OBSAH

Začneme historií tenisu — — — — — — — — 7
Kdy, jak, s čím a v čem začít? — — — — — — — 13
Znáte dobře pravidla? — — — — — — — — — 18
Slovník tenisty — — — — — — — — — — 24
Nácvik základních úderů — — — — — — — — 32
Technika tenisových úderů — — — — — — — 33
Základní údery — — — — — — — — — — 38
Forhend — — — — — — — — — — — 43
Bekhend — — — — — — — — — — — 54
Volej — — — — — — — — — — — 60
Podání — — — — — — — — — — — 66
Smeč — — — — — — — — — — — 76
Nácvik speciálních úderů — — — — — — — — 80
Údery s rotací — — — — — — — — — — 81
Podání s horní rotací — — — — — — — — 84
Forhend s horní rotací — — — — — — — — 86
Bekhend s horní rotací — — — — — — — — 87
Volej se spodní rotací — — — — — — — — 87
Bekhend se spodní rotací — — — — — — — 88
Forhend se spodní rotací — — — — — — — 88
Podání s boční rotací — — — — — — — — 89
Podání s kombinovanou rotací — — — — — — 90
Údery obouruč — — — — — — — — — — 91
Nabíhané údery — — — — — — — — — — 92
Nabíhaný forhend — — — — — — — — — 93
Nabíhaný bekhend — — — — — — — — — 94
Lob — — — — — — — — — — — — 95
Lob se spodní rotací — — — — — — — — 97
Lob s horní rotací — — — — — — — — — 97
Smeč ve výskoku — — — — — — — — — 98
Smeč bekhendem — — — — — — — — — 99
Stopbol — — — — — — — — — — — 100
Stopbol volejem — — — — — — — — — 103
Halfvolej — — — — — — — — — — — 104
Vrácení podání — — — — — — — — — — 105
Prohození — — — — — — — — — — — 112
Odpovědi na otázky — — — — — — — — — 116
Tenisová taktika — — — — — — — — — — 121
Taktika dvouhry — — — — — — — — — 121
Na co byste měli pamatovat před utkáním — — — 122

Jak byste si měli počínat v utkání — — — — — 122
Co byste měli udělat po utkání — — — — — — 132
Taktika čtyřhry — — — — — — — — — — 133
Co byste měli udělat a zkontrolovat před utkáním — — 133
Jaké taktické zásady byste měli dodržovat při utkání — 133
Na co byste měli pamatovat po skončení čtyřhry — — 141
Dobrá tělesná připravenost – základ úspěchu — — — — 142
Trénink na hřišti — — — — — — — — — 146
Trénink v přírodě — — — — — — — — — 147
Trénink v tělocvičně — — — — — — — — 147
Ranní cvičení — — — — — — — — — 148
Cvičení před spaním — — — — — — — — 148
Naučte se plánovat a zaznamenávat tréninkovou činnost
i výkon v utkání a kontrolovat si sportovní výkonnost — — 149
Roční tréninkový cyklus — — — — — — — — 150
Přípravné období — — — — — — — — — 150
Předzávodní období — — — — — — — — 151
Závodní (hlavní) období — — — — — — — 152
Přechodné období — — — — — — — — — 153
Plán pro jednotlivá období ročního tréninkového cyklu — 155
Týdenní plán — — — — — — — — — — 157
Zvyšování úrovně pohybových schopností — — — 161
Zvyšování technicko-taktické úrovně — — — — — 162
Plnění plánu — — — — — — — — — — 163
Chcete být vynikajícími tenisty? — — — — — — — 167
Jak dojít k vrcholné sportovní výkonnosti? — — — — 169
Přečtěte si další knížky a příručky o tenise — — — — 171
Několik slov na rozloučenou — — — — — — — 173