

101 PRAKTICKÝCH RAD

STRANY 8-15

PŘÍPRAVA

- 1Co si obléknout
- 2Obuv
- 3Jaké míče?
- 4Výběr rakety
- 5Jaké struny?
- 6Jak zlepšit kontrolu míče
- 7Cit pro míč
- 8Rozcvičení
- 9Jak se na tenis připravit

STRANY 16-22

NA DVORCI

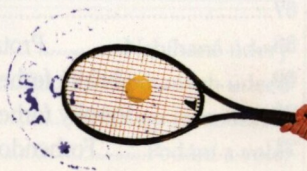
- 10Dvorec
- 11Povrchy dvorce
- 12Síť
- 13Duševní schopnosti
- 14Psychický trénink
- 15Jak létá míč
- 16Základní postavení

- 17.....Kdy zasahovat míč
- 18.....Biomechanika
- 19.....Držení rakety
- 20.....Jak zasahovat míč raketou
- 21.....Rotace míče
- 22.....Dvoubarevné míče
- 23.....Názvy úderů

STRANY 23-28

FORHEND

- 24.....Dokonalý forhend
- 25.....Nejvýhodnější forhendové držení
- 26.....Nápřah
- 27.....Zásah míče
- 28.....Protažení úderu
- 29.....Nácvik
- 30.....Aktivní hra
- 31.....Forhend s horní rotací



BEKHEND

- 32.....Dokonalý bekhend
 33.....Nejvýhodnější držení rakety
 34.....Nápřah
 35.....Příprava k úderu
 36.....Silné údery
 37.....Zásah míče
 38.....Protažení úderu
 39.....Obtížné údery
 40.....Bekhendový stopbol
 41.....Bekhend obouruč
 42.....Jak změnit držení

PODÁNÍ

- 43.....Dokonalé podání
 44.....Jak držet míč
 45.....Nejvýhodnější držení
 46.....Nácvik podání
 47.....Chyby nohou



- 48.....Úderové postavení
 49.....Nadhození míče
 50.....Zapuštění rakety
 51.....Zásah míče
 52.....Protažení úderu
 53.....Podání s boční rotací
 54.....Jak zdokonalit podání

RITERN

- 55.....Význam riternu
 56.....Přímý ritern
 57.....Blokovaný ritern
 58.....Prudké a překvapivé riterny
 59.....Lobovaný ritern
 60.....Taktika riternu
 61.....Ritern čípem

FORHENDOVÝ
VOLEJ

- 62.....Dokonalý forhendový volej
 63.....Držení rakety a úderové postavení
 64.....Chytání míče
 65.....Přechod do úderového postavení
 66.....Trénink ve dvojici
 67.....Zásah míče
 68.....Protažení úderu
 69.....Nízký forhendový volej
 70.....Vysoký forhendový volej
 71.....Forhendový halfvolej

BEKHENDOVÝ VOLEJ

- 72.....Dokonalý bekhendový volej
 73.....Přechod do úderového postavení
 74.....Zásah míče
 75.....Protazení úderu
 76.....Nácvik u odrazové stěny
 77.....Taktika volejů
 78.....Bekhendový halfvolej

LOB A SMEČ

- 79.....Dokonalý lob
 80.....Nápřah
 81.....Taktika lobu
 82.....Zásah míče
 83.....Dokonalá smeč
 84.....Pohyb nohou
 85.....Ukazování na míč
 86.....Zásah míče
 87.....Taktika smeče

POSTUP K SÍTI

- 88.....Nabíhané údery
 89.....Taktika nabíhaných úderů
 90.....Splitstep (roznožení)
 91.....Podání a volej

TENISOVÉ UTKÁNÍ

- 92.....Pravidla utkání
 93.....Zvyšování výkonnosti
 94.....Taktika
 95.....Postavení v ose úhlu
 96.....Procentní tenis
 97.....Čtyřhra
 98.....Taktika čtyřhry
 99.....Postavení při podání
 100.....Postavení při přijímání
 101.....Výběr spoluhráče

REJSTRÁK 70

