

OBSAH

Úvod 6

PŘÍPRAVA NA VÍKEND 8

Tenisové vybavení.....	10	Držení.....	20
Na dvorci.....	14	Postavení a ovládání.....	22
Kondiční příprava.....	16		

VÍKENDOVÝ KURS 26

1.den

Základní cit pro míč.....	28	Bekhend obouruč.....	44
Forhend.....	32	Podání.....	46
Bekhend.....	38	Ritern.....	56

2.den

Volej forhendem.....	60	Smeč.....	76
Volej bekhendem.....	66	Hra na postup k síti.....	80
Obrana lobem.....	72	Podání s postupem na síť	82

PO VÍKENDU 84

Hrajeme zápas.....	86	Pokročilé údery.....	90
Čtyřhra.....	88		

Glosář 92

Index 94