

Úvod a charakteristika **Obsah**

▶ Úvod a charakteristika tenisu	7
▶ Historie tenisu	8
V zahraničí	8
V českých zemích	9
▶ Tenisové vybavení	11
Raketa a její výběr	11
Míče	13
Oblečení a obuv	14
▶ Tenisový dvorec	16
Základní druhy dvorců	16
▶ Pravidla hry	18
Dvouhra	18
Podání a příjem	18
Počítání bodů	18
Sada (set)	19
Čtyřhra	19
▶ Technika základních úderů	21
Držení rakety	21
Jednoduchá cvičení s raketou a míčem	25
Rozdělení a přehled tenisových úderů	27
Forhend	29
Bekhend	34
Přímý bekhend jednoruč	34
Přímý bekhend obouruč	38
Volej	40
Forhendový a bekhendový volej	40
Podání	44
Přímé podání	44
Podání s boční rotací	48
Podání s kombinovanou rotací	48
Smeč	49
Return – příjem podání	52
Lob	52
Stopbal – kratás	53



Halfvolej	54
Nabíhané údery	55
Prohození	56
▶ Technika pohybu po dvorci	57
Pohyb stranou – forhend	57
Pohyb vpřed	58
Pohyb po ustoupení vzad	58
▶ Dvuhra	59
Taktické rady	59
Herní situace	62
Postavení hráče při dvouhře	62
Taktické systémy	63
▶ Čtyřhra – debl	64
Hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou	64
Základní principy čtyřhry	65
Funkce hráčů ve čtyřhře	66
▶ Kondiční příprava tenisty	69
Obratnostní (koordinační) schopnosti	70
Rychlostní schopnosti	72
Silové schopnosti	75
Vytrvalostní schopnosti	76
Pohyblivost	79
Strečink	79
▶ Trenér	85
▶ Trénink dětí a mládeže	88
Kdy, kde a jak začít?	88
Trenér a trénink dětí	89
Rozvoj hráče v jednotlivých věkových kategoriích	90
Rodiče – tenis – děti	93
▶ Systém soutěží	96
Co je to minitenis?	97
Co je to babytenis?	97
Pravidla pro kategorie minitenisu a babytenisu	98
Organizace soutěží	99
▶ Závěr	102
▶ Literatura	103