
O B S A H

Úvodem	/5
Slovo rodičům a trenérům	/7
Přednosti pátkového tenisu	/10
Pálka a dvorec	/13
Pokyny pro výcvik	/16
Sportovní trénink	/18
Kontrolní testy tělesné připravenosti	/23
Získávání citu pro míč	/29
Držení pátky	/33
Nácvik forhendu a bekhendu	/37
Nácvik podání	/44
Nácvik riternu	/49
Nácvik voleje	/51
Tělesná příprava	/53
Psychologická příprava	/58
Základní pravidla hry	/62
Tenisové školy mládeže	/68