

► Úvod .....	5
► Přehled používaných termínů .....	6
► Výběr z pravidel .....	8
Hřiště .....	8
Rally .....	9
Začátek utkání .....	9
Podání .....	9
Bránění ve hře .....	10
Zasažení protihráče míčem .....	12
► Výstroj .....	13
► Základní technika úderů .....	15
Držení rakety .....	15
Základní postoj .....	15
Pohyb po kurtu .....	16
► Základní údery .....	18
Forhend a bekhend .....	19
Technika forhendu .....	20
Technika bekhendu .....	23
Průpravná cvičení pro nácvik .....	26
Podání .....	30
Typy podání .....	31
Příjem podání – return .....	33
Rohové údery .....	35
Boast .....	37
Dlouhý úder .....	41
Křížový úder .....	42
Lob .....	43
Volej .....	43
Krátký úder .....	46
Konečný drajv .....	46



► Herní (tréninková) jednotka .....	49
Rozcvičení .....	49
Cvičení na zahřátí .....	49
Mobilizační cvičení .....	49
Protahovací cvičení – strečink .....	50
Nácvik nových činností .....	57
Ovlivňování neoxidativní kapacity organizmu .....	57
Kontrola dříve naučených dovedností .....	58
Herní činnosti ve střídavém zatížení .....	59
Závěrečná část .....	59
Kompenzace .....	60
► Použitá literatura .....	62