

Předmluva	7	Nápřah	52
Úvod	8	Úderová fáze	52
Začínáme	10	Protažení úderu	53
<i>Kdy začít?</i>	11	Rady pro samouky	54
<i>Kde začít?</i>	11	Čop	58
<i>Jak začít?</i>	11	Držení rakety a postavení	
<i>Tenis – kdysi a nyní</i>	12	při úderu	59
<i>Vybavení</i>	14	Vlastní pohyb	59
Oblečení	14	Čop: užitečné tipy, které	
Raketa	16	oceníte při zápase	60
<i>Bodování</i>	18	Včasný nápřah a rychlost	
<i>Dvorec</i>	19	úderu	60
Antukový dvorec	19	Ideální zásah	60
Dvorce s tvrdým povrchem	19	Topspin	61
Halové dvorce	19	Postavení při úderu	61
<i>Princip 3-Z</i>	20	Držení rakety	62
Technika	22	Provedení úderu	62
<i>Výchozí pozice</i>	22	Topspin: užitečné tipy, které	
Základní postavení	22	oceníte při zápase	64
Výchozí postavení	22	Odlišný nápřah	64
Časté chyby	23	Odlišná práce zápěstí	65
<i>Forhend</i>	24	Odlišná úderová fáze	65
Držení rakety	24	Odlišné protažení úderu	65
Vlastní pohyb	26	Rychlost úderu	67
Nápřah	28	Včasný nápřah	67
Úderová fáze	30	Spodní oblouk smyčky	67
Protažení úderu	31	Hluboký podřep	67
<i>Bekhend</i>	38	Ideální zásah	68
Držení rakety	38	Práce nohou a rovnováha ..	71
Vlastní pohyb	41	Úderové postavení	72
Nápřah	42	Přímé podání	73
Úderová fáze	44	Držení rakety	73
Protažení úderu	45	Základní postavení pro podání	73
<i>Bekhend obouruč</i>	50	Nadhoz míčku	73
Držení rakety	50	Provedení úderu	76
		Nápřah	78
		Úderová fáze	80
		Protažení úderu	81

Druhé podání	84	Hra křížem – hra podél	
Podání s rotací: užitečné tipy, které oceníte při zápase	86	postranní čáry	114
Srovnání nadhozů	87	Útočný úder od základní čáry	115
Podání čopem	88	Úspěšné prohození soupeře	
Držení rakety	88	hrajícího u sítě	115
Nadhoz	88	Hra u sítě	118
Provedení úderu	88	Úspěšný volej	118
Podání topspinem	90	Volej křížem	118
Držení rakety	90	Volej podél postranní čáry	118
Nadhoz	90	Míč na tělo	118
Provedení úderu	90	Úspěšná smeč	119
Volej	92	Podání	120
Držení rakety	92	Základní postavení pro podání	120
Základní postavení pro voleje ..	92	Nadhoz	121
Nápřah	94	Ritern	122
Úderová fáze	94	Správná reakce na různá	
Protážení úderu	95	podání	122
Nižší volej	98	Taktika v praxi	124
Vyšší volej	98	Hra od základní čáry	124
Halfvolej	100	Jistý úder od základní čáry	124
Držení rakety	100	Útočná hra od základní čáry ..	126
Provedení úderu	100	Prohození	129
Smeč	102	Lob	132
Držení rakety	102	Stopbal	133
Základní postavení při smeči .	102	Hra u sítě	134
Smeč ve výskoku	104	Volej	134
Smeč ze stoje	104	Smeč	137
Lob	108	Podání	138
Držení rakety	108	Využití podání	138
Provedení úderu	108	Přímé podání	140
Stopbal	110	Podání čopem	140
Držení rakety	110	Podání topspinem	142
Provedení úderu	110	Ritern	142
Využití techniky	113	Použití riternu	142
Hra od základní čáry	113	Defenzivní ritern	144
Jistý úder od základní čáry	113	Útočný ritern	144