

Obsah

» Úvod	7
» Proč zkusit stolní tenis?	9
Je stolní tenis pro všechny generace?	11
Zdravotní důsledky ping-pongu	12
Jak předejít úrazům aneb Tipy pro větší bezpečnost stolního tenisu	14
» Základní pravidla v kostce	18
Průběh hry a získání bodu	18
Počítání	19
Podání	20
Nový míč	22
Konec hry	22
» Jaké vybavení pořídit	24
Jak postupovat při výběru pingpongového vybavení	25
Jak vybrat pátku na stolní tenis	29
Jak postupovat při výběru míčků	37
Pingpongové oblečení	39
Pingpongový stůl	43
» Přednácvik úderové techniky	50
Průpravná cvičení bez pátky	50
Držení pátky	54
Průpravná cvičení s pátkou	56
» Pohybová technika	58



» Úderová technika	61
Fyzikální základy hry	63
Základní přímé údery	66
Technika bekhendu	72
Podání	75
Speciální nácvik techniky	82
Obranné údery	87
Herní cvičení	97
» Taktika	101
Hlavní rozdělení taktiky dvouhry, čtyřhry a smíšené čtyřhry	103
» Trénink stolního tenisu	105
Struktura pingpongové lekce	106
Psychologická příprava	108
Kondiční příprava	109
Trénovat s koučem, nebo sám?	117
» Literatura	123