

▶ 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 organismu	57
Kontrola dříve naučených dovedností	58
Herní činnosti ve střídavém zatížení	59
Závěrečná část	59
Kompenzace	60
▶ Použitá literatura	62