

Předmluva.....	7	Rady pro samouky.....	54
Úvod.....	8	Čop.....	58
Začínáme.....	10	Držení rakety a postavení	
Kdy začít?.....	11	při úderu.....	59
Kde začít?.....	11	Vlastní pohyb.....	59
Jak začít?.....	11	Čop: užitečné tipy,	
Tenis – kdysi a nyní.....	12	kteře oceníte při zápase	60
Vybavení.....	14	Včasný nápřah a rychlost	
Oblečení.....	14	úderu.....	60
Raketa.....	16	Ideální zásah.....	60
Bodování.....	18	Topspin.....	61
Dvorec.....	19	Postavení při úderu.....	61
Antukový dvorec.....	19	Držení rakety.....	62
Dvorce s tvrdým povrchem.....	19	Provedení úderu.....	62
Halové dvorce.....	19	Topspin: užitečné tipy,	
Princip 3–Z.....	20	kteře oceníte při zápase	64
Technika.....	22	Odlíšný nápřah.....	64
Výchozí pozice.....	22	Odlíšná práce zápěstí.....	65
Základní postavení.....	22	Odlíšná úderová fáze.....	65
Výchozí postavení.....	22	Odlíšné protažení úderu.....	65
Časté chyby.....	23	Rychlost úderu.....	67
Forhend.....	24	Včasný nápřah.....	67
Držení rakety.....	24	Spodní oblouk smyčky.....	67
Vlastní pohyb.....	26	Hluboký podpřep.....	67
Nápřah.....	28	Ideální zásah.....	68
Úderová fáze.....	30	Práce nohou a rovnováha... 71	
Protažení úderu.....	31	Úderové postavení.....	72
Bekhend.....	38	Přímé podání.....	73
Držení rakety.....	38	Držení rakety.....	73
Vlastní pohyb.....	41	Základní postavení pro podání.....	73
Nápřah.....	42	Nadhoz míčku.....	73
Úderová fáze.....	44	Provedení úderu.....	76
Protažení úderu.....	45	Nápřah.....	78
Bekhend obouruč.....	50	Úderová fáze.....	80
Držení rakety.....	50	Protažení úderu.....	81
Nápřah.....	52	Druhé podání.....	84
Úderová fáze.....	52	Podání s rotací:	
Protažení úderu.....	53	užitečné tipy,	
		kteře oceníte při zápase	86
		Srovnání nadhozů.....	87

Podání čopem.....	88	Hra u sítě.....	118
Držení rakety	88	Úspěšný volej.....	118
Nadhoz.....	88	Volej křížem.....	118
Provedení úderu.....	88	Volej podél postranní čáry	118
Podání topspinem	90	Míč na tělo	118
Držení rakety	90	Úspěšná smeč	119
Nadhoz.....	90	Podání.....	120
Provedení úderu.....	90	Základní postavení pro podání... 120	
Volej	92	Nadhoz.....	121
Držení rakety	92	Ritern	122
Základní postavení pro voleje ... 92		Správná reakce na různá	
Nápřah	94	podání	122
Úderová fáze.....	94	Taktika v praxi	124
Protažení úderu.....	95	Hra od základní čáry.....	124
Nižší volej	98	Jistý úder od základní čáry 124	
Vyšší volej	98	Útočná hra od základní čáry .. 126	
Halfvolej.....	100	Prohození	129
Držení rakety	100	Lob.....	132
Provedení úderu.....	100	Stopbal.....	132
Smeč.....	102	Hra u sítě.....	134
Držení rakety	102	Volej	134
Základní postavení při smeči .. 102		Smeč.....	137
Smeč ve výskoku.....	104	Podání.....	137
Smeč ze stoje.....	104	Využití podání.....	137
Lob.....	108	Přímé podání.....	139
Držení rakety	108	Podání čopem.....	139
Provedení úderu.....	108	Podání topspinem.....	140
Stopbal	110	Ritern	140
Držení rakety	110	Použití riternu	141
Provedení úderu.....	110	Defenzivní ritern	141
Využití techniky.....	113	Útočný ritern	141
Hra od základní čáry.....	113		
Jistý úder od základní čáry 113			
Hra křížem – hra podél			
postranní čáry	114		
Útočný úder od základní čáry . 115			
Úspěšné prohození			
soupeře hrajícího u sítě.....	115		