



Úvod	6
O této knize	7

Údery **8**

První kroky	10
Držení rakety	12
Topspinový forhend	16
Topspinový bekhend obouřuč	24
Topspinový bekhend jednoruč	32
Čopovaný bekhend jednoruč	38
Bekhendový kraťas jednoruč	45
Podání s boční rotací	46
Podání s horní rotací	54
Forhend s dolní rotací	62
Forhendový kraťas	69
Vysoký forhendový volej	70
Forhendový stop volej	74
Nízký forhendový volej	76
Forhendový half-volej	80
Bekhendový volej ve střední výšce	82
Bekhendový stop volej	86
Nízký bekhendový volej	88
Bekhendový half-volej	92
Příjem podání	94
Forhendový topspinový lob	100
Bekhendový topspinový lob	108
Forhendová smeč	114
Bekhendová smeč	120
Forhendový liftovaný volej	126
Bekhendový liftovaný volej jednoruč	132
Bekhendový liftovaný volej obouřuč	136

Učíme se hrát **140**

Začínáme	142
Počítání	144
Pravidla pro podání a výměny	146
Chování na kurtu	148

Taktika **150**

Taktické podání	152
Taktický příjem	154
Taktické první údery	156
Údery křížem a po čáře	158
Taktika při výměně	160
20 kroků ke správnému naladění	162
Taktika a formace pro čtyřhru	164
Přijímající hráč	170
Slovníček	172
Poznámky	174

