

Předmluva.....	7
Úvod.....	8
Začínáme	10
<i>Kdy začít?.....</i>	<i>11</i>
<i>Kde začít?</i>	<i>11</i>
<i>Jak začít?</i>	<i>11</i>
Tenis – kdysi a nyní	12
Vybavení	14
Oblečení.....	14
Raketa.....	16
Bodování	18
Dvorec	19
Antukový dvorec	19
Dvorce s tvrdým povrchem.....	19
Halové dvorce.....	19
Princip 3–Z	20
Technika	22
Výchozí pozice	22
Základní postavení.....	22
Výchozí postavení	22
Časté chyby	23
Forhend	24
Držení rakety	24
Vlastní pohyb	26
Nápřah	28
Úderová fáze.....	30
Protažení úderu.....	31
Bekhend	38
Držení rakety	38
Vlastní pohyb	41
Nápřah	42
Úderová fáze.....	44
Protažení úderu.....	45
Bekhend obouruč	50
Držení rakety	50
Nápřah	52
Úderová fáze.....	52
Protažení úderu.....	53

Rady pro samouky.....	54
Čop.....	58
Držení rakety a postavení při úderu.....	59
Vlastní pohyb	59
Čop: užitečné tipy, které oceníte při zápase	60
Včasný nápřah a rychlost úderu.....	60
Ideální zásah	60
Topspin.....	61
Postavení při úderu	61
Držení rakety	62
Provedení úderu.....	62
Topspin: užitečné tipy, které oceníte při zápase	64
Odlišný nápřah	64
Odlišná práce zápěstí	65
Odlišná úderová fáze	65
Odlišné protažení úderu.....	65
Rychlost úderu	67
Včasný nápřah	67
Spodní oblouk smyčky	67
Hluboký podpřep	67
Ideální zásah	68
Práce nohou a rovnováha... ..	71
Úderové postavení	72
Přímé podání.....	73
Držení rakety	73
Základní postavení pro podání .	73
Nadhoz míčku	73
Provedení úderu.....	76
Nápřah	78
Úderová fáze.....	80
Protažení úderu.....	81
Druhé podání	84
Podání s rotací: užitečné tipy, které 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	
Náprah	94	podání	122
Úderová fáze.....	94	Taktika v praxi	124
Protážení 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
Halfvoley.....	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		