

# Obsah

	ÚVOD .....	12
ČÁST I	<b>Údery a technika</b>	
	Kapitola 1 Držení rakety .....	17
	Kapitola 2 Údery s odrazem .....	25
	Kapitola 3 Volej .....	39
	Kapitola 4 Servis a return .....	53
	Kapitola 5 Loby a smeče .....	75
ČÁST II	<b>Taktika a strategie</b>	
	Kapitola 6 Ofenzivní hra .....	89
	Kapitola 7 Defenzivní hra .....	101
	Kapitola 8 Vyrovnávání herních stylů .....	117
	Kapitola 9 Strategie a plánování hry .....	129
	Kapitola 10 Povrch kurtu Taktika .....	155
	Kapitola 11 Psychologie tenisu .....	171
ČÁST III	<b>Soutěž a zápas</b>	
	Kapitola 12 Singl hry .....	189
	Kapitola 13 Debly a další hry s více hráči .....	199
	Kapitola 14 Herní simulace zápasů .....	209
ČÁST IV	<b>Pohyb po kurtu a kondiční cvičení</b>	
	Kapitola 15 Trénink vytrvalosti .....	223
	Kapitola 16 Sezonní udržování .....	237
ČÁST V	<b>Skupinové hry</b>	
	Kapitola 17 Výuka her ve skupině .....	257
	Kapitola 18 Drily se zdí .....	281
	Slovník .....	289
	O autorech .....	292