



**Úvod** 6

O této knize 7

**Údery** 8

První kroky 10

Držení rakety 12

Topspinový forhend 16

Topspinový bekhend obouruč 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 obouruč 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

