

SPIIS TREŚCI

Wprowadzenie 6

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ 8

Sprzęt	10	Nauka chwytów	20
Na korce	14	Pozycje i uderzenia	22
Trening kondycyjny	16		

KURS DWUDNIOWY 26

Dzień 1

Ćwiczenia z piłką	28	Bekhend oburęczny	44
Forhend	32	Serwis	46
Bekhend	38	Return	56

Dzień 2

Wolej z forhendu	60	Atak smeczem	76
Wolej z bekhendu	66	Przygotowanie ataku	80
Obrona lobem	72	Serwis-wolej	82

GDY MINIE WEEKEND 84

Taktyka gry	86	Uderzenia	
Gra podwójna	88	dla zaawansowanych	90