

Περιεχόμενα

Πρόλογος της ελληνικής έκδοσης	7
Τα βήματα για την επιτυχία στο Τένις	9
Ευχαριστίες	11
Το Άθλημα του Τένις	13
Σημεία κλειδιά για την κατανόηση των σχημάτων	29
Βήμα 1. Το φόρχαντ: ο έλεγχος στις ανταλλαγές της μπάλας	31
Βήμα 2. Το μπάκχαντ: η ανάπτυξη ενός όπλου	53
Βήμα 3. Το σερβίς: ξεκίνημα της επίθεσης	65
Βήμα 4. Το βολέ: ενίσχυση της δράσης στο παιχνίδι	81
Βήμα 5. Το χαφ βολέ: αποφυγή προβλημάτων	97
Βήμα 6. Η λόμπα: αλλαγή του ρυθμού του παιχνιδιού	105
Βήμα 7. Το σμας: τελείωμα του πόντου	117
Βήμα 8. Το ντροπ σοτ: απόκρυψη των προθέσεων	127
Βήμα 9. Η τακτική μονού παιχνιδιού: να παίζεις το δικό σου παιχνίδι	135
Βήμα 10. Η τακτική διπλού παιχνιδιού: ομαδικό παιχνίδι	153
Βήμα 11. Οι ειδικές καταστάσεις: διαχείριση του αγώνα	167
Πρόληψη τραυματισμών στο τένις	183
Πηγές	191
Γλωσσάρι	193
Σχετικά με τους συγγραφείς	199