

Dominik Šácha

# Jak dokonale zvládnout

# squash



- technika úderů
- taktika hry
- 36 průpravných cvičení



## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.



Na fotografiích v knize jsou naši přední squashisté Jana Šmeralová a Dominik Šácha.

Tuto publikaci doporučuje Česká asociace squashe (ČASQ).



## **Dominik Šácha** **Jak dokonale zvládnout squash**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400  
jako svou 2578. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Sazba Jan Šístek  
Fotografie Miroslav Šneberger  
Počet stran 104  
První vydání, Praha 2006  
Vytiskl EKON, družstvo  
Srážná 17, Jihlava

© Grada Publishing, a.s., 2006  
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1462-0 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6591-4 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

Proč je squash tak oblíbený / 7

## 1 Vybavení / 9

Raketa / 10

Míček / 11

Oblečení a obutí / 12

## 2 Základy hry / 13

Squashový kurt / 14

Úchop rakety / 15

Forhend / 18

Bekhend / 20

Pohyb po kurtu / 22

Pozice na těčku / 22

Pohyb dopředu / 23

Pohyb ve středu kurtu / 25

Pohyb dozadu / 25

Ghosting / 27

## 3 Údery / 29

Lajna - longlajn / 31

Forhendová lajna / 32

Bekhendová lajna / 34

Křížový úder - kros / 38

Forhendový kros / 38

Bekhendový kros / 40

Volej / 43

Forhendový volej po lajně / 44

Bekhendový volej po lajně / 46

Forhendový volej křížem / 48

Bekhendový volej křížem / 50

Stopvolej / 52

Volejboast / 53

Volejlob / 53

Podání / 54

Lobové podání / 55

Tvrdé podání / 62

Podání na tělo / 63

Vývrtkové podání / 64

Smečované podání / 64

Return - příjem podání / 66

Lob / 68

Forhendový lob křížem / 69

Bekhendový lob po lajně / 70

Boast / 73

Obranný boast forhendový / 74

Obranný boast bekhendový / 76

Útočný boast forhendový / 78

Trickle boast / 80

Smykový boast / 80

Reverse boast / 81

Boast o zadní stěnu / 81

Kraťas - drop / 82

Forhendový kraťas přímo / 83

Forhendový kraťas křížem / 84

Bekhendový kraťas přímo / 86

Bekhendový kraťas křížem / 86

Úder ze zadního rohu / 88

**4 Strečink / 89**

**5 Taktika / 95**

Taktika hry / 96

Taktika zápasů / 98

**Závěr / 99**

**Literatura / 99**

# Proč je squash tak oblíbený

Pokud začínáte hrát squash, musím vám pogratulovat k dobré volbě. Máte však před sebou dlouhou cestu. Je to jako chůze po schodech – musíte jít schod po schodu, každý má možnost dosáhnout svého cíle. Záleží jen na tom, kolik energie a času tomu budete věnovat.

Squash je zábavná a dynamická hra. Je to jeden z nejrychleji se vyvíjejících sportů na světě. Je náročný jak po fyzické, tak i po psychické stránce. Patří k nejrychlejším a nejpohyblivějším sportům vůbec. Hraní squashe rozvíjí rychlost, vytrvalost, obratnost, sílu, koordinaci a přemýšlení na kurtu. Obliba tohoto sportu je dána také tím, že za krátkou dobu si velmi intenzivně zacvičíte. Průměrná doba zápasu u rekreačních hráčů je kolem 40 minut. Je to výborný sport pro lidi, kteří nemají dostatek volného času. Squashi se v současné době věnuje přes 16 milionů lidí ve 122 státech a jejich počet neustále roste.

Při squashi uplatní svou tvořivost kreativní hráči – každý úder je jako šachový tah. Je třeba zvolit správný úder ve správný čas, na každý však máte pouhé setiny sekundy – za tu chvíli musíte zmapovat situaci na kurtu a zvolit ten pravý úder. Čím déle budete hrát, tím lépe a rychleji se vám bude dařit rozhodovat! Dynamiku squashe může symbolizovat nejvyšší naměřená rychlost míčku, která je 260 km za hodinu.

Krása squashe je také v tom, že má velmi jednoduchá pravidla – jediné, co musíte udělat, je udeřit malinký míč o přední stěnu tak, aby ho váš soupeř nevybral. Neodpustím si zde zmínit jednu větu, která se vyskytuje snad v každé knížce o squashi: „Nehraj squash kvůli získání kondice, začni ho hrát, až když se budeš cítit fit.“ Berme i tuto větu s rezervou. Při squashi se samozřejmě kondice rozvíjí, ale jak i mnozí aktivní hráči zjistili, mají na začátku sezony veliký problém, aby vydrželi odehrát několik výměn. Jedna výměna může trvat i 5 minut a více – asi už chápete, o čem mluvím. Proto musí hráči před začátkem sezony naběhat spousty kilometrů a připravit se na období zápasů. Ti, kdo mají zdravotní problémy, by se měli poradit s lékařem.

Squash je velmi intenzivní hra, hlavně z hlediska výdeje energie. Je to společenský sport v pěkném prostředí mezi zajímavými lidmi. Naučit se jeho základy není tak složité a už od prvních hodin můžete hrát zápasy se soupeřem.

K tomu, abyste se squash naučili hrát, stačí pouhá minuta, ale potřebujete celý život k tomu, aby se z vás stali mistři.



# SQUASH SCHOOL DOMINIKA ŠÁCHY

**Dominik Šácha – držitel I. trenérské třídy**

- tréninky squashe pro začátečníky i pokročilé,
- sparing,
- dětská školička squashe ve Squsparku Cibulka,
- organizace turnajů pro firmy či skupinu lidí,
- kurzy squashe ve vašem centru (jednodenní i vícedenní),
- tvorba tréninkových plánů.



- prodej squashových raket a doplňků pro squash Feather,
- výhradní zastoupení pro ČR



více informací naleznete na [www.squashschool.com](http://www.squashschool.com)

telefon: 608 448 881

email: [dondas@volny.cz](mailto:dondas@volny.cz)



# 1

## Vybavení

Raketa  
Míček  
Oblečení a obutí



## Raketa

Rakety se dříve vyráběly ze dřeva (takové teď patří spíš do muzeí). V současné době se dává přednost lehčím materiálům, jako např. hliník, grafit, fibreglass, titan atd.

Raketu je třeba si vždy vyzkoušet, každému vyhovují jiné vlastnosti. Musíme se s ní cítit především pohodlně. Vlastnosti, ke kterým bychom měli při koupi přihlédnout, jsou váha, velikost hlavy a vyvážení. Začátečníci, kteří nechtějí utratit hodně peněz, určitě vystačí s levnou (méně kvalitní) raketou. Jak budou více pronikat do hry, zjistí, že kvalitnější raketa vylepšuje komfort a přesnost jejich hry.



*Vybavení na squash*



*Squashová raketa*

**Váha rakety** – rakety se vyrábějí v hmotnostech od 110 do cca 190 g. Čím lehčí je raketa, tím jednodušeji se s ní manévruje. Těžší raketa zase umožňuje trefit míček s větší razancí. Ženy většinou volí lehčí rakety, muži o něco těžší.

**Vyvážení rakety** – rozeznáváme vyvážení do hlavy, na střed a do rukojeti. Čím více je raketa vyvážena do hlavy, tím razantnější bude náš úder, zároveň však bude méně přesný.

**Velikost hlavy rakety** – původní dřevěné rakety měly malé hlavy – to kvůli tomu, aby se zmenšila jejich hmotnost. Přechod ke grafitovým raketám umožnil i zvětšení hlav a tím i zvětšení sweet spotu. Sweet spot je místo na hlavě rakety, od kterého se míč nejlépe a nejpřesněji odrazí. Větší sweet spot ocení hlavně nováčci, kteří mají více možností, jak ho trefit.



*Sweet spot*

### Výplet

Na výběr máme umělé a přírodní struny. Umělé struny mají výhodu příznivější ceny a jsou méně náchylné na přetržení. Předností

## Tipy

- Bohužel, neexistuje univerzální rada, jaká raketa vám padne nejlépe. Doporučuji vyzkoušet si co možná nejvíce raket a na základě tohoto výběru zvolit tu pravou. Někde půjčují testovací rakety přímo ve squashcentru, jinde se musíte spokojit s testováním raket svých spoluhráčů.
- Je lepší nekupovat si úplně nejlevnější rakety. Ačkoliv ušetříte několik korun, nebudete mít s touto raketou tolik potěšení ze hry a také budete postrádat cit pro míč. Proto je vhodnější vybírat rakety ze „zlatého středu“.

přirodních strun je jejich pružnost, která má pozitivní vliv na odraz míčku. V současné době ale umělé struny dosahují kvalit přirodních a ty postupně mizí z trhu. Vypěst raketu lze buď tvrdě, nebo měkce. Pomineme-li extrémy, platí, že čím tvrdší je výplet, tím přesnější je úder a naopak, čím měkčí výplet, tím dáme větší ránu na úkor přesnosti.

## Raketu držíme za grip

Na trhu je mnoho druhů gripů. Důležité je zvolit správnou tloušťku. Když kupujeme raketu, je na ní pouze úzký grip, který se hodí pro ženy nebo pro lidi s malou rukou. Pokud vám bude připadat úchop moc tenký, omotejte si rukojeť ještě jedním gripem.



*Gripy*

## Míček

Míček je vyroben z gumy. Při squashi můžeme používat několik druhů – od pomalých po rychlé. Nejpomalejší míček je žlutý dvojtečkový, následuje žlutý jednotečkový, bílý, červený a nejvíce skáče modrý – ten by si měli vybírat hráči, kteří se squashem začínají. Každý míček má optimální odrazové vlastnosti až po zahřátí. Proto musíme na



*Míčky*

začátku každého zápasu či tréninku míček nejdříve zahřát – volíme přímé rány o přední stěnu. Míček nám nevydrží věčně – záleží na tom, jak často a s jakou razancí hrajeme. Po čase může prasknout a pak je potřeba koupit nový. Míček vyměníme i v momentě, kdy je příliš lesklý a namísto odrazů od stěn po nich sklouzává.

Někdy se můžeme setkat i s míčkem se zelenou tečkou, který se používá v extrémně teplých podmínkách a skáče ještě méně než dvoutečkový žlutý.

## Oblečení a obutí

Ke squashi se hodí podobné oblečení jako k tenisu. Pořídíme si takové, které nám umožní provádět bez omezení rozsáhlé pohyby paží při vybírání míče a při výpadech. Upřednostňují se světlé barvy, a to také z toho důvodu, aby černý míček s oblečením nesplýval. Při hře v celoskleněném kurtu se používá míč bílé barvy, proto zde hráči nosí tmavé oblečení. Specializované firmy nabízejí rozmanité druhy ošacení a každý si to své určitě najde.

Dobré sportovní boty jsou při squashi nutností. Hlavní podmínkou je, aby nezanechávaly stopy. Nikdy nevstupujeme na kurt v běžeckých botách a v botách s černou podrážkou. Za prvé zašpiníme kurt tak, že půjde jen těžko vyčistit, za druhé běžecké boty nejsou určené pro pohyby, které používáme při squashi. Boty musí být lehké (abychom se pohybovali rychle), pevné (abychom se cítili pohodlně a aby se nám nevyškla noha při výpadech), neklouzající (aby dobře držely na podlaze a aby nám nepodjely nohy v okamžiku výpadu za míčkem).



*Boty na squash*

### Tip

Na obuvi nešetřete – kvalitní obutí vám pomůže předejít závažným zraněním a komfort ze hry bude mnohem lepší. Nejvhodnější jsou boty vyrobené přímo pro squash, případně obuv určená pro jiné sálové sporty – jako např. házená, volejbal atd.

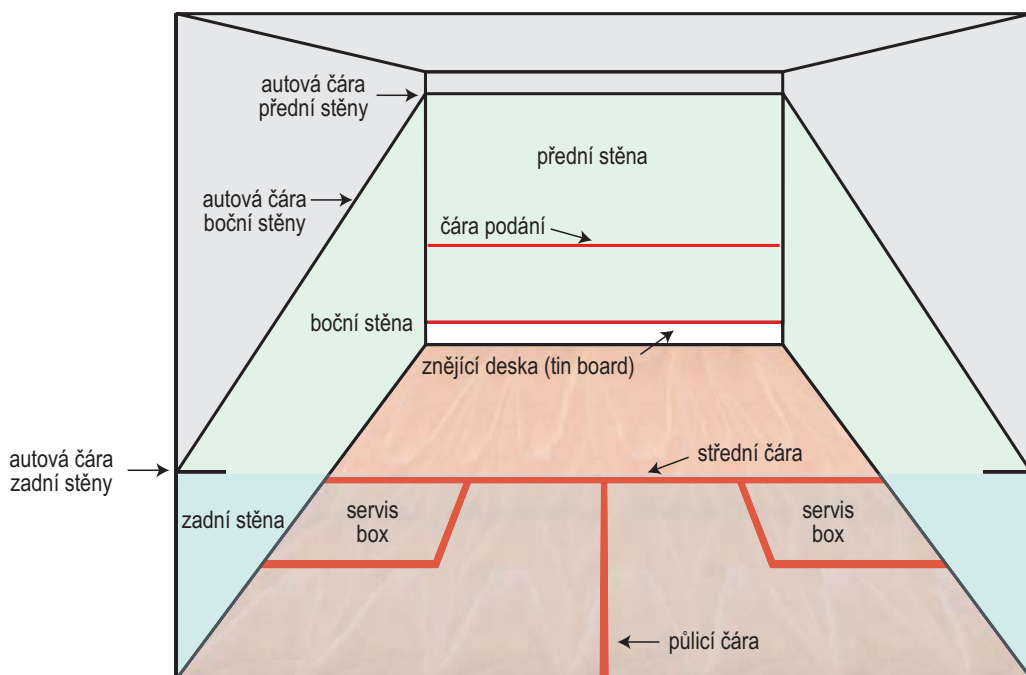
# 2

## Základy hry

Squashový kurt  
Úchop rakety  
Forhend  
Bekhend  
Pohyb po kurtu



## Squashový kurt



### Rozměry squashového kurtu

šířka 6,40 m • délka 9,75 m • výška přední stěny 4,57 m • výška zadní stěny 2,13 m • výška tin boardu 0,48 m

Squashové kurty jsou vyráběny z různých materiálů a podle toho rozlišujeme i jejich vlastnosti. Mohou být „pomalé“ a „rychlé“. Obecně platí, že skleněný kurt je „pomalý“ – pokud chceme zahrát stejně daleko od přední stěny, je třeba v tomto případě udeřit do míče s větší razancí.

### Základní druhy kurtů:

1. Zděný kurt – jedná se o původní typ squashových kurtů, na kterých se hrálo v minulosti. V současné době jsou vytlačovány kurty montovanými.
2. Montovaný kurt – nejběžnější kurt v ČR i ve světě. Je postaven z nosné konstrukce obložené deskami z dřevotřísky nebo laminovaného papíru. Kvalita tohoto kurtu je srovnatelná se zděným.
3. Skleněný kurt – byl vyvinut pro zatraktivnění squashe pro diváky. Jeho celoskleněné provedení umožňuje divákům sledovat hru ze všech stran, tedy i za přední stěnou. Kurt je vyroben tak, aby diváci viděli hráče, ale hráči diváky ne.

## Úchop rakety

Je velmi důležité uchopit raketu správným způsobem. Za svoji trenérskou praxi jsem poznal spoustu lidí, kteří chtěli po několika letech vylepšit svoji techniku. Pak se ale divili, že se po změně držení musí učit skoro vše od začátku. Proto se snažíme hned od prvního vstupu na kurt o správné uchopení rakety. **Ve squashu používáme stejný úchop jak pro bekhend, tak i pro forhend!**



Raketu uchopíme tak, jako bychom si s ní chtěli podat ruku – malíček, prsteníček a prostředníček jsou u sebe, poté následuje palec a až pak ukazováček – mezi ukazováčkem a prostředníčkem je mezera. Raketu držíme pevně, hlavně ukazováčkem a palcem. Správná pozice ukazováčku umožňuje cítit a ovládat horní část rakety a celkově zpevňuje úchop. Palec a ukazováček v tuto chvíli tvoří písmeno „V“. Je důležité, aby vnitřní část hrany rakety směřovala doprostřed písmene „V“. Zápěstí musí být pokrčeno směrem nahoru tak, aby rukojeť rakety tvořilo s předloktím úhel 90°. Ve squashu se při základních úderech zápěstí nepoužívá a zůstává pokrčeno po celou dobu nápřahu i úderu.

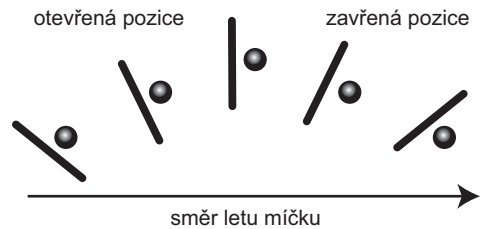


*Špatný úchop - ukazováček nedrží rukojeť, je za ni pouze zapřen*



*Špatný úchop - kladivovité držení - mezi ukazováčkem a prostředníkem není žádná mezera*

Jedna z možností, jak ovlivňovat samotný úder, je **natočení hlavy rakety** vzhledem k přední stěně – rozlišujeme otevřenou a zavřenou pozici rakety. Obecně se squash hraje otevřenou raketou – šetříme tak síly a bez větších potíží umísťujeme míček do zadní části kurtu. Zavřená pozice se používá hlavně při útočných úderech.



*Ovlivnění úderu natočením hlavy rakety*

## Cvičení pro vytvoření odhadu, koordinace a mrštnosti

- 1 Balancujte s míčkem na raketě při správném držení – pokud vám to půjde, zkuste chodit a případně běhat po kurtu a stále se snažte, aby míč z rakety nespadl.



- 2 Natáhněte ruku s raketou a pinkejte si s míčkem do vzduchu – nejdříve nízké balony a poté tak vysoké, jak si budete věřit. Otočte raketu a proveďte stejné cvičení s tím, že si pinkáte jednou a druhou stranou rakety.



**3**

Pokud jste na kurtu se spoluhráčem, zkuste si lehce pinkat míčem mezi sebou, jak forhendovou, tak bekhendovou stranou.


**4**

Driblujte míčkem o zem pomocí rakety.

**5**

Pinkejte si s míčkem o stěnu – začněte na forhendové straně a poté zkuste i stranu bekhendovou. Nakonec si zkuste obějit kurt dokola a přitom si neustále pinkejte o stěnu. Začněte nejdříve popředu a až vám to půjde, zkuste couvat.

**6**

Přistupte k přední stěně a začněte si o ni pinkat míčkem tak, aby mezi úde-ry nedopadal na zem. Po několika úspěšných úderech se začněte pomalu od přední stěny vzdalovat a přitom si o ni stále pinkejte. Pokuste se „docouvat“ až k zadní stěně a poté se vračejte zase zpět. Cvičení můžete prová-ďet úplně stejně i s dopadem míče na zem při každém úderu.



## Forhend

Nyní si popíšeme správné provedení dvou základních úderů – forhendu a bekhendu. Jednotlivé fáze forhendového (i bekhendového) úderu jsou: **nápřah**, **švih**, **úder** (fáze kontaktu) a **došvih**. Nápřah ještě rozlišujeme krátký a dlouhý. Dlouhý nápřah použijeme tehdy, když máme na úder čas a prostor. Krátký nápřah naopak tehdy, když stojíme např. u zadní stěny (nemáme prostor), nebo když musíme rychle reagovat na balonek (nemáme čas). Všechny úderý popisujeme z pozice praváka.

### Nápřah

Včas se napřahneme tak, aby špička rakety vedla celou ruku směrem dozadu a nahoru – loket musí zůstat vpředu. Dlaň pravé ruky směřuje ke stropu. Paže je v lokti mírně pokrčená a zápěstí je pevné – nepohybujeme s ním. Těžiště těla se v tuto chvíli přesouvá na zadní nohu. (Pokud je dostatek času, můžeme natočit ramena do úderu, to znamená, že levé rameno natočíme dolů a směrem k boční zdi – to nám dodá počáteční razanci při švihu.)

### Švih

Vykročíme libovolnou nohou (podle toho, co je v dané situaci lepší) směrem k boční

stěně – **moderní squash vyžaduje schopnost zahrát jakýkoliv úder jak z levé, tak z pravé nohy**. Zadní noha by měla zůstat v kontaktu se zemí, ale 95 % váhy by se mělo nakonec úderem postupně přesunout na nohu přední. Výkrok by neměl být krátký, tedy nestabilní. Vzdálenost mezi přední a zadní nohou by měla být asi 70 – 100 cm.

Začneme přesouvat těžiště těla na přední nohu. Raketu vedeme k míčku spodním obloukem – loket jde podél těla a zůstává před zápěstím. Pomůcka – snažíme se o to, aby spodní část rukojeti směřovala na začátku švihu směrem do míčku (to nám zaručí, že loket povede úder).



## Tipy

- Vykročení pravou nohou u forhendu a levou u bekhendu umožňuje rychlejší přístup k míči a poté i od něj, ale samotný úder je složitější.
- Hlava je po celou dobu úderu v klidu. Oči sledují pohyb míčku.

Levá ruka při úderu pomáhá k vybalancování těla.

## Úder

Míček trefujeme přibližně na jednu délku rakety vedle těla a na úrovni imaginární osy, která vychází z předního kolena. Raketa je mírně otevřená a kolmá k dráze letu míčku. V momentě úderu je paže natažená v lokti a raketa musí být rovnoběžná se zemí. Po kontaktu míčku s raketou vedeme balon společně s raketou co nejdále tam, kam ho chceme zahrát. (tzv. držíme míč na raketě – to nám umožní dostatečnou kontrolu nad úderem).

## Došvih

Došvih končíme tak, že raketa tolik nevybočuje z osy vedení úderu a její hlava ukazuje na místo, kde se míček dotkl přední stěny. V této

fázi máme pokrčenou přední nohu a na ní je i těžiště těla. Zadní nohu necháme na zemi. Ramena jsou stále rovnoběžná s dráhou letu míčku po jeho opuštění rakety.

## Chyby při forhendu

- *Zvedám loket při nápřahu.*  
Dojde k přetáčení rakety.
- *Hraji míček s horní rotací.*  
Zavírání rakety – míč jde do tin boardu.
- *Pozdě nápřahuji.*  
Úder je zmatečný.
- *Natahuji ruku při nápřahu.*  
Úder je dlouhý, pomalý a nepřirozený.
- *Trefuji míček před či za přední nohou.*  
Míček pravděpodobně poletí jinam, než chcete.



## Bekhend

### Nápřah

S nápřahem začneme co nejdříve – ihned poté, co zjistíme, kam protihráč zahrál míč. Pokrčenou pravou ruku vedeme směrem dozadu a nahoru za současného otáčení trupu a ramen doleva. U bekhendového nápřahu rotujeme rameny více než u forhendového. Loket by měl směřovat směrem k podlaze a měl by být blízko těla. Zkontrolujeme si, zda vedeme dozadu opravdu celou ruku – tzn. předloktí i nadloktí! Míček sledujeme přes pravé rameno – brada se tohoto ramene téměř dotýká. Váha těla je v tuto chvíli přenesena na zadní nohu. Vykročíme jednou nohou, dle pozice míčku. Zadní noha zůstává na zemi a umožňuje nám stabilní postoj.

### Švih

Postupně přenášíme váhu na přední nohu, kterou pozvolna pokrčujeme. Po dokročení rotují natočená ramena do pozice, kdy jsou rovnoběžná s pomyslnou dráhou letu míčku, což umocní samotný švih. Postupně napínáme předloktí až do úplného natažení paže, tím dostáváme raketu do rovnoběžné polohy se zemí.

### Úder

Raketa by měla zasáhnout míček těsně před kolenem přední nohy. Ve fázi dotyku rakety s míčkem by mělo být zápěstí ve stejné výšce s hlavou rakety, která by měla být mírně otevřená. Pokrčené koleno přední nohy absorbuje přenos váhy.



## Došvih

Snažíme se raketou vést míček co nejvíce dopředu – pomůžeme tomu tím, že pokrčíme přední koleno a pak se budeme snažit vychýlit kolena, boky a ramena vpřed směrem k letu míčku. Poté, co míč opustí strunu, nezašviháváme raketu přespříliš do strany. Snažíme se ukončit úder ve stejné přímce, v jaké letí míček.

### Chyby při bekhendu

- *Nemám sladěný pohyb těla a ruky.*  
Zpracujte více na svém timingu.
- *Po dokončení úderu zašvihávám do strany.*  
Protahujte úder ve směru letu míčku.

## Timing při forhendu a bekhendu

- Správný timing znamená, že ihned po dokroku přední nohou (poslední krok) začneme s úderem – to nám umožní kvalitní přenesení váhy těla do úderu, ušetří nám to energii paže a zároveň dáme do míče podstatně větší ránu.
- Chybou je předčasné došlápnutí a setrvání v této pozici do chvíle, kdy k nám doletí balonek – pak hrajeme úder prakticky pouze horní končetinou.
- Opačnou chybou je zahájení úderu ještě před dokročením přední nohy.

### Tip

Každý se může stát dobrým hráčem, pokud chce. Cvičte své slabé údery. Jděte na kurt na hodinu třeba sami. Každý den cvičte, strefujte terče, pinkejte si s míčkem, nacvičujte údery, přemýšlejte o minulém zápase. Tak se stanete dobrým squashistou.

*(Nasrullah Khan)*

