

Obsah

Úvod	7
Myšlenka hry	9
Pole a čáry	10
Fair play	10
Bod nebo ztráta – způsob počítání	11
Squash – rekreační a závodní sport ..	13
Posouzení squashe z hlediska nároků na hráče	14
Hra pro chytré hlavy	15
Hra pro mladé i staré	15
Faktory výkonnosti	16
Faktor č. 1: Vytrvalost	17
Faktor č. 2: Síla	17
Faktor č. 3: Rychlost	17
Faktor č. 4: Pohyblivost	19
Faktor č. 5: Koordinace	20
Faktor č. 6: Psychika	20
Faktor č. 7: Spotřeba kalorií	20
Squash bez rizika	21
Sportovní vybavení	25
Výstroj	26
Oblečení	26
Míč	26
Boty	26
Raketa	27
Kde a kdy můžete hrát	28
Kurt	29

Nejdůležitější pravidla	31
Podání	32
Platný úder	33
Získání míče	33
Získání bodu	34
„Let“ nebo bod?	36
Herní situace	37
Technika	39
Nástroje pro zvládnutí dobré techniky hry	40
Základní pozice: Očekávání	40
Zápěstí	40
Uchopení rukojeti rakety	41
Držení rakety	42
Rovnováha	42
Základní techniky	43
Základní úder	43
Boust	47
Podání	50
Volej	52
Dropšot	53
Lob	55
Technika zadního rohu	58



Taktika	63	Tak trénujete správně	89
Nástroje dobré taktiky	64	Účinky tréninku	90
T-pozice	64	Tréninková zátěž	92
Sledování míče	65	Plánování tréninkové jednotky	92
Běh a údery	66	Stavba tréninkové hodiny	93
Postavení k míči	68	Zahřátí	94
Podání a return	68	Všeobecné zahřátí	94
Útok a obrana	70	Gymnastika	94
Nácvik pohybů	73	Hlavní část	99
Nácvik motoriky	74	Trénink kondice, techniky a taktiky ...	99
Vnitřní pohled	74	Rychlost	101
Vnější pohled	76	Síla	101
Metodická řada	78	Technika	101
Cvičební programy		Taktika	102
pro začátečníky	81	Zchladnutí	102
Navyknutí na míč	81	Protahovací cviky	103
Základní úder	82	Příloha	106
Základní úder – střídání forhendu		Glosář	106
a bekhendu	83	Užitečné adresy	108
Včasný a rychlý nápřah	83	Rejstřík	110
Technika zadního rohu	84		
Příklady snadných cviků			
s partnerem	85		
Podání a return	85		
Long line a běh do zadní části kurtu ..	86		
Bekhendový boust přes dvě			
nebo tři stěny	86		
Boustový lob	87		
Volej	87		