

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 téčku / 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