

HRAJEME SQUASH -)

Pravidla squashe

Není to nic složitého. Snahou je zahrát míček o přední stěnu tak, aby ho soupeř nemohl odehrát dřív, než se dvakrát odrazí od země. Úder můžete zahrát o jakoukoliv ze čtyř stěn, ale vždy se musí dotknout přední stěny nad červenou čarou, které se říká tin. Pokud se míček dotkne tinu, je to aut. Ve squashi totiž na rozdíl od tenisu platí, že i čára je aut. Začíná se podáním, při němž musí podávající stát alespoň jednou nohou v podávacím boxu. Při prvním podání si zvolíte stranu, pak se po každém uhraném bodu pravidelně strany mění. Podání musí po odrazu od přední stěny (nad čarou pro podání) dopadnout do soupeřovy zadní čtvrtiny kurtu, ale protivník může zahrát míček i z voleje. Pak se pokračuje, dokud některý z hráčů výměnu nezkaží nebo nezahraje úder, který nelze vybrat. Základním pravidlem squashe je maximální opatrnost při úderech, abych nenastřelil míčkem soupeře nebo ho nezranil úderem raketou. A také abych mu uhýbal a nebránil v odehrání míče. Pokud taková situace nastane při běžné výměně, může soupeř požádat o let, což je nový míč. Pokud protihráči bráním v zahrání vítězného úderu, může rozhodčí nařídít stroke, což je automatický bod pro poškozeného. Hraje se do 11 bodů beze ztrát, s tím, že set musí skončit minimálně dvoubodovým rozdílem. Počet vítězných setů je na domluvě, obvykle se hraje na tři.

Jak držet raketu, vybavení, výplet, míčky, brýle

Pro to, abyste mohli dobře provádět všechny squashové údery, je hodně důležité správné držení rakety. To je stejné při forhendu i bekhendu.

Důležitá rada: raketu v ruce neotáčejte a nehýbejte s ní. To maximálně ve chvíli, kdy je míček daleko od vás a vy byste na něj bez přehmátnutí nedosáhli. Já držím raketu dole na rukojeti. Dál tak dosáhnou, ale zase na úkor větší kontroly nad údery. Pokud chcete mít údery víc pod kontrolou, což je pro začátečníky důležité, držte raketu výš. Technika je důležitá, sílu uplatníte spíš v tenise. A teď k vybavení. Nejdůležitější je určitě raketa a boty. Rakety jsou různě vyvážené. Buď do hlavy, do středu, nebo do ruky. Podle toho jsou různě těžké. Obecně platí, že čím je raketa lehčí, tím je těžší zvládnout správnou techniku. Člověk s lehkou raketou totiž může hrát víc zápěstím, což je špatně. I proto je důležitý správně položený ukazováček, který funguje jako brzda, abyste zápěstím nehráli. Úder by měl být vždycky švihový, celým tělem. Důležité je si raketu vyzkoušet, každý po chvíli pozná, co mu sedí. Hodně záleží na stylu hráče. Když někdo hraje silově, doporučuji těžší raketu do hlavy, pokud je hra založená na rychlých volejích, tak si kupte lehčí raketu. Já mám tu svou vyváženou do středu, váží 130 gramů, takže s ní můžu rychle manipulovat a hrát dobře voleje. Důležitý je i výplet. S tvrdším máte lepší kontrolu, ale zase míček od rakety tolik neletí. A naopak. Existují čtyři druhy míčků, které jsou označeny barevnými tečkami: modrá, červená, bílá a žlutá. Barvy jsou seřazeny od začátečníků po profesionály. Vždy před hrou bychom měli míček zahrát, nejlépe voleji. Někdo si bere míčky, které skáčou méně a dávají na pět minut na topení, což je na nic, pokud nedokážete udržet míček hraním v potřebné teplotě. To profesionálové dokážou, proto hrají se žlutým. Udrží ho v takové teplotě, že skáče jako modrý pro začátečníky. Hráť my s modrým, tak nám skáče z kurtu ven. Pro amatéry není od věci hrát v brýlích s nerozbitným sklem. Lidé se sice smějí, ale výrazně se snižuje riziko zranění způsobené trefením míčkem. Profesionálové brýle nepotřebují, zato členku ano, aby vám nekapal pot do obličeje. Doporučuji také potítka a ručník, abyste si mohli kdykoliv utřít dlaně a neklouzala vám raketa.

Forhend - dbejte na náprah a správný směr

Každý z vás už asi někdy zkoušel házet "žabku" do vody. Vzpomeňte si na to a použijte tenhle pohyb, když se při squashi chystáte zahrát forhendový úder. Je to hodně podobné.

Jak se správně forhend hraje? První věc: forhend je otevřený úder, míčku dáváte spodní rotaci, tedy čopujete. Když to porovnáme s tenisem, je to přesně naopak. V tenisu jsou údery zavřené, míček hrajete jakoby zezhora, liftujete. Tenhle úder se ve squashi používá jen výjimečně. Příprava na úder začíná dobrým nakročením, ne výpadem, ale menším krokem. Pokud hrajete pravou rukou, musíte si nakročit levou nohou a opačně. Pozor na to, abyste míček hráli před tělem. Pokud ho necháte doletět za sebe, budete ho trefovat pozdě a bude létat všude možné. S tím souvisí požadavek, abyste při forhendu měli správně napřaženo. Obecně platí, že napřaženo byste měli mít už ve chvíli, kdy se k míčku rozběhnete. Jakmile k němu běžíte, máte raketu dole a teprve napřahujete, už děláte víc věcí dohromady a je to náročnější. Pokud vás napřahnou, máte o starost méně. Je to ideální případ, protože ve squashi jinak většinou nemáte na pořádný náprah čas. Při náprahu byste měli mít raketu trochu za zády, jako kdybyste natahovali gumičku. Nemá ale smysl se napřahovat raketou za záda moc. To spíš výš. Každopádně radši zvolte větší náprah, než menší. Dopředu pohyb uděláte jednoduše, opačně je to těžší a zvyšuje se riziko chyb. A další důležitá věc, která se podceňuje: měli byste úder končit tak, abyste raketu měli směrem, kam chcete odehrát míček. Vlastně byste měli jít raketou za míčkem. Nejdůležitější však je, jak se k úderu postavíte. K míčku byste se měli natočit bokem a pak do něj jít nejdřív ramenem, pak jde loket a tak dále. Jako byste někomu dávali facku. Důležité je mít pevné zápěstí, tenhle úder se nehraje jen rukou, ale celým tělem. Přenášíte váhu ze zadní nohy, hlavní není dát ránu rukou, ale využít energii těla, je to švihová věc. Ale ve forhendu máte samozřejmě největší sílu, díky němu můžete soupeře zatlačit. Navíc je méně čitelný než bekhend. To byl základní forhend – používáte ho v případech, že máte na úder čas. Jinak se stane, že budete hrát pod tlakem. Pak jsou dvě důležité věci: náprah a směr, kterým úder vedeme.

Bekhendu se nebojte, je lehčí než forhend

Hodně lidí se bekhendu na začátku hodně bojí. Ale není proč. Je to vlastně technicky hodně podobný úder jako forhend, který znáte z minulého dílu, jen na druhou stranu přes ruku. I pro bekhend platí stejné věci jako pro forhend. To je: stejné držení rakety, včasný náprah, správné nakročení, správný pohyb těla, aby šlo za ramenem, což je obzvláště u bekhendu hodně důležité. Pozor si dejte také na to, aby raketa končila ve směru, kterým chcete úder hrát. Pokud hrajete pravou rukou, nakročit si musíte pravačkou a opačně. Když bekhend aspoň trochu ovládnete, je to technicky lehčí a méně náročný úder, než je forhend. Víím, že s bekhendem ze začátku lidé hodně bojují, ale nebojte se, opravdu je pak jednodušší. Na forhendu je moc věcí, které se dají zkazit, kdežto na bekhendu toho nejde moc vymyslet. Hrajete pořád to stejné. I bekhend je otevřený úder, dáváme mu spodní rotaci. Také pro něj platí, že je důležité míček trefovat včas před sebou, nenechat ho doletět za tělo. Často slyším dotazy, jestli se může ve squashi hrát bekhend obouruč. Samozřejmě může, dokonce bývalá světová dvojka tak hrála, ale to je extrém. Pro squashisty platí: bekhend se hraje pouze jednou rukou. Pokud byste ho hráli oběma, budete se muset všude

natahovat o půl metru dál, což je hodně náročné. Také se mě lidé ptají, jestli se nevyplatí ve squashi bekhend obíhat, tedy hrát místo něj forhend. Ne! Ve squashi není čas na nějaké obíhání, když míček oběhnete, tak pak otevřete soupeři celý kurt a to je sebevražda. Třeba na profesionální úrovni se hraje 70 procent úderů na bekhendu. Všichni se snaží hrát soupeři na tuhle stranu. Důvod je jednoduchý: z forhendové strany se lépe útočí, forhend je také většinou tvrdší, z bekhendu hrozí menší nebezpečí, proto se to tam schválně hraje. Výhoda bekhendu je ale v tom, že v něm máte lepší cit. Z bekhendové strany toho dokážete víc vymyslet. Bekhend je nejkreativnější úder, ideální na krat'asy.

Jak správně podávat

Podání je ve squashi hodně důležitý úder. Jak podáte, tak se potom pravděpodobně bude vyvíjet celá výměna. Když servírujete, nemáte sice takovou výhodu jako v tenise, ale určitě je to lepší než být na příjmu. U amatérů často vídám, že podávají horem, používají ránu jako v tenise. Obecně ale platí, že podání horem se moc nevyplácí. Možná na začátku, když je studený míček, který vzadu v rohu moc neskočí. Když je pak ale míček zahřátý, odrazí se od země, od skla, vrátí se do kurtu a místo toho, abychom soupeře hned od začátku zatlačili do defenzivy, může on zatlačit nás, protože má míček připravený k úderu. Lehce a rychle nás dostane pod tlak, což je to poslední, co bychom chtěli.

Jaké je tedy nejlepší podání? Je také zároveň nejtěžší: vysoké lobované. Míček letí od přední stěny vysokým obloukem, ideálně by **měl** přeletět soupeře a odrazit se od boční stěny. Každý si musí najít ten správný úhel, jak míček trefovat, aby šel do míst, kam ho chceme dostat. Obecná poučka neexistuje. Musíte si to prostě párkrát zkusit a najít si svoje místo, kam pak budete mířit. K tomuto úderu nepotřebujete sílu, stačí ho zahrát dobře technicky. Ránu při podání můžete zvolit ve chvíli, kdy chcete někoho překvapit. Není na škodu podání občas změnit.

Return - pozor na dobré postavení, ulehčí příjem

Vaše ideální postavení, pokud jste na příjmu, by mělo být na rohu čtverce pro podání, zhruba metr od zdi. Takhle pozice vám zajistí následující: pokud nebudete schopni zahrát míček rovnou z voleje, měli byste **ho** odehrát po odrazu vzadu. Postavení na rohu čtverce není samozřejmě nějaké dogma, ale jen dobrá startovní pozice. Pak musíte reagovat na dráhu letu míčku. Určitě vás napadlo, že by bylo lehčí být připraveni na příjem podání v zadním rohu, a pokud bude míček kratší, doběhnout ho. Tuhle variantu bych vám ale nedoporučoval. Proč? Protože rychlý a dobrý servis těsně za čáru pravděpodobně nestihnete. Možná ano, ale budete hrát úder v rychlém sprintu, takže míček sice odehrajete, ale nebudete mít ponětí jak. Budete rádi, že ho vůbec odehrajete. Tohle je vyzkoušené: když stojíte na místě, trefíte předem určené místo na přední zdi poměrně v klidu. Pokud budete stejný úder zahrávat v pohybu při rychlém sprintu, je to daleko těžší, protože budete dělat víc věcí najednou. Zato když budete stát na místě, stačí vám krok nebo dva a jste u míčku. Věřte mi, že je to lepší než ho někde honit na poslední chvíli. Pokud je to jen trochu možné, zkuste zahrát return z voleje. Tím seberete soupeři čas, a hlavně se vyvarujete rizika, že míček v rohu špatně skočí. Pokud si míček necháte skočit, dostane se váš protivník lehce na "těčko", odkud může ovládnout výměnu a dostat vás pod tlak. Když míček zahrájete z voleje, na těčko se nedostane a tenhle prostor bude patřit vám. "Odklidit" soupeře z těčka, to by měl být váš základní cíl a měli byste na to myslet i při returnu. Kdo ovládá tenhle prostor, měl by kontrolovat i celou výměnu. Váš protivník to bude mít všude daleko. S tím souvisí i to, kam hrát return při příjmu. Samozřejmě musíte reagovat na soupeře, jak je postavený, jak je unavený, jak je rychlý, ale obecně je nejlepší hrát po "své" zdi. Právě tam to má podávající nejdál. Také vám boční zeď odpustí menší chybu. Nemůžete míček zahrát do autu jako třeba v tenise. Hrát můžete samozřejmě i křížem, ale tam je větší riziko, že se vám úder nepovede a soupeři nahrajete. To je velké riziko.

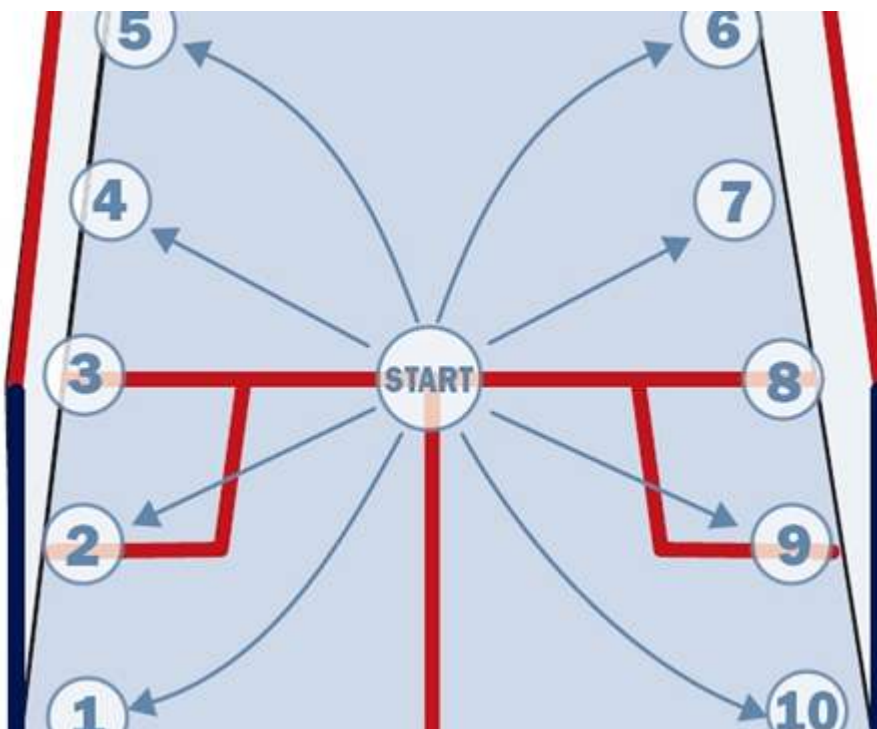
U „voleje“ dejte pozor na náprah, u výpadu na koleno

Volej je úder, kterým vezmete soupeři čas. Když budete voleje hrát, uděláte o dva kroky méně, než byste jinak dělali. Zatímco soupeři rychlým úderem vezmete čas, sobě ho šetříte. A taky sílu - tu naopak ubíráte protivníkovi. To jsou základní věci. Volej se hraje většinou jako normální úder, to znamená s nakročením. Že by se hrál volej z výskoku, to je spíš extrém, ale může se vám to stát. Rozhodně to není ve squashi běžná situace. Kdy je dobré hrát volej? Jen ve chvíli, kdy jste na něj připraveni, v ideálním případě byste měli stát na "těčku" a mít raketu nahoře. Pak můžete dobře reagovat. Pokud raketu nebudete mít připravenou, nezbyvá vám na úder moc času a pravděpodobně nad míčkem nebudete mít tu správnou kontrolu, aby letěl tam, kam chcete. Dobré je mít náprah výš, zmenšit ho můžete lehce. Obecně byste volej měli hrát výš než jiné údery, aby byla dráha míčku směrem dolů. Pak je volej nejúčinnější. Většinou amatéři hrají voleje přes hlavu, tak jako se hraje smeč v tenise. Chyba. Voleje by se měly hrát spíš jako vyšší forhendové nebo bekhendové údery, řekněme v úrovni ramen. V tomhle díle probereme i výpad, úder pro krajní situaci, když už nemůžete doběhnout míček. V tenise se používá na antuce, kde si k míčku "dojedete". To ve squashi nejde. Výpad se používá především u přední stěny. Při tomhle úderu je dobré, že se dostanete raketou pod míček a můžete zahrát lob, kterým se lehce dostanete z tlaku a získáte čas vrátit se do základní pozice. Pozor však na přepadávání přes přední koleno. Vaše tělo by se nemělo dostat před ně. Z výpadu byste se měli bez problémů vrátit zpátky do základního postoje, to by vám mělo zajistit postavení těla za kolenem. Ale ještě k úderům z výpadu: nemusíte hrát za každou cenu lob. Nejjednodušší úder v téhle pozici je krat'as. Je to úder na malou vzdálenost, můžete na něm nejméně zkazit. Když ho dobře trefíte, ukončíte výměnu.

Pohyb na kurtu: zkuste běhat ekonomicky

Může se to tak sice zdát, ale pohyb na kurtu není ve squashi žádná velká věda. Když se budete držet schématu na obrázku, měli byste být všude včas. O to jde především. Ale je nutné dodržovat určitá pravidla. Zaměříme se hlavně na dráhu běhu k úderům č. 1, 5, 6 a 10. Ty jsou na pohyb nejtěžší, protože se hrají nejdál od "těrky", což by měl být vždycky váš startovní bod. Začneme úderem v předních rozích, například č. 6. Pokud soupeř zahraje do těchto míst, měli byste běžet k přední zdi v úhlu 45 stupňů. Když si představíte míček, jak tam "visí" ve vzduchu, neběželi byste přímo na něj, ale jakmile byste byli na jeho úrovni, udělali byste poslední krok vpravo – na obrázku je znázorněn obloukem.

Proč útok? Abyste míček hráli vedle těla jako běžný forhend, ne před tělem v plném běhu. Pak zahrajete klasický úder a na těrku se vrátíte pozpátku, abyste stále mohli sledovat míček. To je důležité. Pokud budete hrát úder z pozice č. 10, je to vlastně stejné, jenže běžíte v úhlu 45 stupňů na zadní zeď. I tady je důležité dostat se vedle míčku, mnohem víc než vpředu. Pokud byste totiž běželi přímo na něj, neměli byste **moc** možností ho zahrát, protože by mezi čelní zdi a míčkem bylo vaše tělo. Pokud si na úder správně naběhnete, budete hrát míček ze strany a máte mnohem víc možností. Při návratu samozřejmě nepoběžíte pozadu, ale normálně popředu či bokem. Platí, že na bekhend dopředu (č. 5) byste měli vyběhnout pravou nohou, na forhend (č. 6) levou. Jiné je to u volejů (č. 3 a 8), kde se vybíhá opačnou nohou: na forhend pravou a na bekhend levou. Důvod je prostý – nemáte tolik času a vykročit "opačnou" nohou je praktičtější, protože se neotáčíte zády do kurtu, máte ho pořád otevřený před sebou. Obecně ve squashi platí, že čím méně kroků uděláte, tím lépe. Mělo by se běhat ekonomicky. Spousta lidí se nadře, protože neví, jak **má** správně běhat. Už jsem to zmínil, ale ještě to zopakují: ve squashi je stejně důležité jako doběhnout míček to, abyste se stihli vrátit do základní pozice. Poslední krok se většinou dělá delší, to jsou výpady, které jsme probírali minule. Je opravdu důležité nepřepadávat při nich dopředu. Myslete na to, že po úderu musíte okamžitě zpátky. Rovnováha je důležitá, čím víc budete mít všechny pohyby zažité, tím lépe budete trefovat úderem a budete jistější.



Já trénuji pouze pohyb bez míčku aspoň dvakrát týdně, abych měl zažité automatismy a běžel bez přemýšlení, kam mám. Přitom je hodně namáhaný zadek a **stehna**, není to klasický běh, je tam hodně brzdění. Takže třeba člověk, který uběhne maraton, nebude ve squashi po deseti minutách moct. Kdo chce hrát squash, je hodně důležité trénovat starty a stopky, pořád dokola. Vyplatí se to.

Hrajte tak, aby váš soupeř musel běhat

Kontrolujte "těrku" a budete pravděpodobně kontrolovat celý zápas. To je hlavní taktika, které byste se měli při squashi držet. Opakuje se to pořád: kdo je na těrku, ten nemusí tolik běhat. Soupeř se dřív nebo později unaví, vy vydržíte déle. Každý krok navíc je ve squashi znát. Kdo má méně sil, dostává se pod tlak. Tohle je základní poučka. Jinak musíte reagovat na to, s kým hrajete – pokud máte proti sobě vysokého soupeře, nehrajte loby a vysoké míče. To je totiž to nejlepší, co pro něj můžete udělat. V tomhle případě hrajte nízké míče, aby se soupeř musel krčit a shýbat. Když to bude dělat hodinu v kuse, věřte, že to na něm zanechá následky.

Je důležité určit si taktiku podle stylu soupeře. Pokud narazíte na malého a rychlého, zpomalte hru. Využívejte hodně loby, na které těžko dosáhne, a navíc ho vyvedete z tempa. Po pár úderech taky nejspíš poznáte, který z nich je u protivníka ten nejslabší. Na něj se pak zaměřte. I nejlepší hráč na světě má nějakou slabinu, na ni pak útočte. Mně dřív dělал problém bekhend-volej. Ještě bych se vrátil k té únavě. Pokud se necháte zkušeným soupeřem rozběhat, tak na to pravděpodobně doplatíte, i když jste dobře trénovaní. Proto je důležité, abyste nechali běhat toho druhého. Pokud jste na středu kurtu, zrychlete hru, hrajte po lajnách dozadu, soupeř bude míče pravděpodobně jen vracet. Za půl hodiny mu budou "hořet nohy", to je vaše výhra.

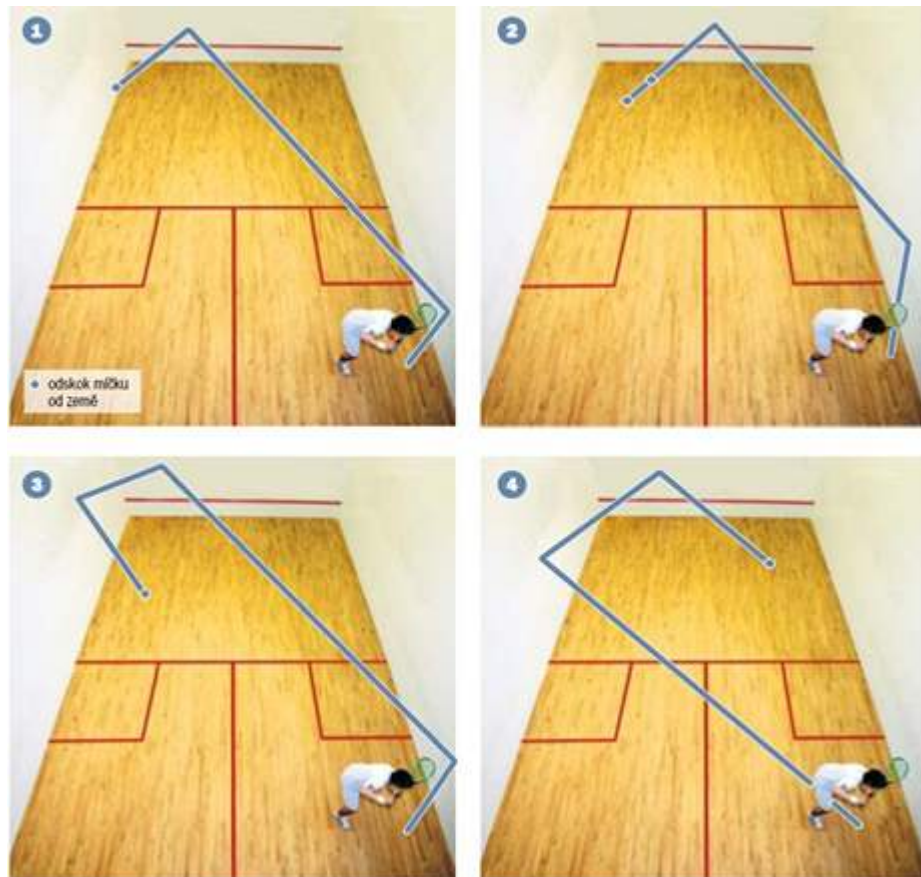
Pak ale pozor na jednu věc: někdy se stává, že se hráč v únavě hůř vrací a schválně vám překáží s cílem rozhodit vás, což by se dělat nemělo, ale dělá se to. Když jsme byli u toho zrychlení hry – dobrý prostředek jsou na něj voleje. Na volej stačí většinou jeden delší krok, což vám zase šetří energii, protože uděláte jeden krok místo tří. A to dopředu i dozadu, takže je vaše úspora dvojnásobná.

Nebojte se a využijte boční stěny

Squashisté zkoušejí různé kombinace úderů o stěny, aby zmátli soupeře a zahráli vítězný míček. Když se stěny naučíte využívat, může to být opravdu vaše velká zbraň. Dnes si probereme, jaké možnosti boastů, jak se ve squashi úderům s využitím více stěn říká, máte.

Vycházíme z toho, že stojíte v zadní polovině kurtu (viz foto níže).

1. Přes tři stěny. Hrajete o "svou" boční stěnu, pak o přední a druhou boční stěnu. Ideální je, když míček trefíte tak, že po posledním odrazu moc neodskočí od země, nebo pokud trefíte spojnicí stěn, jemuž se říká nick. Pak nemá soupeř šanci. Ale pokud míček trefíte špatně, vrací se do kurtu, což je nevýhoda tohoto úderu. I proto se v profesionálním squashi tenhle boast používá hlavně jako obranný, ale na amatérské úrovni je to účinný útočný úder.



2. Dráha letu je podobná, také začínáte na bližší boční stěně, pak následuje čelní stěna. V tom podobnost končí. Další odraz už je od země. Je to vyloženě útočný boast. Sice jím asi výměnu nevyhrajete, ale soupeře byste měli rozběhat. Proto se úderu říká "running boast". Ve squashi se využívá nejvíc.

3. Obranný boast. Při něm nemusíte dávat velkou ránu, důležité je, aby obloukem doletěl na přední stěnu. Používá se hodně, když se dostanete pod tlak. Měli byste ho hrát výš, aby letěl déle a vy získali čas vrátit se do základní pozice. Pokud tenhle boast zahrajete rychle, skočí před soupeřem, který pravděpodobně zvolí jako následný úder kratšas – a to budete stíhat jen obtížně.

4. Tohle je překvapivý boast, amatéři ho využívají dost často. Profici vůbec. Říká se mu "oposit boast". Nevýhoda je, že míček letí strašně dlouho a pravděpodobně soupeři nahrajete, pokud není špatně postavený. Doporučoval bych spíš jeden boast z první trojice.

Lidé se mě také ptají, jestli mohou hrát boast první o přední stěnu. Já bych to nedělal, jen ve výjimečných případech, když je soupeř daleko a vy si můžete dovolit tenhle luxus, protože se míček vrací do kurtu. Fotbalovou terminologií se dá říct, že se tímhle úderem spíš sami vystavíte do ofsajdu. Mnohem lepší je jednoduchý kratšas pouze o přední stěnu.

Poslední možností je hrát o zadní sklo. Toho se spousta lidí bojí. Zbytečně. Tady je malý návod, jak ji využít: nehrajte ránu přímo na stěnu. Spíš podeberte míček zespoda, dostaňte se pod něj, aby pomalu doletěl na přední stěnu. Dejte to toho víc techniky než síly. Uvidíte, že to půjde. Všechno si ale nejdřív zkuste na svém kurtu. Každá stěna totiž "klouže" jinak.