



## Spil Firma Squash i FSKBH-regi.

Så er det tid igen til at spille firmasquashturnering - er I klar til at spille?

### Facts om firma squash:

- Et hold består af 3 spillere m/k
  - Der skal cirka afvikles 6 holdkampe i perioden oktober til marts
  - Vi afslutter turneringen med en fælles turnering, hvor de sidste kampe afvikles.
- Saml 2 kollegaer i din virksomhed. Vi garanterer sved på panden og høj puls!



### Sådan tilmelder du dig:

Kontakt Carsten Brandt senest d. 5. oktober 2011 på e-mail: [carsten@jgam.com](mailto:carsten@jgam.com)

Carsten kan også give dig yderligere information om squash afdelingen.

**Pris for deltagelse er 800,- kr.**

Tilmeld dig allerede i dag

Med sportslig hilsen

Carsten Brandt

Formand, FSKBH Squash

### Praktisk info:

Som holdleder har du ansvaret for at tage initiativ til og få afviklet dine hjemmekampe.

Som holdleder skal du efter kampen maile resultatet til [carsten@jgam.com](mailto:carsten@jgam.com).

Den sidste kamp afvikler vi samlet som et finalestævne arrangeret af KFIU.

### Regel resume:

- Hver hold består af 3 spillere m/k.
- Der spilles bedst af 5 sæt til 11, med point på hver bold.
- Hvis k spiller mod m, skal m have serveren for at kunne få point
- Vundet holdkamp med cifrene 3-0, giver 3 point, vundet holdkamp 2-1, giver 2 point til vinder og et point til taber.
- Ved turneringsafslutning vinder det hold, der har flest points, ved pointlighed er bedste sæt cifre gennem hele sæsonen afgørende, herefter er det indbyrdes kamp. Er det stadig lige spilles der omkamp.

## Squash...

jamen, det er da en grøntsag - eller noget, man drikker? Rigtigt, men squash er også en moderne ketcher sport, lynhurtig og krævende - som skabt til vore dages menneske, der har lyst til en udfordrende idrætsgren, der i løbet af få minutter bringer puls og åndedræt i galop, mens sveden springer frem på panden.

Derfor har squash i de senere år vundet større og større popularitet hos især den yngre generation, der har travlt med studier eller erhvervskarriere, men som samtidig har et ønske om en perfekt kondition og en veltrimmet krop. Squash opfattes som en moderne og dynamisk idrætsgren, der med sit høje tempo passer ind i en hverdag, der netop er kendetegnet ved hurtige beslutninger, handling og initiativ.

Squash er på én gang både en individuel sport - hvor der ikke, som i mange andre idrætsgrene, er mulighed for at "gemme" sig bag kammeraternes præstationer - og en sport, hvor ens resultater i visse sammenhænge indgår i holdets samlede placering, med det mentale pres, dette kan give. Når hertil kommer, at man på banen "står på samme side af nettet som sin modstander" med deraf følgende krav til hensyn og risiko for konfrontationer - ja, så må det antages, at squash i de kommende år vil vinde yderligere popularitet i befolkningen.

kilde: [http://www.dsqf.dk/content/dk/om\\_squash\\_og\\_ricochet](http://www.dsqf.dk/content/dk/om_squash_og_ricochet)