



# SQUASH ROYALE 2025

## Espoon yläkoululuokkien squashkilpailutapahtuma

Espoo Squash Rackets Club ry järjestää toista kertaa kaikille Espoon yläkoulujen 7.-10. -luokkalaisille avoimen squashkilpailutapahtuman, joka huipentuu finaaliin keväällä 2025. Tapahtuma pitää sisällään kaksi 60 minuutin mittaista tutustumiskäyntiä liikuntaryhmällesi ja lisäksi finaali-tapahtuman liikuntaryhmästä valittavalle 3-5 hengen joukkueelle.

Tule liikuntaryhmäsi kanssa kokeilemaan squashia ja kilpailemaan Squash Royale -tittelistä! Mukaan otetaan 32 liikuntaryhmää. Ilmoittautumisen odotetaan täyttyvän nopeasti, joten kannattaa olla tarkkana ilmoittautumisajankohdan kanssa. Osallistuminen on luokille maksutonta.

Ilmoita luokkasi mukaan Squash Royaleen:

[www.esrc.fi/squashroyale](http://www.esrc.fi/squashroyale)

Linkki sivulla julkaistavaan ilmoittautumislomakkeeseen aukeaa to 5.9.2024 klo 9.00

Squash Royale koostuu kahdesta maksuttomasta tutustumiskäynnistä squashin juniorivalmentajan johdolla ja huipentuu huhtikuussa 2025 pelattavaan finaali-tapahtumaan Esport Centerissä. Tutustumiskäynnit (60 min / kerta) järjestetään Tapiolan Esport Centerissä sekä Kivenlahti Squashissa arkipäivisin klo 8-15 välisenä aikana. Mukaan sisäpelivarustus (urheiluun sopivat vaatteet, sisäpelikengät), tarjoamme squashmailat ja -pallot sekä valmennuksen. Tutustumiskäyntien aikana saa opastusta lajiin, pääsee kokeilemaan squashia sekä harjoittelemaan finaalia varten.

Toisella tutustumiskäynnillä järjestetään liikuntaryhmän sisäinen karsintakilpailu, jossa valitaan 3-5 hengen joukkue finaali-tapahtumaan. Finaalissa ottelut pelataan kolmella pelaajalla muiden ryhmien joukkueita vastaan. Otteluiden pelaajista vähintään yhden tulee olla tyttö ja yhden poika. Jos liikuntaryhmäsi on esim. tyttöryhmä, niin vastuullenne jää hankkia finaaliin vähintään yksi poika pelaamaan joukkueesanne. Finaali pelataan maanantaina 28.4.2025.

### Tutustumiskäyntien varaaminen sekä lisätiedot:

Tommi Lind

Espoo Squash Rackets Clubin päävalmentaja

tommi.lind@esrc.fi, puh. 050 524 9777

## INFO

# MITÄ ON SQUASH? KENELLE SE SOPII?

Squash on vauhdikas mailapeli, jota pelataan kaksinpelinä. Pelaajat lyövät mailoillaan vuorotellen kumipalloa 10\*6,5-metrisellä kentällä joka kerta etuseinään ja välillä myös sivu- tai takaseinään. Palloa lyödään yhden lattiapompun jälkeen tai suoraan ilmasta. Pallon voittaa pelaaja, joka viimeisenä lyö onnistuneen lyönnin etuseinään. Voitetusta pallosta saa pisteen ja 11 pistettä voitettuaan pelaaja voittaa erän. Virallisissa squashkilpailuissa ottelun voittaa se, joka ensimmäisenä voittaa kolme erää.

Squash tarjoaa pelaajalle todella tehokasta lihas- ja peruskuntoharjoittelua. Pelatessa kehittyy koordinaatio- ja reaktiokyky sekä tasapaino. Myös luusto vahvistuu iskevän askelluksen ja nopeiden suunnanmuutosten myötä. Rasitus on helposti säädeltävissä oman jaksamisen mukaan. Laji on teknisesti ja taktisesti hyvin monipuolinen. Kunnan ja tekniikan kehittyttyä taktisuus alkaa korostua pelissä, ja se lisää pelaamisen kiinnostavuutta.

Katso youtubesta englanninkielinen video "How to play squash": <https://www.youtube.com/watch?v=3gQsAKZ71tU>

***Palloja ja mailoja löytyy eritasoisille.  
Tervetuloa kokeilemaan!***



***Squash Royale 2025 – yhteistyössä mukana:***



**ESPOO  
ESBO**



**esport**



***ESRC kiittää tuesta!***

***Käytä viestinnässä tunnistetta #squashroyale***