

JUNIOR NIVÅER

NSqF juniorspillerbane

Designet for å utvikle junior squashspillere, som en del av Norges Squashforbunds Junior spillerutviklingsprogram.

Programmet utvikler motoriske ferdigheter, samt grunnleggende og dypere forståelse og ferdigheter i squash.

Hvert nivå består av ferdigheter som er nødvendige for å øke kvalitet på ungdomssquashutvikling: hastighet, smidighet, koordinasjon, bevegelse, ball og racketferdigheter.

FORMÅLET MED JUNIORNIVÅ:

- Tilby en detaljert spillerutviklingsvei med klare retningslinjer for hvordan du kan utvikle deg.
- Forbedre coachingkvaliteten og veiledningen for trenere når du lager langsiktige programmer for spillere.
- Skape et balansert og konkurransedyktig miljø for dagens juniorkonkurranser,

Når du har bestått et nytt nivå/level, representerer det en imponerende forbedring og fremgang for deg som utøver

Nivå 1: Basis koordinasjon, racketdyktighet og bevegelse.

Nivå 2: Videreutviklet koordinasjon, racket-, og ballferdigheter.

Nivå 3: Basis regel kompetanse og forståelse av spillet (obligatorisk for alle utøvere).

Nivå 4: Grunnleggende bevegelse og viderekommende racketferdigheter – intro til konkurranse.

Nivå 5: Grunnleggende squashslag.

Nivå 6: Basis balløvelser med flere spillere, viderekommen racketferdigheter (potensial for regionalt nivå)

Nivå 7: Viderekommende racket ferdigheter og balløvelser med flere spillere.

Nivå 8: Viderekommende ferdigheter, balløvelser og spill.

Nivå 9: Avanserte racketferdigheter, balløvelser og spill (potensial for nasjonalt landslagsnivå)

Nivå 10: Komplekse scenarioer

Nivå 1

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Hockey Push	Hold en racket og skyv ballen på gulvet fra bakveggen til frontveggen. Du skal ha kontroll på ballen.		2 lengder	
2	Pizza bæreren	Hold en racket parallelt med gulvet, bær en ball på strengene fra bakveggen til frontveggen, Du skal ha kontroll på ballen.		2 lengder	Spilleren må holde et riktig grep mens han/hun utfører øvelsen.
3	Hockey linjer	Hold en racket og skyv ballen på gulvet langs gulvlinjene. Du må dekke alle gulvlinjer med ballen, samtidig som du har kontroll over ballen.	gulvlinjer	Én gang	
4	Løperen	Løp på stedet.		30 sek.	
5	Fotarbeid fremover/bakover	Stå ved kortlinjen. Løp med hver fot frem og tilbake over kortlinjen.		30 sek.	
6	Utfall	Stå i utfallsposisjon.		15 sek. hver	En gang på hver fot.
7	Utfallsbevegelse	Fra stående stilling; gjør et utfall og vend tilbake til stående stilling.		10 ganger på hver fot	Spilleren må bøye begge knærne Det bakre kneet skal nesten berøre gulvet.
8	Mini drop-slag	Solo drop-slag mot frontveggen. Begge sider.		10 på rad på hver side	Stå sidelengs (sko, hofter og skuldre vendt mot sideveggen) når du treffer ballen. Håndleddet til spillende hånd skal være over skulderhøyde.

Nivå 2

Type		Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Side-til-side-fotarbeid	Løpebevegelse med sideveis bevegelse til begge sider av banen. Hoftene vendt mot frontveggen.		30 sek.	
2	Vri fotarbeid	Mens du løper på stedet, plasserer en fot foran den andre (du krysser foten over den andre), mens du vrir hoftene og overkroppen, slik at hoftene står vendt mot sideveggen. Skyv deg tilbake til utgangsposisjonen, løp på stedet og vri deg mot den andre siden.		30 sek.	
3	Dynamisk utfall	Løp fra bakvegg til frontvegg. Gjør et utfall på det siste steget før frontveggen. Gå baklengs tilbake til bakveggen.		10 på hvert ben	
4	Volley Partner	Partneren kaster enn lett ball på veggen til deg. Du slår ballen mykt på volley via veggen. Partneren skal gripe den uten å bevege seg.		Én gang på hver side.	FH (forehand) og BH (backhand)
5	Mini volleyer	Soloslag på volley tilbake til deg. FH og BH	Hold deg rundt 1m unna veggen	5 på rad	Stå sidelengs (hofter og skuldre vendt mot sideveggen) når du slår ballen. Håndleddet til spillende hånd skal være over skulderhøyde.
6	Drop-kombinasjon	Soloslag: vekslende FH og deretter BH til frontveggen, mens du står på den fremre halvdel av banen (foran kortlinjen).	Hvor som helst på frontveggen, foran kortlinjen.	10 på rad	Se figur 2.6
7	Serve til motsatt side	Serven skal slås over servelinjen og lande på motsatt side av banen (kort eller lang).		5 på 2 minutter	Stå vendt mot sideveggen (hofter og skuldre) når du treffer ballen. Håndleddet til spillende hånd skal være over albuen din.
8	Retur serve	Returner en vellykket serve.	Hvor som helst	5 på 2 minutter	Stå utenfor hjørnet av serveboksen. Kroppen vender mot sideveggen når du treffer ballen. Håndleddet til spillende hånd må være over skulderhøyde.

Nivå 3

Spørsmål		Detaljer	Oversikt for trenere
1	Hva betyr banens linjer?	Navngi alle linjene på banen, og hva de brukes til.	
2	Forklar det mest grunnleggende om serveren	Forklar hvor ballen må bevege seg, hva spillernes posisjon skal være og hva som er en vellykket retur av serve.	En vellykket retur, er en ball som holder seg innenfor spilllets regler (under/over utlinjene, maks en sprett).
3	Hva er: LET, NO LET, STROKE?	Forklar grunnprinsippene i hva en: LET, NO LET, STROKE er	Bruk enkle eksempler på alle 3 situasjoner
4	Hvordan teller vi poeng og hvordan spiller vi?	Når teller vi poeng (spretten av ballen, linjene på gulvet og veggene). <ol style="list-style-type: none"> 1. Hva er "inn"? 2. Hva er "ut"? 3. Hvor mange poeng for å vinne et game? 4. Hvor mange games for å vinne en kamp? 5. Hva skjer hvis ballen spretter 2 ganger? 6. Hva skjer ved stillingen 10-10? 	
5	Hva er gode holdninger?	Hvordan oppfører vi oss før kampene, underveis og etter kampene?	
6	Hvordan ser et godt squashgrep ut?	Vis et godt grunnleggende grep	
7	Demonstrer forehand og backhand.	Forehand drive (FHD) og deretter backhand drive (BHD) sving uten ball. Vis forberedelse til slag, treffpunkt og gjennomsving (fullføring av svingen).	

Nivå 4

Type		Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Splitt steg	Demonstrer et splitt steg; hopp og løp i en hvilken som helst retning.		8 på 2 minutter	Målet er å vise evnen til å bevege seg i en hvilken som helst retning, som spilleren ønsker å bevege seg i.
2	Blindt utfall	Hold utfallsposisjon med lukkede øyne		15 sek. på hver fot.	
3	Fra T til utfall	Du skal løpe inn i alle 6 hjørner av banen fra T- posisjonen, og gjøre utfall inn og ut av hjørnene.		4 runder	
4	Solo-drive	Spill solo-drive (solo-lengde) på frontvegg FH & BH	Bredden på halve banen. (se figur 4.4)	5 på rad	Stå sidelengs når du treffer ballen (hofter og skuldre vender mot sideveggen). Håndleddet til spillende hånd skal være over skulderhøyde.
5	Lag 8 -tall med en sprett i bakken.	Stå på T. Spill kontinuerlige slag foran til høyre hjørne og deretter foran til venstre hjørne. La alltid ballen sprette en gang på gulvet.	Over servelinen (se figur 4.5)	6 på rad innen 3 min.	Slå mot hjørnene på frontveggen annenhver gang (først et forehand slag, deretter et backhandslag, og slik fortsetter du til du har klart det 6 ganger på rad). Ballen må treffe frontveggen først, deretter sideveggen.
6	Side til side med en sprett i bakken.	Stå på T. Spill ballen til høyre sidevegg, la ballen sprette foran føttene dine og spill ballen deretter til venstre sidevegg, la ballen sprette og gjenta.		6 på rad	Tips: Utøverer bør se mot frontveggen, da vil denne øvelsen bli lettere å utføre. Racketforberedelsene for neste slag skal starte rett etter det forrige slaget er ferdig.
7	Coursprints	Løpslengder på banen		10 på 60sek.	En lengde er en omgang.
8	Serve	Du må følge reglene for riktig serve.		5 på rad	Stå sidelengs når du treffer ballen (hofter og skuldre skal være vendt mot sideveggen).
9	Spill	Løp tilbake til T-en mellom hvert slag. Marker med foten.		1 gang per ballveksling.	

Nivå 5

Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere	
1	Splitt steg inn i 6 hjørner	Fra T-posisjon tar du et splitt steg hver gang du beveger deg til et av de seks hjørnene. Demonstrer/vis splitt steg til alle 6 hjørner.		2 runder	6 hjørner: To hjørner foran, to hjørner bak og to midt på banen (ut mot sideveggen på midten).
2	Solo-drive (lengde)	Spill solo-drive inn i bakre fjerdedel av banen. Begge sider.	Bakre del, bredde på serve boks.	10 på 90 sek.	Se figur 5.2
3	Drive	Partner mater (feeder) enkel drop. Spilleren må slå ballen til bakre del av banen. Begge sider	Bakre del, bredde på serve boks.	5 i 1min.	Se figur 5.3
4	Drive	Partner mater en lang lengde som treffer frontvegg og deretter bakvegg før du treffer gulvet. Spilleren må slå ballen rett etter at ballen spretter. FH og BH	Samme halvdel av banen	4 på 90 sek.	Bredden av halve banen foran og bak. Se figur 5.4
5	Drop	Partner mater enkel drop. Spilleren må slå en drop på fremre del av banen. Begge sider	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	5 i 1min.	Se figur 5.5
6	Cross	Partner mater en lett drop. Spilleren må slå cross inn i motsatt bakre kvartal. Begge sider	Bredde på serve boks	5 i 1 min.	Se figur 5.6
7	Boast	Partner mater drive fra fremre del av banen. Spilleren slår en boast fra bakre kvartdel av banen til diagonal fremre kvartdel av banen, over serve linjen. Begge sider	Over serve linjen	5 på 90 sek.	Se figur 5.7
8	Volley	Partner mater drive fra bakre del av banen, spilleren slår volley til bakre del. Begge sider	Bak kortlinjen	5 i 1 min.	Se figur 5.8
9	Lob	Partner mater lett drop. Spilleren må slå en lob over serve linjen til bakre del av banen (bak bakre del av serveboksene). Begge sider	Bak serve boksen, før bakvegg	5 på 90 sek.	Se figur 5.9
10	Spill	I løpet av ett game til 5 poeng, demonstrere tre slag fra dette nivået, (eksempel Drive, Drop, boast)			

Nivå 6

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Reaksjon med splittsteg (Splitstep reaction)	Reager på en partners signal med splittsteg og beveg deg inn mot de ulike hjørnene på banen.		10 på 90 sek.	
2	Øvelse: Drive-Drive	Øvelse med 2 spillere, spilleren må levere kontinuerlig spill og merke T mellom hvert slag. Begge sider	Ballen må lande i bakre kvartdel av banen.	10 slag på rad for utøveren.	Se figur 6.2
3	Øvelse: Boast-Drive	Øvelse med 2 spillere. Spilleren må levere kontinuerlig spill, berør T mellom hvert slag. Begge sider		10 slag for utøveren.	
4	Øvelse: Drive-Drive-Boast	Øvelse med 2 spillere. Spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Drive lander innenfor kvart bane	10 slag for utøveren.	Se figur 6.4
5	Solo-drive	Spilleren slår drive som lander i serve boksen kontinuerlig.	Serve boksen	10 i 60 sek.	Se figur 6.5
6	Serve	Må lande ved oppgitt målområde.	Bakre del av banen bak bredden på serveboksen. Før bakveggen.	5 i 2 min.	Se figur 6.6
7	Retur	Må returnere serve på volley.	Hvor som helst på banen.	5 i 90 sek.	
8	Ghosting 4 hjørner	Start fra T, beveg deg til ett hjørne, gjør utfall inn og ut, tilbake til T, beveg deg til de andre hjørnene.		8 på 60 sek	
9	Spill	I løpet av en kamp til 5 poeng, demonstrer å spille ballen til alle fire fjerdedelene av banen.	Ballen må lande på hver fjerdedel av banen.		
10	WSO-dommerprogram	Fullfør nivå 0 på World Squash Officiating-nettstedet.			www.worldsquashofficiating.com

Nivå 7

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Solo-drive	Spilleren må returnere drive til bakre del av banen. Ballen kan slås før eller etter bakveggen. Begge sider.	Bak serve boksen, bredden på halve banen.	6 på rad, 3min.	Se figur 7.1
2	Drive	Partner mater lett drop. Spilleren må returnere drive til den bakre delen av banen. Begge sider	Bredden på serve boks, bak serve boks.	5 i 1min.	Se figur 7.2
3	Drop	Partner mater lett drop. Spilleren må slå drop i fremre hjørne. Begge sider	Bredde: én racket. Dybde: to racketlengder.	5 i 1min.	Se figur 7.3
4	Cross	Partner mater lett cross-drop. Spilleren må slå cross inn i bakre diagonale del av banen. Begge sider.	Bredden på serve boks, bak serve boks.	5 på 90 sek.	Se figur 7.4
5	Øvelse: Drive-Drive-Drop	Øvelse med 2 spillere. Spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Bredden på serve boks.	10 slag for spilleren.	Se figur 7.5
6	Øvelse: Boast-Drop-Drive	Øvelse med 2 spillere. Spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Lengdene skal være innenfor bredden på serve boksen.	10 slag for spilleren.	Se figur 7.6
7	Øvelse: Drive-Drive-Cross	Øvelse med 2 spillere. Spilleren må levere kontinuerlig spill. Begge sider	Bredden på serve boks.	10 slag for spilleren.	Se figur 7.7
8	Løp på banen	Løp banelengder		20 i 60 sek.	En banelengde = fra bakvegg til frontvegg.
9	Spill	I løpet av et game til 5 poeng, demonstrer og spill ballen i de fire hjørnene av banen.	Ballen må lande innenfor bredden av serve boksen i alle 4 hjørner.		Se figur 7.9

Nivå 8

	Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1	Solo-drive	Utøveren må slå drive til den bakre delen av banen, ballen må treffe bakveggen på hvert slag. Begge sider.	Ballen må treffe bakveggen før den spilles igjen.	6 på rad, 3min.	
2	Balløvelse: Drive-Drive	Øvelse med 2 spillere. Utøveren må spille kontinuerlig inn i bakre kvartdel av banen. Utøveren må berøre T med en fot eller racket etter hvert slag. Begge sider.	Bredden på serveboksen	10 slag for utøveren	Se figur 8.2
3	Cross	Partner mater boast. Utøver returnerer med en cross inn i bakre hjørne. Mål: Bredden av serveboksen, bak serveboksen. Begge sider	Bredden av serveboksen, bak serveboksen	5 på 90 sek.	Se figur 8.3
4	Lob	Partner mater enkel drive inn i serveboksen. Utøver returnerer en cross-lob over serve-linjen inn motsatt bakre hjørne. 1 ekstra person kan stå på kort-linjen (short line) med armene strukket oppover. Ballen skal gå over hendene til denne personen. Begge sider.	Bredden av serveboksen, bak serveboksen, før bakveggen.	5 på 2 minutter	Se figur 8.4
5	Drop	Partner mater (fra fremre del av banen) en enkel drive som lander inni serveboksen. Utøveren må slå drop-slag til frontvegg. Begge sider	Bredde av en racket, dybde på tre racketlengder.	5 på 90 sek.	Se figur 8.5
6	Serve	Lob serve. En person står på bakre hjørne av serveboksen. Utøveren må returnere ballen over denne personen. Begge sider	Ballen skal lande før den når bakveggen.	5 på 3 min.	
7	Retur	Utøveren må returnere serveren til bakre del av banen. Begge sider.	Bak serveboksen på hver side.	5 på 90 sek.	Se figur 8.7
8	Spill	I løpet av et game til 5 poeng, skal du demonstrere et hardt slag og et lob-slag i løpet av én ballveksling.			

Nivå 9

Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1 Lag åttetall (figure eights)	Utøveren står på T, slår volleyer inn i de to fremre hjørnene av banen, kontinuerlig.		15 på rad på 3 minutter	Slå mot hjørnene på frontveggen (frontvegg/sidevegg) annenhver gang. Først et forehand slag, deretter et backhandslag.
2 Volley	Partner mater drive like over servelinjen. Utøveren må returnere volley drive. Begge sider	Bak kortlinjen, bredden på serveboksen.	10 på 2 minutter	Se figur 9.2
3 Boast	Partner mater drive. Utøveren må slå en boast. Begge sider.	Under servelinjen.	10 på 2 minutter	Se figur 9.3
4 Drop	Partner mater med en cross. Utøveren slår en rett drop. Begge sider	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	10 på 2 min.	Se figur 9.4
5 Volley-drop	Partner mater drive, like over servelinjen. Utøveren må slå volley drop inn i hjørnet foran på banen. Begge sider.	Bredde på 1 racketlengde, dybde på 3 racketlengder	10 på 2 min.	Se figur 9.5
6 Balløvelse: Drive-Drive-V.Drive	Øvelse med 2 spillere. Utøveren må levere kontinuerlig spill innenfor øvelsesmønsteret. Begge sider.	Bak kortlinjen og innenfor bredden av serveboksen.	10 stk. innenfor målområdet.	Se figur 9.6
7 Balløvelse: Drive-Drive-V.Drop	Øvelse med 2 spillere. Utøveren må levere kontinuerlig spill innenfor øvelsesmønsteret. Begge sider.	Alle ballene må lande innenfor bredden av serveboksen.	10 stk. innenfor målområdet.	Se figur 9.7
8 Balløvelse: Boast-Drop-Lob	Øvelse med 2 spillere. Utøveren må levere kontinuerlig spill innenfor øvelsesmønsteret.	Drop innenfor bredden av s.boksen. Lob bak serveboksen og før bakveggen.	10 stk. innenfor målområdet.	
9 Spill	I løpet av ett game til 5 poeng, demonstrerer du 5 forskjellige slag under en enkel ballveksling (for eksempel: drive, drop, boast, cross og volley).			

Nivå 10


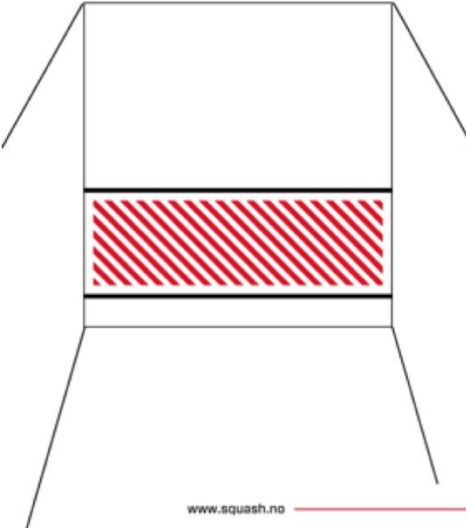

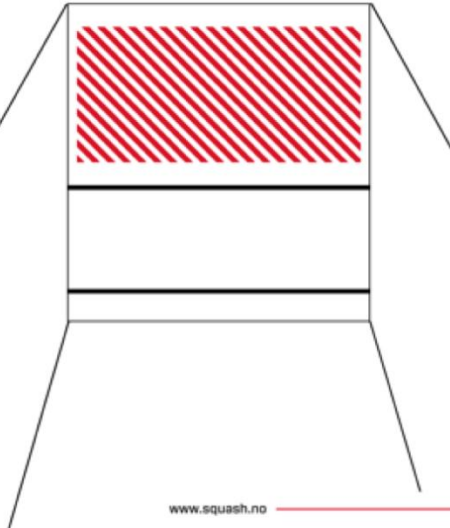

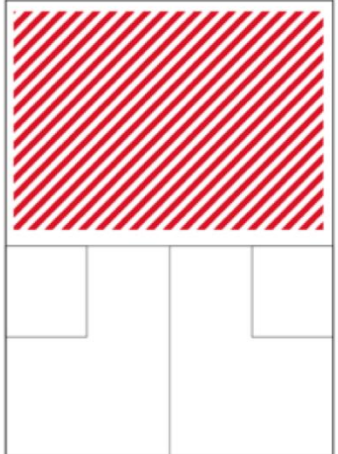
Type	Detaljer	Målområde	For å bestå	Oversikt for trenere
1 Solo-drive	Slå solo-drive etter ballen har truffet bakken og bakveggen.	Bredden på en racketlengde, bak serveboksen. Ballen spretter i bakken før den treffer bakveggen.	10 på rad	Se figur 10.1 (Mål for hvor ballen skal lande- target/målområde).
2 Feeding: sekvens	Treneren mater med tre ulike slag fra bakre del av banen (Drive, Boast og Drive). Utøveren slår drive etter den har vært i bakveggen, cross og Volley Drive. Begge sider.	Alle ballene fra utøveren må lande bak serveboksen, bredden på serveboksen, før den treffer bakveggen.	10 på rad innen 5 min.	Se figur 10.2 for målområde. Balløvelsen blir slik: spiller A (trener): Drive, spiller B: Drive, A: Boast, B: Cross, A: Drive, B: Volley drive
3 Feeding: sekvens	Treneren mater med tre ulike slag fra fremre del av banen (Drop, Drive og Cross). Utøveren spiller Drop, Drop, Boast	Mål for drop: ballen må lande i fremre kvartdel av banen, bredde på én racketlengde. Mål for boast: ballen treffer under servelinjen.	10 på rad innen 5 min.	Se figur 10.3 for målområde. Balløvelsen blir slik: spiller A (trener): Drop, spiller B: Drop, A: Drive, B: Drop, A: Cross, B: Boast
4 Spill	I løpet av et game til 5 poeng, demonstrer volley slag til den bakre delen av banen, etterfulgt av en volley til den fremre delen av banen. Alt innenfor en ballveksling.	Mål for backcourt volleys: bak serveboksen dybde til serveboksen. Mål frontcourt volleys: foran kort linjen bredde serveboksen, lengde tre racketlengder og under servelinjen.		Se figur 10.4
5 Kondisjon	fullføre 100 banesprints		Under 5.30 min.	En lengde er: fra bakveggen til frontveggen.

Trenervurdering

Trenere og alle som vurderer spillernivåene, bør være klar over følgende tekniske grunnleggende ferdigheter som en retningslinje for å maksimere kvaliteten på spilleren som vurderes:

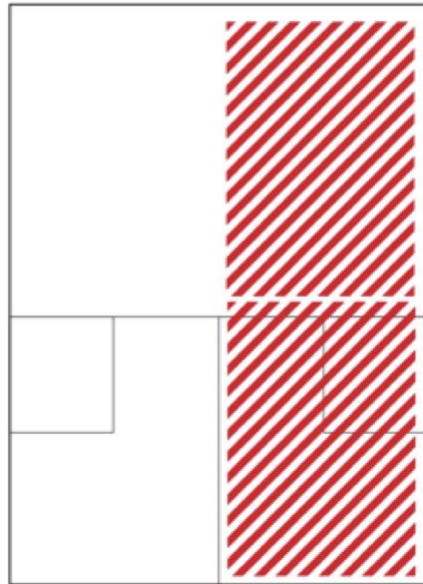
1. Når utøveren **SERVER** – se videoeksempel # 13 for posisjonering, sving og bevegelse.
2. Når utøveren **mottar SERVE** – se videoeksempel # 14 for posisjonering, sving og bevegelse.
3. Når utøveren slår en **DRIVE** – kroppsposisjon MÅ vendes sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være i SKULDER- eller OVER SKULDER høyde før du starter svingen.
4. Når utøveren slår en **CROSS** – kroppsposisjon BØR vendes sidelengs (skuldre, hofter og sko vendt mot sideveggen) – håndleddet på spillehånden må være i SKULDER- eller OVER SKULDER høyde før du starter svingen.
5. Når utøveren slår en **BOAST** - kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) - håndleddet på spillehånden må være i SKULDER eller OVER SKULDER høyde før du starter svingen
6. Når utøveren slår et **DROP** slag – kroppsposisjon må dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være i ALBUE- eller OVER ALBUE høyde før du starter svingen
7. Når utøveren spiller en **LOB** - kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) - håndleddet på spillehånden må være ALBUE eller OVER ALBUE-høyde før du starter svingen
8. Når utøveren spiller en **VOLLEY** – kroppsposisjon BØR dreies sidelengs (skuldre, hofter og sko mot sidevegg) – håndleddet på spillehånden må være SKULDER eller OVER SKULDERhøyde før du starter svingen

Målbilde

LEVEL 2		
2.6		
  www.squash.no	  www.squash.no	  www.squash.no

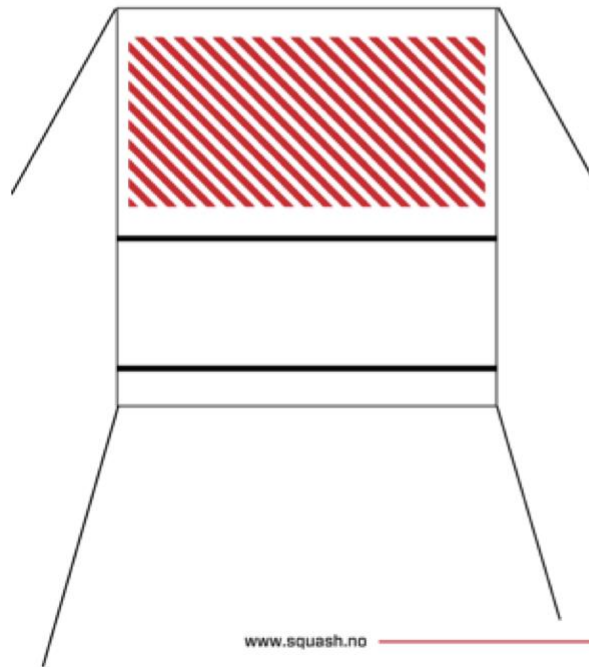
LEVEL 4

4.4



www.squash.no

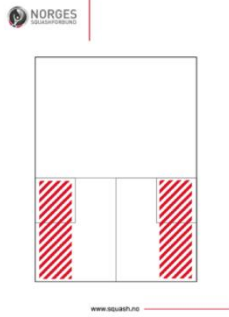
4.5



www.squash.no

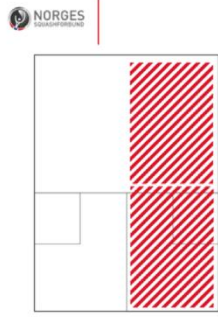
LEVEL 5

5.2 & 5.3



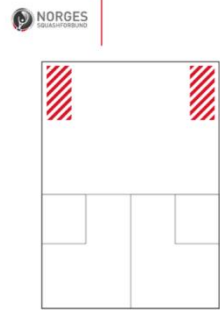
www.squash.no

5.4



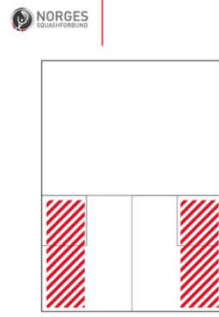
www.squash.no

5.5



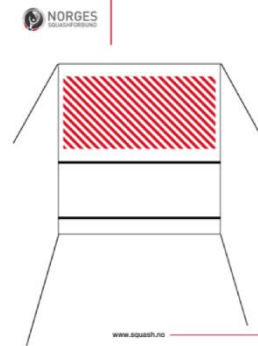
www.squash.no

5.6



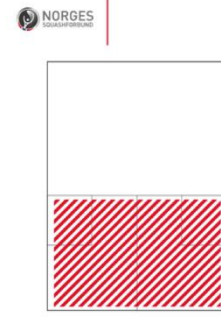
www.squash.no

5.7



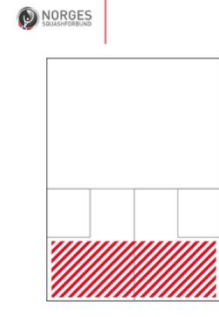
www.squash.no

5.8



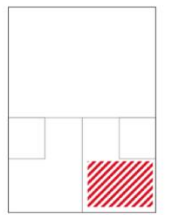
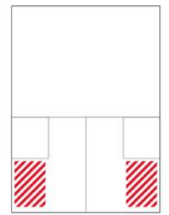
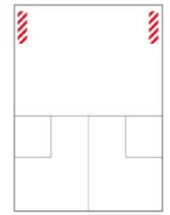
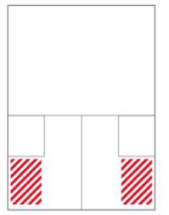
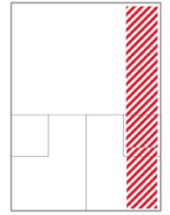
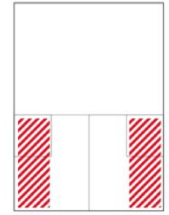
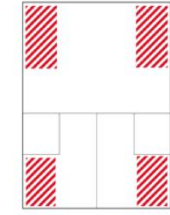
www.squash.no

5.9



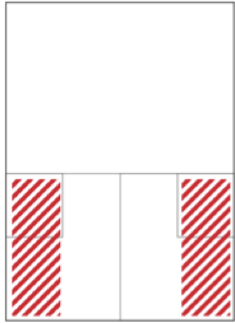
www.squash.no

LEVEL 6			
6.2	6.4	6.5	6.6
 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>

LEVEL 7							
7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.9
 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>	 <p>www.squash.no _____</p>

LEVEL 8

8.2



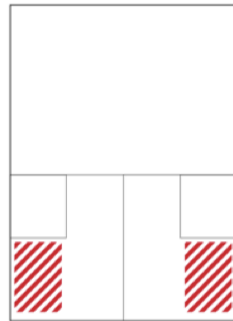
www.squash.no

8.3



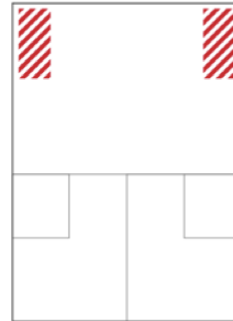
www.squash.no

8.4



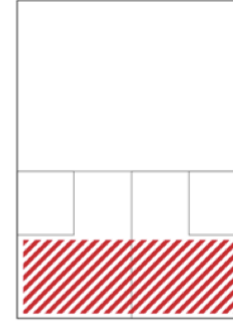
www.squash.no

8.5



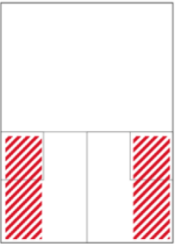
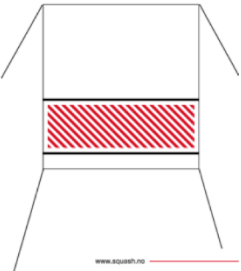
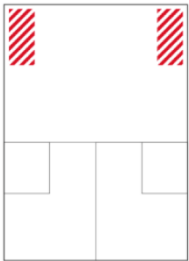
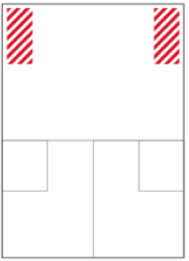
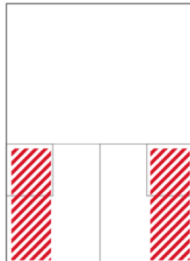
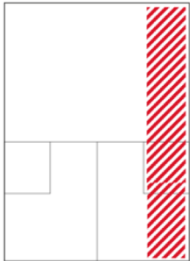
www.squash.no

8.7

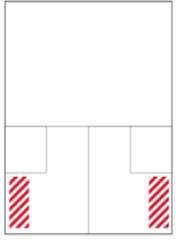
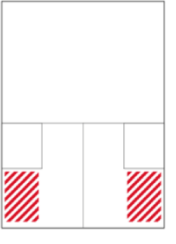
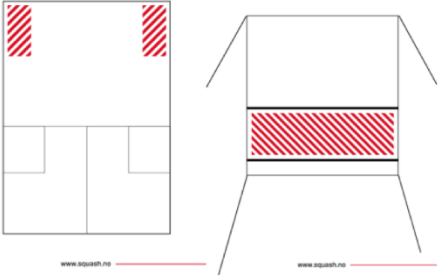
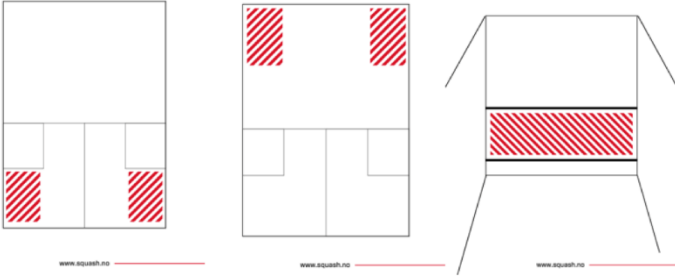


www.squash.no

LEVEL 9

<p>9.2</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>9.3</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>9.4</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>9.5</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>9.6</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>9.7</p>  <p>www.squash.no</p>
--	--	---	--	--	--

LEVEL 10

<p>10.1</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>10.2</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>10.3</p>  <p>www.squash.no</p>	<p>10.4</p>  <p>www.squash.no</p>
---	---	--	---