



TRÄNA. UTVECKLAS. TA MÄRKEN.

Utmaningar

**SKILL
PINS**

3-4

Bollkontroll

5-6

Skott

7-8

Avslut

9-10

Försvar

11-13

Spela Schysst



Bollkontroll

Utveckla självförtroende med bollen



Namn spelare

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
1	Stillstående studs höger och vänster	Studs vänster och höger hand. 60 studs så fort en kan.	Crossover under knähöjd 60 studs så fort man kan utan att tappa bollen.	Crossover under knähöjd ta i golvet mellan varje. 30 studs så fort man kan utan att tappa bollen.	Crossover under knähöjd ta i golvet mellan varje. 60 studs så fort man kan utan att tappa bollen.	
2	Stillstående studs med en hand	En-handscross over med valfri hand 30 studs utan att tappa bollen.	En-handscrossover båda händerna 30 studs med båda händerna utan att tappa bollen.	Studs fram och tillbaka med en hand. 30 studs med varje hand utan att tappa bollen.	Studs knästående över höger och vänster knä med en hand. 20 studs över varje knä så fort man kan utan att tappa bollen.	
3	Stillstående crossover mellan benen	Crossover mellan benen valfri hand och valfritt ben. Så låg position som möjligt. 10 i rad utan att tappa bollen	Crossover mellan båda benen. Så låg position som möjligt 15 i rad utan att tappa bollen	Crossover mellan benen, byt ben mellan varje gång. Så låg position som möjligt. 30 i rad utan att tappa bollen.	Crossover mellan benen, byt ben mellan varje gång ta i golvet mellan varje studs. 30 i rad utan att tappa bollen.	
4	Studs höger och vänster hand under midjehöjd	Jogga och studsa med höger hand 30 studs och sen vänster hand 30 studs utan att tappa bollen.	Hoppsastge och studsa med höger hand 30 studs och sen vänster hand 30 studs utan att tappa bollen.	Hoppsastge och studsa med höger hand 30 studs framåt och sen 30 studs bakåt och sen vänster hand 30 studs framåt och sen 30 studs bakåt utan att tappa bollen.	Hoppsastge sick sack med en hand. 30 studs framåt och sen 30 studs bakåt och sen vänster hand 30 studs framåt och sen 30 studs bakåt utan att tappa bollen.	
5	Wrap Arounds	Gående wrap arounds med valfri hand. 10 i rad utan att tappa bollen.	Gående wrap arounds med båda händerna. 20 i rad med varje hand utan att tappa bollen.	Gående wrap arounds varannan hand. 20 i rad med varje hand utan att tappa bollen.	Gående wrap arounds varannan hand. 20 i rad med varje hand utan att tappa bollen. Inga "extra studs" mellan.	

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
6	Mellan benen	Gående studs mellan benen, valfritt ben och tempo. 10 klarade studs.	Gående studs mellan benen. 10 på varje ben.	Kontinuerlig studs mellan benen. 20 studs utan att tappa bollen eller göra "kontrollstuds".	Hoppsteg med kontinuerlig studs mellan benen. 30 studs utan att tappa bollen eller göra "kontrollstuds".	
7	Bakom ryggen	Cross over bakom ryggen. 10 studs. Kontrollstuds ok	Crossover bakom ryggen 20 studs. Ingen kontrollstuds	Sick sack, tre steg åt sidan, cross over bakom ryggen. 20 bakom ryggen framlänges	Sick sack, tre steg åt sidan, cross over bakom ryggen. 20 bakom ryggen framlänges, 20 bakom ryggen baklänges.	
8	Reverse/spin move	Studs snabbt framåt och gör en reverse vändning. Valfri hand men studsning ska vara med handen som är längst från korgen. 10 vändningar	Studs snabbt framåt och gör en reverse vändning. Byt hand efter varje vändning och studsning ska vara med handen som är längst från korgen. 20 vändningar	Studs i rask takt snabbt framåt och gör en reverse vändning. Byt hand efter varje vändning och studs ska vara med handen som är längst från korgen. 20 vändningar	Studs i rask framåt i en linje och gör en reverse vändning. Byt hand efter varje vändning. Håll en så rak linje som möjligt. 20 vändningar	
9	Studs med en hand	En-hands cross over med valfri hand rörelse framåt 30 studs utan att tappa bollen.	En-hands crossover båda händerna. Rörelse framåt. 30 studs med båda händerna utan att tappa bollen.	Studs fram och tillbaka med en hand. Rörelse framåt 30 studs med varje hand utan att tappa bollen.	En-hands crossover båda händerna. Rörelse framåt och bakåt. 30 studs (15 fram och 15 bak) med båda händerna utan att tappa bollen. Studs fram och tillbaka med en hand. Rörelse framåt och bakåt. 30 studs (15 fram och 15 tillbaka) med varje hand utan att tappa bollen. "	
10	Mellan benen bakom ryggen	Studs snabbt framåt, mellan benen och sen bakom ryggen. 5 kombos, kontrollstuds ok. Börja med valfri hand.	Studs snabbt framåt, mellan benen och sen bakom ryggen. 10 kombos, kontrollstuds ok. Börja med båda händerna	Studs snabbt framåt, mellan benen och sen bakom ryggen. 20 kombos i bra tempo. 5 kontrollstuds ok.	Studs snabbt framåt, mellan benen och sen bakom ryggen 20 kombos i bra tempo. Kontrollstuds ej ok.	



POÄNGSYSTEM

Skillpins har i märken i kategorierna Avslut, Skott, Bollkontroll & Försvär. För varje kategori finns det 10 delutmaningar med fyra olika poängnivåer. Det finns fyra olika valörer på märkena inom varje kategori och poängen som krävs för att ta ett märke är:

Brons: 10 poäng | Silver: 20 poäng | Guld: 27 poäng | Elit: 37 poäng

Spelaren måste tagit minst ett poäng i varje delutmaning för en kategori vid varje nytt märke.

SIGNATUR LEDARE TOTAL POÄNG

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
6	Jump stop 3s området 5 positioner max	Börja vid sidlinjen, studsas in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsas ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott.	Börja vid sidlinjen, studsas in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsas ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott. Gör samma sak rakt framifrån och från motsatt sida. Totalt 15 satta skott	Börja vid sidlinjen, studsas in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsas ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott. Gör samma sak rakt framifrån och från motsatt sida. Totalt 15 satta skott tillåtet att missa tre skott totalt	Börja vid sidlinjen, studsas in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsas ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott. Gör samma sak rakt framifrån och från motsatt sida. Totalt 15 satta skott tillåtet att missa ett skott totalt	
7	3 poängslinje sprint till jump stop	Börja vid basen på 3-poängslinjen. Studsa längs hela med ytterhanden till andra sidan. Gör en reverse och studsas in och gör ett jump stop runt 3s-området och skjut. Sätt fem skott	Börja vid basen på 3-poängslinjen. Studsa längs hela med ytterhanden till andra sidan. Gör en reverse och studsas in och gör ett jump stop runt 3s-området och skjut. Sätt fem skott när du börjar från vänster och fem skott där du börjar från höger.	Börja vid basen på 3-poängslinjen. Studsa längs hela med ytterhanden till andra sidan. Gör en reverse och studsas in och gör ett jump stop runt 3s-området och skjut. Sätt fem skott när du börjar från vänster och fem skott där du börjar från höger. Max 5 missar	Börja vid basen på 3-poängslinjen. Studsa längs hela med ytterhanden till andra sidan. Gör en reverse och studsas in och gör ett jump stop runt 3s-området och skjut. Sätt fem skott när du börjar från vänster och fem skott där du börjar från höger. Max 2 missar	
8	Mittlinje och tillbaka	Börja under korgen, studsas upp till mittlinjen med valfri hand i bra tempo. Vänd tillbaka och gör ett jump stop strax innanför straffen och skjut. Sätt fem skott	Börja under korgen, studsas upp till mittlinjen med din sämre hand i bra tempo. Vänd tillbaka och gör ett jump stop strax innanför straffen och skjut. Skjut 10 skott, sätt minst 5	Börja under korgen, studsas upp till mittlinjen med din sämre hand i bra tempo. Vänd tillbaka och gör ett jump stop strax innanför straffen och skjut. Skjut 10 skott, sätt minst 8	Börja under korgen, studsas upp till mittlinjen med din sämre hand i bra tempo. Vänd tillbaka och gör ett jump stop strax innanför straffen och skjut. Skjut 10 skott, sätt minst 9.	
9	Straffar	Skjut tio skott 1 m innanför straffen. Räkna hur många du sätter. Skjut tio skott till från samma position och sätt fler andra gången än första gången.	Skjut tio skott 1 m innanför straffen. Räkna hur många du sätter. Skjut tio skott till från samma position och sätt fler andra gången än första gången. Totalt måste du träffa minst 10	Skjut tio skott från straffen. Räkna hur många du sätter. Skjut tio skott till från samma position och sätt fler andra gången än första gången. Totalt måste du träffa minst 14	Skjut tio skott från straffen. Räkna hur många du sätter. Skjut tio skott till från samma position och sätt fler andra gången än första gången. Totalt måste du träffa minst 17	
10	Sätt så många du kan på 1 minut	Sätt så många skott som möjligt på en minut. Räkna hur många du sätter och gör om tidtagningen en gång till. Du måste sätta fler andra gången.	Sätt så många skott som möjligt på en minut. Efter varje skott måste du flytta dig minst två steg. Räkna hur många du sätter och gör om tidtagningen en gång till. Du måste sätta fler andra gången.	Sätt så många skott som möjligt på en minut utanför 3s-området. Efter varje skott måste du flytta dig minst två steg. Räkna hur många du sätter och gör om tidtagningen en gång till. Du måste sätta fler andra gången och tillsammans måste du sätta minst 8	Sätt så många skott som möjligt på en minut utanför 3s-området. Efter varje skott måste du flytta dig minst två steg. Räkna hur många du sätter och gör om tidtagningen en gång till. Du måste sätta fler andra gången och tillsammans måste du sätta minst 12.	

SIGNATUR LEDARE _____

TOTAL POÄNG



Avslut

Bli säker på avslut nära korgen



Namn spelare

Nr	Namn på utmaning	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng	Mitt poäng
1	Layups - valfri	Sätt tre valfria layups i rad utan studs från valfri sida.	Sätt tre valfria layups i rad utan studs från både höger och vänster	Sätt fem valfria layups i rad från valfri sida med korrekt studs och steg	Sätt tio valfria layups i rad från höger och vänster med korrekt studs och steg. En miss ok.	
2	Layups - underhand	Sätt tre underhand layups i rad utan studs från valfri sida.	Sätt tre underhand layups i rad utan studs från både höger och vänster	Sätt fem underhand layups i rad från valfri sida med korrekt studs och steg	Sätt tio underhand layups i rad från höger och vänster med korrekt studs och steg.	
3	Layups - två fötter	Sätt tre layups med två fötter i rad utan studs från valfri sida.	Sätt tre layups med två fötter i rad utan studs från både höger och vänster	Sätt fem layups med två fötter i rad från valfri sida med korrekt studs och steg	Sätt tio layups med två fötter i rad från höger och vänster med korrekt studs och steg.	
4	Layups reverse mage mot planen	Sätt tre reverse layups utan studs från valfri sida	Sätt tre reverse layups i rad utan studs från både höger och vänster	Sätt fem reverse layups från valfri sida med korrekt studs och steg. Två miss ok.	Sätt tio reverse layups i rad från höger resp. vänster med korrekt studs och steg. 1 miss ok.	
5	Layups reverse mage mot baseline	Sätt tre reverse layups utan studs från valfri sida	Sätt tre reverse layups i rad utan studs från både höger och vänster	Sätt fem reverse layups från valfri sida med korrekt studs och steg, Två miss ok.	Sätt tio reverse layups i rad från höger resp. vänster med korrekt studs och steg. 1 miss ok.	
6	Floater	Sätt tre floaters utan studs från valfri sida. Avslut minst 2 m från korg	Sätt tre floaters i rad utan studs från med både höger och vänster hand. Avslut minst 2 m från korg	Sätt fem floaters med valfri hand med korrekt studs och steg. Avslut minst 2 m från korg. Två miss ok.	Sätt tio floaters i rad med höger och vänster hand och korrekt studs och steg. Avslut minst 2 m från korg. En miss med varje hand ok.	

**SKILL
PINS**

Nr	Namn på utmaning	1 poäng	2 poäng	3 poäng	4 poäng	Mitt poäng
7	Floater - jump stop, step through	Sätt tre floaters utan studs med två fötter från valfri sida. Avslut minst 2 m från korg.	Sätt tre floaters i rad med två fötter utan studs från med både höger och vänster hand. Avslut minst 2 m från korg	Sätt fem floaters med valfri hand och två fötter med korrekt studs och steg. Avslut minst 2 m från korg med en step trough. Två miss ok.	Sätt fem floaters i rad med höger resp. vänster hand med två fötter och korrekt studs och steg. Avslut minst 2 m från korg med en step through. En miss per hand ok.	
8	Mikan drill - mage mot planen	Mikan drill valfri hand och sida. Sätt tre i rad.	Mikan drill både höger och vänster. Varannan sida och hand, sex mål i rad.	Mikan drill höger och vänster. Sätt 10 rad, byt hand mellan varje gång. En miss per hand ok.	Mikan drill höger och vänster. Sätt 20 rad med varje hand. En miss per hand ok.	
9	Mikan drill - mage mot baseline	Mikan drill valfri hand och sida. Sätt tre i rad.	Mikan drill både höger och vänster. Varannan sida och hand, sex mål i rad.	Mikan drill höger och vänster. Sätt 10 rad, byt hand mellan varje gång. En miss per hand ok.	Mikan drill höger och vänster. Sätt 20 rad med varje hand. En miss per hand ok.	
10	Kombo	Gör följande varianter på layup från valfri sida: Över, under, reverse (valfri), floater (valfri). Ingen studs, en miss ok	Gör följande varianter på layup från båda sidor: Över under, reverse (valfri), floater (valfri). Ingen studs, två miss ok	Gör följande varianter på layup från båda sidor i rad: Över under, reverse (valfri variant), floater (valfri variant) 2 miss ok	Gör följande varianter på layup från båda sidor i rad och med både avslut med en och två fötter: Över under, reverse (valfri variant), floater (valfri variant). 2 miss ok.	

TOTAL POÄNG



POÄNGSYSTEM

Skillpins har i märken i kategorierna Avslut, Skott, Bollkontroll & Försvar. För varje kategori finns det 10 delutmaningar med fyra olika poängnivåer. Det finns fyra olika valörer på märkena inom varje kategori och poängen som krävs för att ta ett märke är:

Brons: 10 poäng | Silver: 20 poäng | Guld: 27 poäng | Elit: 37 poäng

Spelaren måste tagit minst ett poäng i varje delutmaning för en kategori vid varje nytt märke.

SIGNATUR LEDARE

Försvar

Utveckla snabbhet
& motivation

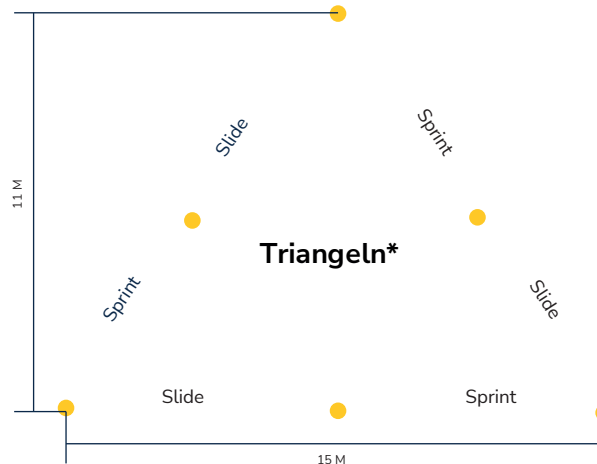


Namn spelare

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
1	Lines	Jogga 5 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Spring 5 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Spring 10 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Spring 10 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Under 1 min. Håll en boll under armen hela tiden.	
2	Lines Försvar	Slajda hälften varje sträcka jogga hälften varje sträcka 5 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Slajda hälften varje sträcka spring hälften varje sträcka 5 x 15 m. Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Slajda hälften varje sträcka spring hälften varje sträcka Ta i marken vid varje vändning. Håll en boll under armen hela tiden.	Slajda hälften varje sträcka spring hälften varje sträcka Ta i marken vid varje vändning. Under 90 sekunder. Håll en boll under armen hela tiden.	
3	Jämnfotahopp	Hoppa jämnfota 2x15 m. Sätt ner bollen i marken mellan varje gång	Hoppa jämnfota 3x15 m. Sätt ner bollen i marken mellan varje gång	Hoppa jämnfota 3x15 m. Sätt ner bollen i marken mellan varje gång. 1 min	Hoppa jämnfota 4x15 m. Sätt ner bollen i marken mellan varje gång. 1 min	
4	Draken	15 m	2x15	3x15	4x15	
5	Jägarvila	15 s	30 s	45 s	60 s	
6	Ättan	Gående åtta 2x15 m	Joggande åtta 2x15	Springande åtta 3x15	Springande åtta max 4x15 m	

**SKILL
PINS**

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
7	Triangeln*	Sätt upp konor eller andra markeringar i en triangel som täcker en hel 3x3-plan. En kona i varje ända av triangeln och en mitt på varje sträcka. Börja i ett hörn, slida till markering, rusha till nästa, slida osv...	Sätt upp konor eller andra markeringar i en triangel som täcker en hel 3x3-plan. En kona i varje ända av triangeln och en mitt på varje sträcka. Börja i ett hörn, slida till markering, rusha till nästa, slida osv... Tre varv i bra lagom tempo	Sätt upp konor eller andra markeringar i en triangel som täcker en hel 3x3-plan. En kona i varje ända av triangeln och en mitt på varje sträcka. Börja i ett hörn, slida till markering, rusha till nästa, slida osv... Fyra varv i bra lagom tempo	Sätt upp konor eller andra markeringar i en triangel som täcker en hel 3x3-plan. En kona i varje ända av triangeln och en mitt på varje sträcka. Börja i ett hörn, slida till markering, rusha till nästa, slida osv... Fyra varv i max tempo	
8	Burpees	5	7	10	15	
9	Armhävningar	2	4	8	10	
10	Höga upphopp med boll	5	10	20	30	



TOTAL POÄNG



POÄNGSYSTEM

Skilpins har i märken i kategorierna Avslut, Skott, Bollkontroll & Försvar. För varje kategori finns det 10 delutmaningar med fyra olika poängnivåer. Det finns fyra olika valörer på märkena inom varje kategori och poängen som krävs för att ta ett märke är:

Brons: 10 poäng | Silver: 20 poäng | Guld: 27 poäng | Eit: 37 poäng

Spelaren måste tagit minst ett poäng i varje delutmaning för en kategori vid varje nytt märke.

SIGNATUR LEDARE



Minst lika viktigt som teknisk spelarutveckling

Skillpins Spela Schysst **- *Fair Play System***

I ungdomsidrott handlar utveckling om mer än färdigheter. Det handlar också om hur vi behandlar varandra – som lagkamrater, motståndare och människor.

Spela Schysst gör Fair Play konkret genom att lyfta fram beteenden som bygger starka lag:

respekt, ansträngning och laganda.

**SKILL
PINS**

Ett konkret verktyg för att arbeta med Fair Play

Skilpans Spela Schysst gör det enkelt att arbeta strukturerat med värderingar i laget och föreningen.

Genom två tydliga användningsområden får coachen både ett verktyg för vardagen och ett sätt att förstärka rätt beteenden i matchsituationer.

Spela Schysst-märket används löpande och kan bäras av spelare, ledare och föräldrar – som ett sätt att visa vad man står för och bidra till lagets kultur.

Game Day-märket används vid matcher och delas ut till en spelare som utmärkt sig genom Fair Play-beteenden, som att stötta lagkamrater, visa respekt eller ta ansvar.

Tillsammans skapar de:

- Tydliga förväntningar
- Positiv förstärkning av rätt beteenden
- En lagkultur där Fair Play blir en naturlig del av spelet



Spela Schysst

“Visa vad du står för”

Pinen kan köpas via föreningen och säljas vid aktiviteter och event.

Den bärs av spelare, ledare, supportrar och föräldrar som står för Fair Play och god laganda.



Game Day

“Enda sättet att få den är att förtjäna den”

Under matcher delas en särskild pin ut till spelare som “Spelat Schysst” t.ex. genom att stötta lagkamrater, visa respekt eller hjälpa en motståndare.

En spelare per lag uppmärksammas vid varje match.

“Ett enkelt sätt att skapa starkare lag – både på och utanför planen.”

Tre roller, samma mål, att Spela Schysst

"Tillsammans skapar vi en idrott där respekt, glädje och utveckling går först"

Spelaren

Spela Schysst handlar om hur du är på träning, på matchen och utanför planen.

- Vi stöttar våra lagkamrater i medgång och motgång
- Vi visar respekt för medspelare, motspelare, domare, funktionärer och publik
- Vi hjälper varandra och tar ansvar för vårt beteende även utanför idrotte

Du representerar din klubb och din sport även utanför träning och match.

En bra lagkamrat är lika viktig som en bra spelare

Ledaren

Spela Schysst är ett enkelt verktyg för ledare att jobba med värdegrund på träningar, under matcher och i vardagen.

- Vi som ledare är förebilder i hur vi agerar och kommunicerar
- Vi ledare ger tydlig och respektfull feedback
- Vi ledare skapar en miljö där alla vågar försöka, misslyckas och utvecklas

Som ledare sätter du standarden både på och utanför planen.

Gör värdegrund konkret varje dag

Föräldern

Spela Schysst hjälper barn att utvecklas som både spelare och människor och då måste föräldrar föregå med gott exempel och tänka lite extra på att:

- Vi hejar på alla, även domarna.
- Vi stöttar barns utveckling och ansträngning
- Vi bidrar till en god stämning och trygg och positiv miljö vid träning och tävling.
- Som förälder är du en viktig del av miljön både i hallen och utanför.

Tillsammans skapar vi en trygg och rolig idrottsmiljö



