



TRÄNA. UTVECKLAS. TA MÄRKEN.

# SKILL PINS

MOTIVERAR SPELARE ATT TRÄNA  
— ÄVEN MELLAN TRÄNINGARNA

## INTRODUKTION

Skillpins är ett träningsystem som gör individuell utveckling inom basket tydlig, strukturerad och motiverande.

Genom att arbeta med konkreta övningar samlar spelare poäng och uppnår olika nivåer – och belönas med fysiska märken som visar deras progression.

**Träning blir roligare, tydligare och mer engagerande.**

## MÅLGRUPP

Skillpins är främst utvecklat för spelare i åldern 9–12 år, men fungerar även mycket bra för både yngre och äldre spelare.

## KATEGORIER

Skillpins bygger på fyra grundläggande färdighetsområden:

- Bollkontroll
- Skott
- Avslut
- Försvar

**Fokus ligger på att utveckla starka individuella grunder.**

## UTMANINGAR

Varje kategori innehåller 10 delutmaningar med fyra svårighetsnivåer.

- 1 poäng = enklast
- 4 poäng = svårast

Spelaren samlar poäng genom att klara av utmaningarna och arbetar stegvis mot nästa nivå.

**Tydliga mål gör det lätt att veta vad man ska träna på.**



## DE OLIKA MÄRKENA

Varje kategori innehåller fyra nivåer:

- Brons (10 poäng)
- Silver (20 poäng)
- Guld (27 poäng)
- Elit (37 poäng)

För att nå nästa nivå behöver spelaren ha klarat minst ett moment i varje delutmaning.

**Märkena blir ett konkret bevis på utveckling.**



Bollkontroll

Skott

Avslut

Försvar

## UTVECKLAT FÖR BÅDE SPELARE & TRÄNARE

Skillpins är ett verktyg som fungerar både på individnivå och i lag.

### FÖR SPELAREN

Skillpins hjälper spelaren att:

- förstå vad de ska träna på
- se sin egen progression
- utveckla sina grundfärdigheter snabbare

Det kan användas:

- under träning
- på egen hand
- tillsammans med kompisar

**Mer träning – på ett roligare sätt.**

### FÖR TRÄNAREN

Skillpins ger tränaren:

- tydlig struktur för individuell utveckling
- ett enkelt sätt att sätta mål
- mer tid att fokusera på lagspel och matchmoment

När spelarna utvecklar sina grunder på egen hand kan träningen i högre grad fokusera på:

- speluppbyggnad
- samspel
- matchsituationer

## NYA SPELARE I LAGET

Skillpins gör det enkelt att ta in nya spelare. Tränaren kan sätta tydliga mål, till exempel:

“För att spela matcher behöver du nå guldnivå i dessa kategorier.”

Det skapar:

- tydliga förväntningar
- snabbare utveckling
- bättre nivå i lage

## FÖR DE YNGSTA

Skillpins fungerar utmärkt för de yngsta spelarna.

- enkla övningar
- tydliga mål
- gemensamma stationer

*Avslutas med en belöning i form av ett märke.*

## EVENTS & REKRYTERING

Skillpins är ett effektivt verktyg vid:

- öppna träningar
- klubbaktiviteter
- skolbesök

“Idag ska vi ta basketmärken”

Spelarna får:

- tydliga utmaningar
- en rolig upplevelse
- en fysisk belöning

*Ett enkelt sätt att introducera basket och skapa intresse.*

# SÅ HÄR ENKELT ANVÄNDER DU SKILLPINS I TRÄNINGEN

1. Visa upp de olika kategorierna och dela ut utmaningskortet till spelarna.
2. Låt spelarna välja nivå på varje utmaning och fylla i sina poäng i högerspalten efterhand som de klarar dem.
3. När alla 10 utmaningar är genomförda summerar spelaren sina poäng.
4. Gå igenom resultatet och signera kortet när kraven för märket är uppnådda.
5. Spelaren har nu möjlighet att köpa sin pin som ett kvitto på sin prestation.

### EXTRA TIPS

Uppmuntra spelarna att fortsätta träna mellan träningarna för att klara fler nivåer och nå nästa märke.

Lycka till!





*Skillpins.com | info@skillpins.com | +46760060396 | Strandnorum 517 | 44491 Sweden*

# 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.	Hoppastge och studsa med höger hand 30 studs och sen vänster hand 30 studs utan att tappa bollen.	Hoppastge 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.	Hoppasteg 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

# SKOTT

Utveckla skotteknik  
& träffsäkerhet



\_\_\_\_\_  
Namn spelare

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
1	Skott - nära	Skjut så nära du vill från valfri sida. Sätt fem	Skjut så nära du vill från båda sidor. Sätt fem i rad på varje.	Skjut så nära du vill från båda sidor och rakt framifrån. Sätt fem i rad på varje.	Skjut så nära du vill från båda sidor och rakt framifrån. Sätt tio i rad på varje.	
2	Skott - 3s området	Skjut från 3s områdets kant, valfri position. Sätt fem skott.	Skjut från 3s områdets kant, valfri position. Sätt fem skott i rad	Skjut från 3s-områdets kant, block, straff, block. Sätt tre i rad på varje, ok att missa en.	Skjut från 3s områdets kant, block, straff, block. Sätt tre i rad på varje, totalt nio i rad utan missar.	
3	Skott - Midrange	Skjut 1.5 m innanför 3p-linjen. Valfri position, sätt fem skott.	Skjut 1.5 m innanför 3p-linjen. Valfri position, sätt tre skott i rad	Skjut 1.5 m innanför 3p-linjen. Tre positioner, sätt tre skott i rad från varje. Ok att missa två.	Skjut 1.5 m innanför 3p-linjen. Fem positioner, sätt tre skott i rad från varje. Ok att missa två.	
4	Skott - Elva positioner 3s området	Skjut från alla tre piggar på varje sida av 3s området, blocken, armbågarna samt straffen. Totalt 11 positioner.  Träffa ett skott från varje position	Skjut från alla tre piggar på varje sida av 3s området, blocken, armbågarna samt straffen. Totalt 11 positioner.  Träffa två skott från varje position	Skjut från alla tre piggar på varje sida av 3s området, blocken, armbågarna samt straffen. Totalt 11 positioner.  Träffa två skott från varje position, max sex missar	Skjut från alla tre piggar på varje sida av 3s området, blocken, armbågarna samt straffen. Totalt 11 positioner.  Träffa två skott från varje position, max tre missar	
5	Jump stop 3s området 3 positioner	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsa ut till samma position. Upprepa tills du har satt fem skott.	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsa ut till samma position. Upprepa tills du har satt fem skott.  Gör samma sak rakt framifrån och från motsatt sida. Totalt 15 satta skott	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsa ut till samma position. 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, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studsa ut till samma position. 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	

Nr	Utmaning	1	2	3	4	Mitt poäng
6	<b>Jump stop 3s området 5 positioner max</b>	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studs ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott.	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studs 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, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studs ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott.	Börja vid sidlinjen, studsa in och gör ett jump stop vid 3s området och skjut. Ta egen retur och studs ut till samma position på sidlinjen så snabbt du kan, ta i golvet. Upprepa tills du har satt fem skott.	
7	<b>3 poängslinje sprint till jump stop</b>	Börja vid basen på 3-poängslinjen. Studsa längs hela med ytterhanden till andra sidan. Gör en reverse och studs 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 studs 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 studs 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 studs 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	<b>Mittlinje och tillbaka</b>	Börja under korgen, studsa 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, studsa 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, studsa 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, studsa 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	<b>Straffar</b>	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	<b>Sätt så många du kan på 1 minut</b>	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

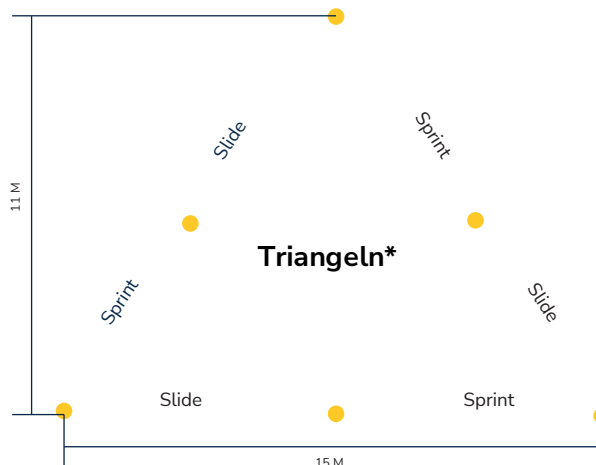


\_\_\_\_\_  
Namn spelare

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

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 | Eit: 37 poäng**

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

**SIGNATUR LEDARE**