



PRESSMEDDELANDE | Stenungsund 18 augusti 2026

Ny svensk satsning vill inspirera unga basketspelare att träna mellan lagträningarna

Efter fyra års utveckling lanseras Skillpins, ett svenskt spelarutvecklingssystem som kombinerar tydliga utmaningar, synlig progression och belöningar för att göra individuell träning mer motiverande.

Efter fyra års utveckling lanseras nu Skillpins. Systemet hjälper unga basketspelare att träna mellan lagträningarna genom konkreta utmaningar, tydlig progression och märken som synliggör deras utveckling.

När spelarna blir tryggare i sina grundfärdigheter kan mer av lagträningen ägnas åt spelets olika faser, speluppfattning, taktik och beslutsfattande. Grundtankarna bakom Skillpins får stöd i forskning om vad som gör idrott rolig och motiverande för barn och ligger samtidigt väl i linje med Svensk Baskets syn på spelarutveckling.

För föreningen kan Skillpins dessutom skapa engagemang och en ny möjlighet till intäkter.

Vad är Skillpins?

Skillpins är ett spelarutvecklingssystem med tydliga utmaningar inom fyra grundläggande färdighetsområden, bollkontroll, skott, avslut och försvar.

Varje område innehåller tio delutmaningar med fyra svårighetsnivåer. Spelaren väljer nivå, genomför utmaningarna och samlar poäng mot brons, silver, guld och elit.

Systemet gör det tydligt vad spelaren kan träna på mellan lagträningarna, hur nästa steg ser ut och hur den egna utvecklingen går framåt.

Märkena blir ett synligt kvitto på spelarens tid, ansträngning och utveckling. Det viktigaste är dock inte märket i sig, utan att spelaren får konkreta mål och känner att träningen leder någonstans.



Individuell utveckling som stärker laget

Idén till Skillpins föddes när grundaren Tomas Pernek tränade sin dotters basketlag.

Spelarna var engagerade och tränade gärna när laget var samlat. Mellan lagträningarna tränade de däremot betydligt mer sällan. Samtidigt gick mycket av den begränsade tiden i hallen åt till att repetera individuella grundfärdigheter.

Det väcktes en fråga som många ungdomstränare känner igen.

Hur får vi fler unga basketspelare att vilja träna mellan lagträningarna?

Tanken var att konkreta utmaningar, tydliga mål och synlig progression skulle göra det enklare för spelarna att fortsätta träna även när laget inte var samlat.

”Jag ville inte skapa fler övningar. Jag ville skapa en tydlig anledning för barn att fortsätta träna mellan lagträningarna”, säger Tomas Pernek, grundare av Skillpins.

Värde för spelaren, tränaren och föreningen

För spelaren skapar Skillpins tydliga mål, synlig progression och en känsla av att den egna träningen leder framåt.

För tränaren blir det enklare att arbeta strukturerat med individuell spelarutveckling. När spelarna har tryggare grundfärdigheter får de lättare att ta till sig coaching och använda sina färdigheter i spelets sammanhang.

För föreningen blir Skillpins ett färdigt verktyg för spelarutveckling. Försäljningen av märken kan dessutom skapa en ny intäktsmöjlighet och bidra till att finansiera delar av verksamheten.

Systemet innehåller även ”Spela Schysst”, ett Fair Play koncept som hjälper föreningar att arbeta med respekt, laganda och goda beteenden på träning, under match och utanför planen.

Erfarenheten får stöd av forskning

Skillpins började som en praktisk idé från träningshallen. Under utvecklingen har grundtankarna också fått stöd av forskning om vad som gör idrott rolig och motiverande för barn.

I den svenska studien ”Den roliga idrotten” fick 71 barn värdera vad som bidrar till att idrott är roligt. Några av de högst värderade faktorerna var att göra sitt bästa, träna och vara aktiv, mötas av positiva tränare som tillåter misstag, lära sig nya färdigheter, utmana sig själv samt sätta och uppnå mål.

Det ligger nära principerna bakom Skillpins.

Spelaren får en utmaning på sin egen nivå, ett tydligt mål och möjlighet att se att träningen leder framåt. Märket förstärker upplevelsen, men den viktigaste belöningen är känslan av att klara något som tidigare var svårt.

Skillpins fungerar därför även utan att spelaren köper ett märke. Det centrala är utmaningarna, progressionen och känslan av att utvecklas.



I linje med Svensk Baskets syn på spelarutveckling

Tankarna bakom Skillpins ligger väl i linje med Svensk Baskets moderna syn på spelarutveckling, där utvecklingen tar sin utgångspunkt i spelet.

Basketmatchen delas in i fyra faser, anfall, spelvändning till försvar, försvar och spelvändning till anfall. I dessa faser behöver spelarna läsa spelet, fatta beslut, kommunicera och använda sina färdigheter i rätt sammanhang.

När spelarna utvecklar tryggare individuella grundfärdigheter mellan lagträningarna kan den gemensamma tiden i större utsträckning användas till spelförståelse, beslutsfattande, samarbete och lagets utveckling.

Skillpins är inte en ersättning för spelbaserad träning. Det är ett komplement som hjälper spelaren att bygga den individuella verktygslåda som behövs för att lättare kunna ta till sig coachning och utveckla andra delar av spelet.

Utvecklat under fyra år och testat i föreningsmiljö

Skillpins har utvecklats steg för steg under fyra år.

Under den första delen av utvecklingen låg fokus på att utveckla själva konceptet, utmaningarna, nivåsystemet och märkena. Målet var att hitta ett upplägg som kunde inspirera unga spelare att träna mellan lagträningarna och göra deras utveckling tydlig.

Därefter följde flera års praktiska tester tillsammans med spelare och tränare i Stenungsunds Basket.

Under den perioden har målgruppen justerats, utmaningarna förfinats och systemet anpassats för att fungera som en naturlig del av föreningens ordinarie verksamhet under säsongen.

Under första halvan av 2026 testades Skillpins i samma form som systemet nu lanseras. Många barn genomförde utmaningar, samlade poäng och tog märken.

Även paketeringen har utvecklats utifrån tränarnas vardag.

De första märkena levererades i separata mindre kartonger och utmaningarna var tryckta i A4 format. Det blev opraktiskt att organisera, bära med sig och använda i hallen.

I dag levereras Skillpins i robusta och organiserade tränarväskor där märken och tydliga utmaningskort i A5 format finns samlade. Väskorna gör det enkelt för tränaren att ta med hela systemet till träningen och hålla det organiserat.

”Vi insåg att det inte räckte att utmaningarna och märkena var bra. Hela systemet behövde vara enkelt att förstå, enkelt att ta med och enkelt att använda som en del av den vanliga träningsverksamheten”, säger Tomas Pernek.

Motivation som går att bära med sig

Märkena är utformade för att tilltala målgruppen och hämtar inspiration från basketkultur, streetbasket och street art.

Ambitionen har varit att skapa figurer och märken som unga spelare tycker är coola och vill visa upp. Tanken är att märkena ska kännas lika självklara att sätta på till exempel träningsväskan, hoodien, kepsen eller mössan som att samla på.



De berättar inte bara vilken nivå spelaren har uppnått. De berättar om träningen, ansträngningen och utvecklingen bakom resultatet, något att vara stolt över.

”Jag tror att alla barn vill utvecklas. Vår uppgift som tränare är att göra utvecklingen synlig, inspirerande och möjlig att följa. När spelarna får tydliga mål mellan lagträningarna blir det enklare att fortsätta träna och bygga trygga grundfärdigheter. Då får de också lättare att ta till sig coachning och förstå spelet”, säger Tomas Pernek.

Om skillpins

Skillpins är ett svenskt spelarutvecklingssystem för basket som motiverar spelare att träna mellan lagträningarna genom tydliga utmaningar, synlig progression och fysiska märken.

Systemet har utvecklats under fyra år och testats i praktiken tillsammans med spelare och tränare. Det är utformat för att ge spelare bättre förutsättningar att utvecklas, göra dem bättre förberedda för coachning och lagspel, hjälpa tränare att använda träningstiden effektivt och samtidigt skapa mervärde för föreningar.

Vid lanseringen finns Skillpins i tre färdiga paket. Starter Kit innehåller brons och silver, All Star Kit innehåller guld och elit och Champion Bundle kombinerar båda paketen och innehåller samtliga nivåer. Paketen gör det enkelt för föreningen att välja en lösning utifrån spelarnas kunskapsnivå och verksamhetens behov.

Kontakt

Tomas Pernek

Grundare, Skillpins

E post: tomas@skillpins.com

Telefon: +46 760 060 396

Sammy Nordqvist

Ansvarig för försäljning och klubbrelationer

E post: sammy@skillpins.com

Telefon: 072 520 20 11

Allmän information

www.skillpins.com

info@skillpins.com



Pressbilder Skillpins

För högupplösta bilder kontakta tomas@skillpins.com



Skillpins i Guld och Elitnivå inkluderade i All-Star Kit



Skillpins i Brons och Silvernivå inkluderade i Starter Kit



Skillpins väska för All-Star och Starter-kit.



Väskan rymmer pins, utmaningskort och Spela Schysst pins



Utmaningskort för bollkontroll, en av de fyra kategorierna



Alla nivåer på pins i kategorin Bollkontroll





Under utmaningskorten finns Spela Schysst pinsen



Spela Schysst - Everyday Pin



Skillpins passer bra på t ex gymväskan



Skillpins passer bra på t ex kepsen



Tomas Pernek – Grundare Skillpins.



Tomas Pernek håller upp Skillpins Starter Kit

