* **Klubba**
  + Flex: när du kapar en klubba ändras flex. Vissa klubbor är märkta vilken flexen blir vid vilken längd.
  + Längd: Längre klubba = längre räckvidd. Kortare klubba = mer rörlighet. Allmänt råd är att den skall nå till hakan med skridskor och till överläppen utan skridskor. Känslan för längden är väldigt individuell. Normalt att backar vill ha längre klubba och forwards kortare. Kapa klubban med en bågfil.
  + Tejp: Svart tejp gör det svårare för målvakten att se pucken på bladet. Motverka bollspel med tejprullar. Grepptejp nöter mer på handskarna.
* **Skridskor**
  + Snören: mkt vax gör dem stumma och de fjädrar inte. Svårare att knyta och ger inte efter. Kan ge problem om de knyts för hårt
  + Storlek: skridskor ska provas sittande med en 45 gradig lutning på benet för bästa passform.
  + Skena: Undvik helst svarta skenor. Skenan ska vara rak! Ibland kan de vara lite böjda. Då är det omöjligt att få till en bra slipning.
  + För uteisar är det bra med ett extra par mer av typen ’slit och släng’ skridskor.
* **Träning**
  + Ljummet vatten ger mer energi än kallt
  + Se till att spelarna har energi till träningen
  + Bra om de kan klä och knyta skridskor själva men de får självklart hjälp vid behov
  + Bättre att sikta lågt på målvakten så att de får träna förflyttningar, inga ”headshots”
  + Rent spel
  + Motverka tråkningar i gruppen
  + Vi ska ha roligt!

Mvh Mattisarna!