

*Råd till föräldrar och spelare i*

**TRE KRONORS**  
**Hockeyskola**

Folksam®



## UtrustningsTips

### Att börja spela ishockey!

**Som nybörjare** ska barnet skyddas vid fall mot isen. Det är huvudet, ansiktet och lederna som är kroppens "stötfångare". Att ramla hör till de första ishockeyåren och då sker det ofta i samband med spel och att flera ramlar samtidigt och kanske ofrivilligt viftar med en klubba eller trampar med en vass skridsko.

#### ■ Vilka skydd behövs?

CE-godkänd hjälm och galler av lika fabrikat, skärskadeskyddande CE-märkt halsskydd, armbågsledsskydd och knäledsskyddande benskydd är ett måste. Handskar skyddar händerna bra. Axelledsskydd och ishockeybyxor rekommenderas så snart barnet visar intresse och vill fortsätta att spela ishockey.

#### ■ Huvudskydd, ansiktsskydd och skärskadeskydd för halsen är obligatoriska

Att skydda hjärnan, ögonen, tänderna vid fall och slag samt halsen från skärskador är självklart. Skydden finns men de måste ställas in riktigt och det är ditt ansvar som förälder att se till att så sker. Nedanstående hjälm- och gallerkombinationer har testats tillsammans och är CE-godkända. Det är också halsskyddet 3K. Nedanstående hjälmar har huvudmått: 1K 49-56, 3K medium 50-57 och 5K medium 53-58 cm.

### SKRIDSKOR



#### ■ Att kunna åka skridskor är roligt...

För att snabbast få uppleva det roliga och känna utveckling i skridskoåkning är rätt valda och anpassade skridskor avgörande. Rätt vald skridsko brukar också vara de som kostar minst. De har inte kravet på sig att vara hårda och bibehålla styvhet för att klara av 70-90 kg tunga spelare som är på is 5-8 gånger i veckan.

Barnens skridskostorlek ska vara nära fotens storlek och barnets ankelstyrka ska kunna påverka skon så ankeln kan böjas framåt och i sidled vilket skridskoåkning kräver. Skon ska bli "inkörd" efter ett antal ispass så att barnen därefter får bra balans och mjukhet i sin åkning. Begagnade skridskor kan vara värt att prova om de har rätt storlek och slipas vassa.

#### ■ Annorlunda än vanlig skoutprovning!

Som förälder ska du kanske för första gången köpa ett skodon som ska passa perfekt NU och inte "växas i" och passa perfekt först om ett eller två år. Vanliga skor ska ha ett rejält utrymme för att låta foten andas under de 10-12 timmar som den sitter på foten under en dag. Med en bred sula att gå på kan den absolut ha ett utrymme "att växa i", du ramlar inte för det.



Passa in hjälmens placering med en fingerbredd mellan ögonbryn och hjälmkant. Spänn hakbandet så det inte kan passera hakan och ställ in gallrets höjd så att hakan vilar i hakkoppen.



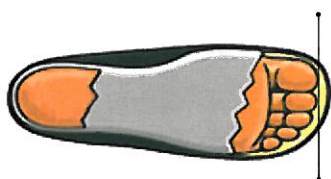
## Utrustningstips

### ■ Skridskon ska passa som en handske!

En skridsko sitter på foten ca 45-50 minuter några gånger i veckan och ska då göra ett jättejobb. Den skall vara både hård och mjuk och dessutom "passa som en handske" för att ge barnet de bästa förutsättningarna att lära sig åka bra utan att ramla. En skridskoskenas smala 3 millimeters iskontakt är bara ca 1 % av en skosulas markkontakt...

### ■ Ta ur innersulan och mät längden

Ett bra sätt att kolla hur mycket plats foten får inuti skridskon är att ta ur innersulan och placera foten på den, gärna när barnet sitter ner. Man säger att en fot ska ha en cirka 15 mm längre sko – när det gäller skridskor ska det vara 5 till 7 mm. Det innebär ändå att skridskon blir 2 – 3 halvnummer större än foten. Fyll ut med en extra innersula så höjs foten och snörningen breddas vilket gör att skon blir stabilare. För att ge foten mer volym och sidostabilitet kan ett extra par tunna bomullsstrumpor användas. När sedan foten växer tar du bort de extra strumporna och därefter den extra innersulan.



OK storlek!

### ■ "Läs innersulan"

Kontrollera "täslitaget" på innersulan. Ligger det så långt ifrån som bilden nedan visar är skridskon mycket för stor och spelaren kan inte göra sig själv rättvisa.



För stor!

### ■ Knyta skridskor själv

Många tränare föredrar att skapa "ett Team" av sina adepter, ishockey är ju en lagsport. Det kan ibland innebära det att föräldrar till 9-10-årsgruppen inte får vara i omklädningsrummet för att klä på spelare eller knyta deras skridskor.

I klartext: en del tränare FÖRBJUDER föräldrar att vara i omklädningsrummet. Erfarenhet visar att de barn som kämpat med att snöra grillorna, ofta åt varandra, till sist triumferar stolt när de klarar av detta själv. Tränarna fixar knytrosetten till att börja med. En sidovinst är att skridskorna inte snörs för hårt utan förmodligen bättre än om en fullvuxen stark person drar till utan att egentligen känna hur hårt det är draget, eller hur?



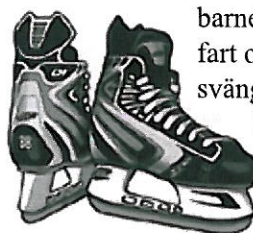
### ■ Sväva ovan isen på 3 millimeter stål

Det är upplevelse att göra detta. Men om skridskorna är för långa, för breda eller för höga kan barnet inte vika foten framåt och åt sidan, vilket är ett krav för att kunna ta ett skridskoskär.



### ■ Skridskoskenan ska vara vass

Nya skridskor ska slipas innan man åker på dem. Det är viktigt att de är vassa för att man ska känna sig säker på det hala underlaget, isen. De ska vara så vassa att de biter fast i isen när barnet trycker ifrån för att få fart och inte glider iväg när man svänger. Ska barnet "känna dig hemma" på isen lika mycket



som på marken ska skridskorna slipas och brynas omsorgsfullt med jämna mellanrum, de får aldrig kännas "slöa". Prova med baksidan av nageln att eggen är vass.

## UtrustningsTips

### KLUBBOR

#### ■ Klubbans storlek

Klubbor görs med olika skaftlängder och skaftgrovlekar. Är klubban anpassad till kroppslängd, handstorlek och armstyrka lär man sig passa, skjuta och dribbla snabbare. I början av karriären är det viktiga inte att skjuta utan att ha ett smidigt verktyg att lära sig hantera pucken med. Klubbor finns i fyra dimensioner med följande beteckningar: Pro/Senior, Int/Mid/Light, 2K JR grön, 1K YT gul och 1K PW grön. De två sistnämnda är anpassade för 120-135 cm kroppslängd.

#### ■ Klubbans längd

Klubban ska som sagt anpassas till kroppens längd. Med skridskorna på och klubban lodrätt framför barnet ska klubban inte nå längre än upp till hakan. Längre klubba blir svår att hantera så prova hellre en kortare skaftlängd. Tänk inte tanken att barnet "ska växa i" sin klubba, den måste precis som skydd fungera NU för att ge barnet alla utvecklingsmöjligheter.

#### ■ Klubbans lindning

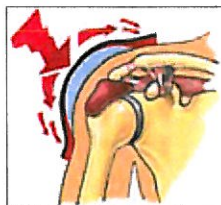
Klubbans blad ska lindas med isoleringsband, vanligast är sådant av tyg. Isoleringsbandet greppar puckens räfflade sidor bättre än ett inte lindat blad. Skaftändan som sågats av för att passa kroppslängden får inte ha vassa kanter så slipa ner dem. Linda sedan också skaftändan med isoleringsband ca 7-8 cm där handsken greppar och avsluta med några extra varv längst upp så att en knopp bildas. Då blir det lättare att få bra grepp för överhanden.



### KROPPSLEDISKYDD

#### ■ Lederna – våra stötfångare

Näst viktigast efter skyddet av huvud, ansikte och hals är skyddet av lederna. Det är lederna som tar emot när barnet faller i isen. Vid fall framåt tar knälederna i och vid fall bakåt och åt sidan tar armbågsleden i. Inom några år när tacklingarna kommer blir det axel- och höftled som får ta smällen mot isen eller sargen. Barnen ska ha skydd som avlastar lederna, så kallade JDP ledavlastningsskydd.



#### ■ Inprovning av kroppsledskydd

De flesta skydd har storleksangivelser som det är klokt att följa och inte lockas till att köpa storleken större "därför att han eller hon växer så fort". Skydden ska passa NU och inte först nästa år. Kläder i allmänhet kan vara stora och "att växa i" men definitivt inte kroppsskydd!



## UtrustningsTips



**Benskyddets** nedkant ska börja skydda där skridskoåkningen tar slut och sedan sträcka sig upp över benet. Om mitten av benskyddets plastkåpa sitter precis ovanpå mitten av knäskålen är det ingen risk att benskyddet hindrar skridskoåkningen. Välj bland RBK-storlekarna 10"/130, 11"/140 och 12"/150 cm.



**Armbågsledskyddet** har oftast tre band som fäster det vid armen. Det är det mittersta bandet som i första hand håller det på plats varför det övre och nedre bör spännas lösare. Spänns de banden för hårt hindras blodcirkulationen och ibland bidrar det också till att skyddet glider ur position. RBK-storlekar 2 och 3 för kroppslängder mellan 130-160 cm.



**Axelledskyddet** är till för att skydda axelleden och dess muskulatur samt hjärta och bröstben. RBK-storlekar 2 eller 3 för kroppslängder mellan 130-160 cm.



### Handskar

Precis som med alla andra skydd är det viktigt med rätt storlek. Handskstorlekar anges oftast i tum och de som är aktuella för de här åldrarna är förmodligen 9", 10" och 11". Kolla att innerhandsmaterialet inte är för tjockt, det ska vara så smidigt att klubbkäftet kan greppas lätt. Väljer man att vänta med handskar bör en välstoppad skidhandske användas. Handskar på denna nivå skyddar kanske mer mot skärskador än mot slag eftersom barnen ofta ramlar "i hög".

### ■ Hockeybyxor eller inte?

En ishockeybyxa har formade plastdelar vid svanskota, höftleder, njurar och lår. Det innebär att de skyddar vid fall mot isen och mot slag och puckar.



**Rätt storlek** är viktigt för att inte skydden och stoppningen ska hindra rörelser vid inläring av skridskoåkning och vid spel. Byxan ska sluta strax ovanför mitten av benskyddens knäskål för att inte hindra skridskoåkningen.

Byxorna har reglerbart skärp och knappar för hängslen. Hängslen tillåter bättre ventilation och reglerar byxans höjd bäst, så det rekommenderas.

Till en början, i ishockeyskolan, kan det räcka med en bra vadderad skidbyxa men en riktig ishockeybyxa bör skaffas senare.



## UtrustningsTips

### ÖVRIGT

#### ■ Suspensoar och damaskhållare



Suspensoar, genitalskydd, ska användas när man spelar i ett lag. Damaskhållare erfordras om man väljer lösa damasker men det finns också ishockeydamaskbyxor om

man inte vill ha lösa damasker. För flickor finns suspensoarens RBK 4K.

#### ■ Strumpor, underkläder



En tunn ankelstrumpa av bomull rekommenderas vid skridskoutprovning och är också bäst vid skridskoåkning. Har skridskon köpts i rätt storlek behöver den aldrig snöras hårt vilket innebär att blodcirkulationen i foten inte hindras och på så sätt håller foten värmen. En tjock strumpa för värme behövs alltså inte. Ett

helt underställ rekommenderas framför tröja och byxa.



#### ■ Hygien

Till de första hockeysäsongerna, vid 6-8-årsåldern, brukar barnen komma ombytta till träningen. Många tränare vill att barnen vid 9-10 årsåldern skall duscha efter ispasset och därför bör handduk och duschcreme/schampo ingå i en hockeyspelares utrustning. En så kallade "Skate Mat" eller handduk är hygienisk att stå på efter duschen.

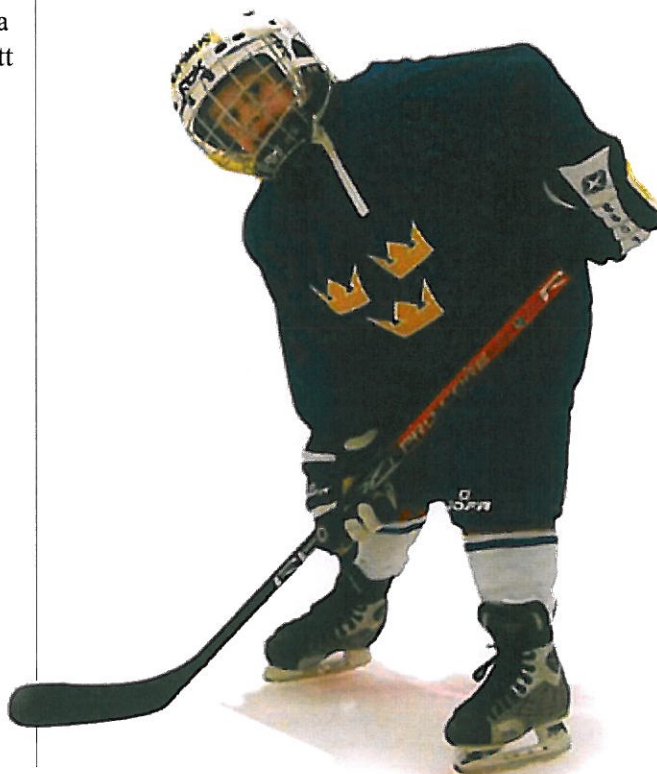
#### ■ Tvätta skydd och handskar!

RBK kroppsledskydd och handskar innehåller inga material som är kända för att framkalla allergier. Du kan också tvätta skydd och handskar i 35-40 graders fintvätt. Centrifugera gärna men torktumla inte, värmen kan sänka stoppningens skyddsförmåga.



#### ■ Väska, hockeybag

En enkel bag som spelaren själv kan bära gör jobbet. Eftersom det ofta är trångt i omklädningsrummet är det bra om väskan går att stoppa in under bänken när man klätt på sig utrustningen.



## UtrustningsTips

### Målvakten är HALVA LAGET...

**Under de första åren** i Tre Kronors hockeyskola får alla barn som vill, prova på att vara målvakt. Alla ska lära sig skridskoåkning och få en uppfattning om hur lagspelet fungerar och det måste också en målvakt kunna. Han/hon ska veta hur utespelarna tänker och vad utespelarna har lärt sig när det gäller skott, finter och klubbföring – kan man dessa moment som målvakt har man all chans att bli en mycket bra sådan. En bra målvakt är lika viktig som "Halva Laget", som hockeytränare brukar säga.

#### ■ Obligatoriska skydd för målvakten

Precis som för utspelaren gäller hjälm som huvudskydd med fäst ansiktsskydd av utspelartyp och skärskadeskydd för halsen. Utespelarskridskor gäller även för målvakt i början av Hockeyskolan och självklart ska en målvakt ha genitalskydd.



#### ■ Klubben lånar oftast ut målvakts-utrustning

I Hockeyskolan ska ju alla som vill få prova på målvaktsrollen och klubben brukar hålla med utrustningen men vill man äga en egen utrustning föreslås en "enkel" street-hockeyutrustning till lågt pris som också

går att använda sommartid. Benskydd, ca 55 cm långa, handskar och målvaktsklubba med storlek YT kan passa.





## UtrustningsTips

**G**löm inte att en målvakt ska kunna

åka skridskor lika bra som en utespelare och inte får "fastna" i målet redan vid 7 till 10-års åldern. Efter de första hockey-skoleåren brukar 3-4 barn som brinner litet extra för att bli målvakt kristalliseras ut. De kan turas om att stå i de interna halv- och helplansmatcherna.

De minsta "riktiga" hockeymålvaktsbenskydden finns i längderna 21"/53 cm och 23"/58 cm och kallas YT, Youth. Plock- och klubbhandskar matchar i storlek. De passar kroppslängd 125-135 cm och ålder 7-8 år.

Nästa storlekssteg är JR, Junior, som har kraftigare skydd än YT. Benskydd finns i längderna 25"/64 cm, 27"/69 cm och 29"/74 cm. De passar kroppslängderna 135-155 cm och åldern 9 till 12 år. Ett arm- och bröstskydd som också skyddar hjärta och revben bör användas av den äldsta klassen i Tre Kronor hockeyskola.

Klubben brukar låna ut eller hyra ut benskydd, handskar och klubba men det kanske inte alltid är den perfekta storleken och finns möjlighet för barnet att välja är det klokt att ta det som hellre är för litet än för stort. Det handlar om att kunna röra sig som en målvakt och inte att till varje pris förhindra mål, det kommer senare i karriären.



### ■ Att fortsätta som ishockeyspelare 10 +

"Världens snabbaste sport" är en beteckning på ishockey och lägg där till den sport som engagerar, bjuder på fart, intensitet, sekundsnabba händelser och mycket laganda. Lag och serier finns från "Tre Kronors Hockey-skola" ända upp till

Old Timer's hockey där man får vara med från 35 års ålder. Seriespel förekommer i åldersgrupperna 35+, 45+ och 55+. Ett inofficiellt VM spelas varje år där även en grupp för 70+ finns.

### ■ Skyddande utrustning till olika kroppslängder

Svenska Ishockeyförbundet har under några års tid genomfört utbildningar i val av utrustning till ett överkomligt pris utan att ge avkall på säkerheten. För att hitta rätt utrustning har en affisch producerats som också fungerar som kroppslängdsmätare. Skalan är 1:1 med 10-centimeters steg. Affischen visar lämplig utrustning för utespelare och för målvakter.



RBK YT och JR utförande.





## UtrustningsTips

**P**rodukterna på affischen är utvalda med skolhälsans statistik på kroppslängd och ålder som underlag. Vet man åldern vet man också vilken åldersgrupp spelaren tillhör, t ex U12, U14 etc. Utrustningsförslagen täcker kroppslängderna 125 cm till 185 cm. Affischen och ett BBB utbildningspaket finns att beställa på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

Alternativt bara A1 och A4 affischer från [www.jofa.se](http://www.jofa.se)

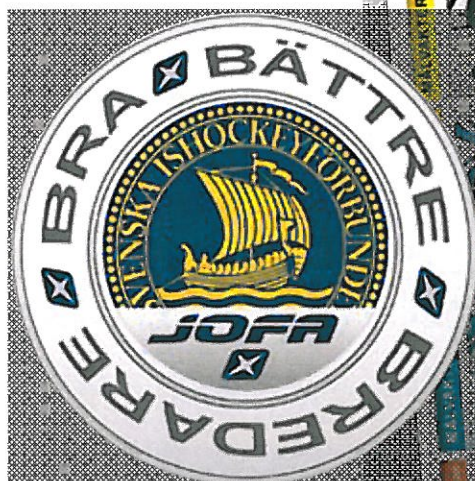
- de är kostnadsfria.

### ■ Anpassad utrustning för teknisk utveckling

Produktförslagen för utespelarens skridskor, klubbor och målvaktens utrustning anpassas successivt till spelarnas förväntade utveckling och tränarens krav.

utbildade spelaren som kan utnyttja t ex en klubbas konstruktion och som p g a kroppstygnd, intensitet och kraft i åkningen behöver en mer kvalificerad skridsko. Lika exempel finns på kroppsskydd och målvakts utrustning.

**!** Följ affischens råd och köp **ALDRIG** för stora grejer "att växa i".



### ■ Målet är rätt utrustning och prisnivå

Ishockeyutrustning kan bli dyr om du handlar fel. Klubbor finns från 300:- till 3000:- för en 12-årig spelare, skridskor från 1500:- till 6000:-. De dyraste exemplen på klubbor och skridskor är avsedda för den vuxne och

**BRA BÄTTRE BREDARE**

Målet är att ishockeyungdomar ska kunna köpa utrustning till ett överkomligt pris utan att ge avkall på säkerheten.

BRA - BÄTTRE - BREDARE är ett samarbete mellan SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET och Sporthejden.

**HANDSLAGET**

UTESPELARE 185 cm

UTESPELARE 175 cm

UTESPELARE 165 cm

UTESPELARE 155 cm

UTESPELARE 145 cm

UTESPELARE 135 cm

UTESPELARE 125 cm

Samtliga utespelares kroppsskydd och handskar är klassade som LEDSKYDD.

Change och artikelnr: Can B. Pettersson - Tryck: GTC Print © SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET och JOFA AB