

# Tre Kronors Hockeyskolas utrustningsguide

swehockey.se

# INLEDNING

Tre Kronors Hockeyskola är vår verksamhet för de yngsta barnen. Här ligger fokus på att lära sig åka skridskor, för att i nästa steg få prova på spelet med klubba och puck.

På Tre Kronors Hockeyskola handlar allt om att ha kul och att under lekfulla former ge barn möjligheten att skapa en relation till ishockey som förhoppningsvis leder till ett livslångt intresse!

Historiskt har dock tröskeln till ishockeyn varit för hög. För att fler ska hitta, och lära sig älska, ishockeyn har sporten tagit stora steg mot att bli tillgänglig. Till exempel behöver du inte full utrustning för att komma ner till ishallen och prova på ishockey.

Det enda man behöver för att prova på ishockey är skridskor, gallerhjälm och halsskydd (CE-märkt). Utrustning som värnar om barnens säkerhet, helt enkelt!

# Beskrivning av de olika utrustningsdelarna

Här under ser ni de utrustningsdelar som behövs för att vara med på Tre Kronors Hockeyskola. Men när ett barn bestämmer sig för att fortsätta med hockey och anmäla sig till ett lag så ökar kravet på utrustning något. Då krävs en korrekt utrustning som skyddar i alla delar av spelet. På följande sidor går vi igenom mer om hockeyutrustningen och hur man sköter den på bästa sätt.

### Tänk på!

Om man inte har råd att köpa själv så finns det många föreningar som erbjuder låneutrustningar. Kontakta din förening och se om det är en möjlighet för just er!



Svenska Ishockeyförbundets partner CCM har satt ihop ett start-kit som du hittar i sportaffären. Vilken återförsäljare som har start-kitet kan variera beroende på ort. Kitet innhåller följande:



AXELSKYDD | BYXOR | HANDSKAR | ARMBÅGSSKYDD | BENSKYDD

## Övrig utrustning

**Halsskydd**
Kom ihåg att halsskyddet måste vara CE-märkt för att vara godkänt.

**Suspensoar**
Suspensoaren skyddar skrevet och sätts på under byxorna. Finns i både kill- och tjejmodell.

**Damasker**
Damaskerna är ”strumpan” som dras över benskydden. De hjälper till att hålla benskydden på plats samtidigt som de skyddar mot skärsår. För att hålla damaskerna på plats finns det damaskhållare som finns både med och utan integrerad suspensoar. Många föredrar att tejpa fast damaskerna/benskydden.

**Träningströja**
Tillhandahålls av föreningen och finns att låna under träningspasset.




KVINNA

MAN



## Skötsel av utrustning

Häng alltid utrustningen på tork efter avslutat träningspass. Vissa mjuka delar på skydden är avtagbara för enklare hantering vid handtvätt. Halsskydd och halsskyddströjor är tvättbara i maskin, för alla andra delar av utrustningen gäller handtvätt.

# Ishockeyklubban

När du ska köpa en hockeyklubba finns det några saker som är bra att tänka på. Framför allt längden och flexen. Längden anpassar du enkelt själv med en såg, medan flexen är viktigare att få till rätt redan vid inköpet. En annan sak som är viktig är tjockleken på själva skaftet – säkerställ att den är anpassad för barnets händer så att den är skön att greppa.

**Låg flex = mjukare klubba – hög flex = styvare klubba**

Flex är ett mått på hur mycket en hockeyklubba böjer sig när man lägger tyngd på den. Att flexen är anpassad efter spelarens vikt och styrka är viktigt då flexen är en viktig del av att kunna få optimal skottkraft, samtidigt som en väl anpassad flex underlättar puckhanteringen.

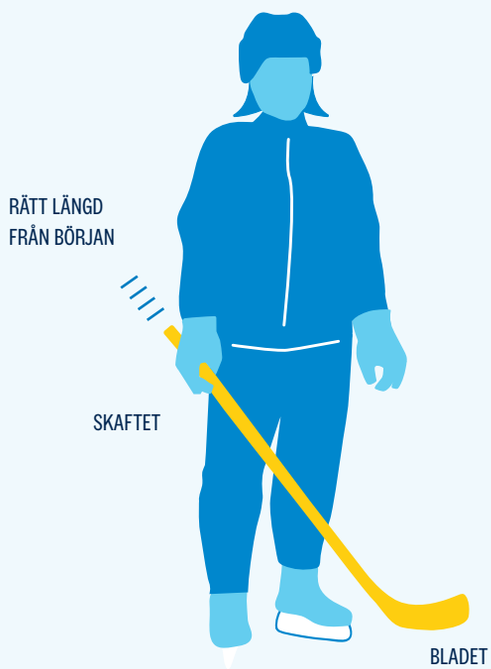
Längden på klubban påverkar flexen och klubbans egenskaper. Därför är det viktigt att den är anpassad efter spelarens längd. En bra tumregel är att klubban skall gå upp till näsan om man står utan skridskor, eller till hakan om man har skridskorna på sig. Sedan gillar vissa längre klubbor, andra kortare. Hitta den längd som känns bäst för dig!

Även om längden på en klubba lätt kan anpassas genom att kapa den så ska du ändå försöka köpa en klubba så nära rätt längd som möjligt från början. Det är för att flexen på klubban kommer att påverkas om den kapas. Ju mer du kapar från klubban, desto styvare kommer den delen som återstår att bli. Kapa så lite som möjligt – när det är möjligt!

Skaftets dimension är viktigt för att man ska kunna greppa klubban bra. Det vanligaste problemet är att den kan vara för grov och anpassad för vuxna spelare, men i vissa fall även vara för tunn. Man vill helt enkelt både ha rätt längd och rätt diameter på klubban för bästa resultat!

Ishockeyklubbor finns i left och right-vinkel – right är om du skjuter med höger hand längst ner på skaftet. Left om du tvärtom har vänster hand längst ner på skaftet när du skjuter. Barn brukar snabbt märka vad som känns mest naturlig för dem. Bladets vinkel och form påverkar såväl skott som puckhantering där det varierar från spelare till spelare vad man föredrar. Just vinkel och form är något som ofta utvecklas med tiden när man lär känna sina preferenser bättre.

Till sist är också tejpningen en del av klubban. Oftast har man tejp högst upp på skaftet för att få ett bra grepp, samt på bladet för att förbättra puckhanteringen.





TEJP

# Skridskorna

## Att tänka på när du ska köpa nya skridskor:



Framför allt storlek och passform är avgörande. En regel man kan utgå ifrån är att skridskons innermått ska vara 5–7 millimeter större än foten den ska sitta på. Skridskon ska sitta ordentligt på foten, men inte så tight att det gör ont. Det ska gå att vicka på tårna i tåboxen samtidigt som hälen sitter fast och inte glappar.

När du provar skridskor – tänk på att hälen ska vara så långt bak som möjligt i skon. Det kan vara bra att dunka hälen i golvet när du satt på dig skridskorna för att verkligen säkerställa att hälen är längst bak. Efter att du knutit skridskon ställer du dig upp, fötterna blir nämligen bredare när du står och därför är det viktigt att testa även stående. Böj sedan knäna lite så att smalbenen går framåt för att känna att även den positionen känns behaglig. Din vikt avgör om du ska ha en mjuk eller hård skridsko. Hårdheten påverkar möjligheten att böja benet och röra foten, vilket i sin tur påverkar din balans och teknik. Att köpa för styva skridskor kan göra det svårare att åka och hämma din utveckling som skridskoåkare. Samtidigt så gäller samma sak om du köper för mjuka skridskor.

## Välj rätt skridskor i fyra steg:

**1. Anpassa efter vikt och nivå**
Skridskomodeller varierar i hårdhet. Det påverkar hur du kan böja benet och röra foten. Därför bör en lätt hockeyspelare satsa på en mjukare skridsko, medan en tyngre spelare behöver en hårdare skridsko.

**2. Rätt passform**
Ställ dig upp efter att du tagit på dig skridskon. Fotens bredd ändras i stående position. Se till att det finns cirka 10 millimeters utrymme framför tårna när du står upp. Tänk också på att en skridsko ska trycka mot alla delar av foten – som en strumpa. Dock ska den inte sitta som en pjäxa på foten utan det är viktigt att du kan röra dig och hålla balansen.

**3. Snören**
Skridskor levereras ofta med ovaxade snören. Det finns dock att köpa vaxade snören som är lite enklare att knyta, men de kan också gå ut över skridskons elasticitet. Vilka skridskosnören man föredrar är en smaksak, så testa dig fram.

**4. Slipning**
De flesta skridskorna kommer färdigslipade och är redo att åkas med direkt. När de behöver slipas om går det ofta att göra på din ishall. Andra alternativ kan vara den lokala järnhandeln, cykelbutiker eller nischade hockeybutiker.

## Skötseltips för dina skridskor

Snöra upp skridskorna ordentligt efter varje användning så att de torkar ordentligt. Tryck fram eller ta ur sulan så att luften kan cirkulera fritt även under sulan.

Att ta ut sulan är också en bidragande faktor till att skridskon håller längre och ser till att nitarna som fäster skenhållaren inte rostar. Torka av skenan efter användning så att den är torr och kom ihåg att använda skridskoskydd när skridskorna inte används för att skydda skenan från smuts och skador.

**OBS!**
Se till att skydden inte är blöta för att undvika rost på skenan.

Slipa dina skridskor regelbundet. Nyslipade skridskor ger bättre grepp på isen, och det gör i sin tur inlärningen enklare och skridskoåkningen mycket roligare!

# Kroppsskydd

När man ska köpa kroppsskydd är det bra att tänka på att de ska kunna spännas så att de sitter ordentligt på plats. Det går absolut att köpa skydd att växa i – så länge man kan spänna skydden så att de sitter på rätt sätt. Men då kroppsskydd är viktiga ur ett säkerhetsperspektiv är det bättre att prioritera skydd som sitter bra direkt istället för att prioritera skydd man kan ha länge.

## Skulderskydd

Axelskållan ska sitta över axelleden, medan bröst och ryggplattan sitter mot kroppen för bästa skydd.

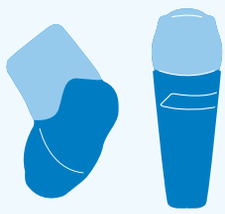


## Armbågsskydd

Den djupa skållan ska sitta vid armbågsspetsen. Se till att skyddet går att spänna så att det inte vrider sig eller glider ner över underarmen.

## Benskydd

Knäskålen ska sitta i knäskållan. Se till att benskydden inte är för långa för att undvika att de åker upp när man är i åkposition.



## Byxor

Här är det viktigt att höftskydden och lårskydden sitter på rätt höjd, byxor som är för långa kommer att påverka skridskoåkningen negativt.



## Handskar

Prioritera rätt storlek. För stora handskar kommer att försvåra klubbhanteringen och påverka spelet med klubba negativt. Händer växer inte lika fort som till exempel fötter i storlek.



## Halsskydd

För att ett halsskydd ska vara godkänt måste det vara CE-märkt och ha en haklapp som går ner en bit på bröstet. På så sätt får du bästa möjliga skydd då det också hjälper skyddet att sitta på plats.

