



Dokument om tre kronors hockeyskola och dess utrustning

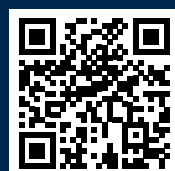






Hockey är jättekul - Börja du med!

Anmäl ditt barn redan idag!
Gå till: **trekronorhockeyskola.se**



INLEDNING

Tre Kronors Hockeyskola är verksamheten för de yngsta barnen. Fokus är att lära sig åka skridskor för att sedan prova på spelet med puck och klubba.

Tre Kronors Hockeyskola handlar om att ha kul och under lekfulla former ge barn möjligheten att lära känna ishockeyn som förhoppningsvis föder ett intresse som varar hela livet!

Steget in till ishockeyn ska vara enkelt. Full utrustning ska inte vara ett krav för att prova på. Många föreningar erbjuder även låneutrustning. Det du ska ta med dig eller låna är, skridskor, hjälm med haller och ett godkänt CE märkt halsskydd för barnens säkerhet.

Beskrivning av de olika utrustningsdelarna

Vägen in ska vara enkel! När ditt barn bestämt sig för att fortsätta med ishockey är det bra att ha korrekt utrustning som skyddar.

Många föreningar har låneutrustningar att erbjuda, men för att ditt barns hockeyupplevelse ska vara så rolig som möjlig så är det viktigt att ha en korrekt utrustning som skyddar mot fall under träning och match.



Vad behövs för att gå i hockeyskolan och börja spela ishockey?

När ditt barn vill byta till ishockeyskolan (för att spela med puck och klubba), eller starta ett lag, behövs ishockeyutrustning. Nedan ser du en översikt över vad som behövs medan varje enskild del beskrivs på följande sidor.

1	2	3	4	5
GRUNDLÄGGANDE SKYDD	ISHOCKEY START-KIT	SUSPENSOAR OCH UNDERSTÅLL	DAMASKER	KLUBBA OCH TEJP
  	    	   	  	

I startpaketet från CCM finner du flera delar av utrustningen, se nedan.
 Detta får du med i ett ”start-kit” från CCM:



Tilläggsutrustning

Halsskydd Välj ett godkänt CE märkt halsskydd för barnens säkerhet.

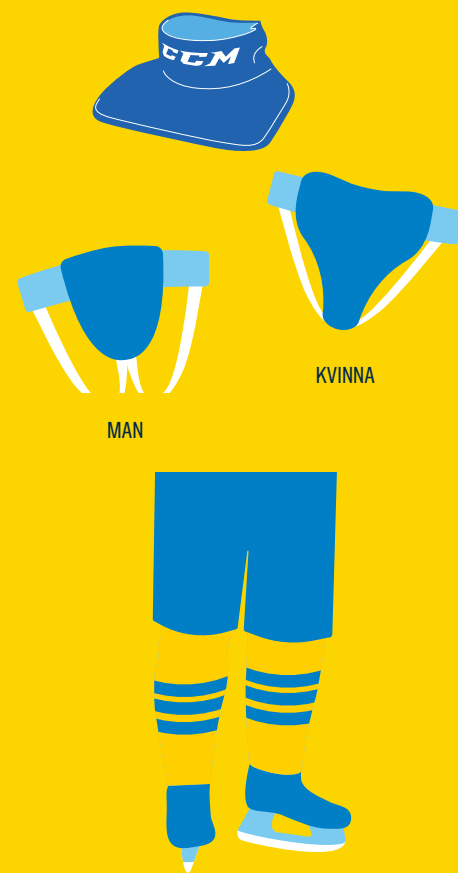
Suspensoaren skyddar skrevet och tas på före byxorna. Suspensoaren är anpassad efter kön.

Damasker används över benskydden. Dessa hjälper till att hålla benskydden på plats samt skyddar mot skärsår. För att hålla damaskerna på plats finns det damaskhållare. Damaskhållare finns både med och utan integrerat suspensoar. Många föredrar också att tejpa fast damaskerna/benskydden.

Träningströjor tillhandahålls av föreningen och finns att låna under träning.

Skötsel av utrustning

Se alltid till att hänga upp utrustningen och låt dem torka efter varje pass på isen. Vissa mjuka delar på skydden är avtagbara för enklare hantering vid handtvätt. Halsskydd och halsskyddströjor är tvättbara i maskin, för övrigt gäller handtvätt av utrustningen.



Ishockeyklubban

När man ska köpa en hockeyklubba är det viktigt att tänka på flera olika saker för att hitta rätt. Framförallt så är flexen på klubban och längden viktig. Likaså tjockleken på skaftet, se till att klubban är anpassad för användarens ålder och storlek.

Lägre flex = mjukare klubba

Som är ett mått på hur mycket klubban flexar - det vill säga mycket den böjer sig när man lägger tyngd på den, är viktig och bör matcha spelarens vikt och styrka för optimal skottkraft och kontroll vid tex puckhantering.

Längden på klubban påverkar också dess flex och klubbans egenskaper, och ska därför vara anpassad efter spelarens längd. Ett bra grundmått är att klubban skall gå till näsan när spelaren står upp, alternativt till hakan om man har skridskor på sig. Sedan är längden på klubban individuell men ovan är en bra grundregel.

Köp en klubba som är **nära rätt längd från början** så man ej behöver att kapa den så mycket, desto mer klubban kapas desto styvare blir den. Man ska alltid utgå från att det är bra att kapa så lite som möjligt.

Skaftet och skaftdimensioner är också viktigt för att man ska tex kunna greppa sin klubba riktigt. Viktigt är att den ej är för grov eller kanske för tunn i skaftet. Rätt storlek på klubba = Rätt längd och dimension på skaft.

Ishockeyklubbor finns i **left och right-vinkel**.

Ta reda på vilket håll som barnet/ungdomen skjuter åt. Bladets vinkel och form påverkar skott och puckhantering, och vad man föredrar där är olika från spelare till spelare, och utvecklas ofta med tiden.

Tejpning tillhör också ishockeyklubbor och detta är individuellt. En bra grundregel är att ha tejp högst upp för bra grepp och sedan på bladet för känsla vid hantering av puck på isen.



Skridskorna

När man ska köpa skridskor är det viktigt att fokusera på rätt storlek. Att välja rätt:



Storlek och passform är avgörande. En regel man kan utgå ifrån är att skridskons innermått ska vara omkring 5-7 mm större än din fot. Skridskon ska sitta ordentligt på foten, men ska inte göra ont för att den är för tight. 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 skall 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. Knyt skridskorna och stå upp, fötterna blir bredare när du står upp så det är viktigt att testa även ståendes. Böj också gärna knäna så smalbenen går framåt för att känna att skridskorna sitter bra. Beroende på din vikt ska du ha en mjuk eller hård skridsko. Hårdheten påverkar hur du kan 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.

Här är några andra enkla råd som hjälper dig att göra det bästa valet:

1. Anpassa efter din nivå och vikt:

Välj skridskor som passar din erfarenhet och vikt. Olika modeller har olika hårdhet, vilket påverkar hur du kan böja benet och röra foten. En lätt hockeyspelare bör satsa på en mjuk skridsko, medan en tyngre spelare ska satsa på en hårdare skridsko.

3. Snören:

Skridskor levereras ofta med ovaxade snören. Vaxade snören är enklare att knyta, men de kan göra skon mindre elastisk. Hur man vill ha skridskosnören är en smaksak men skridskosnören som är ovaxade gör mer flexibilitet.

2. Rätt passform:

När du provar skridskor, ställ dig upp i dem. Fotens bredd ändras när du står, så se till att det finns cirka 10 mm utrymme framåt i skridskon. Skridskon bör trycka på alla delar av foten, likt en strumpa. Skridskon ska dock inte sitta som en pjäxa på foten utan det är viktigt att du kan röra dig och hålla balansen.

4. Slipning:

De flesta skridskor kommer färdigslipade med en standardradie.

Skötsel av dina skridskor är viktigt:

Se till att de torkar efter varje pass genom att snöra upp skridskon ordentligt och tryck sulan framåt så luften kan cirkulera ned i skon.

Ta ut sulan är en bidragande faktor till att skridskon håller längre och hjälper till så att nitarna som fäster skenhållaren ej börjar rosta. Torka också av skenan efter användning och kom ihåg att använda skridskoskydd när skridskorna inte används för att skydda skenan från smuts och skador. Det är alltså stålet under skridskorna - skenan - som slipas.

Dina skridskor bör slipas Nyslipade skridskor ger bättre grepp på isen, vilket möjliggör snabbare acceleration och smidigare rikttningsändringar. Det finns ofta möjlighet att slipa dina skenor.

Kroppsskydd

Att tänka på när man köper kroppsskydd till ishockey är att dom ska kunna spännas så dom sitter på plats. Man kan köpa att växa i så länge man kan spänna skydden så att det sitter på rätt sätt och skydden sitter där dom ska. Men hellre mottot växa ur än växa in när det gäller kroppsskydd.

Skulderskydd

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

Armbågsskydd

Den djupa skållan ska sitta vid armbågsspetsen, viktigt att kunna spänna så skyddet inte vrider sig eller åker ner på armen.

Benskydd

Knäskålen sitter i knäskållan, viktigt att benskydden inte är för långa så att dom inte åker upp när man är i åkposition.

Byxor

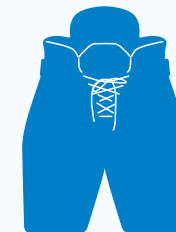
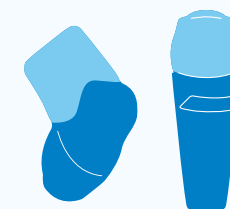
Viktigt att höftskydden och lårskydden sitter på rätt höjd, byxor som är för långa kommer hindra skridskoåkningen på ett negativt sätt.

Handskar

För stora handskar kommer försvåra hanteringen av klubban och påverka spelet med klubba. Händer växer inte lika fort som t.ex. fötter i storlek.

Halsskydd

För att vara ett godkänt halsskydd ska den vara CE märkt och ha en hakklapp som går ner en bit på bröstet så att den ger bästa möjliga skydd och hjälper den att sitta på plats.



Målvaktsutrustning

Målvaktsskydd som snabbt kan tas på utanpå spelarens vanliga utrustning som gör det enkelt att testa målvaktsrollen med benskydd som fästs med ett fåtal kordborrband och en tröja, med insydda skydd för armar och överkropp, som lätt kan dras över huvudet. Med ett byte till stöt- och plockhandske och målvaktsklubban i sin hand har utespelaren hastigt och lustigt blivit målvakt.



Det är kul att vara målvakt!

De flesta föreningarna erbjuder låneutrustning så att de barn som vill kan få prova på att vara målvakt. Utrustning som snabbt kan tas på utanpå spelarens vanliga skydd, som gör det enkelt att testa målvaktsrollen. Med benskydd som fästs med ett fåtal kordborrband, en tröja som har insydda skydd för armar och överkropp som lätt kan dras över huvudet och ett byte till stöt- och plockhandske samt en målvaktsklubba i sin hand så vips har utespelaren blivit målvakt.

De barn som väljer att prova på målvaktsrollen uppmuntras att fortsätta växla med att vara utspelare för att fortsätta utveckla skridskoåkning, klubbteknik och spel-förståelse som är förutsättningar både för att lyckas som målvakt och för att fortsätta utvecklas som utspelare.

Målvaktsskydd

Det är viktigt att benskydden inte är för stora och sitter på rätt ben, med de tjockare vertikala "rullarna" utåt sidorna samt skydden för knä och vader in mot mitten. Vissa benskydd för barn är också märkta höger respektive vänster på skyddens insidor.

Plock och stöt

Handskena ska inte heller de vara för stora och helst ser föreningen till att även ha målvaktshandskar så att de som vill hålla klubban i vänster hand och plocka med höger hand kan få möjlighet att prova på att vara målvakt, även om det är mindre vanligt förekommande.

Tröja med insydda skydd/kombinat

Den särskilda målvaktströjan med insydda skydd är fullt tillräcklig för de yngsta barnen som tränar och spelar med den lättare blå pucken. Under förutsättning att tröjan används av en fullt utrustad spelare som behåller axelskydd och armbågsskydd på under tröjan förstås.

Ett riktigt målvaktsskydd som skyddar bröst, axlar och armar behövs när skotten blir hårdare, men försvårar rotationen mellan att vara målvakt och att spela ute. Viktigt att tänka på vilken typ av skydd målvakten har om en vuxen tränare eller äldre spelare ska skjuta på målvakten.

Hjälm med galler eller målvaktsskydd

En hjälm med galler som är godkänd för ishockey räcker gott även för den som provar på målvaktsrollen i TKH. Viktigt att storleken är rätt anpassad så den sitter bra och att den har skydd för öronen. Om spelaren väljer att använda en egen målvaktsskydd ska givetvis även den vara godkänd för ishockey och inte vara för stor eller tung.

Halsskydd

Ett CE-märkt halsskydd är självklart lika viktigt för målvakten som för utspelarna.



Läs mer:



Se filmen:



Tips till dig som förälder!

Det dyraste är inte alltid bäst, se film. QR kod (Kommer)



Tips till dig som förening:

- Tillhandahåll låneutrustning om möjligt
- Anordna bytardagar
- Jobba med information till föräldrar om kostnadseffektiva val kring utrustning.



