

The background features a dark blue gradient with faint, light-colored technical diagrams. On the left side, there is a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 in increments of 10. Several circular diagrams with arrows and dashed lines are scattered across the page, suggesting a technical or scientific theme.

# MATERIAL

MARTINA LUNDKVIST

HUVUDANSVARIG MATERIAL ESK DAM- OCH FLICKSEKTION

MATERIALARE FÖR FLICKOR B, FLICKOR A, DAM JUNIORER

# VAD GÖR EN MATERIALARE?

Till exempel:

- Ser att spelaren är trygg på isen
- Hjälper till att plocka fram saker såsom puckar, däck, tröjor, peggs, m.m.
- Ser till att klubbens saker är hela och gärna rena
- Ser till att laget kan spela match
- Ser till att det finns rena drickaflaskor till match
- Ser till att det finns en ordentlig sjukvårdsväska
- Ser till att förbättra spelaren
- Samarbetar med andra lag, även motståndarna ibland.

Vad får vi "matrisar"?

- Får vi betalt? NEJ
- Är det på våran egen fritid vi är här? JA
- Behöver vi ta ledigt från jobbet för att vara här? Ibland JA
- Är det stressigt? Ibland JA
- Är vårt jobb uppskattat? Ibland NEJ
- Räknas vi som "riktiga ledare"? Ibland NEJ

# HUR SKA SKYDDEN SITTA?

- Skydden är individuella. Vad som passar en spelare kanske inte passar en annan. Så, inom hocheyn har vi möjlighet att individanpassa allt.
- Detta har inget att göra med olika tillverkare. Bilderna är hämtade från internet och ska visa olika modeller eller passform. Stäng alla kardborrar före tvätt i maskinen.
- Allt ska överlappa, så lite glipor som möjligt. Men det ska fortfarande finnas möjlighet att röra sig.



## SÅ VI BÖRJAR INIFRÅN OCH UT, UPPIFRÅN OCH NER....

### Underställ

Det finns speciella underställ avsedda för hockey, men det går lika bra att använda ett vanligt underställ. De ska leda bort fukt från kroppen.

Tvättas i maskin 30-40 grader, se lappen, utan sköljmedel.



### Hjälm

Köp ny! Inget är så viktigt som huvudet.

Hjälmen kan gå långt bak i nacken, se bilden till höger  
Eller lämna mer utrymme för nackrörelser, se bild till vänster.

Galler är krav. Gör rent hjälmen i duschen med schampo.

Knäpp gallret vid förvaring av hjälmen. Då unviker du sprickor i plasten.



## Halsskydd

Finns inbyggda i undertröjor eller lösa. Ska täcka så mycket av halsen som möjligt.

Tvättas 30-40 grader i maskin utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnad, men eftersom det sitter närmast kroppen kan det vara fräscht med nytt.



## Axelskydd

Det finns olika modeller; mycket skydd eller mycket rörelse.

Nybörjare – mycket skydd. Det ska inte göra ont att spela.

Erfarna spelare – anpassat. Vill de ha mycket skydd eller rörelse, låt dem få det.

Tvättas i duschen med tvål eller 30 grader maskintvätt utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.



## Armbågsskydd

Ska skydda armbågen. De ska sitta bekvämt.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar



## Handskar

Ska sitta bekvämt över fingrarna. Är oftast korta i handleden för rörelsens skull. Ska inte orsaka skavsår.

Tvätta och torka ofta, 30 grader maskintvätt utan sköljmedel. Ylletvättmedel rekommenderas.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att skinnet på insidan fortfarande är helt.



## Snippetskydd

Ska skydda mot puck på olämpliga ställen. Måste vara bekväm. Går bra att köpa begagnat, men eftersom det sitter närmast kroppen kan det vara fräscht med nytt.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.



## Byxor

Olika modeller. Tight passform, lös passform och mycket skydd. De byxor som ger mycket rörelse ger inte lika mycket skydd, och tvärt om. Lyssna på spelaren vad de vill ha när de börjar spela lite mer. Ska gå över knäet, se bild till höger. En del byxor går att förlänga i midjan, hör efter med säljare eller tillverkare. Ska hänga på höften. Kan användas med hängslen.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel, alternativt i duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla att byxorna är hela.



## Benskydd

Det finns faktiskt olika passform, så pröva ut vad som känns bäst. Ska täcka knäet och gå ner till vristen strax ovanför där skridskon börjar. Ska täckas med byxan vid knäet i "hockeysits".

Går bra att köpa begagnat. Kolla att skyddet är helt. Knä-delen får mycket smällar i isen, se upp för små sprickor.



## Skridskor



Välj en skridsko som passar spelarens fot! Max 1,5 cm utrymme mellan tå och skridsko.

Välj en "känd" tillverkare, burkar oftast finnas reservskenor och vara av hållbar kvalitet.

Skenan ska inte vara misshandlad vid köp av begagnad skridsko.

Tvättas inte utan vädra och spraya med bakteriedödande spray inne i skridskon. Torka av skenan efter ispass.

Ha ett par skridskor till träning och ett annat par till lek.

Vaxade snören ger möjlighet att anpassa snörningen på foten. Icke vaxade snören sliter mindre på hålen i skridskon, men glider lättare och kan göra att skridskon inte sitter bra på foten.

Materialaren slipar gärna, låt inte affären göra det.

Alla nya skridskor slipas med profil och det tar lång tid. Kom gärna med nya skridskor träningen innan de ska användas.



## Klubba

För att avgöra vilken storlek på **hockeyklubba** som är rätt för dig, i allmänhet, i åldern 15 och uppåt använder man senior 77-95 **flex**, 11-16 åringar använder Intermediate 60-75 **flex**, 6-12 år junior 45-52 **flex** och för dom allra minsta finns Youth 35-40 **flex** Ska utan skridskor nå till nässpetsen.

Går att köpa begagnad, se upp för sprickor och hack.



## Damasker

Ska täcka benskydden. Finns i många olika modeller och färger. Välj klubb färger. Tejpa utanpå damaskerna så att benskydden stannar kvar om kardborren öppnas.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.



## MÅLVAKT

### Hjälm

Bakstycket sitter fast med gummiband, hjälmen ger inget bra skydd mot slag bakifrån eller vurpor i isen.

Hakan går längre ner över halsskyddet, kompletteras gärna med en lexan som syddar mot studsande puckar mot halsen.

Köp ny hjälm.

Tvättas ofta med schampo i duschen



### Halsskydd

Bredare än ett vanligt halsskydd och mycket styvare. Ska täcka glipor mellan hjälm och kombinat.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.



## Kombinat

Armbågsskydd och axelskydd i ett.

Rörlighet i armarna är ett måste.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel eller badkar, eller duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.



## Byxor

Mera skydd i byxorna än en utespelare.

Vissa modeller kan sättas fast i kombinatet för ökat skydd.

En del spelare vill ha det så, andra inte.

Tvättas i maskin 30 grader utan sköljmedel eller badkar, eller duschen.



## Plock och stöt

Plock kan ha olika vinklar, beroende på vilken spelstil mållisen har.

Vid köp testa ta några puckar för att se att den fungerar.

Kolla att skinn är hela och att spännremmar finns.

Tvätta inte utan ta bakteriedödande medel.



## Benskydd

Knäet ska vara i knäskyddet. Är benskydden lite stora är knäets placering i nederkant. Knäet får inte vara ovanför eller under knäskyddet.

Extra knäskydd kan behövas för att skydda låret mot puckar.

Benskyddet kan fästas i skridskon via en Toeflex eller snöre.

Brukar inte tvättas, men det går. Tvål och vatten i duschen.

Går bra att köpa begagnat. Kolla så att allt är helt och att resår och kardborre fungerar.



## Skridskor

Ingen bakkappa. Mera skydd. Mindre hål under skridskon för pucken att smita igenom.

Går bra att köpa begagnat.

Kolla att det inte är för mycket hack i skenan.

Tvättas inte. Vädras.



FRÅGOR SÅ HÄR LÅNGT?

# SKRIDSKOR

Dam och flickspelare har oftast mindre fotstorlek i förhållande till längd och vikt jämfört med pojk och herrspelare.

Skenan är alltså mindre, och då behöver profilen slipas på mer än 60% av skenan för säkrare iskontakt.

Skridskoskenans profil och skålradie är individuell.



**BASINFO**

## SKENANS SKÅLRADIE

*Ju lägre millimetertal desto djupare skålradie. Smala skär kräver djupare skål för lika greppupplevelse som ett bredare stål. **Mät skärens bredd före slipning!***

### SKALENLIG SKÅLRADIE PÅ 2,9 MM STÅL!!!

|          |           |           |           |           |           |           |
|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>7</b> | <b>10</b> | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>19</b> | <b>22</b> | <b>25</b> |
| 3XS      | XXS       | XS        | S         | M         | L         | XL        |

**STEG OM 2-3 mm** kan erfordras för att en flackare eller djupare skålradie ska upplevas av spelaren.

BASINFO

## SKENPROFIL = RADIE

10' / 3,05 m

11' / 3,35 m

13' / 3,96 m

"En rät linje från cirkelns medelpunkt till dess periferi kallas radie (r)", står det i skolboken.

När vi i ishockey talar om radie menar vi skenans profil sedd från sidan. Skålradie/skåldjup är skärets profil sedd bakifrån – CIRKELNS BÅGE.

Ju större skenprofil, desto mer iskontakt ("åkyta"). Iskontakten påverkas också av kroppsvikt och isens hårdhet.



SKENPROFIL anges i fot och meter...



SKÅLRADIE anges i millimeter...



BASINFO

## SKENANS PROFIL

Förtydligande av "radiebegreppet"...

Ju **LÄGRE FOT/METERANTAL** desto **SKARPARE PROFIL** på skenan.

SKALENLIGA SKENPROFILER

|  | ISKONTAKT       |
|--|-----------------|
|  | 27'8,23m/ 82mm  |
|  | 20'16,10m/ 70mm |
|  | 13'13,96m/ 56mm |
|  | 10'13,05m/ 49mm |
|  | 9'12,74m/ 47mm  |

PIVOT = skärets lägsta punkt

Radieslipning ger en "rörlig" iskontakt till skillnad från en plan iskontakt, så kallad "åkyta"



## PROFILER

*Mika Zibanejad...*

### DETROIT D1

U15

Omtyckt **KOMBINATIONSRADIE**. Den bakre stora profilen ger extra support och tryck för spelare med ett bra "sitt" i åkningen. Den främre lilla profilen ger bra rörlighet och grepp vid acceleration.

20' / 6,1 m    10' / 3,0 m

12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Den bakre stora profilen ger stabilitet vid baklängesåkning, vändningar, scooting, "laddning" av slagskott och vid närkampsspel. Främre profilen ger maxat startgrepp. Utvecklad i Detroit Red Wings.

Vanlig Elitserieprofil.

*Henrik Zetterbergs favorit...*

### DETROIT D2

U16/DAM  
JR/SR

Omtyckt **KOMBINATIONSRADIE**. Den bakre stora profilen ger extra support och tryck för spelare med ett bra "sitt" i åkningen. Den främre profilen ger bra glid och grepp.

26' / 7,92 m    13' / 3,96 m

12 14 16 18 20 22 24 26 28 30 32

SKÅLRADIEFÖRSLAG BASERADE PÅ +/- 80 KG

Den bakre stora profilen ger extra stabilitet vid baklängesåkning, vändningar, scooting, "laddning" av slagskott och vid närkampsspel. Främre profilen ger bra glid och startgrepp. Passar kanske bäst stora spelares skenor.

## Dubbelradier

- Spelare som vill utveckla åkningen
- Defensiva spelare

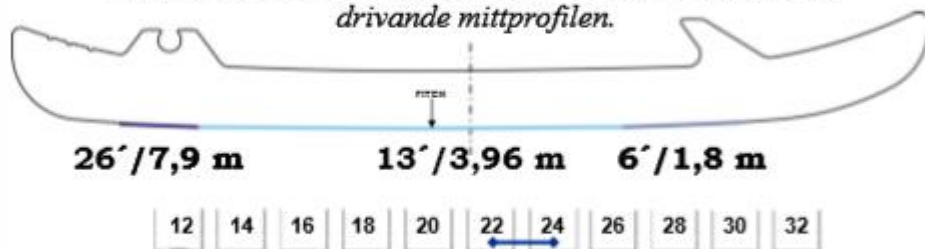
Detroit 1 - 10' och 20'. Ger fart och bra balans. Perfekt för stora hockeyrinkar. Fantastisk fart även i överstegsåkning. God rörlighet. Blygsam flexibilitet.

Detroit 2 - 13' och 26'. Mer för tunga backar. Bra baklängesåkning. Också en bra målvaktsradie.

## ZUPERIOR M SKENOR 272-288 U15

Pitchad **"AUTOMATLÅDA"** med kombinationsradier där framre **6' accelererar, 13' driver och 26' stödjer.**

Profilen initierar rätt "fall framåt" av en Pitchning i den drivande mittprofilen.



Profilen utvecklad i professionell ishockey och ger bra isgrepp och stöd vid de vanligast förekommande spelsituationerna. S 247-263, L 296-312.

Skålradier baserade på kroppsvikt.

## Trippelradier

- Duktiga åkare
- Offensiva spelare

Zuperior S - Kombinationen 6'-12'-26'. Används för att förbättra acceleration, rörlighet, fart, och balans. Ger fantastisk iskontakt som behövs för att få grepp. Det är ett perfekt val för en kraftig forward eftersom den ger stabilitet för närkamper mot sarg och i hörnen. Men också acceleration att kunna bryta sig ur närkamperna i dessa situationer. Skenor 246- 254-263. För lätta spelare.

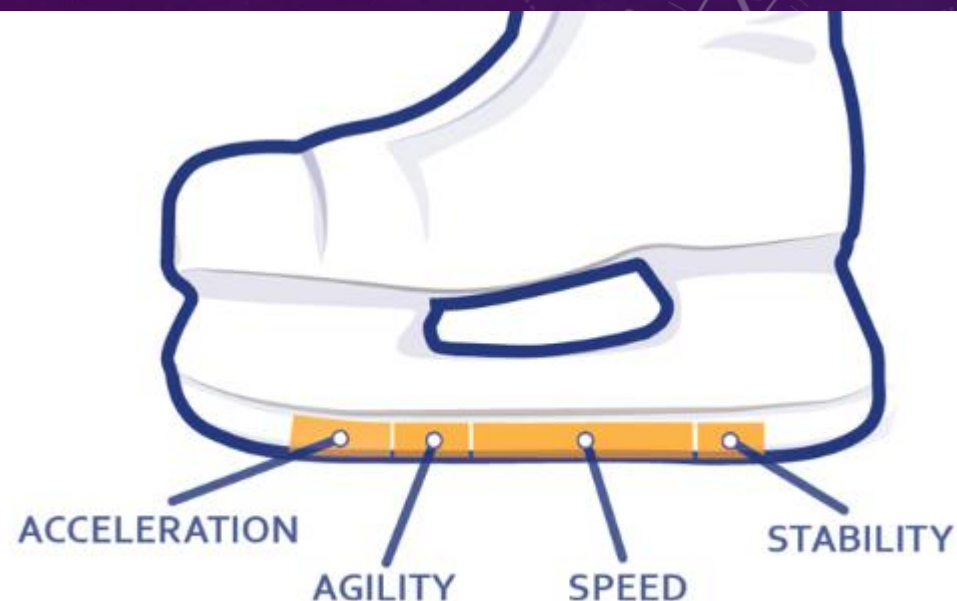
## Quadradier

- Duktiga åkare
- Offensiva/Defensiva spelare

**Quad 1** - Kombinationen 6'-9'-12'-15'. Acceleration, rörlighet, fart och balans optimeras. Den bästa totala lösningen. Denna kombination supportar i alla typer av situationer. Passar för offensiva och defensiva spelare. Skenstorlekar 254-263-272-280.

**Quad 2** - Kombinationen 7'-10'-13'-16'. Samma som Quad 1 men ger mera stabilitet och fart. Skenstorlekar 263-272-280-288-296.

**Quad Zero** - 6' - 9' - 11' - 13'. Kortare radier som togs fram i samarbete med en amerikansk spelare. En spelare säger att den är "perfekt för snabba och tigha svängar."



**Goalie Sam** - Kombinationen 10' -50-27'. En trippelprofil med glidyta i mitten som den moderna målvakten behöver. Mest populär bland målvakter med butterfly style.

FRÅGOR?

TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!