

Är dyrast klubba bäst? Hur viktig är slipning/knytning.

Vi har fått frågor om klubbor av föräldrar och den stora djungel som är med flex, längd, blad, vinkel mm. Vi tränar en hel del klubbteknik och skott just nu och det underlättar mycket om man har rätt längd och typ av klubba. Hellre för mjuk än hård! Pratas säkert en del hemma om detta också och önskas säkert dyra klubbor men dyrt betyder inte att det alltid är bäst. Det är bättre att ha rätt längd och byta klubba oftare än att växa ur en dyr klubba på kort tid. Och när klubban blir för kort går det köpa en förlängare (end plug) och använda istället för att köpa ny klubba om den är bra förövrigt.

Klubblängd:

Håll klubban vertikalt mot bröstet, så bladet är nere på golvet och den andra änden pekar uppåt mot hakan.

- Med skridskor på: Änden av klubban bör gå upp till hakan. +-2cm ca
- Utan skridskor på: Änden av klubban bör gå upp till nästippen +-2cm ca

Flex:

- ju lägre flex nummer, desto mer flexibel är klubba.
- ju högre flex nummer, desto mer styvare är klubban.
- Youth (20 - 40) Klubbor som passar nybörjare som är cirka 130 cm långa. Youth-klubbor har mindre blad och smalare skaft för att de minsta spelarna ska få maximalt grepp.
- Junior (35 - 52) Juniorklubbor passar spelare som är runt 155 - 160 cm långa. Bladet är fortfarande inte normalstort och skaftet är något smalare än en seniorklubba.
- Intermediate (55 - 75) Som intermediate-spelare räknas du in i spannet 12 - 16 år och med en längd mellan 155 - 175 cm. Bladet och skaftet är fullstora på dessa modeller, men själva skaftet är oftast lite kortare än seniorklubborna.
- Senior (75 - 112) För alla spelare över 170 cm och från 15 - 16 år och uppåt. Dvs "vuxna" spelare. Dessa klubbor blir både längre, har ett större blad och är tyngre.

Siffran som flexen anger beskriver hur mycket kraft i pounds som krävs för att böja skaftet en tum. För att få en utgångspunkt vid val av flex kan man ta halva sin vikt i pounds som flex.

Exempel: Pelle väger 32kg. $32 \times 2,2 = 99$ pounds. Då delar vi 70 i 2 och får således ca 35. Alltså utgår vi från 35 i flex när vi ska köpa klubba till Pelle. Men...

lägg till 5 i flex om man är stark och är duktig att skjuta.

lägg till 5 i flex om man skjuter mycket slagskott

dra av 5 i flex om man inte är så stark och inte har så bra skotteknik

dra av 5 i flex om man mest skjuter drag och handledsskott

Så beroende på hur Pelle är i kropp och som spelare så kan ju den rätta flexen för honom variera från 25-45 i flex. Flexen påverkas naturligtvis när man ändrar längden på klubban. Kapar = hårdare flex och förlänger man klubban så kommer den att bli mjukare.

Har ni som föräldrar frågor eller funderingar angående utrustning eller dylikt så är det bara att kolla med någon av oss ledare! Enklast klubban kommer fungera utmärkt 1-2 år till!

Riktlinjer angående skridskor samt slipning.

Vi hade för ett tag sedan finbesök av en skridskocoach som till vardags jobbar med Detroit i NHL

Han kör även privat med några halv kändisar i Göteborg och hjälper dom bli bättre på skridskor tex Joel Lundqvist, Nicklas Lasu mm. Det vi fångade upp av honom var att skridskoslipning dvs åkta och skål samt hur man knyter är viktigt, för att killarna och tjejerna skall kunna få absolut bäst förutsättningar att lära sig åka skridskor så lätt som möjligt.

* Knytning: Vi knyter inte runt fotleden för att det gör att foten inte kan röra sig som det ska.

* Knytning: Vi lämnar översta hålet tomt för att kunna böja på foten och lättare kunna åka.

* Knytning: knyter hårt nere och lite lösare 2 sista hålen.

* Är snören för långa klipp av dom och elda änden eller be en ledare kolla på det.

* Åkta: man lägger en speciell slipning som heter åkta+skål detta görs en gång på en hel säsong i den åldern våra spelare är i nu. Sedan underhållsslipas skridskorna med ca 8-10 pass mellan.

Underhållsslipning görs när vi tränar i Tuve ishall, det är bara för spelarna att lämna skridskorna till Tommy eller Mats när dom är på plats.

Åkta: Omvänd Detroit 1 med 22skål säger man att man vill ha på skridskorna och detta kan man göra på 2-3 ställen i Göteborg.

Åkes Sport Service Arbogagatan 1 Hisingen

Murbecks cykel och Hockey på Radiatorget Frölunda

Är två exempel på bra ställen som lägger åkyta och vet vad dom gör.

När man lagt en bra åkyta och har rätt snörning kommer det kännas konstig och annorlunda men det släpper efter 2-3 träningar och sedan blir det mycket stabilare och lättare att åka. Vi har haft några försöksspelare som man sett stor skillnad på. Sedan är en skridsko i rätt storlek mycket viktigare än något dyrt som inte sitter bra.

Har ni som föräldrar frågor eller funderingar angående utrustning och dylikt så är det bara att kolla med någon av oss ledare!

//Ledarna