

Välja utrustning

När man ska välja utrustning är det en hel del man ska tänka på. Då gäller det att man får professionell vägledning och detta kan personalen hos Ting Hockey hjälpa till med. Det är framförallt två viktiga saker att tänka på vid ditt val. Dels är det att utrustningen ger ett bra skydd, dels är det att man bibehåller rörelseförmågan när man spelar och tränar. Nedan har vi listat lite tips både för utespelare och för målvakter.

Huvudskydd Givetvis ska hjälmen vara godkänd (CE-märkt), men den ska också sitta skönt och vara anpassad till ditt huvud. Vid inställning av hjälm ska hjälmkanten vara ca en centimeter ovan ögonbrynen. Hjälmen ska också vara tätt sluten till huvudet så den inte kan snurra och hakbandet ska sitta åt så att den inte kan glida över hakan. Uppstår det sprickor i hjälmen ska den omedelbart bytas ut. Generellt håller en hjälm 3-4 år. Hakan ska sitta riktigt på plats i hakkoppen. För pojk- och juniorspelare är det obligatoriskt med ansiktsskydd. Om gallrets trådar blir böjda av någon anledning - bocka INTE ut dem! Blir de böjda är de försvagade och gallret har gjort sitt jobb. Halskydd ska skydda mot skärskador. Låt det täcka så stor del av halsens höjd som möjligt. Tvätta halskyddet ofta (40 grader).

Axelskydd När man provar ut axelskyddet är det viktigaste att axelskällorna sitter mitt på axlarna. Skyddet bör också ha förstärkningar vid nyckelben, bröst och ryggrad. De flesta modeller har justerbara remmar för att anpassa skyddet så att det sitter ordentligt på kroppen. Att ha magplatta är ett väldigt individuellt önskemål. Vissa spelare tycker att man tappar rörelseförmåga och känner sig klumpig, medan andra tycker att plattan är ett bra komplement.

	Storlek	Bröstmått tum	Bröstmått cm	Ca kroppslängd
	XL	44-48"	112-122 cm	190- cl
	L	40-44"	102-112 cm	180-190 cl
	M	36-40"	92-102 cm	170-180 cl
	S	32-36"	82-92 cm	160-170 cl
	Jr L	28-32"	71-81 cm	150-160 cl
	Jr M	24-28"	61-71 cm	140-150 cl
	Jr S	20-24"	51-61 cm	130-140 cl

Armbågsskydd Ett viktigt skydd, framförallt i de yngre åldrarna. Armbågsskyddet är ett av de lättaste skydden att prova ut. Det gäller att armbågen sitter mitt i skyddets skälla, därefter spänner man åt remmarna så att skyddet inte kan snurra. Detta är MYCKET viktigt! Det är också bra om underarmsskyddet täcker ända fram till handsken. Du minimerar då risken för att råka ut för några skador.

Storlek	Ca kroppslängd
XL	190- cl
L	180-190 cl
M	170-180 cl
S	160-170 cl
Jr L	150-160 cl
Jr M	140-150 cl
Jr S	130-140 cl

Handskar Du bör se till att det inte blir något mellanrum mellan handske och armbågsskydd, då denna del av kroppen utsätts för slag och smällar. Det är individuellt om man vill att handsken ska sitta löst eller strama åt, men den ska inte sitta så löst att den tappar passformen för då ger den inte det skydd som krävs. För att ge bästa skydd bör det finnas både en mjuk stoppning och lite hårdare plastskivor ovanpå. Fingrarna ska inte nå ända fram i handskena. Detta för att undvika att fingerspetsarna slår i isen/sargen. Det är ju handskens fingrar som ska ta den smällen.

Tumstorlek	Cm-storlek	Ca kroppslängd	Ca ålder
15"	38 cm	180- cl	-
14"	36 cm	165-180 cl	-
13"	33 cm	150-170 cl	11-15 år
12"	30 cm	135-150 cl	9-11 år
11"	28 cm	130-140 cl	8-10 år
10"	25 cm	115-140 cl	7-9 år
9"	23 cm	105-125 cl	5-7 år

Byxor Byxans viktigaste funktion är att skydda höfterna och framsidan av låret. Köp inte för stora byxor som kan hämma rörligheten. Det kan vara lite förvirrande att hitta rätt storlek av byxor eftersom det är så olika storlekssystem på de olika varumärkena. Det enklaste sättet är att utgå ifrån sitt midjemått. Byxan ska sitta bra på höftbenet. Längden bör vara så att byxan sträcker sig 3-5 cm över benskyddet vid upprätt gång, då räcker byxan även när man sitter djupare i åkställningen.

Storlek	Midjemått	Ca kroppslängd	Ca ålder
XXL	102- cm	185- cl	-
XL	91-102 cm	180-190 cl	-
L	86-97 cm	175-185 cl	-
M	81-91 cm	170-180 cl	-
S	71-81 cm	150-175 cl	11-15 år
Jr L	66-74 cm	140-150 cl	11-14 år

ENKÄT

VILKET MÄRKE ANVÄNDER DU PÅ DINA NYINKÖPTA SKRIDSKOR?

- Bauer
- CCM
- Graf
- Easton
- Reebok
- Inga nya skridskor (ännu)
- Ska behålla mina tidigare skridskor ytterligare en säsong

NYA PRODUKTER

[Nike Bauer True Custom](#)

[Bauer Vapor X60 LE Stickum](#)

[Bauer Team Pro Bank Goal](#)

[Bauer Supreme One70](#)

[Galge för utrustning](#)

Jr M	61-69 cm	135-145 cl	9-12 år
Jr S	56-64 cm	130-140 cl	8-11 år

Benskydd Benskydd är ett mycket viktigt skydd eftersom benen utsätts för slag med klubbor, puckar och motspelarens skridskor. Knäskålen ska passa in i centrum av knäskållan och sen ska det ge ett bra skydd ända ned till fotleden. Var observant så skyddet inte är för långt - då trycker skridskorna upp skyddet och knäskållan hamnar ur läge. Var också noga med att fästa skyddet riktigt med benskyddsband (eller tejp).

Ett bra tips: Placera benskyddet framför plösen, då skyddar du senorna i fotleden bättre.

Tumstorlek	Cm-storlek	Ca kroppslängd
17"	43 cm	190- cl
16"	41 cm	180-190 cl
15"	38 cm	170-180 cl
14"	36 cm	160-170 cl
13"	33 cm	150-160 cl
12"	30 cm	140-150 cl
11"	28 cm	130-140 cl
10"	25 cm	120-130 cl

Skridskor Ett bra hälgrepp är viktigt, både för komfort och för bättre åk teknik. Skridskorna ska vara stabila i sidled, samtidigt som de har en god flex framåt, och en god stoppning kring fotknölar. En hård skridsko ställer höga krav på balans och muskelstyrka. För rätt storlek: Snöra upp skridskorna, skjut fram foten så att tårna når ända fram till tåhättan. Det bör finnas 5-12 mm utrymme mellan häl och skridskons bakkant. Om du fortfarande växer kan du ha lite extra utrymme, dock inte mer än 15 mm. OBS! Köp inte för stora skridskor, då detta kan ge dig onödiga skavsår. Knacka sen hälen bakåt så att du känner hälgreppet. Framfoten och tårna ska ha det bekvämt samtidigt som du ska ha ett grepp runt mellanfoten för god sidostabilitet.

Klubbor Ett mycket hett diskussionsämne i hockeykretsar och det är en del att tänka på. Välj en klubb som du kan svikta (viktigt vid slagskott). När du testat detta ska du hålla den övre handen där du tänker kapa klubban. Många köper klubba där man testat svikten med fel grepp, sen kapar man den och den blir alltför styv. Mätningar av stjärnspelares klubbor har visat att en skaftlängd (alltså från knoppen till bladets häl) på 80-82% av kroppens längd oftast används. För att du ska få snärt i skotten och kunna känna pucken vid puckhantering, får inte skafet vara för hårt. Välj en mjukare, tunnare klubb om det inte sviktar.

För målvakterna gäller samma sak som för utspelarna, dels att utrustningen ger ett bra skydd, dels att man bibehåller rörelseförmågan när man spelar och tränar.

Huvudskydd Givetvis ska hjälmen/masken vara godkänd (CE-märkt), men den ska också sitta skönt och vara anpassad till ditt huvud. Det blir sällan bra om man försöker vara ekonomisk och köpa utrustning som man kan växa i. Hakan ska sitta riktigt på plats i hakkoppen. Uppstår det sprickor ska skyddet omedelbart bytas ut. Om gallrets trådar blir böjda av någon anledning - bocka INTE ut dem! Blir de böjda är de försvagade och gallret har gjort sitt jobb. Halsskydd mot slag och puckar är bra att ha. Komplettera med ett skärskadeskydd så är de helt säkra.

Arm-/bröstsskydd Ett viktigt skydd! Axlar, nyckelben, hjärta, mage, bröst och armar utsätts för puckar vid varje träning och match, då ska man undvika att det gör ont så man kan fokusera på nästa puck. Alltså, fundera inte på att ta sparpengarna till att måla masken om du inte först har ett bra arm-/bröstskydd. Det är viktigt att axlar och armbågar hamnar rätt i sina kåpor och att ärmarna inte kommer för långt ner i handskarna. Det gäller att bibehålla sin rörelseförmåga och smidighet.

Storlek	Bröstmått tum	Bröstmått cm	Ca kroppslängd
XL	44-48"	112-122 cm	190- cl
L	40-44"	102-112 cm	180-190 cl
M	36-40"	92-102 cm	170-180 cl
S	32-36"	82-92 cm	160-170 cl
Jr XL	30-32"	75-85 cm	155-165 cl
Jr L	28-32"	71-81 cm	150-160 cl
Jr M	24-28"	61-71 cm	140-150 cl
Jr S	20-24"	51-61 cm	130-140 cl

Plockhandske Plockhandsken ska du känna att du har kontroll över. Den ska inte vara för stor och handskens fingrar bör inte vara mer än en centimeter längre än dina fingrar.

Klubbhandske Fingrarna ska inte nå riktigt ända fram i handskarna. Låt det vara ca en centimeter över. Plattan bör vara stabil för att ge rätt skydd och underlätta vid undanstyrningar av puckarna.

Byxor Även här är det givetvis viktigt att hitta rätt storlek. Köp inte för stora byxor som kan hämma rörligheten. Det kan vara lite förvirrande att hitta rätt storlek av byxor eftersom det är så olika storlekssystem på de olika varumärkena. Det enklaste sättet är att utgå ifrån sitt midjemått. Rekommendationen är att skaffa riktiga målvaktsbyxor i 10-årsåldern, annars är risken att man inte har bra skydd mot alla puckar.

Benskydd För stora benskydd blir svåra att röra sig i och för små benskydd gör att knän och lår utsätts för mycket smällar. Tendensen bland elitmålvakter har under senare år varit att skydden blir längre för att täcka så mycket som möjligt längs isen vid V-split. Men det gäller vuxna spelare med utvecklade muskler. Man ska sträva efter att hitta en längd (och bredd) som tillåter alla rörelser utan att man känner sig klumpig. För att hitta rätt storlek kan man mäta sig fram enligt följande exempel:

- Mät från vristen till centrum av knäskål.
- Mät från mitten på knä upp till önskad benskyddslängd på låret.
- Omvandla ovanstående mått i cm till tum (1 tum = 2,5 cm)
- Lägg till din skridskostorlek i US storlek (ex. stl 39 = 6)
- Lägg sedan ihop de tre måtten och du får ungefärlig tumstorlek på benskydden.

Välj inte för långa benskydd, de bör passa NU och inte om två år.

- Skridskor** Har man bestämt sig för att bli målvakt bör man ha målvaktsskridskor. Dels skyddar dom bättre än vanliga skridskor, dels ger dom en bättre balans och lägre tyngdpunkt. Detta är viktiga faktorer för att kunna agera och flyta sig i målet på rätt sätt.
När det gäller storlek så ska man ha storlek som är rätt nu och inte om några säsonger. Låt det finnas 5-15 mm utrymme beroende på ålder.
- Klubbor** En betydelsefull del i din utrustning. Viktigt är att ha rätt storlek. För att hitta rätt kan man göra enligt följande:
1. Ställ dig i grundställning.
 2. Placera klubban en liten bit framför tåspetsarna.
 3. Klubbhandsken ska hållas utanför byxan och inte "dubbeltäcka" över byxan.
- Är storleken på klubban rätt ska nu hela bladet ligga an mot isen. Ligger bara hälen i har man för hög sköld. Man ska undvika att kapa en målvaktsklubba, då det påverkar balansen i klubban. Måste man ta bort för mycket på skaft eller sköld har man fel storlek. Använd inte seniorklubba förrän du vuxit i den!