



## UFFES Utrustningstips

av Ulf Jernspets, Reebok-Jofa AB på uppdrag av Svenska Ishockeyförbundets utvecklingsavdelning.



**Målvaktsutrustningen** är till för att skydda dig som goal-keeper på bästa sätt. Många målvakter har sina "ömma punkter" där just de brukar få smällar och det hänger ofta ihop med deras spelstil. Var förutseende och förstärk ditt skydd på dina "ömma punkter".

Av tradition fixar och anpassar målvakter sin utrustning mycket mer än utespelare, troligen för att de som målvakter är betydligt mer utsatta än utespelare, eftersom de alltid är i skottlinjen. Modern målvaktsutrustning är utvecklad för dagens rörliga och atletiska målvaktsspel. Den skall också vara anpassad till de nya reglerna med smalare benskydd, mindre handskar, byxor samt arm- o bröstskydd. De nya skydden gör dig faktiskt rörligare och snabbare! Utrustningen finns från ca 125 cm kroppslängd.

### ■ Mask, hjälm och galler

Det är viktigt att alla som spelar ishockey använder bra skydd. Sporten är tuff och har mycket närkontakt. Pucken är hård och alla siktar på målet... nu förstår du att det är viktigt att du som är målvakt har bästa skyddet. Huvudet är viktigast att skydda. Hjälms i kombination med galler rekommenderas alla yngre spelare. Det är en förstklassig kombination till ett lågt pris. Stanley Cup finalen 2002/03 spelades mellan två målvakter som använde just en sådan kombination, Carolina Hurricanes Arthur Irbe och Detroit Red Wings Dominik Hasek. Osgood i Detroit använde också den kombinationen så sent som i Stanley Cup finalen 2008/09. Du kan alltså gå mycket långt som målvakt utan att ha en ganska dyr mask.

### ■ Tävlingsbestämmelserna 2008/09 säger...

**§ 1:10 Huvud-, hals- och ansiktsskydd** i avsnittet för målvakter att "J18-, ungdoms- och damishockeyspelare, inklusive målvakt ska bära av SIF godkänt (5 cm EU-standard) heltäckande ansiktsskydd och detta gäller även om spelaren deltar i J20- eller seniormatch. Spelaren ska vara försedd med sådant skydd under träning, uppvärmning och match. Vid internationella matcher och turneringar gäller IIHF regler."

Du ska alltså som J18 och yngre bära ett godkänt huvud- och ansiktsskydd tillverkat för ishockeymålvakter. I dessa får inga öppningar vara större än ca 50 mm, varken i hjälm, mask eller galler. På så sätt kan varken pucken eller en klubbspets komma in och skada dig.

Från det år då du är J20 får du enligt reglerna ha öppningar i gallret "som inte släpper in en puck", vilket motsvarar ca 70 mm stora öppningar, vilka alltså, om oturen skulle vara framme, kan släppa in en klubbspets.

Var klok och tänk i första hand på att skydda dig från skador! Det är viktigt att Du kontrollerar maskens galler under säsong. Svetsarna får inte släppa, då förlorar gallret sin totala styrka. Gallrets svetsar hållbarhetstestas med skott i 130 km/tim och gallertrådarna testas med skott i 110 km/tim. Trådarna får inte böjas så mycket under testen att de når in till ansiktet. **Om du får böjda gallertrådar ska gallret bytas!** Ett galler fungerar på så sätt att det dämpar puckens energi genom att svikta. Spelar du vidare med ett skadat galler och har oturen att få en smäll på samma ställe som tidigare "kommer gallret ihåg" att det kan böja sig och fortsätter svikta med den nya kraften ytterligare in mot ansiktet – då börjar det bli farligt!



**Galler, mask och hjälm får inte förändras från det utförande de har testats i. Du löper dessutom risk att skada ansikte, ögon och tänder.**

Handlar du på nätet utanför EU ska du vara uppmärksam på att du får produkter godkända för spel i Sverige.

### ■ Skydda halsen

Målvakter ska, i likhet med utespelarna, bära ett CE- godkänt halsskydd. Bäst är (1) ett icke genomskärbart halsskydd av polotyp närmast halsen och (2) ett skydd mot slag och puckar som kan bäras något lösare. Dessa halsskydd finns också som kombination i Reeboks sortiment.

Vid val av ansiktsskydd ska du ta hänsyn till längden på din hals. Vissa masker har långa hakpartier för att skydda halsen och det kan om det är för långt fastna i bröstskyddets nyckelbensskydd. Alternativet är kortare mask och ett extra, genomskinligt halsskydd av Lexanplast som fästs vid masken. Bra halsskydd är särskilt viktigt vid dagens målvaktsspel, där Du ofta är nere på isen i närkampsspel med 2-3 par nyslipade skridskor inom några kvadratmeter.





## ■ Arm- och bröstskydd

Hjärta och bröstben är livsviktiga områden och ska skyddas nog. Ur "smärtsynpunkt" är det axlar och nyckelben som ska ha bra skydd. Kolla även att bröstorgens sidor omsluts väl. Revbensskador gör ont och tar lång tid att läka. Rygggraden ska helst vara skyddad av dämpande stoppning och plast, det är bra skydd de gånger du blir pååkt och kastas med ryggen före mot målramen eller får någon tung anfallare över dig. Längden på skyddets ärmar ska matcha dina handskar, alltså vara ganska korta. Armbågarna ska ha ledavlastande JDP plastskällor. Med rätt storlek kan du snabbt böja armarna.

Yngre spelare med JR och INT-storlek har gärna magskyddet utanpå byxorna. Med Pro och SR-storlek på byxorna är det lättare att ha skyddet innanför byxorna, men detta är individuellt.

## ■ Suspensoar

Kraftig stoppning och formad plast är bra skydd. Välj en susp med bred resår som ger ett jämnt tryck runt midjan och som går att reglera. Suspen ska vara ledbar ovan plastskällan och ha skydd en bit upp mot naveln. Samstäm suspens höjd med byxorna och arm/bröstskyddets storlek. Kontrollera rörligheten. Flick- och dam spelar med lika typ av susp, ibland kompletterad med damsusp under.



## ■ Byxor

Målvaktsbyxor är att se som ett målvaktsskydd precis som vilket som helst och väljs individuellt efter spelstil och smak. Målvaktsbyxan har ofta lägre höftkamsskydd för att ge stor rörlighet i sidled. Lårskydden ska enligt reglerna vara kupade och följa lårets form. Skydd får finnas på in- och utsida av benen men byxorna får inte vara påbyggda för att bredda målvakten. Extra skydd för knäets sidor och knäskålens ovansida rekommenderas eftersom det brukar bli en oskyddad yta där



vid närspele då du har benskydden mot isen. Bär dessa gärna under damaskerna så fastnar de inte i byxbenen. Eventuella överdragsbyxor brukar vara lika de som utespelarna använder, för att laget ska se enhetligt ut eller på grund av sponsorsavtal.



## ■ Plockhandsken

Plocken brukar vara den del av utrustningen som målvakten väljer med störst omsorg. Det är hans eller hennes "vapen" mot målhungliga skyttar. Plockens huvuddelar kallas tumskydd, fångstficka och krage. Fångstfickans utseende kommer huvudsakligen från baseball där en kraglös handske används. Kragen har tillkommit för att skydda handleden och underarmen. Kragen är snörd till fångstfickan för att ge rörlighet åt handleden.

Fickans övre kant tillsammans med det mittrande bandet i fickans djupaste del kallas "Tee", det ser helt enkelt ut som ett "T" och man väljer mellan en djup eller en grund Tee. Djupet på fickan begränsas av de nya reglerna gällande handskens storlek. I den djupa fickan stannar pucken kvar bättre men den grunda gör det lättare att få loss pucken för ett uppspel. Du kan också välja mellan ett flackt tumskydd (se den högra handsken) som leder in pucken i fickan eller ett mera brant tumskydd som på den vänstra.

*Den senare typen* ger en något högre vinklad plock.

Vilken typ av plockhandske du än väljer så ska du känna att dina fingrar kan kontrollera och vika in fingerplastdelen så att handsken stängs. Det kan vara svårt på en helt ny och hård plockhandske, men den mjuknar efter en tids "inkörning". Välj inte en handske som bara är "stor och täcker mycket", då risken att du tappar i snabbhet är uppenbar. De nya reglerna begränsar omfånget på hela handsken till ca 114 cm.

*Det ska också* finnas flera reglerbara band så att du kan justera handsken för att den ska passa just din hand. På en del modeller finns två små läderremmar vid tummen och lillfingeret. Dessa remmar skall bilda varsin ögla för tumme resp. lillfinger på insidan av plocken. Du ställer själv in och knyter remmarna på utsidan av plocken.

Det är en fördel om du kan öppna baksidan av handsken så mycket som möjligt för torkning.



## ■ Klubbhandsken

Klubbhandsken skall i första hand styra pucken ut ur skottsektorn, ned mot hörnen och även täcka ”sjätte hålet” vid klubbhandsarmhålan. Där täcker du med tumsidan av handsken. Du ska känna att du har full kontroll på handsken och att den inte är för stor och vinglig. Den nedre kanten av handskens baksida ska vara så smal att du med bibehållet grepp om klubban kan lägga ned klubbans sköld mot isen för att täcka, så kallad Paddle Down.

Just i den situationen behövs bra skydd vid fingrarna mot pucken och vassa skridskor som kan finnas i din närhet. Undvik att plattan böjer sig för mycket. Den täcker då betydligt mindre än om du kan hålla den rak och någorlunda i plan. De nya reglerna begränsar längden på plattan till ca 38 cm och bredden till ca 20 cm. Observera att kantbandet räknas in vid en mätning. Tänk på att din klubbhandske ska ha rejält med skydd för tumme och handled.



Reebok med 2 flex i knädel

RBK med 1 flex i knädel

## ■ Benskydden

Modernt designade skydd har rakt stående, vinkelräta och styva lårdelar som hjälper dig att täcka ”det femte hålet”. Det är beteckningen på den glugg som blir mellan dina ben i en djup, stående arbetsställning eller när du är på väg ner i ”Butterfly”. Skyddens insidor ska täta i hela sin längd mot isen när du är nere på isen, för att du ska kunna stoppa ispuckar.

Nuförtiden fäster man benskyddens remmar nerifrån räknat oftast löst, lösare och allra lösast runt låret. På så sätt kan skydden röra sig ganska fritt i förhållande till benet, så att man kan täcka med skyddens fulla bredd vid isen vid olika låga ställningar som exempelvis Butterfly. Benskydd med benkanaler ger större möjlighet att spänna benskydden hårdare, observera att detta är individuellt.

**Benskydden** får ta emot de värsta smällarna och är den del av din utrustning som kan hämma din rörlighet mest om de är för stora. Försvåra inte för dig själv genom att välja för stora benskydd, även om det kan verka coolt med utrustning anpassad för äldre spelare. Du ska göra mycket mer än att bara täcka vid isen. Du vinner i smidighet och snabbhet med skydd anpassade till din storlek. Prova alltid ut benskyddslängden med målvaktsskridskorna på, eftersom de lyfter benskydden minst en tum. Allra viktigast är att knäet hamnar ”i rätt höjd” i benskyddet, dvs. mitt i knäfickan. Benskydd anges på klassiskt målvaktsvis i tum. (En tum är 2,54 cm.) Utrustning och spelstil ska alltid anpassas till DINA fysiska förutsättningar och ditt temperament, inte till dina idolors redan etablerade spelstil.



Dessa skydd har en lärskyddande ”Cheater” som bara får användas på träning enligt reglerna.

## ■ Benskyddslängd 32” + 2”!?

En nyhet är att benskydd finns som standard i en baslängd, t ex. 32”, den längd som sätter ditt knä perfekt i knäfickan, plus ett antal extra tum som förlänger benskyddets lårdel. Poängen med den extra längden är att du kan täcka en större yta längs isen. Plus 1”, 2”, 3” finns som standard. Hela benskyddet får dock inte vara längre än 38” (96,52 cm) enligt reglerna. Kolla och välj vad som passar dig!

## ■ Styr returer med benskydden

Som du vet har benskydden numera ganska plana ytor. Det är för att du ska kunna täcka vinkelrätt och för att du lättare ska kunna styra pucken åt sidorna, ungefär som du gör med klubbhandsken.

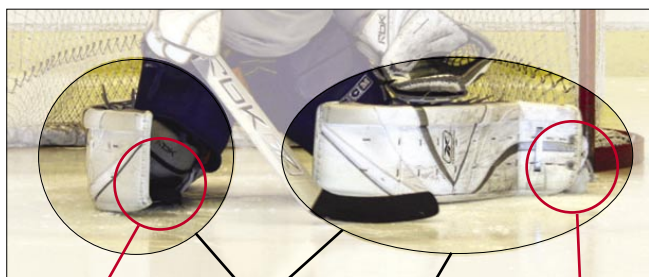


## ■ Fästa benskyddet vid med ett avstånd till skridskon / Skona dina knän

De flesta målvaktsbenskydd har idag så kallad Toe Lace, tåsnöre, istället för som tidigare metallspännen och läderrem vid tåinfästningen för skridskon. Vinsten är att remmar och spännen inte går sönder, vilket var vanligt förr, och att du nu lätt kan lossa benskydden från skridskorna vid transport och slipning. Slå en knut på snöret minst 3-4 cm från benskyddet och fäst därefter in skridskons skena. Det avståndet ger dig möjlighet att röra främre delen av foten i sidled i förhållande till benskyddet när du är nere på isen. Därmed kan du få ner främre delen av skenan i isen så att du lättare kan förflytta dig knästående eller ta dig upp till en stående ställning.

Benskyddet ska också ha rejält uppbyggda knädelar för att: 1) dämpa stötarna mot isen, 2) effektivt vinkla upp benskyddet stående på högkant på isen och 3) för att knäets position ska bli högre en fotens när du trycker ner knäet i isen och vinklar ut underbenet i Butterfly. Du tjänar även höjd genom att bli något längre när du står på dessa "kuddar" vid spel nere på knä. Maximalt tillåten tjocklek på dessa "knäkuddar" är 2,5 tum (6,35 cm). Med en kombination av uppbyggda knädelar och en rörlig fotled i förhållande till benskyddet tack vare Toe Lace, kan du minska påfrestningarna på knän och höfter i de anatomiskt ogynnsamma ledvinklar som olika Butterflyställningar annars innebär.

## BENSKYDDEN



"Kuddar" som höjer upp knäet från isen

Stående på högkant

Heltäckande efter isen

Rörliga vid skridskon

## ■ Skridskor

För en målvakt är skridskoåkning och förflyttningar A och O. Att åka bra skridsko är viktigt för att bli snabb i förflyttning och puckhantering/uppspel i olika situationer runt målet. Rätt skridskostorlek är därför av största betydelse. Så snart du bestämt dig för att bli målvakt ska du ha målvaktsskridskor. Dels skyddar de dina fötter vid puckträffar dels ger de dig bättre stabilitet än med en utespelarskridsko. Målvaktsskridskons skena är längre och tjockare än utspelarens.



På Reeboks senast utvecklade målvaktsskridskor är stålet utbytbar, vilket är praktiskt nu när målvakter slipar skenor oftare än förr. Idén med utbytbar stål kom från Torontos målvakt Ed Belfour som var känd för att slipa ofta och med mycket ovanliga skåldjupskombinationer och radieprofiler.

## ■ Iskontakten / Vassare skridskor

För att kunna förflytta dig snabbt och effektivt i alla riktningar och i olika ställningar, både stående och nere på isen, behöver du ha bra grepp i isen. Utvecklingen går åt allt vassare slipning med en djupare skål, men detta är fortfarande väldigt individuellt. Både radie och åkyta används. Ett högt stål är att föredra, det ger dig mer grepp i isen vid förflyttningar i sidled när du är nere med ett ben mot isen.

## ■ Målvaktsklubbor

Klubborna tillverkas med olika grepphöjd. Den längsta tillåtna grepphöjden är 71 cm.

Längden på klubbans sköld kan mätas i tum eller cm. Bladet och skölden är i proportion till skaftlängden vilket gör klubban välbalanserad och därför skall man undvika att kapa skaftet på en fullstor klubba till en liten spelare. Vinkeln på en MV klubba är vinkeln vid övergången från blad till sköld. Den vanligaste vinkeln är 13, men 12 och 14 förekommer också.

För att prova ut rätt klubba ska målvakten ha skridskor på fötterna och stå i grundställning. Klubbhandsken ska täcka utanför benskyddet/kroppen och klubbbladets undersida ska ligga mot isen och något snett utåt planen. Pekar bladets spets eller tå uppåt är oftast paddeln för hög. Du kan också kolla under bladet var du nöter klubban. Är det inne vid klubbans häl är paddeln förmodligen för hög. Skaftet ska enligt reglerna vara rakt på en målvaktsklubba.



## ■ **Bladform / Curve**

Raka målvaktsklubbor tillverkas inte längre som standard. Bladet som rekommenderas till ungdomsspelare är svagt kurvat, vilket underlättar när målvakten skall passa och skjuta pucken.

Mera Open Face/bakåtlutat blad, gör det lättare att lyfta pucken över isen när man skjuter, men det innebär samtidigt en risk vid räddningar, då pucken lättare kan styras uppåt och i värsta fall över exempelvis ett utsträckt ben-skydd eller mellan handske och kropp.

## ■ **Lindning**

Det finns olika teorier om det ska vara svart eller vit tejp på bladet, men valet är helt upp till dig. För att behålla klubbans låga vikt skall du linda med så liten överlappning som möjlig. Knoppen ska du göra ganska stor, så stor att om du tappar klubban ska skaftet ligga så pass högt på isen att du lätt kan få tag i klubbans skaft med din klubbhandske på. Knoppen har flera funktioner. En stor knapp fastnar inte så lätt i nätmaskorna och vid stötbrytningar ska du våga skicka ut klubban utan att den försvinner ur handen – knoppen blir en automatisk stopp. Linda knoppen med vit tejp så är det ingen risk att en domare förväxlar knoppen med en puck om du skulle rassla till i nätet vid en målsituation. I NHL är vit tejp regel, liksom att knoppen skall bygga ½” runt skaftet.

## ■ **Hygien och skötsel**

Vare sig du är utespelare, målvakt, kille eller tjej behöver din utrustning tvättas ibland. Självklart ska skärskadehals-skydden tvättas samtidigt som handduk, underställ och strumpor. Kroppsskydd och handskar kan oftast tvättas i tvättmaskin. Tvätta i 40° med lite tvättmedel men torktumla inte eftersom värmen kan sänka skydds-förmågan i stoppningsmaterialet. Kontrollera kontinuerligt att remmar och olika infästningar såsom skruvar, nitlar och



kardborrband på alla delar av din utrustning är hela och fungerar.

Var extra noga med att försäkra dig om att skruvar och spännen på hjälmen eller masken inte är trasiga eller sitter löst.



**Vare sig du är utespelare, målvakt, kille eller tjej behöver din utrustning tvättas ibland!**





## Noteringar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

HEJ! DU VET VÄL  
ATT DU KAN LADDA NER  
DOM HÄR SIDORNA PÅ  
COACHES CORNER?

