

”Bandyutrustningen”

Råd och tips till ungdomsspelare och föräldrar





Öva Bandy, med bra förutsättningar

Att spela bandy är för många barn i Västerås det roligaste som finns. Vi har en stark kultur att utveckla nya förmågor att lära sig spela bandy. Detta till stor del genom duktiga ledare, som för kunskapen i bandyspelet vidare i generationer.

Precis som att lära sig att spela ett musikinstrument, tar det lång tid genom mycket övning, att lära sig de tekniska delar som innefattar sporten Bandy. Skridskoåkning, klubbteknik, skott, passningar och mottagningar, alla är det moment som utvecklas genom att öva.

När vi spelar bandy använder vi oss av, utöver skyddsutrustningen, två "instrument", - klubban och skridskorna. "Instrumenten" behöver dessutom spela samstämmigt ihop med varandra....

En ung fotbollsspelare tränar och spelar med en mindre boll än Zlatan och Ronaldo. En ung skidåkare, åker på mjukare skidor än Charlotte Kalla. En ung backhoppare gör inte sitt allra första hopp i 90-meters backen.... o.s.v.

På lika sätt är det inom bandyn, t.ex. klubbans längd, böj och styvhet. Den klubba som passar till seniorspelarna Magnus Joneby eller Malin Persson, kanske inte är samma klubba som är mest optimal för barnen i ungdomsbandyn?

Genom att hjälpa våra barn och ungdomar med anpassad utformning av "instrument" och skyddsutrustning, ökar vi förutsättningarna till glädje samt underlättar möjligheterna till att lära sig spela bandy.

Vi vill med nedanstående text ge några tankar och tips kring bandyutrustning för barn och ungdomar.





INNEHÅLL

Öva bandy, med bra förutsättningar	2
Innehåll	3
Vilken utrustning behövs ?	4
Instrumenten – Skridskon och klubban	5-9
- Skridskon	
- Skridskostorleken	
- Skridskoknytningen	
- Skridskoskenan	
- Bandy skridsko vs Hockeyskridsko	
- Bandyklubban	
- Klubbans längd	
- Klubbans lindning	
- Klubbans utformning	
Skyddsutrustningen	10-12
- Hjälm och halsskydd	
- Benskydd och damasken	
- Suspensoaren	
- Armbågsskydd	
- Handsken	
- Gördelbyxan	
- Målvakten	
Övrigt	13-14
- Understället och strumporna	
- Väskan och Trunken	
- Vård av instrumenten och skydden	
Skridsko slipningen	15-16
- Vad är "Åk-yta"	
- Vad är "Radie"	
- "Skålslipning vs "Planslipning"	

Vilken utrustning behövs?

För alla barn och ungdomar som tränar och spelar bandy, oavsett ålder, är det obligatoriskt att använda hjälm med ansiktsskydd samt halsskydd. Dessa skydd är i grunden de enda, utöver skridskor och klubba, som behövs för att var med och spela.



Skyddsutrustning, för alla kroppsdelar, är inte nödvändiga om man börjar spela bandy redan i Bandyskolan, utan blir mer aktuellt om barnet visar intresse och vill fortsätta spela bandy.

Då finns armbågsskydd och knäskydd som skyddar bra mot fall i isen. Bandyhandskar skyddar händerna samt ger ett bra grepp att hålla i klubban. Det finns gördelbyxa, som är en skyddsbyxa under bandybyxan, som skyddar lår- och höftparti. Suspensoar finns för både pojk- och flickspelare.

Instrumenten - Skridskon och Klubban

Skridskon

För att uppleva den härliga känslan att åka skridskor, är väl utvalda och anpassade skridskor en viktig del.

En skridsko som är "nätt" på foten och ger ett bra stöd, utan att sitta som en slalompjäxa, brukar vara en bra utgångspunkt vid val av nya skridskor.

Skridskor för barn och ungdomar behöver inte vara nya, det finns ofta bra begagnade ungdomsskridskor. Det är heller inte alltid att de dyraste skridskorna är de bästa.

Skridskostorleken

Vid utprovning av vanliga skor brukar man säga att längden på skon kan vara upp till 15mm längre än foten. Vid skridskoutprovning är samma rekommendation istället 5-7mm.

Att välja skridskor som har utrymme att "växa i", är inte det mest optimala för "knattarna". Med för stora skridskor, är det helt enkelt svårare att åka. Att alternativt söka begagnade skridskor, kan ofta vara en lyckad idé.

Skridskoknytningen

"Snörningen" av en skridsko knyts betydligt hårdare än en vanlig sko, utan att för den skull "stasa" runt foten, det ger fotvärk och "sockerdricka", samt en sämre "känsla".



En för löst åtdragen skridsko, ger å andra sidan mindre stabilitet och gör det svårare att åka. "Lagom" hårt är att rekommendera.

Med ett par "fräscha" skridskosnören, är det enklare att få till en bra "snörning".

Ibland kan det passa bra att lämna den sista öljetten i "snörningen", för att ge underbenet möjlighet att komma fram i skidskon och därigenom böja knäna, för att hitta en bra position.

Skridskoskenan

När skridskor levereras från fabrik är skenan ofta helt oslipad, både utan skärpa och utan åk-yta eller radie.

För riktigt unga spelare, som är på gång att lära sig åka skridskor, kan det tyckas mindre viktigt, att till en början behöva vassa stål och uppslipad åk-yta eller radie. Men faktum är, att förutsättningarna att "hitta skäret" och balansen är lättare, om skenan är vass och har en åk-yta eller radie. Detta eftersom det ger en stabilare skridsko att stå på samt ett bra "fäste i isen". Motsvarigheten, en skena som är oslipad med endast någon centimeter is-kontakt och som är "skämd", gör det är svårt att hitta balansen och skridskorna kommer ha en förmåga att "hasa" ovanpå isen. Att åka på skämd skridsko, kan jämföras med att lära sig cykla på en cykel med punktering...

En skridsko-skena är 3 mm bred och endast ca 1% av en skosulas markkontakt. Detta gör det förståeligt att barnen behöver rätt förutsättningar också av material, för att underlätta möjligheten att lära sig.



På senare år har det kommit speciellt framtaget skridsko-stål för bandy. Dessa stål är dels "högre", samt maximalt "utdragen", så möjligheten finns att utnyttja hela skridsko-stålets längd för att slipa åk-yta, eller radie.

Det är vanligt att seniorspelare, som har styrkan och tekniken, använder stål som har åk-yta eller radie över hela skenan. En skena med långt utdragen slipning, kan ge en högre hastighet, men kan också vara svårare att hantera och svänga med.

Det är att rekommendera, för barn och ungdomsspelare, att använda en något kortare åk-yta eller radie, samt att ändarna på skridsko-stålet är "rundade", dels för att få skridskon lättare att svänga och hantera, men också ur skaderiskhänseende. Enligt regelboken får inte ändarna på skenan, vara mindre "rundad" än motsvarande radien på en 5-krona.

Bandyskridsko vs Hockeyskridsko

En bandyskridsko och en hockeyskridsko är i grunden samma känga.

Ca 95% av seniorspelarna använder en hockeyskridsko, som manipulerats och gjorts om till en bandyskridsko.

Bandyskridskon har en lägre skafthöjd på kängan, samt att plösen över vristen är lägre. Detta för att få en ökad rörlighet i fotleden, vilket i sin tur leder till ett längre skär och en "friare" känsla.

Det som ändå skiljer mest mellan en bandy- och hockeyskridsko är skenans form och slipning.

För barn och ungdomar fungerar även en hockeyskridsko bra, den ger dessutom ett ökat skydd mot skärskador över vristen och hälsenan.



Bandyskridsko



Hockeyskridsko

Bandyklubban

Det finns idag många olika varianter av klubbans modell, såsom olika styvheter, längder, tjocklekar och böj på bladet.

På senare år har det också kommit alternativa material till den klassiska "träklubban", främst genom "kompositklubbarna" samt klubbor tillverkade i en kombination av trä- och kompositmaterial.

Kortfattat kan man säga, att kompositklubbarna, med sitt styva skaft och blad, ger en större möjlighet till hårdare skott, medan den klassiska träklubban ofta uppfattas ge en "närmare känsla till bollen", samt med sitt mjukare skaft ger en högre bollfart på passningen.

Ovan utlåtanden och åsikter kan självklart variera, beroende på vem man frågar.

Det finns inga rätt eller fel hur en klubba är som bäst, utan är ofta en fråga om bl.a. tycke, smak och spelstil.

Att utgå från och ha med sig, vid val av klubba till våra ungdomar, är att seniorspelare använder klubbor som är anpassade efter deras fysiska mått, styrka och tekniska färdigheter.

En barn- och ungdomsklubba som är anpassad efter individens längd, handstorlek och styrka, kan sägas vara en bra utgångspunkt vid val av klubbans modell.



Klubbans längd

Klubbans längd varierar ofta mycket beroende på individuell smak. En för lång klubba kan vara svår att hantera, medan en för kort klubba kan ge en begränsad möjlighet att förflytta bollen framför kroppen.

Med skridskorna påsatta, kan ett riktmärke vara att klubban når upp till naveln, eller något lägre.



Klubbans lindning

”Lindningen” av klubbans grepp varierar ofta, vanligt är att göra en ”knopp” av ”klibb-tejp” längst ut på skaftänden. Runt knoppen fästs sedan ”grepp-tejp”, som också lindas ca 15-25cm ner på skaftet. Det ger ett bra grepp runt klubban. Att tänka på, är att storleken på knoppen anpassas efter spelarens handstorlek.

Klubbans blad, var på VSKlegendarerna Krispin Svärd och Pontus Widén storhetstid, ofta försedda med plast- eller läderband. Det har numera helt försvunnit och ersatts med enbart tejp, oftast tyg-tejp. Vissa spelare föredrar dock ingen tejp alls på bladet.

Tejp på bladet är för ungdomsspelarna, liksom för seniorerna, en smaksak.

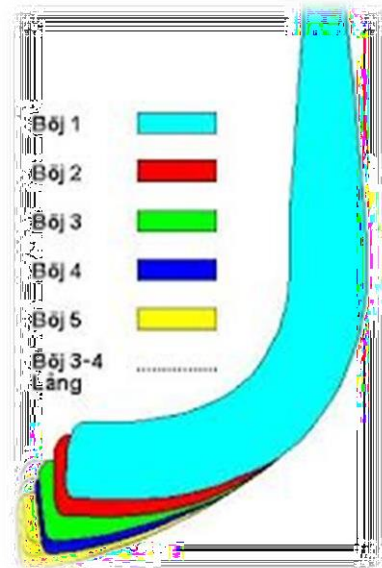
Klubbans utformning

Vid val klubba till ett barn eller ungdomsspelare, är att tänka på, att utgå ifrån en klubba som är anpassad för just den individuella spelaren.

Liksom vid val av skridskor, för att ge bra utvecklingsmöjligheter, behöver klubban passa nu och inte att ”växa i”.

- Längden på skaftet och bladets böj, anpassas utifrån spelarens längd.
- Tjockleken och styvheten på skaftet, samt tyngden i klubban, anpassas till handstorleken och styrkan i händer och armar.

Klubbans blad finns i olika böjar och längder, de graderas från 1 till 5. Böj 1 är den kortaste varianten och 5 är den längsta. För att få en smidig klubba att hantera bollen med, kan det övervägas att välja ett kort blad, till de riktigt unga spelarna.



Skyddsutrustningen

Hjälm och halsskydd

Hjälm med galler samt halsskydd mot skärskador är det absolut viktigaste skyddet. Välj en hjälm som sitter bra och som inte är för stor och klumpig.

Var noga med att ställa in hjälmen till lagom storlek med hjälp av skruvarna. Spännbanden för galleret, anpassas så att vadderingen på galleret vilar på hakan, utan att trycka. En hjälm är skönast när den sitter stadigt på huvudet, dock inte för hårt, det ger huvudvärk.



Om en mössa önskas under hjälmen, tänk på att välja en mössa utan sömmar och var noga med att den inte är för kraftig, det blir obekvämt. Var också noggrann med att välja en mössa som sitter väl, annars åker den snart ner över ögonen...

Vad gäller halsskydd, finns det olika varianter att välja, försök hitta ett som sitter bra och är smidigt, samtidigt som det skyddar bra.



Benskydd och damasken



Ett benskydd är bra mot slag samt också för att skydda knäskålen mot fall i isen.

Tänk på att välja ett benskydd som känns smidigt och har passande längd. Längden är lagom, när mitten av knäskålen ligger i mitten av benskyddets plastkåpa, samtidigt som nederkanten slutar

där skridskoåkningen tar vid. Var noga med att benskyddet inte ligger obekvämt mot skridskons "plös" och hindrar rörelsen i skridskoåkningen.



Benskyddet fästs lämpligt med stöd av bandystrumpan eller damasken. Ett tips är att använda ett kardborrband utanpå strumpan och benskyddet. Det fungerar ofta bättre än tejp, och är dessutom återanvändningsbart.

Suspensoaren

”Suppe” finns i flera varianter. Dels den traditionella med resår samt också i varianter med inbyggt skydd i shorts eller tights. Det finns också ”suppe” framtagen för flickor.



Armbågsskyddet

Vid fall på is reagerar vi ofta, med automatik, genom att ta emot oss i isen med hjälp av armbågarna. Då är det kanon med armbågsskydd.

Armbågsskydd kan ha en tendens att glida ner på underarmen. Tänka på att välja ett skydd som ”smiter åt” och sitter på plats.

Ett tips är också att de känns smidiga, för att inte hindra armrörligheten.



Handsken

Fördelen med bandyhandsken är att insidan av handsken är tunn och ger en bra känsla och närhet till klubban, samtidigt som den skyddar mot smällar och skärskador på ovansidan. Det fungerar också bra med en skidhandske, om den är relativt tunn, för de som just börjat spela bandy.



Gördelbyxan

På 70-talet, i början på karriären för VSK legendarer som Sören Boström, Leif "Prinsen" Eriksson, spelades det bandy i enbart tunna tygbyxor, helt utan skydd. I senare delen av deras karriärer kom bandybyxan, med fasta skydd för lår och höft. Under senare år har det utvecklats en gördelbyxa, som har bra passform och skyddar lår, höft, svanskota och "rumpa", mot smällar och fall i isen. Utanpå gördeln används en överdragsbyxa i tyg.

Gördlarna finns i alla storlekar och är ett bra skydd även för de yngsta. Viktigt är att storleken passar, en för stor eller för liten gördel hämmar rörligheten och därmed också skridskoåkningen.



Målvakten

För de som i unga år vill prova som målvakt, går det relativt smidigt att växla om till målvakt. Byt ut klubban, handskarna och benskydden mot målvaktshandskar och målvaktsbenskydd, så är du redo som målvakt. En magplatta kan också vara skönt att bära. I övrigt är de lika utrustning som utespelarna i unga år, dvs lika skridskor, hjälm och byxor.

Som målvakt är det viktigt att anpassa storleken på benskydd och handskar till kroppens storlek. För stora och tunga benskydd gör det svårt att röra sig, samt kan lätt leda till ljumskproblem och en allmänt ökat skaderisk.



En målvaktshandske är för våra seniorspelare, Sara Carlström och Henrik Kjellsson, 40 mm tjock. För en ung spelare är 20 mm tjocklek fullt tillräcklig, det gör handskarna smidigare och mer lätthanterliga, samtidigt som de fortfarande ger tillräckligt skydd. Viktigt är också att handsken är anpassad efter handens storlek.



Övrig utrustning

Understället och strumporna

Ett bra underställ är av funktionsmaterial som leder bort fukten och håller kroppen torr och varm. Underställ finns även i bomull, men nackdelen med dessa är att de inte absorberar fukten. De blir istället tunga och blöta av svett, och har då en kylande effekt.

Strumpan är viktig, för att få en bra känsla i skridskon. En bra strumpa är utan sömmar och sitter "tight" på foten. Vid kallt väder kan en strumpa i ull eller annat naturmaterial vara bra. På senare år har det också utvecklats strumpor med innehåll av "kevlar", som är skyddande mot skärskador.

Väskan och Trunken

En väska, eller en trunk, som man säger på "bandyspråk", rymmer hela utrustningen.

Utöver skyddsutrustning, är det bra att i sin trunk också ha med sig:

- Tejp ("Grepp- och klibb-tejp" till klubban)
- Kardborreband till benskydden (alternativt plaststejp)
- Extra par skridskosnören
- Handduk
- Tvål/Schampo
- Tofflor (bra att ha för att hålla strumporna torra, eller för att duscha i)
- Joggingskor
- Uppvärmnings- eller fys-kläder



Tips: Förvara tejp och skridskosnören m.m. i en necessär eller dylikt. Den kan alltid ligga kvar och finnas med i trunken.

Vård av instrumenten och skydden

Det är viktigt att vårda och sköta sina instrument och övrig utrustning.

Skridskorna torkas lämpligt genom att ta ur sulan, medan skenan torkas av med en "skridskohandduk", för att ta bort vatten och smuts.

Skridskoskydden får lätt sand och smuts i skåran, där skenan möter skridskoskyddet. Genom att ibland skölja av skridskoskydden, kommer skenan att hålla sig vass och oskadad i förflyttningen mellan isen och omklädningsrummet.

Skyddsutrustningen mår bäst av att hållas hel, ren och torr, genom att rutinmässigt packa upp och torka samtliga skydd, efter träning och match.

Det går bra att tvätta handskar och övrig skyddsutrustning i tvättmaskinen på 30-40 grader. Centrifugera går normalt också bra, men undvik att torktumla.



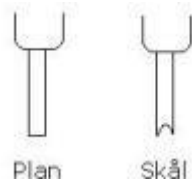
Jonas Edling sköter om sina skridskor

Skridskoslipningen

"Skålslipning" vs "Planslipning"

"Skålslipning" och "Planslipning" är skenans profil sedd bakifrån. Skenan slipas antingen med ett "skåldjup", som ger fördelen till ett ännu bättre "grepp" i isen.

Alternativt slipas skenan helt plan, då får skenan inte samma sylvassa ägg och skär inte lika djupt i isen.





Vad är "Åk-yta"?

"Åk-yta" är en plant slipad del på skenan, på mitten av stålet, d.v.s. där spelaren har sin tyngdpunkt.

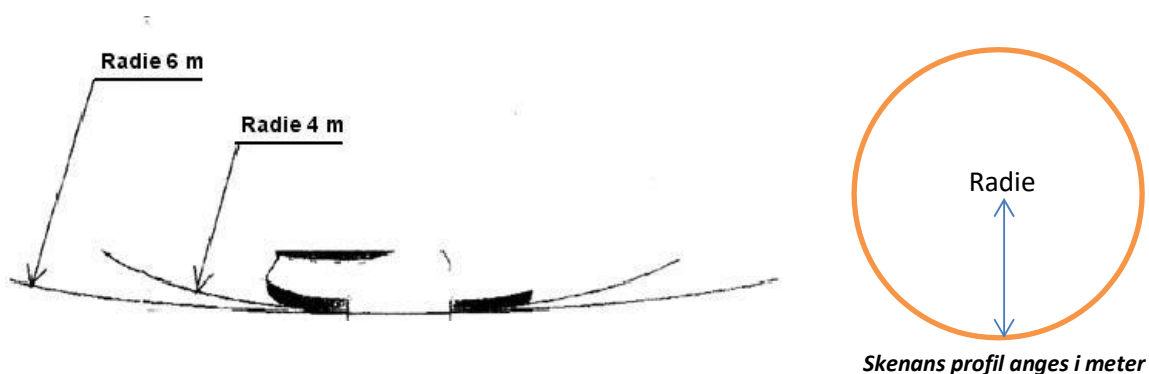
Avsikten är att få stabilitet på skridskorna och bra grepp vid varje skär. Längre åk-yta (is-kontakt) innebär större grepp i isen, samtidigt kan det också vara svårare att manövrera. Åk-yta är en slipvariant som försvunnit mer och mer inom seniorbandyn och ersatts med "radie". Bland barn som lär sig att åka skridskor är åk-yta fortfarande en bra variant av slipning.

Vad är "Radie"

Med radie menas skenans profil, sedd från sidan. Det innebär att en "båge" slipats över hela eller en del av skenan.

Om vi föreställer oss en skena som är slipad som en båge från bakre till främre delen. Vidare föreställer vi oss att stålets profil, fortsätter i en tänkt lika bøj utanför stålet, tills den bildar en cirkel. Längden från den tänkta cirkelns mittpunkt, till cirkelns ytterkant, är alltså skenans radie. Ju rakare profil desto längre radie. Radie mäts inte likt "åk-yta" i cm, utan i meter. Ex. 6m radie = 12 meter stor cirkel i diameter. Vi skulle alltså lika gärna kunna kalla radieslipning för diameterslipning, om vi istället tar radien x 2.

Skenans profil anges i meter



Sammanfattningsvis är tanken med radie, att skenan har lika mycket kontakt i isen, oavsett om tyngdpunkten är långt fram eller långt bak på skridskon, detta till skillnad från slipad "åk-yta", då is-kontakten för upp-slipad yta, endast är vid en viss tyngdpunkt.