



# RUBENS **UTSTYRSTIPS**



STAVANGER HOCKEY

Introinformasjon om målvaktsutstyr  
til målvakter og foreldre 7-11 år.

# RUBENS UTSTYRSTIPS

Denne utstyrsguiden for målvakter er laget for å sikre at målvaktsutstyret brukes riktig og ivaretas slik at det holder lengst mulig. Som et resultat av dette vil forhåpentligvis flere unge målvakter føle seg mer komfortabel i utstyret og derfor oppleve mestring og glede ved å stå i mål. Håper at du som mamma/ pappa, trener eller lagleder får utbytte av denne.

Dagens målvaktsutstyr er utviklet for dagens smidige og atletiske målvakter. Det innebærer at utstyret er mindre enn det var tidligere, men de nye beskyttelsene skal hjelpe målvaktene med å være mer mobile og raskere enn de var da jeg vokste opp! Dagens utstyr er tilgjengelig fra barna er ca. 125 cm høye.

Første bud, spesielt i fasen hvor man først begynner å stå i mål er å beskytte målvaktene mot skader. Pucken begynner tidlig å skytes høyt og i høy hastighet, vær derfor obs på å beskytte utsatte områder.

Kragebein, ribbein, kne og hals er typiske områder som er utsatt for skudd som treffer mellom beskyttelsesutstyret. Derfor er det viktig å ha utstyr som er i riktig størrelse. Utstyret kan gjerne være brukt, så lenge det beskytter deg godt.

Målvaktsutstyret er der for å beskytte deg som målvakt på beste måte. Av erfaring vet jeg at målvaktene tilpasser utstyret litt til eget ønske. I denne guiden vil jeg forsøke å gi deg noen tips og triks til hvordan du kan, og bør bruke og tilpasse utstyret til det som du synes er mest behagelig.

Har du allerede funnet deg en målvaktshelt? Google for å se hvordan forbildet ditt bruker utstyret.



**Bildetekst:** Målvakten i sin grunnstilling. Bøyde knær, lett fremoverlent og hanskene foran kroppen.

# HJELM/MASKE

Det er **ikke lov** å bruke streethockey eller innebandymaske på hockeytrening. De er ikke laget for den tyngde og hardhet som en puck har. Opp til U12 kan man fint bruke sin vanlige hjelm og gitter som keeper.

Pass på at skruer og spenner på masken ikke er ødelagt, rustet eller løs. Husk å tørke masken mellom trening og kamp for å unngå fukt og råteskader. Det er viktig at du jevnlig sjekker maskens gitter under sesongen. Gitteret må ikke bøyes eller løsne i sveisene, det vil medføre at gitteret minskes i styrke. Dersom du får bøyd gittertråder bør gitteret byttes! Et gitter skal dempe puckens energi. Spiller du med skadet gitter og får flere smeller på samme sted kan



**Bildetekst:** Maske med halsbeskytter



**Tips:** I flere vester er armene snøret på bryst/magedelen under skuldrene. Denne snøringen lar målvakten forlenge eller forkorte armene litt.

gitteret bryte og kraften føres videre mot ansiktet - da begynner då bli farlig!

For å beskytte halsen kan du benytte deg av plasthalsbeskytter som festes på masken. Jeg vil uansett anbefale halsbeskytter under vesten.

# VEST

Keepervesten bør være riktig størrelse for å sikre at den gjør sin hensikt. For liten vest vil ikke gi tilstrekkelig beskyttelse, for stor vil hemme bevegelse.

Vesten skal ligge komfortabelt oppå keeperens skuldre. Unngå at vesten sitter så løst på at skuldrene glir ut av posisjon, men samtidig litt løst slik at det er et lite luftrum mellom vesten og bryst/mage til målvakten. Bryst- og magedelen av vesten skal strekke seg til beltelinjen. Det vil sikre at målvakten har tilstrekkelig med beskyttelse, og at vesten lar målvaktene bøye seg fritt i midjen.

Målvaktens albuer skal passe rett inn i albuepolstringen. De fleste vester har justeringssnøring i albueputene som tillater små justeringer for en riktig passform.

Armene bør ikke være lenger enn at de stopper der hvor en klokke brukes. Lenger armer enn dette vil gå utover håndleddsflexibilitet samt evne til å fritt røre hendene som skal fange pucken. For korte armer vil skape ubeskyttede hull mellom armen og hanskens polstring.



**Bildetekst:** Husk å bruk halsbeskytter under vesten for å sikre god beskyttelse på halsregionen og kragebein.



# BUKSE

Målvaktsbukser skiller seg fra spillerbuksene med at de er bedre beskyttet i hofte, lyske og lårregionen. De er også tykkere for å dekke mer av målet. Buksen skal fungere sammen med vesten, knebeskyttere, susp og leggskinns for å sikre at målvakten er godt beskyttet fra mage til knær samtidig som de skal ivareta god bevegelse.

Ha gjerne bukseseler på buksene og ha disse over vesten. Da kommer vesten inn i buksa og sitter bedre mot kroppen. Du som keeper blir da mer bevegelig og man unngår å få skudd på siden mot ribbeinene.

**Tips:** Husk knebeskyttere!



# LEGGSKINN

Første huskeregel er at «pølsene» på siden av leggskinnet alltid skal være ytterst!

Leggskinnet bør være i riktig størrelse. For store vil begrense bevegelse, for små vil øke risiko for skader fra skudd som treffer mellom beskyttelse. Alle leverandører har egne mål for å bestemme størrelse i leggskinns som går på lengde fra ankel til kne. Leggskinnet bør sitte oppå skøyte-skoen og kneet skal ligge i knebeskytteren til leggskinnet, spesielt når man setter seg ned i butterfly.

Leggskinnet bør sitte løst på slik at leggskinnet kan vri seg når man setter seg ned i butterfly, men ikke så løst at det subber nedi isen foran skøyten. Man ønsker at leggskinnet kan vri seg 90 grader i butterfly. Vri leggskinnet seg mer enn 90 grader er leggskinnet for løst. Mindre enn 90 grader, for stramt.

Sikre også god bevegelse i ankelleddet ved å forlenge tråden mellom skøyte og leggskinns for å minske belastningen på ankel, hofte og knær. Se til at det ikke er noen løse tråder eller lisser som målvakten kan trække på. Skøyten bør sitte så løst at den kan ligge på isen ved en butterfly.

PS! Se til at målvaktene har strømper eller langt svettetøy under leggskinns og bukser. beskydd og bukser. Det er ikke lov å ha bar hud som synes.



**Bildetekst:** Kne som ligger riktig plassert i leggskinnet



# SKØYTER

Målvaktsskøytenes oppbygning skiller seg fra vanlige skøyter. Målvaktsskøyter er lavere i ankelleddet for å kunne gi bedre bevegelse til å stå dypere på skjæret samtidig som man bedre kan skyve fra på isen. Derfor er også målvaktsskøyter ofte vassere slipt. Husk å tørke av stålet på skøytenes dine etter hver trening slik at stålet ikke rustner. Bruk skøytebeskyttere når du ikke er på is slik at du bevarer stålet lenger. For å kunne utføre målvaktens skøyteteknikk optimalt behøver man målvaktsskøyter, men det går fint å spille med vanlige skøyter opp til U12 da de er tilstrekkelig godt beskyttet mot skudd i den alderen.



# SNAPP

**Husk:** Pass på at du klarer å lukke hansken!

For ofte spiller barne- og ungdomsmålvakter med for store hansker – jo større hanske, jo flere pucker vil treffe den tenker nok mange. Velmenende foreldre velger ofte større hanske for barn med ideen om at barnet vil «vokse inn i den» eller bli vant til størrelsen.

I virkeligheten er disse to teoriene feil av følgende grunner: Spesielt for nybegynnere er mindre hansker lettere å lukke og derfor lettere å bruke. Mindre hender klarer ikke å lukke større hansker – og hvis ikke hansken kan lukkes, kan ikke pucken fanges. Større hansker er ofte for tunge for den unge målvakten. Hvis keeperen ikke kan løfte hanske raskt, er sjansen stor for at han/hun ikke tar pucken. Håndleddstroppene på større hansker er ofte for store til å holde hansken på plass rundt keeperens håndledd. Når dette er tilfelle, vil hardere skudd bare vri seg hansken og redningene vil utebli.



**Bildetekst:** Sørg for at barnet klarer å lukke hansken.

# SPAKHANSKE

Sørg for at innerhansken i spakhansken ikke er for stor slik at målvakten kan få et godt grep om spaken.



# SPAK (KØLLE)

For å finne riktig størrelse på spaken skal målvakten ha skøyter på beina og stå i grunnstilling. I grunnstilling bør størstedelen av bladet berøre isen. Dersom hælen på bladet kommer opp fra isen er spaken for kort, kommer tuppen av bladet opp fra isen er spaken for lang. Sikre også at bladet ligger godt i isen når målvakten sitter nede i sin butterfly.

**Tips:** Ofte bruker unge målvakter for lang spak. Bruk heller for kort enn for lang spak. Tilpass heller spaken etter grunnstillingen din, i stedet for å tilpasse grunnstillingen til spaken.

Husk å tape bladet, toppen samt der hvor du vil holde spaken i din grunnstilling.



# KLE PÅ SEG UTSTYR

Jeg ser mange unga målvaker som tar på seg utstyret i feil rekkefølge og har derfor vanskelig med å kle på seg selv. Jobb med selvstendigheten hos unge målvakter med å utfordre dem med å kle på seg selv.

## REKKEFØLGEN BØR VÆRE SOM FØLGER:

1. Susp
2. Strømper
3. Knebeskyttere
4. Bukse
5. Skøyter
6. Leggskinn
7. Halsbeskytter
8. Vest
9. Drakt
10. Maske
11. Hansker

# HYGIENE

Sørg for å få tørket utstyret ditt mellom treninger og kamper. Fra ganske ung alder kan dette være målvaktens eget ansvar. Ta utstyret ut av bagen når du kommer hjem og heng det til tork og kast svettetøy til vask. Hjelme med svettebånd og strikk bør få tørke for å unngå fukt, råteskader og bakterier. Konstant fukt gjør også at strikken på masken vil slippe fortere.

Fjern skøytene fra leggskinnene slik at begge deler får tørket ordentlig. Ta sålen ut av skøyten for god lufting. Dette vil gjøre at naglene holder lenger før de ruste.

Sørg også for å vaske utstyr ditt en gang innimellom. Spyl det i dusjen eller vask det på finvask i vaskemaskinen. Noe tåler også 40 grader, men noe utstyr vil miste fasthet og passform ved maskinvask.

Av Ruben Smith for Norges Ishockeyforbund