

Bandyutrustningen

En vägledning för spelare och föräldrar i HIK U9

Träna med rätt förutsättningar

- ▶ Att lära sig åka skridskor är svårt, att lära sig åka på oslipade skridskor kan leda till att barnen tappar motivationen och i värsta fall slutar spela bandy.
- ▶ Att ramla på isen eller krocka med andra spelare kan göra ont, det är därför bandyspelaren har sin skyddsutrustning. Att spela med felanpassad skyddsutrustning kan hämma branens utveckling då de inte vågar utmana sig själva för att det gör ont att ramla.
- ▶ Att dribbla, passa och skjuta kan vara svårt samtidigt som man ska hålla balansen på skridskorna. Att ha en klubba anpassad efter spelarens storlek och styrka kan underlätt inlärningen.
- ▶ Den här vägledningen är tänkt att guidea er som är nya i bandysporten till att köpa rätt utrustning till era barn.

Bandyutrustningen

- ▶ Skridskor (obligatoriskt)
- ▶ Bandyklubba (obligatoriskt)
- ▶ hjälm med galler (obligatoriskt)
- ▶ Halsskydd (obligatoriskt)
- ▶ Handskar
- ▶ Armbågsskydd
- ▶ Benskydd
- ▶ Suspensoar
- ▶ Bandybyxor alt. Bandygördel
- ▶ Bandystrumpor alt. damask
- ▶ Handleds- och fotledsskydd
- ▶ Vart handlar jag bandyutrustning

Skridskor

Rätt storlek/modell och snörning

- ▶ Välj en skridsko som är ”nätt” på foten och ger ett bra stöd, utan att sitta som en slalompjäxa. En för hård och styv skridsko är inte ett bra val då den kommer hindra barnen att böja på fotleden. **OBS! Det finns idag skridskor av pjäxmodell (med spännen istället för snörning) men dessa är inte att rekommendera.**
- ▶ Välj inte en skridsko att växa i, välj istället en skridsko med innermått som är 5-7mm längre än foten. En för stor skridsko kommer antingen sitta för löst eller behöva snöras så hårt att foten domnar.
- ▶ Snöra skridsorna ”lagom” hårt, att snöra för hårt leder till att foten domnar och att snöra för löst ger dålig stabilitet. Ett tips kan vara att lämna den sista öljetten i snörningen för att öka rörligheten i underbenet vilket gör det lättare att hitta en bra position i skridskoåkningen.
- ▶ Hockeyskridskor eller Bandyskridskor? Välj hockey skridskor! En bandyskridsko saknar hockeyskridskons skyddande hälkappa och har även för långa skenor för en 8-9 åring.

Bandyskridsko



Hockeyskridsko

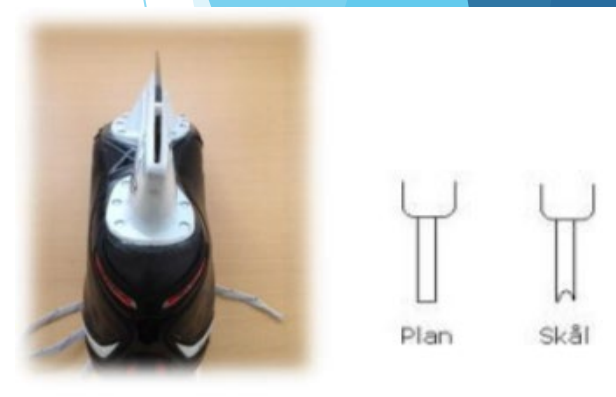


Skridskor

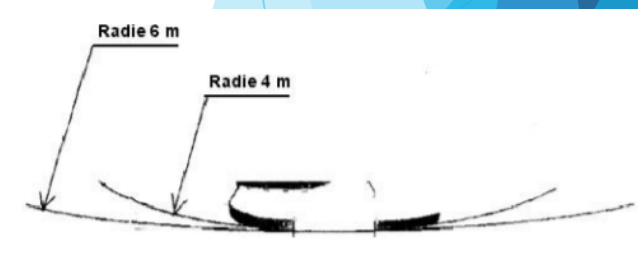
Rätt skena och slipning

- ▶ Välj en hockey skridsko för att få en skridsko med kortare och mer lättmanövrerad skena.
- ▶ Nya skridskor måste slipas innan de används, även om den som säljer dem säger att de redan är slipade. Detta för att slipa in rätt "radie" samt skärpa på skenorna.
- ▶ För spelarna i HIK U9 borde skridskoskenans profilradie vara ca 5-6m med skålradie 16-20mm.
- ▶ Prata med någon av HIK U9s ledare för att få en rekommendation hur skridskorna bör slipas för just ditt barn.
- ▶ OBS! Slipning av skenans profil- och skålradie görs endast 1-2ggr per säsong där emellan bör skridskorna slipas vassa med jämna mellanrum.

Skålslipning och planslipning



Skenans profilradie



Bandyklubba

- ▶ Det finns inga rätt eller fel för hur en klubba är som bäst, utan det är ofta en fråga om tycke, smak och spelstil.
- ▶ En barn- och ungdomsklubba som är anpassad efter individens längd, handstorlek och styrka, kan sägas vara en bra utgångspunkt vid val av klubbans modell.
- ▶ Den klubba som ingår i Skridskokuls startpaket är ett bra alternativ.
- ▶ Klubbans längd är även den en smaksak men ett riktmärke kan vara att klubban når upp till naveln (eller något lägre) när spelaren har skridskorna på.
- ▶ Glöm inte att tejpa en knapp vid slutet av klubbans skaft för att ge ett bra grepp. Till det använder man med fördel ”gripptejp”.
- ▶ Det kan även vara bra att tejpa klybbans blad med ”klibbtejp” då det ökar klubbans livslängd.

Hjälm och halsskydd



- ▶ Välj en hjälm med galler och välj en storlek som ger plats för en tunn buff/mössa under hjälmen för de riktigt kalla dagarna.
- ▶ Halsskyddet ska framför allt skydda mot skärsår från skridskor och är därför med fördel av mjukt kevlarförstärkt tyg.
- ▶ Ett bra tips är att välja ett halsskydd av poolotröjmodell alt. med remmar som ser till att skyddet inte roterar kring halsen.

Handskar, armbågsskydd och benskydd

- ▶ Ett par bandyhanskar ger bättre skydd mot skärsår från skridskor och bättre grepp om klubban än ett par vanliga vinterhandskar. När det är riktigt kallt kan dock det senare vara ett bättre val.
- ▶ Grovt sett finns det två typer av armbågsskydd, de som främst skyddar mot fall i isen och de som även skyddar under- och överarm mot slag. De förstnämnda är smidigast medan de andra ger ett bättre skydd. Välj de som passar dig bäst.
- ▶ Vid val av benskydd är det viktigt att välja rätt längd. Den längd som anges på benskyddet avser mått från knäskålens mitt till överkant på skridskokängan. Prova gärna ut beskydden med skridskorna på, se till så att underbenet kan röras utan att benskyddet trycker för mycket mot skridskons plös.
- ▶ Viktigt att inte heller välja ett för kort beskydd då det kommer lämna en glipa mot skridskon.



Suspensoar och bandybyxor alt. bandygördel

- ▶ Suspensoar bör användas av både pojkar och flickor. Det finns särskilda suspensorer för flickor.
- ▶ För 8-9 åringar duger det bra med den gamla hederliga bandybyxan med mjuka skydd vid höfter och lår. För den som vill investera i en bandygördel finns varianter med både mjuka och med hårda skydd.
- ▶ Tänk på att bandygördeln kräver en överdragsbyxa. OBS! HIK spelar i svarta byxor.



Bandystrumpor alt. Damask

Handledsskydd och fotledsskydd

- ▶ För att hålla benskydden på plats samt att skydda vaden mot skärsår så används bandystrumpor.
- ▶ Bandystrumpor säljs i tre olika storlekar, pojk/flick (stl 32-35), junior (stl 36-40) och senior (stl 41-44). På de stora storleksintervallen så kan strumpan upplevas knölig i skridskon och då kan man istället välja att spela med en damsk. Damsken saknar fot varför man då behöver en innerstrumpa att ha i skridskon. Vilket alternativ man väljer är en smaksak.
- ▶ OBS! HIK spelar i svarta strumpor.
- ▶ Handledsskydd kan ge ett extra skydd mot slag och skärsår vilket kan vara bra men kan dock vara svårt att hitta i rätt storlek för en 8-9 åring.
- ▶ Fotledsskydd, som skyddar hälsenan från skärsår, behövs inte så länge barnen använder hockeyskridskor. Då är hälsenan skyddad av skridskons hälkappa.

Vart handlar jag bandyutrustning?

<https://www.hagsatrasport.se/> (har ett brett utbud och samarbeter med HIK)

<https://www.intersport.se/> (butiken i Barkarby håller ett litet lager bandyprylar)

<https://www.xxl.se/>

<https://bandysport.se/>

<https://www.sportewa.com/>