



## **KWALIFICATIESTRUCTUUR SPORT 2012**

### **IJSHOCKEYTRAINER/COACH 1 (Teambegeleider)**

#### **1.9.1. UITRUSTING EN MATERIALEN**

## **UITRUSTING EN MATERIALEN**

In hoofdstuk 1.2.1. Inleiding ijshockey, zijn de meest belangrijke uitrustingsstukken in het kort besproken voor kinderen die ijshockeyen. Dit hoofdstuk is bedoeld als basis advies aan ouders en begeleiders van kinderen voor het uitzoeken van een goede, passende en beschermende uitrusting, voordat de kinderen het ijs op gaan.

## **BESCHERMING**

Het belangrijkste aspect bij de aanschaf van materiaal is dat dit goed past, omdat de speler anders een grotere kans heeft op het krijgen van een letsel of blessure. De beschermende uitrusting moet de schok absorberen en de kracht van de schok verdelen over een breed terrein. Als de opvulling zulke schokken niet doeltreffend kan verminderen en verspreiden, is het materiaal niet veilig en moet het worden vervangen. Het materiaal moet het gehele gebied van het lichaam dekken, waar het bedoeld is om te beschermen. Het materiaal moet nooit worden gekocht om in te kunnen groeien. Dit vergroot de kans op ernstig letsel, als het materiaal te groot is en weg kan glijden van het gebied dat het zou moeten beschermen. Het is soms moeilijk om een ouder te overtuigen dat het materiaal niet meer past bij de speler of geen goede bescherming biedt. Wijs dan in ieder geval de ouder op het risico van blessures voor het kind.

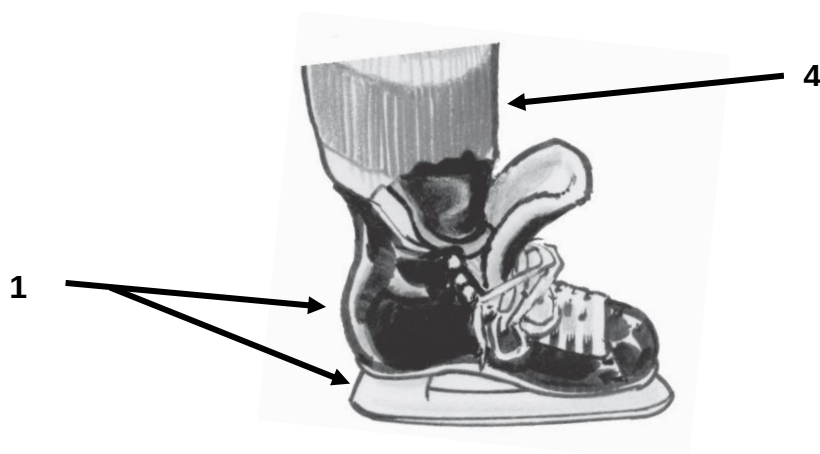
De 3 belangrijkste punten bij de aanschaf een ijshockey uitrusting zijn:

- De ijshockeyuitrusting moet goed en comfortabel zitten. Een goede pasvorm wil zeggen dat de uitrustingsstukken het hele lichaam bescherming een goede bescherming geven.
- De ijshockeyuitrusting moet in goede conditie zijn.
- De ijshockeyuitrusting moet goed zijn vastgemaakt.

## **RICHTLIJNEN VOOR DE AANSCHAF VAN EEN IJS HOCKEYUITRUSTING**

### **1. Schaatsen**

- Het belangrijkste uitrustingsstuk van een ijshockeyspeler zijn de schaatsen.
- De speler moet bij het passen dezelfde sokken dragen, die hij/zij in een wedstrijd of training gebruikt.
- Koop nooit schaatsen die te groot zijn, zodat de speler er in kan groeien. Te grootte schaatsen kan het risico op blessures vergroten en de schaatstechniek hinderen.
- Voor de jonge speler moeten de schaatsen dezelfde maat zijn als hun schoenen.
- Om een goede maat te kiezen moet de speler de voet zoveel mogelijk voorwaarts duwen in een niet vastgesnoerde schaats, zodat zijn tenen de voorkant raken. Er moet dan een vingerbreedte ruimte zijn tussen de hiel van de voet en de achterkant de schaats.



*Figuur 1: De schaats (nr. 1) en de scheenbeschermer (nr. 4).*

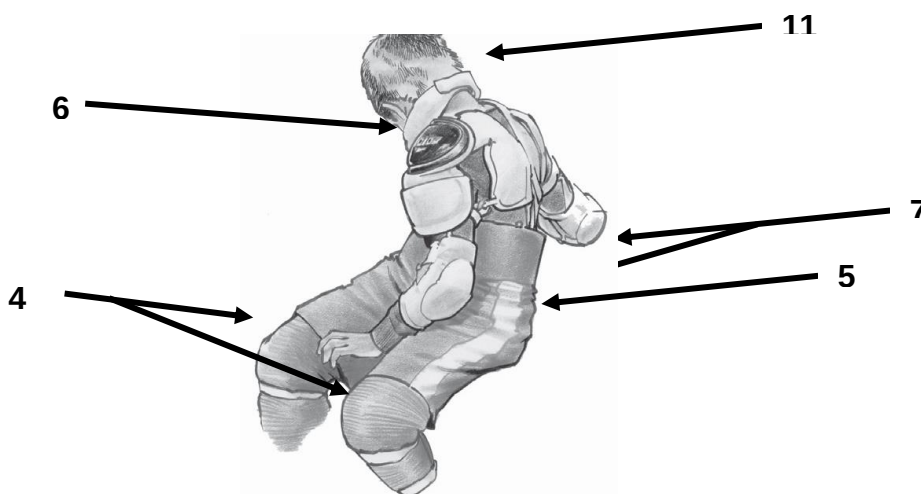
- Voordat de schaats wordt dichtgemaakt, moet de speler zijn hiel naar achteren schoppen in de schaats, zodat de voet goed in de schaats zit.
- Als de schaats is dichtgeveterd, dan moeten de gaten 3 – 4 cm uit elkaar zijn.
- Veters mogen nooit rond de enkel worden gebonden, omdat dit de bloedstroom remt en de enkelsteun van de schaats afbreekt.
- Gebruik schaatshouders tijdens vervoer of wanneer er niet op ijs wordt gelopen.
- Zorg na elke wedstrijd of training, dat de ijzers worden schoongemaakt totdat zij helemaal droog zijn (ter voorkoming van roest).
- Laat de schaatsen zonder veters, met de tong omlaag, drogen zodat de lucht kan circuleren binnen de schaatsen.
- Controleren de bladen / ijzers op scherpste en bramen.
- Een klikkende geluid bij het lopen wijst veelal op een loszittend blad en/of ijzer.
- Controleer na elk gebruik dat de popnagels, die het blad aan de schaatsen vasthoudt, goed vastzitten.

## **2. Ondergoed**

- Draag licht, passend, afkoelend en comfortabel ondergoed tijdens de wedstrijden en trainingen. Bijvoorbeeld *dry-fit* kleding.
- Dit zal het zweet van lichamelijke activiteiten absorberen en sterke afkoeling verminderen.
- Draag hetzelfde ondergoed wanneer ander materiaal wordt gepast, voor de juiste maat.
- Was het ondergoed na elk gebruik voor een goede (transpiratie) vochtabsorptie.

## **3. Tok-riem (jarretels)**

- Een uitrustingsstuk dat steeds meer is vervangen door ondergoed met klittenband voor de kousen en een geïntegreerde tok.
- Dit moet goed om de taille zitten, voor de speler gemakkelijk aanvoelen en schokken goed absorberen.
- De beschermende cups zijn er in alle maten. Zorg voor de goede maat.



*Figuur 2: De scheen- en kniebeschermer (nr. 4), de broek (nr. 5), de schouderbescherming nr. 6), de elleboogbeschermers (nr. 7) en de nek / keelbeschermer.*

#### **4. Scheen- en kniebeschermers (Legguards)**

- De onderkant van de bescherming moet aansluiten aan de schaats.
- Bij te korte scheenbeschermers is een stuk van het onderbeen niet beschermd.
- Te lange scheenbeschermers belemmeren de beweging en geven een ongemakkelijk gevoel.
- De kniekap van de scheenbeschermer moet gecentreerd over de knie vallen.
- De kniekap moet over de knie blijven zitten wanneer het been zowel recht als gebogen is.
- De bescherming moet net onder de knie buigen, zodat het been goed gebogen kan worden.
- Gebarsten of kapotte bescherming moet onmiddellijk vervangen worden. Zeker op de knie en schenen, omdat hiermee veel schoten worden geblokt.

#### **5. Broek**

- Pas een nieuwe broek met legguards die naar behoren zitten.
- Het geprofileerde, gevulde gedeelte aan de bovenkant, beschermt de heupen, de onderste delen van ribben en de nieren.
- Het onderste gedeelte dient ter bescherming van de dij, het staartbeen en de gebieden rondom de heupen.
- De broekspijpen moeten aan de bovenkant van de scheenbeschermers de knieën 3 - 5 cm overlappen, zodat bij een gebogen het gehele been nog is beschermd.
- Het gebied boven de knie wordt vaak getroffen door de puck, door te weinig overlap. Controleer of er geen ruimte tussen de broek en de kniebeschermers zit.
- Controleer regelmatig op de onregelmatigheden in de broek.

#### **6. Schouderbescherming (schouderpantser)**

- Moet de gehele schouder beschermen bij een maximaal bewegingsbereik.
- De armbeschermers, die aan de schouderkap vastzitten, moeten tot de elleboogbeschermer reiken, om volledige bescherming te waarborgen.
- Rugbeschermers moeten tot aan de bovenkant van de broek vallen.

- Een combinatie van schouder en borstbeschermer biedt extra bescherming voor de borst.
- De bescherming moet niet snijden in de hals van de speler, wanneer de armen worden opgetild.
- Controleer de beschermers en banden regelmatig op schade.

## **7. Elleboogbeschermers**

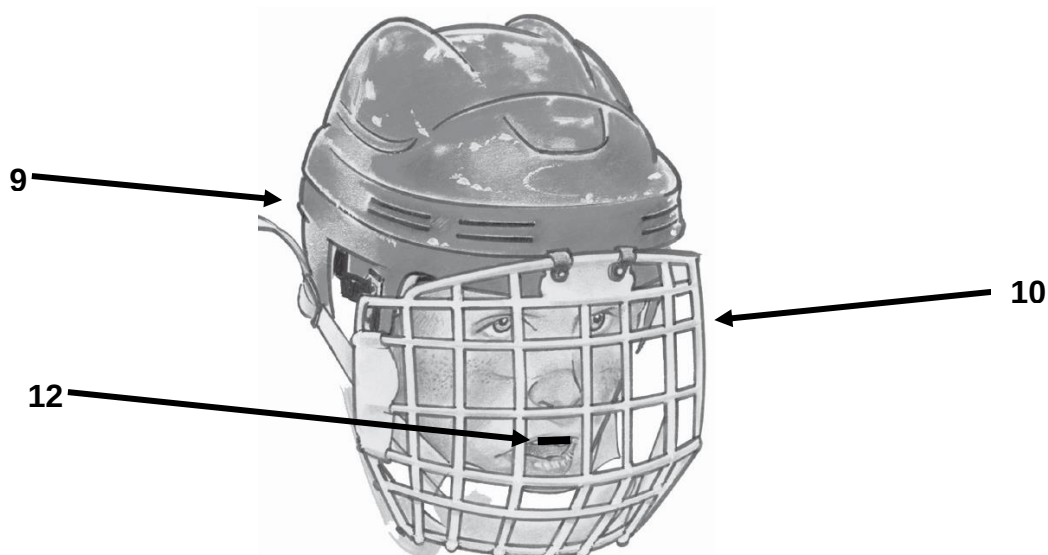
- Bij het passen wordt de punt van de elleboog in de cirkelvormige zone aan de binnenkant van elleboogbeschermer geplaatst en worden alle banden aan weerszijden goed vastgemaakt.
- De bovenkant van de elleboogbeschermer moet reiken tot aan de onderkant van de schouderbeschermer of er net onder vallen.
- De onderkant van de elleboogbeschermer moet sluit aan tot de handschoen en past in de manchet van de handschoen.
- Controleer regelmatig de banden en zorg dat een eventuele defecte bescherming of band juist wordt hersteld of onmiddellijk wordt vervangen.

## **8. Handschoenen**

- Moet de handen van de speler goed omsluiten, maar niet te strak.
- De handschoen moet de elleboogbeschermer overlappen bij maximaal bewegingsbereik.
- De opvulling op de achterkant van de handschoen moet alle schokken kunnen absorberen. Controleer dit door op de achterkant van de handschoen te drukken. De speler moet dan niet teveel druk voelen op de achterkant van de hand.
- Zorg ervoor dat de palmen van de handschoenen altijd zacht zijn en zonder ravels of gaten.
- Laat de veters (indien aanwezig) altijd in de manchet.
- Kijk regelmatig de handschoenen na op schade en laat deze onmiddellijk repareren of vervangen.

## **9. Helm**

- Een helm moet het heel hoofd beschermen, inclusief de oren.
- De helmrand moet net boven de wenkbrauwen vallen.
- Door de schroeven in de helm los te draaien kan de helm groter of kleiner worden gemaakt en precies op de goede maat worden ingesteld. De helm mag over het hoofd kunnen schuiven, maar ook niet knellen.
- De helm moet bij een beweging op de plaats blijven zitten, wanneer de kinband is vastgemaakt.
- Helm moet goedgekeurd zijn op veiligheid.
- Schilder nooit op de helm en breng geen stickers op de helm aan. Dit kan de structuur van de helm dusdanig aantasten, dat een tik op de helm een breuk kan geven.
- Controleer regelmatig dat alle schroeven vastzetten en vervang onmiddellijk losse schroeven.
- Controleer de binnen als buitenkant van de helm op scheuren of verslechtering.



*Figuur 3: De helm (nr. 9), het gezichtsmasker (nr. 10) en de gebitsbeschermmer (nr. 12).*

## **10. Gezichtsmasker**

- Gezichtsmaskers zijn er als tralies / masker (voor het gehele gezicht) en als vizier.
- De kin moet optimaal passen in kinbeschermmer van het gezichtsmasker.
- Zoek een masker dat past bij de helm.
- Bij een traliemasker moeten de maat van de gaten in het gaas zo zijn, dat er geen puck of stickeinde tussendoor kan.
- De meeste viziertjes zijn korter dan een tralie en beschermen tot aan de onderkant van de neus.
- Bij barsten of scheuren helm of vizier meteen vervangen.
- Een vizier kan beslaan. Maak het vizier regelmatig schoon. Hiervoor zijn speciale sprays, maar water en eventueel zeepsop werken ook goed. Pas op voor krasvorming (door wrijven met een doek met bijvoorbeeld zandkorrels). Krasvorming vermindert het zicht en is veelal de reden voor vervanging.
- Berg het vizier zorgvuldig op in een doek of hoesje, zodat er geen krassen of barsten of scheuren in kunnen komen.
- Knip of wijzig nooit iets in een gezichtsvizier of gezichtsmasker.

## **11. Nek / Keelbeschermmer**

- De keelbeschermmer moet goed om de keel aansluiten, maar niet oncomfortabel krap zitten.
- Zogenaamde Amerikaanse "BIB"-beschermers bieden meer bescherming en worden gedragen onder de schouderbescherming.
- De keelbeschermmer moet de keel volledig dekken tot aan de borstbeschermmer.
- Droog de beschermmer geleidelijk (niet bij een warmtebron), na gebruik. Was de keelbeschermmer regelmatig met koud water en laat deze dan geleidelijk drogen.
- Houdt de klittenbandbevestiging goed en vervang deze indien nodig.

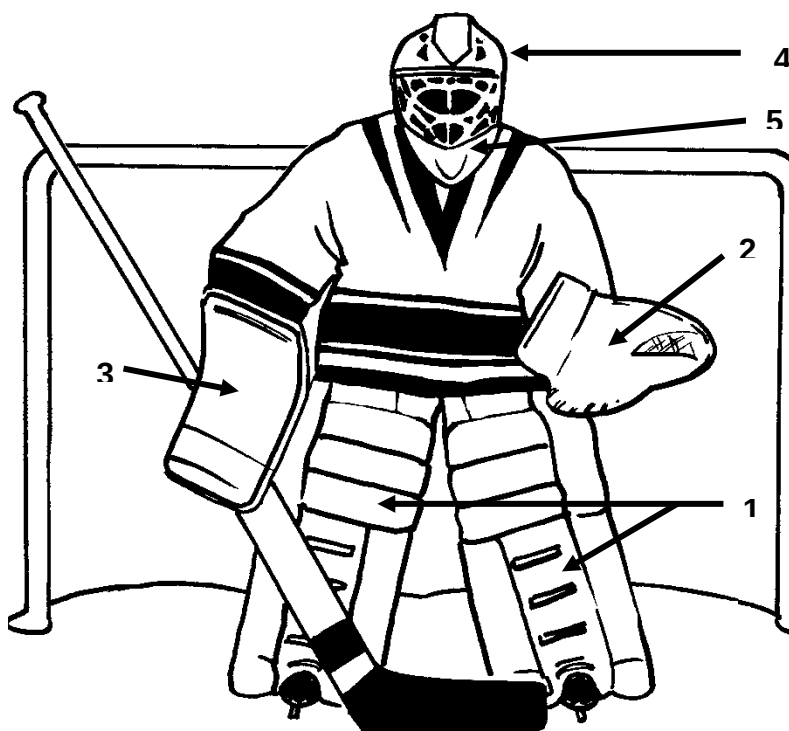
## 12. Gebitsbeschermer (bitje)

- Een interne gebitsbeschermer wordt voor iedere ijshockeyer aanbevolen, ook voor degene die met een volledig masker of vizier rijden.
- Gebruik van een gebitsbeschermer beschermt de tanden tegen beschadiging van een directe klap.
- Minimaliseert de kans op kapotte of losse tanden in de bovenkaak als de onderkaak wordt geraakt.
- Vermindert het risico van een hersenschudding (van een klap op de kaak).

## 13. Stick

- Er zijn juniorensticks en seniorensticks. Laat jonge spelers juniorensticks gebruiken. Deze sticks zijn lichter, met smallere stelen, kortere bladen en speciaal gemaakt voor deze leeftijdsgroep. Ook al willen zij zo'n stick als waar hun grote voorbeeld mee speelt, doe het niet. De jonge spelers kunnen dan geen gebruik maken van de flexibiliteit van de stick, met kans op polsblessures en een minder hard schot.
- Of een stick links of rechts is wordt bepaald door de curve van het blad.
- Er zijn verschillende curve-vormen. Beginnende spelers moeten met een zo recht mogelijke curve beginnen, voor het goed aanleren van de sticktechnieken.
- Er zijn ook verschillende hoeken, de lie. Dit is de hoek tussen het blad en de steel. De hoek moet zo zijn, dat wanneer de speler in de uitgangshouding op het ijs staat het gehele onderste gedeelte van het blad het ijs raakt.
- Als een speler op straatschoenen staat, dan moet de bovenkant van de steel van de stick tussen de kin en de mond van de speler reiken als de punt van het blad op de grond staat. Op de schaatsen moet de stick tot net onder de kin komen.
- Een te lange stick kan op de juiste maat worden afgezaagd.
- De stijfheid van de steel heet flex (flexibiliteit). Hoe minder flexibel een stick, hoe meer kracht een speler moet gebruiken om de flexibiliteit te kunnen benutten. Jonge spelers moeten sticks gebruiken met meer flexibiliteit, zoals juniorsticks.
- Het stickblad wordt meestal omwikkeld met tape, om de levensduur van de onderkant van het blad iets te verlengen. Daarnaast heeft de een voorkeur voor wit tape en de ander voor zwart tape. De betere spelers kunnen het tape om het blad gebruiken om effect te geven aan de puck.
- Aan het eind van de steel maken veel spelers een (dikke) knop, zodat ze de stick makkelijker van het ijs kunnen oprapen en de steel niet uit hun hand kan glijden.

## UITRUSTING GOALIES



*Figuur 4: De legguards (nr. 1), de vanghandschoen (nr. 2), de blokker (nr. 3), de helm (nr. 4) en de keelbeschermer (nr. 5).*

### 1. Legguards van de goalie

- Door de legguards kan een goalie schoten met zijn benen blokkeren, zonder dat hij / zij zijn of haar benen blesseert.
- De legguards moeten reiken vanaf de voet van de schaats tot ongeveer 10 cm boven de knie.
- De grote verticale rol is altijd aan de buitenkant van elk been.
- De kniekap moet in het midden van de horizontale knierol zitten.
- De legguards moeten altijd gepast worden met goalieschaatsen aan.
- De banden moeten regelmatig worden gecontroleerd op sneeën of scheuren en zo nodig vervangen. Eventuele scheuren in het leer van de legguards moeten onmiddellijk hersteld worden.
- Speciaal aanvullende ontworpen kniebescherming voor de goalie kan worden gedragen onder de legguards, voor het gebied rondom de knie.
- Laat de legguards van de goalie zoveel mogelijk staand of plat liggend drogen, om te voorkomen dat de opvulling gaat zakken.

### 2. De vanghandschoen

- De puck moet gevangen worden in het deel tussen de wijsvinger en de duim.
- De vanghandschoen heeft een beschermende vulling in de handpalm en de manchet. De manchet moet de bescherming van de arm overlappen.
- Met de hand omlaag, mag de vanghandschoen niet van de hand afglijden.



- Controleer de beschermende vulling regelmatig door met de vingers op de beschermende vulling te drukken. Als de vulling sponsachtig aanvoelt, dan is deze kapot of gebroken en moet het worden vervangen.

### **3. De blokker**

- De blokker is een leren handschoen met manchet en een groot beschermend rechthoekig "blok" op de achterkant.
- Met de handschoen wordt de stick vastgehouden. De handschoen moet de juiste grootte hebben voor de goalie zodat er een goede grip op de stick is.
- Met de hand omlaag, mag de handschoen (met blokker) niet uitvallen.
- De hand, pols en een gedeelte van de onderarm worden beschermd door de opvulling. De manchet moet de bescherming van de arm overlappen.
- Goalies houden de blokker ten opzichte van de vanghandschoen omgekeerd. De vanghand staat open om de puck te vangen. De blokker dient ter afweer van de pucks en is naar het speelveld gericht, met daarachter de handschoen met daarin de stick.

### **4. Helm en masker van de goalie**

LET OP: Plastic replica maskers zijn niet geschikt om te gebruiken, daar ze geen enkele bescherming bieden. Er worden momenteel worden er twee soorten maskers gebruikt;

#### **a. Helm / tralie combinatie**

- De helm van de goalie is een soortgelijke helm als de spelershelm. Alle richtlijnen die voor de spelershelm zijn beschreven gelden ook voor de goaliehelm.
- De tralie voor een goaliehelm is veelal van steviger, zodat wanneer een schot op het masker komt die goalie niet meteen geblesseerd raakt.
- De tralie voor een goaliehelm heeft meestal een afwijkende vorm, van een tralie voor een spelershelm. Voor de goalie is de tralie vaak hoekiger.

#### **b. Volledig fiberglas**

- Ook hier zijn weer meerdere soorten. Een masker van fiberglas (glasvezel) met in het midden voor de ogen, neus en mond een tralie. Deze hebben veelal de vorm van een traliemasker.
- Een volledig masker van fiberglas, carbon fiber of een mix fiberglas en kevlar, eventueel met een afzonderlijke achterplaat. Deze masker bedekken het gehele aangezicht en het hoofd tot achter de oren.
- Maskers van fiberglas of kevlar zijn zeer zwaar voor de jonge goalies en maken het voor jonge spelers zeer moeilijk om hun hoofd goed te kunnen draaien.

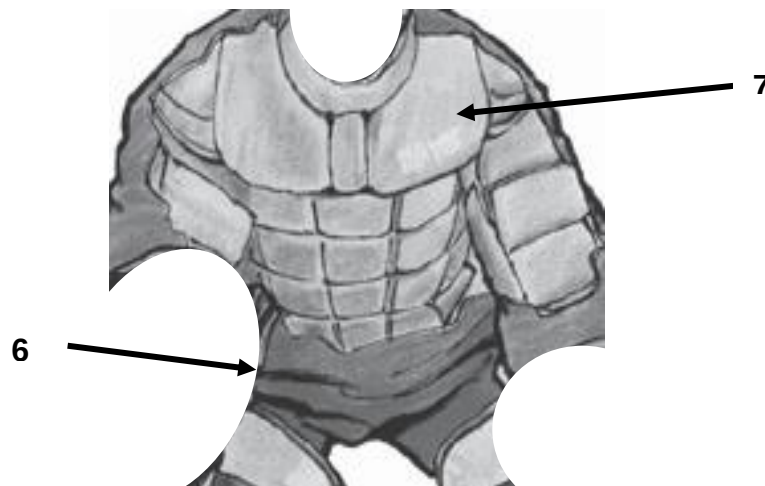
### **5. Keelbescherming**

- Is zeer belangrijk voor de goalie en kan zelfs van levensbelang zijn.
- Er worden drie typen keelbescherming gebruikt:
  1. Het hangschild (hangt aan de onderkant van het gezichtsmasker);
  2. Het scharnierschild (scharniert aan de helm);
  3. De keelband (gedragen rondom de nek).
- Het scharnierschild en hangschild bieden een betere bescherming tegen het effect door de puck (schoten) of een stick.

- Bij de halsband geeft een betere bescherming tegen schaatsongelukken (rondom het gebied van de keel).

## 6. De broek van de goalie

- Heeft extra beschermende stukken dan een spelersbroek, met name aan de voorkant van de benen voor het blokken van schoten en een dikkere beschermvulling voor de nieren, het staartbeen, de liezen en de taille.
- De vulling is zwaarder dan in spelersbroeken.
- De broekspijpen moeten achter de legguards passen.
- De bovenlichaamsbescherming (het grote borstpantser) moet in de broek passen.



*Figuur 5: De broek (nr. 6) en de bovenlichaamsbescherming (nr. 7).*

## 7. Bovenlichaamsbescherming

- De bovenlichaamsbescherming beschermt de sleutelbenen, de borst, buik en de voorkant van de armen tot aan de polsen.
- De elleboogbescherming wordt veelal los geplaatst achter de elleboog.
- Zorg dat alle banden worden gebruikt en goed worden bevestigd.
- De armvulling moet zodanig onder de manchetten van de handschoenen passen, dat de handen en polsen vrij kunnen bewegen.
- De bovenlichaamsbescherming moet in de broek passen.
- Met name voor een goalie is het zeer belangrijk dat het gehele lichaam wordt beschermd door beschermende kleding, maar zo dat hij/zij zich vrij kan bewegen.

## 8. Tok van de goalie

- De pasvormprincipes zijn hetzelfde als voor een speler.
- Voor goalies zijn er speciale cups. Deze zijn groter, bieden extra bescherming en hebben extra beschermende en schokabsorberende vulling.

## 9. Goaliestick

- Goaliesticks zijn groter en zwaarder dan spelerssticks. Daar komt bij dat de goalie de stick maar met 1 hand vasthoudt. Laat juniorgoalies met juniorgoaliesticks spelen.

- Bij de aanschaf van de goaliestick moet de goalie duidelijk weten met welke hand hij de pucks gaat vangen, vanghand en met welke hand hij gaat blokken en de stick vasthoudt voor de keuze van een linkse of rechtse stick.
- Bij de aanschaf van de goaliestick moet de onderkant van het blad van stick vlak op de grond (ijs) zijn als de goalie op schaatsen in de uitgangshouding (gebukte houding) staat.

## ONDERHOUD

- Veeg na elke wedstrijd of training de bladen en ijzers van de schaatsen en houders af totdat zij helemaal droog zijn (ter voorkoming van roest).
- Al het materiaal moet na gebruik uit de tas worden gehaald en worden opgehangen om te drogen. Dit vermindert de verslechtering van de structuur en de kwaliteit van het materiaal.
- Leer mag (om te drogen) niet worden gelegd bij een directe warmtebron, omdat daardoor bij versneld drogen barsten of zelfs scheuren kunnen ontstaan.
- Laat de schaatsen zonder veters, met de tong omlaag liggen zodat er lucht in kan circuleren en het vocht kan verdampen. Bij de meeste schaatsen zijn de voetzolen verwijderbaar en moeten deze er worden uitgehaald om te drogen.
- Het materiaal moet vaak worden gecontroleerd op gebreken, zodat deze onmiddellijk kunnen worden herkend en naar behoren kunnen worden hersteld. In de veel gevallen kan een schoenmaker het repareren.
- Is een deel van het materiaal gescheurd of structureel onbruikbaar, dan moet het direct vervangen worden of onmiddellijk worden hersteld door een professioneel persoon.

### Controleer de ijzers op:

1. Scherppte: Deze moet afgestemd zijn op het gewicht van en het type schaatser.
  2. Bramen: Soms kan een braam in het ijzer worden verwijderd met een kleine “wet”-steen.
  3. Krom ijzer: De meeste schaatsenslijpers hebben een apparaat voor het recht trekken van bladen / ijzers.
- Loszittende popnagels en ijzers: De popnagels houden de bladenhouders / ijzers aan de schoen vast. Een loszittende popnagel of ijzer kan vaak worden opgemerkt door het klikkende lawaai bij het lopen of wanneer er een stop wordt gemaakt.