

DANMARKS ISHOCKEY UNION

FORÆLDREHÅNDBOG

**EN GUIDE TIL
ISHOCKEYFOR ÆLDRE**





VELKOMMEN I ISHOCKEYVERDEN –

VELKOMMEN I *DANMARKS ISHOCKEY UNION*

Ishockey giver minder og oplevelser for livet for både dig og dit barn – uanset om der konkurreres om guldmedaljer, spilles med vennerne, laves frivilligt arbejde i skøjtehallen eller noget helt fjerde. Danmarks Ishockey Union (DIU) vil gøre alt for, at du får en god oplevelse på og uden for isen.

BAG OM DIU...

Danmarks Ishockey Union blev stiftet i 1949 og er et af Danmarks Idrætsforbunds 62 specialforbund. Danmarks Ishockey Union arbejder med og for de danske ishockeyklubber. De arbejder blandt andet med rekruttering og fastholdelse, klubudvikling og ikke mindst sportslig udvikling af klubberne, samt unions- og landshold. Danmarks Ishockey Union varetager generelt klubbernes interesser.

Formålet med denne håndbog er at gøre det nemt for dig at være ny ishockeyforælder i én af landets ishockeyklubber. Håndbogen vil blandt andet indeholde information om emner som Ishockeyens SÅDAN – fairplay og respekt, samt Aldersrelateret Træningskoncept (ATK), men vil også komme med mere praktiske råd omkring økonomi, udstyr osv.

Det kan dog være meget individuelt, hvordan de enkelte klubber vælger at arbejde indenfor Danmarks Ishockey Unions overordnede rammer. Derfor vil det altid være klubben, du skal spørge til råds, hvis forespørgslen handler om noget konkret som f.eks., hvor man køber brugt udstyr, hvem man skal spørge, hvis man gerne vil være frivillig i klubben og lignende.

INDHOLDSFORTEGNELSE

1

HVORFOR SPILLE ISHOCKEY?

2

ALDERSRELATERET ISHOCKEYTRÆNING

3

ISHOCKEYVEJEN

4

ET SIKKERT MILJØ

5

FAIRPLAY OG RESPEKT

6

**NYD OPLEVELSEN OG ENGAGER DIG -
AT VÆRE ISHOCKEYFORÆLDER**

7

ET PAR ØKONOMISKE RÅD



DIN KLUBS INFOSIDE



1. HVORFOR SPILLE ISHOCKEY?

Ishockey er en sport, som både er for piger og drenge. I Danmark er ca. 90% af spillerne drenge og ca. 10% piger.

Pigerne spiller på hold med drengene til der på et tidspunkt vil være store fysiske forskelle. Det vil typisk være omkring U15, hvor drengene for alvor kommer i puberteten. Herefter vil de fleste piger samle sig på rene pigehold.

Det er først og fremmest SJOVT at spille ishockey, men der er også en række fordele ved at spille ishockey. Fordelene er, udover de helt grundlæggende sundhedsmæssige, mange andre positive ting – nogle af dem er listede herunder:



**MAN UDUIKLER EN GOD
BALANCE**



**MAN UDUIKLER MOTORIKKEN
OG KOORDINATIONEN**



**MAN FÅR ET KAMMERATSKAB,
SAMMENHOLD OG FÆLLESSKAB**



**MAN LÆRER AT PLANLÆGGE
SIN HVERDAG**



2. ALDERSRELATERET ISHOCKEYTRÆNING

Trænerne i dansk ungdomsishockey er uddannet efter et aldersrelateret træningskoncept, som er udviklet af Team Danmark og ishockeyspecificeret af Danmarks Ishockey Union.

Et aldersrelateret træningskoncept, også kaldet ATK, er anbefalinger til træneren til træning af børn og unge, som giver indsigt i børn og unges udvikling i relation til idrætten før, under og efter puberteten. Det er vidensbaseret inden for henholdsvis fysiologisk udvikling og fysisk træning, motorisk og teknisk udvikling og træning, sportsernæring, sportspsykologi og meget mere og danner fundament for praktisk og systematisk træning af børn og unge.

ATK-principperne er implementeret på Danmarks Ishockey Unions træneruddannelser. Det vil sige, at de danske ungdomstrænere træner dit barn, så øvelserne og træningen generelt passer til dit barns alder.

Der arbejdes med den langsigtede udvikling, som skal sikre, at der fortsat udvikles verdensklasse ishockeyspillere i Danmark. Træneren har derfor fokus på processer fremfor præstationer og resultater. ATK-princippet i Danmark er desuden kendetegnet ved, at der ikke kun er fokus på udviklingen af de ishockeyspecifikke, atletiske, motoriske egenskaber, men også på de menneskelige. ATK handler om at udvikle "Det hele menneske".



3. ISHOCKEYVEJEN

De fleste børn vil skulle have introduktion til ishockey på et hold, når de begynder med at spille ishockey. Det er dog meget forskelligt, hvor længe et barn skal være på et begynderhold, inden barnet kan udluses til et U-hold. Det kan afhænge af parametre som alder, frekvens af træning og meget andet. Et godt råd til dig som forælder er derfor at spørge træneren, hvor lang tid de forestiller sig, det vil tage for dit barn. Vær dog forberedt på, at det kan tage lang tid, før dit barn begynder at træne "rigtig" ishockey med stav og puck. Vær tålmodig og lad trænerne afgøre, hvornår dit barn er klar til at komme videre i sin ishockeykarriere – de ved bedst, hvad det kræver at komme på et U-hold.

Succes er mange ting, og det er ikke nødvendigvis, at man lærer at skøjte baglæns den første træning, eller at man lærer at håndtere både stav og puck. Succes er, at der sker en positiv udvikling fra gang til gang. Husk på at ishockey ikke er en sport, man kan øve sig på derhjemme i stuen eller haven, så vilkårene er anderledes end i andre sportsgrene, og derfor er det vigtigt at være tålmodig.

I dette kapitel kan du læse mere om ishockeyvejen – strukturen i dansk ungdomsishockey helt fra begynder til U20.



BEGYNDERE – U9 OG U10

De yngste spillere bliver introduceret til spillet igennem løve-ishockey. Her vil der lægges vægt på konstant aktivitet, sjov og leg, som udvikler færdigheder - både koordinative og ishockeyspecifikke. Dette er begyndelsen på, dét man kalder 'den motoriske guldalder', hvilket betyder, at det på dette tidspunkt i børns liv vil være særligt udviklende at træne motorik. Derfor vil der også udenfor isen være indlæring af grundlæggende motoriske færdigheder.

I mange klubber anbefales det, at forældrene også går med på is, så børnene kan føle sig trygge. Spørg gerne i din klub, hvad reglerne er der. Samtidig kan offentligt skøjteløb være en mulighed, både for dig og dit barn, i forhold til at udvikle skøjteløbet, som der er stor fokus på i denne alder. Tænk på at du her vil få kvalitetstid med dit barn, men respekter også, hvis dit barn siger fra og gerne vil prøve det hele selv.

På U7 spilles der på tværs af banen og på mindre områder end fuld bane.

BEGYNDERE – U9 OG UNDER

Den store tanke er, at der skal være færre spillere mod hinanden på mindre arealer. Dette fører til mere spil med pucken, flere skud på mål, flere redninger samt at gøre det lettere at aflevere. Alt i alt sådan at den enkelte spiller aktiveres mere omkring selve pucken og spillet. Når der spilles cups eller turnering på U7 og U9, spilles der efter følgende betragtninger:

- Der skal være mest mulig istid til den enkelte
- Der er ingen hensyntagen til resultater - man spiller altså ikke med point
- "Lege-incitamentet" er vigtigst

U9-kampe spilles på tværs af banen og på mindre områder end fuld bane.

Læs generelt Danmarks Ishockey Unions turneringsbestemmelser her:



U11

På U11 er det stadig individuel udvikling og småspilshockey, der er i højsædet. Det er vigtigt, at dit barn får så mange berøringer med pucken som muligt og træffer så mange beslutninger som muligt. Det er vigtigt, at dit barn udvikler sine motoriske, atletiske og sportslige færdigheder i denne periode. Det er derfor ikke uvant, at spillere på U11 dyrker flere sportsgrene.

På U11 er det stadig vigtigt at give den enkelte spiller mest muligt istid, samtidig med at "lege-incitamentet" stadig skal gøre sig gældende. Derfor tælles der stadig ikke point på denne årgang, når der spilles turnering.

U11-kampe spilles på tværs af banen og på mindre områder end fuld bane



U13

I denne aldersgruppe begynder spillere at have et øget fokus på ishockey. Samtidigt med at der er fokus på udviklingen af spillerens individuelle færdigheder, øges fokus også på gruppetræning og taktik. Der kommer flere kampe i kalenderen og fysisk spil introduceres nu for spillerne.

Spillerne begynder i denne periode at øve færdigheder, der er positionsspecifikke. Back-spil, forward-spil og målmandsspil bliver en del af træningen. Dog stadig primært med fokus på udviklingen af spillernes skøjteløb, stokteknik og generelle atletiske færdigheder.

Når der spilles U13-kampe foregår det nu på fuld bane og som den ishockey, vi kender. Der spilles med armbind. Alle spillere i hver kæde bærer samme farvede armbind, så man farvemæssigt kan skelne kæderne fra hinanden. Dette gør, at alle kæder får nogenlunde samme spilletid. Fokus er nemlig stadig her, at alle spillere skal have lige meget istid.



U15

På U15 bliver ishockeytræningen intensiveret, og der er i kalenderen nu stort set ikke plads til andre idrætter end ishockey. Den positionsspecifikke træning intensiveres. Det er også på denne årgang, hvor unionsholdene introduceres. Det er generelt et specialiseringsfokus. Fokus er på udviklingen af færdigheder, der er overførbare til ishockey. Fysisk træning er tiltagende og skal tidsmæssigt fylde ligeså meget som istræningen.

Kampene på U15 foregår på samme måde som U13 på fuld bane og med farvede armbind.



U17

På U17 er det første gang, det er muligt at komme på et landshold (både U16 og U17). Vær forberedt på at snakke med dit barn omkring alt, der omhandler ishockey.

Træningsmængden vil stige yderligere på U17, hvor der, samtidig med istræningen, vil være fysisk træning. Det er derfor ikke unaturligt, at et træningspas varer omkring to timer. Træneren vil være uddannet i styrketræning, mentaltræning og ishockey. På denne årgang vil en stor del af spillerne opleve et skifte i deres liv, da de fleste spillere vil færdiggøre folkeskolen og derfor begynde på en erhvervsuddannelse eller ungdomsuddannelse. Det er derfor vigtigt, at du som forælder hjælper dit barn med at planlægge hverdagen, så der både er tid til træning, skole og venner. Med tiden vil dit barn selv tage teten på planlægningen, men det kan være en god idé at hjælpe til i prioriteringen af de mange aktiviteter.



U20

U20 er beregnet som udviklingsliga for fremtidens ligaspillere. Spillerne vil som de yngste i denne årgang opleve, at der vil være en del modstand, da de kan være meget fysisk underlegne i forhold til deres konkurrenter.

Som U20-spillere intensiveres træningen yderligere, for de fleste spillere vil det betyde aktivitet de fleste af ugens dage. Træningen vil involvere styrketræning, konditionstræning og selvfølgelig ishockeytræning.



4. ET SIKKERT MILJØ

I en så fysisk sport som ishockey, er det vigtigt for Danmarks Ishockey Union, at spillerne føler sig trygge på og uden for isen. Derfor uddanner DIU trænerne til at skabe sikre miljøer.

DIU er meget opmærksom på debatten omkring hovedskader, herunder hjernerystelser i ishockey. Derfor arbejder DIU f.eks. også sammen med andre specialforbund, Danmarks Idrætsforbund og Hjernerystelsesforeningen - især omkring forebyggelse af hovedskader.

Scan QR-koden hvor du kan læse mere om, hvad der bør gøres, hvis skaden er sket.



Desuden har alle trænere en trænerlegitimation til at træne den årgang, de træner. Der er forskellige krav til uddannelsesniveau på de forskellige årgange. Læs mere her om hvilke uddannelsesniveauer de forskellige årgange kræver:



Uden for isen uddanner Danmarks Ishockey Union også trænere til at kunne se og håndtere udfordringer med f.eks. doping, stoffer og gambling.



5. FAIRPLAY OG RESPEKT

Danmarks Ishockey Union har det overordnede ansvar for ishockeyens fælles værdigrundlag i Danmark – det som er rigtig og forkert i ishockey.

Fairplay er en vigtig del af ishockey – vi bør alle have en klar holdning til snyd, vold, mobning, racisme, groft sprog, doping, alkohol, narkotika og matchfixing. Til dette er "Fairplay og respekt" sammenfattet i "Ishockeyens SÅDAN". En opgave vi skal løse i fællesskab.

På de kommende sider kan du som forælder se, hvad Ishockeyens SÅDAN betyder for dit barn som spiller, dit barns træner og ledere, samt dig som forælder.



SPILLEREN...

- Spiller for at have det sjovt
- Arbejder hårdt for at udvikle sig og møder altid til tiden
- Er en holdspiller og en god holdkammerat
- Sætter sig ind i reglerne og spiller efter dem
- Respekterer sin træner, sine holdkammerater og forældre
- Respekterer modstandere og tackler aldrig en spiller i ryggen, tackler ikke for at skade, men kun for at vinde pucken, udfører aldrig hævnaktioner og slår aldrig igen
- Diskuterer aldrig med dommeren, men respekterer og accepterer dommerens kendelser



TRÆNEREN/LEDEREN...

- Samler ikke kun på resultater, men udvikler og uddanner spillere og mennesker! At vinde er en mulighed, men ikke den eneste og heller ikke den vigtigste. At børnene får en god oplevelse, er vigtigere end at vinde. Børnene er med for at have det sjovt
- Viser interesse for spillerne og er opmærksom på spillernes sikkerhed, og hvordan de har det
- Giver alle spillere mulighed for at udvikle sine færdigheder, opbygge selvtillid og udvikle sit selvværd
- Lytter til spillerne for at skabe fællesskab og holdånd og opmuntrer sine spillere til at gøre det samme
- Er en positiv rollemodel for sine spillere og lader ikke sine følelser løbe af med sig
- Er gavmild med rosende ord, når det er fortjent og konsekvent, ærlig og retfærdig
- Kritiserer aldrig en spiller foran holdkammeraterne og tager hånd om spillere, der kan have det svært
- Træner sine færdigheder som træner og kommunikator. Træneren råber ikke ad spillere og dommere under kamp, men giver instruktioner og konstruktiv feedback
- Planlægger træningerne, så de er sjove og udfordrende og passer til spillernes alder. Træneren sætter sig ind i reglerne, teknikkerne og strategierne for ishockey
- Kommunikerer åbent og konstruktivt med forældrene



FORÆLDRE...

- Viser interesse for sit barns idræt, men tvinger ikke sit barn ind i sportens verden. Forældre støtter barnets egen valgte sportsgren. Børn deltager i sport for deres fornøjelses skyld!
- Gør ikke sit barn forlegent ved at råbe ad spillere, trænere og dommere
- Fokuserer på færdighedsudvikling og træning, og fokuserer mindre på præstation og resultat i kampe og konkurrencer i de yngste aldersgrupper
- Roser en god indsats i både sejr og nederlag. Fremhæver altid de gode ting fra kampen
- Opmuntre sit barn til altid at følge reglerne. Husk at børn lærer bedst af eksemplet, så ros det gode spil fra begge hold
- Sætter sig ind i reglerne for spillet
- Råber aldrig ad sit barn efter en træning eller kamp - det er uacceptabelt
- Anerkender trænerens engagement og tid - de spiller en stor rolle i udviklingen af spilleren og sporten generelt. Kommuniker positivt med dem og støt dem
- Tilbyder træner og klubben frivillige kræfter i det omfang, det er muligt

Læs mere om fairplay og respekt her:



6. NYD OPLEVELSEN OG ENGAGER DIG - AT VÆRE ISHOCKEYFORÆLDER

En af de vigtigste opgaver for dig som ishockeyforælder er at engagere dig i klubben og støtte dit barn. Der er mange måder at støtte dit barn på, og nogle er måske mere rigtige end andre. Husk f.eks. på fairplay og respekt for forældre i Ishockeyens SÅDAN.

Her er et par gode råd til, hvordan du kan engagere dig i klubben og støtte dit barn på bedste vis:

Meld dig som frivillig i dit barns klub!



F.eks. som træner, holdleder eller bestyrelsesmedlem. Respekter hvis dit barn ikke ønsker dig helt tæt på som f.eks. træner eller holdleder. Du kan da prøve at finde en anden post eller være behjælpelig på anden vis i klubben. Du kommer til at bruge mange timer i hallen, når du har et barn, der spiller ishockey, og selvom du afsætter tid til noget frivilligt arbejde, vil der stadig være masser af tid til at se dit barn træne og spille kamp.



Din hjælp som frivillig betyder ikke nødvendigvis, at du melder dig til en fast post, det kan også sagtens være ved at tilbyde dine kompetencer til en bestemt (tidsafgrænset) opgave. F.eks. som hjælper til at søge puljemidler til nyt udstyr på dit barns hold, som hjælper til kiosken eller noget helt tredje. Det vil gøre en stor forskel for klubben, og dit barn vil også være glad for, at du engagerer dig i noget, som de selv brænder for.



Hvis du har nye ideer, der kan hjælpe klubben, så tøv ikke med at komme i gang, men overvej hvordan du fremlægger idéerne. De nuværende frivillige lægger et stort stykke arbejde i klubben, og det kan måske virke, som om du ikke synes, de gør det godt nok.



Husk at alle har forskellige styrker og færdigheder, som de kan bidrage med i klubben, og alle bidrag hjælper, da ingen klub ville kunne fungere uden de frivilliges arbejde og bidrag dertil.



Vær opmærksom på, at din rolle som ishockeyforælder ændrer sig!



I takt med dit barn bliver ældre, vil din rolle som forælder også ændres. I begyndelsen vil du være enorm betydningsfuld i forhold til det praktiske og fysiske som at binde skøjter, tage udstyr på og køre dit barn til og fra træning. Jo ældre dit barn bliver, jo mindre betydning har du på disse parametre. Det er dog vigtigt at understrege, at din rolle som forælder flytter sig til en mere følelsesmæssig støtte til dit barn.



Når barnet bliver ældre - U15- og U17-spiller, kan du stille spørgsmål til dit barns velvære, og hvordan det går til ishockey. Vær spørgende og støttende, så dit barn har lyst til at spille ishockey og stadig har fokus på sin langsigtede udvikling



Husk at spørge ind til dit barns udvikling og ikke kun til præstationer og resultater (og dette er ligegyldig alder).
Gode spørgsmål kunne være:



Lærte du noget nyt til træning i dag?



Var du en god holdkammerat?



Hvad var sjovest i kampen i dag? (Hvis dit barn svarer, at det var at vinde eller at score et mål, flyt da fokus over på noget andet, f.eks. om det var sjovt at prøve at spille i en anden kæde; om det var sjovt at prøve nogle nye skud af, som de har prøvet til træning og lignende).

Men frem for alt – husk at nyd enhver mulighed for at se dit barn på isen!



HVAD KAN DU FORVENTE SOM ISHOCKEYFORÆLDER?

Et stort ansvar for en optimal sportslig udvikling og trivsel hos ishockeyspillerne ligger i høj grad hos dig som forælder.

-  Det er dig som forælder, der står på sidelinjen
-  Det er dig som forælder, der sidder omkring spisebordet
-  Det er sig som forælder, der kører bilen til og fra træning og kamp
-  Og det er dig som forælder, der sørger for udstyr, tøjvask og andet praktisk.

Som forælder er du også fortolker, der skal hjælpe dit barn med at agere i ishockeyverdenen og hjælpe med at forstå og forklare, hvad dit barn ikke altid selv kan gennemskue. Det er altså store krav til dig som forælder, som du ikke nødvendigvis har forudsætningerne for at løse.

For langt de fleste forældre er det at være ishockeyforældre jo blot en del af det at være forældre til deres børn, og de støtter op om børnenes ishockey på en hensigtsmæssig måde. Der er dog også forældre, der støtter og agerer uhensigtsmæssigt, hvor deres involvering kommer til at være mere forstyrrende og ødelæggende for spilleren eller holdet generelt. De kan komme til at fylde negativt for både trænere, holdledere og ikke mindst spillerne selv.

Det er dog vigtigt at slå fast, at ingen forældre ønsker at være forstyrrende eller opføre sig uhensigtsmæssigt, så deres adfærd er et udtryk for manglende viden.



Her er et par retningslinjer for dig som forælder, som er gode at huske på, men husk altid, at det i sidste ende er klubben, der sætter retningslinjerne for, hvordan man er forælder i klubben uanset om det er på U9 eller U17:

-  Forældre afventer med at snakke med deres børn til de er helt færdige med evalueringen af kampen med deres træner
-  Forældre står på tilskuerpladserne under træning og kamp
-  Forældre lader træneren være træner og opponerer ikke imod træneren offentligt
-  Forældre respekterer træneren og dennes beslutninger og stiller spørgsmål, hvis der er noget, der undrer. Denne samtale tages med træneren, og kun træneren
-  Forældre bakker op og kommer kun med positive kommentarer
-  Forældre bakker hele holdet op, ikke kun deres eget barn

Hvis du som forælder kommer til at træde ved siden af retningslinjerne fra klubben, skal det være OK for træneren at påtale det. Husk at retningslinjerne er der for at gøre det til et godt og trygt miljø både for dit barn, for træneren og for dig som forælder.

Trænerens samarbejde med dig som forælder er også vigtigt for dit barn. Træneren skal f.eks.:



Skabe en forståelse for, hvorfor der bliver gjort, som der gør. Det er derfor vigtigt, at træneren italesætter dette overfor dig som forælder, så du har en chance for at følge med og forstå de beslutninger, der bliver truffet



Skabe en god kommunikation med dig som forælder, hvor man taler om tingene og valg og retninger for holdet italesættes, så der ikke skabes uforståenhed eller "snak i krogene".

Et eksempel herpå er, hvis en træner ønsker at arbejde med langsigtet udvikling, og på den bekostning vælger at eksperimentere med nogle nye kæder, som ikke nødvendigvis synes som stærkeste opstilling. Hos forældre, der ikke er indforstået med dette, kan der skabes store reaktioner, fordi deres frustrationer over et eventuelt nederlag får frit løb.



Skabe åben dialog med dig som forælder, men stadig sætte grænser for hvor ofte og for, hvad indholdet i dialogen skal være. Det kan de f.eks. gøre ved afholde informationsmøder regelmæssigt for at delagtiggøre dig som forælder i træningen



Fortælle hvordan træneren har brug for dig som forælder, og hvorfor træneren har brug for dig.

HUSK: Det gode samarbejde mellem dig og træneren er en vigtig faktor, da det vil præge dit barn som ishockeyspiller i en positiv retning. Et godt samarbejde vil få dit barn til at opleve større harmoni og derigennem glæde og ro til at spille ishockey.

OPSUMMERENDE – HUSK DA:

- Lad børn være børn. At have det sjovt er det vigtigste
- Vær støttende
- Kontroller dine følelser, hvis det bliver nødvendigt og vær et godt eksempel for dit barn. Børn lærer igennem eksempler
- Vær positiv og hvis modgangen kommer, så vær konstruktiv og ikke destruktiv. Hvis du vil give kritik, så ret dine kommentarer mod hændelsen og bliv ikke personlig
- Lad dit barn lære af egne erfaringer
- Vis respekt, især i situationer hvor der opstår uenigheder eller konflikt
- Nyd ungdomsishockeyen med dit barn, mens den varer
- Fokuser på processen og ikke resultatet. Lær dit barn at gøre det samme
- Ros dit barns arbejdsindsats i detaljer mere end den samlede præstation
- Vær proaktiv - at involvere sig som frivillig eller træner i klubben, kan hjælpe dit barn med at få en endnu bedre ishockeyoplevelse

STIL SPØRGSMÅL:

Vær nysgerrig omkring dit barns ishockeykarriere og ishockeyklub, så hold dig ikke tilbage med f.eks. at stille spørgsmål som disse:

- Hvilken rolle kan jeg spille i mit barns ishockeyudvikling?
- Hvordan vil trænerne og holdlederen kommunikere?
- Hvilke muligheder er tilgængelige for forældre, kommende trænere eller frivillige, såsom uddannelse og lignende?
- Hvilken hjælp er mulig at få, hvis jeg er økonomisk udfordret?



7. ET PAR ØKONOMISKE RÅD

Al sport kræver en økonomisk investering og alle omkostninger til ishockeyudstyr kan med planlægning og sund fornuft reduceres betydeligt. Mange af klubberne stiller sig her til rådighed og tilbyder en række muligheder, således at det at gå til ishockey er for alle børn. Det vil altid være din lokale klub, du skal henvende dig til, hvis du har spørgsmål eller bekymringer i forhold til økonomien. De lokale klubber sidder inde med en stor viden, erfaring og netværk, som kan hjælpe med at minimere udgifterne.

Husk på at brugt udstyr kan være en måde at reducere udgifterne på, især i de yngre rækker. De yngste børn når ikke at slide et sæt udstyr op, før de er vokset ud af det. Udstyret rækker længere og kan nemt bruges eller gå i arv til et eller to børn. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, om udstyret stadigvæk er sikkerhedsmæssigt forsvarligt og passer. Her er det vigtigt ikke at lade sig friste til at vælge udstyr, der er for stort. Det vil blandt andet hæmme dit barns præstation og begrænse bevægelsesfriheden. Her er et par gode råd:

- Der findes lokale og online butikker, der tilbyder nyt og brugt udstyr. Sammenlign dem for at finde de bedste tilbud
- Vær proaktiv. Spørg ind til hvordan din lokale klub omsætter dit barns kontingent, spørg hvordan pengene bliver fordelt i forhold til istid, administration og rejser
- Ishockeyudstyr kan være en god fødselsdags- eller julegaveide. Passionerede ishockeybørn vil ofte foretrække netop udstyr, fremfor andre gaver ved disse lejligheder
- Sørg for på forældremøder f.eks. ved sæsonstart at få klarlagt holdets økonomi





Hovedsponsor for Metal Ligaen og
ishockeylandsholdet