

VARUSTEOPAS

LEIJONALIIGA



Leijonaliigan
yhteistyökumppanit:





**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE

SALIA LINE / R K VERKKAUS

LEIJONA LIIGA



PELAAMISEN ILOA – LEIJONALIIGA!

**Leijonaliiga on paras tapa aloittaa jääkiekkoharrastus.
Pelaaminen on hauskaa ja kaikki pääsevät pelaamaan.**

Leijonaliiga on osa Suomen Jääkiekkoliiton 6–9-vuotialle lapsille suunnattua harrastustoimintaa, jossa noudatetaan Nuori Suomi -ideologiaa, eli kaikkien pitää saada pelata ja nauttia jääkiekosta.

Leijonaliiga-joukkueeseen tarvitaan vain 10 pelaajaa ja maalivahti. Moni seura voi muodostaa saman ikäisten harjoitusryhmästä useamman joukkueen, ja kaikki saavat runsaasti peliaikaa.

Liigan ottelut pelataan poikittain kaukalon päädyissä, neljä vastaan neljä kentällisin. Samassa kaukalossa voidaan pelata samanaikaisesti kahta peliä.

Leijonaliiga-toiminnan järjestävät liiton jäsenseurat ja alueorganisaatiot ympäri maata. Seurat ilmoittavat joukkueensa eri ikäryhmien sarjoihin alueen käytännön mukaisesti.

Leijonaliigan tukijoina toimivat Intersport, CCM ja RBK.

**INTERSPORT-kaupat
auttavat Sinua ilmoittautumaan Leijonaliigajoukkueisiin!**

OIKEA MITOITUS ON TÄRKEINTÄ!

Jotta varuste suojaisi ja toimisi mahdollisimman hyvin sen on oltava mitoiltaan ja toiminnaltaan juuri oikean kokoinen.

Juniorivarusteet on suunniteltu ja mitoitettu junioreiden tarpeisiin.

- **OTA JUNIORI MUKAAN**, kun hankit varusteita hänelle.
- **ÄLÄ OSTA LIIKAA KASVUVARAA!**
Liian iso varuste heikentää suojaavuutta ja haittaa pelaamista.
- **EI LIIAN MASSIIVISIA TAI JÄYKKIÄ VARUSTEITA.**
- **KORJAA TAI KORJAUTA** heti pienikin varusteiden vioittuminen.
- **NOUDATA HUOLTO- JA KÄYTTÖOHJEITA.**
- **KUIVAA VARUSTEET AINA KÄYTÖN JÄLKEEN.**

LUISTIMIEN VALINTA

Luistimien pitää olla ehdottomasti oikean kokoiset, tukevat ja pelaajan painoon nähden sopivan jäykät.



- Luistinta sovitetaan käyttäen esimerkiksi urheilu- tai luistinsukkaa.
- Luistinvalinnassa tärkeintä on valita tukevat, mutta ei liian jäykät luistimet. Eripainoiset pelaajat tarvitsevat eri jäykkyyset luistimet. Käytä urheilukaupan asiantuntija-apua hyväksesi.
- Luistimia voidaan sovittaa esim. siten, että varpaat työnnetään luistimen kärkeen, luistin on sopiva kun kantapään ja luistimen väliin jää sormen paksuinen rako (n.10 mm). Kuva 1.
- Luistimen leveys on oikea kun luistin ei purista, eikä pääse heilumaan sivusuunnassa. Tärkeää on että varsinkin kantapää pysyy hyvin paikallaan.
- Nilkkaosan pitää olla sivuttaissuunnassa riittävän tukeva ja suojaava. Eteenpäin nilkan tulee voida taipua, jotta luisteluliikkeestä tulee luonnollinen ja potkusta tehokas.
- Valintatilanteessa kannattaa käyttää aikaa, jotta parhaiten istuvat luistimet löytyvät.



LUISTIMIEN KÄYTTÖ

- Käytä aina kuivaa ja puhdasta sukkaa. Saumaton luistinsukka on yleensä paras vaihtoehto. Ulkojäillä voidaan käyttää lisänä ohutta villasukkaa.
- Muista että myös jalan pitää olla puhdas.
- Kiristä nauhat tasaisesti, niin että nauhoitus ei kiristä nilkkaa, eikä jalkapöytää.



HUOLTO

- Tarkista terän, terärungon ja niittien kunto säännöllisesti.
- Terät teroitetaan aina tarvittaessa. Tylsillä luistimilla pelaaminen on vaikeaa ja vaarallista itselle ja muille. Terien muotoilu kannattaa teettää aina asiantuntijalla.
- Huollata viottunut luistin aina välittömästi.
- Pyyhi ja kuivaa terät aina käytön jälkeen. Ota pohjallinen ylös, jotta pohja ja niitit kuivuvat.
- Käytä teräsuojuja vain tarvittaessa, esim. kuljetuksen aikana.

MAILAN VALINTA

JUNIORILLE JUNIORIMAILA!

Juniorimailojen jäykkyys ja mitoitus on suunniteltu junioripelaajan mittojen ja juniorisääntöjen mukaan. Älä osta juniorille aikuisten mailaa, sillä ne ovat liian jäykkiä ja lapapainoisia.

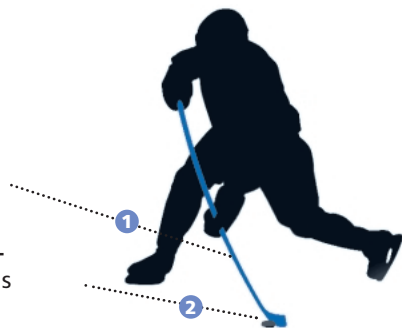
- Alle 12-vuotiaat pelaavat mailalla, jonka lapakäyräys on alle 10 mm.
- Yli 12-vuotiailla maksimilapakäyräys on 15 mm. (Suomen Jääkiekkoliiton juniorisäännöt)

MAILAN JÄYKKYYS

Mailan tulee olla pelaajan kokoon ja laukaisuvoimaan nähden sopivan jäykkä, jotta laukauksesta tulee voimakas ja tarkka.

1. Mailan varren pitää taipua oikeassa suhteessa laukauksen voimaan. Oikean jäykkäinen varsi antaa laukaukseen huomattavasti lisää tehoa ja vaimentaa käteen tulevaa iskuä.

2. Mailan nilkkaosan ja lavan pitää olla jäykkyydeltään oikeassa suhteessa varteen, jotta laukaus on tarkka ja tuntuma kiekkoon on hyvä.



MAILAN PITUUS

- Älä katkaise mailaa ennen kuin olet koittanut sitä peliasennossa.
- **Ohjeellinen mailan pituus:** Luistimet jalassa mailan pään tulee ylettyä aataminomenan/leuan kohdalle.
- Tarkempi pituus saadaan peliasennossa. Lavan pitää olla suorassa jäänpintaan. Jos lavan kärki nousee maila on liian pitkä, jos lavan nilkka nousee maila on liian lyhyt (kuva).
- Käytä mailan katkaisuun rautasahaa tai muuta hienohampaista sahaa.
- Älä tee liian isoa nuppia mailanpäähän.



CCM Vector V5.0 YT • 7–9-vuotiaille • Varsi: 52"/132 cm • Lapa: YT 10

CCM Vector V5.0 JR • 7–11-vuotiaille • Varsi: 52"/132 cm • Lapa: JR 10

RBK 1K PW • 5–6-vuotiaille • Varsi: 42"/107 cm • Lapa: vasen, oikea

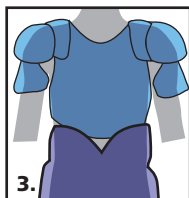
RBK 3K YT • 7–9-vuotiaille • Varsi: 52"/132 cm • Lapa: YT 10

RBK 3K JR • 7–11-vuotiaille • Varsi: 52"/132 cm • Lapa: JR 10

SUOJAVARUSTEET

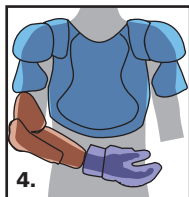
Käyttömukavuuden ja turvallisuuden kannalta varusteiden oikea mitoitus on erittäin tärkeää. Oikean kokoinen suoja pysyy paikallaan kovissakin tilanteissa, eikä haittaa pelaamista.

Pidä suojat puhtaina pesemällä niitä riittävän usein. Nykyaikaiset suojat voidaan pestä koneellisesti, tarkista valmistajan ohjeet. Ihoa vasten tulevien suojaosien tulee olla valmistettu allergiavapaista materiaaleista.



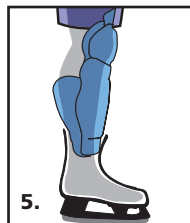
HARTIASUOJAT

- Sovita hartiasuojia pelihousujen ja kyynärsuojien kanssa. Hartiasuojien ja housujen väliin tulisi jäädä mahdollisimman pieni rako (kuva 3 ja 4).
- Hartiakuppien pitää asettua hyvin paikalleen, jotta ne suojaavat tehokkaasti iskuilta.
- Joustavat tarrakiinnitykset parantavat paikallaanpysyvyyttä ja käyttömukavuutta.
- Hyvissä suojoissa on erillinen selkärankasuoja.
- Juniorin hartiasuoja pitää olla joustava. Liian jäykkä suoja haittaa pelaamista.



KYYNÄRSUOJAT

- Kyynärsuojien pitää istua hyvin ja pysyä paikallaan. Kyynärsuoja ei saa estää käsivarren liikettä.
- Kyynärsuojien tarkoitus on suojata kyynärpään lisäksi käsivartta, niinpä kyynärsuojien tulisi peittää mahdollisimman tarkoin hartiasuojien ja hanskojen väli (kuva 4).



SÄÄRISUOJAT

- Sovita säärisuoja luistimien kanssa. Suojan pitää ylettyä riittävän alas, mutta se ei saa estää nilkan liikettä (kuva 5).
- Polvisuojoissa tulee olla vääntymisriskiä vähentävä nivelrakente.

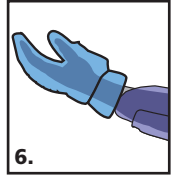
- Uusimmissa malleissa anatominen muotoilu ja tarrakiinnitykset lisäävät paikallaanpysyvyyttä.
- Pohjesuoja parantaa turvallisuutta.
- Teippausta ei suositella, käytä joustavia säärisuojanauhoja.



HANSKAT



- Sovita hanskoja aina mailan kanssa, jotta sormet asettuvat hanskassa oikeille paikoilleen. Sormenpäihin pitää jäädä riittävä liikkumisvara.
- Esitaivutetut sormet parantavat mailaotetta.
- Hanskoissa pitää olla suojaava mansetti ja kova peukalosuoja. Mansetin pituus ei saa rajoittaa liikkuvuutta, mutta sen pitää ylettyä kyynärsuojan alakäsivarsiosaan (kuva 6).
- Kuivaa ja pese hanskat säännöllisesti.

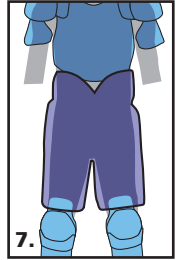


6.

PELIHOUSUT



- Housujen vyötärösuojan pitää ylettyä liikkussa hartiasuojien alareunaan, mutta ne eivät saa mennä päällekkäin suorassa seistessä.
- Lahkeiden tulee olla riittävän pitkät, jottei housun ja säärisuojien väliin jää rakoa (kuva 7).



7.

KYPÄRÄ



- Kypärän pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Juniorikypärään pitää olla saatavissa kasvosuoja.
- Kypäriä on useampia säädettäviä kokoja. Kypärä pitää voida säätää tarkasti pelaajan mukaan. Liian iso tai löysäksi säädetty kypärä on huomattava turvallisuusriski.
- Kaikki remmit pitää säätää riittävän tiukalle, jotta kypärä pysyy paikallaan myös törmäystilanteessa.

KASVOSUOJA



- Kasvosuoja on junioreilla pakollinen varuste.
- Kasvosuojan pitää olla CE-turvahyväksytty.
- Leukapehmusteen pitää pysyä leukaa vasten.
- Kasvosuojia on visiiri-, ristikko- ja niiden yhdistelmämalleja. Ulkojäillä ja kylmissä halleissa visiiri on altis huurtumiselle.
- Jos kypärässä on visiiri se kannattaa laittaa laukussa pyyhkeen sisään tai kangaspussiin, jotta visiiri ei naarmuunnu.

KAULASUOJA



- CE-turvahyväksytty, säätöjen mukainen pakollinen varuste.
- Suojaa kaulaa luistimen terän viilloilta. Pitää pysyä hyvin paikallaan.

ALASUOJAT

- Valitse oikea koko, siten, että vyötärönauha on riittävän tiukka pitämään suojan hyvin paikoillaan.
- Valittavana on malleja, joissa on sukkaliivit mukana.
- Tyttöille on omat mallit.



OLKAIMET

- Pitävät housut ylhäällä. Säädä pituus sopivaksi niin, että housut pysyvät hyvin ylhäällä mutta eivät purista. Säätöpallo selkäpuolella estää olkaimia valumasta olkapäille.

URHEILUALUSASU

- Yksiosainen urheilualusasua on paras vaihtoehto. Se parantaa hygieenisyyttä ja helpottaa varusteiden huoltoa.
- Alusasuja olisi hyvä olla useampia, jotta aina olisi puhdas ja kuiva asu käyttöön.
- Pese alusasua aina käytön jälkeen.



PELISUKAT

- Sukkia on yleisesti kolme eri kokoa. Sukan tulee olla sopivan kokoinen, jotta se parantaa säärisuojan paikallaanpysyvyyttä.
- Teippausta ei suositella.



PAITA

- Paidan pitää peittää varusteet hyvin.

VARUSTEKASSI

- Kassin pitää olla riittävän tilava, jotta varusteista ei tarvitse sulloa sinne.
- Maalivahdeille on omat, isommat mallit.



LEIJONA LIIGA



VALINTATAULU

HARTIASUOJAT

Koko	1 (YT)	2 (XXS)	3 (XS)	4 (S)	5 (M)	6 (L)
Rinnan ympärysmitta	- 70 cm	70-80cm	80-90cm	90-100cm	100-110cm	110-120 cm
Pelaajan pituus	- 120 cm	120-145cm	145-165cm	160-180cm	170-190cm	180-

KYYNÄRSUOJAT

Koko	1 (YT)	2 (XXS)	3 (XS)	4 (S)	5 (M)	6 (L)
Pelaajan pituus	- 120 cm	120-145cm	145-165cm	160-180cm	170-190cm	180 -

SÄÄRISUOJAT

Koko	20cm/8"	23cm/9"	25cm/10"	28cm/11"	30cm/12"	33cm/13"	36cm/14"	38cm/15"	41cm/16"	44cm/17"
Pelaajan pituus	100-110cm	110-120cm	120-130cm	130-140cm	140-150cm	150-160cm	160-170cm	170-180cm	180-190cm	190cm-

PELIKÄSINEET

Koko	23cm/9"	25cm/10"	28cm/11"	30cm/12"	33cm/13"	36cm/14"	38cm/15"
Pelaajan pituus	100-110cm	110-120cm	120-130cm	140-150cm	150-170cm	160-180cm	180cm -



INTERSPORT-kauppojen lisäksi saat tietoa Leijonaliigasta ja Leijonaliigajoukkueista Suomen Jääkiekkoliiton alueellisista toimipisteistä



ETELÄ	Turkka Tervomaa	Helsinki	(09) 7567 5509	turkka.tervomaa@finhockey.fi
HÄME	Kari Kiviaho	Tampere	020 748 2650	kari.kiviaho@finhockey.fi
KESKIMAA	Antti Hänninen	Jyväskylä	0400-646 767	antti.hanninen@finhockey.fi
KYMI-SAIMAA	Kari Schemeikka	Lappeenranta	(05) 452 9998	kari.schemeikka@finhockey.fi
LAPPI	Jari Lempinen	Rovaniemi	(016) 365 787	jari.lempinen@finhockey.fi
LÄNSIRANNIKKO	Heikki Suutala	Turku	(02) 515 1930	heikki.suutala@finhockey.fi
POHJOINEN	Matti Anttila	Oulu	0400-965 097	matti.anttila@finhockey.fi
SAVO-KARJALA	Jukka Kostiainen	Joensuu	(013) 267 5085	jukka.kostiainen@finhockey.fi