

Wat zit er allemaal in de tas?

In volgorde van aankleden

Tok

Doe ALTIJD een tok aan! Niet alleen voor jongens, maar ook voor meisjes kan dit erg veel pijn, ongemak voorkomen.

Keepersbroek

Doe als je de broek aantrekt altijd je schoenen uit. Als je met je schoenen in de zakken van de padding blijft hangen scheurt deze uit. Met een ceintuur en de vetersluiting dient de broek op zijn plaats te blijven zitten. Als je een overbroek bij de keepersbroek hebt gekregen moet deze altijd over de broek worden gedragen. Controleer regelmatig of de beschermende platen op hun plaats zitten.

Kickers (klompen)

Nadat de voet erin zit wordt de hielriem vastgemaakt. Trek deze niet te strak aan, de klomp kan dan te 'hoog' boven de grond komen te zitten zodat de bal eronder kan schieten en de voet alsnog wordt geraakt. Als de riempjes door slijtage hun einde naderen, laat dit weten, zodat wij voor een nieuw setje riempjes kunnen zorgen. Doe de tong van de klompen nooit voor de legguards, hierdoor breken deze zeer snel af. Als de tong over de schenen schuurt draag dan hoge hockey sokken.

Legguards

Er is hier sprake van een rechter- en linker uitvoering, de uitstekende flap moet aan de buitenkant. Het bevestigen van de legguards mag voor zich spreken, ze worden door middel van riempjes aan het been vastgemaakt. Zorg ervoor dat ze niet te strak zitten, maar wel dusdanig strak dat ze niet gaan draaien.

Bodyprotector

Is simpel instelbaar d.m.v. de banden op de rug. Mocht de bodyprotector dan nog niet passen mag er tijdelijk een knoop in de band gelegd worden, maar haal deze na de wedstrijd er gelijk weer uit om de levensduur van deze banden te verlengen. Zorg ervoor dat de bodyprotector strak tegen het lichaam aansluit en **doe altijd een shirt over de bodyprotector aan.**

Nekbeschermer

De nekbeschermer is niet verplicht en vaak een eigen keuze van de keeper. Het is natuurlijk wel veiliger om hem te dragen al hebben veel helmen ook al een verlenging waarmee de nek beschermd wordt.

Elleboogprotectors

Elleboogprotectors hebben een links en rechts en boven- en onderkant, kijk goed hoe je ze aantrekt of vraag het na tijdens training het staat er vaak ook op.

Helm

De meeste jeugdteams hebben een "one-size-fits-all" helm. Hierop kan alleen het elastiek strakker gezet worden om de helm beter te laten passen. Mocht de helm desondanks niet goed zitten dan kan d.m.v. een bandana of zweetband de helm passend gemaakt worden.

Handschoenen

Deze lijken voor zich te spreken, de linkerhandschoen is de stophandschoen, de rechterhandschoen is de stickhandschoen. Zeker bij de kleinsten worden de handschoenen nogal eens terzijde gelegd, omdat je met de linkerhandschoen de stick niet kan vasthouden. Dat hoort ook zo! De stick wordt alleen in de rechterhand vastgehouden!

Afspraken/ verantwoordelijkheid keepersmaterialen HC Alphen

Controleer de spullen regelmatig op slijtage, zie je dat er iets kapot begint te gaan, meld dit bij de materiaalcommissie (coördinatormateriaal@hcalphen.nl) en wacht niet tot het echt kapot is. Wij kunnen dan niets meer repareren en heb je en als er niets op voorraad is meteen een probleem. Ga het ook niet zelf proberen te lijmen of plakken dit maakt het vaak erger aangezien niet alle lijm geschikt is.

De keeperstas heeft een keeper of team in bruikleen en het is jullie verantwoordelijkheid om zuinig te zijn op al het materiaal een gemiddeld keeperspak/keeperstas kost namelijk tussen de 1250 en 2500 euro.

Inpakken keeperstas

Als de spullen droog zijn kun je ze weer in de keeperstas doen, de volgende indeling is vaak het makkelijkst en hou je de meeste ruimte over:

Als eerste leg je je legguards en klompen aan de zijkant in de tas met de openkant naar binnen gericht en de vlakke kant tegen de zijwand

De klompen/kickers passen in het verlengde van de legguards.

In het midden ontstaat zo een ruimte waarin je de handschoenen (los van je stick) kunt leggen samen met de helm, tok, elleboogbeschermers en nekbeschermer.

Daarbovenop je broek en bodyprotector en je keepershirt als deze droog is.

De tas (en de kluis) is voor keeperspullen en dus **géén opslagplaats** voor ballen, kleding, schoenen, sticks, EHBO-dozen, etc. etc.

Ga ook niet propfen om alles in de tas te krijgen, dit is slecht voor zowel de tas als de keeperspullen verderop staat beschreven wat de beste volgorde is om de tas in te pakken. **Haal altijd je stick uit je stickhandschoen dit voorkomt het scheuren.**

Laat je tas open als je deze in de kluis zet dan kan alles beter drogen en gaat het minder “stinken”.

De tas met spullen mag je nooit onbeheerd achterlaten. Dit om te voorkomen dat keepers in eigen beheer spullen gaan “ruilen en lenen”, maar ook om diefstal te voorkomen.

Elk team vanaf de O12 ontvangt het team 4 strafcornermaskers van de club. Als je tas groot genoeg is en ze zonder te propfen in je tas erbij kunnen is dat het fijnst voor het team maar het hoeft niet. **De Strafcormaskers zijn van het team en ook de verantwoordelijkheid ligt bij het team en niet bij de keeper geef dit ook zelf duidelijk aan bij je manager en coach.**