Foreldrehåndbok



ENGASJERT - RAUS - EKTE

Innholdsfortegnelse

Velkommen til ishockeyfamilien

Barnas rettigheter og foreldrerollen

Isbjørnmodellen for barn

Fra skøyte- og hockeyskole (SHS) til lag

Paraishockey

Superlag

Ulike roller

Kamp og konkurransestigen

Visste du at?

Verdiarbeid

Økonomi

Utstyrsguide

Finn din klubb

Velkommen til ishockeyfamilien

Ishockey gir både deg og barnet ditt en opplevelse for livet. Med barn i ishockeyen blir du som forelder en naturlig og viktig del av et unikt og fantastisk miljø. Gjennom ishockeyen vil både du og barnet ditt få mulighet til å knytte livslange vennskap, bidra til idrettsglede og ikke minst oppleve spenning. Vi er sikre på at deres reise gjennom ishockeyen vil gi dere minner for livet!



www.hockey.no



Foto: Fredrik Hagen

NORGES ISHOCKEYFORBUND

Norges ishockeyforbund (NIHF) ble stiftet i 1934 og er et av Norges 55 særforbund. NIHF har som sin oppgave å lede og utvikle ishockeysporten i Norge. Dette inkluderer alt fra å rekruttere til skøyte- og ishockeyskoler, til å drifte A-landslagene i VM og OL.

www.hockey.no

Verdens beste barneidrett

Målsetningen vår er å gi barna en variert og aktiv start på livet. Her handler det om å utvikle grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet. Fysisk aktivitet skal være gøy og en del av barnets daglige liv.

Gjennom ishockeyen vil barnet få mange fantastiske opplevelser og kjenne på kameratskap, glede og mestring. Ishockeysportens særegne kombinasjon av skøytegåing, kølle og puck, gjør at den skiller seg fra det meste annet og oppleves som ekstremt morsomt. I tillegg utvikler man balanse, motorikk, koordinasjon, stabilitet, ferdigheter m.m. som vil være nyttig å ha med seg senere i livet.



www.hockey.no

Foto: Goran Rokolj

Barnas rettigheter og foreldrerollen

Barnas rettigheter - Hva kan de forvente?

Barneidrett er idrettsaktivitet for barn til og med det året de fyller 12 år, i ishockey gjelder altså barneidretten til og med JU13/U13.
Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemning.

Norges Ishockeyforbund jobber kontinuerlig for at idretten skal være e trygt og godt sted for alle medlemmer. Som en viktig del av dette arbeidet skal alle som utfører oppgaver i norsk ishockey, som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming, fremvise politiattest (barneomsorgsattest).

I tillegg skal alle personer som virker som trenere/instruktører i barne- og ungdomsishockeyen gjennomføre trenerattesten.

Foreldrerollen

Ishockey er et lagspill, og som forelder er du en viktig medspiller. For å sikre verdens beste hverdag for ditt barn og de andre spillerne på laget er det avgjørende med en involvert og investert foreldregruppe. Du trenger ikke å ha tidligere kjennskap til ishockey eller annen idrett for å bidra, det er mange ulike roller i laget og uansett hvilken rolle du velger å ta er din deltakelse og ditt engasjement essensielt.

Den gode ishockeyforelderen ..

- .. møter opp til kamper og treninger – du er viktig for spillerne og miljøet.
- .. gir oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli lenge i ishockeyfamilien.
- .. er bevisst på at det er barn som spiller, og opptrer positivt og støttende – da er du en god medspiller!
- .. respekterer trenerens kampledelse og treninger – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
- .. tar ansvar for kampmiljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
- .. respekterer dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
- .. gjør deg kjent med NIFs bestemmelser for barneidrett og NIHFs policydokument for ungdomsidrett.

NIFs bestemmelser for barneidrett

NIHFs policydokument for ungdomsidrett

www.hockey.no



Foto: Brian McHattie

Isbjørnmodellen for barn

Rekrutteringsarbeidet til NIHF skjer primært gjennom skøyte- og ishockeyskolen. Konseptet retter seg mot barn i alderen 4-8 år, der lek, mestringsfølelse, trygghet og ishockeyglede står sentralt. Gjennom skøyte- og ishockeyskolen lærer barna seg å gå på skøyter, samarbeide med andre barn, bruke kroppen, samt stimulering av grunnleggende motoriske ferdigheter. Barna får også en innføring i spillet ishockey, slik at de som ønsker kan fortsette over på et organisert ishockeylag.

- Allsidighet er viktig, og når barna er små oppfordrer vi til deltakelse i flere idretter og mye uorganisert aktivitet.
- Gjennom lek og ishockeyglede stimulerer vi til allsidig aktivitet som gir stor mestringsfølelse.
- Målet er å lære seg å stå på skøyter, og etter hvert prøve spillet med puck og kølle for de barna som ønsker.

www.hockey.no



Foto: Brian McHattie

Nybegynner: lek, glede, mestring og allsidighet

Når man ønsker å starte på ishockey begynner man som oftest på Skøyte og Hockeyskolen (SHS), som retter seg mot barn i alderen 4-8 år. Her legges det vekt på konstant aktivitet, lek og moro, som utvikler ferdigheter – både koordinasjon og ishockeyspesifikke.

På SHS blir barna plassert i grupper/nivåer som passer for dem, slik at de opplever mestring og får positive erfaringer. Alt fra helt nybegynner som skal gå på skøyter for første gang, til de som allerede har forsøkt seg på isen.
Klubbene har egne instruktører som tilrettelegger aktiviteten, og som sørger for et morsomt og lærerikt tilbud.
Norges ishockeyforbund har et eget Instruktørkurs med hensikt å utdanne personer som skal bidra på skøyte- og ishockeyskolene. Kursene avholdes regionalt og har et omfang på 8 timer.



Foto: Bjørn Johnsen

Jentehockey

Jente- og kvinnehockey er forankret i NIHF sin strategiplan som et av forbundets hovedsatsningsområder. Det er derfor gledelig at antall aktive jenter/kvinner har økt med hele 82,1% fra 2017 til 2023 . Dette gjør at vi er det særforbundet som har hatt nest størst vekst på jentesiden i samme periode. Det er svært gledelig.

Vår ambisjon er å styrke kamptilbudet for jentene. Det skjer gradvis gjennom flere lisensierte jentespillere og flere påmeldte lag i jenteseriene regionalt og nasjonalt. Rekruttering av nye jenter er derfor helt avgjørende. Vårt rekrutteringsprosjekt «Flere og bedre 2030» retter seg spesielt mot rekruttering av nye jenter til våre Skøyte- og ishockeyskoler rundt det ganske land.
Vår målsetting er at jenteandelen på SHS skal utgjøre minst 40% av ny-rekrutteringen vår. NIHF oppfordrer derfor alle klubbene med SHS til å ha egne grupper for jenter, samt å arrangere egne jentedager under sesongen der nye jenter kan prøve ut ishockey i praksis på en enkel og morsom måte. Også internasjonalt er dette stort fokus, og det internasjonale ishockeyforbundet arrangerer to årlige tiltak rettet mot jenter. På høsten avvikles World Girls Ice Hockey Weekend, mens Global Girls Game avvikles på nyåret. Begge er rekrutteringstiltak som foregår verden rundt på samme tid.

Vi i norsk ishockey ønsker å gi alle like muligheter. Vi har derfor vedtatt at det skal være en styreposisjon med definert jenteansvar i alle klubber og regioner. Dette for å sikre at våre målsettinger om like muligheter også etterleves i hverdagen der jentene befinner seg.

Fra SHS til lag

Når man tar steget videre fra SHS havner man inn i aldersbestemte lag. Her blir man fordelt på lag etter alder. Lagene kalles U7/JU7, U8, U9/JU9 osv., helt opp til U20 og deretter elitelag for senior som kalles A-lag.

For de yngste lagene:

- Starter opp med egne lagtreninger.
- Deltar på cup arrangert av klubber.
- Deltar i serieturneringer arrangert av regionene.
- Spillformen er 3v3 på tilpasset banestørrelse.
- Gratis lisens i form av barneidrettslisensen.

Les mer om 3v3 her:



www.hockey.no

Foto: Goran Rokolj

Paraishockey

Paraishockey er en morsom og sosial lagidrett som utøves av både funksjonshemmede og funksjonsfriske, der fokus på mestring både individuelt og sammen står høyt.

Hvem kan spille paraishockey?

Det krever ingen forkunnskaper for å begynne. Alle som vil prøve er velkommen uansett alder og kjønn. Funksjonsfriske kan delta i all klubbaktivitet både nasjonalt og internasjonalt, sammen med og på lik linje med funksjonshemmede.

Høres det interessant ut å prøve? Eller har du noen spørsmål?

Espen Hegde, Prosjektleder Paraishockey
E-post: Espen.Hegde@hockey.no / mobil: 922 32 716



Finn din nærmeste klubb her:

www.hockey.no



Superlag

Superlag er et tilbud som er åpent for alle med spesielle behov. For å være med på et superlag kreves ingen ferdigheter, her er fokuset på å skape samhold og ha det gøy på isen.

Ta kontakt med din nærmeste klubb for mer informasjon om treningstider og påmelding. De fleste lagene har utstyr til utlån.

Finn ditt nærmeste superlag her:

www.hockey.no



Foto: Brian McHattie

Lederskap og trenerrollen

Våre ishockeyklubber skal først og fremst være en arena der barn og unge opplever trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse. Det skal være aksept for at det å spille ishockey har en verdi i seg selv, uavhengig av nivå.

Deltakelse i ishockey skal skape varig interesse for aktivitet og stimulere til positive sosiale opplevelser, slik at barna får et livslangt forhold til idretten vår. Samtidig skal de utvikle basisferdigheter og oppleve mestring, der trenerne skal ha et langsiktig utviklingsperspektiv.

I dette arbeidet er trenerens faglige kompetanse og evne til å se hele mennesket sentralt. Derfor har dette en sentral rolle i NIHF sin trenerutdanning.

Ulike roller

Støtteapparatet

Støtteapparatet er de som er tettest på kamp- og treningshverdagen.
Nedenfor er noen av de vanligste rollene i et støtteaparat:

- **Materialforvalteren**, ofte kalt "matris", påser at utstyret er i orden så spillerne og trenerne har de beste forutsetningene for å gjennomføre trening og kamp. Skøytene er slipt, flaskene er fyllt og draktene er klare til bruk. En "matriss" er løsningsorientert, blid og har alltid smilet på lur.

- **Lagleder**en har kontroll på logistikken. Vedkommende kommuniserer med foreldre- og trenergruppa og er bindeleddet mellom klubb, trener og foreldre. Laglederen er strukturert, positiv og bidrar med sine administrative egenskaper.

- **Trenerteamet** har kontroll på treningsinnholdet, spillegruppa og ishockeyen. Enten du er hovedtrener, assistenttrener eller ekstra hjelpetrener er du en viktig brikke som bidrar med det du kan. Trenerteamet brenner for drive ishockey på spillernes premisser, er genuint opptatt av menneskelige relasjoner og ønsker å skape verdens beste hverdag for spillerne sine både på og utenfor isen.

Funksjonærer/frivillige

For å gjennomføre en ishockeykamp kreves det mange bidragsytere. Noen må stå i kiosken, andre må være i sekreteriatet, og enkelte må fylle andre roller som kamp- eller fair-play vert. Alle disse rollene gjør til sammen at kampen kan spilles og uten ditt bidrag er det ikke sikkert kampen lar seg gjennomføre. Du er viktig!

Tilskuere

Publikums tilstedeværelse og engasjement er på mange måter det som setter stemningen for kampen. Tilskuere som er positive, engasjerte og i godt humør legger premissene for en fin og sunn ishockeykamp. En tilskuer som heier og skaper god energi på tribunen er en god tilskuer.

Husk at kampen skal være det morsomme høydepunktet for spillerne og dommerne, det er dette de trener for hver uke. Sørg for at alle involverte drar fra kampen med mestringsfølelse og motivasjon til å dra på trening igjen dagen etter.



Alderstilpasset trening

NIHF sine anbefalinger til mengde og innhold for de ulike aldrene baserer seg på vår langsiktige spillerutviklingsplan. Denne finner du i Isbjørnmodellen på Hockey.no, eller ved å scanne QR koden under.

www.hockey.no

Kamp og konkurransestigen

Vår kamp- og konkurransearena skal først og fremst være en arena der barna får positive opplevelser gjennom å oppleve mestring, kameratskap, trygghet og sunn konkurranse. I tillegg til at kamper tilbyr noe nytt i tillegg til treningshverdagen.



www.hockey.no

Foto: Brian McHattie

Aldersinndeling regionalt og nasjonalt

Konkurransestigen består av både en kjønnsnøytral klasse (U) og en egen jenteklasse (JU), betegnelsene står for hhv. Under (U) og Jenter Under (JU). I den kjønnsnøytrale klassen kan altså begge kjønn delta. Eksempelvis står da JU13 klassen for Jenter Under 13 hvilket betyr at de eldste barna i denne klassen vil ha fylt/fyller 12 år det kalenderåret seriespillet starter opp, mens de vil fylle 13 år påfølgende år.

Til og med U12/JU13 er det regionen som setter opp seriespillet. Da spilles seriekampene utelukkende mot andre lag i regionen og barna spiller 3v3 på tilpassede banestørrelser. Seriespillet gjennomføres her som serierunder i «cup-format». Dette betyr at barna spiller flere kamper mot ulike motstandere på samme dag og at hele serierunden gjennomføres i den samme ishallen.

U13 og U14 settes opp av NIHF sentralt, men med fokus på regionalt seriespill så langt det lar seg gjøre, og er hensiktsmessig. Barna spiller her 5v5 på stor bane. I takt med at barna blir eldre blir det også satt opp flere kamper utover regionsgrensene.

Fra og med U15/JU16 er det nasjonalt seriespill. Inndelingen her gjøres basert på kvalitet og lagenhetenes egne ønsker. Også her spilles det 5v5 på stor bane. Noen regioner tilbyr regionalt seriespill i tillegg til det nasjonale.

Ved siden av seriespillet deltar mange lag på private cuper, dette styres av hver enkelt klubb/lagenhet.



Foto: Fredrik Hagen

VISSTE DU AT?

Ismaskinen preparerer isen før og etter hver trening for å sørge for optimale skøyteforhold.

Når du beveger deg utenfor isen lønner det seg å bruke kalosjer for å beskytte stålet under skøytene.



Banemannen sørger for vedlikehold av isen, og fungerer som vaktmester og altmuligmann, med bla. ansvar for nøkler til garderober. Banemannen har ofte et kontor i nærheten av ismaskinen.

De fleste ishaller har egne boder til hver lagenhet, hvor spillerne kan oppbevare utstyret sitt mellom hver trening.

Riktig slipte skøyter er essensielt for at barnet ditt skal kunne utvikle ferdighetene sine og ha det gøy på isen. Klubben kan hjelpe til med å slipe skøytene om nødvendig.



Verdiarbeid

Norsk ishockey skal fremme mangfold, toleranse og gode holdninger. Klubbene spiller en viktig rolle i å reflektere samfunnets mangfold og sørge for en positiv ishockeyopplevelse. Holdningsarbeid er en del av trenerutdanningen, og utvikling av hele mennesket står sentralt. NIHF vil initiere felles tiltak, som kan tilpasses lokalt. NIHF jobber med verdiarbeid på flere fronter. Alt fra mangfold og inkludering til antidopingarbeid.

Les mer om vårt verdiarbeid her:

www.hockey.no

Økonomi

Med god planlegging og sunn fornuft kan kostnadene knyttet til deltakelse reduseres betydelig.
Mange av klubbene vil gjerne stille seg til rådighet og tilbyr en rekke muligheter og tips for at ishockey skal være en sport for alle. Dersom du har spørsmål eller bekymringer i forhold til din økonomi, ta kontakt med din lokale klubb. De har mye kunnskap, erfaringer og råd som kan være til hjelp.



www.hockey.no

Foto: Brian McHattie



Foto: grovenfoto.no

Utstyrsguide

Det å gå på skøyter eller å spille ishockey krever utstyr som for mange kan være ukjent. Utstyrsguiden er laget for å sikre at ishockeyutstyret brukes riktig og ivaretas slik at det holder lengst mulig. Som et resultat av dette vil forhåpentligvis barna føle seg mer komfortabel i utstyret og derfor oppleve mestring og glede ved å spille ishockey. Guiden gir en oversikt over hvilket utstyr du trenger til det nivået du deltar på. Om det er for å teste ut å gå på skøyter, delta fast på skøyteskolen og ishockeyskolen, eller spille aktivt på lag.

Vi håper at du som foresatt får utbytte av utstyrsguiden, og at den gjør hverdagen enklere. Husk at utstyr fint kan kjøpes brukt og gå i arv. Det viktige er at utstyret passer og har den beskyttelsen som kreves for å gi barna en trygg og god opplevelse på isen.

www.hockey.no

Hva trengs for å teste ut og gå på skøyter?

Det er ikke mye utstyr som trengs for å teste ut å gå på skøyter. Det du trenger er:

- **Klær** og votter/hansker som tåler fuktighet
- **Hjelm** (Alle typer er godkjent. Hockeyhjelm, alpinhjelm, sykkelhjelm, etc.)
- **Skøyter** (NIHF anbefaler ishockeyskøyter med snøring, se hvorfor på neste side)
    - Har dere ikke skøyter/hockeyskøyter? Mange klubber har dette til utlån. Kontakt din klubb og sjekk ut status der.



Ishockeyskøyter med snøring

Gode skøyter er det viktigste for å få en god opplevelse på isen. Vi anbefaler kjente hockeymerker som f.eks CCM. Skøyter kan fint gå i arv, men det er viktig at de ikke er for store. Dette kan føre til gnagsår og ubehagelig trykk på foten. Skøytene kan være 1-1,5 cm større enn foten, så lenge helen sitter fast og ikke glipper. Snør skøytene godt og gå litt rundt for å kjenne etter om de sitter godt. Unngå tykke sokker og ekstra såler.

Bedre mestringsfølelse

Ishockeyskøyter er stivere og gir mer stabilitet. Dette gjør at barna får bedre kraftfordeling når de går på skøyter og balansen bedres. Stålet på en ishockeyskøyte er normalt av bedre kvalitet, og gjør det lettere å svinge, bremse, gli, osv. Justerbare skøyter gir et galt tyngdepunkt etter hvert som skøytene gjøres større, da havner tyngdepunktet for langt frempå stålet og balansepunktet blir feil.



Bedre beskyttelse

Ishockeyskøyter gir bedre beskyttelse da de er hardere og laget for å tåle slag fra både puck og kølle.

Lengre holdbarhet på skøyte og stål

Ishockeyskøyter fra kjente merker har lang holdbarhet. Den stive solide skøyta og plastikken tåler mange slag før den slites, det samme gjelder stålet som håndterer mange runder på slipemaskinen uten å slites i stykker.

Husk å slipe skøytene

Skøyter må slipes før de brukes, slip tilbys i de fleste ishockeyklubber. Å gå på uslipte skøyter er «umulig» og ishockeygleden uteblir. Skøytene vil normalt måtte slipes hver 8.-10. gang, alt ettersom bruksnivået.

1



Hjelm med ansiktsbeskyttelse (gitter).Ishockeyhjelmer er justerbare og kan brukes i flere år.

2

Ishockeyskøyter med snøring. Husk å investere i et ordentlig par med skøyter (gjerne kjente merker).



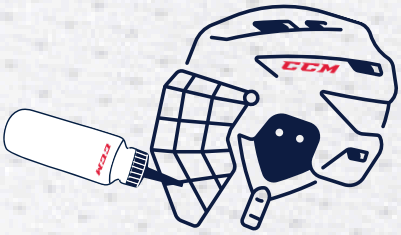
3



Halsbeskytter
(gir sikkerhet, beskytter mot eventuelle kuttskader)

4





Vannflaske med tut gjør det enkelt å drikke med gitter på (da slipper man ta av seg hjelmen).

Hva trengs for å delta fast på skøyteskolen?

Om barnet ønsker å delta fast på skøyteskolen må det investeres i følgende utstyr. Merk at dette utstyret gjelder dersom barnet kun vil gå på skøyter. Om barnet vil teste ut å spille ishockey trengs det mer utstyr, se neste side.

Hva trengs for å begynne å spille ishockey?

Når ditt barn ønsker å gå over til ishockeyskolen (å spille med puck og kølle), eller begynne på lag trengs det ishockeyutstyr. Nedenfor ser du en oversikt over det som trengs, mens hver enkelt del står beskrevet på de neste sidene.

1 Allerede investert "startutstyr"





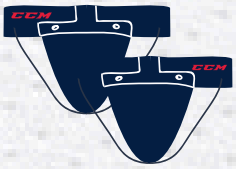




2 Ishockey "start-kit"

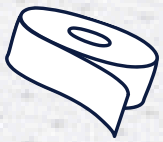


3 Susp

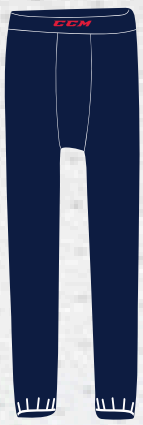




4 Hockeystrømper/ strømpebukse + strømpeteip



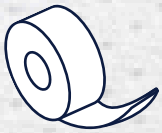




5 Hockeydrakt



6 Hockeykølle + kølleteip





www.hockey.no

Beskrivelse av det ulike utstyret

«Start-kit» De fleste utstyrsleverandørene tilbyr «start-kit» til en rimelig sum. Her får man dekt majoriteten av nødvendig sikkerhetsutstyr, se nedenfor.

Alt dette utstyret får du i et "start-kit" fra CCM:



Vest: Beskytter overkroppen



Bukse: Beskytter rumpe og lår



Albuebeskyttere: Beskytter albuer



Hansker: Beskytter hender



Leggskinn: Beskytter knær/legger

I tillegg trenger man følgende:

Susp beskytter skrittet og tas på før man tar på ishockeybuksa. Suspen er tilpasset kjønnet, så pass på at du kjøper rett.



Jenter



Gutter

Hockeystrømper/-strømpebukse tas på utenpå leggbeskytterne. Disse bidrar til å passe på at leggbeskytterne ikke sklir ned.
Strømpene/strømpebuksa festes med strømpeteip nederst ved ankelen, noen liker og å teipe midt på leggbeskytteren.



Strømper



Strømpebukse

Ved bruk av strømper og ikke strømpebukse må det og teipes øverst ved strømpa så den ikke sklir ned.

Det finnes og strømpeholdere som et alternativ til å teipe øverst ved strømpa, du vil fortsatt måtte teipe nederst.
Strømpeholderen finnes både med og uten integrert susp.





Strømpeteip

Strømpeholder

www.hockey.no

Hockeydrakt får du låne av klubben. Denne tar du utenpå alt utstyret på overkroppen.



Hockeykølle - Det er noen ting man bør vite for å kjøpe rett kølle:

- **«Right» vs. «Left»**. Hockeykølla har to varianter «Right» og «Left», dette bestemmes ut ifra kurven på bladet. En right-kølle har et blad som kurver mot venstre, en left-kølle kurver mot høyre. Normalt skal du ha dominant hånd (den du skriver med, tar ting med, etc.) øverst, altså høyrehendte spiller «left», venstrehendte spiller «right». Om du spiller «left» skal du da ha høyre hånd øverst og venstre hånd på midten av kølla, kølla peker da ut på venstre side av kroppen, altså «left». «Right» blir motsatt.

- **Flex.** Køllene har ulik mykhetsgrad, kalt flex. Lavere flex = mykere kølle. Jo yngre du er jo mykere kølle trenger du, og vi anbefaler 35-45 flex for de yngste barna.

- **Hvor høy skal kølla være?** En tommelfingerregel er at kølla skal rekke deg til nesa uten skøyter på og til haka med skøyter på. Om kølla er for lang kan du kappe den med sag eller baufil.

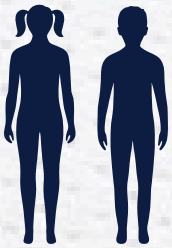
- **Hvordan teiper jeg kølla?** Kølla trenger teip to steder, på bladet og helt øverst. Å teipe kølla kan du og få hjelp til i klubben din.

- Du trenger ikke investere i en dyr karbonkølle, en trekølle fungerer utmerket. Det som er viktig å huske på er at man kjøper en barnekølle. Barnekøllene har tilpasset skaft som er passe tykt for en barnehånd, og et blad som er tilpasset køllas størrelse, tyngde, flex og barnas behov.



Hvordan kle en ishockeyspiller?

1. Undertøy



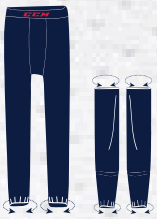
2. Susp



3. Leggskinn



4. Strømpebukse/ strømper



5. Strømpeteip



6. Bukse



7. Skøyter



8. Halsbeskytter



9. Vest



10. Albuebskyttere



11. Drakt



12. Hjelm



13. Hansker



14. Kølle



15. Husk å ta med flaske



Instruksjonsvideoer

Ta gjerne en titt på våre instruksjonsvideoer for å se hvordan utstyret tas på:

www.hockey.no

Finn din klubb

Rundt om i landet finnes det til sammen ca 60 klubber som tilbyr Skøyte- og ishockeyskole. På neste side finner du en oversikt over alle klubbene som har skøyte- og ishockeyskoler per 2024.

For mer informasjon om din nærmeste klubb scan QR-koden under.