

## Vilken längd skall jag ha på klubban?

Förut rekommenderade man alltid att klubban skall räcka spelaren till naveln. Detta kan vara en bra Grundregel, men titta för säkerhets skull i tabellen. Det finns godkända klubbor från 60 cm-102 cm. Det kan variera några centimeter beroende på hur man spelar innebandy, om man dribblar mycket framför kroppen ska man ha en som är kortare än en som har bollen mycket bakom sig/vid sidan av. Är ni osäkra. Korta av den lite grann först, låt sen spelaren ställa sig och känna sig för helt enkelt.

### Om du sågar av klubban tänk på följande punkter:

- Tänk på att fixera ändknoppen igen. Oerhört irriterande om den inte sitter fast.
- Korta **INTE** av klubban nerifrån, om du gör det så får du inte fast bladet igen ...
- Godkännandemärket måste sitta kvar

LÄNGD	KLUBBA
185-	100 cm
175-185	95 cm
165-175	91/92 cm
155-165	85/87 cm
145-155	80 cm
135-145	75 cm
125-135	70 cm
115-125	65cm
105-115	60 cm

## Vilken klubba skall jag välja

Det finns ingen klar regel för vilken spelare som skall ha vilken klubba. Här kommer dock en del tips som kan vara bra att ha med sig vid köptillfället.

### Skaftet:

På alla skaft finns en betäckning över skaftets styvhet. Det styvaste skaft som får tillverkas har en flex på 23 mm, sedan är det en stegrande skala.

**Alla skaft testas av ett oberoende institut innan de får säljas. Klubban får sedan en dekal som visar att den blivit godkänd. Denna dekal får inte tas bort eller tejpas över.**

Priset på en innebandyklubba varierar kraftigt och det är framför allt skaftet du får betala pengar för. De dyraste skaften är tillverkade av antingen kolfiber eller High Modulus Graphite. De materialen är lite lättare än traditionell komposit vilket resulterar i högre känsla vid bollhanteringen.

### Bladet:

Alla leverantörer har en uppsjö av blad och det är sannerligen inte lätt att hitta rätt där. Mycket är en fråga om eget tycke och smak. Det som skiljer bladen åt är bl.a. olika stor skålning samt olika radie under bladen dvs olika stor yta som ligger mot golvet. Nu för tiden arbetar de flesta leverantörerna med något som heter maxradie. Det finns regler för hur bladen får se ut. Dels hur stora de får vara samt hur stor radie man får ha. I stort sätt alla blad finns dessutom i olika hårdheter, mjukt till hårt. Det man bör tänka på vid köpet är att ställa sig frågan: Vilken typ av spelare är jag?

En passningsskicklig spelare bör välja ett blad med lite mindre skålning för att lättare kunna slå direktpassningar och för att få mindre skruv på bollen. (vilket en djupare skålning kan ge) En person som prioriterar skottet bör välja en klubba med djupare skålning vilket ger mer fart i bollen. Tänk på att alltid välja ett mjukt skaft till yngre spelare. Ett mjukt skaft ger ökad kontroll och bättre bollhantering. Fråga alltid i butiken vilken klubba de rekommenderar!

### Mjukt Blad

- Enklare att få kontroll på bollen
- Svårare att skjuta
- Enklare att skjuta (om man behärskar det, ej för yngre spelare och nybörjare)

### Hårt blad

- Sämre bollkontroll

#### **Mjukt skaft**

##### **(ca 30mm flex och uppåt)**

- Bättre bollkontroll
- Lättare att skjuta med för en junior
- Oftast för mjukt för en senior

#### **Hårt skaft**

##### **(23mm-ca 28mm)**

- Sämre bollkontroll
- Bättre skott

#### **Rekommendation till en spelare yngre än 16: Mjukt blad samt mjukt skaft.**

Den enda anledningen till att ha ett hårt blad är för att skjuta hårdare. Det är inte fel att ha hårt blad men man bör tänka på att ens bollkontroll blir betydligt mycket bättre med ett mjukare blad. Yngre spelare bör inte ha hårt blad.

Det vanligaste felet när man köper en klubba är dock att man väljer fel längd. Titta därför efter noga i tabellen vilken längd du bör välja!

#### **Hur böjer man bladet på bästa sätt?**

Det finns många olika sätt att böja till sitt blad på. Det är dock två sätt som fungerar bättre än andra. Tänk på att aldrig vinkla bladet mer än 3cm. Vinkling över 3cm kan under matchspel, om det uppdagas, resultera i matchstraff! Eftersom bladen är gjutna i ett rakt läge vill plasten återgå till det läget. Man kan därför behöva upprepa hela böjprocessen flera gånger.

#### **Variant 1**

1. Värm upp bladet med varmluftpistol. Tänk på att värma hela bladet, punktvärm inte. Det är stor chans att plasten smälter då.
2. Vinkla bladet efter tycke och smak
3. Kyl bladet i minst 5 min i kallt vatten

#### **Variant 2**

1. Värm upp bladet med varmt vatten. Det räcker oftast med varmvatten från kranen men det går även att koka upp vatten.
  2. Vinkla bladet efter tycke och smak
  3. Kyl bladet i minst 5 min i kallt vatten
- Använd alltid en trasa/handuk när ni vinklar bladet då plasten kan vara mycket varm!

#### **Hur lindar man om klubban?**

En klubblinda slits väldigt mycket under en säsong och kan därför behöva bytas ut. Det finns ett stort urval av lindor på marknaden. Generellt sätt kan man säga att en dyr linda absorberar fukt bättre, slits mindre och ger ett bättre grepp. Alla brukar dock hitta sin favorit linda och det behöver inte vara dyraste.

1. Ta bort den gamla lindan
2. Börja överst på klubban med den "slitsade änden" och arbeta neråt
3. Överlappa lindan med ca 2 mm mellanrum
4. Var noga med att "sträcka" lindan hela tiden så den följer skaftet utan veck
5. Försegla lindan med bifogad tejp