**Hitta rätt innebandyklubba**

[Innebandy](https://www.intersport.se/innebandy) är en träningsform som är rolig, jobbig och bidrar till mycket gemenskap. Att förstå varför denna lagsport blivit så populär är enkelt. Desto svårare är det att hitta rätt [innebandyklubba](https://www.intersport.se/katalog/?q=innebandyklubba" \t "_blank). Här har vi listat de viktigaste sakerna att tänka på när du ska välja rätt innebandyklubba.

**Hur lång ska en innebandyklubba vara?**

Att veta hur lång innebandyklubba du eller ditt barn ska ha är inte helt lätt. Med en för kort klubba ökar skaderisken i rygg och överkropp då rörelsemönstret blir onaturligt för att kunna spela. Med en för lång klubba försämras dina möjligheter till effektiva skott och bra teknik. En för lång klubba har dessutom ofta hårdare flex vilket gör det svårare att skjuta.

**Längd på innebandyklubba för barn**

Att ha en lagom lång klubba är viktigt för tekniken och spelet, speciellt för barn. Många föräldrar väljer en längre klubba till barnen för att ha att växa i. Det är fel och kommer hämma barnets spel och utvecklingsmöjligheter på plan. För vuxna spelare är det mer individuellt och ofta finns mer erfarenhet och önskemål utifrån känsla, standardmåtten för innebandyklubbor till vuxen är 100 cm för herr och 96 cm för dam.

| Kroppslängd | Skaftlängd | Total längd ink. blad |
| --- | --- | --- |
| < 115 cm | < 60 cm | < 70 cm |
| 115-125 cm | 65-70 cm | 76-80 cm |
| 125-135 cm | 71-75 cm | 81-85 cm |
| 135-145 cm | 76-79 cm | 86-90 cm |
| 145-155 cm | 80-85 cm | 91-95 cm |
| 155-165 cm | 86-90 cm | 96-100 cm |
| 165-175 cm | 91-95 cm | 101-105 cm |
| 175-180 cm | 96-100 cm | 106-110 cm |
| >180 cm | 101-104 cm | 11-114 cm |

**Hur mäts en innebandyklubbas längd?**

Att innebandyklubban ska gå ungefär till naveln, eller något över, när den hålls rakt framför är en bra utgångspunkt för att mäta klubbans längd. Önskas klubbans längd i centimeter kan mäts längden från golvet upp till en bit över naveln. Ta därefter bort cirka 15 centimeter då man när man mäter en innebandyklubbas längd inte räknar med bladet som i genomsnitt är ungefär 15 cm högt.

Men även när det kommer till klubbans längd spelar din position och spelstil in. För försvarare vill man kunna täcka en större del av planen, skära passningar och nå längre är en något längre klubba att rekommendera även om bollen blir något svårare att kontrollera. För en målgörare och forward är kontakten mellan klubba och boll ofta avgörande och en kortare klubba som gör det lättare att föra bollen rekommenderas.

**Skaft på innebandyklubba**

Val av skaft beror på vilken spelstil, position i laget och vilket skott som föredras och hur ofta man skjuter. Utvecklingen går framåt och idag finns flera olika varianter för att maximera din potential att prestera till max. Bow-skaft, Curve-skaft, Tipcurve-skaft är alla exempel på svängda skaft vars syfte är att ge mer kraft och effekt i skottögonblicket.

De raka och traditionella skaften, som fortfarande är de mest populära, säkerställer en trygg bollbehandling samt enklare passningsteknik. För ytterligare utveckling i spelet kan det vara värt att testa ett nytt skaft. Visst känns det ovant i början men med träning och mer vana kan det ge god utvecklingspotential i tekniken och spelet med ett nytt skaft.

**Flex på innebandyklubbor**

Flexen på en klubba talar om hur mycket skaftet böjer sig vid ett visst tryck på en viss punkt, med andra ord vilken styvhet det är på klubbans skaft. Ju lägre siffra desto styvare skaft. Hur hårt eller mjukt skaft som väljs påverkar klubbans svikt vid slagskott med mera. Klubbans flex mäts i mm genom en specialanpassad maskin som ger ett visst tryck. Så många mm som skaftet sviktar vid trycket, så många mm flex har klubban.

Skalan för klubbskaftets flex ligger på mellan 23-36 mm där 36 mm är den mjukaste flexen, ofta mest lämplig för barn, och 23 mm den mest styva som rekommenderas för en starkare och ofta tyngre spelare. Ett mjukare skaft ger ofta bättre teknik, bollbehandling och skott där klubban inte flexar lika mycket. Ett hårdare skaft ger hårdare skott där klubban flexar mycket, till exempel vid slagskott.

**Välj rätt flex**

Att välja rätt flex är viktigt för att få ut så mycket som möjligt av ditt spel. Utgå från vem du är på planen och hur din spelstil ser ut, hårda skott och passningar eller teknik och bollkontroll? Väljs ett för hårt skaft och inte har tid, kraft eller teknik att i skottmomentet flexa klubban i tillräckligt hög grad så ger ett för hårt skaft ingen bra effekt.

Barn: 31-36 mm
Juniorer: 26-31 mm
Damer: 27-31 mm
Herrar: 23-30 mm

**Innebandyklubbans blad**

Bland ett stort urval [innebandyblad](https://www.intersport.se/utrustning/klubbor/innebandyblad%22%20%5Ct%20%22_blank) är det svårt att välja vilket just jag ska spela med. Beroende på hur mycket skålning bladet har är det anpassat för olika positioner på plan samt olika spelstil.

**Mjukt blad med mindre skålning eller hårt blad med mer skålning?**

För att generalisera något bör en spelare som passar mer än skjuter välja ett mjukt blad med mindre skålning för att få mer kontroll och balans. Medan en målskytt bör ha ett hårdare blad med mer skålning för att öka hastigheten på skotten. En nybörjare bör hellre välja ett mjukare blad med mindre skålning då detta ses som mer lätthanterligt.

* Mycket skålning: Mycket skålning på bladet ger hårdare skott, bra bollbehandling och mer fart och skruv på bollen.
* Mindre skålning: Ett innebandyblad med mindre skålning ger möjlighet till bättre passningar och back-handteknik.
* Mjuka blad: Ett mjukt blad upplevs ofta mer lätthanterligt, det ger känsla i bollbehandling och passningar.
* Hårda blad: Ett hårt blad på innebandyklubban ger hårdare skott och bibehåller bladets form länge.

**Böj på bladet, bladets hook**

En innebandyklubbas blad är nästan alltid böjt antingen åt höger eller vänster, bladets hook. Bladet är olika mycket böjt beroende på spelare och spelstil. Om spelaren håller klubban på höger sida väljs höger fattning och spelarens hook är då höger. Ganska självklart blir det då vänster hook om spelaren håller klubban vänster om sig.

När bladet ska böjas är det viktigt att värma det först för att minska risken för sprickor. Värm bladet i varmt eller kokande vatten, böj därefter bladet och låt det kallna i kallt vatten upp till fem minuter. Bladet får maximalt vara 30 mm böjt för aktiva spelare.