

Vilken längd skall jag ha på klubban?

Förut rekommenderade man alltid att klubban skall räcka spelaren till naveln. Detta kan vara en bra Grundregel. **Det vanligaste felet när man köper en klubba är dock att man väljer fel längd!**

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.
- 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

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 minst två olika hårdheter, soft eller hard.

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.

Mjukt Blad Hårt blad

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

Mjukt skaft

(ca 30mm flex och uppåt)

Hårt skaft

(23mm-ca 28mm)

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

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 ej fel att ha hårt blad men man bör tänka på att ens bollkontroll blir betydligt mycket bättre med ett mjukare blad. Yngre spelare ska inte ha hårt blad.

Hur böjer man bladet på bästa sätt?

Tänk på att aldrig vinkla bladet mer än 3cm. Vinkling över 3cm kan under matchspel, om det uppdagas, resultera i matchstraff!

Variant 1

1. Värm upp bladet med varmluftpistol. Tänk på att värma hela bladet, punktvärm ej. 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 behövas bytas. Det finns ett stort urval av lindor på marknaden.

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