**Välj rätt innebandykluba**Det finns mycket att tänka på när man skall välja "rätt innebandyklubba". Nedan finns ett antal av dessa parameter och vad som styr vad man skall välja / inte välja.

**Den korta versionen:**
Hitta vanlig klubba som är
- rak i skaftet
- rätt böj (vänster eller höger)
- ett coolt motiv
Längden skall vara strax ovanför naveln eller enligt följande tabell:
Barnens längd: Klubbans längd:
100-120 cm 60 cm
120-140 cm 70 cm
140-150 cm 80 cm
150-160 cm 85-87 cm
160-175 cm 90-92 cm
175-190 cm 95-97 cm
Över 190 cm 100 cm

**Den detaljerade versionen**
**Speltyp**
Vilken position spelar man i? En bågande spelare vill kanske ha ett mer skålat blad för att lättare ta in bollen i hooken och dra iväg ett skott. Eller en spelfördelare som gärna vill kunna lägga hårda och precisa passningar istället för att skjuta så är troligen ett större blad med mindre skålning önskvärt. Med andra ord är din spelarroll viktig för att analysera vilka egenskaper hos en innebandyklubba och innebandyblad som är viktiga.

**SKAFT – Flex**Begreppet flex syftar på hårdheten och styvheten i klubbskaftet och detta spelar roll för hur mycket klubban sviktar vid t.ex. ett slagskott. Flexen på en innebandyklubba är ett mått för hur mycket denna sviktar vid ett visst tryck. Vilken flex en klubba har är olika beroende på hur fibrerna i materialet på skaftet ligger. Fibrerna kan ligga snett, rakt eller glest vilket ger olika spänningar och hårdheter. Flex mäts i milimeter med hjälp av en testmaskin där klubban utsätts för ett visst tryck. Sviktar klubban 26 mm så får den flexen 26. Skalan mäts från den hårdaste flexen på 23 upp till den mjukaste flexen på 36. Herrar brukar välja en flex mellan 23-31 och damer burkar använda sig av en flex mellan 27-31. För juniorer passar en flex mellan 26-31 och barn 31-36.

Fysiskt styrka spelar en stor roll vid valet av flex. Väljer du en för hård klubba som du inte behärskar kommer detta att leda till att du får ett sämre skott. Är du en spelare som verkligen lägger tyngden vid skott och hårdapassningar så gynnas ditt spel av en lägre flex (styvare skaft), men är du en teknisk spelare så passar troligen en något mjukare och högre flex. Ett vanligt misstag är att köpa en innebandyklubba med alldeles för hård flex vilket gör att du inte kan nyttja klubban maximalt.

**SKAFT – Längd**En riktlinje för hur lång en innebandyklubba bör vara är naveln. Klubban ska sluta någon/några centimeter ovan naveln. Även här är det viktigt att tänka över spelarrollen . Back behöver kunna täcka av stora ytor och skära passningar vilket är lättare med en lång innebandyklubba. En dribblande forward som trivs med nära kontakt med klubba och boll så är en kortare klubba ett bra val. Misstänker du att du har en för lång klubba och väljer att testa en kortare så ge det några träningar. Det kommer kännas ovant i kanske 2-3 träningspass, men sen har du vant dig vid klubbans nya längd.

Barnens längd: Klubbans längd:
100-120 cm 60 cm
120-140 cm 70 cm
140-150 cm 80 cm
150-160 cm 85-87 cm
160-175 cm 90-92 cm
175-190 cm 95-97 cm
Över 190 cm 100 cm

**Skaftet – Typ**De senaste årens utveckling av skaftet har lett till många spännande nyheter som bl.a. Bow, Curve, Kickzone och S-Bow. Dessa innovationer är framtagna för att höja prestationsnivån hos klubban och skapa nya förutsättningar och möjligheter till framförallt bättre skott och teknik.

Trots att det kommit många nya varianter på skaft så väljer nästan hälften av alla spelare fortfarande raka innebandyklubbor. Bow-klubborna kan exempelvis vara ett bra alternativ om du gillar att trampa och ta in bollen i hooken. Skaftet med den böjda formen skapar en större katapulteffekt än ett vanligt rakt skaft vilket ger bättre fart i skotten. När du testar en klubba med ett nytt skaft kan det vara lite ovant till en början, men ge det en chans. Med lite träning så kommer du att märka om det är ett skaft för dig eller inte. Vi uppmuntrar gärna till att testa nya skaft och har sett många spelare utvecklats massor när de vågat testa nytt.

**Bladet**Det finns massor av olika innebandyblad på marknaden idag. Några är skålande och skapade för målskyttar medan andra är mindre skålande och tänkta för playmakers. Det är lätt att byta blad på en innebandyklubba så våga testa nya. Bladets egenskaper påverkar klubbans egenskaper väldigt mycket. Innebandyblad kommer i olika hårdheter. Vanligaste benämningarna är soft, medium och hard. Ett mjukare blad ger mer kontroll på bollen och upplevs som lättare att passa och ta emot passningar med. Ett hårt blad upplever många ger ett hårdare skott.

Zorro-blad är innebandyblad med tydligt bollgrop i bladspetsen, och dessa vill jag inte att vi använder än på några år för att grabbarna lär sig bättre med raka blad att passa, träffa mål m.m.

**Vikt**
Idag är i princip alla innebandyklubbor väldigt lätta, men det finns fortfarande klubbor som är speciellt utformade för en extra nätt och fjäderlätt känsla. Det viktiga här är att testa sig fram och känna om du gillar en lättare klubba eller en klubba med lite mer tyngd bakom. Viktigt att komma ihåg är att en lättare klubba inte per automatik är en bättre klubba.