***Innebandyklubban***

Denna guide är avsedd för spelare, ledare och föräldrar i Tungelsta IF.

Marknaden för innebandyklubbor har i det närmaste exploderat de senaste 10 åren. Sedan 2007 när den första böjda (curve) klubban kom har det nästintill årligen lanserats någon nyhet från de ledande tillverkarna. Tillsammans med ett mycket stort antal varianter på klubblad, snygga designer och färgkombinationer så blir valet av klubba och blad inte helt lätt.

**Varför är valet av klubba viktigt?**

Beroende på ålder (nivå), längd, styrka och spelstil så finns det flera faktorer som bör beaktas vid val av en ny klubba eller ett nytt blad. Fel klubba eller fel blad kan påverka framförallt de yngre spelarna i utvecklingen av deras teknik.

Klubban ska förstärka dina färdigheter och hjälpa dig nå din fulla potential - inte begränsa. Det bästa sättet att åstadkomma detta är att matcha klubbans egenskaper med dina egna.

Alla klubbor består av ett grepp, ett skaft och ett blad. Varje komponent finns i olika varianter med olika egenskaper. Möjligheten till kombinationer är många och med varje variation uppstår en ny egenskap.

När du väljer din innebandyklubba är det flera saker som kan vara bra att tänka på vilka listas vidare i detta dokument:

**Välj rätt innebandyklubba**

För det första så måste man veta vilket håll man spelar åt:

* *Right-skytt***:** Du har klubban till höger om dig när du skjuter.
* *Left-skytt***:** Du har klubban till vänster om dig när du skjuter.

***Längden***

En riktlinje för hur lång din innebandyklubba bör vara är din navel. Klubban ska sluta ett par centimeter ovanför naveln. För de spelare som spelat ett tag och har fasta roller i sitt lag så kan spelpositionen också avgöra val av längd på klubban. Spelar du back så behöver du kunna täcka av stora ytor och skära passningar vilket är lättare med en lång innebandyklubba. Medan om du är en dribblande forward som trivs med nära kontakt med klubba och boll så är en kortare klubba bättre.

Att tänka på:

**En lång klubba** ger räckvidd och kan ge hårdare skott om du orkar trycka ned den i golvet och utnyttja flexen. En för lång klubba kan vara besvärlig att hantera – främst i snabba, trånga situationer.

**En kort klubba** ger bättre bollkontroll. En för kort klubba har sämre räckvidd och kan göra att du spelar med för böjd rygg alternativt bara håller klubban med en hand.

***Spelartyp***

Vilken position spelar du? Är du en bågande spelare vill du kanske ha ett mer skålat blad för att lättare ta in bollen i hooken och dra iväg ett skott i farten. Eller kanske är du en spelfördelare som gärna vill kunna lägga hårda och precisa passningar istället för att skjuta - då är troligen ett större blad med mindre skålning önskvärt. Med andra ord, den spelartyp du är – är viktig för att analysera vilka egenskaper en innebandyklubba och ett blad ska ha för att passa just för dig.

***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.

***Skaftet***

Det är viktigt att hitta det skaft som passar den spelstil man har och den roll man har på planen. Se på skaftens olika egenskaper och du kommer att hitta verktyget som underlättar det du är bra på.

De senaste årens utveckling av skaft 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 från FatPipe 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. Prova gärna varandras klubbor på träning för att känna er för – det kan vara så att ni spelar med en klubba som inte är optimal för den egna utvecklingen.

***Skaftets 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 klubban 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 millimeter 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 23-29. Damer brukar välja en flex mellan 27-32. För Juniorer passar en flex mellan 29-35. För Barn och yngre Juniorer passar en flex mellan 32-36.



Fysisk 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 hårda passningar så gynnas ditt spel av en lägre flex (styvare skaft), men är du en teknisk spelare så passar troligen en något mjukare med högre flex.

Flexen används i skottögonblicket då man vill ha ut maximal effekt från skaftet. Det gäller att kunna använda den så kallade katapulteffekten som skapas då man lutar sig över skaftet och trycker ner bladet mot golvet.

När skaftet sedan ”slår” tillbaka skjuts bollen iväg. Har man då en för hård klubba och saknar tillräcklig teknik och styrka att utnyttja den hårda flexen, blir skotten varken särskilt hårda eller effektiva.

Vilken flex en klubba har står alltid någonstans på skaftet. Ibland väldigt litet och ibland väldigt stort. De flesta tillverkare använder sig av bara siffror – t.ex. ”Flex 26″, ”Flex 29″ och vissa tillverkare väljer att skriva med en punkt mellan siffrorna ” Flex 2.6″, ”Flex 2.9″.

**OBS!**

Ett vanligt misstag är att köpa en innebandyklubba med alldeles för hård flex vilket gör att du inte kan utnyttja klubban maximalt.

Om du köper en för lång klubba och kapar den – då påverkas flexen och blir hårdare än vad som anges på klubban.

***Bladet***

Bladet är den mest personliga delen på klubban. De tillverkas i flera olika hårdheter och är designade på en mängd olika vis. I design skiljer de sig exempelvis åt i hook och storlek.

Den sista “touchen” som du själv kan lägga på bladet gör du när du hookar bladet och får just din unika vinkel. Även här gäller det att finna de egenskaper hos bladet som passar din spelstil.

Det finns massor av olika innebandyblad på marknaden idag. Några är skålade och skapade för målskyttar medan andra är mindre skålade och tänkta för playmakers. Det är lätt att byta blad på en innebandyklubba så våga testa nya. Bladets egenskaper påverkar klubbans egenskaper väldigt mycket och 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.

De flesta klubbor som säljs har ett blad som är medium eller medium+ från start. Undantaget kan vara klubbor för mindre barn där det kan vara ett blad i hårdheten soft monterat.  Många innebandyspelare har en förkärlek för hårda blad eftersom ryktet säger att med ett hårt blad skjuter du hårdare. Och det är i princip sant - Men kanske inte hela sanningen. En del som skaffat ett hårt blad blir besvikna. De har tyckt att bladet inte är hårt alls trots att det betecknas med H eller Hard. Det här beror på att det väldigt många tänker på när de pratar om hårda blad är egentligen vridstyva blad.

**Vad är hårdhet?**

Hårdheten hos ett innebandyblad bestäms av vilken plast bladet är tillverkat av. Innebandyblad är gjorda av termoplast, vilket betyder att plasten mjuknar när den värms upp. I huvudsak används tre typer av plast till innebandyblad. Det är PE - Polyeten, PP - Polypropen och PA - Polyamid. Olika plaster har lite olika egenskaper och hårdheten i ett innebandyblad är hur bladet reagerar när det träffar bollen.

Hårdheten säger alltså mer om känslan du får i ett innebandyblad, hur din bollbehandling och passningsförmåga blir.

Ett blad i hård plast kickar iväg bollen hårdare men gör det också svårare att ta emot passningar. Blad i mjukare plast ger inte samma möjlighet till hård kick men dödar farten på bollen bättre när du ska ta emot passningar.

**Vad är vridstyvt?**

Det väldigt många innebandyspelare egentligen menar när de söker ett hårt blad är ett vridstyvt blad. Vridstyvhet är hur mycket bladet rör sig runt sin egen axel.

Tänk på hur du brukar känna på ett blad med handen. Ofta greppar du med ena handen runt bladet häl och den andra fram runt bladspetsen. Sen vrider du på bladet för att se hur det fjädrar av rörelse. DET är vridstyvhet!

Vridstyvhet beror till större delen på bladets konstruktion och till liten del på plasten. Hur ribborna löper, hur många ribbor det är och om det finns fyllda "rutor" gör ett blad mer vridstyvt. Ett vridstyvt blad behåller sin ursprungsform bättre när du skjuter. Det kan därför kicka iväg bollen hårdare än ett blad som rör sig mer.

**Vad är bäst?**

Vad som är bäst, hård plast eller maxat stumt blad? Eller kanske mjuk plast och ett blad som är följsamt och böjligt? ***Och svaret är*** att det beror på hur du spelar.

Passar du mycket är kanske ett mjukare blad med mer rörlighet grejen för dig. Skjuter du mest hårda slagskott kanske du ska välja ett stumt blad i hård plast. Det bästa är att testa sig fram.

**OBS!  *Bladet måste vara av samma tillverkare som skaftet.***

***Greppet***

Skaftets grepp är en viktig del av klubban. Valet av linda är lika individuellt som någon av de andra komponenterna som blad eller skaft.

Håll klubban rätt i handen och håll den kvar i handen! Med rätt grepplinda

skapar du ett skönt och naturligt grepp som gör bollhanteringen enklare.

***OBS! Lindan på skaftet behöver INTE vara av samma märke som klubban.***

**Skaftet**

När innebandyn var ung spelade de flesta med rakt skaft men när Unihoc lanserade sin första klubba med Curve, 2007, så explodera hela marknaden av skafttekniker vars huvudmål är att få dig att skjuta hårdare på innebandyplanen. Nedan hittar du beskrivningar och förklaringar av olika skafttekniker som finns.

**Air Pressure Rail System** **(Unihoc):** Air Pressure Rail System är två ganska långa och inbuktande skåror på ovan- och undersidan av skaftet. De är placerade mitt på skaftet. Det skårorna gör är att innebandyskaftet blir mer vridstyvt och kraften förflyttas ner i bladet när du skjuter vilket gör att ditt skott blir hårdare.

**Bamboo** **(Unihoc):** Bamboo är ett rakt skaft som är sammansatt av mindre sektioner som successivt blir smalare. Till formen liknar det bambuns växtsätt, därav namnet. ”Skarvarna” som bildas mellan sektionerna gör skaftet stabilare och ger en speciell känsla med bollen som har fallit i smaken bland många innebandyspelare. Konstruktionen gör också att skaftet blir extremt lätt.

**Bow** (**Unihoc & Fatpipe):** Bow är en skaftteknik som gör att skaftet böjer sig som i en båge därav namnet. Bow använder samma teknik som en pilbåge vilket ska ge dig ytterligare en kraft i skotten. Ett böjt skaft gör även att du får bollen närmare din kropp när du spelar och kan både försvara den och ”båga” bättre. Syftet med Bow är att man skall skjuta hårdare.

**Bubble** (**Unihoc):** Bubble är ett rakt skaft i grunden men skillnaden är att den har en bubbla som ploppar upp precis innan grepplindan tar slut. Bubblan skapas genom att kolfibern blåses upp under tillverkningen. Bubblan flyttar flexpunkten neråt när du skjuter mot bladet vilket ger ett snabbare, snärtigare och hårdare skott.

**Curve** (**Unihoc & Zone):** Curve är den populäraste skafttekniken och det första ”inte vanliga” skaft som lanserades av Unihoc 2007. Efter lanseringen har både Unihoc och andra leverantörer fortsatt utvecklingen med massvis av olika skafttekniker. Nu finns även Curve i massvis av olika gradantal som 1.0, 1,5, 2.0 och 3.0. Curve är ett skaft som är böjt mellan grepplindans slut och bladet. Tanken med curve är att när du skjuter rätar böjningen ut sig och du får en katapulteffekt som ger dig ett hårdare skott. Böjningen i sig gör också att du får bollen närmare din egen kropp än med ett rakt skaft. Vilket ger dig bättre förutsättningar för att både täcka bollen med kroppen men även att springa runt på planen och båga.

**Groove (Zone):** Groove har ett skaft som är lätt tillplattat och har en inbuktning på ovan- och undersidan. Inbuktning är ett klassiskt sätt att göra något starkare. Groove har dessutom två bubblor. Mellan bubblorna bildas en midja där skaftets flexpunkt hamnar. Groove-tekniken gör skaftet starkare och mer hållbart i skottriktningen.

**Hockey/Beat (Zone & Fatpipe):** Hockey/Beat är ett rektangulärt format skaft, precis som en hockeyklubba. Fördelarna med hockeyskaftet är att du alltid vet var du har bladet när det är dags att skjuta. Om du har lirat hockey innan och skall testa på innebandy så kan skaftet vara att rekommendera. Upplevs ge ett bra slagskott.

**KickZone** (**Salming):** Kickzone är en inbuktning på backhandsidan strax under tekningslinjen. Skaftet blir smalare och kolfibern får en lite annan böjning än i resten av skaftet. När du skjuter rätas kickzonen ut och kickar sedan iväg bollen, vilket genererar i att du får ett hårdare skott.

**Power Rails** (**Unihoc):** Power Rails är inbuktande skåror på forehand- och backhandsidan av ett skaft. Används för att göra skaftet mer vridstyvt och förskjuta kraften vid skottet. Kan fungera som en stödjande teknik till t ex bow eller curve men också ensamt för att skjuta skottkraften ner till bladet.

**Rakt runt skaft** Vanligt rakt, koniskt skaft helt enkelt. Inga speciella skafttekniker. Urskaftet i innebandy som allt började med. Flexar normalt mitt på.

**Ripple** (**Zone):** Ripple är skåror som löper i cirkel runt skaftet. Området med Ripple har flera skåror som ligger tätare i mitten av området. Ripplarna påverkar hur skaftet flexar och ger dig mer snärt i skottet.

**Triangle** (**Unihoc):** Triangle är precis som det låter, ett skaft som är trekantigt istället för runt. Övre delen där du håller är rund och triangeln börjar kännas lätt först vid nedre handen. Skaftet har triangelns bas på backhand och får därför en toppig forehand. Konstruktionen gör att du får en mjukare flex i skottriktningen, vilket ger dig ett hårdare skott.

**X-Shaft (Salming):** X-Shaft är ett sätt att göra ett innebandyskaft smalare, nättare och ändå hållbart. I skaftets naturliga flexpunkt, mitten, är ett kryss infällt vilket ger extra vridstyvhet.

**Textreme (Unihoc):** Inför säsongen 15/16 släppte Unihoc en ny serie klubbor som är extremt lätta (världens lättaste skaft – endast 82 gram för skaftet som är 96 cm) tillverkade i kolfiber.

**STL, Top Light, Superlight, FeatherLight, Ultralight, 100g, Air, 96g, Tourlite.**

Olika tillverkare kallar sina lättviktare olika namn. Egentligen handlar det inte om någon skaffteknik utan om vilket material skaftet är gjort i. I just lättviktskaften har extra lätta material används för att dra ner vikten på klubban och ge en lätt och skön känsla. I många fall sitter även en väldigt tunn och lätt grepplinda på dessa klubbor för att kapa vikt. Även lätta blad används som ”Feather light plast” eller ”Air Soft Feel” plast för att få ner vikten i skaftet.

**OBS!** Prova gärna dina kompisars klubbor på träning innan du går och köper en helt ny typ av skaft än det du är van vid. Har du möjlighet att uppsöka någon av de större renodlade innebandybutikerna såsom ASSIST och Klubbhuset så kan de hjälpa dig med att få provskjuta olika typer av klubbor – vilket lättare hjälper dig att välja just den rätta klubban för dig.

**Bladet**

**EXEL (finskt märke, sedan 1992)**

AIR BLADE – Lirarblad med mycket lågt luftmotstånd samt fina skottegenskaper.

MEGALOMANIAC – Lirarblad, mycket formbart.

MEGA 2.0 – Nya lirarblade.

X-BLADE - Skottblad, med fina liraregenskaper.

ICE – Renodlat skottblad.

**FATPIPE (finskt märke, sedan 1996)**

JAB PP - "Soft-Touch", orimligt skön känsla och bollbehandling. Dragskottsblad, med skön virknålskänsla.

JAB - Dragskottsblad, med skön virknålskänsla.

ORC - Lirarnas blad, kanske världens bästa.

WIZ - Alla skottblads urmoder, rejält skålat.

BOOM - Don’t feed the goalie – Skottblad.

RAGE - Skottblad, max skålat, max storlek, max allt.

JAI-ALAI - Den speciella formen gör detta blad till ett dragskottsmonster.

**OXDOG (svenskt märke, sedan 2011)**

AVOX - Oxdogs nya stekheta skottblad.

DELTA - Ett stort skottblad.

BLOCK - Skottblad med liraregenskaper.

**SALMING (svenskt märke, sedan 1998)**

QUEST 1 "Q1"- Allroundblad med fina skottegenskaper.

QUEST 2 "Q2" - Rejält skålat skottblad.

QUEST 3 "Q3" - Något vridstyvare än medium - Tillverkat av 96% sockerrör, förhookat.

AERO – Allroundblad med otiltad häl samt något skålad topp.

AERO Z - Zorroblad.

XPLODE - Skottblad.

**UNIHOC (svenskt märke, sedan 1972 – äldst!)**

UNITY – Skottblad. Max skålat på höjden samt även max skålat hela vägen från häl till topp - "bananformat". Förvandlar din klubba till en katapult - Skjut hårdare.

REPLAYER - Ett moderniserat PLAYER SQL som är en favorit sedan 2006. När det kom, ett skottblad, men i dag ser vi det mer som ett lirarblad.

PLAYER+ - Efterträdaren till Player SQL. Player+, är något större samt med ökad spelkänsla, ett lirarblad. I synnerhet om du väljer "PLAYER+ FEATHER LIGHT YELLOW", PP-plasten gör underverk med dina handleder.

CAVITY – Rejält skålat på höjden, skottblad.

CAVITY Z - Zorroblad.

INFINITY - Bra bollbehandling, för liraren.

**ZONE (svenskt märke, sedan 2001)**

Hyper – Skottblad

Force – Skottblad

Supreme – Vridstyvt med tydlig skålning, förlåtande

Envy Maxx (Greed & Pipeline) - Skottblad

**X3M (marknadsförs av Salming)**

Control – Allroundblad som är lätt att hooka

Xplode – Skottblad

Cut – Kvadratiskt byggd, smalt vilket ger bra bollbehandling

Shooter – Skottblad

Sedan finns det en del nya märken ytterligare på väg in på den svenska marknaden såsom LEXX och Canadien.

**Viktigt:** Zorroblad är inte tillåtna för seriespel – kolla vad reglerna säger för ett eventuellt sådant blad innan du köper det.

**REGLER för Innebandyklubban**

**Godkänd eller inte godkänd?**

Om du tänker spela organiserad innebandy i seriespel genom Innebandyförbundet gäller det att ha en klubba som är godkänd av IFF (International Floorball Federation).

På klubban ska finnas ett godkännandemärke med licensnummer. Om märket är ett klistermärke så får du inte pilla bort det. Är det inbakat i lacken får du inte måla över det eller täcka det med något. Och inte godkänd utrustning är lika med matchstraff. Ganska onödigt!



Viktigt för att klubban ska vara godkänd är också att det är samma varumärke på blad och skaft. Köper du en färdig klubba i butik, så är det det. Men du kanske måste byta bladet eller bygger ihop något eget. Tänk då på att ha samma varumärke på skaftet och bladet. Blanda och du riskerar matchstraff. Även om två varumärken tillverkas av samma företag så finns det inga varumärken som är godkända att korsa.

**Ändring av klubban** Det är inte tillåtet att göra några ändringar på sin klubba förutom att kapa skaftet så det blir kortare, läs här hur man kapar sin klubba. Tänk på att inte kapa klubban nere vid bladet, utan upp vid knoppen. Man kan heller inte dra bort lacka om ditt skaft eller klistra över skaftets design med en annan. Du kan inte ta bort godkännandemärket och heller inte slipa ner lacken på ditt skaft, eller skala det som man kan kalla det. En sak som heller inte är okej är att förlänga ett skaft genom att foga ihop två skaftdelar.

**Tejpa vid bladet** Det är godkänt att dra en bit tejp runt skarven mellan bladet och skaftet som många gör för att slippa glapp i bladet. Men tänk på att tejpen inte får gå ner mer än 1 cm på bladhalsen. En heads up till är att inte tejpa över IFF märket nere vid bladet. **Olika märke på skaft och blad** Det är inte okej att använda olika varumärke på innebandyklubbans skaft och dess blad. Det måste vara samma varumärke på båda för att din klubba ska räknas som godkänd. Du kan alltså inte ha ett Salming skaft och ett Unihoc blad eller liknande.

**Grepplinda** Din grepplinda som sitter på klubban får inte gå längre ner än över tekningslinjen. En bra sak är att du får ha vilket märke du vill på grepplindan, oavsett märke på klubba. Om du vill ha en Unihoc grepplinda på en Realstickklubba så är det godkänt!

**Vad händer om jag har en otillåten klubba när jag spelar licensierat?** Om du använder en klubba som inte är tillåten enligt regelverket och det upptäcks är det en förseelse som ger dig matchstraff 1. Alltså du får inte fortsätta att vara med i pågående match. Läs mer om det i regel 612 i punkt 1. Skulle du vara så listig att du märker att din utrustning kommer att kontrolleras och försöker fixa det innan utrustningen blir kontrollerad, kan du få matchstraff 2. Vilket betyder att du inte får fortsätta spela i pågående match och du får inte heller vara med i nästa. Det här står i regel 615 punkt 4.

**Vem kan kolla din klubba och fråga efter kontroll?** Det är inte vem som helst som kan kontrollera om utrustning är godkänd eller inte. Självklart kan alltid domaren göra den här kontrollen på eget initiativ, men detta händer väldigt sällan. Det kan denne göra före eller under en pågående match. Domaren bestämmer hur eventuella fel ska hanteras. Lagkapten i motståndarlaget kan också begära kontroll. Lagkapten kan dock enbart begära kontroll av hook, kombinationen blad/skaft och om klubban har IFFs godkännandemärke. Domaren är skyldig att göra en kontroll om lagkaptenen begär det. Men domaren avgör när det passar i spelet och det går inte att begära kontroll av flera spelares utrustningar vid samma tillfälle. Skulle det visa sig att det inte är något fel på det som kontrolleras, blir istället lagkaptenen som begärt kontroll utvisad i 2 minuter lagstraff.

**Avslutningsvis**

Det är idag lätt att imponeras av nya klubbor i fräck design med häftiga färgkombinationer – men är klubban rätt för just dig? Att bara välja klubba utifrån utseende eller att den är den allra senaste modellen är kanske inte alltid rätt för just dig.

**Kom ihåg**: Fel klubba eller fel blad kan påverka framförallt de yngre spelarna i utvecklingen av deras teknik och Klubban ska förstärka dina färdigheter och hjälpa dig nå din fulla potential - inte begränsa. Det bästa sättet att åstadkomma detta är att matcha klubbans egenskaper med dina egna.

Ibland kan det vara värt att byta blad istället för att köpa ny klubba – blir som ny.

Det är jätteviktigt att prova sig fram – prova gärna kompisarnas klubbor på träning för att se hur andra skaft och blad passar just dig – innan du köper nytt.

De stora och välsorterade innebandybutikerna erbjuder möjligheter att prova de olika klubborna just för att hjälpa dig att hitta rätt.

**OBS! Hantera din klubba rätt!**

För att din klubba ska leva och vara till nytta så länge som möjligt kan det vara bra att tänka på hur du hanterar den. Att förvara sin klubba i bagaget på en bil mitt i vintern är som att be om problem. Kylan gör både skaft och blad spröda med risk för att de går sönder. Förvara klubban varmt och mysigt inomhus. Låt den tina upp om den varit ute på vintern eller legat i bilen på väg till träningen/matchen.

**Till sist:**

Sportbutiker som Intersport, Stadium och XXL har ett visst utbud av innebandyutrustning men normalt har de inte av alla tillverkare och modeller eller möjligheter att prova klubborna.

I samband med Cuper och ”Camper” så brukar det finnas ett flertal olika utställare av innebandyutrustningar på plats – detta är oftast ett bra tillfälle att både prova klubbor och göra fynd då priserna är lägre.

För bästa utbud hänvisas till: (finns säkert ytterligare några ☺)

ASSIST, Stockholms innebandybutik i Skärholmen

Klubbhuset, finns i Göteborg, Uppsala, Karlstad och Umeå

Innebandyesset, Malmö

Monkey Sports, Södertälje (inte bara innebandy)

Innebandybutiken.se (online)

Innebandykungen.com (online)

***På Youtube finns mängder med tester, tips och trix upplagda. Surfa på… men framförallt – prova gärna dina kompisars klubbor på träning också så du får en känsla vad som passar just dig.***

Patrik Lindgren

Innebandyrådet