



# Guide för köp av utrustning Innebandylekis

## Generellt

Det är viktigt att ditt barn har skor och utrustning som passar bra vid köptillfället. Köp därför inte utrustning, typ skor och klubba, som barnet ska växa in i, detta hämmar dennes utveckling som innebandyspelare negativt.

## Glasögon

För spelare i Innebandylekis är användandet av så kallade innebandyglasögon obligatoriskt på träningar och eventuella matcher. Glasögon finns att köpa på alla välsorterade sportbutiker. Observera att det ska vara junior- eller barnstorlek (kid) på glasögonen, ej senior. Låt barnet prova, viktigt att glasögonen inte "glappar" när det springer eller klämmer så barnet får ont.

## Skor

Passformen är A och O för innebandyskor. Innebandyspel består av mycket start och stopp, vilket gör att foten måste sitta bra i skon. Vad utmärker en innebandysko? Bra grepp för start och stopp är viktigt, sedan får skon gärna vara lätt för att gynna snabbheten. Sulan får inte heller göra några färgmärken på golvet (ej svart sula). Det är individuellt hur mycket längre skon ska vara än foten, men skon ska inte glappa eller skava och man ska ha max fem millimeter till godo framme vid stortån.

## Klubbor

Vid köp eller val av klubba är det framför allt tre aspekter du behöver tänka på – klubbans längd, skaftets flex och bladets vinkel. Har spelaren en för lång klubba kan det påverka teknikutvecklingen negativt.

Spelare som är 100-120 cm rekommenderas ha klubbor som är max 60 cm i skaftlängd och spelare som är 120-140 cm rekommenderas ha klubbor som är max 70 cm i skaftlängd. En bra riktlinje är att klubban ska gå ca 5 centimeter ovanför spelarens navel när denne står upp.

När det gäller klubbans flex anges detta på skaftet i tal från 23 (minst flex=hårdast) till 36 (mest flex=mjukast). För barnspelare rekommenderas klubbor med flex mellan 31 och 36.

Observera också att ni köper en klubba som har rätt vinkel (hook) på bladet. Idag är de flesta blad förvinklade åt antingen höger eller vänster. Låt barnet hålla i klubban med båda händerna, precis som när de ska spela. Håller barnet klubban så bladet är på höger sida om kroppen ska det vara högervinklat, och tvärtom om klubban hålls till vänster.

Vår klubbrekommendation: Unihoc Player 34, Zone Piraya

**Så kallade Freebandy-klubbor som har ett stort hål i bladets spets är inte tillåtna.**

## För mer information

Känner du dig osäker på vilken utrustning som passar ditt barn bäst, prata med lagets tränare/ledare.