

Lika

EN TIDNING FRÅN ICA KVANTUM OCH PAPRICKAKLUBBEN #2.21

GOTT PÅ PLANKA.
SÅ TAR DU VARA PÅ
PÅSKENS MATRESTER!



RODDAREN
EBBA EINARSSON
OM ATT TA NYA TAG



Tjejer med

MÅL I SIKTE

HÄNG MED EMILIA, ISABELLA OCH
DERAS LAGKOMPISAR UT PÅ PLAN

PAPRICA
KLUBBEN

ICA
KVANTUM

DET ÄR INNE MED BANDY

Humöret är på topp när lagkaptenerna Isabella Johannesson och Emilia Fröberg peppar kamraterna i innebandylaget FBC Partille mot nya höjder.

TEXT: JIMMY HÅKANSSON FOTO: PATRIK OLSSON

Tjejerna i FBC Partille springer, så att skosulorna gnisslar, mot bollarna som rullar över idrottshallens golv. Isabella Johannesson får tag i en vit plastboll och dribblar bort till andra planhalvan. Hon har prövat många bollsporter – handboll, fotboll och tennis. Att hon fastnade för just innebandy är inte så konstigt. Hennes pappa är lagets tränare, och

har själv spelat på hög nivå och tränat flera vuxenlag.

– Jag har spelat innebandy i två och ett halvt år, säger hon under en vattenpaus innan hon skyndar iväg.

Isabella är lagkapten tillsammans med kompisen Emilia Fröberg. Men, vad gör egentligen en lagkapten?

– En lagkapten ska peppa sina lagkamrater och se till att alla trivs, säger Emilia. ▶

TRÄNAREN

Henrik Johannesson

– Vi övar mycket på att vara förutseende och springa dit bollen kommer att vara – inte där den är nu. Och att man inte alltid behöver vinna.

Det gäller att lyssna på tränaren Henrik Johannesson, som både har tränat herrlag och själv spelat på hög nivå.



Tre nybörjartips från lagkaptenen: spring, spring och spring!

Full koncentration när det är tekning. Även om det bara är träningsmatch.



Den mystiska Zorrofinten

På en match i slutet av 1990-talet fintade Janne Tähkä brallorna av motståndarna med ett nytt trick. Han fångade bollen på klubbans blad och viftade med klubban i luften medan bollen satt som fastklistrad. Tricket fick namnet Zorrofinten för att det påminde om när hjälten Zorro viftade med sitt svärd.



Ett lag där alla känner sig välkomna är det viktigaste, tycker både Emilia och Isabella. Som lagkapten gäller det att tagga sig själv och andra. De dagar man inte är sugen på träning är det kompisarna och lagandan som gör att man till slut kommer dit ändå – och har kul!

– Oavsett om man är ny eller har spelat länge så kan man alltid hjälpa laget. Jag brukar tipsa nybörjare att de ska springa så mycket som möjligt. Om de gör det så blir det jobbigt för motståndarna att hänga med, säger Isabella.

BAK PÅ SPELARNAS tröjor finns en bild på en gubbe med trollkarlshatt och under den står det Wizards. Det är klubbens maskot, berättar Emilia. Det betyder att de är trollkarlar på plan.

– Och det är vi också. Plötsligt försvinner vi och dyker upp vid målet, säger Isabella.

Att vinna är så klart roligt, men inte det viktigaste. I stället kan målet med en

match vara att testa på ett nytt uppspel.

Efter en övning som går ut på att dribbla runt koner är det dags för träningsmatch. De samlar in konerna och delar upp laget i två.

– Bra, Moa! ropar Emilia till lagkamraten efter en snygg passning.

Dags för tekning och Isabella står ansikte mot ansikte med en kompis. De är sammanbitna och väntar på tecken från tränaren. När han blåser i visselpipan smattrar klubborna och bollen far i väg. Även om det är på skoj finns det alltid plats för lite allvar.

5 snabba bollar om innebandy

- En innebandyboll har 26 hål och väger 23 gram.
- Innebandy är Sveriges tredje största lagsport.
- Första gången man spelade innebandy i Sverige var i slutet av 1960-talet.
- En innebandyplan är lika stor som en handbollsplan. Alltså 40 x 20 meter.
- I Sverige finns det 906 innebandyföreningar och 118 660 registrerade spelare.

VAD ÄR DIN SPECIALARE PÅ PLANEN?



Astrid Rydén, 11 år

– Min specialare är mitt dragskott. Jag tar sats, drar klubban långt bakåt och trycker ner den och slår till. Det är en bra teknik när man ska göra mål. Slaget blir hårt och man kan sikta bra.



Moa Marmin, 12 år

– Jag är tuff i hörnen. Om jag har någon bakom mig så kan jag knuffa dem med rumpan så att de backar. Då skapar jag utrymme och kan få ett försprång om jag ska snabbt i väg.



Samina Omar, 11 år

– Min bästa förmåga är att jag vet vad jag ska göra och har bra uppsikt när jag kommer ner i hörnen. Jag tittar om jag har någon i ryggen och om det finns någon nära målet som jag kan passa.



Se upp! Även om innebandybollen är lätt så kan skotten vara hårda.



Lagkaptenen Emilia Fröberg är 13 år och har spelat innebandy i sju år.