



Tips over

DE AANKOOP VAN VOETBALSCHOENEN



Als u van plan bent om voetbalschoenen te gaan kopen voor uzelf of voor een van uw kinderen is het belangrijk om op een aantal zaken te letten. Om u te helpen bij het kopen van de perfecte voetbalschoenen zijn onderstaande tips samengesteld. Na het lezen van de tips kunt u voetbalschoenen gaan kopen en trapt u binnenkort weer lekker tegen een bal aan.

- ✓ Koop schoenen later op de dag; later op de dag is je voet ietwat opgezet wat meer overeenkomt met de voet tijdens het sporten.
- ✓ Pas nieuwe schoenen met de sokken die je ook daadwerkelijk draagt tijdens het voetballen: dit voorkomt dat de schoen in de winkel perfect lijkt te passen en dat dit op het veld met dikkere of dunnere sokken niet meer zo is.
- ✓ Leren voetbalschoenen hebben de neiging om iets uit te lopen; koop leren voetbalschoenen dan ook relatief strak.
- ✓ Koop de juiste schoen voor bepaalde ondergrond. Een schoen sneller slijten bij verkeerd gebruik.

Tips over

HET ONDERHOUD VAN VOETBALSCHOENEN



Het onderhoud van voetbalschoenen komt niet vaak ter sprake, maar zou een essentieel onderdeel moeten vormen van de voorbereiding van elke voetballer ongeacht niveau, ongeacht schoen. Een paar tips!

- ✓ Laat je voetbalschoenen nooit in je tas zitten. Je kunt ze het beste binnen -in huis- drogen.
- ✓ Droog je (natte) voetbalschoenen nooit op de verwarming, maar stop er schoenspanners in, dan drogen ze ook sneller.
- ✓ Om ervoor te zorgen dat nieuwe, lederen voetbalschoenen gelijk lekker naar je voet zitten, kun je ze de eerste keer voor de training het beste nat maken met warm water. Laat je schoenen daar even in staan en ga dan met de natte schoenen trainen. Ze staan gelijk naar je voeten én je hebt geen last van blaarvorming.
- ✓ Een schoenspanner zorgt ervoor dat je voetbalschoen in model blijft.
- ✓ Bij voetbalschoenen met schroefnoppen, de noppen eruit halen, insmeren met zuurvrije vaseline en daarna vastdraaien. Let op 'vast is vast', niet doordraaien!. Zo kun je de noppen later bij het eventuele doorslijten makkelijker vervangen. Kijk na verloop van tijd wel of alles nog goed vast zit.
- ✓ Synthetische voetbalschoenen kun je afspoelen onder de douche omdat ze geen water opnemen. Droog ook deze schoenen nooit op de verwarming of andere warmtebron. Dit om het indrogen van de boardplaat tegen te gaan.
- ✓ Vet je voetbalschoenen regelmatig in met blank ledervet. (Uiteraard niet bij synthetische schoenen).
- ✓ Behandel je voetbalschoenen nooit met schoonmaakmiddelen, dat is slecht voor de stiksels.
- ✓ Als je de veters wilt afknippen omdat je ze te lang vindt, smelt' dan voorzichtig de uiteinden met een lucifer of kaars dicht. Je kunt ze vervolgens het beste 'plat knijpen', dan rafelen ze het minst snel.
- ✓ Verwijder na de wedstrijd al het zand, gras en klei met een borstel en spoel je voetbalschoenen daarna af met water.

10 tips om de levensduur van je voetbalschoenen te verlengen:

1. Vet je voetbalschoenen regelmatig in met blank ledervet.
2. Laat je voetbalschoenen nooit in je tas zitten. Je kunt ze het beste binnenin huis drogen.
3. Droog je (natte) voetbalschoenen nooit op de verwarming, maar stop er schoenspanners in, of kranten dan drogen ze ook sneller. Kranten trekken vocht uit de schoen, maar dienen wel iedere dag ververs te worden. Een schoenspanner zorgt ervoor dat je voetbalschoen in model blijft.
4. Behandel je voetbalschoenen nooit met schoonmaakmiddelen, dat is slecht voor de stiksels.
5. Om ervoor te zorgen dat nieuwe, lederen voetbalschoenen gelijk lekker naar je voet zitten, kun je ze de eerste keer voor de training het beste nat maken met warm water. Laat je schoenen daar even in staan en ga dan met de natte

- schoenen trainen. Ze staan gelijk naar je voeten én je hebt geen last van blaarvorming.
6. Bij voetbalschoenen met schroefnoppen, de noppen eruit halen, insmeren met vaseline, of olie en daarna vastdraaien. Het beste kun je zuurvrije vaseline of olie gebruiken omdat deze ervoor zorgen dat de noppen niet roesten. Let op: vast is vast, niet doordraaien!. Zo kun je de noppen later bij het eventuele doorslijten makkelijker vervangen. Kijk na verloop van tijd wel of alles nog goed vast zit
 7. Synthetische voetbalschoenen kun je afspoelen onder de douche omdat ze geen water opnemen. Droog ook deze schoenen nooit op de verwarming of andere warmtebron. Dit om het indrogen van de boardplaat tegen te gaan.
 8. Als je de veters wilt afknippen omdat je ze te lang vindt, smelt dan voorzichtig de uiteinden met een brandende lucifer of kaars dicht. Je kunt ze vervolgens het beste plat knippen, dan rafelen ze het minst snel.
 9. Verwijder na de wedstrijd of training al het zand, gras en klei met een borstel en spoel je voetbalschoenen daarna af met water. Dit kan anders op den duur vast gaan zitten onder de zool wat de grip vermindert.
 10. Kijk altijd eens per week je voetbalschoenen na. Let hierbij op versleten en kapotte onderdelen/plekken van de schoen. Wanneer je tijdig met versleten of kapotte onderdelen naar de schoenmaker stapt, kan hij deze nog repareren. Ook kun je sommige maatregelen van tevoren al nemen, want voorkomen is beter dan genezen. (Bijvoorbeeld de schoen door middel van hulpstukjes precies op maat laten maken).

EISEN WAARAAN EEN GOEIE VOETBALSCHOEN MOET VOLDOEN

Optimaal draagcomfort...

Wat speelt allemaal mee bij de aanschaf van voetbalschoenen?. Een voetbalschoen moet aan veel eisen voldoen. Let erop dat een voetbalschoen zorgt voor **optimaal draagcomfort**. Alle voeten zijn anders. Zelfs je linkervoet kan van je rechervoet verschillen. De verschillende soorten voeten kunnen worden ingedeeld in drie categorieën:

Platvoeten: de voet is weinig gebogen, de hele middenvoet raakt de bodem. De zijkanten van de voet zijn vaak in meerdere mate uitgezakt. Een platvoet heeft een groot draagvlak en vereist daardoor weinig steun. Normale schoenen met een wat breder model voldoen meestal. Bij voorkeur in combinatie met voorgevormde inlegzolen.

Holvoeten: een holvoet is sterk gebogen, de middenvoet raakt de bodem niet. Een holvoet heeft meestal een hoge wreef. Holvoeten hebben veel schokdemping nodig.

Knikvoeten: bij knikvoeten wijzen hielen en enkels naar binnen toe. Bij knikvoeten is een goede hielkap van extra belang. De hielkap moet goed aan de hielen aansluiten om zijn stabiliserende functie uit te kunnen oefenen.

De lengte: Er moet ongeveer 5 - 10 mm ruimte zijn tussen je langste teen en de neus van de schoen, zodat je voet ruimte heeft voor een goede afwikkeling. Gek genoeg dragen voetballers die veel wend- en keerbewegingen moeten maken, graag schoenen die een maat te klein zijn, omdat ze dan meer balcontrole zouden hebben en beter gevoel hebben met de ondergrond. Te strakke schoenen zullen echter snel uitlopen, waardoor de stabiliteit afneemt.



De breedte: Je voet moet op alle plaatsen goed omsloten worden (ook om de voorvoet). Als je voet voor in de schoen gaat schuiven, zal dit stop- en startbewegingen en de stabiliteit rond je voet geen goed doen.

De hielkap: Na het strikken van de schoen moet de hiel zo goed omsloten zijn dat er aan weerszijden geen vinger meer tussen past. De hielkap moet zo hoog zijn dat hij de hele hiel omvat, maar niet vervelend in je achillespees prikt. Tijdens het lopen mag de hiel niet in de hielkap op en neer schuiven. Kortom, je voet moet comfortabel en goed ondersteund aanvoelen. Moderne voetbalschoenen hebben vaak een laag vallend hakgedeelte en worden veel gedragen door topvoetballers. Voor hen weegt het presteren zwaarder dan de bescherming van de enkel (hoe minder het gewicht aan de voeten, hoe sneller ze kunnen lopen). Voor het jeugdvoetbal en de grote massa amateurvoetballers geldt dit niet. De bescherming van de enkel weegt hier zwaarder dan de prestatie.

De tenen: Voor in de schoen moet genoeg ruimte voor je tenen zijn, zodat de bovenkant van de schoen niet over de bovenkant van je voet/tenen schuurt waardoor je blaren of eelt kunnen ontstaan. Dit is vooral belangrijk als je voeten nog groeien.

Noppenprofiel...

De grip op het veld wordt ondermeer bepaald door het noppenprofiel onder je schoen in combinatie met je gewicht (hoe zwaarder je bent, des te meer grip je hebt). **Versleten noppen**, of een **noppenprofiel dat niet past bij de speelomstandigheden** kunnen het risico op blessures vergroten. **Te hoge noppen** kunnen bijvoorbeeld een toename van het aantal knieblessures tot gevolg hebben door verdraaiing van de knie als het onderbeen en de voet stil blijven staan. Wanneer kies je welke noppen (tegenwoordig zijn er ook veel voetbalschoenen te koop met carves in plaats van noppen):

VUISTREGEL: de noppen op de voorvoet zijn altijd een maat kleiner dan op middenvoet en hakgedeelte.

Te lange noppen op een **zachte ondergrond** fixeren het standbeen in de bodem, waardoor verdraaiing van het kniegewricht het gevolg kan zijn. In ernstige gevallen leidt dat tot (grote) beschadiging van het gewricht die dan vaak uitgebreide medische behandeling vergt of zelfs tot blijvende invaliditeit kan leiden.

Te lange noppen op een **harde ondergrond** leiden tot een verminderde stabiliteit, waarvan vooral enkelverstuikingen het gevolg zijn.

Te kleine noppen op een **glad, zacht veld** verhogen het risico op wegglijden, waardoor eerder verrekingsblessures van spieren en pezen kunnen ontstaan.



Naast voetbalschoenen met verwisselbare noppen zijn er ook voetbalschoenen met vaste noppen (of carves). Deze schoenen worden door veel jeugdvoetballers en amateurvoetballers gebruikt en het feit dat de noppen niet verwisselbaar zijn levert ook vaak geen problemen op. Dit komt met name doordat in het amateurvoetbal de velden om op te spelen sneller worden afgekeurd, waardoor de terreingesteldheden constanter zijn. Wanneer je een ander merk schoenen hebt gekocht dan je gewend bent en je krijgt last van je voeten, ga dan na of dit komt door de positie van de noppen onder je schoenen. De noppen kunnen namelijk drukpunten veroorzaken in de onderkant van je voet.

Stabiliteit en steun...

Bij het lopen komen voeten niet in één keer plat op de grond neer. Ze maken een vloeiende en rollende beweging, de 'voetafwikkeling'. Een looppatroon bestaat uit een supinatie landing (men landt op de buitenkant van de voet) gevolgd door een pronatie (de voet kantelt van buiten naar binnen), tot hij plat op de grond rust, waarna de afzet plaatsvindt (de voet rolt door, tot hij alleen nog op de bal de grond raakt). Daarmee zet je af voor de volgende stap. Vaak hebben sporters echter een afwijkende voetafwikkeling. Dat kan een oversupinatie landing, een onderpronatie, een overpronatie, een hiellanding en een voorvoet landing zijn. Elke 'afwijking' betekent een extra belasting van een ander deel van de voeten, enkels, knieën of onderbenen. Zolang de afwijking niet al te groot is, kan hij door bepaalde schoenenmerken gecompenseerd worden. Om te voorkomen dat de voet te veel naar binnen kantelt (overpronatie) is het van belang dat je schoen voldoende stabiliteit en ondersteuning biedt. Zo kan je snelle kap en draaibewegingen maken en wordt de vrijkomende energie optimaal benut. De stabiliteit wordt enerzijds bepaald door de zool van je schoen, maar ook door de vorm van de hielkap. De hiel moet goed omsloten en ondersteund worden, zodat je goede controle blijft houden over je voet. Let hier extra goed op als je overproneert tijdens de landing.

Bij een voetbalschoen is ook de stabiliteit in de voorvoet erg belangrijk. Na een sprong komt de voorvoet als eerste weer in contact met de ondergrond. Voorkom daarom dat je te veel ruimte rond je tenen hebt, of je veters niet genoeg kan aantrekken rond je voorvoet. Goede vetering van je schoen en een goede ondersteuning van je wreef zijn ook belangrijk ter ondersteuning van de middenvoet.

Compensatie van een afwijkende anatomie.

Goede voetbalschoenen hebben een los binnenzooltje. Dat zonodig te vervangen is door een binnenzooltje dat meer aangepast is aan de individuele anatomie van jou voet. Zorg dat het binnenzooltje zo dun mogelijk is, zodat je voet optimaal ondersteund blijft en niet de eigenschappen van de schoen beïnvloedt wat effect kan hebben op de speelprestaties. Laat zo nodig een analyse uitvoeren door een deskundige. De sportarts en de sportfysiotherapeut kunnen naar een deskundige in de regio verwijzen.



Bij het verplaatsen in het veld, krijgen de gewrichten van je voeten bij elke landing een dreun te verwerken van twee tot drie keer je lichaamsgewicht. Bij springen is dat zelfs vijf keer. Hoewel het grootste gedeelte van de kracht wordt geabsorbeerd door de bodem (gras heeft een groot schokabsorberend vermogen) is een goede schokdemping in een voetbalschoen ook belangrijk. De meeste schoenen hebben een platte zool, met weinig schokabsorberend vermogen. Tegenwoordig wordt er echter wel steeds meer aandacht aan besteed. Het schokdempende vermogen wordt grotendeels bepaald door de dikte en hardheid van de tussenzool. Verder is de relatie tussen lichaamsgewicht van de voetballer en de vereiste hardheid van de tussenzool veel minder simpel dan op het eerste gezicht lijkt.

Het loop- en landingspatroon is minstens zo belangrijk: een voetballer die relatief licht is maar 'hoge' stappen maakt en 'stampend' landt, heeft een schoen nodig met net zoveel dempend vermogen als een zware voetballer die minder opveert tijdens het lopen en een meer elastische landing vertoont. Kortom: Ben je zwaar van gewicht, of een 'zware looper', dan is het goed om extra stil te staan bij de demping van de schoen. Goede voetbalschoenen zijn ingedeeld in gewichtsklassen. Vraag hier naar in de voetbalspecialzaak.

Voetbalschoenen moeten comfort bieden en goed passen. Je voet mag niet heen en weer kunnen glijden in de schoen en moet prettig en ondersteunend gevoel geven rond je hiel.

Voetbalschoenen moeten je voeten ondersteunen en stabiliteit geven zonder dat het gevoel met de bal verloren gaat. Een stabiele schoen die goede ondersteuning biedt is essentieel voor snelle kap- en draaibewegingen. Zorg ervoor dat vooral je hiel goed ondersteund wordt. Je zult daarmee betere controle over je bewegingen hebben en je voorkomt enkelverzwikkingen, achillespeesontstekingen en knieklachten.

Een voetbalschoen moet een stevige grip hebben op de grond. Is het soort en aantal noppen niet aangepast aan de ondergrond, dan glijd je weg, (dit gebeurt bij met kleine noppen op een glad zacht veld), of blokkeert je voet (dit gebeurt bij lange noppen op een zachte ondergrond). Dit veroorzaakt spierverrekkingen of spierscheuren, die je met de juiste noppen dus kunt vermijden.

De meeste voetbalschoenen zullen een weinig schokdempende werking hebben. Natuurlijk absorbeert het grasveld het grootste deel van de krachten, maar wanneer je last hebt van blessures is het belangrijk om na te gaan of er door middel van inlegzooltjes aanpassingen te maken zijn aan de schoenen om zo de schokdempende werking te verhogen. Bedenk wel dat dergelijke inlegzooltjes snel hun schokdempende werking verliezen en dat je ze dus regelmatig moet vervangen (bijvoorbeeld eens per seizoen).

Kies een schoen die bij de ondergrond past waarop je voetbalt. Nat, droog, gras of kunstgras, het vraagt allemaal om aanpassingen aan de schoen. Schoenen verschillen in zoolmaterialen, aantal, soorten en plaatsing van noppen om te zorgen voor goede grip en dat je optimaal kunt presteren op het veld.

Voetbalschoenen bieden bescherming tegen invloeden van buitenaf, zoals: contact met de bal of tegenstander, koude en vocht, het soort ondergrond en oneffenheden. Zo vermijd je kneuzingen en schaafwonden.

KOPEN VAN DE JUISTE VOETBALSCHOEN



Voetbalschoenen zijn er in allerlei prijsklassen waarbij u uiteraard altijd meer betaalt voor de gerenommeerde merken. Als u voetbalschoenen voor een van uw kinderen gaat kopen zal de pasvorm ook goed moeten zijn. Veel ouders kopen voetbalschoenen al gauw wat ruimer omdat de kinderen er anders zo snel weer uitgroeien. Dit komt het voetbalspel echter niet ten goede.

U kunt dan beter besluiten om een goed passende maar goedkope voetbalschoen te kopen in plaats van een te ruime duurdere voetbalschoen. Dan maar twee keer goedkope voetbalschoenen kopen die goed passen. Uw kind zal er echt profijt van hebben op het voetbalveld.

WELKE VOETBALSCHOEN PAST HET BEST BIJ MIJ?

De aanschaf van een paar voetbalschoenen is vaak niet eenvoudig. Er zijn tientallen modellen verkrijgbaar in alle soorten, maten, kleurstellingen en prijsklassen. Om blessures te voorkomen en het optimale uit je spel te halen is het belangrijk om de juiste voetbalschoenen te kiezen. Dat zijn schoenen die goed aansluiten op de voet en die passen bij jouw persoonlijke speelstijl. De volgende factoren zijn bepalend voor een aankoop waar je lang plezier van hebt.

WELKE ZOOL HEB IK NODIG ONDER MIJN VOETBALSCHOEN?

De keuze voor een paar voetbalschoenen is voor een groot deel afhankelijk van de ondergrond waar je op speelt.

Harde ondergrond

Voetbalschoenen met Firm Ground (FG), een traditionele korte noppenzool, worden het meest verkocht. Deze zool is door zijn korte noppen heel geschikt voor het spelen op harde ondergronden. Je zakt minder diep weg, wat de kans op blessures verkleint.

Zachte ondergrond

Voetbal je op een zachte ondergrond of sta je in het doel, dan kun je beter kiezen voor een Soft Ground (SG) zool. Deze zool heeft dankzij de langere noppen meer grip en voorkomt wegglijden.

Harde of zachte ondergrond

Een Traxion (TX) zool zorgt voor een goede grip en draaibeweging van de voet. Dit type zool is verkrijgbaar in een Firm Ground en Soft Ground uitvoering. Je kunt een Traxion zool herkennen aan de brede, langwerpige noppen bij de bal van de voet en de hak.

Kunstgras

Een kunstgraszool heeft korte noppen die dicht bij elkaar staan en op een speciale manier aan de zool zijn bevestigd om meer wrijving aan te kunnen. De upper heeft extra versteviging op de neus.

WELKE VOETBALSCHOEN ZORGT VOOR HET BESTE BALGEVOEL?

Het bovenwerk van een voetbalschoen, ook wel de upper genoemd, bepaalt het balgevoel. Er zijn synthetische en leren uppers in verschillende prijsklassen. Hiervoor geldt doorgaans: hoe duurzamer het materiaal, hoe beter het balgevoel.

Goedkoop synthetisch bovenwerk

Wie niet teveel wil uitgeven aan zijn voetbalschoenen kiest voor een goedkope synthetische upper. Dit bovenwerk vergt weinig onderhoud, maar is vrij stug en niet slijtvast.

Duurder synthetisch bovenwerk

Microfiber is een soepel, zacht en slijtvast materiaal dat zich goed naar de voet vormt. Deze upper is vochtafvoerend, ademend en waterafstotend.

Leren bovenwerk

Voetbalschoenen met een kalfsleren upper zijn erg soepel en vormen zich naar de voet. Het balgevoel is prima, al hangt dat natuurlijk ook af van de gebruikte leerkwaliteit.

Kangoeroeleren bovenwerk

Wie zijn sport serieus neemt en het beste comfort en balgevoel wil, kiest voor een kangoeroeleren upper. Dit leer vergt wat onderhoud, maar vormt zich volledig naar de voet.

Asymmetrische vetersluiting

Voetbalschoenen met een asymmetrische vetersluiting hebben een betere drukpuntverdeling en zorgen voor een beter balgevoel dan schoenen met een symmetrische vetersluiting.

KUNSTGRAS, PAS JE AAN...!

Steeds meer voetbalverenigingen beschikken over een kunstgrasveld. Dit heeft een aantal voordelen, maar kan ook een aantal negatieve gevolgen hebben als spelers niet de juiste maatregelen nemen.

Bij de keuze van voetbalschoenen wordt snel gekeken naar de looks van de schoen. Met name jongeren willen dezelfde schoen als hun idool. Vaak zijn die modellen niet geschikt voor de jonge spelers. Er zit nogal verschil tussen de grote, bonkige verdediger van bijvoorbeeld PSV, en de jonge, misschien wat iele, verdediger uit de jeugd. Veel spelers klagen dat kunststofnoppen op kunstgrasvelden snel afbreken en hebben daarom de voorkeur voor hardere noppen. Die worden echter door de kunstgrasindustrie sterk afgeraden omdat ze het veld sneller doen slijten.

Oplossing middels speciale zolen

Heeft het kunstgras zelf dan helemaal geen negatieve invloed op blessurevorming? Jawel, het huidige kunstgras heeft wel degelijk een negatief effect. Het scheurt namelijk niet net zo als natuurgras. Bij abrupt wenden, keren of stoppen op een natuurgrasveld, geeft het veld in horizontale richting mee. Dat doet kunstgras niet, waardoor er meer tegendruk op de voet ontstaat. De kracht die daardoor op de spieren staat bij een zijwaartse afzet is daardoor anders. Zo'n 70 procent van de Nederlanders neigt te veel met de voet door te zakken naar binnen toe. De kans op blessures is daarom groot. Voor veel spelers kan gebruik van speciale zooltjes het blessurerisico reduceren, omdat die meer steun geven. Ondanks de nadrukkelijke aandacht voor vlakke en stabiele kunstgrasvelden, leidt juist dat regelmatig tot klachten. Dat komt doordat de voet vaster in de grond staat, waardoor er een grotere kans op een blessure aan de hamstring of lies bestaat. Een kleine aanpassing van de schoen kan als oplossing al wonderen doen. Door de nop onder de teen af te vijlen, kan de voet beter doorzakken en kunnen sommige problemen al worden voorkomen.

Ander spel vergt andere inspanning

Spelers klagen vaak over spierklachten na het spelen op kunstgras. Het spel op kunstgras is anders dan op gewoon gras. Zo is de balstuit anders en is de balcirculatie hoger. Een getraind team zal dit compenseren door een hogere balcirculatie. Een niet getraind team gaat meer loopacties ondernemen, waardoor ze eerder vermoeid raken, wat kan leiden tot blessures. Spelers worden op kunstgras sneller moe, omdat het spel constant is, waardoor de bal langer in het spel blijft. Vergeleken met natuurgras heeft een wedstrijd op kunstgras elf extra effectieve spelminuten. Dat vergt dus veel van de spelers, die daardoor kwetsbaar raken voor andersoortige blessures. Blessures als gevolg van overtredingen, namen juist af. Onbewust maken spelers op kunstgras minder snel een sliding, waardoor de kans op blessures als gevolg van een sliding, afneemt. Om problemen, met name in de spieren, te voorkomen moet niet regelmatig van ondergrond worden gewisseld. Het zou beter zijn steeds op kunstgras te blijven spelen. Ook is een goede voorlichting noodzakelijk. Spelers hebben gemiddeld zo'n zeven weken nodig om te wennen aan een nieuwe ondergrond. Daarom moet men niet direct bij de eerste klachten overstappen naar de oude situatie.

ADVIES

Neem bij voorkeur goede kunstgrasschoenen met meerdere kleine ronde noppen. Gewone voetbalschoenen kan, maar zeker niet met langwerpige noppen, neem altijd ronde noppen.