



rondom
podothérapeuten

Schoenadviezen voor voetballers



TOPPODOTHERAPIE

De juiste voetbalschoen

Er bestaan vele soorten en modellen sportschoenen. Iedere voet is anders en daarom is het belangrijk om bij het aanschaffen van voetbalschoenen rekening te houden met individuele behoeftes. Geschikte voetbalschoenen voorkomen namelijk onnodige blessures!

Bij het aanschaffen van voetbalschoenen is het belangrijk om naar verschillende factoren te kijken. Allereerst is het verstandig om voetbalschoenen te dragen die passend zijn op de ondergrond waarop je meestal voetbalt. Dit kan soms betekenen dat je twee paar verschillende type voetbalschoenen nodig hebt om de kans op blessures te verkleinen. Verder wordt er een voetbalschoen geadviseerd op basis van het noppensysteem en het gebruikte bovenwerk. Pas en loop altijd even op het schoeisel voordat je het aanschaft.

Wie zijn wij?

RondOm Podotherapeuten bestaat uit een groot team van enthousiaste en vooraanstaande podotherapeuten, MSU-echografisten en bewegingswetenschappers, dat ondersteund wordt door zooltechnici en secretariële medewerkers. Dit team van professionals heeft de krachten gebundeld om de hoogst haalbare kwaliteit van zorg te leveren.

www.rondompodotherapeuten.nl





Het type schoeisel

Firmground (FG)

Firmground schoenen zijn het meest geschikt als allround-schoeisel voor voetbal. Dit type wordt het meest gedragen in Nederland. Voornamelijk omdat dit type op verschillende ondergronden en tijdens verschillende weersomstandigheden gedragen kan worden. De vorm van de noppen kunnen rond (studded) of langwerpige (bladed) zijn.

Artificial ground (AG)

Dit schoentype is in opkomst en is speciaal ontwikkeld om op kunstgrasvelden te voetballen. De noppen zijn vrij kort en hebben een andere vorm en positionering, zodat je niet vast komt te zitten op het wat stroeve kunstgras. Deze voetbalschoenen hebben een groter aantal noppen (soms wel tot 25). Een belangrijk pluspunt van de artificial ground schoenen is dat de zool speciaal is gemaakt om slijtage door het kunstgras tegen te gaan.

Softground (SG)

Softground schoenen zijn ontworpen voor het spelen op natte en/of zachte velden. Deze schoenen hebben langere noppen waardoor er meer grip ontstaat. De noppen van dit schoeisel kunnen worden losgedraaid. Onder softground schoenen zijn vaak zes tot acht noppen geplaatst. De populariteit van deze schoenen neemt af omdat velden tegenwoordig een betere drainage hebben en er steeds meer kunstgrasvelden worden aangelegd. Deze velden zijn harder waardoor SG schoenen vaak niet geschikt zijn.

Hardground (HG) of Multiground (MG)

Dit type schoeisel is gemaakt om op harde ondergronden te spelen, voornamelijk tijdens de winter wanneer het veld bevroren is. De noppen zijn

kort en hebben een uniform patroon onder de zool. Deze schoenen zijn geschikt voor velden waarin de noppen het veld niet kunnen doordringen.

Turf Field (TF)

Turf Field schoenen zijn gemaakt om op extreem harde of synthetische ondergronden te spelen. De noppen zijn ontwikkeld voor ruw en/of extreme veld omstandigheden en voor het oudere type (hard) kunstgras om maximale houvast te hebben op het veld. Er zitten veel kleine nopjes onder deze schoen.

Indoor (IN)

Dit schoeisel is gemaakt om te dragen bij zaalvoetbal. De schoenen zorgen voor een optimale grip tijdens het voetbal in de zaal. Er zijn geen noppen onder het schoeisel aanwezig en de schoenen bevatten een vlakke rubberen zool. Dit indoor-schoeisel is zeer slijtvast.

Bovenwerk

Leren voetbalschoenen Het voordeel is dat leren voetbalschoenen de vorm van de voet aannemen. De schoen zal dus erg comfortabel aanvoelen en daarnaast een goed balgevoel geven. Leren voetbalschoenen zullen (licht) uitlopen. Als je denkt dat de schoen te groot is en hij loopt waarschijnlijk nog uit kun je beter voor een kleinere maat kiezen. Leren schoenen moeten wel goed worden onderhouden en zullen zich tijdens de regen volzuigen, waardoor de schoenen erg zwaar worden. Je kunt de schoen inspuiten met een onderhoudende spray die ook waterafstotend is, maar dit zal nooit 100% effectief zijn. Ook zal dit type schoen sneller slijten op het stugge kunstgras.

Synthetisch leren voetbalschoenen

Voetbalschoenen met synthetisch leer geven je een goed balgevoel en zijn zelfs lichter dan gewoon leer. Een groot voordeel is dat dit materiaal minder onderhoud vereist (t.o.v. normaal leer) en tijdens de regenachtige dagen zal dit materiaal geen vocht opnemen. De duurdere modellen zijn bijna niet van echt leer te onderscheiden en zijn bijna net zo soepel als echt leer. Synthetisch leer slijt minder snel dan echt leer maar geeft minder balcontrole dan echt leer.

Tips om zo lang mogelijk te genieten van je voetbalschoenen:

- Zorg voor een goed contrefort (stevige hielomsluiting). Des te steviger het contrefort, des te minder kans op zwikken van de enkels. Het contrefort mag niet met de duim in te duwen zijn
- Een goede voetbalschoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet.
- Let op dat er geen stiksels en naden op- en in de schoen lopen over pijnlijke plekken op je voet. Stiksels en naden geven niet mee en worden dus ook niet soepeler. Voel ook altijd met de hand in de schoen, om te voelen of de schoenen daar voldoende glad zijn afgewerkt en geen stiksel op eventuele drukplekken hebben.
- Laat de schoenen na iedere training en wedstrijd goed luchten en haal evt. losse binnenzolen uit de schoen, zodat deze ook kunnen drogen. Droog de schoenen nooit op een verwarming, hierdoor ontstaat mogelijk vervorming en uitdroging.
- Schoonmaakmiddelen kunnen de stikselsnaden aantasten waardoor deze eerder scheuren. De schoenen kunnen beter schoongemaakt worden met een vochtige doek (verwijder modder en zand). Vet de schoen zo nu en dan in zodat het leer niet uitdroogt maar soepel blijft.
- Voor een goede balcontrole mogen de schoenen niet knellen en dient het zowel in de lengte als in de breedte goed aan te sluiten. Pas de schoen altijd staand en pas altijd beide schoenen. Slipt de schoen van achteren? Dan is deze te groot of te breed bij de hiel.
- Test de schoenen bij voorkeur in de middag met sportsokken, want dan houden je voeten meer vocht vast dan in de ochtend. Je voeten zetten namelijk ook tijdens een voetbalwedstrijd meer uit. Ben je gewend om met een brace te voetballen? Trek deze dan aan als je de nieuwe schoenen past.
- Test de schoenen ook uit door er op te lopen en te springen. Hiermee ervaar je of de druk over je voet goed verdeeld wordt. Een goede drukverdeling verkleint de kans op ongemakken zoals blaren.

Laat je adviseren door een deskundige verkoper. Door de stormachtige ontwikkelingen in de productie van sportschoenen, is het lastig om zelf een schoen uit te zoeken. Laat je niet leiden door het uiterlijk van schoenen. Bovenstaande kooptips en deskundig advies zijn belangrijker dan het uiterlijk en de prijs van schoenen.

Kunststof voetbalschoenen

Kunststof schoenen hebben over het algemeen weinig onderhoud nodig en zorgen voor een goede balcontrole. Het nadeel van kunststof als materiaal is dat het zich nauwelijks naar de voet vormt, wat als oncomfortabel ervaren kan worden. Kunststof voetbalschoenen zijn vaak licht en bieden voldoende steun. Het is belangrijk om je doel voor ogen te hebben voordat je een schoen gaat kopen, want sommige goedkopere modellen zullen wat minder controle bieden, iets wat geen probleem is voor de recreatieve voetballer.

Noppen

Ronde noppen

- Kan alle richtingen in draaien
- Middenvelders (grasveld)

Wings (kleinere noppen)

- Spelers die moeten accelereren
- Sprinters, buitenspelers

Ruitnop

- Zijwaartse bewegingen en sprinten
- Keepers, centrale verdedigers

