



Basketbalschoenadviezen

De juiste zaalschoen voor iedere sport

Informatie over geschikte schoenen voor basketballers

Basketbal

Basketbal is in vergelijking met de meeste indoorsporten, een snelle explosieve sport met veel korte sprintjes, zijwaartse bewegingen, maar ook (hoge) sprongen. Deze acties vragen veel van het lichaam. Een goede sportschoen draagt bij aan het voorkomen van blessures.

Belangrijke schoeneigenschappen

- *Goede demping:* vanwege de hoge sprongen en de hieruit volgende harde, soms onvoorspelbare, landingen is goede demping gewenst (meer demping in vergelijking met andere typen zalschoenen).
- *Steun rondom hiel:* Een stevige hielomsluiting (contrefort) is tevens zeer belangrijk voor goede stabiliteit.
- *Stevige loopzool:* Een stevige loopzool - met het buigpunt onder de ballijn van de voorvoet.

Verschillende type basketbalschoenen

- *High-cut:* een hoog uitgesneden basketbalschoen met veel stabiliteit voor de enkel.
- *Mid-cut:* een halfhoge uitgesneden basketbalschoen, deze geeft iets minder enkelstabiliteit in vergelijking met een 'high-cut' uitvoering. Dit type basketbalschoen is qua gewicht wel lichter en behendiger.
- *Low-cut:* een laag uitgesneden basketbalschoen. Deze basketbalschoenen geven het minste enkelstabiliteit. Over het algemeen is deze sportschoen het meest geschikt voor snelle en behendige basketballers. Voor lange en zwaardere spelers wordt dit type sportschoen afgeraden.

