



Handbalschoenadviezen

De juiste zaalschoen voor iedere sport
Informatie over geschikte schoenen voor handballers

Handbal

De handbalsport vraagt veel van een zaalschoen. Handballers rennen veel voor- en achteruit, hebben te maken met tempowisselingen, bochten, abrupte stops, sprongen en veranderen vaak van richting.

Soepelheid

Bij handbal wil je een zaalschoen dragen die soepel is vanwege de vele rotatiebewegingen van de voet. Wanneer de sportschoen te stijf is dan heeft dit gevolgen voor de knie welke niet goed kan meedraaien met de gevraagde rotatiebewegingen van de voet. Wanneer de zaalschoen té soepel is, is het risico op zwikken van de enkels weer groter. Om deze reden is het belangrijk dat het materiaal rondom de hiel stevig is (het contrefort).

De eisen van een handbalschoen verschilt per positie:

Midden opbouw & linker- en rechter opbouw

Bij een opbouwende positie is het advies een soepelere zaalschoen met een stevige hielsluiting te dragen vanwege de vele rotaties van de voeten. De meest ideale zaalschoen voor deze positie heeft een vlakke zool met voldoende demping voor directe feedback van de grond.

Cirkelloper

Voor de cirkelloper is maximale stabiliteit vereist. Spelers zetten zogenaamde "blocks" en landen vaak op één been. Over het algemeen zijn de cirkellopers de grootste en meest fysieke spelers op het veld. De combinatie van deze twee facetten maakt dat deze spelers veel voet- en enkelondersteuning nodig hebben, evenals goede demping.

Een cirkelspeler heeft daarnaast ook een stuggere zaalschoen nodig. Dit geeft deze speler meer balans en stevigheid tijdens schuine sprongen richting het doel.

Hoekspelers

Spelers op de linker- en rechterhoek sprinten en springen voornamelijk. Een lichte zaalschoen welke flexibel en behendig is, is de meest logische keuze voor handballers op deze positie. Vaak gaat een lichte zaalschoen ten koste van de stabiliteit. Hoekspelers hebben, over het algemeen, minder stabiliteit nodig vanwege minder betrokkenheid in directe duels.

Keeper

Een keeper moet snel met zijn of haar voeten kunnen reageren. Het is belangrijk dat de keeper direct contact blijft houden met de ondergrond, zodat hij of zij snelle richtingsveranderingen kan maken. Echte handbalkeeperschoenen kenmerken zich door een leren en flexibel bovenwerk, weinig demping en een dunne gummizool.