

# *Tips en weetjes over voetbalschoenen.*



**Mario Lermite**  
(Ed. 2021)

## **De aankoop van voetbalschoenen**

Als u van plan bent om voetbalschoenen te gaan kopen voor uzelf of voor één van uw kinderen is het belangrijk om op een aantal zaken te letten. Om u te helpen bij het kopen van de perfecte voetbalschoenen is dit boekje 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. Schoenen slijten sneller bij verkeerd gebruik.

Voetbalschoenen moeten voorzien in een aantal behoeftes, echter deze behoeftes zijn niet gebaseerd op weinig onderhoud, of hun opvallende kleuren of vorm maar moeten op een aantal punten voldoen.

Een voetbalschoen moet zorgen voor een optimale blessurepreventie en dit kunnen we bereiken door een perfecte pasvorm, voldoende stabiliteit en een optimale grip. Tevens moet een goede voetbalschoen schokdempend zijn, goed ventileren en je een goede grip op de ondergrond geven.

Wanneer je te lang met een te kleine voetbalschoen speelt, is er kans op vergroeiingen van tenen en voet, voor de rest van je leven. Een schoen die perfect past heeft ook een langere levensduur.

## **Eisen waaraan een goede voetbalschoen moet voldoen**

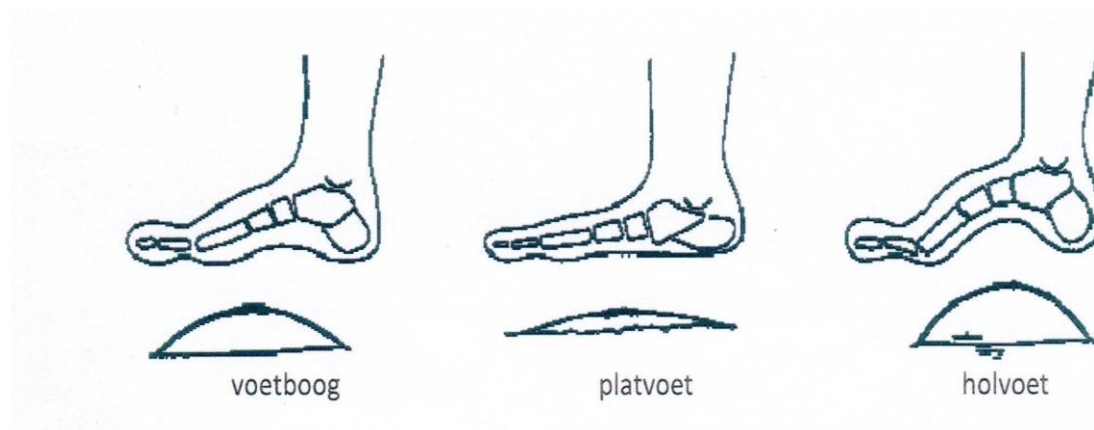
### **Optimaal draagcomfort**

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 rechtervoet 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 balcontrolé 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.

Te ruime schoenen zorgen voor een verhoogde kans op **enkelblessures** en te krappe of te smalle schoenen geven dan meer kans op **overbelasting** van de voetspieren en de voetpezen.



## Noppenprofiel

De grip op het veld wordt onder meer 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.

Wanneer je een ander merk van voetbalschoenen koopt 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, met als gevolg blaren of eeltvorming.



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.

Wanneer kies je welke noppen?

	Gras, harde ondergrond <b>Droog</b>		Gras, harde ondergrond <b>Nat</b>		Gras, zachte ondergrond <b>Droog</b>		Gras, zachte ondergrond <b>Nat</b>	
<b>TOT 50 KG</b>								
<b>Voor</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	12 mm
<b>Midden</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	12 mm
<b>Achter</b>	nylon	16 mm	leer	16 mm	leer	13 mm	aluminium	14 mm
<b>50 - 70 KG</b>								
<b>Voor</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	12 mm
<b>Midden</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	14 mm
<b>Achter</b>	nylon	16 mm	leer	16 mm	leer	13 mm	aluminium	17 mm
<b>MEER DAN 70 KG</b>								
<b>Voor</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	12 mm
<b>Midden</b>	nylon	13 mm	leer	13 mm	leer	10 mm	aluminium	14 mm
<b>Achter</b>	nylon	16 mm	leer	16 mm	leer	10 mm	aluminium	17 mm

## 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 supinatielanding (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 oversupinatielanding, een onderpronatie, een overpronatie, een hiellanding en een voorvoetlanding 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 schoenkenmerken 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 zo nodig te vervangen is door een binnenzooltje dat meer aangepast is aan de individuele anatomie van jouw voet. Zorg dat het binnenzooltje zo dun mogelijk is, zodat je voet optimaal ondersteund blijft en niet de eigenschappen van de schoen beïnvloed 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 hiernaar 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.

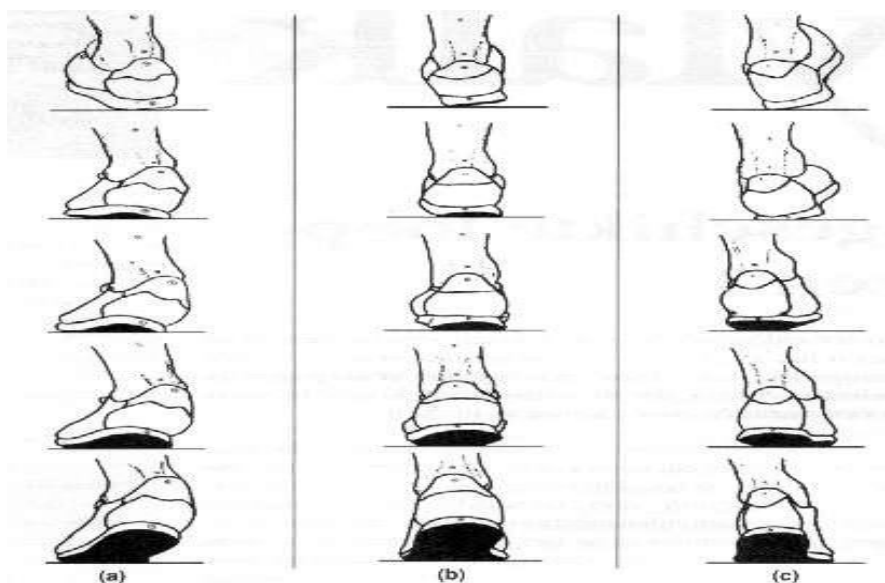
Voetbalschoenen moeten je voeten ondersteunen en stabiliteit geven zonder dat het gevoel met de bal verloren gaat. Een stabiele schoen die goede ondersteuning biedt is essentieel voor snelle kap- en draaibewegingen. Zorg ervoor dat vooral je hiel goed ondersteund wordt. Je zult daarmee betere controle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



## **Welke voetbalschoen voor welke positie?**

Moet je je voetbalschoen kopen naar aanleiding van je positie? Jazeker want elke positie geeft een ander speelstijl. Je moet anders reageren als verdediger dan als aanvaller. Dus je voetbalschoen kiezen naar aanleiding van je positie is zeker het overwegen waard.

## Keeper

Het belangrijkste van de voetbalschoen voor de keeper is dat hij veel grip geeft. Voor optimale prestaties is het advies dan ook om schoenen te kopen met schroefnoppen. Bijna alle voetbalschoenmodellen hebben ook een uitvoering met schroefnoppen, waardoor je nog een keuze uit een vrij groot aanbod hebt. Verder wordt duidelijk verteld wat de voor- en nadelen van schroefnoppen zijn. Let hier ook goed op om blessures te voorkomen. Je kunt er dan ook voor kiezen om een mixzool te kopen zodat je zelf je schoenen kunt aanpassen. Maar koop geen hardgroundzool!!!

Voor de keeper is het belangrijk dat hij veel grip heeft. Dit komt de technische kwaliteiten ten goede. Een mixzool, traxionzool of zelfs een softgroundzool zijn goed voor de keeper. GEEN HARDGROUNDZOO! Verder is het belangrijk als je als keeper een goede trap hebt, je een schoen hebt die het nodige balgevoel verschaft. Stevigheid is ook belangrijk. Kies daarom voor leren schoenen.

Wanneer je een vrij gerichte trap hebt als keeper is ook belangrijk om het over het nodige balgevoel te beschikken. Let hier ook op bij de aankoop van je voetbalschoenen, denk aan Leren of Synthetische voetbalschoenen. Een voorbeeld van een goede veelgebruikte keepervoetbalschoen is van Uhlsport. (keepersmerk)



## Verdediger

Koop geen synthetische voetbalschoenen. Op het moment zijn deze schoenen nog erg dun en is de kans op een blessure erg hoog wanneer je een duel aangaat. De schoen biedt namelijk weinig bescherming aan je voorvoet wanneer je met iemand in contact komt. Het is daarom belangrijk om stevige voetbalschoenen te kopen die de voorvoet goed beschermen. Kunststof of leren voetbalschoenen zijn hiervoor op het moment nog het meest geschikt. De ontwikkelingen in synthetisch materiaal gaan snel, maar ze zijn nog lang niet stevig genoeg als leren en kunststoffen voetbalschoenen.

Het is belangrijk dat je als verdediger een goede grip hebt op de verschillende velden. Je ziet dan ook veel verdedigers met schroefnoppen spelen. Dit is inderdaad perfect op softground velden, maar op hardground is de kans op blessures erg groot. Ik raad je als verdediger dan ook aan om of met 2 paar voetbalschoenen te voetballen of met een paar schoenen met een mixzool. Hierdoor kun je de voetbalschoenen aanpassen aan alle veldomstandigheden. Deze schoenen vragen echter wel veel onderhoud, omdat niet alleen het bovenwerk, maar ook de zool en de noppen van de schoen goed onderhouden moeten worden, omdat deze veel vervangen moeten worden.

Als verdediger is het balgevoel vaak ondergeschikt aan de stevigheid van de schoen. Kunststoffen schoenen zijn in de regel het stevigst en zijn vrij onderhoudsvriendelijk, maar geven je het minste balgevoel. Kalfsleren voetbalschoenen zijn steviger dan kangaroelers maar zijn minder soepel en geven minder balgevoel.



Koop dus in ieder geval leren voetbalschoenen omdat deze vaak een perfecte pasvorm hebben en steviger zijn, waardoor je minder blessures zult oplopen.

Een verdediger moet stevige schoenen hebben die bescherming geven tijdens duels. Koop daarom leren of kunststoffen voetbalschoenen. Verder is de grip erg belangrijk, je kunt je immers weinig uitglijders permitteren. Dus ook voor de verdediger is het beste om een mixzool, traxionzool of softground aan te schaffen.

### **Middenvelder**

Als middenvelder zal je in de regel veel lopen tijdens een wedstrijd of training. Het is dan ook belangrijk dat je een goede binnenzool hebt. De zool moet goed ventileren, stevigheid en comfort geven zodat je geen last krijgt van branderige voeten of blaren. Het is dan ook raadzaam om lichte schoenen te kopen, omdat deze minder druk geven. Dit zijn de synthetische schoenen. Daar komt nog eens bij dat deze schoenen het beste balgevoel geven, wat je techniek en spel ten goede komt. Bovendien zijn de schoenen eenvoudig te onderhouden. Goed afspoelen na de wedstrijd is al genoeg.

Het grote nadeel dat de synthetische schoenen oplevert is de stevigheid. De schoenen zijn minder stevig waardoor je voet minder beschermd is tegen fysiek contact. Je zult in duels dus meer kans hebben op wat fysieke klachten.

Kunststofschoenen worden afgeraden omdat deze je prestaties belemmeren. Leren schoenen zijn wel een goed alternatief voor synthetische schoenen als je meer waarde hecht aan stevigheid, fysieke ongemakken en het voorkomen van blessures (perfecte pasvorm) dan optimale prestaties. Leren schoenen worden wel zwaarder op natte velden of nat weer, met als gevolg dat ze zwaarder worden, wat niet prettig is wanneer je veel moet lopen omdat je voeten dan veel wrijving krijgen.

Voor middenvelders is de ondergrond van de zool ook belangrijk. Welke noppenprofiel je het beste kunt nemen is dan ook een grote vraag. Het beste voor een middenvelder is om een hardgroundzool of traxionzool te nemen. Deze bieden veel grip op harde en normale velden. De traxionzool biedt door zijn uitgekiende positie van de noppen en de vorm van de noppen ook veel grip en wendbaarheid op zachte velden.

Een middenvelder loopt over het algemeen relatief veel. Een lichte schoen is dan een goede optie hiervoor. Veel belangrijker is dat je een goede demping en stabiliteit hebt omdat je zoveel loopt. Verder moet de schoen de nodige stevigheid en balgevoel meegeven. Leren of synthetische schoenen zijn daarom qua bovenwerk het beste. Voor het onderwerk is het goed om noppen te hebben die een goede grip geven, maar niet pijnlijk zijn. 'Pinnen' zijn dan ook niet echt een goed advies. Een mixzool, traxionzool of hardgroundzool is voor een middenvelder het beste.

## Aanvaller

Voor aanvallers is het beste advies om synthetische schoenen te kopen omdat deze de prestaties het beste tegemoetkomen. Balgevoel, licht en wendbaarheid zijn belangrijke eigenschappen voor een aanvaller. De synthetische schoenen, bijvoorbeeld de kleurrijke Nike Vapor van tegenwoordig, vullen deze eigenschappen perfect aan. Stevige schoenen zijn natuurlijk altijd gewenst, maar als aanvaller probeer je meestal het duel (fysiek contact) uit de weg te gaan. Je loopt wel de kans om geraakt te worden. Het is dan ook raadzaam om toch zoveel mogelijk bescherming van je schoenen mee te krijgen. Let bijvoorbeeld bij aankoop op een goede hielkap en hiel- en enkelpolstering. Ook voor de aanvallers geldt: Wanneer je meer aan stevigheid, stabiliteit of fysieke ongemakken denkt, is het vaak raadzaam om voor kangaroelers voetbalschoenen te kiezen. Voor de grip is het belangrijk dat je goed wendbaar bent. Een traxionzool of hardgroundzool is dan ook het beste voor een aanvallend ingestelde speler.

Kortom verdedigend – stevige, stabiele schoenen, met goede grip (leer, kunststof) Aanvallend – lichte schoenen met optimaal balgevoel, wendbare grip. (synthetisch, leer)

Herken je jezelf in de omschrijvingen dan is het, het beste om te letten op het bovenwerk en de zool die staan beschreven. Let er wel op dat dit alleen om het optimaliseren van je technische eigenschappen gaat. Je keuze is hierna nog vrij uitgebreid en het is dan ook belangrijk om naar je fysieke eigenschappen te kijken alvorens je een schoen kiest

Aanvallers zijn vaak behendige voetballers die veel balgevoel moeten hebben voor de creativiteit. Lichte schoenen met het beste balgevoel zijn synthetische schoenen. Nadeel van deze schoenen zijn dat ze minder bescherming bieden dan bijvoorbeeld leren schoenen. Het is dus wat je prefereert: stevigheid (leer) of balgevoel (synthetisch). Kunststoffen schoenen worden ernstig afgeraden omdat deze de prestaties van de aanvaller niet positief beïnvloeden.



## **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 of mijn kind?**

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 zoolconstructie heb je nodig onder je voetbalschoenen?**

De keuze voor een paar voetbalschoenen is voor een groot deel afhankelijk van de ondergrond waar je op speelt. We laten ze hieronder de revue passeren.

### **Harde ondergrond**

Voetbalschoenen met Hard Ground (HG) of Firm Ground (FG), een traditionele korte noppenzool, worden het meest verkocht en zijn geschikt voor droge, normale velden.

Deze zool met zijn 12 tot 15 lage kunststof noppen is door zijn korte noppen heel geschikt voor het spelen op harde ondergronden.

Je zakt minder diep weg, wat de kans op blessures verkleint. Tevens verdelen deze schoenen de druk beter over de gehele voet wat de voetspieren minder belemmert.



## 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 op zachte, drassige bodem. Deze zolen zijn uitgerust met schroefnoppes, in de uitvoering 2 achter, 4 voor (meestal)

Opgelet echter want te lange noppen kunnen leiden tot blessures, o.a. kniegewricht en meniscusletsel. Tevens kunnen te lange noppen leiden tot enkelverstuikingen. Deze zijn zeker niet geschikt voor jeugdspelers omdat de kans bestaat dat je vaak last van je voeten krijgt zolang deze nog niet volgroeit zijn.

## 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 en is dus een combinatie van een Hard ground zool en een Soft Ground zool.



Een traxionzool geeft meer grip op zowel droge als natte velden. Geeft ook meer bewegingsvrijheid om draaibewegingen te maken wat dus belangrijk is bij het voorkomen van blessures. Minpunt is de sterkte en de stevigheid van de zool zelf.

## 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.

Hier hebben we twee soorten de Mixzool en de Multinoppenzool.

De Mixzool is zowel geschikt voor Hard Ground als Soft Ground. Nadeel is echter dat je snel noppen kunt kwijtraken omdat ze afschroefbaar zijn. Tevens geeft de binnenzool minder demping.

Het voordeel is dat je de dag zelf kunt beslissen met welke noppen je gaat spelen, zodat je steeds over het juiste schoeisel beschikt en je dus de juiste grip hebt.







Multinoppenzool is dan weer geschikt voor normaal grasveld, kunstgrasvelden en velden met hard- of bevroren ondergrond.

Deze zool wordt gekenmerkt doordat er vele kleine kunststof noppen zijn welke een maximale houvast geven op een kunstgrasveld. Deze zool geeft dan ook een goede wendbaarheid en keerbewegingen.

Deze zool geeft een goede stabiliteit maar een mindere mobiliteit.

Dan hebben we nog de Stud-Stud Zool.

De naam zegt het al zelf, dit is een zool waarom de stubs op een welbepaalde manier zijn geplaatst. De noppen staan als het waren als een soort van hekwerk. Hierdoor worden de drukpunten verplaatst naar de buitenkant van de schoen.

Je ziet vaak zulke zolen bij lichte voetbalschoenen met dunne zolen omdat de zool weinig demping kan geven en je de noppen goed zou kunnen voelen. Hier gaat de grip verhogen ten koste van de snelheid en de behendigheid omdat je lichte schoenen hebt.



## 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. Tevens kan je hier sneller blessures in oplopen.

### **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 leer kwaliteit.

Rundsleer is het meest gebruikte leer in voetbalschoenen. Ze zijn sterker dan kangoeroeleer, gaan langer mee, lopen minder uit en zijn toch goedkoop. De nadelen zijn dat ze stugger en minder soepel zijn en ze nemen water op.

## **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. Het ‘echte’ kangoeroeleer is van hoogwaardige kwaliteit en je vindt dit terug in de duurdere lederen schoenen, het is een vrij stevige en vrij duur materiaal. Het geeft een goed balgevoel, is sterk waardoor men veel blessures kan voorkomen. Nadelen zijn dat het na verloop van tijd gaat uitlopen en dat het water opneemt.

## **Korrelleer**

Korrelleer is een speciaal bewerkte ledersoort. Het heeft een superieure kwaliteit, is fijner en lichter en geeft een comfortabeler gevoel dan kangoeroeleer. Nadelen zijn echter dat het weinig stabiliteit en stevigheid geeft, en de prijs.

## **Kevlar**

Is een kunststof dat veel steviger is dan kangoeroeleer, en het neemt geen water op. Nadeel is dat het een slecht balgevoel geeft en nogal vormvast is en zich dus niet “zet” naar uw voet.

## **Asymmetrische vetersluiting**

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



	<u>Kunststof</u>	<u>Leer</u>	<u>Synthetisch</u>
<b>Pasvorm</b>	Matige pasvorm	Vormt zich naar de voet	Vormvast
<b>Balgevoel</b>	Weinig	Goed	Optimaal
<b>Prijsniveau</b>	Gunstig	Gemiddeld	Hoog
<b>Onderhoud</b>	Weinig	Noodzakelijk	Weinig
<b>Duurzaam</b>	Redelijk	Goed (mits onderhouden)	Redelijk
<b>Gewicht</b>	Gemiddeld	Zwaarder, neemt vocht op	Zeer licht
<b>Voorbeelden</b>	Goedkope modellen	Puma King, Adidas Copa	Nike KNG, Nike Skin

### **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 zoals 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 Belgische spelers 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.**



## Aankooptips

	Kunststof	Leer	Synthetisch
Pasvorm	Matige pasvorm (stug)	Vormt zich naar de voet	Vormvast
Balgevoel	weinig	Goed	Optimaal
Prijsniveau	Gunstig prijsniveau	Gemiddelde prijs	Hoog
Onderhoud	Weinig onderhoud	Onderhoud Noodzakelijk	Weinig onderhoud
Duurzaam	Redelijk	Goed (Mits goed onderhouden)	redelijk
Gewicht	Gemiddeld	Relatief zwaarder, neemt vocht op	Zeer licht
Voorbeelden	Dutchy, goedkope modellen	Puma King, Adidas Copa Mundial,	Nike KNG 100, KNG 75, UL 1000, Nike Skin

Wat vind ik belangrijk aan mijn voetbalschoenen?

Geef eerst een waardecijfer aan de criteria van 1 tot 7. Elk cijfer mag maar één keer voor komen.

Reken daarna het gemiddelde per materiaalsoort uit.

	waardecijfer	Kunststof	Leer	Synthetisch
Stevigheid		2	2	1
Blessurepreventie		2	2	1
Pasvorm		-1	3	2
Gewicht		2	1	3
Prijs		3	2	1
Balgevoel		-1	2	3
Onderhoud		2	1	3
Duurzaamheid		1,5	2	1,5
Totaal				

Het materiaal met de meeste punten is het meest geschikt voor jouw speelstijl. Ligt het verschil tussen de beste en de één na beste binnen de 5 punten, dan is de 1 na beste ook nog geschikt voor jou.

## Samenvatting

Voetbalschoenen moeten je voeten ondersteunen en stabiliteit geven zonder dat het gevoel met de bal verloren gaat.

Een stabiele schoen 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.

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.

Kies een schoen die bij de ondergrond past waarop je voetbalt. Nat, droog, gras of kunstgras, het vraagt allemaal om aanpassingen aan de schoen

Voetbalschoenen moeten bescherming en comfort bieden tegen invloeden van buitenaf.

Te ruime schoenen = verhoogde kans op enkelblessures

Te krappe/smalle schoenen = verhoogde kans op overbelasting van voetspieren en -pezen

Te weinig stabiliteit en steun in de midvoet = verhoogde kans op overbelasting blessures (zoals hielspoor en shinsplints) en knieblessures

Te weinig stabiliteit in het hielgedeelte = verhoogde kans op verzwikking

Te weinig stabiliteit in de voorvoet = verhoogde kans op verzwikking

Te veel grip = verhoogde kans op verzwikking en verdraaiing.

Te weinig grip = verhoogde kans op spierverrekkingen.

## 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 binnenin **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 leder vet. (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 leder vet.
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).



### **Prijs**

Voor elk budget is een ideale voetbalschoen te vinden. De grotere merken (Nike, Adidas en Puma) hebben dezelfde modellen in verschillende prijssegmenten.

Minder dan 80 euro – Vooral voor de fun waarbij de technische achtergrond en prestaties van minder belang zijn. Koop voor kinderen zeker niet de duurste voetbalschoenen, ze groeien er zeer snel uit. En laat je niet verleiden doordat “Ronaldo ook met die schoenen speelt!” Hij krijgt ze meestal gratis.

Tussen de 80 en 150 euro – Deze schoenen bestaan niet uit het beste materiaal of uitgerust met de laatste technologieën maar zijn de beste keuze als men kijkt naar prijs-kwaliteit. Ze leveren iets minder goede prestaties dan de premium modellen maar zijn in sommige gevallen wel duurzamer.

Meer dan 150 euro – Indien prestaties en soepelheid van groot belang zijn, wordt er best gekozen voor een model uit de hogere prijsklasse. Deze modellen zijn ontwikkeld om de best mogelijke prestatie te leveren, en niet om het langst mee te gaan.