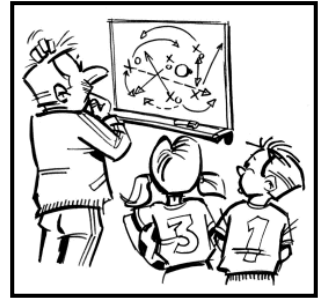


---

## TCJ-TIP: ZO VIND JE PASSENDE KORFBALSCHOENEN



Bij de wisseling van zaal naar veld worden de schoenen van een half jaar geleden weer uit de kast getrokken. Maar passen ze nog wel en zijn ze niet teveel versleten? Als blijkt dat je nieuwe schoenen nodig hebt, dan heb je vast iets aan deze tips uit de TCJ.

### Vijf belangrijke aspecten van een goede schoen:

- Goede schokdemping.
- Stevig contrefort (hielkap) dat goed aansluit bij je hiel.
- Juiste pasvorm: goed aansluitend in de breedte en voldoende ruimte bij de tenen (1/2 tot 1 cm).
- Profiel aangepast aan de ondergrond (zaal, gras, kunstgras).
- Flexibele buigzone om je voet natuurlijk af te kunnen wikkelen.

1. Tong
2. Enkelpolstering
3. Wreefsluiting
4. Zijpand
5. Voorblad
6. Hielpolstering
7. Hielkap (of: contrefort)
8. Hielstabilisator (versteving van de hielkap)
9. Tussenzool (schokdemping)
10. Slijtzool (grip en bescherming tegen slijtage)
11. Teensprong (oplopend voorstel deel van de zool)
12. Buigzone
13. Hielheffing



### Belangrijk bij de verschillende voettypen:

**Platvoeten:** 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:** Holvoeten hebben veel schokdemping nodig.

**Knikvoeten:** Bij knikvoeten is een goed contrefort van extra belang. De hielkap moet goed bij de hielen aansluiten om zijn stabiliserende functie uit te kunnen oefenen.



---

## 10 tips om korfbalschoenen te kopen die bij je passen:

### Algemeen

1. Koop je schoenen aan het einde van de dag, dan zijn je voeten warm en iets groter. Tijdens het sporten worden je voeten ook warmer en groter.
2. Pas sportschoenen met de sokken aan die je tijdens het korfballen ook draagt.
3. Neem je eigen voetbedden mee als je ze in sportschoenen gebruikt. Ook oude schoenen geven veel informatie bij de keuze van nieuwe schoenen. Veel sportschoenen hebben een slecht voetbed. Dit voetbed kun je eenvoudig verwisselen met een beter voetbed dat je in goede sportzaken los kunt krijgen.
4. Probeer de schoenen uit met een stevige wandelpas.

### Comfort

5. Controleer de schoen op harde naden die kunnen gaan irriteren.
6. De schoenen moeten in de lengte én in de breedte goed passen! Ze mogen nergens knellen, ook niet aan de bovenkant. Als een schoen te breed is dan geldt dat meestal voor alle schoenen van dat merk. Tussen de langste teen en de neus van de schoen hoort  $\frac{1}{2}$  tot 1 cm ruimte te zijn. Korfballers die veel wend- en keerbewegingen maken, kiezen vaak voor te strakke schoenen omdat dat lekker stevig aan voelt. Maar te strakke schoenen lopen te veel en te snel uit, waardoor de stabiliteit van de schoen afneemt.



### Demping

7. De mate en plaats van de schokdemping is afgestemd op het soort ondergrond waarop je speelt (zaal of veld).

### Zool

8. Het profiel van de zool is afgestemd op de ondergrond waarop je speelt.
9. Kies een schoenleest die past bij jouw type voet.

### Hielkap (contrefort)

10. Het hakgedeelte moet goed sluiten om je hak en voldoende steun geven. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn. Loop met de schoenen in de winkel rond, met de veters licht aangetrokken, maar niet vastgeknoopt. In de loopbeweging mag je hiel niet uit de schoen slippen. Als je snel voet-, enkel-, been- of rugklachten krijgt of al hebt, is het verstandig om een deskundige te raadplegen. Ga hiervoor naar een sportfysiotherapeut, sportarts of podoloog.

### **Gebruikstips:**

- Vervang sportschoenen ruim voordat de buitenzool versleten is en de schokdempende werking en stabiliteit verminderen. Het begin van een nieuw seizoen is een handig te onthouden moment om nieuwe schoenen te kopen.
  - Wissel in het begin je nieuwe schoenen af met je oude schoenen. Zo voorkom je blaren en loop je je nieuwe schoenen geleidelijker in.
  - Leen nooit andermans sportschoenen. Dit kan blessures veroorzaken.
  - Laat de schoenen na gebruik uitwasemen. Dit gaat schimmelvorming tegen.

