

Hockeyschoenen

Belangrijke eigenschappen van hockeyschoenen

Stabiliteit

Om de kans op enkelblessures te beperken moet een goede hockeyschoen over voldoende stabiliteit beschikken.

Extra stabiliteit wordt vooral verkregen door :

- buitenzolen met een brede basis (bv doordat de noppen schuin naar buiten staan);
- het gebruik van kuipconstructies in de zool;
- extra verstevigingen in het bovenwerk;
- goede pasvorm : een te ruime schoen vermindert de stabiliteit aanmerkelijk.

Demping

Om de schokken die ontstaan tijdens het sprinten en stoppen op te vangen is het belangrijk dat een schoen over voldoende demping beschikt. Goede hockeyschoenen hebben een dempende tussenzool van PU, EVA of MEVA. In sommige gevallen worden in de tussenzool nog extra dempingssystemen verwerkt (bv Nike Air, Zoom Air, Asisc GEL, Adidas Adiprene).

De benodigde demping is ook afhankelijk van het type veld waar je meestal op speelt. Op een zandingestrooid kunstgrasveld heb je bv meer demping nodig dan op de nieuwe watervelden die zelf al beter dempen.

Pasvorm

Om te voorkomen dat de voet in de schoen kan schuiven is een goede pasvorm erg belangrijk. Om blaarvorming te voorkomen is het belangrijk dat de voet zowel in de breedte als in de lengte niet in de schoen kan schuiven.

Grip

Het profiel van een hockeyschoen moet voor 2 belangrijke dingen zorgen. Aan de ene kant wil je voldoende grip hebben zodat je goed af kunt zetten en snel kunt stoppen, aan de andere kant wil je dat de schoen niet "vast" staat als je wil draaien. De meeste hockeyschoenen hebben een multinoppenzool waarbij de grote van de noppen en het patroon van noppen specifiek is afgestemd op de eisen die kunstgrasvelden stellen.

Gewicht

Uiteraard ben je met een lichtere schoen sneller dan met een zware schoen. Steeds meer hockeyschoenen hebben daarom een bovenwerk waarin mesh nylon is verwerkt. Hierdoor wordt de schoen lichter (en hij ventileert ook nog eens beter).

Aankooptips Hockeyschoenen

- 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 altijd met de sokken die je ook daadwerkelijk tijdens het hockeyen draagt. Pas evt ook in combinatie met je scheenbeschermers als die invloed hebben op de maat. Dit voorkomt dat de schoen in de winkel perfect lijkt te passen maar dat op het hockeyveld niet meer blijkt te doen.
- De duurste schoen is niet altijd de beste: kies voor de schoen die het beste bij je individuele wensen en eisen past.

- Hou met het kopen van hockeyschoenen rekening met uw voetttype; een platvoet heeft bv meer stabiliteit nodig terwijl een stugge holvoet juist extra demping nodig heeft.