

Jalkapallokengän valinta

Lapsen ja nuoren pelikenkiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Kasvuvaraa jalkapallokenkään ei voi varata kuin max. muutaman millimetrin. Hyvä muistisääntö nappulakenkää valittaessa on, että nappulat ovat sitä korkeammat mitä upottavampi alusta on pelatessa. Nurmikentällä voi olla korkeat ja kapeat napit, mutta kovalla ja joustamattomalla alustalla korkeanappiset kengät lisäävät loukkaantumisriskiä. Alla sopivaa jalkapallokenkää valittaessa huomioon otettavia seikkoja:

Kenkämallit

FG (Firm ground): korkea nappula, sopii pehmeille alustoille (nurmi, tekonurmi <10v.)

HG (hard ground): matalampi ja kovempi nappula, sopii koville alustoille (hiekk, kova tekonurmi)

AG (artificial ground): vahvistettu kärki ja kestävät nappulat, sopii puolipehmeille alustoille (tekonurmi)

SG (Soft ground): märän kelin nappula, soveltuu todella pehmeille alustoille.

Vaihdettavat nappulat, joita voi ostaa lisää (vain aikuisille)

MG (multi ground): Kaikkien nappuloiden keskiarvo, soveltuu monille alustoille.

Hyvä kenkä polvi- tai kantapääkipuisille.

TF/TRF "turffikenkä" (matalanappulakenkä): betonipohjaiselle alustalle tai mattomaiselle kentälle. Hyvä kenkä polvi- tai kantapääkipuisille.

INDOOR/IC: raakakumipohjainen kenkä sisälle, koulun saliin tai futsalkentälle

Paras kenkä eri alustoille/kentille Lahdessa:

Suurhalli

*0-10v.: TF/TRF tai INDOOR/IC (Voi käyttää myös: MG, AG, HG)

*11v.->: TF/TRF tai INDOOR/IC (Voi käyttää myös: HG)

Mukkulan halli, Mukkulan tekonurmi ja Kisapuiston stadion

*0-10v.: AG tai TF/TRF (Voi käyttää myös: HG, MG)

*11v.->: AG tai TF/TURF (Voi käyttää myös: HG, MG)

Kisapuiston tekonurmi ja koulujen ministadionit

*0-10v.: AG tai TF/TRF (Voi käyttää myös: HG, MG)

*11v.->: TF/TRF (Voi käyttää myös: HG, MG, AG)

Koulun liikuntasalit

*Kaiken ikäiset: INDOOR/IC (Voi käyttää myös: TF/TRF jos vaalea pohja)

Jalkapallokengän valintaan vaikuttavat tekijät:

1 Sopivuus/istuvuus

2-kasvuvara maksimissaan 0,3 cm.

3-Eri merkkien välillä eroa myös lestin leveydessä, (esim. Adidas kapealestin, Nike ja Umbro leveälestisiä).

4Alusta, jolla harjoitellaan ja pelataan

5-Pienimmille juniorille (alle 10v) hyvä yleiskenkä on FG (suurin osa juniorikengistä) tai AG.

6-Mikäli juniorilla on polvi- tai kantapäkipuja, parhaiten soveltuva kenkä kaikille tekonurmille on TF/TRF (turffikenkä) tai MG

7Pintamateriaali

8Kestävin ja hoidettavin nappulakenkä on musta nahkakenkä (esim. Adidas Copa Mundial) Nahkakenkä on kosteutta ja likaa tehokkaasti hylkivä. Lisäksi nahkakenkä muokkautuu jalkaan parhaiten ja mahdollistaa sopivan kokoisen kengän hankinnan.