Comment choisir son équipement

U6
U9

Une attention particulière doit être portée sur le choix des chaussures de football.
Une bonne paire de chaussures permet d'éviter les blessures et de donner le meilleur sur le terrain.

Quelle paire de chaussures acheter ?

Prendre des chaussures à la bonne pointure !
Prenez le temps de les essayer, avec des chaussettes de foot (plus épaisses que celles de ville), de préférence en fin d'après-midi, moment de la journée où les pieds sont les plus gonflés.

Choisir des chaussures dans lesquelles on se sent bien, rigides à l'arrière pour le bon maintien du pied et souples au niveau des orteils pour permettre un meilleur contrôle du ballon.

Acheter des chaussures avec des crampons adaptés : les crampons moulés sont conseillés pour les enfants de 7-12 ans (fiables, simples d'utilisation et peu coûteux).

Les différents types de crampons et leur utilisation

Crampons « vissés »
Terrain gras ou humide

Crampons « stabilisés »
Terrain synthétique

Crampons « moulés »
Terrain sec ou dur

Pour entretenir ses chaussures de foot et les faire durer plus longtemps :

- Les laver après chaque match et entraînement,
- Les sortir du sac pour les laisser sécher en rentrant à la maison,
- Les cirer ou les graisser régulièrement pour assouplir et entretenir le cuir

La composition d'un sac de football

Maillot, short, chaussettes, chaussures, protège-tibias, serviette de toilette, gel douche.

Et je n'oublie pas d'adapter ma tenue en fonction des conditions météorologiques
(coupe-vent, gants, bonnet, pantalon s'il fait froid)