

Balsporten

Sportkleding, genoeg water en handdoeken. Een aantal spullen moet er in de tas van jouw kind zitten, zodat ze alles wat ze nodig hebben bij de training bij de hand hebben. Ons praktische overzicht laat je in een oogopslag zien, wat er allemaal in de sporttas moet zitten.

Wat in elke sporttas hoort

Kleding

- ☐ T-shirt
- ☐ Sportbroek
- ☐ Sportsokken
- ☐ Ondergoed
- ☐ T-shirt of een dunne jas om op te warmen
- ☐ Regenjas

Lichaamsverzorging

- ☐ Toilettas met borstel, shampoo en douchegel
- ☐ Teenslippers voor het douchen
- ☐ Handdoek
- ☐ Kleine handdoek
- ☐ Deodorant (voor tieners)
- ☐ Zak voor vieze kleding

In de zomer

- ☐ Pet
- ☐ Zonnebrand

In de winter

- ☐ T-Shirt met lange mouwen
- ☐ Handschoenen
- ☐ Muts

Overig

- ☐ Genoeg water
- ☐ Sporttape, beschermingsbandages
- ☐ Klein eerste-hulp-setje

Sporttas:

Voetbal

- ☐ Voetbalschoenen
- ☐ Voetbalshirt
- ☐ Voetbalbroek (lang en/of kort)
- ☐ Scheenbeschermers
- ☐ Voetbalkousen
- ☐ Evt. Keepershandschoenen

Basketbal

- ☐ Basketbalschoenen
- ☐ Basketbalshirt
- ☐ Basketbalshorts
- ☐ Basketbalsokken
- ☐ Kniebeschermers

Volleybal

- ☐ Volleybalschoenen
- ☐ Volleybalshirt
- ☐ Volleybalbroek
- ☐ Kniebeschermers



De juiste sportschoen

Voetbalschoenen

- ✓ De juiste soort noppen
- ✓ Niet Comfortabel op kunnen lopen

Basketbalschoenen

- ✓ Stabiliteit door een hogere schacht
- ✓ Damping bij het springen

Volleybalschoenen

- ✓ Stroeve zool zodat je gaat glijden
- ✓ Damping bij het springen