

Tijdens het afgelopen wereldkampioenschap voetbal in Zuid-Afrika besteedde de Franse televisie L'Équipe TV aandacht aan Action Type. Onze collega's Bertrand Théraulaz en Ralph Hippolyte analyseerden spelers en Dominique Fournet geeft aan de hand van beelden uitleg over enkele Action Type kenmerken. Zo passeren kenmerkende acties van o.a. Franck Ribery, Luis Suarez, Ronaldinho, Hugo Lloris, Edwin van der Sar en Lionel Messi de revue. De beelden zijn illustrerend voor wat er in de sportpraktijk gebeurt. Het is overigens slechts een tipje van de sluier wat Action Type aan praktische inzichten allemaal biedt.

Mensen hanteren meerdere vormen van 'zien'. Een belangrijk onderscheid is dat tussen binoculair en perifeer zicht. Bij binoculair zicht werken beide ogen in het centrale gezichtsveld samen. Het geeft een scherp beeld van iets wat recht voor en binnen een halve meter van de ogen is. Je kunt er geen richting, snelheid en gevaar mee waarnemen, daarvoor moet je overschakelen naar wat we het horizontaal perifeer zicht noemen.

Action Type maakt duidelijk dat horizontaal perifeer zicht samenhangt met hersenhelft-dominantie:

hersenhelftdominantie	Action Type	ziet eerder, beter, nauwkeuriger
linkerhersenhelft dominant	J udger	wat zich rechts van hem bevindt (gekruist!)
rechterhersenhelft dominant	P erceiver	wat zich links van hem bevindt (gekruist!)

Horizontaal perifeer zicht geeft mogelijk een verklaring waarom een rechtsbenige voetballer als Ryan Babel (Judger) voorkeur heeft om op links te acteren en linksbenige spelers als Arjen Robben en Lionel Messi (beiden Perceivers) de rechterflank verkiezen. Voor alle drie de spelers geldt dat motoroog en voorkeursvoet zich aan dezelfde kant bevinden.

Het is overigens geen Wet van Meden en Perzen dat spelers met J-voorkeur (rechter motoroog) op links beter uit de voeten kunnen en spelers met P-voorkeur (linker motoroog) dat op rechts doen. Het gaat er vooral om dat de coach begrijpt hoe het bij zijn spelers werkt en daar samen met de sporter de oplossingen bij zoekt. Aan de hand van spelsituaties waarin Franck Ribery (rechterhersenhelft dominant, P-voorkeur) zowel op de linker- als de rechterkant van het veld bivakkeert laat Fournet zien wat horizontaal perifeer zicht betekent. Op links zal Ribery bijvoorbeeld vaker met zijn rug naar de zijlijn staan om de bal goed aan te kunnen nemen en overzicht te verkrijgen.

rechtsbenig & linker motor oog

met zijn rug naar de zijlijn!



© action|types 2011

Waarom komt Robben op rechts goed uit met linkervoet?

op links

linksbenig & linker motor oog

op rechts



In de video zijn ook acties te zien van Luis Suarez (Uruguay). Hoe draait hij zijn hoofd om zijn perifeer zicht op de bal te krijgen? Zo observeert u ook uw eigen spelers.

<http://www.axelsport.fr/video.htm>

linker video van de eerste rij links aanklikken: identifier l'oeil périphérique dominant

Naast verschillen in horizontaal perifeer zicht onderkent Action Type ook verschillen in verticaal perifeer zicht. Aan de hand van foto's en beelden van de Franse keeper Hugo Lloris laat Fournet zien wat dit betekent.

Action Type maakt duidelijk dat verticaal perifeer zicht samenhangt met de loopstijl

manier van voortbewegen	Action Type	ziet eerder, beter, nauwkeuriger
walking from the bottom	S ensing	wat laag op hem af komt
walking from the top	iN tuiting	wat hoog op hem af komt

De actiefoto van Lloris demonstreert hoe de Franse keeper zijn hoofd naar rechts moet draaien en tevens zijn kin opricht om zijn blik op de bal te krijgen en houden. Het eerste duidt op een voorkeur voor Perceiving (P) het tweede op Sensing (S). Hugo Lloris zijn favoriete hoek is laag links van hem.

Er wordt ook een actiefoto van onze landgenoot Edwin van der Sar getoond. Kunt u met soortgelijke observaties ontdekken wat zijn voorkeuren voor horizontaal en perifeer zicht zijn?

<http://www.axelsport.fr/video.htm>

linker video van de tweede rij aanklikken: la préférence motrice du gardien de but

Action Type maakt inzichtelijk dat mensen hun typische manier van voortbewegen kennen. Sommigen van ons bewegen 'walking from the bottom', anderen 'walking from the top', iets dat voortvloeit uit de kanteling van ons bekken. Dominique Fournet demonstreert dat in de video.

Hiermee hangen verschillen in beenrotaties samen, de richting van het draaien is afhankelijk van het feit of het been zich buigt dan wel strekt. Bij ieder mens roteren telkens bovenbeen en voet parallel en het draait onderbeen in tegengestelde richting. Waar het in deze video om gaat is het herkennen van de natuurlijke gevolgen van 'walking from the bottom' en 'walking from the top'.

manier van voortbewegen	Action Type	bij buigen van het been
walking from the bottom	S ensing	tenen draaien naar buiten, hiel naar binnen
walking from the top	iN tuiting	tenen draaien naar binnen, hiel naar buiten

Bij het strekken van het been, dat is de bewegingsrichting die een voetballer op de bal maakt, voltrekt de draaiing zich in tegengestelde richting. Aan de acties van Lionel Messi (Argentinië) is te zien hoe hij bij het versnellen met de bal deze met de buitenkant van de voet raakt. Dit is een aanwijzing voor N-voorkeur. Uiteraard kan de speler van Barcelona ook de bal met de binnenkant van de voet raken, meenemen en schieten, onder druk zullen spelers in hun demarrage echter maar al te graag op hun voorkeurshandelen terugvallen.

Fournet tekent op het bord looplijnen die spelers van nature voor hun voorkeursacties gebruiken. Hij noemt o.a. Franck Ribery die in zijn favoriete acties gebruik maakt van rechte bewegingslijnen (S-voorkeur) en Thierry Henri (eveneens Frankrijk) die van nature meer slingerende bewegingslijnen hanteert (N-voorkeur). Coaches kunnen van deze inzichten gebruik maken door na te gaan waar de eigen spelers ruimte nodig hebben en hoe de looplijnen van de tegenstander te blokkeren.

Kunt u aan de bewegingsstijl en acties van Ronaldinho (Brazilië) ontleen of hij zich van nature 'walking from the bottom' of 'walking from the top' voortbeweegt?

<http://www.axelsport.fr/video.htm>

middelste video van de eerste rij aanklikken: la préférence motrice au démarrage

Aan de hand van een eenvoudig testje voor het opstaan laat Dominique Fournet een kenmerkend verschil tussen 'walking from the bottom' en 'walking from the top' zien.

Uitvoering van het WB/WT testje

De persoon links op de video demonstreert 'walking from the top': hij beweegt bij het opstaan eerst zijn bovenlichaam (from the top) naar voren, gaat lager door de verticale lijn en komt pas daarna omhoog.

De persoon rechts op de video demonstreert 'walking from the bottom': hij komt los van de boom en gaat direct vanuit zijn onderlichaam (from the bottom) omhoog, gaat hoger door de verticale lijn.

Dit onderscheid in bewegingsvolgorde is van invloed op de voorkeurshouding die spelers aannemen om daarvan uit hun actie in gang te zetten. Fournet demonstreert dat met karakteristieke foto's van een aantal keepers.

manier van voortbewegen	Action Type	voorkeurshouding
walking from the bottom	S ensing	lager, initieert beweging vanuit onderlichaam
walking from the top	i Ntuiting	hoger, initieert beweging vanuit bovenlichaam

Dit verschil in de manier van voortbewegen heeft tal van implicaties voor techniekvorming. Spelers blijken in het vuur van de wedstrijd telkens op hun natuurlijke voorkeurshandelen terug te vallen, de coach hoort daar bij aan te sluiten.

In de video is tevens te zien hoe hersenhelftdominantie een rol speelt in de focus voor het nemen van strafschoppen.

Judgers (J-voorkeur) zijn met hun dominante linkerhersen helft geneigd een smalle focus te hanteren (in de video de grijze stip). Omdat het 'vroegbeslissers' zijn en aanpassen niet hun ding is, maken ze hun keuze het liefst ruim van te voren.

Perceivers (P-voorkeur) zijn met hun dominante rechterhersen helft geneigd een brede focus te hanteren (in de video het rode vlak). Omdat het 'laatbeslissers' zijn durven ze dikwijls langer te wachten om als de keeper zijn keuze verradt de bal alsnog in de andere hoek te plaatsen.

Vergis u overigens niet wat spanning en stress met het handelen van spelers kan doen. Het nemen van strafschoppen is daar een treffend voorbeeld van.

<http://www.axelsport.fr/video.htm>

middelste video van de tweede rij aanklikken: identifier les faiblesses du gardien de but