

## De Oranje leeuwinnen en de zoektocht naar vorm van Lieke Martens op het WK.

De ontwikkeling die het Nederlands vrouwenvoetbal heeft doorgemaakt is onmiskenbaar. Na het behalen van het Europees kampioenschap waren de verwachtingen en de euforie hoog. Het Nederlands vrouwenelftal blijft op het WK in Frankrijk na de kwartfinales in de race voor de wereldtitel en heeft inmiddels een Olympisch ticket veiliggesteld. Dat deed het met vijf overwinningen op rij, waarbij de eerlijkheid gebied te vermelden dat het tegen Japan wel door het oog van de naald kroop. De resultaten mochten er zijn, maar het spel moest beter. Dat vonden niet alleen kritische analisten, het was ook het geluid dat van binnenuit het team en de staf doorklonk.

Opvallend was dat linker vleugelaanvaller Lieke Martens niet haar stempel op de wedstrijden kon drukken zoals menig een dat graag wilde zien. Haar kwaliteiten zijn evident, in 2017 werd ze zowel tot beste speelster van Europa als tot beste speelster van de wereld uitgekozen. Toch wilde het in Frankrijk lange tijd niet zo vlotten. Weliswaar scoorde ze vanuit standaard-situaties twee cruciale doelpunten in de achtste finales tegen Japan, maar in het veldspel klop-te het in de afstemming met haar medespeelsters tot de tweede helft tegen Italië niet echt.

### Motoriekstijl.

Vanuit een ActionTypes blik doen we een poging Lieke haar motoriekstijl te analyseren. Wat ons opvalt is dat ze in haar traptechniek als eerste de hak van haar standbeen neerzet en met haar lichaam duidelijk achter de bal blijft. Dit zien we bij spelers en speelsters die Walking from the Bottom (WB) bewegen, ze benutten bij voorkeur een concentrische dynamiek waarbij in het moment van de actie op de bal de voorste spierketen is geactiveerd. De hiernaast afgebeelde foto laat deze observaties zien.



Een ander element in de motoriekstijl vormt het zogenoemde mobielpunt. Mensen met een laag mobielpunt (lumbale wervels 4-5) bewegen meer geassocieerd. Dit wil zeggen dat heup- en schoudergordel gekoppeld bewegen. Hier tegenover staan mensen met een hoog mobielpunt (borstwervels 8-10). Ze bewegen bij voorkeur gedissocieerd, waarbij schouder- en heupgordel juist ontkoppeld bewegen, zoals op de foto hiernaast bij Lieke Martens is te zien. Terwijl de rechterheup voor is, is de rechterschouder achter, net zoals aan haar andere lichaamszijde opvalt dat de linkerschouder voor en de linkerheup achter is. Een dergelijke ontkoppeling van schouder- en heupgordel is door de gekruiste spierketens typisch voor mensen met een hoog mobielpunt.

De combinatie van de concentrische Walking from the Bottom dynamiek (WB) en een hoog mobielpunt, leidt in ActionTypes termen tot de zogenoemde ST motoriekstijl. Die staat voor een fijnmotorische stijl waarbinnen oog-hand en oog-voet coördinatie de belangrijke synergie vormen. Op het voetbalveld zijn het spelers en speelsters met behendige onderbenen en voeten, waarbij de bal bij voorkeur niet te dicht onder hun lichaam moet komen. De ST-stijl wordt in het Engels ook wel gedeut met de term Dexterity, hetgeen letterlijk behendigheid betekent. De behendige voeten van Lieke, waarbij de bal niet te dicht op of onder het lichaam moet komen. Oog-hand respectievelijk oog-voet coördinatie gedijt wanneer de ogen in hun aandachtsveld contact hebben met de handen c.q. de voeten.

Naast het kenmerkende voor handelingen op het veld geeft de motoriekstijl ook inzicht voor maatwerk in fysieke ondersteuning, Welke soort oefeningen passen bij de sporter en hoe dient hij of zij deze uit te voeren, zijn hamvragen die elke fysieke trainer zich dient te stellen. Het begrijpen van de motoriekstijl vergroot de expressie van de sporter en helpt onnodige blessure te voorkomen. Om een indruk te geven. Op basis van een ST-motoriekstijl zouden wij een accent op concentrische oefeningen (ongeveer 70% van de tijd) aanbevelen en daarnaast in lichtere vorm plyometrische oefeningen (ongeveer 30% van de tijd). En voor wat betreft core stability: de schuine buikspieren dynamisch (80%) en de rechte buikspieren statisch (20%) trainen. Het zijn zo maar twee voorbeelden uit een heel scala aan maatwerk oefeningen.

Bedenk dat in een team spelers en speelsters zitten met verschillende cognitieve, emotionele en motorische voorkeuren. Die zijn zo met hun onbewuste handelen en expressie verbonden dat je er niet om heen kunt. ActionTypes vormt een hulpmiddel voor het observeren, testen, begrijpen en inspelen op het voorkeurshandelen. Het geeft ook inzicht waarom spelers of speelsters soms het andere inzetten. Niet alleen als een situatie het voorkeurshandelen belet, maar ook zodra een vermoeidheids- of stressgrens wordt overschreden. De motoriekstijl verandert dan mee. Naast de ST-motoriekstijl (Dexterity), zoals we die voor Lieke Martens observeren, kent ActionTypes ook de motoriekstijlen met de afkortingen SF (Gross), NF (Rhythm) en NT (Conceptual). Ze hebben allemaal hun typische kenmerken op het veld en behoeften in techniek- en fysieke training. Een *one size fits all* benadering ondermijnt de weg naar het optimaal etaleren en ontwikkelen van het aanwezige talent.

#### Horizontale of verticale organisatie van de motoriek.

Anders dan de motoriekstijl is dit een structurele factor. Met andere woorden het is constant, iemand is onafhankelijk van de staat van vermoeidheid en/of stress horizontaal of verticaal. Hoe we dit in het voetbal kunnen zien? De wijze waarop een strafschoot of vrije trap wordt genomen is vaak treffend, mede omdat er geen tijdsdruk of inmenging van tegenstanders is. Blijft de speler of speelster in de aanloop meer in lijn met de bal of komt hij of



zij meer vanuit een hoek aanlopen, blijft hij of zij met het lichaam meer recht in de actie of hangt het lichaam meer opzij en hoe balanceert de speler of speelster met zijn of haar armen (voor-achter of meer links-rechts)? De wijze waarop Lieke Martens in de slotfase van de wedstrijd tegen Japan de toegekende strafschoot nam spreekt in dit opzicht boekdelen. We zien alle kenmerken van een horizontale speelster: de aanloop vanuit een hoek, het iets opzij hangen in de trap en het links-rechts balanceren met de armen. Veel meer nog dan de momentopname die bovenstaande foto in zicht heeft, bevestigen bestudeerde televisiebeelden deze kenmerken.

Van horizontale spelers en speelsters weten we dat ze links-rechts ruimte nodig hebben om eerst in die richtingen keuzes te kunnen maken om het spel naar voren te versnellen. Wat ze daarvoor nodig hebben is een meer horizontale pass (binnen vijfenveertig gradenlijnen) waarop ze die links-rechts differentiatie meteen kunnen maken. Of zoals Lieke Martens het zelf zegt: ik kom in mijn kracht als ik tussen de linies kan spelen (want daar zit de links-rechts ruimte).

En juist daarvan was tijdens dit WK lange tijd nauwelijks sprake. De achterhoede en het middenveld van de Oranje leeuwinnen sloten doorgaans minder aan dan een horizontale speelster als Lieke nodig heeft. Het gevolg was dat ze veel verticale ballen aan de zijlijn kreeg en de bal eerst passief aan moest nemen, waardoor snelheid en verrassing uit het spel bleven. Ondanks alle inzet kwam Lieke letterlijk en figuurlijk niet los.

In tegenstelling tot teams met veel verticaliteit zijn horizontale spelers en speelster sterk afhankelijk van hoe hoog het team op het veld durft te staan. Hoog op het veld durven staan is ook de speelwijze waarop teams met veel horizontaliteit, zoals Barcelona en Ajax, in hun kracht komen. Het inzicht in en de afstemming tussen verticale (directe) en horizontale (indirecte) spelers of speelsters is een groot goed voor het samenspel binnen teams. In de momenten van de waarheid vormt dit een cruciale factor.

En ineens was daar de tweede helft in de kwartfinale tegen Italië. Nederland nam het initiatief, stond hoger op het veld, waarbij de linies beter aansloten en de afstanden tussen de Oranje leeuwinnen korter werden. De tegenstander moest terug en slaagde er niet in onder de druk uit te voetballen. Het spel van Nederland werd variabel, waar eerst vooral over rechts werd aangevallen, raakte nu ook de linkerkant meer betrokken. En dat op een wijze die Martens ligt, positioneel tussen de linies opereren. Weliswaar scoorde Oranje uit twee standaardsituaties, maar de dominantie in het veldspel en het voortdurend gevaarlijk zijn, was een lust voor het oog om naar te kijken.

Het halen van de halve finale en de verzekering van een ticket voor de Olympische Spelen in Tokyo waren hoofddoelen voor de succesvolle ploeg van bondscoach Sarina Wiegman. Het WK is echter nog niet afgelopen, wellicht valt er nog meer te halen. We zijn benieuwd naar het vervolg.

N.B.: De ActionTypes benadering profileert officieel door middel van fysiek testen en validatie in een vraaggesprek. Omdat we deze methodieken in dit geval niet toe hebben kunnen passen, zijn we voor het artikel uitgegaan van motoriekobservaties. Altijd geldt de opmerking dat het observeren vanaf foto's met onzekerheden is omgeven. Daarom hebben we voor het inschatten van de motorische dimensies meer beeldmateriaal benut, waaronder video-opnames. Ze leveren voor de strekking van dit artikel een consistent beeld op. Toch willen we voorzichtigheidshalve de kanttekening plaatsen dat het om een inschatting van voorkeurshandelen gaat.