



# De waarde van de linkspoot

Ongeveer twintig procent van alle voetballers is linksbenig. In de eredivisie ligt hun aandeel zelfs op vijftig procent. Hoe belangrijk zijn die linksbenige spelers eigenlijk voor het functioneren van een elftal? En zijn linksbenigen echt zo creatief? Een wetenschapper, een hoofd jeugdopleiding en vier linksbenige Ajax-trainers praten over de waarde van de linkspoot.

tekst // Jeroen Kleijne

‘Bij het samenstellen van de jeugdteams zoeken we altijd naar een goede balans tussen links en rechts,’ vertelt John van den Brom, hoofd van Ajax’ jeugdopleiding. ‘Het streven is om in elk jeugdteam van Ajax zeker zes linkspoten te hebben. Ondanks het beperktere aanbod is scouten van linksbenigen niet moeilijk. Het is gewoon een kwestie van zoeken in de leeftijdscategorieën waar je linksbenige spelers nodig hebt. Als je echt gaat zoeken, vind je ze altijd. Bovendien laten we ze in de opleiding al heel snel met twee benen trappen, zodat ze zo goed mogelijk tweebenig worden. Onze jeugdspelers zullen heus niet allemaal Wesley Sneijders worden, maar we streven wel naar tweebenigheid.’

Op de Toekomst werken vier linksbenige oud-Ajaciëden als trainer: Michel Kreek (E1), Frank de Boer (D1), Arnold Mühren (C2) en Bryan Roy (B1). Kreek heeft in zijn selectie van zestien vier linksbenige spelers (van wie één keeper), Roy en De Boer hebben vijf linkspoten onder hun hoede en Mühren spant de kroon met het streefgetal van zes linksbenigen (één keeper). Alle vier vinden ze het belangrijk om linksbenige spelers in hun team te hebben. Arnold Mühren: ‘Linksbenige spelers zijn belangrijk voor de balans in je elftal.’ Michel Kreek: ‘Als je een rechtsbenige speler op links zet, zal hij automatisch naar binnen trekken. Omdat Ajax graag over de buitenkanten aanvalt, is het prettig als je buitenspelers buitenom kunnen passeren.’ Bryan Roy: ‘Je hebt minimaal drie linksbenige spelers nodig. Een linkshalf moet een goede inspeelpass kunnen geven. De linkshalf moet de linksbuiten beter kunnen maken, de linksbuiten moet een goede voorzet hebben. Een basisvoorwaarde voor alle drie is dus een goed linkerbeen.’ Kreek weer: ‘Voor de centrale posities kijk ik puur >>

Piet Keizer, zonder twijfel de beroemdste linkspoot uit de Ajax-school.  
FOTO: GUUS DE JONG



Frank de Boer: 'Ook de linker centrale verdediger zou linksbenig moeten zijn.' FOTO: LOUIS VAN DE VUURST

naar de voetbalkwaliteiten van een speler. Omdat linksbenige spelers in de minderheid zijn, komt het er vaak op neer dat ze op links staan en niet in het centrum.'

De anderen gaan nog een stapje verder. De Boer: 'Voor het systeem is het het beste om minimaal vier linksbenige spelers te hebben. Niet alleen aan de linkerkant, maar ook als linker centrale verdediger. In het centrum begint vaak de opbouw. Het is een stuk lastiger om de opbouw te verzorgen als je met je linkerbeen uitkomt en je bent rechts.' Mühren: 'Ik speel noodgedwongen met een rechtsbenige speler op de linksbuitenpositie, ook omdat hij daar beter tot zijn recht komt, maar in principe ben ik het met Frank eens. Vier linksbenigen is het ideaalplaatje.' John van den Brom: 'En natuurlijk kun je ook in de as met linkspoten uit de voeten. Centraal maakt het eigenlijk niet uit of een speler links- of rechtsbenig is, dan kies je gewoon voor de beste.'

#### Verkeerde been

Zowel links- als rechtsbenige spelers worden tijdens de jeugdopleiding uitgebreid gestimuleerd om ook hun verkeerde been te gebruiken. De meesten sturen hun spelers voor de training wat eerder naar buiten om vast te gaan oefenen met hun verkeerde been. De Boer: 'Als je zoiets drie keer in de week tien minuten oefent, is dat een half uur extra. In die dertig minuten kunnen ze misschien wel driehonderd ballen trappen met hun verkeerde been. Dan zul je binnen een paar maanden vooruitgang zien.' Michel Kreek: 'We willen in ieder geval bij elke training de sterke punten sterker maken en de zwakke punten verbeteren. We stimuleren dus dat alle oefeningen met twee benen worden uitgevoerd. Alle spelers houden altijd een voorkeur, maar het

gaat erom dat ze hun zwakke been functioneel leren gebruiken.' Frank de Boer: 'Alle pass- en trapvormen doen we eerst rechtsom en daarna linksom, zodat de spelers verplicht worden om hun zwakke been te gebruiken. Ook bij de technische training met Simon Tahamata moeten ze alle oefeningen met beide benen uitvoeren. Je ziet dat ze dan snel vooruitgaan.' Michel Kreek: 'Je kunt tweebenigheid toch het beste op jonge leeftijd aanleren, hoe ouder je wordt hoe lastiger bepaalde patronen inslijpen. Bij de E'tjes doen ze het spelenderwijs.'

Het effect van de training op tweebenigheid is bij de ene jeugdspeler veel groter dan bij de andere. Bryan Roy: 'Ondanks het feit dat sommigen al jaren bij Ajax spelen, zie je dat de meeste spelers een sterke voorkeur houden voor het eigen been. Het hangt vooral van de discipline van de speler zelf af of zijn verkeerde been wel of niet goed is. Als trainers proberen we het zo goed mogelijk te doen, maar als je echt tweebenig wilt worden moet je daar thuis heel veel voor doen. En natuurlijk enige aanleg hebben.' Frank de Boer: 'Ik denk zeker dat meer spelers net zo tweebenig kunnen worden als Sneijder, maar dat is interesse van het jongetje zelf. Thuis tegen een muurtje trappen met links en rechts, hooghouden met twee benen of juist met je verkeerde been...' Arnold Mühren: 'Vroeger kregen mijn broer en ik van mijn vader een handdoek om ons verkeerde been en dan mochten we alleen daarmee trappen. Maar als hij even niet keek, deed ik het toch met links. Bij de trainingen probeer ik er daarom bovenop te zitten. Vergeet trouwens niet dat er ook voetballers zijn die met één been meer kunnen dan een ander met twee. Denk maar aan een speler als Willem van Hanegem. Ze staan altijd goed ten opzichte van de bal, weten van tevoren precies hoe ze naar hun goede been moeten draaien. In zo'n geval maakt het niet uit of een speler tweebenig is of niet.'

#### Fluwelen traptetechniek

Zelf stond Arnold Mühren - net als zijn drie collega's - vooral bekend om zijn fluwelen traptetechniek



Urby Emanuelson. FOTO: LOUIS VAN DE VUURST



met het linkerbeen. Een van zijn bekendste trappen is de pass waaruit Marco van Basten in de EK-finale van 1988 scoorde met een fenomenale volley. Had Mühren die pass ook met rechts kunnen trappen? 'Zo'n bal had ik met rechts in ieder geval minder snel gegeven, ook omdat ik zelden of nooit aan de rechterkant kwam. Het had trouwens wel met rechts gekund in dit geval, want zo nauwkeurig was die pass niet. De bal ging te veel naar buiten. Gelukkig maakte Marco hem goed. Het rechterbeen was bij mij wat minder, maar gek genoeg heb

ik de mooiste goals met rechts gemaakt. Omdat ik bij god niet wist waar de ballen terecht kwamen. Dat zijn meestal de mooiste.' Zijn collega's waren over het algemeen minder gelukkig met hun rechterbeen. Bryan Roy: 'Een schot op doel met rechts is matig bij mij, maar mijn rechterbeen is goed genoeg om een goede inspeelpass te geven met de binnenkant van mijn voet. Voor een buitenspeler is dat genoeg. In een positie spel kun je dan snel genoeg handelen.' Ook Michel Kreek heeft altijd een duidelijke voorkeur gehad voor

Arnold Mühren: 'Er zijn ook voetballers die met één been meer kunnen dan een ander met twee.' FOTO: GIJUS DE JONG

zijn linkerbeen. 'Spijt is een groot woord, maar ik vind het toch wel een gemis dat ik mijn rechterbeen vroeger niet vaak genoeg geoefend heb. Een pass over de grond ging nog wel, maar de grote afstanden gingen altijd met links.' Frank de Boer heeft de indruk dat linksbenigen sowieso meer op één been georiënteerd zijn dan rechtsbenigen. 'Ronald was meer tweebenig dan ik. Als je ziet hoeveel goals hij met links gemaakt heeft... Mijn vader >>

## Linkshandigheid en linksvoetigheid

Dr. Jan van Strien doceert biologische psychologie aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Van Strien is gepromoveerd op een onderzoek naar de relatie tussen taalfuncties van de beide hersenhelften en linkshandigheid. Hoewel er veel theorieën bestaan over de oorzaken van links- en rechtshandigheid zijn de meeste wetenschappers het er volgens hem wel over eens dat rechtshandigheid erfelijk bepaald is. 'Het idee is dat tweederde van de mensen in aanleg rechtshandig is, eenderde niet. Als je die genetische aanleg niet hebt, gaat het toeval een rol spelen. Van de mensen zonder "rechtshandigheidsgen" wordt uiteindelijk iets minder dan de helft linkshandig, zo'n dertien procent van de totale bevolking. De anderen worden rechtshandig. Een belangrijke sociale factor daarbij is dat we in een rechtshandige samenleving leven. Veel apparaten zijn met name voor rechtshandigen ontworpen. Denk bijvoorbeeld maar aan de schaar, het fototoestel, de geldgleuf in automaten, de blikopener en de computermuis. En ook het schrijfonderwijs is gericht op rechtshandigen.'

Hoewel de meeste linkshandigen ook linksvoetig zijn, bestaat er tussen linkshandigheid en linksvoetigheid geen direct verband. Frank de Boer is bijvoorbeeld linksvoetig en rechtshandig, bij zijn tweelingbroer Ronald is het precies andersom. FC Utrecht heeft negen linksbenige spelers die allemaal linkshandig zijn, maar bij Ajax schrijven vijf van de zeven linkspoten met hun rechterhand. Dr. Van Strien: 'Bij de mensen zonder het "rechtshandigheidsgen" zie je alle mogelijke combinaties. In het algemeen komt linksvoetigheid iets vaker voor dan linkshandigheid: ongeveer een op de vijf mensen is linksvoetig. Waarschijnlijk omdat linksvoetigheid iets minder wordt beïnvloed door sociale factoren. Juist daarom zou linksvoetigheid een interessant terrein kunnen zijn voor nader onderzoek.'



Nicolae Mitea. FOTO: LOUIS VAN DE VUURST



Edgar Manucharyan. FOTO: LOUIS VAN DE VUURST

stimuleerde dat wel altijd bij ons, dat we ook tegen een muurtje gingen trappen met het rechterbeen. Ik ben misschien geen Sneijder, maar ik kan me aardig redden met mijn rechterbeen. Onder Louis van Gaal hebben we heel veel met rechts geoefend op passen en trappen. Toen zag ik mijn rechterbeen met sprongen vooruit gaan. Op een gegeven moment kon ik toch met mijn rechterwreef een harde bal over dertig meter geven.'

Ook rechtspoot John van den Brom werkte pas bij Ajax structureel aan het verbeteren van zijn 'verkeerde' been. 'Mijn linkerbeen was niet top. Ik liep vaak om mijn linkerbeen heen, zodat ik de bal met buitenkant rechts kon nemen. Dat beheerste ik wel vrij goed. In mijn Ajax-tijd moest ik opeens elke dag allerlei trainingsvormen met beide benen doen. Zelfs op die leeftijd zag je nog wel verbetering, maar het was niet zo dat ik ineens met gemak tien ballen met links over dertig meter kon wegleggen. Zeker niet. Maar vanaf dat moment dacht ik minder na als er een bal voor mijn linkerbeen lag. Dan doe je het gewoon en loop je er niet meer omheen.'

**Creativiteit**

Over linksbenige spelers wordt vaak beweerd dat ze creatiever zouden zijn dan rechtsbenigen, maar niet alle oud-Ajacieden kunnen zich in die stelling vinden. Van den Brom: 'Linkspoten worden vaak geromantiseerd. Als het over linksbenige spelers gaat, haalt men vaak de absolute toppers erbij. Dat zijn hele fijne, technische spelers. We moeten ons

daar niet op blind staren.' Kreek: 'Uitzonderlijke spelers zie je ook onder de rechtsbenigen.' Roy: 'Omdat er minder linksbenige spelers zijn, vallen creatieve linksbenige spelers gewoon meer op.' Van den Brom weer: 'Als maar twintig procent van de spelers linksbenig is, maakt ze dat al snel bijzonder.'

De anderen zijn meer overtuigd van de creativiteit van de linkspoot. Frank de Boer: 'Het spel van linksbenigen ziet er vaak eleganter uit, vooral bij de spelers die stijf links zijn. Linkspoten hebben iets speciaals, vind ik. Het zijn vaak de spelers die het publiek graag wil zien. Omdat ze soms verrassende oplossingen kiezen.' Mühren: 'Voetballers als Van Persie en Robben, en vroeger Van Hanegem en Piet Keizer, hebben toch iets extra's, zijn leuker om naar te kijken. Ik denk dus wel dat de "creativiteit van de linkspoot" bestaat, maar verklaren kan ik het niet. Mij is alleen weleens uitgelegd dat het iets met hersenhelften te maken heeft.'

Ook volgens wetenschapper Jan van Strien (zie kader) zit in het fabeltje misschien toch een kern van waarheid. 'Een "standaardmens" is rechtshandig en rechtsvoetig. Hij heeft zijn taalfuncties netjes in de linkerhershelft zitten en de wat meer ruimtelijke vaardigheden in de rechterhershelft. Bij mensen zonder "rechtshandigheidsgen" vertoont de bouw van de hersens meer symmetrie, de hersenhelften verschillen minder van elkaar. Er zijn in ieder geval aanwijzingen dat linkshandigen over het algemeen iets betere sporters zijn

dan rechtshandigen. Dat is niet het onverwachte-effect, maar ook het idee dat zij door de meer symmetrische organisatie van hun hersenen hun aandacht beter over beide zijden van hun lichaam hebben verdeeld. De standaardmens is meer gericht op de rechterkant van zijn eigen wereld, zijn eigen lichaam. Linkshandigen lijken een betere coördinatie te hebben aan twee kanten en dat zou ook kunnen gelden voor linksvoetigen. Ik heb niet zoveel verstand van voetbal, maar ik kan me voorstellen dat een voetbalteam linksvoetigen extra goed kan gebruiken.'



Bryan Roy: 'Als je echt tweebeinig wilt worden, moet je daar thuis veel aan doen.' FOTO: LOUIS VAN DE VUURST



Michel Kreek: 'Alle spelers houden altijd een voorkeur, maar het gaat erom dat ze hun zwakke been functioneel leren gebruiken.' FOTO: LOUIS VAN DE VUURST



Thomas Vermaelen. FOTO: LOUIS VAN DE VUURST

**Betaalde linkspoten**

Volgens eigen opgave van de achttien eredivisieclubs heeft in de hoogste afdeling van het betaald voetbal een kwart van de voetballers een voorkeur voor het linkerbeen. De meeste linksbenige spelers zitten in de selecties van Vitesse, NAC en FC Utrecht. De teams van Sparta, Heerenveen en PSV hellen het meest naar rechts. Ajax scoort bovengemiddeld met zeven linkspoten in een selectie van 24 spelers: Vermaelen, Emanuelson, Roger, Lindenbergh, Mitea, Manucharyan en Vertonghen.

**Aantal linksbenigen, aantal selectiespelers en percentage per club:**

Vitesse	11	28	39%
NAC Breda	9	25	36%
FC Utrecht	9	27	33%
NEC	7	21	33%
FC Groningen	6	20	30%
<b>Ajax</b>	<b>7</b>	<b>24</b>	<b>29%</b>
Heracles	6	21	29%
FC Twente	7	25	28%
Feyenoord	7	28	25%
Roda JC	6	24	25%
Excelsior	6	26	23%
AZ	5	24	21%
Willem II	5	24	21%
ADO Den Haag	5	27	19%
RKC Waalwijk	4	22	18%
PSV	4	28	14%
Heerenveen	3	22	14%
Sparta	3	25	12%

tekst // Ronald Jonges  
 fotografie // Louis van de Vuurst

**Mini-parade**

Met Sovjetsterren bestikte bontmutsen en statige officierspetten. Meer verwijzing naar het nabije verleden zijn, op het eerste gezicht, niet te vinden in het centrum van Praag. Het communistische verleden is voltooid verleden tijd. Oude, grauwe en grijze bouwsels zijn vervangen door nieuwbouw. De hipste kledingmerken zijn gevestigd in de aloude stad. Praag ademt levenslust. Verrassend veel rondkuierende Ajax-fans blijken geïnteresseerd in de mutsen en petten. Een enkeling neemt genoeg met een T-shirt, waarop een Russisch tekstje staat afgedrukt. Van de boodschap geen idee, maar het kleinood past uitstekend in de categorie 'leuk souvenir'. Een vrolijke groet uit het vernieuwde Praag. Het had de vertaling kunnen zijn. Oostbloktijden zijn definitief voorbij. Zoveel is wel duidelijk in de hoofdstad van Tsjechië. De Karelsbrug is een toeristische trekpleister. Geen spoor meer van leger, onderdrukking of geheime dienst. Liefkozende stelletjes en andere, vaak druk fotograferende, toeristen geven de hotspot een vrolijke aanblik. *Praha* presenteert zich als een prettig optimistische stad met flair. Een stad met de blik richting toekomst.

In elk geval tot vlak voor de aftrap van Sparta Praag - Ajax.

Vijf Tsjechische jongetjes heetten het publiek in de Toyota Arena ver voor de aftrap koukleumend welkom. Flarden uit een grijs verleden waaien plots over. Rillend houden de kortgemouwde jochies elk een eigen vaandel in de aanslag. Als beide ploegen eindelijk het knollenveld betreden, ontvangen de vaandelzwaaiers Het Signaal. Een mengelmoes van mars- en popmuziek is blijkbaar het sein om de mini-parade te beginnen. Terwijl de spelers elkaar een prettige wedstrijd toewensen, marcheert het kwintet vlaggers er lustig op los. In marsloop voltooiën de jonge Tsjechen hun taak. Wat wil je ook: de koppies ogen extra bleek vanwege de kou. De benen waren al melkwit, de hoofden van de jongens zijn dat in het voorbije kwartier vanzelf geworden. In de Amsterdam ArenA zijn het ruim vijftigduizend supporters die vlaggend vrolijkheid en sfeer maken. Hier in Praag leeft slechts een handjevol supporter-tjes zich uit met een vlag. Ondergaan de vlaggenisten een belangrijk onderdeel van hun Spartaanse opvoeding? Of verwijst het opzwevend bedoelde tafereeltje regelrecht naar een aloude Oostbloktaditie? Een gewoonte uit de tijd van het IJzeren Gordijn. Heeft niemand de koukleumende binkies trouwens kunnen voorzien van een Sparta Praag-shirt met lange mouwen? Bijna alle toeschouwers en spelers van Sparta Praag zijn goed gekleed op het koude weer. Alleen de Praagse Jaap Stam - Sparta-captain Tomás Sivok - lijkt zich weinig aan te trekken van het koude weer. De Tsjech start het duel met opgestroopte mouwen. Wellicht toont de aanvoerder zich daarmee 'gewoon' solidair met vijf jonge landgenoten. Ouderwetse solidariteit van voor de val van het gordijn...



Sparta-aanvoerder Tomás Sivok belaagt George Ogararu.