

# Penalty's

## Het geheim van de elf meter

Nederland staat nou niet bepaald bekend om zijn talent voor het nemen van penalty's. Meerdere keren zagen we kampioenschappen aan onze neus voorbij gaan doordat een voetballer de elf meter naar het doel verkeerd inschatte. 'Verstand op nul en schieten,' lijkt het beste advies dat we de Clarence Seedorfs van ons land kunnen meegeven.

Er zijn grofweg 2 manieren om een strafschop te nemen:

- tot het laatste moment wachten met schieten totdat de keeper een hoek kiest om naar te duiken
- zelf een hoek kiezen om de bal in te schieten

### Oefenen

Een goede penalty is een kwestie van routine. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen dus. Sommige trainers beweren dat je penalty's alleen maar kunt leren in een afgeladen stadion en niet op een rustig oefenveld. Maar als je het nemen van een penalty onder de knie hebt, heb je ook minder last van de spanning in een vol stadion.

### Vorbereiding

Daarnaast is het handig om te weten hoe de tegenpartij penalty's neemt. Tijdens het EK in 2004 voetbalde Nederland tegen Zweden. Een journalist had van tevoren bijgehouden wat de lievelingshoek is van de Zweedse spelers om penalty's te nemen. Misschien dat Nederland de wedstrijd daardoor heeft gewonnen.

### Reageren

300 Milliseconden: die tijd voordat de speler de penalty neemt, kun je zien welke kant hij op zal schieten. Dat zegt professor dr. Geert Savelsbergh van de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij onderzocht of ervaren keepers kunnen zien waar de bal bij een penalty terecht gaat komen. Dat deed hij door op een beeldscherm de aanloop van strafschopnemers projecteerde. De keepers moesten met een joystick aangeven in welke hoek hij zou schieten. Savelsbergh kwam erachter dat je aan het standbeen van de voetballer kunt zien op welke hoek hij mikt.

### Amerika

In Amerika zijn ze niet zo dol op penalty's. Daarom heeft de Amerikaanse voetbalbond in



1977 een andere manier bedacht om een wedstrijd die in gelijkspel eindigt te besluiten. Dat heet het shoot-out systeem. Van elke partij mogen 5 spelers vanaf de 32-meterlijn 5 seconden met de bal richting het doel dribbelen. Daarna moeten ze vanaf die plek proberen te scoren.