

Hallo,

Op Donderdagavond 3-11 heeft de JO17 samen met de JO19, de B- en de A-jeugd dus, een loop clinic gevolgd van Bert Vogel, aangeboden door onze sponsor Ten Damme voor het kampioenschap vorig seizoen. Gemiddeld heeft een voetballer ongeveer 3 minuten balcontact tijdens een wedstrijd. De rest van de tijd is hij positie bepalen, gaten trekken, vrij lopen en terug verdedigen. Kortom lopen dus. Door het lopen zo efficiënt mogelijk te doen kun je dit langer volhouden en/of meer lopen.



Door je bovenlichaam en met name je armen te gebruiken tijdens het lopen als ondersteuning, win je ca. 10 tot 15 % aan rendement. Dit alles werd op een vrolijke en vlotte manier duidelijk gemaakt met diverse loop oefeningen. Hierbij konden onze jongens het verschil ervaren hun normale manier van lopen en de techniek zoals aangeleerd door Bert Vogel.

Al met al en leuke en leerzame avond, afgesloten een sportdrankje in de kantine. Deze hadden de jongens nog te goed voor een goede overwinning in de bekerwedstrijd bij MVR in 's Heerenberg. Na een gelijkspel in de wedstrijd 1-1, werd er door Meddo gewonnen met strafschoppen 5-4.

Eat your heart out PSV.



Bert Vogel en Ten Damme bedankt voor deze geslaagde avond, en natuurlijk onze jongens voor de enthousiaste medewerking.

Ra, ra, wie was er zo fanatiek en goed voorbereid, dat hij de voetbalschoenen thuis heeft gelaten en alvast hard lopend op het juiste schoeisel het veld op kwam?

Bert Vogel

Mijn naam is Bert Vogel en in 2010 heb ik bertvogel4running opgericht. In mijn dagelijks werk ik als docent bewegingsonderwijs bij scholengemeenschap Maxx in Neede. Daarnaast ben ik gediplomeerd looptrainer KNAU en loop-/ conditietrainer I.A.P.F. Op dit moment begeleid ik een recreatieve loopgroep bij atletiekvereniging [ASV Eibergen](#) en een prestatiegerichte loopgroep bij [FC Eibergen](#). Ook ben ik bij FC Eibergen actief als loop- en hersteltrainer. In deze hoedanigheid begeleid ik onder andere de selectieteams van het seniorenvoetbal. Daarnaast probeer ik geblesseerde spelers weer snel en op een goede manier fit te krijgen. In het verleden ben ik enkele jaren loop- en coördinatietrainer geweest bij de topklasse van de Gelderse Keepersschool. Daarnaast heb ik bij meerdere voetbalverenigingen waaronder sv Grol, sv Longa'30 en vv Lochhuizen trainersdagen verzorgd op het gebied van looptraining voor voetballers en trainers. Ook heb ik loop- en coördinatietrainingen verzorgd bij volleybalteams, hockeyverenigingen en voor tennisspelers. Individueel heb ik aan meerdere topsporters loop- en coördinatietraining gegeven, waaronder de profvoetballers Siem en Luuk de Jong.