

Hallo lieve kangoeroes en spookies – 22

Afgelopen zaterdag hadden we hulp van Britt bij de Kangoeroes, die samen met Mies een leuke training gaf aan onze jongste korfballers. En bij de Spookies hadden we 2 hulptrainers; Patrick en Marije. Zij gaan de komende weken helpen bij onze trainingen nu we zo'n grote groep hebben. Super fijn dus!

Het duurt niet zo lang meer of de oudste Spookies gaan door naar de F-jes; voor de 2^e helft veld gaan zij lekker competitie spelen vanaf april tot aan de zomerstop. Dus zijn we hard aan het oefenen op de wedstrijdjes en hebben we zelfs twee wedstrijdjes kunnen regelen in maart tegen de kinderen van Die Haghe en DES.



Deze training werd er bij de Kangoeroes gestart met WC-tikkertje, waarna de kinderen de pionnen van de bank moesten gooien door goed te mikken. Eerst was dat best een beetje moeilijk, maar na veel oefenen ging het steeds beter.

Tijdens het schieten moesten de kinderen een kaart trekken en kijken welk getal er op de (grote) speelkaart stond. Nu was het de bedoeling om dit aantal doelpunten te maken en dit lukte bij de kinderen al heel goed.



Vooral Tijmen had de smaak te pakken en gooide de ballen achter elkaar in de hoogste kangoeroe-korf. Maar ook Siem,

Anna, Romy en Lotte konden dit al goed en wisten te scoren. En Dean, die gezellig met ons mee kwam trainen als nieuwe Kangoeroe, schoot ook al een paar keer raak. Heel knap. Zijn zus en broer spelen al bij Avanti en nu hij zelf 4 jaar geworden is, wil hij ook graag leren korfballen. Gezellig hoor!



Om weer even lekker te rennen werden de ballen door de trainsters weggegooid en als er twee namen werden genoemd,

moest dat tweetal proberen de bal zo snel mogelijk te pakken voordat de ander hem had. Vervolgens nog wat oefeningen met de bal op je plek, Anne-maria koekoek en de trainsters eindigden door alle kinderen af te gooien met de bal.



De Spookies begonnen met het reactiespel “Ratten en raven” in twee rijen. De ratten- of ravenrij moest wegrekken en dan moesten de kinderen uit de andere rij proberen te tikken. Toen iedereen lekker warm geworden was, gingen de kinderen schieten op de korven waarbij de loopladder gebruikt werd met pionnen. Scoorde je een doelpunt, dan mocht je de pion 1 trede vooruit zetten. Dit spel werd 2x gewonnen door het blauwe team en 1x keer door de kinderen uit het gele team.



Om de balvaardigheid te oefenen, pakte ieder kind een eigen bal en werden er allemaal behendigheidsoefeningen gedaan, zoals stuiteren, bal achter je rug om langs zonder deze te laten vallen, enz.... Bij een heleboel kinderen lukte dit al heel erg goed.

Ondertussen waren er om alle palen heen dopjes neergelegd en de kinderen gingen schieten vanaf de dopjes. Bij ieder doelpunt dat gemaakt werd, mocht het dopje weg en als alle dopjes verdwenen waren, was er een winnend groepje bij die korf. Vooral bij Jesse, Levi en Gijs ging dit al heel erg goed op de F-korf en Klaas schiet al heel goed op de oranje korf.



Tot slot deden de oudste spookies nog een partijtje tegen elkaar, waarbij Gijs 2x wist te scoren. Ondertussen deden de

andere kinderen (net als de kangoeroes) nog Anne-maria koekoek.

Omdat er zo hard getraind was en iedereen heel goed z'n best had gedaan, was er voor alle kinderen een lekker koekje aan het eind van de training. Na het opruimen van alle materialen was het weer tijd om naar huis te gaan.

Het programma voor de Kangoeroes en Spookies voor de komende weken ziet er als volgt uit:

- zat. 10 feb: training
- zat. 17 feb: geen training i.v.m. voorjaarsvakantie
- zat. 24 feb: training
- zat. 2 mrt:
 - training kangoeroes en jongste spookies
 - 10.00 uur wedstrijd Die Haghe – Avanti spookies (die naar F gaan), Sportcampus Den Haag
- vrij. 8 mrt – 19.00: kantine schoonmaken ouders kangoeroes en spookies
- zat. 9 mrt: training
- zat. 16 mrt:
 - training kangoeroes en jongste spookies
 - 9.30 uur wedstrijd Avanti Spookies (die naar F gaan) – DES, De Viergang Pijnacker
- vrij. 22 mrt -17.00-19.00: spelletjesavond in de kantine voor kangoeroes en spookies
- zat. 23 mrt: eerste veldtraining en onderlinge wedstrijdes F-ploegen

Zaterdag zien we jullie allemaal graag weer op de training, tot dan!