

# Hallo lieve Spookies – 101

Zaterdag begonnen we de training zoals altijd met een gezamenlijke warming-up met de jongste en oudste Spookies in één grote groep. Wat zijn het er toch veel! Super gezellig.

Fijn dat de vader van Jalou en de moeder van Jipp ons wilden helpen als trainers, heel veel dank daarvoor.

Bij de warming-up was het één grote dierentuin; de kinderen moesten als verschillende dieren naar de overkant rennen, huppelen, springen, enz... Toen de groep daarna gesplitst werd, gingen de jongsten dopjes verzamelen van een bepaalde kleur, maar daarbij moest je opletten dat je niet getikt werd.

Daarna moest de verdediger een hoepel verdedigen waar een bal in lag en de aanvaller moest de bal proberen te pakken. Wat kon Jens al goed verdedigen zeg!

Bij het oefenen met het schieten in de korf konden er weer medailles verdiend worden. Er waren een heleboel kinderen met veel medailles en Bram schoot de bal al heel erg goed omhoog! Knap hoor.

Hierna moesten alle jongste Spookies op de blauwe lijn gaan staan en voor zich kijken en als ze hun naam hoorden zo snel mogelijk de bal pakken en schieten. Eerst deden we dit in tweetallen tegen elkaar en daarna 1 tegen 1.

Vervolgens werden de kinderen in een rijtje gezet en gooiden ze de bal met 1 hand naar de trainsters. Als die de bal gevangen hadden, renden ze door naar de korf waar ze de bal weer terug kregen en moesten schieten. Bodhi kon hier al heel goed en hard met 1 hand gooien.

Het laatste spel bij de jongsten was 'kat en muis', waarbij Noa een slimme tactiek had!

Goed gedaan Noa!

De oudsten begonnen met wc tikkertje. Daarna waren er drie stationnetjes waar allerlei oefeningen werden gedaan.

Bij het eerste stationnetje probeerden de kinderen de bal in de tchouck te gooien en dan weer goed te vangen als deze terug stuiterde. De tchouck is een soort trampoline die op z'n zijkant staat en waarmee de kinderen goed kunnen oefenen met gooien en vangen.

Bij het tweede station werd mastermind gespeeld. Als je twee keer gescoord had, mocht je proberen de code te raden.

En bij het laatste stationnetje deden liepen we een parcours en als afsluiting van de training werd het spel steen-papier-schaar gespeeld.

Aan het eind van de training namen we afscheid van Dean; voor hem was dit de laatste training bij de Spookies. Hij gaat na de zomer competitie spelen. Natuurlijk werd hij toegesproken en met de kruiwagen eruit gegooid door door de haag te rijden met alle andere Spookies en ouders. Heel veel plezier en succes Dean!





A.s. zaterdag 13 juni is de allerlaatste training van dit seizoen en hier gaan we een feestje van maken! Het is een ouder-kind-training, wat betekent dat alle ouders van de kinderen uitgenodigd zijn om gezellig mee te doen met de training. De kinderen gaan graag de uitdaging aan met hun ouders; eens kijken wie er beter, sneller en slimmer zijn.....

Na de training nemen we afscheid van Boris, Ruben, Jada, Senna, Eva, Mats en Philip, die na de zomer bij de categorie blauw zullen gaan spelen. Dat doen we natuurlijk door ze eruit te gooien met de kruiwagen. En tot slot zullen we dan een paar lekkere pannenkoeken eten met elkaar, met dank aan de ouders voor het bakken!

Zo rond 11.30 uur zal dit gezellige feestje afgelopen zijn.

Daarna is er alleen nog de instuif tijdens het schoolkorfbaltoernooi op zaterdagochtend 27 juni; meer informatie daarover volgt later nog.

Tot zaterdag allemaal!