

Hallo lieve Spookies – 48

Zaterdag was het gelukkig droog en weer lekker druk tijdens de training van de Spookies. Alleen Melle kon er niet bij zijn, omdat hij gezellig aan het logeren was bij zijn opa en oma. Dus waren we in totaal met 15 kinderen en verdeelden we de groep in tweeën voor de training.

Een paar van onze vaste trainsters waren verhinderd, maar gelukkig waren Amy en op het laatste moment ook nog Esmée bereid om ons te helpen; heel fijn, dank jullie wel! Met de jongste Spookies deden zij tikkertje en als je getikt werd, moest je schieten bij een korf. Daarna was het tijd voor een reactiespelletje; hoofd-schouders-knieën-dopje. Amy gaf de commando's en de kinderen moesten deze opvolgen, maar zodra ze het woord "dopje" hoorden, moesten ze zo snel mogelijk een dopje pakken. Dit ging al heel goed.

Natuurlijk werd er ook geschoten op de korven vanaf de dopjes die op verschillende plekken lagen en als je scoorde, mocht je het dopje naar de trainsters brengen totdat alle dopjes weg waren.

Om het mikken te oefenen, gingen de kinderen proberen de pionnen van de bank af te gooien en tot slot deden we een parcoursje.

De oudste Spookies begonnen met het poortjes-tikspel. Als je getikt was, dan moest je met je benen wijd gaan staan en als een ander kind onder je poortje door ging, was je weer vrij en mocht je weer meedoen. Roan was heel goed in het bevrijden van de kinderen, maar er waren ook tikkers die super snel waren!

Na het tikspel deden ook de kinderen van deze groep het reactiespel met de dopjes (hoofd-schouders-knieën-dopje) en iedere keer werd er een dopje weggehaald. Als je de laatste was en geen dopje meer had, mocht je gaan schieten op de korven.

Bij de volgende oefeningen er 2 groepjes van 4 gemaakt en ging ieder groepje een andere oefening doen. Bij Esther gingen de kinderen in de tchouk (een soort trampoline die op z'n zijkant staat) gooien en dan de bal zelf weer proberen te vangen. Ciska deed met de andere kinderen een oefening, waarbij de kinderen moesten overgooien naar elkaar en de laatste die de bal kreeg bij de korf mocht schieten. Er werden veel doelpunten gemaakt; goed zo!

Hierna deden de oudste Spookies in 2 groepjes een kat- en muisspel, waarbij er 1 muis was en 1 kat. De muis had een staart (lintje) en maakte met de andere kinderen een kring met de handen vast. De kat liep buiten de kring rond en probeerde de staart van de muis te pakken te krijgen, terwijl de kinderen in de kring hun handen vast moesten houden en zo mee moesten draaien met de kring, dat de kat niet bij de staart van de muis kon komen. Eigenlijk dus al een beetje 'verdedigen' en 'schijnbewegingen maken', zoals dat bij een echte korfbalwedstrijd ook belangrijk is.

Als afsluiting van de training werden alle kinderen met de zachte bal afgegooid door de trainsters en daarna hielp iedereen weer met het opruimen van alle materialen. Wat een spierballen! Er werd gesjouwd met alle spullen totdat alles weer netjes in het materiaalhok stond.

A.s. zaterdag is de laatste veldtraining voor de Spookies en op zaterdag 26 oktober wordt er niet getraind i.v.m. de herfstvakantie. De eerste training in de zaal is op zaterdag 2 november.