

Hallo lieve Spookies – 49

Afgelopen zaterdag was de laatste training op het veld, voordat we met z'n allen de zaal in gaan. Al onze trainsters waren verhinderd deze ochtend, maar gelukkig waren onze vaste invaltrainsters Noa en Amy bereid de training te verzorgen.

Dit deden ze samen met 2 moeders van onze Spookies; Wendy en Nadine.

Heel fijn dat deze moeders, die zelf ook een korfbalachtergrond hebben, in willen springen als onze vaste trainsters door werk of andere dingen er niet bij kunnen zijn! Daar zijn we erg blij mee, dus dank daarvoor.

De jongste Spookies begonnen hun training met een ladderoefening en vervolgens werd de ladder opgehangen aan palen en moesten de kinderen zakjes van de ladder af gooien. Daarna even lekker rennen met elkaar, voordat het pauze was en tijd om wat te drinken. Na de pauze nog wat verschillende oefeningen met de bal en natuurlijk werd het schieten geoefend. Boaz is op proef mee aan het trainen en hij leerde van Noa op de goede korfbalmanier schieten met de bal voor je neus en dan omhoog duwen. Het ging al heel goed en hij had er plezier in! Als afsluiting van de training deden de kinderen een estafette.

De oudsten begonnen met kat- en muistikkertje en was je af, dan moest je in de hoepels gooien die aan het hek hingen. Hierdoor werd het gooien dus goed geoefend en er werd lekker hard gerend om de muizen te pakken.

Hierna werd er hoofd-schouders-knieën-dopje gespeeld. Wie van de kinderen pakt het eerst het dopje? De verliezer moest dan naar de blauwe lijn rennen en weer terug, zodat het spel opnieuw gespeeld kon worden.

Toen iedereen lekker warm was geworden, werd er door de

kinderen op de verschillende korven geschoten. Sommigen van de oudsten kunnen al op de hoge f-korf schieten; knap hoor! De ladder lag op de grond en al je scoorde, mocht je een dopje verplaatsen. Alle Spookies deden goed mee en er werd lekker veel gescoord.

Om het gooien en mikken goed te oefenen, werd er in de hoepels die aan het hek hingen gegooid en als je 5x raak gooide, mocht je weer gaan schieten. Waarna de training werd afgesloten met spelletje Anne-maria-koekoek.

A.s. zaterdag 26 oktober is er geen training i.v.m. de vakantie.

Vanaf zaterdag 2 november trainen we in de Viergang van 9.30 tot 10.30.

Fijne herfstvakantie!