

Hallo lieve Spookies – 63

Na een weekje voorjaarsvakantie was het afgelopen zaterdag weer lekker druk op de training. Ook Flip kwam weer gezellig meetrainen en hij heeft het naar zijn zin bij de Spookies!

Na een gezamenlijke warming up met alle kinderen onder leiding van Robin, was iedereen lekker warm geworden en werd de groep gesplitst.

Omdat er er twee trainsters op vakantie waren, was Amy als invaltrainster ook van de partij om te helpen bij de oudste Spookies. Fijn hoor!

De jongsten begonnen met “de vloer is lava-tikkertje”. Daarna werd er geschoten op de korven en voor ieder doelpunt verdienden de kinderen een medaille. Ties en Sep schoten allebei al op de oranje korf en scoorden al super veel!

Na het schieten gingen de kinderen een slinger van dopjes maken en Flip en Roos konden al zelf bedenken wanneer ze moesten rennen, zonder dat de trainsters Mies en Robin het zeiden. Wat knap van jullie.

Het oefenen met overgooien deden we dit keer in tweetallen en voor Sep en Esmée was dit helemaal niet moeilijk en ze konden dit dus ook al heel goed.

Bij de laatste oefening werden er 2 teams gemaakt en moesten de kinderen de pionnen van de bank van het andere team af proberen te gooien; een hele goede oefening om goed te leren gooien en mikken!

Voor de oudste Spookies waren er 4 onderdelen in de zaal klaargezet en de kinderen gingen in twee- of drietallen de verschillende oefeningen doen.

Bij Amy werd er geoefend met het mikken met pittenzakken; in de paraplu die aan de korf hing, maar ook in de korven die

opgestapeld stonden op de grond.

Mandy ging met de kinderen aan de slag met gooien, vangen en balvaardigheid.

Ze gingen over een parcours en moesten daarbij stuiteren en in de tchouck gooien.

Tijmen kon dat al heel goed; zelfs met 1 hand! En Anna en Roan werkten heel erg goed samen. Er werd ook met de bal over de bank gerold en natuurlijk was het de bedoeling de bal zo recht te rollen, dat deze niet van de bank af viel. Romy en Siem lukte dit zelfs al meer dan 20 keer. Knap hoor.

Trainster Esmée stond bij de korven en hier moesten de kinderen vanaf de gekleurde dopjes (die rond de korven lagen) schieten. Als de bal erin ging, mocht het dopje weg en zo moest iedereen proberen alle dopjes weg te krijgen.

En als vierde en laatste spel was er een ballonnenspel bij Ciska. De kinderen gingen eerst proberen hun eigen ballon in de lucht te houden door er tegenaan te slaan en deze niet vast te pakken. Na dit geoefend te hebben, mocht ieder kind om de beurt een keertje tussen de 4 pionnen staan en proberen met de hand de pionnen om te gooien, terwijl de ballon in de lucht moest worden gehouden. Dus de truc was om de ballon een harde mep te geven de lucht in, zodat ie lekker hoog ging, en dan snel de pion omgooien. Als alle 4 de pionnen op de grond lagen, was het de beurt aan de volgende.

Er werd hard gewerkt door iedereen en na zo'n 40 minuten trainen had iedereen dorst gekregen en werd er snel even wat gedronken, voordat we begonnen aan het partijtje.

Met de dubbele korf werd er goed geoefend en Roan scoorde zelfs een doelpunt door beide korven heen!

Na nog een gezamenlijk tikspel met de jongste Spookies, was de training afgelopen.

A.s. zaterdag 8 maart is er weer een wedstrijdje voor de oudste Spookies.

Romy, Liam, Anna, Sara, Roan, Tijmen, Siem, Lotte, Jesslynn en Ruben spelen in de Viergang tegen de kinderen van Die Haghe. Het wedstrijdje begint om 9.30 uur, verzamelen is om 9.15 uur. Trek je Avanti shirt (of een blauw shirt) aan!

De scheidsrechter is Patrick.

Voor Noa, Boaz, Dionne, Sep, Ties, Roos, Esmée, Mason en Flip is er een gewone training zaterdag.

Het programma voor de weken erna is als volgt:

Zat. 15 maart 9.30 – 10.30 uur: Gasttraining van Ronald Struijk voor alle jongste en oudste Spookies

Zat. 22 maart 9.30 – 12.00 uur: Laatste zaaltraining en aansluitend een gezellige activiteit in de kantine met afscheid van de oudste Spookies die naar de F gaan (Liam, Sara, Roan en Jesslynn)

Zat. 29 maart 9.30 – 10.30 uur: Eerste veldtraining

Tot zaterdag!