

Hallo lieve Spookies – 77

Afgelopen zaterdag trairden we weer met een grote groep. Er waren weer veel nieuwe kinderen bij en ook Jalou, de zus van Boaz, kwam gezellig meedoen.

En wat leuk dat Dean en Evi lid zijn geworden van Avanti! Welkom bij de club en veel korfbalplezier!

We begonnen bij de jongsten met een warming up waarbij de kinderen zo snel mogelijk een pittenzakje moesten pakken als de muziek uitging, want er waren krokodillen in het water en als de muziek uit was werden de krokodillen wakker.

Vervolgens waren er drie stationnetjes. Bij de eerste moesten ze met pittenzakjes mikken en door de ladder heen gooien. Bij de tweede moesten ze schieten vanaf hun eigen kleur hoepel. En bij het derde stationnetje gingen ze stuiterend met een bal over de bank lopen en deze daarna door de korf rollen.

Vervolgens gingen de kinderen proberen pittenzakken naar de overkant te brengen zonder getikt te worden.

Als laatste zijn alle kinderen weer over het parcours gegaan, waarbij ze de bal moesten vasthouden, moesten springen door de ladders heen, over de banken met de bal boven hun hoofd en dan de bal door de korf rollen en zelf door de korf heen. Het was ook heel fijn dat Anneloes kon helpen bij de training. Dank je wel!

Bij de oudsten stond de training in het thema van een wedstrijd. We trairden op verdedigen, schieten, gooien, samenwerken, inzicht en rennen. Want op zaterdag 11 oktober hebben we weer een wedstrijdje met een aantal oudste Spookies tegen DES.

We begonnen met kat en muis, hier moesten de muizen hun staart proberen te behouden (verdedigen), terwijl de katten moesten

proberen de staarten te pakken (aanvallen).

Daarna gingen we een spel doen waar balcontrole en schieten met elkaar werden gemixt. Er werd vanaf lijn 1 naar lijn 2 met de bal gestuiterd, van lijn 2 naar lijn 3 gesprongen en daarna mochten ze schieten en proberen te scoren. Er werd al veel gescoord.

Vervolgens gingen we proberen om de bal samen naar de overkant te brengen. Eerst met z'n drieën met de bal op de hand, daarna met z'n tweeën met de bal tussen de buiken en als laatste met z'n tweeën met de bal tussen de ruggen. Het ging nog best goed om samen de bal naar de overkant te brengen.

Toen gingen we nog lummelen in twee groepen om het onderscheppen te oefenen.

Als laatste hebben we partijtje gedaan, terwijl de kinderen die aan de kant stonden gingen schieten.