

Hallo lieve Spookies – 88

Zaterdag werd er weer hard getraind door de Spookies. Dionne was er niet bij, want zij ging invallen bij de J25. We hebben gehoord dat ze het heel goed heeft gedaan, dus we zijn trots op haar! En het was feest, want Dean was jarig en werd zaterdag al weer 6 jaar. Van harte gefeliciteerd Dean!

Bijna alle kinderen waren op de training, wat betekende dat er in totaal zo'n 22 kinderen waren. Een gezellige, drukke boel dus.

Na de gezamenlijke warming-up werd de groep zoals altijd verdeeld in de jongste en de oudste Spookies. Bij de jongsten stonden er 2 rijen kinderen achter elkaar. De kinderen van beide rijen renden rustig vooruit en op een teken van trainster Amanda draaide de voorste rij om en probeerden de kinderen van deze rij de andere kinderen te tikken.

Verder was er een estafette, waarbij de kinderen onder de grote mat door moesten kruipen met pittenzakken en natuurlijk werd er ook geoefend met het schieten op de korven. Daarbij moesten de kinderen met de dobbelsteen gooien en het cijfer op de dobbelsteen bepaalde op welke manier je met de bal naar de korf moest gaan; stuiterend, met de bal boven je hoofd of op een andere manier.

Ook werd er een kring gemaakt en gingen de kinderen op de grond zitten. In het midden van de kring stond één van de kinderen en terwijl de kinderen in de kring de bal naar elkaar rolden, probeerde de lummel in het midden de bal te pakken.

De oudsten begonnen na de warming-up met een renselletje, waarbij je zo snel mogelijk naar het dopje van een bepaalde kleur moest rennen. De tikker probeerde je dan te tikken.

Hierna gingen de kinderen in tweetallen de bal overgooien naar de korven (zonder te lopen met de bal) en bij de korven

probeerden ze te scoren.

Toen ze dit goed geoefend hadden, werd de groep in tweeën verdeeld. Ruben, Dean, Philip, Mats, Roos en Boaz deden een partijtje onder leiding van Robin.

Mats en Roos scoorden beiden een doelpunt in het wedstrijdje; knap hoor!

Ondertussen gingen Senna, Jada, Manou, Esmee, Gijsje en Jipp medailleschieten. Voor elke 2 doelpunten mocht je een medaille (lintje) bij de trainsters halen. Wat was Gijsje goed aan het schieten! Haar hele nek hing vol met medailles. En ook Esmee had er heel veel. Maar iedereen had in ieder geval een paar keer gescoord en dus een paar medailles verdiend. Jullie zijn toppers!

Na het overgooien met de “bom” in de kring en nog een estafette, eindigden we de training zoals altijd met het afgooien van de kinderen door de trainsters. Was je af, dan mocht je langs de kant van de gymzaal gaan zitten, want na de training was er nog een lekkere traktatie van Dean. Nadat er voor hem gezongen was, kreeg iedereen wat lekkers.

Voor de komende weken is het programma als volgt:

Zat. 31 jan. training

Zat. 7 febr. training

Zat. 14 febr. geen training ivm de voorjaarsvakantie

Zat. 21 febr. training

Zat. 28 febr. *training van 9.00 tot 9.45 uur voor Liz, Noa, Sep, Mason, Evi, Bodhi, Ties, Maeve, Florine, Jalou, Ella, Esmee, Manou, Jipp, Roos en Gijsje

*wedstrijdje Avanti Spookies – DES van 10.00 tot 11.00 uur voor Ruben, Jada, Mats, Dionne, Dean, Boaz, Senna, Philip

Zat. 7 maart training

Zat. 14 maart laatste zaaltraining

Tot zaterdag!