

Hallo lieve Spookies – 89

Zaterdag begonnen we de training van de Spookies zoals elke week gezamenlijk met een warming-up, van lijn tot lijn verschillende dingen doen, zoals rennen, zijwaarts en knieën heffen. Iedereen had er duidelijk zin in, ze waren super snel en fanatiek bezig.

Daarna splitsten we zoals gewoonlijk de groep op in de jongsten en oudsten.

Bij de jongsten startten we eerst met tweetallen. De kinderen moesten in een rijtje overgooien naar de korf en degene die het dichtst bij de korf stond moest dan scoren.

Vervolgens werkten we met drie stationnetjes.

Bij station 1 gingen de kinderen hoepel schieten, waarbij extra aandacht was voor de schottechniek. Bij stationnetje 2 oefenden de kinderen met gooien tegen de muur en naar voren, waarbij de focus lag op de juiste gooitechniek; Liz was erg goed bezig.

Het spel “Vos, ben je wakker?” deden we met alle jongsten samen.

Er begon een vosje op de mat met de ogen dicht, de anderen moesten er voorzichtig heen lopen terwijl ze: ‘Vosje vosje ben je wakker?’ zeiden. Als de vos wakker werd, rende hij achter de kinderen aan om ze te tikken en dan moesten de kinderen zo snel mogelijk wegrennen.

Als laatste speelden we een partijtje met de trainers tegen de kinderen. Iedereen kreeg een gekleurd lintje en mocht alleen die persoon met dezelfde kleur verdedigen. Ties en Maeve deden het super goed!

Bij de oudsten begonnen we met het beginspel “Spookie zegt”, waarbij de kinderen alleen de opdrachten mochten uitvoeren als Spookie het zei. Philip had het soms als enige helemaal door.

Vervolgens werkten we opnieuw met verschillende stationnetjes. Bij het ene station werd de bal gegooid of gestuiterd in de kast.

Bij een station 2 gaven de kinderen elkaar in tweetallen opdrachten om naar verschillende dopjes te rennen en daarna te schieten.

Bij het station met de tchouk was het in het groepje van Ruben, Dean, Romee, Jada en Senna gelukt om de bal steeds tegen de tchouk te gooien en door te spelen, waarbij de volgende de bal ving zonder dat de bal de grond raakte. Goed gedaan!

Als laatste voor de oudsten deed de helft van de groep pionnenroof en de andere helft speelde een partijtje. In dat partijtje wist Roos zelfs nog te scoren.

Als gezamenlijke afsluiter gingen de trainers de kinderen afgooien.

De kinderen die geraakt waren, gingen tegen de muur zitten en toen iedereen getikt was ging Boaz trakteren. Hij is al weer 6 jaar geworden. Van harte gefeliciteerd Boaz!

Tot zaterdag weer.