

Hallo lieve Spookies – 99

Op deze mooie zonovergoten ochtend startten we de training met een gezamenlijke warming-up. Want warmte buiten betekent natuurlijk niet automatisch dat de spieren al warm zijn!

Er werd gesprongen als een kangoeroe, gelopen als een krab en gesprint als een cheeta! Justine deed vandaag voor het eerst mee, maar liet zien dat ze bijna net zo snel was als een cheeta!

Hierna splitsten we zoals gewoonlijk de groepen op. Door wat afmeldingen bij de jongsten was dit een kleiner groepje van 9 kids. De grote kids waren bijna compleet en dit waren er 20!

Bij de kleinsten startten we met het gooien van de bal en dan vervolgens het roepen van twee namen. De Spookies moesten zo snel mogelijk proberen de bal te pakken. Sam, het broertje van Liz, deed vandaag ook voor het eerst mee en wat deed hij dat goed!

Hierna gingen we verder met de Kamelenrace. Er werd geschoten op de korven. Wanneer je scoorde of het twee keer had geprobeerd mocht je de kameel een stapje verder in de woestijn zetten. Welke kameel was het eerst aan de overkant? Zowel groepje rood als groepje blauw won een keer. Vera scoorde ook al een aantal keer, knap!

Al laatste gingen we overgooien met de natte balletjes en sponsen naar elkaar en aan het eind mocht je de spons in de korf proberen te gooien.

De oudsten hebben in een cirkeltje overgegooid met de natte sponsjes. Daarna tikkertje gedaan; wanneer je hier af was ging je schieten op de palen. Ook het partijtje werd geoefend en hierbij heeft Mats zelfs 2 x gescoord. Als laatste gingen ze overgooien naar de palen en dat ging al heel goed bij de nieuwe meiden Niene en Noor.

Na al deze oefeningen werden de groepen weer samengevoegd voor

de heuse water-estafette! Alle Spookies moesten hun bekertje vullen en een parcours afleggen. Het doel was om zo snel mogelijk al het water over te brengen naar de overkant. Knap dat alle Spookies zo snel en behendig zijn!

We sloten de training af met een mini watergevecht! De trainsters waren lekker nat en sommige kinderen ook. Niet erg op zo'n dag, een paar minuutjes in de zon en je bent weer droog. Ties en Liz hadden hier echt de grootste lol.

A.s. zaterdag is er weer een mini-toernooitje in de ochtend bij Fortuna voor de oudste Spookies die na de zomervakantie competitie gaan spelen. Boris, Dean, Senna, Jada, Eva en Mats doen dit keer mee met deze wedstrijdje. Alvast heel veel succes!

Alle andere Spookies zijn een weekje vrij, dus er is GEEN TRAINING op zaterdag 30 mei.

We trainen weer met z'n allen op zaterdag 6 juni.