Trainings weekend Dames 1 en 2. 17-18 september 2022

Hierbij een klein verslagje van het trainings weekend van dames 1, Alwi de begeleider van dames 2 zal een verslag maken over zijn ervaringen met dames 2 tijdens het weekend.

Zaterdag morgen gaat in Schalkhaar de wekker om 06.30 uur, want we moeten nog wat inpakken, de auto volladen, kop koffie en hoppa naar Haarle waar we om 08.30 uur verwacht werden.

Daar stond ik dan voor een dichte hal, Erna kwam er ook al aan, we keken elkaar aan en dachten allebei, waar blijven ze nu, het is toch niet te vroeg voor iedereen?

Maar gelukkig, vrij snel kwam iedereen binnen druppelen en konden we beginnen met de 1e training om 09.00 uur.

Eerst maar even goed warm lopen, de stramme spieren los maken en daarna een lekkere training gehad met oefenen op concepten en dekking.

Om 11.00 uur hadden we een mental coaching met vragen die de dames moesten beantwoorden, welke vragen en welke antwoorden er voor bij kwamen weten wij, maar zo als altijd kwam er een mooie discussies los over hoe we willen spelen, wat de ambities zijn, de verwachtingen van elkaar en wat vooral naar voren kwam was dat we een team zijn en het ‘samen ‘ gaan doen.

Na een heerlijke lunch wat het tijd voor toch wel een conditieslag, 2 wedstrijden achter elkaar moesten er gespeeld worden met een team wat gretig, gemotiveerd en er zin in had. De wedstrijd tegen een oude bekende ( Guido Toorenbeek ) was gelijk een zware wedstrijd, we liepen snel weg naar een 7-2 voorsprong met echt mooie doelpunten, strakke verdediging, maar langzaam kwam Swift Helmond terug, mede omdat wij weer in het oude spelletje gingen spelen, niet meer als team maar meer als eilandje. We herpakten ons en hebben de wedstrijd goed uitgespeeld, wel verloren, maar tevreden over de uitvoering.

De tweede wedstrijd was tegen Kedingen uit Wierden en werd een walk over voor ons, als je wint met 32-10 dan heb je het aanvallend en verdedigend goed gedaan, de eerste fase werd prima uitgevoerd en het was de opdracht om Kedingen niet meer als 10 keer te laten scoren.

Prima wedstrijd met duidelijke veranderingen in aanvallend en verdedigende taken.

Moe, maar voldaan even lekker uitrusten en daar kwam het avond eten, heerlijk was het, wat zit erin werd er gevraagd en er werd verteld dat het een gerecht was met heel veel vlees. De volgende pan werd bij ons neer gezet en natuurlijk moest er even in gekeken worden, het was macaroni, met als antwoord, o ja, dat eten we altijd met trainingsweekend.

Uitbuiken en op naar een gezellige avond met spelletjes, eerst maar even warm draaien met een spelletje met weerwolven, constant je handen voor je ogen en een uitstekende vertellende Floortje die het allemaal alleen maar spannender maakte.

Hapjes op tafel, niet een klein beetje, alsof we nog niet genoeg hadden gegeten de hele dag, kwamen Jinke, Erna en Sigrid met een aantal spelletjes, we begonnen met een aantal open vragen en raadsels die door 2 groepen beantwoord moesten worden, muziekkapel, groen en geel waren antwoorden wat door velen verbijsterd werd aangehoord.

Wat ben ik was het volgende spel en probeer maar eens een ventieldop te raden, Vera en Eline werden er radeloos van.

Wie ben ik was het volgende onderdeel en dat gaf ook weer leuke en hilarische momenten.

Daarna kwam de uitslag en groep 2 had gewonnen en groep 1 moest de volgende dag afwassen.

Nog even lekker zitten, kletsen, zingen op nummers die ik nog nooit had gehoord, weet nu ook dat er een groep bouwvakkers een band zijn begonnen en daar veel succes mee hebben.

Mooi op tijd naar bed en de meesten slecht geslapen, krakende luchtbedden, snurken, ellenbogen in de rug, kortom de volgen de morgen moest iedereen wel even bijkomen.

Natuurlijk weer een heerlijk ontbijt gehad, een rustige uitloop training en daarna naar Team TWEE12 in Nijverdal voor een uur kracht training, Goblet Squat, Slam Balls, Ring Rows en Speed ladder was het programma, 20 x 40 seconden iedere keer en dan weer door draaien, ze waren aardig naar de k\*\*ten.

 Even afsluiten met Burpee en klaar waren ze.

Voor de uitloop training zijn er ontzettend mooie foto’s gemaakt van dames 1, die ongetwijfeld straks te zien zijn op de site, hoe moeten we staan, jij bent langer, je moet naar achter en omgekeerd, staan de voeten goed, moeten we handen op de rug of in de zij, nu allemaal even lachen, kortom het duurde even maar het resultaat mag er zijn.

Moe, maar echt voldaan weer terug naar Haarle, waar we maar weer even lekker hebben geluncht.

Nog 1 keer opladen, warmlopen, 2 x 30 minuten volle bak tegen de Cirkeltijgers, voorbespreking, bijna aan de lat, maar wat gingen ze weer.

Wel verloren met 20-25, maar wat een tempo, wat een verdediging, wat een team, elkaar aanmoedigen vanaf de bank en in het veld. De tweede helft wisten we zelfs nog 5 breaks te lopen waardoor we weer aardig in de buurt van de tegenstander kwamen.

Publiek, ouders, wij, zien een ander Haarle, het spat eraf en dat gaan we doorzetten.

Einde wedstrijd, iedereen op, leeg, maar voldaan, genoten, gelachen, soms serieus, maar vooral ’ samen ‘.

Het geheim van de rode en blauwe badslipper is opgelost, de Labello is weer terecht, vlechten voor de wedstrijd, netjes op de foto, met iedereen gekletst, kleine pijntjes maar toch doorzetten, paracetamolletje, niet zeuren doorgaan.

Smetje dit weekend was toch wel dat Sharon na haar blessure uitviel in de 1e wedstrijd met een pijnlijke zelfde knie als de vorige keer. Hopen dat dit snel weer goed komt.

Laat ik het zo zeggen, het was een fantastisch trainingsweekend met alleen maar positieve geluiden, er een team staat die het samen doet, we leeg zijn na twee dagen, maar straks het publiek willen vermaken met mooie wedstrijden.

Jinke, Erna en Sigrid bedankt voor het perfect organiseren van het weekend.

Groeten

Willem