

## Wat heeft Meisjes D7 deze week geleerd? (Deel 2)

*MD7 is een team met 15 enthousiaste meiden. Om dat stelletje goed te kunnen begeleiden hebben ze maar liefst 3 coaches en 2 trainers. Iedere week leren de speelsters weer iets nieuws. Wat hebben zij deze week geleerd?*



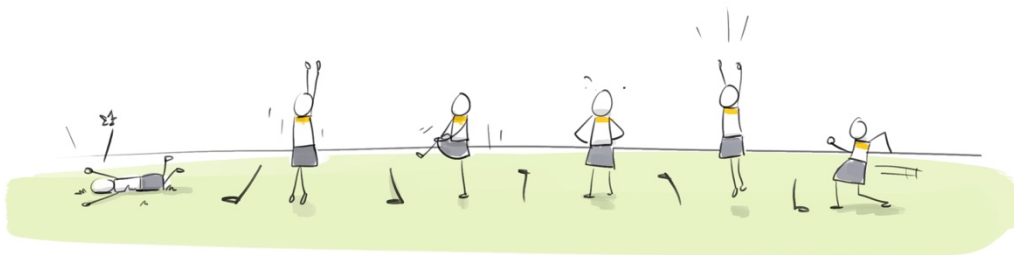
Illustraties: Roy Korpel  
Tekst: Remco Hartgers

## VERZAMELEN IN DE DUG-OUT



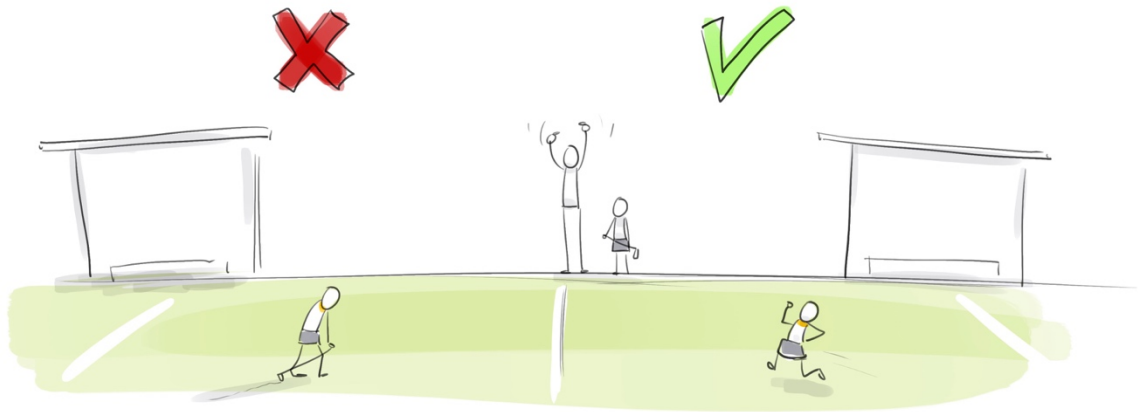
Tijdens de wedstrijd is de dug-out ons huisje. Vlak voor de wedstrijd richten wij ons huisje in. Jassen aan de haakjes en tassen onder de bank, zodat alle wisselers kunnen zitten. Wij verzamelen in de dug-out zodat de coaches ons nog de laatste tips kunnen geven voor de wedstrijd. Het wordt nu wel spannend!

## WARMING-UP MET MUZIEK



Om de spanning eraf te lopen, beginnen wij aan de warming up. Die hebben wij van Dames 1 geleerd, die ons op vrijdag training geeft. De volgorde van de oefeningen zijn best lastig om te onthouden: knieën heffen, achterwaarts, kruispas... Help, ik zit in de knoop! Met een muzikje vanuit de dug-out, wordt het een stuk leuker. Het lijkt wel een dansfeestje.

# WISSELEN = RENNEN



De wedstrijd is nu al 7 minuten onderweg en de 4 wisselers zitten te popelen om in te vallen. Ja, daar is het sein: wisselen.

De coaches vinden het wisselen ook best spannend, want de tegenstander staat dan toch even met een meisje meer in het veld. Een speelster mag daarom pas wisselen, als de bal niet in de buurt is. Ja, nu kan het... Snel rennen naar de dug-out. Gelukkig, dat ging net goed!!