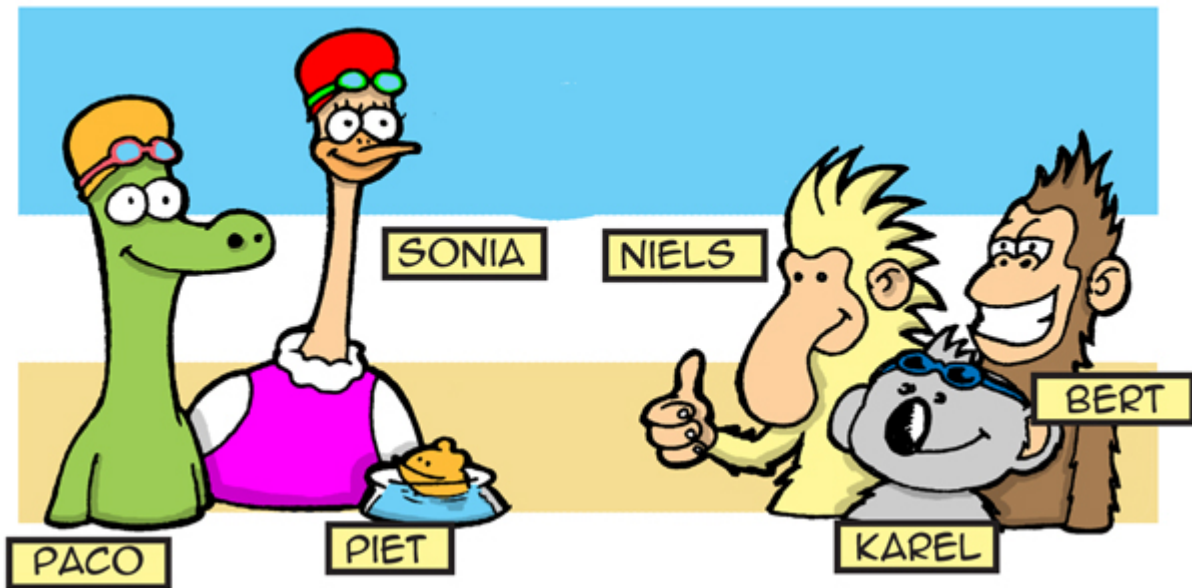


gedragsregel in verhaal: “doorzetten en de moed erin houden”

We zitten al in de helft van het jaar en het zwemseizoen zit er bijna op. De zwemmers kijken allemaal al uit naar de twee weken durende **stage** en de **Belgische Kampioenschappen** die na de stage plaats vinden.

Henk Haai heeft zijn bijeenkomst net voor het begin van de stage gepland. De examens zitten erop voor de zwemmers en dus is iedereen aanwezig....



“Hallo zwemmers, vandaag is de laatste bijeenkomst voordat de grote zomerstage begint.”
“Hopelijk hebben jullie er allemaal een beetje zin in!”

De zwemmers roepen enthousiast “JAAAA”, maar toch ziet Henk Haai dat de **energie** wat **verminderd** is, vergeleken met het begin van het seizoen. Daarom besluit hij vandaag om de zwemmers een peptalk te geven zodat ze vol goede moed kunnen beginnen aan de zomerstage.

“Jullie zien er allemaal een beetje **moe** uit vandaag.”



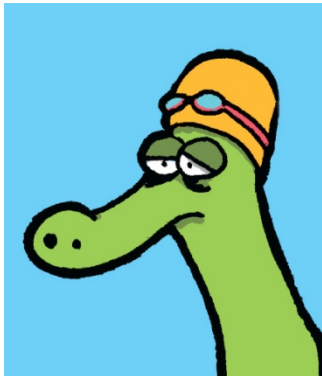
“Nee hoor trainer, ik ben op en top fit.” zegt Piet Piranha en hij stuiterde nog wat heen en weer in zijn vissenkomp.

Henk Haai lacht even, hij moet inderdaad toegeven dat iedereen er moe uitziet behalve Piet.

“Jij zit altijd vol energie.” zegt Henk. “Jou krijg ik gewoon niet moe!”

Piet keek vol trots naar de andere zwemmers die er wat stil bij zaten en bedrukt keken.

“Ik heb heel veel zin in de zomerstage.” vertelt Bert Baviaan. “Ik kijk er echt naar uit, maar we hebben net examens gehad en ik voel me gewoon een beetje moe, alsof ik geen energie meer kan krijgen.”



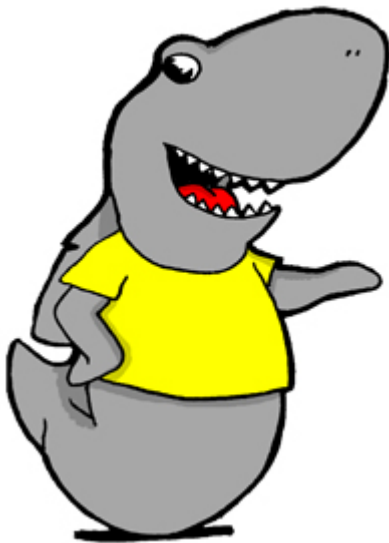
“Ik weet wat je bedoelt Bert, zegt Paco.

“Ik denk dat dat komt doordat het einde van het zwemseizoen in zicht is en we allemaal ook erg uitkijken naar de vakantie.”

“Dat is misschien wel zo.” zegt Sonia Struisvogel.

“Maar zoals altijd gezegd wordt: de laatste loodjes wegen het zwaarst. Net nu moeten we **doorzetten en het beste van onszelf geven.**”

“Juist!” zegt Henk Haai. “Sonia zegt precies wat ik wilde zeggen. Natuurlijk is iedereen een beetje moe en hebben we er al een heel zwemseizoen op zitten, maar juist nu moet je dat beetje extra geven. De zomerstage is **dé** voorbereiding op de Belgische zwemkampioenschappen en daar willen we natuurlijk allemaal op ons best staan.”



“De trainers proberen jullie zo goed mogelijk **gemotiveerd** te houden om te zwemmen en zoals ik jullie vorige bijeenkomsten al verteld heb: je moet **in jezelf geloven** want als je dat niet doet, ben je al verloren voordat je eraan begonnen bent. Net nu het zwaar wordt, moet je nog even doorzetten en daarna kunnen jullie allemaal lekker genieten van de vakantie!”

Iedereen was een beetje onder de indruk... het moest nog even bij de zwemmers doordringen wat Henk Haai net gezegd had. Ze schuifelden een beetje ongemakkelijk heen en weer op hun stoel want ze wisten dat hun trainer absoluut gelijk had.

Het leek erop dat de groep opeens **een nieuwe boost** energie kreeg...

“Ik ga ervoor!” roept Niels Neusaap.

“Ik ga mijn **beste prestaties van het seizoen** neerzetten op de Belgische kampioenschappen!”

“Ik ga me **dubbel zo hard inzetten.**” zegt Karel Koala. “We gaan er gewoon met z’n allen een super stage van maken en ik weet zeker dat we, met behulp van onze trainer, allemaal heel goed gaan zwemmen op de Belgische kampioenschappen!” roept Paco.



Henk Haai zag opeens een hele andere groep voor zich zitten. Niet meer de uitgebluste groep die er zat toen hij binnen kwam, maar zwemmers die de komende weken het allerbeste van zich zullen geven.

Stiekem keek Henk Haai ook uit naar de vakantie, maar dat zou hij niet laten merken naar de zwemmers toe, ook hij gaat de komende weken, als trainer, het allerbeste van zichzelf geven. **Samen zullen ze het seizoen mooi gaan afsluiten....**

tekeningen: Bruno Claeys

Opdracht 1

Moeilijke woorden

In de tekst die je net gelezen hebt staan vast woorden waarvan je de betekenis niet kent. Zoek de woorden eens op in een woordenboek of vraag naar de betekenis aan je ouders, trainer of teamgenoten.

Moeilijk woord	Betekenis

Opdracht 2

Het zwemseizoen zit er bijna op. Hoe voel jij je nu en wat heb je deze week allemaal gedaan? Omcirkel de woorden die passen bij de dingen die je deze week gedaan hebt. Op de stippellijnen mag je zelf wat invullen.

Moe	Friet	Slecht gegeten
Lui	Huiswerk	Goed geslapen
Veel energie	Cooling down
Goed getraind	Goed gegeten	Frietjes
.....	Slecht geslapen	Techniek
Leuke schooldag	Gezellig
Pizza	Goede wedstrijd gehad	School was niet leuk
Computer	Keerpunten	Vriend(inn)en
Duiken	School was leuk
Zonnig	Druk	Slecht weer
Slechte wedstrijd gehad	Sterk	Spaghetti

