

# Voorseisoen

Begin 1 Februarie 2017



**MENLO**

**Hokkie  
2017**

DAG	TYD	GROEP	AFRIGTERS
Maandag	16:00 – 17:30 17:30 – 19:00	o/15- & o/16-dogters o/16-seuns	Warren Sangster Marcel Nell Maleni van Staden <u>Earl Kimfley</u> <u>Nelson Komane-Nel</u>
Dinsdag	16:00 – 17:30 17:30 – 19:00	o/14-dogters o/14-seuns	Warren Sangster Andrea Pretorious <u>Earl Kimfley</u> <u>Casper Olivier</u> <u>André Bellinghan</u>
Woensdag	16:00 – 17:30 17:30 – 19:00	o/18-dogters o/18-seuns	Warren Sangster Meeghan Scheffer Nelson Komane-Nel <u>Earl Kimfley</u> <u>Snowy Maluke</u>

[www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)



# Proewe en oefentye: Astro



**MENLO**  
**Hokkie**  
**2017**

SATERDAG 25 Februarie	TYD	MAANDAG 27 Februarie	DINSDAG 28 Februarie	WOENSDAG 1 Maart	DONDERDAG 2 Maart	VRYDAG 3 Maart
o/14-seuns Astro (08:00 – 10:00)						
o/14-dogters Astro (10:00 – 12:00)	14:30 - 16:00	o/18-seuns Astro	o/14-seuns Astro	o/16-seuns Astro	<b>OEFENING BEGIN</b> o/14A-dogters o/14A-seuns	(14:00-15:00) o/14A-dogters o/14A-seuns
o/15-dogters Astro (12:00 – 14:00)	16:00 - 17:30	o/18-seuns Astro	o/14-dogters Astro	o/18-seuns Astro	o/15A-dogters o/16A-dogters	(15:00–16:00) o/15A-dogters o/16A-seuns
o/16-dogters Astro (14:00 – 16:30)	17:30 - 19:00	o/18-dogters Astro	o/15-dogters Astro	o/18-dogters Astro	o/16A-seuns Eerstespan dogters	(16:00–17:00) o/16A-dogters Eerstespan dogters
o/16-seuns Astro (16:30 – 19:00)	19:00 - 21:00	o/18-dogters Astro	o/16-dogters Astro	Proewe: doelwagters	Eerstespan seuns	(17:00–18:00) Eerstespan seuns

**LET WEL: BOVERMELDE OEFENTYIE GELD SLEGS VANAF 27 FEBRUARIE TOT 3 MAART 2017**

[www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)



# Proewe en oefentye: Mini-astro



**MENLO**  
**Hokkie**  
**2017**

<b>TYD</b>	<b>DONDERDAG 2 MAART 2017</b>	<b>VRYPDAG 3 MAART 2017</b>
15:00-16:00	o/14B-dogters	o/16B-dogters
16:00-17:00	o/14B-seuns	o/16B-seuns
17:00-18:00	o/15B-dogters	
18:00-19:00	Dogters Tweedees	
19:00-20:00	Seuns Tweedees	

[www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)



**BOVERMELDE OEFENTYE GELD SLEGS VIR DIE WEEK VANAF  
27 FEBRUARIE TOT 3 MAART 2017**

## Reëls vir oefensessies:



1. Oefensessies is verpligtend vir alle spelers.
2. Stuur asseblief 'n dokterssertifikaat na die afrigter in geval van afwesigheid.
3. Kondisionering vorm 'n integrale deel van oefening en bywoning is verpligtend.
4. Dit is belangrik om aan kondisioneringstandaarde te voldoen.
5. Slegs amptelike oefenklere word toegelaat:
  - Rooi, wit of blou absolut hokkie t-hemde (beskikbaar by sportwinkel by die Rosemaryhek);
  - Enige kortbroek (verkieslik rooi, wit of blou of Menlo-sportbroek).
6. Stoksakke verpligtend (beskikbaar by sportwinkel - ook vir gr. 8).
7. Geen ouers of ondersteuners mag op die astro loop nie.
8. Geen drank of rook lanks die hokkieveld of astro!



# Oefentye: Astro



**MENLO**  
**Hokkie**  
**2017**

## LET WEL:

Oefensessies neem 'n aanvang op 6 Maart 2017 en kondisionering begin stiptelik 30 minute voor elke sessie vir A- & B-spanne!

ASTRO					
TYD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
14:30 - 16:30	o/18B-seuns o/14A-dogters	o/14A-seuns o/16B-seuns	SEUNSLIGA	o/14A-seuns o/15A-dogters	(14:00 – 15:00) <i>PC specialists</i> (moet bespreek met Mnr. Sangster)
16:00 - 18:00	o/16A-seuns o/16A-dogters	o/14A-dogters o/15A-dogters		o/18B-dogters o/18A-seuns	
17:30 - 19:30	o/15A-dogters o/14A-seuns	o/18A-dogters o/18A-seuns		o/14A-dogters o/16A-seuns	
19:00 - 21:00	o/18A-dogters o/18A-seuns	o/16A-dogters o/16A-seuns		o/18A-dogters o/16A-dogters	

[www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)



# Oefentye: Mini-astro



**MENLO**  
**Hokkie**  
**2017**

## LET WEL:

Oefensessies neem 'n aanvang op 6 Maart 2017

### MINI ASTRO

TYD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG
15:00 – 16:00	o/14B-dogters	o/14B-seuns	Seunsliga	'o18B-seuns	06:15-07:15 Doelwagters 14:00-16:00 Doelwagters (bevestig met Mnr. Sangster)
16:00 - 17:00	o/16B-seuns	o/18B-dogters		o/16C-dogters	
17:00 - 18:00	o/14B-seuns	o/16C-seuns		o/14B-dogters	
18:00 - 19:00	o/18C-dogters	o/18C-seuns		o/15B-dogters	
19:00 - 20:00	'o18B-dogters	o/18B-seuns		o/16B-dogters	



# Oefentye: Grasbaan



## LET WEL:

Oefensessies neem 'n aanvang op 6 Maart 2017

GRASBAAN				
TYD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
14:30 – 15:30	o/14C-dogters o/14D-dogters	o/14D-dogters o/15C-dogters	<b>SEUNS LIGA</b>	o/14C-dogters o/15C-dogters
15:30 - 16:30	o/16C-seuns o/16c-dogters	o/16B-dogters o/18D-dogters		o/18C-dogters o/18D-dogters
16:30 - 17:30	o/18C-seuns o/15B-dogters			o/16B-seuns

## KONDISIONERINGSVISIE:

*“The strength and conditioning programme aspires to promote injury prevention, cardiovascular strength, speed, explosive power, teamwork, respect, dedication, hard work, stress management and mental and physical toughness. Our goal is to develop our players that are capable of putting these qualities into play each time they step onto the field. We will continually challenge each player to bring an attitude of hard work, accountability, positivity and total effort to each session with the goal of improving the players both mentally and physically.”*

[www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)

