



**MENLO**  
**Hokkie**

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



**INLIGTINGSGIDS**

**MENLO**

**Hokkie**



**2018**



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



## KONTAKBESONDERHEDE VAN AFRIGTERS: MEISIESHOKKIE

**Hoofafrigter en akademiehoof:** Warren Sangster (083 296 1820/warren.sangster@menlopark.co.za)

**Kondisionering en astro-bestuurder:**

Dauw Briedenhann (084 607 6166/dauw.briedenhann@menlopark.co.za)

**Administrasie van meisieshokkie:** Nadia Orton (078 832 6746/nadia.orton@menlopark.co.za)

SPAN	AFRIGTER	KONTAKNOMMER
o/14A	Inky Zondi Andrea Pretorius	072 567 4680 082 780 1912
o/14B	Annerie Oelofsen	079 891 6494
o/14C	Chanel Oosthuizen	073 394 1505
o/14D	Sal aangekondig word	Sal aangekondig word
o/15A	Marcel Nell	082 255 9935
o/15B	Meeghan Scheffer	071 673 5862
o/15C	Melissa van Zyl	063 343 2705
o/16A	Nelson Komane-Nel	072 040 0059
o/16B	Ilze van Niekerk	074 161 2268
o/16C	Yolanda Swanepoel	083 341 0264
VIERDES	Dauw Briendenhann	084 607 6166
DERDES	JR Vosloo	076 725 9343
TWEEDES	Suzaan Strydom	072 807 5880
EERSTES	Warren Sangster	083 296 1820
Doelwagterafrigter	Inky Zondi	072 567 4680

## KONTAKBESONDERHEDE VAN AFRIGTERS: SEUNSHOKKIE

**Hoofafrigter:** Earl Kimfley (071 103 3519)

**Kondisionering en astro-bestuurder:**

Dauw Briedenhann (084 607 6166/dauw.briedenhann@menlopark.co.za)

**Administrasie van seunshokkie:** Minetta Hofmeyr (073 2206 113/minetta.hofmeyr@menlopark.co.za)

SPAN	AFRIGTER	KONTAKNOMMER
o/14A	Marina Hasenjager	083 254 7417
o/14B	Christiaan van der Walt	082 729 9043
o/14C	Emile Brandt	073 610 2002
o/16A	Warren Sangster	083 296 1820
o/15A	Snowy Maluke	082 415 4984
o/16C	Sal aangekondig word	
DERDES	Anske Bezuidenhout	061 311 0877
TWEEDES	Josie Martin	082 556 8328
EERSTES	Earl Kimfley	071 103 3519



## MENLO-HOKKIEDRAG

Menlo-hokkiedrag is beskikbaar by die Menlo-sportwinkel (op linkerhand nadat u toegang tot die skoolgrond verkry het via die Rosemaryhek).

**Kontakbesonderhede:** Mnr. Tinus Vermaak: 082 322 [6081 /sportsupplies@telkomsa.net](mailto:6081@sportsupplies@telkomsa.net)  
Mev. Elna Pretorius: 082 447 2908

**Besigheidsure:** Maandag, Dinsdae en Donderdae vanaf 13:30-14:30  
Woensdae en Vrydae vanaf 07:00-08:00

OEFENKLERE EN WEDSTRYDDRAG	
<b>Meisies:</b>	
Canterbury speeltop	R340
Canterbury speelromp	R280
Kouse	R60
<b>Seuns:</b>	
Canterbury speeltops (blou en wit)	R270 elk
Canterbury speelbroek	R235
Kouse	R60
<b>Seuns en meisies:</b>	
Canterbury sweetpak	R795
Oefen t-hemde	R90
Canterbury sportsak	R280
Canterbury rugsak	R250
Hokkie <i>combo</i> sak	R390

## MENLO-KOMMUNIKASIE

Die weeklikse nuusbrieff: Die Menlo-Insig of die Menlo-webblad: [www.menlopark.co.za](http://www.menlopark.co.za)

## MENLO-HOKKIEWAARDES

### 'n Ondersteunende Menlo-ouer:

Vertrou die afrigter om die afrigting te doen, ondersteun en moedig die spelers aan en beloon die moeite en houding van 'n speler eerder as die resultate!

### 'n Goeie Menlo-hokkiespeler:

Luister na 'n afrigter en gee 100% samewerking. Sy/hy het 'n honger na sukses en is gewillig en bereidwillig om hard te werk vir sy/haar posisie/plek in die span.

### 'n Passievolle Menlo-afrigter:

Is nederig en tree te alle tye regverdig en met empatie op. Hy/sy luister meer as wat hy/sy praat. Dit is vir die Menlo-afrigter natuurlik om dienend te wees en sy mede Menlo-hokkie familielede eerste te plaas.

**VOORLOPIGE OEFENTYDE: VOOR-, NA- EN SEISOEN**

<b>SPAN</b>	<b>SEISOEN</b>	<b>TIPPE</b>	<b>DATUM</b>
o/14-spelers (seuns en –meisies)	Voor	Kamp (Seuns) 08:00-10:00 14:00-16:00  Kamp (Dogters) 10:00-12:00 16:00-18:00	27 Januarie 2018
o/15- en o/16-spelers (seuns en meisies)	Voor	Kamp (Seuns) 08:00-10:00 14:00-16:00  Kamp (Dogters) 10:00-12:00 16:00-18:00	3 Februarie 2018
o/18-spelers (seuns en meisies)	Voor	Kamp (Seuns) 08:00-10:00 14:00-16:00  Kamp (Dogters) 10:00-12:00 16:00-18:00	10 Februarie 2018
Alle spelers	Voor	Oefen	22 Januarie 2018
Proewe			24 Februarie 2018
Oefening begin			1 Maart 2018
Alle hokkiespanne	Seisoen	Finale proewe	3 Maart 2018
Alle spelers	Na	Oefen	10 Oktober 2018

**TOERE EN KLINIEKE**

SPAN	PLEK	DATUM	KONTAKPERSOON	KONTAKBESONDERHEDE
o/14A-meisies	Rodean Festival (Jhb)	23-25 Mrt	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 000,00</b>
o/14B-meisies	TUKS	6-9 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 300,00</b>
o/14A-seuns	Westville Festival (Dbn)	28-31 Mrt	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R3 000,00</b>
o/14B-seuns	TUKS	6-9 Apr	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 300,00</b>
o/15A-meisies	Menlo-toernooi (Menlo)	5-8 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 000,00</b>
o/15B-meisies	TUKS	3-6 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 300,00</b>
o/16A-seuns	Oorsee	27 Mrt-7 Apr	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a>
o/15A-seuns	Menlo-toernooi (Menlo)	5-8 Apr	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 000,00</b>
o/16A-meisies	St Mary's DSG Kloof (Dbn)	16-18 Mrt	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R2 500,00</b>
o/16B-meisies	Menlo-toernooi (Menlo)	5-8 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R1 000,00</b>
o/18A-seuns	Oorsee	27 Mrt-7 Apr	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a>
o/18B & o/16B Kombinasie - span seuns	Oorsee	27 Mrt-7 Apr	Minetta Hofmeyr	<a href="mailto:minetta.hofmeyr@menlopark.co.za">minetta.hofmeyr@menlopark.co.za</a>
o/18A-meisies	St Stithians Festival St Mary's Festival	28 Mrt-2 Apr 4-8 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R3 500,00</b> <b>Koste: ±R1 300,00</b>
o/18B-meisies	Potch kliniek (PUKKE)	3-6 Apr	Warren Sangster	<a href="mailto:warren.sangster@menlopark.co.za">warren.sangster@menlopark.co.za</a> <b>Koste: ±R2 800,00</b>



## **TOERVOORWAARDES**

- Ongelukkig sal geen leerder 'n toer mag meemaak indien die volle toerbedrag nie vereffen is of daar 'n ooreenkoms gemaak is nie.
- Bywoning van die toere en klinieke is verpligtend vir spelers. Spelpatrone en strukture kan nie gevestig word as net die helfte van die span die toer/kliniek meemaak nie.
- U is welkom om met ons in verbinding te tree indien daar 'n finansiële uitdaging ontstaan.
- Die skool is nie verantwoordelik vir enige toeronekoste nie.
- Klinieke en ekstra wedstryde sal gehou word indien daar genoegsame belangstelling en 'n sinvolle doel is.

## **NOORD-GAUTENG PROEWE**

Bovermelde proewe vir seuns en meisies is nog nie beskikbaar nie.



## TUKSREEKS EN VRIENDSKAPLIKE WEDSTRYDE

DATUM	TIPE KRAGMETING EN PLEK IN HAKIES	OPPOSISIE
7 Maart	Vriendskaplik, B-spanne meisies(Southdowns)	Southdowns
9 Maart	Tuksreeks – Seuns (Menlo)	Rustenburg
10 Maart	Tuksreeks - Dogters (Menlo)	Rustenburg
10 Maart	Vriendskaplik (Menlo)	Grey College
17 Maart	Tuksreeks (Nelspruit)	Nelspruit
21 Maart	Vriendskaplik (Menlo)	Sutherland A & B Seuns
24 Maart	Tuksreeks (Eldoraigine)	Eldoraigine
13 April	Vriendskaplik, net eerstespanne (Menlo)	Paarl Gim
21 April	Tuksreeks (Menlo)	EG Jansen
21 April	Vriendskaplik (Menlo)	Westville
25 April	Vriendskaplik, C- en D-meisiespanne (Maragon)	Maragon
27 April	Vriendskaplik (Menlo Dogters)	Voortrekker
1 Mei	Vriendskaplik (Potchefstroom Gimnasium) Seuns	Potchefstroom Gimnasium
5 Mei	Tuksreeks (LC de Villiers)	Finaal
12 Mei	Vriendskaplik, seunspanne (Glenwood)	Glenwood
26 Mei	Garsfontein Derby	Garsfontein
2 Junie	Waterkloof Derby	Waterkloof
24 Julie	Vriendskaplik - Seuns	AFFIES

## LIGAWEDSTRTYDE: MEISIES

DATUM	PLEK	OPPOSISIE
8 Mei	Cornwall Hill	Cornwall Hill
12 Mei	Midstream	Midstream
19 Mei	Menlopark	PHSG
9 Junie	AHMSP	AHMSP
24 Maart	Tuksreeks-bepaling	Eldoraigine

## LIGAWEDSTRTYDE: SEUNS A-LIGA

DATUM	PLEK	OPPOSISIE
18 April	Midstream	Midstream
25 April	Menlopark	Centurion
2 Mei	PBHS	PBHS
23 Mei	St Alban's	St Alban's
30 Mei	Uitspele	
6 Junie	Finaal	

## LIGAWEDSTRYDE: SEUNS B-LIGA

DATUM	PLEK	OPPOSISIE
18 April	Menlopark	AHS B
25 April	Montana	Montana
2 Mei	Menlopark	AHS C
9 Mei	Menlopark	PBHS C
16 Mei	Southdowns	Southdowns



### LIGAWEDSTRTYDE: SEUNS D-LIGA

DATUM	PLEK	OPPOSISIE
20 Maart	Menlopark C – Spanne ( D Liga)	St Alban's C
18 April	Menlopark C - Spanne ( D Liga)	Sutherland B
25 April	Menlopark C- Spanne ( D Liga)	Oos-Moot
9 Mei	Menlopark C- Spanne ( D Liga)	AHS E
16 Mei	Menlopark C- Spanne ( D Liga)	Curro Hazeldean
23 Mei	Menlopark C- Spanne ( D Liga)	Zwartkop B
30 Mei	Menlopark C- Spanne ( D Liga)	Uitsig

### NOORDVAAL

DATUM	PLEK	OPPOSISIE	KONTAK	E-POS
26-28 Jul	Sal aangekondig word	Noordvaal seuns	Minetta Hofmeyr	minetta.hofmeyr@menlopark.co.za
8-11 Aug	Sal aangekondig word	Noordvaal meisies	Warren Sangster	warren.sangster@menlopark.co.za

### VOORSEISOENOEFFENING EN AFRIGTERS (Begin 22 Januarie 2018)

DAG	TYD	GROEP
Maandag	16:00-17:30	o/15- en o/16-meisies
	17:30-19:00	o/15- en o/16-seuns
Dinsdag	16:00-17:30	o/14-meisies
	17:30-19:00	o/14-seuns
Woensdag	16:00-17:30	o/18-meisies
	17:30-19:00	o/18-seuns





## PROEWE EN OEFENTYE: ASTRO (Oefentye slegs geldig vanaf 1-2 Maart 2018)

<b>Saterdag, 24 Februarie:</b>	08:00-10:00	o/14-seuns	14:00-16:30	o/14-meisies
	10:00-12:00	o/14-seuns	16:30-19:00	o/15-meisies
	12:00-14:00	o/14-meisies		

TYD	Maandag, 26 Feb	Dinsdag, 27 Feb	Woensdag, 28 Feb	Donderdag, 1 Mrt ("Squad")
14:30-16:00	o/15-meisies	o/16-seuns	o/18-meisies	OEFENING BEGIN o/14A-meisies o/14A-seuns
16:00-17:30	o/14-meisies	o/16-seuns	o/18-meisies	o/15A-meisies o/16A-seuns
17:30-19:00	o/14-seuns	o/16-meisies	o/18-seuns	o/16A-seuns o/16B-seuns
19:00-21:00	o/15-seuns	o/16-meisies	o/18-seuns	1stes seuns 1stes meisies

## PROEWE EN OEFENTYE: MINI-ASTRO (Oefentye slegs geldig vanaf 1-2 Maart 2018)

TYD	Donderdag, 1 Maart ("Squad")
15:00-16:00	o/14B-meisies
16:00-17:00	o/14B-seuns
17:00-18:00	o/15B-meisies
18:00-19:00	Tweedspan, meisies
19:00-20:00	Tweedspan, seuns

### REËLS VIR OEFENSESSIES IN 2018:

- Alle spelers moet alle oefensessies bywoon – afwesighede sonder rede sal gevolge hê!
- Doktersertifikate in geval van afwesighede is belangrik en moet direk na afwesighede ingedien word.
- Daar moet aan kondisioneringstandaarde voldoen word en daarom is die bywoning van kondisioneringsessies van kardinale belang en verpligtend.
- Die korrekte oefendrag moet te alle tye gedra word. Die rooi, wit en bou Absolut hokkie t-hemde is beskikbaar by die sportwinkel op die terrein by die Rosemaryhek. Hierby kan enige rooi, wit of blou kortbroek of die Menlo-oefenbroek (verkieklik) gedra word.
- Ons versoek vriendelik dat die amptelike Menlo-hokkiestoksak vir graad 8 aangeskaf word.
- Ouers of ondersteuners word ongelukkig nie toegelaat om op die astro te beweeg nie.
- Die hokkieveld, astro, mini-astro, *dug out* en omliggende gebied is 'n rook- en alkoholvrye gebied en ons versoek vriendelik dat u streng by hierdie reël sal hou.



**OEFENTYIE: ASTRO (Oefentye vanaf 5 Maart 2018)**

<b>ASTRO</b>					
<b>TYD</b>	<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>	<b>DONDERDAG</b>	<b>VRYPDAG</b>
06:00-07:00			<b>SEUNSLIGA</b>		o/14A-seuns o/15A-seuns
14:30-16:30	o/14A-seuns o/15A-seuns	o/14A-meisies o/15A-meisies		o/15A-meisies o/16A-seuns	
16:00-18:00	o/14A-meisies 1stes seuns	o/15A-seuns o/14A-seuns		1stes seuns 1stes meisies	
17:30-19:30	o/15A-meisies o/16A-seuns	o/16A-seuns 1stes seuns		o/16A-meisies o/14A-meisies	
19:00-21:00	o/16A-meisies 1stes meisies	o/16A-meisies 1stes meisies		2des meisies 2des seuns	

**PROEWE EN OEFENTYIE: MINI-ASTRO (Oefentye vanaf 5 Maart 2018)**

<b>MINI-ASTRO</b>					
<b>TYD</b>	<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>	<b>DONDERDAG</b>	<b>VRYPDAG</b>
14:30-15:30	o/14B-meisies	o/14B-meisies	<b>SEUNSLIGA</b>	o/18C-meisies	SESSIE
15:30-16:30	o/15B-meisies	o/18B-meisies		o/16B-meisies	SESSIE
16:30-17:30	o/14B-seuns	o/14C-seuns		o/14C-meisies	
17:30-18:30	o/18B-meisies	o/16C-seuns		o/15B-meisies	
18:30-19:30	o/16B-meisies	o/18C-seuns		o/14B-seuns	
19:30-20:30	o/18B-seuns	o/18B-seuns		o/16C-seuns	

**PROEWE EN OEFENTYIE: GRASBAAN (Oefentye vanaf 5 Maart 2018)**

<b>GRASBAAN</b>				
<b>TYD</b>	<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>	<b>DONDERDAG</b>
14:30-15:30	o/18C-meisies o/16C-seuns	o/15B-meisies o/16B-meisies		o/14B-meisies o/16C-meisies
15:30-16:30	o/15C-meisies o/16C-meisies	o/14C-meisies o/14B-seuns		o/15C-meisies o/14C-seuns
16:30-17:30	o/18C-seuns	o/18D-meisies		o/18D-meisies en o/18C-seuns

**KONDISIONERING:** Sessies vind 30 minute voor elke oefening plaas vir A- en B-spanne!

**VISIE VIR KONDISIONERING:** Die hoofdoel van die krag- en kondisioneringsprogram by Menlo-hokkie is om beserings te voorkom, kardiovaskulêre krag en fisiese uithouvermoë te verbeter, en om die spoed en "explosive power" van elke speler te optimaliseer. Respek, ywer en harde werk vorm die kern van hierdie sessies en daarmee saam word die hantering van stres ook aangespreek. Ons streef daarna dat Menlo-hokkiespelers bovermelde kwaliteite sonder uitsondering op die hokkieveld uitleef en ons moedig ons spelers deurgaans aan om 'n houding van verantwoordbaarheid en positiwiteit te handhaaf om sodoende geestelike en fisiese stamina te bou.