

Inligting -Affies Hokkie 2010

Hier volg voorlopige inligting vir Affies hokkie – 2010:

1. Afrigters:

<u>Span</u>	<u>Afrigter</u>	<u>Kontak Nommer</u>
1ste Span	Aryna Edwards (Spesialiteitsafriqter) Elize Jaquire	082 650 0303 083 650 0959
2de Span	Francois de Kock Daan Potgieter	072 624 3652 082 701 1570
3de Span	Eric de Almeida Ivan Biewenga	082 923 0334 079 517 8721
4de Span	Nasstasja Henning	079 465 1795
O/16 A	Lielies Lingenfelder Eddie Oberholzer	082 772 5236 082 375 6869
O/16 B	Chriselle Andries Karlien Brimecombe	083 412 9845 082 773 8759
O/16 C	Sameul Swanepoel Arthur Swart	079 469 0588 071 170 7135
O/16 D	Christiaan Swanepoel Quintin Botma	084 529 2319 082 676 5124
O/16 E	Leneldi de Wet Hybrie Schoeman	072 433 2300 078 458 4899
O/16 F	Wag nog vir bevestiging	
O/14 A	Lielies Lingenfelder Wiekie Eales	082 772 5236 082 485 0935
O/14 B	Eddie Oberholzer	082 375 6869
O/14 C	Morne Scheepers	082 561 8884
Doelwagters	Handrè van Niekerk	083 412 9845

- Dit is vir ons belangrik dat u kind verskoning by sy betrokke afrigter sal maak, indien hy nie enige oefeninge kan bywoon nie.
- Indien daar enige ander probleme is, moet u Me Lielies Lingenfelder kontak en nie die afrigter nie.

2. Oefeninge:

- Alle spelers moet 'n halfuur voor die aanvang van hul oefeninge alreeds daar wees, vir opwarming. GEEN KIND SAL VERSKOOT WORD NIE.
- Aangeheg sien u die opwarmings program wat deur elke span die betrokke halfuur gedoen gaan word.
- **Alle SPELERS MOET 30 MIN VOOR DIE AANVANG VAN SY OEFENING BY SY VELD WEES VIR DIE SPESIALE OPWARMING WAT ONS MET AL DIE SPANNE WIL DOEN.**
- Die opwarming is aangeheg en sal deur onderskeie afrigters tydens oefeninge sowel as wedstryde gedoen word. Ons vra dat elke ouer ons in die verband sal ondersteun.
- Die spelers wat **14:30** oefen wat in die koshuis is, word verskoot tot 14:15 aangesien hierdie spelers eers moet gaan middagete eet.

Oefenrooster 2010:

Astro

Tyd	Maandag	Maandag	Woensdag	Woensdag	Vrydag
<u>Affies</u> <u>Astro</u>	<u>1/2 Astro</u> <u>regs</u>	<u>1/2 Astro</u> <u>links</u>	<u>1/2 Astro</u> <u>links</u>	<u>1/2 Astro</u> <u>regs</u>	<u>1/2 Astro</u> <u>regs</u>
14:15 – 15:30	o/14 A	o/14 B	o/14 A	o/14 B	Bespreek
15:00 – 16:30	o/16 A	2des	o/16 A	o/16 B	Bespreek
16:15 – 17:45	1stes	o/16 B	1stes	2des	Bespreek

- Die A – en B span doelwagters oefen in hulle oefentyd op die Groot Astro.
- Alle C – en F span doelwagters oefen op Dinsdae om 16:30 – 17:30 op die Mini – Astro.
- Ons vra vriendelik dat u asseblief sal sorg dat alle doelwagters hul onderskeie oefeninge sal bywoon.

Mini-Astro

Tyd	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag
14:30 – 15:30	o/14 C	o/14 A	o/16 F	o/14 A	Bespreek
15:30 – 16:30	3des	o/16 A	4des	o/16 A	Bespreek
16:30 – 17:30	o/14 B	<u>Doelwagters</u> C en D spanne	o/16 C	2des	Bespreek
17:30 – 18:30	Bespreek	Bespreek	o/16 D	1stes	Bespreek
19:30 – 20:30	Bespreek	Bespreek	Bespreek	Bespreek	Bespreek

Gras – Rivierstraat

Tyd	Maandag ½ veld elk	Dinsdag ½ veld elk	Woensdag ½ veld elk	Donderdag ½ veld elk
14:30 – 15:30	o/16 E o/16 F	o/14 C o/16 E <u>Kleinveld: Gras</u> o/14 B	o/14 C o/16 E	o/14 B o/14 C <u>Kleinveld: Gras</u> o/14 E
15:00 – 16:30	4des o/16 C <u>Kleinveld: Gras</u>	o/16 C 3des <u>Kleinveld: Gras</u> 4des	3des	3des o/16 F <u>Kleinveld: Gras</u> o/16 C
16:30 – 17:30	o/16 D	2des o/16 B <u>Kleinveld: Gras</u> o/16 D	Bespreek	o/16 D o/16 B <u>Kleinveld: Gras</u> 4des

4. Kleredrag:

Eerstespan – Oefening.

Wit of groen kortbroek.
Geel/Groen of Wit Affie T-hemp
Enige Kouse met “shinpads” en mondkerm.

Eerstespan – Wedstryde.

Geel opwarm T-hemp, wit broek,
Geel/ Groen wedstrydhemp en sweetpak.
Geen plakkies nie!!!
“Shinpads en mondkerm.

Ander spanne – Oefening.

Groen Affiekortbroek. Geen ander kortbroeke nie!
Wit Affie T-hemp
Enige Kouse met “shinpads” en mondkerm.

Ander spanne– Wedstryde.

Wit T-hemp, groen broek, groen kouse,
wedstrydhemp en sweetpak.
Geen plakkies nie!!!
“Shinpads” en mondkerm.

5. Proewe:

Proewe vind plaas vir onderskeie ouderdomsgroepe as volg:

<i>Datum</i>	<i>Tyd</i>	<i>Ouderdom</i>	<i>Waar</i>
3 Maart	14:30 – 16:00	o/16's (Gr.9 & Gr.10)	Groot Astro
3 Maart	16:00 – 17:30	Ope span (Gr. 11 & 12)	Groot Astro
5 Maart	16:00 – 18:00	Ope span (Gr.11 & 12)	Groot Astro
6 Maart	7:30 – 11:30	o/14 (Gr. 8's)	Groot Astro
6 Maart	11:30 – 14:30	o/16 (Gr. 9 &10)	Groot Astro
6 Maart	14:30 – 16:30	Ope span (Gr. 11 &12)	Groot Astro
8 Maart	14:30 – 16:00	o/14's (Gr. 8's)	Groot Astro
8 Maart	16:00 – 17:30	o/16's (Gr. 9 & 10)	Groot Astro

6. Borge:

Ons het 'n behoefte aan die volgende:

- a. Badkamers – astro - Ons is opsoek na moontlike borge vir badkamers wat ons graag wil aanbring by die Astro. Enige boumateriaal of moontlike kontant bydrae sal waardeer word.
- b. Rivierstraat verbeterings - Ons is opsoek na verf, sement ens. om opknep werk by Rivierstraat aantebbring.

7. Betalings:

- a. Bal – fooi:** Elke speler moet **R50-00** betaal by Me Lielies Lingenfelder voor of op 10 Maart. Hierdie fooi word aangewend vir u kind se betrokke span se oefenballe vir die jaar.
- b. Gimnasium fooi** Die gimnasium is onder nuwe bestuur en daarom vra ons dat u die onderstaande inligting sal bestudeer. Indien daar enige vra is kan u gerus met Mnr Jaco Koch gesels.

Algemene gimnasium / kondisoining inligting benadering:

- Betrokke Persoon:** Jaco Koch (MA Biokinetika – NWU Potchefstroom Kampus)
Kondisionering van spelers. Kontaknr. 084 581 5378
- Ondersteunende Persoon:** Hannalize Koch (MA Biokinetika – NWU Potchestroom Kampus)
Privaat praktyk en verantwoordelik vir rehabilitassie van beserings.
Kontaknr. 082 823 9738
- Kostes verbonde aan Gimnasium:** R800.00 per persoon / jaar (moontlikheid van 'n half-jaar pakket vir 2011).
- Rede vir volle aansluiting:** Wil leerders volle jaar aan gimnasium laat deelneem.
Voordelig vir alle sportsoorte, as ook vir die leerders self.
- Aanwending van geld:** Salaris, opgradering van gimnasium apparaat, aankoop van nuwe apparaat en algemene instandhouding (tot voordeel van die leerders).
- Negatiewe persepsie van die gimnasium:** Geen liggamsbou- en “yster-buig” aktiwiteite nie. Geen nadelige invloed op liggam (groeiproses, ens.) nie.
- Fokus van kondisionering:**
- Voorkoming van beserings (hoekom eers wag tot besering plaasvind?)
 - Sportspesifieke versterking, vir optimale deelname en prestasie in hokkie.
 - Verbetering van leerder se biomeganika / liggaamsamestelling.
 - Algemene fiksheid en gesondheid.
 - GENOT!!!
- Voordele van Kondisionersessie:**
- Semi-Professionaliteit en dissipline
 - Spierbeheer en koördinasie (hand-oog en voet – oog)
 - Leerder se orientasie vermoë van sy liggasm t.o.v. sy omgewing en eksterne faktore.
- Tydsduur van oefensessies:** Hokkie oefening: 60 minute na 30 – 40 minute na oefening.
- Fokus areas:**
- Heup-stabiliteit – Gluteus (knie pyn)
 - Abdominale “core” stabiliteit – abdomen / Maag/ Lae rug en romp rotasie
 - Knie en stabiliteit – omliggende spiere
 - Skouer/Skapula – stabiliteit – interne & eksterne roteerders

8. Fondsinsamelings:

a. Advertensiebord

Indien u belangstel om 'n advertensiebord op te sit by die A-rugbyveld, kan u Me L Lingenfelder skakel. Enige borde wat deur 'n hokkieouer opgesit word, se fondse gaan na die hokkiebegroting.

9. Toere:

- Ons het dit goed gedink om hierdie jaar van A – tot C spanne die geleentheid te gee om onderskeie klinieke bytewoon.
- Dus vra ons vriendelik dat indien u kind in bogenoemde spanne betrokke is, om asseblief hom die geleentheid te gee om te gaan toer.
- **DIE BEDRAG KAN MOONTLIK VERANDER!!!!**
- Die volgende datums moet u asb. oophou:

<u>Span</u>	<u>Datum</u>	<u>Waar</u>	<u>Kostes</u>
<i>o/14 C</i>	4 – 5 April	TUT	R450-00 per speler
<i>o/14 B</i>	26 – 28 Mrt	Tuks	R480-00 per speler
<i>o/14 A</i>	1 – 4 Apr	Krugersdorp High Festival	R1 740-00 per speler
<i>o/16 C</i>	6 – 7 Apr	TUT	R480-00 per speler
<i>o/16 B</i>	28 Mrt – 1 Apr	Tuks	R950 -00 per speler
<i>o/16 A</i>	1 – 4 Apr	Kearsney College	R2 150-00 per speler
<i>3de span</i>	8 – 10 Apr	TUT	R550-00 per speler
<i>2de span</i>	6 – 10 Apr	Tuks	R950-00 per speler
<i>1ste span</i>	27 – 31 Mrt	Parktown Boys	R1 900-00 per speler

- **Baie belangrik:** Alle toere wat in Pretoria plaasvind maak nie gebruik van vervoer of verblyf nie. Dus is 3 etes per dag en 'n T-hemp ingesluit in die kostes. Die programme wat gevolg word by Tut en Tuks word deur Nasionale spelers aangebied.
- Die o/14 A span sluit alle etes in, verblyf, astro kostes, toernooi kostes en vervoer in.
- Die o/16 A span se kostes sluit in 'n retoer vlug, verblyf, etes, astro kostes en toernooi Kostes.
- Die 1ste span se koste sluit in, alle etes, verblyf,astro kostes, toernooi kostes en vervoer.
- MEER INLIGTING SAL NA AFLOOP VAN DIE PROEWE AAN U DEURGEDEE WORD.

10. Astro Reëls:

OUIERS ASSEBLIEF HELP ONS!!!!

- Geen speler mag sonder toesig oefen nie.
- Toegang is agter by AHMP koshuis en ook by AHMP se tennisebane. Bondstraat ste hek, ouers moet ook daar ingaan.
- Geen koeldrank of kos op die Astro toegelaat.
- Slegs in deur die waterhekkie en uit by die droë hekkie.
- Korrekte kleredrag is verpligtend. Geen skoolskoene word toegelaat nie.
- Na afloop van oefening, loop jy so vinnig as moontlik by die UIT hekkie, sodat die volgende spanne op tyd kan begin.
- Geen opwarming of slaan in die wit sirkels word toegelaat nie. Moenie nie slaan net twee meter van die hok af nie.
- Mag nie oor die draad klim as daar 'n bal uitgeslaan is nie.
- IN EN UIT HEKKIE - Maak seker jou skoene is baie skoon voordat jy op die astro gaan.
- Badkamers moet netjies gelos word.
- Mag glad nie op bankies klim nie.
- Geen speler word toegelaat op die baan, voordat ander spanne nie van die Astro af is nie.
- Moenie op die Barloworld sponse val nie.

11. Gedragskode vir 'n ouers en ondersteuners:

Ons vra vriendelik dat u die onderstaande gedragskode sal deurgaang en onder u kind se aandag sal bring.

Parents and Supporters

General Policy:

The playing of School sport is primarily of an educational nature.

Aim of school sport:

To encourage participation and engender in players, the highest standards of sportsmanship, discipline and control.

Conduct at Matches:

- Positive support will be appreciated.
- Parents and supporters are requested to refrain from directing negative comments at umpires and other officials, players or opposition supporters.
- Parents and supporters are asked to position themselves well clear of the side lines and refrain from standing or sitting behind the back or goal line.
- Parents and supporters are requested not to walk up and down the lines of the field, while a game is in progress.
- Parents are instructed to stay out of the Technical table area for the duration of the match. (Area where players and officials are seated)
- Parents and spectators are subject to the Control and regulations imposed by the chairman and/or the league secretary.

Injuries:

Injury to your child on the field – Parents and supporters are not allowed on the field and must stay out of the Technical Table area. The Manager or Coach of the team who will be called onto the field by the umpire, who will communicate with you. You have given consent to the Manager or Coach to act in “loco parentis” for the duration of the match.

Coaches Team Selection:

Parents are not to interfere with the Coach's team selection for any game.

Channels of communication:

Parents and spectators should take up matters with the Chairperson. Please do not approach individual officials, umpires and coaches.

I would respectfully request that every member or family concerned and spectators ensure that this Code of Conduct is adhered to so as to make the Tournament or Season enjoyable for all.

Yours in hockey – Lielies Lingenfelder (Northens Blues Hockey Association)

12. Belangrike datums en Bepalings:

Indien enige van die onderstaande datums verander, sal ons u per e-mail of per brief laat weet. Oefeninge Gaan Normaal voort indien daar enige probleem is. Dus moet die oefentye bygewoon word.

<u>Datum</u>	<u>Gebeure</u>	<u>Waar</u>
24 Februarie	Somerliga finale en Hokkiebraai	Mini-astro
3 Maart	Proewe (geskeduleerde ouderdomme en tye)	Astro
5 Maart	Proewe (geskeduleerde ouderdomme en tye)	Astro
6 Maart	Proewe (geskeduleerde ouderdomme en tye)	Astro
8 Maart	Proewe (geskeduleerde ouderdomme en tye)	Astro
10 Maart	Oefening (A – en B spanne) C-spanne @ Wilgers (uitgestel tot verdere kennisgewing)	Rivierstraat / Astro Weg
11 Maart	Oefening (alle spanne)	Rivierstraat / Astro
13 Maart	Wedstryde (Middelburg)	Tuis
15 Maart	Oefening (alle spanne)	Rivierstraat / Astro
16 Maart	Oefening (alle spanne)	Rivierstraat / Astro
17 Maart	A – span (o/16) Wedstryd @ Eldoraigne B- spanne (geen oefening) C- spanne (oefening / moontlike inhaal wedstryd @ Wilgers) D – span wedstryd @ Cornwall Hill B (uitgestel tot verdere kennisgewing)	Astro Rivierstraat
18 Maart	Oefening (alle spanne)	Astro / Rivierstraat
20 Maart	Wedstryde (Rustenburg)	Weg
22 Maart	A-spanne Liga + Noord-Gauteng Proewe	Affies, PBHS en TUT
23 Maart	A-spanne (Geen oefening) B-spanne @ Sutherland A C-spanne @ Garsfontein A D-spanne (oefening)	Weg Astro Rivierstraat
26 Maart	Toere begin (bespreek by punt 9)	

14 April	A-spanne @ Waterkloof B-spanne @ CBC C-spanne @ Menlo B D-spanne @ Sutherland B	Astro Weg Weg Rivierstraat
17 Apr	Wedstryde @ John Voster (spanne onbekend)	Weg
21 Apr	A-spanne @ Menlopark B- spanne @ Centurion C- spanne @ Willowridge D- span @ Zwartkop B	Astro Rivierstraat Weg Rivierstraat / Weg
28 – 29 April	Moontlike Oefening	
28 Apr	C-spanne @ Uitsig	Rivierstraat
1 Mei	Wedstryde @ Jeppe (onbekende spanne)	Weg
5 Mei	A-spanne (oefening) B-spanne @ Garsfontein C- spanne @ CBC D-spanne @ Woodhill	Astro Weg Rivierstraat Weg
8 Mei	Wedstryde @ PBHS	Astro / Rivierstraat
12 Mei	A-spanne @ St Albans B-spanne @ Uitsig C-spanne (geen oefening) D-spanne @PBHS C	Weg Weg Rivierstraat
15 Mei	Wedstryde @ Grey College	Astro / Rivierstraat
19 Mei	A-spanne (oefening) B-spanne @ Menlo B C-spanne @ PBHS B D-spanne @ Lyttleton Manor	Astro Rivierstraat Weg Weg
22 Mei	Wedstryd @ Monnas (onbekende spanne) D-spanne @ Waterkloof D	Astro / Rivierstraat Tuis
26 Mei	A-spanne @ Cornwall Hill B-spanne @ Willowridge C-spanne @ Sutherland D-spanne @ Hendrik Verwoerd	Weg Weg Weg Weg
29 Mei	Maritzburg College (onbekende spanne)	Weg
31 Mei	B-spanne (AHS) @ C-spanne (AHS)	Rivierstraat
2 Junie	A-spanne (geen oefening) B-spanne @ Wilgers C-spanne @ Centurion D-spanne @ Garsfontein B	Astro Weg Weg
5 Junie	Wedstryd @ E.G. Jansen (onbekende spanne)	Weg Tuis
17 Julie	Wedstryde @ Florida	Weg

24 Julie	Wedstryde @ Dan Pienaar (moontlik nie)	Weg
31 Julie	Westryde @ Glenwood (onbekende spanne)	Astro / Rivierstraat
5 Augustus	Koshuis / Dorp Hokkie	Astro
12 Augustus	Afsluitingsfunksie	SAAL
21 – 28 Augustus	Laerskole Toernooi	Astro
6 Oktober – 3 Nov	Afseisoen oefeninge begin (Ma & Wo)	Astro