



KENRIDGE O/7 – O/9

NETBAL



Geagte Netbalouers

Ons sien uit na 'n wonderlike netbalseisoen! Ons fokus sal wees op **GROEI** en om **GOLWE** te maak op die netbalbaan.

'n Paar riglyne vir die seisoen wat voorlê:

-  Oefeninge word twee keer 'n week gehou.
-  Wedstryde sal nog aangekondig word – gewoonlik op Woensdae
-  Alle ouderdomsgroepe sal saam oefen op 3 bane tydens hul oefentye. Spelers se vordering sal deur die loop van die seisoen gemonitor word. Spanne sal aangekondig word wanneer wedstryde begin.
-  Netbaloefening begin op die eerste dag van kwartaal 2. (Die dokument met oefentye is op die skool se SC beskikbaar.)
-  Die **LO-uniform** is die netbaldrag. Kortbroeke word toegelaat vir mini netball; O/7 - o/9.
-  Geen 'secret socks' word toegelaat nie. Slegs **wit enkelsokkies** word toegelaat.
-  Ons beveel aan dat die spelers 'n goeie **netbalskoen** met 'n harde sool dra. Dit verhoed moontlike enkel-, knie- en achillestendonbeserings. **Skoenveters** moet ten alle tye styf vasgemaak wees.
-  Alle spelers moet ten alle tye netjies geklee, met hare vasgesteek en uit die gesig, wees. Geen juweliersware en horlosies word toegelaat nie.
-  Die netbalpaal se **hoogte** is **2.5m**. 'n **Nommer 4** bal word gebruik.
-  Raadpleeg die netbal kwartaalbeplanner om te verseker dat die spelers beskikbaar is op die dae wat ligawedstryde en -toernooie gespeel word.

Netbalspelers is besig om



te maak vanjaar!