

Charte Savoir Faire à Hurricane

Les entraînements pour les jeunes à Hurricane

1. Le samedi, trois groupes - Des entraîneurs et des sparrings différents par groupe.
 - A. Les Débutants,
 - B. Les Intermédiaires,
 - C. Les Confirmés.
2. Le lundi, 2 groupes (Z & S) avec pour chaque groupe deux entraîneurs, des sparrings et un seul objectif, l'excellence.
3. Le mercredi, les entraînements ouverts aux adultes classés, et à tous les jeunes jouant en compétition.

Le groupe A - Les Débutants

Tout nouvel inscrit est débutant à moins d'être classé. Une palette peut être prêtée. Tout enfant est le bienvenu à condition d'être :

- Âgé de cinq ans au minimum,
- Habillé en tenue sportive (short, jupe-short, t-shirt manches courtes, baskets, et pas en blanc, etc.).

Les débutants développeront leur motricité, leur habileté, la connaissance de leurs capacités et leur précision.

Entraîneur : Jean-François Léonard

Le groupe B - Les Intermédiaires

Pour accéder au groupe B, il n'y a pas de test organisé. Durant la saison l'entraîneur-animateur observe si l'enfant du groupe A :

- Tient correctement sa palette,
- Est capable d'effectuer une mise en jeu en CD dans le CD de l'adversaire,
- Est capable d'effectuer une mise en jeu en R dans le R de l'adversaire,
- Est capable d'effectuer 3 CA CD dans le CD de l'adversaire,
- Est capable d'effectuer 3 CA R dans le R de l'adversaire,
- Se tient en position dynamique à une distance correcte de la table.

Et, en concertation avec l'entraîneur du groupe B, il propose au jeune enfant de monter dans le groupe B. L'enfant peut refuser.

Entraîneur : Maxime Evens

Le groupe C - Les Confirmés

Pour les jeunes souhaitant accéder à ce groupe, un test est organisé avec bienveillance, au plus tard en fin de saison, pour tous les participants réguliers du groupe B.

Le jeune doit :

- Être capable d'expliquer la différence entre un lift et un top,
- Être capable de servir en revers très court trois fois de suite,
- En CD position pivot CD, être capable de servir court ligne droite, long ligne droite et long diagonale ; ceci trois fois de suite,
- Être capable d'effectuer 3 lifts ou top CD dans le bloc CD de l'adversaire (continuité et régularité),
- Toujours tenir sa palette correctement,
- Toujours montrer une position dynamique d'attente à la table.
- Être capable d'effectuer 10 CA CD dans le CD de l'adversaire (continuité, régularité, précision),
- Être capable d'effectuer 10 CA R dans le R de l'adversaire (continuité, régularité, précision),
- Être capable d'effectuer 5 poussettes R dans le R de l'adversaire (continuité, régularité, précision).

Objectifs du groupe C :

1. Déplacement
2. Technique
3. Tactique à savoir :
 - Sur une balle longue jusque $\frac{2}{3}$ CD, le jeune doit démarrer,
 - Sur une balle longue "à fond" revers, le jeune doit "ouvrir" le jeu,
 - La profondeur de table est toujours recherchée,
 - Le service est court ou très long sur toute la largeur de la table,
 - La position d'attente est dynamique,
 - Le jeune reste en mouvement entre chaque coup.

Bref, pas de babalisme !

Entraîneurs : Roberto Moraschi & Nicolas Matthijs

Groupes Z & S - Les Zypers Motivés

A chaque début de saison, les entraîneurs désignés pour les groupes Z & S envoient une invitation à un petit groupe de joueurs quel que soit le niveau. Les participants sur base volontaire s'engagent à respecter quelques règles strictes (ex : maximum trois absences autorisées). En échange, ces jeunes reçoivent minimum une heure trente d'entraînements avec des exercices spécifiques, des situations de match, un coaching mental individuel, des sparrings variés et du seau de balles intensif.

A l'âge de 15 ans pour le Z et 20 ans pour le S, le jeune sort automatiquement du groupe. Il rejoint – si ce n'est pas déjà le cas – le groupe de Serge. Les groupes Z & S sont renouvelés chaque saison.

Entraîneurs Groupe Z: Marc Mertens & Tran Bah Nut
Entraîneurs Groupe S: Roberto Moraschi & Nicolas Matthijs

Les entraînements du mercredi

2 à 3 sessions d'entraînements pour adultes classés et jeunes jouant en compétition.

Ce groupe est accessible à tous les adultes classés, et à tous les jeunes jouant en compétition. Les jeunes classés, et les jeunes non classés (à partir du groupe B et participant aux interclubs), sont certainement les bienvenus. L'entraînement est adapté en fonction des niveaux.

Entraîneur : Serge Goffart