

Handvest Vaardigheid bij Hurricane

De jeugdtrainingen bij Hurricane

- Op zaterdag, drie groepen – Verschillende coaches en sparrings per groep.
 - Beginners,
 - Intermediates,
 - Gevorderden.
- Op maandag, 2 groepen (Z & S) met twee coaches, sparrings en één doelstelling, excellentie.
- Op woensdag, trainingen open voor geklasseerde volwassenen, en voor alle jongeren die aan competitie deelnemen.

Groep A - Beginners

Alle nieuwe ingeschrevenen zijn beginners, tenzij ze geklasseerd zijn. Een palet kan geleend worden. Alle kinderen zijn welkom mits ze:

- Minstens vijf jaar oud zijn,
- Gekleed in sportieve kleding (korte broek, skort, T-shirt met korte mouwen, sportschoenen, niet in het wit, enz.).

Beginners ontwikkelen hun motoriek, vaardigheden, kennis van hun mogelijkheden en hun nauwkeurigheid.

Coach : Jean-François Léonard

Groep B - Intermediates

Er is geen test voor toegang tot groep B. Tijdens het seizoen observeert de coach of het kind in groep A:

- Het racket correct vasthoudt,
- Een voorhand spelinlegging kan maken in de voorhand van de tegenstander,
- Een backhand spelinlegging kan maken in de backhand van de tegenstander,
- Is in staat om 3 geslagen voorhanden te maken in de voorhand van de tegenstander.
- Is in staat om 3 geslagen backhands te maken in de backhand van de tegenstander
- Staat in een dynamische positie op een correcte afstand van de tafel.

En, in overleg met de coach van groep B, stelt hij/zij het jonge kind voor om naar groep B over te gaan. Het kind mag weigeren.

Coach : Maxime Evens

Le groupe C - Les Confirmés

Voor jongeren die tot deze groep willen toetreden, wordt met goede wil een test georganiseerd, uiterlijk aan het einde van het seizoen, voor alle regelmatige deelnemers van groep B. De jongere moet :

- Het verschil kunnen uitleggen tussen een lift en een top,
- Drie keer achter elkaar een zeer korte backhand kunnen serveren,
- In de voorhand pivot positie drie keer achter elkaar kort recht, lang recht en lang diagonaal kunnen serveren,
- In staat zijn om 3 lifts of top voorhand uit te voeren in het voorhandblok van de tegenstander (continuïteit en regelmaat),
- Het racket altijd correct vasthouden,
- Altijd een dynamische wachtpositie aan de tafel laten zien.
- 10 geslagen voorhanden in de voorhand van de tegenstander kunnen uitvoeren (continuïteit, regelmaat, nauwkeurigheid),
- 10 geslagen backhands kunnen uitvoeren in de backhand van de tegenstander (continuïteit, regelmaat, nauwkeurigheid),
- 5 gesneden backhands kunnen uitvoeren in de backhand van de tegenstander (continuïteit, regelmaat, nauwkeurigheid).

Doelstellingen van groep C :

- Verplaatsingen
- Techniek
- Te kunnen tactieken :
 - Bij een lange bal tot $\frac{2}{3}$ voorhand moet de jongere aanvallen,
 - Op een lange bal "all the way" backhand, moet de jongere het spel "openen",
 - Er wordt altijd gezocht naar tafeldiepte,
 - De opslag is kort of zeer lang over de breedte van de tafel,
 - De wachtpositie is dynamisch,
 - De jongere blijft in beweging tussen elke slag.

Kortom, geen babalisme!

Coaches : Roberto Moraschi & Nicolas Matthijs

Groepen Z & S - De Zyper-gemotiveerden

Aan het begin van elk seizoen sturen de aangewezen coaches voor de groepen Z & S een uitnodiging naar een kleine groep spelers van alle niveaus. De deelnemers verbinden zich er op vrijwillige basis toe enkele strikte regels na te leven (bv. maximaal drie afwezigheden toegestaan). In ruil daarvoor krijgen deze jongeren minstens anderhalf uur training met specifieke oefeningen, wedstrijdsituaties, individuele mentale coaching, diverse sparrings en intensief ballenbakken.

Op de leeftijd van 15 jaar voor de Z en 20 jaar voor de S verlaat de jongere automatisch de groep. Hij treedt toe tot - als dat nog niet het geval was - de groep van Serge. De Z & S groepen worden elk seizoen vernieuwd.

Coaches Groep Z: Marc Mertens & Tran Bah Nut
Coaches Groep S: Roberto Moraschi & Nicolas Matthijs

Trainingen op woensdag

2 tot 3 trainingssessies voor geklasseerde volwassenen en jongeren die competitie spelen.

Deze groep staat open voor alle geklasseerde volwassenen, en voor alle jongeren die competitie spelen. Geklasseerde jongeren en niet-geklasseerde jongeren (vanaf groep B en deelnemend aan interclubs) zijn zeker welkom. De training wordt aangepast aan het niveau van de spelers.

Coach : Serge Goffart