

OLD NEWS N° 23

SAISON 2009-2010

1/ PROGRAMMATION DES PROCHAINES SEMAINES :

*** SAMEDI 02/01/2010 :**

- Dames Div. Hon. : A N IVELLES : 15H45 contre UCCLÉ et 17H00 contre WATDUCKS –
Dép. de Rocourt à 13H45.

*** MERCREDI 06/01/2010 :**

- Dames Div. Hon. : A MOUNIER (BX) : 20H30 contre PINGOUIN – Dép. de Rocourt à 18H30.

*** SAMEDI 09/01/2010 :**

- Minimes garçons : A ST-JOSEPH : 11H30 contre WELLINGTON et 13H10 contre le PARC –
R.V. là-bas à 11H00.
- Dames Div. Hon. : A ST-JOSEPH : 13H30 contre WHITE STAR et 16H45 contre le PARC –
R.V. là-bas à 14H30.

*** DIMANCHE 10/01/2010 :**

- Cadets garçons : A HANNUT : 11H30 contre ANTWERP et 14H00 contre WHITE STAR –
Dép. de Rocourt à 10H20.
- Cadettes filles : A ST-JOSEPH : 14H00 contre EMBOURG et 15H40 contre OMBRAGE –
R.V. là-bas à 13H20.
- Scolaires garçons : A LA LOUVIERE – Athénée Provinciale : 13H20 contre BRITISH SCHOOL
et 14H10 contre HUY – Dép. de Rocourt à 11H30.
- Scolaires filles : A SART ST-LAURENT : 9H50 contre WATDUCKS et 11H30 contre RENAIX-
TOURNAI – Dép. de Rocourt à 8H00.
- Juniors : A MOUNIER : 16H45 contre HERAKLES et 18H00 contre AMICALE ANDERLECHT-
Dép. de Rocourt à 15H00.

2/ SPONSORING :

En annexe, les propositions formulées par la commission « sponsoring » pour améliorer les rentrées du club.

3/ ENTRAÎNEMENTS EN SALLE : MODIFICATIONS :

Pour ce mercredi 30 décembre, pas de modifications au programme. Pour rappel :

- De 16H00 à 17H15 : écureuils, préminimes et minimes garçons et filles.
- De 17H20 à 18H45 : cadets et cadettes.
- De 18H50 à 20H30 : scolaires et juniors garçons et scolaires filles.
- De 20H30 à 22H30 : dames 1.

En janvier, les entraînements pour les jeunes doivent être réduits puisqu'ils ne commenceront pas malheureusement à 14H00, mais à 15H30. Voici donc les tranches horaires :

- De 15H30 à 16H40 : écureuils et préminimes filles et garçons + minimes garçons et filles.
- De 16H40 à 17H50 : cadets, cadettes et scolaires filles.
- De 17H50 à 19H00 : scolaires et juniors garçons.

Enfin, les entraînements extérieurs reprendront une fois par semaine après le week-end des 9 et 10 janvier pour les cadets, les cadettes, les scolaires filles et garçons ainsi que les juniors.

En ce qui concerne les entraînements de salle, vu les horaires extrêmement stricts qu'il convient de respecter pour que tout le monde puisse en profiter, les exercices seront destinés à améliorer, à corriger et surtout à parfaire la technique de base, soit le stopping à l'arrêt ou en course, le push, la conduite de balle et enfin, la défense basse.

Tous les exercices seront essentiellement individuels (une balle par joueur), sauf pour les push qui peuvent impliquer une composante à deux ou à trois. Puisqu'il ne s'agit que d'exercices de technique individuelle, le terrain pourra être utilisé selon les groupes en deux ou en trois, séparés par les planches. Le travail s'effectuera sur la largeur de la salle. Il ne peut être question de disputer le moindre « petit match » en fin d'entraînement. Ceci est totalement impossible vu les circonstances.

Les exercices devront être intenses, rythmés et les interruptions seront très brèves.

Actuellement, dans chaque groupe, à l'une ou l'autre exception près, tous les jeunes présentent de graves insuffisances techniques pour les gestes les plus élémentaires. Si cela est déjà visible sur gazon naturel, en salle, cela apparaît encore plus manifeste. C'est d'ailleurs en salle que les mouvements peuvent être corrigés et compris le plus facilement. Ainsi, des écureuils aux juniors, il faut que ce mois de janvier en salle provoque de notables progrès qui devront apparaître dès le retour sur gazon.

Il faut donc arriver à :

- un stopping parfait, c'est-à-dire lorsque la balle reste bloquée dans le stick ; c'est probablement ici que les lacunes sont les plus importantes ;
- une conduite de balle collée au stick tout en maintenant la vision du jeu ;
- un push précis, net et puissant dans le stick du partenaire ;
- une défense basse infranchissable, le stick collé au sol.

Les entraîneurs sont donc avertis : leur travail sera extrêmement ciblé mais exigeant ; vu les séances courtes, ils ne peuvent admettre aucun relâchement.