

## Compte-rendu du 1er Entraînement Spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts – mercredi 25/10/17 à Lédignan

Tout comme la saison passée, la Commission Technique départementale a renouvelé son désir de travailler sur le perfectionnement des Gardiens et des Gardiennes de buts, ainsi que sur l'attrait que procure ce poste de jeu.

Pour ce faire, un 1er entraînement a été mis en place le mercredi 25 octobre 2017 à Lédignan. Cette séance s'est déroulée de 14h à 16h30 et a concerné les Gardiens et Gardiennes du département nés en 2004, 2005 et 2006.



### **Gardiennes de buts**

Au total, 8 Gardiennes de Buts issues de 7 clubs différents se sont rendues à cet entraînement.

#### Déroulement de la séance :

- 13h45 : Accueil et inscription des Gardiennes de buts
- 14h : Présentation de la séance et des intervenants
- 14h-16h30 : Séance spécifique Gardiennes de Buts
  - Courses variées avec et sans ballon + Dissociation segmentaire

- Apports sur la proprioception, à 2 avec ballons
- Echauffement passes : Variété de passes, travail d'appuis et d'armé de bras (+ Défis)
- Ateliers Spé GB : Atelier Déplacement/Parade, Atelier Placement/Fermeture d'espace et Atelier Temps de réaction/Explosivité (+ Défis)
- Jeu avec tireuses : Placement/Réactivité
- Jeu à thèmes : Matches en demi-terrain avec les GB sur le terrain et dans les buts
- Série de jets de 7m : Variété de parades
- Etirements et apports sur la souplesse

Cette séance a été encadrée par Karine ZUCKER, venue à titre bénévole (AL Bouillargues), Muriel DELSOL (Comité Gard HB) et Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB)



*Dissociation*



*Souplesse*



Nom	Prénom	Date de naissance	Club
ASTIER	Ada	01/05/2004	USAM Nîmes
BENED	Sara	21/03/2004	HBV Vergèze
BENHELLAL	Léna	22/06/2004	SC Vaunage
BIANCIOTTO	Carla	29/09/2005	AL Bouillargues
LUC	Déborah	03/03/2004	AL Bouillargues
MALOSSE	Elfie	19/05/2005	Remoulins SHB
ROUX	Liv	01/10/2004	HBC Sommières
TAULELLE	Marysol	10/02/2005	COS Pont-St-Esprit
<b>Encadrement</b>			
DELSOL	Muriel		salarié comité
MONTAGUT	Pierre		salarié comité
ZUCKER	Karine		Bénévole club Bouillargues

## **Gardiens de buts**

13 Gardiens de but (un record) nés en 2004/2005/2006 provenant de 8 clubs gardois, étaient présents.

Nom	Prénom	Date de naissance	Club
CORTES	Mattias	10/04/2006	Beaucaire
DERBECQ	Enzo	18/09/2004	Costière
NUTY	Mathys	19/04/2005	Costière
SERVERA-DANY	Nicolas	23/11/2005	Gardonnenque
MAINGOUTAUD	Louis	19/01/2004	Lédignan
CHEVILLARD	Lucas	12/04/2005	Lédignan
GEX	Cellian	14/03/2005	Marguerittes
MAHEU	Nathan	13/07/2004	USAM
GACHE--MORILLON	Elian	20/04/2006	USAM
BISOU	Nael	26/04/2005	USAM
LAUPIES	Lilian	11/08/2005	Saint Ambroix
AUMASSON	Tim	05/03/2004	Vergèze Garçon
FEUERSTEIN	Jorys	14/04/2004	Vergèze Garçon
<b>Encadrement</b>			
MANDINAUD	Jean-François		salarié comité
ARNAUD	Brice		salarié comité
PERALDO	Marilyn		bénévole club Costière et membre du CA du Comité
MARY	Eric		bénévole club ALASC Lédignan
NUTY	Jacques		bénévole club Costière



**Motricité**



**Concertation**

Travail par ateliers sur :

Motricité/coordination

Assouplissement et renforcement musculaire

Explosivité/reflexes

Motricité pré-parade/parade

(travail sur parade basse)

+ enchaînement relance



**Rangement**



### *Etirements*

Merci au club de ALASC LEDIGNAN pour sa collaboration et la Communauté des Communes Piémont Cévenol pour la mise à disposition de la halle des sports.

### Programme à venir :

**2<sup>ème</sup>** entraînement spécifique GB : le **mercredi 28 Février 2018** à MANDUEL pour les garçons et à BOUILLARGUES pour les filles.

**3<sup>ème</sup>** entraînement spécifique GB : le **mercredi 18 Avril 2018** à BELLEGARDE pour les garçons et à NIMES pour les filles