

2^{ème} Entraînement Spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts

Le mercredi 28 février à Bouillargues pour les filles (14h-16h30)

Le jeudi 1^{er} mars 2018 à Beaucaire pour les garçons (14h-16h30)

Chez les garçons : Séance menée par Rémi DESBONNET (Gardien LNH USAM Nîmes) et Gabriel BOURGUIGNON (Ancien gardien D1, entraîneur Gardiens USAM Nîmes) + techniciens du Comité du Gard de handball



Chez les filles : Séance menée par Karine ZUCKER (Ancienne gardienne D1, AL Bouillargues) + techniciens du Comité du Gard de handball

Suite aux 1ers regroupements départementaux des Gardien(ne)s de buts du 25 novembre à Lédignan, la Commission Technique départementale vous convie à un 2^{ème} regroupement lors d'une après-midi durant les vacances scolaires.

Proposition :

La Commission Technique départementale propose donc à tous les clubs gardois de solliciter leurs **Gardiens et Gardiennes de Buts (nées en 2004, 2005 et 2006)**, afin qu'ils ou elles participent à un « 2^{ème} Entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts » :

Pour les filles : le mercredi 28 février à Bouillargues de 14h à 16h30.

Pour les garçons : le jeudi 1er mars à Beaucaire de 14h à 16h30 (gymnase Angelo PARISI)

Objectifs :

- Augmenter le nombre de Gardien(ne)s de Buts
- Améliorer les connaissances et les savoir-faire individuels des Gardien(ne)s de Buts
- Faire se rencontrer les joueur(se)s des clubs gardois
- Echanger avec des Gardien(ne)s de Buts de haut-niveau

Thèmes de travail sur les savoir-faire individuels :

- Travail de coordination/Dissociations segmentaires
- Vitesse/Accélération
- Souplesse
- Motricité générale et spécifique
- Pré-parade
- Parade
- Explosivité
- Equilibre
- Enchaînement parade-relance
- Placement/Déplacement
- Lecture du jeu
- Lecture de tirs
- Collaboration avec les défenseurs
- Lecture du duel Porteur de balle/Défenseur du Porteur de balle
- Duel tireur/gb



Fonctionnement :

- Entraînement de 2 heures avec joueur(se)s à disposition des Gardiennes de Buts.
- Séance menée par **Karine ZUCKER** (Ancienne gardienne D1, AL Bouillargues), Muriel DELSOL (Comité Gard HB) et **Candice AUBERT** (Gardienne de but en -17ans à Bouillargues) pour le secteur féminin.
- Séance dirigée par **Rémi DESBONNET** (Gardien LFH, USAM Nîmes), **Gabriel BOURGUIGNON** (Ancien gardien D1, Entraîneur Gardiens de buts, USAM Nîmes), Jean-François MANDINAUD (Comité Gard HB) et Brice ARNAUD (Comité Gard HB) pour le secteur masculin.

Joueur(se)s convié(e)s, issu(e)s de tous les clubs gardois :

- Gardien(ne)s de buts nées en 2004
- Gardien(ne)s de buts nées en 2005
- Gardien(ne)s de buts nées en 2006



Pour information : Ces séances sont obligatoires pour les Gardien(ne)s sélectionné(e)s pour les stages départementaux 2004, 2005 et 2006:

Gardiennes de buts

ASTIER Ada (USAM Nîmes)
BENED Sara (HBV Vergèze)
LUC Déborah (AL Bouillargues)
BENHELLAL Léna (SC Vaunage)
MALOSSE Elfie (Remoulins SHB)
TAULELLE Marysol (COS Pont-St-Esprit)
BIANCOTTO Carla (AL Bouillargues)
DESCHAZEAUX Thalia (Union HB Laudun l'ardoise)
THEFAINE Maud (SC Vaunage)
JACQUET Astrid (AL Bouillargues)
KAYKI Laura (CS Marguerittes)

Gardiens de buts

MAHEU Nathan (USAM Nîmes)
AUMASSON Tim (Vergèze HBM)
FEUERSTEIN Joris (Vergèze HBM)
GINOUX Yoan (Alès Mines HB)
MAINGOUTAUD Louis (ALASC Lédignan)
GEX Célian (CS Marguerittes)
ROCHE Grégory (HBC Aramon)
NUTY Mathis (Costière HB)
LAUPIES Lilian (AS St-Ambroix)
BISOU Naël (USAM Nîmes)
CORTEZ Mathias (UH Tarascon-Beaucaire)
DE MATTEIS Thibault (COS Pont-St-Esprit)
GACHE-MORILLON Elian (USAM Nîmes)
REVEL Maxime (SC Vaunage)

La Commission Technique départementale