

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

Le mercredi 18 avril à Nîmes pour les filles (14h-16h30)

Le jeudi 19 avril 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 but(s) du 25 novembre à Lédignan, du 28 février à Bouillargues et du 1^{er} mars à Beaucaire, la Commission Technique départementale vous convie à un 3^{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 « 3^{ème} Entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts » :

Pour les filles : le mercredi 18 avril à Nîmes (gymnase Philippe LAMOUR) de 14h à 16h30.

Pour les garçons : le jeudi 19 avril à Beaucaire (gymnase Angelo PARISI) de 14h à 16h30

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), Candice AUBERT (Gardiennne -17ans, AL Bouillargues) et Muriel DELSOL (Comité Gard HB) pour le secteur féminin.
- Séance dirigée par **Rémi DESBONNET** (Gardien LFH, USAM Nîmes), **Gabriel BOURGUIGNON** (Ancien gardien D1, Entraîneur Gardiens de buts, USAM Nîmes), Clément VILLAIN (Ancien gardien N2, USAM Nîmes, élu 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	Gardiens de buts
ASTIER Ada (USAM Nîmes)	MAHEU Nathan (USAM Nîmes)
BENED Sara (HBV Vergèze)	AUMASSON Tim (Vergèze HBM)
LUC Déborah (AL Bouillargues)	FEUERSTEIN Joris (Vergèze HBM)
BENHELLAL Léna (SC Vaunage)	GINOUX Yoan (Alès Mines HB)
MALOSSE Elfie (Remoulins SHB)	MAINGOUTAUD Louis (ALASC Lédignan)
TAULELLE Marysol (COS Pont-St-Esprit)	GEX Célian (CS Marguerittes)
BIANCIOFFO Carla (AL Bouillargues)	ROCHE Grégory (HBC Aramon)
DESCHAZEAUX Thalia (Union HB Laudun l'ardoise)	NUTY Mathis (Costière HB)
THEFAINE Maud (SC Vaunage)	LAUPIES Lilian (AS St-Ambroix)
JACQUET Astrid (AL Bouillargues)	BISOU Naël (USAM Nîmes)
KAYKI Laura (CS Marguerittes)	CORTEZ Mathias (UH Tarascon-Beaucaire)
BANGOURA Helena (USAM Nîmes)	DE MATTEIS Thibault (COS Pont-St-Esprit)
CASTEIL Candice (USAM Nîmes)	GACHE-MORILLON Elian (USAM Nîmes)
CRIBEL Célia (Hb Bagnols Gard Rhodanien)	REVEL Maxime (SC Vaunage)
	BA Moussa (AS St-Ambroix)

La Commission Technique départementale