

## 1<sup>er</sup> Entraînement Spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts

Le mercredi 24 octobre 2018 à Vergèze pour les filles (14h-16h30)

Le jeudi 25 octobre 2018 à Lédignan 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 regroupements départementaux des Gardien(ne)s de but(s) de la saison passée, la Commission Technique départementale souhaite renouveler ces regroupements dans différents secteurs 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 2005, 2006 et 2007)**, afin qu'ils ou elles participent au « 1<sup>er</sup> Entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts » :

Pour les filles : le mercredi 24 octobre 2018 à Vergèze (gymnase 1 du Levant) de 14h à 16h30.

Pour les garçons : le jeudi 25 octobre 2018 à Lédignan (halle des sports) 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-re lance
- 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 Gwenaël MARIE (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) et Pierre MONTAGUT (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 2005
- Gardien(ne)s de buts nées en 2006
- Gardien(ne)s de buts nées en 2007



Pour information : Ces séances sont obligatoires pour les Gardien(ne)s sélectionné(e)s pour les stages départementaux 2005, 2006 et 2007:

### Gardiennes de buts

TAULELLE Marysol (COS Pont-St-Esprit)  
SAPHY Kyara (USAM Nîmes)  
RICHARD Romane (Remoulins SHB)  
BIANCOTTO Carla (AL Bouillargues)  
DESCHAZEAUX Thalia (Union HB Laudun l'ardoise)  
BANGOURA Helena (USAM Nîmes)  
CASTEIL Candice (USAM Nîmes)  
CRIBEL Célia (Hb Bagnols Gard Rhodanien)  
DEBOTTE Lucie (AO Gardonnenque)  
PERRIN Amandine (AO Gardonnenque)

### Gardiens de buts

GEX Célian (USAM Nîmes)  
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)  
BA Moussa (AS St-Ambroix)  
CHORON Numa (Uchaud SC)

La Commission Technique départementale