

## 1ers Entraînements Spécifiques Gardien(nes) de Buts

Le mercredi 25 Octobre 2023 à Pont-St-Esprit pour les filles (14h-16h30)

Le mercredi 25 Octobre 2023 à Alès pour les garçons (14h-16h30)

*Chez les garçons : Séance menée par Gabriel BOURGUIGNON (Coach Spécial GB, Liqui Moly Star Ligue, USAM Nîmes Gard) + techniciens du Comité du Gard de handball*



*Chez les filles : Séance menée par Karine ZUCKER (Coach Spécial GB) + les techniciens du Comité du Gard de handball*



### Proposition :

La Commission Technique départementale propose donc à tous les clubs gardois de solliciter leurs **Gardien(nes) de Buts (nés en 2010, 2011 et 2012)**, afin qu'ils ou elles participent au « 1<sup>er</sup> Entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts » :

**Pour les filles : le mercredi 25 Octobre 2023 à Pont-St-Esprit (gymnase Georges VILLE, 399 rue de l'Elysée) de 14h à 16h30.**

**Pour les garçons : le mercredi 25 Octobre 2023 à Alès (gymnase n°1 de la prairie, chemin 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-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



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

- Gardien(ne)s de buts nés en 2010
- Gardien(ne)s de buts nés en 2011
- Gardien(ne)s de buts nés en 2012



**Pour information :** Ces séances sont obligatoires pour les Gardien(ne)s sélectionné(e)s pour les stages départementaux 2010, 2011 et 2012.

**Gardiennes de buts**
**Gardiens de buts**

BAUDIN	FAUSTINE	CS CHEMINOT NIMES
CANNAUD	EVA	HBC ROQUEMAURE
DOMINIQUE	LOUNA	SOMMIERES
HERRERO	MALENA	BHNM
INES	MAYA	USAM
JANSEN	ELEA	VERGEZE
MEGUIBA	CAMILLE	USAM
WAGNER OUVRA DOU	LILY	SOMMIERES
MICHEL	LIVIA	COS
PINCE	NAIS	BHNM
RABUSSI ER	JOSEPHINE	USAM
ROUY-BORT	AMANDINE	AOG
SYSKA	ELINE	ARAMON GHAR
TIN SANG	EVA	AOG
VAILLE	ATHENAI S	SOMMIERES
COUMEL	MARIE	UHTB
HAMOUD	LOUNA	AOG

DAUMAS Anselme (Hb Bagnols GR)  
 HALLES Ylhane (Costière HB)  
 POLLET Gaël (Hb Bagnols GR)  
 DURANT-CHALMETON Anthony (SCH Générac)  
 ROUJON Marius (USAM Nîmes Gard)  
 BEZEL Pierre (USAM Nîmes Gard)  
 CHAUSSON Eden (Hb Bagnols GR)  
 GALANT Arthur (AO Gardonnenque)  
 MAHE Solal (USAM Nîmes Gard)  
 MATICHARD Léo-Paul (USAM Nîmes Gard)  
 REMY Stevan (COS Pont-St-Esprit)

La Commission Technique Départementale