

INSCRIPTION STAGE GBH SAISON 2024 N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations concernant l'inscription : conditions, dossier, échelonnement des paiements...

Nom : Prénom : interne ou externe

Adresse :

Téléphone :

Courriel :

Date de naissance :

Taille : Poids :

Licencié au club football de la ville de :

L'élève a déjà participé à un Stage GBH - si oui, en quelle année ?

Je coche la case de mon choix et j'ajoute dans la dernière les dates choisies (calendrier et tarifs en page intérieure).

Palaiseau	Stage Jeune	Stage Jeune	Stage Elite	Stage Elite	Stage Performance	Du	au
	3 jours	5 jours	3 jours	5 jours	5 jours		
	Stage Jeune	Stage Jeune	Stage Elite	Stage Elite	Stage Performance	Du	au
	3 jours	5 jours	3 jours	5 jours	5 jours		

Avec ce bulletin d'inscription, je n'oublie pas d'envoyer :

- 2 enveloppes timbrées au nom et adresse de l'élève stagiaire.

- 1 cheque de 100 € (cent euros) à l'ordre de GBH FOOTBALL.

Cheque encaissable dès la réception pour confirmer l'inscription. Le solde devra être versé un mois avant la date du stage.

La réception du dossier médical en retour de courrier fait office de confirmation d'inscription.

Journée type :

- 8:00 - Petit déjeuner
- 9:15 - Accueil des externes
- 9:30 - Séance technique
- 12:00 - Préparation mentale et/ou Vidéos
- 13:00 - Déjeuner
- 14:15 - Préparation mentale et/ou Vidéos
- 15:15 - Séance technique
- 17:15 - Gouter
- 17:30 - Piscine
- 18:30 - Départ des externes
- 19:30 - Diner
- 20:30 - Jeux divers (tennis de table, baby-foot...) ou TV ou DVD...

Ces différents stages vous sont proposés par **Christian Puxel** :
Diplômé DES, CEGB (Certificat entraîneurs de Gardiens FFF), **Breveté d'Etat 2^{ème} degré de football**, **Professeur d'Education Physique et sportive.**

- **FORMATEUR** au niveau National (Diplôme FFF: CEGB)
- **FORMATEUR et CONSEILLER** au niveau international (Algérie, Afrique du Sud, Burkina Faso, Maroc, Sénégal, Côte d'Ivoire, Emirats, Qatar, Japon, Québec, Ile Maurice, Viet Nam).
- **INTERVENANT** en France auprès de clubs professionnels
- **ENTRAINEUR ASSISTANT** à la Coupe du Monde 98 avec l'Afrique du Sud, à la Coupe d'Afrique des Nations 98 avec le Burkina Faso.
- **AUTEUR** de livres et DVD sur le Gardien de But
- **Président de l'association GBH FOOTBALL.**
"J'organise ces stages afin de transmettre une méthode expérimentée durant toutes ces années et enrichie régulièrement grâce à un travail personnel de recherche. Ainsi vous pourrez mieux maîtriser ce domaine si particulier afin d'optimiser les potentialités et la personnalité de vos gardiens." Christian Puxel



Stage gardien de but

Tout niveau: dès 9 ans

Saison 2024

www.gbhfootball.com

06 85 10 20 00



Retrouvez toutes les informations ou inscrivez vous en ligne sur notre site www.gbhfootball.com.

Stage jeune

Les objectifs :

Améliorer les qualités physiques et techniques grâce à une étude progressive des différents thèmes spécifiques aux gardiens de but :

- Mobilité,
- Prise de balle,
- Plongeon,
- Sortie aérienne et DUEL au SOL,
- Relance...

Développer la concentration, **faciliter** l'apprentissage du geste technique, **se préparer** aux échéances importantes et **optimiser** le sens du commandement et d'affirmation de soi grâce aux techniques de sophrologie et de coaching modernes.

A l'issue du stage, **une fiche d'évaluation** est remise, qui permet à chacun de mieux se connaître et peut être un support d'entraînement pour l'éducateur du club.

Afin de garder un souvenir, nous proposons un DVD du stage. Cette vidéo permet par ailleurs au gardien de visualiser ses prestations pour les améliorer.

Stage élite

Ce module de 3 ou 5 jours s'adresse aux gardiens ambitieux de 14 à 30 ans.

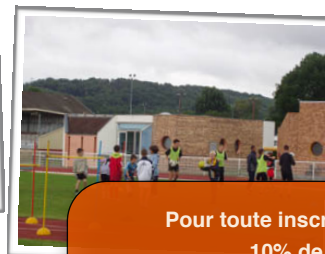
L'entraînement intensif et individualisé entretient les acquis et optimise les performances.

Les thèmes fondamentaux sont repris sous forme de combinaisons d'exercices.

La vitesse de réalisation et le nombre de répétitions sont accentués tout en conservant la qualité gestuelle.

Etude des COUPS de PIED ARRETES

Ce stage Elite permet à chaque gardien de franchir un palier dans sa technique et de débiter ou de poursuivre sa saison dans les meilleures conditions.



Stage performance

Ce module s'adresse uniquement aux gardiens évoluant au niveau U 17 ans Nationaux, R1, Nat 2 et Nat 3 et/ou ayant démontré leurs capacités lors d'un précédent stage GBH.

Les stagiaires sont préparés pour leur championnat et/ou pour accéder à des essais en Centres de formation professionnels.

Le travail de préparation porte avant tout sur :

- La préparation athlétique,
- Le travail acrobatique,
- Les exercices intensifs,
- Le coaching mental : préparation à la compétition.

Calendrier des stages :

Palaiseau 2024	
3 jours	5 jours
15, 16 et 17 avril	Lundi 15 / vend 19 avril
8, 9 et 10 juillet	Lundi 8 / vend 12 juillet
19, 20 et 21 août	Lundi 19 / vend 23 août
21, 22 et 23 octobre	Lundi 21 / vend 25 octobre

Tarifs des stages :

	PALAISEAU (ILE DE FRANCE)	STAGE JEUNE 3 JOURS	STAGE JEUNE 5 JOURS	STAGE PERFORMANCE
		STAGE ELITE 3 JOURS	STAGE ELITE 5 JOURS	5 JOURS
EXTERNAT Déjeuners + gouters		390 €	490 €	520 €
INTERNAT Pension complète 2, 4 ou 5 nuits selon formule		480 €	630 €	650 €

Pour toute inscription parvenue 60 jours avant la date de stage, 10% de remise (HORS HÉBERGEMENT).

Merci de préciser la remise sur la fiche inscription :

STAGE 3 JOURS INTERNE ET EXTERNE : REMISE 39 €

STAGE 5 JOURS INTERNE ET EXTERNE : REMISE 49 €