

Compte-rendu du 1^{er} entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de But



Comme chaque saison, la commission technique départementale du Comité du Gard met en place un entraînement spécifique gardien de but sur trois périodes de vacances scolaires.

Le premier entraînement a eu lieu le Mercredi 24 Octobre au gymnase du Levant à Vergèze de 14H à 16H30 pour les gardiennes nées en 2005, 2006 et 2007.

La séance était encadrée par Karine ZUCKER, Candice AUBERT venues à titre bénévole (AL Bouillargues), Pierre MONTAGUT et Gwénael MARIE (Comité du Gard).



Au total 9 Gardiennes de Buts issues de 6 clubs différents étaient présentes à cet entraînement :

NOM	Prénom	Année de naissance	Club
PLEVERT	Oriane	2007	SC Vaunage
RICHARD	Romane	2005	Remoulins SHB
MALOSSE	Elfie	2005	USAM Nîmes Gard
CASTEIL	Candice	2006	USAM Nîmes Gard
DESCHASEAUX	Thalia	2006	CO Spiripontain
DEBOTTE	Lucie	2006	AO Gardonnenque
PERRIN	Amandine	2006	AO Gardonnenque
JACQUET	Astrid	2006	SUN AL Bouillargues
DUCLOS	Chloé	2007	SUN AL Bouillargues



Déroulement de la séance :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Déplacements variés sur la largeur du terrain + Dissociation segmentaire.
- Jeu de passe à 10 avec différents supports de jeu (ballon de rugby, balle de Tennis, ballon de Hand).
- Ateliers spécifique GB :
 - Corde à sauter
 - Echelle de rythme
 - Déplacement dans le but
 - Réactivité avec balle de tennis
 - Travail sur banc suédois
 -
- Ateliers Placements :
 - Travail d'appuis au sol + parade
 - Placement par rapport au bras tireur
- Atelier de relance + parade sur contre-attaque
- Séries de jets de 7m avec une folie de la gardienne avant le tir
- Etirements et apports sur la souplesse



L'entraînement s'est terminé par un goûter, un grand merci à Karine, Candice et au club de Vergèze pour leur accueil et collaboration.



Le prochain rendez-vous pour les Gardiennes de buts aura lieu à Bouillargues le mercredi 27 février 2019.

Concernant les garçons, la 1^{ère} séance destinée aux gardiens de buts qui devait se dérouler le mercredi 31 octobre à Lédignan a été annulée en raison des intempéries.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu à Beaucaire le jeudi 28 février 2019.

Gwénaél MARIE et Pierre MONTAGUT

Comité du Gard de handball