

Compte-rendu 2^{ème} entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de But

Mercredi 27 février 2019 à Tarascon et Garons

Bilan Gardiens de Buts à Tarascon

Le 1^{er} entraînement n'ayant pu avoir lieu durant les vacances de la Toussaint, c'est lors cette 2^{ème} session que les Gardiens de Buts nés en 2005, 2006 et 2007 ont pu se retrouver à Tarascon le mercredi 27 février de 14h à 16h30.



Lors de cette après-midi, ils ont pu améliorer leurs déplacements et placements par rapport à la balle (et donc au tireur) grace notamment aux conseils avisés et aux apports techniques donnés par Gabriel BOURGUIGNON (Entraîneur Spécifique Gardien de Buts à l'USAM Nîmes, LIDL STAR LEAGUE).

Il a été épaulé par les techniciens du Comité du Gard de handball (Brice ARNAUD, Pierre MONTAGUT) et des entraîneurs du club de l'UH Tarascon-Beaucaire (Sébastien DEMONTIS, Grégory TERRUEL et Laurent MARIE).

Cette séance a réuni 15 Gardiens de Buts issus de 7 clubs gardois et 8 joueurs de -13ans (provenant de l'UH Tarascon-Beaucaire) qui ont été à la disposition des Gardiens.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Manipulation à 2 ballons avec déplacements variés sur la largeur du terrain + Dissociation segmentaire.
- Ateliers spécifique GB :
 - Echelle de rythme : travail de motricité
 - Renforcement musculaire : gainage
 - Parade mi-hauteur : assouplissements adducteurs
 - Déplacements variés : avant/arrière et latéraux



- Situation d'apprentissage :
 - Travail de déplacement par rapport à la balle + parade
 - Placement par rapport à la balle
 - Lecture course d'engagement des tireurs

- Etirements
- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

NOM	Prénom	Année de naissance	Club
FERRERO	NAEL	2005	REMOULINS SHB
BROCHARD	NINO	2006	USAM NIMES
GEX	CELLIAN	2005	USAM NIMES
LAUPIES	LILIAN	2005	AS ST-AMBROIX
BA	MOUSSA	2006	AS ST-AMBROIX
GACHE-MORILLON	ELIAN	2006	USAM NIMES
CHORON	NUMA	2006	UCHAUD SC
BISOU	NAEL	2006	USAM NIMES
KOUBAA	ACHRAF	2004	UH TARASCON-BEAUCAIRE
DE MATTEIS	THIBAUT	2006	COS PONT-ST-ESPRIT
ANGLADA	QUENTIN	2007	REMOULINS SHB
PRECLOUX	NOLAN	2006	REMOULINS SHB
MARTINEZ	MATTHIAS	2007	UH TARASCON-BEAUCAIRE
CORTES	MATTIAS	2006	UH TARASCON-BEAUCAIRE
CHEVILLARD	LUCAS	2005	HB ALASC LEDIGNAN

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

NOM	Prénom	Année de naissance	Club
CHAROUIE	CHAÏN	2006	UH TARASCON-BEAUCAIRE
GRANGIER	JORIS	2007	UH TARASCON-BEAUCAIRE
CHAPOULIE	GAEL	2006	UH TARASCON-BEAUCAIRE
SOLTANI	ENZO	2006	UH TARASCON-BEAUCAIRE
MARIE	CLEMENT	2006	UH TARASCON-BEAUCAIRE
PEREIRA	MATHIS	2008	UH TARASCON-BEAUCAIRE
SCHLENKER	LUCAS	2007	UH TARASCON-BEAUCAIRE
BOYER	LOUIS	2008	UH TARASCON-BEAUCAIRE



Travail, Plaisir et Convivialité ont été les maîtres mots d'une après-midi réussie



La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Tarascon pour la mise à disposition du COSEC
- Le club de l'UH Tarascon-Beaucaire pour son aide à l'organisation de cet évènement
- Les bénévoles du club de l'UH Tarascon-Beaucaire pour leur aide et participation aux différents ateliers : Sébastien DEMONTIS, Grégory TERRUEL et Laurent MARIE
- Gabriel BOURGUIGNON pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de Buts

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu à Sommières le jeudi 25 avril 2019.

Pierre MONTAGUT

Responsable filière masculine

Comité du Gard de handball

Bilan Gardiennes de Buts à Garons



La Commission Technique départementale suite au succès du 1^{er} Regroupement, a renouvelé le travail sur le perfectionnement des Gardiennes de buts, ainsi que sur l'attrait que procure ce poste de jeu chez les jeunes filles.

Pour ce faire, un 2^{ème} entraînement a été mis en place le mercredi 27 février 2019 à Garons. Cette séance s'est déroulée de 14h à 16h30 et a concerné les Gardiennes du département nées en 2005, 2006 et 2007.

Au total, 15 Gardiennes de Buts issues de 9 clubs différents se sont rendues à cet entraînement.



Déroulement de la séance :

- 13h45 : Accueil et inscription des Gardiennes de buts et joueuses

- 14h : Présentation de la séance et des intervenants

- 14h-16h30 : Séance spécifique Gardiennes de Buts

➤ Echauffement spécifique du GB avec des courses variées + Dissociation segmentaire + reprise d'appuis, ouverture de hanche et déplacements

➤ Jeu ballon prisonnier (2 équipes)

➤ 3 Ateliers (avec 3 groupes de 5)

○ Atelier départ assis + déplacement/Parade

○ Atelier de motricité (échelle de rythme, passage de hanche, roulade et pas chassés + sauts avec le retour en marche arrière)

○ Atelier avec roue + placement/Parade (tir à rebond) + Défi GB

➤ 2 Ateliers : Action/Réaction + parade Haute ou Basse

○ GB est à genoux lorsque qu'il y a dribble = signal pour se lever + tir dirigé

○ GB en appuis sur la chaise lorsque qu'il y a dribble = signal pour se relever + tir dirigé

○ Défi GB

➤ Atelier Défi relance

➤ Etirements et apports sur la souplesse

- 16h30 : Goûter offert par le Comité



Cette séance a été encadrée par Karine ZUCKER,

venue à titre bénévole (Sun AL Bouillargues) et de Muriel DELSOL (salariée du Comité Gard HB).

La Commission Technique départementale féminine tient à remercier le club de Costière pour la mise à disposition du Gymnase de Garons ainsi que la municipalité.

Vous trouverez ci-dessous la liste des participantes au spécifique GB du 27/02/2019

Nom des Gardiennes de but	Prénom	Date de naissance	Club
TAUELLE	MARYSOL	10/02/2005	COS Pont-St-Esprit
RICHARD	ROMANE	03/10/2005	Remoulins SHB
SAPHY	KIARA	07/05/2005	USAM Nîmes Gard
BIANCOTTO	CARLA	29/09/2005	Sun AL Bouillargues
MALOSSE	ELFIE	19/05/2005	USAM Nîmes Gard
VANNIERE- -MARIE	LILOU	13/01/2005	EVENEMENTIEL
DEGERMANN	LOUANE	15/08/2005	EVENEMENTIEL
CRIBEL	CELIA	02/03/2006	HB Bagnols
GAEL	ORLANA	15/11/2006	Costière HB
DESCHASEAUX	THALIA	14/07/2006	COS Pont-St-Esprit
DEBOTTE	LUCIE	11/11/2006	AO Gardonnenque
JACQUET	ASTRID	30/03/2006	Sun AL Bouillargues
GUEYDAN	NINA	06/08/2007	CO Bellegarde
PANICUCCI	CANDICE	06/01/2007	Sun AL Bouillargues
PLEVERT	ORIANE	07/03/2007	SC Vaunage



Le prochain rendez-vous pour les Gardiennes de buts aura lieu à Bouillargues le mercredi 24 avril 2019.

Muriel DELSOL

Responsable filière féminine

Comité du Gard de handball