

Compte-rendu des 3^{ème} entraînement spécifique Gardiens et Gardiennes de But

Mercredi 24 avril 2019 à Sommières et Bouillargues

Bilan Gardiens de Buts à Sommières



Le 3^{ème} entraînement spécifique Gardiens de Buts organisé par la filière masculine du Comité du Gard de handball a eu lieu ce mercredi 24 avril à Sommières de 14h à 16h30.

Ce regroupement a réuni 11 jeunes gardiens issus de 6 clubs gardois, ainsi que 9 joueurs et joueuses de champs du club de Sommières.

La séance a été menée par Marilyn PERALDO (Costière HB, élue au Comité du Gard HB, ancienne Gardienne de Buts de D1), Zacharie PERROT (Responsable technique HBC Sommières, entraîneur sélection départementale 2007), Brice ARNAUD (Comité Gard HB) et Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB).

Voici le déroulement de l'après-midi :

- 14h : Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Protocole d'échauffement : articulaire et musculaire

- Ateliers Spécifiques GB : Dissociation Haut/Bas, Dissociation Gauche/droite, Ludique



Volley-ball, Foot-tennis, Badminton et Pelote basque

- Situation coordination et manipulation de balle : 1 ou 2 ballons, seul ou à 2, différentes formes de courses, de dribbles, de lancés, ...



- Situation tir/parade segmentée/appréhension de la balle



- Situation Duel GB/tireur sur différentes courses arrière : Déplacement, Placement, Fermeture d'espaces.
- Etirements/assouplissements
- 16h30 : Goûters offerts par le Comité Gard HB et fin de la séance



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

NOM	Prénom	Année naissance	de	Club
HERNANDEZ	MATHIAS	2007		HB BAGNOLS GR

AVIET	ANTON	2007	USAM NIMES
GEX	CELLIAN	2005	USAM NIMES
LAUPIES	LILIAN	2005	AS ST-AMBROIX
SALOM-MAHUZIES	ROBIN	2006	HBC SOMMIERES
GACHE-MORILLON	ELIAN	2006	USAM NIMES
CHORON	NUMA	2006	UCHAUD SC
BISOU	NAEL	2006	USAM NIMES
SAUVAGE	KILLIAN	2006	HBC SOMMIERES
DE MATTEIS	THIBAUT	2006	COS PONT-ST-ESPRIT
SAER	MATHEO	2005	HBC SOMMIERES

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

NOM	Prénom	Année naissance	de Club
SAPEY	ALEC	2006	HBC SOMMIERES
MICHEL	LOHAN	2006	HBC SOMMIERES
PUJOL	ARNAUD	2006	HBC SOMMIERES
BAUMEL	THOMAS	2006	HBC SOMMIERES
BERNA	MEHDI	2006	HBC SOMMIERES
MICHEL	QUENTIN	2006	HBC SOMMIERES
ZAMMIT	ILAN	2008	HBC SOMMIERES
RENZONI	ROMANE	2007	HBC SOMMIERES
MAIMI	NATHAN	2007	HBC SOMMIERES

Les entraînements spécifiques pour ces jeunes gardiens de buts reprendront la saison prochaine lors d'une après-midi durant les vacances scolaires de Toussaint, d'hiver et de Pâques. Ils seront destinés aux licenciés nés en 2006, 2007 et 2008.



La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Sommières pour la mise à disposition du gymnase
- Le club u HBC Sommières pour son aide à l'organisation de cet évènement
- Les bénévoles du club de Sommières pour leur aide et participation aux différents ateliers :
Chantal PRIVAT et Zacharie PERROT.
- Marilyn PERALDO pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de Buts

Pierre MONTAGUT

Responsable filière masculine

Comité du Gard de handball

Bilan Gardiennes de Buts à Bouillargues



La Commission Technique départementale suite aux succès du 1^{er} et 2^{ème} regroupement, a organisé son dernier rassemblement de la saison afin de continuer 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 3^{ème} entraînement a été mis en place le mercredi 24 avril 2019 à Bouillargues. La séance s'est déroulé de 14h à 16h30 et a concerné les Gardiennes du département nées en 2005, 2006 et 2007.

Au total, 14 Gardiennes de Buts issues de 8 clubs différents se sont rendues à cet entraînement.

Déroulement de la séance :

- 14h : Accueil et inscription des Gardiennes de buts et joueuses

- 14h15 : Présentation de la séance et des intervenants

- 14h15-16h30 : Séance spécifique Gardiennes de Buts

- Courses variées avec et sans ballon + Dissociation segmentaire
 - Apports sur la proprioception
- 7 Ateliers Spécifique GB :
 - Atelier déplacement/parade
 - Atelier placement des appuis
 - Atelier avec balle de tennis et/ou ballon
 - Atelier déplacement-placement
 - Réactivité et reflexe
 - Equilibre et Vitesse
 - Enchaînement de parade et de posture



- Défi GB sur enchaînement d'action et parade sur un lob
- Défi jeu sur la relance et la précision
- Séries de jets de 7m : Variété de parades
- Etirements et apports sur la souplesse

- 16h30 : Goûter offert aux participantes par le Comité

Cette séance a été encadrée par Typhanie PLEE (Gardiennne de D2, SUN AL Bouillargues), Muriel DELSOL (Comité Gard HB), Gwenaël MARIE (Comité Gard HB) et Julien Carpentier (Club COS Pont-St-Esprit).



Nom des Gardiennes de but	Prénom	Année de naissance	Clubs
ARNAL	JULIETTE	2005	COS Pont-St-Esprit
DESCHASEAUX	THALIA	2006	COS Pont-St-Esprit
TAULELLE	MARYSOL	2005	COS Pont-St-Esprit
DEBOTTE	LUCIE	2006	AO Gardonnenque
WOJCIECHOWSKI	LUCIE	2007	C S Marguerittes
DUCLOS	CHLOE	2007	SUN AL Bouillargues
PANICUCCI	CANDICE	2007	SUN AL Bouillargues
JACQUET	ASTRID	2006	SUN AL Bouillargues
RICHARD	ROMANE	2005	Remoulins SHB

GEYDAN	NINA	2007	CO Bellegarde
MADON	CECILIA	2006	UH Tarascon Beaucaire
QEJION	MAÏSSA	2007	UH Tarascon Beaucaire
CARJANA	ANAÏS	2007	UH Tarascon Beaucaire
CRIBEL	CELIA	2006	HB Bagnols



Merci au club de Bouillargues pour la mise à disposition du gymnase et merci à Typhanie PLEE de sa présence et son expertise pour les jeunes gardienne de but.

Muriel DELSOL

Responsable filière féminine

Comité du Gard de handball