

Compte-rendu 1^{er} Entraînement Spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 30 octobre à Bouillargues pour les filles

Jeudi 31 octobre à Clarensac pour les garçons

Bilan Gardiennes de Buts

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 30 Octobre au gymnase de Bouillargues de 14H à 16H30 pour les gardiennes nées en 2005, 2006, 2007 et 2008.



11 Gardiennes de buts ont été présentes sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB	TAILLE
DEBOTTE	LUCIE	11/11/2006	ALES CEVENNES	163
JACQUET	ASTRID	30/03/2006	BOUILLARGUES	163
YAAGOUBI	MERYAM	17/02/2007	USAM	162

WOJCIECHOWSKI	LUCIE	10/10/2007	CSM	164
PANICUCCI	CANDICE	06/01/2007	BOUILLARGUES	155
DECHELLE	MAILIE	13/03/2008	HBC ST GILLES	157
LERONDEAU	NOEMIE	13/02/2008	HBC ARAMON	152
PERRIN	AMANDINE	27/05/2006	AOG	161
VARENNE	LILLOU	13/01/2005	BOUILLARGUES	173,5
PLEVERT	ORIANE	07/03/2007	SC VAUNAGE	153
CARUANA	ANAIS	30/01/2007	UHTB	162

Staff Technique : Gwenael MARIE (Comité du Gard), Muriel DELSOL (Comité du Gard), Candice AUBERT (BHNM), Karine ZUCKER (BHNM), Laurie ROUDIERE (Comité du Gard).

La première séance a été dirigée vers la motricité spécifique de la Gardienne de but.

La séance a été composée en 6 parties :

➤ **Echauffement**

Echauffement motricité / dissociation segmentaire

➤ **Développement Moteur et Renforcement physique**

Ce travail a été décomposé en 3 ateliers :

- Atelier 1
Travail de dissociation avec ballon de baudruche et step.



- Atelier 2
Travail d'appui et de motricité de parade sur parcours

- Atelier 3
Travail de vitesse de déplacements latéral



➤ **Travail d'explosivité sur la vitesse d'exécution**

Présenté sous forme de parcours relais-vitesse.

➤ **Travail sur la relance**

Perception et coordination sur la passe :

- Ouverture d'angle
- Coordination d'appui et de poussée du train inférieur
- Placement du bras porteur de balle

➤ **Etirements / assouplissement spécial gardienne**

Un petit goûter a été offert aux gardiennes après la séance pour se restaurer.

L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club de Bouillargues Handball Nîmes Métropole pour la mise à disposition de la salle et de ses intervenants.

Nous remercions plus particulièrement Karine Zucker pour son dynamisme, son expertise et son engagement.



Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mardi 18 février.

Laurie ROUDIERE
Coordinatrice Sélections départementales
Comité 30

Bilan Gardiens de Buts

Le 1^{er} entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de la Vaunage s'est déroulé le jeudi 31 octobre 2019 à Clarensac. Les Gardiens de Buts nés en 2006, 2007 et 2008 ont pu se retrouver 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) grâce 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 et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 15 Gardiens de Buts issus de 9 clubs gardois et 8 joueurs de -13ans (provenant du SC Vaunage) qui ont été à la disposition des Gardiens.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Poussées sur les côtés + Equilibre
- Ateliers spécifique GB :
 - Posture GB dans les buts
 - Poussées latérales Haut et Bas
 - Parade + Posture sur largeur de terrain



- Situation d'apprentissage :
 - Travail de déplacement par rapport à la balle + parade
 - Placement par rapport à la balle
 - Lecture course d'engagement des tireurs
 - Placement sur tirs de l'aile
 - Série de jets de 7m avec proposition de différentes parades
- Etirements
- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
GIRARD	Gaël	12/10/2007	Handball Bagnols Gard Rhôdanien
HERNANDEZ	Mathias	18/04/2007	Handball Bagnols Gard Rhôdanien
CHORON	Numa	12/01/2006	Sporting Club Handball
IMBERT	Hugo	03/02/2007	Cercle Olympique Spiripontain
VALENTIN RUBIO	Kor	30/10/2006	Club HandBall Vauverdois
BROCHARD	Nino	10/09/2006	USAM Nîmes Gard
GRAINVILLE	Erwan	28/08/2007	USAM Nîmes Gard
GALIEN	Thomas	30/01/2006	HandBall Club Graulen
CANTONI	Antoine	17/02/2009	Union Handball Tarascon-Beaucaire
AUCHET	Raphaël	17/12/2008	USAM Nîmes Gard
BERTIN	Jimy	04/08/2008	Club HandBall Vauverdois
BONNAL - YAFIL	Lilian	15/10/2008	HandBall Club Sommiérois
BA	Moussa	02/02/2006	Association Sportive Saint Ambroisienne
OBERLIN	Nathan	20/12/2007	Sporting Club Vaunage
MANIAS	Baptiste	11/09/2005	Sporting Club Vaunage

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
DZAPO	Dimitri	09/08/2007	Sporting Club Vaunage
CHEUNG	Bastien	30/03/2006	Sporting Club Vaunage
CHEVET	Mathis	20/12/2006	Sporting Club Vaunage
TRAHINE	Mathis	27/08/2006	Sporting Club Vaunage
GAULUPEAU	Raphaël	19/01/2006	Sporting Club Vaunage
LAVIT	Antoine	12/06/2005	Sporting Club Vaunage
RICARDOU	Loris	16/01/2005	Sporting Club Vaunage
GESLIN	Léo	22/02/2006	Sporting Club Vaunage



La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Clarensac pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de la Vaunage pour son aide à l'organisation de cet événement
- Gabriel BOURGUIGNON pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de Buts

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 19 février.

Pierre MONTAGUT

Comité du Gard de handball

Référent filière masculine