

Compte-rendu 2^{ème} Entraînement Spécifique Gardiens et Gardiennes de Buts

Mardi 18 Février à St-Géniès-de-Malgoirès pour les filles

Mercredi 19 Février à Lédignan pour les garçons

Bilan Gardiennes de Buts



Après le premier spécifique GB du 30 Octobre 2019 axé sur la dissociation et la motricité spécifique au poste, le second a été construit sur le placement et les repères perceptifs du GB par rapport à la tireuse. Nous avons donc fait appel au club de Bouillargues Handball Nîmes Métropole pour mettre à disposition des joueuses U15F.

Dans ce sens, la séance a alterné des moments ludiques sous forme de jeu pour arriver à observer et analyser les trajectoires du ballon et des moments dans les buts avec des duels tireuse/GB. La séance a été composée en 6 parties :

Présentation du staff Technique :

Karine ZUCKER (Expert GB D2 BHNM), Muriel DELSOL et Laurie ROUDIERE (Comité du Gard)

Liste des 7 Gardiennes de buts et 6 joueuses présentes sur ce spécifique :

2ème spécifique GB 18/02/2020

	NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
GB	DESCHASEAUX	THALIA	14/07/2006	COS Pont-St-Esprit
GB	WOJCIECHOWSKI	LUCIE	10/10/2007	CS Marguerittes
GB	CARUANA	ANAIS	30/01/2007	UH Tarascon-Beaucaire
GB	DEBOTTE	LUCIE	11/11/2006	Alès Cévennes HB
GB	PLEVERT	ORIANE	07/03/2007	SC Vaunage
GB	PASQUET	MARY	31/08/2007	AO Gardonnenque
GB	LERONDEAU	NOEMIE	13/02/2008	HBC Aramon
J	KADARRI	INES	18/02/2006	Bouillargues Handball Nîmes Métropole
J	CASCALES	CAMILLE	25/02/2007	Bouillargues Handball Nîmes Métropole
J	PERROCHON	CAMILLE	24/01/2006	Bouillargues Handball Nîmes Métropole
J	JANSEN	AMBRE	05/04/2006	Bouillargues Handball Nîmes Métropole
J	DESPOUX	KELLY	28/08/2006	Bouillargues Handball Nîmes Métropole
J	RICOU	LEOLE	22/04/2006	Bouillargues Handball Nîmes Métropole

PARTIE I



*Echauffement et
dissociation
segmentaire*



*Echauffement
par atelier :*

*Atelier motricité
spécifique /
atelier dans les
buts avec tireuse*

PARTIE 2

Jeu du Ballon prisonnier pour analyser les trajectoires



PARTIE III

*Atelier motricité +
développement des
qualités physiques
spécifiques*



*Le placement
dans les buts
suite à une
circulation de
balle :
placement /
pré-parade –
parade*

PARTIE IV

Travail sur l'analyse du bras porteur et du Jet de 7m

Les gardiennes ont pu s'exprimer pleinement tant par le jeu que dans les buts. Les objectifs prioritaires ont été d'apporter des repères dans les buts.



PARTIE V

Etirements et retour au calme



Un petit goûter a été offert aux gardiennes et joueuses après la séance pour se restaurer et s'hydrater.

L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club de Saint Génies de Malgoirès pour la mise à disposition de la salle et de son matériel et remercie plus particulièrement Nadia BRUNEAU pour sa disponibilité et sa gentillesse.

Nous remercions chaleureusement Karine ZUCKER pour son dynamisme, son expertise et son engagement auprès de nos jeunes gardiennes de but.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le 8 Avril 2020

Laurie ROUDIERE
Coordinatrice Sélections départementales
Comité 30

Bilan Gardiens de Buts



Le 2^{ème} entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club du HandBall ALASC Lédignan s'est déroulé le mercredi 19 février à Lédignan. 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 apprendre de nouveaux exercices et jeux spécifiques aux GB (en autonomie ou en collaboration à 2,3) grace notamment aux situations mises en place et aux apports techniques donnés par Maxime AICARDI (GB N1 et Entraîneur Spécifique Gardien de Buts au Handball Bagnols Gard Rhodanien).

Il a été épaulé par Eric MARY (entraîneur HBA Lédignan) et 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 6 joueurs de -13ans/-15ans (provenant du club de Lédignan).

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Protocole articulaire, proprioception et ouverture jambe
- Echauffement : Par groupe de 5, protection d'une cible + déplacements latéraux
- Situation par 2 :
 - Jeu « chasseur-chassé » (déplacements rapides et changements de direction)
 - Contre le mur (dissociation et déplacement)



- 10 Ateliers spécifique GB :
 - Traction + poussée latérale GB dans les buts
 - Cordes à sauter + déplacements
 - Médecine ball + poussées latérales
 - Haies : Motricité et dissociation avec ballon
 - Ouverture jambe : adducteurs
 - Déplacements variés en déplacements rapide
 - Temps de réaction avec chasubles à couleur (déplacements + réactivité)
 - Gainage + dissociation et souplesse

- Echelle de rythme : motricité et coordination avant/arrière
- Balle de tennis : projection membres hauts + réactivité



- Etirements et assouplissements
- 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
SANTACREU	Maël	12/12/2007	CHB Vauvert
RICHAUD	Tom	14/12/2008	HBC Aramon
CORTES	Mattias	10/04/2006	UH Tarascon-Beaucaire
AVIET	Anton	05/09/2007	USAM Nîmes Gard
LA ROCCA	Thomas	16/10/2008	AO Gardonnenque
CANTONI	Antoine	17/02/2009	Union Handball Tarascon-Beaucaire
COESSY	Jules	07/07/2007	SC Vaunage
BERTIN	Jimmy	04/08/2008	Club HandBall Vauverdois
DELALIEU	Paulin	15/09/2008	HBA Lédignan
GOSSET	Liam	07/04/2009	HBA Lédignan
MARCO	Noah	30/04/2008	HBA Lédignan
ROGER	Joris	21/05/2005	HBA Lédignan

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
BELMONTE	Marco	21/03/2005	HBA Lédignan
VALLA	Tom	24/01/2005	HBA Lédignan
GEORGES	Matéo	05/05/2008	HBA Lédignan
BELMAS	Milo	08/12/2007	HBA Lédignan
BIANCOTTO	Mathias	30/11/2007	HBA Lédignan
GEORGES	Tom	25/06/2005	HBA Lédignan

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Lédignan pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Lédignan pour son aide à l'organisation de cet événement, notamment Eric MARY et Catherine GARNOTEL
- Maxime AICARDI pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de But

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le 9 avril.

Pierre MONTAGUT

Comité du Gard de handball

Référent filière masculine