

COMPTE-RENDU

1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 21 octobre à Vergèze pour les filles

Jeudi 22 octobre à Aramon pour les garçons

Depuis plusieurs saisons, la Commission Technique Départementale du Comité du Gard met en place des entraînements spécifiques gardiens et gardiennes de but sur trois périodes de vacances scolaires.

Bilan Gardiennes de Buts

Le premier entraînement a eu lieu le Mercredi 21 Octobre 2020 au gymnase de Vergèze de 14H à 16H30 pour les gardiennes nées en 2007, 2008 et 2009.



10 Gardiennes de buts ont été présentes sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
LERONDEAU	NOEMIE	13/02/2008	HBC ARAMON
PEREZ	MELISSA	21/07/2004	HBC CAVAILLON
SABATIE	MARION	15/01/2008	SC VAUNAGE
HORBEZ	ILEANE	18/06/2008	VERGEZE HB
NAVARRO	LOLA	14/11/2009	VERGEZE HB
LOYAL	LORALIE	26/02/2008	BOUILLARGUES HNM
DUMESNIL	MELANIE	13/12/2007	CO BELLEGARDE
GUEYDAN	NINA	06/08/2007	CO BELLEGARDE
WOJCIECHOWSKI	LUCIE	10/10/2007	CS MARGUERITTES
BOUCHIKHI	AMEL JADE	14/05/2007	USAM

Staff Technique : Muriel DELSOL (Comité du Gard) et Karine ZUCKER (Bouillargues Hb Nîmes Métropole)

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

Elle a été composée en 9 parties :

➤ Echauffement individuel
Echauffement motricité / dissociation
segmentaire



➤ Jeux de précision et d'endurance avec 1 ballon chacune



➤ Renforcement musculaire :
Pompes et abdos

➤ Echauffement en duo avec 1 ou 2 ballons

➤ Développement Moteur : Décomposé en 3 ateliers :

- Atelier 1

Travail de sauts avec corde à sauter + déplacement



- Atelier 2

Travail d'appui sur échelles de rythme



Atelier 3

Travail de vitesse de déplacements latéraux



➤ Jeux en équipe :
Ballon prisonnier

➤ Travail sur la relance en défis



➤ Travail sur le jet à 7m

➤ Etirements et assouplissement spécial gardienne



Fin de séance avec goûters offerts par le Comité du Gard de Handball.



L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club de Vergèze Handball pour la mise à disposition de la salle.

Nous remercions plus particulièrement Karine Zucker pour son dynamisme, son expertise et son engagement pour faire évoluer nos jeunes gardiennes de but.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 17 février 2021.

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 d'Aramon s'est déroulé le jeudi 22 octobre 2020 à Aramon. Les Gardiens de Buts nés en 2007, 2008 et 2009 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) grace notamment aux conseils avisés et aux apports techniques donnés par Marylin PERALDO (Entraîneur Spécifique Gardien de Buts, Costière HB, élue Comité Gard HB).

Elle a été épaulée par Sébastien DEMONTIS (UH Tarascon-Beaucaire), Gilles BARON (entraîneur pro) ainsi que les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER, Brice ARNAUD et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 19 Gardiens de Buts issus de 10 clubs gardois et 6 joueurs de champs (provenant du HBC Aramon) qui ont été à la disposition des Gardiens.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle en binôme





- Ateliers spécifique GB : Parcours Motricité
 - Haies + poussées latérales
 - Echelle de rythme : Fréquence d'appuis
 - Parade basse + remplacement
 - Parade hanche + déplacement

- Ateliers Temps de réaction :
 - Jeu du mur en binôme (vitesse de réaction + parade)
 - Jeu des chasubles en binôme (Dissociation + Vitesse de déplacement)
- Situation d'apprentissage :
 - Travail de déplacement par rapport à la balle + parade (Tirs base arrière)
 - Placement par rapport à la balle
 - Duel GB/Tireur sur tir 6m avec contrainte de course + retard pour GB

- Etirements

- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
AVIET	Anton	05/09/2007	USAM Nîmes Gard
BERTIN	Jimmy	04/08/2008	CHB Vauvert
CANTONI	Antoine	17/02/2009	UH Tarascon-Beaucaire
COESSY	Jules	05/07/2007	USAM Nîmes
DA SILVA	Kevin	18/01/2007	Vergèze HB
DRAUSSIN	Rémi	28/01/2008	USAM Nîmes
GARCIA	Come	09/12/2008	Vergèze HB
GARCIA	Luis	25/11/2008	HBC Aramon

HERNANDEZ	Mathias	18/04/2007	Handball Bagnols Gard Rhodanien
LIOVE	Jules	10/08/2009	AO Gardonnenque
MARTINEZ TOURRE	Yolan	24/02/2008	CHB Vauvert
MOLINIER	Jonah	04/03/2009	AO Gardonnenque
PERROCHON	Gabin	01/07/2008	Costière HB
PRECLOUX	Nolan	22/05/2006	Remoulins SHB
RICHAUD	Tom	14/12/2008	HBC Aramon
RIGAL	Vincent	11/12/2007	CS Cheminots Nîmois
ROMMENE	Anis	21/03/2009	UH Tarascon-Beaucaire
RONCIN	Maël	10/04/2008	AS St-Ambroix
SPAGNOLO	Florent	12/04/2007	CS Cheminots Nîmois

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
DESCHAMPS	Martin	30/10/2006	HBC Aramon
KHELLAF	Mattéo	16/10/2009	HBC Aramon
MUSICHINI	Fabio	01/01/2008	HBC Aramon
OUATA	Mathis	03/03/2008	HBC Aramon
SIMON	Pablo	26/06/2007	HBC Aramon
TANGUY	Lucas	17/05/2008	HBC Aramon

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie d'Aramon pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club du HBC Aramon pour son aide à l'organisation de cet événement.
- Marylin PERALDO, Gilles BARON et Sébastien DEMONTIS pour leur aide technique et leur implication auprès des Gardiens de Buts

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

Pierre MONTAGUT

Référent filière masculine

Comité du Gard de handball