

COMPTE-RENDU

1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 27 octobre à Clarensac pour les filles et à Manduel pour les garçons

Bilan Gardiennes de Buts à Clarensac



Comme chaque saison, la commission technique départementale du Comité du Gard met en place un entraînement spécifique gardien de but Masculin et Féminin sur trois périodes de vacances scolaires.

Le premier entraînement a eu lieu le Mercredi 27 Octobre 2021 au gymnase de Clarensac de 14h à 16h30 pour les gardiennes nées en 2008, 2009, et 2010.

8 Gardiennes de buts ont participé à cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
LERONDEAU	NOEMIE	13/02/2008	HBC Aramon
SABATIE	MARION	15/01/2008	HBC Sommières
EL AISSATI	AMIRA	07/02/2010	UH Tarascon-Beaucaire
LECOMTE FOUYER	ANAELLE	11/01/2009	H Bagnols GR
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2010	USAM Nîmes
UNTERSINGER	JULIA	05/04/2010	Bouillargues HNM
HERRERO	MALENA	27/10/2010	Bouillargues HNM
CAPODANNO	ZOE	20/09/2010	Bouillargues HNM



Staff Technique : Muriel DELSOL (Comité du Gard) et Karine ZUCKER (Entraîneur des GB de Bouillargues HNM)

La séance a été composée en plusieurs parties :

- Echauffement individuel avec mobilité
- Echauffement avec dissociation segmentaire seul et en duo avec 1 ou 2 ballons
- Jeux avec ballons baudruches (2 équipes de 4 avec défis et contraintes sur 4 manches)
- Développement Moteur (décomposé en 6 ateliers) :

- **Atelier 1**

Parcours de motricité spécifique au poste GB



- *Atelier 2,3 et 4 (dans les buts)*

Se repérer et se situer par rapport aux postes de jeu en attaque (réflexion et correction du placement)
Se déplacer avec contrainte = élastique (travail de poussée, gainage et résistance)
Lecture du tireur et vitesse de pieds (rapidité et lecture)

- *Atelier 5*

Relance, approche des techniques de relance sur fond de jeu ludique

- *Atelier 6*

Penalty, le lâcher prise et se mettre en avant

- Fin de séance : goûters offerts par le Comité du Gard de Handball aux gardiennes de but.

L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club et la mairie de Clarensac pour la mise à disposition de la salle et de son investissement.

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

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 2 Mars 2022.

Bilan Gardiens de Buts à Manduel



Le 1^{er} entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de Costière Handball s'est déroulé le mercredi 27 octobre 2021 à Manduel. Les Gardiens de Buts nés en 2008, 2009 et 2010 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 les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 13 Gardiens de Buts issus de 8 clubs gardois et 6 joueurs de champs (provenant de Costière HB) 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)
 - Match avec volant de badminton
- 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



- Jets de 7m
- Etirements



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
FAYOLLE	Noé	11/11/2009	Vergèze HB
EUDORCAIT	Sacha	26/09/2009	Costière HB
ASTUTO	Maé	13/06/2010	CS Marguerittes
PEREZ	Valentin	08/09/2010	CS Marguerittes
OLAR	Orlyn	28/12/2009	USAM Nîmes
DRAUSSIN	Rémi	28/01/2008	USAM Nîmes
ROBICHON	Mathias	17/04/2007	Sporting Club Générac
MORENO	Florian	14/01/2008	Vergèze HB
CEREZO	Tom	23/08/2010	CO Bellegarde
BATINI	Lisandro	10/05/2010	UH Tarascon-Beaucaire
PERROCHON	Gabin	01/07/2008	Costière HB
ROMMENE	Anis	21/03/2009	UH Tarascon-Beaucaire
RONCIN	Maël	10/04/2008	AS St-Ambroix

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
FRANCOIS	Mathis	12/01/2009	Costière HB
FALZONE	Tom	02/04/2009	Costière HB
DERBECQ	Louka	10/08/2010	Costière HB
HALLES	Ylhane	16/02/2010	Costière HB
COUDERC	Martin	15/09/2009	Costière HB
MEYSSONIER	Nolan	29/12/2010	Costière HB

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Manduel pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Costière HB pour son aide à l'organisation de cet événement.
- Marylin PERALDO pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de Buts

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 2 mars.

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball