

## COMPTE-RENDU

### 2èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

**Mardi 1<sup>er</sup> mars à Remoulins pour les garçons**

**Mercredi 2 mars à Vergèze pour les filles**

### Bilan Gardiens de Buts à Manduel



Le 2<sup>ème</sup> entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de Remoulins Sport HandBall s'est déroulé le mardi 1<sup>er</sup> mars à Remoulins. 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 dissociations segmentaires, leurs coordinations motrices, leurs poussées latérales et leurs placements par rapport à la balle (et donc au tireur) grâce notamment aux conseils avisés et aux apports techniques donnés par Gabriel BOURGUIGNON (Entraîneur Gardiens de Buts USAM Nîmes Gard, Liqui Moly StarLigue).



Les techniciens du Comité du Gard de handball étaient également présents lors de ce rassemblement (Jérôme RENIER, Brice ARNAUD et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 9 Gardiens de Buts issus de 6 clubs gardois et 3 joueur(se)s de champs (provenant de Remoulins SHB et HBC Aramon) qui ont été à la disposition des Gardiens.

### Déroulement de l'entraînement :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle en solo puis en binôme + Défis à 3 avec 2 passeurs et 1 GB



- Exercices spécifique GB en binôme avec lancers et saisies de balle variées + positionnement parades avec dissociation segmentaire



- Situations de coordination motrice : travail d'appuis variés en déplacements vers l'avant puis latéraux (avec posture GB)



- Echauffement GB avec signaux pour les GB : posture GB et placement par rapport à la balle. Puis situations de poussées latérales et explosives.
- Situations à 2 attaquants contre 1 défenseur à l'aile : Posture GB et déplacement sur des tirs ailiers et arrières.
- Retour au calme : Etirements et assouplissements
- Fin de l'entraînement : Goûters offerts par le Comité du Gard à chaque participant



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
ALEXUC LOPES	Angel	01/02/2009	USAM Nîmes
ANGLADA	Quentin	26/06/2007	Remoulins SHB
BATTINI	Lisandro	10/05/2010	UH Tarascon-Beaucaire
CANTONI	Antoine	17/02/2009	UH Tarascon-Beaucaire
DRAUSSIN	Rémi	28/01/2008	USAM Nîmes
FAYOLLE	Noé	11/11/2009	Vergèze HB
GIRARD	Gaël	12/10/2007	H Bagnols GR
OLAR	Orlyn	28/12/2009	USAM Nîmes
RONCIN	Maël	10/04/2008	AS St-Ambroix

Ainsi que la liste des joueur(se)s de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
CHALVIDAL	Clara	16/09/2004	HBC Aramon
GILOT	Amandine	28/08/2004	Remoulins SHB
MATUSIK	Mathis	20/05/2008	Remoulins SHB



La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Remoulins pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Remoulins SHB pour son aide à l'organisation de cet évènement. (notamment Carole MARTIN et Valérian MEFFRE)
- 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 27 avril.**

## 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 second entraînement a eu lieu le Mercredi 2 mars au gymnase de Vergèze de 14h à 16h30 pour les gardiennes nées en 2008, 2009, et 2010.

8 Gardiennes de buts ont été présentes sur cet entraînement :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
ALPINI	SELENA	22/10/2009	AO GARDONNENQUE
DIAZ	LEA	20/04/2008	BOUILLARGUES HNM
DOMINIQUE	LOUNA	24/11/2010	HBC SOMMIERES
GUARDADO	ANA	23/05/2022	BOUILLARGUES HNM
HERRERO	MALENA	27/10/2010	BOUILLARGUES HNM
LAOUINI	ASSIA	02/07/2009	AO GARDONNENQUE
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2006	USAM NIMES
NAVARRO	LOLA	14/11/2009	VERGEZE HB

7 Joueurs et joueuses présents du club de Vergèze et Usam :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
BARMIER	JOANN	16/11/2007	VERGEZE HB
CARBONNEL	MADI	28/06/2009	VERGEZE HB
DUPONT	NINA	05/04/2008	VERGEZE HB
DUVAL	LINDSAY	13/04/2009	VERGEZE HB

LOPEZ	DELYNDA	03/10/2009	VERGEZE HB
SOUVERVILLE	MATHIS	23/08/2008	VERGEZE HB
SOUVERVILLE	QUENTIN	15/06/2005	USAM NIMES

**Staff Technique** : Muriel DELSOL et Laurie ROUDIERE (Comité du Gard)  
Karine ZUCKER (Entraîneur des GB de BOUILLARGUES HNM)

A noter lors de cette après-midi, l'aide sur les ateliers de Astrid JACQUET et de Camille PERROCHON (Club de Bouillargues HNM).

La séance a été composée en 3 parties :

- Echauffement individuel avec mobilité



- Echauffement avec dissociation segmentaire seul et en duo avec 1 ou 2 ballons autour de la zone et tirs en cascades
- Développement Moteur : Décomposé en 4 ateliers :

#### **Atelier 1**

Parcours de motricité spécifique au poste GB (échelle de rythme)

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

Se repérer où se situer par rapport aux ailières (réflexion et correction du placement)

Lecture de tirs sur enchaînement de tirs à 6 ou à 9m

Travail de poussée / Gainage

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, un gouter a été offert par le Comité du Gard de Handball aux gardiennes de but.



L'Equipe Technique du comité du Gard de handball remercie le club et la mairie de Vergèze 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 les jeunes gardiennes de but du département.

**Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 27 avril 2022.**

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball