

COMPTE-RENDU

3èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 27 avril à Lédignan pour les garçons et à Beaucaire pour les filles

Bilan Gardiens de Buts à Lédignan



Le 3^{ème} entraînement Spécifique Gardien de But organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de ALASC Lédignan s'est déroulé le mercredi 27 avril à Lédignan. 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 (Brice ARNAUD et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 8 Gardiens de Buts issus de 8 clubs gardois.

Déroulement de l'entraînement :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle + temps de réaction en solo puis en binôme + Défis individuels
- Exercices spécifique GB en solo (ouverture hanche, repères parades, dissociation segments pour parade) puis en binôme avec lancers et saisies de balle variées + positionnement parades avec dissociation segmentaire
- Situations de passes et relance : travail de saisie de balle, d'ancrage d'appuis, de précision de passes



- Echauffement GB avec signaux pour les GB : posture GB et placement par rapport à la balle. Puis situations de poussées latérales et explosives en fermeture d'espace.
- Situations avec tireur avec repères tir à 6m et tirs à 9m (placement + sortie avec anticipation et fermeture des espaces libres)
- 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
CANTONI	Antoine	17/02/2009	UH Tarascon-Beaucaire
COTTAZ	Rémi	15/04/2009	HBC Roquemaure
DAUMAS	Anselme	03/08/2010	H Bagnols GR
DRAUSSIN	Rémi	28/01/2008	USAM Nîmes
EUDORCAIT	Sacha	26/09/2009	Costière HB
FAYOLLE	Noé	11/11/2009	Vergèze HB
RONCIN	Maël	10/04/2008	AS St-Ambroix
SIPEYRE-COMBES	Amaury	05/12/2008	Entente HBC Sommières-SC Vaunage



La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Lédignan pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de ALASC Lédignan pour son aide à l'organisation de cet évènement. (notamment Catherine GARNOTEL)
- Gabriel BOURGUIGNON pour son aide technique et son implication auprès des Gardiens de Buts

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu lors des vacances de la Toussaint la saison prochaine.

Bilan Gardiennes de Buts à Beaucaire



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 dernier entraînement a eu lieu le mercredi 20 avril 2022 au gymnase de Beaucaire de 14H à 16H30 pour les gardiennes nées en 2009, 2010 et 2011.

9 Gardiennes de buts ont été présentes sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
GUARDADO	ANNA	23/05/2009	BOUILLARGUES
NAVARRO	LOLA	14/11/2009	VERGEZE
MICHEL	LIVIA	18/01/2011	COS
LECOMTE	ANNAELLE	11/01/2009	BAGNOLS
VAILLE	ATHENAIS	28/11/2010	SOMMIERES
DOMINIQUE	LOUNA	24/11/2010	SOMMIERES
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2010	USAM
PINCE	NAIS	10/01/2011	BOUILLARGUES
UNTERSINGER	JULIA	05/04/2010	BOUILLARGUES

Staff Technique : Candice AUBERT (Bouillargues HNM), Astrid JACQUET (BHNM), Fanny GUELL (BHNM), Camille PERROCHON (BHNM) et Laurie ROUDIERE (Comité du Gard).



La séance a été dirigée vers la motricité spécifique de la Gardienne de but et leur placement sur les tirs lointains.

La séance a été composée :

➤ **Echauffement**

Echauffement motricité / dissociation segmentaire



➤ **Développement Moteur / Renforcement physique / Placements spécifiques**

Ce travail a été décomposé en 3 ateliers :

- Atelier 1
Travail de dissociation d'appuis sur échelles de rythme
- Atelier 2
Travail de poussées latérales de la jambe intérieurs avec résistance (élastique)
- Atelier 3
Travail de placement avec tirs d'AR dans la cage.

➤ **Jeu du ballon prisonnier – spécifique GB**

Identification des trajectoires + enchaînement de tache, captation ballon + relance

➤ **Jeu du tour du monde**

Tirs au poste enchaînés – Travail de placement et de défi

➤ **Pénalty**

Pré-parade - Parade

➤ **Étirements / assouplissement spécial gardienne**

Un petit goûter a été offert aux gardiennes après la séance pour se restaurer offert par le club de Beaucaire.

L'équipe technique du comité du Gard de Handball remercie le club de Beaucaire pour la mise à disposition de la salle et les jeunes intervenantes qui transmettent la passion de leur poste aux générations suivantes.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu lors des vacances de la Toussaint la saison prochaine.

Laurie ROUDIERE et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball