

COMPTE-RENDU

2èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 22 février à Jonquières-St-Vincent pour les filles et à Lédignan pour les garçons

Les 2^{èmes} entraînements Spécifiques Gardien(ne)s de But organisés en partenariat entre le Comité du Gard de handball et les club de Jonquières-St-Vincent et de Lédignan se sont déroulés le mercredi 22 février.

Les Gardien(ne)s de Buts nés en 2009, 2010 et 2011 ont pu se retrouver pour une séance de 14h à 16h30.

Bilan Gardiennes de Buts à Jonquières-St-Vincent



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 26 Octobre 2022 au gymnase du Levant à Vergèze de 14h à 16h30 pour les gardiennes nées en 2008, 2009, 2010 et 2011.



Ce mercredi 22 février 2023 le nouveau club de Jonquières (HBC Jonquiérois), a accueilli dans son gymnase le 2^{ème} Spécifique GB féminin de la saison, avec 13 Gardiennes de buts présentes sur cet entraînement.



NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
ALPINI	SELENA	22/10/2009	USAM
BAUDIN	FAUSTINE	25/03/2011	CLUB SPORTIF CHEMINOT NIMES HB
CANTONI	MARGAUX	17/02/2009	USAM
DOMINIQUE	LOUNA	24/11/2010	SOMMIERES
HERRERO	MALENA	27/10/2010	BOUILLARGUES HNM
INES	MAYA	30/05/2011	USAM
LECOMTE FOUYER	ANAELLE	11/01/2009	BAGNOLS
LERONDEAU	NOEMIE	13/02/2008	ARAMON GHAR
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2006	USAM
MICHEL	LIVIA	18/01/2010	PONT ST ESPRIT COS
RABUSSIER	JOSEPHINE	16/03/2010	USAM
SYSKA	ELINE	18/09/2011	ARAMON GHAR
VAILLE	ATHENAIS	28/11/2010	SOMMIERES

Staff Technique :

Muriel DELSOL (Comité du Gard)
Karine ZUCKER (Entraîneur des GB USAM)

Aide au staff Technique :

Astrid JACQUET (GB USAM)

5 Joueurs du club de Jonquières-Saint-Vincent présent sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	CLUBS
ALLIER	SACHA	2010	HBC JONQUIERES
MOURET	MELVIN	2010	HBC JONQUIERES
BOURIEZ	CLEMENT	2010	HBC JONQUIERES
SALLE	JULIEN	2010	HBC JONQUIERES
CHOUH	JIBRIL	2010	HBC JONQUIERES

La séance proposée par Karine Zucker : <http://www.comite-gard-handball.org/commission-technique-et-formation/>

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

L'équipe technique du Comité du Gard de Handball remercie le club de Jonquières, les joueurs U13 et leur président Daniel Jouy, ainsi que la mairie de Jonquières-Saint-Vincent pour la mise à disposition de la halle des sports.



Nous remercions plus particulièrement Karine Zucker pour son dynamisme, son expertise et son engagement pour faire évoluer nos 13 jeunes gardiennes de but du département, ainsi qu'Astrid pour sa disponibilité et son enthousiasme.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 26 Avril.

Bilan Gardiens de Buts à Lédignan



Lors de cette après-midi, les jeunes Gardiens de Buts ont pu améliorer leurs dissociations segmentaires, leurs coordinations motrices, leurs déplacements latéraux (+ avant/arrière), leurs relances et leurs parades de projections 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) ainsi qu'Eric MARY (bénévole, ALASC Lédignan).

Cette séance a réuni 18 Gardiens de Buts issus de 11 clubs gardois et 7 joueur(se)s de champs (provenant de l'ALASC Lédignan) qui ont participé à la séance.



Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle à 2 ballons (dribbles, lancés, balle au sol, ...)



- Situations à 2 avec un ballon et un cerceau :
 - Déplacements latéraux
 - Déplacements avant/arrière
 - Temps de réaction



- Ateliers coordination motrice :
 - Travail d'appuis
 - Dissociation jambes gauche/droite
 - Fréquence d'appuis
 - Posture GB
- Défis en équipes :
 - Vitesse de déplacements variés

- Parades basses avec passes à 2 :
 - Parades de projection
 - Parades segmentaires
 - Orientation face balle
 - Repères « Phares » pour mains, coudes, intérieurs genoux, intérieurs chevilles
- Gainage :
 - Simple + latéral
 - 2 appuis claqués
 - Assis + dissociation bras gauche/droit
- Atelier Relances :
 - Equilibre
 - 2 appuis
- Tirs et parades - base arrière :
 - Enchaînement de 3 tirs en décalés
 - Vitesse de déplacement
 - Projection pour fermeture d'espace

- Etirements



- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
ALLIER-ROUQUETTE	Martin	11/08/2010	HB Alasc Lédignan
BARTISSOL	Anttom	23/06/2010	USAM Nîmes Gard
CALEN-VIAN	Nathan	22/01/2011	CS Marguerittes
DAUMAS	Anselme	03/08/2010	H Bagnols GR
DELACOURT	Loïs	03/11/2011	CO Bellegarde
DURAND-CHALMETON	Anthony	27/05/2010	SCH Générac

EUDORCAIT	Sacha	26/09/2009	Costière HB
GALANT	Arthur	18/03/2011	AO Gardonnenque
HALLES	Ylhane	16/02/2010	Costière HB
JOUENNE	Mattéo	17/11/2010	H Bagnols GR
LAFOND	Thomas	14/01/2010	HBC St-Gilles
LE PEUC'H	Liam	14/07/2010	USAM Nîmes Gard
MILZ	Célestin	23/12/2011	Vergèze HB
OLAR	Orlyn	28/12/2009	USAM Nîmes Gard
RIZO	Noé	28/06/2010	HBC Sommières
ROMAN	Hugo	27/04/2010	CO Bellegarde
SOUBEIRAN	Raphaël	22/06/2011	HB Alasc Lédignan
TERRANOVA	Eyron	13/10/2012	HB Alasc Lédignan

Ainsi que la liste des joueurs de champs :

Nom	Prénom	Date de Naissance	Clubs
ORENGO	Valentin	09/03/2011	HB Alasc Lédignan
TRAVIER	Baptiste	29/11/2011	HB Alasc Lédignan
KADADI	Elias	10/11/2011	HB Alasc Lédignan
DRIOLE-RIGAUX	Théo	12/07/2011	HB Alasc Lédignan
LECOQ	Maël	11/10/2012	HB Alasc Lédignan
SOUFFLETEAU	Demyan	08/03/2010	HB Alasc Lédignan
LOUBIER	Axel	13/03/2013	HB Alasc Lédignan



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.

- Gabriel BOURGUIGNON et Eric MARY pour leur aide et leur implication auprès des Gardiens de Buts

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 26 avril.



Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball