

COMPTE-RENDU

3èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 26 avril à St-Géniès-de-Malgoirès pour les filles et à Aramon pour les garçons

Les 3^{èmes} entraînements Spécifiques Gardien(ne)s de But organisés en partenariat entre le Comité du Gard de handball et les club de la Gardonnenque et d'Aramon/Rochefort-du-Gard se sont déroulés le mercredi 26 avril.

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 St-Géniès-de-Malgoirès



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 et le deuxième à Jonquières St Vincent pour les gardiennes nées en (2008), 2009, 2010 et 2011.

Ce mercredi 26 avril 2023 le club de la Gardonnenque (AOG), a accepté de nous accueillir dans son gymnase pour le 3^{ème} et dernier Spécifique GB féminin de la saison, avec 14 Gardiennes de buts présentes sur cet entraînement :

NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUB
ALPINI	SELENA	22/10/2009	USAM
BAUDIN	FAUSTINE	25/03/2011	CS 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
MEGUIBA	CAMILLE	20/02/2006	USAM
RABUSSIER	JOSEPHINE	16/03/2010	USAM
SYSKA	ELINE	18/09/2011	ARAMON GHAR
VAILLE	ATHENAIS	28/11/2010	SOMMIERES
JANSEN	ELEA	09/09/2010	VERGEZE
TIN SANG	EVA	16/08/2011	GARDONNENQUE
ROUY BORT	AMANDNE	20/01/2010	GARDONNENQUE

Staff Technique :

Muriel DELSOL (Salariée du Comité du Gard Handball)

Karine ZUCKER (Entraîneur des GB USAM)

Axelle BERTRAND et Mallaury PAVILLARD (GB Division 2, Bouillargues Hb Nîmes Métropole),

Aide au staff Technique :

Astrid Jacquet (GB USAM)



La séance proposée par Karine Zucker :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle en cercle + jeux horloge (2 équipes)
- 4 ateliers spécifique GB :
 - Appuis motricité sur échelle de rythme : Fréquence d'appuis (Fréquence d'appuis)

- Enchaînement de tâches : 2 parades et une relance (déplacement, placement et course pour voir et relancer)
- Positionnement sur un tir à l'aile (placement)
- Relance : Jeu contre le mur (gestuelle)
- Jeux collectif « Ballon sauveur »
- Duel tireur/GB (sur une course de rapidité)
- Comment mener un échauffement GB (objectif de vrais commandements clairs)



Fin de séance, un goûter 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 la Gardonnenque et son président M. TABARIES Renaud ainsi que la mairie de la Gardonnenque pour la mise à disposition de la halle des sports, ainsi que pour leurs investissements.



Nous remercions plus particulièrement Karine Zucker pour son dynamisme, son expertise et son engagement pour faire évoluer nos 14 jeunes gardiennes de but du département, ainsi que Astrid pour sa disponibilité et son enthousiasme.

Remerciement au club de Bouillargues HNM pour la mise à disposition des 2 gardiennes de buts professionnelles Axelle et Mallauray qui se sont investis à 100% sur la séance et qui ont parfaitement accompagné les jeunes gardiennes de but sur le dernier spécifique de la saison.

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

Bilan Gardiens de Buts à Aramon



Lors de cette après-midi, les jeunes Gardiens de Buts ont pu améliorer leurs dissociations segmentaires, leurs coordinations motrices, leurs vitesses de déplacements, 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).

A noter la présence également de Yann HEURTIER et Clément DEROUSSEAU (GH Aramon/Rochefort-du-Gard)

Cette séance a réuni 12 Gardiens de Buts issus de 8 clubs gardois.



Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Manipulation de balle avec 1 ballon (dribbles, ...)
- Ateliers coordination motrice :
 - Travail d'appuis
 - Vitesse de déplacement variés
 - Fréquence d'appuis
 - Posture GB
 - Défis par équipes
- Gainage :
 - Simple + latéral
- Atelier Relances :
 - Equilibre
 - 2 appuis
 - Gestuelle haute
- Tirs et parades - base arrière :
 - Enchaînement de tirs en décalés
 - Vitesse de déplacement
 - Projection pour fermeture d'espace
 - Remplacement
 - Relance + contre-attaque + tirs 6m
- Séances de jets de 7m
 - Défis par équipes
 - Être joueur/piégeur
- Etirements
- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball



Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

Nom	Prénom	Date de naissance	Clubs
ALEXUC LOPES	Angel	26/09/2009	USAM Nîmes Gard
CANTONI	Antoine	17/02/2009	UH Tarascon-Beaucaire
OLAR	Orlyn	28/12/2009	USAM Nîmes Gard
MATHIEU-MOGHRAOUI	Sélyan	25/10/2009	Vergèze HB
PIAT	Alexandre	19/08/2011	USAM Nîmes Gard
DURAND-CHALMETON	Anthony	27/05/2010	SCH Générac
EUDORCAIT	Sacha	26/09/2009	Costière HB
GALANT	Arthur	18/03/2011	AO Gardonnenque
MATICHARD	Léo-Paul	11/06/2011	USAM Nîmes Gard
VILLARET	Pavel	02/11/2011	Alès Cévennes HB
ISMI	Mohamed-Amine	18/11/2011	Alès Cévennes HB
RIZO-GELLY	Noé	28/06/2010	HBC Sommières

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie d'Aramon pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club du GH Aramon/Rochefort-du-Gard (notamment Clément DEROUSSEAU) pour son aide à l'organisation de cet événement.
- 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 lors des vacances de la Toussaint la saison prochaine.

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball