COMPTE-RENDU

2èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 14 février à St-Géniès-de-Malgoirès pour les filles et à Garons pour les garçons

.

Le deuxième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 14 février au gymnase de St-Géniès-de-Malgoirès pour les filles et à Garons pour les garçons.

Ces séances ont été menées par des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Karine ZUCKER (USAM Nîmes Gard) et Axelle BERTRAND (Bouillargues HNM), accompagnés par Astrid JAQUET (USAM Nîmes Gard) et les techniciens du Comité du Gard (Brice ARNAUD, Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT). Elles se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2010, 2011 et 2012.

Bilan Gardiens de Buts à Garons

Ce regroupement a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de Garons HB. Les Gardiens de Buts nés en 2010, 2011 et 2012 ont pu se retrouver de 14h à 16h30.

Lors de cette après-midi, ils ont pu participer à différentes situations d'apprentissage comprenant de la motricité, de la coordination, de la dissociation segmentaire, du renforcement, des déplacements, des parades et de la souplesse afin d'améliorer leurs attitudes et postures.

La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes) et les techniciens du Comité du Gard de handball (Jérôme RENIER et Pierre MONTAGUT).

Cette séance a réuni 21 Gardiens de Buts et 5 joueurs de champs issus de 11 clubs gardois.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants

- Echauffement : Course + Manipulation de balle (dribbles variés et lancés)

- Déplacements latéraux et dans la profondeur (4 pastilles en carré)

- Jeu à 5 GB :
  - Déplacements latéraux
  - Anticipation/Pièges
  - Protection cible
  - Posture

- Passes à 2 GB :
  - Parades mi-hauteur
  - Parades basses
  - Indications partenaires
  - Relances avec équilibre sur 2 appuis/bras viseur/bras lanceur
  - Attitude et préparation passe

- Gainage

- Jeu à 5 GB : Chenille
  - Déplacements variés
  - Protection partenaire
  - Utilisation bras

- Situations d'apprentissage : Enchaînement de 2 tirs (externe et interne, et inversement)
  - Travail de déplacement avec fermeture 1er poteau + 2ème poteau
  - Placement par rapport à la course des tireurs et impacts de tirs
  - Défis GB/tireurs
  - Reprise d'appuis
  - Fréquence d'appuis
  - Projection corps/membres

- Situation avec jets de 7m + relance contre-attaque ou engagement rapide

- Etirements

- Goûters offerts par le Comité du Gard de handball

Voici la liste des Gardiens de Buts et joueurs présents :

NOM	Prénom	Date de Naissance	Club
ABRIC	TOM	10/04/2012	USAM NÎMES GARD
ALPINI	LINO	12/09/2012	AO GARDONNENQUE
ASTUTO	MAHE	13/06/2010	CS MARGUERITTES
CALEN-VIAN	NATHAN	22/01/2011	CS MARGUERITTES
CAMPART	SAMI	17/09/2012	USAM NÎMES GARD
CARMINATI	LUIS	19/03/2012	Hb BAGNOLS GR
CHAUSSON	EDEN	03/05/2011	Hb BAGNOLS GR
COURTEL	TOM	19/03/2011	HBC ARAMON-ROCHEFORT
DAUMAS	ANSELME	03/08/2010	Hb BAGNOLS GR
DURAND CHALMETON	ANTHONY	27/05/2010	SCH GENERAX
ELVIRA-MARTIN	TRISTAN	12/12/2012	USAM NÎMES GARD
GIL	MATHIS	18/07/2011	GARONS HB
GROULT	AARON	20/10/2011	GARONS HB
GUILLOT DELAROCHE	ARTHUR	01/05/2011	GARONS HB
HALLES	YLHANES	16/02/2010	COSTIERE HB
IDE PLOUZANE	THOMAS	17/02/2012	HBC SOMMIERES
LEFRANC	MATHIEU	07/06/2011	GARONS HB
MAHOUDEAU	LOUIS	13/05/2012	GARONS HB
MATRAY	SWANN	30/01/2011	AO GARDONNENQUE
NILS	CELESTIN	23/12/2011	VERGEZE HB
PLUVINAGE	JEREMY	06/02/2012	CO BELLEGARDE
RAZAIRE	NATHANAËL	26/04/2010	CO BELLEGARDE
RIVAULT	NATHAN	13/02/2011	HBC ARAMON-ROCHEFORT
SANTA CRUZ	GABRIEL	27/09/2011	GARONS HB
TCHA	MAXIME	12/05/2011	GARONS HB
VAN LOO	LUCAS	13/03/2012	SC VAUNAGE

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Garons pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de Garons HB pour son aide à l'organisation de cet évènement (Alizée et Pierre FAMERY).
- Gabriel BOURGUIGNON pour sa disponibilité, son expertise et les différents repères donnés aux gardiens

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 10 avril 2024 à Beaucaire ?

Bilan Gardiennes de Buts à St-Géniès-de-Malgoirès (AO Gardonnenque)

Présentation des participantes :

13 gardiennes représentant 7 clubs gardois.

Nom	Prénom	Date de naissance	Club
WILUS	Aurore	14/10/2011	Ales Cévennes Handball
DOMINIQUE	Louna	24/11/2010	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée
PINCE	Naïs	10/01/2011	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée
PONS	Louise	12/05/2012	Club Sportif Marguerittois
INES	Sayanne	18/03/2012	Club Sportif Marguerittois
SYSKA	Eline	18/09/2011	Gard Handball Aramon Rochefort
GUERRERO	Lola	02/12/2011	HandBall Club Jonquièrois
WAGNER OUVRADOU	Lily	08/05/2011	HandBall Club Sommièrois
MADRID	Hanaé	23/07/2013	HandBall Club Sommièrois
BAUDIN	Faustine	25/03/2011	USAM Nîmes Gard
NOZZI FANJAUD	Ariane	10/07/2013	USAM Nîmes Gard
MEGUIBA	Camille	20/02/2010	USAM Nîmes Gard
INES	Maya	30/03/2011	USAM Nîmes Gard

Encadrement :

ZUCKER	Karine	USAM Nîmes Gard
BERTRAND	Axelle	Bouillargues Handball Nîmes Méditerranée
JACQUET	Astrid	USAM Nîmes Gard
BOURCIER	Samuel	Association Occitane de la Gardonnenque
ARNAUD	Brice	Comité Gard HB

Thème : « déplacements et parades glissées »

- **Réveil du corps :**

- Pivots articulaires,

- **Relais 2 équipes**

- Joueuses allongées espacées d'un mètre, une joueuse enjambe ses coéquipières, arrivée au bout elle lance le ballon sous le dos des joueuses qui se dressent en pont.
- Idem en pas chassés

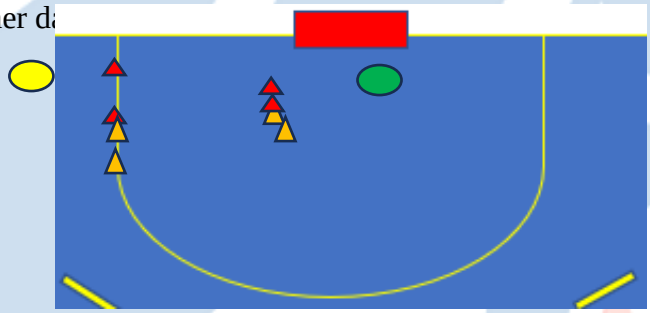
- **L'horloge 2 équipes**

- Une équipe se fait des passes et compte le nombre de tours, l'autre équipe les joueuses font le tour les unes après les autres en pas chassés. Inversion des rôles.
- Idem dans l'autre sens

- **3 ateliers :**

Astrid : Positionnement sur tir de l'aile

Départ de la gardienne en chaise au 2ème poteau, l'ailière choisit un des 2 secteurs, la gardienne doit jaillir et se positionner d



Axelle : Motricité

- Echelle de rythme, différents déplacements
- Parcours : percussions sur gros tapis, échelle de rythme, ouverture hanche en passant au-dessus grand plot
- Travail ouverture pied avec ballon contre le mur.

Karine : Parade glissée

- Patinage, poussée avec une chasuble
- Par 2 se tirer, une joueuse avec 2 pieds sur chasubles (position tire fesses, jambes fléchies, gainage abdos)
- Sur le banc ouverture D/G

- **Relais sous forme de relance**

- **Spikeball roundnet**

Deux équipes face à face, une joueuse après l'autre doit smasher la balle sur le support, l'adversaire doit la rattraper avant qu'elle ne touche le sol.

- **Série 7 m**

- **Goûters**

Merci aux gardiennes et leurs accompagnateurs, à Samuel BOURCIER, en Service Civique au club de la Gardonnenque, pour sa disponibilité.

Un grand merci aux spécialistes du poste Karine ZUCKER, Axelle BERTRAND et Astrid JACQUET qui sont venues bénévolement et ont transmis avec passion des repères essentiels pour performer au poste de gardiennes de buts.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 10 avril 2024 à Aramon.

Brice ARNAUD et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball