

COMPTE-RENDU

3èmes Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 10 avril à Aramon pour les filles et à Beaucaire pour les garçons

Le troisième entraînement de la saison à destination des Gardiens et Gardiennes de buts a eu lieu le mercredi 10 avril au gymnase d'Aramon pour les filles et à Beaucaire pour les garçons.

Ces séances ont été menées par : Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes Gard), Muriel DELSOL (Comité Gard HB) et Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB), accompagnés par Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque), Clara CHALVIDAL, Valérie PEYREBRUNE et Benjamin BOUCHHAHTA (GH Aramon-Rochefort). Elles se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2010, 2011 et 2012.

Bilan Gardiens de Buts à Beaucaire



Ce regroupement a été organisé en partenariat entre le Comité du Gard de handball et le club de l'UH Tarascon-Beaucaire. 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, des déplacements, de la lecture de trajectoires de tirs (en fonction des courses des tireurs), des parades, des relances et de la souplesse afin d'améliorer leurs attitudes, leurs intentions et leurs postures.

La séance a été menée par Gabriel BOURGUIGNON (USAM Nîmes), Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque) et Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB).

Cette séance a réuni 14 Gardiens de Buts issus de 7 clubs gardois.

Au programme :

- Accueil et présentation de la séance et des intervenants
- Echauffement : Course + Dissociation + Coordination + Manipulation de balle (dribbles variés et lancés)
- Déplacements latéraux et dans la profondeur (parcours cerceaux + 5 pastilles en carré)
- Situation à 3 GB face à face :
 - Déplacements latéraux face balle
 - Projection passe pivot
 - Couverture membres face balle
 - Posture
- Passes à 3 GB :
 - Vitesse de récupération balle
 - Relance avec équilibre sur 2 appuis/bras viseur/bras lanceur
 - Attitude et préparation passe
- Situations d'apprentissage : Enchaînement de 6 à 10 tirs Arrières ou demi-centre (externe et interne, et inversement)
 - Travail de déplacement avec fermeture 1^{er} poteau + 2^{ème} 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



- Atelier relance :
 - Vitesse de récupération de balle
 - Equilibre/appuis décalés/ancrage/armé haut
 - Timing, hauteur et vitesse de passes
- Défis par équipes avec jets de 7m
- 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
BEZEL	PIERRE	22/02/2011	USAM NÎMES
CALEN-VIAN	NATHAN	22/01/2011	CS MARGUERITTES
CARMINATI	LUIS	19/03/2012	Hb BAGNOLS GR
CHAUSSON	EDEN	03/05/2011	Hb BAGNOLS GR
FEDERIGHI	ALESSIO	07/02/2011	HBC SOMMIERES
GALANT	ARTHUR	18/03/2011	COSTIERE HB
HALLES	YLHANES	16/02/2010	COSTIERE HB
MAHE	SOLAL	22/01/2011	USAM NÎMES
MATICHARD	LEO-PAUL	11/06/2011	USAM NÎMES
MATRAY	SWANN	30/01/2011	AO GARDONNENQUE
PLUVINAGE	JEREMY	06/02/2012	CO BELLEGARDE
RAZAIRE	NATHANAËL	26/04/2010	CO BELLEGARDE

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Beaucaire pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club de l'UH Tarascon-Beaucaire pour son aide à l'organisation de cet événement (Sébastien DEMONTIS et Nathalie BISCUIT notamment)
- Gabriel BOURGUIGNON pour sa disponibilité, son expertise et les différents repères donnés aux gardiens
- Frédéric FAUTRAY pour son aide concernant l'animation de la séance

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

Bilan Gardiennes de Buts à Aramon

Présentation des participantes : 9 gardiennes représentant 7 clubs gardois.



NOM	PRENOM	DATE DE NAISSANCE	CLUBS
BAUDIN	FAUSTINE	25/03/2011	USAM NIMES GARD
CANNAUD	EVA	29/09/2011	HBC ROQUEMAURE
COUMEL	MARIE	08/10/2012	UH TARASCON BEAUCAIRE
DOMINIQUE	LOUNA	24/11/2010	BOUILLARGUES HNM
GUEYMARD	MAELLE	10/09/2013	ST AMBROIX

HERRERO	MALENA	27/10/2010	BOUILLARGUES HNM
SIMULE	ANAIS-MARIA	25/07/2012	USAM NIMES GARD
SYSKA	ELINE	18/09/2011	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
WILUS	AUORE	14/10/2011	ALES HB

Encadrement :

DELSOL	MURIEL	COMITE GARD HB
BOUCHAHTA	BENJAMIN	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
CHALVIDAL	CLARA	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
PEYREBRUNE	VALERIE	GCHAR ARAMON ROCHEFORT

10 Joueurs et joueuses présents :

LEGROS	ANTOINE	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
LEGROS	JULES	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
COURTIAL	TOM	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
ROCHAS	SACHA	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
MANIGLIER	COLAS	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
OUATA	LAYAN	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
OUATA	MATHIS	COSTIERE HANDBALL
TANGUY	LUCAS	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
CHALVIDAL	EMY	GCHAR ARAMON ROCHEFORT
LAMOUREUX	ANGELINE	GCHAR ARAMON ROCHEFORT



Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
 - Thème : « placement/déplacements et enchainement de tâche »
- **Réveil du corps :**
 - Pivots articulaires,
 - Courses variés et échanges de ballons (dissociation)
 - Petits Jeux par 3
 - Travail ouverture pied avec ballon contre le mur



- **3 ateliers :**
 - ✓ **Le positionnement sur tir de l'aile**
 - Placement poteau et fermeture du 1er et déplacement selon le saut et le bras



✓ **Motricité**

- Parcours moteur + Echelle de rythme, différents déplacements



- Travail de dissociation des membres supérieurs



✓ **Déplacement/Placement/Parade sur les postes d'arrières (ARG/DC/ARD)**

- Enchaînement de 6 tirs avec différents secteurs de tirs (Ext/Int)
- Avec différentes formes de tirs et impacts
- Lecture sur le placement des épaules et de l'orientation des appuis du tireurs

● **Enchaînement Parade/Relance**

- Tir de l'arrière + récupération rapidement la balle + relance
- Avec évolution avec le tireur qui soit fait un repli défensif ou une gêne du GB dans sa relance.

● **Goûters**



Rochefort, qui sont venues bénévolement et ont transmis avec passion des repères essentiels pour performer au poste de gardienne de but.

Merci aux gardiennes et leurs accompagnateurs, un grand merci à Valérie PEYREBRUNE, Clara CHALVIDAL et Benjamin BOUCHAHTA du club GH Aramon



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

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball