

COMPTE-RENDU

1ers Entraînements Spécifiques Gardiens et Gardiennes de Buts

Mercredi 23 octobre à Alès pour les filles et à Clarensac pour les garçons

Depuis plusieurs saisons, 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 23 Octobre 2024 au gymnase d'Alès pour les filles et à Clarensac pour les garçons.

Ces séances ont été menées par :

- des entraîneurs Experts du poste de Gardien de But : Karine ZUCKER (USAM Nîmes Gard), Julie CORNUT (Bouillargues HNM) et Pablo ROUSSELOT (CS Marguerittes),
- des entraîneurs bénévoles (Frédéric FAUTRAY, AO Gardonnenque et Eric MARY, HBA Lédignan)
- les techniciens du Comité du Gard (Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT).

Elles se sont déroulées de 14h à 16h30 pour les gardiens et gardiennes nés en 2011, 2012 et 2013.

Lors de ces après-midi, les jeunes gardiennes et gardiens de buts ont pu découvrir différents ateliers de motricité/coordination/dissociation/parades/relance/souplesse et améliorer leurs déplacements et placements par rapport à la balle (et donc au tireur(se)).

Bilan Gardiens de Buts à Clarensac



La séance a été menée par Pierre MONTAGUT (Comité Gard HB), Frédéric FAUTRAY (AO Gardonnenque) et Eric MARY (HBA Lédignan).

Cette séance a réuni 15 Gardiens de Buts issus de 9 clubs gardois.

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Echauffement :** Course + Dissociation + Coordination spécifique GB + Défi individuel
- **Echauffement GB et Situations d'apprentissage :**
 - Travail de déplacement avec fermeture 1^{er} poteau + parades haute et basse (Tirs Demi-centre)
 - Placement par rapport à la balle sur tirs avec courses vers l'extérieur
 - Défis GB/tireurs
 - Enchaînement de 6 tirs arrières : vitesse de déplacement/temps de réaction/équilibre/projection corps et membres
 - Parades de projection pour fermeture 1^{er} ou 2^{ème} poteau



- **Enchaînement Récupération de balle/Relance + Parade contre-attaque :**

- Vitesse récupération
- Equilibre sur 2,3 appuis
- Prise d'information course attaquant/Anticipation passe
- Visée bras lanceur/Passe dans la course/Puissance passe



- **Passes à 2 GB :**

- Parades mi-hauteur
- Parades basses
- Indications partenaires
- Relances avec équilibre sur 2 appuis/bras viseur/bras lanceur



- **Séquences de jets de 7m :**

- Défis entre gardiens/tireurs
- Variété de parades/Pièges
- Variété de placements : profondeur et latéralité

- **Etirements/Souplesse**



- **Goûters offerts par le Comité du Gard de handball**

Voici la liste des Gardiens de Buts présents :

| Nom | Prénom | Date de naissance | Clubs |
|-----------------------|----------|-------------------|-----------------|
| RIVault | Nathan | 13/02/2011 | Costière HB |
| CHAUSSON | Eden | 03/05/2011 | H Bagnols GR |
| FLORES | Raphaël | 05/11/2013 | Costière HB |
| RICO | Morgan | 26/07/2012 | AO Gardonnenque |
| WERQUIN | Arthur | 11/06/2013 | Vergèze HB |
| GALANT | Arthur | 18/03/2011 | Costière HB |
| BEZEL | Pierre | 22/02/2011 | USAM Nîmes Gard |
| RICHARD D'AMBROSIO | Tim | 14/04/2013 | USAM Nîmes Gard |
| MAUGARD | Louka | 18/07/2011 | SC Vaunage |
| IDE-PLOUZANE | Thomas | 17/02/2012 | HBC Sommières |
| MATICHARD | Léo-Paul | 11/06/2011 | USAM Nîmes Gard |
| LOBLIGEOIS | Jérémy | 30/04/2011 | AS St-Ambroix |
| COTON-GRELAT | Chris | 04/07/2010 | SC Vaunage |
| LEFRANCQ | Titouan | 28/10/2013 | USAM Nîmes Gard |
| BOUT | Ismaël | 18/05/2013 | CO Bellegarde |

La Commission Technique Départementale tenait à remercier tout particulièrement :

- La mairie de Clarensac pour la mise à disposition du gymnase.
- Le club du SC Vaunage pour leur appui concernant l'organisation de cet évènement
- Frédéric FAUTRAY et Eric MARY pour leur aide et leur implication

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les garçons aura lieu le mercredi 19 février 2025

Bilan Gardiennes de Buts à Alès



La séance a été menée par Karine ZUCKER (Entraîneur GB, USAM Nîmes Gard), Julie CORNUT (GB D2, Bouillargues HNM), Pablo ROUSSELOT (GB PNM, entraîneur GB, CS Marguerittes) et Muriel DELSOL (Comité Gard HB).

Voici la liste des 7 gardiennes représentant 7 clubs gardois.

| Nom | Prénom | Année de naissance | Club |
|-------------------|--------|--------------------|---------------------|
| TIN SANG | Eva | 2011 | AO Gardonnenque |
| LUNEL | Ambre | 2013 | Remoulins SHB |
| PINCE | Naïs | 2011 | Bouillargues HNM |
| PONS | Louise | 2012 | CS Marguerittes |
| GAYMARD | Maele | 2012 | AS St-Ambroix |
| SYSKA | Eline | 2011 | GH Aramon-Rochefort |
| WAGNER OUVRAOUDOU | Lily | 2011 | HBC Sommières |

Au programme :

- **Accueil et présentation de la séance et des intervenants**
- **Echauffement** : Course + Dissociation + Coordination spécifique GB



- **Jeu des queues (2 équipes) :**

- Déplacements latéraux
- Protéger son but et rester face
- Prises d'informations / Changement de rythme



- **Atelier 1 : Motricité avec la balle**

- Déplacement dribbles avec 2 ballons
- Défis dribble
- Guider le ballon au pied
- Jeux avec ballons baudruches



- **Atelier 2 : Motricité membres inférieurs**

- Echelle de rythme par 2 : duel et rapidité
- Sauts – corde à sauter



- **Atelier 3 : Enchaînement parades/relance**

- Prise d'information : Quoi et Quand
- Repérer la joueuse
- Force – moteur vitesse – torse force – bras direction

- **Atelier 4 : Placement/déplacement dans le but**

- Repérer le nombre de pas dont chacune a besoin pour se déplacer d'un côté à l'autre
- Travail à 2 dans les buts l'une face l'autre de dos
- Repérer, se placer et se déplacer face au porteur de balle



- **Défis jets de 7m**

- **Etirements / Questions diverses**

- **Goûters**

Un grand merci aux spécialistes du poste Karine ZUCKER, Julie CORNUT et Pablo ROUSSELOT qui sont venus bénévolement et ont transmis avec passion des repères essentiels pour performer au poste de gardienne de but.

Merci également à la mairie d'Alès pour la mise à disposition du gymnase et au club d'Alès Cévennes pour l'aide à l'organisation de cette séance.

Le prochain entraînement Spécifique GB pour les filles aura lieu le mercredi 19 février 2025.

Muriel DELSOL et Pierre MONTAGUT

Filière féminine et masculine

Comité du Gard de handball

