

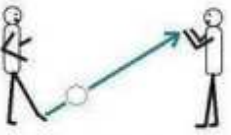
F.C. LORIENT  **2007/2008**
Entraînement

Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Gestion angle fermé
3. Réactivité

Date: **Vendredi 28 Mars 2008**
Heure: **16:00**
Lieu: **Moustoir (Annexe)**

1. - Echauffement
- Prise de balle Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



Travail de la prise de balle

Gardiens face à face

Passes en volée ou 1/2 volée

2. - Echauffement
- Prise de balle Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**

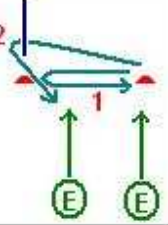


Petit ballon dans la boîte

+

SPECIFIQUE

3. - Echauffement
- Prise de balle
- Travail d'appuis
- Vivacité Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 / côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**




+ **Déplacement dynamique entre les 2 coupelles**

+ **Plongeon sur ballon à l'opposé**

+ **Contourner le piquet pour ballon dans la boîte**

4. - Prise de balle
- Réactivité Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 / côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**

	<p>Frappe aux 20m (ballon au sol)</p> <p>+</p> <p>Frappe aux 20m (1/2 volée ou avec rebonds)</p>
---	---

<p>5. - Prise de balle - Gestion angle fermé</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchainements] X 2 / côté</p> <p>Gardiens: AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain</p>
---	---

	<p>Frappe excentrée en 1/2 volée</p> <p>+</p> <p>Frappe dans l'axe ballon au sol aux 20m</p>
---	---

Générée le Vendredi 14 Septembre 2012 - Conception SIMON Florian 2006 - Copyright Mickaël SIMON © 2006