

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Travail d'appuis
3. Réactivité

Date: **Mardi 31 Juillet 2007**
Heure: **10:00**
Lieu: **Bois du Chateau**

- 1. - Echauffement**
- Prise de balle

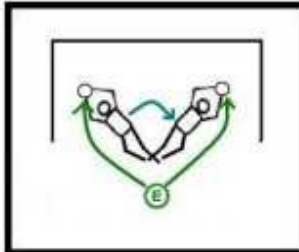
Nbre de répétitions: **2 Minutes**
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Travail de la prise de balle
Gardiens face à face
Passes en volée ou 1/2 volée

- 2. - Echauffement**
- Prise de balle
- Coordination

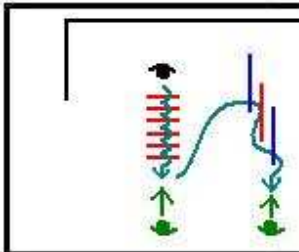
Nbre de répétitions: **[20 Enchaînements] X 2**
séries
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Gardien en "appuis fessiers"
Enchaînement de prises de balles alternées sur des ballons lancés à la main par l'entraîneur

- 3. - Echauffement**
- Travail d'appuis
- Vivacité
- Prise de balle

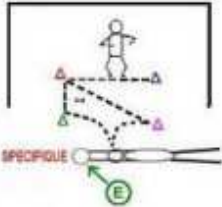
Nbre de répétitions: **[4 Enchaînements] X 2**
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Skipps dynamiques
+ ballon dans la boîte à la sortie
+ slalom
+ ballon dans la boîte à la sortie

- 4. - Travail d'appuis**
- Vivacité
- Réactivité

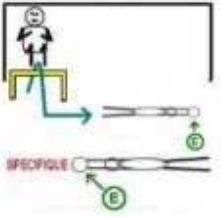
Nbre de répétitions: **[4 Enchaînements] X 2 /**
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**

	<p>Déplacement pas-chassés dynamiques le long de la ligne de but + Sprint vers couleur annoncée + SPECIFIQUE</p>
---	---

<p>5. - Prise de balle - Réactivité</p>	<p>Nbre de répétitions: 10 1/2 volées Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	--

	<p>Frappes des 20m Frappes en volée ou en 1/2 volée</p>
---	--

<p>6. - Pliométrie - Travail d'appuis - Prise de balle</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchaînements] X 2 / côté Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	--

	<p>Saut de la haie (Pieds joints) + Plongeon côté ouvert sur un ballon au ras du poteau + SPECIFIQUE</p>
--	---

<p>7. - Pliométrie - Travail d'appuis - Explosivité - Gestion angle fermé - Prise de balle</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchaînements] X 2 / côté Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	--

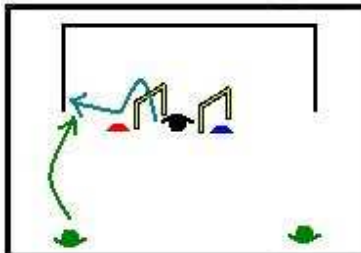
	<p>2 sauts de haies latéraux + Frappe en 1/2 volée excentrée</p>
---	--

<p>8. - Pliométrie - Réactivité - Travail d'appuis - Explosivité - Gestion angle fermé</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchaînements] X 2 / côté Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	--

	<p>Au signal, contourner le piquet annoncé + Saut de la haie opposée + Frappe excentrée</p>
---	--

9. - Pliométrie
- Réactivité
- Explosivité
- Travail d'appuis
- Prise de balle

Nbre de répétitions: [4 Enchainements] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Au signal, saut de la haie correspondante
+
Frappe au ras du poteau

10. - Prise de balle
- Réactivité

Nbre de répétitions: [6 ballons] X 6 séries
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



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