

# FC LORIENT 2011-2012

## Centre de Formation

**Objectif :** Force / Vitesse  
 APPUIS + SPRINT  
 Vivacité / Fréquence

**50'**

jour : Mercredi 9 Novembre  
 heure : Séance de l'après-midi  
 lieu : Kerbernès

Semaine : 45

21 Joueurs

<b>1</b>	<p><b>STEPS</b>                  6 Ateliers de 2 Steps                  3 Joueurs / atelier                  W = 30'' R = 1'                  1) Montée/descente appuis alternés                  2) 1 Appui dessus/1 Appui au sol simultané                  2 groupes de 10-11                  Changement d'ateliers toutes les 7''                  W = 21'' R = 1'                  3) 3 / 2 / 3                  4) Side To Side                  5) <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td></tr><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">2</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td></tr></table>                  6) <table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2</td></tr><tr><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3</td><td style="padding: 2px;">1</td><td style="padding: 2px;">2</td><td style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4</td></tr></table></p>	2	1	1	2	3	1	2	4	2	1	1	2	3	1	2	4	<b>18'</b>	
2	1	1	2																
3	1	2	4																
2	1	1	2																
3	1	2	4																
<b>2</b>	<p><b>EXERCICES PHYSIQUES</b>                  3 Ateliers X 6-8 Passages</p>																		
<b>a)</b>	<p><b>Skips fréquence + Sprint 10m</b>                  a) Skips de face                  b) Skips latéraux G + ¼ tour                  c) Skips latéraux D + ¼ tour                  d) Skips de dos + ½ tour                  2 Passages / thème</p>	<b>10'</b>																	
<b>b)</b>	<p><b>Départs variés + Sprint 10m</b>                  a) position pompes de face                  b) position pompes + ½ tour                  c) appui fessiers de face                  d) appui fessiers + ½ tour                  2 Passages / thème</p>	<b>10'</b>																	
<b>c)</b>	<p><b>BLOCAGES/Chgts de direction</b>                  3 Slaloms                  3 Navettes                  4-5m en les cônes                  6 Passages</p>	<b>12'</b>	<p style="text-align: center;">Sous forme de                  duel entre                  2 groupes de 10-11</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> </div>																