


F.C. LORIENT 2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Proprioception
3. Réactivité

Date: **Samedi 29 Mars 2008**
 Heure: **16:00**
 Lieu: **Moustoir (Honneur) VEILLE MARSEILLE**

1. - Echauffement
- Prise de balle

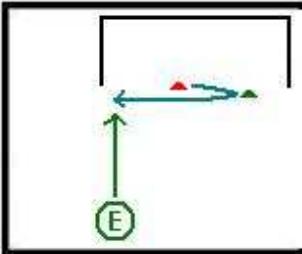
 Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
 Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



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

2. - Echauffement
- Travail d'appuis
- Vivacité
- Prise de balle
- Explosivité

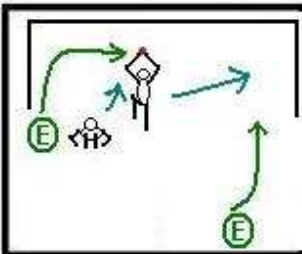
 Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
 côté
 Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



Déplacement pas-chassés dynamiques
entre les deux coupelles
+
Plongeon sur ballon au ras du poteau

3. - Explosivité
- Jeu aérien
- Prise de balle

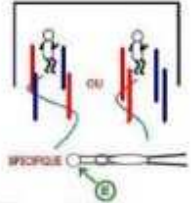
 Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
 côté
 Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



Départ du gardien accroupi d'un côté du but
Extension pour ballon aérien mis à la main par
l'entraîneur
SPECIFIQUE Frappe aux 20m côté opposé

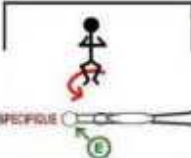
4. - Proprioception
- Réactivité
- Travail d'appuis
- Vivacité

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

 <p>The diagram shows two stick figures standing on a horizontal line. The left figure is facing right, and the right figure is facing left. A ball is positioned between them. The word 'SPECIFIQUE' is written below the ball. A green circle with the number '2' is at the bottom right of the diagram.</p>	<p>ISO 2 à 5" (Yx fermés / Face au but) + Au signal, se retourner et faire le slalom de la couleur annoncée (possibilité d'inverser les piquets entre chaque répétition) + SPECIFIQUE</p>
---	--

<p>5. - Proprioception - Réactivité</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchainements] X 2 / côté</p>
---	--

Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**

 <p>The diagram shows a stick figure in a crouching position, representing a goalkeeper. A ball is positioned to the left of the figure. The word 'SPECIFIQUE' is written below the ball. A green circle with the number '2' is at the bottom right of the diagram.</p>	<p>ISO 2 à 5" (Yx fermés / Face au but) + Au signal, le gardien se retourne pour enchaîner sur 2 frappes (ballon au sol, 1/2 volée ou avec rebonds)</p>
--	---

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