

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

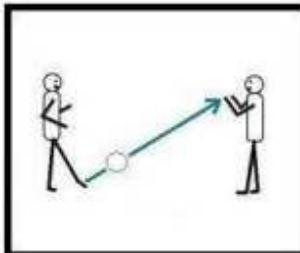
**Objectifs principaux:**

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**

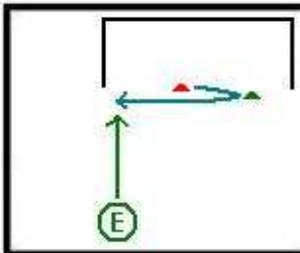
Nbre de répétitions: **5 MINUTES**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



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**

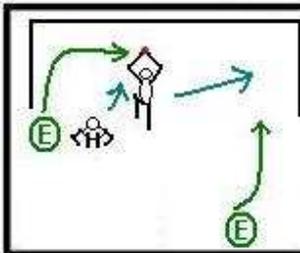
Nbre de répétitions: [ **4 Enchaînements** ] X 2 /  
côté  
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



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

- 3. - Explosivité**  
**- Jeu aérien**  
**- Prise de balle**

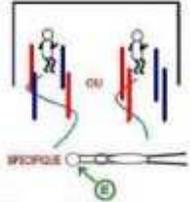
Nbre de répétitions: [ **4 Enchaînements** ] X 2 /  
côté  
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel**



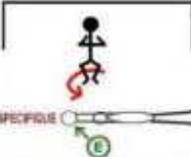
**Départ du gardien accroupi d'un côté du but**  
**Extension pour ballon aérien mis à la main par**  
**l'entraîneur**  
**SPECIFIQUE Frappe aux 20m côté opposé**

- 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. 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 ) + <b>SPECIFIQUE</b></p>
---	--

<p><b>5. - Proprioception - Réactivité</b></p>	<p>Nbre de répétitions: [ <b>4 Enchainements</b> ] X 2 / côté</p>
<p>Gardiens: <b>AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel</b></p>	

 <p>The diagram shows a stick figure in a crouching position, representing a goalkeeper. A ball is positioned in front of 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, 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