

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

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

Date: **Vendredi 27 Juillet 2007**
Heure: **17:00**
Lieu: **Bois du Chateau**

- 1. - Echauffement**
- Prise de balle

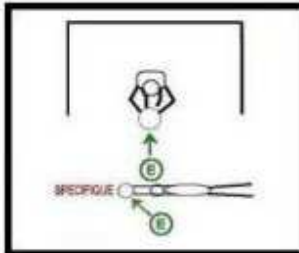
Nbre de répétitions: **2 Minutes**
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



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

- 2. - Echauffement**
- Prise de balle

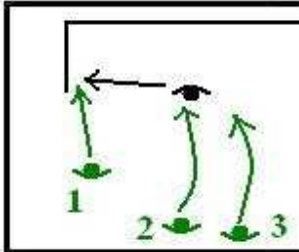
Nbre de répétitions: **2 X 3 ballons**
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Petit ballon dans la boîte
+
SPECIFIQUE

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

Nbre de répétitions: [**3 Enchaînements**] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



1: Ballon au sol au poteau
2: Frappe aux 20 mètres pour prise de balle
3: Frappe aux 20 mètres pour prise de balle

- 4. - Echauffement**
- Prise de balle
- Explosivité

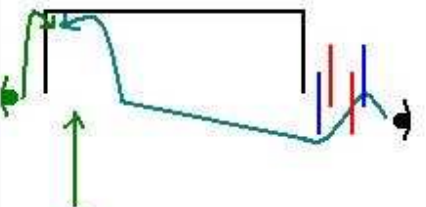
Nbre de répétitions: [**6 ballons**] / côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**

	<p>Départ milieu du but</p> <p>Plongeurs alternés à droite et à gauche pour ballon au ras du poteau</p>
---	---

<p>5. - Prise de balle - Travail d'appuis - Vivacité - Explosivité - Jeu aérien</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchainements] X 2 / côté</p> <p>Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	--

	<p>Au signal, le gardien contourne le cerceau</p> <p>+ Sprint pour ballon aérien au poteau opposé</p> <p>+ Ballon fort dans la boîte</p>
---	---

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

	<p>Au signal, slalom de la couleur annoncée</p> <p>+ Sprint pour ballon aérien au poteau opposé</p> <p>+ Ballon fort dans la boîte</p>
---	---