

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

Objectifs principaux:

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

Date: **Mercredi 26 Mars 2008**
Heure: **10:00**
Lieu: **Moustoir (Annexe)**

1. - Echauffement
- Prise de balle Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**



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, SALIN Romain**



Déplacement pas-chassés dynamiques entre les deux coupelles

+ Plongeon sur ballon au ras du poteau

3. - Echauffement
- Sortie dans les pieds
- Prise de balle
- Vivacité Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**



Le gardien avance et plonge dans les pieds de l'entraîneur
L'entraîneur recule et se remet à distance pour renouveler la sortie dans les pieds

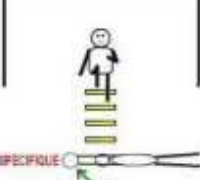
+

Puis, c'est au tour du gardien de reculer avant de recevoir un ballon dans la boîte (l'entraîneur avance)

4. - Prise de balle
- Réactivité Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**

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

<p>5. - Travail d'appuis - Vivacité</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchaînements] X 2 / côté Gardiens: AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain</p>
---	---

	<p>Skippings dynamiques (2 appuis entre chaque latte) + SPECIFIQUE</p>
---	--

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

	<p>Skips latéraux dynamiques + Frappes dans le côté ouvert + Repasser dans le dernier cône + saut de la haie + Nouvelle frappe dans le côté ouvert</p>
---	--

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

	<p>Départ du gardien au milieu du but Au signal, passer sous la haie pour ballon dans la boîte + Contourner à reculons la coupelle pour plongeon sur frappe au poteau</p>
---	---