

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

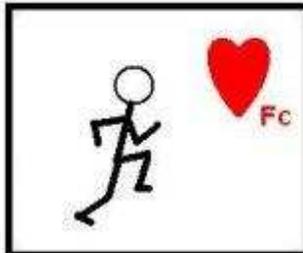
**Objectifs principaux:**

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

Date: **Jeudi 26 Juillet 2007**  
Heure: **10:00**  
Lieu: **Bois du Chateau**

- 1. - Echauffement**  
**- Course**

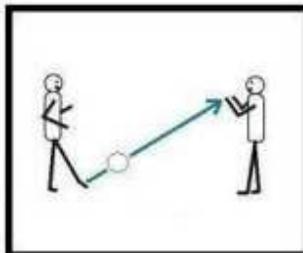
Nbre de répétitions: **CAPACITE 10 Minutes**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



**COURSE**

- 2. - Echauffement**  
**- Prise de balle**

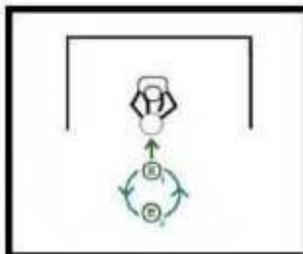
Nbre de répétitions: **3 Minutes**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



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

- 3. - Echauffement**  
**- Prise de balle**

Nbre de répétitions: **3 Minutes**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Petit ballon dans la boîte alterné de la part de chacun des deux entraîneurs

- 4. - Echauffement**  
**- Travail d'appuis**  
**- Vivacité**  
**- Explosivité**

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

	<p><b>Déplacement pas-chassés dynamiques de la coupelle au poteau</b> <b>+</b> <b>Plongeon sur ballon au sol mis à la coupelle</b></p>
--	--

undefined

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

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

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

	<p><b>Skippings latéraux ( en amplitude ou en vivacité / 2 appuis entre chaque cône )</b> <b>+</b> <b>SPECIFIQUE</b></p>
--	--

Générée le Jeudi 1 Mars 2012 - Conception SIMON Florian 2006 - Copyright Mickaël SIMON © 2006