

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
---	---

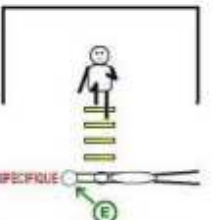
- 4. - Echauffement**
- Travail d'appuis
- Vivacité
- Explosivité

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

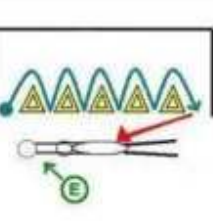
	<p>Déplacement pas-chassés dynamiques de la coupelle au poteau + Plongeon sur ballon au sol mis à la coupelle</p>
---	--

undefined

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

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

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

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

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