

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

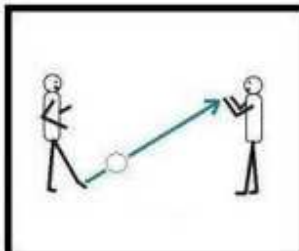
Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Vivacité
3. Réactivité

Date: **Mardi 25 Mars 2008**
Heure: **10:00**
Lieu: **Moustoir (Annexe)**

1. - **Echauffement**
- **Prise de balle**

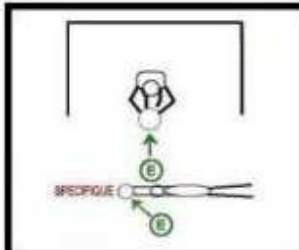
Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**



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

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

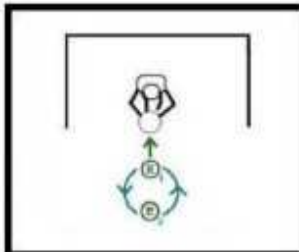
Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel, SALIN Romain**



Petit ballon dans la boîte
+
SPECIFIQUE

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


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



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

4. - **Travail d'appuis**
- **Vivacité**
- **Gestion angle fermé**
- **Prise de balle**

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



Déplacement pas-chassés dynamiques entre le poteau et la coupelle
 + Petit ballon entre le poteau et la coupelle (dans le sens du déplacement ou à contre-pied)
 + SPECIFIQUE (Frappe excentrée en volée ou 1/2 volée)

5. - Echauffement
 - Prise de balle
 - Travail d'appuis
 - Vivacité
 - Explosivité

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



Premier ballon dans la boîte
 + Frappe de l'entraîneur 2 au ras du poteau
 + Nouveau ballon dans la boîte
 + Frappe de l'entraîneur 3 au ras du poteau opposé

6. - Prise de balle
 - Explosivité
 - Réactivité


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



Enchaînement Droite / Gauche en appuis fessiers
 + Enchaînement sur 2 frappes aux poteaux

7. - Prise de balle
 - Réactivité

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



Frappe aux 20m (1/2 volée ou avec rebonds)
 + Frappe aux 20m (ballon au sol)

8. - Vivacité
 - Prise de balle
 - Gestion angle fermé

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



Enchaînement de frappes excentrées alternées droite / gauche

Générée le Vendredi 14 Septembre 2012 - Conception SIMON Florian 2006 - Copyright Mickaël SIMON © 2006