

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Gestion angle fermé
3. Coordination

Date: **Mardi 24 Juillet 2007**
Heure: **17:00**
Lieu: **Bois du Chateau**

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

Nbre de répétitions: [**20 répétitions**] X 2 séries
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Gardien en "appui fessiers"

Enchaînement de prises de balles alternées sur des ballons lancés à la main par l'entraîneur

- 2.** - Echauffement
- Prise de balle

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



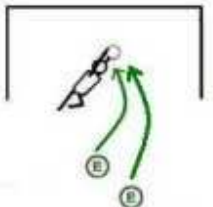
Travail de la prise de balle

Gardiens face à face

Passes en volée ou 1/2 volée

- 3.** - Prise de balle
- Réactivité

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



Frappe aux 20m (ballon au sol)

+

Frappe aux 20m (1/2 volée ou avec rebonds)

- 4.** - Prise de balle
- Gestion angle fermé

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

	<p>Frappe excentrée en 1/2 volée</p> <p>+</p> <p>Frappe dans l'axe ballon au sol aux 20m</p>
---	---

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