

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

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

Date: **Jeudi 27 Mars 2008**
Heure: **10:00**
Lieu: **Moustoir (Annexe)**

- 1. - Echauffement**
- Prise de balle

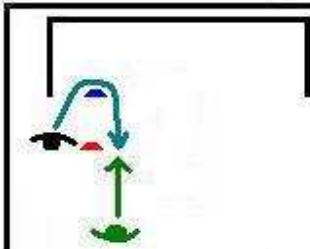
Nbre de répétitions: **5 MINUTES**
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel,**
SALIN Romain



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

- 2. - Echauffement**
- Travail d'appuis
- Prise de balle
- Vivacité

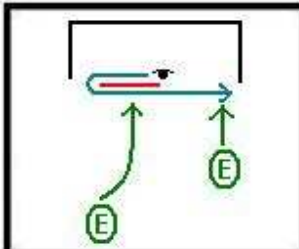
Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel,**
SALIN Romain



Déplacement arrière - avant entre les
coupelles pour ballon dans la boîte

- 3. - Travail d'appuis**
- Vivacité
- Prise de balle

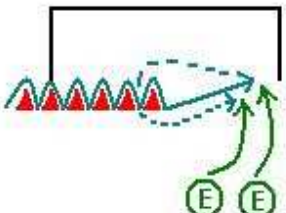
Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
côté
Gardiens: **AUDARD Fabien, CAPPONE Lionel,**
SALIN Romain



Déplacement dynamique en pas-chassés pour contourner
le piquet
+ Plongeon sur ballon au ras du poteau
+ SPECIFIQUE (Frappe aux 20 mètres)

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

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

	<p>Skips latéraux dynamiques</p> <ul style="list-style-type: none">+ Frappes dans le côté ouvert+ Repasser dans le dernier cône+ Nouvelle frappe dans le côté ouvert
---	---

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