


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

Objectifs principaux:

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

Date: **Vendredi 3 Août 2007**
 Heure: **17:00**
 Lieu: **Bois du Chateau (Veille LILLE)**

1. - Echauffement Nbre de répétitions: **2 Minutes**
- Prise de balle Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**

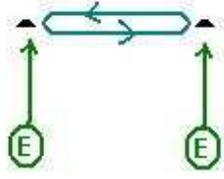


Travail de la prise de balle

Gardiens face à face

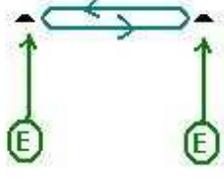
Passes en volée ou 1/2 volée

2. - Echauffement Nbre de répétitions: **2 Minutes**
- Prise de balle Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**
- Travail d'appuis



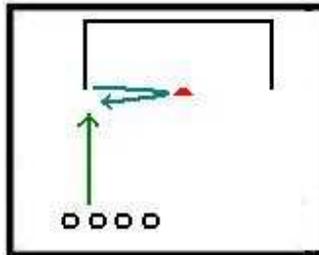
Prises de balle enchainées avec déplacement latéral en pas - chassés entre les coupelles

3. - Echauffement Nbre de répétitions: **2 Minutes**
- Prise de balle Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**
- Travail d'appuis



Petits ballon dans la boîte enchainés avec déplacement latéral en pas - chassés entre les deux coupelles

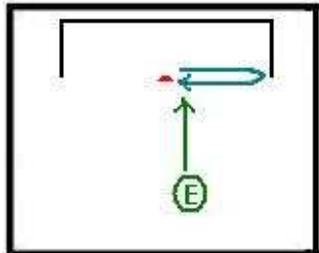
4. - Echauffement Nbre de répétitions: [**4 Enchainements**] X 2 /
- Vivacité côté
- Travail d'appuis Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**
- Prise de balle



Déplacement pas-chassés dynamiques entre le poteau et la coupelle
+
Plongeon sur frappe au ras du poteau

5. - Echauffement
 - Travail d'appuis
 - Vivacité
 - Explosivité

Nbre de répétitions: **2 Minutes**
 Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**

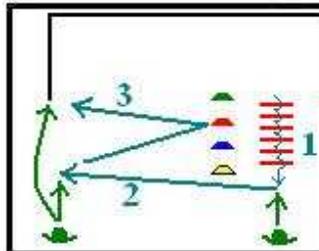


Déplacement pas-chassés dynamiques de la coupelle au poteau
+
Plongeon sur ballon au sol mis à la coupelle

undefined

6. - Echauffement
 - Travail d'appuis
 - Vivacité
 - Explosivité
 - Réactivité

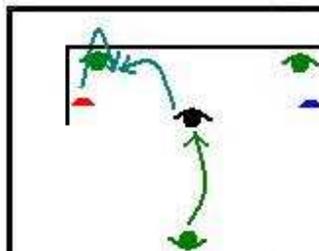
Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
 côté
 Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



1: Skipping dynamiques + 1/2 volée à la sortie
2: Frappe au poteau opposé
3: Annonce d'une couleur, allez toucher coupelle correspondante + nouvelle frappe au poteau

7. - Prise de balle
 - Réactivité
 - Travail d'appuis
 - Explosivité
 - Jeu aérien

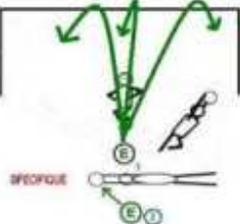
Nbre de répétitions: [**4 Enchaînements**] X 2 /
 côté
 Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



Frappe aux 20 mètres
+
Annonce d'une couleur, aller chercher ballon aérien mis par l'entraîneur correspondant qui se trouve derrière le but

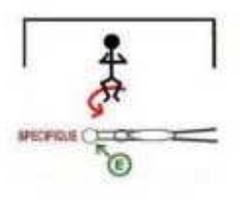
8. - Gestion de trajectoires lobées
 - Proprioception
 - Réactivité
 - Explosivité

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

	<p>ISO 2 à 5" (Yx fermés) + Recul pour réaliser une claquette sur un ballon lobé mis à la main par l'entraîneur (dans l'axe, à droite ou à gauche) + SPECIFIQUE</p>
---	--

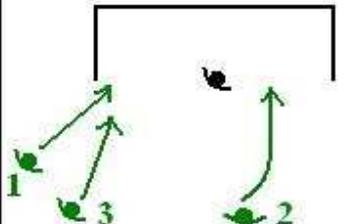
9. - Proprioception
 - Réactivité

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

	<p>ISO 2 à 5" (Yx fermés / Face au but) + Au signal, le gardien se retourne pour enchaîner sur 2 frappes (ballon au sol, 1/2 volée ou avec rebonds)</p>
---	---

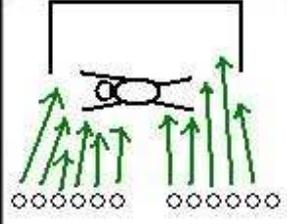
10. - Réactivité
 - Gestion angle fermé
 - Prise de balle
 - Vivacité
 - Explosivité

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

	<p>Gardien part face au but, au signal, se retourner pour frappe excentrée + Frappe côté opposé + Nouvelle frappe excentrée</p>
--	--

11. - Explosivité
 - Prise de balle

Nbre de répétitions: [8 ballons] X 4
 Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**

	<p>Frappes enchainées aux 20m Ballon au sol, 1/2 volée ou avec rebonds</p>
---	---