

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

**Objectifs principaux:**

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

Date: **Lundi 30 Juillet 2007**  
Heure: **17:00**  
Lieu: **Bois du Chateau**

1. - **Coordination**  
- **Echauffement**

Nbre de répétitions: **8 Minutes avec le groupe**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



**MOBILISATION**

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

Nbre de répétitions: **2 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: **[ 6 ballons ] X 2**  
Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



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

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

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

	<p><b>Déplacement pas-chassés dynamiques entre le poteau et la coupelle</b> <b>+</b> <b>Plongeon sur frappe au ras du poteau</b></p>
--	--

<p>5. - Echauffement - Travail d'appuis - Vivacité - Prise de balle - Explosivité</p>	<p>Nbre de répétitions: [ 4 Enchaînements ] X 2 / côté Gardiens: <b>AUDARD Fabien, SALIN Romain</b></p>
---	---

	<p><b>Travail au sol sur 2 ballons enchainés</b></p>
--	--

<p>6. - Prise de balle - Réactivité</p>	<p>Nbre de répétitions: [ 4 Enchaînements ] X 2 Gardiens: <b>AUDARD Fabien, SALIN Romain</b></p>
---	--

	<p>Frappe aux 20m ( 1/2 volée ou avec rebonds ) <b>+</b> Frappe aux 20m ( ballon au sol )</p>
--	---

<p>7. - Prise de balle - Réactivité</p>	<p>Nbre de répétitions: [ 4 Enchaînements ] X 2 Gardiens: <b>AUDARD Fabien, SALIN Romain</b></p>
---	--

	<p>Frappe aux 20m ( 1/2 volée ou avec rebonds ) <b>+</b> Frappe aux 20m ( ballon au sol )</p>
--	---

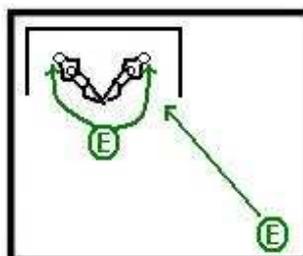
<p>8. - Prise de balle - Gestion angle fermé</p>	<p>Nbre de répétitions: [ 4 Enchaînements ] X 2 / côté Gardiens: <b>AUDARD Fabien, SALIN Romain</b></p>
--	---

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

9. - **Coordination**  
- **Prise de balle**  
- **Explosivité**  
- **Gestion angle fermé**

Nbre de répétitions: [ **4 Enchaînements** ] X 2 /  
côté

Gardiens: **AUDARD Fabien, SALIN Romain**



**Gardien en appuis fessiers**

**Ballons alternés droite / gauche mis à la main par l'entraîneur**

**+ Se relever vite pour fermer l'angle sur une frappe excentrée aux 20m**

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