

F.C. LORIENT  2007/2008
Entraînement

Objectifs principaux:

1. Prise de balle
2. Réactivité
3. Vivacité

Date: **Mercredi 1 Août 2007**
Heure: **10:00**
Lieu: **Bois du Chateau**

- 1. - Jeu au pied**
- Echauffement

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

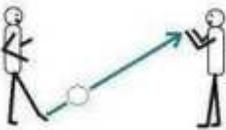


Travail technique

Passes au pied à une touche de balle

- 2. - Echauffement**
- Prise de balle

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



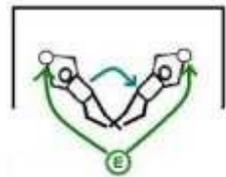
Travail de la prise de balle

Gardiens face à face

Passes en volée ou 1/2 volée

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

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

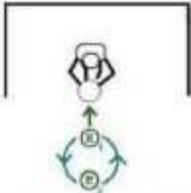


Gardien en "appuis fessiers"

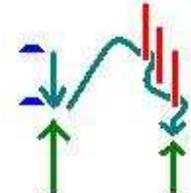
Enchaînement de prises de balles alternées sur des ballons lancés à la main par l'entraîneur

- 4. - Echauffement**
- Prise de balle

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

	<p>Petit ballon dans la boîte alterné de la part de chacun des deux entraîneurs</p>
---	---

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

	<p>Déplacement avant entre les coupelles + ballon dans la boîte + Déplacement arrière dynamique + slalom + ballon dans la boîte</p>
---	--

<p>6. - Réactivité - Travail d'appuis - Explosivité - Prise de balle - Vivacité</p>	<p>Nbre de répétitions: [4 Enchaînements] X 2 / côté Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	---

	<p>2 mannequins de couleurs différentes Au signal, contourner le mannequin de la couleur annoncée + Frappe au poteau opposé</p>
---	--

<p>7. - Prise de balle - Réactivité</p>	<p>Nbre de répétitions: [6 ballons] X 4 séries Gardiens: AUDARD Fabien, SALIN Romain</p>
---	---

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