



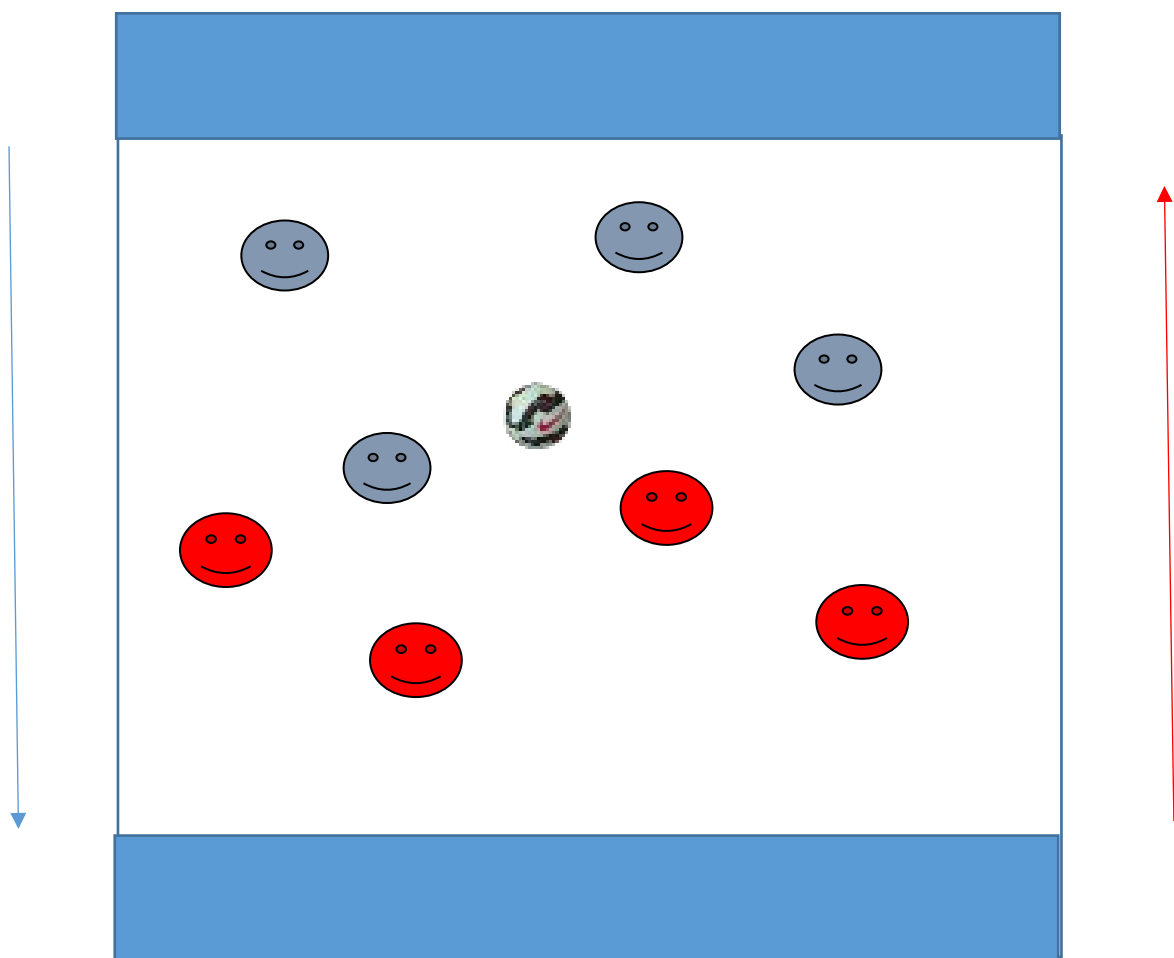
District de la
Nièvre de
football



Séance U11

Samedi 12 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : travail conduite et dribble



Stop Ball :

Objectifs : Stopper le ballon avec la semelle dans la zone bleue pour marquer 1 point

Faire 2 séquences de 10minutes.

Veiller à : Mouvements des joueurs, Animer et Valoriser les enfants

Possibilité de varier : Trouver un joueur en mouvement dans la zone qui stoppe le ballon. Nombre de touches de balle

2) Défi Evolutif : Pied Fort

Jonglages : Pied Fort. 3 essais. Maximum 30 Jonglages. Départ à la main ou au pied si possible.

3) Match de fin de séance.

Opposition entre deux équipes. 8c8 règle du Football à effectif réduit (pas de 9c9 ni de 10c10)

Jeux réduits (4c4 ou 5c5) si effectif léger



*District de la
Nièvre de
football*

**DISTRICT DE LA NIEVRE
DE FOOTBALL**

ENSEMBLE, faisons vivre le
football nivernais !