



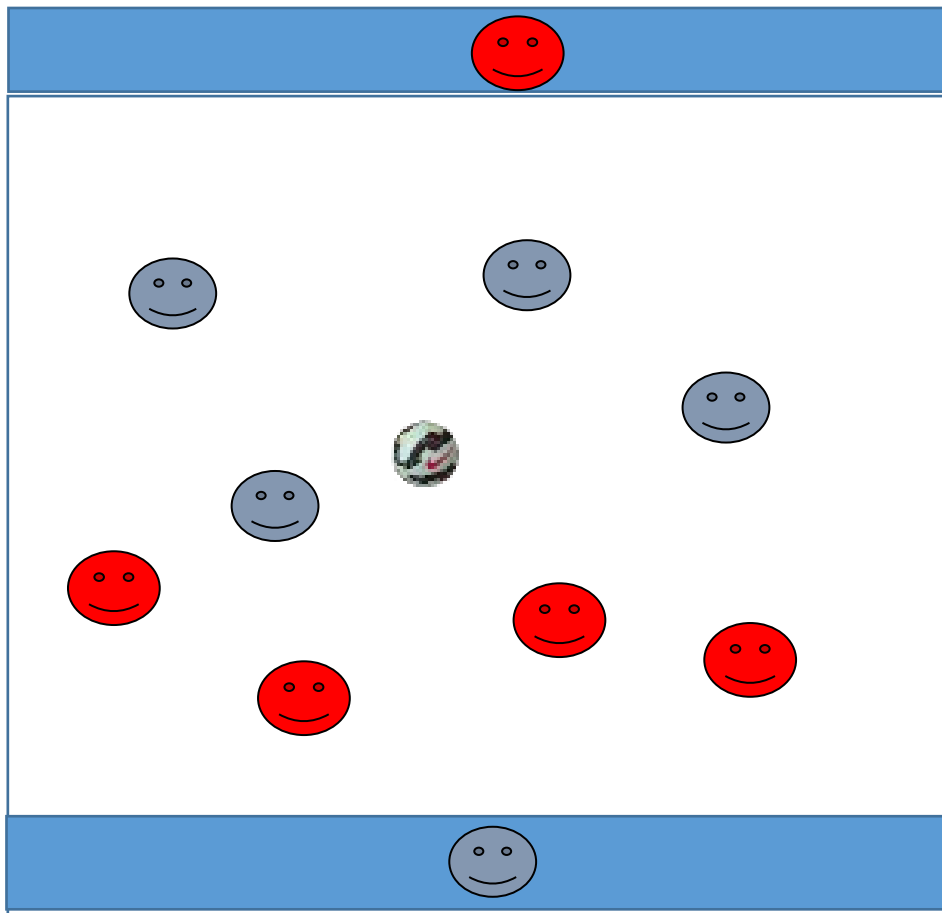
District de la
Nièvre de
football



Séance U11

Samedi 19 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : Travail de passes et jeu combiné



Balle au capitaine :

2 équipes.

Objectifs : Faire une passe au capitaine dans la zone bleue pour marquer 1 point

Faire 2 séquences de 10 minutes.

Veiller à : Changer de capitaine régulièrement. Mouvements des joueurs. Animer et Valoriser les enfants

Possibilité de varier : Remiser à un joueur (celui qui nous a fait la passe ou un autre). Nombre de touche de balle

2) Défi Evolutif : introduction du 2nd pied

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

Pied Faible. 3 essais. Maximum 30 Jonglages. Départ à la main

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 !