



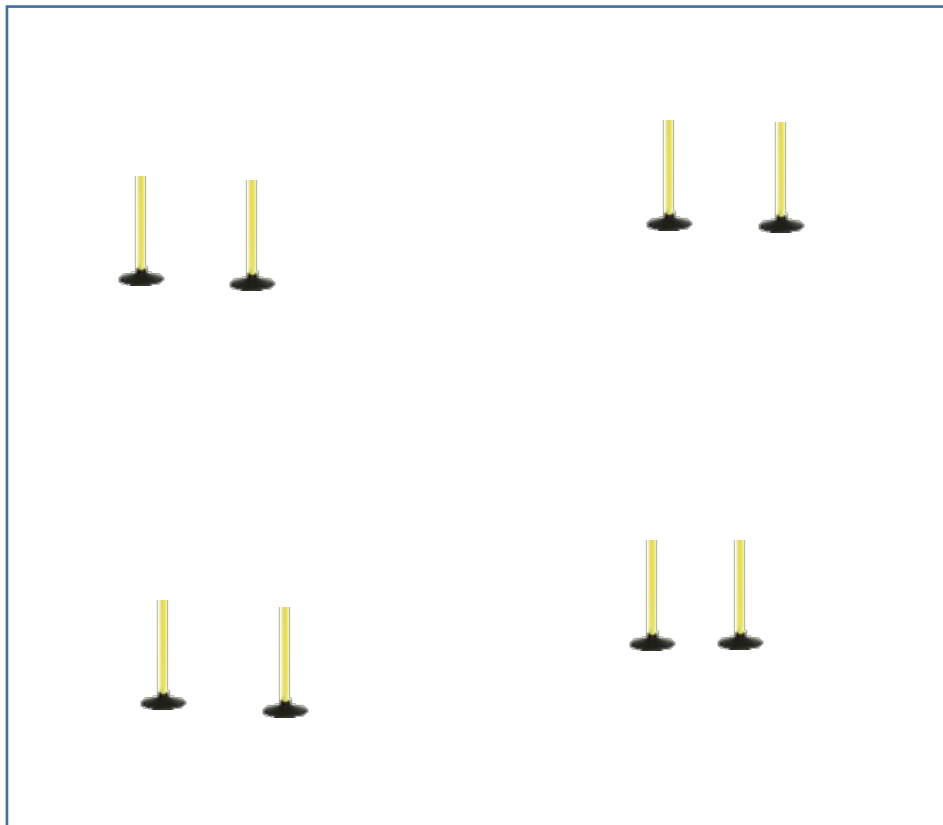
District de la
Nièvre de
football



Séance U7

Samedi 19 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : se repérer dans l'espace



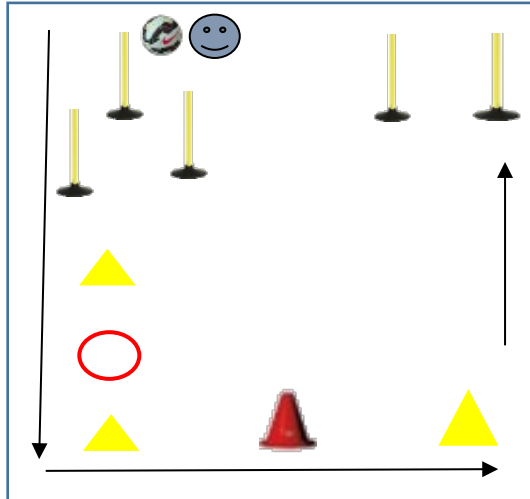
1/2/3 Soleil :

Objectifs : Travail dans l'espace avec et sans ballon

Franchir le terrain en passant obligatoirement dans une des portes.

Possibilité de varier : Sans Ballon (2/3manches) puis Ballon à la main (2/3manches)

2) Motricité : coordination générale



Motricité : Ballon à la main (tenu devant lui avec les deux mains)

- Le jeune s'élançait et fait le slalom entre les piquets.
- Puis il fait un tour du cerceau
- Ensuite aller faire tomber la quille avec le pied.
- Enfin l'enfant pose le ballon au sol et essaie par une passe de faire passer son ballon dans la porte.

3) Match de fin de séance.

Opposition entre deux équipes. 5c5 règle du Football à effectif réduit (pas de 6c6 ni de 7c7)



*District de la
Nièvre de
football*

**DISTRICT DE LA NIEVRE
DE FOOTBALL**

ENSEMBLE, faisons vivre le
football nivernais !