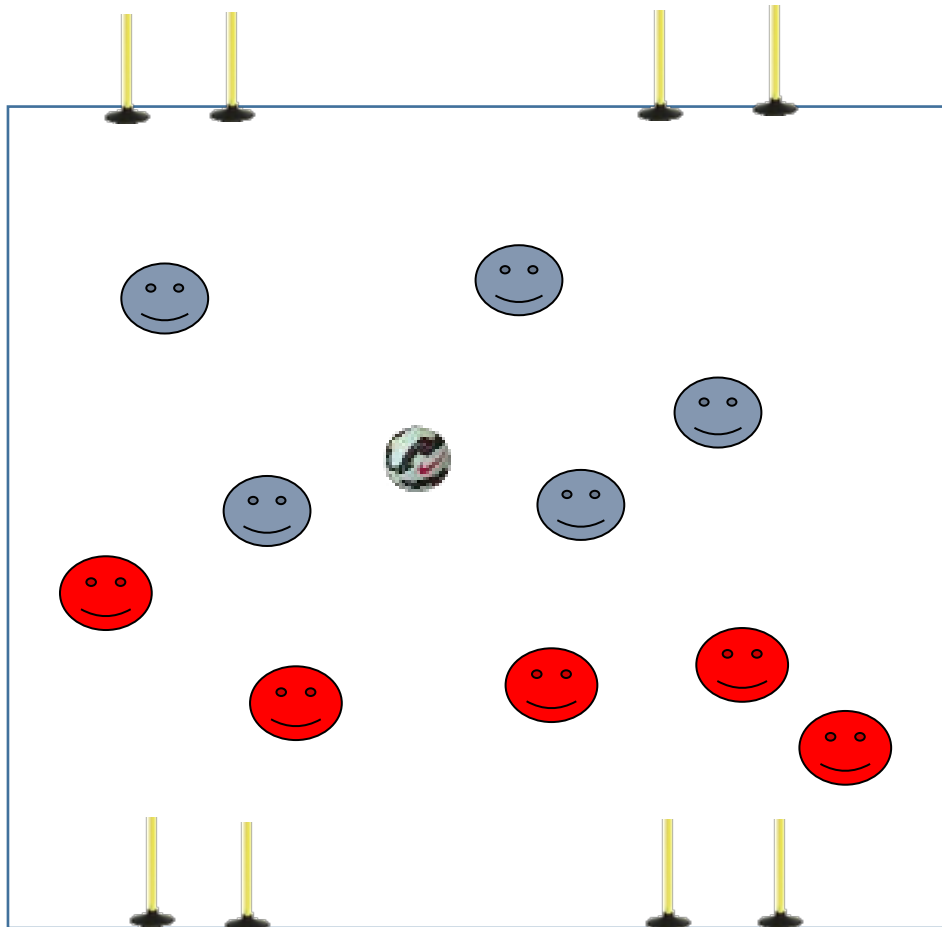


Samedi 26 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : Jeu à 2 ou à 3



Multi Buts :

2 équipes.

Objectifs : Marquer dans un des 2 buts pour marquer 1 point

Faire 2 séquences de 10 minutes.

Possibilité de varier : Marquer en 1 touche

## **2) Défi Evolutif : introduction de la tête**

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

Tête : 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 !