



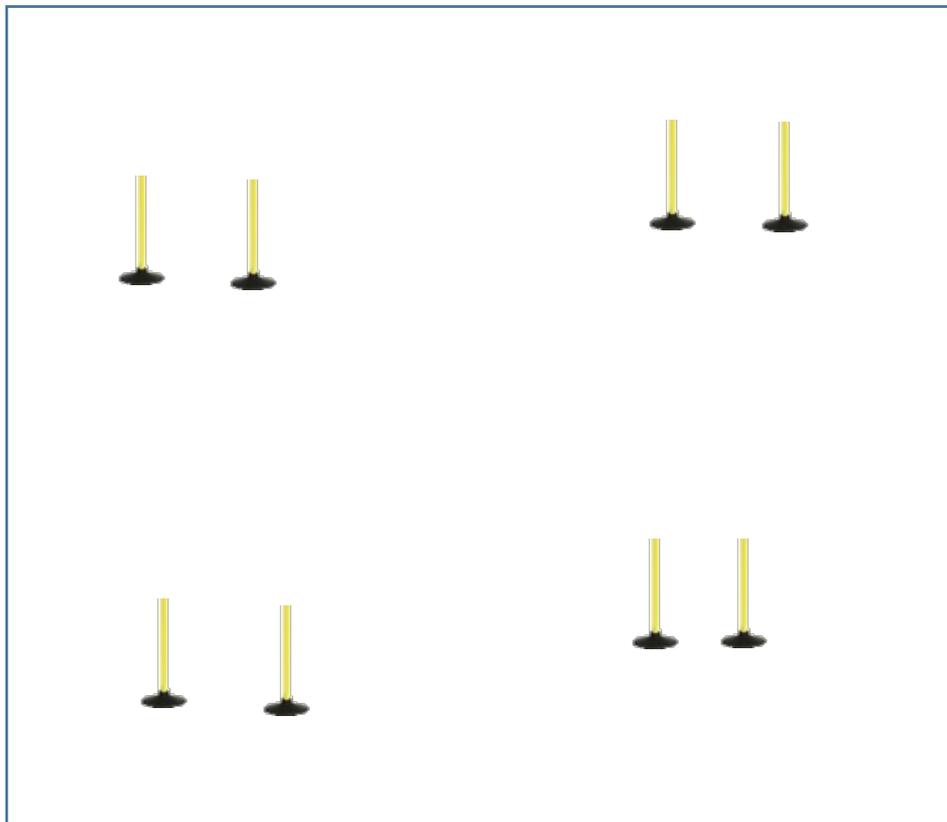
District de la  
Nièvre de  
football



## Séance U7

Samedi 19 septembre 2020

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



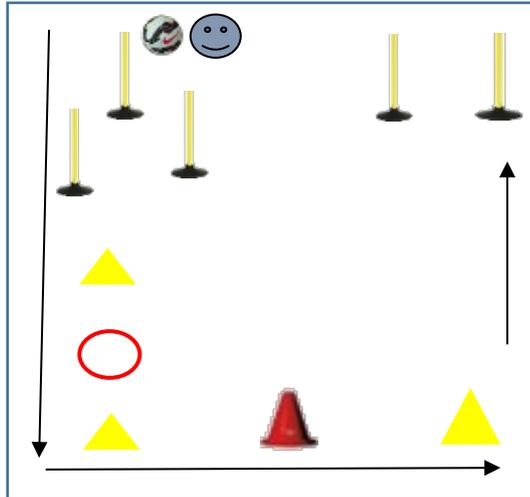
1/2/3 Soleil :

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 !