



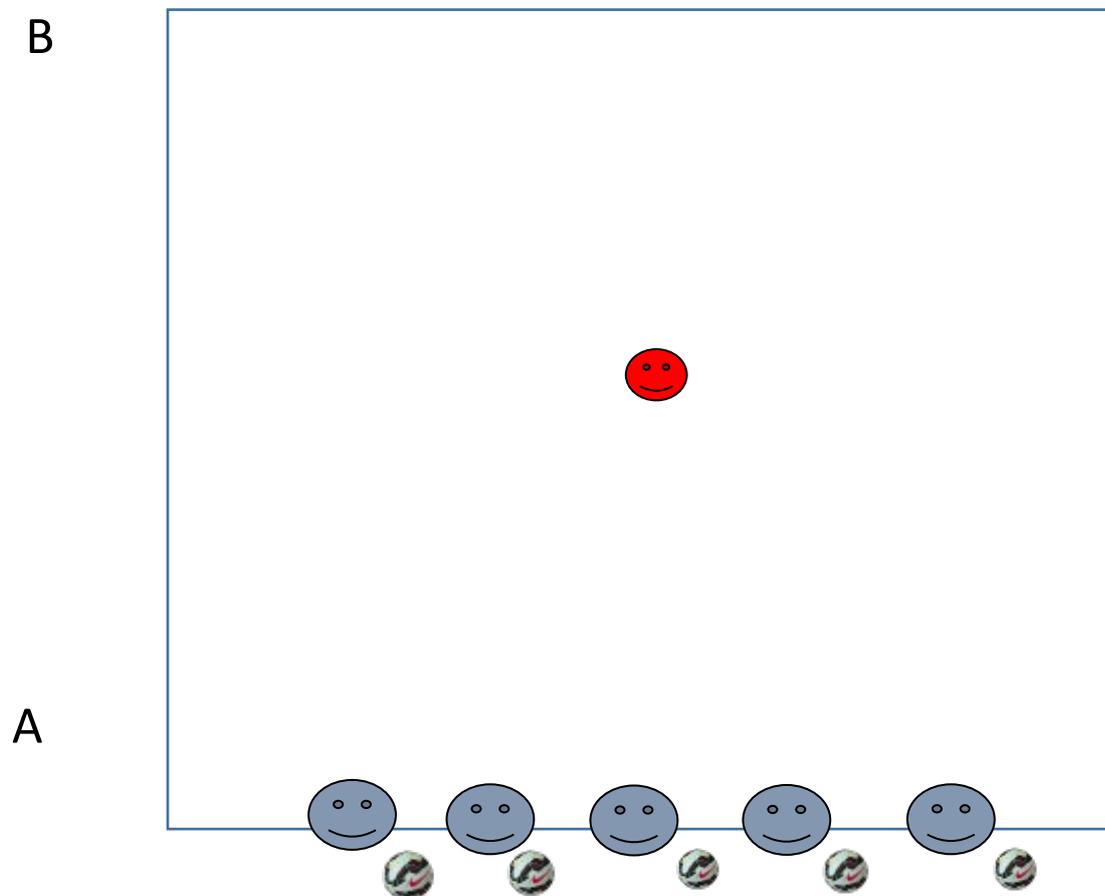
District de la
Nièvre de
football

Séance U9



Samedi 19 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : Conduite de balle



Épervier :

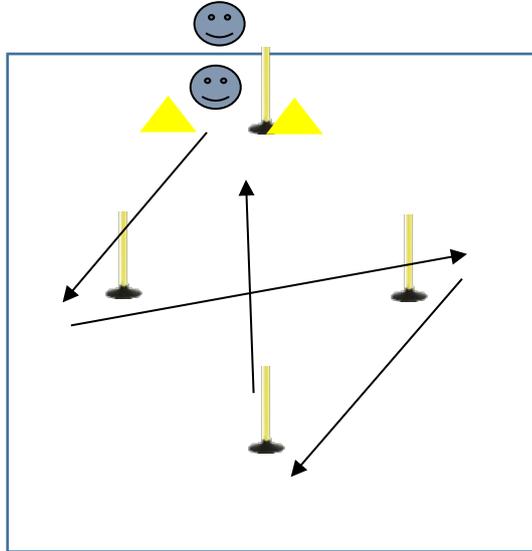
Objectifs : Franchir le terrain en passant de A à B et inversement

Pour le loup prendre le ballon de l'épervier et le faire sortir de la zone de jeu

Possibilité de varier : Conduite que d'un seul pied

2) Défi Evolutif, Relais à 1 ou 2 équipes selon le nombre d'enfants. Travail
Conduite de balle

Conduite :



Conduite Slalom puis déposer le ballon au coéquipier à hauteur des coupelles jaunes.

3) Match de fin de séance.

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



*District de la
Nièvre de
football*

**DISTRICT DE LA NIEVRE
DE FOOTBALL**

ENSEMBLE, faisons vivre le
football nivernais !