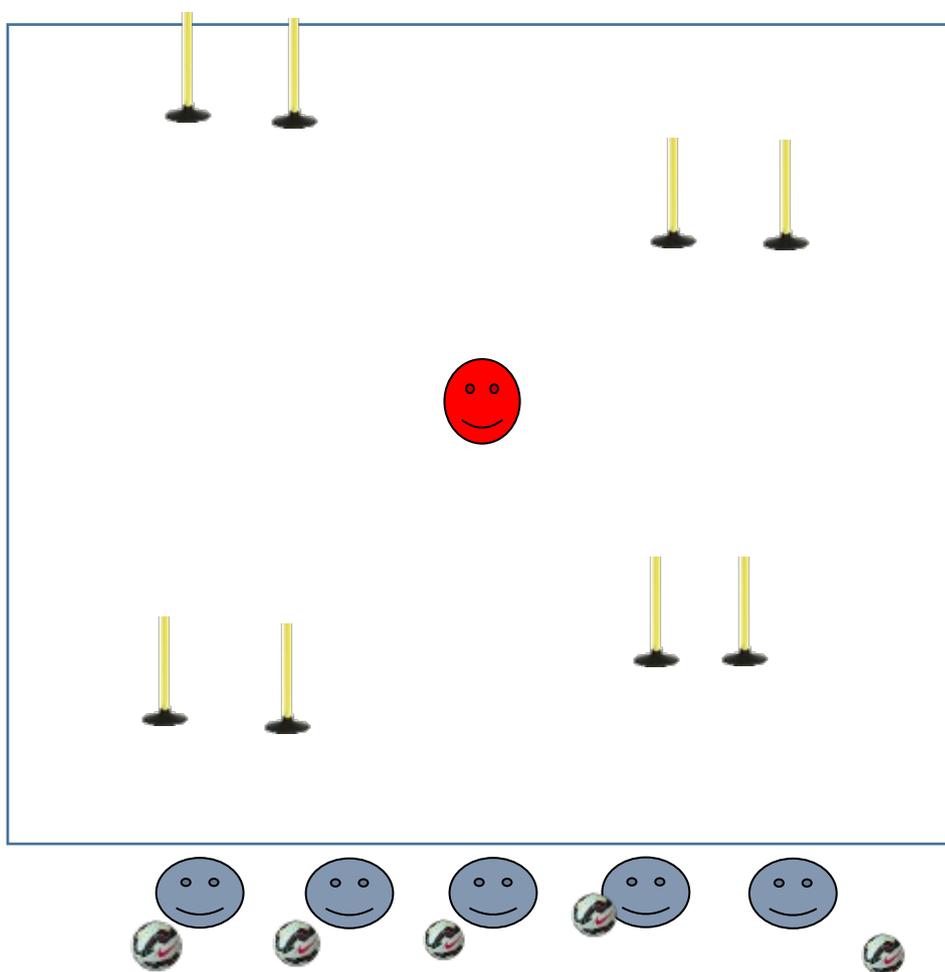


Séance U9

Samedi 26 septembre 2020

1) Jeu d'échauffement : Conduite de balle et dribles



Épervier :

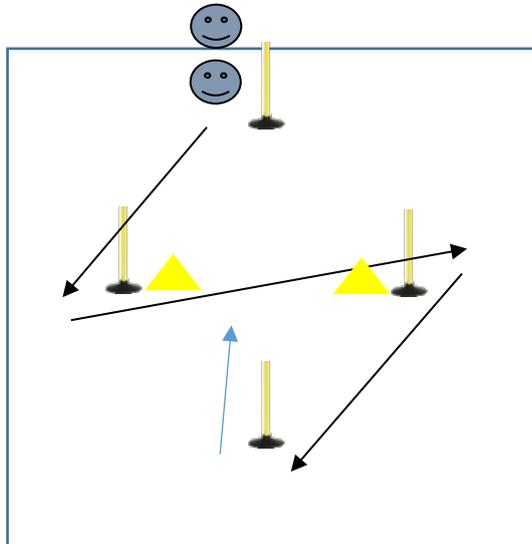
Objectifs : Franchir le terrain en passant de A à B et inversement en passant obligatoirement dans une des portes.

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 : conduite de balle

Conduite :



Conduite Slalom puis passe au coéquipier avant les coupelles jaunes.

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 !