



ENTRAÎNEMENT

U8-U9

Date : _____ 20...

Échauffement

Durée : 12'

Développement Moteur

Durée : 12'

Jeu

Durée : 12'

Libre

Jonglage

Durée : 5'

- Jonglage du pied fort / faible, avec / sans rebond.
- Jonglage de la tête.

Éveil technique

Durée : 12'

Match

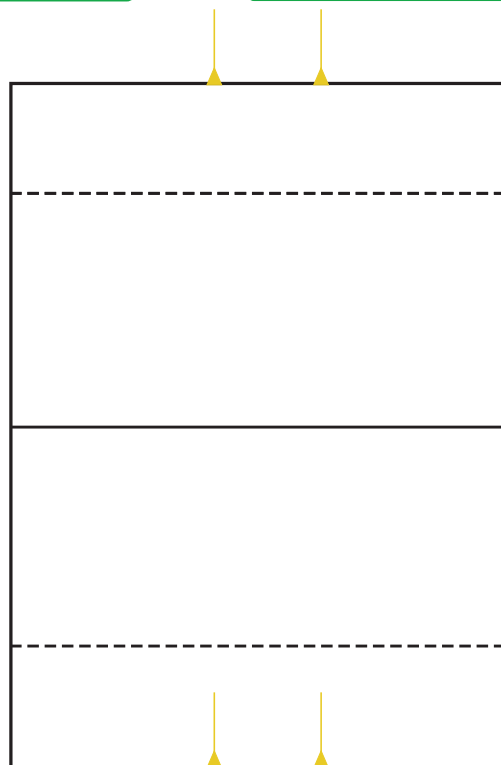
Durée : 15'

5 c/ 5 avec gardien

1 -

2 - jeu libre

Laisser jouer en insistant sur les règles du football à 5.
(5')



Retour au calme et bilan de séance

Coupelles :

Cônes :

Lattes :

Cerceaux :

Mini-but :

Barres :

Constri-foot :

Chasubles :

Ballons :