



# 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

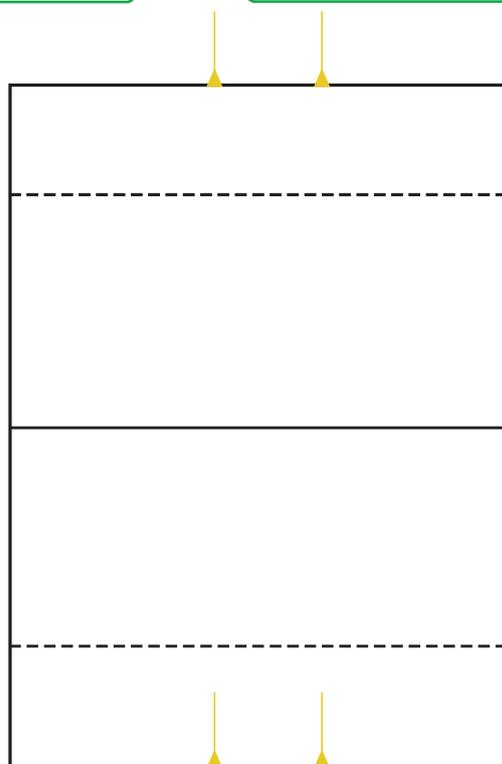
Durée : 15'

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 :