



ROYAL UNION LASNE-OHAIN

- Thème à travailler, planning :

THEMES U14 – U15		
Semaine	Dates	Thèmes
1	6-sept	Passes mi-longues
2	13-sept	Passes mi-longues et passes courtes
3	20-sept	Enchaînement contrôle sur balle mi- haute
4	27-sept	Mettre la pression, duel ou recul-frein
5	4-oct	Se positionner entre adversaire et le but
6	11-oct	Tir au but à mi-distance (15-20m)
7	18-oct	Tir au but sur centre mi-haut
8	25-oct	Choix passe ou tir
9	1-nov	
10	8-nov	Choix tir passe ou dribble
11	15-nov	Se démarquer, bouger pour être disponible
12	22-nov	Soutien et appui
13	29-nov	Marquage court sur passe courte
14	6-déc	Occupation efficace devant le but, 1 ^{er} piquet, 2 ^{ème} piquet, 11m
15	13-déc	Dédoulement flancs
16	20-déc	
17	27-déc	
18	3-janv	Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu
19	10-janv	Utilisation de largeur
20	17-janv	Intercepter dans un exercice thème 1
21	24-janv	Libre
22	31-janv	Libre
23	7-févr	Libre
24	14-févr	Maintien du T-défensif
25	21-févr	Former un bloc compact (30-35m)
26	28-févr	
27	7-mars	Glisser et basculer le bloc
28	14-mars	Libre
29	21-mars	Libre
30	28-mars	Libre
31	4-avr	
32	11-avr	
33	18-avr	Libre
34	25-avr	Libre
35	2-mai	Libre
36	9-mai	Libre
37	16-mai	Libre
38	23-mai	Libre
39	30-mai	Libre