



# ROYAL UNION LASNE-OHAIN

semaines	LUNDI		U10-U11	MERCREDI	
		SYNTHE			HERBE
1	6-sept	atelier 1	passes	8-sept	theme,psycho,libre
2	13-sept	atelier 2	passes mi-longues et passes courtes	15-sept	theme,psycho,libre
3	20-sept	atelier 3	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	22-sept	theme,psycho,libre
4	27-sept	atelier 4	contrôle sur passe à mi-hauteur	29-sept	theme,psycho,libre
5	4-oct	atelier 5	conduite dribbles	6-oct	theme,psycho,libre
6	11-oct	atelier 6	finition sur centre au sol	13-oct	theme,psycho,libre
7	18-oct	atelier 7	tir au but mi-long	20-oct	theme,psycho,libre
8	25-oct	atelier 8	se démarquer	27-oct	theme,psycho,libre
9	1-nov			3-nov	
10	8-nov	atelier 9	Mettre la pression/duel/recul-frein	10-nov	theme,psycho,libre
11	15-nov	atelier 10	Se positionner entre l'adversaire et but	17-nov	theme,psycho,libre
12	22-nov	atelier 11	Intercepter ou contrer la passe courte	24-nov	theme,psycho,libre
13	29-nov	atelier 12	ouvrir largeur	1-déc	theme,psycho,libre
14	6-déc	atelier 13	ouvrir profondeur	8-déc	theme,psycho,libre
15	13-déc	atelier 14	soutien passe en retrait	15-déc	theme,psycho,libre
16	20-déc			22-déc	
17	27-déc			29-déc	
18	3-janv	atelier 15	Fermer/limiter les espaces de jeu	5-janv	theme,psycho,libre
19	10-janv	atelier 16	Passe diagonale	12-janv	theme,psycho,libre
20	17-janv	atelier 17	ouverture et centre	19-janv	theme,psycho,libre
21	24-janv	atelier 18	passe-tir-dribble	26-janv	theme,psycho,libre
22	31-janv	atelier 19	passes	2-févr	theme,psycho,libre
23	7-févr	atelier 20	finition sur centre	9-févr	theme,psycho,libre
24	14-févr	atelier 21	Infiltration efficace avec dans l'espace	16-févr	theme,psycho,libre
25	21-févr	atelier 22	conduite dribbles	23-févr	theme,psycho,libre
26	28-févr			2-mars	
27	7-mars	atelier 23	contrôle orienté	9-mars	theme,psycho,libre
28	14-mars	atelier 24	tir ou dribble	16-mars	theme,psycho,libre
29	21-mars	atelier 25	contrôle	23-mars	theme,psycho,libre
30	28-mars	atelier 26	tir au but mi-long	30-mars	theme,psycho,libre
31	4-avr			6-avr	
32	11-avr			13-avr	
33	18-avr	atelier 27	se démarquer	20-avr	theme,psycho,libre
34	25-avr	atelier 28	choix dribble ou passe	27-avr	theme,psycho,libre
35	2-mai	atelier 29	retour defense	4-mai	theme,psycho,libre
36	9-mai	atelier 30	contrôle sur passe à mi-hauteur	11-mai	theme,psycho,libre
37	16-mai	atelier 31	conduite dibbles	18-mai	theme,psycho,libre
38	23-mai	atelier 32	finition sur centre au sol	25-mai	theme,psycho,libre
39	30-mai	atelier 33	tir au but mi-long	1-juin	theme,psycho,libre



# ROYAL UNION LASNE-OHAIN

semaines	thèmes		Coerver (20 minutes)	coach	exercice 1 thème (20 minutes)	coach	exercice 2 thème (20 minutes)	coach	forme de match attaquants/defenseurs (20 minutes)	coach
1	passes	6-sept		U10A	passes	U10B	passes	U11A	forme de match ou vagues	U11B
2	passes mi-longues et passes courtes	13-sept		U11B	passes mi-longues et passes courtes	U10A	passes mi-longues et passes courtes	U10B	forme de match ou vagues	U11A
3	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	20-sept		U11A	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	U11B	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	U10A	forme de match ou vagues	U10B
4	contrôle sur passe à mi-hauteur	27-sept		U10B	contrôle sur passe à mi-hauteur	U11A	contrôle sur passe à mi-hauteur	U11B	forme de match ou vagues	U10A
5	conduite dribbles	4-oct		U10A	conduite dribbles	U10B	conduite dibbles	U11A	forme de match ou vagues	U11B
6	finition sur centre au sol	11-oct		U11B	finition sur centre au sol	U10A	finition sur centre au sol	U10B	forme de match ou vagues	U11A
7	tir au but mi-long	18-oct		U11A	tir au but mi-long	U11B	tir au but mi-long	U10A	forme de match ou vagues	U10B
8	passes 15m	25-oct		U10B	passes 15m	U11A	passes 15m	U11B	forme de match ou vagues	U10A
9		1-nov								
10	Mettre la pression/duel/recul-frein	8-nov		U10A	Mettre la pression/duel/recul-frein	U10B	Mettre la pression/duel/recul-frein	U11A	forme de match ou vagues	U11B
11	Se positionner entre l'adversaire et but	15-nov		U11B	Se positionner entre l'adversaire et but	U10A	Se positionner entre l'adversaire et but	U10B	forme de match ou vagues	U11A
12	Intercepter ou contrer la passe courte	22-nov		U11A	Intercepter ou contrer la passe courte	U11B	Intercepter ou contrer la passe courte	U10A	forme de match ou vagues	U10B
13	ouvrir largeur	29-nov		U10B	ouvrir largeur	U11A	ouvrir largeur	U11B	forme de match ou vagues	U10A
14	ouvrir profondeur	6-déc		U10A	ouvrir profondeur	U10B	ouvrir profondeur	U11A	forme de match ou vagues	U11B
15	soutien passe en retrait	13-déc		U11B	soutien passe en retrait	U10A	soutien passe en retrait	U10B	forme de match ou vagues	U11A
16		20-déc								
17		27-déc								
18	Fermer/limiter les espaces de jeu	3-janv		U11A	Fermer/limiter les espaces de jeu	U11B	Fermer/limiter les espaces de jeu	U10A	forme de match ou vagues	U10B
19	Passe diagonale	10-janv		U10B	Passe diagonale	U11A	Passe diagonale	U11B	forme de match ou vagues	U10A
20	ouverture et centre	17-janv		U10A	ouverture et centre	U10B	ouverture et centre	U11A	forme de match ou vagues	U11B
21	passe-tir-dribble	24-janv		U11B	passe-tir-dribble	U10A	passe-tir-dribble	U10B	forme de match ou vagues	U11A
22	passes	31-janv		U11A	passes	U11B	passes	U10A	forme de match ou vagues	U10B
23	finition sur centre	7-févr		U10B	finition sur centre	U11A	finition sur centre	U11B	forme de match ou vagues	U10A
24	Infiltration efficace avec dans l'espace	14-févr		U10A	Infiltration efficace avec dans l'espace	U10B	finition sur centre	U11A	forme de match ou vagues	U11B
25	conduite dribbles	21-févr		U11B	conduite dribbles	U10A	conduite dribbles	U10B	forme de match ou vagues	U11A
26		28-févr								
27	contrôle orienté	7-mars		U11A	contrôle orienté	U11B	contrôle orienté	U10A	forme de match ou vagues	U10B
28	tir ou dribble	14-mars		U10B	tir ou dribble	U11A	tir ou dribble	U11B	forme de match ou vagues	U10A
29	contrôle	21-mars		U10A	contrôle	U10B	contrôle	U11A	forme de match ou vagues	U11B
30	tir au but mi-long	28-mars		U11B	tir au but mi-long	U10A	tir au but mi-long	U10B	forme de match ou vagues	U11A
31		4-avr								
32		11-avr								
33	se démarquer	18-avr		U11A	se démarquer	U11B	se démarquer	U10A	forme de match ou vagues	U10B
34	choix dribble ou passe	25-avr		U10B	choix dribble ou passe	U11A	choix dribble ou passe	U11B	forme de match ou vagues	U10A
35	retour defense	2-mai		U10A	retour defense	U10B	retour defense	U11A	forme de match ou vagues	U11B
36	contrôle sur passe à mi-hauteur	9-mai		U11B	contrôle sur passe à mi-hauteur	U10A	contrôle sur passe à mi-hauteur	U10B	forme de match ou vagues	U11A
37	conduite dibbles	16-mai		U11A	conduite dibbles	U11B	conduite dibbles	U10A	forme de match ou vagues	U10B
38	finition sur centre au sol	23-mai		U10B	finition sur centre au sol	U11A	finition sur centre au sol	U11B	forme de match ou vagues	U10A
39	tir au but mi-long	30-mai		U10A	tir au but mi-long	U10B	tir au but mi-long	U11A	forme de match ou vagues	U11B