



ROYAL UNION LASNE-OHAIN

semaines	LUNDI		U12A-U12B-D13	MERCREDI	
		HERBE			SYNTHE
1	6-sept	atelier 1	passes	8-sept	theme,psycho,libre
2	13-sept	atelier 2	conduite dibles	15-sept	theme,psycho,libre
3	20-sept	atelier 3	finition sur centre au sol	22-sept	theme,psycho,libre
4	27-sept	atelier 4	tir au but mi-long	29-sept	theme,psycho,libre
5	4-oct	atelier 5	Empêcher le centre	6-oct	theme,psycho,libre
6	11-oct	atelier 6	Occupation efficace devant le but B-	13-oct	theme,psycho,libre
7	18-oct	atelier 7	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	20-oct	theme,psycho,libre
8	25-oct	atelier 8	contrôle sur passe à mi-hauteur	27-oct	theme,psycho,libre
9	1-nov			3-nov	
10	8-nov	atelier 9	Occupation efficace devant le but B+	10-nov	theme,psycho,libre
11	15-nov	atelier 10	conduite dibles	17-nov	theme,psycho,libre
12	22-nov	atelier 11	se démarquer	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	Passe diagonale	5-janv	theme,psycho,libre
19	10-janv	atelier 16	dedoublement flancs	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 sans ballon après une passe	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	duel/recul frein	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 dibles	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 thème (20 minutes)	coach	forme de match attaquants/defenseurs (20 minutes)	coach
1	passes	6-sept		U12A	passes	D13	forme de match ou vagues	U12B
2	conduite dibles	13-sept		U12B	conduite dibles	U12A	forme de match ou vagues	D13
3	finition sur centre au sol	20-sept		D13	finition sur centre au sol	U12B	forme de match ou vagues	U12A
4	tir au but mi-long	27-sept		U12A	tir au but mi-long	D13	forme de match ou vagues	U12B
5	Empêcher le centre	4-oct		U12B	Empêcher le centre	U12A	forme de match ou vagues	D13
6	Occupation efficace devant le but B-	11-oct		D13	Occupation efficace devant le but B-	U12B	forme de match ou vagues	U12A
7	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	18-oct		U12A	contrôle balle au sol sur passe mi-longue	D13	forme de match ou vagues	U12B
8	contrôle sur passe à mi-hauteur	25-oct		U12B	contrôle sur passe à mi-hauteur	U12A	forme de match ou vagues	D13
9		1-nov						
10	Occupation efficace devant le but B+	8-nov		D13	Occupation efficace devant le but B+	U12B	forme de match ou vagues	U12A
11	conduite dibles	15-nov		U12A	conduite dibles	D13	forme de match ou vagues	U12B
12	se démarquer	22-nov		U12B	se démarquer	U12A	forme de match ou vagues	D13
13	ouvrir largeur	29-nov		D13	ouvrir largeur	U12B	forme de match ou vagues	U12A
14	ouvrir profondeur	6-déc		U12A	ouvrir profondeur	D13	forme de match ou vagues	U12B
15	soutien passe en retrait	13-déc		U12B	soutien passe en retrait	U12A	forme de match ou vagues	D13
16		20-déc						
17		27-déc						
18	Passe diagonale	3-janv		D13	Passe diagonale	U12B	forme de match ou vagues	U12A
19	dedoublement flancs	10-janv		U12A	dedoublement flancs	D13	forme de match ou vagues	U12B
20	ouverture et centre	17-janv		U12B	ouverture et centre	U12A	forme de match ou vagues	D13
21	passe-tir-dribble	24-janv		D13	passe-tir-dribble	U12B	forme de match ou vagues	U12A
22	passes	31-janv		U12A	passes	D13	forme de match ou vagues	U12B
23	finition sur centre	7-févr		U12B	finition sur centre	U12A	forme de match ou vagues	D13
24	Infiltration sans ballon après une passe	14-févr		D13	Infiltration sans ballon après une passe	U12B	forme de match ou vagues	U12A
25	conduite dribbles	21-févr		U12A	conduite dribbles	D13	forme de match ou vagues	U12B
26		28-févr						
27	contrôle orienté	7-mars		U12B	contrôle orienté	U12A	forme de match ou vagues	D13
28	tir ou dribble	14-mars		D13	tir ou dribble	U12B	forme de match ou vagues	U12A
29	contrôle	21-mars		U12A	contrôle	D13	forme de match ou vagues	U12B
30	tir au but mi-long	28-mars		U12B	tir au but mi-long	U12A	forme de match ou vagues	D13
31		4-avr						
32		11-avr						
33	se démarquer	18-avr		D13	se démarquer	U12B	forme de match ou vagues	U12A
34	duel/recul frein	25-avr		U12A	duel/recul frein	D13	forme de match ou vagues	U12B
35	retour defense	2-mai		U12B	retour defense	U12A	forme de match ou vagues	D13
36	contrôle sur passe à mi-hauteur	9-mai		D13	contrôle sur passe à mi-hauteur	U12B	forme de match ou vagues	U12A
37	conduite dibles	16-mai		U12A	conduite dibles	D13	forme de match ou vagues	U12B
38	finition sur centre au sol	23-mai		U12B	finition sur centre au sol	U12A	forme de match ou vagues	D13
39	tir au but mi-long	30-mai		D13	tir au but mi-long	U12B	forme de match ou vagues	U12A