



## ROYAL UNION LASNE-OHAIN

| THEMES U13 |         |                                                      |
|------------|---------|------------------------------------------------------|
| semaines   | dates   | thèmes                                               |
| 1          | 6-sept  | passes                                               |
| 2          | 13-sept | conduite dribbles                                    |
| 3          | 20-sept | finition sur centre au sol                           |
| 4          | 27-sept | tir au but mi-long                                   |
| 5          | 4-oct   | Empêcher le centre                                   |
| 6          | 11-oct  | Occupation efficace devant le but B-                 |
| 7          | 18-oct  | contrôle balle au sol sur passe mi-longue            |
| 8          | 25-oct  | contrôle sur passe à mi-hauteur                      |
| 9          | 1-nov   |                                                      |
| 10         | 8-nov   | Occupation efficace devant le but B+                 |
| 11         | 15-nov  | conduite dribbles                                    |
| 12         | 22-nov  | se démarquer                                         |
| 13         | 29-nov  | ouvrir largeur                                       |
| 14         | 6-déc   | ouvrir profondeur                                    |
| 15         | 13-déc  | soutien passe en retrait                             |
| 16         | 20-déc  |                                                      |
| 17         | 27-déc  |                                                      |
| 18         | 3-janv  | Passe diagonale                                      |
| 19         | 10-janv | dedoublement flancs                                  |
| 20         | 17-janv | ouverture et centre                                  |
| 21         | 24-janv | passe-tir-dribble                                    |
| 22         | 31-janv | passes                                               |
| 23         | 7-févr  | finition sur centre                                  |
| 24         | 14-févr | Infiltration sans ballon après une passe             |
| 25         | 21-févr | conduite dribbles                                    |
| 26         | 28-févr |                                                      |
| 27         | 7-mars  | choix après récupération du ballon                   |
| 28         | 14-mars | conserver le ballon et donner au bon moment          |
| 29         | 21-mars | donner le ballon dans l'espace libre                 |
| 30         | 28-mars | appel contre appel                                   |
| 31         | 4-avr   |                                                      |
| 32         | 11-avr  |                                                      |
| 33         | 18-avr  | finition sur centre haut                             |
| 34         | 25-avr  | position entre adversaire et but, mettre la pression |
| 35         | 2-mai   | choix interception ou duel                           |
| 36         | 9-mai   | s'infiltrer avec ou sans ballon                      |
| 37         | 16-mai  | libre                                                |
| 38         | 23-mai  | libre                                                |
| 39         | 30-mai  | libre                                                |