



# ROYAL UNION LASNE-OHAIN

## U14 – U17

- Habiletés à développer en U14 – U17 :

BASICS	
EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passe mi-longue</li> <li>• Enchaînement contrôle sur balle mi-haute</li> <li>• Tir au but à mi-distance (15-20m) et sur centre mi-haut</li> <li>• Se démarquer, bouger pour être disponible et soutenir</li> <li>• Phases arrêtées : rentrée de touche, corner et coup-franc indirect</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre la pression, duel ou recul-frein</li> <li>• Se positionner entre l'adversaire et le but</li> <li>• Marquage court sur passe courte</li> <li>• Intercepter ou contrer la passe courte</li> </ul>
TEAMTACTICS	
EN POSSESSION DE BALLE	EN PERTE DE BALLE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeu en triangle : disponibilité en s'adaptant aux situations de jeu changeantes</li> <li>• Passes diagonales – passes In &amp; Out : renverser vers la zone faible de l'adversaire</li> <li>• Tenter la dernière passe dans la profondeur vers un joueur qui plonge dans le dos de la défense</li> <li>• Occupation efficace devant le but : au 1<sup>er</sup> piquet, au 2<sup>ème</sup> piquet, 11 m et 16m</li> <li>• Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu</li> <li>• Persévérer dans la profondeur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermer : limiter les espaces de jeu et former un bloc compact (35m -35m)</li> <li>• Maintenir des distances mutuelles entre les joueurs</li> <li>• Bloc haut : les attaquants et les milieux de terrain se trouvent entre la ligne médiane et la surface de réparation de l'adversaire</li> <li>• Le défenseur central le plus proche du duel détermine la ligne de hors-jeu</li> <li>• Ne pas se croiser entre coéquipiers</li> <li>• Glisser et basculer le bloc</li> <li>• Empêcher la dernière passe en profondeur : fermer l'axe</li> <li>• Occupation efficace devant le but : T-défensif (3+1)</li> <li>• Actionner le pressing collectif en « W » si possibilité de récupérer le ballon (U16-U17)</li> <li>• Marquage serré dans la zone de vérité :</li> <li>• Split-Vision (U16-U17)</li> <li>• Pas de hors-jeu systématique (U16-U17)</li> <li>• Position haute et compact du « T » d'au moins 3 joueurs + K (U16-U17)</li> <li>• Maintenir une défense permanente en « T » par un recul-frein (U16-U17)</li> <li>• Les joueurs hors du « T » reviennent le plus vite possible dans le bloc (SPRINT) (U16-U17)</li> </ul>

## PHYSIQUE

- **FORCE** : travail avec poids du corps en U14-U15. Début du travail avec charges en U16-U17 à condition de bien maîtriser les mouvements techniques de musculation.
- **VITESSE/AGILITÉ** : capacité d'explosivité et vitesse maximale sous forme de jeu (attention à la répartition travail/repos) + amélioration de la technique de course. En U16-U17, travailler principalement le temps de réaction, la vitesse (6 sec max. à 100%) et la fréquence gestuelle.
- **SOUPLESSE** : attention particulière lors de la 1ère phase pubertaire, Ensuite, la souplesse doit permettre de maintenir le niveau acquis.
- **ENDURANCE** : à développer à partir de 1ère phase pubertaire en augmentant la durée et l'intensité des séances ou par travail plus spécifique de la puissance et de la capacité aérobie.
- **ADRESSE/COORDINATION** : la coordination et la technique spécifique sont à travailler de manière spécifique partir de la puberté.
- **PRÉVENTION DES BLESSURES** : stabilisation du bassin, gainage.

### U14 – U15

- Modèle d'entraînement :

Chaque formateur s'occupe de sa propre catégorie, entraînement par équipe.  
La notion de championnat « compétition » apparaît.

Echauffement – Formes de intermédiaires (ou matchs dérivés) – Forme de match – étirements.

En cours de 2<sup>ème</sup> partie de saison, suite aux rapports de match réalisés, le formateur devra travailler/corriger les constats fait aux cours de la première partie de saison et également travailler un élément sur base de l'équipe adverse qu'il rencontrera au 2<sup>ème</sup> tour.

Passage une fois par semaine chez le préparateur physique.



## ROYAL UNION LASNE-OHAIN

- Thème à travailler, planning :

THEMES U14 – U15		
Semaine	Dates	Thèmes
1	08-sept	Passes mi-longues
2	15-sept	Passes mi-longues et passes courtes
3	22-sept	Enchaînement contrôle sur balle mi- haute
4	29-sept	Mettre la pression, duel ou recul-frein
5	06-oct	Se positionner entre adversaire et le but
6	13-oct	Tir au but à mi-distance (15-20m)
7	20-oct	Tir au but sur centre mi-haut
8	27-oct	Choix passe ou tir
9	03-nov	
10	10-nov	Choix tir passe ou dribble
11	17-nov	Se démarquer, bouger pour être disponible
12	24-nov	Soutien et appui
13	01-nov	Marquage court sur passe courte
14	08-déc	Occupation efficace devant le but, 1 <sup>er</sup> piquet, 2 <sup>ème</sup> piquet, 11m
15	15-déc	Dédoublement flancs
16	22-déc	
17	29-déc	
18	05-janv	Plonger en profondeur en évitant le hors-jeu
19	12-janv	Utilisation de largeur
20	19-janv	Intercepter dans un exercice thème 1
21	26-janv	Libre
22	02-févr	Libre
23	09-févr	Libre
24	16-févr	
25	23-févr	Maintien du T-défensif
26	02-mars	Former un bloc compact (30-35m)
27	09-mars	Glisser et basculer le bloc
28	16-mars	Libre
29	23-mars	Libre
30	30-mars	Libre
31	06-avr	
32	13-avr	
33	20-avr	Libre
34	27-avr	Libre



## ROYAL UNION LASNE-OHAIN

### Match U14 – U19

Système de jeu préconisé pour les U14 – U16 1-4-3-3.

	<b>B -</b>	<b>B +</b>
<b>1</b>	<p>Coacher sa défense et son équipe. Être le patron dans son petit rectangle. Anticiper et intercepter les balles longues. Réduire les angles de tirs. Commande sa défense sur les phases arrêtées (corner + coup-francs).</p>	<p>Jouer haut pour suivre le bloc. Premier relanceur dans le jeu court et long. Participer au jeu à pied et à la construction.</p>
<b>2</b>	<p>Serrer son opposant direct. Prendre la place de 3 lorsque celui-ci le couvre.</p>	<p>Participation offensive (dédoubler, déborder, centrer). Proposer des solutions de jeu à 1, 3 et 4.</p>
<b>5</b>	<p>Rester aligner avec 3 et 4. Serrer au maximum vers l'axe du jeu</p>	
<b>3</b>	<p>Veiller à l'alignement de la défense. Gérer la hauteur du bloc. → DIRIGER Fermer l'axe.</p>	<p>Être disponible pour 1, mais aussi pour les autres joueurs (jeu en retrait) + faire tourner et orienter les relances (varier). Décrocher si nécessaire pour e montrer disponible. Créer le surnombre de manière occasionnelle en montant.</p>
<b>4</b>	<p>Couvrir 2 + couverture mutuelle avec 4. Gagner tous les duels ! Ne pas se croiser, sauf en cas de couverture mutuelle.</p>	
<b>6</b>	<p>Récupérer un maximum de ballons. Dois maintenir le triangle avec 8 et 10. Position "axiale-droite".</p>	<p>Toujours être disponible dans sa zone axiale. Participation offensive en choisissant l'orientation du jeu et en accompagnant une action. Privilégier un jeu rapide vers 10 - 7 - 11 - 9, mais temporiser si nécessaire. Métronome (décident du rythme de jeu).</p>
<b>8</b>	<p>Ne pas croiser la course de 8 (chacun son côté). Assurer une présence permanente devant la défense. Gagner les duels !</p>	
<b>10</b>	<p>Fermer l'axe du jeu et empêche le 6 adverse de "se promener". Toujours rester à la pointe du triangle et ne pas aller sur les flancs.</p>	<p>Accompagner &amp; soutenir 9 dans ses entreprises. Orienter le jeu. Être décisif (assist, buts...) Jouer rapidement. Se placer dans les intervalles pour être disponible. TOUJOURS être jouable.</p>
<b>7</b>	<p>Resserrer sur 6 et 8. Presser si la consigne est donnée par 6 ou 8.</p>	<p>Ecarter le jeu au maximum et/ou laisser de la place pour un dédoublement de 2/5 (varier). Provoquer son adversaire en 1 c 1. Varier les appels (déborder / vers le goal). Présence au 2e poteau en cas de débordement sur l'autre flanc. Positionnement comme 2e attaquant si dédoublement.</p>
<b>11</b>	<p>Couvrir la position de 2/5 en cas de montée. Se positionner à la hauteur de 6-8 si le presse n'est pas enclenché.</p>	
<b>9</b>	<p>Empêcher 3 et 4 adverses de jouer trop facilement. Presser si la consigne venant des 6-8-10 est donnée. Orienter les relances des adversaires.</p>	<p>Créer des actions, se créer des occasions. Marquer et faire marquer. Varier ses appels et son jeu.</p>