



# ROYAL UNION LASNE-OHAIN

## Match U14 – U19 :

Systeme de jeu preconise pour les U14 – U16 **1-4-3-3**.

	<b>B -</b>	<b>B +</b>
<b>1</b>	<p>Coacher sa defense et son equipe.            Etre le patron dans son petit rectangle.            Anticiper et intercepter les balles longues.            Reduire les angles de tirs.            Commande sa defense sur les phases arrêtees (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 defense.            Gérer la hauteur du bloc. → DIRIGER            Fermer l'axe.</p>	<p>Etre 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 defense.            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.            Etre 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>