

**U7**

<b>Effectif</b>	4 (ou 3 sans GDB) <b>Pas de remplaçants</b>
<b>Mixité</b>	Oui
<b>Organisation</b>	Secteur
<b>Rencontres</b>	Plateau avec <b>alternance</b> de <b>MATCHS</b> et <b>d'ATELIERS TECHNIQUES</b>
<b>Fréquence</b>	1 plateau par mois
<b>Temps de jeu</b>	<b>40 minutes de jeu maximum</b> <b>Soit</b> 1 - 5 rotations de 8 minutes 2 - 6 rotations de 7 minutes
<b>Aire de jeu</b>	Buts 3m 30m x 20m <b>ZONE PROTEGEE de 8m</b>
<b>Surclassement</b>	Possibilité de 3 licenciés U7 par équipe U9

<b>Relance GDB</b>	<b>UNIQUEMENT à la main ou au pied</b> <b>sur ballon posé au sol</b>
<b>Ballon</b>	Taille 3
<b>Coup de pied de but</b>	Au <b>8 mètres</b> (incitation par le GDB)
<b>Touche</b>	<b>AU PIED</b> 1 - Je rentre tout seul dans le terrain 2 - Je fais une passe à un partenaire
<b>Coup-franc</b>	Direct
<b>Distance du mur</b>	6 mètres

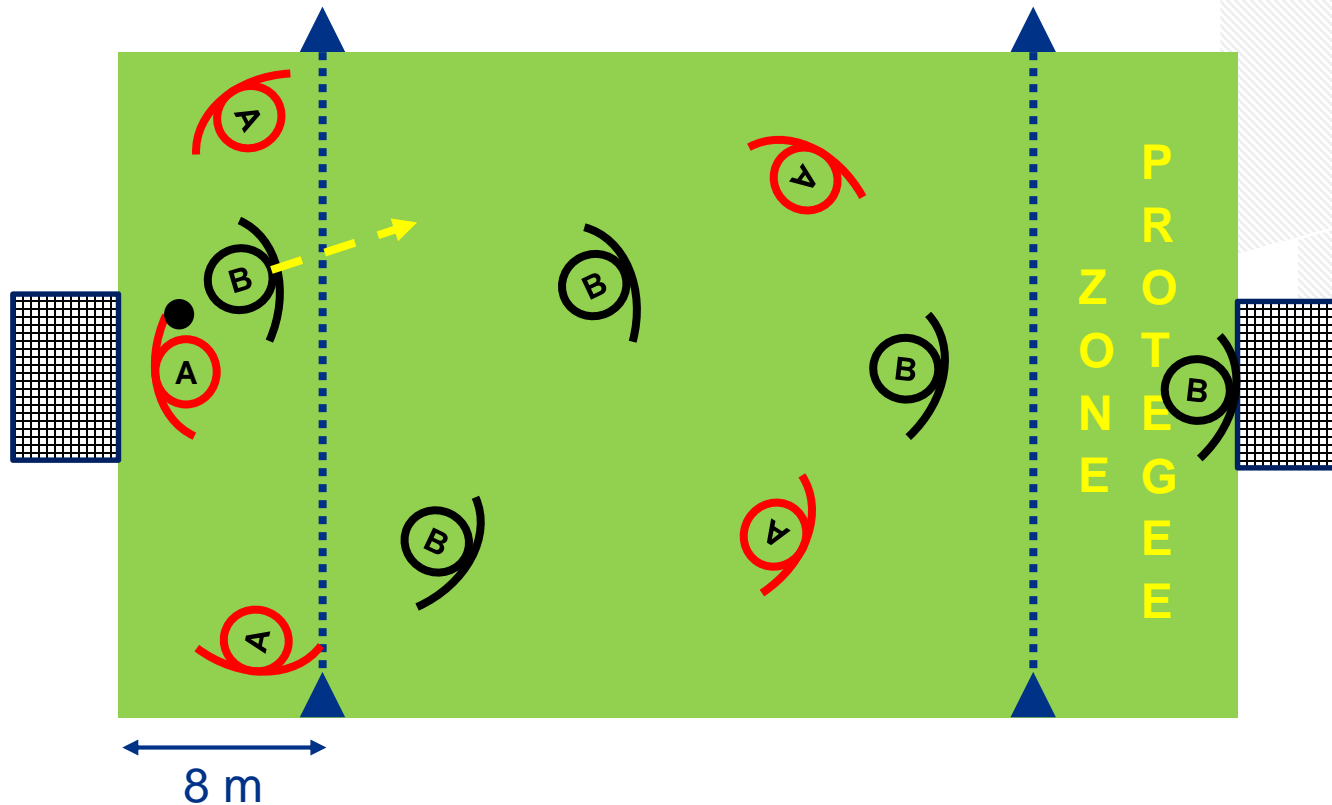
**U9**

<b>Effectif</b>	5 (ou 4 sans GDB) 2 remplaçants maximum
<b>Mixité</b>	Oui
<b>Organisation</b>	Secteur
<b>Rencontres</b>	Rassemblement avec des <b>MATCHS</b> et <b>1 DEFI TECHNIQUE</b>
<b>Fréquence</b>	2 rassemblements par mois
<b>Temps de jeu</b>	<b>50 minutes maximum</b> <b>Soit</b> 1 - 4 rotations de 12 minutes 2 - 5 rotations de 10 minutes 3 - 6 rotations de 8 minutes
<b>Aire de jeu</b>	Buts 4m 35m x 25m <b>ZONE PROTEGEE de 8m</b>
<b>Surclassement</b>	Possibilité de 3 licenciés U7 par équipe U9 Possibilité de 3 licenciés U9 par équipe U11

<b>Relance GDB</b>	<b>UNIQUEMENT à la main ou au pied sur ballon posé au sol</b>
<b>Ballon</b>	Taille 3
<b>Coup de pied de but</b>	Au <b>8 mètres</b> (incitation par le GDB)
<b>Touche</b>	<b>AU PIED</b> 1 - Je rentre tout seul dans le terrain 2 - Je fais une passe à un partenaire
<b>Coup-franc</b>	Direct
<b>Distance du mur</b>	6 mètres

### ✓ Pourquoi ?

- Créer une zone de confort pour sécuriser, mettre en confiance les joueur(se)s => Contraintes Espace / Temps
- Amélioration de la construction du jeu
- Pertes de Balle nombreuses dans les relances GDB : **en moyenne 85%** (main, pied, volée)



### LA REGLE

Quand le gardien de l'équipe A est en possession du ballon, TOUS les joueurs de l'équipe B doivent sortir de la zone protégée.

Les joueurs de l'équipe B ne peuvent rentrer dans la zone qu'une fois le ballon touché par un joueur de l'équipe A