



Le plateau U7
Saison 25-26 – Phase 2





Catégorie U7

Phase 2

Reprise le 31 janvier
Organisation inter-clubs
jusqu'à cette date

Par Secteurs

Agglo
Beauce Gâtinais
Gâtinais
Giennois
Forêt Sologne
Loire Beauce

U7 « débrouillés »

U7 « débutants »

8 dates programmées
+ **Journée Nationale Débutants**
06 juin 2026 à Ingré

Objectifs niveaux :

- Rendre les rencontres plus équilibrées en créant deux niveaux
- Fidélisation des enfants
 - Apprentissages renforcés
- Organiser des plateaux à 2 niveaux pour favoriser l'organisation des clubs

Le Plateau U7 Phase 2

**Suppression
d'un jeu
5 temps**

Si le temps est long
pour les petits,
possibilité de passer à
8min

1 Jeu

(qui
change
tous les 4
plateaux)

10'

Match 1

10'

Match 2

10'

Match 3

10'

Match 4

10'

**Si nombre d'équipes pairs, possibilité de mettre le jeu
en place lors de la première rotation en guise d'échauffement**

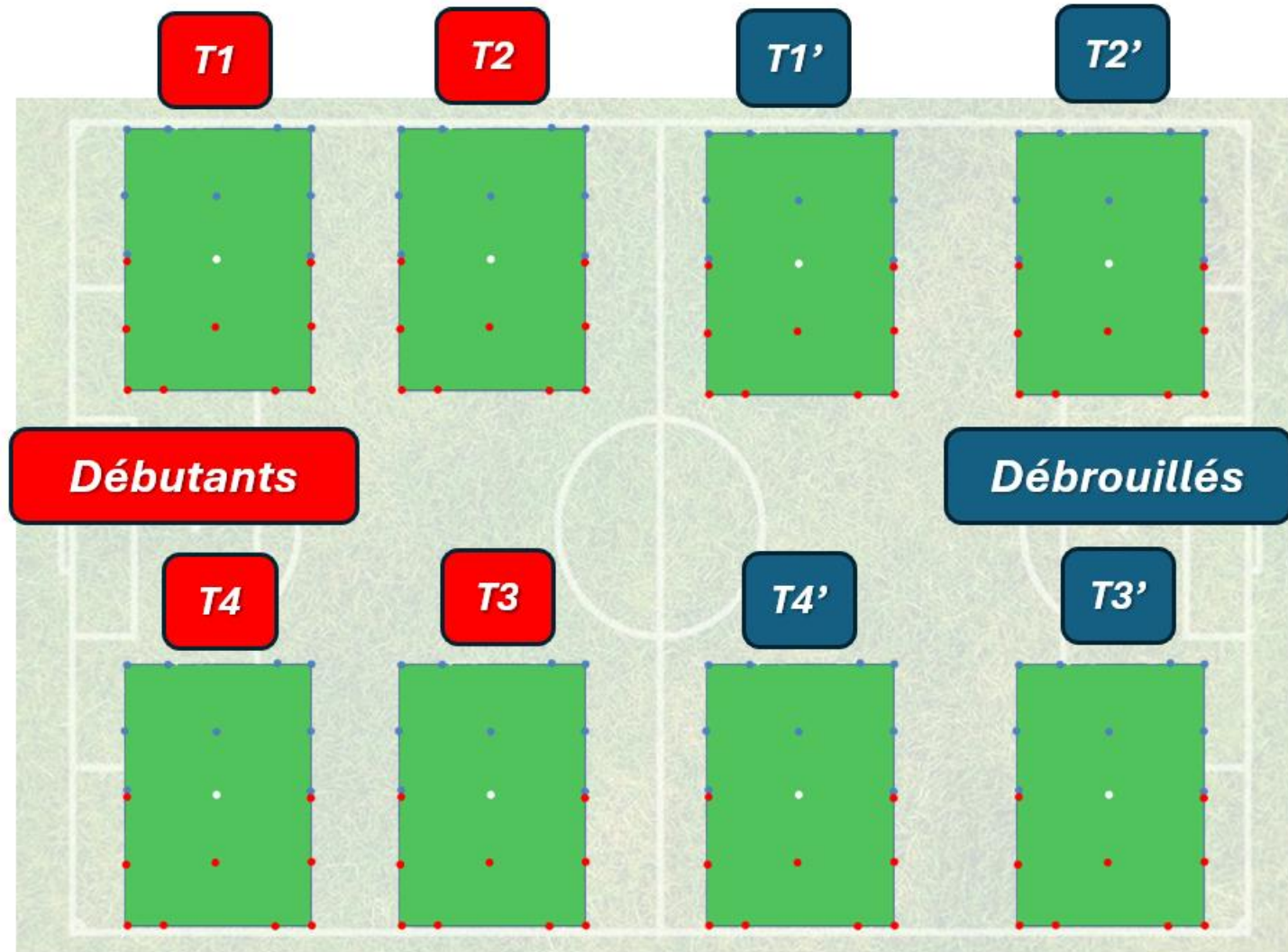
**Si nombre d'équipes impairs, possibilité de mettre le jeu
pour l'équipe « en attente »**

Le Plateau U7 – Deux niveaux

Phase 2



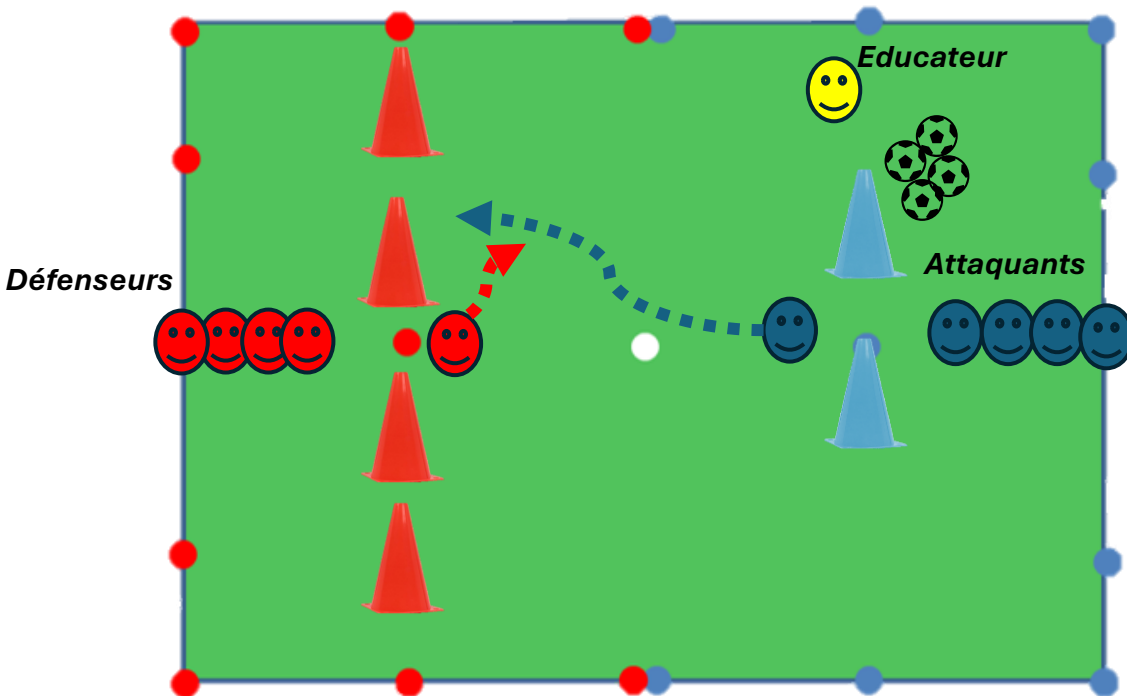
Plateaux à
2 niveaux
Ex : 8 équipes
débutantes & 8
équipes
débrouillées



Le Plateau U7 – Jeux proposés

Phase 2 – Plateau 1 à 4 – Du 31/01 au 31/03

1. Le Bateau Pirate



Variantes :

- Sans ballon
- Ballon à la main pour l'attaquant
- Ballon au pied pour l'attaquant

Objectifs :

• **Attaquants :**

Sans ballon : Feinter, franchir en courant une des deux portes rouges sans se faire toucher.

Avec ballon : Dribbler et franchir une porte rouge en conduite.

• **Défenseurs :**

Sans ballon : Défendre ses deux portes (rouges), toucher l'attaquant avant qu'il ne franchisse une porte, s'il y parvient, à lui de courir dans la porte bleue sans se faire toucher.

Avec ballon : Défendre ses deux portes, récupérer le ballon et soit le dégager soit tenter de franchir la porte bleue à son tour.

**10 secondes maximum par duel – Enchaîner les passages
Veiller à échanger les rôles plusieurs fois – Compter les points**

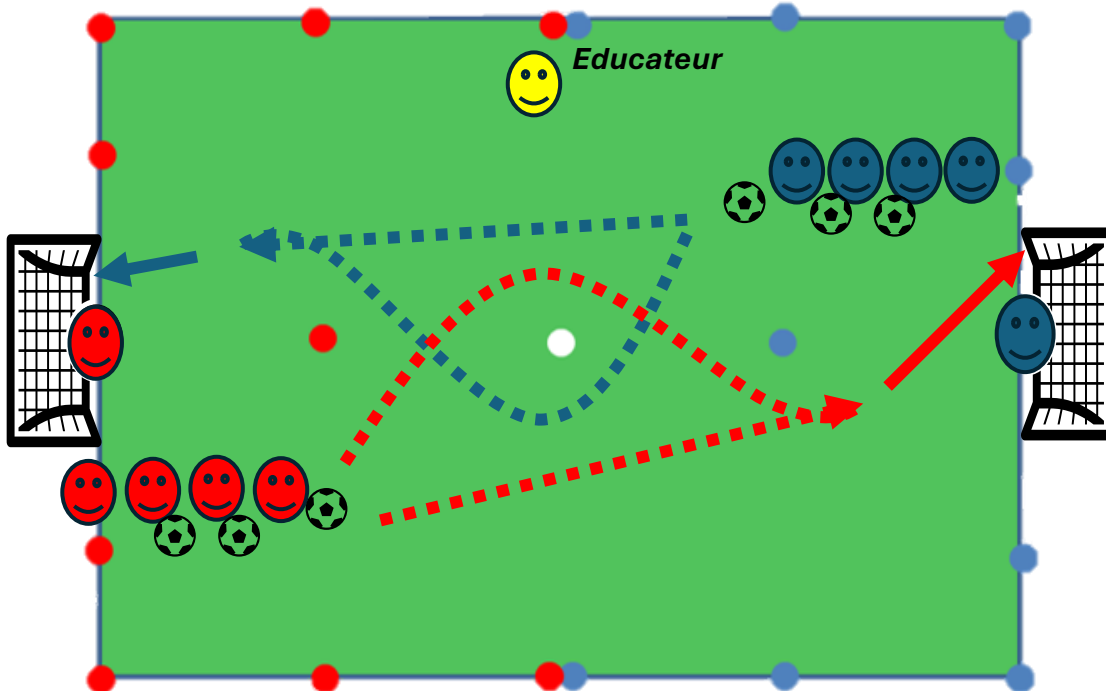
Intérêts :

**Travail de vitesse, feinte, dribble, conduite,
concentration, geste défensif, plaisir (ludique)**

Plateau U7 – Jeux proposés

Phase 2 – Plateaux 5 à 8 – Du 04/04 au 30/05

2. Défi conduite - frappe



Variantes :

- Varier le parcours et sa distance
- Ajouter un défenseur

Objectifs :

- 1 c 1, partir en conduite avec ou sans slalom, aller défier le gardien de l'équipe adverse et l'ajuster pour marquer

Enchaîner les passages pour limiter l'attente
Compter les points
Prévoir bon nombre de ballons

Intérêts :

**Travail de conduite, vitesse, frappe, concentration,
notion de choix, plaisir (ludique)**

Plateau U7 – Lois du Jeu

TERRAINS	Dimension 28m x 20m
BUTS / BALLONS	4m x 1,5m / Taille 3 ou Taille 4
EFFECTIF / TEMPS DE JEU	4 contre 4 dont 1 gardien de but / 10 minutes (possible de diminuer à 8 minutes selon le contexte)
HORS JEU	Non
RELANCE GB	Relance protégée 7m (le gardien de but n'est pas autorisé à dégager de volée ou de demi-volée) Lors des relances de celui-ci, l'adversaire se situe en dehors de la zone des 7m et ne peut pénétrer dans la zone seulement quand un joueur touche le ballon. Si le ballon franchit la ligne des 7m, tout le monde peut jouer.
EQUIPEMENTS	Maillots dans le short / Chaussettes relevées au niveau des genoux Protège tibias obligatoires
REMISES EN JEU TOUCHE ET CORNER	Touche : Possible de rentrer en conduite et d'aller marquer ou de faire une passe Corner : Possible de rentrer en conduite ou par la passe mais pas de marquer
COUPS FRANCS	Tous les coups francs sont directs (adversaires à 5m)
ARBITRAGE	Arbitrage éducatif (adultes ou jeunes licenciés)
REGLES SPECIFIQUES	Passe en retrait au gardien pour prendre le ballon à la main : autorisé Tacles interdits