



# Le jet de 7 mètres

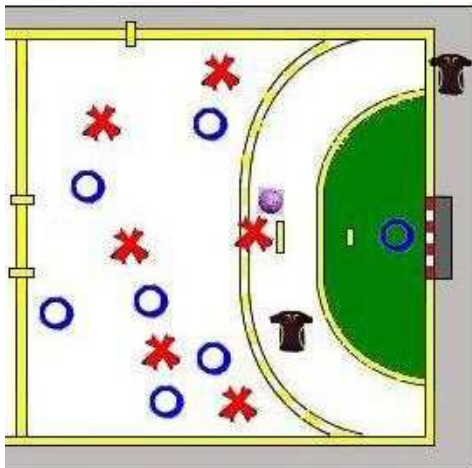
Il y a deux situations qui peuvent entraîner un jet de 7 mètres :



- L'occasion manifeste de but : Un joueur est en position de tir et cette occasion est déjouée de façon irrégulière par un des adversaires.
- Défense en zone : Un défenseur pénètre sa propre surface de but pour empêcher un attaquant de marquer (défendre volontairement dans la zone, la traverser pour aller défendre...).



Le jet de 7 mètres doit être exécuté dans les trois secondes après avoir sifflé la faute. Pour cela l'arrêt du temps est possible mais pas obligatoire.

L'arrêt du temps est obligatoire lorsque le jet de 7 mètres est assorti d'une sanction disciplinaire ou bien lorsqu'un changement de gardien ou de tireur est souhaité par une des équipes.

Le placement lors du jet de 7 mètres :



-  Lorsqu'il est seul, l'arbitre se place à côté du tireur, à l'opposé du bras avec lequel il va tirer. Lors d'un binôme, l'arbitre de but se positionne le long de la ligne de but pour valider ou non le but.
-  Lors de l'exécution, le ballon part de la main du tireur désigné par son équipe pour procéder au jet de 7 mètres.

-  L'équipe attaquante choisit un tireur qui se présente à la marque des 7 mètres avec le ballon. Il tirera au coup de sifflet de l'arbitre. Pour ce tir, il ne devra pas toucher la ligne des 7 mètres, il ne pourra pas sauter ou lever son pied d'appui et sera obligé de tirer (pas de passe possible). Ses coéquipiers devront être en dehors des 9 mètres.
-  Les défenseurs doivent se tenir à 3 mètres du porteur de la balle (le tireur) et rester également en dehors des 9 mètres. Ils ne pourront franchir la ligne des 9 mètres seulement lorsque la balle aura quitté la main du tireur. Le gardien, quant à lui ne devra pas dépasser la marque des 4 mètres tant que l'attaquant n'a pas tiré.

