

FOOT À 11



Précédant

Suivant

FOOT À 11

PUBLIC CIBLE

Seniors

PÉRIMÈTRE

Sport qui se joue avec une équipe de onze joueurs sur un terrain extérieur (45 à 90 mètres de largeur et 90 à 120 mètres de longueur) avec un revêtement synthétique ou pelouse naturelle.

CARACTÉRISTIQUES

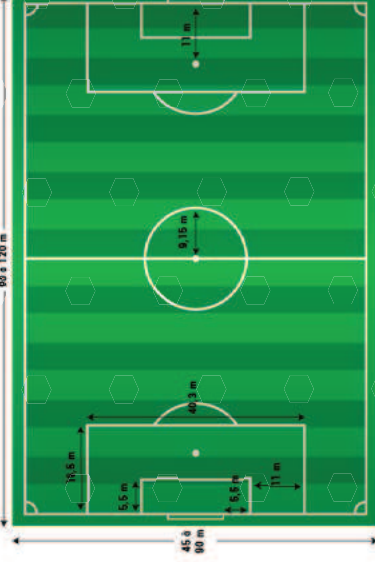
intensité, importance d'une bonne condition physique, grands espaces de jeu

RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2x45 minutes maximum
- Ballon hors du jeu / But Marqué : Ballon qui franchit entièrement la ligne
- Remise en jeu à la main
- Hors-jeu à partir de la ligne médiane
- Mixité autorisée
- Le(la) gardien de but ne peut se saisir du ballon à la main, sinon coup-franc indirect à l'endroit où le gardien de but s'est saisi du ballon

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5



Précédant

Suivant

FOOT À 8



Précédant

Suivant

FOOT À 8

PUBLIC CIBLE
Adolescents
et seniors

PÉRIMÈTRE

Variante du football à 11 qui se joue à 8 joueurs (sept joueurs de champ et un gardien de but) sur un ½ terrain de foot à 11 (longueur 60 à 70 mètres, largeur : 45 à 55 mètres). La dimension des buts est de 6 m x 2,10 m.

CARACTÉRISTIQUES

Pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2 périodes de 30 minutes ou 3 périodes de 20 minutes (maxi = 60 minutes)
- Coup d'envoi : interdit de marquer directement sur l'engagement, adversaires à 6 m
- Coup de pied de but : à plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation : 9 mètres
- Remise en jeu : à la main
- Coups francs : directs ou indirects (règles du football à 11) - mur à 6 m
- Hors-jeu à la médiane
- Surface de réparation : 26 m x 13 m
- Gardien de but : relance à la main ou au pied sur ballon posé au sol. Pas de frappe de volée, ou de ½ volée. Sinon coup-franc indirect ramené perpendiculairement à la ligne des 13 mètres
- Le(la) gardien(ne) ne peut se saisir du ballon à la main, sinon coup-franc indirect à l'endroit ou le(la) gardien de but a récupéré le ballon
- Coup de pied de coin : au point de corner
- Tacles interdits

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5
- Terrain spécifique ou moitié de terrain de Foot à 11

