



FOOTS



Variante du football qui se joue à 5 joueurs sur un terrain de dimension réduite, en extérieur ou en intérieur avec palissade.

Durée préconisée : 4 périodes de 12 minutes (maxi = 60minutes)

Nombre de joueurs : 5 contre 5 (4 joueurs de champ et 1 gardien)

Pas de hors jeu

LES RÈGLES DE BASE 1

LES RÈGLES DE BASE 2

- **Ballon hors du jeu** : ballon qui touche le filet ou qui sort du terrain. Remise en jeu au pied (adversaire à 5 mètres)
- **Sortie du ballon derrière le but** : remise en jeu par le gardien de but
- **Fautes** : Tenir, pousser, tacler, frapper, s'accrocher à la palissade. Coups francs tous directs (adversaire à 5 mètres)
- **Surface de réparation** : joueurs autorisés à jouer dans cette zone
- **Gardien de but** : dégagements de volée et demi-volée interdits. Prise de balle à la main interdite sur passe délibérée d'un partenaire

- Ballon taille 5
- Taille des buts adaptable (utiliser buts existants ou 4x1.8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres)
- Terrain de 18 à 20 mètres de large sur 30 à 35 mètre de long
- **Terrain** : centre privé, city stade ou installation dédié au sein d'un club

LES DIMENSIONS

LES RÈGLES POSSIBLES PAR NIVEAUX

Débutants :

- Touche de balle illimitée, utilisation libre de palissades
- Possibilité de tirer à l'intérieur de la surface
- Tous les joueurs peuvent entrer dans la surface

Confirmés :

- 1 seul joueur par équipe dans la surface en plus du GB
- 1 point but dans la surface, 2 points but en dehors de la surface
- Utilisation des palissades uniquement en zone défensive

Experts :

- 1 touche de balle après utilisation des palissades
- Interdiction de jouer avec son GB, 2 points si but après appui sur palissade