

# GUIDE FUN FOOT

District du Lot de Football



# Introduction

Ce guide est destiné aux éducateurs ou dirigeants des équipes U15 et U17 afin de les aider à mettre en place les rassemblements Fun Foot prévus au calendrier de la poule D2.

## Ces rassemblements ont pour objectif de :

- Diversifier l'offre de pratique footballistique auprès des jeunes
- Promouvoir les nouvelles pratiques

## Pratique lors de ces rassemblements :

Foot à 5 ou Futsal **ET** une activité (ci-dessous) au choix du club organisateur :

- Futnet
- Footgolf
- Foot en marchant

## Pour qui ?

- **Etre licencié**
- Obligatoire pour les équipes U15 et U17 de D2
- Les équipes de D1 qui ne jouent pas en championnat le jour de la journée Fun Foot.
- Les joueurs supplémentaires qui ne jouent pas en D1



**PHILOSOPHIE FUN FOOT : Etat d'esprit convivial et ludique**

# ORGANISATION GENERALE

**PRINCIPE** : matchs de foot à 5 (4 contre 4 plus 1 gardien) ou de Futsal **ET** 1 activité au choix.

En fonction de vos installations, vous avez la possibilité de proposer plusieurs organisations :

## Possibilité n° 1

Toutes les équipes jouent en même temps sur la pratique choisie (Foot à 5 ou Futsal) puis un temps est consacré à l'activité choisie (futnet ou footgolf ou foot en marchant)

## Possibilité n° 2

Sous forme de rotation : des équipes se rencontrent sur la pratique Foot à 5 ou Futsal tandis que les autres équipes s'affrontent sur l'activité choisie (futnet ou footgolf ou foot en marchant)

## ORGANISATION :

- Constituer des équipes avec les joueurs présents :
  - Equipe de 6 joueurs maximum en Foot à 5 (*éviter les remplaçants*) et équipe de 7 à 8 joueurs en Futsal
  - Possibilité de mélanger les joueurs lorsque toutes les équipes se sont rencontrées.
- Prévoir plusieurs jeux de chasubles (plusieurs couleurs différentes) .
- Pour un plateau en foot à 5, sur un terrain à 11, tracez plusieurs terrains réduits en fonction du nombre d'équipes (4 à 6 terrains et prévoir toujours 1 terrain supplémentaire en cas d'équipe en plus)
- Dimension des terrains foot à 5 : 30 x 20 mètres ou 25 x 15 mètres - buts de 4 mètres avec des constri-foot ou des plots.

## DEROULEMENT FUN FOOT à 5 :

- Les équipes sont réparties sur les terrains aléatoirement.
- A l'issue de chaque match, l'équipe qui gagne, monte vers le terrain 1 , et l'équipe qui perd descend vers le terrain 6 , sauf le gagnant du terrain 1 et le perdant du terrain 8, qui ne bougent pas.
- En cas d'égalité, PRIORITÉ à l'équipe qui est montée au match précédent, sauf au premier match : avantage à l'équipe qui n'a pas donné le coup d'envoi.
- Durée des matchs : 5 minutes. Temps total dépend de la catégorie (ne pas dépasser le temps total autorisé de pratique).
- Les matchs débutent et se terminent en même temps.
- Matériel : constri-foot ou plots pour les buts et des assiettes pour délimiter les lignes (si elles ne sont pas tracées).

## DEROULEMENT FUN FUTSAL :

En fonction du nombre d'équipes (pas plus de 6 équipes) :

Prévoir une grille de rotation en adaptant la durée des rencontres pour éviter les délais d'attente trop long (4 équipes = match de 12 à 15 min, 6 équipes = 8 à 10 min maxi). Si trop d'équipes, toutes les équipes ne se rencontrent pas et privilégier une organisation « Tournoi » avec de 2 poules.



# ORGANISATION GENERALE

Les clubs souhaitant accueillir un plateau Fun Foot avertissent le District par mail 15 jours avant la date prévue, en précisant :

- Le lieu du rassemblement et l'horaire du RDV
- La pratique choisie (Foot à 5 ou Futsal) + l'activité associée (Futnet ou Foot en marchant ou Footgolf)
- Le matériel (filet Futnet, kit Foot Golf) peut être prêté par le District sur demande
- Une feuille de présence sera à remplir par les clubs présents et à renvoyer au District (mail ou courrier) dans un délai de 48h après le rassemblement.



# Conseils pour l'organisation

## **AVANT LE RASSEMBLEMENT :**

- Prévoir un responsable qui aura pour mission de préparer le rassemblement (choisir la pratique et l'activité, prévenir le District)
- Contacter les clubs concernés par le Fun Foot à J-2 pour anticiper le nombre de joueurs présents et ainsi faciliter l'organisation le jour J (Voir liste des correspondants clubs sur Footclubs)

## **LE JOUR DU RASSEMBLEMENT :**

- Prévoir une personne pour l'accueil des équipes et éducateurs adverses
- Le responsable prépare le terrain ou la salle en amont, prévoit le matériel nécessaire (chasubles, ballons, plots...)
- Faire remplir la feuille de présence aux responsables d'équipes à leur arrivée

## **PENDANT :**

- Le responsable présente le déroulement aux éducateurs et aux joueurs avant de commencer
- Essayer de constituer un nombre d'équipe pair en évitant les remplaçants
- Possibilité de créer une équipe avec les éducateurs qui intègrent le plateau
- Le responsable gère les rotations et le temps de jeu. Durée du rassemblement = temps de jeu de la catégorie

## **APRES LE RASSEMBLEMENT :**

- Préparer une collation de fin de journée
- S'assurer que la feuille de présence est correctement remplie et la renvoyer au District par mail ou courrier.
- Accompagner le retour des équipes

# Les pratiques supports à mettre en place



# FOOT5

## LA PRATIQUE ACCESSIBLE

PUBLIC CIBLE

Adolescents,  
seniors,  
public féminin,  
vétérans et  
super vétérans

# Foot5

### PÉRIMÈTRE

Variante du football qui se joue à 5 joueurs (4 joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de dimension réduite extérieur ou intérieur (18 à 20 mètres de largeur et 30 à 35 mètres de longueur) avec un revêtement synthétique et ceinturé par une palissade rigide pouvant être utilisée par les joueurs pour faire rebondir le ballon.

### CARACTÉRISTIQUES

Jeu en continuité, jeu offensif, technique, intense

### RÈGLES DE BASE

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

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)

Pas de hors-jeu

Surface de réparation : joueurs autorisés à jouer dans cette zone

Gardien de but : Dégagements de volée et demi-volée interdits -

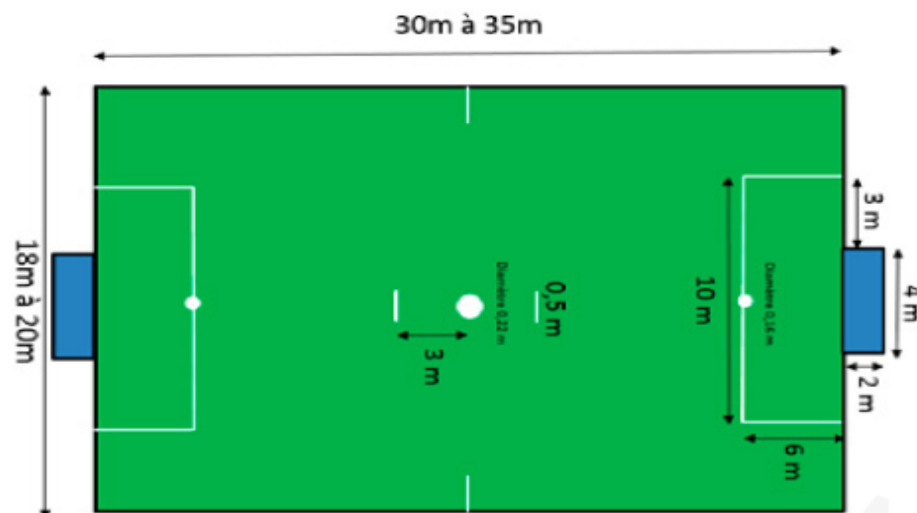
Prise de balle à la main interdite sur passe délibérée d'un partenaire

### DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://youtu.be/5P9p9lOdJkA>

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5
- Terrain : centre privé ou installation dédié au sein du club



Précédant

Suivant



# FUTSAL

## LA PRATIQUE EN MODE ACCÉLÉRÉ

PUBLIC CIBLE

Adolescents  
et seniors

Futsal

### PÉRIMÈTRE

Variante du football qui se joue à 5 joueurs (4 joueurs de champ et un gardien de but) sur un terrain de 20 mètres de largeur et 40 mètres de longueur (terrain de handball) avec un ballon spécifique lesté qui rebondit peu.

### CARACTÉRISTIQUES

Jeu offensif, technique, intensif, sans contact

### RÈGLES DE BASE

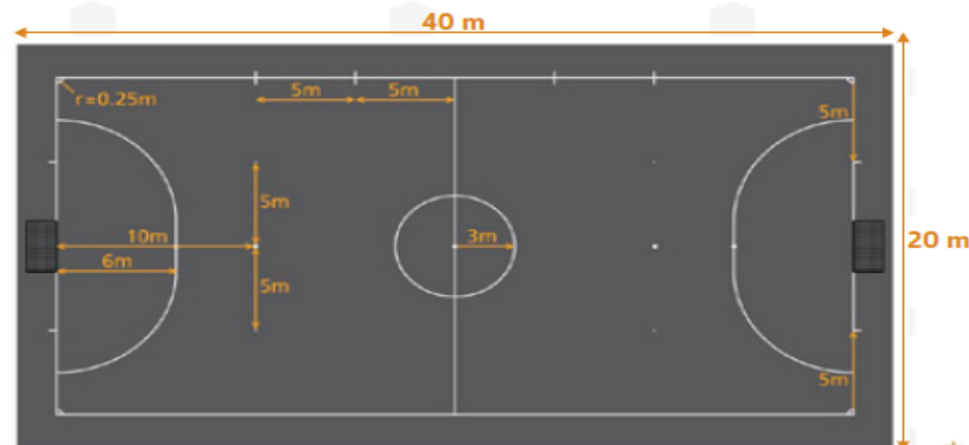
- Durée préconisée : 2 périodes de 25 minutes (2x20mn ou 20 minutes en arrêtant le chronomètre à chaque arrêt de jeu)
- Touches au pied (adversaire à 5 mètres et 4 secondes pour jouer).
- Les joueurs ont 4 secondes pour faire toutes les remises en jeu (touches, coup francs, corners)
- Tacles, blocs et charges interdits
- Pas de hors-jeu. 5 remplaçants maximum par équipe.
- Toutes les fautes commises entraînant un coup franc direct sont cumulées. A partir de la 6<sup>ème</sup> faute par période, l'équipe bénéficie d'un coup de pied de pénalité à 10m.
- Gardien de but : le ballon est relancé à la main depuis la surface de réparation. Une fois dans ses mains, le gardien bénéficie de 4 secondes pour jouer le ballon
- Prise de balle à la main interdite sur passe délibérée d'un partenaire
- Interdit de retoucher dans son camp, le ballon donné par un coéquipier, si celui-ci n'a pas été touché par un adversaire.

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Chasubles pour remplaçants
- Ballon spécifique futsal taille 4
- Compteur pour faute ou cônes
- Terrain : intérieur (gymnase) ou terrain de futsal extérieur

### DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

<https://youtu.be/LjwYjIQM2Ik>



Précédant

Suivant



# FUTSAL

## LA PRATIQUE EN MODE ACCÉLÉRÉ

Futsal

### SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF



### SYSTÈME DE JEU DÉFENSIF



### 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Etre en mouvement - se déplacer avant de recevoir le ballon
Déséquilibrer - Finir	Trouver un joueur dans le dos de la défense
Déséquilibrer - Finir	Aller au 2 <sup>ème</sup> poteau sur une situation offensive
Transition	Trouver un appui offensif pour profiter de la récupération

### 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
Empêcher la progression	Cadrer le porteur du ballon sur le temps de passe
Faire écran à la perte	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Empêcher la progression	Coulisser et couvrir le cadreur du porteur de balle
Transition	Essayer de récupérer rapidement le ballon à la perte
Transition	Reformer le bloc le plus vite possible

Précédant

Suivant

# FUTNET (TENNIS BALLON)

## LA PRATIQUE DE HAUTE VOLÉE

PUBLIC CIBLE

Adolescents  
et seniors

FUTNET

### PÉRIMÈTRE

Deux équipes de une à trois personnes (2 contre 2 préconisé) séparées par un filet, s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire (constitué d'une aire de jeu et d'une zone de dégagement). Le but du jeu est de faire rebondir le ballon dans les limites du camp adverse sans que celle-ci ne parvienne à le renvoyer après un rebond.

### CARACTÉRISTIQUES

Jeu offensif, technique, intensité, ludique

### RÈGLES DE BASE

Les matchs se jouent en un set gagnant. La première équipe à 15 points remporte le match. Si les équipes se retrouvent à 14 partout, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait deux points d'avance.

Le service : Un point peut être marqué directement sur le service. Il s'effectue sur la ligne de fond de volée ou demi-volée. Une seule tentative possible

Rebond et touche de balle : Un seul rebond autorisé, 2 touches de balles par joueur.

Point marqué : Lorsque que le ballon ne peut être rejoué par l'adversaire ou après deux rebonds consécutif dans le camps adverse.

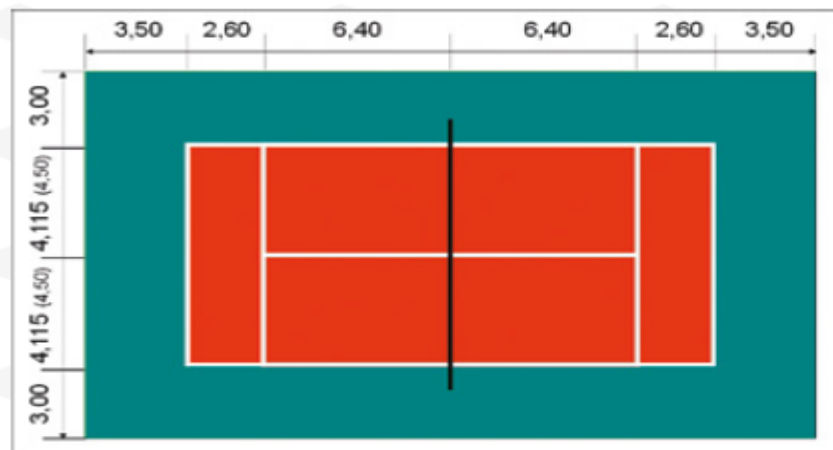
Filet : Interdit de toucher le filet. Si deux joueurs touchent le filet en même temps le point est à rejouer.

Engagement : il doit s'effectuer en diagonale, ne peut être repris de volée.

Tracé du terrain : 12 X 6m, filet FFF terrain synthétique avec traçage coupelle, terrain de Badminton, terrain de tennis extérieur ou intérieur (possibilité de jouer avec les couloirs ou non selon le nombre de joueurs).

### INSTALLATION ET MATÉRIEL

- Filet Tennis-Ballon de 1,10m
- Tracé en silicone
- Ballon taille 5 ou taille 4 selon publics
- Revêtement : Terrain synthétique ou gymnase ou terrain de futsal extérieur ou terrain de Foot5 ou pelouse



Précédant

Suivant

# FUTNET (TENNIS BALLON)

## LA PRATIQUE DE HAUTE VOLÉE

FUTNET

### SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

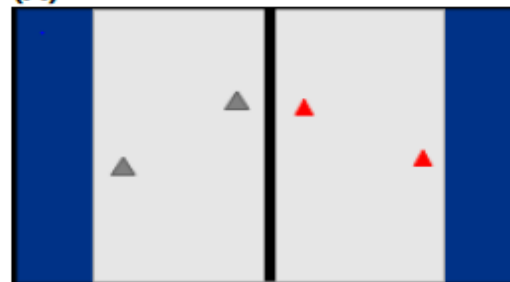
(A) 1-1 // (B) 0-2

### SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

(A) 1-1 proche filet et fond de court

(B) 2 fond de court

(A)



(B)



### 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver	Bien se placer directement par rapport au ballon pour permettre la passe (poitrine, tête ou plat du pied)
Progresser	Pouvoir donner une trajectoire haute au ballon pour permettre au partenaire de se positionner
Déséquilibrer	Utiliser différentes surfaces de contact pour varier les effets et puissance
Finir	Aller chercher le ballon le plus haut possible
Finir	Tenter de se rapprocher du filet afin d'être le plus efficace

### 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
Etre bien placé	Rapidement se placer les uns par rapport aux autres
Réceptionner le ballon	Se servir des parties du corps les plus efficaces (poitrine, pied, tête) Donner du temps aux partenaires
Protéger son camp	Regarder le positionnement du corps et des épaules des adversaires.
Contrer	Avoir un joueur constamment en situation de contre au filet (semelle et pied dans le camp adverse)
Contre attaquer	Défendre le plus proche du filet, ne surtout pas reculer

Précédant

Suivant

# GOLF FOOT

## LA PRATIQUE DE PRÉCISION

PUBLIC CIBLE

Adolescents  
et seniors

GOLF  
FOOT

### PÉRIMÈTRE

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

### CARACTÉRISTIQUES

Pratique intergénérationnelle et ludique, adresse, concentration, liberté

### RÈGLES DE BASE

- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt
  - Pratique en individuel : Atteindre la cible avec le moins de frappes possibles (mise en place d'un PAR pour chaque parcours) ou le plus rapidement possible (possibilité de limite de temps pour chaque parcours)
  - Pratique sous forme de duel (1 ballon par joueur) : alternance (le moins de frappes possible) ou rapidité
  - Parcours par équipe (2 ou 3 maximum – 1 ballon par joueur ou un ballon pour 2 ou 3) : minimum de frappes cumulé ou rapidité pour atteindre la cible
- Variantes : ballon en mouvement, touches limitées...
- Biathlon : 3 trous sur des petits parcours (épreuve de pénalité si échec)
  - Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Complexe sportif, terrain
- Ballon taille 5 conseillé
- (sinon ballon classique)
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score avec PAR

Précédant

Suivant

# GOLF FOOT

## LA PRATIQUE DE PRÉCISION

GOLF  
FOOT

### QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des cibles de golf
- Prévoir des drapeaux pour visualiser les cibles (à l'intérieur de la cible ou juste à côté)
- Se servir des espaces naturels du complexe pour une pratique plus ludique
- Ne pas hésiter à mélanger les âges pour les équipes de 2
- Privilégier les catégories U14 - U15 pour faire découvrir puis les adultes
- Effectuer une préparation minutieuse du parcours adapté en fonction du niveau, de l'effectif, distribuer un plan et une fiche de par
- Répartir les participants sur les différents trous pour éviter les attentes et définir le sens de rotation

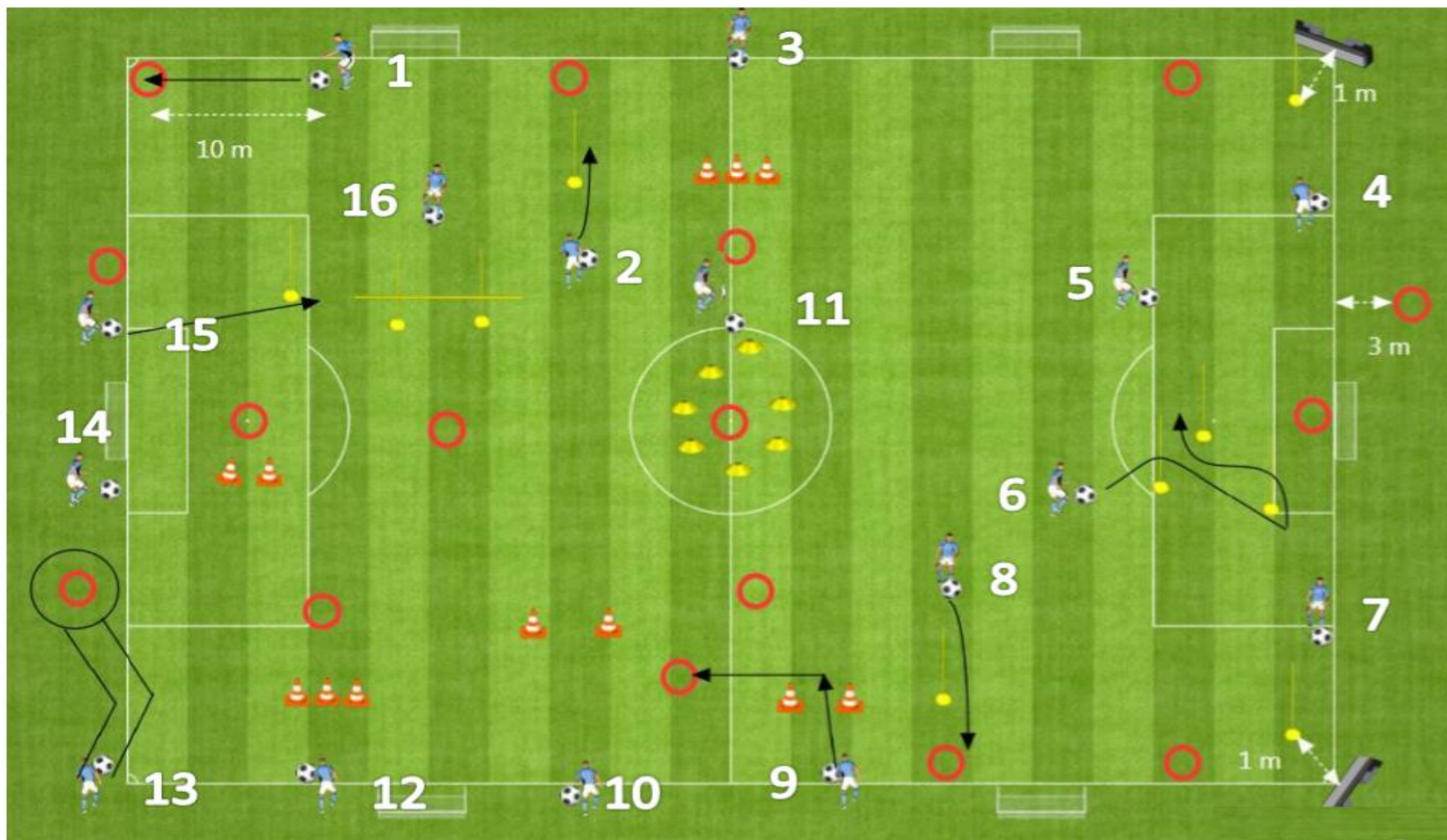
### QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE PLAISIR

- Bien préparer son équipement (vêtement de pluie, chaussures cramponnées, casquette, pression du ballon vérifiée)
- Réaliser un bon échauffement à base de courses, d'assouplissements, d'étirements et de frappes progressives
- Aborder chaque frappe avec concentration, sans se précipiter.
- Visualiser la cible et marquer l'appui une ou deux fois sans frapper
- Par équipe, communiquer avec son partenaire pour le bon choix
- Maîtriser le contexte en repérant les difficultés, les obstacles, la force du vent, l'effet de la pluie...
- S'entraîner spécifiquement sur les frappes longues, les frappes d'approche et les frappes douces de finition
- Varier les formules (seul, à deux, objectif PAR ou chronomètre...)

Précédant

Suivant

# Parcours Golf foot



## Feuille de score Golf foot

<b>NOM :</b>	<b>PRENOM :</b>	<b>EQUIPE :</b>	<b>DATE :</b>
--------------	-----------------	-----------------	---------------

Trou	Ateliers golf foot	Résultats	Trou	Ateliers golf foot	Résultats
1	Cerceau à 10 mètres		9	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied gauche	
2	Passer derrière le jalon pied droit uniquement		10	Passer le ballon entre les portes (1 m) pied droit	
3	Eviter l'obstacle pied gauche		11	Escargot - Contourner les coupelles. Ballon sortie des limites = retour au départ	
4	Passer le ballon entre la planche et le jalon. Possibilité d'utiliser planche		12	Eviter l'obstacle pied droit	
5	Se rapprocher de la ligne puis faire rebondir le ballon dans un cerceau à 3m.		13	Ballon sortie des limites = retour au départ - zigzag	
6	Slalom entre les jalons. Interdiction de frapper deux fois de suite avec le même pied		14	Lober une zone au départ puis passer dans la porte	
7	Passer le ballon entre la planche et le jalon.		15	Parcours en Aller - Retour entre les jalons.	
8	Passer derrière le jalon pied gauche uniquement		16	Parcours + passer le ballon au-dessus de la haie (1 m)	



# FOOT EN MARCHANT

## LA PRATIQUE À VOTRE RYTHME !

PUBLIC CIBLE

Vétérans  
et super  
vétérans

FOOT EN  
MARCHANT

### PÉRIMÈTRE

Aussi appelé « Walking Football », il est une variante du football qui se pratique à effectif réduit où les joueurs ont interdiction de courir. Cette pratique se déroule sur un terrain de 18 à 30 mètres de large sur 30 à 40 mètres de long. Le foot en marchant est une version plus lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous (intergénérationnelle, mixité homme-femme et/ou sociale, inclusion).

### CARACTÉRISTIQUES

Adaptabilité, intégration, partage, plaisir

### RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : nombre de périodes modulables en fonction des publics (maximum = 60 minutes)
- Nombre de joueurs : 5 contre 5 ou 6 contre 6 (adaptable en fonction de la taille du terrain et/ou public)
- Interdiction de courir et de lever le ballon au dessus de la hauteur des hanches.
- 3 touches de balle maximum
- Pas de hors-jeu
- Fautes : les tacles et contacts sont strictement interdits
- Pour toute remise en jeu (touche, coup-franc, engagement...), les adversaires sont à 2 mètres minimum. Tous les coups-francs sont indirects
- Gardien de but : seul autorisé dans la surface de réparation, peut relancer à la main ou au pied

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon Futsal préconisé ou ballon taille 5
- Possible sur toutes surfaces (gymnase, foot5, terrain extérieur...)
- Taille des buts adaptables (utilisés buts existants ou 4x1,8 mètres, 4x2 mètres ou 3x2 mètres)

### DÉCOUVREZ LA PRATIQUE EN VIDÉO

[https://youtu.be/znNX\\_WrgMQU](https://youtu.be/znNX_WrgMQU)

Précédant

Suivant



# FOOT EN MARCHANT

## LA PRATIQUE À VOTRE RYTHME !

FOOT EN MARCHANT

### SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF ▲

(A) 1-2 -1 // 1-3-1  
(B) 2-2 // 2-3

### SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF ▲

(A) 3-1 // 3-2  
(B) 2-2 // 2-3

(A)



(B)



### 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Utiliser le gardien comme soutien
Déséquilibrer - Finir	Se déplacer continuellement dans les espaces libres
Déséquilibrer - Finir	Changer de zone pour créer des espaces
Transition	Garder un appui offensif pour profiter de la récupération

### 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
S'opposer à la progression	Cadrer le porteur du ballon et couper les lignes de passes
S'opposer à la progression	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Protéger son but	Orienter l'adversaire vers les lignes de touche
Protéger son but	Glisser sur la largeur et cadrer le tireur
Récupérer le ballon	Harceler le porteur (3 touches maximum)

Précédant

Suivant



DISTRICT DU LOT DE  
FOOTBALL

# Coordonnées

N'hésitez pas à contacter le District du Lot pour vous aider dans votre démarche d'organisation d'un plateau Fun Foot.

**Secrétariat** : Lundi, Mardi, Jeudi, Vendredi (9h/12h – 13h30 – 16h45)

- Tél.: 05.65.35.68.10
- Mail : secretariat@district-foot-lot.fff.fr

**CTD Développement Animation des Pratiques** : Vincent Genries

- Tél : 07 86 76 83 24
- Mail : vincent.genries@district-foot-lot.fff.fr

➤ Pensez à prendre des photos et à nous les envoyer afin que nous puissions promouvoir votre rassemblement sur notre page Facebook.

