



# FOOT LOISIR

L'ESPRIT FOOT  
SANS COMPÉTITION



**Guide Section Loisir des Clubs**

Edito ►

# EDITO

La pratique du football ne cesse d'évoluer. Un travail formidable autour du football des enfants a été mis en place par l'ensemble des acteurs du football français depuis 10 ans avec pour socle le Programme Educatif Fédéral. Mais l'offre de pratique pour les adolescents et les adultes, elle, n'a pas changé. Au sein de vos clubs, vous constatez cette évolution et mettez tout en œuvre pour répondre aux attentes de vos licenciés qui veulent continuer à pratiquer mais libérés des contraintes temporelles, compétitives et règlementaires du jeu traditionnel. Afin de vous accompagner dans cette démarche, la Fédération a lancé en 2019 le programme de développement du football loisir, un nouveau football, qui s'appuie sur les pratiques à effectif réduit et où seul le plaisir de jouer compte. C'est une formidable opportunité pour chacun de vos clubs non seulement de fidéliser les licenciés actuels mais aussi d'ouvrir la pratique du football à tous.

Les pratiques réduites à 5 comme le Foot5, le Futsal ou le Beach Soccer, ou à 2 ou 3 comme le Futnet (Tennis-ballon) ou le Golf Foot sont ainsi particulièrement adaptées : plus ludiques, plus accessibles et moins exigeantes physiquement. Le Fitfoot pour un public féminin ou le Foot en marchant pour un public "seniors" sont par ailleurs une formidable opportunité d'attirer de nouveaux licenciés souhaitant entretenir leur santé. Ces activités s'inscrivent également pleinement dans la politique de santé publique et de lutte contre l'inactivité physique. Même si cette saison 2020-2021 est très particulière pour nous tous, le football loisir peut poursuivre son développement, notamment grâce aux nombreuses pratiques sans contact qui sont proposées.



Vous trouverez dans ce guide de nombreux outils pour développer une section loisir au sein de votre club : structuration de l'offre, choix des pratiques proposées, promotion. Pour vous accompagner jusque sur le terrain, nous avons également ajouté cette saison des exemples de séance pour animer votre section et vous offrons toujours du matériel adapté lorsque vous lancez une nouvelle pratique au sein de votre section loisir.

Certains de vos licenciés souhaiteront très vite rencontrer d'autres clubs pour se comparer, se rencontrer, gagner des matchs ! C'est tout à fait normal, c'est le sel de notre football ! Dès que les conditions sanitaires le permettront et qu'un nombre suffisant de clubs de votre territoire seront lancés, vos Districts sauront vous accompagner dans cette démarche dans un cadre réglementaire assoupli : recherche des installations, encadrement, format de pratique, vous pouvez compter sur leur expertise.

Personne ne considère le football loisir cela comme une mode éphémère, mais bien comme un axe de développement fort des clubs à la sortie de cette pandémie et incontournable dans l'offre de pratique que recherchent les joueurs. Il doit également s'inscrire dans un partenariat porteur de progrès communs avec les acteurs publics et privés, tous portés vers le même objectif : mettre ou remettre au sport l'ensemble de la population après la crise sanitaire.

**NOËL LE GRAET**

Président de la Fédération  
Française de Football



# SOMMAIRE

## 01



### INTRODUCTION

## 02



### LA STRUCTURATION D'UNE SECTION LOISIR

## 03



### LES PRATIQUES

*FootNet*

*Foot5*

*Beach Soccer*

*Foot en Marchant*

*Futsal*

*Golf Foot*

*Fit Foot*

*Foot 8*

*Foot à 11*

# 01

# INTRODUCTION



# CONSTATS

Depuis plusieurs saisons, nous constatons une forte baisse du nombre de licenciés entre les catégories U13-U21, ainsi qu'une nouvelle baisse après 29 ans.

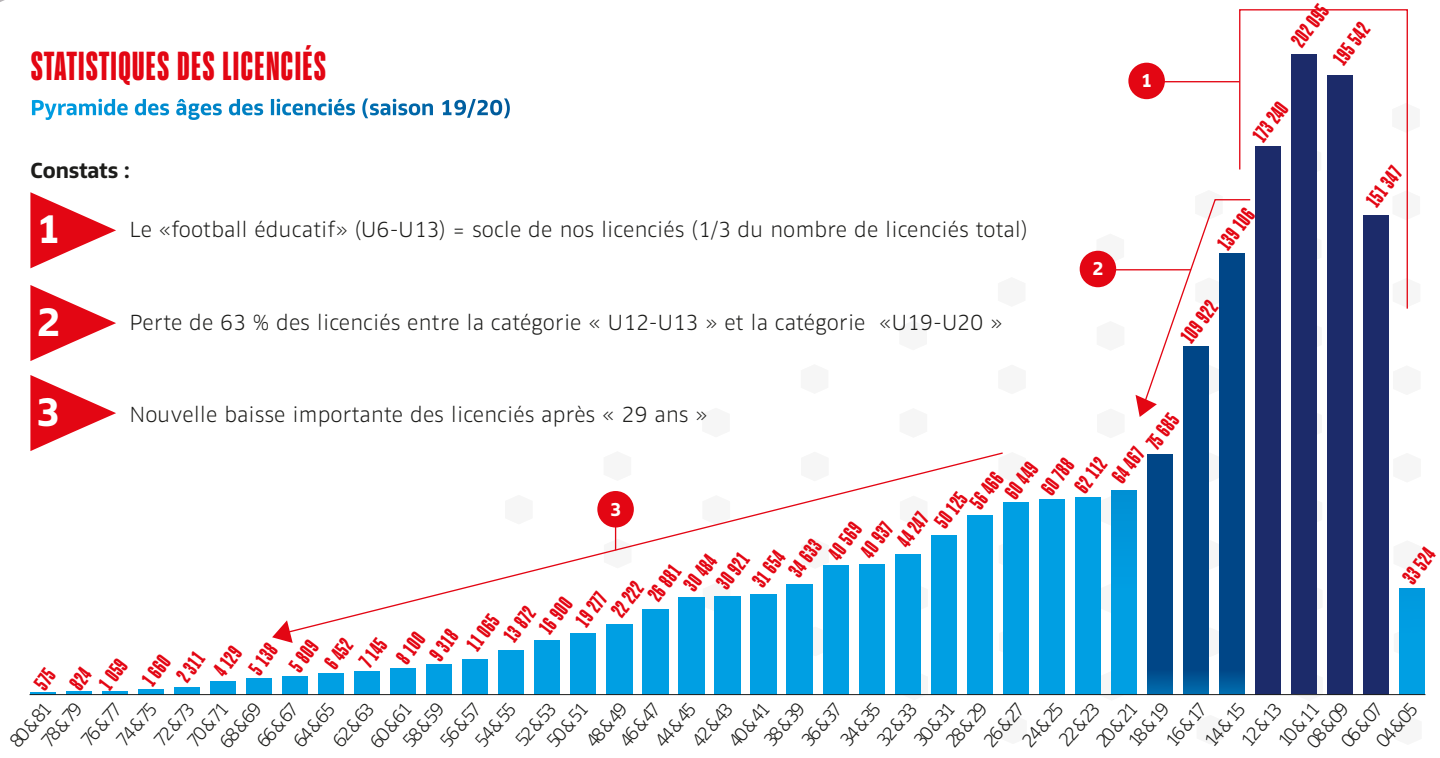
Bien que compensés par une hausse croissante du nombre de jeunes licenciés, ces deux phénomènes nous amènent à nous demander pourquoi ces pratiquants se détournent du football.

## STATISTIQUES DES LICENCIÉS

### Pyramide des âges des licenciés (saison 19/20)

#### Constats :

- 1 Le «football éducatif» (U6-U13) = socle de nos licenciés (1/3 du nombre de licenciés total)
- 2 Perte de 63 % des licenciés entre la catégorie «U12-U13» et la catégorie «U19-U20»
- 3 Nouvelle baisse importante des licenciés après «29 ans»

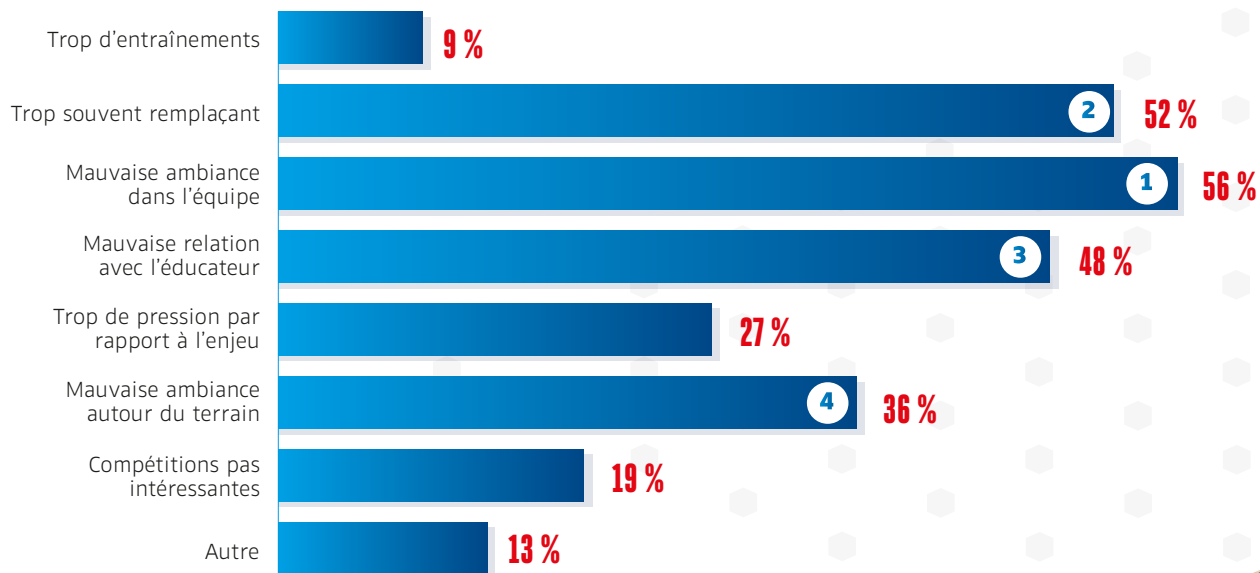


# CONSTATS

Les principales raisons qui amènent les licenciés à stopper la pratique du football nous permettent de constater que l'aspect compétitif du football traditionnel ne satisfait plus certains licenciés. En effet, toutes les raisons principalement citées par les pratiquants qui abandonnent le football sont liées à la compétition.

Le Football Loisir est une réponse pour ces pratiquants qui veulent continuer à jouer au football sans l'ensemble de ces contraintes.

## À VOTRE AVIS, POURQUOI CERTAINS JEUNES ARRÊTENT LE FOOTBALL ?



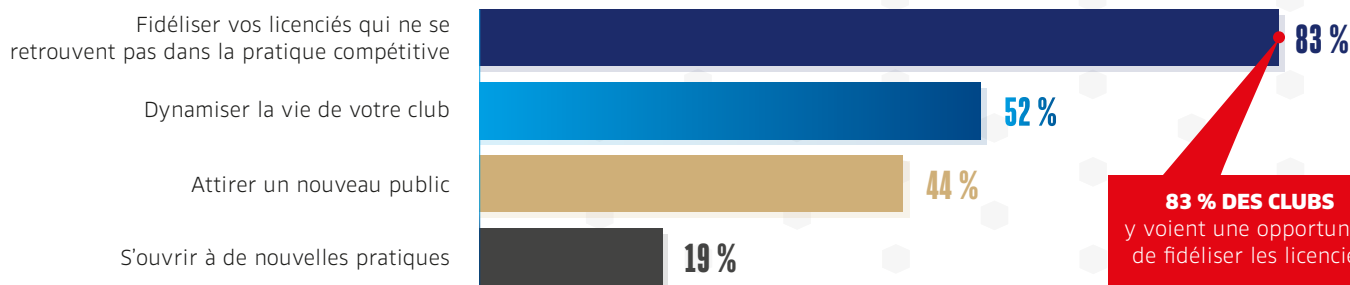
# ENJEUX

## LE DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE LOISIR DANS L'OPTIQUE DE FIDÉLISER LES LICENCIÉS

### QUELS SONT LES PRINCIPAUX OBJECTIFS DE LA CRÉATION D'UNE SECTION LOISIR ?

Proposer une pratique Loisir dans son club, c'est fidéliser les licenciés qui ne se retrouvent plus dans une pratique compétitive. En se concentrant sur le plaisir du jeu, sans enjeu sportif, vos licenciés auront le choix entre deux philosophies de jeu complémentaires.

Enfin, les multiples pratiques possibles sont autant de chances d'attirer de nouveaux pratiquants.

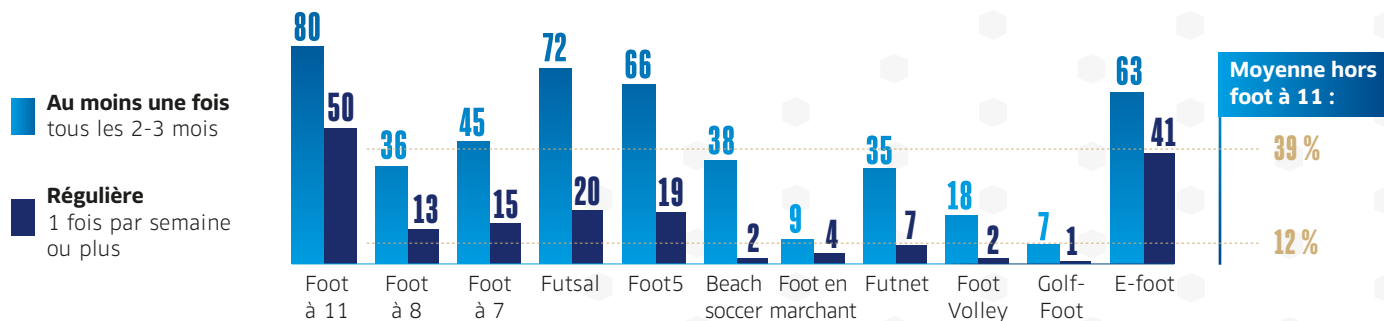


# ENJEUX

## L'ATTRAIT DES PRATIQUES PROPOSÉES

Les anciens licenciés FFF continuent à jouer au football de manière très régulière. Ils jouent principalement au Football à 11, mais ont une attirance pour l'ensemble des pratiques proposées dans le cadre du Football Loisir.

Toutes ces pratiques ont la capacité d'élargir votre offre, de fidéliser vos licenciés et d'en attirer de nouveaux.





# 02

## LA STRUCTURATION D'UNE SECTION LOISIR



# CADRE

Définition d'une **Section Loisir** dans un club

Mise à disposition d'au moins **un créneau hebdomadaire de pratique Loisir** ouvert aux licenciés Loisir (**ce créneau peut être proposé à l'intérieur du club et/ou s'inscrire dans une offre proposée par le District en rencontrant d'autres clubs**)

**1** Un **Référent Loisir** identifié

**2** **10 licenciés Loisir** minimum / pratique

**3** **Identification** de la section sur **Footclubs**

**4** **Section Loisir du club validée par le District**

Chaque étape est nécessaire pour valider l'existence d'une section Loisir



SECTION  
**FOOT  
LOISIR**

Le Foot Loisir, c'est jouer au football sans participer à une compétition dans laquelle il y a accession et rétrogradation, à partir de la catégorie U14.

Votre club a la possibilité de proposer une ou plusieurs pratiques loisir :



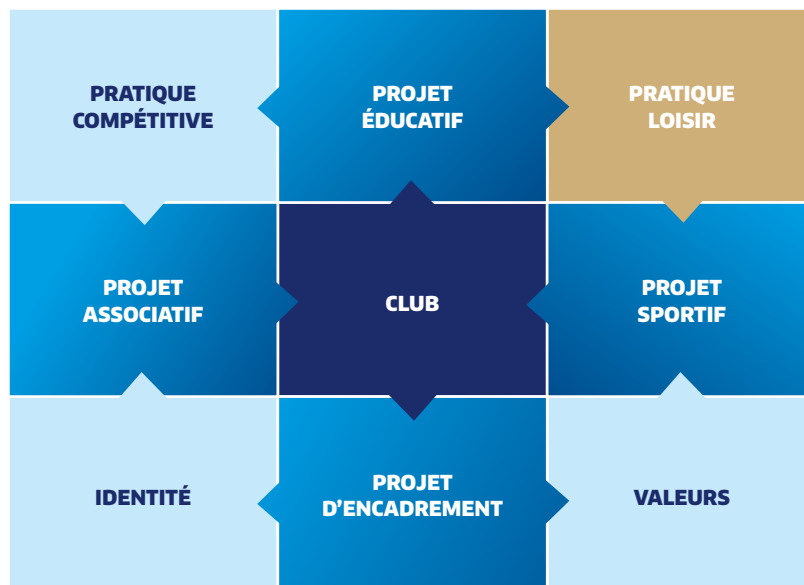
**N'oubliez pas de mettre à jour les pratiques que vous proposez dans votre profil dans Footclubs**

# LA PLACE DE LA SECTION LOISIR DANS LE CLUB

La pratique Loisir est une part importante de votre projet club.

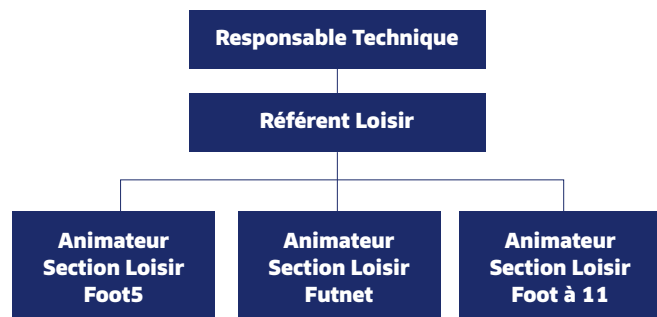
La Section Loisir et son référent sont importants dans le développement de votre structure.

Ce référent doit être intégré au Comité de Direction du club car il représente une section avec un potentiel de développement pour votre club. Il doit être associé à la gouvernance du club.

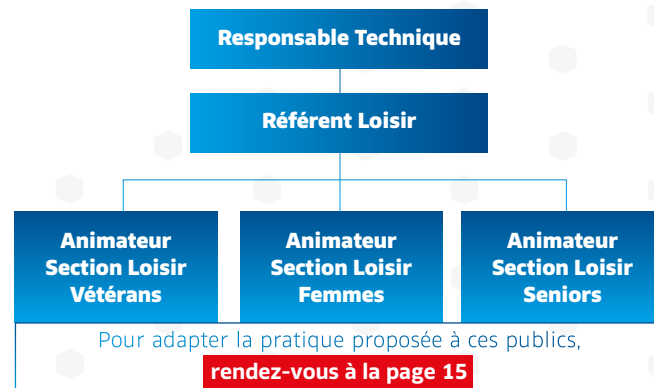


# LA STRUCTURATION DE LA SECTION LOISIR

Le Référent Loisir, au même titre que le Responsable Technique, doit participer au Comité de Direction du club. Le Référent est placé sous l'autorité du Responsable Technique, tout comme les responsables des autres catégories. Selon votre situation, vous pouvez organiser vos sections par pratique ou par public.



ORGANISATION PAR PRATIQUE



ORGANISATION PAR PUBLIC

# LES FICHES DE POSTES DES RESPONSABLES DE LA SECTION

## LE REFERENT LOISIR

**Il peut être également pratiquant.  
Il doit être une personne identifiée comme Référent de la Section et participer à la vie du club.**

### MON RÔLE - MES MISSIONS

- ▶ **JE SUIS** — Organisé, disponible, ponctuel, impliqué, convivial
- ▶ **J'AIME** — Le sens relationnel, la mise en place de projets et d'activités
- ▶ **JE CONNAIS** — L'organisation de mon club, les nouvelles pratiques

### MA DISPONIBILITE

2 heures / semaine

### MES DIPLÔMES - MES EXPERIENCES

Expérience précédente au sein du club (joueur actuel ou ancien / entraîneur / membres du Comité de Direction)

### MON RÔLE - MES MISSIONS

- Animer et coordonner les animateurs loisir ou la section loisir
- Participer au Comité de Direction du club
- Mettre en place et suivre du budget de la Section
- Acheter du matériel dédié à la Section
- Organiser les créneaux libres pour les pratiques loisirs
- Assurer le suivi et le développement des différentes pratiques loisirs
- Être capable de promouvoir la section au sein du club et à l'extérieur
- Être en relation avec le District et la Ligue pour la bonne marche de la Section Loisir
- Être en relation avec différents organismes pour la bonne marche des pratiques Loisir (exemples : Centre privé Foot5, Fédération Futnet)

### MES BESOINS

- Capacités relationnelles et organisationnelles
- Être licencié à la FFF - Licence Loisir si pratiquant, sinon dirigeant

# LES FICHES DE POSTES DES RESPONSABLES DE LA SECTION

## L'ANIMATEUR LOISIR

Lorsque votre club propose plusieurs pratiques loisir, il est important que chaque pratique soit encadrée par un animateur spécifique. Le club peut aussi choisir de s'organiser non pas par pratique mais par public. Dans ce cas, l'animateur s'occupe d'un public spécifique.

Il peut être également pratiquant. Il doit être une personne identifiée comme animateur de la Section.

### MON RÔLE - MES MISSIONS

- ▶ **JE SUIS** — Organisé, disponible, ponctuel, impliqué, convivial
- ▶ **J'AIME** — Le sens relationnel, la mise en place de projets et d'activités
- ▶ **JE CONNAIS** — L'organisation de mon club, les nouvelles pratiques

### MES DIPLÔMES - MES EXPERIENCES

- Avoir déjà encadré un groupe
- Connaître la pratique animée (avoir pratiqué, règlement) = si module spécifique proposé par la DTN, avoir suivi ce module

### MA DISPONIBILITE

2 heures / semaine

### MON RÔLE - MES MISSIONS

- Préparer et ranger le matériel
- Animer la séance de la Section Loisir du club ou d'une pratique loisir de la Section
- Être en relation avec le District / Ligue pour la bonne marche de la pratique animée
- Être en relation avec différents organismes pour la bonne marche des pratiques Loisir (exemples : Centre privé Foot5, Fédération Futnet)

### MES BESOINS

- Capacités relationnelles et organisationnelles
- Être licencié à la FFF - Licence Loisir ou éducateur

# QUELLE PRATIQUE POUR QUEL PUBLIC ?

Chaque pratique a un public cible. Proposer une pratique adaptée à la typologie du public de votre environnement est primordial. Plus loin dans ce guide, vous retrouverez des outils simples et efficaces pour entrer en contact avec chacun de ces publics.

Les pratiques proposées dans le cadre du Foot Loisir concernent tous les publics. Elles sont intergénérationnelles et mixtes. De plus, le Foot Loisir est une pratique santé idéale.

	Jeunes G U14-U19	Jeunes F U14-U19	Seniors U20-U35	Public Féminin U20 et +	Vétérans U35-U45	Super Vétérans >45	Handisport / Sport adapté
<i>Foot à 11</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Foot 8</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Futsal</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Beach Soccer</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Foot 5</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Futvet</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Foot-en-Marchant</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Golf Foot</i>	■	■	■	■	■	■	■
<i>Fit Foot</i>	■	■	■	■	■	■	■

# QUEL PROJET POUR MA SECTION ?

01

POURQUOI ?

Quels sont les éléments déclencheurs de la création de la Section Loisir ?

ÉLÉMENTS DÉCLENCHEURS		PRÉCISIONS - REMARQUES
Baisse de licenciés	<input type="checkbox"/>	
Difficultés à attirer	<input type="checkbox"/>	
Difficultés à fidéliser	<input type="checkbox"/>	
Nouveau projet du club	<input type="checkbox"/>	
Incitation fédérale (FFF/Ligue/District)	<input type="checkbox"/>	
Personne motrice au sein du club	<input type="checkbox"/>	
Demande de la municipalité	<input type="checkbox"/>	
Demande de pratiquants licenciés	<input type="checkbox"/>	
Nouvelle installation	<input type="checkbox"/>	
Pratique hors cadre FFF identifiée	<input type="checkbox"/>	
Demande extérieure de pratiquants	<input type="checkbox"/>	



# QUEL PROJET POUR MA SECTION ?

02

QUI ?

Quels sont les publics visés ?

PUBLICS VISÉS	PRÉCISIONS - REMARQUES	QUEL INTÉRÊT ? QUELLES OPPORTUNITÉS ?	ORDRE DE PRIORITÉ (1 À 3)
<b>Public licencié à fidéliser (déjà présent dans le club)</b>	Adolescents (U14-U19)		
	Seniors		
	Vétérans		
<b>Public non licencié à attirer</b>	Adolescents (U14-U19)		
	Seniors (U20-U25)		
	Seniors (U25-U35)		
	Vétérans (U35-U45)		
	Super Vétérans (>U45)		
	Public féminin (U14-U30)		
	Public féminin (>U30)		
Déficients physiques ou mentaux			

# QUEL PROJET POUR MA SECTION ?

## 03

### OÙ ET QUAND ?

Quelles infrastructures ? Quels créneaux ?

	LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI				SAMEDI				DIMANCHE			
	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S	M	MIDI	AM	S
Terrain à 11																												
Terrain à 8																												
1/4 de terrain à 11 (foot en marchant / Futnet)																												
Terrain Foot5 (centre privé ou terrain club)																												
Gymnase																												
Salle polyvalente ou club-house (Fitfoot)																												
Plateau sportif ou terrain Futsal outdoor																												
Autres :																												
-																												
-																												

# QUEL PROJET POUR MA SECTION ?

04

QUOI ?

Quelles formes de pratiques proposer ?

	Pratique régulière uniquement au sein du club	Pratique régulière au sein du club + évènements District	Pratique régulière uniquement au sein du District (Critériums)	Pratique régulière au sein du club et au sein du District
<i>Foot à 11</i>				
<i>Foot 8</i>				
<i>Futsal</i>				
<i>Beach Soccer</i>				
<i>Foot 5</i>				
<i>FootNet</i>				
<i>Foot en Marchant</i>				
<i>Golf Foot</i>				
<i>Fit Foot</i>				

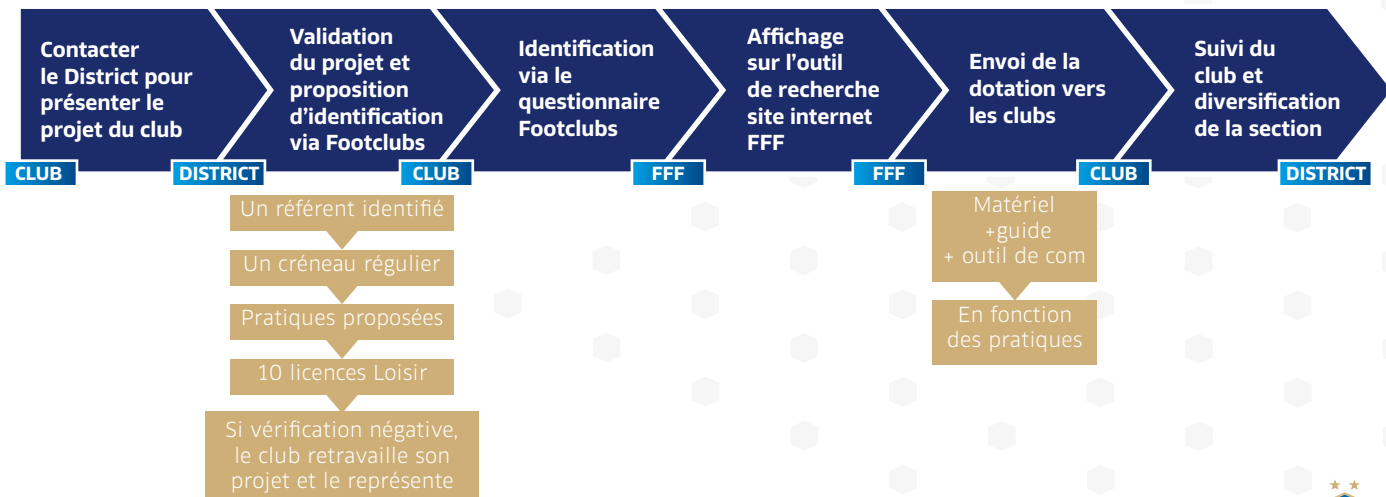
# QUEL PROJET POUR MA SECTION ?

## 05 VOTRE PROJET LOISIR

	PUBLICS	INFRASTRUCTURES	PRATIQUES	JOURS/CRENEAUX	PRATIQUE CLUB ET/OU INTERCLUBS
<b>N</b>					
<b>N+1</b>					
<b>N+2</b>					

# L'ACCOMPAGNEMENT DE LA SECTION LOISIR

**QUELLE DÉMARCHE POUR LABELLISER MA SECTION LOISIR PAR LA FFF  
OU DÉVELOPPER UNE NOUVELLE PRATIQUE DANS MA SECTION LOISIR ?**



# LE BUDGET DE LA SECTION

RECETTES	DÉPENSES
Cotisations	Licences
Partenaires privés	Achats de matériel
Subventions	Engagement à des offres de pratique Ligue / District
	Location d'infrastructures (complexe privé, salle)

Nous vous conseillons de fixer la cotisation de votre section loisir à 50% environ de votre offre compétitive dans la catégorie concernée. Cela dépend néanmoins de votre offre de pratique :

- Prise en charge de tout ou partie d'une inscription dans un critérium Loisir
- Découverte d'une ou plusieurs nouvelles pratiques.

Cela veut dire également dire que vous pouvez fixer une cotisation à un tarif différent selon les pratiques que vous proposez.

# SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT FFF

## ACCOMPAGNEMENT FINANCIER

### Agence Nationale du Sport (ex CNDS)

Votre club peut bénéficier d'une subvention pour la mise en place d'actions spécifiques visant à développer la Section Loisir.

▶ Se rapprocher de votre District

### Fonds d'Aide au Football Amateur (FAFA)

- Dans le cadre du Fonds d'Aide au Football Amateur, votre club peut bénéficier d'une subvention pour la création d'un espace de pratique utilisable par la Section Loisir de votre club.
- Les projets de création d'infrastructures dédiées aux nouvelles pratiques (Foot5, Futsal extérieur, Beach Soccer) sont particulièrement aidés.

▶ N'hésitez pas à consulter le document de présentation du FAFA spécifique aux nouvelles pratiques ici (lien vers le document) ou rendez-vous sur le site de la FFF :  
<https://www.fff.fr/fafa>

# SUIVI ET ACCOMPAGNEMENT FFF

## COMMUNICATION

La F.F.F. met à votre disposition des logos, des affiches et des éléments pour vos réseaux sociaux afin de bien communiquer sur l'existence de votre Section Loisir. Un logo spécial pour votre Section est également disponible pour communiquer. N'hésitez pas à télécharger l'ensemble des éléments de communication !

<https://cutt.ly/OsQICwD>



## DOTATIONS EN MATERIEL

La F.F.F. dotera les Sections Loisir qui répondent aux critères de validité et qui seront validées par les Districts / Ligues. Ce matériel est important pour la vie de votre Section et doit être en priorité utilisé par les licenciés Loisir du club.

Retrouvez les dotations proposées plus loin dans la partie « Les pratiques »

## ACCOMPAGNEMENT

Dans le cadre de la création ou du développement de votre Section, le Conseiller Technique Départemental en charge du développement et de l'animation des pratiques se tient à votre disposition.



# LA PROMOTION

## PROMOUVOIR LA SECTION LOISIR

**Faire la promotion** de votre Section Loisir est un **enjeu important de votre réussite** : du bouche à oreille aux réseaux sociaux, en passant par le print, le digital ou l'évènementiel, la communication dans son ensemble ne doit pas être négligée.

En ayant recours aux quelques éléments utiles proposés, vous aurez la liberté d'adapter votre stratégie en fonction de votre environnement et de vos caractéristiques respectives.

- ▶ Utiliser les **réseaux sociaux** et le **site du club**
- ▶ Réaliser un **mailing** auprès de la base de données club
- ▶ Se rapprocher de son **District afin qu'il diffuse l'information** via ses canaux
- ▶ **Activer les réseaux** selon le public ciblé (exemple : les entreprises - contacter les Comités d'Entreprise environnants, les maisons «sport santé» pour le Foot en marchant ou tous autres structures qui accueillent un public spécifique)
- ▶ **Organiser un évènement** afin de présenter la création future d'une section loisir (repas, réunion, cocktail...) et récupérer les coordonnées des personnes intéressées
- ▶ Utiliser l'ensemble des éléments mis à disposition par la FFF



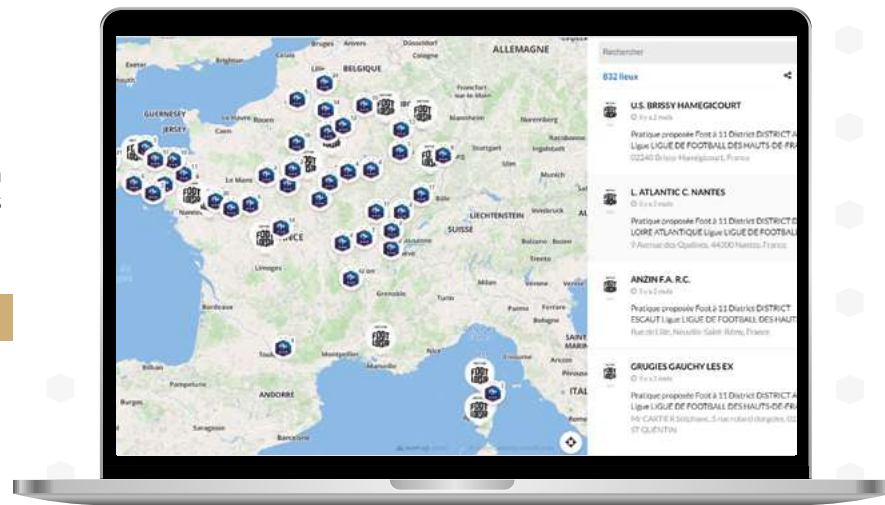


## ▶ LES SECTIONS LOISIR IDENTIFIÉES PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FOOTBALL

Le processus d'identification des Sections Loisir a permis de localiser les Sections Loisir reconnues par les Districts / Ligues et la F.F.F.

Pour consulter cette carte, rendez-vous sur :

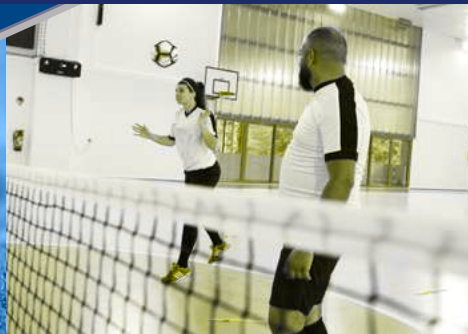
<https://cutt.ly/is6am2n>



# 03



# LES PRATIQUES



# FUTNET

LA PRATIQUE DE HAUTE VOLÉE





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 2 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 2 rebonds consécutifs dans le camp adverse.

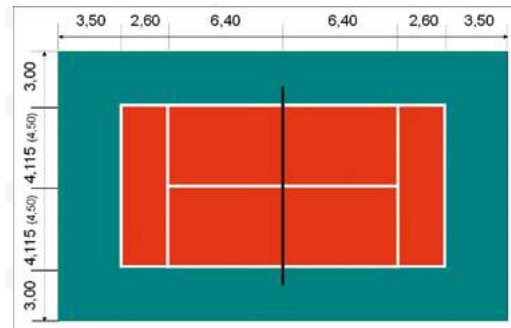
Filet : Interdit de toucher le filet. Si 2 joueurs touchent le filet en même temps le point est à rejouer.

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

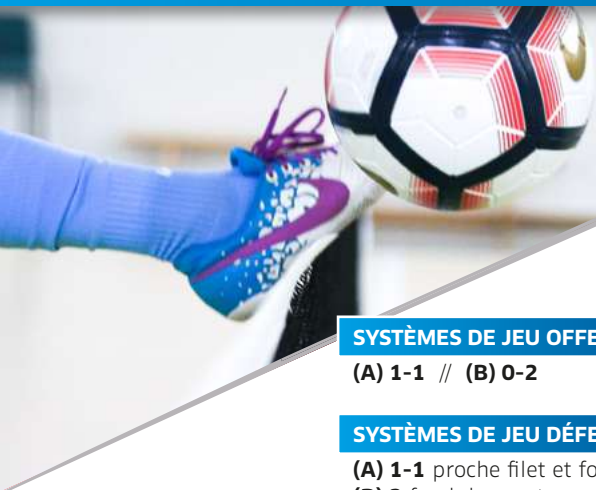
Tracé du terrain : 12 X 6m, filet FFF terrain synthétique avec traçage coupelle, terrain de badminton, terrain de tennis extérieur ou intérieur (possibilité de jouer avec les couloirs ou non selon le nombre de joueurs).

### 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



Cliquez ici pour retrouver les  
Sections Loisir près de chez vous



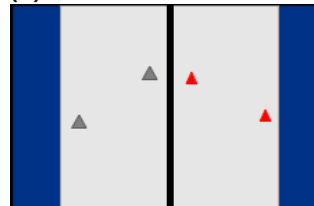
### SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF ▲

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

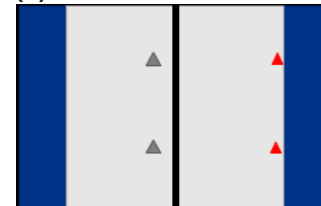
### SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF ▲

(A) 1-1 proche filet et fond de court  
(B) 2 fond de court

(A)



(B)



### 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conservser	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 la 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

FutNet

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



2 FILETS 6M X 1,1M  
+ TRACÉS



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



FutNet

Fédération  
Futnet  
et Disciplines  
Associées  
France



FÉDÉRATION FUTNET  
ET DISCIPLINES  
ASSOCIÉES FRANCE

### Engagements de la FFDAF

- Participation aux événements de promotion de la FFF, des Ligues et des Districts
- Participation aux réunions et commissions sur les nouvelles pratiques

### Objectifs

- Développement de la pratique Futnet dans les clubs F.F.F. sous l'angle loisir

« La F.F.D.A.F. et la F.F.F. s'associent pour faire la promotion et développer la pratique du Futnet (tennis-ballon) en France à travers les clubs affiliés à la F.F.F. par le biais des Ligues régionales et des Districts, les clubs affiliés à la F.F.D.A.F., ainsi que les événements promotionnels organisés par la F.F.F. »

### Engagements de la FFF

- Mettre en relation la FFDAF et ses clubs avec les Ligues et Districts
- Prise en charge des frais de déplacement pour les actions FFF

### Opérations de développement

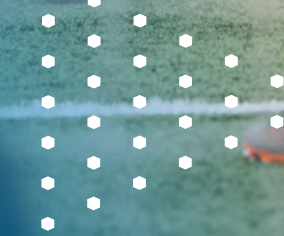
- Accompagner le développement du Football Loisir dans les clubs en apportant son expertise sur la pratique du Futnet

Site internet de la FFDAF : <https://ffdaf.fr/>



# Foot5

LA PRATIQUE ACCESSIBLE





**Adolescents,  
seniors,  
public féminin,  
vétérans et  
super vétérans**

# Foot 5

## 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

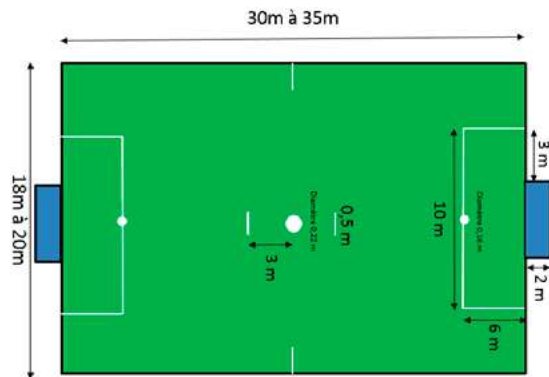
Découvrez la pratique en vidéo



Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

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





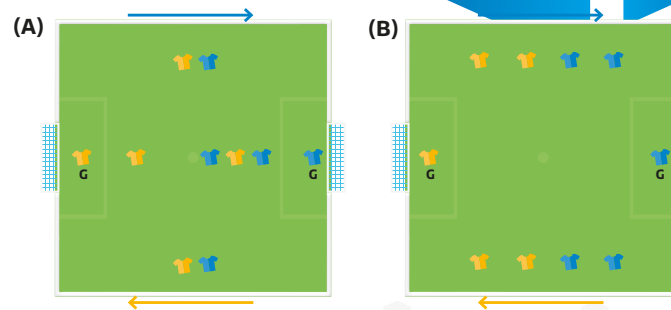
### SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

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

### SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

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

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	Utiliser la palissade pour ouvrir des angles de passe
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
Faire écran à la perte	Cadrer le porteur du ballon
Faire écran à la perte	Créer un bloc dans l'axe ballon - but
Récupérer le ballon	Orienter l'adversaire contre la palissade
Récupérer le ballon	Récupérer à 2 en utilisant les angles du terrain
Défendre son but	Glisser sur la largeur et cadrer le tireur

Foot 5

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



# Foot5

## ▶ Conventions avec les structures privées de Foot5

Pour pratiquer le Foot5, voici les possibilités qui s'offrent à vous :

- Développer des infrastructures dans les clubs (zones rurales et semi rurales)
- Créer une convention tripartite avec les centres privés de Foot5 (zones urbaines)
- Créer un terrain de Foot5 dans votre complexe (co-financé par le FAFA)
- vous rendre dans un centre privé conventionné avec la FFF et votre District

### ▶ Engagements de la structure privée

#### • Mise en place d'un tarif préférentiel pour les licenciés des clubs FFF

- UrbanSoccer : -25% pour les clubs en heures FFF <sup>(1)</sup> / -20% pour les licenciés <sup>(2)</sup> / Offre spéciale sur une pratique hebdomadaire (page 38)

- Le Five : Club <sup>(1)</sup> / Licencié <sup>(2)</sup> : 1€ par joueur de 10h à 18h du lundi au vendredi et durant les heures d'ouverture du centre les samedi et dimanche. Le palier maximal de réduction sera de 10€ par heure de jeu.

- Convi Sport : Pour les clubs : à minima 10% en heures pleines et 25% en heures creuses la semaine et le weekend.  
Pour les licenciés du District / de la Ligue : à minima 10% en heures pleines et 20% en heures creuses la semaine et le weekend.

- Développement d'offres de critères Loisir avec les Districts
- Organisation d'anniversaire FFF pour les enfants (uniquement dans les centres UrbanSoccer)

### ▶ Réseaux de Foot5 conventionnés

Le Five :  
<https://www.lefive.fr/>

Urban Soccer :  
<https://www.urbansoccer.fr/parteneriat-fff/>

Convi'sports :  
<http://www.convigroupe.fr/fff---parteneriat.html>



Il existe également des conventions avec ces centres de Foot5 indépendants. Renseignez-vous auprès de votre district.

(1) Cette réduction ne sera valable que si la réservation du terrain (par téléphone ou en ligne) est effectuée par un éducateur ou un dirigeant du club. Celui-ci devra se présenter en premier lors de la réservation et présenter sa licence FFF ou son attestation de licence FFF ainsi que celle de l'ensemble des joueurs participants.

(2) Cette réduction ne sera valable que si la réservation du terrain (par téléphone ou en ligne) est effectuée par un licencié FFF. Celui-ci devra se présenter en premier lors de la réservation et présenter sa licence FFF ou son attestation de licence FFF.



**Vous souhaitez pratiquer chaque semaine le Foot5 avec votre Section ? Découvrez l'offre UrbanSoccer.**

## ABONNEMENT POUR LES SECTIONS LOISIR

- Terrain de foot indoor ou outdoor synthétique dernière génération
- 1 créneau chaque semaine\*
- 1 tarif avantageux dédié aux clubs amateurs et aux sections Loisir\*\*
- 1 club-house confortable pour la 3<sup>ème</sup> mi-temps

**Plus de renseignements sur :**

[www.urbansoccer.fr](http://www.urbansoccer.fr)

# Foot5

**ABONNEMENT CLUB AMATEUR FFF**  
EN EXCLUSIVITÉ CHEZ URBANSOCCER

★ ★  
— RESEAU FOOT 5 —  
AGRÉÉ

FFF URBAN SOCCER

**LANCLEMENT AUTOMNE 2019**

Terrain de foot indoor ou outdoor synthétique dernière génération

- \* 1 créneau chaque semaine
- \* 1 tarif avantageux dédié aux clubs amateurs et aux sections loisirs\*\*
- \* 1 club house confortable pour la 3<sup>ème</sup> mi-temps

\*Créneaux éligibles à l'accueil de votre centre - \*\*À partir de 10 séances

JE DÉCOUVRE VITE SUR  
[WWW.URBANSOCCER.FR](http://WWW.URBANSOCCER.FR)

POWERICE PlayStation EDF

FFF URBAN SOCCER



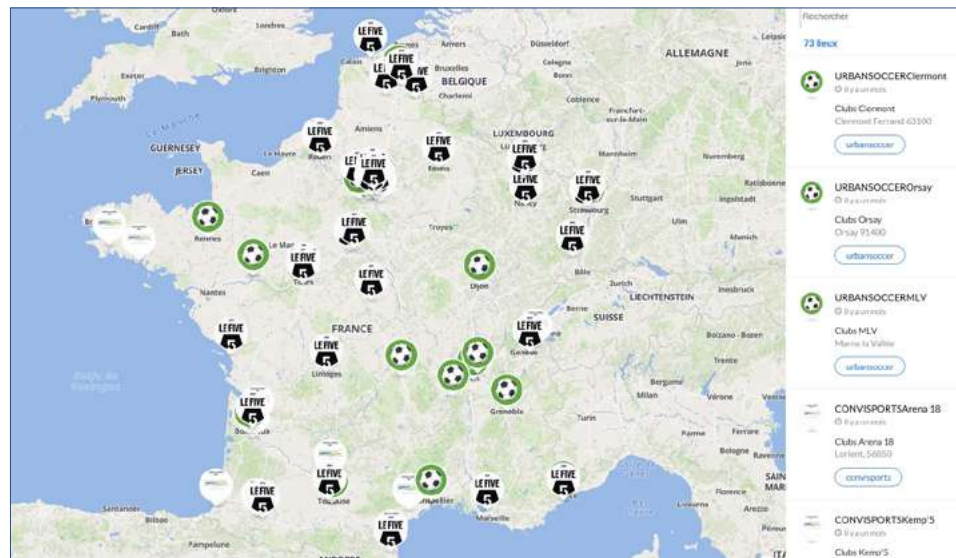
# FUTNET FOOT5

**VOUS CHERCHEZ UN CLUB DE FUTNET  
OU UN CENTRE PRIVÉ DE FOOT5 PRÈS DE CHEZ VOUS ? C'EST PAR ICI !**

Grâce à la cartographie disponible ici :  
<https://urlz.fr/bju0>

Vous trouverez :

- l'ensemble des informations nécessaires pour vous rapprocher d'un club de Futnet et développer la pratique.
- Les centres privés agréés par la F.F.F. pour développer votre Section Loisir.



# Beach Soccer

LA PRATIQUE AÉRIENNE & RYTHMÉE





PUBLIC CIBLE

Adolescents,  
seniors  
et public  
fémininBeach  
Soccer**PÉRIMÈTRE**

Pratique à 5 joueurs (4 joueurs de champ et 1 gardien de but) sur un terrain en sable de dimension réduite (26-28 mètres de largeur et 35-37 mètres de longueur). Existence des structures permanentes ou temporaires sur le littoral (plages) ou dans les terres (complexes sportifs, aires de loisirs...)

**CARACTÉRISTIQUES**

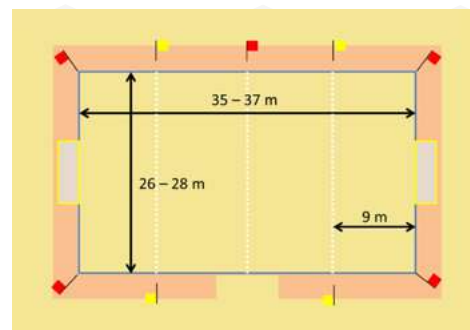
Jeu rythmé, aérien, gestes acrobatiques, jeu de transition, fun, festif

**RÈGLES DE BASE**

- Durée de jeu préconisée :
  - U17 à Seniors = 72 minutes (3 x 12 minutes)
  - U14/U16 = 48 minutes (3 x 8 minutes)
- Remplacement de joueurs illimité
- Coups francs, corners, touches, sorties de but à jouer dans les 4 secondes
- Touche exécutée au choix : pied ou main
- Coups francs directs (pas de mur) à réaliser par le joueur ayant subi la faute
- Pas de hors-jeu
- Gardien de but : Dégagements à la main uniquement et dans les 4 secondes

**INSTALLATIONS ET MATÉRIEL**

- Pratique pieds nus ou chaussons spécifiques type « plongée »
- Ballon spécifique - voire Ballon Beach Volley (découverte ou catégories jeunes jusqu'à U15)
- Terrain : permanent ou temporaire sur le littoral (plages) ou dans les terres (complexes sportifs)



Cliquez ici pour retrouver les  
Sections Loisir près de chez vous



Beach Soccer



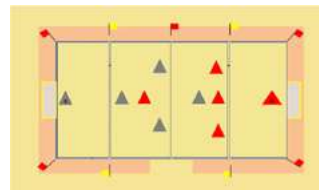
## SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF ▲

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

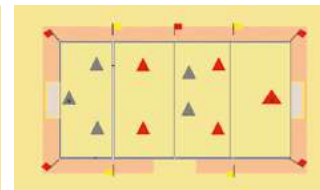
## SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF ▲

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

(A)



(B)



5 CONSEILS POUR ATTAQUER	
Phases de jeu	Conseils
Approche	Analyser rapidement, agir et non subir
Conserver	Prendre le temps de mettre en place une combinaison
Progresser	Jeu combiné à 2 ou à 3 sur la relance du gardien
Déséquilibrer	Déplacement sans ballon
Finir	Louche pour frapper de volée, favoriser le jeu à 2 touches maximum

5 CONSEILS POUR DÉFENDRE	
Phases de jeu	Conseils
Approche	Eviter les fautes pour ne pas concéder de coups francs
S'opposer à la progression	Distance entre les lignes, synchronisation
Protéger son but	Avoir les bonnes distances pour éviter les frappes adverses
Récupérer le ballon	Gagner les duels, anticiper, tacler
Approche	Respecter le temps d'effort et de récupération

*Beach Soccer*

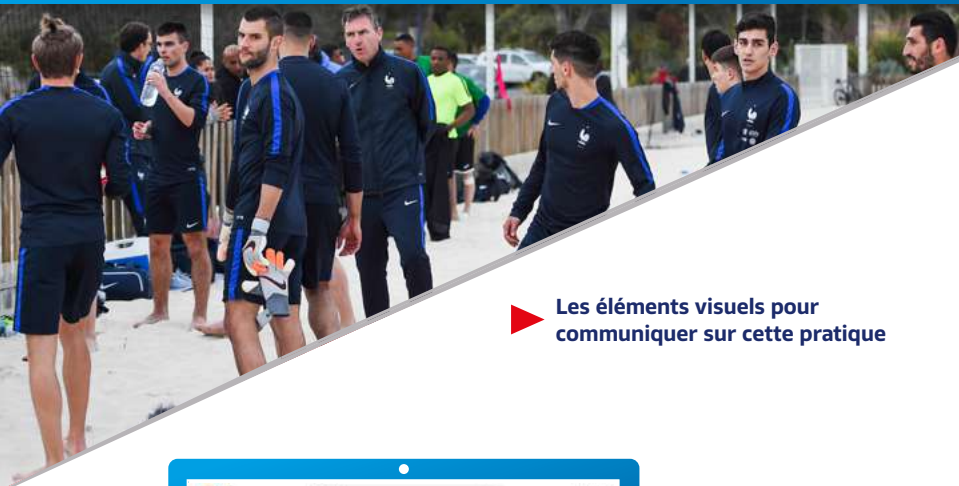
► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE



► Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

► <https://cutt.ly/OsQICwD>

# FOOT EN MARCHANT

LA PRATIQUE À VOTRE RYTHME





PUBLIC CIBLE

Vétérans  
et super  
vétéransFOOT 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 modulable 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



Cliquez ici pour retrouver les  
Sections Loisir près de chez vous



FOOT  
LOISIR





### 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

# FOOT EN MARCHANT

(A)



(B)



### 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conservier - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conservier - 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)

FOOT EN  
MARCHANT

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



1 PAIRE DE BUTS 3X2



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>

# Futsal

LA PRATIQUE EN MODE ACCÉLÉRÉ

WACI  
SPORT

MENUISERIE ALUMINIUM  
Rénovation  
VÉRANDAS  
GRANDEUR  
NATURE  
7 rue Barbe  
35 LE RHEU 02 99 14 79 14



FABRICANT-POSEUR





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

Découvrez la pratique en vidéo



### RÈGLES DE BASE

- Durée préconisée : 2 périodes de 25 minutes (2x20mn ou 20 mn 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 10 mètres.
- 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

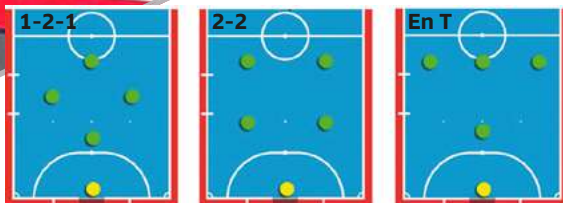
Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

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

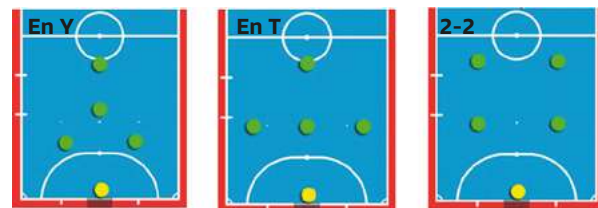


## Futsal

## 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



# Futsal

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE FUTSAL

# Futsal

▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



# GOLF FOOT

LA PRATIQUE DE PRÉCISION





PUBLIC CIBLE

Adolescents  
et seniorsGOLF  
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
- Set de 9 cibles + drapeaux
- Fiche de score avec PAR

Créer votre parcours de Golf Foot grâce au document de présentation disponible ici



Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

Découvrez la pratique en vidéo





### 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...)



► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



9 TROUS + DRAPEAUX + JALONS



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique

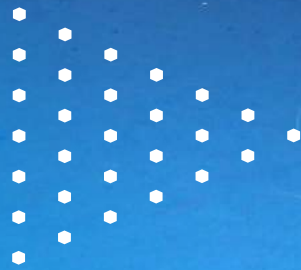


Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>

# Fit Foot

LA PRATIQUE BIEN-ÊTRE





PUBLIC CIBLE

Public  
féminin

Fit Foot

### PÉRIMÈTRE

Possibilité d'intégration dans la pratique traditionnelle de tous les licenciés en complément de l'accompagnement physique avec un contenu adapté. Il est destiné principalement aux parents des jeunes licencié(e)s et/ou femmes de licenciés (majorité de femmes), pratique intergénérationnelle (parents/enfants), seniors

### CARACTÉRISTIQUES

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

### PRINCIPES DE BASE

- Proposer l'activité avec des musiques rythmées et variées
- Pratique individuelle ou cours collectif en variant les ateliers
- Pratique majoritairement avec ballon
- Séance de 45' à 60', 1 à 2 fois par semaine

L'activité proposée est réalisée en fonction des niveaux des pratiquants.

### INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Matériel pédagogique disponible au sein du club : cônes, coupelles, jalons constris, senseball,...
- Un ballon/personne
- Planche à rebond / step / coussin gonflable pour la proprioception / Swiss ball / corde à sauter / échelle de rythme
- Enceinte pour diffuser de la musique
- Espace de pratique : Espace réduit (terrain de Foot5 ou Futsal extérieur / intérieur, terrain extérieur non utilisé ou salles (attention aux conditions climatiques)



Cliquez ici pour retrouver les  
Sections Loisir près de chez vous



Fit Foot

### QUELQUES CONSEILS POUR ORGANISER LA PRATIQUE

- Prévoir des musiques différentes
- Proposer des ateliers de cardio-training, renforcement musculaire
- Proposer des chorégraphies variées
- L'activité s'effectue par ateliers, groupes, sous groupe sur un même espace
- Accessible à tout public.
- Pour les licencié(e)s proposer des ateliers orientés vers le travail de psychomotricité.
- Proposer des chorégraphies avec et sans ballon
- Répartir les pratiquants par niveau et proposer des activités plus rythmées pour monter en intensité
- S'appuyer sur des éducateurs spécialistes des métiers de la forme
- Proposer un gala de présentation aux adhérents en fin de cycle ou de saison

### QUELQUES CONSEILS POUR PRENDRE PLAISIR

- Bien préparer ses musiques.
- Varier les ateliers de renforcement musculaire, chorégraphie et psychomotricité
- Réaliser un bon échauffement à base de déplacements sur différents rythmes de musique et en y ajoutant le ballon (main, pied)
- Laisser un temps d'apprentissage aux pratiquants avec des musiques moins rythmées, la pratique sera plus abordable.





▶ Retrouvez des vidéos simples pour mettre en place vos premières séances



Apprentissage du rythme



Bibliothèque de mouvement



Enchaînements de mouvements

Fit Foot

# LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

## 1 AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

## 3 APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

## 2 APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

## 4 EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.



Fit Foot

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



1 KIT DE MATÉRIEL SPORTIF



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



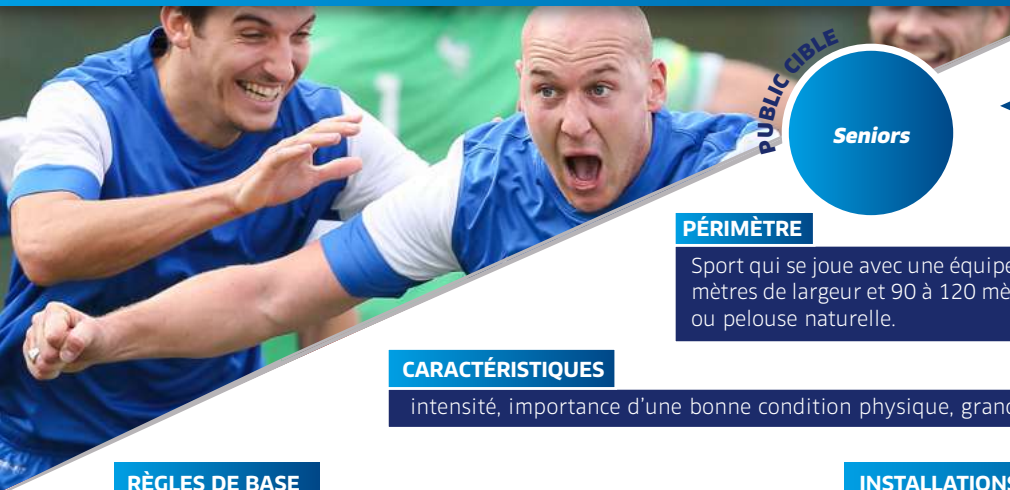
Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>

# Foot à 11

LA PRATIQUE UNIVERSELLE





PUBLIC CIBLE

Seniors

Foot à 11

## 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

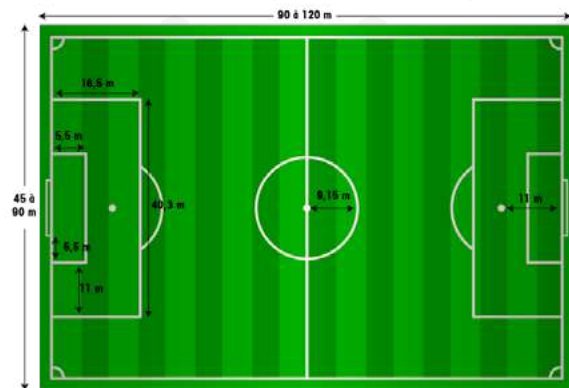
- Durée préconisée : 2x45 minutes maximum
- Ballon hors du jeu / But Marqué : Ballon qui franchit entièrement la ligne
- Remise en jeu à la main
- Hors-jeu à partir de la ligne médiane
- Mixité autorisée
- Le(la) gardien(ne) de but ne peut se saisir du ballon à la main, sinon coup-franc indirect à l'endroit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



Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

## INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5



# Foot à 11



## SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

3-5-2  
4-2-3-1

## SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

4-4-2  
4-3-3



## 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Sécuriser et maîtriser la possession
Déséquilibrer - Finir	Alterner jeu court/Jeu long Jeu direct/Jeu indirect
Déséquilibrer - Finir	Garder le temps d'avance
Transition	Réaction à la perte - Empêcher l'adversaire de s'organiser

## 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
S'opposer à la progression	Cadrer le porteur du ballon
S'opposer à la progression	Se replacer sur l'axe ballon
S'opposer à la progression	Gérer l'infériorité numérique
S'opposer pour protéger son but	Récupérer le ballon en bloc
S'opposer pour protéger son but	Protéger son but en déséquilibre

# Foot à 11

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.

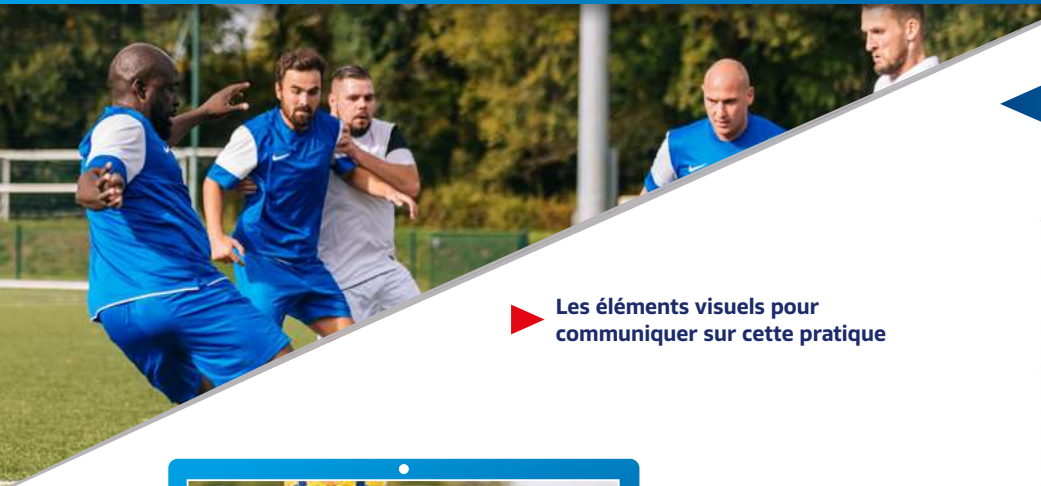


3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5





▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>

# Foot à 8

LA PRATIQUE MI-TERRAIN





PUBLIC CIBLE

Adolescents  
et seniors

Foot à 8

**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**

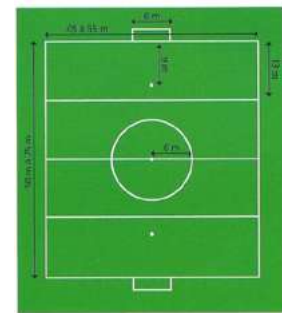
Pratique très adaptée pour ceux qui souhaitent continuer à s'épanouir dans le foot traditionnel

**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 où 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



Cliquez ici pour retrouver les  
 Sections Loisir près de chez vous

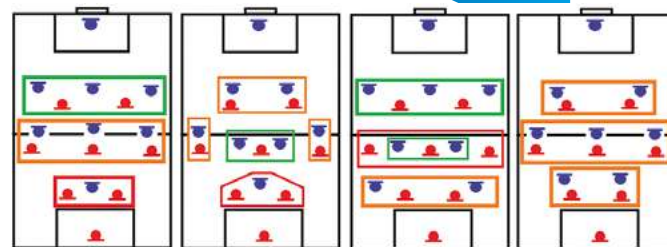
# Foot à 8

## SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

1-3-3-1 // 1-2-3-2  
1-3-1-3 // 1-2-4-1

## SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

1-3-3-1 // 1-2-3-2  
1-3-1-3 // 1-2-4-1



Le 3-3-1 pour lutter contre le 2-3-2

Le 2-4-1 pour lutter contre le 2-3-2

Le 3-2-2 pour lutter contre le 2-3-2

Le 2-3-2 pour lutter contre le 2-3-2

## 5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Etre orienté face au jeu / voir et être accessible entre 2
Déséquilibrer - Finir	Trouver un joueur lancé dans le dos des défenseurs
Déséquilibrer - Finir	Jeu combiné à 2, 3
Transition	Se projeter vite vers l'avant ou conserver en mettant le ballon en sécurité

## 5 CONSEILS POUR DÉFENDRE

Phases de jeu	Conseils
S'opposer à la progression	Cadrer le porteur du ballon
S'opposer à la progression	Créer un bloc dans l'axe / se déplacer côté ballon
S'opposer pour protéger son but	Densifier l'axe ballon-but
S'opposer pour protéger son but	Marquer, contrôler / densifier l'axe ballon-but
Transition	Reformer le bloc équipe ou harceler le porteur (penser à changer de statut)

## Foot à 8

► Dotations offertes par la F.F.F. dans le cadre du plan de développement du Foot Loisir.



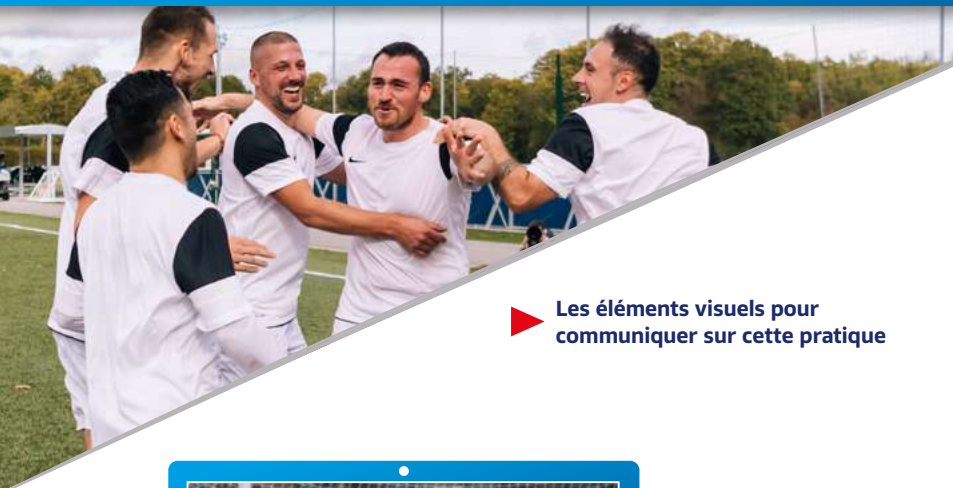
1 PAIRE DE BUTS 3X2  
POUR ENTRAÎNEMENT  
À EFFECTIF RÉDUIT



3X10 CHASUBLES



10 BALLONS NIKE TAILLE 5



▶ Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



Téléchargez l'ensemble des éléments de cette pratique sur le lien suivant

▶ <https://cutt.ly/OsQICwD>



**FOOT  
LOISIR**