Foot à 11

LA PRATIQUE UNIVERSELLE

Précédent

Suivant

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

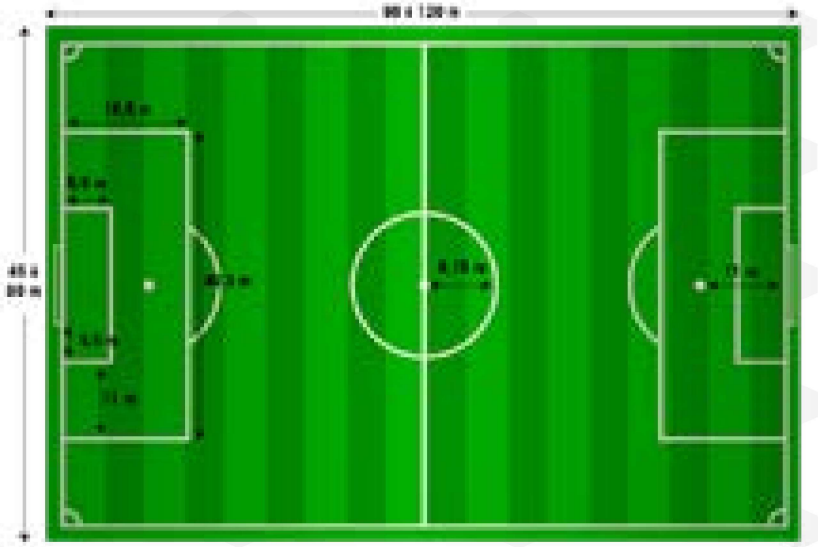
intensité, importance d'une bonne condition physique, grands espaces de jeu

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

INSTALLATIONS ET MATÉRIEL

- Protège-tibia obligatoire
- Ballon taille 5



Précédent

Suivant

Cliquez ici pour retrouver les Sections Loisir près de chez vous

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

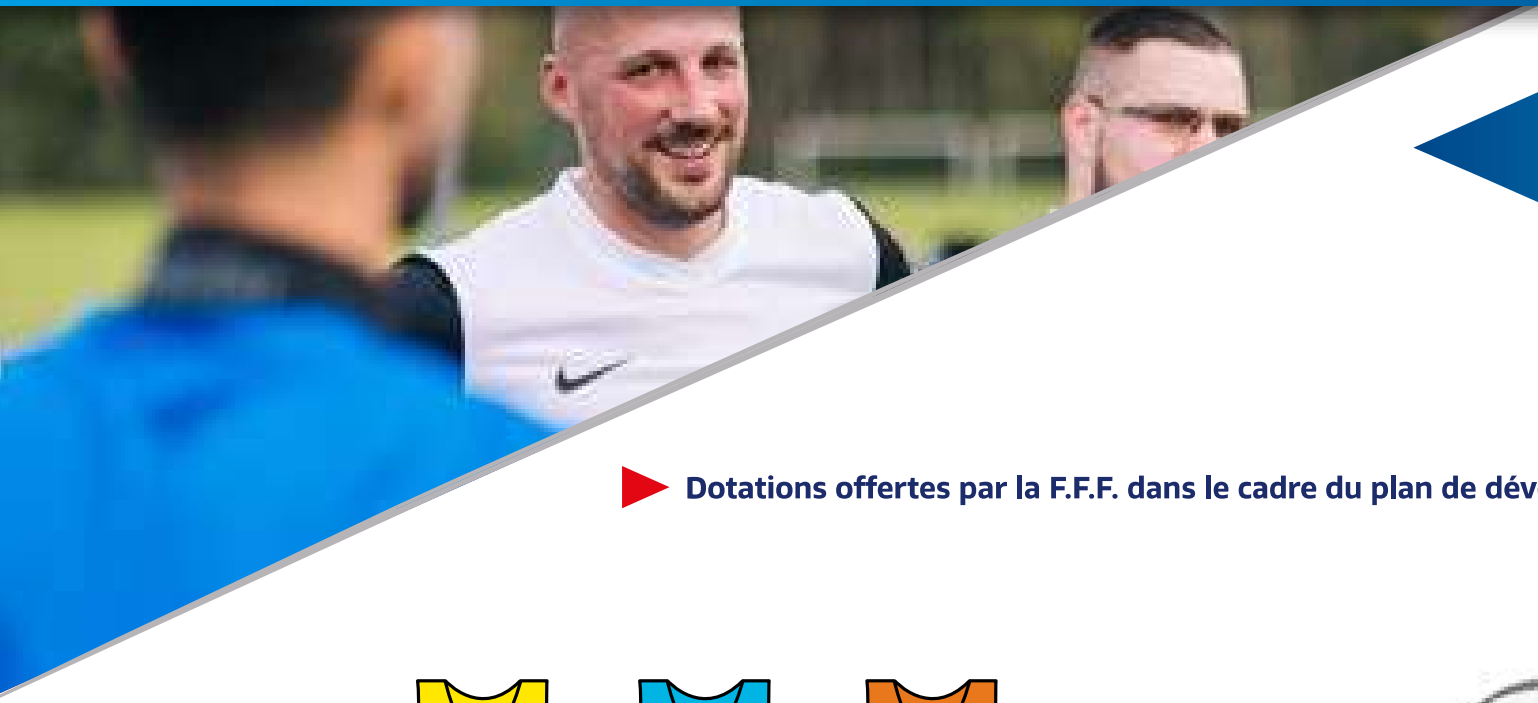
Phases de jeu	Conseils
Conserver - Progresser	Occuper l'espace en longueur et en profondeur
Conserver - Progresser	Sécuriser et maîtriser la possession
Déséquilibrer - Finir	Alterner jeu court/Jeu long Jeu direct/Jeu indirect
Déséquilibrer - Finir	Garder le temps d'avance
Transition	Réaction à la perte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

Précédent

Suivant



Foot à 11

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

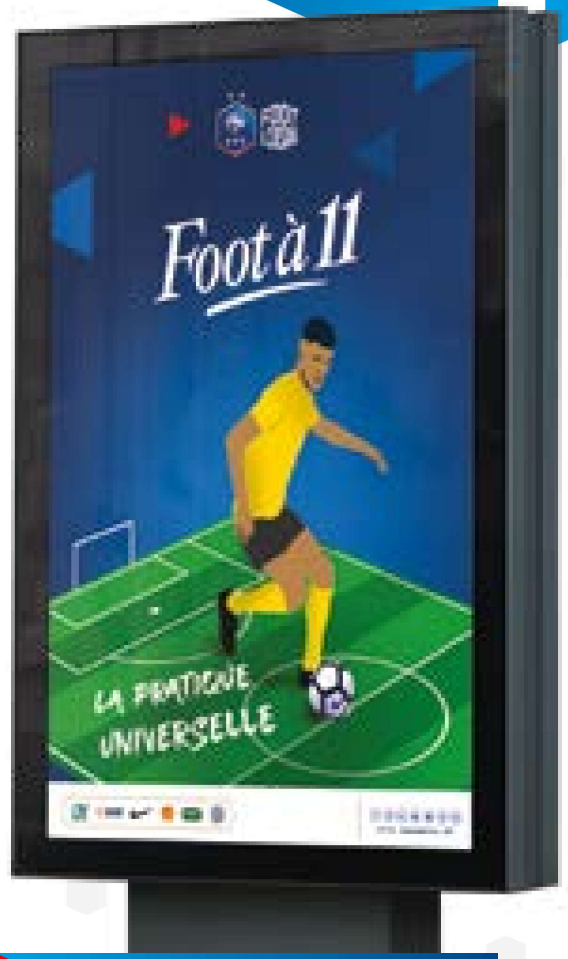
3X10 CHASUBLES

10 BALLONS NIKE TAILLE 5

Précédent
Suivant

Foot à 11

Les éléments visuels pour communiquer sur cette pratique



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