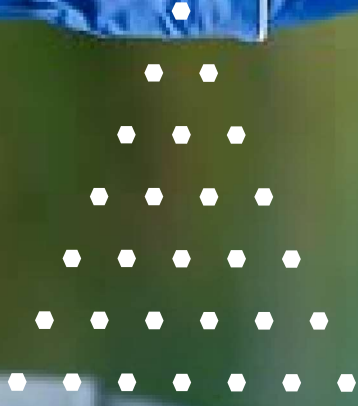


# Footà8

## LA PRATIQUE MI-TERRAIN





PUBLIC CIBLE

Adolescents  
seniors  
et super  
vétérans

# Football 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

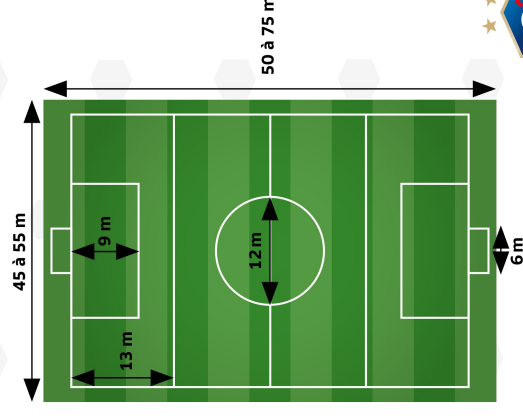
- Durée préconisée : 2 périodes de 30 minutes ou 3 périodes de 20 minutes (maxi = 60 minutes)
- Coup d'envoi : interdit de marquer directement sur l'engagement, adversaires à 6 m
- Coup de pied de but : à plus ou moins 1 m à droite ou à gauche du point de réparation : 9 mètres
- Remise en jeu : à la 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 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

Précédent

Suivant



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

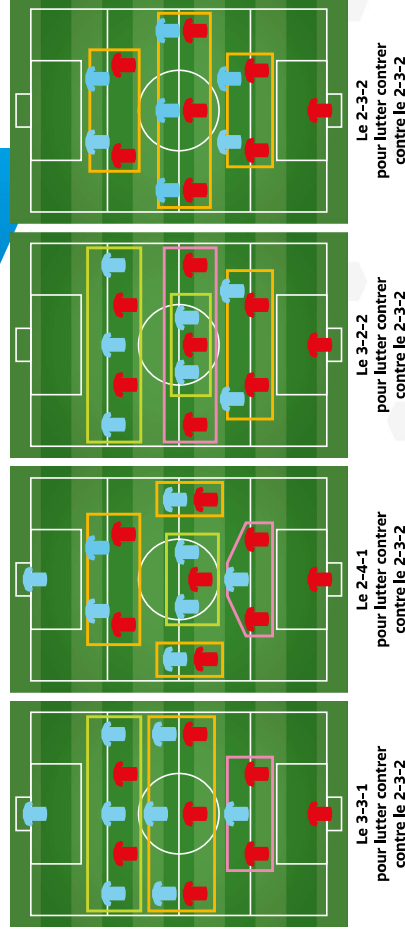
## SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

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

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

## 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)





# Foota8

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



**1 PAIRE DE BUTS 3X2  
POUR ENTRAINEMENT  
À EFFECTIF RÉDUIT**



**3X10 CHASUBLES**



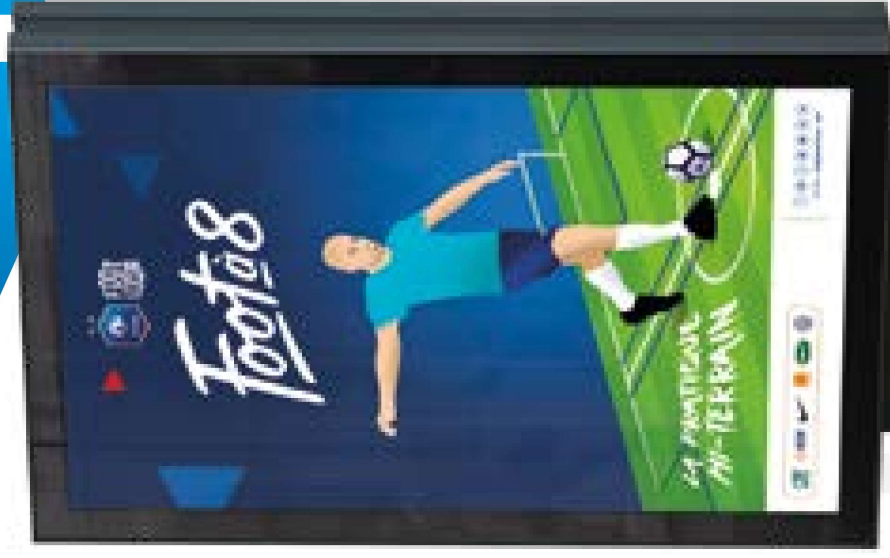
**10 BALLONS NIKE TAILLE 5**

Précédent

Suivant



# Foota8



Les éléments visuels pour  
communiquer sur cette pratique



Précédent

Suivant

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

Télécharger ici