IL EST TEMPS DE RELEVER, UN NOUVEAU DÉFI.

FOOT LOISIR

FOOT EN MARCHANT

LE GUIDE DE LA PRATIQUE

L'ESPRIT FOOT SANS COMPÉTITION

FOOT EN MARCHANT

FICHE PRATIQUE

District Oise de Football

Le Foot en marchant ou « Walking Football » est une variante du football qui se pratique à effectif réduit (5 contre 5 ou 6 contre 6 selon la taille du terrain et le type de public).

Créé en 2011 en Angleterre, c'est une version lente du football avec des règles aménagées permettant une pratique loisir totalement sécurisée et accessible à tous et toutes (intergénérationelle, mixité hommes-femmes et/ou sociale, inclusion). Cette pratique s'inscrit dans la démarche du Sport Santé.

BUT DU JEU

L'objectif est le même que sur une pratique du football, un but à attaquer et un but à defendre. Le but est de mettre un but de plus que l'adversaire pour gagner.

RÈGLES DE BASES

- Interdiction de courir et de lever le ballon au-dessus de la hauteur des hanches.
- 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, il peut relancer à la main ou au pied.
- Les tirs doivent tirer en dehors de la zone de gardien.

FOOT EN MARCHANT

10 règles à suivre

Nombre de joueurs :
1 gardien et
4 joueurs de champ.
Remplacements illimités
à la volée.

Passe en retrait au gardien :
Elle est autorisée et le gardien peut prendre le ballon à la main.

Règles de base :
Obligation de marcher.
Le ballon ne doit pas dépasser la hauteur des hanches (sauf sur les tirs).
Il n'y a pas de hors-jeu.

Corner :
Un but peut être marqué directement par corner.
Pas de corner si c'est le gardien qui met le ballon derrière la ligne de but.

Conduite de balle :
3 touches max.
Si le ballon sort du terrain, touche au sol, par une passe ou en conduite.
Adversaire à 2 mètres.

Sanction :
Si le gardien sort de sa surface ou si un défenseur y pénètre, penalty à 6 mètres (un seul pas d'élan pour tirer).

Tirs :
Les attaquants doivent tirer en dehors de la zone du gardien.

Interdiction :
De courir, tacler, charger, marquer directement sur engagement.

Relance du gardien :
Au pied au sol ou à la main. Le gardien doit rester dans sa zone.
Le ballon ne doit pas dépasser la hanche.

Coups francs :
Tous indirects. Lorsque les règles ne sont pas respectées, coup franc à l'endroit de la faute. Adversaire à 2 mètres.
Auto-arbitrage.

FOOT EN MARCHANT

FICHE PRATIQUE

District Oise de Football

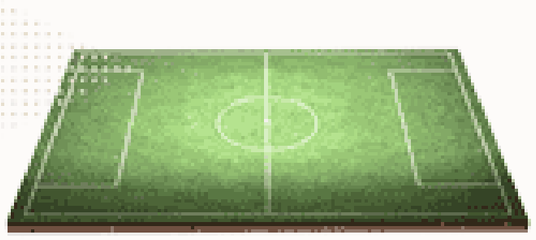
FICHE MATÉRIEL

LE BALLON

Un ballon de Futsal ou de taille T5 est préconisé.

LES CHAUSSURES

Des chaussures de football ou baskets sont conseillées. Les protèges-tibias sont aussi obligatoires.



LE TERRAIN

Toute surface avec pour dimensions 18-30m de largeur x 30-40m de longueur est utilisée pour la pratique.

LES CHASUBLES

Des chasubles de couleurs pour différencier les deux équipes.

FOOT EN MARCHANT

LA PRATIQUE EN VIDÉO

District Oise de Football

FICHE VIDÉO

SCAN ME

BONUS

SCAN ME

Vous avez besoin de plus de précision sur cette pratique, contactez votre CTD DAP : dbauchy@oise.fff.fr

L'ESPRIT FOOT SANS COMPÉTITION

FFF

FOOT LOISIR