

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.
- 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 EN MARCHANT

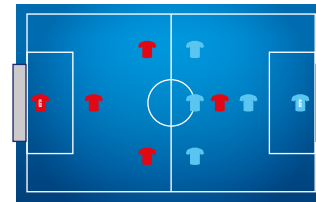
SYSTÈMES DE JEU OFFENSIF

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

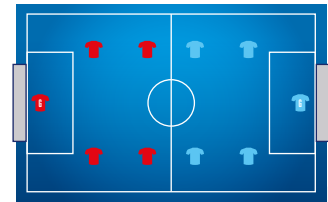
SYSTÈMES DE JEU DÉFENSIF

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

(A)



(B)



5 CONSEILS POUR ATTAQUER

Phases de jeu	Conseils
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

▶ Télécharger ici