

# FOOT À 5

→ FICHE PÉDAGOGIQUE # 12



Copyright 2008



But  
€€€€



Ballon  
€



## Description

→ Sport collectif d'opposition, adapté du football et destiné aux personnes mal marchantes.  
L'objectif est d'amener un ballon dans le but\* adverse à l'aide des pieds, tout en empêchant l'adversaire d'en faire autant.

## Règlement

→ 2 équipes de 5 joueurs (dont 1 gardien de but) s'affrontent pendant 2 périodes de 7 min. L'équipe ayant marqué le plus de buts\* remporte le match.

→ Le terrain (40m x 20m) et les buts\* (3m x 2m) sont de mêmes dimensions qu'un terrain de handball réglementaire, avec les buts fixés obligatoirement au sol et équipés de filets.

→ Le gardien de but peut s'emparer du ballon à la main uniquement dans la surface de réparation (zone des 6 mètres).

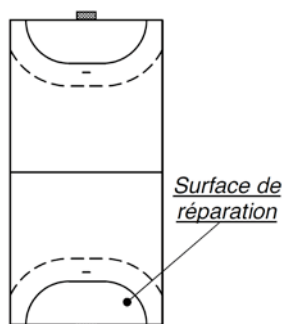
→ Le diamètre du ballon sans rebonds est de 55cm (taille 4 ou 5) et de 200grs minimum.

→ Le but est valable lorsque le ballon a franchi entièrement la ligne du but.

→ Un joueur commet une faute s'il défend couché (tacle), tient ou bouscule un adversaire, a une conduite violente, ou touche volontairement le ballon avec la main. Le ballon est rendu à l'équipe ayant subi la faute.

→ Les aides à la locomotion sont autorisées (cane anglaise, béquille...) mais le joueur ne peut pas les utiliser pour agir sur le ballon.

→ Le règlement officiel est disponible sur le site de la FFH



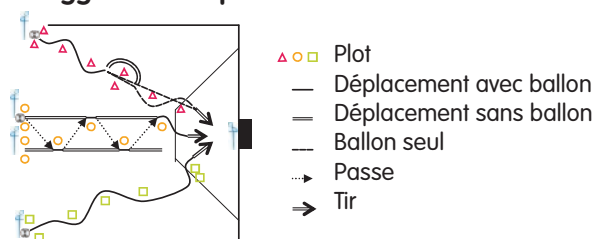
## Situations pédagogiques

→ **Maîtrise du ballon :**

- **Contrôle du ballon et passe\*** : 4 joueurs en cercle avec 1 ballon, 1 joueur « pivot » au centre par qui passe obligatoirement le ballon.

- **Conduite du ballon et tir** : Le joueur se déplace balle au pied entre les obstacles (slalom de plots, piquets,...) sans les toucher avant de tirer en direction du but\* gardé ou non (banc renversé, cible...).

- **Suggestions de parcours :**



Possibilité de remplacer les 2 plots verts (□□) situés dans la surface de réparation par un défenseur.

→ **Passe à 5** : 2 équipes de 3 à 5 joueurs dans une zone de jeu délimitée (demi-terrain de hand). Chaque équipe doit effectuer 5 passes consécutives pour inscrire 1 point, sans interception\* de la balle par l'adversaire. Puis augmenter le nombre de passes à réaliser ou placer l'équipe en possession du ballon en supériorité numérique (3 contre 2, 3c2, 4c2...).

→ **Match** : varier les dimensions du terrain, la taille des buts (gardés ou non), la durée des phases de jeu et de repos en fonction du nombre de joueurs par équipe, de la mobilité et de la fatigabilité des joueurs.

## Matériels & adaptations

- But\* aux normes ou deux piquets posés au sol
- Ballon de foot salle sans rebond, balle en mousse, ballon de paille\*

## Sécurité

- L'équipement usuel du joueur ne doit pas comporter d'objets dangereux pour les autres joueurs et pour lui-même (montre, bracelet...).
- Les lunettes doivent être attachées.

## Capacités développées

- Equilibration, mobilité, souplesse
- Endurance
- Fonctions cardio-vasculaire et respiratoire
- Stratégie\* du jeu d'équipe