INDOOR FOOT5 – U13F

SAMEDI 7 DECEMBRE 2019

district de LOIRE-ATLANTIQUE

<u>INDOOR FOOT5</u> : Informations pratiques.

<u>9h30</u> : Accueil des équipes.

- Déposer à l'accueil votre feuille de composition d'équipe **remplie au préalable**.
- Récupérer le programme des rencontres et le règlement.
- Une bouteille d'eau sera remise à chaque équipe lors de son arrivée.
- Des vestiaires sont à disposition pour se changer et se doucher.

⚠ Aucun sac ne doit rester dans les vestiaires durant toute l'animation.

Le District de Football de Loire-Atlantique et « Foot Indoor Sautron » déclinent toutes responsabilités en cas de perte ou de vol.

<u>10h00</u> : Début des rencontres.

- <u>Déroulement des rencontres</u> : 4 matchs de 12 minutes.
  Les résultats ne sont pas pris en compte. Aucun classement ne sera réalisé.

- <u>Composition des équipes</u> : 5 joueurs (4 joueurs et 1 gardien de but) + remplaçante(s).
- Les changements de joueurs se font à la volée.

- Seuls les joueuses sont présentes sur le terrain lors des rencontres.
  Les éducateurs, les remplaçantes et les parents doivent se trouver à l'extérieur du terrain.

- Les rencontres se dérouleront en **<u>AUTO-ARBITRAGE</u>** (sous la responsabilité des responsables d'équipe et de terrain).

Les équipes doivent se tenir prêtes à l'entrée des terrains **<u>3 minutes</u>** avant leur prochain match.

<u>12h30</u> : Fin approximative des rencontres.

5 RÈGLES

5 CONTRE 5

SORTIES / REMISES EN JEU

Ballon sorti : lorsqu'il touche le filet, le plafond ou sort du terrain

Remises en jeu : au pied à l'endroit de la sortie

5 SECONDES

5" MAX pour remettre le ballon en jeu

5 MÈTRES

Touche, corner, engagement & coup franc

SURFACE DE RÉPARATION

Sortie libre dans cette zone pour les gardiens de but

Entrée libre dans cette zone pour les joueurs

5 INTERDICTIONS

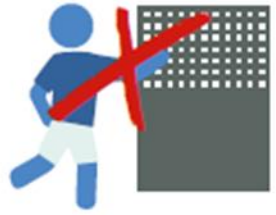
TENIR

POUSSER

FRAPPER

TACLER

ACCROCHER LE FILET OU LA PALISSADE



TENUE ADAPTÉE

Baskets obligatoires

Pas de crampons moulés ou vissés

Protège-tibias obligatoires

ÉTAT D'ESPRIT

Pas d'enjeu mais du JEU ! Le Fair-Play est une priorité !

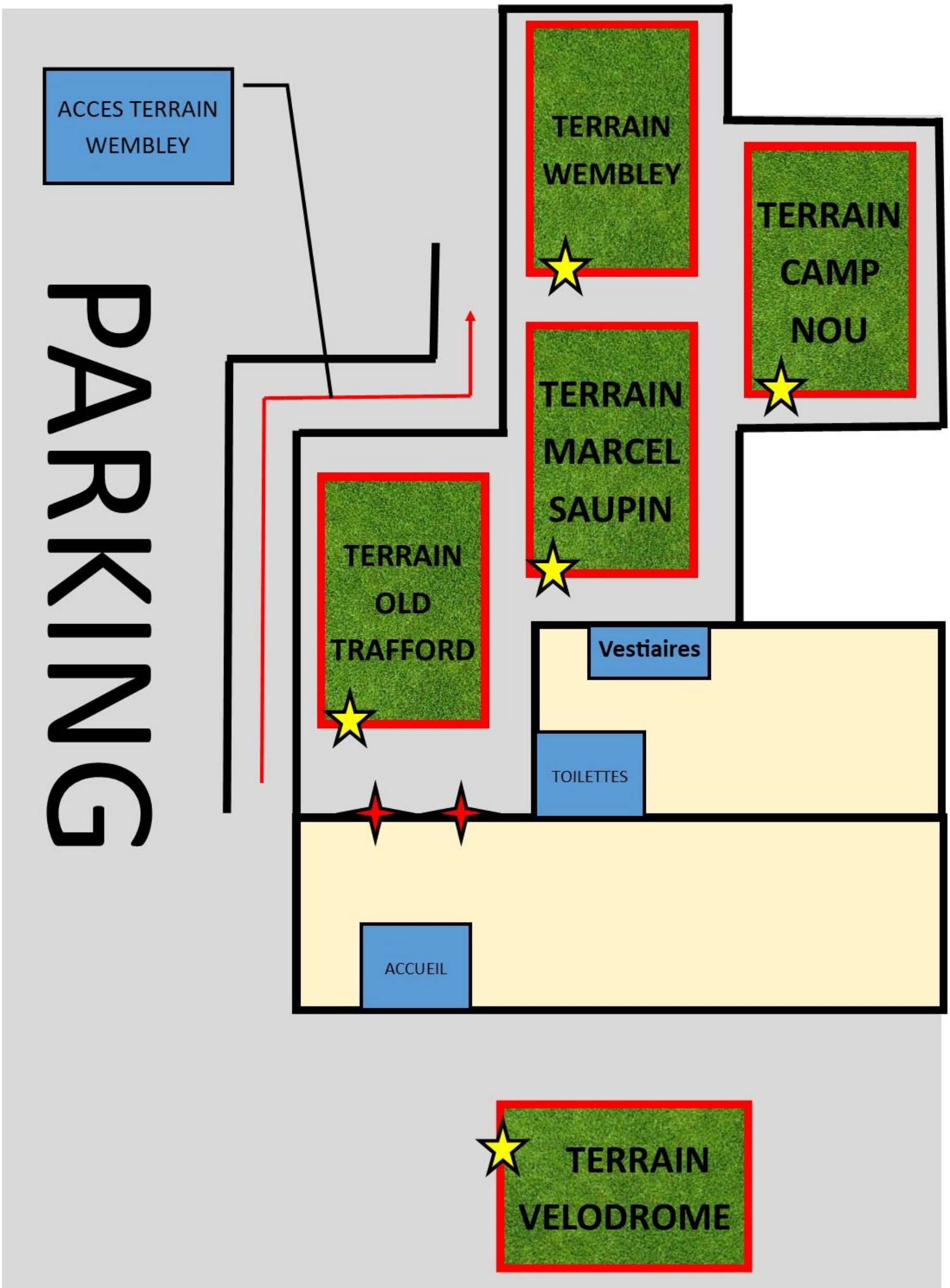
PARTAGE DU TEMPS DE JEU

Rotations régulières car c'est une pratique intense

Après un but, engagement effectué par le gardien de but

AUTO-ARBITRAGE

Reconnaître ses fautes, c'est la garantie d'une pratique TOP !



Accès terrains intérieurs

Entrée des terrains