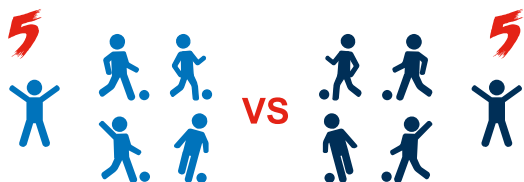




LA PHILOSOPHIE DU FOOT 5

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



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



5 DEVOIRS

TENUE ADAPTÉE



Pas de crampons
moulés ou vissés
Protège-tibias
recommandés

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



ÉCHAUFFEMENT

Préparer son corps
à l'effort de manière
suffisante et progressive
évitera les risques
de blessures...



AUTO-ARBITRAGE

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

