



Discipline officielle du Sport Adapté, le Foot à 5 est la forme jouée la plus simple de ce sport. Habituellement pratiquée chez les jeunes de - 12ans, cette forme de jeu s'adresse aujourd'hui aux adultes du Sport Adapté n'ayant pas accès au Foot à 7.

Nous vous proposons cette pratique avec des règles simples sur terrains réduit.

Voici un résumé des notions essentielles :

Dispositifs de jeu :

- Le terrain : 45m de long, 22m de large (1/4 de terrain à 11)
- Les buts : 1mètre 55 x 2 mètres 60 (cages mobiles)
- Le ballon utilisé : un numéro 5
- Nombre de joueurs : 5 joueurs + 5 remplaçants maximum
- Durée d'un match : 2x10 min ; la mi-temps est de 5min, les équipes ne changent pas de camps à la pause
- Equipement des joueurs : short, chaussettes, crampons moulés (visés interdit), maillot numéroté, le port des protèges tibias est obligatoire. Le port d'objets dangereux est interdit (montres, bagues, bracelets, colliers, boucles d'oreilles...)

Règles du jeu :

- Toutes les remises en jeu doivent être effectuées aux pieds
- Le corner et le hors jeu n'existent pas
- Il n'y a pas de gardien
- On ne peut pas marquer directement sur une touche ou après le coup d'envoi
- Les remplacements peuvent se faire à n'importe quel moment de la partie, à condition d'attendre un arrêt de jeu et l'autorisation de l'arbitre
- Sanction sur fautes et comportements anti-sportifs : coup franc direct (la notion de mur n'existe pas), penalty sans gardien au milieu du terrain