



GOLF FOOT



UNE PRATIQUE À ADAPTER



4 DIMENSIONS :

- LUDIQUE
- TECHNIQUE (DOSAGE + PRECISION)
- ACCESSIBLE
- INTERGENERATIONNELLE

DES RÈGLES A ADAPTER,
DES U9 AUX SENIORS,
en SOLO, 1 vs 1 ou 2 vs 2

PRÉAMBULE



Le Golf Foot, c'est quoi ?

La pratique du Golf Foot consiste à envoyer, avec des frappes du pied, un ballon de football pour **atteindre une cible, avec le moins de frappes possibles.**

Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Associant la précision et les déplacements sur des parcours aménagés, le Golf Foot se pratique en individuel ou par équipe.

C'est une activité intergénérationnelle et ludique qui allie adresse, concentration et liberté.



LA PHILOSOPHIE



Pourquoi ?

Améliorer le potentiel technique (dosage - précision) et mental (concentration - stratégie)

Qui ?

Tous les publics (de U9 à Vétérans)

Tous les niveaux (débutants, débrouillés, confirmés)

Quand ?

Dans l'entraînement, sur des actions évènementielles, pendant les stages du club, sur des tournois « clubs »

Comment ?

Avec le soutien du District, dans le cadre du projet club (volets associatif, sportif, éducatif) et du développement des sections « loisir »

LES CIBLES



LES PARCOURS

Ils laissent libre cours à votre imagination et n'ont que très peu de limites. Ils peuvent être modifiés à l'infini, en fonction de vos envies et du matériel dont vous disposez.

Si votre structure se situe dans un complexe sportif, n'hésitez pas à exploiter l'environnement, pour rendre la pratique plus ludique.

Les délimitations du terrain ou des « trous » ont un véritable enjeu, car une fois le ballon sorti de l'espace de jeu, une pénalité d'un coup est attribuée.



LES OBSTACLES



- Cages mobiles - Mini-buts
- Barrières
- Mains courantes
- Murs de joueurs - Mannequins
- Buttes
- Jalons - Constri-foot
- Arbres - Haies
- Grillages
- Planches de rebonds
- Espace entre deux terrains = rivière
- Zones matérialisées avec des coupelles

LES RÈGLES DE BASE



LA FRAPPE DU BALLON :

- Jouer le ballon uniquement avec les pieds.
- Pour frapper le ballon, il doit être à l'arrêt.
- Une frappe = un coup (chaque contact compte).
- Une sortie des limites du terrain = 1 coup de pénalité (la reprise du jeu s'effectue à l'endroit où est sorti le ballon ou au point de départ du trou).
- Possibilité de décaler le ballon d'un obstacle, si le ballon ne peut être frappé (50 cm).

LE « PAR » :

- Nombre de coups théoriques idéal pour atteindre la cible.
- Le « PAR » est annoncé sur la grille de scores.
- Le joueur peut améliorer le « PAR » ou au contraire faire moins bien.

Les règles sont à adapter en fonction du public visé et de la difficulté du parcours

LES FORMES DE PRATIQUE



❖ INDIVIDUEL (contre le parcours) :

Tous les coups comptent. L'objectif est de finir en dessous du « PAR ».

Cumul de l'ensemble des coups sur le parcours.

❖ DUEL 1 vs 1 :

Sur chaque trou, 1 point est mis en jeu. Le joueur qui réalise le moins de coups remporte le trou.

En cas d'égalité, le trou est partagé.

❖ EQUIPE 2 vs 2 :

Sur chaque trou, 1 point est mis en jeu. Le joueur qui réalise le moins de coups remporte le trou pour son équipe.

En cas d'égalité, le trou est partagé.

Chaque joueur frappe son ballon du début à la fin.

Sur chaque trou 1 point est mis en jeu. L'équipe qui réalise le moins de coups remporte le trou.

En cas d'égalité, le trou est partagé.

Chaque joueur frappe son ballon et à chaque coup, l'équipe repart du meilleur des deux ballons.

PROPOSITIONS DE RÈGLES



A DÉFINIR SELON LES OBJECTIFS ET NIVEAUX DE PRATIQUE :

Lorsque le ballon sort du terrain à l'

➔ + 1 coup de pénalité (repositionner le ballon à l'endroit de la sortie)

Lorsque le ballon touche un obstacle

➔ + 1 coup de pénalité

Lorsque le ballon traverse une zone interdite (un rebond dans la zone)

➔ Retour au départ du trou ou + 3 coups de pénalité

Lorsque le ballon « touche » le ballon d'un adversaire (en duel ou en multi-joueurs)

➔ + 2 coups de pénalité pour l'adversaire

D'autres règles peuvent être mises en place, à l'initiative de l'organisateur.

LE KIT « GOLF FOOT » A DISPOSITION



COMPOSITION DU KIT :

- 9 socles avec ses drapeaux numérotés.
- Des grilles de score.
- Un kit de communication (affiches et supports numériques).

Le District de Savoie de Football met **à disposition gratuitement un kit « découverte »**, afin que vous puissiez initier vos licenciés au « Golf Foot ».

Pour vous procurer le kit « Golf Foot », prenez contact auprès du CTD DAP ou de la Commission Loisir du département. Nous conviendrons ensemble de la période de prêt et nous vous ferons signer une convention de mise à disposition.

LES CONTACTS



CTD DAP :

Edouard FROGER – 06.10.56.18.18 – edouard.froger@savoie.fff.fr

Commission Loisir 73 :

commissionloisir@savoie.fff.fr