



Foot basket



Le foot-basket fut inventé au Tchad, en Afrique, par un Américain qui travaillait avec les jeunes défavorisés de son village rural d' Afrique. Le foot-basket est très vite devenu populaire parce que c'est un jeu complet et qu'il est joué en utilisant les techniques du football. Le foot-basket est un sport polyvalent qui peut être joué sur tout type de surface, du terrain en herbe extérieur au terrain dur de salle. Le foot-basket peut également être pratiqué sur des terrains à surface plus limitées. Le foot-basket est un sport très excitant qui combine les concepts du football et du basket-ball, et peut être joué par les enfants à partir de 11 ans et les adultes de la même manière. Pour les moins de 11 ans il existe le foot-basket Junior.

1. Assemblage

Étape 1: Attachez les 4 barres de support de l'anneau à la base plate en utilisant une clé allen de 5 mm (non livrée). Il y a 2 vis pour chaque barre.

Étape 2: Attachez le filet à l'anneau comme indiqué ci-dessus.

Étape 3: Attachez l'anneau avec le filet aux barres de support en utilisant une clé allen de 5 mm (non livrée). Il y a 2 vis pour chaque barre.

Étape 4: Vissez en-dessous de la base plate de l'anneau, la barre d'attache de la base rouge.

Étape 5: Faites pivoter la barre d'attache et l'anneau assemblé dans le poteau bas.

(Note: Vérifiez que la base rouge lestée est bien alourdi avec du sable ou de l'eau avant de procéder à cette étape).



2. Règles simplifiées

Il a été prouvé que le foot-basket est un jeu très amusant pour les programmes d'éducation physique, les parties entre voisins ou amis, mais aussi pour les enfants de tous âges et de tous niveaux. Quand vous jouez au foot-basket dans ce genre de rencontre, vous pouvez utiliser un des types de règlement suivants:

Les règles 'Chacun pour soi': le foot-basket est joué comme le football, le but du jeu étant de mettre le ballon dans le goal, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux, sans se servir des mains. Placez le goal au centre du terrain de jeu. Maintenant, positionnez les joueurs autour du goal. Lancez le ballon officiel foot-basket junior dans le jeu. Chaque joueur reste dans sa propre zone pendant les passes, des pieds ou de la tête, jusqu'à ce que quelqu'un marque. La dernière personne ayant touché le ballon avant qu'il ne rentre dans le goal prend 1 point. Il n'y a pas de limite de jeu dans ce type de partie décontractée. Gardez simplement le ballon dans le jeu. Le joueur ayant le plus de point à la fin du jeu gagne.

Les règles d'équipes simplifiées: comme toujours au foot-basket, le but du jeu est de mettre le ballon dans le goal, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux, sans se servir des mains. Placez le goal au centre du terrain de jeu. Cette fois, divisez les joueurs en 2 équipes. Ces équipes peuvent être composées d'autant de joueurs que vous le voulez. Utilisez soit le ballon officiel de foot-basket soit le ballon officiel de foot-basket junior suivant les âges et le niveau des joueurs. Une équipe commencera le jeu en plaçant le ballon au sol et en l'envoyant au jeu par un coup de pied. L'équipe de la dernière personne qui touche le ballon avant qu'il rentre dans le goal marquera 1 point. Après un point marqué, l'équipe adverse devra, rentrer le ballon dans le jeu par un coup de pied, de l'extérieur du terrain.

Le terrain de jeu: c'est ce qui fait du foot-basket un jeu si flexible. Vous pouvez jouer sur un terrain de basket-ball en utilisant simplement les lignes latérales comme limites de jeu. Vous pouvez aussi dessiner une ligne de sortie circulaire avec une craie sur un fond noir, marquer les limites sur un terrain de football ou jouer tout simplement sans ligne de sortie. Lorsque le ballon passe la ligne de sortie, l'équipe adverse en prend possession et doit le remettre en jeu en la lançant. L'équipe ayant le plus de points à la fin du jeu gagne.

3. Les règles officielles (12ans et plus)

Le but du jeu: le foot-basket est joué comme le football, le but du jeu étant de mettre le ballon dans le goal, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux, sans se servir des mains.

L'équipement: le goal de foot-basket: il n'y a qu'un grand goal placé au centre du terrain. Ce goal est formé d'un anneau d'un mètre de diamètre et de 2 m de haut. Le ballon officiel de foot-basket: ce ballon est plus grand de 25 % et de même poids qu'un ballon de football taille 5. Le ballon de foot-basket a été spécialement conçu pour ce jeu par Sportime dans le but d'avoir un ballon avec lequel il serait plus facile de jongler.



Le terrain de jeu officiel: le terrain de jeu officiel de foot-basket est le terrain délimité par la ligne de sortie circulaire de 28 m, avec le goal placé au centre. (Voyez les règles du foot-basket simplifiées pour avoir les informations concernant les terrains de jeu plus petits). Ce terrain de jeu circulaire est divisé en deux par une ligne centrale. Le terrain de jeu a aussi un cercle intérieur dessiné sur un rayon de 5 m à partir du centre de la base du goal. Le but de ce cercle intérieur est d'aider les joueurs à avoir leurs points de repère sur le terrain et ne pas devoir constamment chercher le goal. Il y a deux points de penalty situés de chaque côté de la ligne centrale, à 7 m du goal. Chaque point de penalty est perpendiculaire à la ligne centrale.

Comment jouer: Deux équipes de trois joueurs. Le gagnant du pile ou face prend possession du ballon. Le ballon est placé n'importe où, juste en dehors de la ligne de touche circulaire. Le ballon est alors envoyé dans le jeu. Chaque fois que le ballon est placé hors de la ligne de touche, la frappe sera toujours indirecte, c'est-à-dire qu'un autre joueur devra toucher le ballon avant qu'un point ne soit marqué. La dernière équipe qui touche le ballon avant qu'il rentre dans le goal marque 1 point. Au foot-basket, chaque panier marqué vaut 1 point. Après qu'un point est marqué, l'équipe adverse place le ballon juste en dehors de la ligne de touche et le renvoie dans le jeu.

La remise en jeu est donnée à l'opposant du joueur qui a touché le ballon en dernier, avant qu'il franchisse la ligne de touche. La remise en jeu est faite exactement comme une remise en jeu officielle au football: le ballon doit être lancé à deux mains, les deux pieds au sol, et il doit être relâché au-dessus de la tête. Il n'y a pas de point si le ballon est lancé ou bondit directement dans le goal sans avoir été en contact avec un autre joueur.

Il y a deux mi-temps de 30 minutes au foot-basket. L'équipe qui a perdu pile ou face en première mi-temps commence la seconde période. Chaque équipe est autorisée à prendre 2 temps-morts par mi-temps. Chaque temps-mort dure une minute maximum. Les remplacements peuvent être effectués pendant les temps-morts au sein de l'équipe qui a la possession du ballon.

4. Les fautes et les mauvaises conduites

Les penalties directs et indirects sont donnés à l'équipe adverse si un joueur commet une faute. Pour tous les penalties, le ballon est placé au point de penalty (situé à 7 m du goal), et tous les joueurs des deux équipes doivent se placer derrière la ligne centrale. Si le joueur rate le goal et que le ballon traverse la ligne centrale, alors il est en jeu pour les deux équipes. Si le frappeur ne parvient pas à faire passer le ballon de l'autre côté de la ligne centrale, alors l'équipe adverse bénéficie d'une remise en jeu.

Les penalties directs: du point de penalty, le tireur peut directement envoyer le ballon dans le goal et marquer un point. Les penalties directs sont accordés par l'arbitre à l'équipe adverse pour les types d'infractions suivantes: fautes de main, chutes, retenues, coups de pied élevés, imprudences intentionnelles et autres contacts flagrants ou violents.



Les penalties indirects: du point de penalty, le tireur doit frapper le ballon vers un autre joueur de l'autre côté de la ligne centrale avant qu'un point ne soit marqué. Les penalties indirects sont accordés à l'adversaire pour: petites fautes ou mauvaise conduite et pour faute de tête trop basse: (frapper le ballon avec la tête en dessous du niveau de la taille très près d'un adversaire). Note: les têtes basses sont dangereuses au foot-basket.

Note: les systèmes de cartes jaunes et de cartes rouges sont identiques à ceux du football.

5. Règles du foot basket junior (11 ans et moins)

Pour jouer au foot-basket junior, lisez les règles officielles du foot-basket ci-avant, modifiez les comme suit:

L'équipement: bien que le foot-basket junior requière le même goal (1m de diam. et 2 m de haut) que pour le jeu officiel, il est joué avec son propre ballon. Ce ballon Nylite conçu par Sportime est, avec ses 30,5 cm de diamètre et ses 127,5 gr, 25 % plus grand et incroyablement plus léger (70%) qu'un ballon de football de taille 5. Cette combinaison de poids et de taille permet son utilisation par tous les joueurs.

Le terrain de jeu officiel: le terrain de jeu officiel pour le foot-basket junior est le terrain à l'intérieur de la ligne de touche circulaire. Cette ligne est tracée sur un rayon de 10 mètres à partir du centre de la base du goal. Ce terrain circulaire est divisé en deux par une ligne centrale. Le terrain de jeu a aussi un cercle intérieur dessiné sur un rayon de 5 m à partir du centre de la base du goal. Le cercle intérieur est d'aider les joueurs à avoir leurs points de repère sur le terrain et ne pas devoir constamment chercher le goal. Il y a deux points de penalty situés de chaque côté de la ligne centrale à 5 m du goal. Chaque point de penalty est perpendiculaire à la ligne centrale et touche le cercle intérieur.

Plusieurs autres différences de règles entre le foot-basket et le foot-basket junior sont:

2 équipes de 5 jouent au foot-basket junior.

Chaque période de jeu dure seulement 20 min au foot-basket junior.

Les penalties sont frappés d'une distance de 5 m au foot-basket junior.

6. Les précautions de sécurité

Les têtes basses sont dangereuses au foot-basket. Le foot-basket utilise assez souvent la tête pour envoyer les balles centrées dans le goal. Frapper le ballon avec la tête en-dessous du niveau de la taille, très près d'un adversaire, est considéré comme une faute (afin de réduire les chances d'être frappé au visage).

Faites attention à ne pas courir vers la barre centrale du goal. Le goal est situé au centre du terrain, et de ce fait, les joueurs doivent éviter de le percuter.

Évitez les coups de pied hauts et les imprudences pour éviter les blessures.