

Le foot-basket a été inventé par un Américain qui travaillait au Tchad (Afrique) avec des jeunes défavorisés. Il y est vite devenu très populaire.

Le foot-basket est un jeu complet, qui utilise les techniques principales du football et un concept propre au basket ball puisque l'objectif est de marquer dans un panier.

C'est un sport polyvalent qui s'adresse à des sportifs débutants ou professionnels, qui peut être pratiqué par des enfants à partir de 11 ans ou par des adultes ; qui peut se jouer aussi bien à l'extérieur, sur l'herbe, que sur différents revêtements synthétiques en salle.

## ASSEMBLAGE DES DIFFÉRENTS ÉLÉMENTS

- 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.
- Attachez le filet à l'anneau.
- Attachez l'anneau auquel est fixé le filet, aux barres de support, en utilisant une clé Allen de 5 mm (non livrée). Il y a 2 vis pour chaque barre.
- Vissez en-dessous de la base plate de l'anneau, la barre d'attache de la base rouge.
- Avant de procéder à cette étape, vérifiez que la base rouge est bien lestée avec du sable ou de l'eau. Faites pivoter la barre d'attache et l'anneau assemblés, dans le poteau bas.

## RÈGLES SIMPLIFIÉES



Le foot-basket est une activité très amusante qui peut être organisée au cours d'éducation physique, en club, ou simplement entre amis.

Différentes règles peuvent être utilisées en fonction de la situation et du nombre de joueurs.

Quelle que soit la formule utilisée, tous les joueurs doivent marquer dans un goal unique qui se situe dans une zone neutre au centre du terrain.

### Jeu individuel

- Le but du jeu est de mettre le ballon dans le goal (panier), sans se servir des mains, en utilisant seulement les pieds, la tête ou les genoux.
- Le goal se trouve au centre du terrain. Les joueurs se dispersent autour du panier et chacun

reste dans sa zone jusqu'à ce qu'un goal soit marqué.

- Chaque joueur joue pour son propre compte et marque un point chaque fois qu'il lance le ballon dans le panier.
- Il n'y a pas de limite de temps. Le joueur qui a marqué le plus de points lorsqu'on décide d'arrêter la partie, a gagné.

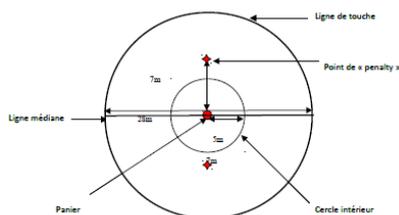
### Jeu par équipes

- Le but du jeu est de mettre le ballon dans le panier, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux, sans se servir des mains.
- Le goal se trouve au centre du terrain. Les joueurs sont répartis en deux équipes.
- Le jeu démarre par un coup de pied sur le ballon, celui-ci étant posé au sol.
- La dernière personne qui touche le ballon avant qu'il ne rentre dans le panier marque un point pour son équipe.
- Après chaque point marqué, l'équipe adverse remet le ballon en jeu par un coup de pied, à l'extérieur du terrain.

### La surface de jeu

- On peut jouer au foot-basket sur un terrain carré, rectangulaire ou même circulaire. On utilise les lignes déjà tracées, on en ajoute d'autres ou tout simplement, on joue sans limites.
- Lorsque le terrain est délimité et que le ballon passe la ligne de touche, l'équipe adverse le remet en jeu à la main ou au pied, suivant le niveau des joueurs.

## LES RÈGLES OFFICIELLES (12 ANS ET PLUS)



### Le but du jeu

- Le foot-basket comme le football, a pour objectif d'envoyer le ballon dans le goal sans se servir des mains, en utilisant les pieds, la tête ou les genoux.

### L'équipement

- Le panier de foot-basket est formé d'un anneau d'un mètre de diamètre muni d'un filet. L'anneau est placé à une hauteur de deux mètres et s'attache sur le poteau bas qui s'adapte sur

la base jumbo rouge.

- Le ballon est choisi en fonction des joueurs et de la surface de jeu.

### Le terrain de jeu officiel

- Le goal de foot-basket se trouve au centre de la surface de jeu. Celle-ci a la forme d'un grand cercle de 28 mètres de diamètre, divisé en deux par une ligne médiane.
- La surface de jeu comprend également un cercle central intérieur, de 10 mètres de diamètre. Ce cercle intérieur permet aux joueurs de se

repérer sur le terrain.

- Sont indiqués également, deux points de « penalty », situés à 7 mètres du goal, de part et d'autre de la ligne médiane.

## Règles de jeu

- Un match oppose deux équipes de trois joueurs.
- Le gagnant du tirage au sort prend possession du ballon et le met en jeu à partir d'un point quelconque situé juste derrière la ligne de touche.
- Chaque fois que le ballon sort des limites du terrain, on effectue une remise en jeu. Celle-ci se fait en fonction du niveau des joueurs, soit au pied soit avec les mains, comme une rentrée en touche au football (le ballon doit être lancé à deux mains par au-dessus de la tête, les deux pieds restant au sol).
- La remise en jeu est toujours indirecte, c'est-à-dire qu'un autre joueur doit toucher le ballon avant d'avoir la possibilité de marquer un but.
- La dernière équipe qui touche le ballon avant qu'il n'entre dans le goal, marque 1 point. Au footbasket, chaque panier marqué vaut 1 point.
- Après chaque panier, l'équipe adverse remet le ballon en jeu derrière la ligne de touche.
- Un match de foot-basket comprend deux mi-temps de 30 minutes. L'équipe qui n'a pas débuté en première mi-temps commence avec le ballon, en seconde période.
- Chaque équipe est autorisée à prendre deux 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 est en possession du ballon.

## LES FAUTES ET LES SANCTIONS

Une pénalité est accordée à une équipe lorsqu'un joueur adverse commet une faute.

Pour toutes les pénalités, le ballon est placé au point de « penalty » (situé à 7 m du goal), et tous les joueurs des deux équipes doivent se placer à l'opposé, derrière la ligne médiane.

- Si le joueur ne marque pas mais que le ballon franchit la ligne médiane, il peut être joué indifféremment par les deux équipes.
- Si le tireur ne parvient pas à faire passer le ballon de l'autre côté de la ligne médiane, l'équipe adverse bénéficie d'une remise en jeu.

### Les « penalties » directs

Le tireur peut directement envoyer le ballon dans le goal et marquer un point.

Les pénalités directs sont accordés 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

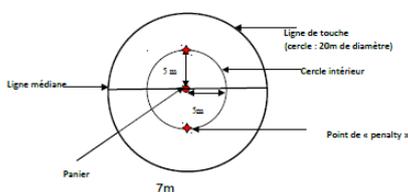
Le tireur doit frapper le ballon vers un autre joueur placé de l'autre côté de la ligne médiane avant qu'un point ne soit marqué.

Les pénalités indirectes sont accordées à l'adversaire pour :

- petites fautes ou mauvaise conduite
- 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 systèmes de cartes jaunes et de cartes rouges sont identiques à ceux du football.

## RÈGLES DU FOOT-BASKET JUNIOR (11 ANS ET MOINS)



Les règles officielles du foot-basket sont d'application exception faite de quelques petites modifications :

### L'équipement

- Le panier de foot-basket est formé d'un anneau d'un mètre de diamètre muni d'un filet.
- L'anneau est placé à une hauteur 115 cm si on le fixe directement sur la base rouge et à deux

mètres de haut si on l'attache sur le poteau bas qui s'adapte sur la base. La hauteur choisie sera fonction de l'âge des participants.

- Le ballon est choisi en fonction des joueurs et de la surface de jeu.

### Le terrain de foot-basket junior

- Le goal de foot-basket se trouve au centre de la surface de jeu. Celle-ci a la forme d'un grand cercle de 20 mètres de diamètre, divisée en deux par une ligne médiane. La surface de jeu comprend également un cercle central intérieur, de 10 mètres de diamètre. Ce cercle intérieur permet aux joueurs de se repérer sur le terrain.
- Sont indiqués également, deux points de « penalty », situés à 5 mètres du goal, de part et d'autre de la ligne médiane.

## Règles de jeu

- Un match oppose deux équipes de cinq joueurs.
- La durée d'une mi-temps est de 20 minutes.

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- Les joueurs de foot-basket utilisent assez souvent la tête pour envoyer la balle dans le goal. Jouer le ballon de la tête en-dessous du niveau de la ceinture et très près d'un adversaire, est dangereux et peut occasionner des blessures au visage. Ce geste est donc sanctionné.
- Le goal étant situé au centre du terrain, les joueurs doivent éviter de le percuter. Les joueurs doivent donc impérativement être maîtres de leur déplacement, lorsqu'ils courent vers le goal.
- Évitez également les coups de pied trop hauts.