



***Une pratique ludique et complémentaire  
pour améliorer l'aisance technique et prendre du plaisir sans contact !***



### **LES OBJECTIFS DU DISTRICT :**

- \* **Faire découvrir cette discipline au plus grand nombre sans aucune contrainte.**
- \* **Créer des rencontres interclubs pour les plus motivés.**
- \* **Qualifier les meilleures équipes pour le Challenge Régional qui se déroulera le samedi 14 juin.**

**Le District mettra à votre disposition un ou plusieurs filets de Futnet sur vos horaires d'entraînement.**



### **LES PRE-REQUIS POUR BENEFICIER DU MATERIEL :**

\***Des espaces de jeu adaptés :**

- Un terrain synthétique :  **à noter que sur cette surface il est fortement recommandé de ne pas jouer avec des crampons moulés à "lamelles" pour éviter les blessures**
- Un espace goudronné extérieur (type plateau extérieur de basket ou handball)
- Un gymnase

\***Des joueurs et joueuses licenciés « libre » ou « loisir » FFF à partir de la catégorie U15.**

\***Une pratique en mixité et intergénérationnelle autorisées !**



### **DES LIENS UTILES COMMENCER DES A PRESENT DANS VOTRE CLUB :**

**Les règles du jeu**

**Dimensions des terrains et systèmes de jeu 1c1 ; 2c2 et 3c3**

**Les gestes techniques spécifiques**

**Créer votre propre séance**

**Les étirements : Conseils et postures**



### **POUR BENEFICIER DU MATERIEL SCANNER CE QR CODE :**



Si vous souhaitez plus de précisions, contacter : [odurigon@foottarn.fff.fr](mailto:odurigon@foottarn.fff.fr) / 06 17 97 31 54