



- Porte de départ de 2 mètres avec 2 coupelles (2 distances possibles : H/F ou jeunes/adultes)
- 1 touche de balle = 1 coup joué
- On joue uniquement lorsque le ballon est arrêté
- Surfaces de contact libres, mais uniquement le pied
- Possibilité de replacer son ballon à maxi 50cm mais pas en directement du trou (1 coup de pénalité)
- Si le ballon est en contact avec quelque chose, possibilité de le décaler de 50cm sans se rapprocher du trou
- Touche d'un autre ballon = coup de pénalité ; demander à l'adversaire de marquer son ballon au préalable
- Le joueur le plus éloigné du trou joue en 1er (mais pas obligatoire afin de rythmer la partie)
- Celui ayant fait le plus de coups au trou précédent débute, etc (mais pas obligatoire afin de rythmer la partie)
- On peut déplacer le jalon près du trou
- Possibilité de limiter à 10 coups maximum par trou

### **PRÉSENTATION :**

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 ou le moins de temps possible. Elle s'effectue prioritairement en extérieur, sur un terrain de football, un complexe sportif ou un parc. Alliant précision et déplacements sur des parcours aménagés, le Golf foot se pratique en individuel ou par équipe.

### **VIDÉO DE PRÉSENTATION "Ligue Bourgogne-Franche-Comté" :**

Cliquer sur le lien suivant : [A la découverte... du Golf foot ! - Youtube](#)

### **ALLER PLUS LOIN :**

Le guide Golf foot FFF : [Cliquer ici](#)