

## Flag football: Technique

La réception d'un ballon est facilitée si celui-ci reste à l'horizontale pendant toute la phase de vol. Pour imposer cette trajectoire, le quarterback doit faire tourner le ballon autour de son axe longitudinal. C'est le lancer en spirale.

### Extrait du PEC Education physique

**Jeu – Compétences disciplinaires:** «Les personnes en formation appliquent les techniques de base en alternance.»

**Défi – Compétences personnelles:** «Les personnes en formation acceptent de relever de nouveaux défis.»

### Lancer du ballon



Le joueur place le pouce et l'annulaire sur le tiers supérieur du ballon de manière à ce qu'ils forment un anneau. Les autres doigts sont répartis autour de la couture. L'index pointe vers l'avant du ballon.



Une fois bien en main, le ballon est levé derrière la tête. Le bras et l'avant-bras forment un angle de 90°. La position du coude est importante: il doit toujours

se trouver au-dessus de l'épaule et en avant du ballon.

- Le lancer correspond au mouvement clé classique, avec un accent porté sur l'engagement du poignet afin de donner au ballon un certain degré de rotation (meilleure stabilité et plus grande distance). C'est l'index qui imprime cet effet de spirale au lancer.
- Un lancer en position d'équilibre est toujours plus facile qu'un lancer en mouvement. Dans le deuxième cas, le quarterback effectue des pas courts et rapides lors du mouvement de lancer. Le pied avant est toujours orienté dans la direction du tir.
- Les lancers les plus difficiles pour le quarterback sont ceux réalisés en course arrière («drop backs»).



## Réception du ballon



Pour tous les ballons qui arrivent à hauteur de poitrine et plus haut, le receveur ajuste ses doigts de manière à ce que le pouce et l'index des deux mains forment un

diamant et les autres doigts une corbeille, comme pour la passe haute de volleyball. Important: les doigts doivent être bien écartés pour éviter les blessures.

- Pour les ballons en dessous de la poitrine, les deux petits doigts forment un demi-cercle. Important: au moment de la réception, les mains doivent être relâchées afin de recevoir le ballon sans à-coup.
- Une réception réussie se caractérise par une position correcte mais aussi par la focalisation sur le ballon: le receveur ne le quitte pas des yeux jusqu'à ce qu'il l'ait bien en main. Une fois rattrapé, il est plus sûr de le ramener vers la poitrine pour ne pas le perdre en course.



## Transmission du ballon (du quarterback au running back)



• Le running back forme avec les bras une corbeille dans laquelle le quarterback

dépose le ballon (handoff).

- Le bras le plus proche du quarterback est toujours placé en haut, l'autre en dessous, afin d'éviter les blessures et les pertes de ballons.



Source: Andrea Derungs, Urs Böller, enseignants d'éducation physique au degré secondaire II (école professionnelle)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO