

# Flag football – Echauffement: Lutte pour le ballon

Dans cet exercice, les élèves, les élèves s'initient au lancer et à la réception d'un ballon de football américain.

Sans ceinture de flag. L'équipe A enchaîne le maximum de passes tandis que l'équipe B tente de stopper l'action en rabattant le ballon au sol (passe incomplète) ou en la rattrapant (interception).

## Points

- Après un certain nombre de passes complètes, l'équipe marque un point.

ou

- L'équipe marque un point dès que tous les joueurs ont reçu au moins une fois le ballon.

**Adaptation de règle possible:** On peut – ou non – courir avec le ballon.

## Variantes

- Tous les joueurs reçoivent deux flags. Le ballon change de camp si un défenseur retire le flag de l'attaquant en possession du ballon.
- Balle aux numéros: chaque joueur est numéroté de 1 à x. Les coéquipiers se passent le ballon dans le bon ordre. L'équipe qui réussit le plus de passes correctes a gagné.
- Balle au libéro: chaque deuxième passe est adressée au libéro que l'on a désigné à l'avance et qui appartient toujours à l'équipe attaquante. Le libéro est le seul autorisé à marcher ou courir avec le ballon.



Une joueuse avec le ballon esquive les tentatives adverses.

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