

# Flag football – En route vers la forme finale: Ballon au receveur

Dans cet exercice, les élèves lancent le ballon et l'attrapent en course. Ils doivent atteindre la zone d'en-but en équipe.

Sans ceinture de flag. Ce jeu prolonge directement la [lutte pour le ballon](#). Il s'agit ici de traverser le terrain en se faisant des passes.

L'objectif final: lancer le ballon au receveur posté dans la zone d'en-but. Le receveur est le seul à pouvoir se trouver dans cette zone. La passe au receveur n'est autorisée qu'à partir du milieu de terrain.

**Points:** Chaque ballon rattrapé et maîtrisé dans la zone d'en-but par le receveur donne un point. Le dernier passeur remplace le receveur.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

## Variantes

- Chaque joueur de l'équipe doit avoir reçu au moins une fois le ballon pour que le point soit validé.
- Ajouter un ou plusieurs receveurs afin d'augmenter les chances de marquer et de vivre des expériences positives.
- Chaque receveur est pris en défense par un joueur qui peut aussi se tenir dans la zone d'en-but.
- Les joueurs sont munis de flags. Si un joueur perd son flag, le ballon change de camp.

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