

Flag football – En route vers la forme finale: Ballon aux zones

Dans cet exercice, les élèves intègrent l'idée de jeu de gagner du terrain. Ils effectuent des passes courtes et précises.

Sans ceinture de flag. Le terrain est divisé en plusieurs zones transversales dans lesquelles prennent place plusieurs défenseurs et attaquants (nombre fixé à l'avance). Chaque passe réussie (passe complétée) dans la zone suivante permet de «conquérir» cette zone. Seule la conquête de la zone d'en-but donne un point (touchdown).

Règles: Il est obligatoire de passer par toutes les zones et les joueurs restent dans leur zone. Les élèves apprennent ainsi à effectuer des passes courtes et précises. Un ballon dévié ou rattrapé par l'équipe adverse change de camp. Le jeu démarre dans l'autre sens à l'endroit de l'interception ou de la perte de maîtrise du ballon.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variante

Modifier le nombre et la largeur des zones. Elles peuvent aussi être irrégulières (jeu en surnombre / infériorité numérique).

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