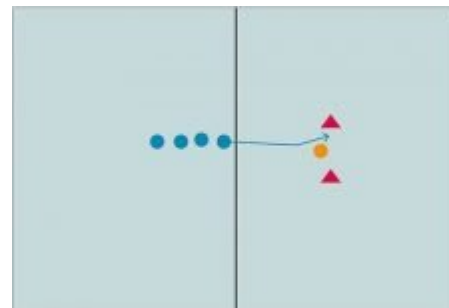


Flag football – Arracher les flags: Passages en série

Dans cet exercice, les élèves apprennent le déflagage sur un terrain réduit et à haute fréquence.

Le défenseur se tient sur une ligne matérialisée par deux cônes distants d'environ trois mètres. Les attaquants, en colonne, lui font face à cinq mètres de distance. A tour de rôle, ils essaient de passer entre les cônes sans perdre leur flag. De son côté, le défenseur, tout en restant sur sa ligne, tente d'arracher le maximum de flags.

Remarque: Au début, les attaquants courent à vitesse réduite, car l'exercice est destiné avant tout au défenseur. Ils peuvent éventuellement courir avec un ballon en main.



Légende	
C Center	Attaquant
QB Quarterback	Déplacement sans ballon
RB Running Back	Déplacement avec ballon
WR Wide Receiver	Passe
LW Left Wing	Défenseur
RW Right Wing	Déplacement
LoS Line of Scrimmage	

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Conseil pour la sécurité: Les attaquants ne doivent pas forcer le passage. Ils se succèdent à un bon rythme mais avec un écart suffisant pour éviter les embouteillages. Le défenseur doit avoir le champ libre pour arracher les flags.

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