

# Flag football – En route vers la forme finale: Catch and run

Dans cet exercice, les élèves apprennent à intercepter les passes et déflager.

Les attaquants se placent derrière la ligne d'engagement. Les défenseurs attendent entre la ligne d'engagement et sa zone d'en-but (évent. dans cette zone).

Quand le quarterback donne le signal de départ («Set-Go!»), ses coéquipiers démarrent vers l'avant (obligatoire). Le quarterback effectue une passe à un coéquipier. Après avoir réceptionné correctement le ballon, l'attaquant peut courir tant qu'il ne se fait pas déflager par un défenseur (tackling).

Le prochain essai repart de cette nouvelle ligne d'engagement. Le receveur devient quarterback et ses coéquipiers se placent derrière cette ligne.

## Règles

- Le quarterback ne peut pas traverser la ligne d'engagement, mais il peut se déplacer latéralement pour trouver une meilleure position de lancer ou pour esquiver un défenseur (blitzer).
- Le blitzer décrit l'action d'un défenseur qui attaque le quarterback directement après la mise en jeu pour lui enlever un flag. Au départ de l'action, le défenseur doit se trouver au minimum à sept mètres de la ligne d'engagement. S'il réussit à déflager le quarterback, le jeu s'arrête et la tentative suivante reprend à l'endroit du tackling.
- Le défenseur qui intercepte un ballon peut le porter en direction de l'en-but adverse aussi longtemps qu'il n'est pas déflagé. Dès qu'il perd son flag, l'action s'arrête et son équipe effectue de cet endroit sa première tentative (first down).

**Points:** Le joueur qui reçoit le ballon d'un coéquipier dans la zone d'en-but adverse ou qui l'amène dans cette zone donne un point à son équipe (touchdown).

## Variante

Si l'équipe en défense est un peu inférieure, limiter ou interdire les blitz.



Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

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**