

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

Dans cet exercice, les élèves acquièrent et appliquent les variantes de passes et de tracés en attaque. Ils apprennent aussi les comportements défensifs pour intercepter le ballon (sans déflage).

Sans ceinture de flag. 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. Si ce dernier la rattrape, la première tentative est réussie et le jeu s'arrête.

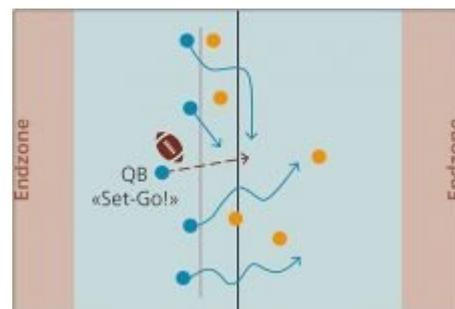
On repart de cette nouvelle ligne d'engagement. Le receveur devient quarterback et ses coéquipiers se placent derrière cette ligne.

Règles

- Le quarterback ne peut pas traverser la ligne d'engagement, mais il peut se déplacer latéralement pour trouver une meilleure position de lancer. Il ne doit pas être gêné lors du lancer.
- Si le ballon est rabattu par les défenseurs ou que le receveur le lâche (passe incomplète), le quarterback a encore deux tentatives depuis la position initiale.
- Si toutes les tentatives échouent, l'équipe adverse récupère le ballon et démarre le jeu à partir de sa ligne de fond. Si elle a intercepté le ballon, le jeu reprend à la hauteur de l'endroit de l'interception.

Remarque: Il est judicieux de changer le quarterback après chaque touchdown et après chaque changement de possession.

Points: L'équipe qui passe avec succès le ballon à un coéquipier dans la zone d'en-but adverse marque un point (touchdown).



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

Cliquer sur l'illustration pour l'agrandir.

Variante

Adapter le nombre de tentatives en fonction du nombre de joueurs et de la taille du terrain (maximum quatre).

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