



Flag Football



SOMMAIRE

- I. Pourquoi le Flag.
- II. La logique de l'activité.
- III. Les règles de base.
- IV. Les règles du jeu.
- V. L'Attaque et la Défense.
- VI. Disposition des équipes sur le terrain.
- VII. Le score, les pénalités
- VIII. Les dimensions du terrain « officiel ».
- IX. Adaptation du flag en Gymnase.
- X. Détail d'une séance.
- XI. Annexes



I - POURQUOI LE FLAG

Proposer dans les Universités et Grandes Ecoles une nouvelle activité sportive

Présenter le Flag Football dans sa dimension sportive

Effectuer des rencontres inter universités et 3FL au sein de la FFFA



II - LA LOGIQUE DE L' ACTIVITE

La logique de l'activité flag est:

« d'obtenir le gain d'une rencontre en utilisant des attaques placées pour progresser face à une défense qui cherche à récupérer le ballon ou à empêcher sa progression, dans le respect de l'adversaire et des règles ».



III – LES REGLES DE BASE

- Le Flag se classe dans la catégorie des sports collectifs de petit terrain.
- Sa pratique est accessible à tous car il n'y a pas de plaquage.
- Les joueurs sont équipés d'une ceinture avec deux rubans (les flags).
- C'est un sport permettant une mixité de taille et de sexe.
- La progression du ballon est stoppée quand le porteur du ballon est « déflagué ». (On lui a retiré au moins un flag)



III - LES REGLES DE BASE

- **Tout contact est interdit.**
- Le match se déroule en 2 mi temps de 20 minutes.
- Chaque équipe dispose de 2 temps morts de 30 secondes par mi-temps.
- Si les 4 tentatives n'ont pas abouti à la réalisation du contrat, l'équipe adverse repart en situation d'Attaque sur sa propre ligne des 5 yards.
- Chaque joueur doit porter une ceinture avec deux flags positionnés sur les hanches.
- Les remplacements sont illimités : en attaque, ils peuvent se faire jusqu'à ce que le snap ait mis la main sur le ballon et en défense jusqu'au moment du snap



IV - QUELQUES REGLES DE JEU

L'équipe qui commence en Attaque démarre sur sa ligne des 5 yards.

- L'équipe d'Attaque a 25 secondes quand la balle est prête à jouer.
- L'équipe d'Attaque a 4 tentatives pour atteindre le milieu du terrain. Elle dispose de 4 autres tentatives pour atteindre la zone d'en but adverse. Pour cela, le quart arrière ne peut lancer qu'une seule passe en avant par tentative ou il peut donner le ballon à un porteur de balle.
- Le Quarter back n'a que 7 secondes pour lancer le ballon sinon il perd une tentative.
- Une passe est déclarée réussie lorsque le receveur reçoit le ballon et le maîtrise en ayant au moins un pied à l'intérieur du terrain et équipé de ses 2 flags.
- Le porteur de balle peut tourner sur lui-même mais doit toujours avoir un pied au sol.



V - L' ATTAQUE ET LA DEFENSE

L'équipe d'**Attaque** est constituée de 5 joueurs :

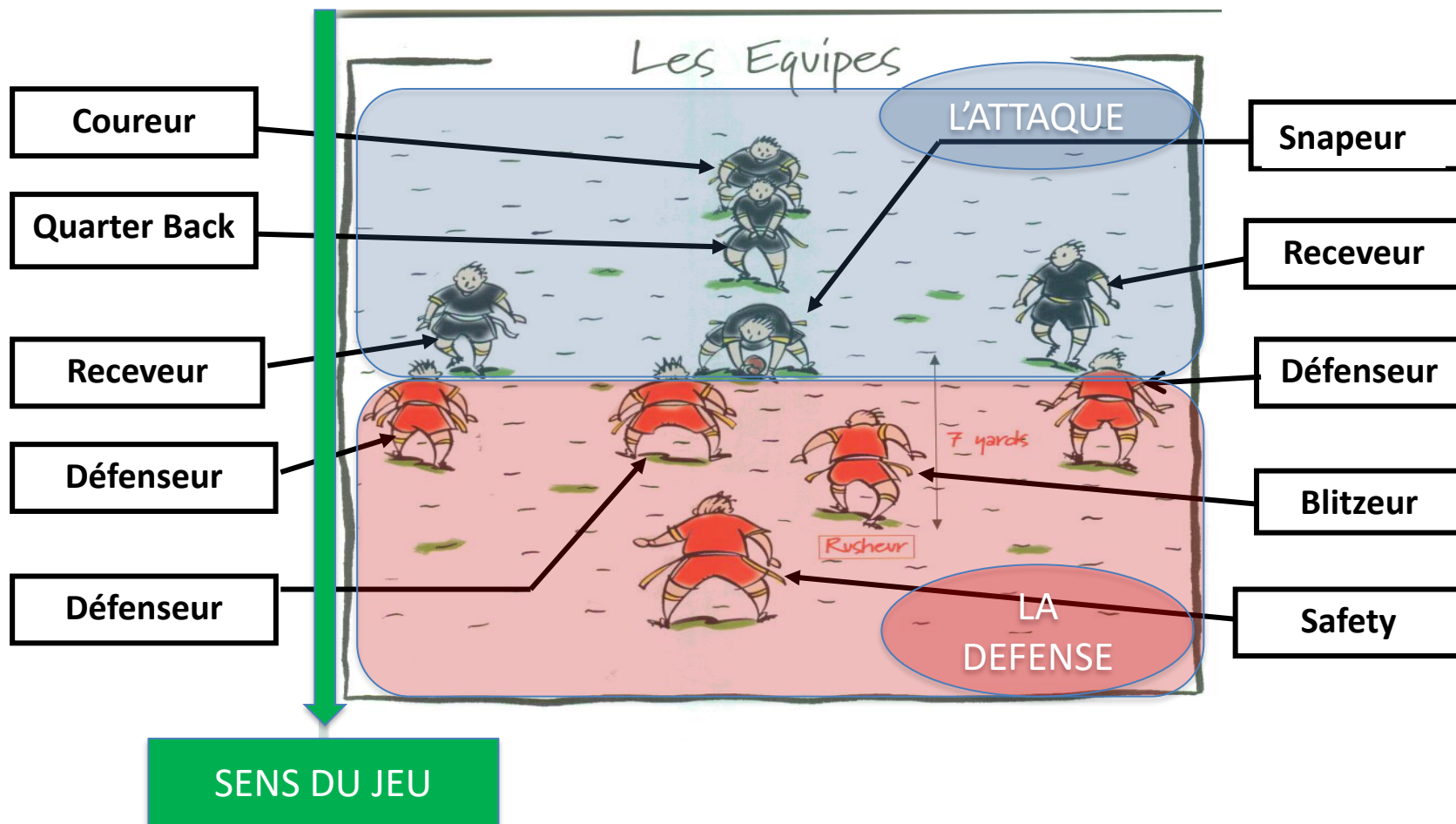
- d'un Centre ou SNAPEUR (éligible) qui passe la balle entre ses jambes (snap) au quart arrière
- d'un Quarterback
- de 3 autres joueurs qui peuvent être des receveurs ou des coureurs.

- L'équipe de **Défense** est constituée de 5 joueurs :

- Les 5 joueurs doivent marquer en « homme à homme » ou « en zone » les attaquants
- Il peut y avoir 1 ou 2 Blitzeurs chargé(s) de mettre la pression sur le Quart-arrière
- un Safety chargé de protéger la zone d'en-but



VI - DISPOSITION DES EQUIPES SUR LE TERRAIN



VII - LE SCORE, LES PENALITES

Le score:

- **Un essai** = 6 points.
- **Transformation** réussie à 5 yards = **1 point**.
- **Transformation** réussie à 10 yards = **2 points**.
- **Safety**: déflaguage dans sa propre zone d'en but = **2 points**
(plus ballon à l'adversaire sur ses 5 yards)
- **Essai sur retour d'interception** = 6 points
- **Retour d'interception** sur transformation
2 points.

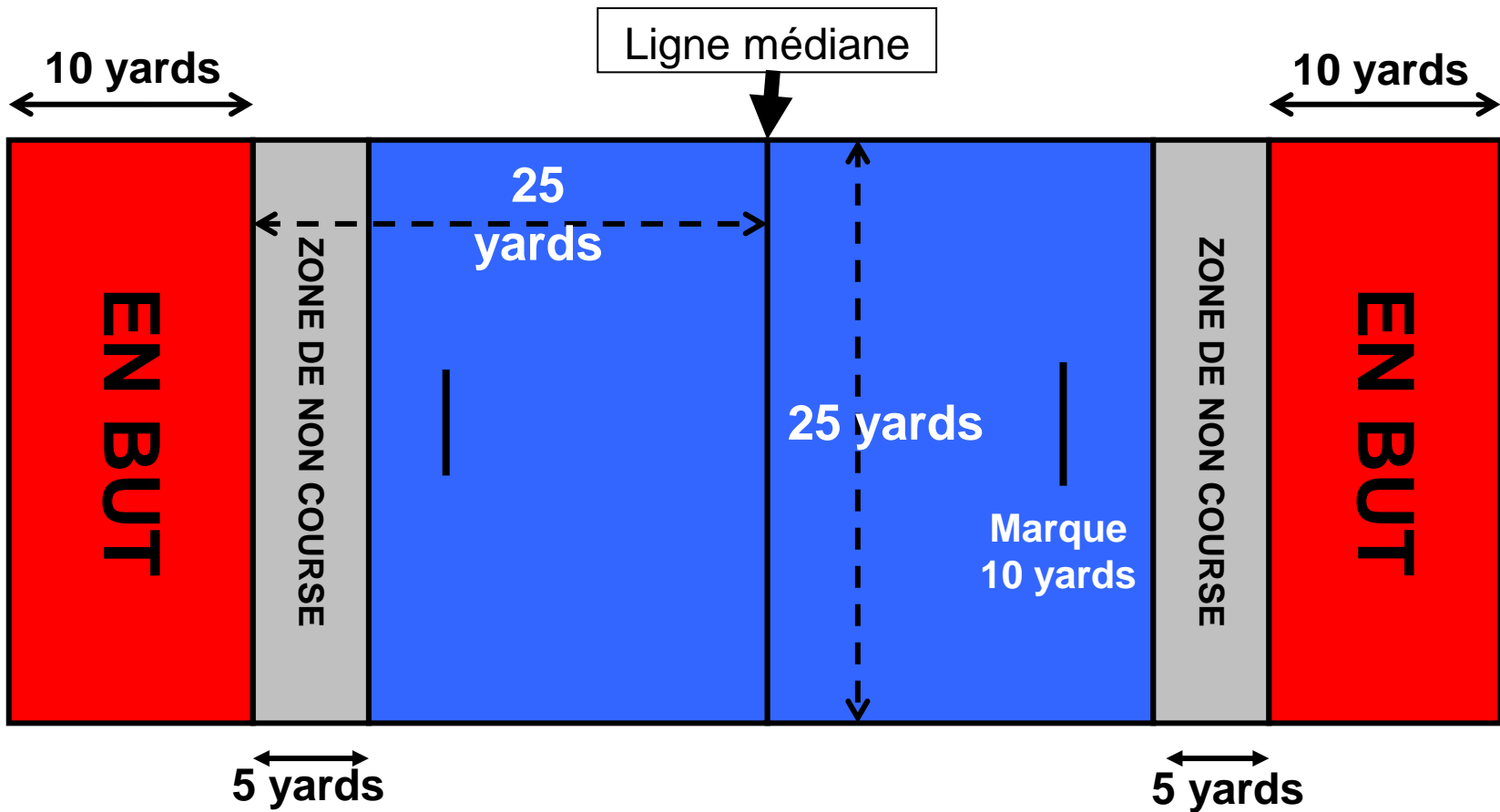
Les pénalités:

Toutes les pénalités coûtent 5 yards en distance.

- **Contact**, insulte, coup, plonger, donner un coup de pied dans le ballon.
- **Hors jeu**: un attaquant ou un défenseur franchit la ligne de mêlée.
- **Raffut**: protéger ses flags.
- **Passe interférence**: toucher le défenseur ou l'attaquant pour attraper le ballon.
- **Ecran illégal** : Gêne sur le blitzeur.
- **Blitz illégal**: le blitz n'est pas à 7 yards.
- **Déflaguage illégal**: enlever le flag à un attaquant qui n'a pas la balle.

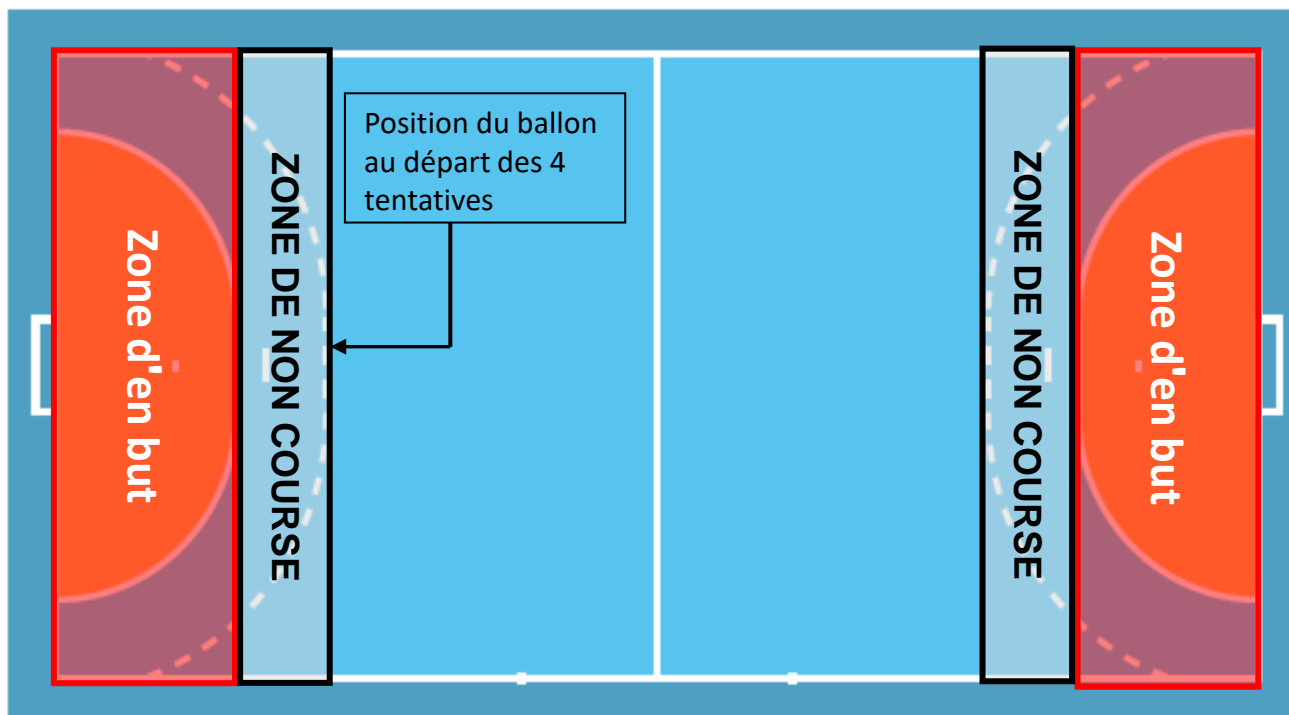


VIII - LES DIMENSIONS DU TERRAIN « OFFICIEL »



IX - ADAPTATION DU FLAG EN GYMNASSE

Sur un terrain de Handball :



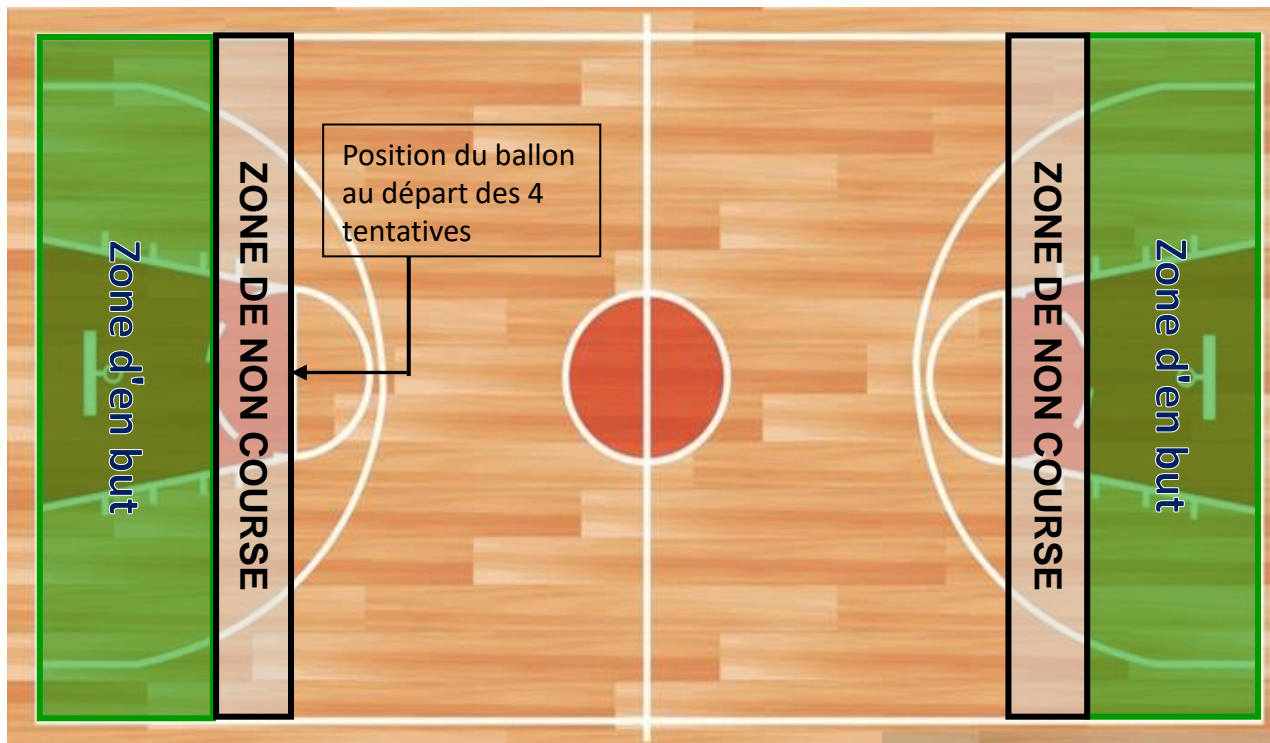
Variables:

- 4 contre 4 pour jouer sur l'espace.
- Mettre un coureur.
- Jouer sur le nombre de tentatives.



IX - ADAPTATION DU FLAG EN GYMNASE

Sur un terrain de Basket Ball :



Variables:

- 4 contre 4 pour jouer sur l'espace.
- Mettre un coureur.
- Jouer sur le nombre de tentatives.



X - DETAIL D'UNE SEANCE

Situation Pédagogique	durée	Lieu	Matériel	Consignes	Variantes
<p><u>Échauffement:</u></p> <p>Passé à 10</p>	20 min	Terrain de 25 m sur 25m.	- 4 plots pour délimiter le terrain.	<p>Se déplacer et se démarquer le plus rapidement possible.</p> <p>Effectuer 10 passes consécutives</p>	<p>- interdire de refaire une passe au passeur précédent.</p> <p>- Tout le monde doit recevoir la balle.</p> <p>- Que des passes en avant.</p>
<p><u>Travail Individuel:</u></p> <p>Tracés de passe / Déplacements défensifs</p>	20 min	Demi-Terrain avec zones d'en but de 10 m.	<p>- 8 plots pour délimiter les zones d'en but.</p> <p>- Une ceinture de flag par personne.</p>	<p>ATT: Exécuter et respecter les différents tracés de passe.</p> <p>DEF: Se déplacer en Back Pedal. Travailler les différentes ouvertures et reprise d'appuis</p>	<p>- ATT: Combinaison de tracés à 2 joueurs</p> <p>- DEF:</p>



X - DETAIL D'UNE SEANCE

Situation Pédagogique	durée	Lieu	Matériel	Consignes	Variantes
<p>Situation n° 1:</p> <p>1 contre 1</p>	20 min	Terrain ou Demi-Terrain.	<ul style="list-style-type: none"> - 4 plots pour délimiter le terrain. - Une ceinture flag par personne. 	Effectuer un tracé, se démarquer et attraper le ballon. Progresser vers la ZEB sans se faire déflaguer.	<ul style="list-style-type: none"> - Imposer un tracé. - Augmenter la longueur du terrain
<p>Situation n° 2:</p> <p>2 contre 1</p>	15 min	Terrain ou Demi-Terrain avec une zone d'en but.	<ul style="list-style-type: none"> - 6 plots pour délimiter le terrain et zone d'en but. - Une ceinture de flag par personne. 	Effectuer 2 tracés, se démarquer et attraper le ballon. Progresser vers la ZEB sans se faire déflaguer.	- Rajouter un défenseur; 2x2.



X - DETAIL D'UNE SEANCE

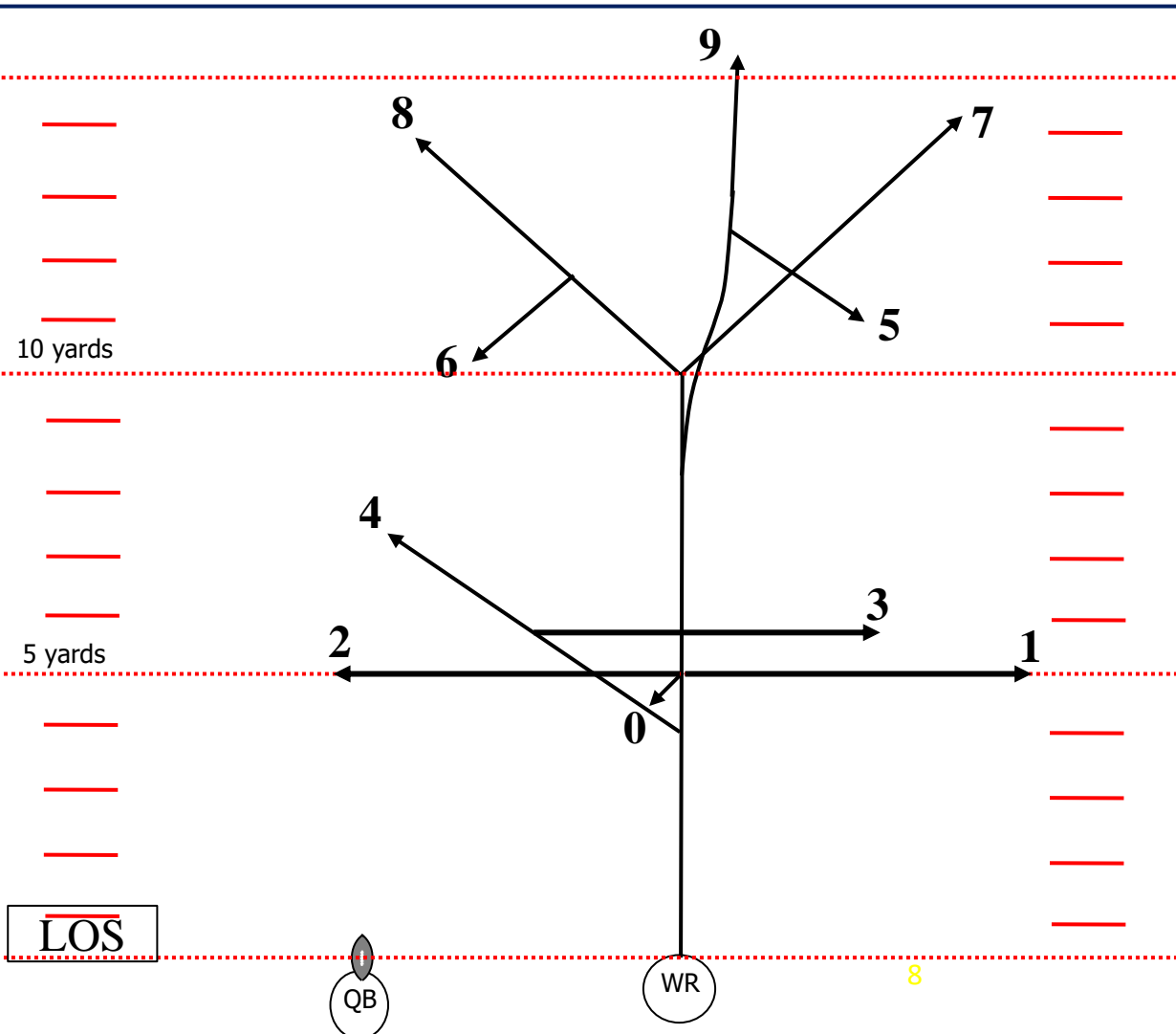
Situation Pédagogique	durée	Lieu	Matériel	Consignes	Variantes
Situation n° 3: Déflagage	15 min	Terrain	- 4 plots pour indiquer l'espace de déflagage.	Retirer 1 des deux flag de l'attaquant.	- Augmenter l'espace de déflagage
Situation n° 4: Flag "Adapté"	30 min	Terrain disponible lors de l'initiation.	- 10 plots pour délimiter le terrain et zones d'en but. - Une ceinture de flag par personne.	- Alignement - Tentatives	- version "Philly" (version de gagne-terrain où le receveur de ballon ne peut plus avancer une fois le ballon reçu)



XI - ANNEXES



DIFFÉRENTS TRACÉS



0	HITCH
1	OUT
2	IN
3	SLANT OUT
4	SLANT
5	COMEBACK
6	SNAG
7	CORNER
8	POST
9	FADE



Pour plus de renseignements

Contactez la FFFA

Tél. : 01.43.11.14.70

e-mail : ffa@ffa.org

Web site : <http://www.ffa.org>