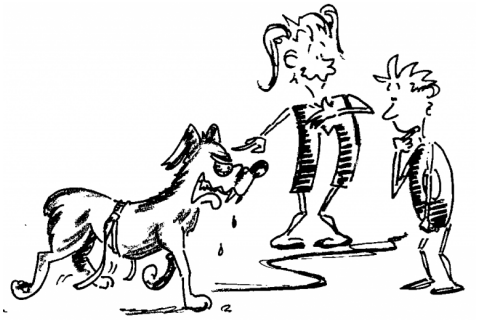
SOUMIS PAR
Irmgard

ON
06/04/2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Flag football



Le flag football est un sport idéal pour se préparer au football américain

Découvrir le flag football

Le flag football est un jeu idéal pour s'initier au football américain ; il se pratique en plein air avec un minimum de huit joueurs. Chaque joueur porte des rubans (« flags ») accrochés à chacune de ses hanches.

Les « chasseurs de chiens »

Comment ça marche ?Deux équipes sont formées. L'une est composée des « chasseurs de chiens », qui se tiennent dispersés sur le terrain délimité. L'autre équipe est constituée des « chiens », qui sont lâchés sur le terrain les uns après les autres. Un joueur (« chien ») portant des drapeaux des deux côtés court dans le terrain jusqu'à ce qu'un membre des chasseurs de chiens parvienne à lui prendre un drapeau. Immédiatement, le chien suivant entre sur le terrain jusqu'à ce que tous les chiens soient attrapés. L'équipe gagnante est celle des chasseurs de chiens qui met le moins de temps à attraper tous les chiens.

Variante : le jeu « Tape Heist » : deux équipes sont formées. Au signal de départ, les deux équipes tentent de s'emparer des drapeaux de l'équipe adverse. L'équipe qui se retrouve sans drapeau est éliminée.

À quoi ça sert ? Plusieurs personnes tentent de s'emparer de l'un des deux drapeaux (rubans) détenus par une seule personne.

Blanc et noir

Comment ça marche ? Deux équipes se font face par paires, à deux mètres l'une de l'autre. Une personne lance une pièce bicolore au centre du terrain et annonce la couleur correspondante. Si la face blanche est visible, l'équipe « Blanche » doit s'enfuir et franchir la ligne de sauvetage (à environ 15 m de la ligne médiane) aussi vite que possible. L'autre équipe, les « Noirs », tente de s'emparer d'un drapeau de l'adversaire avant que celui-ci ne franchisse la ligne de sauvetage. Si la face noire de la pièce est visible, les Noirs sprintent dans la direction opposée. Si les deux drapeaux sont amenés jusqu'à la ligne d'arrivée, cela rapporte un point. Si un drapeau est capturé, le capteur et le coureur marquent chacun un point. Ensuite, la position de départ est rétablie. Quelle équipe totalise le plus de

points à la fin ?

Objectif : allier réactivité et vol de drapeau.

Course à la tige

Comment ? Deux lignes sont tracées sur une prairie avec de la sciure de bois, espacées de 1,5 m et longues d'environ 20 m. Formation de deux équipes. Les joueurs d'une équipe courent un par un dans le couloir tracé, en essayant de transporter des balles de tennis d'une extrémité A à l'autre extrémité B sans se faire voler leurs drapeaux par les joueurs de l'autre équipe, qui se sont alignés de chaque côté du couloir. Si cela se produit, le coureur est éliminé. Le jeu se déroule dans un temps imparti (par exemple trois minutes) ou jusqu'à ce que tous les coureurs soient éliminés. On compte ensuite le nombre de balles de tennis transportées.

Le but ?Voler le drapeau des coureurs qui passent pour les éliminer.

Voler un jambon

Comment ? Un nombre égal de participants se font face à 20 mètres de distance. Les groupes sont numérotés consécutivement et chacun place le numéro 1 sur le côté gauche. Au milieu se trouve le jambon (drapeau). L'animateur annonce alors un numéro. Les joueurs appelés de chaque équipe courent vers le jambon (drapeau) et tentent de ramener le drapeau jusqu'à leur propre ligne sans que l'adversaire ne parvienne à le leur voler. Un point est attribué si le drapeau est amené jusqu'à la ligne ou si le vol du drapeau est réussi.

Dans quel but ? Pour s'entraîner à prendre des mesures tactiques afin de s'emparer de l'objet ou du drapeau (de l'adversaire).

Jouer au flag football comme il faut

Comme pour tous les sports, il est préférable de commencer par des matchs en petites équipes avant de passer à la version finale à grande échelle. Cela permet à tous les participants d'essayer tous les postes. De plus, cela permet de mieux s'entraîner à la technique de saisie du drapeau.

Match en petites équipes : 4 contre 3

Comment ça marche ?L'équipe se compose de quatre meneurs de jeu : le meneur de jeu, le joueur chargé de la mise en jeu et deux ailiers. Une attaque est stoppée lorsque l'un des drapeaux du porteur de balle est arraché ou lorsque le ballon tombe au sol. Les drapeaux ne doivent pas être couverts par le porteur de balle. Le jeu se déroule sans contact physique. Formation de l'équipe défensive (qui n'est pas en possession du ballon) : les joueurs défensifs ne peuvent plaquer le meneur de jeu (et lui arracher son drapeau) que s'ils se trouvent à cinq yards ou plus de la ligne de scrimmage. Formation de l'équipe offensive (en possession du ballon) : le joueur chargé de la mise en jeu se trouve au milieu de la ligne de mise en jeu. Les deux ailiers se placent à gauche et à droite de ce dernier, sur la ligne de mise en jeu. L'attaque est lancée et le ballon est lancé vers l'arrière, entre les jambes écartées, en direction du meneur de jeu. L'équipe offensive dispose de trois tentatives depuis sa ligne des cinq yards pour faire progresser le ballon jusqu'à la zone suivante du milieu de terrain, puis de trois autres tentatives pour marquer depuis le milieu de terrain. En cas d'échec, l'équipe adverse reçoit le ballon et recommence depuis sa ligne des cinq yards. Le meneur de jeu n'a pas le droit de courir avec le ballon au-delà de la ligne de mêlée. Six points sont marqués si le ballon est porté dans la zone d'en-but ou s'il y est réceptionné. Objectif : Apprendre les combinaisons simples du flag football en petits groupes.

Jeu en grande équipe

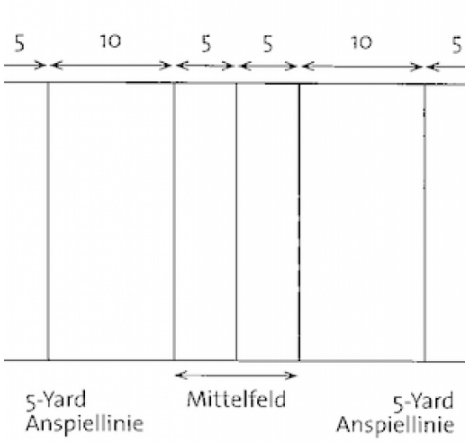
Comment ça marche ? Deuxéquipes (de sept à onze joueurs par équipe) s'affrontent sur un terrain comportant des zones d'en-but de dix yards de profondeur. La zone centrale du terrain est également divisée en zones de dix mètres. Le but du jeu est de gagner ou d'empêcher l'adversaire de gagner du terrain. Atteindre la zone d'en-but (touchdown) rapporte six points.

Points importants : le gain de terrain s'obtient en courant avec le ballon et en effectuant des passes (une seule passe en arrière, une seule passe en avant ou des remises de ballon). Les actions de soutien peuvent inclure le blocage net du porteur de balle ou du lanceur. Avant chaque tentative, l'équipe attaquante se met d'accord sur une stratégie en environ 30 secondes. L'équipe attaquante démarre au milieu de la ligne de mêlée en passant ou en lançant le ballon entre les jambes au meneur de jeu situé à l'arrière. Le meneur de jeu peut porter le ballon lui-même vers l'avant ou le passer à un coéquipier. Une action est terminée lorsque : (A) un défenseur arrache l'un des drapeaux du joueur porteur du ballon ; (B) le ballon touche le sol ; (C) le porteur du ballon tombe au sol ; (D) l'arbitre siffle ; ou (E) un essai est marqué.

Si le joueur attaquant ne parvient pas à attraper le ballon, le jeu se poursuit à l'endroit où la réception a été tentée. Si un défenseur attrape le ballon, il lance l'attaque pour son équipe sans interrompre le jeu. L'équipe en possession du ballon dispose de quatre tentatives pour parcourir dix mètres avec le ballon. Si elle y parvient, elle obtient quatre tentatives supplémentaires ; dans le cas contraire, le ballon (avec la ligne de mêlée actuelle) revient à l'équipe adverse. Après un essai, l'équipe victorieuse effectue un coup de pied depuis sa zone d'en-but vers les adversaires, qui tentent alors leur premier essai. Les fautes sont sanctionnées par une perte ou un gain de terrain (de 5 à 15 yards).

Dans quel but ? Pour pouvoir tester différentes options tactiques au sein d'une équipe plus importante.

Flag football



Référence de la source :

Contenu : Patrik Lehner, professeur d'éducation physique, enseignant spécialisé Y+S « sports de camp/trekking » et chargé de cours à l'Institut du sport de l'Université de Bâle « mobile » OFSPO, Macolin

Droits d'auteur : www.mobile-sport.ch

Illustrations : Leo Kühne

Weitere Informationen

Categories
Jeux et activités

Tags
Flag football
Football américain
Sport
Jeu de balle
Préparation

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
Aucune donnée disponible.

Bible
Cette information manque.

Durée
Aucune donnée disponible.

Matériau
Aucun

Téléchargement du fichier
Téléchargement de fichiers disponible

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags
Vieux
Nombre de participants
Bible
Durée
Matériau

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/flag-football