

Le turn-over

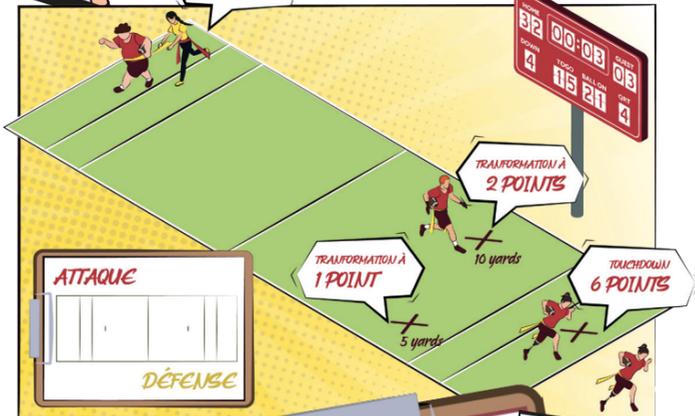
Si l'attaque arrive au bout de ses 4 downs sans franchir la moitié du terrain ou marquer, ou si le ballon est intercepté par un défenseur, l'équipe en défense récupère la possession du ballon et devient l'équipe qui attaque.



Le touchdown

Quand le porteur du ballon rentre dans la ZEB adverse sans se faire déflager, son équipe marque un Touchdown (6 points). L'attaque doit ensuite le transformer par une action de jeu à 1 ou 2 points (à 5 ou 10 yards).

LE SAFETY GOAL
2 POINTS



Le score

Essai : le ballon est attrapé dans la ZEB ou le porteur de balle rentre dans la ZEB (zone d'en but) = 6 points.
Transformation réussie à 5 yards de la ZEB = 1 point (*).
Transformation réussie à 10 yards de la ZEB = 2 points (*).
Touché de sécurité (Safety) : le porteur de balle se fait déflager dans sa propre ZEB = 2 points.
Retour d'interception sur transformation = 2 points, puis l'équipe qui vient de marquer démarre en attaque sur sa ligne des 5 yards.

Quelques règles

- Le QB n'a que 7 secondes pour lancer le ballon. S'il met plus de 7 secondes, le jeu est terminé.
- Une passe est réussie quand le receveur est en possession du ballon avec au moins un pied à l'intérieur du terrain et équipé de ses 2 flags.
- Les courses sont interdites à partir de 5 Y de la ZEB adverse.
- Si le coureur lâche le ballon ou sort en touche, le jeu repartira de l'endroit où le ballon a touché le sol ou où il est sorti en touche.
- C'est le ballon qui indique la progression maximale.
- Si le QB donne le ballon au coureur ou effectue une feinte, tous les défenseurs peuvent dépasser la LDM pour le déflager.

Les pénalités

Tout contact est interdit. Aucun joueur n'a le droit de plonger ou sauter sauf pour attraper le ballon en l'air.

La majorité des pénalités coûte 5 Y en distance et s'appliquent à partir de la LDM, sauf sur retour d'interception (Endroit de la faute).

Les pénalités communes aux 2 équipes :

- Contact, insulte, coup** : le joueur peut être expulsé.
- Offside** : un joueur franchit la LDM avant le snap.

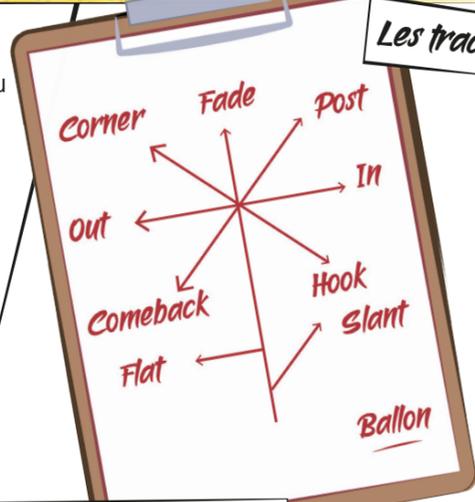
LES PÉNALTÉS EN ATTAQUE :

- Raffut** : l'attaquant protège ses flags.
- Passe avant illégale** : Passe avant après la LDM. L'attaque perd la tentative
- Passe interférence** : l'attaquant pousse le défenseur pour attraper la balle. L'attaque perd en plus la tentative

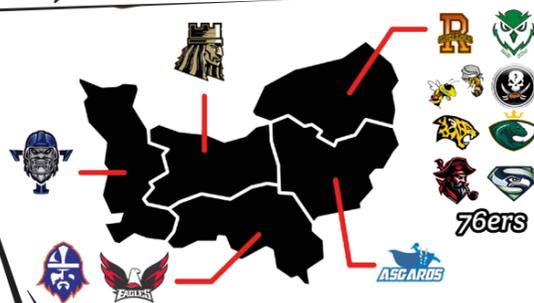
LES PÉNALTÉS EN DÉFENSE :

- Blitz illégal** : le Blitzeur n'est pas à 7 Y de la LDM.
- Passe interférence** : le défenseur pousse l'attaquant pour attraper la balle. L'attaque repart en première tentative et démarre le jeu au point de faute.
- Déflage illégal** : le défenseur enlève un flag à un attaquant qui n'a pas la balle. L'attaque repart en première tentative

Les tracés



Les équipes en Normandie



Pour en savoir plus sur nos équipes :



LE FLAG

Un sport collectif, mixte et sans contacts
Dérivé du Football Américain



END ZONE

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Ligue de Normandie de Football Américain, Flag et Cheerleading

contact: nor@ffa.org | Suivez nous sur Facebook



Le Flag c'est un sport...

- **Collectif.** Il se joue à 5 contre 5 et avec jusqu'à 10 remplaçants sur la touche. Les remplacements sont illimités.
- **Mixte.** Il existe des compétitions unisexe ou des compétitions mixtes dans lesquels il est obligatoire d'avoir des garçons et des filles dans une même équipe sur le terrain
- **Sans Contact.** Pas de plaquages. Pour arrêter un joueur avec le ballon, il faut lui enlever un des deux drapeaux (flags) accrochés à sa ceinture.

Objectif : Avancer sur le terrain en lançant ou courant avec le ballon pour marquer un touchdown dans la zone d'en-but adverse.

4 tentatives (downs) pour dépasser le milieu du terrain puis 4 tentatives pour marquer. S'il y a échec du contrat à réaliser, la possession du ballon change d'équipe.

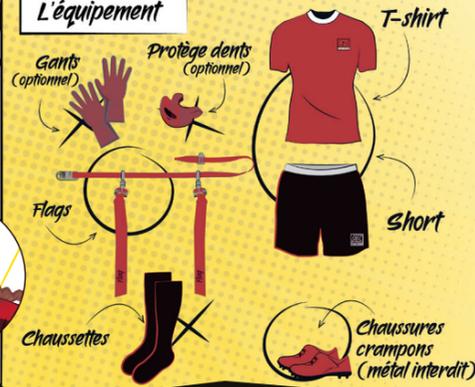
1 match dure 40 minutes, réparties en 2 mi-temps de 20 minutes

Passé avant autorisée: Une seule fois par action, et seulement derrière la ligne de départ.

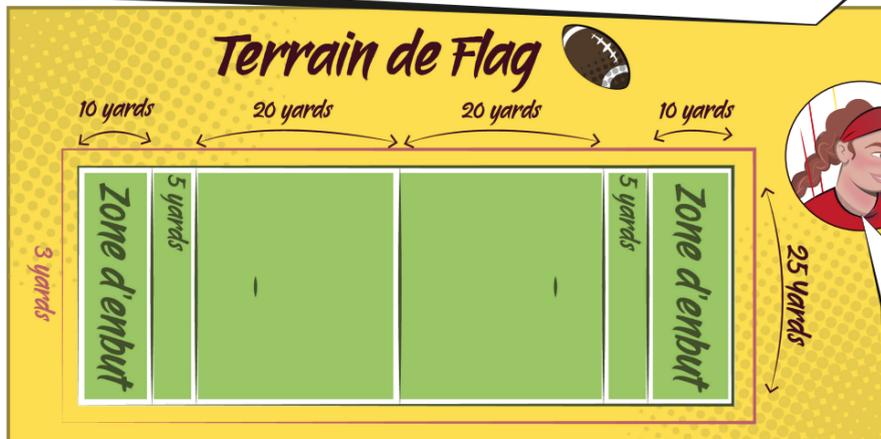
△ Si le porteur du ballon a perdu un flag ou le ballon touche le sol, l'action est terminée.



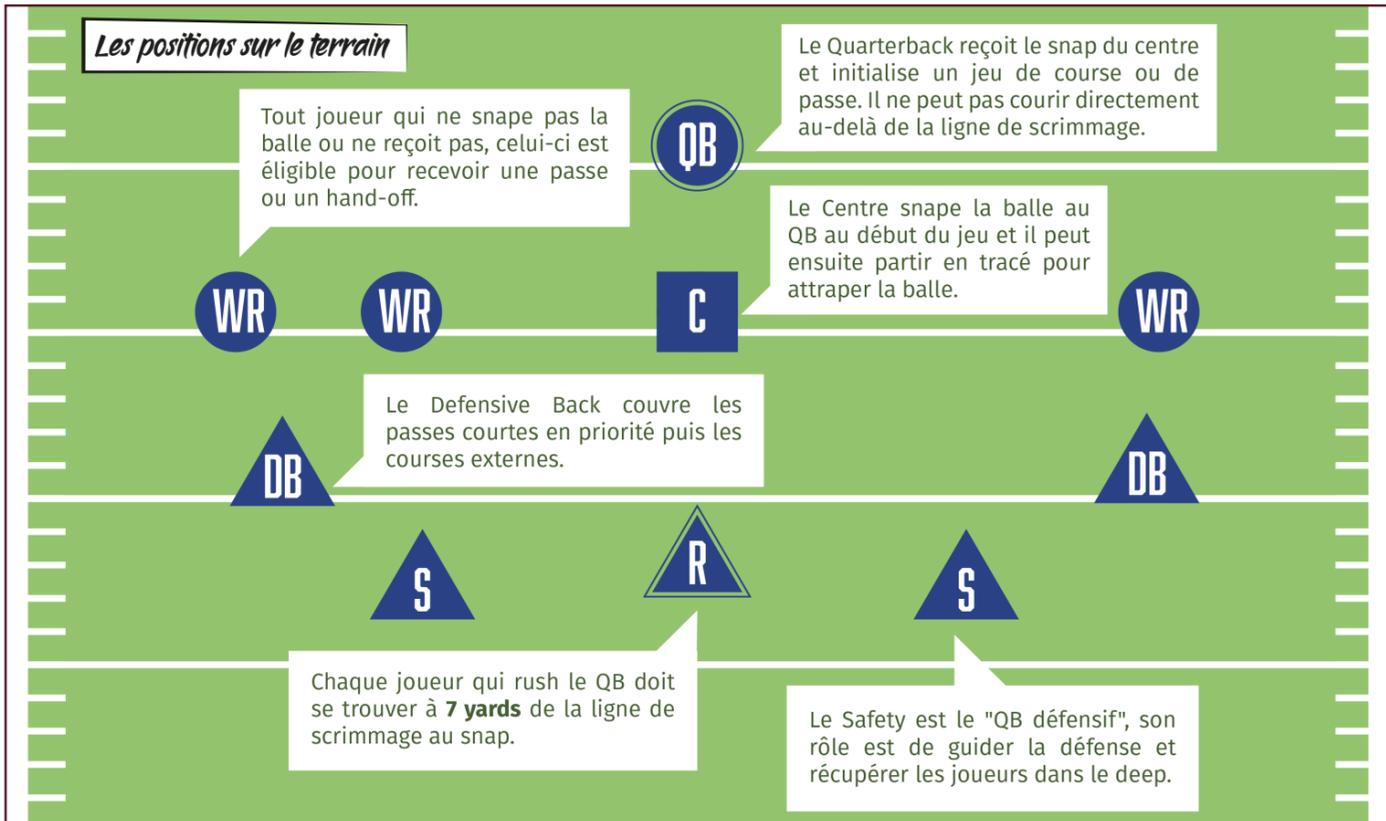
L'équipement



Chaque joueur doit porter une ceinture avec 2 flags positionnés sur les hanches. Si l'un des flags tombe, le joueur ne peut plus recevoir de passe avant ou doit s'arrêter de courir s'il porte le ballon.



Les positions sur le terrain



Les différentes phases de jeux

L'ATTAQUE



LE CENTRE SNAP AU QB LA BALLE ET PART COMME RECEVEUR



LA DÉFENSE

