

LES SAISONS
DU PRIMAIRE

FLAG FOOTBALL



RSEQ[®]



PRÉAMBULE

Dans les pages qui suivent vous trouverez 10 plans de séance destinés à planifier vos interventions en flag-football. Ces séances s'adressent plus particulièrement aux jeunes de cinquième et sixième année du primaire. À chaque séance, différents aspects techniques et tactiques du flag-football seront abordés, toutefois, il faut prendre en considération que les thèmes vus antérieurement devront être revus et peaufinés tout au long des séances selon le niveau d'habiletés de vos apprenants.

Avant chacune des séances, nous vous suggérons de faire un échauffement d'une durée de 10 minutes. L'échauffement doit être dynamique et tous vos participants doivent être mobilisés lors de celui-ci. Votre échauffement peut être en lien direct avec le contenu qui sera abordé lors de la séance, l'objectif principal étant de faire bouger les participants. Cette étape ne sera pas mentionnée dans les plans de séance, il est pris pour acquis que cette préparation a été effectuée avant chaque séance.

Il est important de mentionner que le but de ce guide est de vous accompagner dans vos interventions, de ce fait, sentez-vous bien à l'aise de moduler certaines séances et ou exercices.

THÈMES ABORDÉS

Séance 1 : « Déflaguer » et passes

Séance 2 : Remises et passes

Séance 3 : Tracés

Séance 4 : Défensive

Séance 5 : Homme à homme

Séance 6 : Situations de jeu

Séance 7 : Situations de jeu

Séance 8 : Cahier de jeux

Séance 9 : Application des stratégies

Séance 10 : Parties

~ Durée approximative des séances : 50 minutes ~

Avant de commencer les séances d'entraînement, vous devez connaître et être capable d'expliquer les règlements généraux du flag football. C'est pourquoi nous avons inclus en annexe les données de base de ce sport.

N.B : Les repères de réussite ont été libellés pour une personne droitrière.



SÉANCE 1

EXERCICE 1 : Jeu du « bulldog »

Durée : 10 minutes

Le même jeu est souvent utilisé dans les cours d'éducation physique. Il s'agit de placer un jeune, le « bulldog », sur la ligne centrale du terrain et les autres jeunes sur une des deux lignes de fond du terrain.

Le but de cette activité est de permettre aux jeunes d'apprendre à « déflager » un autre joueur, afin de les préparer à empêcher un joueur de progresser sur le terrain lorsque celui-ci est en possession du ballon.

Au signal de l'entraîneur, tous les jeunes qui se trouvent sur la ligne de fond doivent courir et traverser la ligne de centre sans se faire « déflager » par le bulldog. Tous les jeunes qui se sont fait déflager par le bulldog deviennent eux aussi des bulldogs.

Répéter l'activité jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueurs à déflager.

Important : les jeunes qui courent pour traverser la ligne du centre n'ont pas le droit de sauter

Variante : le bulldog doit obligatoirement enlever les 2 flags d'un joueur pour le transformer en bulldog.

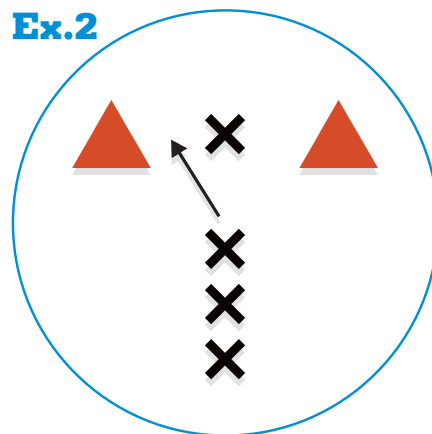
EXERCICE 2 : Tous contre un

Durée : 5 minutes

Cet atelier est fait pour apprendre aux jeunes à déflager.

Vous devez placer 2 cônes et un joueur X entre ceux-ci. Les autres jeunes se placent en ligne, et chacun doit courir, à tour de rôle, entre les deux cônes sans se faire déflager. Le joueur qui se trouve entre les deux cônes ne peut pas avancer : il peut uniquement se déplacer de droite à gauche et vice versa.

Ex.2



EXERCICE 3 : Le face-à-face

Durée : 5 minutes

Tous les jeunes doivent se placer deux par deux, avec un ballon. Les jeunes se placent à environ 5 à 10 verges de distance. Ils doivent se lancer le ballon.

Variante : augmenter la distance entre les deux jeunes.

Cette activité vous permettra de découvrir les jeunes qui ont du talent pour lancer le ballon afin de vous trouver un quart-arrière. Vous allez également repérer les jeunes qui sont habiles à attraper le ballon.



SÉANCE 1 (Suite)

EXERCICE 4 : La petite bombe

Durée : 10 minutes

Un professeur ou un entraîneur doit lancer des ballons aux enfants pendant qu'ils courent en ligne droite. Les jeunes doivent attraper les ballons pendant leur course.

EXERCICE 5 : La banane

Durée : 10 minutes

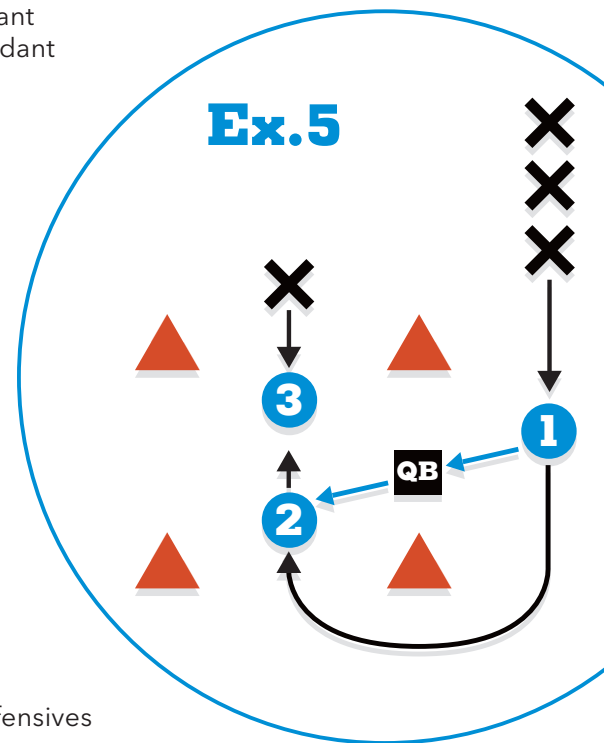
Ce jeu concerne à la fois le quart-arrière, un joueur offensif et un joueur défensif. Il permet de s'exercer aux passes et aux remises, à la course et au déflagage.

- 1 : Le joueur passe le ballon au quart-arrière;
- 2 : Une fois que le joueur a contourné le cône, le quart-arrière redonne le ballon au joueur;
- 3 : Une fois que le joueur offensif a reçu le ballon du quart-arrière, le joueur défensif s'avance pour déflaguer le porteur de ballon.

EXERCICES 6 : Jeu

Durée : 10 minutes

Faire une courte partie entre deux équipes. Donnez deux possessions offensives à chaque équipe. Profitez de la partie pour expliquer les règlements.





SÉANCE 2

EXERCICE 1 : Patate chaude flag

Durée : 10 minutes

Séparer tous les participants en deux équipes. Délimiter un terrain où les jeunes ne peuvent pas sortir des lignes. Mettre le ballon au centre du terrain. Chacune des deux équipes se place sur la ligne de fond du terrain, à l'opposé l'une de l'autre.

Au signal de départ, les deux équipes doivent courir vers le ballon. La première des deux équipes qui arrive au ballon en prend possession.

Les joueurs doivent effectuer des passes entre eux. Dès qu'un jeune est en possession du ballon, il ne peut pas courir. Le but du jeu est de marquer des points en entrant dans la zone de but adverse.

Un changement de possession se fait lorsque le ballon touche le sol sur une passe non complétée, lors d'une interception, ou encore lorsqu'un joueur de l'équipe adverse rabat le ballon.

EXERCICE 2 : Les remises courtes au quart-arrière (snap court)

Durée : 5 minutes

Placer les joueurs deux par deux, avec un ballon. Un des deux joueurs doit prendre le ballon et le remettre à l'autre joueur en le passant entre ses jambes.

Le joueur de centre (celui qui fait la remise) doit se placer les pieds à la distance des épaules, fléchir les genoux et prendre le ballon entre ses mains en s'assurant que celui-ci touche le sol. Le quart-arrière place ses mains entre les jambes du centre. Au signal, le centre soulève le ballon de façon à le remettre directement dans les mains du quart-arrière.

Une fois le ballon remis, les jeunes inversent les rôles et recommencent l'exercice.

EXERCICE 3 : Les remises longues au quart-arrière (snap long)

Durée : 5 minutes

La technique utilisée pour les remises longues au quart-arrière est la même que pour les remises courtes. Le joueur de centre doit se placer, pieds à la distance des épaules, fléchir les genoux et prendre le ballon dans ses mains en s'assurant que celui-ci touche le sol. Le quart-arrière doit se placer à 5 verges derrière le joueur de centre. Au signal, le centre doit soulever le ballon et le lancer au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.



SÉANCE 2 (Suite)

EXERCICE 4 : Remise au porteur de ballon

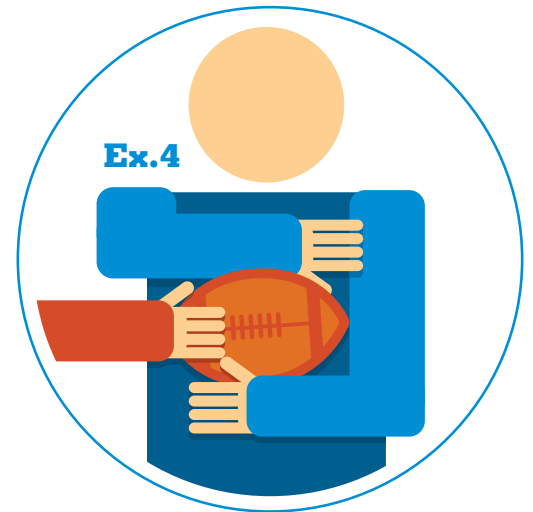
Durée : 5 minutes

Pour faire cette activité, on a besoin d'un quart-arrière, d'un joueur de centre et d'un porteur de ballon.

Le joueur de centre remet le ballon au quart-arrière. Une fois que celui-ci est en possession du ballon, le porteur de ballon se dirige vers lui en courant. Il est important que le porteur de ballon passe derrière le quart-arrière pour prendre la remise.

Le porteur de ballon doit se placer les mains de manière à bien prendre le ballon. La première main doit être au niveau de la poitrine, paume vers le bas, l'avant-bras longeant le corps.

Assurez-vous que tous les participants pratiquent l'ensemble des positions.



EXERCICE 5 : Le face-à-face

Durée : 10 minutes

Tous les jeunes doivent se placer deux par deux, avec un ballon. Les jeunes se placent à environ 5 à 10 verges de distance. Ils doivent se lancer le ballon.

Variante : augmenter la distance entre les deux jeunes.

Cette activité vous permettra de découvrir les jeunes qui ont du talent pour lancer le ballon afin de vous trouver un quart-arrière. Vous allez également repérer les jeunes qui sont habiles à attraper le ballon.

EXERCICE 6 : Jeu du « bulldog »

Durée : 10 minutes

Le même jeu est souvent utilisé dans les cours d'éducation physique. Il s'agit de placer un jeune, le « bulldog », sur la ligne centrale du terrain et les autres jeunes sur une des deux lignes de fond du terrain.

Le but de cette activité est de permettre aux jeunes d'apprendre à « déflager » un autre joueur, afin de les préparer à empêcher un joueur de progresser sur le terrain lorsque celui-ci est en possession du ballon.

Au signal de l'entraîneur, tous les jeunes qui se trouvent sur la ligne de fond doivent courir et traverser la ligne de centre sans se faire « déflager » par le bulldog. Tous les jeunes qui se sont fait déflager par le bulldog deviennent eux aussi des bulldogs.

Répéter l'activité jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de joueurs à déflager.

Important : les jeunes qui courent pour traverser la ligne du centre n'ont pas le droit de sauter

Variante : le bulldog doit obligatoirement enlever les 2 flags d'un joueur pour le transformer en bulldog.



SÉANCE 3

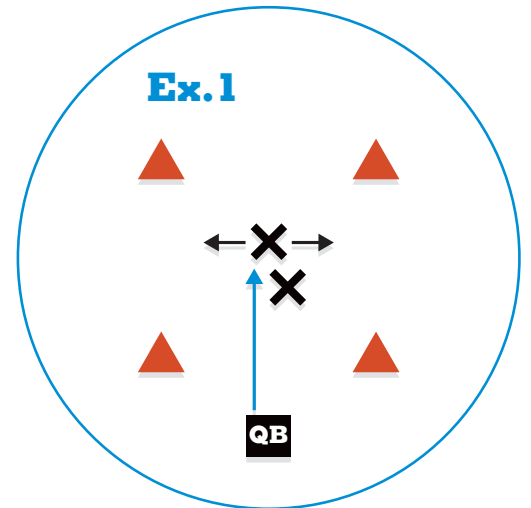
EXERCICE 1 : Le carré

Durée : 10 minutes

Vous devez délimiter un carré avec des cônes, comme dans l'image suivante. À l'intérieur du carré se trouvent un défenseur et un receveur de passe. Le quart-arrière, qui est à l'extérieur du carré, doit faire une passe au receveur. Le but du défenseur est de couvrir le receveur de passe afin d'empêcher le quart-arrière de lui faire une passe.

Le quart-arrière peut se déplacer de gauche à droite, mais ne peut pas faire le tour du carré : il doit donc rester sur le même côté durant tout le jeu.

Variantes : Faire un carré de grandeur différente ou encore mettre deux receveurs et deux défenseurs à l'intérieur du carré.



EXERCICE 2 : Le début des tracés

Durée : 10 minutes

Le tracé est le nom donné à la course d'un receveur de passe. Le receveur de passe doit courir à un endroit précis pour déjouer l'adversaire, dans le but de recevoir une passe.

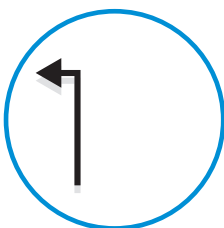
L'éducatif suivant est utilisé pour apprendre aux jeunes à bien suivre en courant le tracé demandé par le quart-arrière. Un quart-arrière, un receveur et deux défenseurs sont utilisés en même temps pour réaliser cet éducatif.

Le receveur doit courir le long des flèches tout en prenant bien soin de contourner les cônes. Le quart-arrière doit faire la passe au receveur lorsque celui-ci arrive vis-à-vis du deuxième cône. Une fois le ballon attrapé, le jeune doit courir vers le fond. Au moment où le receveur attrape le ballon, les deux joueurs défensifs doivent aller le déflager avant que le receveur dépasse la ligne de fond.

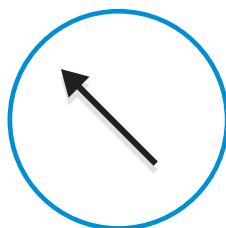
Note importante : si le receveur échappe le ballon, lui dire de continuer l'exercice sans celui-ci, c'est-à-dire de courir vers le fond du terrain pour permettre au joueur défensif de participer à l'exercice.

Variante : utiliser d'autres tracés. Voir la liste des tracés courts ci-dessous.

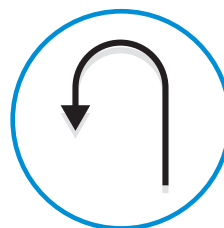
Ex.2



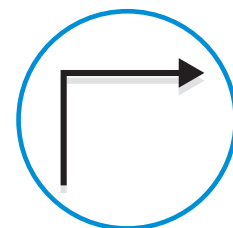
EXTÉRIEUR



OBLIQUES



CROCHET



INTÉRIEUR



SÉANCE 3 (Suite)

EXERCICE 3 : Les remises courtes au quart-arrière (snap court)

Durée : 5 minutes

Placer les joueurs deux par deux, avec un ballon. Un des deux joueurs doit prendre le ballon et le remettre à l'autre joueur en le passant entre ses jambes.

Le joueur de centre (celui qui fait la remise) doit se placer les pieds à la distance des épaules, fléchir les genoux et prendre le ballon entre ses mains en s'assurant que celui-ci touche le sol. Le quart-arrière place ses mains entre les jambes du centre. Au signal, le centre soulève le ballon de façon à le remettre directement dans les mains du quart-arrière.

Une fois le ballon remis, les jeunes inversent les rôles et recommencent l'exercice.

EXERCICE 4 : Les remises longues au quart-arrière (snap long)

Durée : 5 minutes

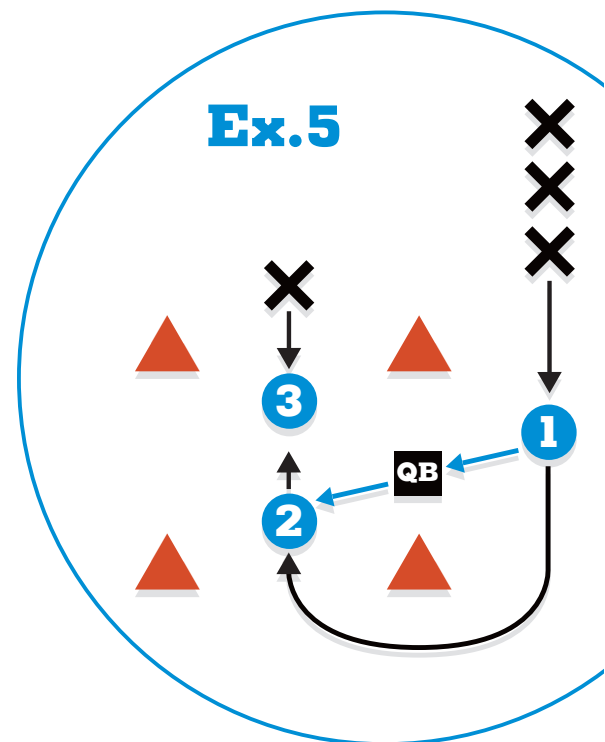
La technique utilisée pour les remises longues au quart-arrière est la même que pour les remises courtes. Le joueur de centre doit se placer, pieds à la distance des épaules, fléchir les genoux et prendre le ballon dans ses mains en s'assurant que celui-ci touche le sol. Le quart-arrière doit se placer à 5 verges derrière le joueur de centre. Au signal, le centre doit soulever le ballon et le lancer au quart-arrière en le faisant passer entre ses jambes.

EXERCICE 5 : La banane

Durée : 10 minutes

Ce jeu concerne à la fois le quart-arrière, un joueur offensif et un joueur défensif. Il permet de s'exercer aux passes et aux remises, à la course et au déflagage.

- 1 : Le joueur passe le ballon au quart-arrière;
- 2 : Une fois que le joueur a contourné le cône, le quart-arrière redonne le ballon au joueur;
- 3 : Une fois que le joueur offensif a reçu le ballon du quart-arrière, le joueur défensif s'avance pour déflaguer le porteur de ballon.



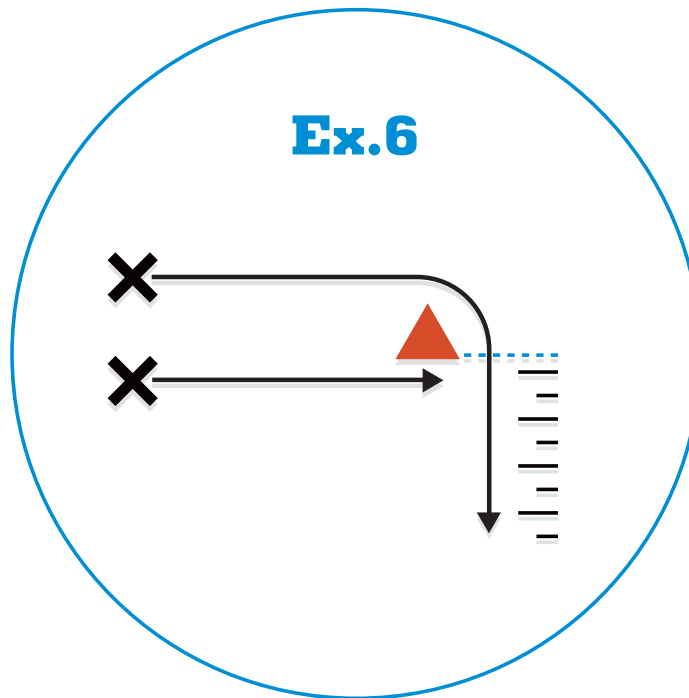


SÉANCE 3 (Suite)

EXERCICE 6 : Le plus près du cône Durée : 10 minutes

Le receveur court avec un ballon dans les mains, et il doit faire le tour du cône. Le défenseur doit aller déflager le joueur le plus près possible du cône. S'il manque le flag, il doit poursuivre le joueur pour le déflager.

Variante : le joueur offensif peut faire une feinte et partir dans l'autre direction, et le joueur défensif doit alors réagir rapidement pour le suivre.





SÉANCE 4

EXERCICE 1 : Patate chaude flag

Durée : 10 minutes

Séparer tous les participants en deux équipes. Délimiter un terrain où les jeunes ne peuvent pas sortir des lignes. Mettre le ballon au centre du terrain. Chacune des deux équipes se place sur la ligne de fond du terrain, à l'opposé l'une de l'autre.

Au signal de départ, les deux équipes doivent courir vers le ballon. La première des deux équipes qui arrive au ballon en prend possession.

Les joueurs doivent effectuer des passes entre eux. Dès qu'un jeune est en possession du ballon, il ne peut pas courir. Le but du jeu est de marquer des points en entrant dans la zone de but adverse.

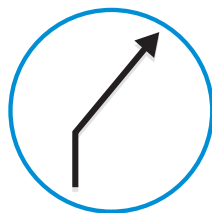
Un changement de possession se fait lorsque le ballon touche le sol sur une passe non complétée, lors d'une interception, ou encore lorsqu'un joueur de l'équipe adverse rabat le ballon.

EXERCICE 2 : Début des tracés

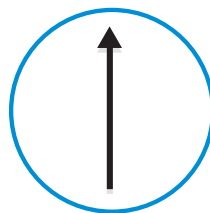
Durée : 5 minutes

Répéter l'activité de la séance d'entraînement numéro 3. Nous allons maintenant voir des tracés un peu plus longs.

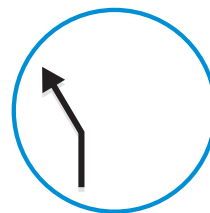
Ex.2



INTÉRIEUR



BOMBE



EXTÉRIEUR

EXERCICE 3 : Course à reculons (back pedal)

Durée : 5 minutes

Les défenseurs seront souvent appelés à courir à reculons pour couvrir leur joueur assigné. Il serait important que tous les jeunes puissent faire cet exercice.

Tous les jeunes se placent sur la ligne de fond du terrain. Ils doivent courir à reculons jusqu'au centre du terrain, se tourner et courir ensuite de face jusqu'au fond du terrain.



SÉANCE 4 (Suite)

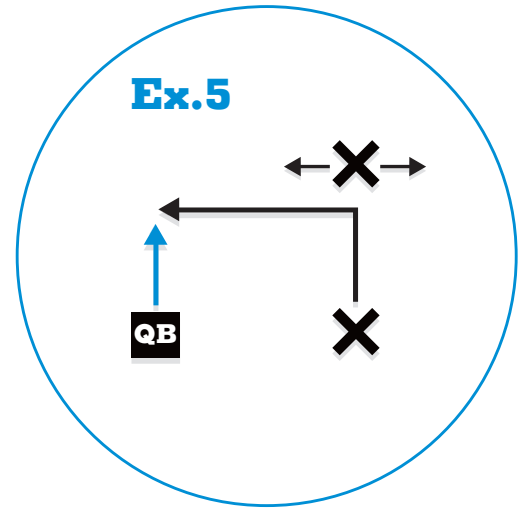
EXERCICE 5 : Homme à homme (Man to man), avec ballon

Durée : 10 minutes

Pour faire ce jeu, vous avez besoin d'un quart-arrière, d'un receveur de passe et d'un défenseur.

Au signal du quart-arrière, le receveur de passe doit suivre un tracé dans le but d'attraper la passe que lui fera le quart-arrière. Le défenseur doit surveiller le receveur de passe pour empêcher qu'il attrape le ballon. Si le receveur capte la passe, le défenseur doit lui enlever son flag le plus rapidement possible.

Variante : Le receveur peut suivre différents tracés et le défenseur doit s'adapter au tracé du joueur offensif.



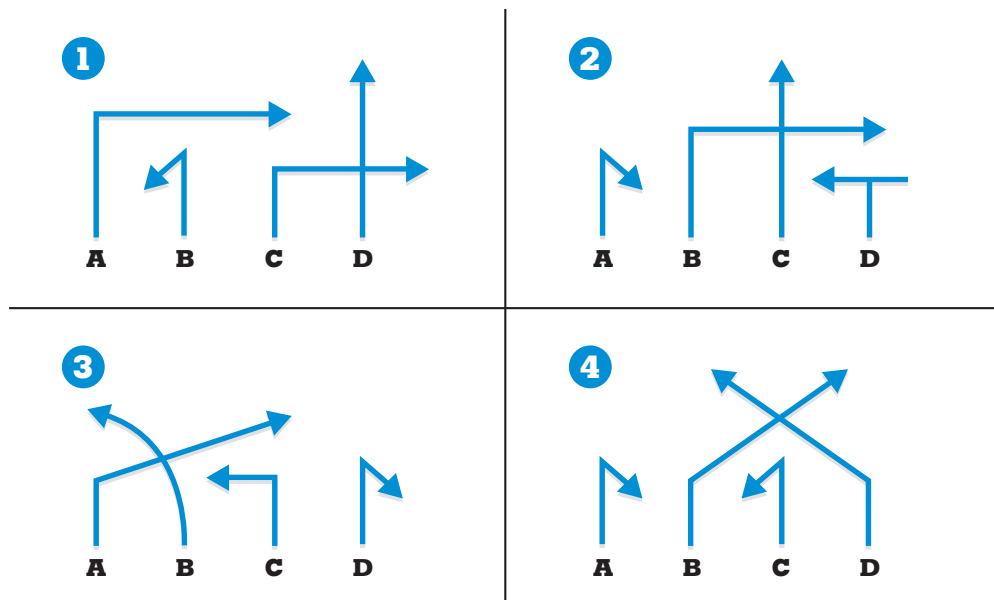
EXERCICE 6 : Homme à homme

Durée : 10 minutes

Voici maintenant le temps de jouer un peu! Quatre jeux vous sont proposés, le but premier étant de s'exercer à la défensive homme à homme. Pour ce faire, vous devez dire à vos joueurs de se placer en face d'un joueur offensif. Leur rôle sera de suivre le joueur offensif lors de son tracé et d'essayer de l'empêcher d'attraper le ballon.

Voici 4 jeux qui vous sont proposés.

Ex.6





SÉANCE 5

EXERCICE 1 : Tous contre un

Durée : 5 minutes

Cet atelier est fait pour apprendre aux jeunes à déflaguer.

Vous devez placer 2 cônes et un joueur X entre ceux-ci. Les autres jeunes se placent en ligne, et chacun doit courir, à tour de rôle, entre les deux cônes sans se faire déflaguer. Le joueur qui se trouve entre les deux cônes ne peut pas avancer : il peut uniquement se déplacer de droite à gauche et vice versa.

EXERCICE 2 : Montrer les tracés avec leur nom

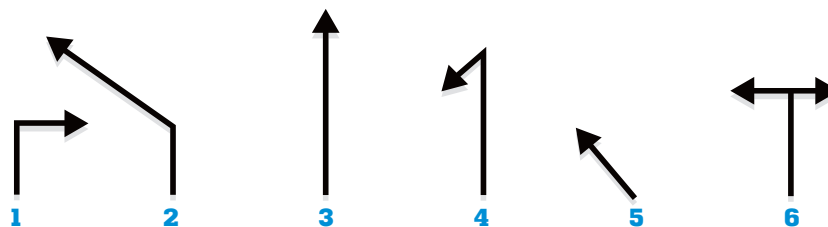
Durée : 10 minutes

Nous vous recommandons de faire parcourir les tracés une fois sans ballon pour bien montrer comment cela doit être effectué. Une fois que chaque jeune a parcouru le tracé demandé sans ballon, vous devez répéter l'activité avec le quart-arrière qui lance le ballon.

Pour que les jeunes puissent mieux visualiser quand ils doivent faire leur changement de direction, vous pouvez utiliser des cônes et leur dire de les contourner.

Voici un tableau avec les tracés et leur nom.

Ex.2



- 1 :** 90° : Courir environ 5 verges, puis changer de direction vers la droite ou la gauche selon le tracé demandé. Une fois le changement de direction fait, il faut garder un angle de 90°.
- 2 :** 45° : Courir environ 5 verges, changer de direction vers la droite ou la gauche, selon le tracé demandé. Une fois le changement de direction fait, il faut essayer, dans la mesure du possible, de garder un angle de 45°.
- 3 :** Bombe (fly) : Courir en ligne droite, le plus rapidement possible, et regarder derrière son épaule pour voir le quart-arrière.
- 4 :** Crochet (hook) : Courir environ 5 verges le plus vite possible, et tourner complètement son corps pour regarder le quart-arrière.
- 5 :** Diagonale (slent) : Courir directement vers la droite ou vers la gauche en regardant le quart-arrière le plus tôt possible.
- 6 :** « T » : Courir environ 5 verges, changer de direction vers la droite, faire 1 ou 2 pas, et partir dans la direction opposée, soit à gauche. Le tracé peut se faire dans l'autre sens.



SÉANCE 5 (Suite)

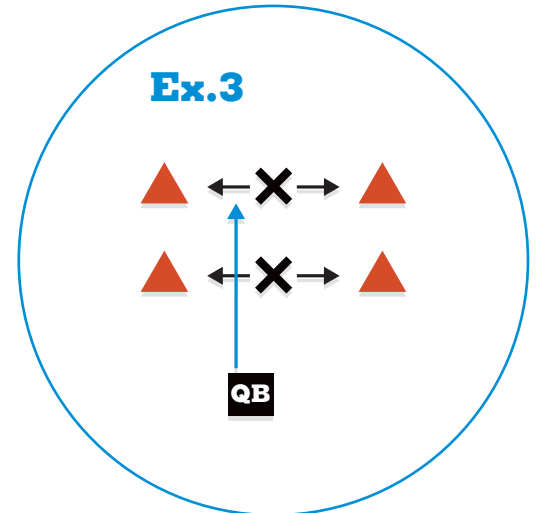
EXERCICE 3 : Le mur

Durée : 10 minutes

L'éducatif suivant a pour but de s'entraîner à la défensive. Un joueur défensif se place entre deux cônes, face au quart-arrière. Environ 2 mètres plus loin, un receveur se place entre deux cônes lui aussi. Les deux joueurs peuvent se déplacer de gauche à droite, mais ne peuvent pas avancer.

Le but est que le quart-arrière réussisse à faire une passe au receveur en évitant de se faire intercepter par le défenseur qui est devant lui.

Le receveur doit se déplacer en conséquence.



EXERCICE 4 : Banane avec course à reculons (back pedal)

Durée : 10 minutes

L'activité ressemble beaucoup à celle que nous avons vue à la séance d'entraînement numéro 1. Nous allons cependant augmenter la difficulté de l'éducatif.

- 1 : Au signal, le joueur offensif court vers le cône où est le quart-arrière; il doit faire une passe à ce dernier, et ensuite contourner le cône;
- 2 : Une fois le cône contourné, le quart-arrière remet le ballon au joueur offensif;
- 3 : Au même signal qu'au numéro 1, le joueur défensif doit courir à reculons jusqu'au cône, et le contourner pour aller déflager par la suite le joueur offensif.

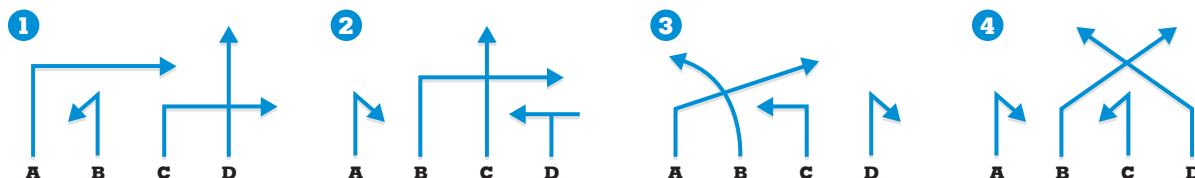
EXERCICE 5 : Homme à homme

Durée : 15 minutes

Voici maintenant le temps de jouer un peu! Quatre jeux vous sont proposés, le but premier étant de s'exercer à la défensive homme à homme. Pour ce faire, vous devez dire à vos joueurs de se placer en face d'un joueur offensif. Leur rôle sera de suivre le joueur offensif lors de son tracé et d'essayer de l'empêcher d'attraper le ballon.

Voici 4 jeux qui vous sont proposés.

Ex.5





SÉANCE 6

EXERCICE 1 : Lancer des ballons

Durée : 5 minutes

Il est important que le quart-arrière réchauffe son bras avant d'entrer en jeu. Le jeu suivant peut être fait en tout temps, avant une partie ou même avant une séance d'entraînement.

Variante : faire tous les tracés que nous avons vus à la séance numéro 5.

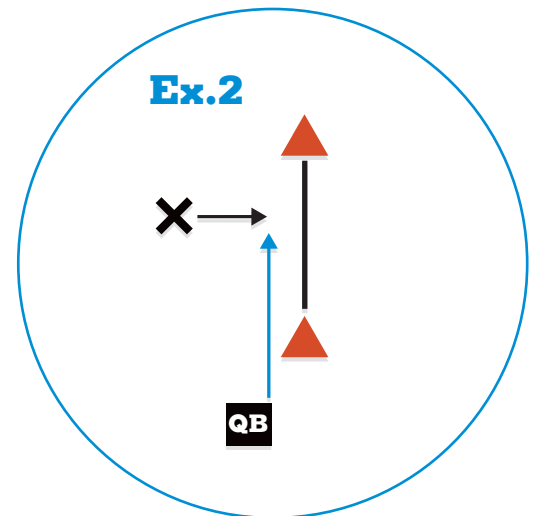
Vous pouvez également faire le même exercice avec un deuxième quart-arrière et une deuxième ligne de joueurs. Ainsi les jeunes attendront moins longtemps.

EXERCICE 2 : Attraper des ballons de côté, sans toucher la ligne

Durée : 5 minutes

Le quart-arrière doit lancer les ballons le plus près possible de la ligne. Le receveur, qui fait face à la ligne, doit attraper chaque ballon sans toucher à la ligne.

Simulation d'attraper une passe tout près d'une ligne de côté pendant le jeu.

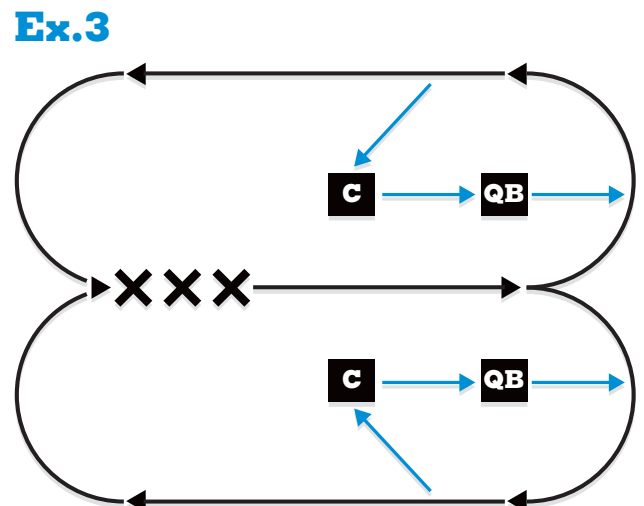


EXERCICE 3 : Snap long et tracés

Durée : 10 minutes

Deux joueurs de centre et deux quarts-arrière. Le joueur de centre 1 doit remettre le ballon au quart-arrière 1, et celui-ci doit faire une passe au joueur X qui court dans le centre. Une fois la passe captée, le joueur doit aller remettre le ballon à l'autre joueur de centre.

Vous devez faire lancer les quarts-arrière en alternance. Les receveurs de passe doivent donc regarder du bon côté en courant.





SÉANCE 6 (Suite)

EXERCICE 4 : Côte à côte et dos à dos

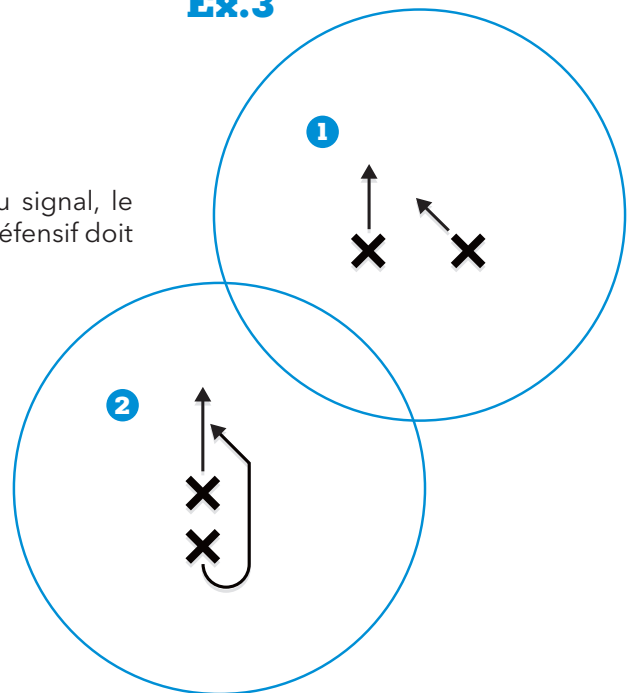
Durée : 10 minutes

Voici un autre exercice pour faire s'exercer au déflagage. Au signal, le joueur offensif doit courir devant lui à demi-vitesse. Le joueur défensif doit courir pour aller le déflager.

Variante : faire l'activité à vitesse normale.

Faire l'activité en faisant commencer les jeunes dos à dos. Voir le dessin numéro 2.

Ex.3



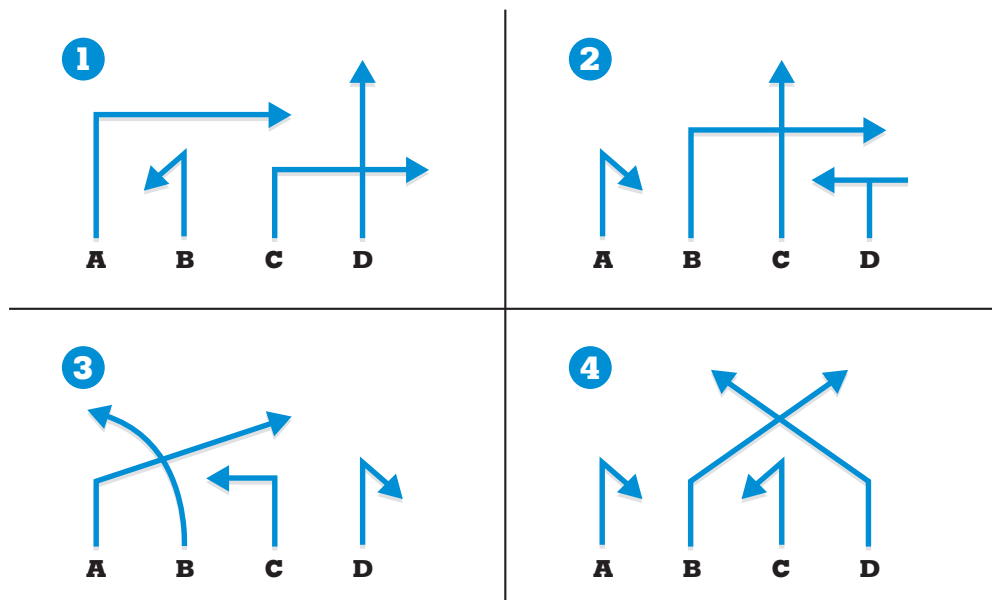
EXERCICE 5 : Homme à homme

Durée : 20 minutes

Voici maintenant le temps de jouer un peu! Quatre jeux vous sont proposés, le but premier étant de s'exercer à la défensive homme à homme. Pour ce faire, vous devez dire à vos joueurs de se placer en face d'un joueur offensif. Leur rôle sera de suivre le joueur offensif lors de son tracé et d'essayer de l'empêcher d'attraper le ballon.

Voici 4 jeux qui vous sont proposés.

Ex.6





SÉANCE 7

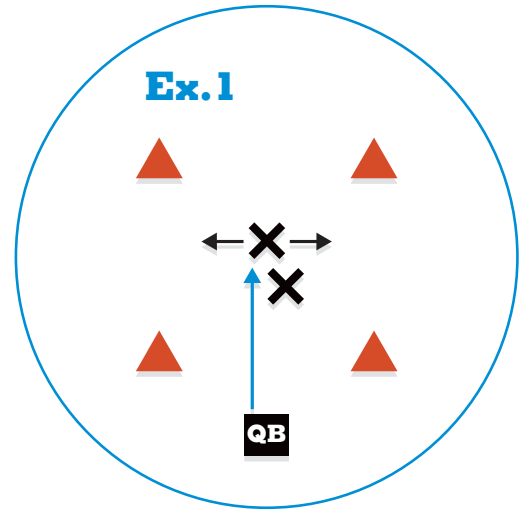
EXERCICE 1 : Le carré

Durée : 5 minutes

Vous devez délimiter un carré avec des cônes, comme dans l'image suivante. À l'intérieur du carré se trouvent un défenseur et un receveur de passe. Le quart-arrière, qui est à l'extérieur du carré, doit faire une passe au receveur. Le but du défenseur est de couvrir le receveur de passe afin d'empêcher le quart-arrière de lui faire une passe.

Le quart-arrière peut se déplacer de gauche à droite, mais ne peut pas faire le tour du carré : il doit donc rester sur le même côté durant tout le jeu.

Variantes : Faire un carré de grandeur différente ou encore mettre deux receveurs et deux défenseurs à l'intérieur du carré.



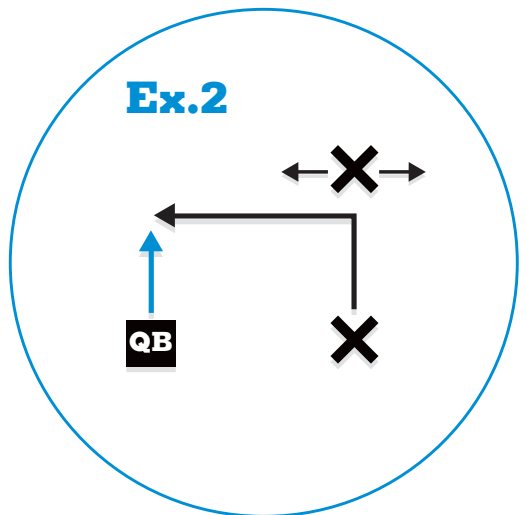
EXERCICE 2 : Homme à homme (Man to man), avec ballon

Durée : 5 minutes

Pour faire ce jeu, vous avez besoin d'un quart-arrière, d'un receveur de passe et d'un défenseur.

Au signal du quart-arrière, le receveur de passe doit suivre un tracé dans le but d'attraper la passe que lui fera le quart-arrière. Le défenseur doit surveiller le receveur de passe pour empêcher qu'il attrape le ballon. Si le receveur capte la passe, le défenseur doit lui enlever son flag le plus rapidement possible.

Variante : Le receveur peut suivre différents tracés et le défenseur doit s'adapter au tracé du joueur offensif.

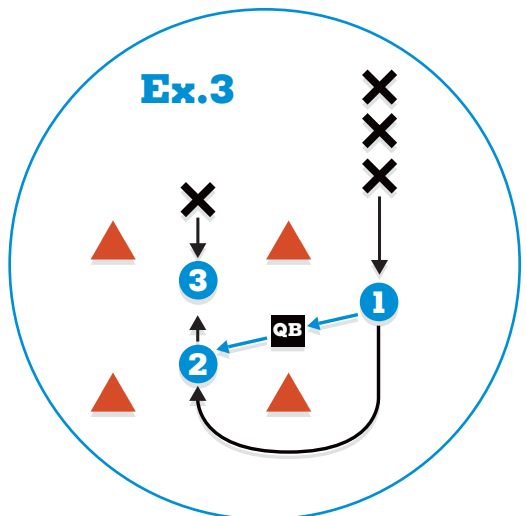


EXERCICE 3 : La banane

Durée : 10 minutes

Ce jeu concerne à la fois le quart-arrière, un joueur offensif et un joueur défensif. Il permet de s'exercer aux passes et aux remises, à la course et au déflagage.

- 1 : Le joueur passe le ballon au quart-arrière;
- 2 : Une fois que le joueur a contourné le cône, le quart-arrière redonne le ballon au joueur;
- 3 : Une fois que le joueur offensif a reçu le ballon du quart-arrière, le joueur défensif s'avance pour déflaguer le porteur de ballon.





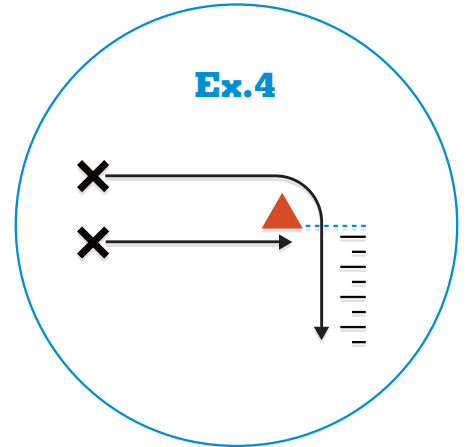
SÉANCE 7 (Suite)

EXERCICE 4 : Le plus près du cône

Durée : 10 minutes

Le receveur court avec un ballon dans les mains, et il doit faire le tour du cône. Le défenseur doit aller déflager le joueur le plus près possible du cône. S'il manque le flag, il doit poursuivre le joueur pour le déflager.

Variante : le joueur offensif peut faire une feinte et partir dans l'autre direction, et le joueur défensif doit alors réagir rapidement pour le suivre.



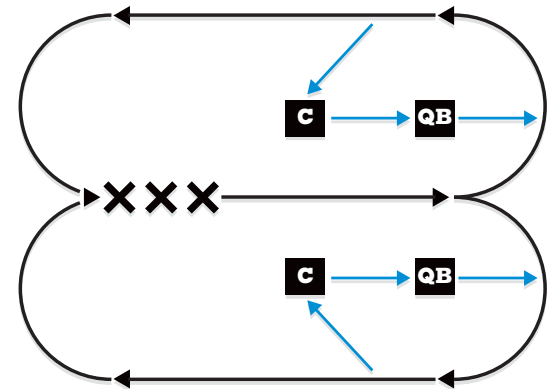
EXERCICE 5 : Snap long et tracés

Durée : 5 minutes

Deux joueurs de centre et deux quarts-arrière. Le joueur de centre 1 doit remettre le ballon au quart-arrière 1, et celui-ci doit faire une passe au joueur X qui court dans le centre. Une fois la passe captée, le joueur doit aller remettre le ballon à l'autre joueur de centre.

Vous devez faire lancer les quarts-arrière en alternance. Les receveurs de passe doivent donc regarder du bon côté en courant.

Ex.5



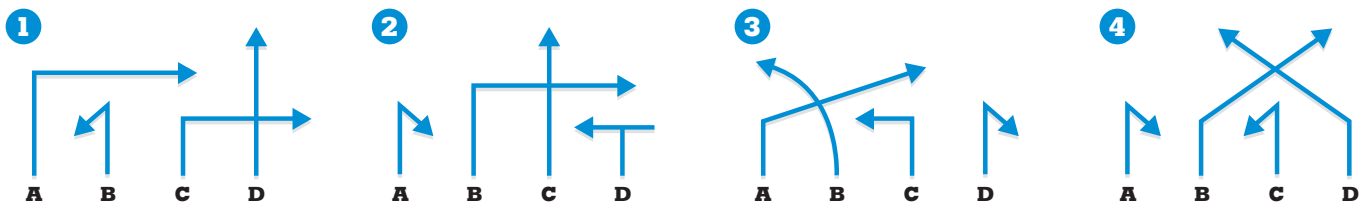
EXERCICE 6 : Homme à homme

Durée : 15 minutes

Voici maintenant le temps de jouer un peu! Quatre jeux vous sont proposés, le but premier étant de s'exercer à la défensive homme à homme. Pour ce faire, vous devez dire à vos joueurs de se placer en face d'un joueur offensif. Leur rôle sera de suivre le joueur offensif lors de son tracé et d'essayer de l'empêcher d'attraper le ballon.

Voici 4 jeux qui vous sont proposés.

Ex.6





SÉANCE 8

EXERCICE 1 : Côte à côte et dos à dos

Durée : 5 minutes

Voici un autre exercice pour faire s'exercer au déflagage. Au signal, le joueur offensif doit courir devant lui à demi-vitesse. Le joueur défensif doit courir pour aller le déflaguer.

Variante : faire l'activité à vitesse normale.

Faire l'activité en faisant commencer les jeunes dos à dos. Voir le dessin numéro 2.

EXERCICE 2 : Lancer des ballons

Durée : 5 minutes

Il est important que le quart-arrière réchauffe son bras avant d'entrer en jeu. Le jeu suivant peut être fait en tout temps, avant une partie ou même avant une séance d'entraînement.

Variante : faire tous les tracés que nous avons vus à la séance numéro 5.

Vous pouvez également faire le même exercice avec un deuxième quart-arrière et une deuxième ligne de joueurs. Ainsi les jeunes attendront moins longtemps.

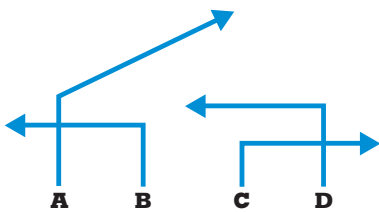
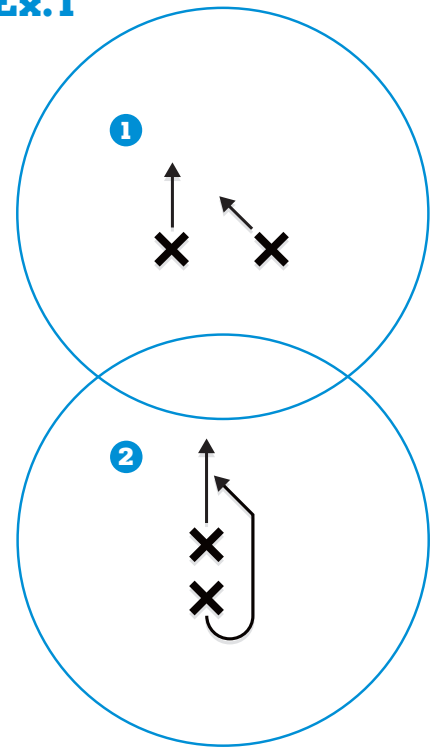
EXERCICE 3 : Les jeux offensifs

Durée : 20 minutes

Il est maintenant temps de s'entraîner aux jeux. Voici une suggestion.

Variante : changer de jeu.

Ex. 1



Pour que le jeune quart-arrière sache à qui lancer, vous pouvez lui donner des indications. Par exemple : lance le ballon au joueur A. La deuxième fois, il peut lancer le ballon au joueur B. Vous pouvez faire l'activité jusqu'à ce que tout le monde ait reçu un ballon.



SÉANCE 8 (Suite)

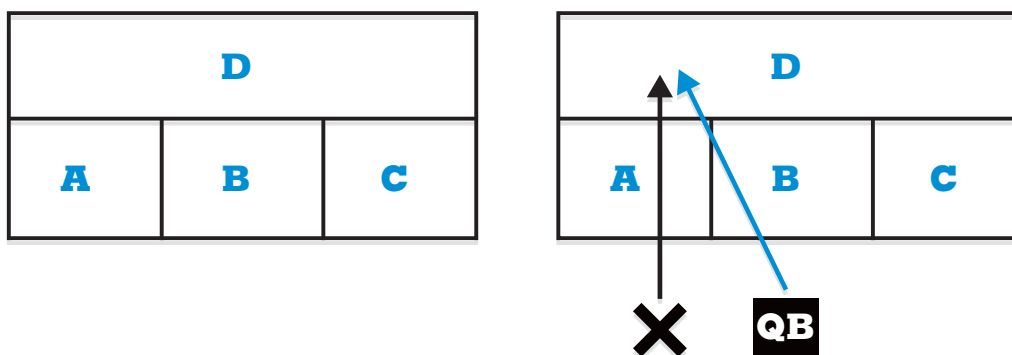
EXERCICE 4 : Les différentes défensives

Durée : 20 minutes

Nous avons vu au cours des dernières séances qu'on peut effectuer une défensive homme à homme. Nous allons maintenant voir la défensive de zone. Il existe plusieurs façons de se positionner pour réaliser une telle défensive. En voici deux différentes :

1-La défensive de zone 3-1

3-1 veut dire qu'il y aura 3 joueurs à l'avant et 1 derrière. Le but de cette défensive est de garder une partie du terrain



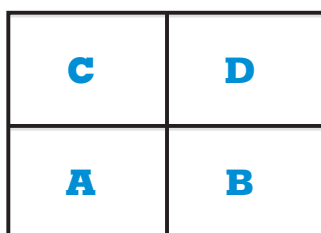
Le dessin ci-contre représente la partie du terrain que vous devez couvrir. Chaque joueur, excepté le poursuiveur (rusher), est couvert par un autre joueur. Donc, dès que le ballon est lancé à l'intérieur d'une zone, il tombe sous la responsabilité du joueur dans cette zone.

Afin d'entraîner les joueurs à bien respecter leur zone, nous vous proposons l'activité suivante. Le quart-arrière se place devant les joueurs défensifs. Nous demandons à un seul receveur de passe de suivre un tracé et au quart-arrière de lui faire une passe. Comme l'indique l'illustration ci-dessus, le receveur de passe doit suivre le tracé demandé par le quart-arrière. Les joueurs défensifs regardent ce qui se passe. Ici, le receveur de passe court dans le carré A, donc le joueur A doit le couvrir. Quand le receveur arrive dans le carré D, le joueur A doit laisser son coéquipier D le couvrir.

Afin de bien faire assimiler cette nouvelle facette du jeu, nous vous suggérons de faire plusieurs tracés différents, mais toujours avec un seul receveur de passe. Plus les jeunes comprennent l'activité, plus vous pouvez augmenter le niveau de difficulté en ajoutant des receveurs de passe, jusqu'à ce qu'on joue du 5 contre 5.

2 : La défensive de zone 2-2

Selon le même principe que la 3-1, la défensive 2-2 couvre des zones différentes, mais l'exercice est le même.

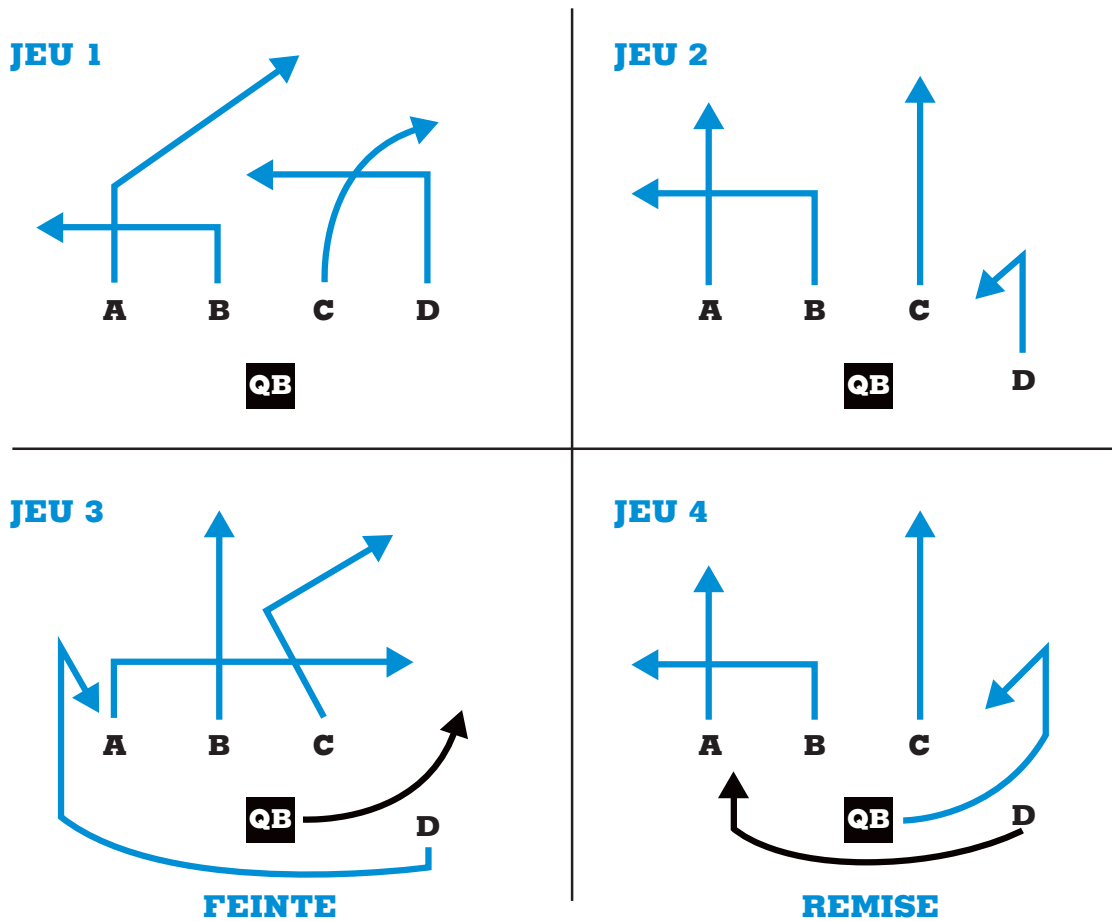




SÉANCE 9

OFFENSIVE

Vous pouvez utiliser les jeux que nous avons montrés dans ce document ou encore en créer vous-même. Nous allons vous fournir 4 autres jeux avec des remises ou des feintes de remise. Vous pourrez ainsi pratiquer différents styles de jeu.



DÉFENSIVE

Vous devez reprendre les activités de zone vues lors de la séance d'entraînement numéro 8. Vous pouvez également voir encore une fois la défensive homme à homme.



SÉANCE 10

LE JEU EN ENTIER

Il faut maintenant mettre en pratique tout ce que vous avez vu au cours des 10 séances d'entraînement.

Vous pouvez également organiser des parties contre d'autres écoles, afin de voir ce que le jeu contre une autre équipe peut donner. Vous pourrez ainsi évaluer les forces et les faiblesses de votre équipe. De plus, lors des prochaines séances d'entraînement, vous pourrez travailler les faiblesses de votre équipe en vous référant aux activités proposées.

Laissez libre cours à votre imagination pour créer des jeux, des tactiques de défensive, etc.



ANNEXE

Voici un aide-mémoire en ce qui concerne le jeu et ses règlements

Explication du jeu :

- 2 équipes composées de 5 joueurs sur le terrain
- Le but du jeu est de marquer des points en entrant dans la zone de but adverse avec le ballon.

Règlements généraux :

- Pas le droit de contact
- Pour empêcher un joueur de se déplacer avec le ballon, il faut lui enlever un « flag », qui est accroché à sa ceinture.

Le terrain :

- La dimension d'un terrain est de 60 verges par 30 verges.

Le pointage :

- Touché : 6 points
- Transformation de la ligne de 5 verges : 1 point
- Transformation de la ligne de 10 verges : 2 points
- Touché de sûreté : 2 points

Les positions offensives :

- **QA : Quart arrière** : il reçoit la remise du centre. Il doit remettre le ballon à un coéquipier ou faire une passe à un joueur.
- **Centre** : première personne à toucher le ballon sur le terrain. Au signal, il doit remettre le ballon, en faisant une passe, entre ses jambes, au quart-arrière.
- **Receveur de passe** : il court sur les tracés demandés par le quart-arrière et doit capter les passes qui lui sont destinées.
- **Porteur de ballon** : il prend le ballon directement des mains du quart-arrière lorsque celui-ci le lui donne. Il doit courir le plus loin possible avant de se faire enlever son « flag ».

Les positions défensives :

- **Poursuiveur (« rusher »)** : il se place à 7 verges de la ligne de mêlée. Il doit enlever le « flag » du quart-arrière avant que celui-ci fasse une passe ou donne le ballon à un porteur de ballon.
- **Demis défensifs** : ils doivent empêcher l'autre équipe de progresser avec le ballon en arrachant le « flag » au porteur de ballon ou receveur de passe.

