

# **CAHIER DE JEUX**

# **ATTAQUE FLAG**



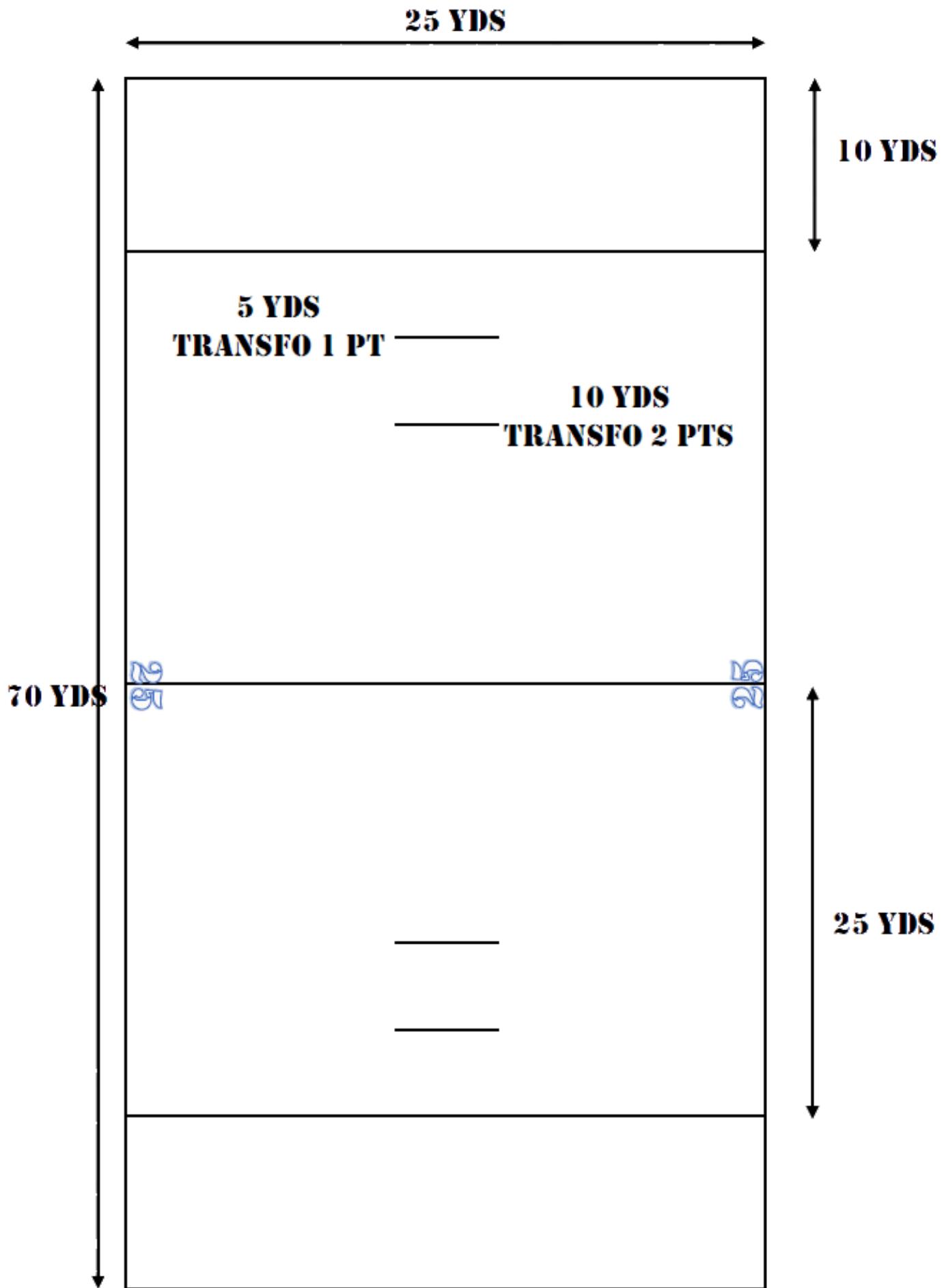
**SANGLIERS**

**2025-2026**



23

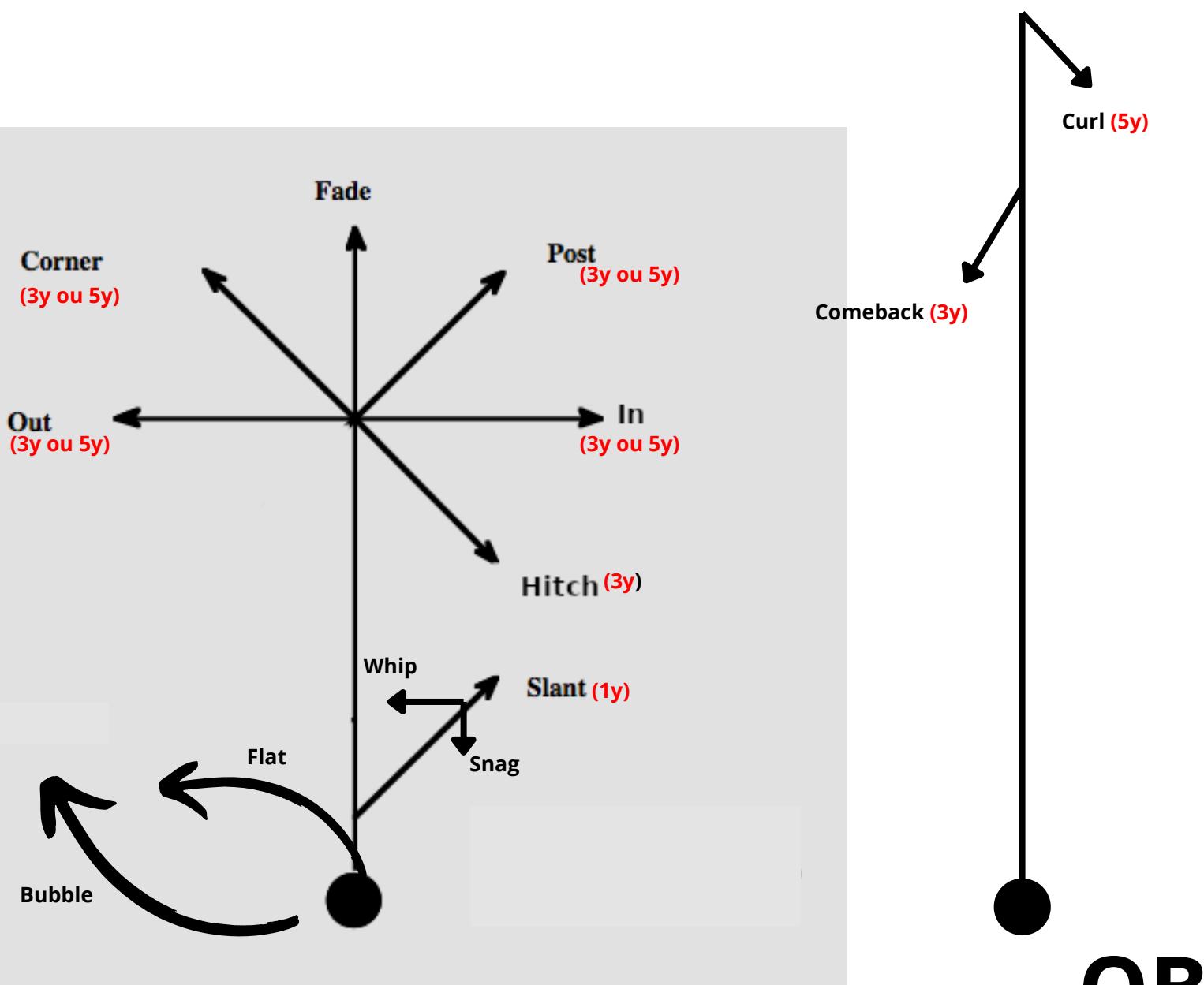
# LE TERRAIN





# ARBRE DES TRACES

23



Les tracés sont orientés pour un receveur à gauche du QB

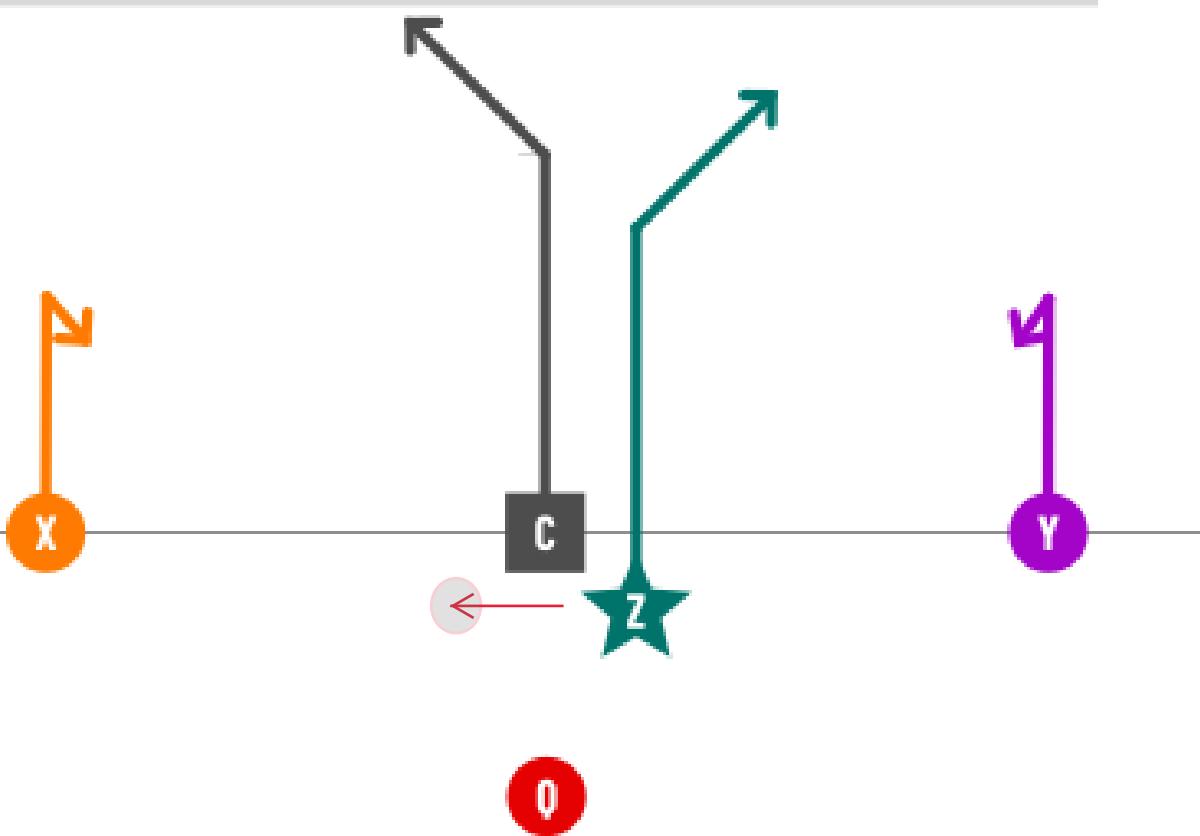
Si vous êtes receveur à droite, il faut inverser



# **LES JEUX DE BASE**

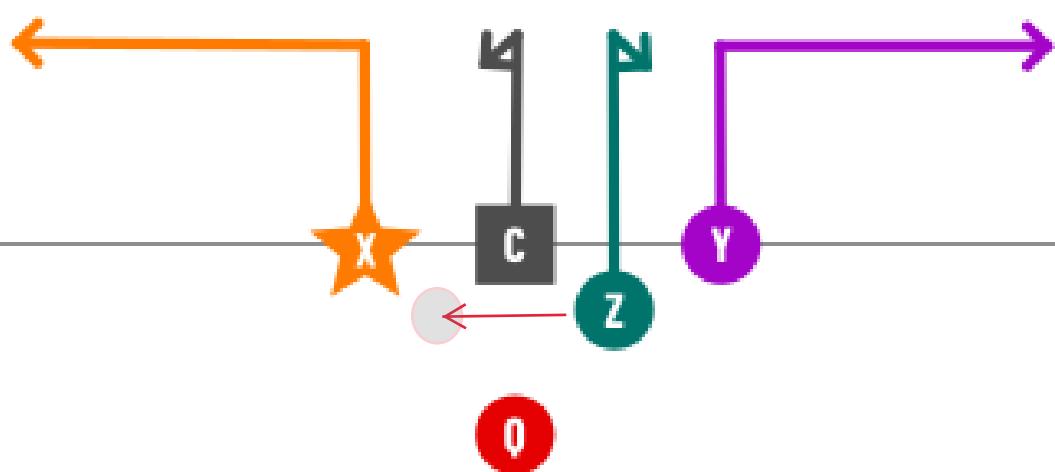
SMASH

2



TOKYO

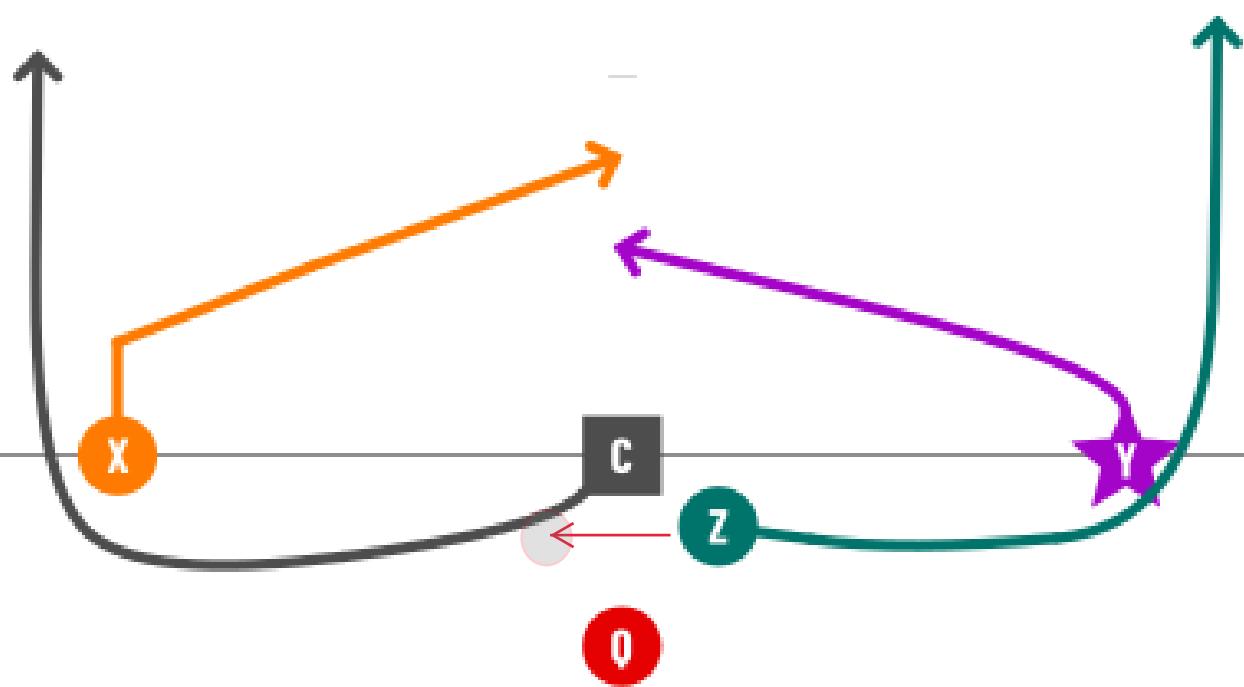
2

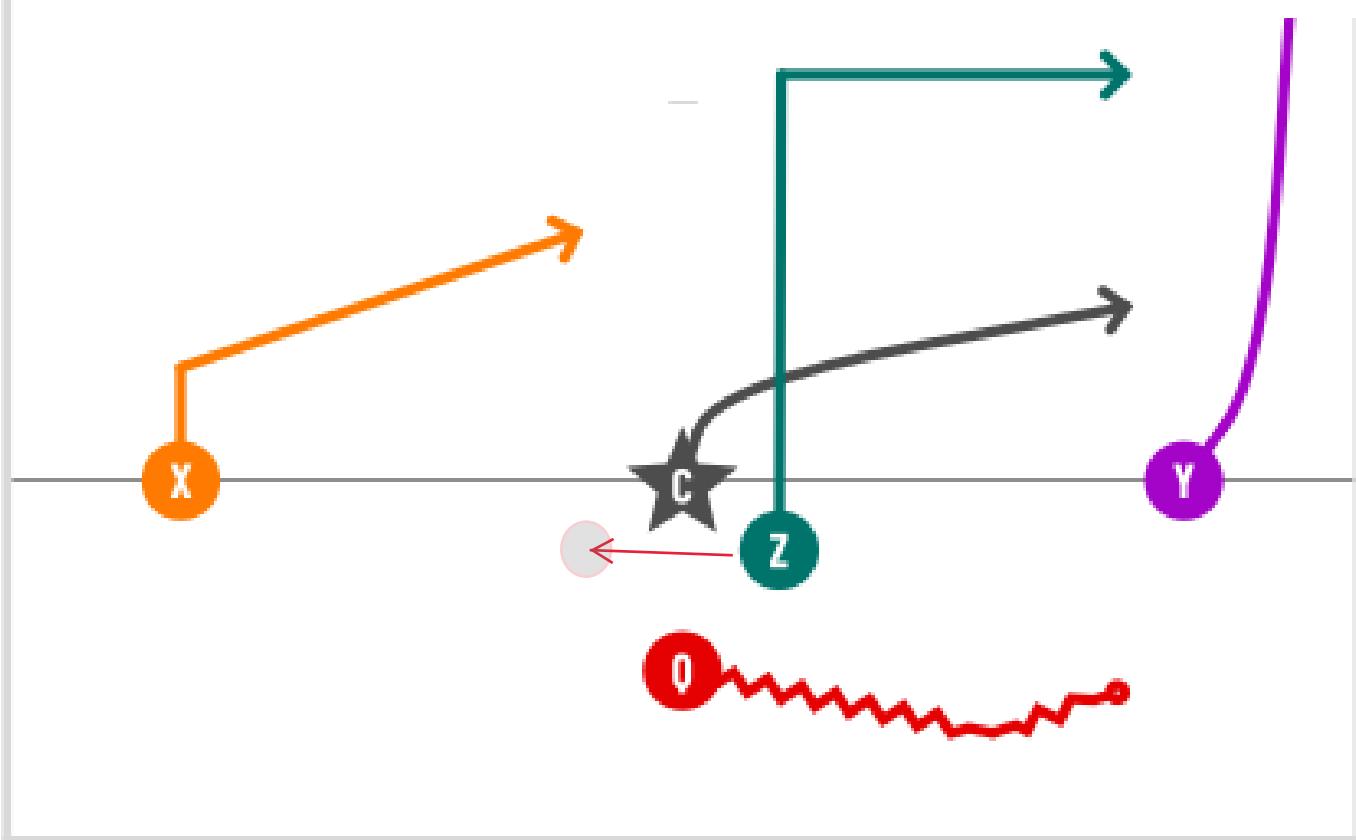




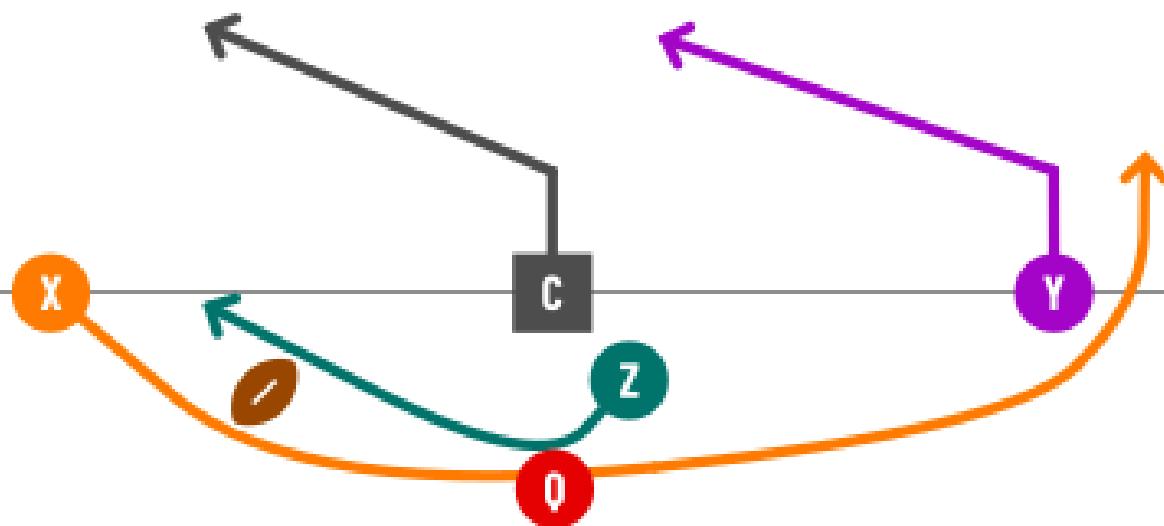
QUICK

2



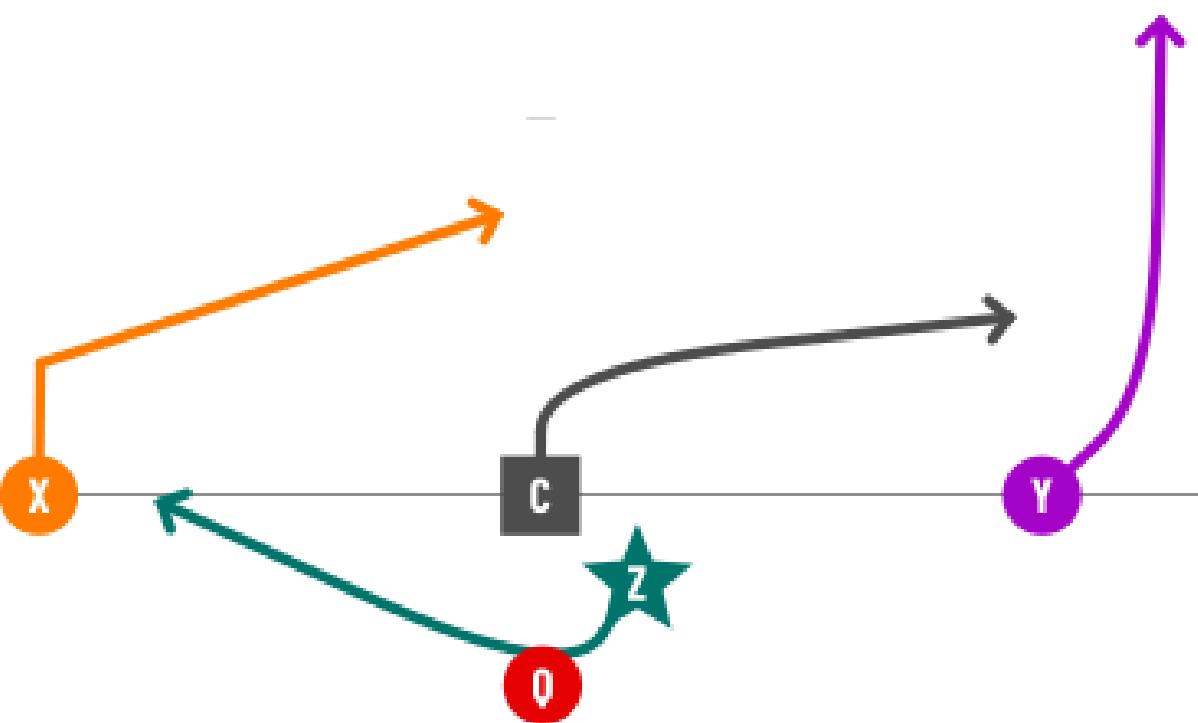


## REVERSE



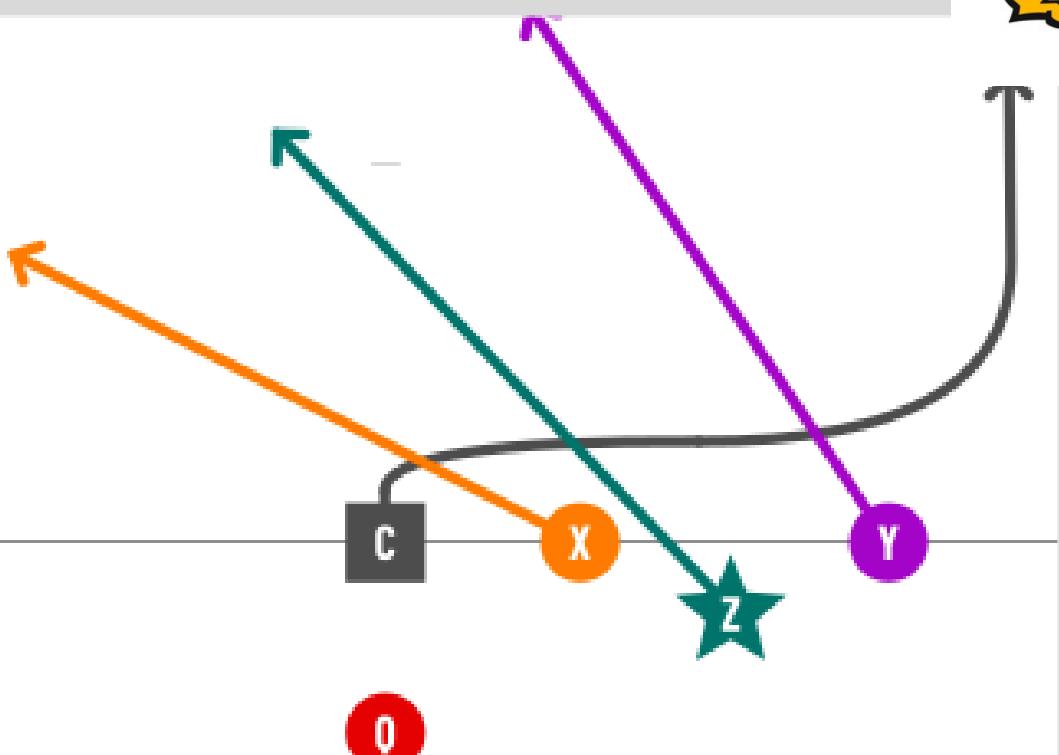
## SWEEP PASS

2



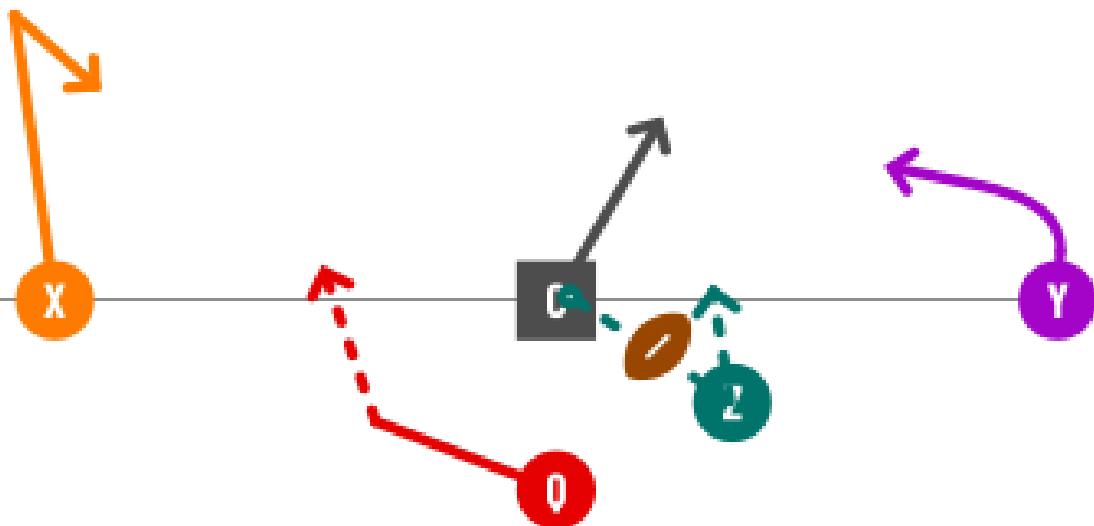
## DIAGONAL

2



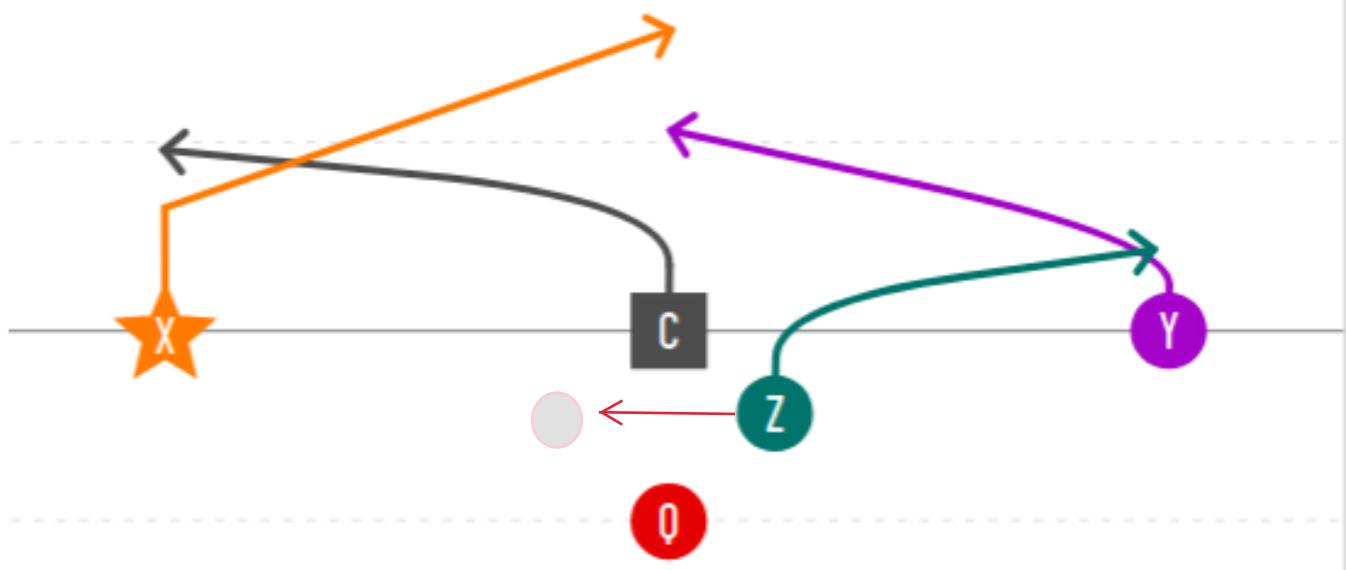
## DIVE

2





SLANT



# **CAHIER DE JEUX**

# **DÉFENSE FLAG**

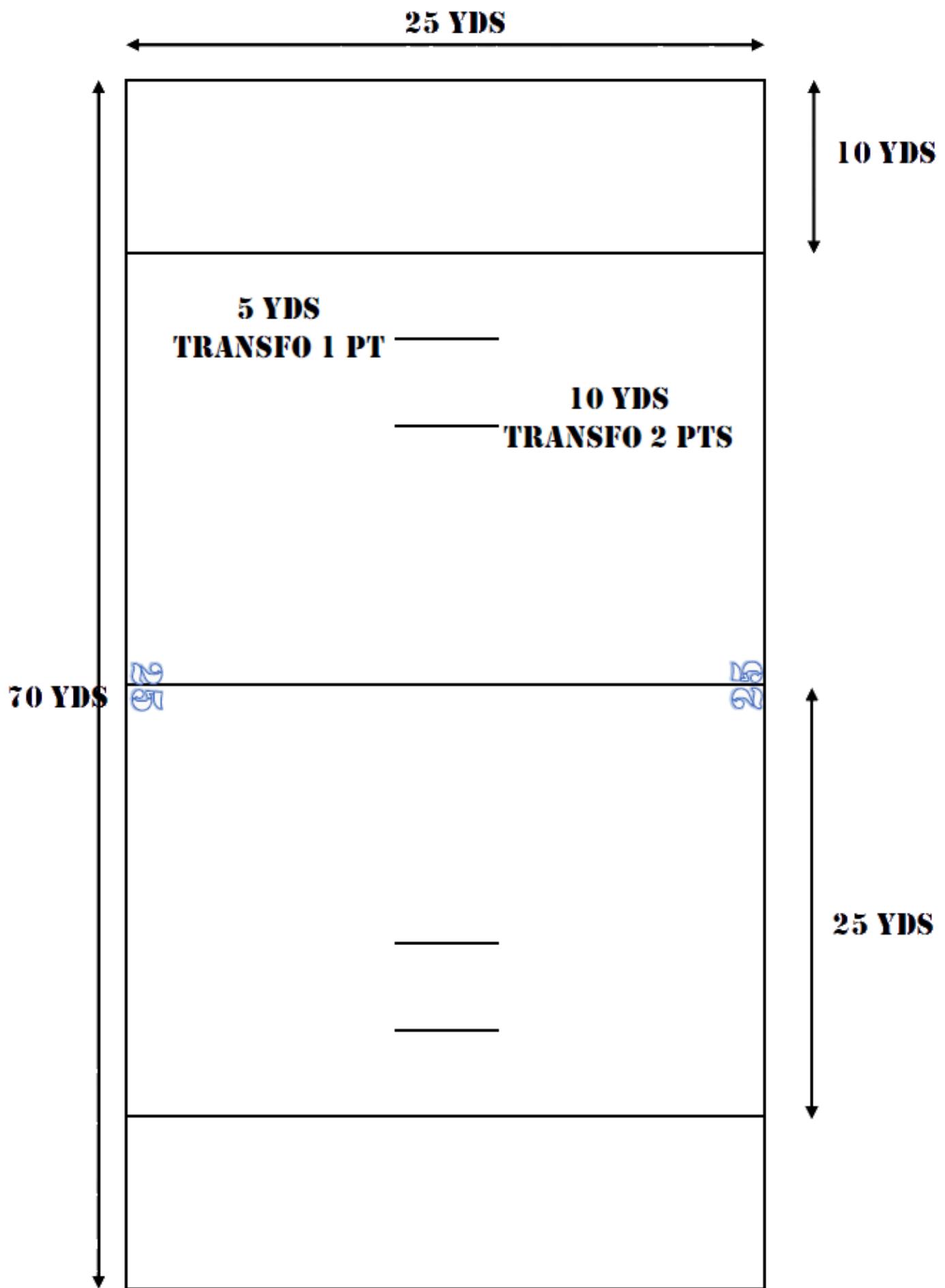


**SANGLIERS**

**2025-2026**



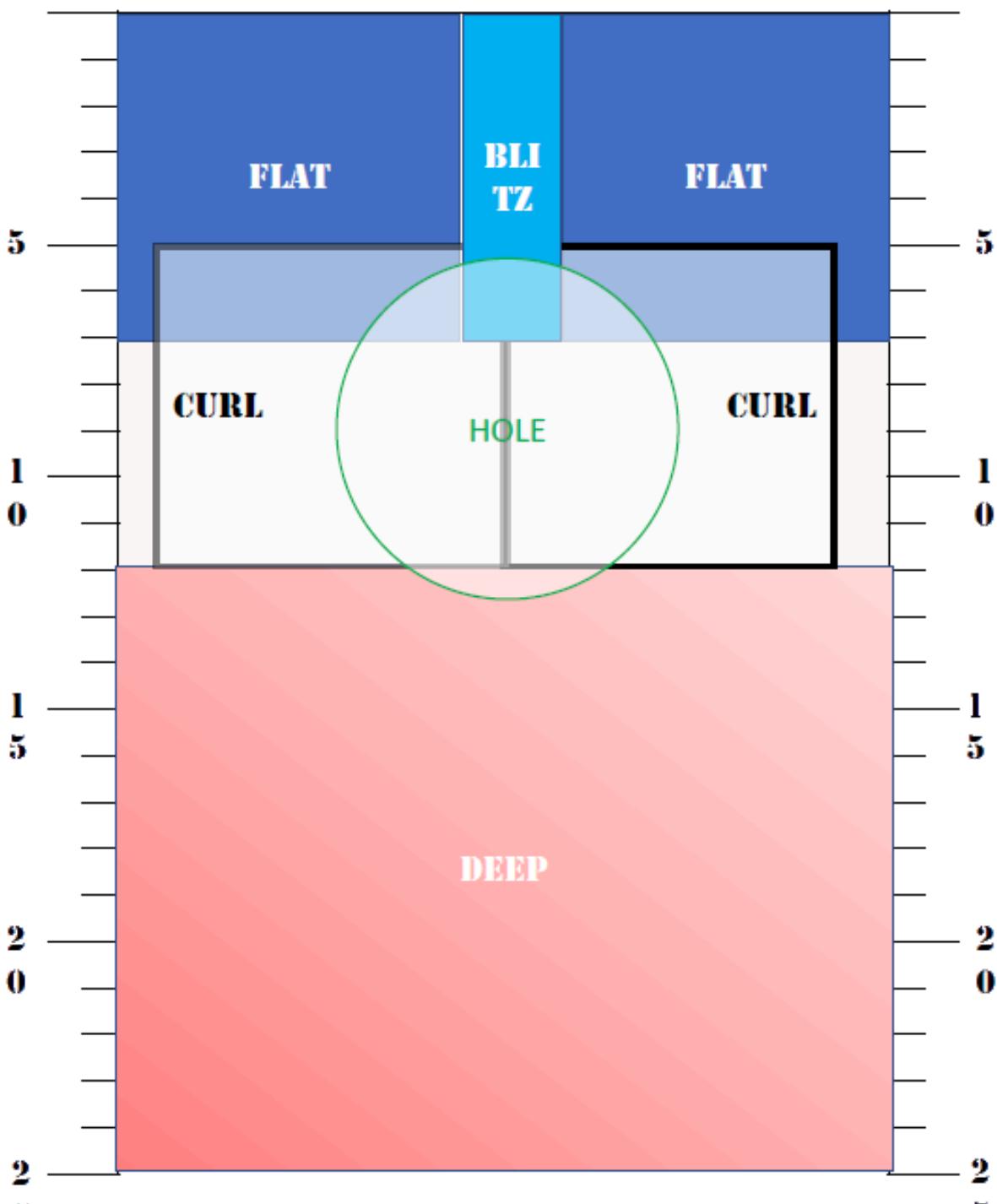
# LE TERRAIN





# LES ZONES

2



- FLAT : zone courte de 0 à 7 yards comprise de la ligne de touche au milieu de terrain
- CURL : zone intermédiaire de 5 à 12 yards
- HOLE : milieu du terrain à défendre (zone intermédiaire)
- DEEP : zone longue à partir de 12 yards
- BLITZ : zone que couvre le blitzer(euse) dans sa course vers le QB



# BASES

2

- Alignement de tous les défenseurs sur les 7 yards cela permet à chaque joueur de rusher si nécessaire. De plus la défense est cachée.
- Le Blitzer est décalé 1 yard du coté bras lanceur du QB. Le blitzer essaie de pousser le QB à l'opposé de son bras lanceur, déflague ce dernier à chaque jeu (dans le timing!) puis fait la POURSUITE une fois la balle lancée !
- Une fois le jeu développé : ne pas « se focaliser sur les yeux du QB » mais sur tous les joueurs, prenez du recul (travailler votre regard)
- COMMUNIQUER ! (In, Deep, Balle ....)
- Intensité pour déflaguer dès que la balle est lancée et assurer la poursuite! (une fois la balle lancée nous sommes 5 contre 1!)
- En cas de doute: priorisez le DEEP!
- On veut forcer le QB à lancer court. A vous d'être prêt à rattaquer vite et déflaguer fort
- Encouragez vous, motivez vous!



# COVER 0 (Man) Blitz

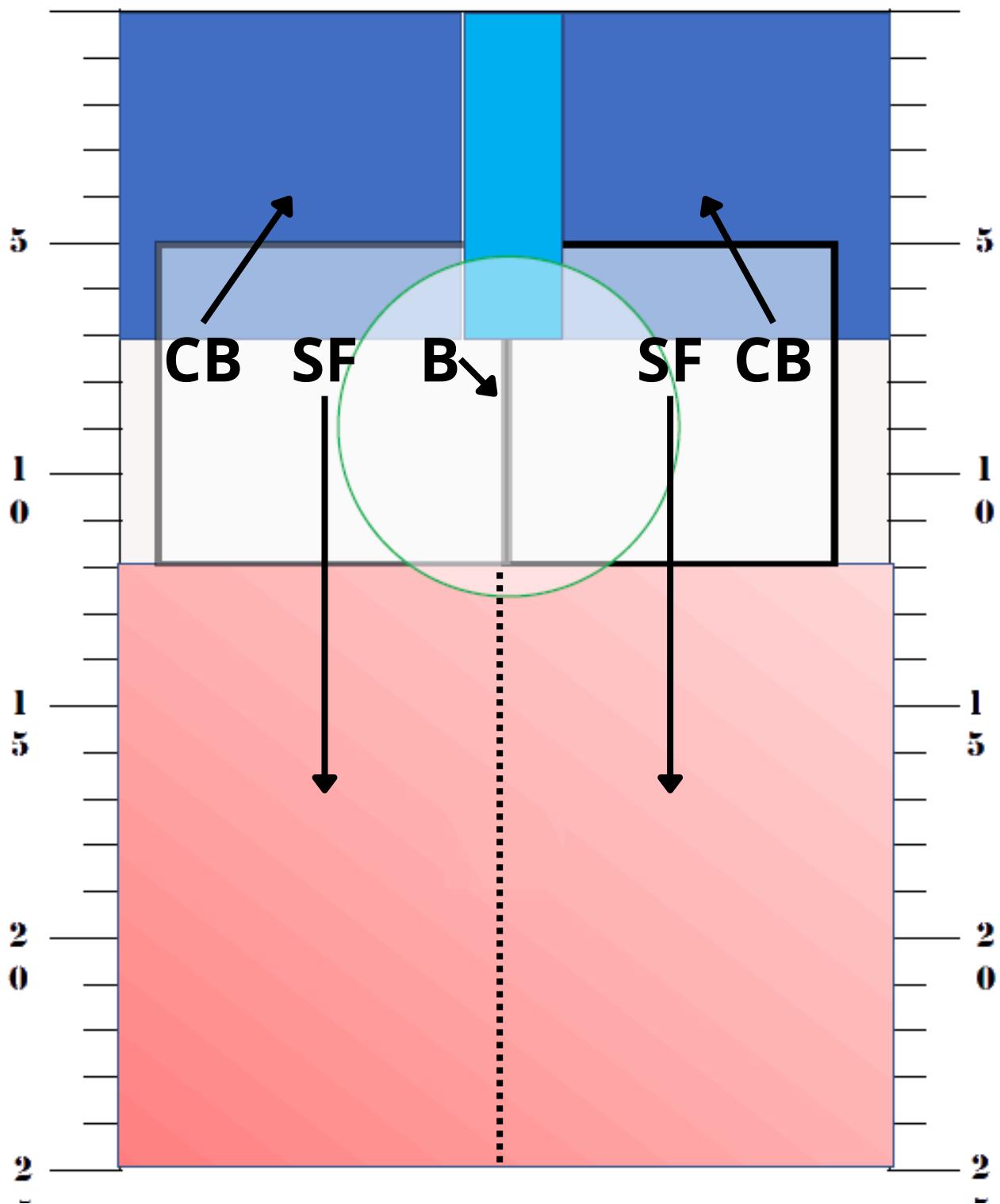
2

- Blitz du blitzeur
- Couverture "homme à homme"
- Avant le jeux on hésite pas à se redire qui prend qui
- Ne pas regarder le QB, rester focus sur les hanches de vos joueurs
- Ne pas prendre plus de 3yards de coussin
- Attention au double cut++
- Si par binôme vous êtes d'accord (= communication avant le snap), on peut switcher (en cas de croisement des receveurs), les deux défenseurs appellent "switch" à voix haute)
- Le Blitzer reste bien sous contrôle. Il faut contenir le QB le plus possible



# COVER 2 "BASE"

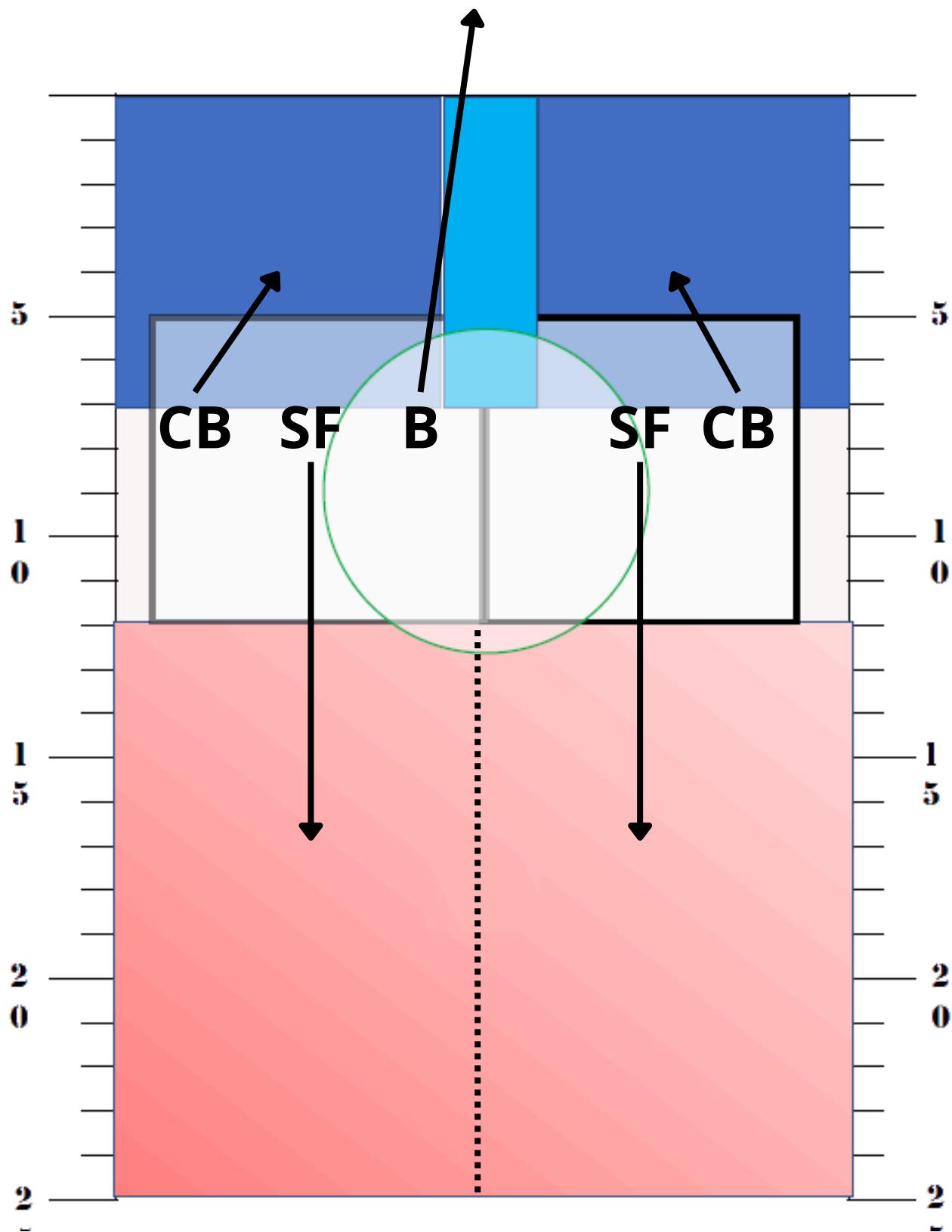
2





# COVER 2 “BASE” BLITZ

2

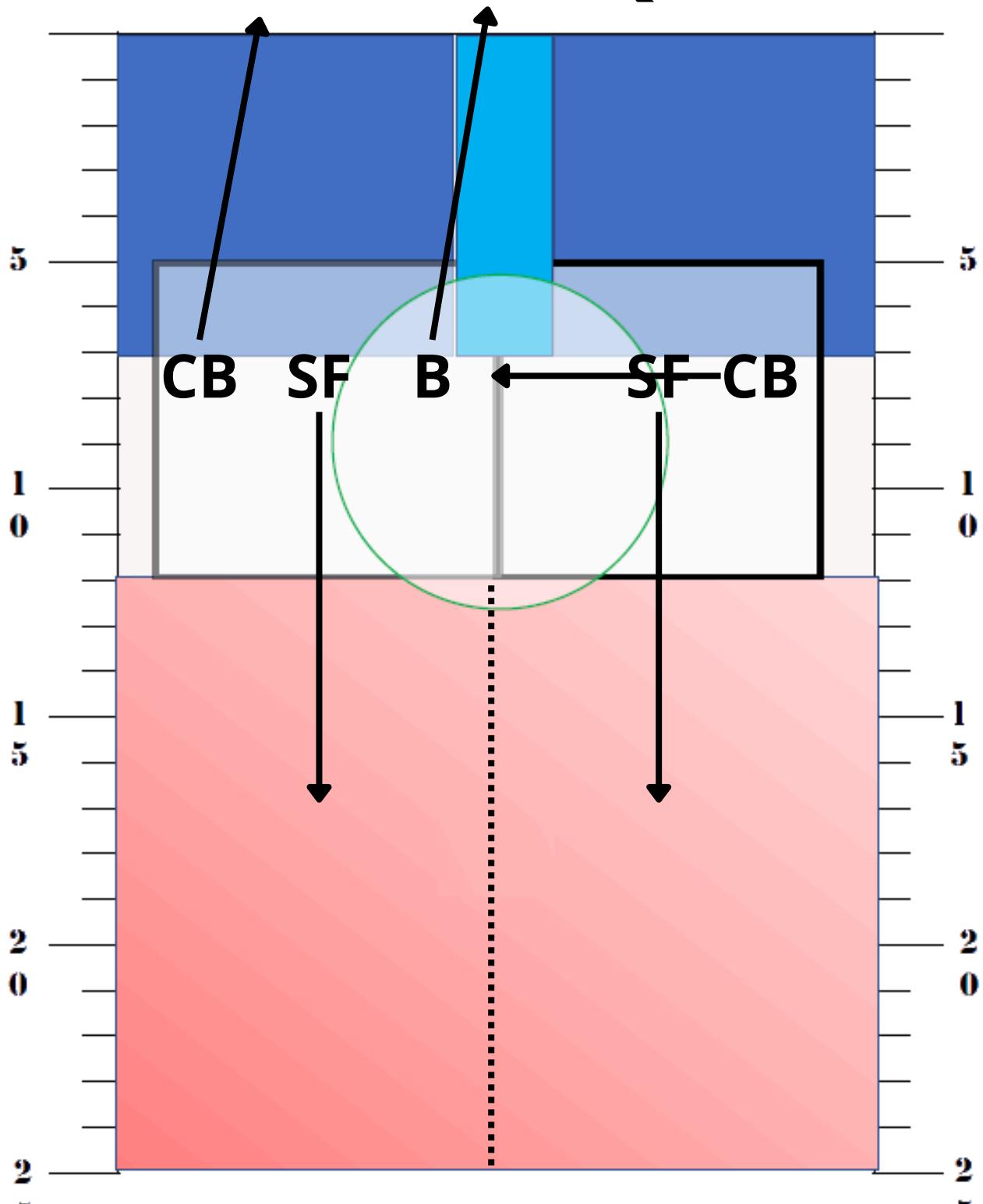


\* Si l'on désigne un autre joueur que le blitzer pour blitzer,  
alors le blitzer prend sa place



# COVER 2 “BASE” BLITZ

## Double QB



\* Le CB côté double QB blitz sur le 2nd QB.  
Le CB opposé prend le Hole