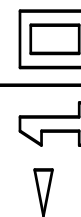
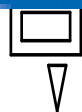
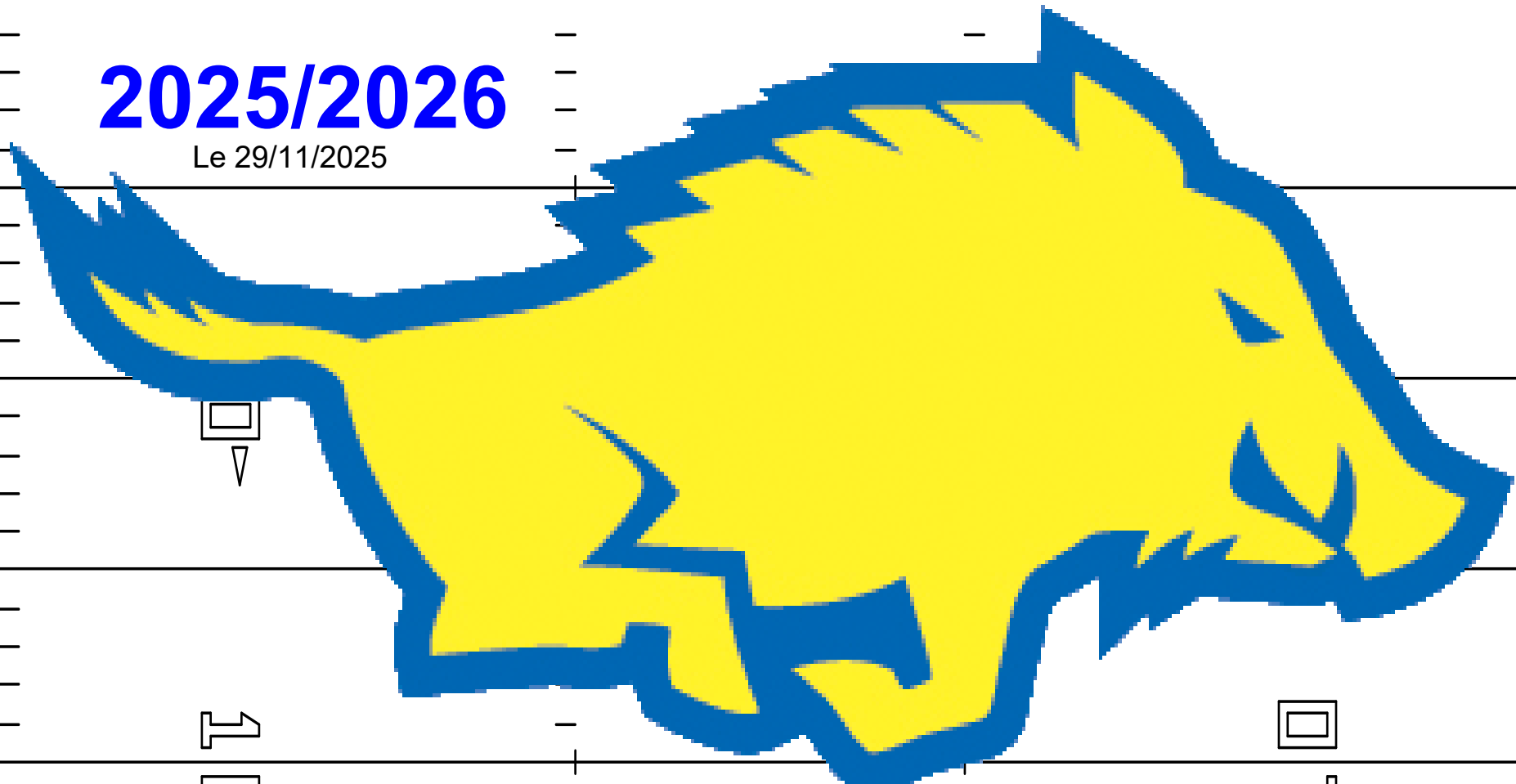


**2025/2026**

Le 29/11/2025



CAHIER DE JEUX

**Foot Us**

**7vs7**

# Formations : Adaptations

## Les formations : ATTAQUE

- La base G-C-TE est obligatoire.
- 1 RB obligatoire aligné à 5 yards minimum du ballon, 4 joueurs sur la ligne de scrimmage, 3 joueurs dans le backfield, les deux bouts de ligne sont éligibles (le RC éloigné sur la ligne ainsi que le TE à l'opposé de celui-ci).
- 2 formations autorisées (1 RC de chaque côté de la balle ou 2 RC à l'opposé du TE). Toute autre formation est strictement interdite.
- Un RC ne peut pas être aligné à moins de 5 yds d'un autre joueur (OL, TE ou RC). Pas de formations type « bunch » ou « wing ».
- Tout mouvement avant le snap (motions, shifts, trades) est interdit.

## Les formations : DEFENSE

- 2 joueurs maximum sur la ligne de scrimmage. Un 3<sup>ème</sup> joueur est autorisé si le down à parcourir est de moins de 3 yards.
- Chacun des 2 DL doit être clairement positionné de chaque côté du centre et il doit « couvrir » une partie du OL sur lequel il est aligné (pas d'alignement large).
- On ne peut pas aligner 2 DL sur un même OL.
- Tous les autres joueurs doivent se trouver à 5 yards de profondeur de la ligne de scrimmage.
- En situation de goal line les défenseurs qui marquent des receveurs sont autorisés à s'aligner sur la ligne d'en but pour leur permettre de défendre les tracés rapides mais le contact (press technique) est interdit.

# Règles : Adaptations

## Le jeu : ATTAQUE

- 4 tentatives pour faire 10 yards.
- La balle se replace toujours au milieu du terrain (il n'y a pas de hashmarks).
- Départs des drives sur la ligne de 8 yards (touchback).
- Le touchdown rapporte 6 points.
- Le safety est possible. Si le porteur de ballon est déflagé dans sa end zone ou si un joueur offensif commet un fumble dans sa end zone. La remise en jeu se fera sous la forme d'un kick off.
- Toutes les transformations se font « à la main » il n'y a pas de PAT. 2 distances de transformation possibles (1 pt si le jeu offensif démarre à 3 yards de la end zone, 2 pts si celui-ci démarre à 8 yards de la end zone).
- Application de la mercy rule au-delà de 35 points.
- Le shotgun est autorisé mais il est vivement conseillé d'apprendre aux QB à travailler leurs techniques à partir de la position « sous le centre » le plus souvent possible.
- Le QB n'est pas autorisé à courir avec le ballon.
- Le QB est autorisé à se déplacer en deçà de la ligne de scrimmage (scramble) mais il dispose de 7 secondes maximum pour lancer la balle (au-delà de 7 secondes l'action doit être arrêtée par l'arbitre et on passe au down suivant).
- Les play actions sont interdites.
- Il n'y a pas de fumble. Si un joueur offensif perd la balle le jeu est arrêté et il reprendra à l'endroit où le joueur a perdu le ballon sans perte de possession pour l'équipe sauf si le fumble a lieu dans la end zone (règle du safety).

## Les contacts :

- L'utilisation du casque est strictement interdite et doit être sanctionnée à chaque fois.
- Pour les jeux au sol seuls les blocks simples sont autorisés (drive, reach, down, stalk...) les doubles teams et les combos sont interdits. Les décrochements (pulls) sont interdits également.
- Pour les jeux de passe une protection double team (deux bloqueurs contre un rusher) est autorisée
- Les blocks doivent se faire au-dessus de la ceinture sans utilisation du casque, des épaules ou des avant bras (blocks avec les mains ouvertes uniquement). Les blocks en dessous de la ceinture sont interdits.
- Le porteur de balle doit chercher à éviter le défenseur, le passage en force est interdit.

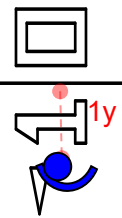
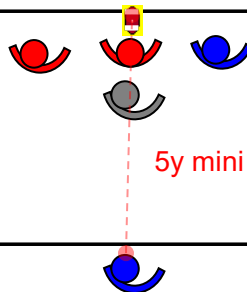
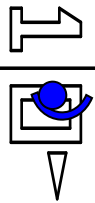
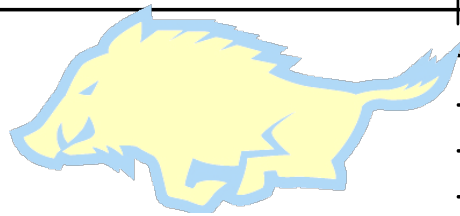
## Le jeu : DEFENSE

- Les croisements entre deux DL sur la ligne défensive sont interdits. Le joueur doit contrôler le gap dans lequel il est aligné ou le gap adjacent (slant).
- Les blitzes sont interdits.
- La technique « press » est interdite sur le RC.
- Sur la ligne les joueurs peuvent s'aligner en 2 ou 3 points d'appui. Cependant la DTN préconise le 2 point d'appui si les départs ne sont pas maîtrisés et occasionnent des collisions fréquentes avec le casque.
- La balle peut être interceptée et remontée par un défenseur.
- Les fumbles ne doivent pas être recouverts ni remontés.

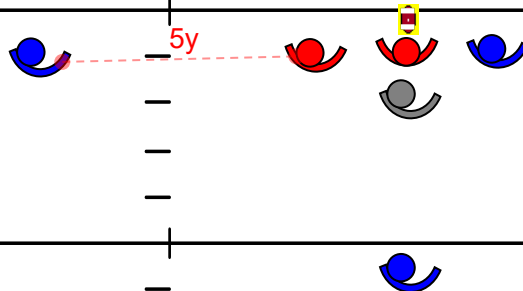
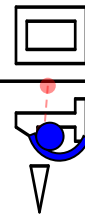
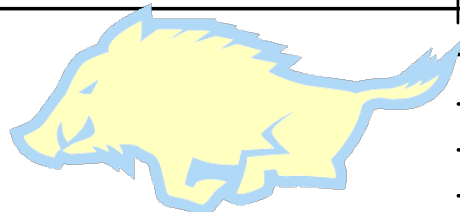
## Les contacts :

- L'utilisation du casque est strictement interdite et doit être sanctionnée à chaque fois.
- Le plaquage est interdit, il est remplacé par le déflagage.
- Un défenseur est autorisé à saisir le porteur de ballon par le maillot pour lui enlever son flag mais il ne doit pas chercher à le projeter au sol avec cette saisie.
- Un joueur défensif n'est pas autorisé à effectuer un passage en force sur un bloqueur en utilisant son casque, ou ses épaules pour se rendre au ballon. Il peut faire reculer le bloqueur offensif en le poussant avec ses mains ou tenter de passer sur un côté du bloqueur.

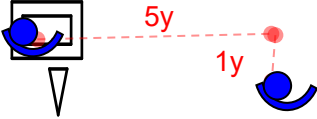
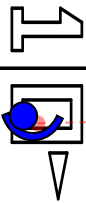
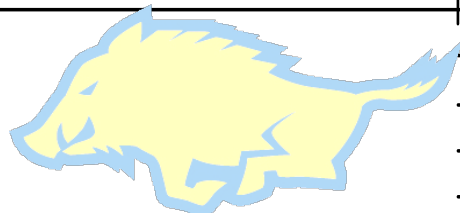
# ATTAQUE > Formation Double Split End



# ATTAQUE > Formation Split End proche

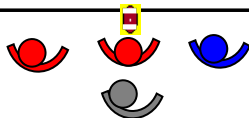


# ATTAQUE > Formation Twin Gauche

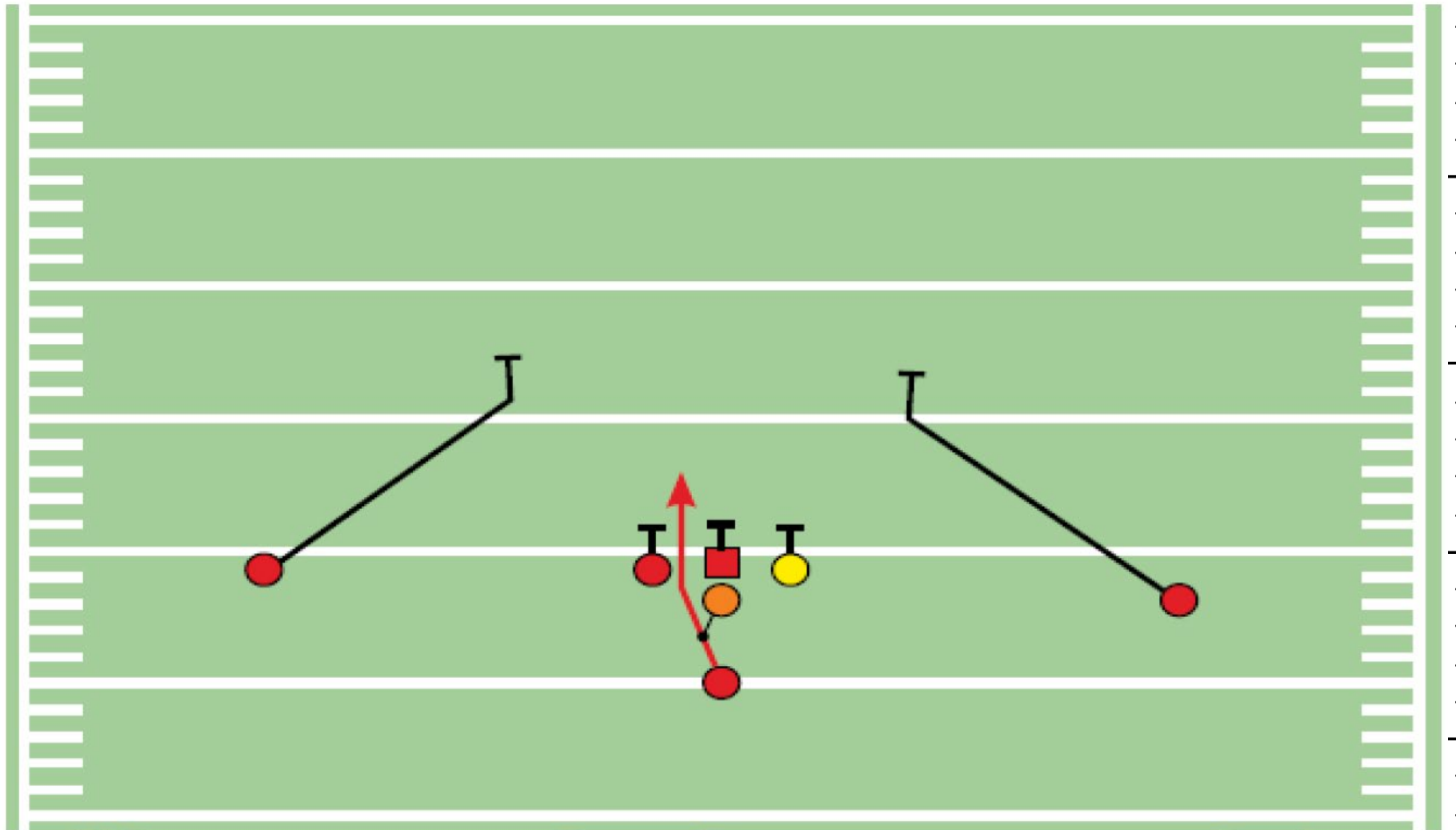


5y

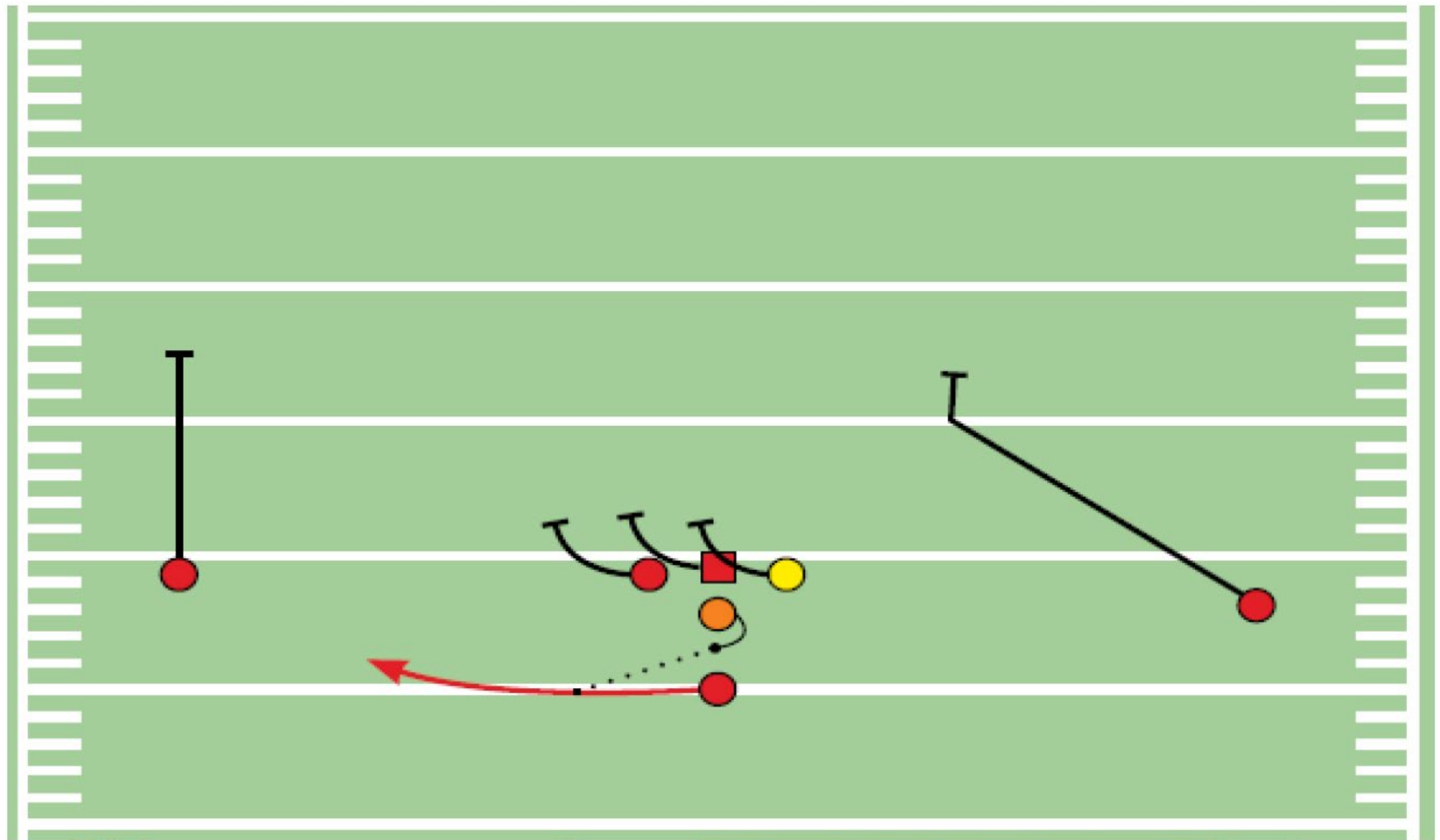
1y



# 1- Dive

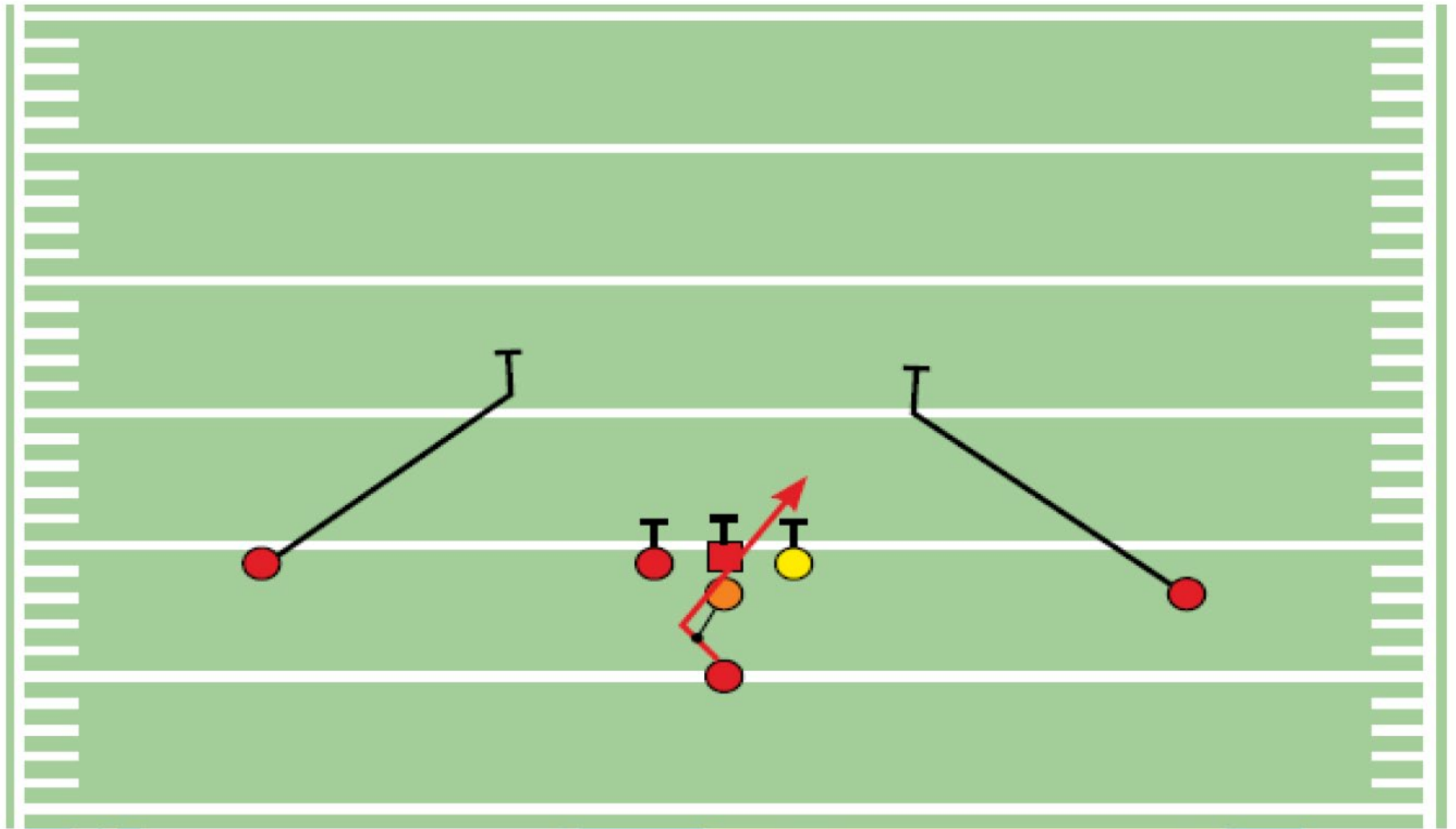


## 2 - Toss

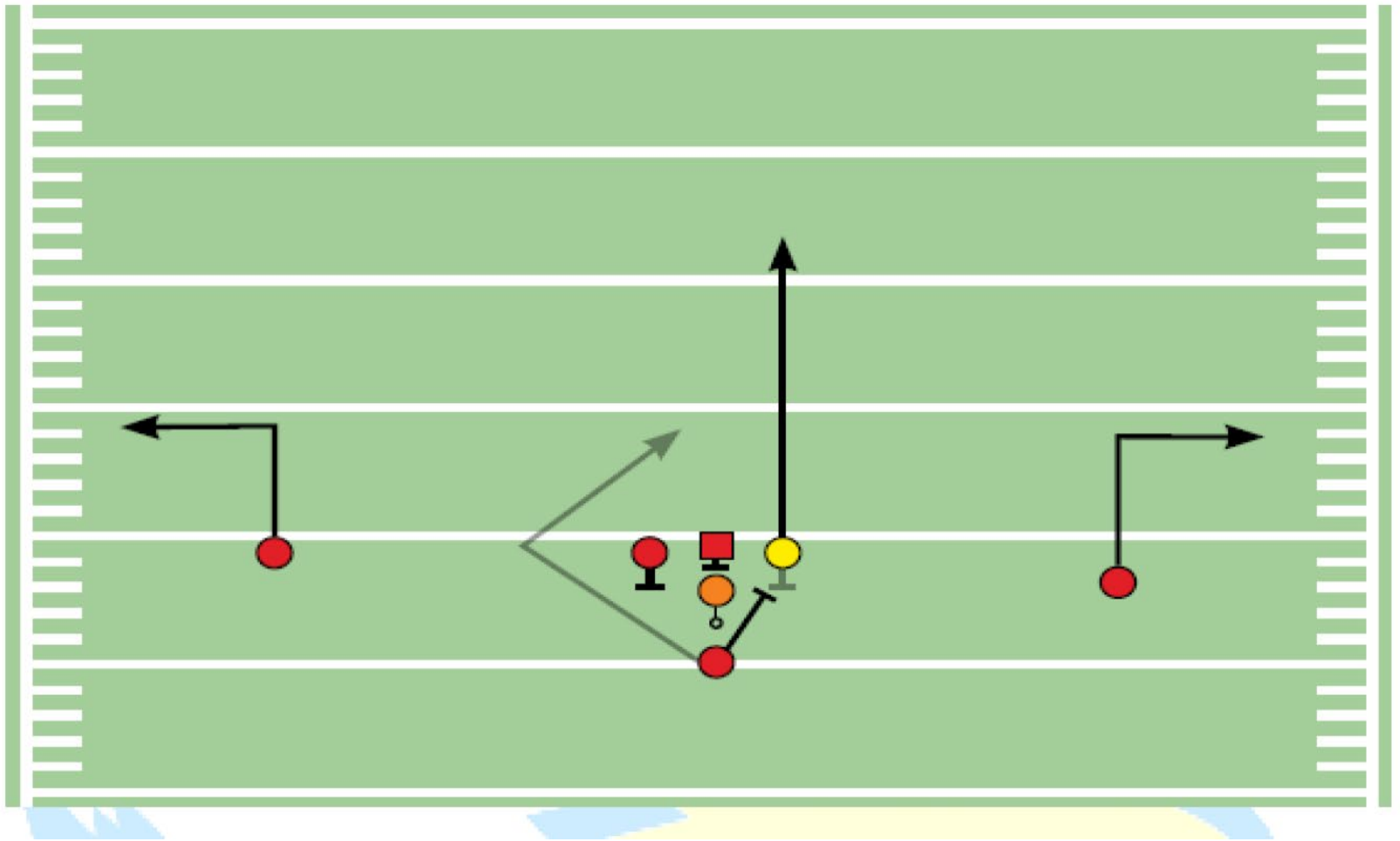




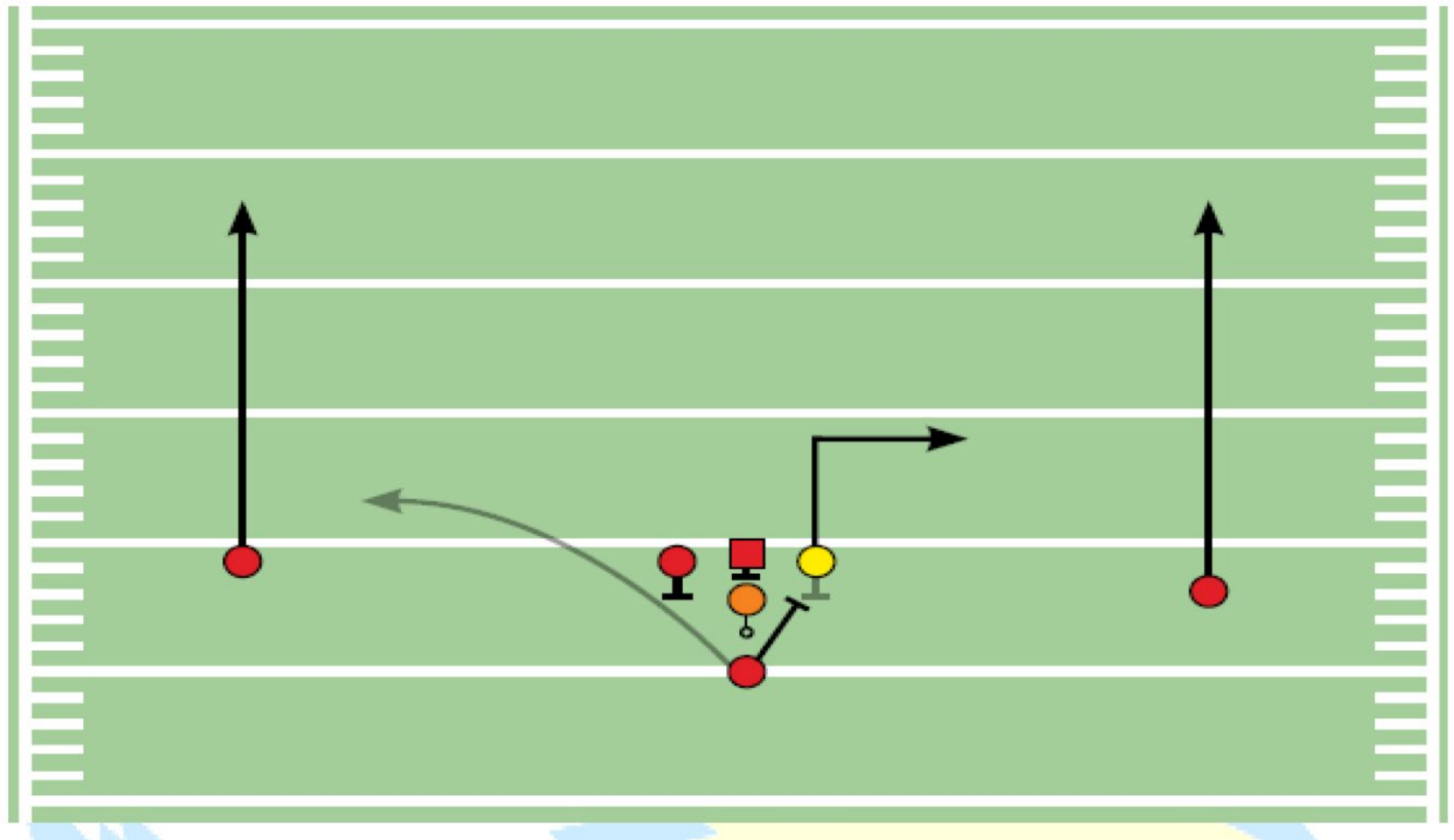
# 3 - Counter



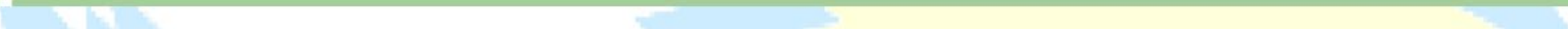
# 4 - Angle



# 5 - Fade

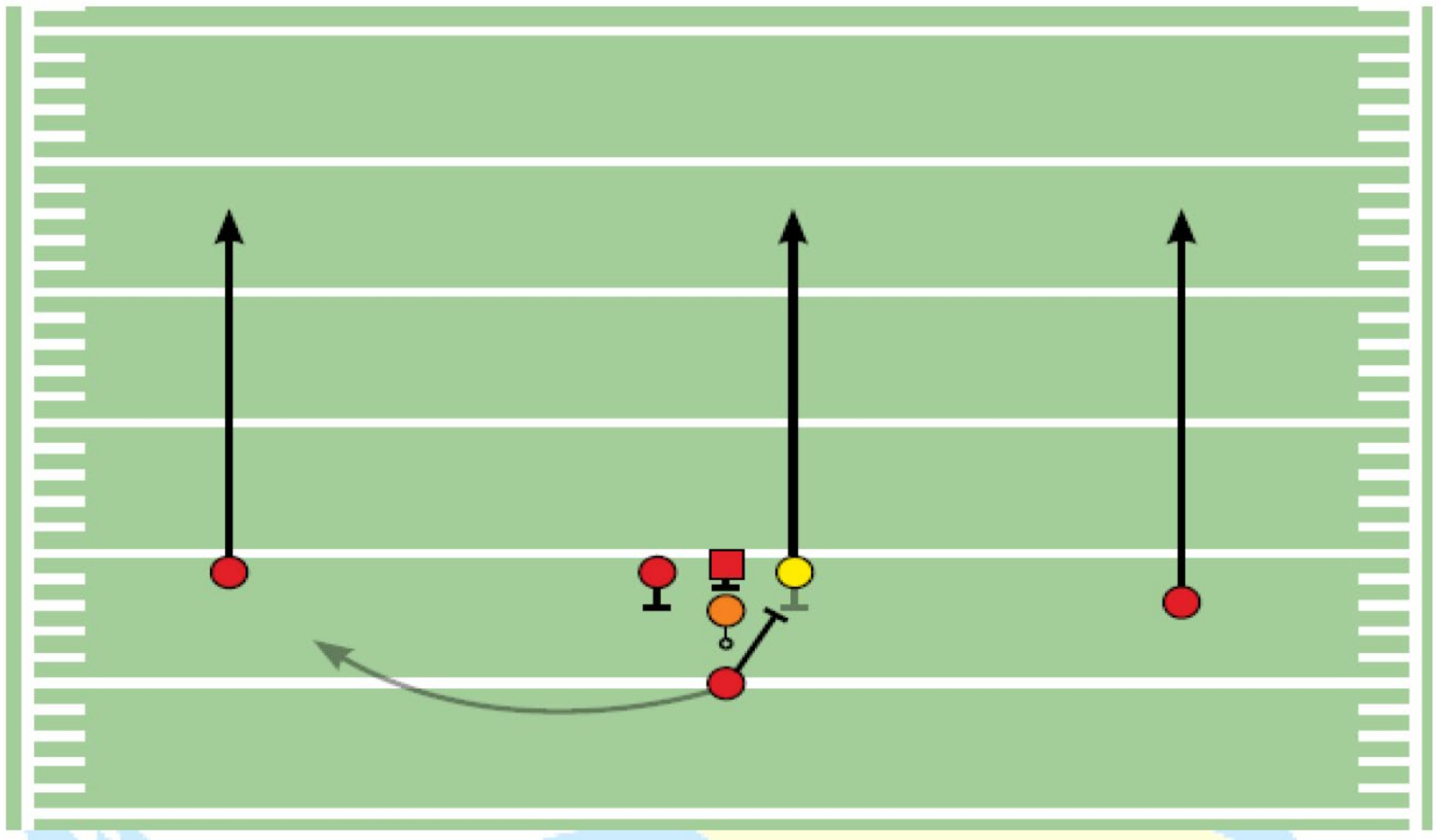




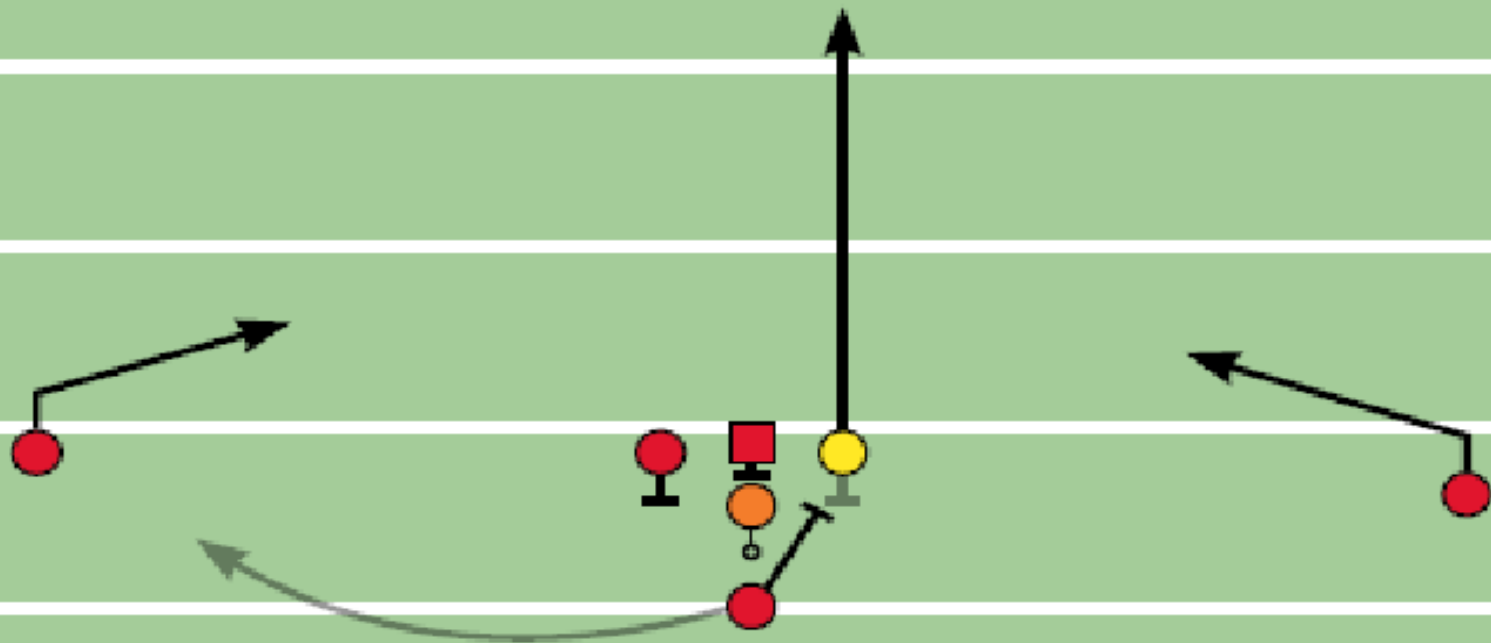




# 9 - Vertical

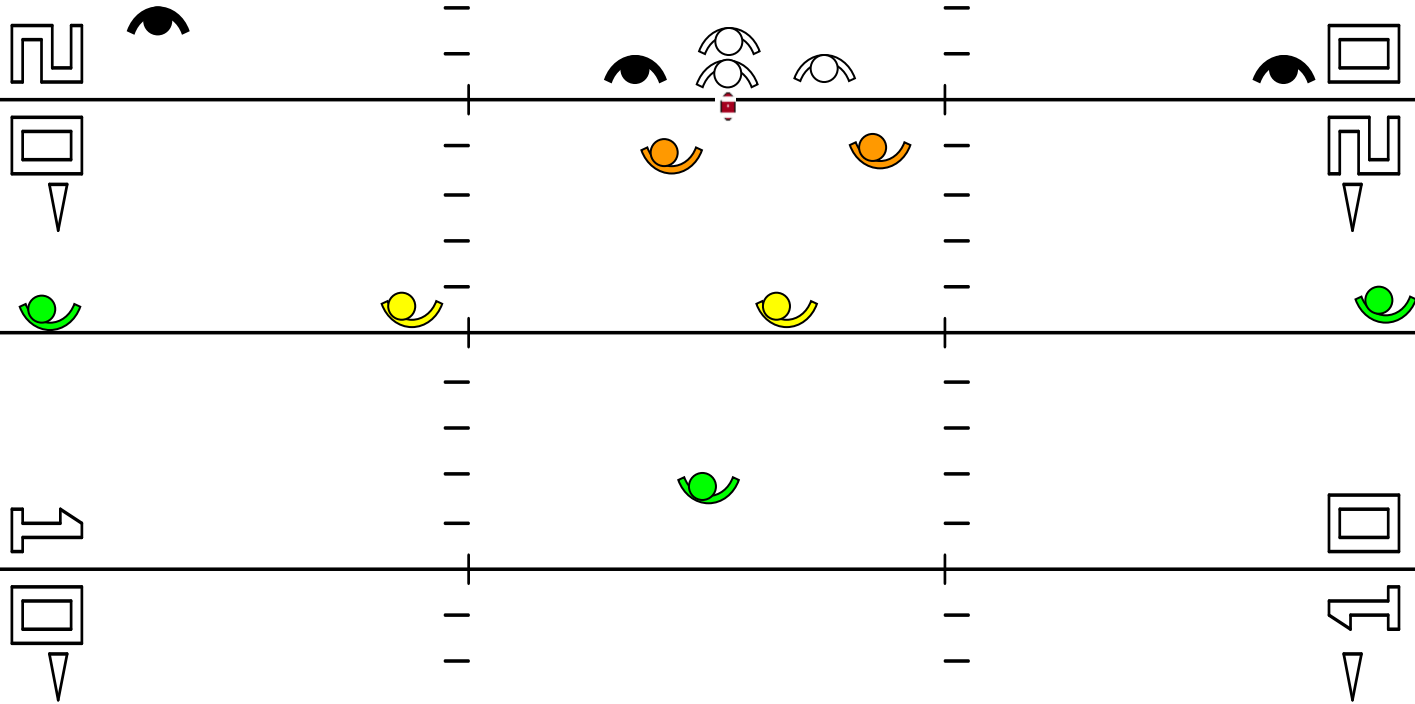


# 10 - Dart

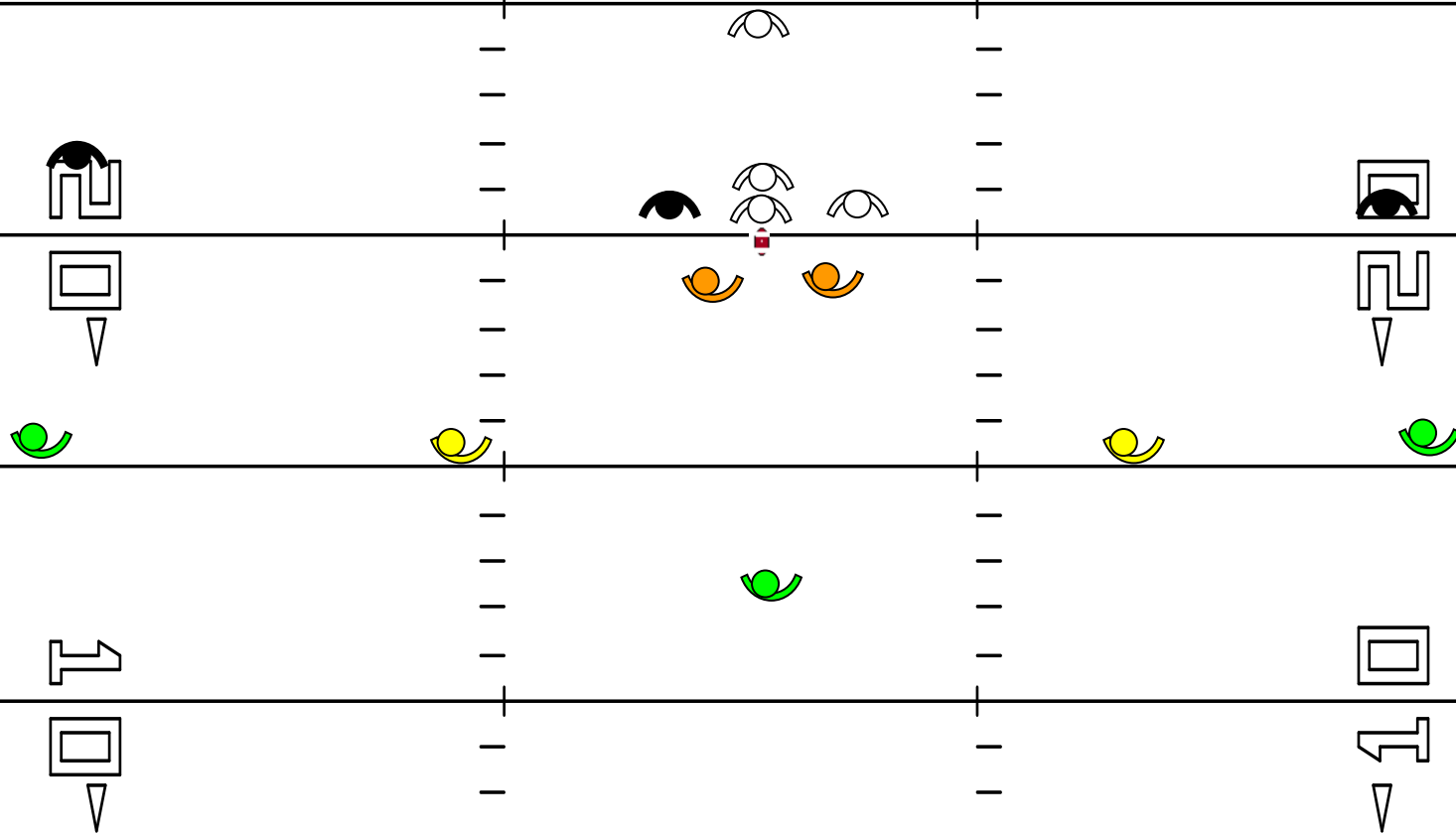




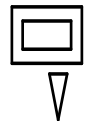
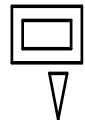
# DEFENSE > Formation 21



# DEFENSE > Formation 22



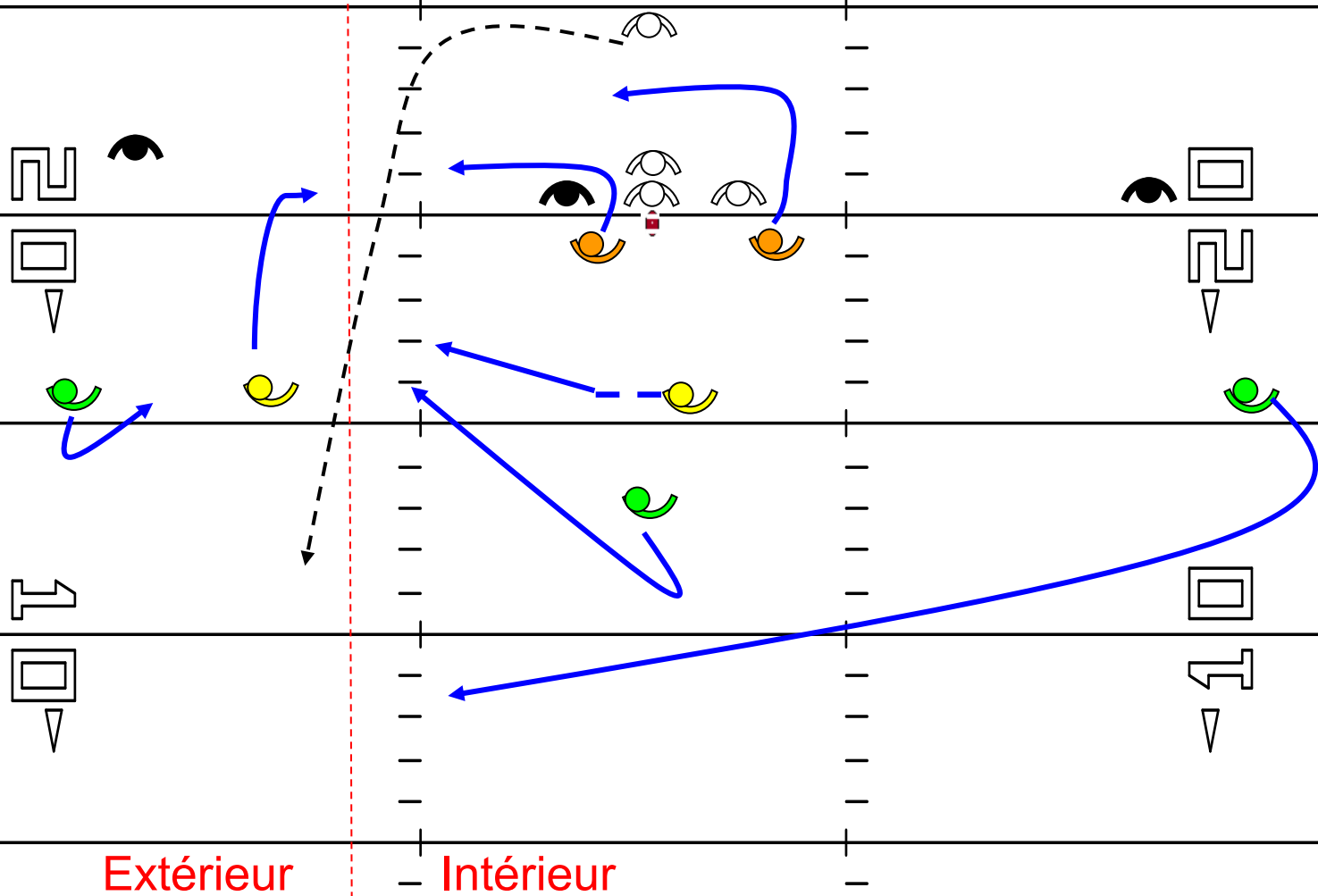
# DEFENSE > Formation 22\_stack



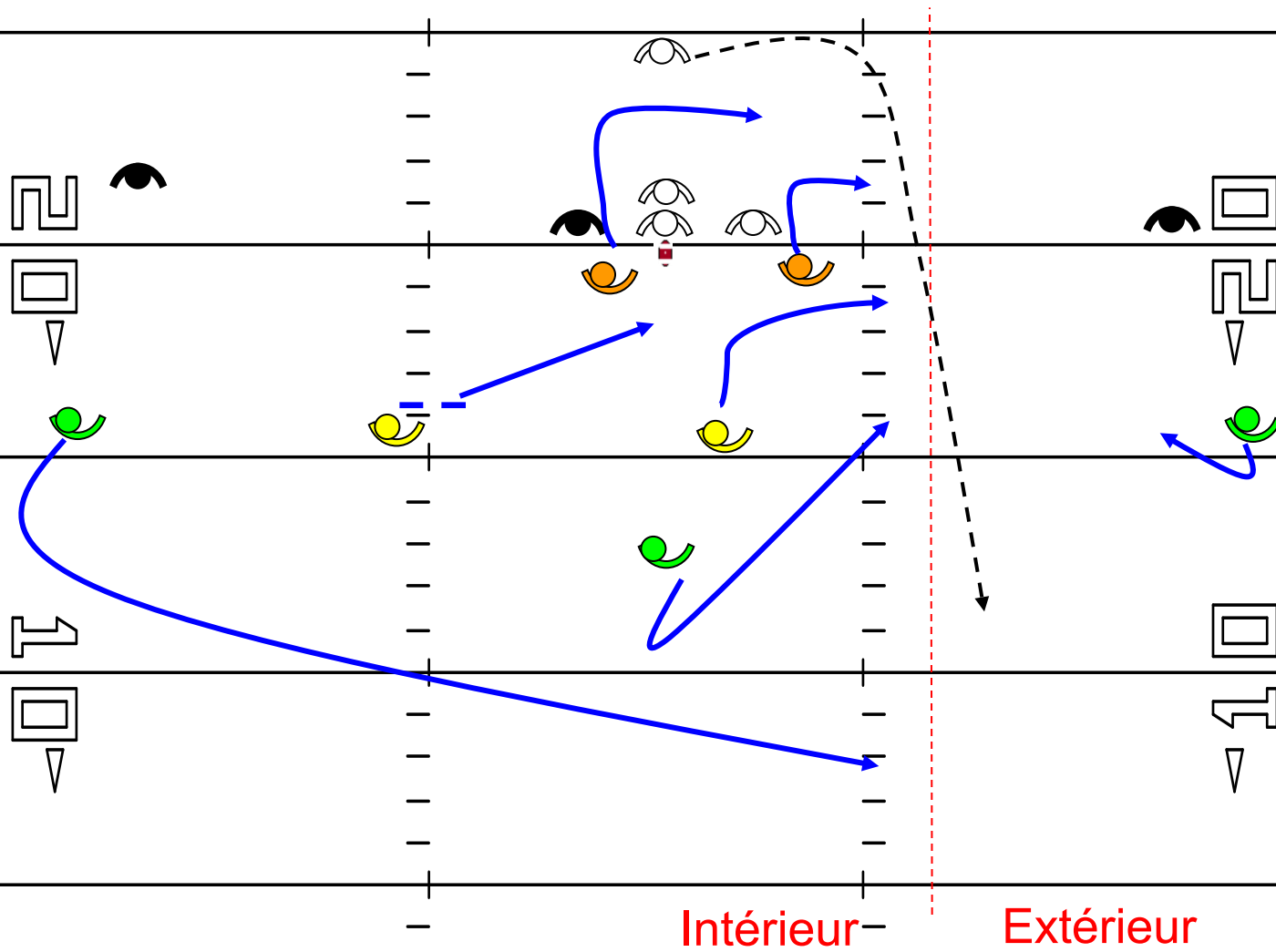
# DEFENSE > Formation 21 Goal line



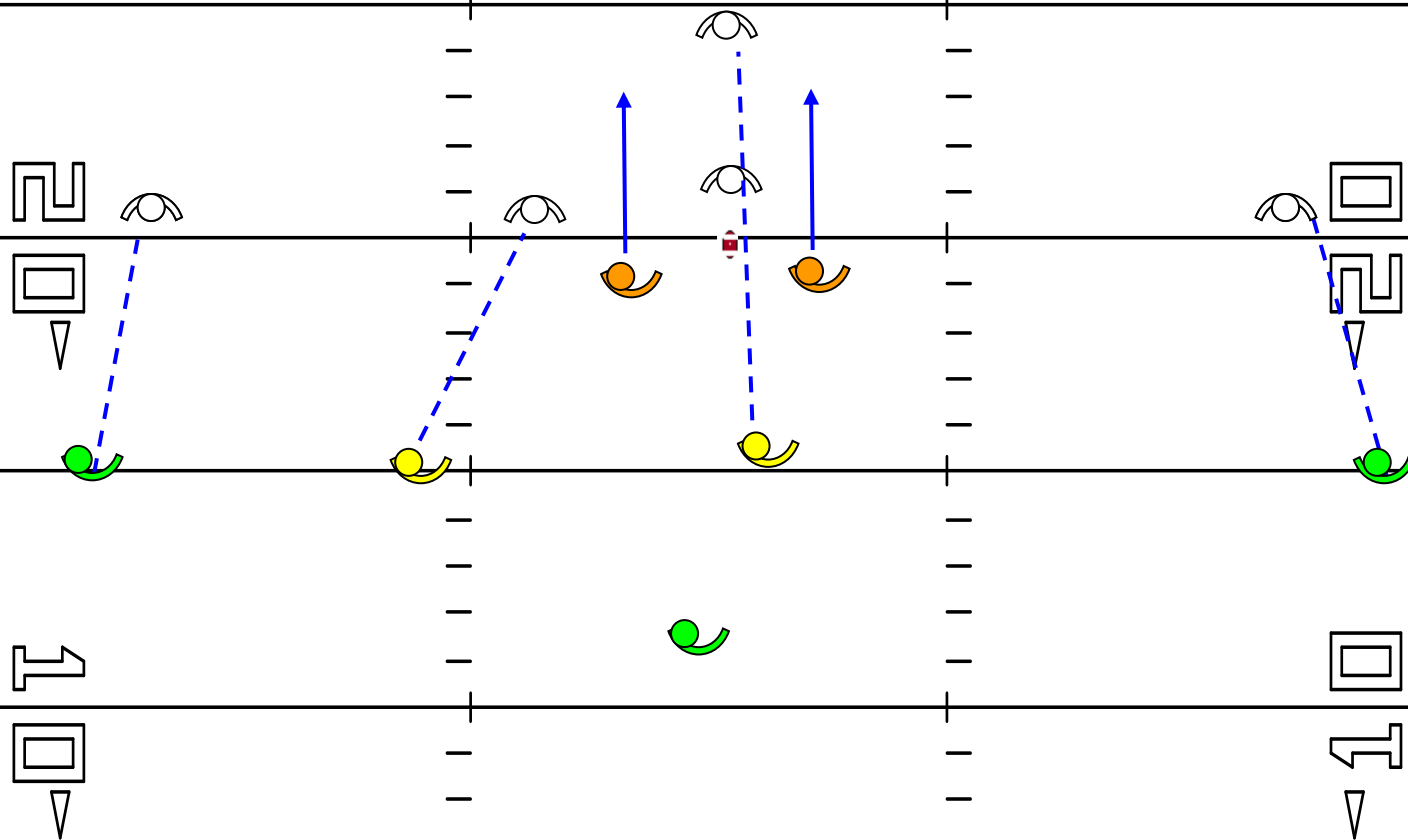
# DEFENSE vs Course Poursuite



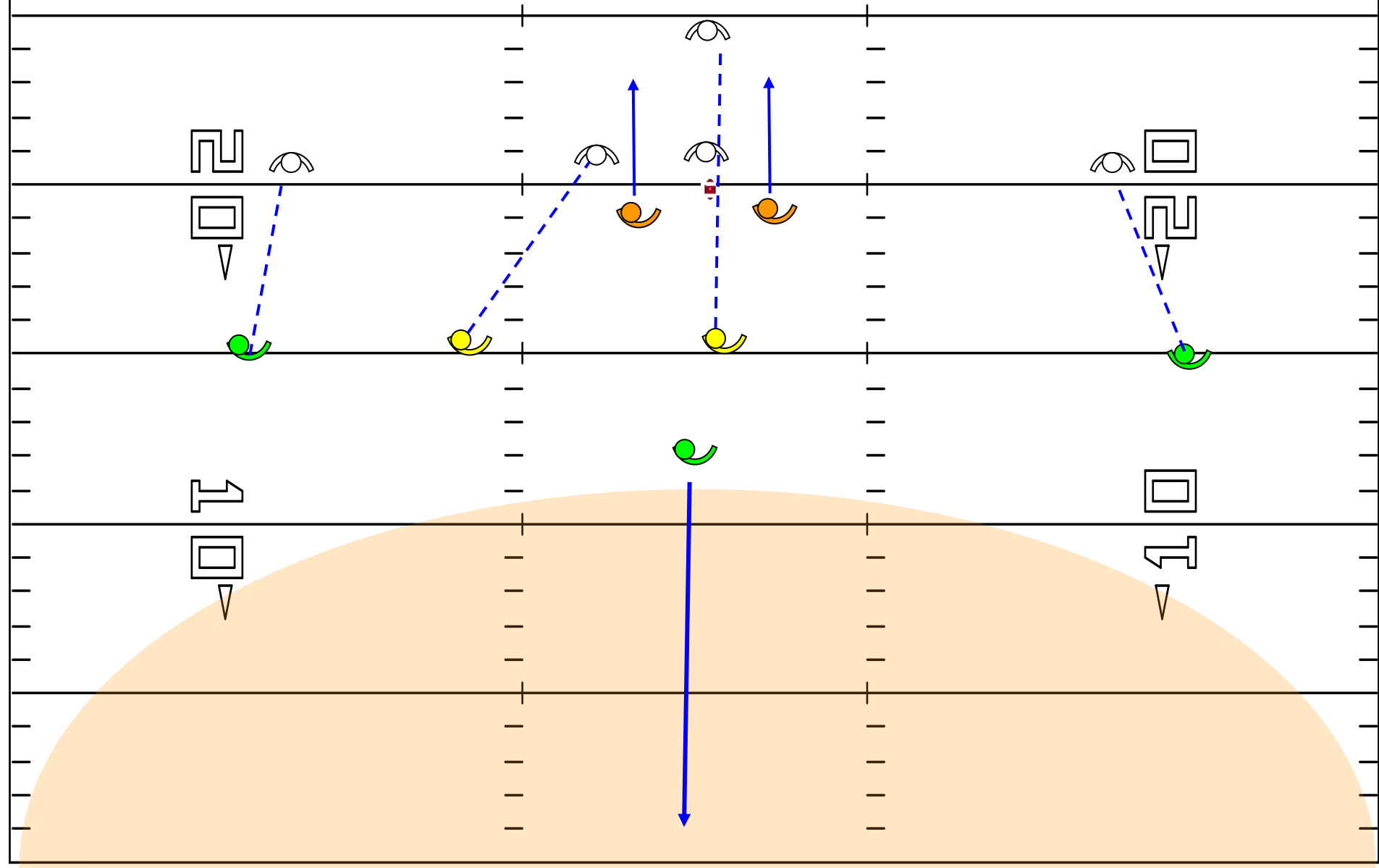
# DEFENSE vs Course Poursuite



# DEFENSE > COVER 0 (Homme à homme)

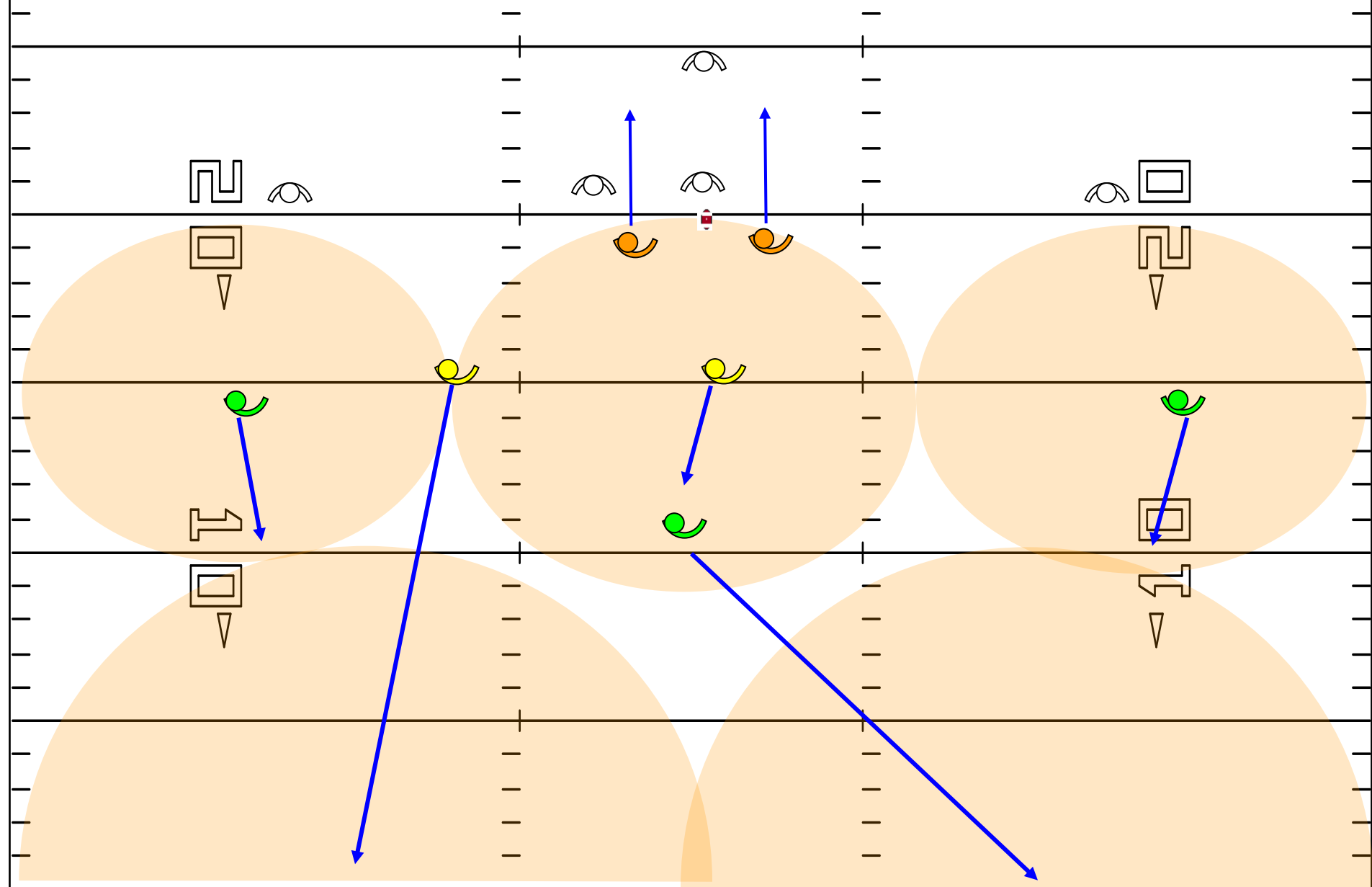


# DEFENSE > COVER 1 (Zone)

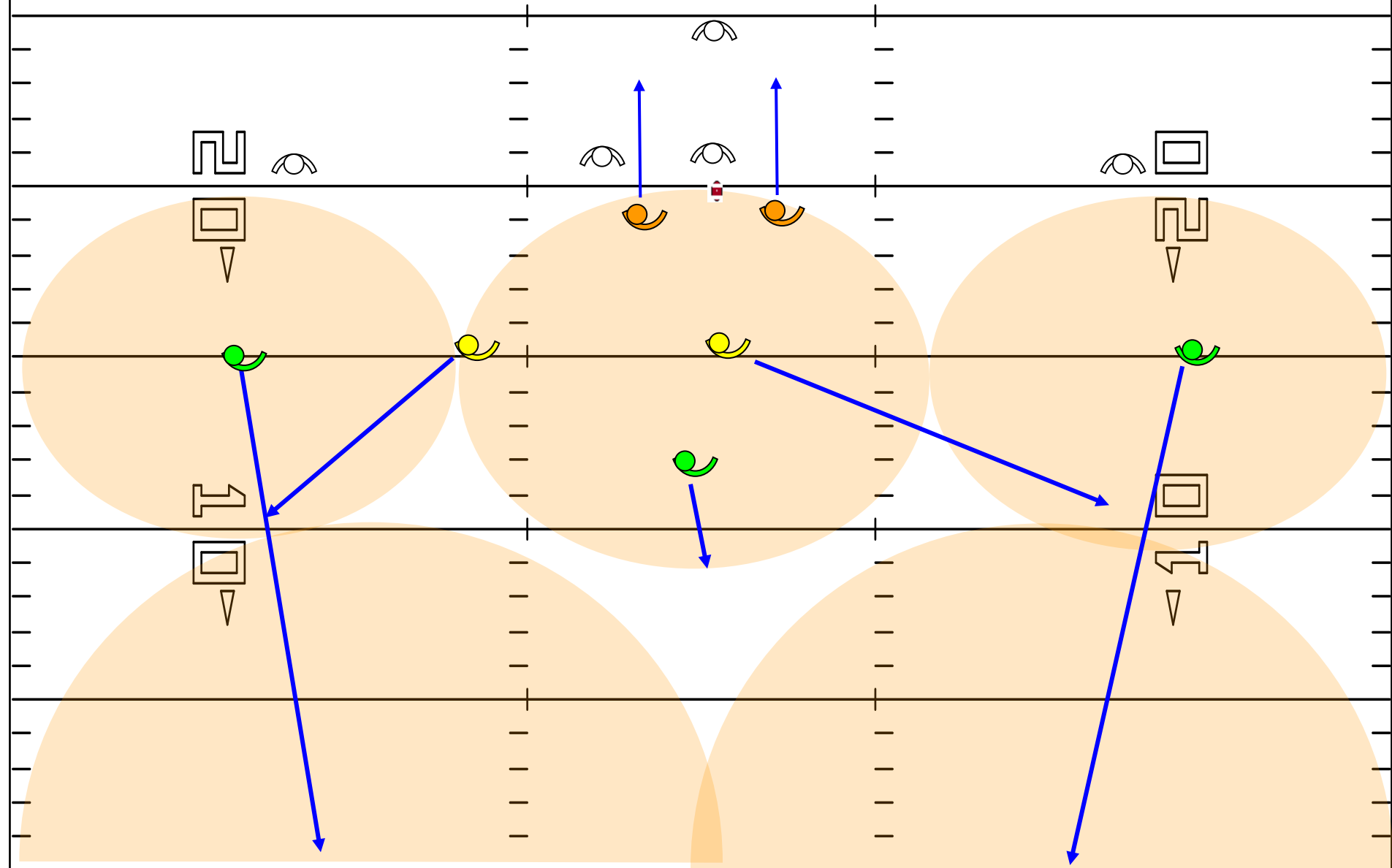




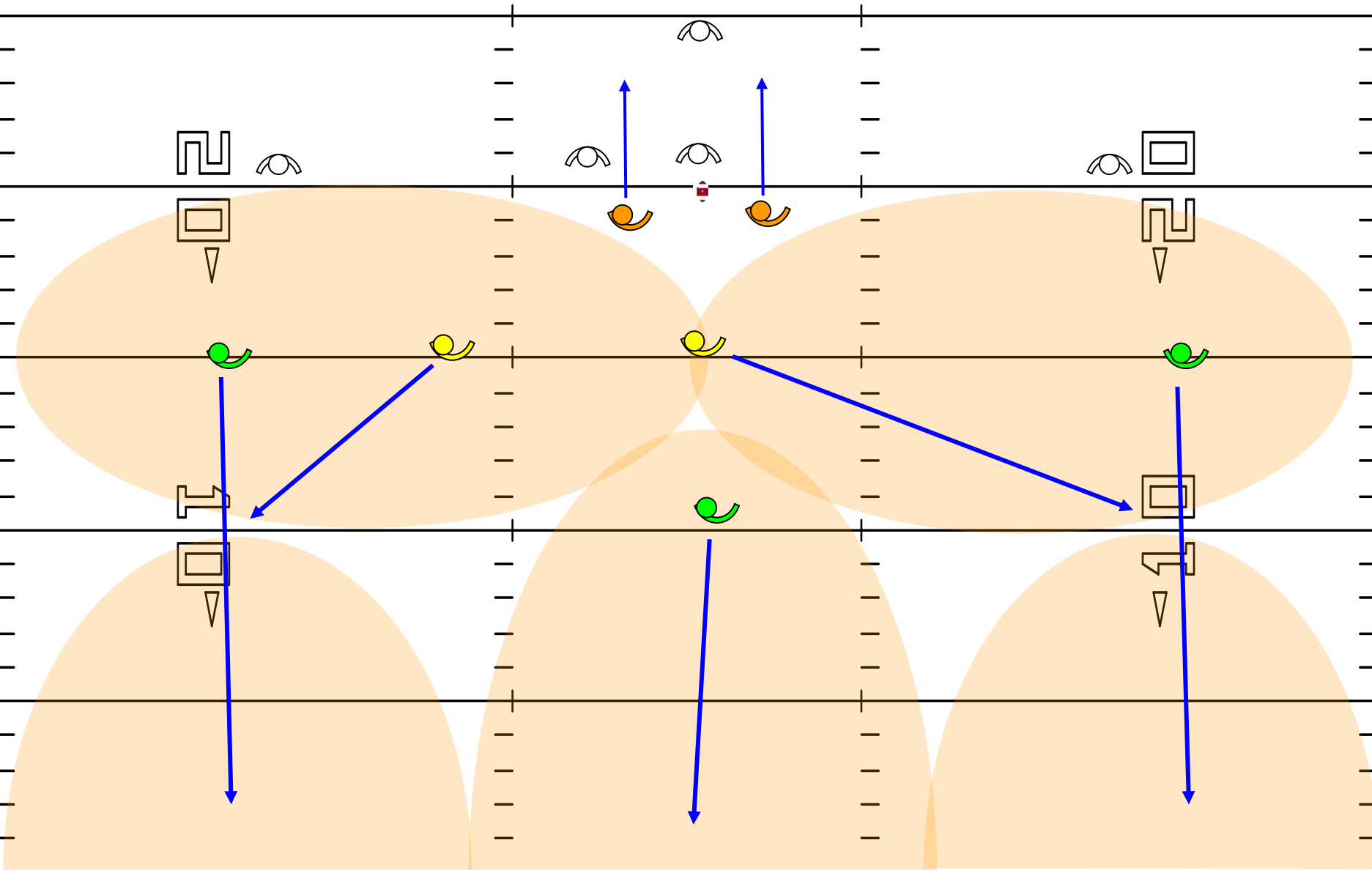
# DEFENSE > Cover 2 (Zone)



# DEFENSE > Cover 2 Wild (Zone)



# DEFENSE > COVER 3 (Zone)



# DEFENSE > COVER 4 (Zone)

