

Le Foot US



Pour les nuls

Defense

Cornerback (CB)

Offense

30

40

50

40

30

Free safety (FS)

Outside linebacker (OLB)

Defensive end (DE)

Offensive tackle (OT)

Defensive tackle (DT)

Offensive guard (OG)

Middle linebacker (MLB)

Center (C)

Quarterback (Q)

Fullback (FB)

Halfback (HB)

Defensive tackle (DT)

Offensive guard (OG)

Outside linebacker (OLB)

Defensive end (DE)

Offensive tackle (OT)

Strong safety (SS)

30

40

50

40

30

Tight end (TE)

Cornerback (CB)

Wide receiver (WR)

LE TERRAIN DE FOOTBALL AMÉRICAIN

Le terrain fait exactement 120 yards (110 mètres), la zone de jeu fait donc 100 yards (91,4 mètres) et la **End-Zone** (zones d'en-but) de chaque côté du terrain fait 10 yards (9,14 mètres). Les lignes blanches sur le terrain sont espacées de 10 yards et servent de repère et permettent de savoir où placer le ballon entre chaque action.

A chaque fois qu'une équipe donne le coup d'envoi, le ballon est placé sur la ligne des 30 yards de l'équipe qui engage; c'est le **Kickoff**.

Quand un **Touchdown** est marqué, l'équipe qui vient de marquer essaye de transformer avec le ballon sur la ligne des 2 yards de l'équipe adverse.

LES ÉQUIPES DE FOOTBALL AMÉRICAIN

Au Foot Us, les équipes sont composées de 22 à 53 joueurs, c'est le **Roster**.

Chaque joueur à sa spécialité, soit en attaque, soit en défense. Il y a donc 3 groupes; une équipe d'attaquants, une équipe de défenseurs et une équipe spéciale.

LES RÈGLES DE BASE

Il y a 2 équipes de 11 joueurs sur le terrain, une équipe qui attaque et une équipe qui défend. L'équipe qui attaque doit amener le ballon dans la **End-Zone** de l'équipe adverse pour marquer un **Touchdown** (qui vaut 6 points). L'équipe qui défend doit, elle, faire son maximum pour empêcher la progression de l'équipe attaquante en faisant le moins de fautes possible. Si une faute de jeu est commise, la pénalité est collective et l'équipe fautive perd des positions sur le terrain.

Un match de football américain dure, en tout, 1h00. Il est divisé en 4 quart-temps de 15 minutes chacun, avec une mi-temps de 20 minutes. Cependant, même si un match est censé durer 1h, le fait que l'action s'arrête à chaque fois que le ballon touche le sol entraîne une durée de match beaucoup plus longue (3h en moyenne).

LE DÉROULEMENT D'UN MATCH

Le **Kickoff** est effectué au début du match, et au retour de la mi-temps (1er et 3ème quart-temps). C'est l'équipe défensive qui tire ce coup de pied, le plus loin possible pour que l'équipe qui attaque ait beaucoup de yards à gagner.

L'équipe qui réceptionne (l'attaque) doit faire avancer le ballon jusqu'à la **End-Zone** adverse. Si ce n'était pas suffisamment compliqué, ils ont seulement 4 tentatives (des **Downs**) pour avancer de 10 yards.

Si au premier coup, ils avancent de 4 yards par exemple, il leur reste donc 3 coups pour passer les 6 yards restants. Pour avancer, l'équipe attaquante peut le faire via une passe (une seule par action) ou par une course vers l'avant. Si elle arrive à passer les 10 yards en moins de 4 tentatives, elle a le droit à un nouveau cycle de 4 tentatives : c'est le **First Down**.

Tant que l'équipe arrive à avancer, le cycle se répète, jusqu'à la **End-Zone** adverse.

LE SCORE

Il y a 3 manières de marquer des points au football américain:

◆ Le **Safety**: C'est une action qui consiste à plaquer le porteur du ballon dans sa propre zone d'en-but ! Cette action donne 2 points à la défense qui a réalisé cet exploit.

◆ Le **Field Goal**: C'est un coup de pied qu'on tente généralement à la 4ème tentative pour tenter de marquer. Si on le rentre, on marque 3 points.

◆ Le **Touchdown**: Il faut réussir à faire arriver le ballon dans la End-Zone adverse. On marque alors 6 points. On a ensuite la possibilité de transformer cet « essai » en tirant à travers les poteaux pour 1 point supplémentaire, ou alors de tenter de remarquer un touchdown (en une seule action) et marquer 2 points supplémentaires.

LES ÉQUIPES ET LES ARBITRES

L'ATTAQUE

A chaque action, l'attaque se met en place pour une nouvelle phase de jeu. C'est le **Quarterback** qui dirige le jeu et décide de la stratégie qui va être mise en place pour cette tentative.

Les attaquants ont l'obligation d'être immobiles pendant quelques secondes avant de mettre la balle en jeu, ils sont bien souvent en ligne, avec le **Quarterback** en retrait, prêt à recevoir la balle. On appelle ça le **Snap** !

Chaque joueur a son propre rôle pendant l'attaque : le **Quarterback** donne le ballon au **Running Back** ou **Half Back** s'il souhaite tenter de gagner des yards via la course, ou alors il fait une passe aux **Receveurs** qui sont chargés de recevoir les passes et courir le plus loin possible avec le ballon. D'autres joueurs de l'attaque servent de remparts et protègent les coureurs ou les **receveurs**.

Dès que la balle touche le sol en étant toujours dans les mains du joueur, l'action est terminée. Si un attaquant se fait plaquer et perd la balle, on parle alors de **Fumble**, une notion très importante puisqu'elle permet à la première équipe qui récupère cette balle perdue de regagner la possession du ballon.

LA DÉFENSE

Contrairement aux attaquants qui doivent être immobiles au lancement de l'action, les défenseurs peuvent eux se déplacer pour préparer au mieux le contre de l'équipe adverse.

Évidemment, le rôle de la défense au foot US est de bloquer la progression de l'équipe adverse. Pour se faire, ils peuvent plaquer les joueurs de l'attaque (attention, les contacts sont très réglementés et surveillés), intercepter une passe en avant (avec interdiction de gêner physiquement le receveur), ou récupérer la balle lors d'un **fumble**.

Il existe une règle très importante pour les défenseurs de foot US, qui peut totalement influencer le résultat du match : la règle du **Sack**...

Si la défense arrive à plaquer le **quarterback** alors que celui-ci est toujours en possession du ballon et derrière sa ligne de mêlée, on parle alors d'un **Sack** ! Cette action défensive est exceptionnelle puisqu'elle permet bien souvent de faire perdre de nombreux yards à l'équipe attaquante.

L'ÉQUIPE SPÉCIALE

L'équipe spéciale est une 3ème équipe de 11 joueurs qui remplace l'équipe d'attaque ou de défense sur des phases de jeu très précises comme les coups de pied d'engagement, les transformations, les **Field Goal**, etc.

LES ARBITRES

Au nombre de 5 à 7 sur le terrain, ils observent tout ce qu'il se passe sur le terrain (pour les reconnaître facilement, cherchez les maillots rayés et blancs...). L'arbitre principal (qu'on appelle le **Referree**) porte une casquette blanche. Ils sont garants du respect des règles et signalent toutes les fautes à l'aide de drapeaux jaunes qu'ils lancent quand une faute se produit. On appelle ça les **flags** !

Au foot US, les pénalités sont observées sous forme de yards perdus pour l'équipe fautive.

