

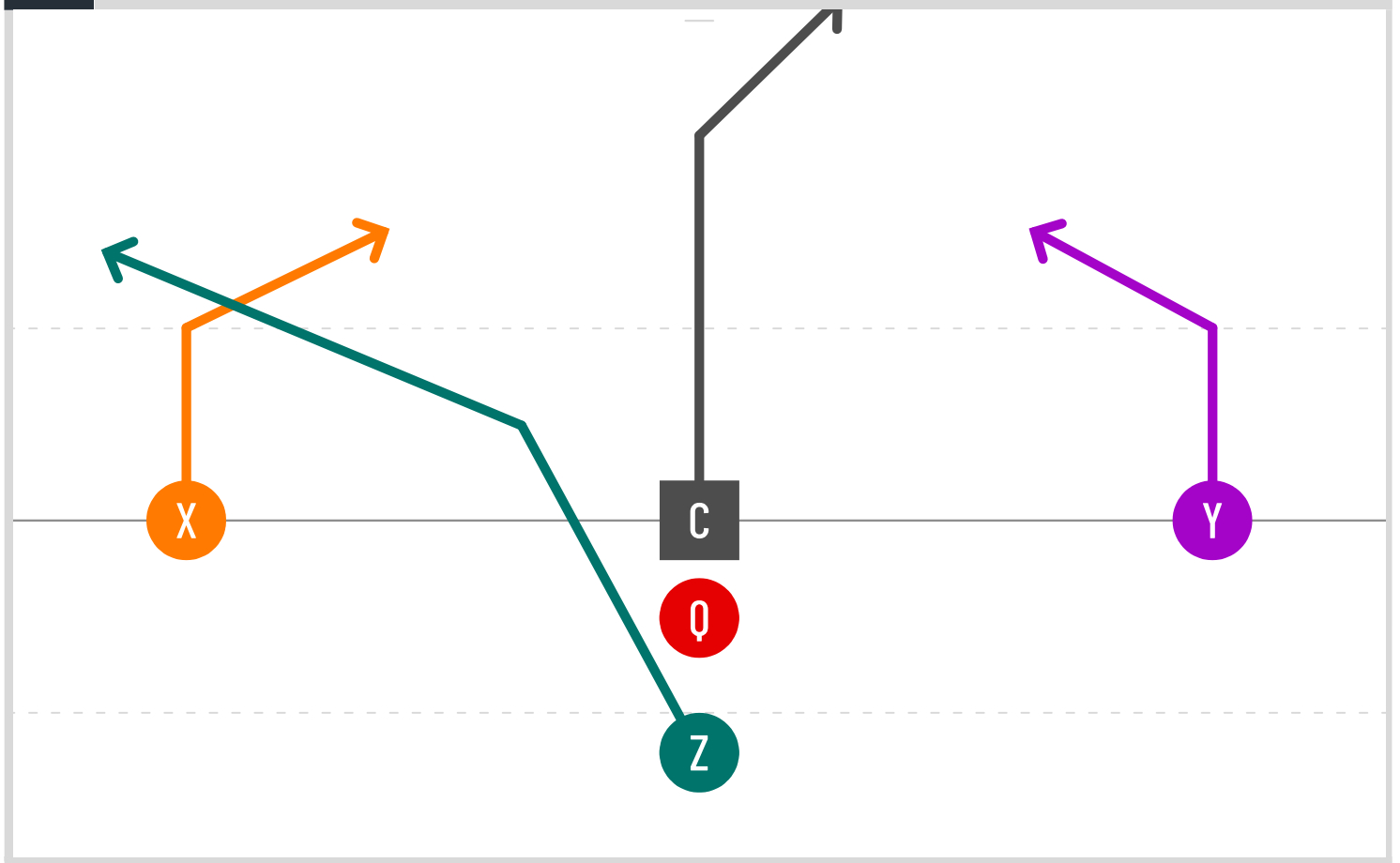


LFMM FLAG

OFFENSE

CATEGORY

SINGLE BACK



Au "hut!", les deux receveurs éloignés font un tracé "post, coupant vers l'intérieur. Pendant ce temps, Z effectue un tracé "corner" lorsqu'il traverse la ligne de mêlée. Si les receveurs X,Y et Z ne sont pas libres, le Centre devient l'option en zone profonde.

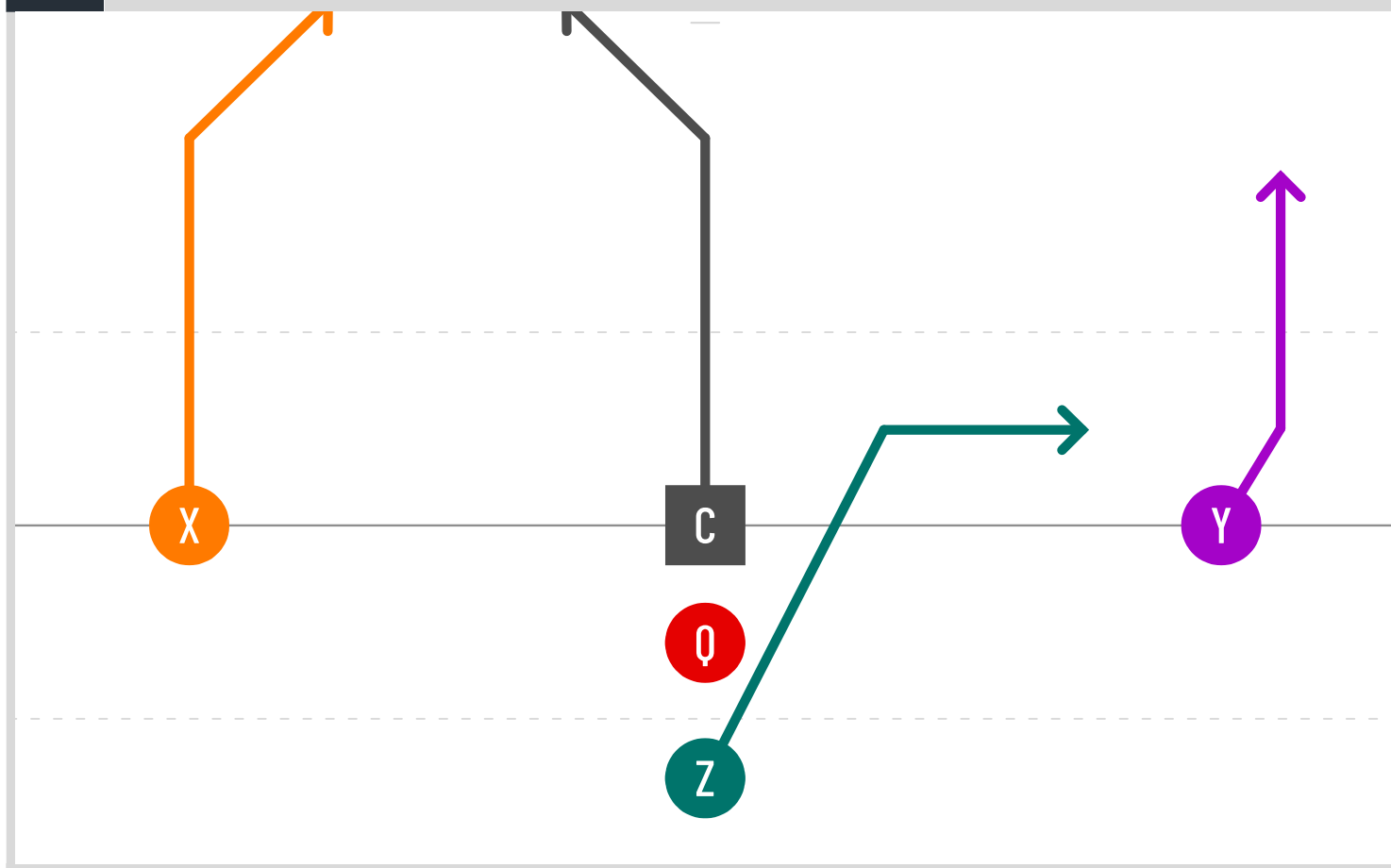
Q 3 steps drop, lecture Z, X et Y. Option C

Z Courir en biais à gauche du QB. À la ligne de mêlée, faire un Corner

Y Tracé Post

X Tracé Post

C Après la remise au QB, courir rapidement en ligne droit et faire un Corner à 10 verges



Au "hut!", le receveur Y fait 2-3 pas en biais vers la droite avant de faire un GO. Pendant ce temps, le Z court en biais à droite du QB vers la ligne de mêlée et fait un tracé Slant out rapide pour prendre l'espace libre. Le X et le C se croisent en faisant respectivement un Post-Corner.

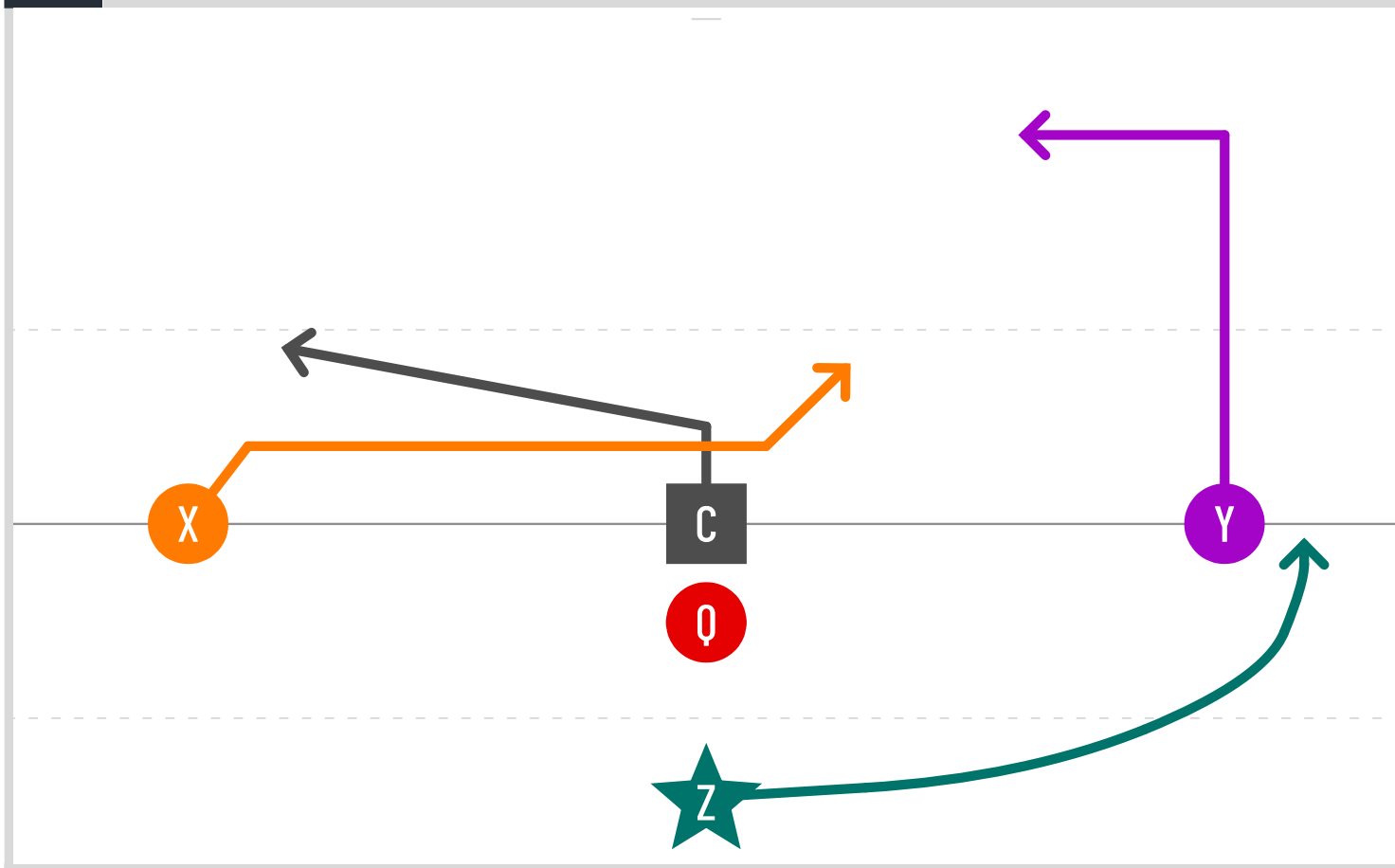
Q 1 stps drop, lecture Z, Y, X

Z Courir rapidement vers la ligne de mêlée et fair un slant out

Y 2-3 pas rapide vers la droit et GO

X Post

C Corner



Ce jeu est conçu pour un court gain pour gagner un 1er essai ou un touché. Le receveur de droite effectue une course de 10 verges, puis coupe à un angle de 90 degrés (10-in). Le défenseur assigné devrait le suivre, laissant le côté droit du terrain ouvert. Ensuite, le receveur arrière peut étirer un "slant" vers l'espace libre laissé par le Y. Le receveur X et le centre de l'autre côté se croisent en effectuant des tracés courts.

Q "Pump fake" vers Y et lance à Z

★ Retarde un peu son départ et fait un long slant vers la droite pour prendre l'espace libéré par Y

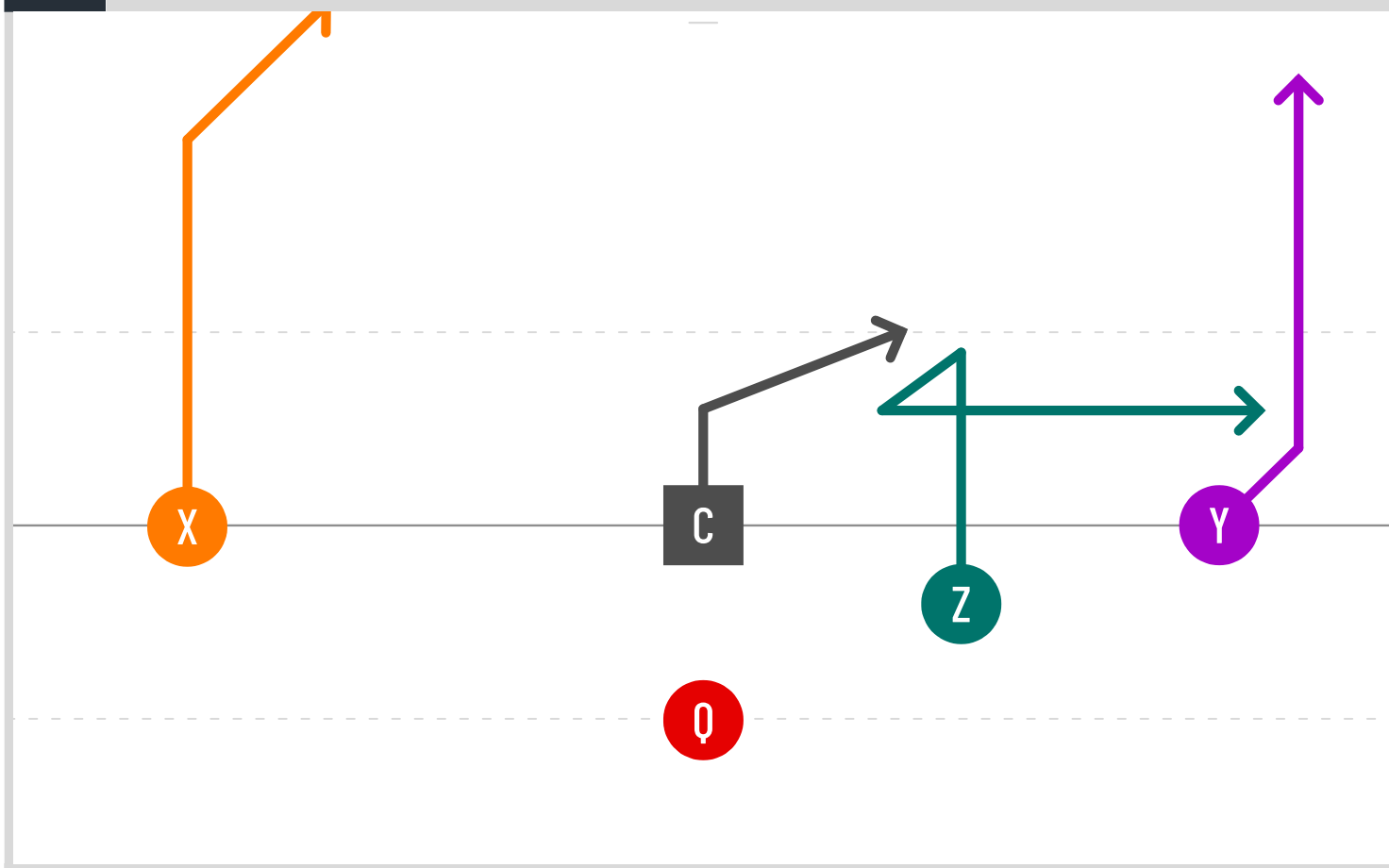
Y Fonce rapidement vers l'épaule extérieure du joueur défensif pour le forcer à tourner le dos au jeu puis fais un 10-in

X Slant in

C Slant out

CATEGORY

SPREAD



La défense de votre adversaire est-elle un peu plus faible à droite ? Au "hut!", le receveur Y fait 2 pas vers l'extérieur et effectue un GO. Le receveur Z effectue ensuite un T-In/Out vers la ligne de touche droite. Il devrait se retrouver dans l'espace libre laissé par le receveur Y. Le centre effectue également un tracé court la ligne de touche droite pour d'autres options. La défense a désormais changé de position vers la droite? Pas de soucis, utilisez le receveur X qui a effectué un "Post" pour un long gain.

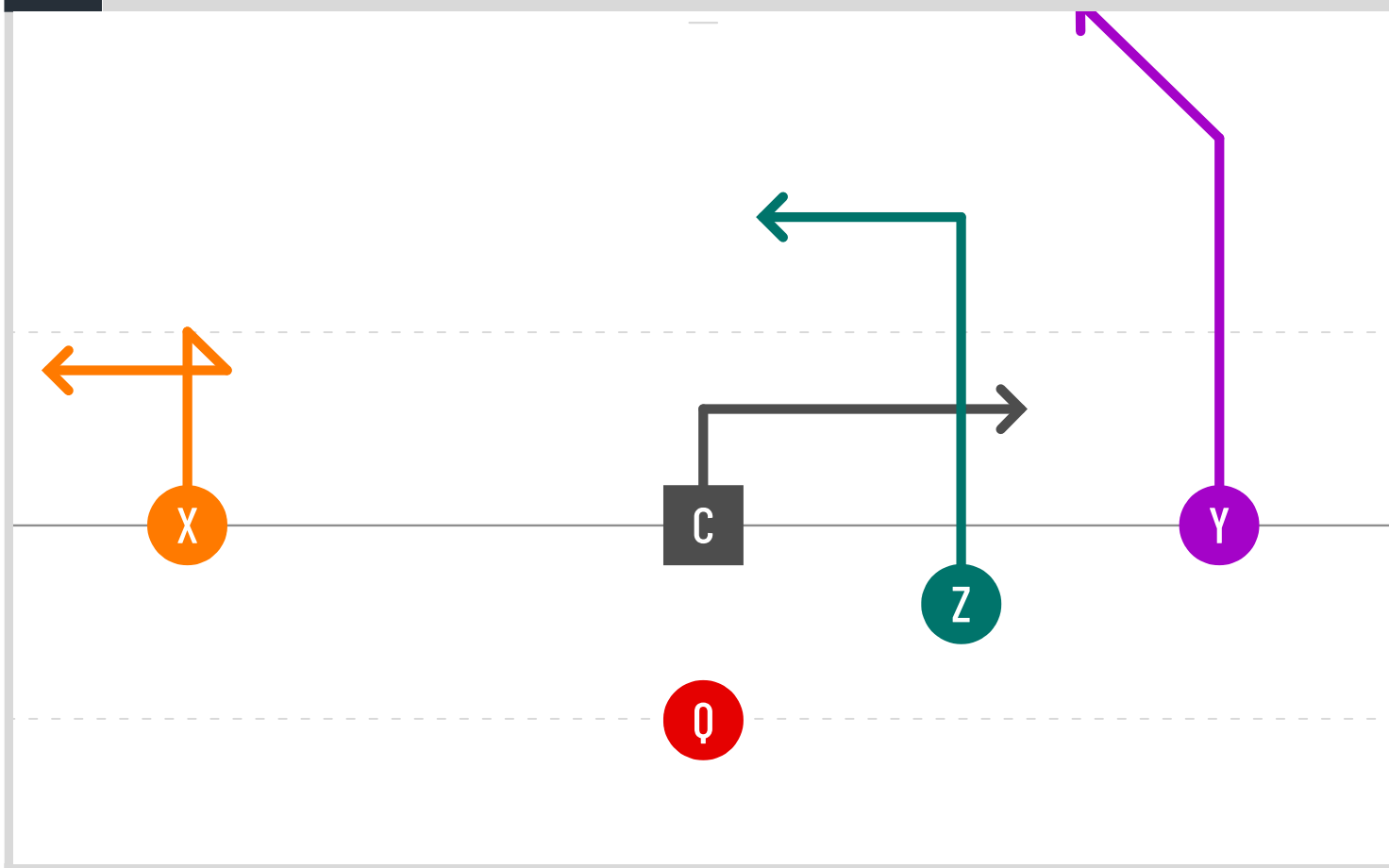
Q Lecture Z, C, X

Z T In-Out

Y Juke droite + Go

X Post

C Slant



Ou peut-être que la défense est plus faible à gauche ? Le receveur X effectue un T In/Out rapide, tirant la défense à l'extrême gauche. Cela permet aux receveurs Z et Y d'effectuer respectivement des tracés 10-in et Post pour un long gain. Si la défense s'est maintenant entièrement déplacée vers la gauche, le centre peut alors se libérer pour un slant out et un court gain.

Q Lecture X,Z,Y Option C

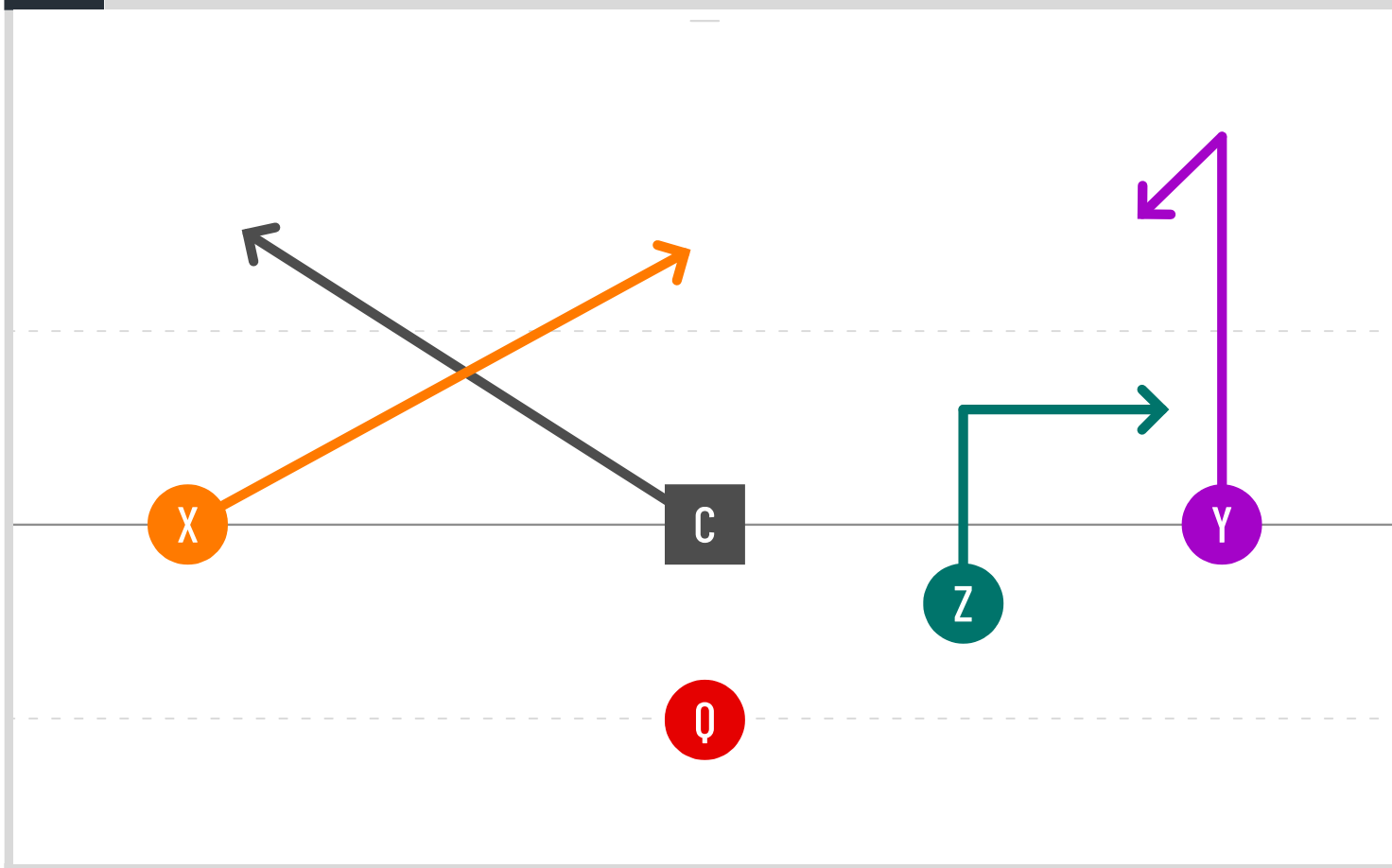
Z 10-in

Y Post

X T in/Out rapide

C Slant out

6 Spread 3



Pour ce jeu, le receveur Z effectue un Quick out (5-out), croisant le receveur le plus à droite qui effectue long hook à 10 verges. Le receveur X et le centre se croisent également lorsqu'ils effectuent tous deux des slants

Q Lecture X et Y - Option Z,C

Z Quick out

Y Hook à 10 verges

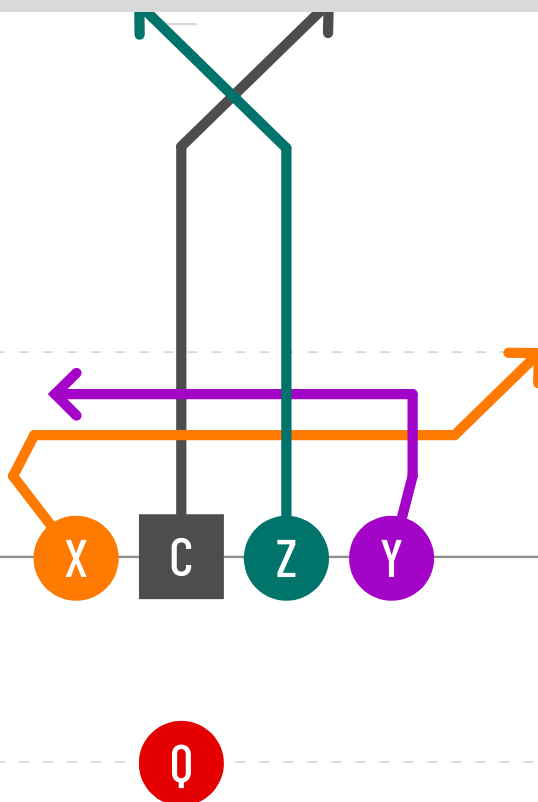
X Slant in

C Slant out

CATEGORY

BUNCH

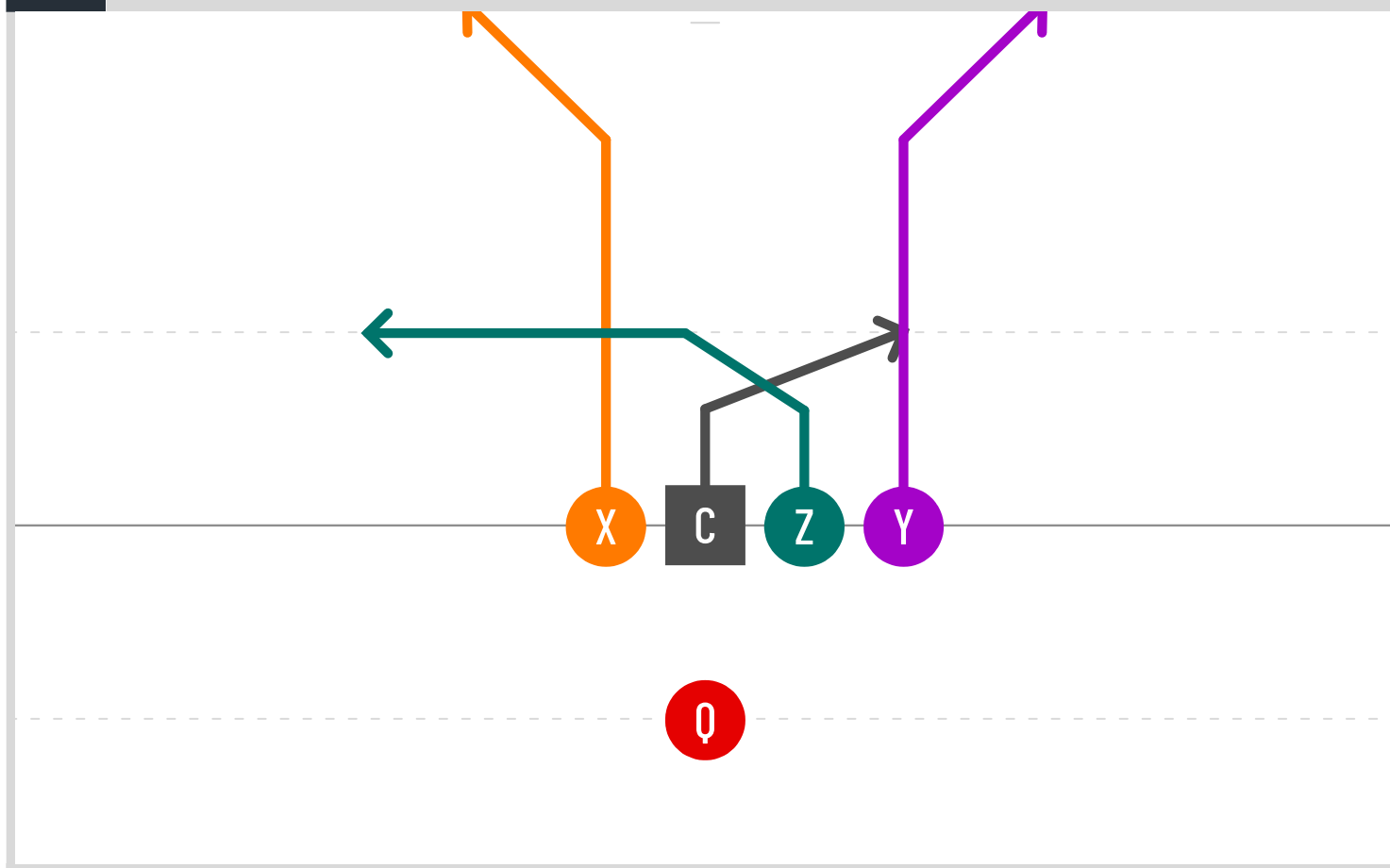
7 Bunch 1



En raison de la difficulté de ce jeu, nous vous recommandons de définir un ordre indiquant qui bouge en premier afin d'éviter les collisions ou les hésitations. Tout d'abord, le centre et le receveur Z effectuent des Corners, faisant ainsi reculer la défense. À partir de là, les deux autres receveurs retardent à tour de rôle leur tracé court. De cette façon, les receveurs sont ouverts à la fois pour les distances courtes et longues.

- Q Lecture Y,X,Z,C de court à long
- Z Corner, doit partir rapidement le 1er
- Y Ralentir le départ avec 1 ou 2 pas vers la droite pour laisser passer C + Z et faire un quick in à 4-5 verges pour passer au-dessus de X
- X Ralentir le départ avec 1 ou 2 pas vers la gauche pour laisser passer C + Z et faire un quick in à 2-3 verges max pour passer sous Y
- C Après la remise, Corner. Doit passer sous Z dans le croisement

8 Bunch 2



Au "hut!", le receveur X et le receveur Y effectuent des Corner, faisant reculer la défensive vers les lignes de côtés. Une fois la ligne défensive éloignée, le receveur Z et le centre se croisent et font des tracés courts à 5 verges. Ces espaces devraient être ouverts pour un court gain.

Q Lecture Y,C Long à court. Option X,Z

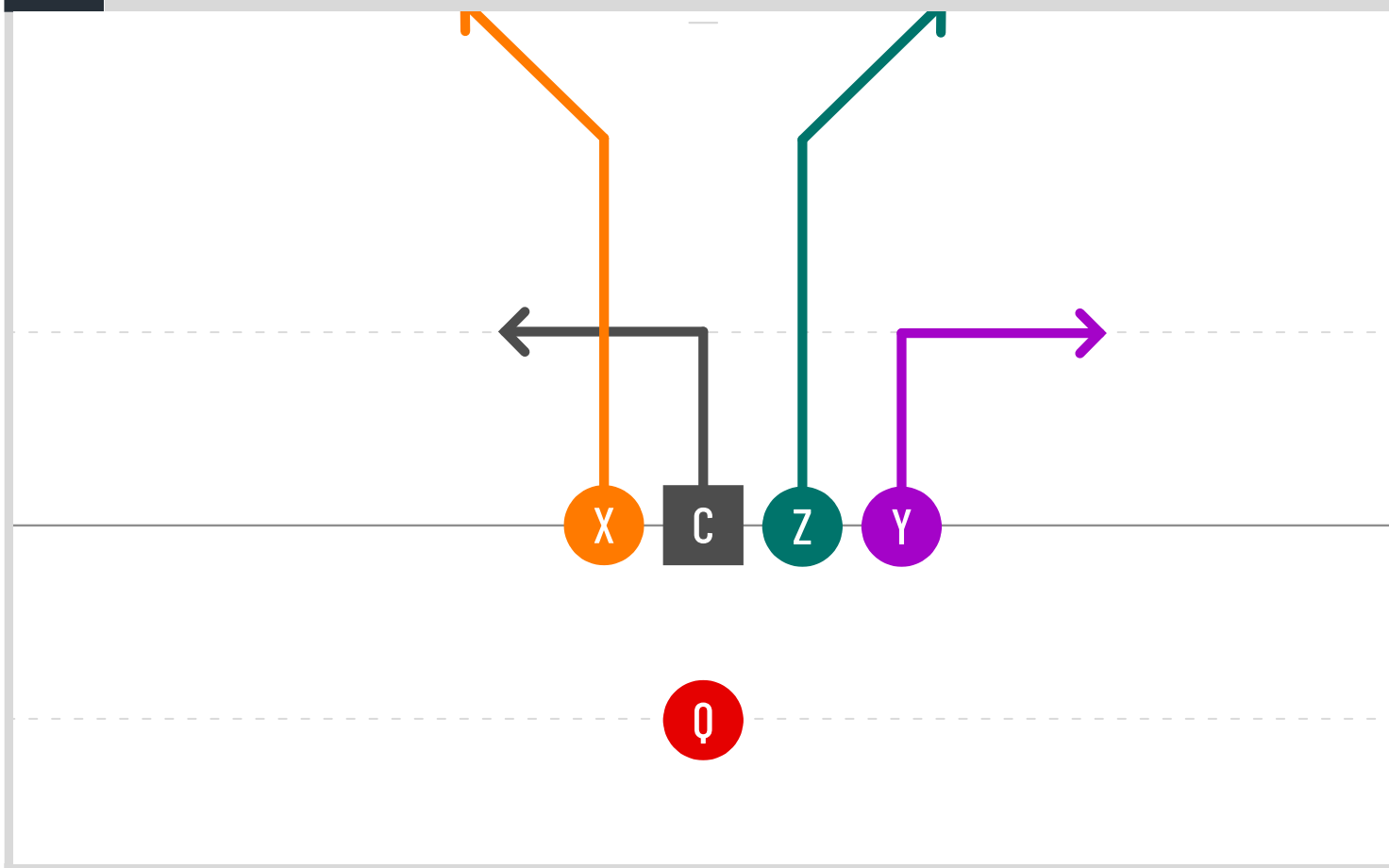
Z retarde son départ pour laisser passer le Centre et fait un Slant - quick Out

Y Corner, doit avoir un départ rapide

X Corner, doit avoir un départ rapide

C Slant après la remise, doit passer avant Z

9 Bunch 3



L'objectif principal de ce jeu est de coincé défensive au centre, puis de s'étendre à différents points du terrain pour créer des ouvertures. Le receveur X et le receveur Z effectuent tous deux une course de sept verges, puis un tracé Corner. Ce sont les receveurs recommandés si vous avez besoin d'une longue distance. Le receveur Y et le centre effectuent des tracés Quick out, en visant les lignes de côté. Ces places devraient maintenant être ouvertes pour un court gain, alors que la défense recule pour couvrir les deux premiers joueurs.

Q Lecture X et Z pour long gain, Y et C pour court gain

Z Départ rapide et Corner

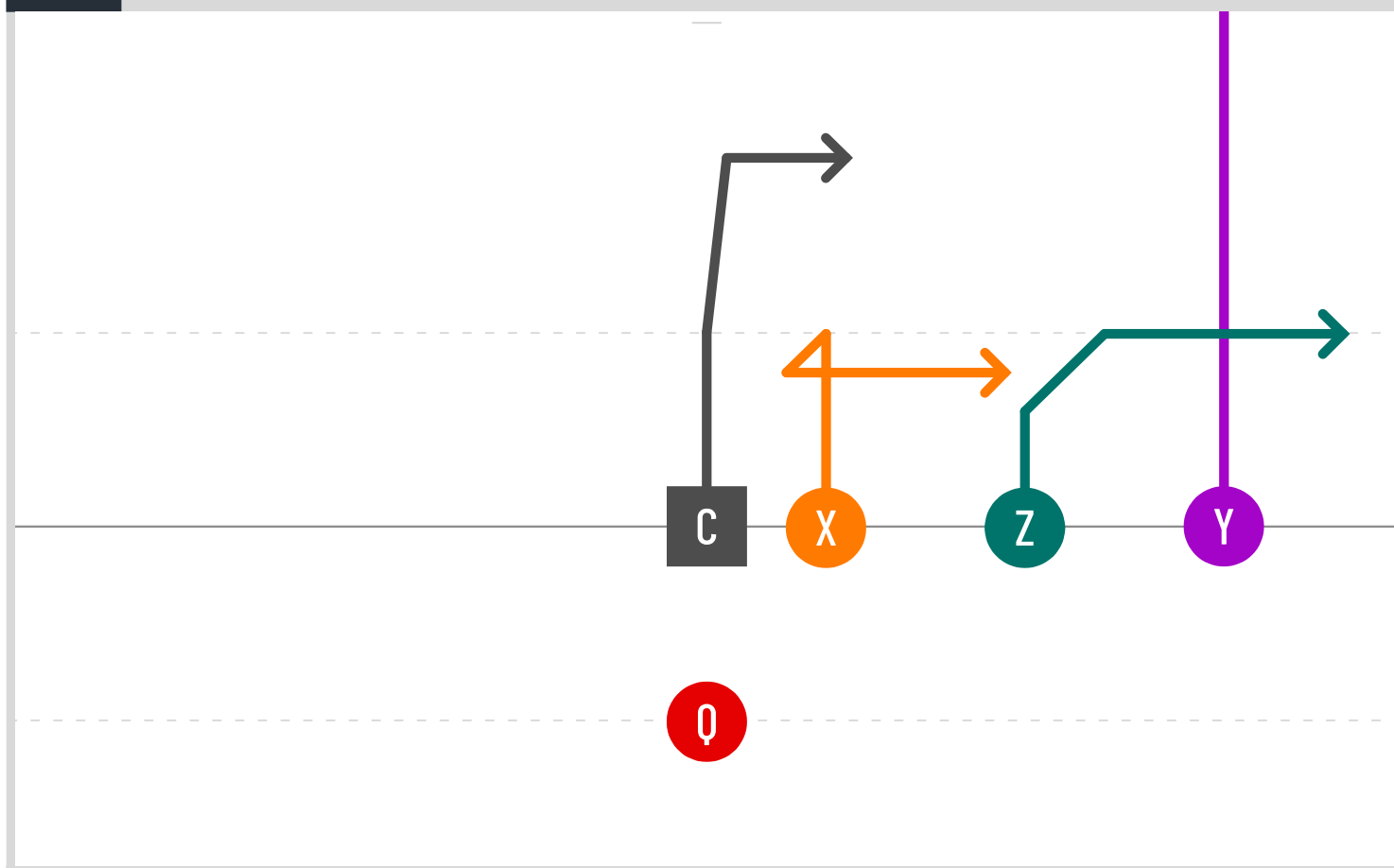
Y Quick Out

X Départ rapide et Corner

C Quick Out

CATEGORY

TRIPS



Pour ce, tous les receveurs s'alignent à droite du QB sur la ligne de mêlée. À "hut!", le receveur X effectue un T-In/Out à 5 verges, coupant un peu vers la ligne de côté. Le receveur Z effectue un slant/quick out à 5 verges et le receveur Y effectue un Go. Ensuite, le centre effectue un 10 in un peu en angle après la remise. Cela positionne les joueurs à des distances décalées, pour différentes longueurs de passes.

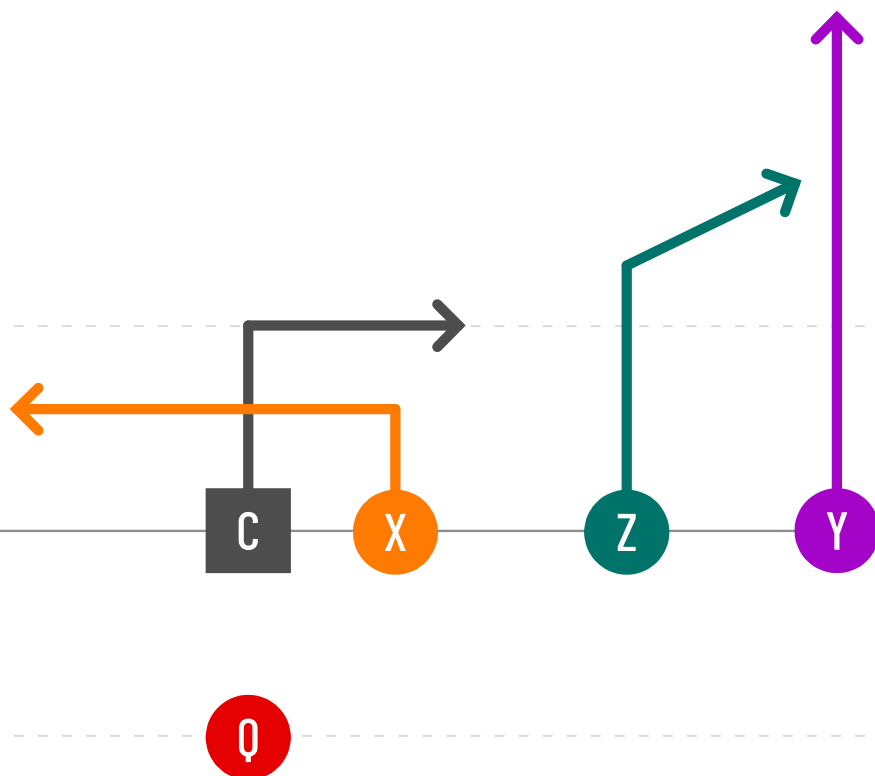
Q Lecture X,Z,C,Y de court à long

Z Après 2 pas vers l'avant, coupe en biais vers la ligne de 5 verges et coupe à nouveau vers la ligne de côté (Slant/Quick out)

Y Go

X T in-out à 5 verges

C 10 in légèrement en biais



Bien que ce jeu fasse également décaler les receveurs à différentes longueurs, il contient des tracés croisés pour prendre la défense au dépourvu alors qu'elle se concentre sur le côté droit du terrain. À "hut!", le receveur Y effectue un GO et le receveur Z effectue un Corner à 7 verges. Pendant ce temps, le receveur X et le centre effectuent respectivement des tracés Quick in et out. Cela devrait ouvrir le receveur intérieur sur le côté gauche du terrain, puisque la défense sera tirée pour couvrir les receveurs effectuant de gros déplacements sur la droite.

Q Lecture X,C Option Z pour long gain

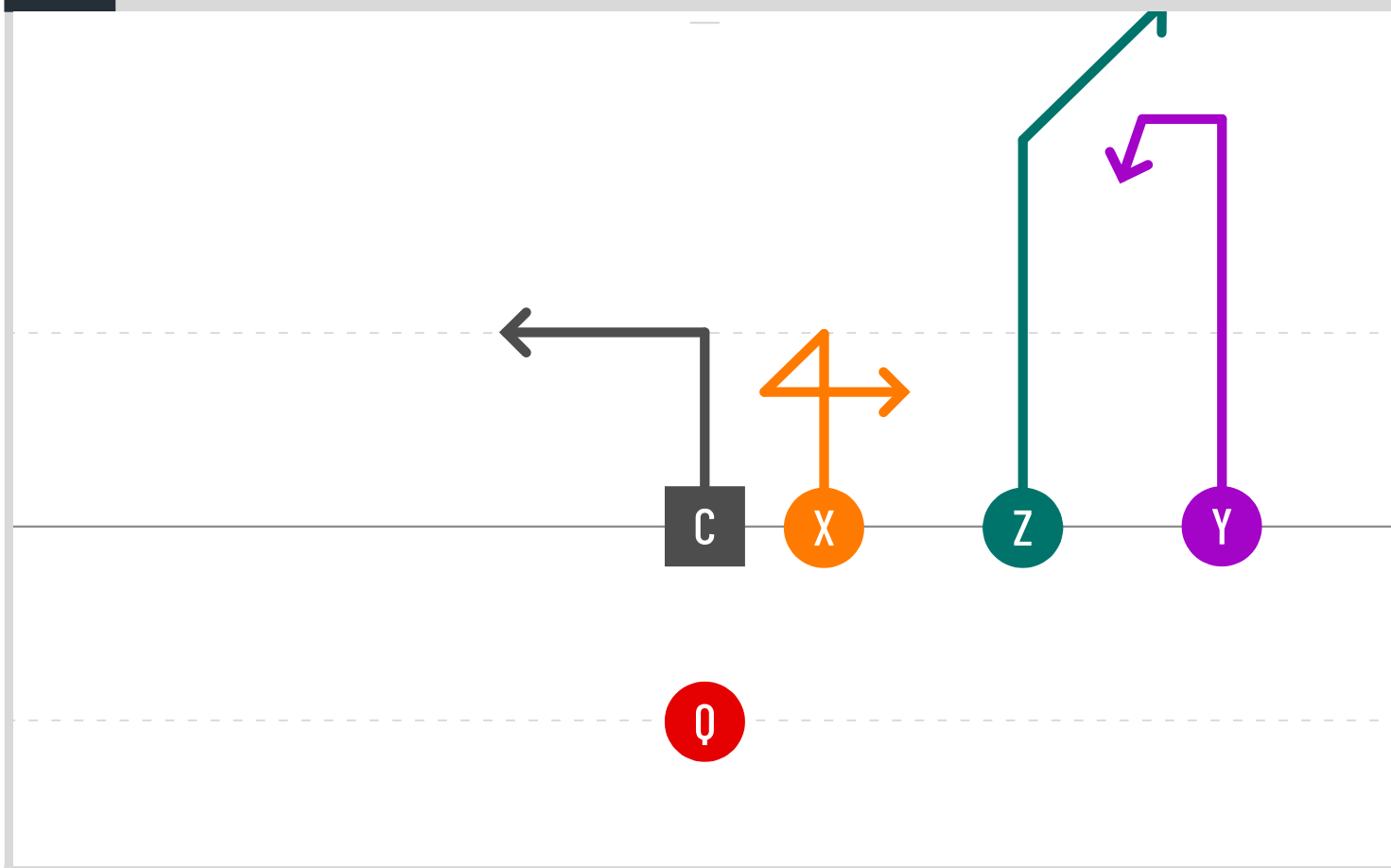
Z Corner à 7 verges

Y Départ rapide et GO en attaquant l'épaule extérieur du joueur défensif. L'objectif est de le forcé à tourné le dos au jeu

X Quick out à 3 verges Max. Doit passer sous le Centre

C Quick In à 5 verges. Doit passer au-dessus de X

12 Trips 3



À "hut!", le receveur Y effectue un Hook à 9 verges environ et le receveur Z effectue un long corner. Cela ouvre deux receveurs sur une longue distance si vous avez besoin d'un premier essai. Ensuite, le receveur X effectue un T in/out à environ 5 verges. Cela fait croire à la défense que le joueur va à gauche, alors qu'il va en réalité à droite. La défense devrait éventuellement suivre le joueur vers la droite, laissant le centre grand ouvert pour un quick out vers la gauche. Conseil de pro : demandez au centre d'attendre quelques secondes avant d'effectuer son tracé. Cela permettra aux receveurs d'attirer la défense d'un côté, laissant l'autre côté grand ouvert. Vous nous remercirez plus tard. :-)

Q Lecture C, X, Z de gauche à droite

Z Corner dans les zones profondes

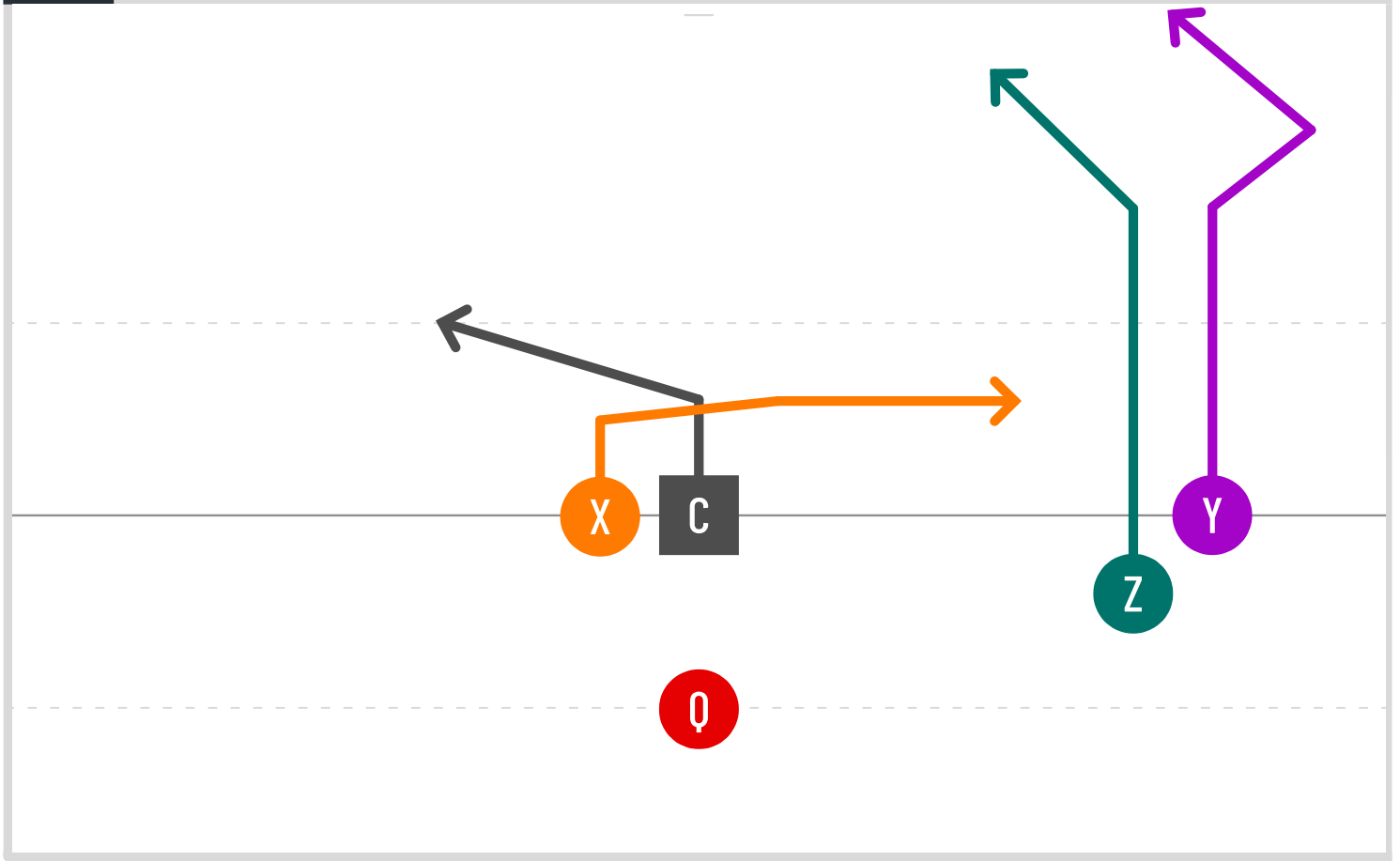
Y Hook à 9 verges

X T in/out

C Quick out

CATEGORY

TWINS



À "hut!", les deux receveurs sur la droite courent des Post, à des longueurs décalées, qui devraient tirer la ligne défensive vers le centre. À ce stade, le receveur X et le centre effectuent respectivement des quick in/out. Ces tracés doivent tous deux être à courte distance, alors le QB doit se préparer à une passe rapide. Ce jeu est parfait pour un court gain et gagner un 1er essai ou converti de 1 point.

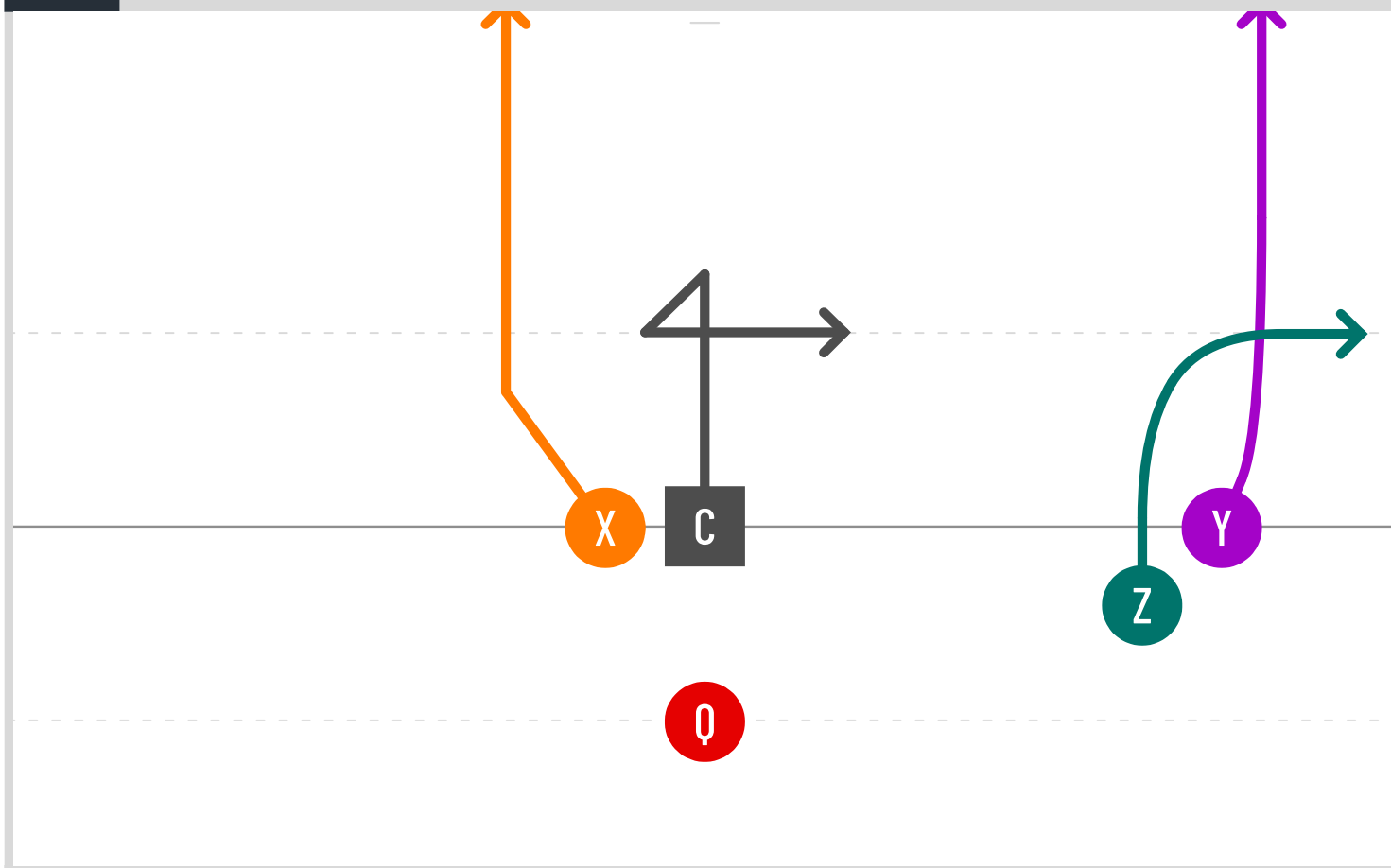
Q Fire pass, lecture X, C

Z Post

Y Corner-Post

X Quick In à 3 verges max. Doit passé devant le Centre

C retarde un peu après la remise car doit passer après X. Slant out



À "hut!", le receveur Y exécute un GO, tandis que le receveur Z exécute un Quick out. Pendant ce temps, le récepteur X fait un Go en biais. Ces trois tracés devraient éloigner la défensive du centre du terrain, permettant une passe rapide vers le centre lors d'un tracé T in/out.

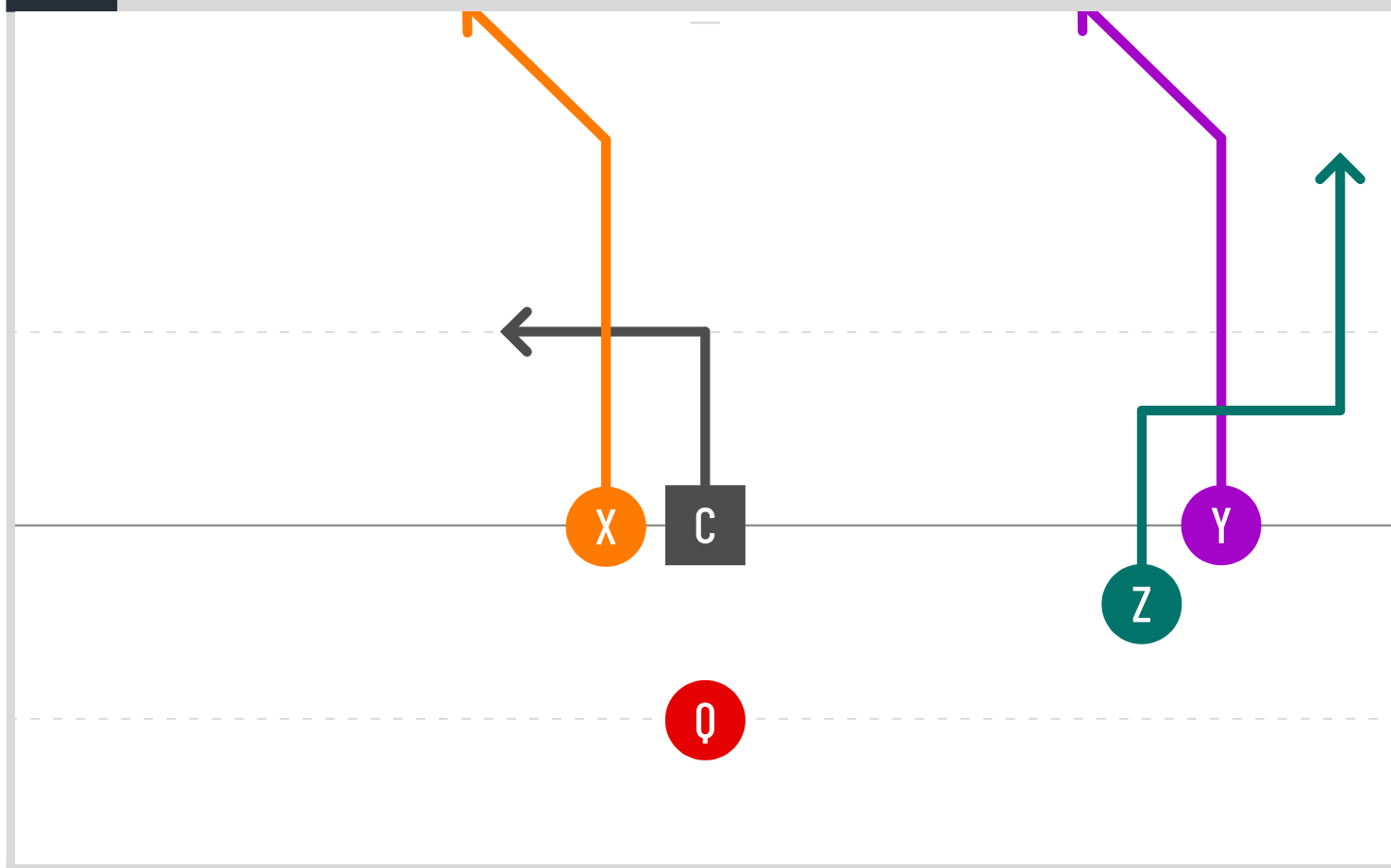
Q Lecture C, Z

Z Quick out à 5 verges

Y Go

X Départ en biais vers la gauche 2-3 pas et GO

C T in/Out



À "hut!", le receveur Y effectue un Post et le receveur Z effectue une Chaise. Pendant ce temps, le receveur X court un corner et le Centre effectue un quick out. Le tracé en chaise est particulièrement efficace, car il y a deux changements de direction.



Lecture Z, C



Chaise assez longue pour aller chercher la ligne de côté



GO en attaquant l'épaule extérieur du défenseur. L'objectif est de le forcer à tourner le dos au jeu



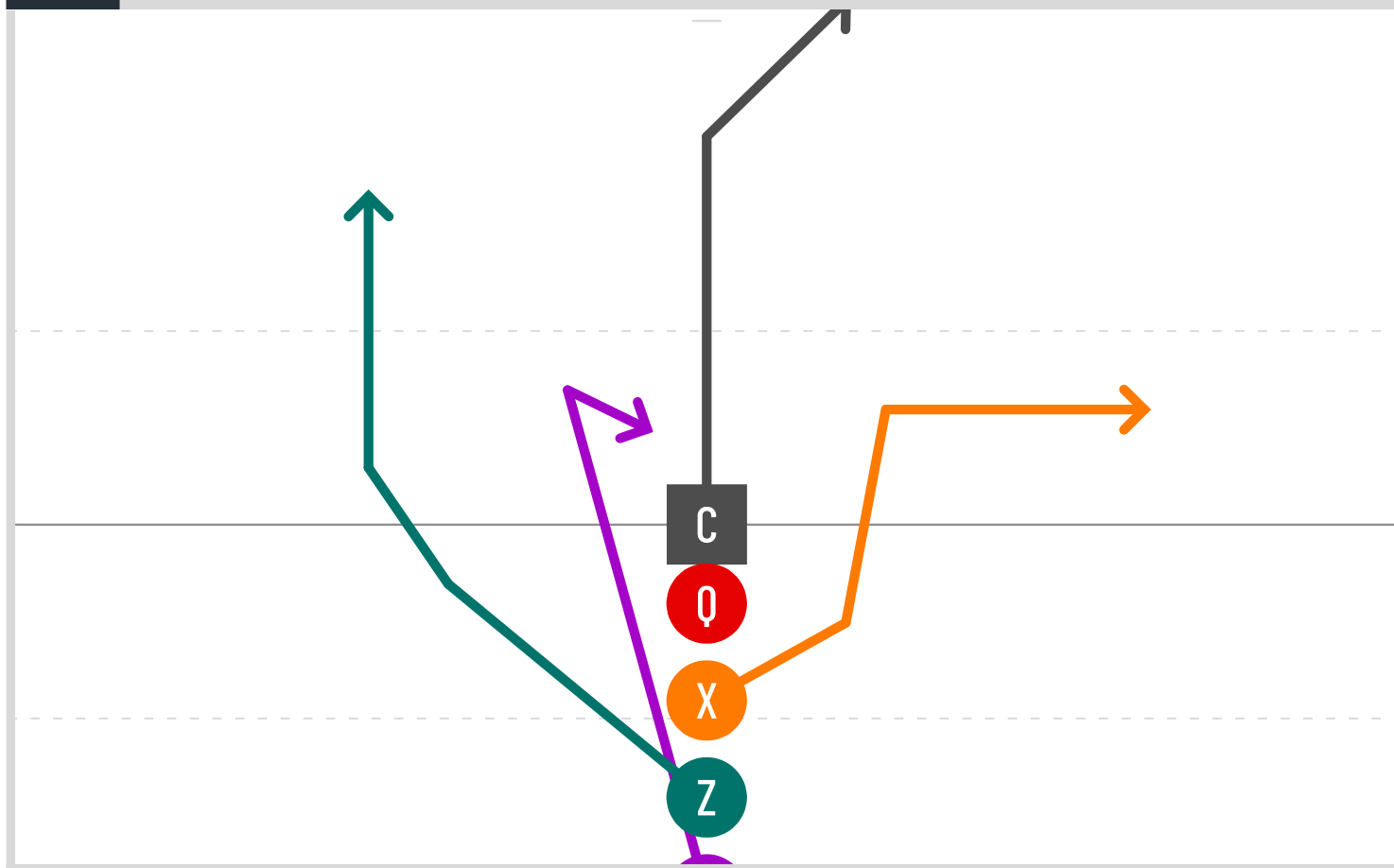
Corner



Quick out

CATEGORY

I FORMATION



À "hut!", le receveur X effectue un Quick out après avoir atteint la ligne de mêlée. Le receveur Z effectue un GO incliné et le receveur Y effectue un hook rapide après avoir franchi la ligne. De plus, le centre effectue un Corner après la remise. Ce jeu de flag-football devrait attirer la défense dans toutes les directions, laissant le milieu particulièrement vulnérable.



Lecture Y, X Option Z



Courir en biais gauche jusqu'à la ligne de mêlée puis effectue un GO en attaquant l'épaule extérieur du défenseur. L'objectif est de le forcer à tourner le dos au jeu.



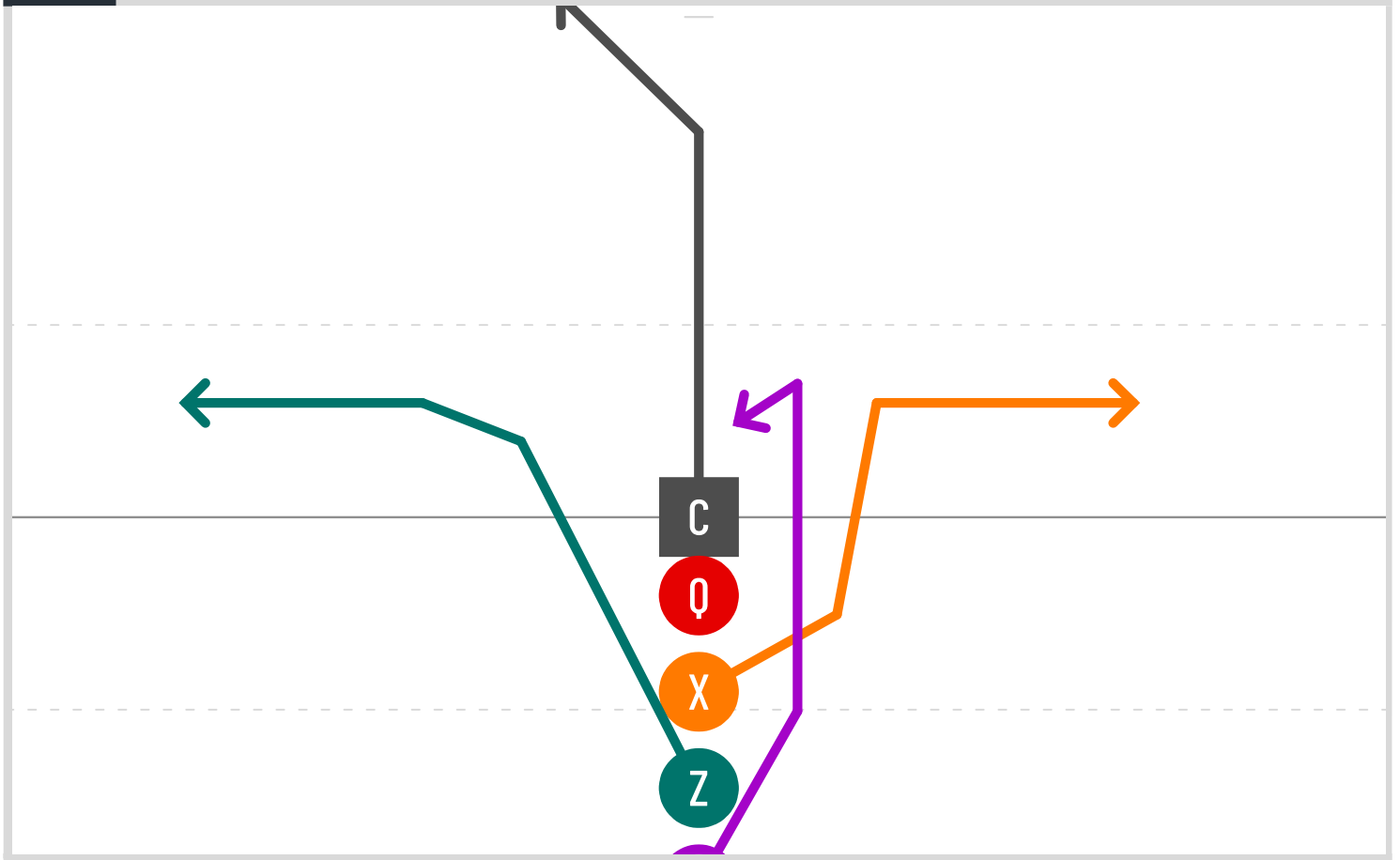
Retarde son départ de 2-3 secondes. Hook à 4 verges à partir de la ligne de mêlée



Courir en biais droit vers la ligne de mêlée puis quick out



Corner



À "hut!", le receveur X effectue un quick out en biais à partir de la ligne de mêlée, tout comme le receveur Z. Le receveur Y effectue un Hook à 5 verges. Le centre fait un corner après la remise. Conseil de pro : lorsque vous utilisez ce jeu de flag football, demandez au receveur Y de retarder son départ pendant quelques secondes. Cela permet aux autres receveurs et au centre d'éloigner la défense du centre du terrain, laissant le hook moins couvert.



Lecture Y puis X ou Z. C pour un long gain



Courir en biais gauche vers la ligne de mêlée puis quick out à 3 verges max



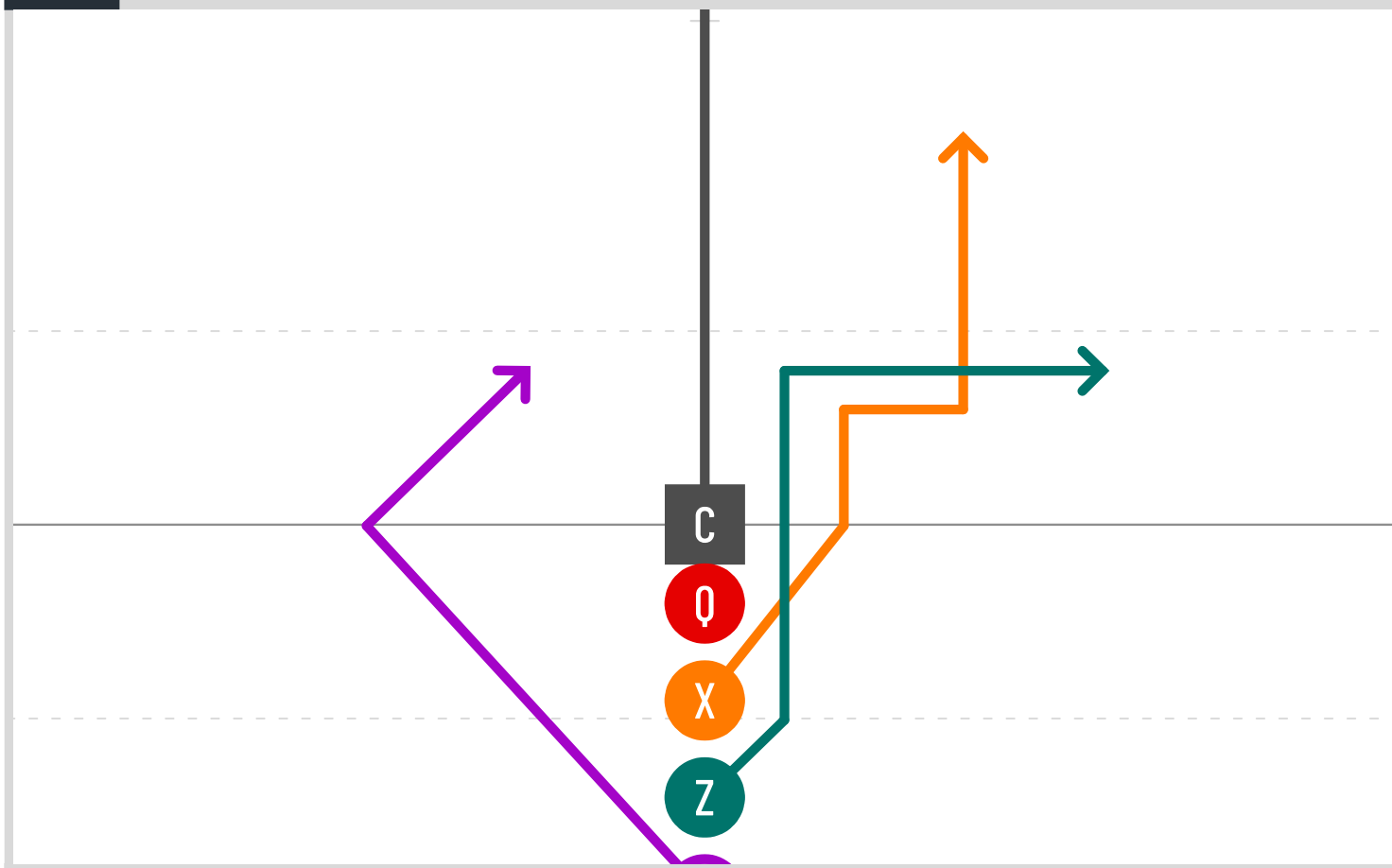
retarder le départ de 2-3 secondes et fair un court hook à 4 verges passer la ligne de mêlée



Courir en biais droit vers la ligne de mêlée puis quick out à 3 verges max



Corner



À "hut!", le receveur X effectue une courte chaise à partir de 3 verges max. Le receveur Z croise ensuite le receveur X à cinq verges avec un quick out. Le receveur Y exécute Corner/Post et le centre effectue un go après la remise, ouvrant le jeu pour un long gain

Conseil de pro en matière de sécurité : étant donné que les receveurs X et Z se croisent deux fois dans ce jeu, assurez-vous qu'ils discutent de qui court en premier, afin qu'ils ne se heurtent pas. Important de le pratiqué avant de le faire en match.



Lecture Z puis X, Option Y



2 pas en biais droite pour laisser X passer en premier, courir vers la ligne de mêlée puis quick out à 4 verges



Corner/Post



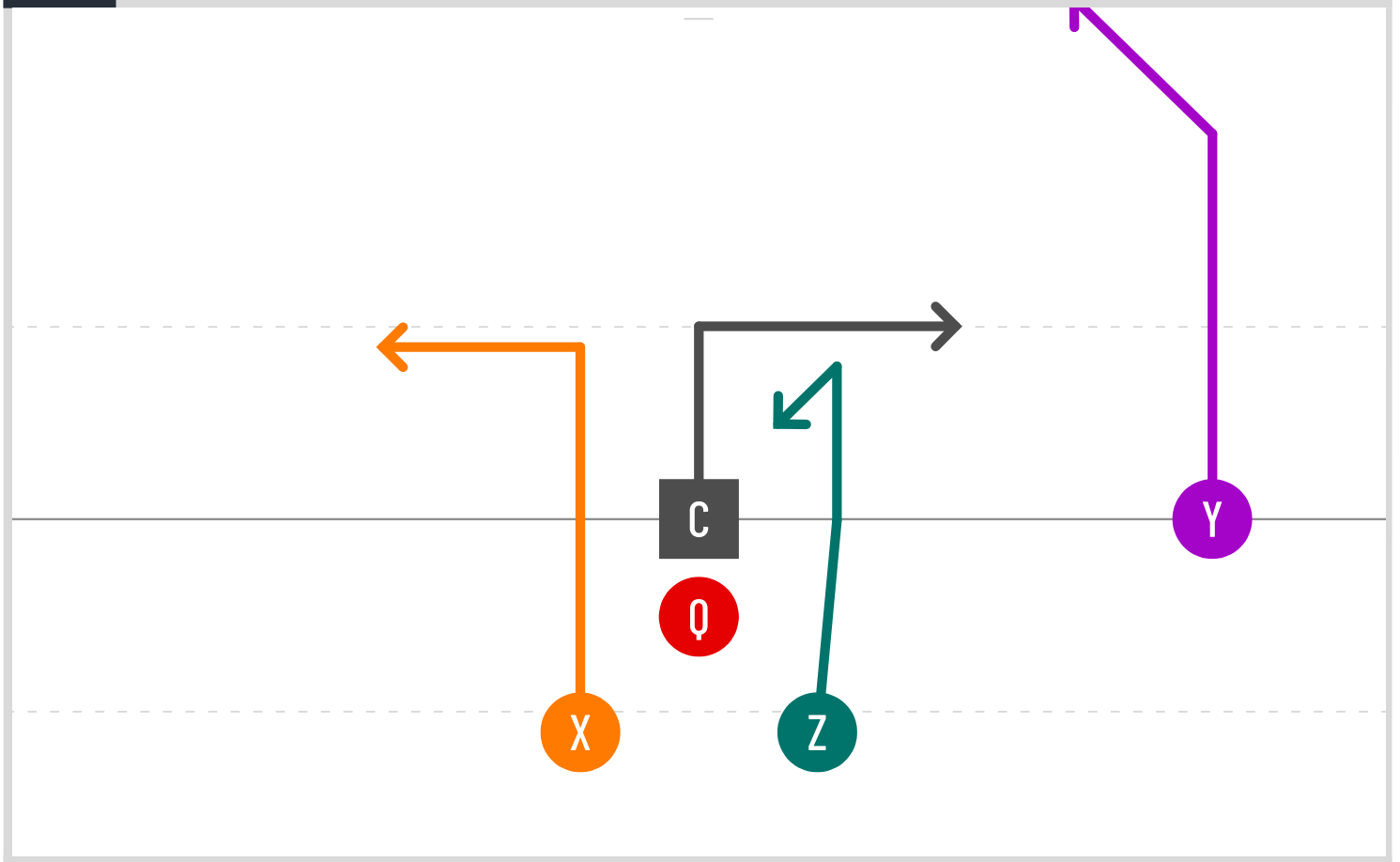
Partir rapidement en biais droit vers la ligne de mêlée et effectuer une courte chaise à 3 verges



Go

CATEGORY

DOUBLE BACK



À "hut!", le receveur X effectue un quick out à 4 verges. Le receveur Y effectue un post et le centre effectue un quick in. Ces tracés doivent laisser une ouverture au centre, parfaite pour que le receveur Z puisse effectuer un court hook au centre

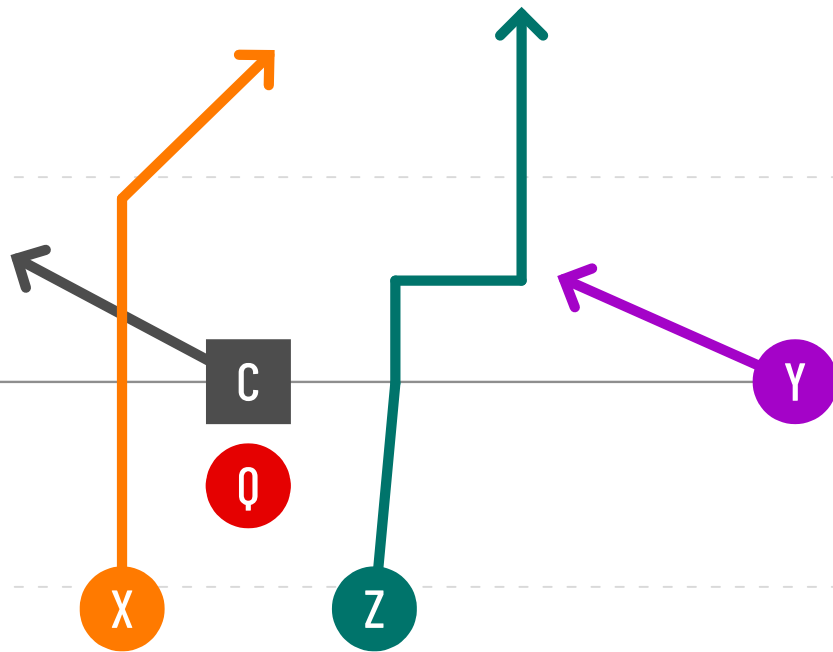
Q Lecture Z pour court gain, Y pour Long gain

Z Hook à 4 verges

Y Post

X Quick out à 4 verges une fois passé la ligne de mêlée

C Quick in



À "hut!", le receveur X effectue un post en zone profonde. Le receveur Z effectue une chaise sur une distance tout aussi profonde. Ces itinéraires devraient attirer la défense vers les zones profondes, laissant davantage d'ouvertures en zones courtes. Le receveur Y effectue ensuite un quick slant in tandis que centre effectue un quick slant out. Ces joueurs sont vos cibles recommandées si vous avez besoin d'une courte distance pour un premier essai.

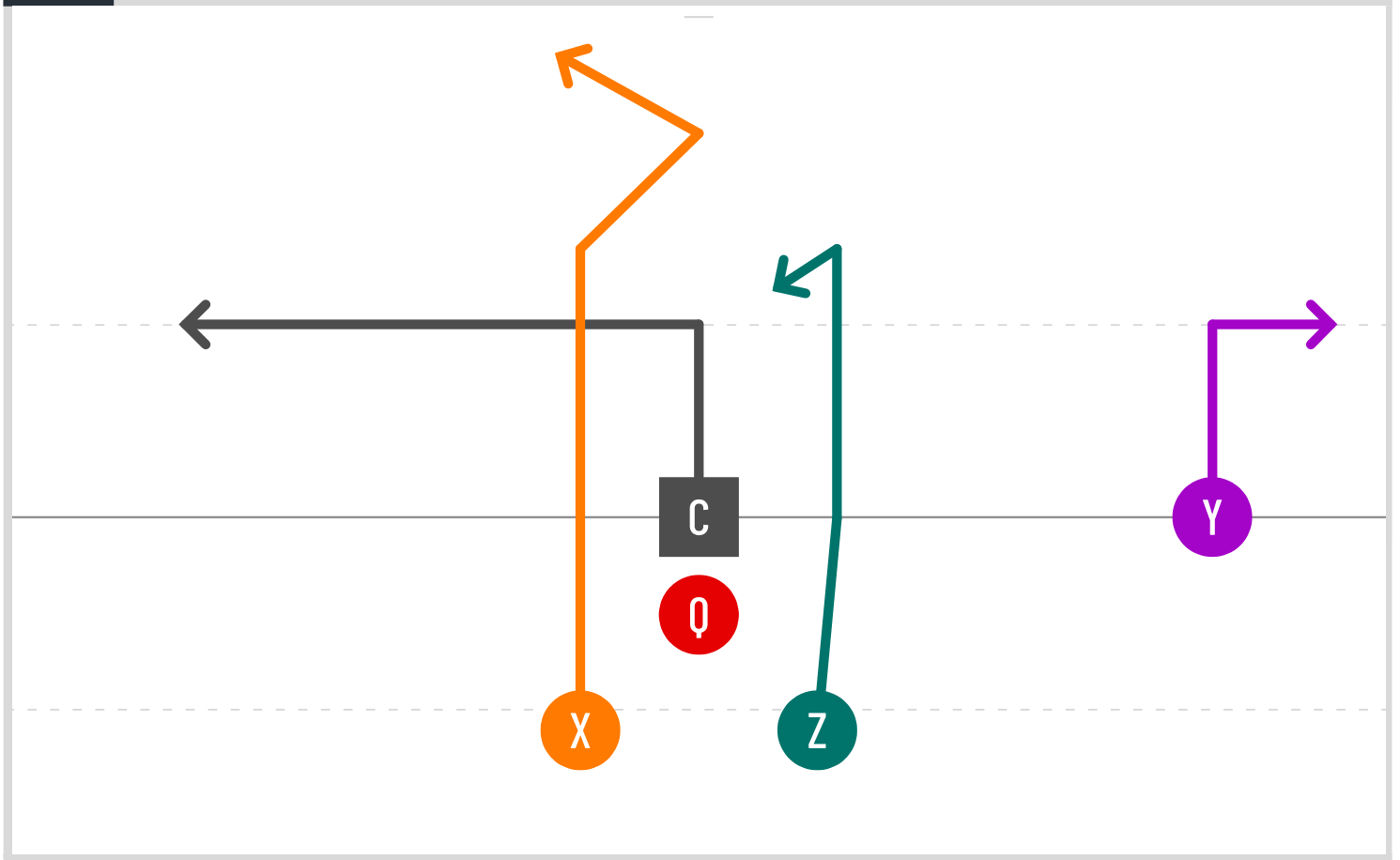
Q Lecture Y et C, Option Z,X

Z Chaise

Y retarde son départ de 2-3 secondes et Quick slant in

X Long Post

C Quick slant out



À "hut!", le receveur X effectue un post-Corner et le receveur Y long 5-out. Le receveur Z effectue un hook à 7-8 verges à partir de la ligne de mêlée et le centre peut se libérer pour un quick out. Cela pousse tous les joueurs à différents endroits du terrain, créant ainsi une variété d'options de lancer.

Q Lecture Y et C, Option Z

Z Hook en biais à 7-8 verges

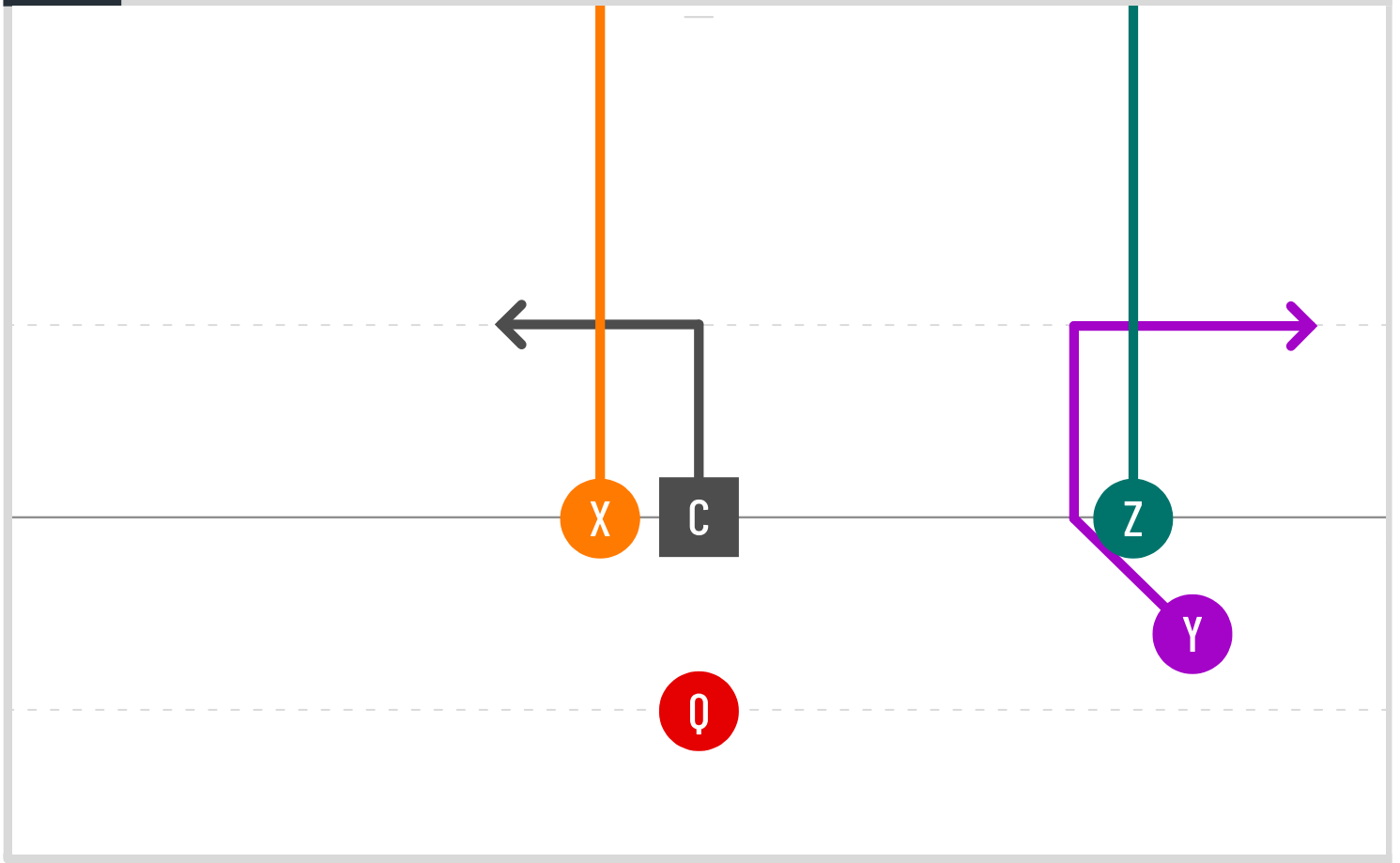
Y Quick Out

X Long Post/Corner

C Quick out

CATEGORY

TWINS STACK



À "hut!", le receveur Z effectue un GO et le receveur Y effectue un quick out. Pendant ce temps, le receveur X effectue un GO et le centre exécute un quick out. Ce jeu de football propose deux options pour les distances courtes et deux options pour les distances profondes, de sorte que vous êtes couvert quelle que soit la longueur des verges dont vous avez besoin.

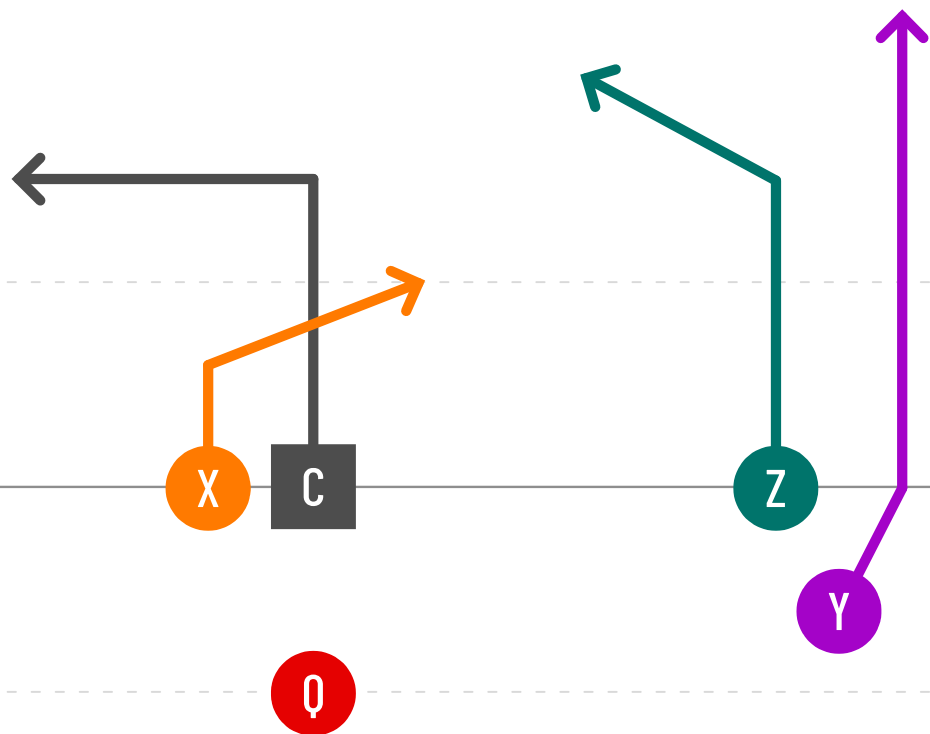
Q Lecture courte Y, C. Option profonde Z,X

Z Go

Y Départ en biais gauche vers la ligne de mêlée puis, quick out

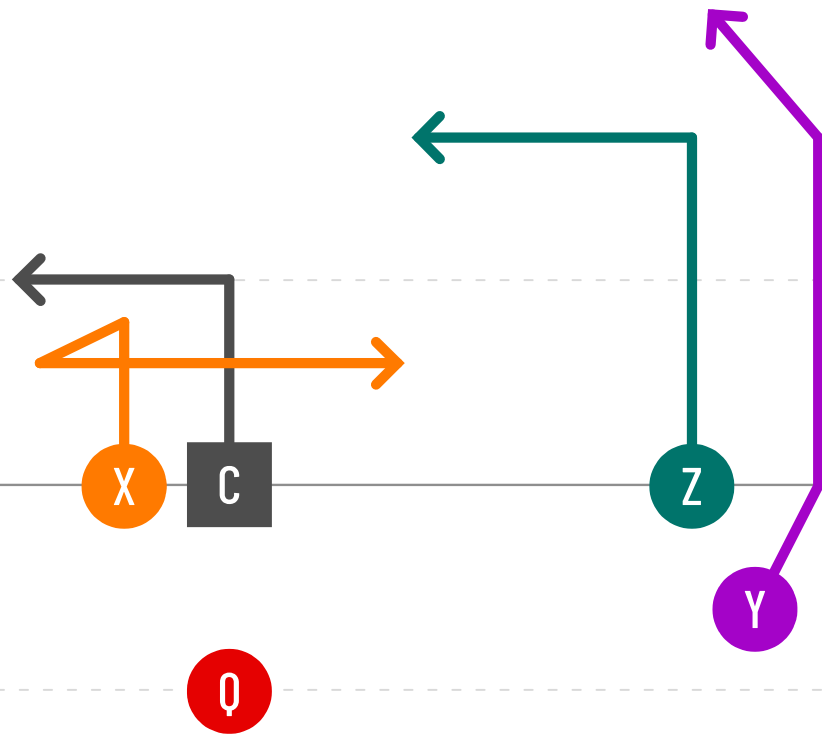
X Go

C Quick out



À "hut!", le receveur Z effectue un corner à 7 verges et le receveur Y effectue GO. Pendant ce temps, le receveur X effectue un court post traversant le centre qui effectue un 7 - out. Ce jeu de flag-football échelonne la superficie de chaque joueur, pour différentes options de longueur

- Q Lecture de gauche à droite C,X,Z,Y
- Z Corner à 7 verges
- Y Départ en biais droite vers la ligne de mêlée puis, GO le long de la ligne de côté
- X 2-3 verges et court post, doit passer avant le centre
- C Retarde son départ de 2 sec pour laisser passer le X et effectue un 7 - out



À "hut!", le receveur Z fait un 8 - in, tandis que le receveur Y effectue un long post dans les zones profondes. Ces deux tracées sont profondes pour un long gain. Pendant ce temps, le receveur X effectue un T out-in pour lui faire traverser le centre du terrain, tandis que le centre fait un quick out. Ces deux joueurs seront ouverts à des distances plus courtes

Q Court gain, lecture, X,C. Option long Gain Y,Z

Z 8 - In

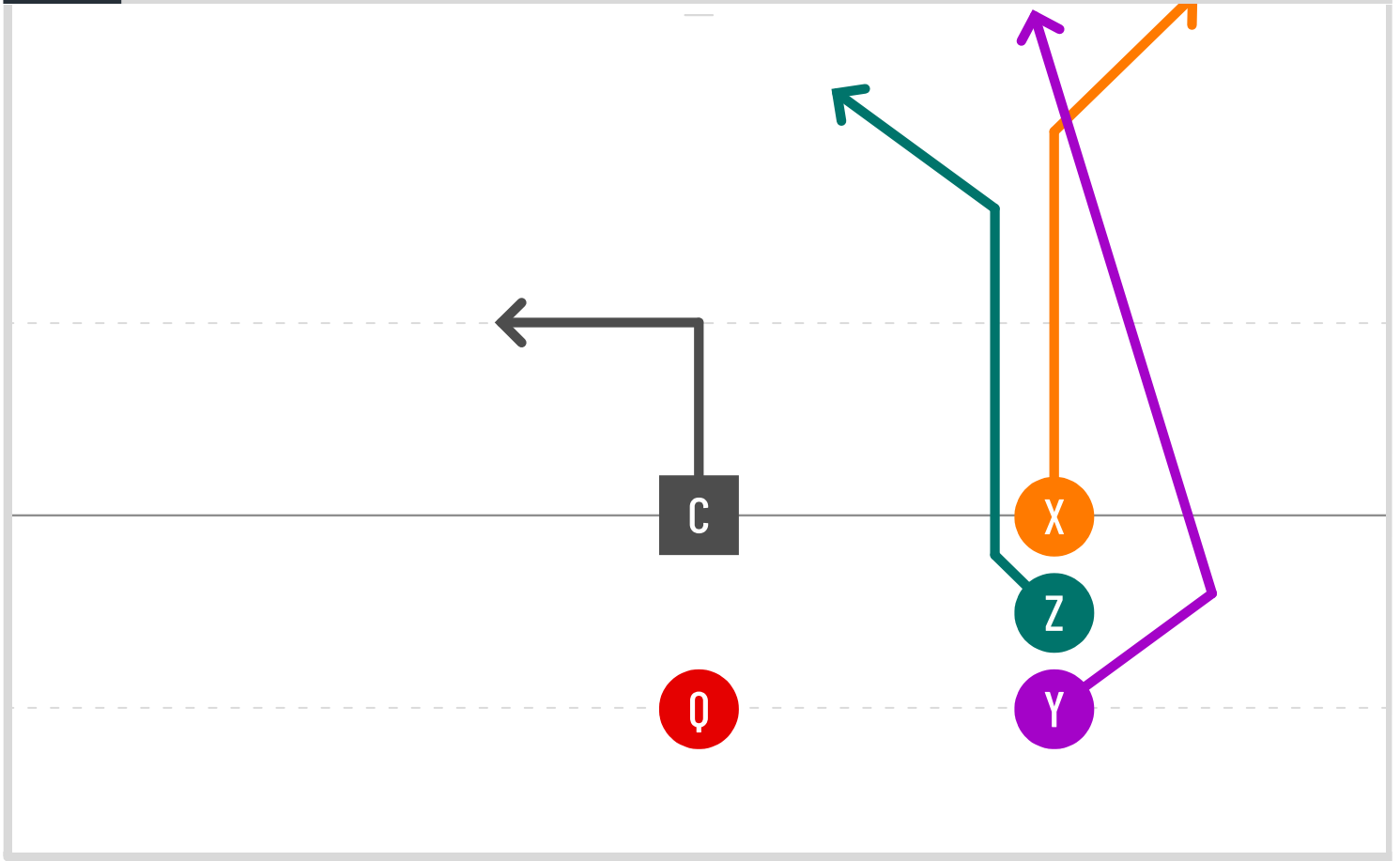
Y Départ en biais droite vers la ligne de mêlée puis, long post

X T out/In et traverse le centre du terrain

C Quick out

CATEGORY

TRIPS STACK



À "hut!", le receveur X court huit verges, puis effectue un corner. Le receveur Z effectue un post et le receveur Y effectue un GO. Ces trois tracés poussent la défense profondément sur le terrain, permettant au centre d'effectuer un quick out

Q

Lecture C en premier pour un court gain.

Z

2 pas rapide de côté gauche et post

Y

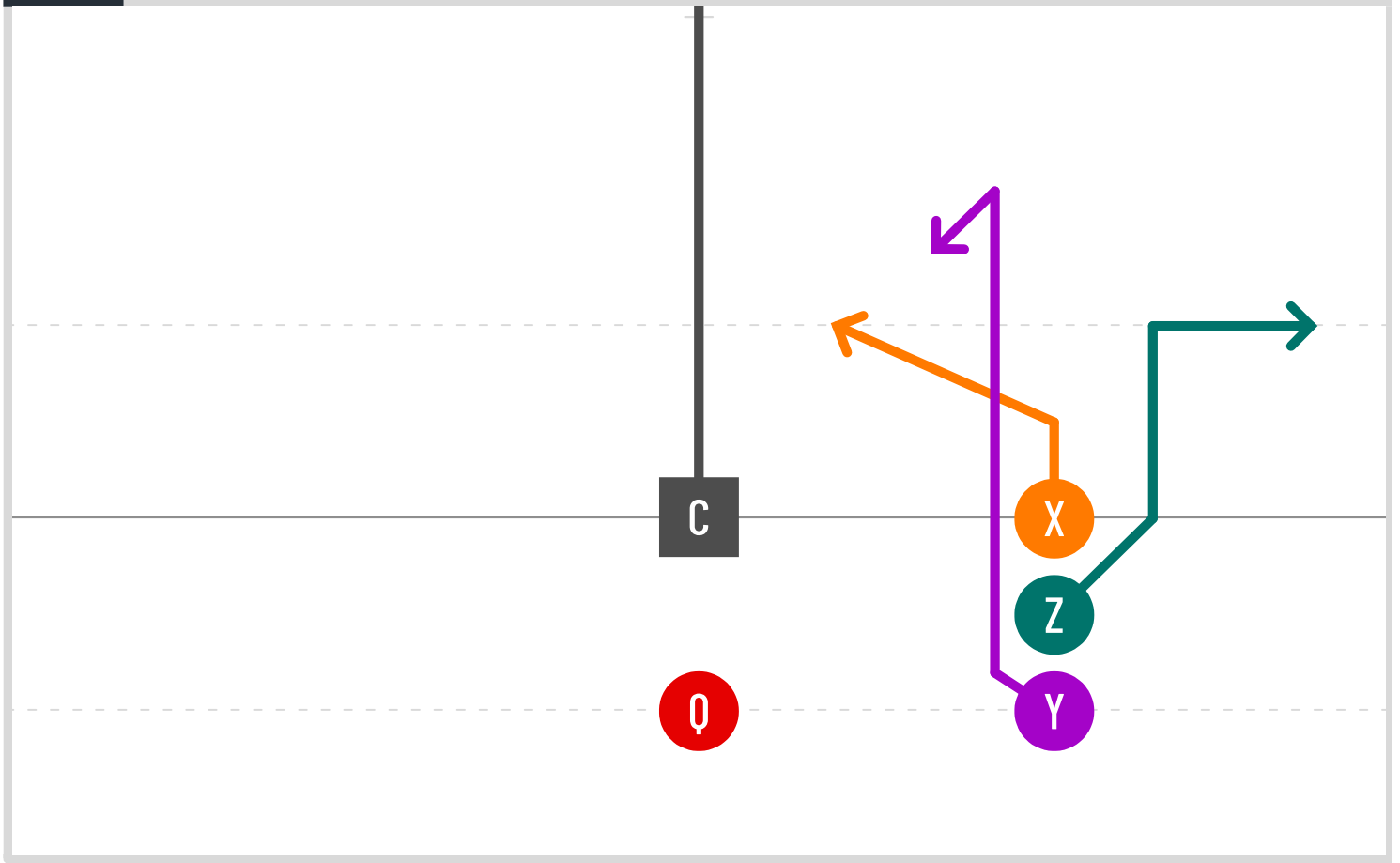
Courir en biais droit et faire un Go légèrement en biais vers la gauche pour se retrouver entre Z et X dans les zones profondes

X

Corner

C

Quick Out



À "hut!", le receveur X effectue un court post et le receveur Z effectue un tracé court visant la ligne de côté (quick out). Le receveur Y effectue ensuite un hook à 10 verges, créant une option de passe plus profonde. Si aucun des receveurs n'est ouvert, le centre peut courir un Go pour un long gain.



Lecture de court à long: X,Y, Z. Option C



Hook à 10 verges de la ligne de mêlée



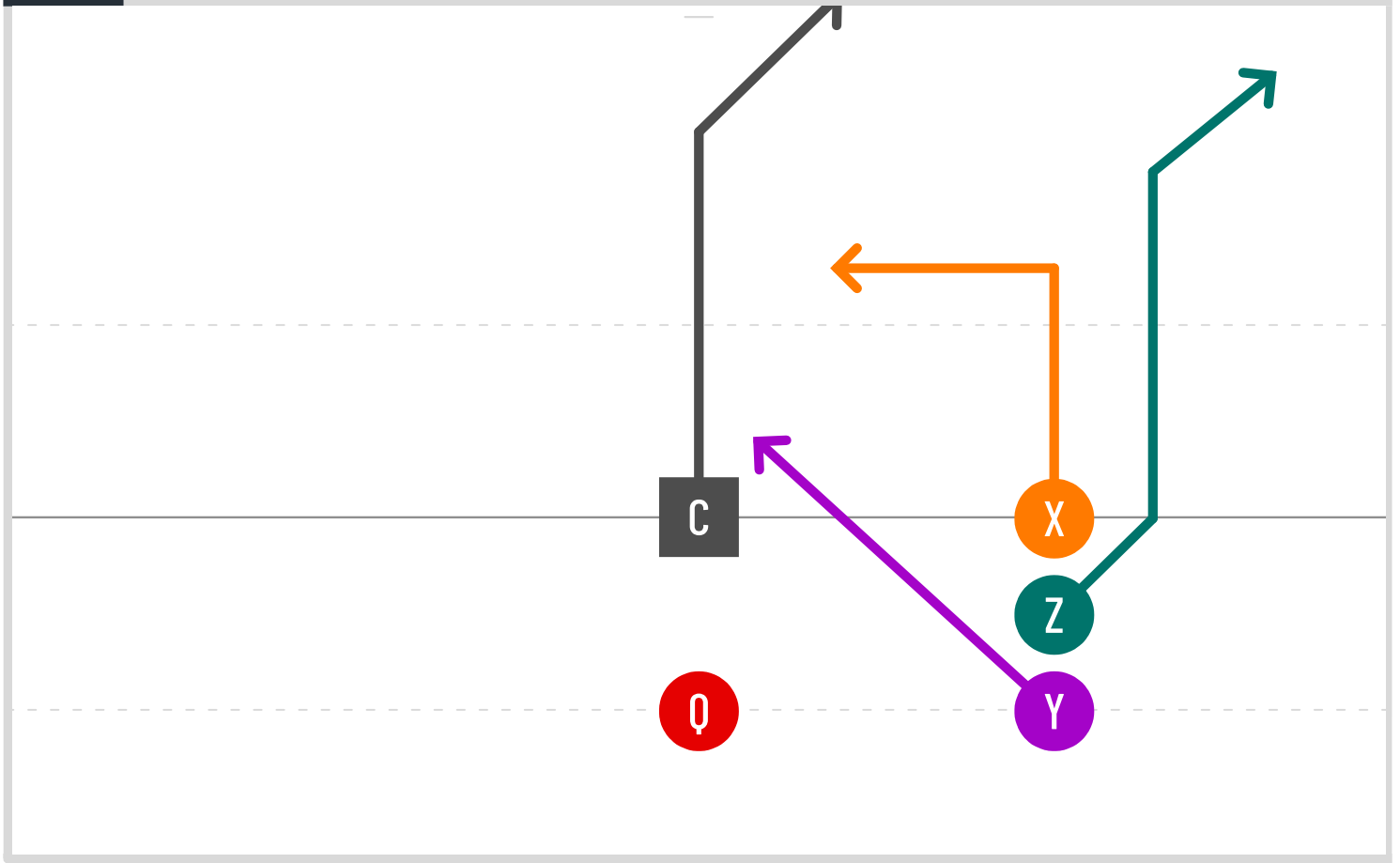
Courir en biais vers la ligne de mêlée, puis quick out (5-out)



Un court Post à 2-3 verges



GO



Ce jeu de flag-football se concentre sur le côté droit du terrain, avec deux tracés vers le centre, et constitue une stratégie parfaite à utiliser contre une équipe avec un côté défensif droit plus faible. À "hut!", le receveur X cours 7 verges et coupe à l'intérieur. Ensuite, le receveur Z effectue un Corner, le receveur Y effectue un court slant in. Le centre effectue long corner profond.



Lecture Y,X pour court gain. C pour long gain



Corner à partir de la ligne de mêlée



Courir en biais vers la ligne de mêlée, être prêt pour une passe rapide



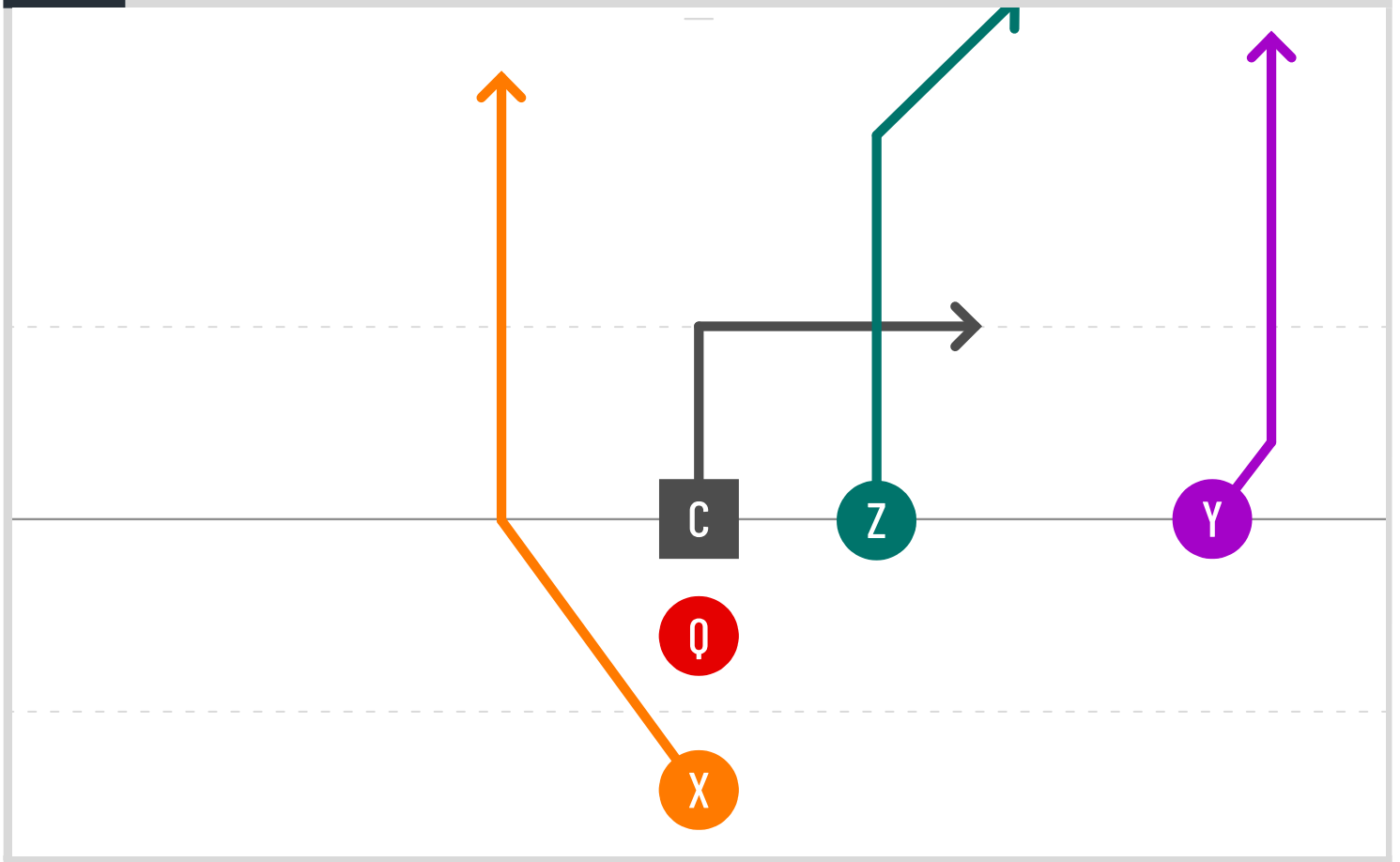
7 - in



Corner

CATEGORY

SINGLE SET



Besoin d'un long gain pour obtenir un premier essai ? Cela pourrait être le jeu de flag-football 5 contre 5 parfait pour vous. Le receveur Z effectue un profond corner tandis que le receveur Y effectue un Go après un "juke". Cela devrait attirer la défense en profondeur et vers la droite. Pendant ce temps, le receveur X effectue un GO incliné vers la gauche. Si une distance courte est plus importante, le centre peut être disponible avec un Quick out

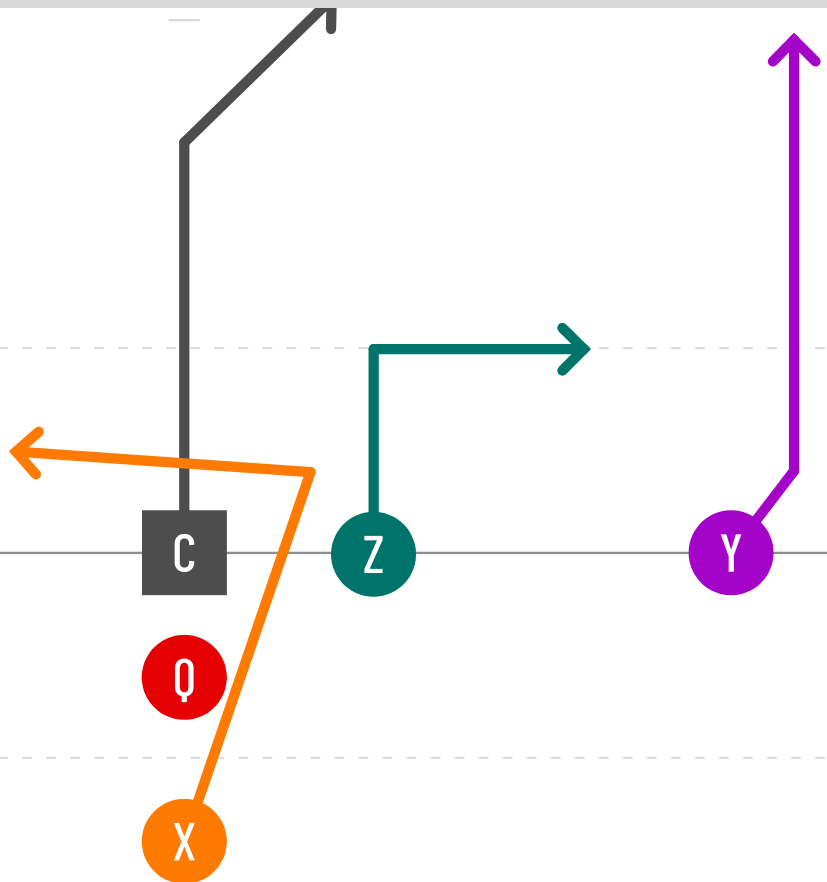
Q Lecture X, C

Z Corner

Y Go

X Courir en biais gauche jusqu'à la ligne de mêlée et GO

C Quick Out



Ce jeu de flag-football amène les quatre receveurs à différentes longueurs de distance sur le terrain, ce qui permet une polyvalence de la part du quart-arrière. Le receveur Y court le plus loin avec un GO. Le receveur Z fait un quick out, tandis que le receveur X commence par courir en biais vers la ligne de mêlée, avant de traverser le milieu du terrain avec un court quick out. Enfin, le centre fait un post



Lecture X, Option Z



Quick out



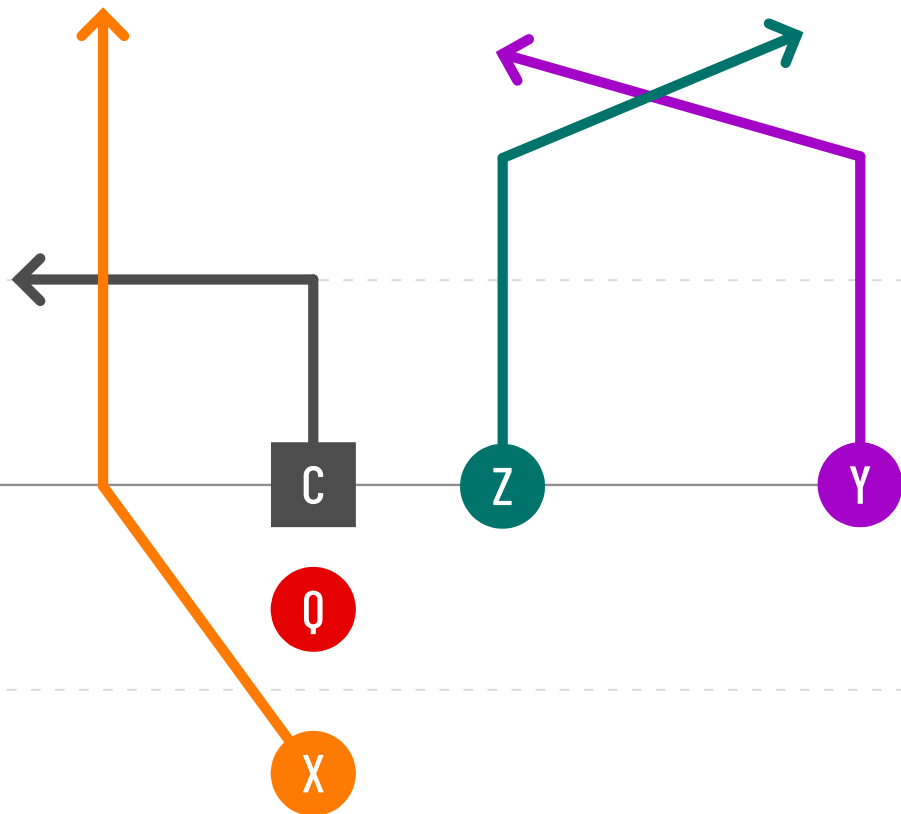
GO en attaquant l'épaule extérieure du joueur défensif. L'objectif est de le forcer à tourner le dos au jeu



Courir en biais droit vers la ligne de mêlée puis, change de direction pour faire un quick out à 2-3 verges max



Post



À "hut!", le receveur Y exécute un post, tandis que le receveur Z fait un corner, tous deux dans les zones profondes. Le receveur X fait un GO, ouvrant le côté gauche peu profond, où le centre exécute un quick out.

Q Lecture C pour un court gain, jeter un oeil sur Z s'il est libre pour un long gain

Z Corner, Retarde son départ de 2-3 secondes pour laisser passer Y en premier

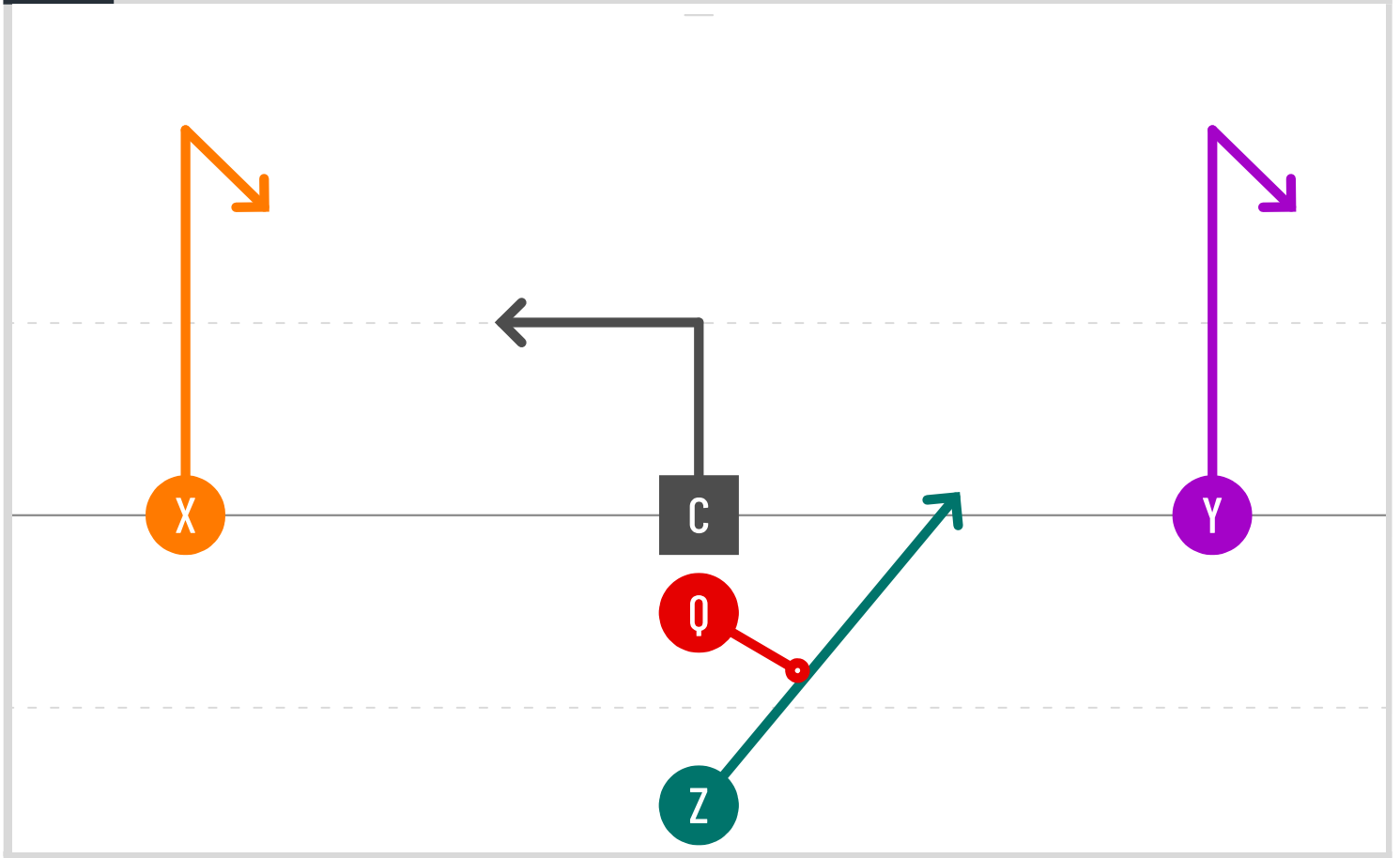
Y Post

X Courir en biais gauche jusqu'à la ligne de mêlée puis GO

C Quick out

CATEGORY

RUN



Une course pour un court gain rapide. L'exécution de ce jeu doit être au point pour gagner rapidement des verges. Les receveurs Y, X font un Come back alors que le C fait un un quick out pour des options de passe.

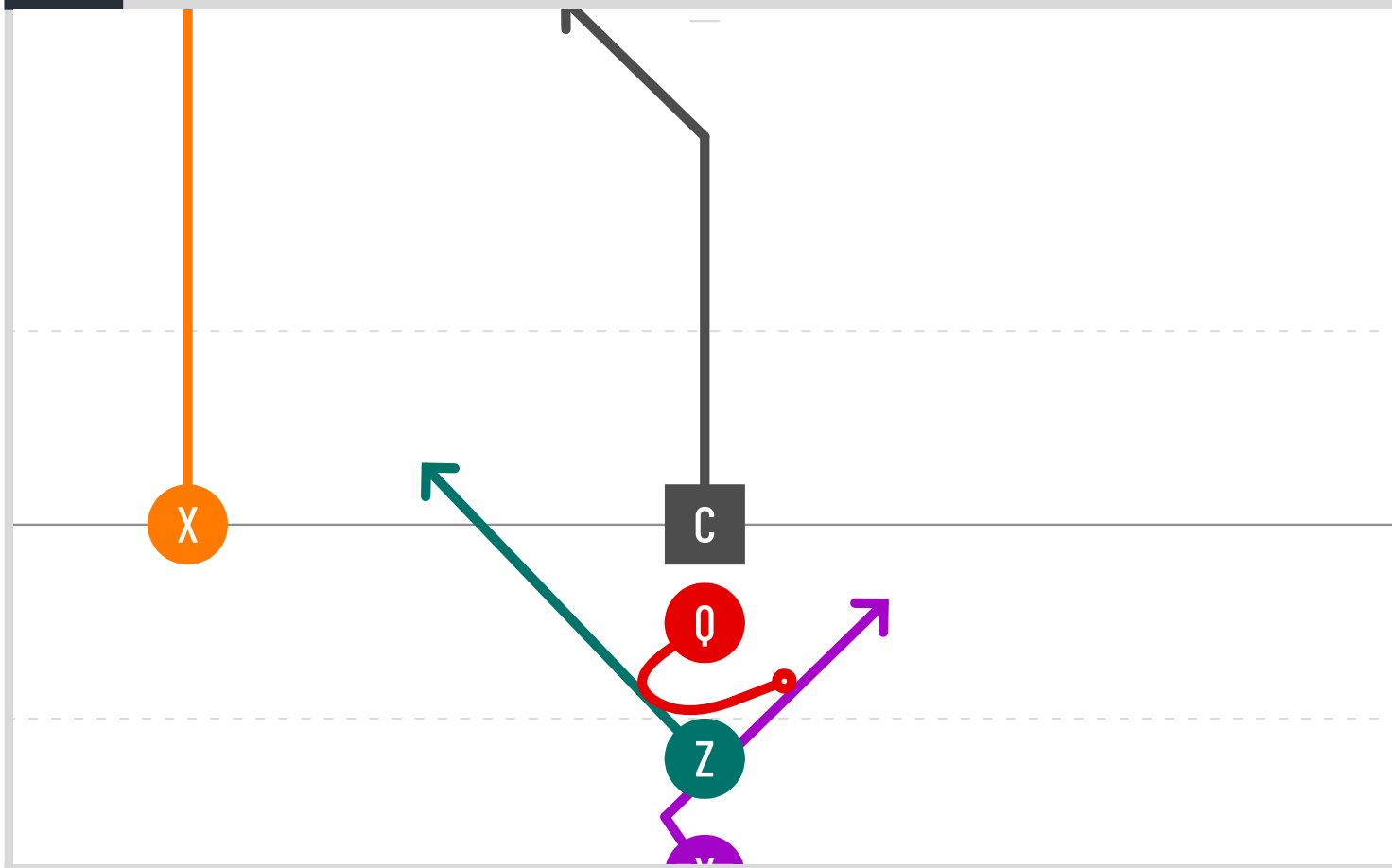
Q Remise à Z

Z prend la remise et cours rapidement vers la droite

Y Come Back à 7

X Come back à 7

C quick out à 3-4 verges



Jeu avec une feinte pour exploité une défensive moins fort à droite. Feinte de remise du QB à Z vers la gauche et remise à Y vers la droite. X fait un go vers l'épaule extérieur du joueur défensif pour lui faire tourner le dos au jeux.



Feinte de remise à Z, puis remettre à Y



Feinte de prendre le ballon et cours rapidement vers la gauche



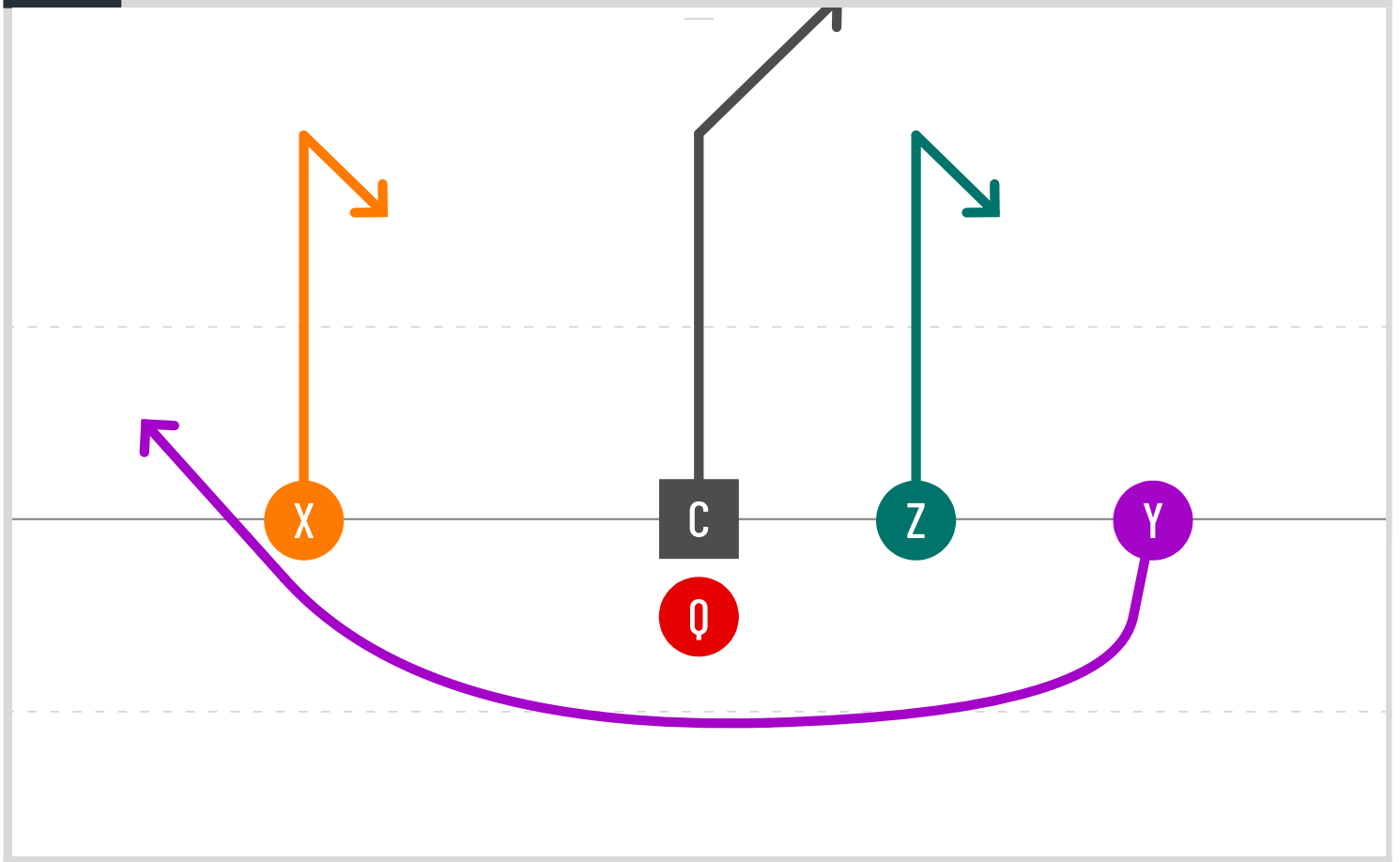
Feinte de courir vers la gauche puis bifurque vers la droite, prend le ballon et cours vers l'espace libre à droite



Go

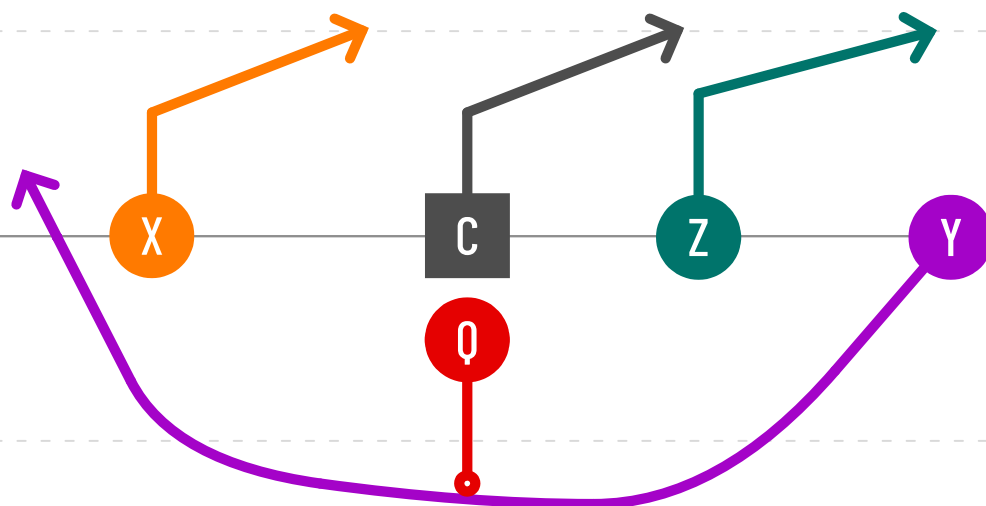


Post



Si la défense se déplace à droite en couverture Man 2 Man, c'est un bon jeu pour exploiter l'ouverture vers la gauche. À "hut!", Y cours vers la gauche derrière le QB et prend la remise pour courir à l'extérieur gauche. Pendant ce temps, X et Z font des come back pour une option de passe. Le C fait un long Corner pour attirer la défense vers la droite.

- Q Remise à Y (Option de garder le ballon et rouler vers la droite pour une passe à Z)
- Z Come back à 7 verges
- Y Cours vers la gauche, prend le ballon et cours vers l'extérieur gauche
- X Come back à 7 verges (Option de passe de Y si la défense converge rapidement dans les zones courtes)
- C Post



Jeu pour influencer la défense vers la droite pour courir vers la gauche. Set up pour les double et triple reverse.



Remise à Y



Slant out



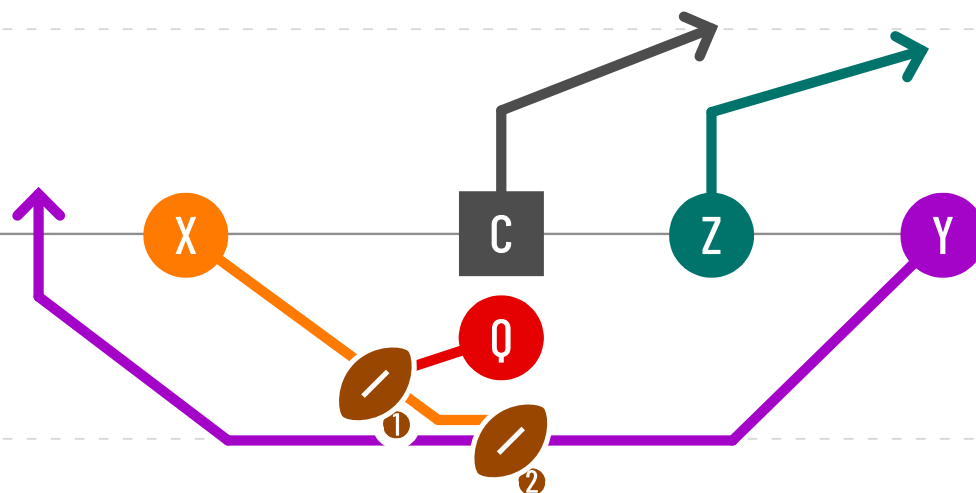
Cours vers la gauche derrière le QB et cours vers l'extérieur gauche



Slant in



Slant out



Doit avoir exécuté le jeu "Reverse" au moins 1 fois avant de faire ce jeux. À "hut!", X cours vers la droite derrière le QB et prend la remise. Il remet ensuite le ballon à Y qui s'en vient à contre-sens vers la gauche. Y prend la remise de X et cours à l'extérieur gauche. C et Z attirent la défensive vers la droite en effectuant des Slant vers la droite.

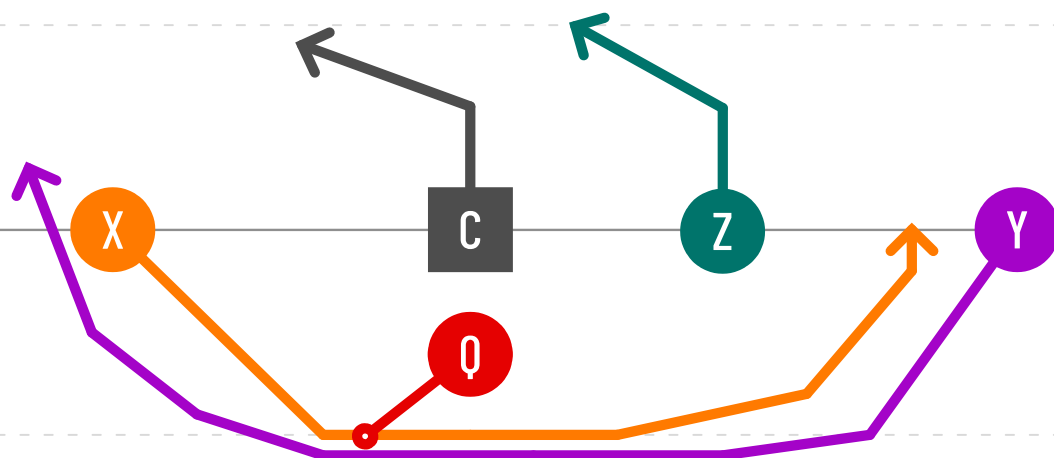
Q Remise du ballon à X

Z Slant out

Y Cours vers la gauche 3-4 verges derrière le QB et prend la remise de X en chemin

X Cours derrière le QB, prend la remise et remet le ballon à Y par la suite.

C Slant out



Le jeu Double reverse doit avoir été exécuté au moins une fois avant de faire ce jeu. Le but est d'attirer la défensive vers la gauche pour courir à droite. La remise du QB se fait à X qui feint de remettre à Y mais garde la ballon pour courir à l'extérieur droite. Pendant ce temps, C et Z font des slant vers la gauche

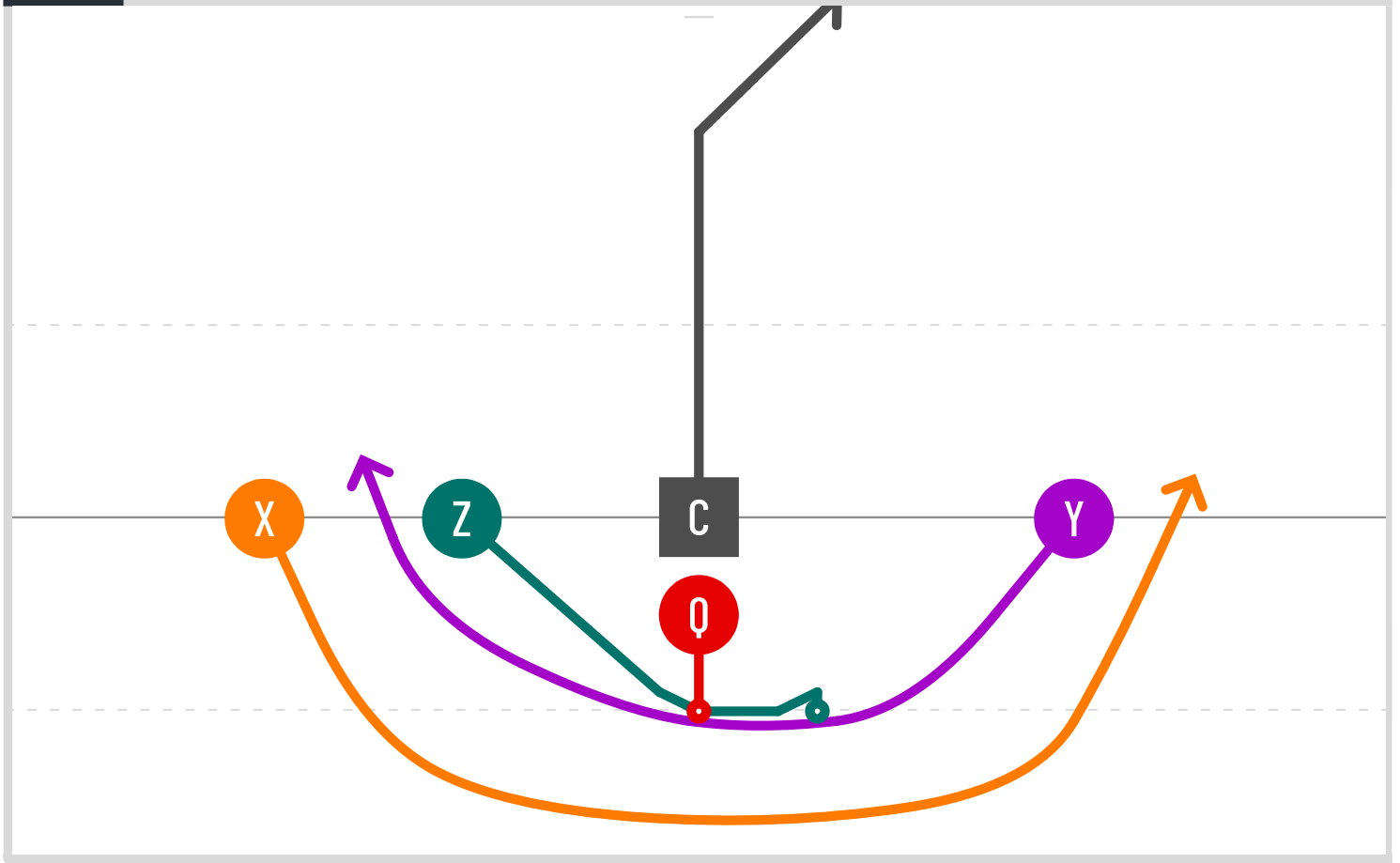
Q Remise à X

Z Slant In

Y Cours vers la gauche 3-4 verges derrière le QB et feinte de prendre la remise de X

X Prend la remise de QB et feinte de remettre à Y puis, cours vers l'extérieur droite

C Slant In



Jeu qui demande une belle exécution et beaucoup de rep en pratique ;-). À "hut!", Z cours vers la droite derrière le QB et prend la remise du QB puis, remet le ballon à Y qui s'en vient à contre-sens. Pendant ce temps, X retarde un peu son départ et cours vers la droite 4-5 verges derrière le QB et feinte de prendre la remise de Y.



Remise à Z



Z prend la remise, cours vers la droite puis remet le ballon à Y



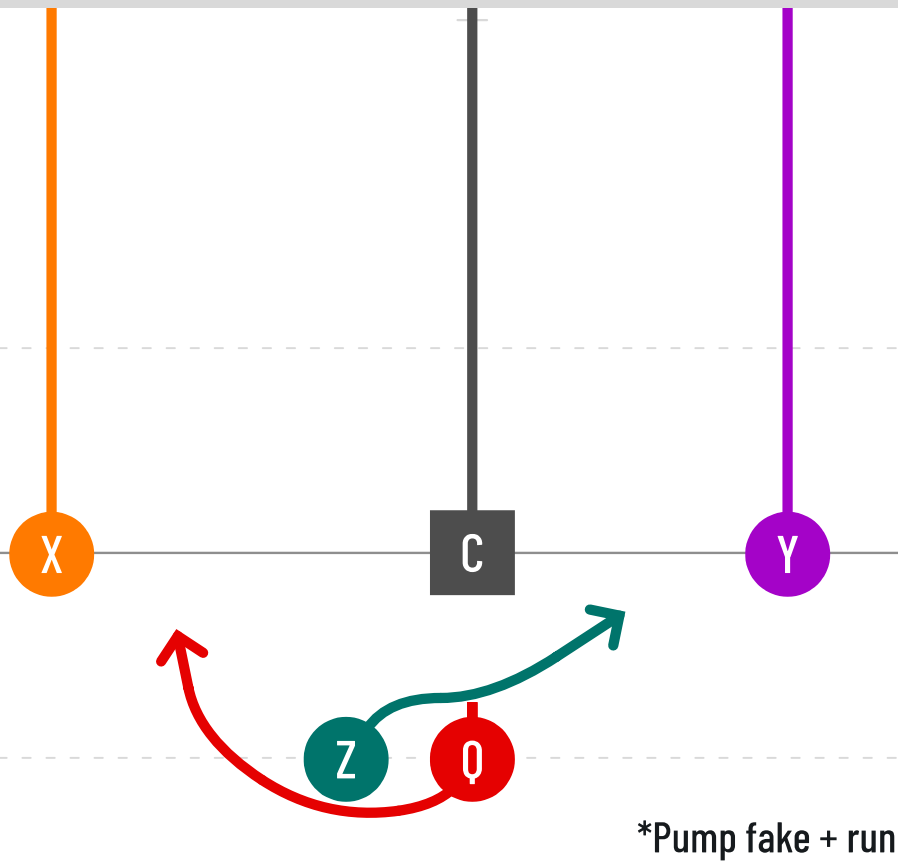
Y cours vers la gauche 3-4 verges derrière le QB et prend la remise des mains de Z en chemin. Feinte de remise à X par la suite mais garde le ballon et court vers l'extérieur gauche



Retarde son départ et cours vers la droite 4-5 verges derrière le QB. Feinte de prendre le ballon des mains de Y et court vers la droite.



Corner



Jeu d'option pour le QB entre donner le ballon à Z ou de garder et courir vers la gauche. le QB doit bien lire la défensive et prendre sa décision: A) Si les joueurs défensifs se compromettent vers Z, le QB garde le ballon et court à gauche ou B) Si les défenseurs se compromettent vers la gauche du terrain, remet le ballon à Z. Le reste des receveurs étirent la défensive avec des tracés verticaux.

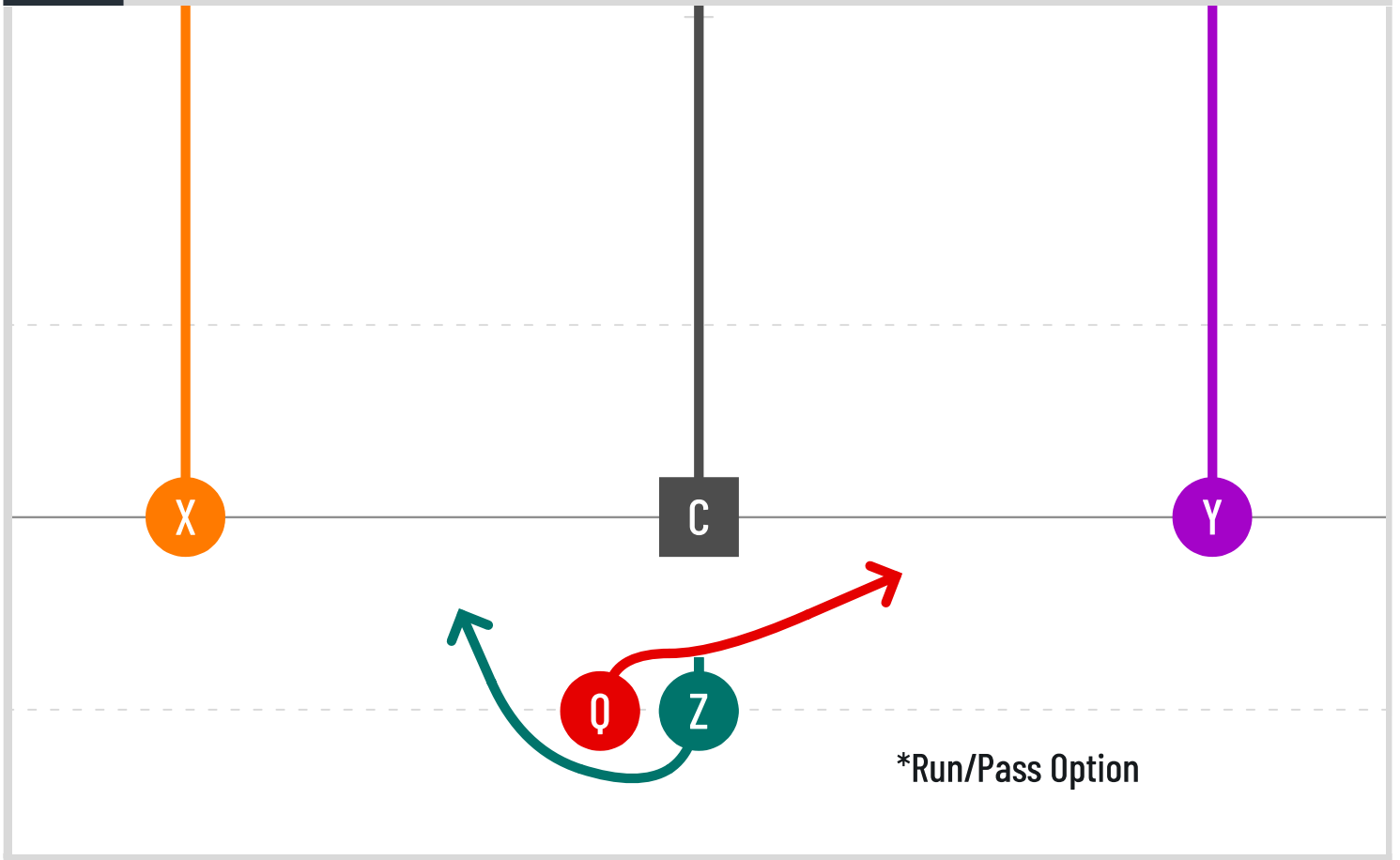
Q lecture d'option: A) Garde le ballon ou b) remet à Z

Z Laisse le QB lui remettre ou garder le ballon et court vers la droite pour un court gain

Y Go

X Go

C Go



Même principe que le HB option mais cette fois-ci, le C fait une remise direct à Z (type Wildcat). Le QB peut aussi lancer en zone profonde s'il voit une ouverture.

Q

Se place à gauche de Z comme s'il était le porteur de ballon. laisse Z lui remettre ou garder le ballon puis court vers la droite

Z

lecture option: a) garder le ballon ou b) remettre le ballon au QB

Y

Go

X

Go

C

Go