

J'PEUX PAS, J'AI FOOTBALL AMÉRICAIN !

Le guide pour comprendre le football américain

En bonus :

1H15
DE VIDÉOS
EXPLICATIVES



COMPRENDRE
**LE FOOTBALL
AMÉRICAIN**

DEVIENS UN EXPERT

Sommaire :

Commencer à comprendre le football américain 3

Qui suis-je ? 5

Pourquoi ce guide ? 6

Les règles de base au football américain 7

Le terrain de football américain 8

La durée d'un match 8

La phase de jeu 9

Marquer des points 9

Le lexique d'un match 10

La composition d'une équipe 11

Les numéros des joueurs 13

L'attaque 16

Les différents postes de l'attaque et leur rôle 17

Le placement de chaque joueur en attaque 18

L'éligibilité d'un joueur 20

Le tracé des receveurs 20

Quelques exemples de formation en attaque 21

Le lexique en attaque 24

La défense 26

Les différents postes de la défense et leur rôle 27

Le placement de chaque joueur en défense 28

La défense en zone vs la défense en man to man 29

Quelques exemples de formation en défense 29

Le lexique en défense 31

L'équipe spéciale 32

Les différentes positions et formations en équipe spéciale 32

Les pénalités 37

Les codes pour comprendre un match de football américain à la TV 43

Cours et quiz vidéos 47

Conclusion 49

Et maintenant ? 50

COMMENCER À COMPRENDRE LE FOOTBALL AMÉRICAIN



Depuis quelques temps **tu as décidé de t'intéresser au football américain**, ce sport t'intrigue et tu le trouves intéressant. Tu te sens l'envie d'encourager une équipe, de regarder des matchs tout seul ou avec des amis, de célébrer des touchdowns et de porter le maillot de ton joueur ou de ton équipe préférée. Bref, tu te sens supporter de football américain.

Alors aujourd'hui, tu as décidé d'en **apprendre** plus sur le football américain. Avec l'apparition du streaming, du développement de la NFL et de ses équipes sur les réseaux sociaux Facebook ou Instagram, le football américain est devenu plus accessible. Il est maintenant facile de suivre une équipe et d'en devenir fan.

Tu as décidé de regarder ton premier match en entier, d'essayer d'aller chercher des news pour mieux comprendre ce sport et malheureusement tu as été frustré de ne pas tout comprendre. Le football américain est un sport complexe qui **nécessite des bases pour comprendre sa mécanique**. Il va te falloir quelques notions techniques et regarder des matchs pour progresser. Mais le jeu en vaut la chandelle.

Je te propose donc de t'expliquer la principale frustration rencontrée quand tu débutes dans la découverte du football américain. Une fois que tu auras acquis ces connaissances, tu verras soudainement ta compréhension du football américain s'améliorer et tu pourras enfin regarder un match **sans être frustré**. C'est le premier pas pour passer du niveau débutant au niveau intermédiaire.

Je ne prétends pas qu'après la lecture de ce guide, tu seras un pro : il faut du temps et de l'expérience pour comprendre tous les mécanismes du football américain. Mais il en faut peu pour **commencer à te faire plaisir**.

Et c'est ce que je te propose : te partager mon expérience pour passer les premières difficultés et enfin **te faire plaisir** à regarder un bon match de football américain.

Florian

QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Florian Meirhaeghe et je suis passionné de football américain. J'ai découvert ce sport en 2012 **grâce à la NFL** à l'âge de 22 ans. J'ai regardé mon premier Super Bowl, la même année, qui opposait les Ravens de Baltimore aux 49ers de San Francisco avec une victoire des Ravens.

Pendant des années, j'ai regardé Bein Sport chaque dimanche (à l'époque avec Philippe Gardent, ancien joueur NFL français) pour **progresser sur la compréhension du football américain**.

Le football américain a été une véritable révélation pour moi, et après quelques premiers tâtonnements pour comprendre les règles, j'ai rapidement commencé à **me faire plaisir** en regardant des matchs.

Il faut que tu saches que je ne vais pas t'apprendre comment jouer au football américain car je suis un piètre joueur. Par contre, je vais **te faciliter l'accès à la compréhension de ce sport** par mes découvertes et mon expérience que je met à ta disposition. Que tu prennes plaisir à être un supporter de football américain, que tu puisses vibrer comme moi quand un Touchdown est marqué !

Pourquoi ce guide ?

Cela fait plus de 8 ans que je me documente sur le football américain, que je regarde des matchs et que je discute **avec des passionnés ou des néophytes**. J'ai donc appris ce qui te bloquait le plus au début.

Ce guide se veut donc **le point de départ pour guider les nouveaux arrivants** : j'ai recensé la principale frustration rencontrée quand tu débutes dans la découverte du football américain, et les solutions pour y remédier simplement. Tu n'as plus qu'à suivre le guide !

LES RÈGLES DE BASE DU FOOTBALL AMÉRICAIN



Comme la plupart des sports, le football américain se joue avec deux équipes qui s'affrontent. L'équipe qui attaque doit gagner du terrain et avancer pendant que l'autre équipe qui défend doit l'empêcher d'avancer. **C'est un jeu de gagne terrain.** Pour marquer des points, l'équipe qui attaque doit remonter tout le terrain jusqu'à inscrire un "TOUCHDOWN". Ensuite, c'est au tour de l'équipe qui défend d'attaquer et vice versa. L'équipe qui a le plus de point à la fin du match gagne le match.

Le football américain paraît être un sport très simple alors qu'en réalité il très complexe à cause de ces différentes tactiques. **Chaque joueur à un poste clé et doit réaliser une action à chaque jeu.** S'il ne fait pas son travail, c'est toute l'équipe qui s'effondre. Le collectif est au coeur de ce sport. C'est pour cela que je trouve ce sport si intéressant et si passionnant. Tout au long de ce guide, nous allons découvrir ces différents postes.

Le terrain de football américain

Il faut savoir qu'un terrain de foot US ne se compte pas en mètres mais en yards. 1 yard = 0,91 mètres. Le terrain

fait 120 yards de long et 53,33 yards de large. A chaque extrémité, tu as la end zone où les joueurs doivent aller pour marquer un touchdown de 10 yards chacune. La zone de jeu fait 100 yards, elle est divisé en section de 10 yards grâce à des lignes sur le terrain.

La durée d'un match

Un match de football américain **dure 60 minutes composé de 4 quarts temps de 15 minutes.** Les deux premiers quarts temps soit 30 minutes sont la première mi-temps et les deux derniers quarts temps sont la seconde mi-temps. A la mi-temps, les joueurs ont une pause de 15 minutes et rentrent au vestiaire. Lorsqu'un quart temps est fini, les deux équipes inverses de côté.

Si les équipes sont égalités à la fin du 4ème quart temps, il y a une **prolongation de 15 minutes.** En prolongation, le premier qui marque un touchdown gagne le match. Si un field goal est marqué par une équipe, l'autre équipe doit au moins marquer un field goal pour continuer le match, c'est la mort subite.

La phase de jeu

L'objectif de l'attaque est de **marquer des points**. Pour cela, elle doit remonter tout le terrain soit 100 yards. Elle commence avec 4 tentatives pour essayer de parcourir 10 yards.

Cas 1 : L'attaque fait 10 yards ou plus. Elle a donc 4 nouvelles tentatives pour franchir à nouveau 10 yards.

Cas 2 : Au bout de la 3ème tentative, elle n'a toujours pas franchi les 10 yards. L'attaque peut soit tenter de franchir les 10 yards avec la 4ème tentative mais si elle ne réussit pas l'équipe adverse redémarre ou l'attaque s'est fait plaquer. Soit elle est assez proche des buts et tente un field goal pour marquer 3 points. Soit elle est trop loin des buts et décide de dégager la balle au pied (punt) pour la mettre la balle le plus loin possible de son camp.

Marquer des points

Au foot américain, l'attaque a plusieurs façon de marquer des points. je te présente ces différentes manières :

Touchdown = 6 points

C'est le fait d'entrer dans la end zone avec le ballon soit en courant ou soit en attrapant le ballon. Attention lorsque l'on attrape le ballon, nos deux pieds doivent être en contact avec la surface de la end zone.

Conversion d'un Touchdown = 1 ou 2 points

Elle peut se faire de deux manières. L'extra point qui est un coup de pied sur la ligne des 15 yards (le plus utilisé) ce qui rapporte 1 point. La conversion 2 points qui est une phase de jeu normal commençant sur les 2 yards. L'attaque doit attraper ou rentrer à nouveau le ballon dans la End zone (rarement utilisé ou utilisé quand l'équipe à beaucoup de retard).

Field goal = 3 points

L'attaque est en 4ème tentative trop loin pour passer les 10 yards mais assez proche des poteaux, l'équipe qui attaque peut tenter un coup de pied pour passer le ballon entre les poteaux de l'équipe qui défend.

Safety = 2 points

Le quarterback ou un joueur de son attaque se fait plaquer dans sa propre end zone. L'attaque concède 2 points et doit ensuite dégager le ballon au pied (punt).

Le lexique d'un match

Comme son nom l'indique le football américain est un sport américain et la plupart de **ces termes pour le comprendre sont en anglais**. Nous allons ensemble décrypter ce langage pour te permettre de le comprendre et de passer du niveau débutant au niveau intermédiaire.

Le Coin Toss : C'est le tirage au sort qui se fait au milieu du terrain avec les arbitres et les capitaines de chaque équipe pour connaître quelle équipe va engager ou recevoir le ballon.

Les Yards : C'est l'unité de mesure au football américain. 1 yard = 0,91 mètres. Un terrain de foot US ne se compte pas en mètres mais en yards. Lorsqu'un joueur va progresser au football américain, on dit qu'il a fait par exemple un gain de 3 yards. Sur un terrain de foot US, l'espace entre chaque ligne blanche représente 10 yards.

Kickoff : C'est le coup de pied d'engagement en début de chaque mi-temps. La balle est posée par terre et se situe sur la ligne des 30 ou 35 yards.

Un Drive : C'est l'ensemble des actions de l'attaque pour tenter de gagner des points.

Un Down : C'est une tentative. Au football américain, l'attaque à 4 down soit 4 tentatives pour faire 10 yards.

Compléter une passe : C'est lorsque le Quarterback envoie le ballon au receveur et qu'il l'attrape.

Holding : Cela veut dire qu'une faute a été commise par un joueur.

Offside : C'est un hors-jeu. Il est le plus souvent sifflé quand un joueur dépasse la ligne de scrimmage.

La Red Zone : Ceux sont les 20 yards avant la End Zone.

End Zone : Appelée aussi la zone d'en-but, c'est la zone où il faut aller pour marquer un touchdown.

Punt : C'est un coup de pied de dégagement qui se fait lors de la 4ème tentative pour envoyer le ballon le plus loin de sa End Zone.

LA COMPOSITION D'UNE ÉQUIPE



L'effectif d'une équipe de football américain est de **53 à 55 joueurs**. Et oui, c'est beaucoup. Pourquoi autant de joueurs ? Car dans cette équipe, il y a **3 groupes : l'attaque, la défense et l'équipe spéciale**.

Un joueur joue soit en attaque ou soit en défense. Les actions sont tellement intenses, explosives et se jouant au centimètre près qu'un joueur fatigué ou qui n'est pas à 100% peut faire capoter la tactique de l'équipe à lui tout seul. En plus, **chaque poste demande des aptitudes bien précises**.

Nous allons ensemble **décrypter** ces 3 types de groupes.



Source photo : Eternal Seconds sur Unsplash

Mais avant, j'ai une petite question à te poser, **est-ce que tu sais comment sont choisis les numéros des joueurs ?**

On pourrait croire que ces numéros sont choisis au hasard, mais en fait non. Ils respectent **une certaine logique !**

Pourquoi je veux t'expliquer ce choix de numéros ? Car cela va te permettre de mieux **reconnaître les joueurs**. Et oui, leur numéro définit leur poste.

Quand tu regardes un match à la télévision, les actions peuvent aller très vite et souvent tu n'as pas le temps de situer les joueurs. Tu ne vois que les numéros. Si tu sais à quel poste correspond ce numéro, cela t'aidera à **mieux comprendre l'action** qui est en train de se dérouler.

Les numéros des joueurs

Il faut que tu saches qu'au football américain les numéros des joueurs sont **compris entre 1 et 99**. Et naturellement, deux joueurs ne peuvent pas avoir le même numéro.

En fait, le numéro d'un joueur de football américain **définit son poste !** Par exemple, un Quarterback ne peut pas

prendre le même numéro qu'un Linebacker et inversement.

Les numéros sont **divisés par tranche de dix numéros**. Voici comment sont divisés chaque tranche de numéros et à quel poste ils peuvent être attribués :

Des numéros 1 à 9 : Quarterback, Kicker, Punter

Des numéros 10 à 19 : Quarterback, Wide Receiver, Kicker, Punter

Des numéros 20 à 39 : Running Back, Full Back, Defensive Back (Cornerback et Safety)

Des numéros 40 à 49 : Running Back, Tight end, Linebacker, Defensive Back (Cornerback et Safety), Long Snapper

Des numéros 50 à 59 : Offensive Lineman, Defensive Lineman, Linebacker, Long Snapper

Des numéros 60 à 79 : Offensive Lineman, Defensive Lineman, Long Snapper

Des numéros 80 à 89 : Wide Receiver, Tight end, Long Snapper

Des numéros 90 à 99 : Defensive Lineman, Linebacker, Long Snapper

(Ne t'inquiètes pas si tu ne comprends pas les noms des postes de football américain. Je te les explique un peu plus tard dans ce guide).

Le numéro 0

Le numéro 0 pouvait être utilisé avant les années 1970 et la réforme de la règle des numéros. Depuis cette réforme, aucun joueur **ne peut porter le numéro 0**.

L'éligibilité des joueurs par rapport à leur numéro

Il faut savoir que les joueurs portant les numéros 50 à 79 sont **non éligible à une passe** donc le Quarterback ne peut pas leur lancer le ballon. Si ces joueurs ont le malheur de réceptionner une passe de leur Quarterback, il y aura une faute.

Il existe tout de même **deux façons** pour qu'un joueur non éligible à cause de son numéro puisse recevoir une passe.

Si un défenseur **dévie une passe du Quarterback**, alors le joueur de ligne offensive a le droit de récupérer le ballon.

La deuxième façon est que le joueur non éligible **se présente à l'arbitre** avant le début de l'action. Son numéro de non éligibilité est annulé pour le temps de l'action et il peut attraper la passe du Quarterback et pourquoi pas marquer un Touchdown.

L'exception pour prendre le numéro que l'on veut

Il y existe une exception pour qu'un joueur puisse prendre le numéro qu'il veut. Si tous les numéros qu'il peut prendre par rapport à son poste sont déjà **tous distribués**. Il est alors autorisé à prendre le numéro qu'il veut. Ce cas est vraiment très rare quand on sait qu'il existe 99 numéros possibles pour 55 joueurs.

Le numéro d'un joueur est-il définitif ?

Non, un joueur peut changer de numéro mais seulement **d'une saison à l'autre**.

Mais un nouveau joueur qui arrive dans une nouvelle équipe ne peut prendre **que les numéros disponibles**.

Il arrive souvent que certains joueurs ont des **numéros fétiches** comme par exemple le numéro qu'ils portaient lorsqu'ils étaient en équipe universitaire.

Le joueur peut s'y prendre de **deux manières** pour récupérer un numéro qu'il souhaite.

Soit le numéro est porté par un autre joueur, il est donc possible pour eux de s'échanger leur numéro et parfois même en NFL, certains réclament de l'argent pour donner leur numéro. Tout **se fait à l'amiable**.

Soit le numéro vient de **se libérer grâce au départ** d'un joueur, il peut donc échanger son numéro pour ce nouveau numéro. Il faut savoir que tout changement de numéro doit se faire avant le début de la saison en NFL.



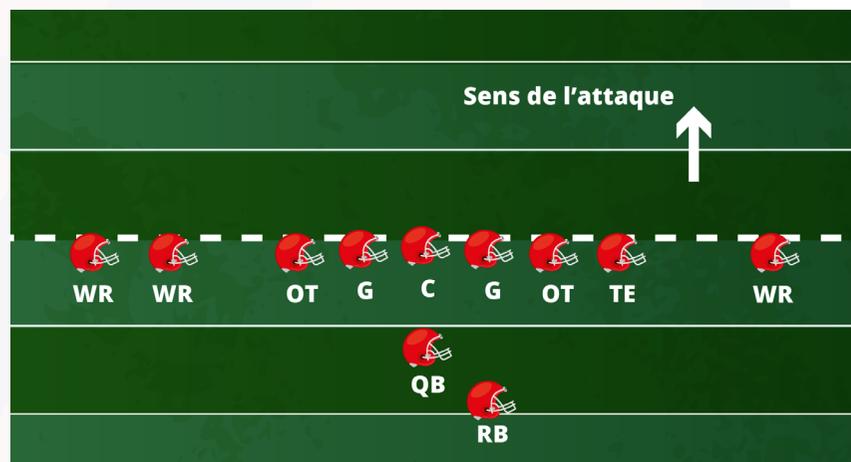
Source photo : Dan Myasnyankin sur Unsplash

L'ATTAQUE



L'attaque au football américain se compose de 11 joueurs avec des postes bien différents. **Chaque poste de l'attaque est important et complémentaire.**

Par exemple, une équipe qui a un mauvais Quarterback n'arrivera pas à marquer de points, à contrario, une équipe qui a un très bon Quarterback mais une très mauvaise ligne offensive ne marquera pas non plus de points car le Quarterback n'aura pas le temps de lancer le ballon et se fera sacker.



Les différents postes de l'attaque et leur rôle

Le Quarterback (QB)

C'est le meneur de jeu et c'est lui qui lance le ballon. Il décide des tactiques à jouer, il anticipe le placement de la défense et connaît tous les tracés de ces joueurs.

La Ligne offensive ou Offensive Line ou O-Line

Elle se compose de 5 joueurs : **Un Centre (C)** qui est en charge d'envoyer le ballon au QB à chaque engagement, **deux Guard (G) et deux Tackle (T ou Offensive Tackle OT)**. Ces joueurs constituent un rideau de fer pour protéger le Quarterback. Ils ont également la tâche de créer des espaces dans la défense pour le Running Back. Tous ces joueurs sont appelés des Offensive Linemen (OL) ou joueurs offensifs de ligne.

Le Running Back (RB)

C'est le porteur de balle. Le Quarterback n'est pas obligé de lancer la balle et peut tout simplement la donner au Running Back. Le Running Back va courir avec le ballon le plus loin possible. Suivant son placement, le Running

Back peut être aussi appelé Halfback (HB).

Le Fullback (FB)

C'est également un porteur de balle mais il sert aussi à protéger le Running Back. Il peut être amené à bloquer.

Le Tight End (TE)

Il a deux rôles, il peut bloquer pour aider la ligne offensive et peut se transformer en receveur pour attraper une passe.

Les Wide Receivers (WR) ou receveurs

Ceux sont des joueurs qui vont courir des tracés afin de se libérer du marquage de leur défenseur pour recevoir une passe du Quarterback.

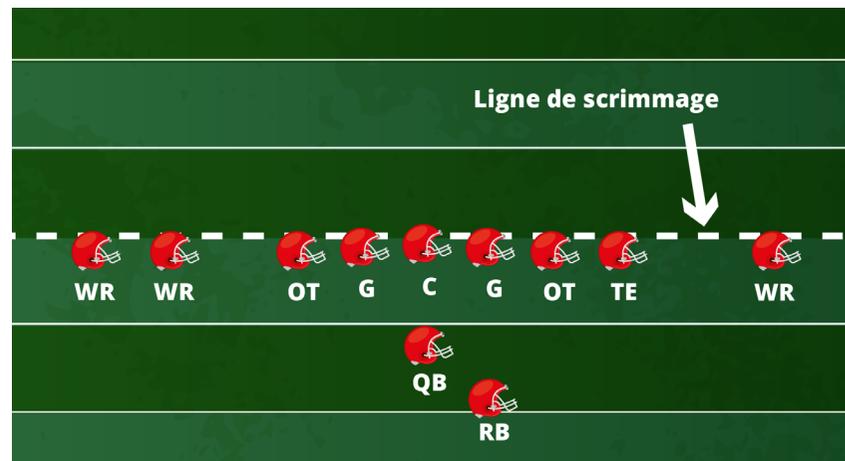
Le placement de chaque joueur en attaque

Le placement des joueurs en attaque a un impact sur la tactique qu'ils vont jouer. Il permet de faire certaines combinaisons plus rapidement ou au contraire de feinter les défenseurs.

La ligne de scrimmage

La ligne de scrimmage ou la ligne d'engagement est une ligne imaginaire que l'attaque ne doit pas dépasser. Si un joueur à le malheur de la dépasser avant que le jeu commence, il y a "False Start" en français faux départ ce qui constitue une faute (un offside).

7 joueurs de l'attaque doivent se positionner sur la ligne de scrimmage. Les autres joueurs doivent se situer en retrait de cette ligne.



Le placement de la ligne offensive

La ligne offensive se situe sur la ligne de scrimmage. Comme son nom l'indique le Centre est au centre de la ligne offensive. Deux Guard se situent de chaque côté du Centre, le Left Guard (LG) est à gauche et le Right Guard (RG) est à droite. Les deux Tackle se situent aux extrémités de la ligne offensive, le Left Tackle (LT) est à gauche et le Right Tackle (RT) est à droite. Ce placement ne change jamais.

Les placements du Quarterback

En général, il se place juste derrière le Centre pour recevoir le ballon de main à main.

Le Shotgun

Lors d'une tactique en Shotgun, le Quarterback se place à 4-5 yards du Centre. Le Centre lui lance le ballon à la place de lui donner de main à main. Cela permet au Quarterback de gagner du temps car il n'a pas besoin de reculer et il peut analyser plus rapidement la défense.

Cette technique n'a pas que des avantages. Si la balle est mal lancée, il peut y avoir une perte de balle de la part de l'attaque. Cette technique est souvent utilisée pour faire

une passe à un receveur.

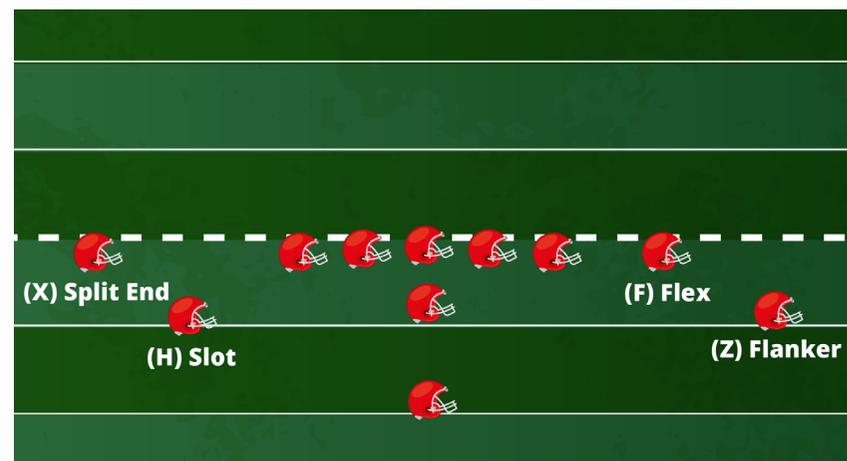
Le placement du Tight End

Le Tight End se situe à gauche ou à droite de la ligne offensive. Il peut être soit sur la même ligne que la ligne offensive ou en retrait.

Le placement du Running Back et du Fullback

Ils sont souvent situés près du Quarterback pour recevoir le ballon rapidement. Soit à gauche, à droite ou derrière le Quarterback.

Les différents placements des Receveurs



Le Slot Receiver

C'est un Receveur qui se positionne entre le receveur le plus écarté et le Tackle. Il est en retrait de la ligne de scrimmage.

Le Split End

C'est le Receveur le plus écarté et aligné à la ligne offensive.

Le Flanker

C'est un receveur écarté qui se situe en retrait de la ligne offensive.

Le Flex

C'est un receveur qui est proche de la ligne offensive et qui est aligné avec elle. Il est positionné un peu plus loin qu'un Tight End.

L'éligibilité des joueurs

Au football américain, il faut savoir que **tous les joueurs ne sont pas éligibles** pour recevoir le ballon.

Sur les 7 joueurs présents sur la ligne de scrimmage, les 2 joueurs qui sont éligibles sont les joueurs aux extrémités. Les 4 joueurs en retrait (Quarterback compris) de la ligne offensive sont également éligibles.

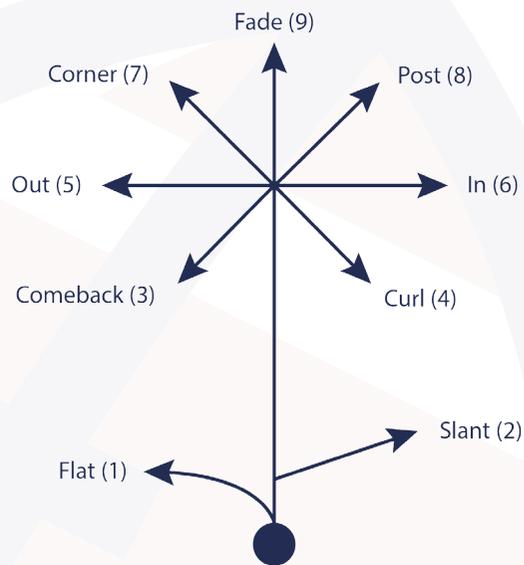
Sur les 11 joueurs seulement **6 sont éligibles**.

Les tracés des receveurs

Lorsque tu vois un match de football américain pour la première fois, tu peux avoir **l'impression que les receveurs courent aléatoirement** sur le terrain. Je te rassure, ce n'est pas le cas.

Chaque receveur à un tracé à faire que le Quarterback annonce lors du Huddle (regroupement de l'attaque avant l'action).

Il existe **9 tracés principaux**. Des tracés vers l'extérieur, c'est-à-dire que le receveur va partir vers l'extérieur du terrain et des tracés vers l'intérieur, c'est-à-dire que le receveur va partir vers l'intérieur du terrain.



Tracé des receveurs (1) Flat, (2) Slant, (3) Comeback, (4) Curl, (5) Out, (6) In, (7) Corner, (8) Post, (9) Fade

Chaque tracé est numéroté, cela **permet aux receveurs de connaître son tracé** lorsque le Quarterback va annoncer la tactique.

À noter que plus le chiffre est grand, plus le tracé sera long à faire. Les chiffres impairs annoncent des tracés vers l'extérieur tandis que les chiffres pairs annoncent des tracés vers l'intérieur.

Prenons un exemple, le QB annonce 37 I-FORM... Le 37 est une façon rapide de dire les tracés des receveurs.

Le Split end (X, receveur le plus écarté) doit faire le tracé numéro 3 soit un comeback. Le Flanker (Z, receveur écarté secondaire) doit faire le tracé numéro 7 soit un corner.

Le premier numéro correspond au receveur le plus écarté.

Quelques exemples de formation en attaque

Il y a de **nombreuses formations** pour une attaque de football américain. Le playbook (cahier de jeu) permet de retrouver toutes les formations et les tactiques d'une équipe de football américain.

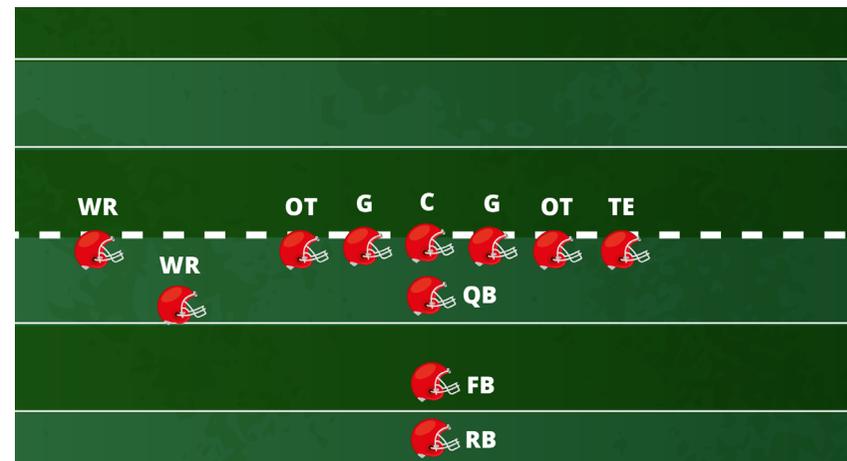
Voici quelques exemples de formation ci-dessous :



I-FORM

Joueurs : TE, 2 WR, FB et RB

Cette formation est couramment utilisé. A noter que le WR du côté du TE est en retrait afin que le TE puisse être éligible à la passe. Cette formation permet à la fois la course et la passe.



TWINS

Joueurs : TE, 2 WR, FB et RB

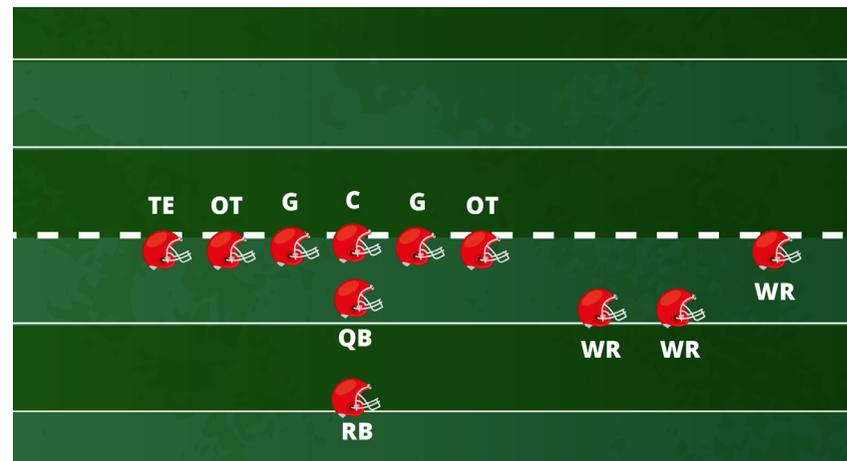
Cette formation à la particularité d'avoir 2 WR du même côté pour créer un déséquilibre dans la défense.



WISHBONE

Joueurs : 2 TE, FB, 2 RB

Cette formation ne possède aucun WR, on peut donc s'attendre à une course.



TRIPS

Joueurs : TE, 3 WR, RB

Cette formation à la particularité d'avoir 3 WR du même côté pour avoir un côté fort. Elle peut se jouer avec un WR en plus et sans RB. On peut donc s'attendre à une passe vu le nombre élevé de WR.



RUN and SHOOT

Joueurs : 4 WR, 1RB

Cette formation avec 4 WR permet de créer le surnombre et est souvent utilisé pour une passe au profondeur.

Le lexique en attaque

Lors de mes différentes explications sur l'attaque ci-dessus, j'ai utilisé certains mots typique du football américain, voici leur définition.

Le playbook

C'est le cahier de jeu que chaque joueur doit apprendre. Il est composé des formations mais également des tactiques de match. Chaque joueur a son playbook dont le Quarterback qui a le plus gros. Il doit connaître toutes les tactiques et les déplacements de son attaque.

Le Huddle

C'est le rassemblement des joueurs avant une action. Lors du Huddle, le Quarterback annonce la tactique.

Le Snap

Le Snap est le fait de lancer l'action. C'est le moment où le Centre déplace le ballon pour effectuer une passe à son Quarterback.

La réception

Comme son nom l'indique, c'est lorsque le receveur réceptionne le ballon. Pour qu'une réception soit valide, le receveur doit faire au minimum 2 pas avec le contrôle du ballon. Si le receveur n'arrive pas à contrôler le ballon ou n'arrive tout simplement pas à attraper le ballon, on dit qu'il y a passe incomplète.

Le fumble

Le fumble est le fait de perdre le ballon alors que le joueur en a le contrôle.

Se faire sacker

On dit souvent que le Quarterback s'est fait sacker, c'est le fait qu'il se fasse plaquer alors qu'il n'a pas eu le temps de lancer le ballon.



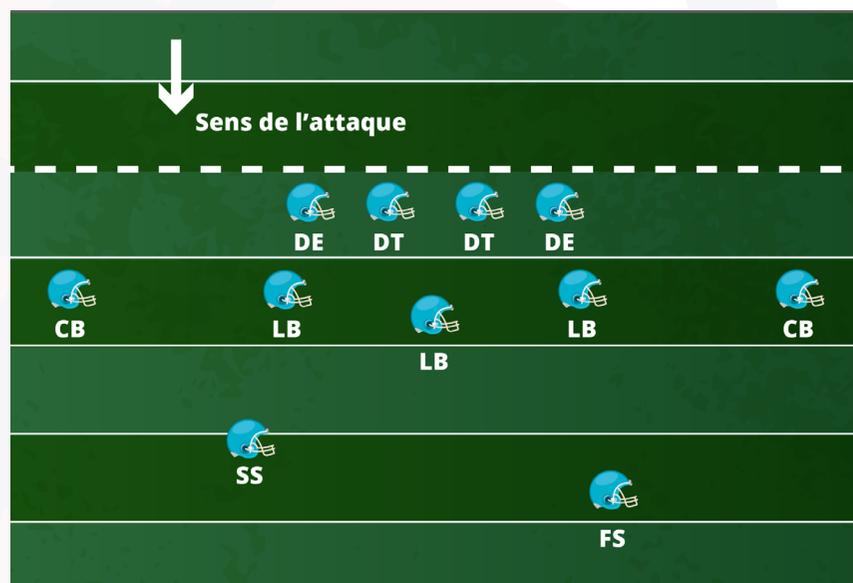
Source photo : Pixabay

LA DÉFENSE



La défense va empêcher l'attaque d'avancer et va essayer de reprendre la possession du ballon pour soit marquer un touchdown ou redonner le ballon à son attaque. La défense se compose également de 11 joueurs avec 5 postes différents.

Chaque poste de la défense permet de déjouer les passes ou les courses de l'attaque.



Les différents postes de la défense et leur rôle

La ligne défensive ou Defensive Line

Elle se compose de deux types de joueurs, les **Defensive tackle (DT)** et les **Defensive end (DE)**. Ces joueurs ont pour vocation de mettre la pression sur la ligne offensive, d'arrêter le Running Back s'il fait une course vers le centre et d'aller sacker le Quarterback.

La ligne défensive est en général composée de deux DT et deux DE mais dans certain type de formation que nous allons voir un peu plus tard dans ce guide, Il peut y avoir qu'un seul Defensive tackle que l'on appelle le Nose tackle (NT). Le Nose tackle a exactement le même rôle qu'un Defensive Tackle.

Tous ces joueurs **sont appelés des Defensive linemen (DL)** ou joueurs défensifs de ligne

Les Linebacker (LB)

Les Linebacker sont des joueurs plus polyvalents, ils doivent s'adapter aux différentes phases de jeux pour

contrer les courses et les passes. Ils peuvent également aider la ligne défensive à mettre la pression sur la ligne offensive pour sacker le QB.

Les Defensive back (DB)

Les Defensive back sont le dernier rideau de la défense. Deux types de joueurs sont des DB : les Cornerbacks (CB) et les Safety (S). Ces joueurs ont principalement comme rôle de défendre contre la passe. Les Cornerbacks doivent empêcher le quarterback de réussir une passe vers un receveur tandis que les Safety doivent empêcher les passes longues et aider contre les courses si les deux premiers rideaux ont été franchis.

Le placement de chaque joueur en défense

Le placement des joueurs en défense permet de défendre soit contre la passe ou contre une course. **Ces différents placements évoluent par rapport au positionnement de l'attaque** sur le terrain (par exemple si l'attaque est proche de marquer un touchdown) ou par rapport au nombre de yards que l'attaque doit encore faire pour réussir ses 10 yards.

4 ou 3 joueurs se positionnent en général face à la ligne offensive. Ils **ne doivent pas dépasser la ligne de scrimmage** avant l'engagement du Centre pour ne pas faire un holding.

Le placement de la ligne défensive

Les deux Defensive tackle (DT) se situent au milieu de la ligne défensive et aux extrémités se situent les deux Defensive End (DE). Sur certaine formation, il n'y a qu'un seul tackle que l'on appelle le Nose Tackle (NT) car il se situe face au Centre.

Le placement des Linebacker

Les Linebacker se situent juste derrière la ligne défensive. Ils sont en général 3 ou 4. Le Linebacker au centre s'appelle le Middle Linebacker (MLB) ou linebacker intérieur ou linebacker central. Les linebacker extérieur (OLB) se situe à gauche ou à droite des DE et en retrait.

Le placement des Defensive back

Les Cornerback (CB) se situent aux extrémités du terrain face à un receveur. Ils sont soit proche de la ligne de scrimmage ou en retrait. Il y a deux types de Safety qui se caractérisent par leur positionnement.

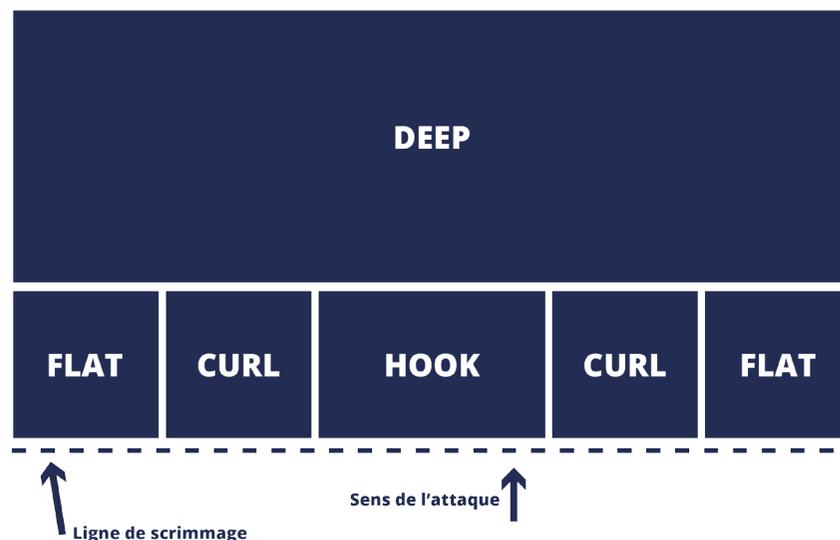
Le Strong Safety (SS) est situé proche des linebackers car il peut être assigné au marquage d'un receveur. Le Free Safety (FS) est le joueur le plus éloigné de l'attaque, il a pour rôle de couvrir les passes longues et les courses ayant franchies les deux premiers rideaux défensifs. Ils donnent également les indications de passe ou de course de l'adversaire à ses partenaires.

La défense en zone vs la défense en man to man

Nous venons de voir ensemble le placement des différents joueurs ainsi que le rôle en défense. Au football américain, lorsqu'une équipe défend à la passe, il y a deux façon de défendre.

Le man to man, c'est lorsque que chaque joueur prend un joueur adverse et le suit partout.

La défense en zone, c'est lorsque l'on attribue une zone à un joueur. Ce joueur va devoir défendre seulement dans cette zone et avertir ses coéquipiers quand des joueurs de l'attaque partent de sa zone.

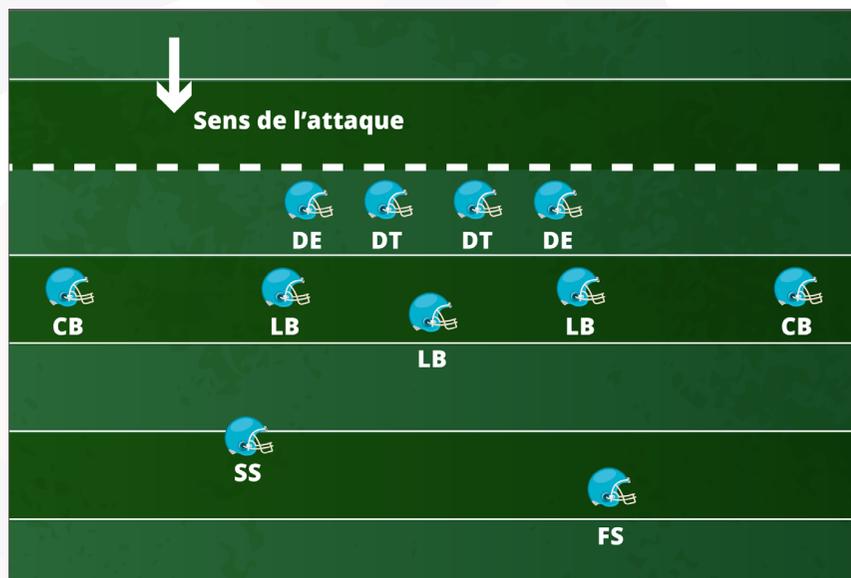


Quelques exemples de formation en défense

Il existe plusieurs formations pour une défense de football américain. Le Playbook n'est pas destiné qu'à l'attaque mais également à la défense. Si tu as le nom d'une formation qui s'appelle par un nombre, le premier chiffre indique toujours le nombre de joueurs dans la ligne défensive. Voici quelques exemples de formation :

43

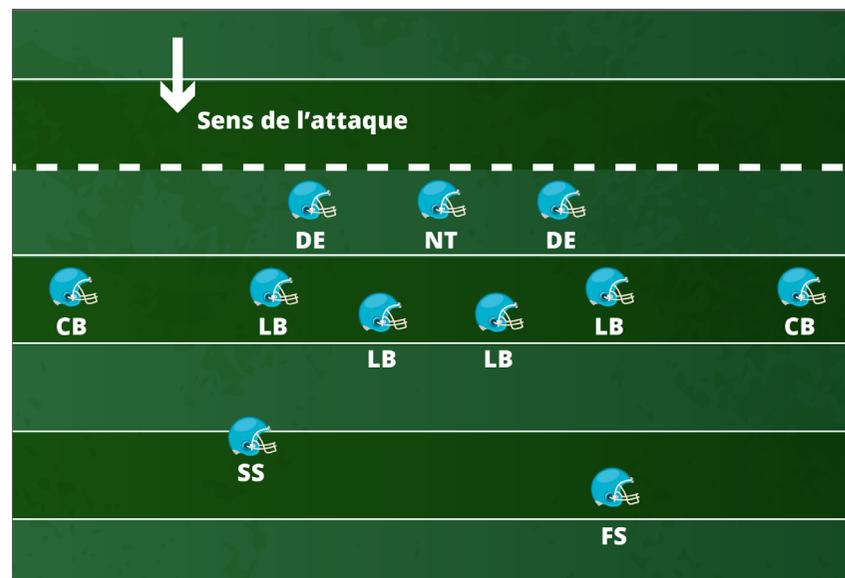
Joueurs : 2 DT, 2 DE, 3 LB, 2 CB, SS, FS



C'est une formation de base au football américain qui est la plus utilisée. Le 4 indique qu'il y a 4 joueurs de ligne défensive.

34

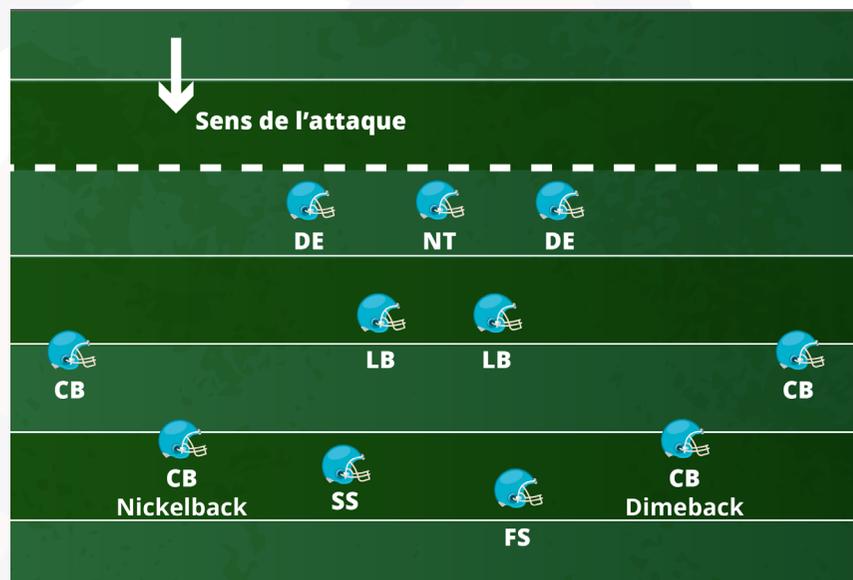
Joueurs : 1 NT, 2 DE, 4 LB, 2 CB, SS, FS



Dans cette formation les deux Defensive Tackle laissent place à un Nose Tackle. Cette formation est moins efficace contre la course et plus efficace contre les petites passes. Pourtant, les linebackers devenant des joueurs de plus en plus hybrides, cette formation est de plus en plus utilisée à la place de la 43.

Dime

Joueurs : 1 NT, 2 DE, 2 LB, 6 DB (2 CB, SS, FS, Nickelback, Dimeback)



C'est la formation ultime contre la passe. Un Nickelback et un Dimeback apparaissent. Le Nickelback est un cornerback qui sert de cinquième Defensive back et le Dimeback est également un cornerback qui sert de sixième Defensive back. Cette formation est vraiment spécifique, je te l'ai mise en exemple pour te montrer comment une défense peut évoluer.

Le lexique en défense

Le blitz

C'est une technique qui consiste à mettre davantage la pression sur la ligne offensive pour sacker le Quarterback. Par exemple, les Linebacker et le Strong Safety vont jouer pour aller directement sacker le Quarterback. Le but est de créer le surnombre par rapport au joueur de ligne offensive.

Interception

C'est le fait que la défense attrape une passe du Quarterback.

Recouvrir un Fumble

Il y a Fumble quand le ballon échappe à l'attaque, malgré que le ballon a été en contact avec le sol il est toujours jouable. Si un défenseur se jette sur la balle et qu'il l'attrape avant tout le monde, on dit qu'il a recouvert le Fumble.

Pick six

C'est l'interception d'une passe du Quarterback qui est remontée en Touchdown. L'équipe marque donc 6 points en attendant la transformation.

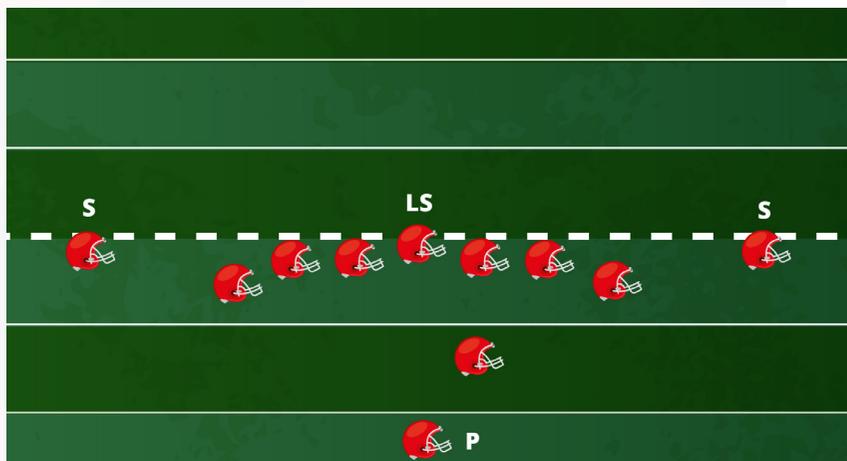
L'ÉQUIPE SPÉCIALE



Cette équipe joue seulement **dans les phases de jeux dites "spéciales"** comme les dégagements ou punt (lorsque l'équipe en attaque dégage le ballon aux pieds), lors des kickoff (remise en jeu par un coup de pied du Kicker) et les field goal (coup de pied qui vaut 3 points).

Les différentes positions et formations en équipe spéciale

Le punt



Dans cette formation, il y a 4 joueurs clés : Le Punter, le Long Snapper et deux Sprinters. Le reste des autres joueurs doivent bloquer pour protéger le punter. Une fois que le ballon est botté, tous les joueurs doivent sprinter

en gardant un couloir pour aller plaquer le Returner de l'équipe adverse.

Le Punter (P)

C'est un joueur qui a un très bon coup de pied, il doit avoir la capacité d'envoyer le ballon où il veut. On dit qu'un punt a bien été réalisé quand les sprinters ont réussi à plaquer ou à récupérer le ballon à quelques yards de la zone d'en-but. Le Punter se situe à environ 12 à 14 yards du Long Snapper

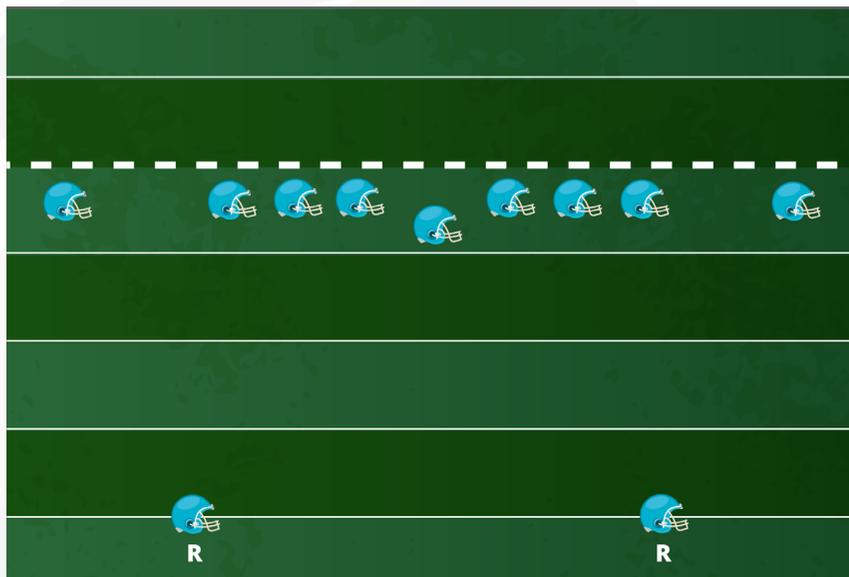
Le Long Snapper (LS)

Son rôle est de lancer le ballon au Punter comme un Centre le fait à son Quarterback en position Shotgun. En plus de savoir lancer la balle, il doit être un bon plaqueur et courir vite. Le Long Snapper se situe au centre de son équipe.

Les Sprinters (S)

Ceux sont habituellement des DB car ils doivent avoir une bonne vitesse et doivent savoir plaquer. Leur rôle est d'aller le plus rapidement possible récupérer la balle près de la zone d'en-but adverse ou plaquer le returner.

Le retour de punt



Dans cette formation, il y a 2 joueurs clés : deux Returner. Le reste des joueurs bloquent les joueurs adverses pour créer des passages aux Returner.

Les Returner (R)

Ils se situent au fond de leur terrain proche de la zone d'en-but et de chaque côté. Ces joueurs sont en général des RB, WR ou parfois des DB. Ils ont la capacité d'attraper un ballon qui arrive de très haut mais également de le protéger quand il court.

Le Kickoff

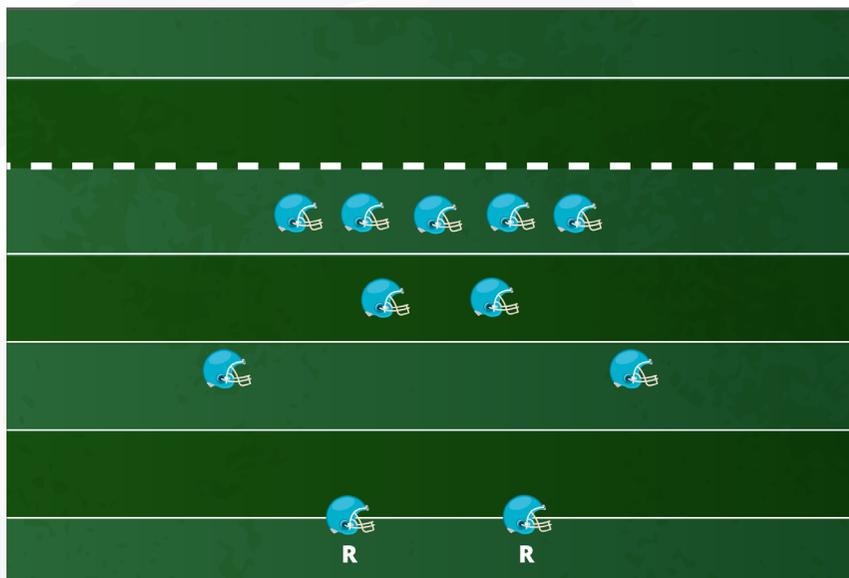


C'est le même principe qu'un punt sauf que le ballon est posé par terre sur la ligne des 30 ou 35 yards. Le joueur clé de cette formation est le Kicker. Le reste des joueurs doivent partir après le coup de pied du Kicker pour sprinter et plaquer le Returner comme un punt.

Le Kicker (K)

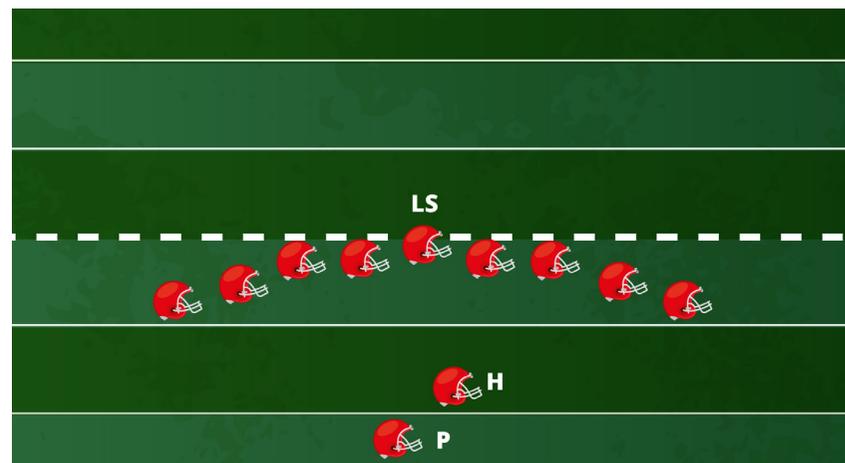
La différence avec un Punter, c'est que le Kicker doit taper loin et haut. Il n'a pas besoin de beaucoup de précision pour cette phase de jeu.

Le retour de Kickoff



C'est le même principe que le retour de Punt. La seule différence est la disposition des joueurs qui bloquent.

Le Field Goal et la Transformation



Dans cette formation, il y a 3 joueurs clés : le Holder, le Kicker et le Long Snapper. Le reste des joueurs servent à protéger le Kicker afin de lui laisser du temps pour botter la balle.

Le Holder (H)

Agenouillé derrière le Long Snapper à 7 yards, le Holder est le joueur qui reçoit le ballon du Long Snapper et le place pour le Kicker.

Le Kicker (K)

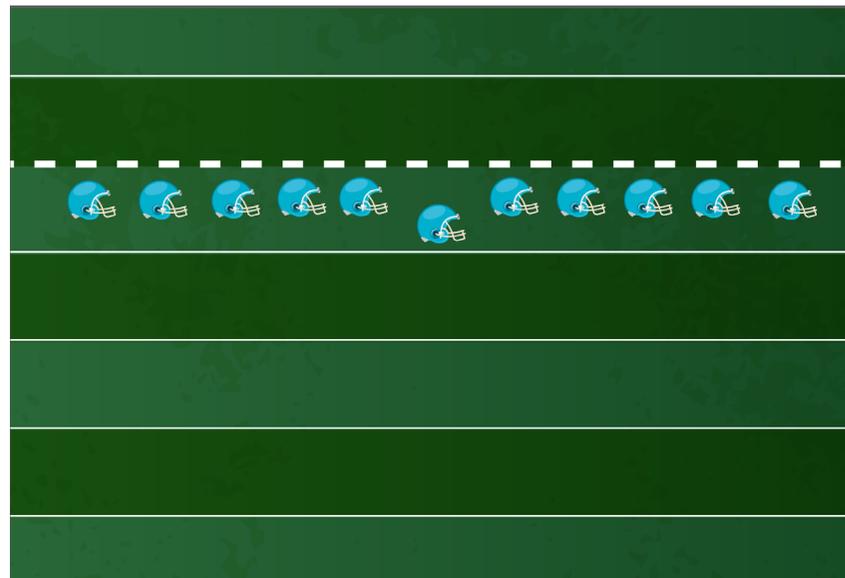
C'est le même joueur que pour le Kickoff, par contre sur cette phase de jeu il doit être précis pour viser entre les

2 poteaux.

Le Long Snapper (LS)

C'est le même joueur que sur les punts et il a le même rôle de lancer le ballon en arrière.

La défense du Field Goal et de la transformation



Lors de cette phase de jeu, on laisse en général la défense qui est sur le terrain.

LES PÉNALITÉS



On pourrait croire qu'au football américain tous les coups sont permis quand on voit la violence des actions mais en fait c'est un **sport très réglementé**.

Différentes fautes sont commises pendant les matchs et il peut être difficile de les comprendre quand on est novice dans ce sport. Rien de tel pour être frustré !

Le jeu est tellement rapide qu'il faut la présence de **7 arbitres sur le terrain**. Ils ont tous un rôle différent. Chaque arbitre peut signaler une faute appelée flag qui entraîne une pénalité. Il signale la faute en lançant un mouchoir jaune en l'air.

Pour certaines fautes, le jeu continue à se dérouler. On revient ensuite à la faute une fois que l'action est finie. Une faute **peut être déclinée** par l'équipe qui en bénéficie si son attaque a fait un gros gain de yards.

Parmi tous les arbitres, **l'arbitre principale** est là pour trancher les décisions. On le reconnaît grâce à sa casquette blanche. C'est lui, grâce à un micro, qui va expliquer les différentes fautes oralement et par des gestes.



Les fautes peuvent être exprimées **en un nombre de yards perdus** mais également avec de nouvelles tentatives pour l'équipe adverse.

Je vais t'expliquer les **16 pénalités les plus récurrentes** lors d'un match de football américain que les arbitres peuvent siffler contre les joueurs. Ces fautes peuvent être à la fois pour des joueurs à caractère défensif ou offensif. Aucun joueur n'est immunisé contre ces règles.

Le retard de jeu (delay of game)

Entre chaque action, l'attaque a 40 secondes pour faire sa tactique et lancer le jeu et pas une seule seconde de plus. Si le centre n'a pas eu le temps de snapper le ballon dans les 40 secondes, il y a delay of game. C'est une faute très "bête" car toute l'équipe est au courant de ces 40 secondes et c'est souvent la faute du Quarterback qui a pris trop de temps.

Pénalité d'un retard de jeu : Perte de 5 yards

Le Hors-jeu (Offside)

L'offside est signalé quand un joueur est du mauvais côté de la ligne de scrimmage au départ de l'action. Cette faute est souvent utilisée contre un défenseur qui a déjà franchi la ligne quand le jeu commence. A noter que si un défenseur franchit la ligne et qu'il revient dans son camp avant que le jeu commence, il n'y a pas faute.

Quand il y a un offside, l'action se joue dans son intégralité. On parle de jeu gratuit pour l'attaque car si grâce à cette action l'attaque fait un gros gain de yards, elle peut décliner cette faute.

Pénalité d'un hors-jeu : Perte de 5 yards

Encroachment

L'Encroachment est comme un offside sauf que le joueur défensif qui fait cette faute rentre en contact avec un autre joueur. C'est une faute qui ne peut être faite que par un défenseur. Contrairement à un hors-jeu, on arrête le jeu.

Pénalité de l'Encroachment : Perte de 5 yards

Le Holding

C'est une faute qui peut être commise par l'attaque (Holding offensif) ou par la défense (Holding défensif). Cette faute est sifflée lorsqu'un joueur retient son adversaire d'une manière qui est interdite par le règlement (par exemple : tirage de maillot, plaquage du joueur qui n'a pas le ballon...).

En attaque, c'est en général la ligne offensive qui fait des Holding quand les joueurs sont pris de vitesse par les défenseurs. Quand l'attaque fait un holding dans sa propre End zone, il y a Safety. En défense, le holding est

souvent appelé quand un défenseur plaque ou retient un joueur de l'attaque alors qu'il n'a pas le ballon.

Pénalité d'un Holding défensif : Perte de 5 yards + 1ère tentative automatique

Pénalité d'un Holding offensif : Perte de 10 yards

L'interférence de passe (pass interference)

L'interférence de passe est sanctionnée quand un défenseur gêne physiquement et volontairement un attaquant dans sa course ce qui l'empêche d'attraper le ballon. Il peut y avoir le cas inverse où l'attaquant gêne le défenseur lorsqu'il fait une interception, on parle d'interférence de passe offensive. Lorsqu'il y a un contact accidentel, aucun joueur n'est pénalisé.

Pénalité d'interférence de passe défensive : L'attaque repart à l'endroit de la faute avec 1ère tentative automatique. Si l'interférence de passe est commise dans la End zone, l'attaque repart sur la ligne des 1 yard.

Pénalité d'interférence de passe offensive : Perte de 10 yards

Formation illégale (Illegal formation)

Il y a formation illégale quand il y a moins de 7 joueurs alignés sur la ligne d'engagement par exemple s'il y a moins de 5 joueurs de ligne offensive sur la ligne de scrimmage.

Pénalité d'une Formation illégale : Perte de 5 yards

Bloc dans le dos (Illegal block in the back)

Cette faute est sifflée quand un joueur bloque dans le dos et au-dessus de la taille son adversaire qui n'a pas le ballon. Cette faute se rapproche du holding.

Pénalité du Bloc dans le dos : Perte de 10 yards

Faute personnelle (Personal foul)

Il y a faute personnelle quand un joueur a un comportement ou commet une faute dangereuse. Les arbitres peuvent décider de l'exclure du match.

Pénalité de la faute personnelle : Perte de 15 yards + 1ère tentative automatique si la faute est commise par un

défenseur.

Spearing

Cette faute est sifflée quand un joueur décide de plaquer ou d'avoir un contact avec son casque. Il est totalement interdit de mettre un coup de casque au football américain.

Pénalité du Spearing : Perte de 15 yards + 1ère tentative automatique si la faute est commise par un défenseur.

Horse Collar Tackle

C'est le fait de plaquer le porteur du ballon en l'attrapant par le col.

Pénalité du Horse Collar Tackle : Perte de 15 yards

Brutalité sur le Quarterback (Roughing the passer)

Les arbitres appellent cette faute lorsqu'un défenseur plaque ou bouscule le Quarterback alors qu'il a déjà lancé le ballon. Cette faute peut être également sifflée quand un défenseur plaque trop violemment le Quarterback. La

brutalité sur le Quarterback est parfois une faute controversée car c'est l'arbitre qui en définit ses limites.

Pénalité de la brutalité sur le Quarterback : Perte de 15 yards + 1ère tentative automatique

Face Mask

Il y a Face Mask quand un joueur attrape la grille du casque d'un autre joueur afin de le mettre au sol. Ce geste est très dangereux pour la santé des joueurs et est sanctionné.

Pénalité du Face Mask : Perte de 15 yards + 1ère tentative automatique

Trop de joueur sur le terrain (Too many men on the field)

Cette faute fait également partie des fautes "bêtes". Elle est sifflée quand une équipe que ce soit l'attaque ou la défense possède plus de 11 joueurs sur le terrain au départ de l'action. Si un joueur est en train de sortir et qu'il est le 12ème joueur sur le terrain de son équipe mais qu'il ne fait pas action de jeu, l'équipe sera tout de même

sanctionnée. C'est à lui de sortir plus rapidement du terrain.

Pénalité d'avoir trop de joueur sur le terrain : Perte de 5 yards

Faux départ (False start)

Cette faute ressemble fortement à un hors-jeu sauf que le faux départ est exclusivement une faute d'attaque. C'est lorsqu'un joueur offensif fait un mouvement vers l'avant avant le départ de l'action. Par rapport au hors-jeu, lorsqu'il y a un faux départ, le jeu s'arrête immédiatement.

Pénalité d'un faux départ : Perte de 5 yards

Contact illégal (Illegal contact)

Le contact illégal est proche d'un holding défensif. Elle est sifflée quand une faute est commise sur un receveur après qu'il ait fait plus de 5 yards et que le Quarterback ait toujours la possession du ballon dans sa poche. Si le Quarterback avait lancé le ballon, il y aurait eu un holding.

Pénalité d'un contact illégal : Perte de 5 yards

Brutalité sur le Kicker/Punter (Roughing the Kicker/Punter)

Au football américain, il est interdit de plaquer un Kicker ou un Punter sinon il y a faute. Pour contrer une formation spéciale avec ce genre de joueur, il faut viser le ballon et non le joueur.

Pénalité d'une brutalité sur le Kicker/Punter : Perte de 15 yards + 1ère tentative automatique

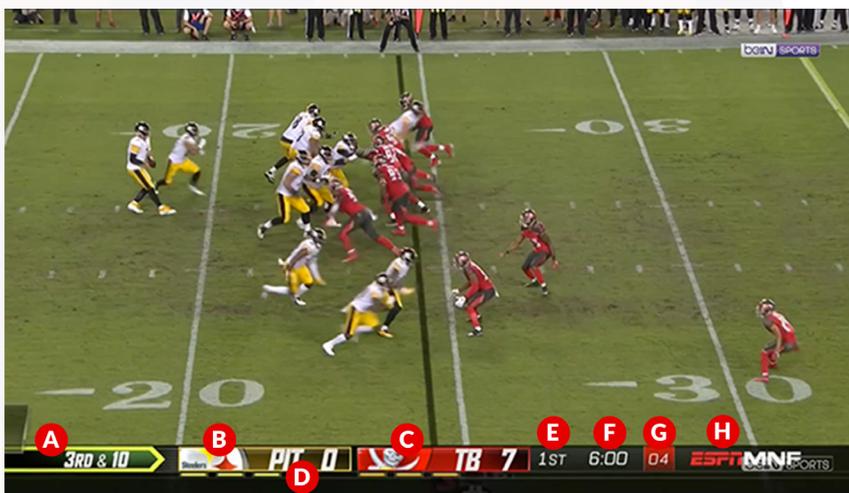
LES CODES POUR COMPRENDRE UN MATCH DE FOOTBALL AMÉRICAIN À LA TV



Si tu regardes un match de football américain à la TV, il y a **différents codes** à connaître pour comprendre facilement le match.

Décrypter le tableau d'affichage

C'est **l'élément le plus important** quand tu regardes un match de football américain. Il comporte beaucoup d'informations et au premier regard il peut être un peu compliqué à comprendre. Alors voilà comment il se décode :



A/ Nombre de tentatives et nombre de yards à parcourir pour réaliser les 10 yards afin d'avoir de nouveau 4 tenta-

tives. Dans cet exemple, on voit que l'équipe qui attaque est à sa 3^{ème} tentative et elle lui reste toujours 10 yards à réaliser.

B/ Logo, contraction du nom de l'équipe qui reçoit et son nombre de points.

C/ Logo, contraction du nom de l'équipe qui se déplace et son nombre de points.

D/ Les traits jaunes signifient le nombre de temps morts que l'équipe peut encore prendre. Dans cet exemple, chaque équipe a encore ses 3 temps morts.

E/ Le quart-temps dans lequel on se trouve. Dans cet exemple, nous sommes au premier quart-temps.

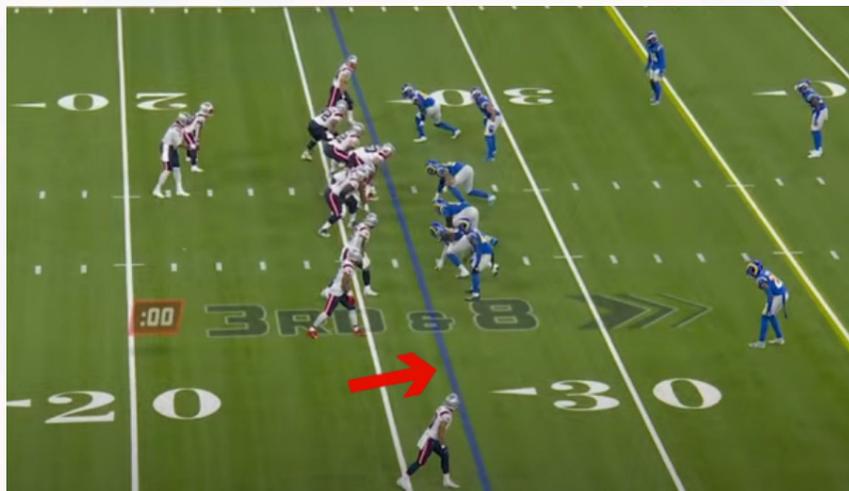
F/ Le temps qu'il reste dans le quart-temps. Il faut savoir qu'au football américain le temps diminue et les quart-temps sont de 15 minutes. Pour information, lorsque la balle sort du terrain, le temps s'arrête.

G/ C'est le temps qu'il reste à l'attaque pour lancer le jeu. À chaque action, l'attaque a 40 secondes pour lancer la

balle sinon ils ont une pénalité. Ce temps commence à être décompté quand une action vient d'être fini et jamais quand elle est en cours. Ce temps diminue pour arriver jusqu'à 0.

H/ L'évènement du match. Dans cet exemple, c'est le Monday Night Football, c'est un match décalé qui se joue le lundi soir. Un deuxième match est décalé, c'est le Thursday Night Football qui se joue le jeudi soir.

La ligne de scrimmage



C'est la ligne bleue virtuelle dans l'exemple. Elle va t'indiquer **où se situe le ballon** au départ de l'action. Grâce à

cette ligne, tu peux voir si des joueurs font un faux départ ou sont hors jeu. Elle permet également de mieux comprendre la formation des deux équipes.

Visualiser la ligne jaune

Quand tu regardes la NFL à la TV, tu vas apercevoir une ligne jaune qui se situe dans la défense et devant l'attaque. Cette ligne virtuelle est **la ligne des 10 yards** à parcourir pour avoir de nouveau 4 tentatives. Au football américain, l'attaque possède 4 tentatives pour réaliser 10 yards. Cette ligne va te permettre de voir où se situe la zone à franchir pour dépasser les 10 yards.



La ligne rouge pour le Field goal

Vers la fin du match, lorsque c'est la dernière action et que l'équipe qui attaque a **besoin de 3 points pour gagner** le match, tu vas apercevoir une grosse ligne rouge comme dans l'exemple ci-dessous.



Cette ligne virtuelle est souvent située **vers les 40 yards**. C'est à cette distance qu'un Kicker peut facilement marquer un Field goal et faire gagner son équipe. Il faut savoir que parfois, avec la pression, malgré cette distance de 40 yards, le Kicker peut louper le Field goal. Le football américain reste du sport et tout peut arriver !

COURS ET QUIZ VIDÉOS



Afin de te faciliter la compréhension du football américain, j'ai décidé de créer **deux vidéos complémentaires** à ce guide afin que tu puisses mieux comprendre le football américain.

Ces deux vidéos sont **accompagnées de quiz** afin que tu puisses tester tes compétences.

Les vidéos et les quiz se situent sur internet et seront **tout le temps disponibles**, tu peux donc y accéder autant de fois que tu veux.

Voici les liens :

Cours vidéo 1 : Comprendre les grands principes du football américain et le scoring

Lien du cours 1 :

<https://comprendre-le-football-americain.fr/cours-1/>

Lien du quiz 1 :

<https://comprendre-le-football-americain.fr/quiz-1/>

Cours vidéo 2 : Connaître les différentes positions des joueurs de l'attaque et de la défense sur un terrain

Lien du cours 2 :

<https://comprendre-le-football-americain.fr/cours-2/>

Lien du quiz 2 :

<https://comprendre-le-football-americain.fr/quiz-2/>

Bon visionnage :)

CONCLUSION



Et voilà, nous arrivons à la fin de ce guide ! J'espère avoir répondu aux questions que tu te posais autour du rôle des joueurs de football américain, et surtout que tu pourras **prendre du plaisir** à regarder un match grâce à ce guide !

Ce que je voulais, à travers ce guide, c'était de **te donner les bases du football américain** ainsi que quelques connaissances techniques qu'il te faut maîtriser pour passer au niveau supérieur et commencer à te faire plaisir.

Comme d'habitude, si tu as des questions, je t'invite à les poser en commentaires de la page du blog où je présente le guide ; comme ça tout le monde pourra profiter des réponses.

Et maintenant ?

Et bien maintenant, tu peux fermer ce guide et regarder un match afin de voir si tu comprends le football américain. **N'hésite pas à replonger dans ce guide** si tu as besoin de te rafraîchir la mémoire.

Florian