

2006

# *TOUCH FOOTBALL*

POUR

# *DÉBUTANTS*



**Par Jonathan Lacoste**

## INTRODUCTION

Il a été observé avec les années que certaines équipes se présentent au tournoi avec une préparation défailante, non pas par manque de motivation, mais par manque de connaissance et d'expérience dans ce sport.

Ce livre a été conçu dans le but de mieux préparer votre équipe en vue de la compétition annuelle de *touch football*. Il s'agit d'un guide pour vous aider et il ne vous est pas imposé.

Attention, il vous est fortement recommandé de bien étudier les règlements afin de vous assurer de la légalité de vos tactiques.

Soyez originaux et créatifs. Modifiez les exemples du livre pour mieux vous démarquer sur le terrain.

Pour n'importe laquelle des questions, vous pouvez me rejoindre au 450 348-1779 ou à [lacostejonathan@hotmail.com](mailto:lacostejonathan@hotmail.com)

Amusez-vous bien, c'est ça le plus important!

**Jonathan Lacoste**

# L'OFFENSIVE

## Principes de base:

- 3 essais pour franchir 10 verges
- le quart-arrière doit être à 5 verges et plus de la poule et sur la ligne de mêlée, les receveurs doivent se trouver à 3 verges ou plus de la poule
- tous les joueurs peuvent être en mouvement derrière la ligne de mêlée
- une seule passe vers l'avant et elle doit se faire derrière la ligne de mêlée
- nombre illimitée de passes latérales ou arrières

## Le caucus :

- Une seule personne parle dans le caucus, le quart-arrière
- les joueurs se placent toujours de la même façon dans le caucus de façon à cacher le quart-arrière de la défensive adverse
- mots clés = SILENCE ET DISCIPLINE

## Le compte du quart-arrière :

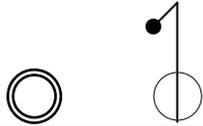
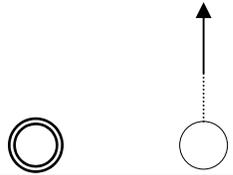
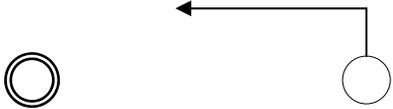
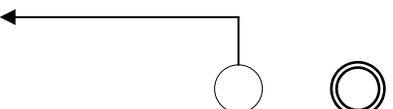
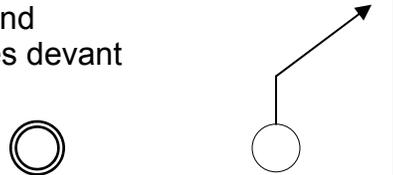
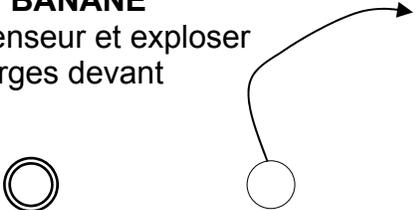
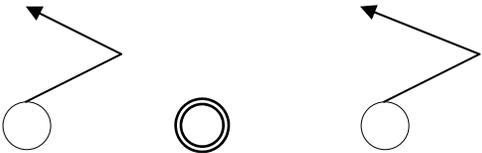
- le compte "ready-set-hot" est le plus souvent entendu, mais démarquez-vous avec un compte différent qui renferme des codes. Exemple : si le quart-arrière nomme des modèles de voitures, il prévoit faire une course. Si il nomme des noms de villes, il prévoit faire la passe à la poule ou si c'est un nom de fruit, la passe va au receveur de droite. Les possibilités sont illimitées !

## Les tracés de passes:

Le quart-arrière doit savoir où se trouvent ses receveurs, alors ces derniers doivent respecter les tracés et exécuter de belles feintes.



## Exemples de tracés de passes:

<p><b>CROCHET</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire un pas de plus, revenir de 1 et se pencher</li> <li>- zone ciblée : jambes</li> <li>- feintes suivant l'attrapé</li> </ul> 	<p><b>BOMBE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 70% jusqu'au défenseur</li> <li>- explosion 100% après</li> </ul> 
<p><b>90 IN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- feinte pour s'assurer d'être seul</li> <li>- zone ciblée : 1/2 verge devant le nombril</li> </ul> 	<p><b>90 OUT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distancer le défenseur absolument, danger d'interception plus grand</li> <li>- zone ciblée : une verge devant les bras</li> </ul> 
<p><b>45 IN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- beaucoup de trafic vers le centre, belle feinte</li> <li>- zone ciblée : 5 verges devant</li> </ul> 	<p><b>45 OUT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- distancer le défenseur absolument, danger d'interception plus grand</li> <li>- zone ciblée : 5 verges devant</li> </ul> 
<p><b>BANANE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contourner le défenseur et exploser</li> <li>- zone ciblée : 5 verges devant</li> </ul> 	<p><b>FIRE PASS / SLANT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- longer la ligner de mêlée, pas plus haut que 3 verges</li> <li>- zone ciblée : entre épaule et nombril</li> </ul> 
<p><b>Z IN Z OUT (OU VICE-VERSA)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- belle feinte</li> <li>- zone ciblée dépendra de la hauteur voulue</li> </ul> 	<p><b>CHASSE IN OU OUT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- requiert excellent timing avec QB</li> <li>- zone ciblée : 5 verges devant</li> </ul> 

⊙ = POULE (centre offensif)

○ = RECEVEURS

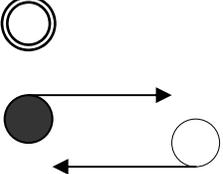
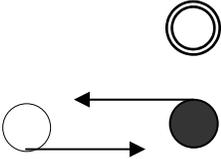
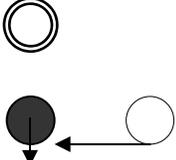
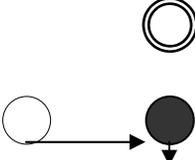
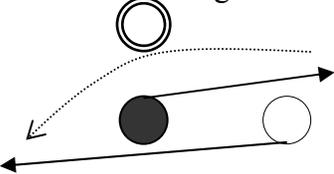
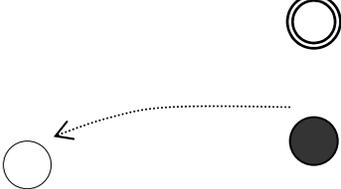
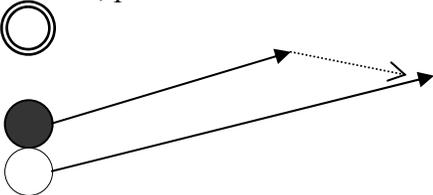
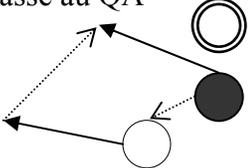


### Les tracés entre le quart-arrière et le porteur de ballon:

- Les jeux entre le quart-arrière et le porteur de ballon seront dévastateurs contre certaines défensives.
- Pour qu'elles soient réussies, les courses doivent être soigneusement préparées. Les feintes et la coordination avec le porteur de ballon sont très importantes.
- Attention, il ne faut pas abuser de ces jeux car les coureurs se fatigueront et ne pourront pas tenir le tempo jusqu'à la finale.



## Exemples de tracés entre le quart-arrière et le porteur de ballon :

<p style="text-align: center;"><b>FEINTE DE REMISE EN COURSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- position de départ, le compte</li> <li>- bluff du regard et des paroles</li> <li>- exécution, timing, exagération des bras</li> <li>- ballon caché par QA, s'en suit sa course</li> <li>- feintes de lancer par PB</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>REMISE EN COURSE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- position de départ, le compte</li> <li>- exécution, timing</li> <li>- collé ou flip avec distance d'une verge</li> <li>- ballon caché par PB</li> <li>- feintes de lancer du QA</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>FEINTE REMISE ET QA FIXE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- position de départ, le compte</li> <li>- bluff du regard et des paroles</li> <li>- exécution, timing, exagération des bras</li> <li>- ballon caché par QA, s'en suit sa course</li> <li>- feintes de lancer par PB</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>REMISE QA FIXE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- position de départ, le compte</li> <li>- exécution, timing</li> <li>- collé ou flip avec distance d'une verge</li> <li>- ballon caché par PB</li> <li>- feintes de lancer du QA</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>FEINTE REMISE SUIVI D'UNE PASSE AU PB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem que feinte de remise en course ou fixe</li> <li>- le ballon doit demeurer à la vue de la défense</li> <li>- faire une feinte réellement ratée</li> <li>- QA passe au PB les 2 s'éloignant l'un de l'autre</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>PASSE ARRIÈRE ET OPTIONS DU PB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- code du PB au QA pour lui signaler s'il est seul</li> <li>- passe du QA au PB</li> <li>- PB choisi option ( courir, repasser )</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>POSITION EN I, COURSE ET PASSE AU PB</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- course vers un flanc, PB en avance</li> <li>- lorsqu'un défenseur mord, passe au PB</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>LATÉRALE AU PB ET REPASSE AU QA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- latérale immédiate au PB qui n'est pas loin</li> <li>- QA se libère pendant que le PB court</li> <li>- PB repasse au QA</li> </ul> 

○ POULE (centre offensif)

● Quart-arrière (QA)

○ Porteur de ballon (PB)

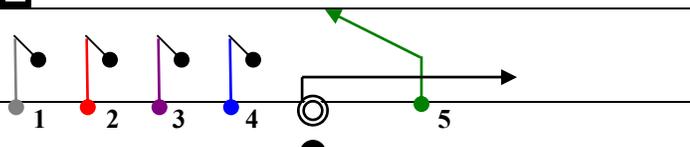
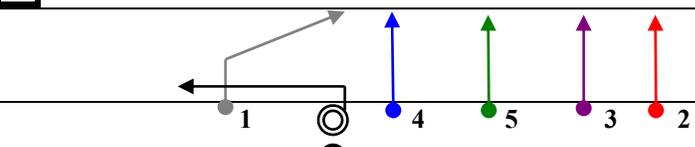
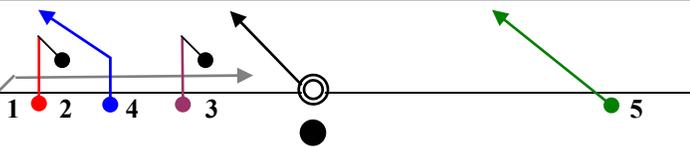
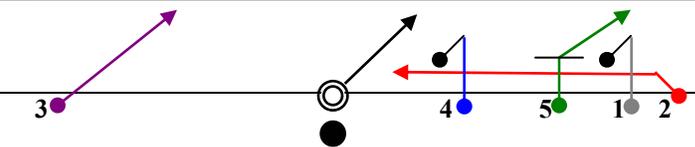
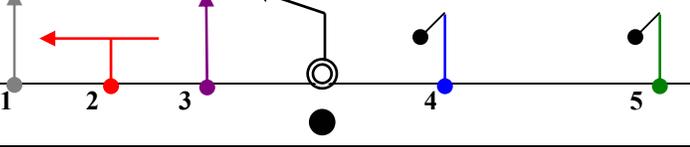
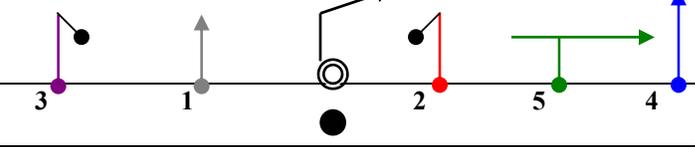
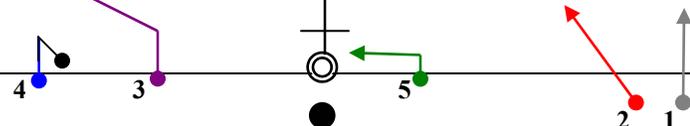
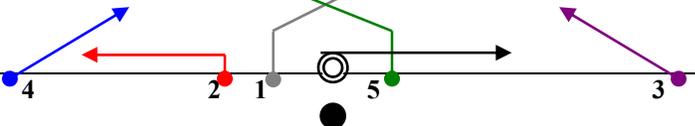
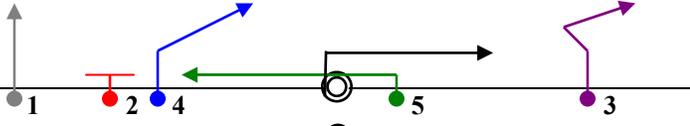
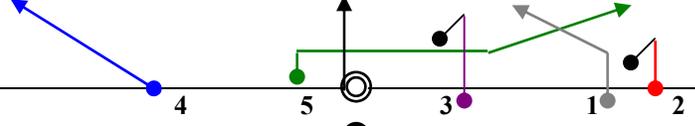
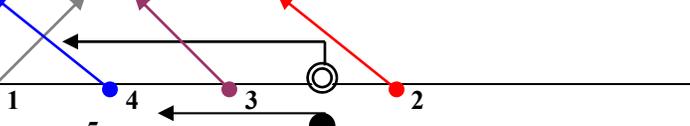
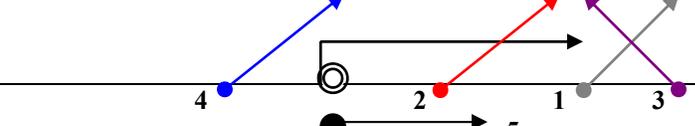


## Les jeux :

- Il vous est suggéré de préparer vos jeux à l'avance, de les dessiner sur un carton de la grosseur d'une carte et de les plastifier.
- Une douzaine de jeux, c'est suffisant.
- Préparez des jeux contre les défensives "homme pour homme" et contre les défensives positionnées en "zones".
- Ne positionnez pas toujours les mêmes joueurs aux mêmes places. La défensive connaîtra vos jeux après 5 minutes!



## Exemples de jeux offensifs (À IMPRIMER EN COULEUR):

<b>1</b> CROCHETS GAUCHE 	<b>2</b> BOMBES DROITE 
<b>3</b> SLANT DE LA GAUCHE 	<b>4</b> SLANT DE LA DROITE 
<b>5</b> « T » VERS GAUCHE 	<b>6</b> « T » VERS DROITE 
<b>7</b> «45» OUT GAUCHE (PEUT SE FAIRE À DROITE) 	<b>8</b> « 45 » IN 
<b>9</b> CROCHET + REMISE (PEUT SE FAIRE DROITE) 	<b>10</b> FEINTE SLANT+«45» (PEUT SE FAIRE À GAUCHE) 
<b>11</b> FEINTE REMISE + POULE ET OPTIONS GAUCHE 	<b>12</b> FEINTE REMISE + POULE ET OPTIONS DROITE 

### Trucs:

- Dans ces exemples, les joueurs ont une couleur et un nombre. Il est donc plus facile pour eux de savoir quel est leur tracé.
- L'entraîneur devrait avoir une copie de tous les jeux. De cette façon, il peut dicter au quart-arrière le jeu qu'il doit exécuter.



## Situations de jeux :

### Situation 1 :

Vous jouez contre une défensive homme pour homme (man to man) et le "rusher" n'est pas très rapide.

#### Que devriez-vous faire ?

- Envoyez tous vos receveurs du même côté. De cette façon, tous les défenseurs seront du même côté aussi.
- Utilisez les jeux de course entre le quart-arrière et le porteur de ballon.

### Situation 2 :

Vous jouez contre une défensive divisée en "zones".

#### Que devriez-vous faire ?

- Surchargez les défenseurs en envoyant 2 ou 3 receveurs dans la même zone.

### Situation 3 :

Le "rusher" est très rapide et il est donc impossible de courir. Les meilleurs défenseurs surveillent les longues passes.

#### Que devriez-vous faire ?

- Le quart-arrière doit relaxer. Il doit choisir des jeux courts dans l'avant champ.
- Le quart-arrière ne perd pas de temps. Il attrape la remise de la poule et lance immédiatement à des receveurs approchés.

### Situation 4 :

La partie est égale. Vous en êtes à votre 3<sup>ème</sup> essai et 10 verges à franchir.

#### Que devriez-vous faire ?

- Effectuez un botté de dégagement. La partie est nulle, alors rien ne sert de prendre le risque de perdre le ballon et ainsi, donner beaucoup de terrain à l'adversaire.
- N'oubliez pas, un botté peut valoir 1 point (voir règlements).



### Situation 5 :

La partie est égale. Il reste moins de 3 minutes à la partie. Vous en êtes à votre 3<sup>ième</sup> essai et 7 verges à franchir pour marquer un touché.

#### Que devriez-vous faire ?

- Je vous conseillerais d'effectuer un botté de dégagement par-dessus la zone de touché, ce qui vaut 1 point. Vous prendrez ainsi l'avance dans la partie qui se terminera sous peu.
- Rien ne sert de jouer les héros et prendre le risque de manquer le touché. Une partie remportée par la différence d'un seul point est une victoire et c'est tout ce qui compte !

### Situation 6 :

Rien ne fonctionne.

#### Que devriez-vous faire ?

- Utilisez un temps mort et parlez-vous calmement!
- Rien ne sert de s'acharner avec les mêmes jeux, ça ne fonctionne pas !
- Essayez d'autres choses. Des jeux loufoques. Amusez-vous et prenez des risques.
- Diversifiez vos jeux et utilisez tous les receveurs. Vous découvrirez peut-être un receveur vedette !

### Situation 7 :

La passe du quart-arrière est interceptée et le défenseur qui a le ballon court vers la zone de touché.

#### Que devriez-vous faire ?

- TOUS LES JOUEURS DOIVENT TENTER DE TOUCHER LE JOUEUR QUI A LE BALLON.
- On n'abandonne jamais et on ne concède jamais les points jusqu'à ce que l'arbitre ait sifflé !



# LA DÉFENSIVE

## Principes de base:

- Vous devez être à une verge ou plus de la ligne de mêlée.
- Vous pouvez utiliser plus d'un "rusher" mais ils doivent tous être à 5 verges ou plus de la ligne de mêlée.

## Le caucus :

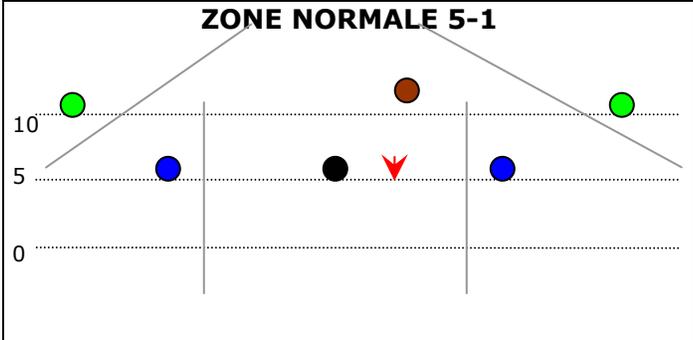
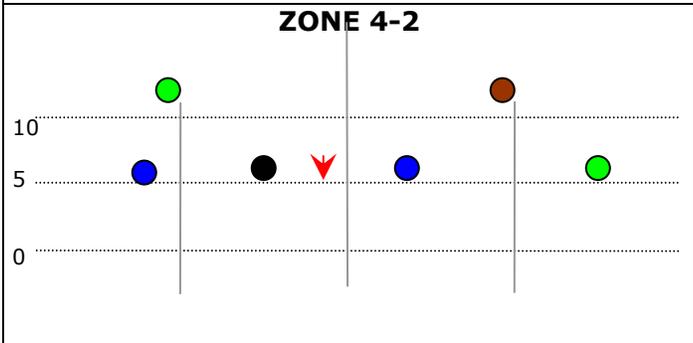
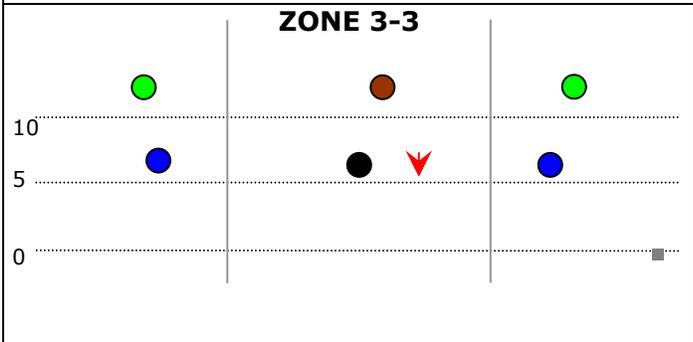
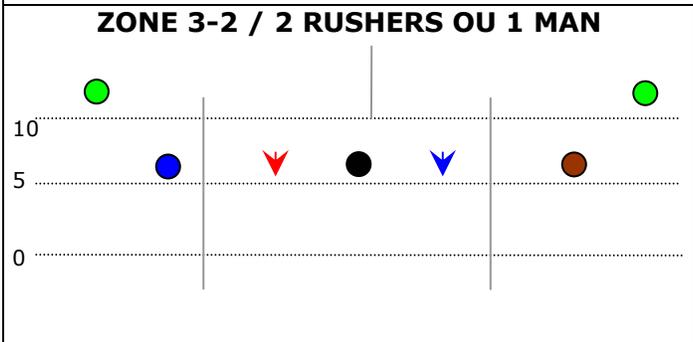
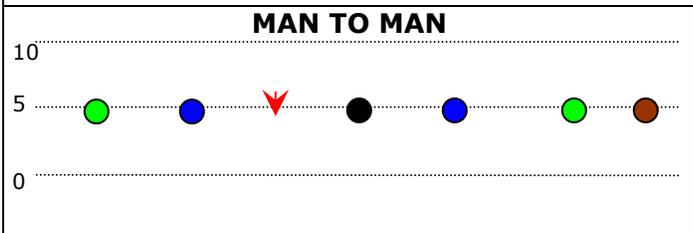
- Attention de ne pas prendre trop de temps lors d'un caucus car l'offensive peut lever le ballon dès que le sifflet est entendu.

## Les codes :

- Tout comme pour l'offensive, la défensive sera chapeauté par un capitaine, habituellement le joueur qui a le plus d'expérience et l'instinct le mieux aiguisé.
- L'utilisation de codes sera utile pour tromper l'offensive adverse.



## Exemples de défensives (À IMPRIMER EN COULEUR) :

<p style="text-align: center;"><b>ZONE NORMALE 5-1</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>SITUATION STABLE OU D'ÉTUDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 zones inégales en arrière, le <i>safety</i> couvre du côté fort ou large</li> <li>- <i>Rusher</i> part du côté fort ou large</li> </ul> <p>Botté de dégagement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danger minime que le botté fasse 1 point</li> <li>- Le <i>safety</i> se positionne à 20 verges derrière</li> <li>- S'il y a botté, les extérieurs reculent pour aider le <i>safety</i>.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZONE 4-2</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>BEAUCOUP DE COURTES PASSES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 zones à l'avant, 2 à l'arrière</li> <li>- <i>Safety</i> à l'arrière, un extérieur en avant</li> <li>- Joueurs avants décalent vers côté fort</li> <li>- ATTENTION CENTRE VULNÉRABLE</li> </ul> <p>Botté de dégagement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danger moyen que le botté fasse 1 point</li> <li>- Le <i>safety</i> peut se reculer plus et l'extérieur vient le couvrir s'il y a botté</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZONE 3-3</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>QUE DE LA LONGUE PASSES OU POUR PROTÉGER UN DERNIER JEU</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 zones superposées</li> </ul> <p>Botté de dégagement :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Danger élevé, le point pourrait faire la différence au pointage, faut sortir le ballon de la zone de touché!</li> <li>- Rebotterle ballon en cas extrême</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ZONE 3-2 / 2 RUSHERS OU 1 MAN</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>1, POUR DÉSTABILISER LE QA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un 2 ième <i>rusher</i> est nommé, dans ce cas-ci, un intérieur devient <i>rusher</i> et le <i>safety</i> prend sa zone</li> <li>- juste les 2 extérieurs pour couvrir l'arrière</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>2, POUR COUVRIR UN RECEVEUR ÉTOILE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un excellent défenseur est nommé pour jouer <i>man to man</i> avec un receveur très exploité, souvent PB</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>MAN TO MAN</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>ATTAQUE MÉDIOCRE FACILE À SUIVRE OU QA QUI DÉGAINE TRÈS VITE</b></p> <p>( pour ne pas lui laisser d'options )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Répartition normale sur la ligne, le <i>safety</i> prend un receveur du côté fort</li> <li>- Si le QA court beaucoup, très dangereux</li> <li>- le <i>rusher</i> ne doit pas concéder la course, doit être prudent</li> </ul>

**EXTÉRIEURS - INTÉRIEURS - SAFETY - CENTRE - RUSHER - ATTAQUE**



## Trucs :

- Toujours surveiller le joueur le plus dangereux dans sa zone. Un joueur près des lignes de côté ou loin derrière est un joueur dangereux.
- Si tous les défenseurs sont positionnés à la hauteur de 5 verges et bougent dans leur zone respective quand le ballon est en jeu, il sera très difficile pour l'offensive de connaître vos intentions.

## Situations de jeux :

### Situation 1 :

C'est le 3<sup>ième</sup> essai et le quart-arrière lance une longue passe. Votre défenseur doit-il intercepter ou rabattre le ballon au sol ?

Que devriez-vous faire ?

Rabattre le ballon au sol parce que vous débuterez votre offensive où se trouvait la ligne de mêlée. Intercepter une longue passe de 30 verges et se faire toucher immédiatement ne vous sera guère utile !

### Situation 2 :

C'est le 3<sup>ième</sup> essai et l'offensive botte le ballon dans la zone de touché. Il reste moins d'une minute à la partie et le pointage est égal. Le joueur qui attrape le botté n'a aucune chance de sortir de la zone de touché sans se faire toucher.

Que devriez-vous faire ?

Le joueur qui est en possession du ballon devrait le botter à son tour. Ainsi, il redonnera l'offensive à l'équipe adverse, mais sauvera peut-être la partie en ayant pas accordé le point qui vous aurait coûté la victoire.

### SITUATION 3 :

Le quart-arrière est vraiment trop rapide contre votre "rusher".

Que devriez-vous faire ?

Votre "rusher" pourrait être plus utile à une autre position, changez-le. Demandez à vos défenseurs intérieurs de se tenir prêt contre les courses du quart-arrière.



## LE BOTTÉ DE DÉGAGEMENT

### Principes de base:

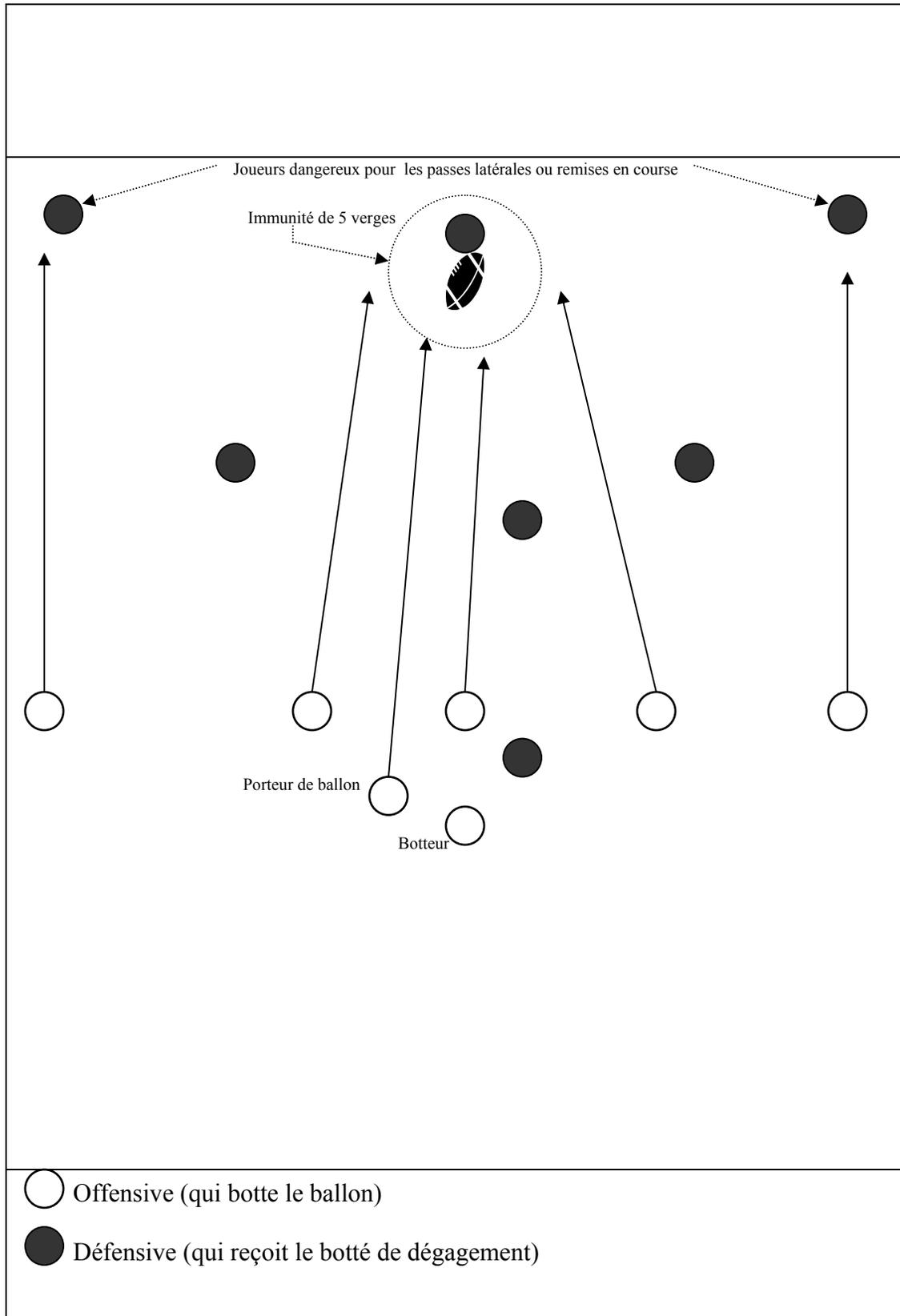
- Peut se faire lors de n'importe lequel essai à l'offensive.
- Se fait habituellement lors du 3<sup>ième</sup> essai et qu'il reste plusieurs verges à franchir.
- Voir règlements pour les conditions de pointage.
- N'importe lequel joueur peut effectuer le botté de dégagement.
- Un botté de dégagement peut se faire après une passe avant réussie.
- Les joueurs de l'offensive doivent respecter une immunité de 5 verges autour du joueur qui attrape le ballon. Dès qu'un joueur adverse touche le ballon, l'immunité de 5 verges n'existe plus.

### La meilleure formation :

- Placez tous les joueurs sur la ligne de mêlée, répartis également entres-eux.
- Les joueurs courent en ligne droite et respectent leur corridor de course.
- Attention, il est permis pour l'équipe adverse d'effectuer des passes arrières ou latérales, ne laissez aucun joueur seul !
- Le porteur de ballon (habituellement très rapide) peut se rendre directement là où le ballon se dirige, tout en respectant l'immunité de 5 verges
- Le botteur reste en arrière et demeure alerte au cas où le joueur adverse (celui qui a le ballon) se faufilerait entres les joueurs offensifs



Exemple d'une formation offensive, lors d'un botté de dégagement :



# **LE BOTTÉ D'ENVOI ET** **LE RETOUR DE BOTTÉ D'ENVOI**

## Principes de base du botté d'envoi:

- Un botté d'envoi dans la zone peut valoir 1 point (voir règlements).
- Vous pouvez toucher directement le joueur en possession du ballon sans respecter l'immunité de 5 verges. Cela ne s'applique que pour le botté de dégagement.
- Tout comme pour le botté de dégagement, tous les joueurs se placent en ligne et suivent leur corridor.
- Attention aux remises et aux passes latérales!

## Principes du retour de botté d'envoi:

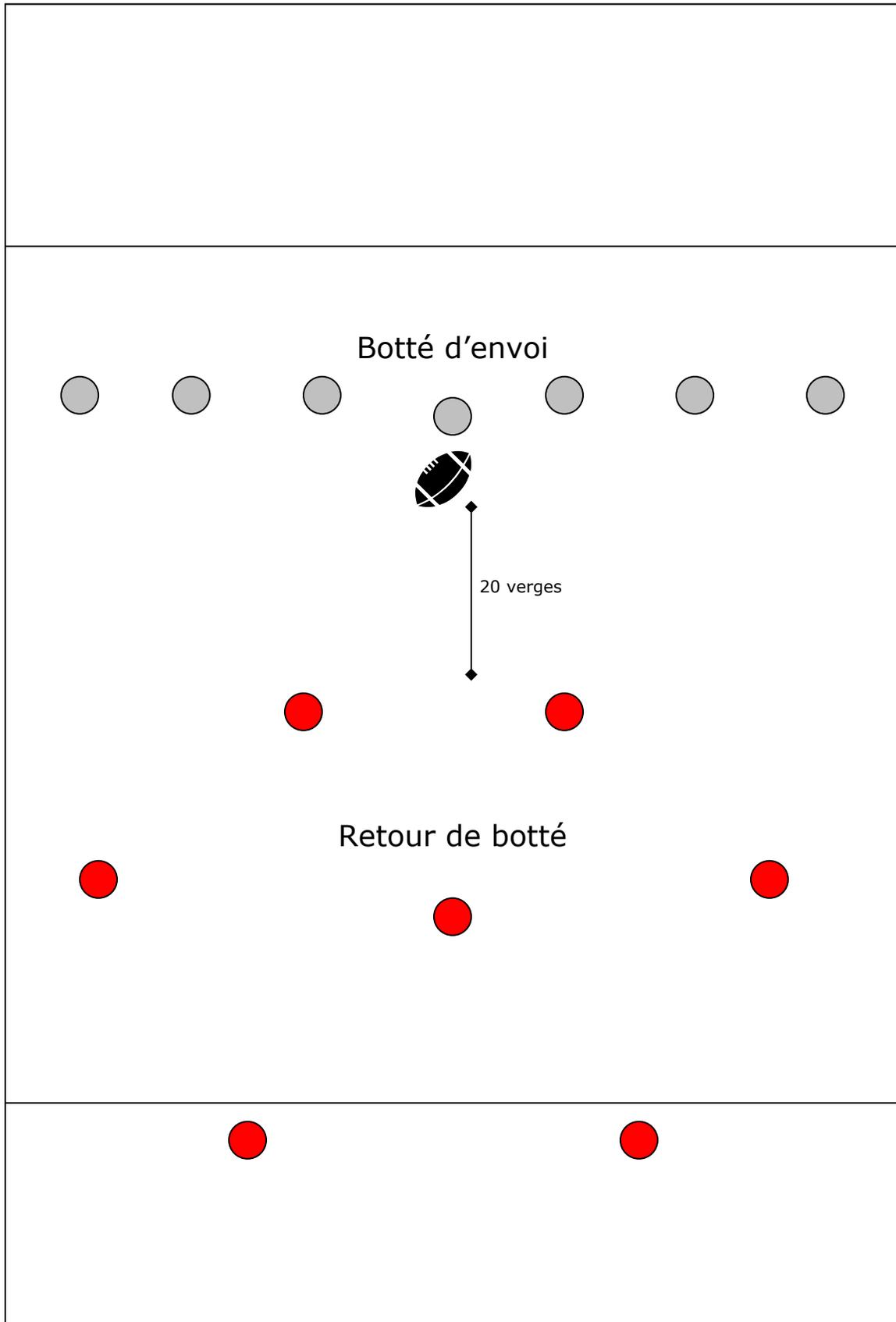
- Si le ballon touche un joueur et retombe vers l'avant, le jeu est mort.
- Si le ballon touche un joueur et retombe vers l'arrière, le jeu se poursuit.
- Le botté doit franchir au moins 20 verges dans les airs, alors rien ne sert de positionner des joueurs avant cela.

## Positionnement des joueurs pour le retour de botté d'envoi:

- La meilleure façon est de placer 2 joueurs à l'avant, 3 joueurs au milieu et finalement 2 à l'arrière. Voir croquis suivant.
- Vous voulez provoquer une ouverture ? Faites des feintes de remises, essayez la latérale avec un joueur se trouvant sur le bord des lignes.



Exemples de formations pour botté d'envoi et retour de botté  
(À IMPRIMER EN COULEUR) :





AMUSEZ-VOUS!

