



FOOTBALL AMERICAIN





1	HISTORIQUE.....	4
2	NFL.....	6
3	COMPOSITION DES ÉQUIPES.....	9
4	TERRAIN.....	9
5	JOUEURS.....	10
5.1	ATTAQUANTS.....	11
5.1.1	LA LIGNE OFFENSIVE	11
5.1.2	LE QUARTERBACK	11
5.1.3	LES RUNNINGBACKS.....	12
5.2	DÉFENSEURS.....	13
5.2.1	LES DEFENSIVE BACKS.....	13
5.2.2	LES LINE BACKERS.....	13
6	DÉROULEMENT D'UN MATCH.....	13
6.1	MARQUER DES POINTS.....	15
6.2	LES COUPS DE PIED.....	15
6.3	GESTION DU TEMPS.....	15
6.4	AUDIBLES.....	16
6.5	PÉNALITÉS.....	16
6.5.1	PÉNALITÉS DE 5 YARDS.....	16
6.5.2	PÉNALITÉS DE 10 YARDS.....	18
6.5.3	PÉNALITÉS DE 15 YARDS.....	18
6.6	ARBITRES.....	19
7	STRATÉGIE.....	20
7.1	L'ÉTUDE DES EFFECTIFS	20
7.1.1	VOTRE ÉQUIPE.....	20
7.1.2	VOTRE ADVERSAIRE DU JOUR.....	20
7.2	DÉFINIR VOTRE STRATÉGIE	21
7.2.1	STRATÉGIE OFFENSIVE	21
7.2.2	STRATÉGIE DÉFENSIVE.....	22
7.3	FORMATIONS.....	22
7.3.1	FORMATIONS OFFENSIVES.....	22
7.3.2	FORMATIONS DÉFENSIVES.....	28
7.3.3	TYPES DE DÉFENSE.....	32
7.4	CHOISIR VOS TACTIQUES	33
7.4.1	LES TACTIQUES OFFENSIVES.....	33
7.4.2	LES TACTIQUES DÉFENSIVES.....	33



7.5 METTRE EN PRATIQUE ET S'ADAPTER.....	34
7.6 ASTUCES.....	34
7.6.1 STRATÉGIES	34
.....	34
7.6.2 TACTIQUES	34
7.7 LE JEU DE COURSE.....	34
7.7.1 AVANTAGES.....	34
7.7.2 JOUEURS CLÉS.....	35
7.7.3 TYPES DE JEU AU SOL.....	35
7.7.4 CONSEILS & ASTUCES	35
7.7.5 TECHNIQUE.....	35
7.8 LE JEU DE PASSE.....	36
7.8.1 AVANTAGES.....	36
7.8.2 TYPES DE JEU AÉRIEN	36
.....	36
7.8.3 CONSEILS & ASTUCES.....	37
7.8.4 TECHNIQUE (QB).....	37
<u>8 LE MATÉRIEL.....</u>	<u>38</u>
<u>9 CHEERLEADERS.....</u>	<u>41</u>
<u>10 GLOSSAIRE</u>	<u>42</u>
<u>11 RÉSULTATS DU SUPER BOWL</u>	<u>47</u>
<u>12 STATISTIQUES DES ÉQUIPES EN FINALE DE SUPERBOWL.....</u>	<u>49</u>
<u>13 STATISTIQUES DES ÉQUIPES EN PLAYOFFS.....</u>	<u>50</u>
<u>14 DATE DE CRÉATION DES ÉQUIPES ET MEILLEURE ANNÉE.....</u>	<u>52</u>
<u>15 ATTRIBUTS PHYSIQUES DES JOUEURS.....</u>	<u>53</u>
<u>16 TYPE DE DÉFENSE DE L'ÉQUIPE.....</u>	<u>54</u>
<u>17 CONVERSION DEGRÉ CELSIUS / DEGRÉ FAHRENHEIT.....</u>	<u>55</u>
<u>18 STATISTIQUES DES ÉQUIPES ET PAR POSTE.....</u>	<u>56</u>



1 Historique

Né en 1875 de l'imagination des étudiants de l'université d'Harvard dans le Massachusetts, le football américain reprend les principes du rugby - ballon ovale, passe à la main, coup de pied, plaquage et en-but. Réservé à l'élite universitaire de Yale, Harvard, McGill au Québec, les premières confrontations font la joie des étudiants Outre-Atlantique.

Sous l'impulsion d'un seul homme, Walter Camp, ancien joueur de rugby reconverti, ce sport se codifie. En 1880, le quarterback fait son apparition et les matches se jouent à 11 contre 11. Les trois années qui suivent, le système de marquages de point, de yards à gagner, de tentatives (downs), sont mis en place par le même homme. Un championnat universitaire s'organise. En 1902 se dispute la première grande finale. Elle a pour cadre le Rose Bowl de Pasadena en Californie. Trois ans plus tard, la NCAA (National Collegial Athletic Association) voit le jour, histoire de surveiller et d'organiser la discipline. Le jeu évolue (création de la 4e tentative pour gagner 10 yards) et le terrain aussi. Ce dernier est réduit de 10 yards passant de 130 à 120 (109.20m). Inévitablement les structures se professionnalisent et, en 1920, George S. Halas fonde la National Football League (NFL).

En 1925, le décès de Walter Camp endeuille le monde du football américain. Pendant près d'un demi-siècle, il aura consacré sa vie à ce sport. Camp a joué un rôle primordial de 1876 à 1910. Premier entraîneur de la section football de l'université de Yale, il a participé à la création, à l'organisation des règles et à la diffusion du sport le plus populaire des Etats-Unis. Apprécié par ses pairs pour ses qualités humaines, Camp restera à jamais dans la mémoire de ce sport.

Malgré cette disparition, le football continue sa mue. En 1941, les remplacements deviennent illimités. En 1967, soit 47 ans après la création de la NFL et 7 ans après celle d'une ligue concurrente (l'American Football League), la grande finale du championnat professionnel a lieu au mythique Coliseum de Los Angeles. Mais tout n'a pas été simple, la guerre fait rage entre la NFL et l'AFL. Les deux Ligues s'arrachent les meilleurs joueurs à coup de centaines de milliers de dollars - 400 000 \$ pour le quarterback Joe Namath, 600 000 \$ pour le linebaker Tommy Nobis ou mieux 711 000 \$ pour le running back Donny Anderson. Elles parviennent finalement à un accord. Chacune des Ligues aura ses équipes et sa finale. Les vainqueurs de ces dernières se rencontreront sur un seul match : le Superbowl. Depuis 1967, 34 éditions ont été jouées, Dallas et San Francisco se partageant le plus grand nombre de victoires (5).

Le football n'est pas seulement américain, il s'exporte et pourrait devenir universel. Créé en septembre 1999, l'International Federation of American Football a pour ambition de rassembler les pays où ce sport est pratiqué. L'instance avance le chiffre de 5 millions de pratiquants dans le monde. En Europe, l'European Federation of American Football (EFAF) et la National Football League Europe (NFLLE) se partagent le marché. L'EFAF regroupe 17 pays dont la France. Son rôle est d'organiser des compétitions (coupe d'Europe des clubs, Eurobowl, championnats d'Europe juniors et seniors) ainsi que d'assurer le développement de ce sport.



La NFL Europe, en revanche, est une ligue professionnelle appartenant à sa grande sœur américaine et à une chaîne de télé. Six franchises composent pour l'instant son championnat (Admirals d'Amsterdam, Rhein Fire de Düsseldorf, Galaxy de Francfort, Dragons de Barcelone, Scottish Claymores d'Edinburgh et Thunder de Berlin). Ces six équipes se rencontrent d'avril à juin. L'an passé trois joueurs français (Hamoudi, Laffont, Pacé) évoluaient aux Dragons. En France, la Fédération Française de Football Américain (création en 1983) revendiquait en 1998, 70 clubs, 4500 compétiteurs licenciés et environ 3 000 jeunes pratiquants. Le championnat de France Elite, "Casque de Diamant", regroupe pour la saison 2004 sept équipes. Malgré son faible engouement auprès des jeunes et d'un manque évident de supporters, la puissante NFL s'intéresse de très près à la France, un pays capable de développer le sport en Europe.





2 NFL

La NFL (National Football League) est l'organisme qui gère le championnat de football américain.

Ce championnat est composé de 32 équipes réparties en deux conférences, chacune subdivisée en 4 divisions.

Avant le début des années 60 il existait deux ligues (AFL et NFL), mais suite à de gros problèmes financiers l'AFL a été absorbée par la NFL.

Ces deux ligues ont été conservées afin de créer les conférences. Le partage n'est donc pas effectué comme au Hockey ou en NBA de manière géographique.

Pour venir à bout du premier parcours, les équipes doivent disputer seize rencontres. Toutes les équipes d'une même division auront 14 adversaires communs. Chaque équipe jouera :

- contre ses trois adversaires directs, à domicile et à l'extérieur.
- contre les 4 équipes d'une autre division de sa conférence selon un cycle de 3 ans.
- contre les 4 équipes d'une autre division de l'autre conférence selon un cycle de 3 ans.
- 2 matchs dans sa conférence basés sur le classement de l'année précédente.

La saison régulière permet, au final, d'établir une première sélection de 12 élus, six par conférence. Ces derniers se retrouvent engagés dans une phase de play-off dont le but est de déterminer le champion de chaque conférence. L'opposition de ces deux équipes désigne le champion NFL, à l'issue du Superbowl.

Par conférence, les équipes sont classées de 1 à 6, à la fin de la saison régulière, en fonction de leur bilan (Victoires/Défaites). Les vainqueurs de division sont classés de #1 à #3, et les trois meilleurs seconds, toutes divisions confondues, de #4 à #6. Il n'est pas rare, par exemple, de voir le troisième de la division Ouest qualifié alors que le deuxième de la division Centrale est éliminé.

Les équipes #1 et #2 sont exemptés du premier tour de playoffs, le Wild Card. Les quatre équipes restantes s'affrontent dans deux matches (Wild Card), #3 contre #6 et #4 contre #5, avec l'avantage du terrain aux équipes les mieux classées. Lors du Divisional weekend, l'équipe #1 reçoit le moins bon des deux rescapés du tour de Wild Card et la #2 l'autre.

La finale de conférence désigne le représentant de la conférence au Superbowl.

NB : Dans ce système de prime à la performance, le #6 ne peut jamais recevoir un match de playoffs.



AFC

EST

NORD

SUD

OUEST

Buffalo Bills

Baltimore Ravens

Houston Texans

Denver Broncos



Miami Dolphins

Cincinnati Bengals

Indianapolis Colts

Kansas City Chiefs



New England Patriots

Cleveland Browns

Jacksonville Jaguars

Oakland Raiders



New York Jets

Pittsburgh Steelers

Tennessee Titans

San Diego Chargers





NFC

EST

NORD

SUD

OUEST

Dallas Cowboys

Chicago Bears

Atlanta Falcons

Arizona Cardinals



New York Giants

Detroit Lions

Carolina Panthers

St. Louis Rams



Philadelphia Eagles

Green Bay Packers

New Orleans Saints

San Francisco 49ers



Washington Redskins

Minnesota Vikings

Tampa Bay Buccaneers

Seattle Seahawks





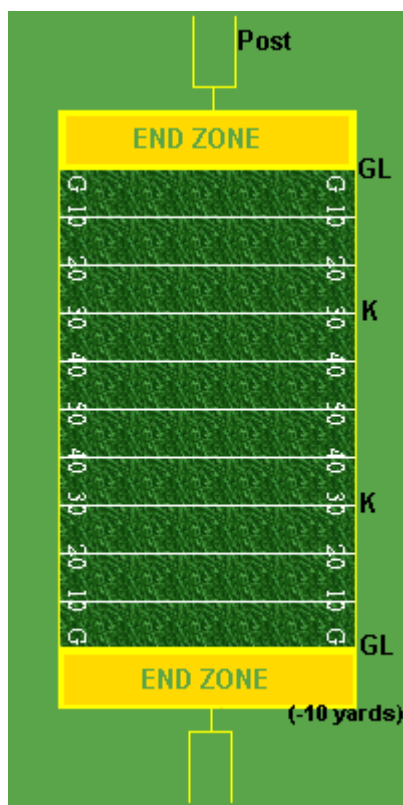
3 Composition des équipes

Un match oppose deux équipes de onze joueurs sur le terrain. Le coach peut effectuer autant de changements qu'il le souhaite. Le onze défensif est d'ailleurs totalement différent du onze offensif, les postes étant extrêmement spécialisés.

C'est un sport très physique, mais les contacts sont très réglementés. Les nombreux arbitres y veillent scrupuleusement.

Le nombre de joueurs par équipe (remplaçants inclus) est compris entre 22 et 53. En NFL, les équipes débutent le training camp avec 82 joueurs. Après une première vague de "cuts" (sélection), il en reste en 65. Enfin, un dernier choix doit permettre d'atteindre le "roster" (effectif) de 53 joueurs.

4 Terrain



Le terrain mesure 100 yards de long sur 48 yards de large (un yard équivaut à 91,4 cm) et est prolongé par deux zones d'en-but.

Le terrain fait donc 91,4m de long et 43,78m de large. Chaque zone d'en-but est longue de 10 yards et large de 48 yards.

Si on inclue les zones d'en-but le terrain fait 120 yards. Une ligne blanche continue est tracée dans la largeur du terrain tous les 10 yards, et une légèrement moins large tous les 5 yards.

Il existe un autre type de subdivision. Ces lignes sont deux rangées de pointillés ("Hashmarks"), placées à 70 pieds des lignes de touches ("Sidelines"). Placées dans l'axe des poteaux, elles servent à replacer le ballon pour l'action suivante. Quelle que soit l'action, la balle est toujours replacée entre ces lignes

A la différence du rugby, les poteaux sont soutenus par une barre verticale. Ils sont placés derrière la end zone et non sur la ligne d'en-but. La barre transversale ("Crossbar") se situe à 10 pieds de haut, au même niveau qu'un panier de basket, et les 2 poteaux ("Post") sont séparés par 18 pieds (7,12 m). Ils peuvent avoir une hauteur de 90 pieds.

Le coup d'envoi ("Kickoff") est donné depuis la ligne des 30 yards de l'équipe qui engage. Après un "safety" (porteur du ballon de l'équipe attaquante plaqué dans sa zone d'en-but), l'équipe qui en est victime dégage depuis ses propres 20 yards.



5 Joueurs

Un effectif de football américain (roster) est composé d'une cinquantaine de joueurs répartis entre plusieurs escouades : l'attaque, la défense et les équipes spéciales. Ces dernières interviennent dans les situations de PUNT, et de FIELD GOAL. Elles comprennent notamment les botteurs : KICKER pour l'engagement, les FG et les PAT (point after TD) et PUNTER pour les dégagements aux pieds (punt) en 4ème tentative. Au départ d'une action les joueurs se placent de part et d'autre de la ligne d'avantage (scrimmage) (qui passe par le ballon).

Les abréviations notées en gras regroupent plusieurs postes.

OL	Offensive Line	Ligne offensive	N° maillots
C	Center	Centre	60-79
G	Guards	Gardes (à côté du centre)	60-79
T	Tackles	A côté des Guards	60-79
QB	QuarterBack	Quart arrière	1-19
RB	Running Backs	Coureur arrière	20-49
HB	Half Back	Coureur arrière léger et rapide	20-49
FB	Full Back	Coureur arrière puissant et lent	20-49
WR	Wide Receiver	Receveur	80-89
TE	Tight End	Receveur costaud. Bloque ou reçoit	80-89
P	Punter	Spécialiste du dégagement au pied	
K	Kicker	Buteur	
DL	Defensive Line	Ligne défensive	
DT	Defensive Tackles		60-79
DE	Defensive Ends		60-79
LB	Line Backers	Défenseurs polyvalents (passe ou course)	50-59
ILB	Inside LineBacker	Défenseur central de la 2 ^{ème} ligne	50-59
OLB	Outside LineBackers	Défenseurs extérieurs de la 2 ^{ème} ligne	50-59
CB	Corner Backs	Couvrent les WR adverses	20-49
SS	Strong Safety	Plus costaud que le FS, aide les LB	20-49
FS	Free Safety	Aide sur la couverture aérienne des CB	20-49
DB	Defensive Backs	SS + FS+ CB	20-49



5.1 Attaquants

L'attaque a l'initiative du jeu. C'est elle qui contrôle le ballon et connaît le type de jeu qui va être employé (passe ou course).

Les joueurs offensifs doivent être très disciplinés pour que l'exécution globale du jeu soit un succès et capables de garder leur calme dans les situations chaudes...

Exemple d'attaque: Voir les formations pour plus de détails.

```

WR           TE RT RG C LG LT           WR
                QB
                FB HB

```

5.1.1 La ligne offensive

Contrairement aux idées reçues, ce sont bien les hommes de ligne offensive qui conditionnent la physionomie de l'attaque. Sur les jeux de courses, il sont chargés d'ouvrir des brèches dans la défense pour le coureur. Au contraire, sur les actions de passe, ils doivent se reculer pour créer une poche de protection autour du Quarterback.

S'ils sont plutôt puissants, l'attaque orientera son jeu au sol. S'ils sont plutôt agiles, le jeu s'orientera vers la passe.

Le Centre est la clef de voûte de l'attaque : placé comme son nom l'indique au milieu de la ligne offensive, c'est lui qui tiens la balle au sol avec le départ de l'action et qui la transmet au quarterback dès qu'il en reçoit l'ordre. Il doit être puissant car placé en plein milieu de la zone d'impact, mais aussi agile pour transmettre la balle au QB, particulièrement sur les actions où le QB est en position reculée (shotgun).

Les Guards sont les joueurs placés de part et d'autres du centre. Ils doivent être puissants pour pouvoir épauler le Centre sur les course en force mais aussi rapides pour pouvoir effectuer des décrochements sur les courses extérieures. Les Tackles viennent se placer en bout de ligne offensive. Ils doivent être rapides et agiles pour pouvoir empêcher les débordements sur les actions de passes, et aller chercher les défenseurs reculés sur les courses extérieures.

Le tackle dit "côté aveugle" a une responsabilité particulière... sur les actions de passe, c'est celui qui couvre le dos du QB (à gauche si ce dernier est droitier). S'il laisse passer un défenseur, le QB a toutes les chances d'être frappé dans le dos et risque de graves blessures.

Le Tight End est l'exception de la ligne offensive, tantôt il joue le rôle de linemen supplémentaire, tantôt il s'échappe pour capter les passes. Il doit être plus puissant que rapide car il capte généralement des passes courtes au milieu de la défense ce qui l'expose à des chocs violents.

5.1.2 Le QuarterBack

Le QuarterBack est le chef d'orchestre de l'attaque. Avant le départ de l'action, il se place derrière le centre pour recevoir le "snap" ou en position reculée (shotgun) pour recevoir le "long snap".

Dès le début de chaque action c'est lui qui a la balle en main et a le choix entre plusieurs possibilités.



La passe avant est l'action de jeu typique du football américain. Le quarterback patiente dans sa poche de protection (voir OL) et cherche un receveur démarqué. Cela demande du courage, de la confiance dans les hommes de ligne et beaucoup de sang froid car pendant ce temps, plusieurs défenseurs cherchent à le sacker (le plaquer derrière sa ligne).

Sur certaines phase de jeux, ou en cas de forte pression défensive, le quarterback peut s'échapper de la poche (roll out) et lancer en mouvement... mais la précision de la passe en est diminuée.

Sur les jeux de course, le quarterback dépose la balle dans les bras du coureur (handoff). Le coureur est alors chargé de se frayer un chemin à travers la défense (cf running back).

Dans certains situations de jeu, il peut choisir d'autres options :

- Courir lui même s'il ne trouve pas de receveur ou qu'il n'y a que quelques centimètres à gagner.
- Jeter la balle au sol, pour arrêter le chrono.
- Poser le genou au sol, pour faire tourner le chrono.

5.1.3 Les RunningBacks

Le coureur peut avoir quatre fonctions :

- courir avec le ballon
- ouvrir une brèche pour un autre coureur,
- recevoir une passe
- protéger le quarterback

Il existe deux types de coureurs dont l'emploi dépend directement des caractéristiques athlétiques.

Le FullBack est le plus lourd des coureurs. Sur les actions de course, sa fonction première est d'ouvrir des brèches dans la défense devant le coureur (HB), ou de servir de leurre sur des courses croisées. Sur les passes, bien qu'il puisse recevoir, il reste généralement compléter la protection et casser les "blitz" (CF linebacker). Ils ont aussi une fonction très importante sur les actions dites de "goal line" avec très peu de terrain à conquérir et où la meilleure méthode consiste à passer en force.

Le HalfBack est le coureur qui porte le plus le ballon mais il peut tout aussi bien être employé de la même manière que le fullback. C'est un coureur qui doit être rapide pour prendre de vitesse les défenseurs.

Le style de course de l'équipe est conditionné par le style du halfback titulaire. Les coureurs dits "de poche" c'est à dire plutôt petits et agiles sont généralement employés avec un fullback pour encaisser le premier impact et se faufiler derrière alors que les coureurs plus puissants préfèrent rester libre de leurs mouvements et se passent de bloqueur. Si le coureur est rapide il privilégiera les courses sur l'extérieur alors que s'il est puissant il privilégiera le passage en force.



5.2 Défenseurs

La défense n'a pas l'initiative du jeu, bien qu'ayant choisi un système défensif adapté à la situation de jeu, il y a une énorme part d'imprévu. Les joueurs défensifs sont généralement moins disciplinés qu'en attaque, plus agressifs et plus instinctifs. Il est donc important de bien comprendre le fonctionnement de l'attaque qui conditionne leur attitude.

Exemple de défense: Voir les formations pour plus de détails.

	FS		SS		
	LB	LB	LB		
CB	DE	DT	DT	DE	CB

5.2.1 Les Defensive Backs

Leur fonction est de surveiller les Wide Receivers adverses et de les empêcher de récupérer le ballon. Ils peuvent intercepter le ballon et partir à l'attaque s'ils le gardent en main. Ils ne peuvent pas plaquer les Wide Receivers tant que ceux-ci n'ont pas le ballon, sinon l'équipe est pénalisée. Ils peuvent l'empêcher de courir sur les 5 premiers yards (Bump & Run).

Les CB sont alignés directement devant les WR adverses. Ils ont la possibilité d'empêcher un WR de courir sur les 5 premiers yards, pour empêcher le QB de leur envoyer la balle et laisser plus de temps aux LB pour aller sacker le QB. Ensuite ils ne peuvent que dévier/intercepter la balle ou plaquer le WR dès qu'il a touché le ballon.

Le FS agit comme un CB mais il est en 3^{ème} ligne défensive. Le SS est un mélange de LB et de CB, il est donc plus costaud qu'un FS.

5.2.2 Les Line Backers

Leur fonction consiste à empêcher les coureurs de progresser sur un jeu de course. Sur un jeu de passe ils doivent tenter de sacker le quarterback adverse avant que celui-ci ne puisse lancer le ballon.

Le sack est très intéressant puisqu'il permet non seulement d'empêcher la progression de l'adversaire sur sa tentative, mais surtout de faire reculer l'attaque. A la tentative suivante l'attaque partira de plus loin et aura moins de chances de réussir.

6 Dérroulement d'un match

Un match se déroule en quatre quart-temps (*quarters*) de 15 minutes. Une mise en jeu (*kickoff*) a lieu au début du premier et du troisième quart. Le second et le quatrième quart-temps constituent simplement le prolongement de celui qui les précède, on permute uniquement les équipes sur le terrain tout en conservant la position relative du ballon. La pause à la mi-temps dure 20 minutes. L'équipe visiteuse choisit la face de la pièce pour déterminer l'engagement. L'équipe qui gagne la mise en jeu choisit d'engager (défendre) ou de recevoir (attaque). Sur l'engagement si la balle sort derrière la ligne d'en-but l'équipe attaquante démarre de ses 20 yards. Si la balle sort sur le côté du terrain il y a pénalité, et l'équipe attaquante démarrera de ses 40 yards.



En cas d'égalité du score à la fin du quatrième quart-temps, on dispute une prolongation de 15 minutes, nommée overtime (3mn de pause avant, et 2 temps morts accordés). Si l'égalité subsiste, le match est déclaré nul. Durant les playoffs, on dispute toutefois des prolongations jusqu'à ce qu'un vainqueur émerge (2mn de pause avant chaque prolongation, et 3 temps morts accordés).

Ces prolongations s'effectuent en mode sudden death ou mort subite. La première équipe qui marque gagne le match. L'équipe visiteurs a le choix du côté de la pièce pour décider qui engage la balle.

Le point crucial du foot US est le système des *downs* ou possessions de balle. Lorsqu'une équipe entre en possession de la balle, elle dispose de quatre *downs* (actions) pour progresser d'au moins 10 yards. Dès que ce cap est franchi, elle obtient une nouvelle série de quatre downs. Sinon, le ballon passe à l'adversaire. Cela signifie que si une équipe n'a pas progressé de 10 yards après trois downs, elle tente souvent un field goal ou un punt lors du quatrième afin d'éviter de perdre le ballon au terme de cette possession trop près de sa ligne d'en-but. Evidemment, cela se joue parfois au centimètre, d'où l'utilité de l'espèce de chaîne (mesurant exactement 10 yards) qui est parfois amenée sur le terrain. La terminologie utilisée est toujours la même: "2st and 8" signifie que l'on va jouer le deuxième down et qu'il reste 8 yards à parcourir pour atteindre le gain de 10 yards; "3rd and goal" signifie que l'on va jouer le troisième down et qu'il faut atteindre l'en-but (situé moins loin que les 10 yards).

Au 4^{ème} down, la sûreté voudrait que l'on punte pour éloigner le plus possible l'adversaire. En fonction de la distance restante et des forces et faiblesses des équipes sur le terrain on peut tenter une course ou une passe sur le 4^{ème} down pour essayer d'obtenir un 1st down (directement ou avec feinte). En cas d'échec l'adversaire reprend son offensive sur la même ligne de scrimmage que celle de l'équipe adverse.

Lors de chaque action, on pose d'abord le ballon sur la ligne de *scrimmage*, ligne sur laquelle le ballon a été arrêté au terme de l'action précédente. Les joueurs prennent alors position. Le *center* (OL central) passe le ballon entre ses jambes au *quarterback* qui, schématiquement, dispose de deux solutions: soit il donne le ballon à un RB qui tente de perforer la défense adverse, soit il passe le ballon au-dessus de cette défense à un WR. Bien entendu, les tactiques sont nombreuses. Chaque équipe possède son "annuaire de tactiques" que les joueurs sont censés apprendre par cœur car, sur le terrain ils devront exécuter les tactiques choisies par le QB avec l'aide du *head coach* et du coordinateur offensif. Idem pour la défense. Une fois le ballon passé, le joueur qui l'a reçu tente de progresser le plus possible, jusqu'à l'en-but adverse s'il le peut. De leur côté, les défenseurs essayent de le plaquer ou de le faire sortir du terrain.

Le QB peut se faire « sacker », c'est-à-dire plaquer avant qu'il n'ait eu le temps de passer le ballon. Dans ce cas, l'action s'arrête et l'équipe en attaque a perdu du terrain puisque, généralement, le QB se trouve 5 yards derrière la ligne de scrimmage. Lors de l'action suivante, cette ligne sera établie à l'endroit où le QB a été « sacké ».

Souvent les passes ne sont pas captées (*completed* en anglais). Premier cas: le ballon tombe directement sur le sol. L'action est alors annulée et le down suivant repartira de la même ligne de scrimmage. Second cas: le ballon est intercepté par un défenseur (soit juste après la passe du QB, soit après que l'attaquant l'ait lâchée). Ce défenseur tente alors de courir dans l'autre sens et d'offrir du terrain à son équipe. Le jeu s'inverse. Les attaquants adverses, mués en défenseurs, essayent alors de plaquer le porteur du ballon et de l'empêcher d'aller jusqu'à leur en-but.



Sur une course, si l'attaquant lâche la balle avant de poser les genoux à terre, il effectue un « fumble ». La défense a le droit de s'emparer du ballon et de courir vers l'en-but adverse.

6.1 Marquer des points

Chaque équipe doit, pour marquer des points, porter le ballon dans l'en-but adverse: c'est un *touchdown* qui rapporte 6 points. L'équipe qui réussit un *touchdown* bénéficie ensuite d'une tentative d'*extra point* (si réussie, elle rapporte un point). Mais elle peut aussi essayer de pénétrer à nouveau dans l'en-but sur une seule action, par course ou passe à partir de la ligne des 2 yards (2 points sont alors en jeu), elle peut feinter le field goal ou jouer directement l'action sans feinter. En cas de fumble seul le joueur ayant laissé échapper la balle peut la récupérer et aller marquer la transformation. En cas de faute défensive, la distance de pénalité est ajoutée au coup de pied qui suivra l'action.

Dernier moyen d'inscrire des points: le field goal, ou coup de pied au but depuis l'endroit du terrain où se trouve le ballon. Si celui-ci est envoyé entre les perches par le kicker, l'équipe obtient trois points. À noter que pour un Field Goal il faut ajouter 16-17 yards au nombre de yards restants pour aller jusqu'à l'en-but (10 dans la end zone, et 6 ou 7 entre la ligne de scrimmage et le kicker).

6.2 Les coups de pied

Ils sont assez rares mais ils sont utilisés dans deux cas.

Premier cas: la mise en jeu (*kickoff*). Le kicker de l'équipe qui met en jeu balance le ballon le plus loin possible (10 yards minimum même sur « On Side kick »). Un adversaire le récupère. Là, deux possibilités. Primo, il tente de remonter le terrain le plus haut possible avant d'être plaqué. Secundo, il pose le genou au sol et son équipe repartira sur sa ligne des 20 yards.

Deuxième cas: le *punt*. Il est généralement utilisé lors des quatrièmes downs, lorsque l'équipe qui attaque est trop loin de l'en-but pour tenter un field goal et craint de ne pas pouvoir atteindre la limite des 10 yards. Elle perd donc quasiment à coup sûr le ballon mais tente de repousser l'adversaire le plus loin possible. L'action se déroule de la même manière que lors d'une mise en jeu.

On utilise aussi les coups de pied pour marquer un Field Goal. Si le field goal échoue l'équipe attaquante perd la possession du ballon. Il est donc généralement tenté uniquement sur les 4^{ème} tentatives, sauf en fin de 2^{ème} quart et fin de match.

Lors des coups de pieds celui qui tient la balle pour le tireur a environ 1.5 seconde pour l'attrapper et la mettre en position, lacets vers l'en-but adverse.

6.3 Gestion du temps

Le chronomètre ne s'arrête que pour les temps morts, en cas de faute, en cas de passe non réussie ou lorsque le porteur du ballon sort latéralement du terrain. Dans certains cas, l'attaquant a donc tout intérêt à sortir plutôt qu'à se faire plaquer. Son équipe perdra ainsi un minimum de temps. Pour l'action suivante, la ligne de scrimmage sera fixée à l'endroit où le joueur est sorti.



3 temps morts sont accordés par équipe pour chaque mi-temps. Lors des 2 dernières minutes du 2^{ème} et 4^{ème} quart-temps un temps mort est automatiquement sifflé (à 2mn pile ou dès que l'action s'arrête). Sur un coup de pied le chronomètre ne repart que lorsque le réceptionneur reçoit la balle. Lors des tentatives d'extra-point aucun temps n'est décompté.

6.4 Audibles

Chaque équipe choisit une stratégie adaptée à la situation : force et faiblesse de l'adversaire, temps restant, score ...

En fonction du positionnement de la défense, l'équipe attaquante a la possibilité de prononcer un code pour adapter sa stratégie en fonction de la défense. Certains joueurs se déplacent donc pour s'adapter à la nouvelle tactique définie.

Les défenseurs peuvent se positionner où ils le souhaitent, ou être en mouvement comme bon leur semble. La seule obligation qui leur est imposée est de ne pas franchir la ligne de mêlée avant la mise en jeu du ballon par l'attaque.

6.5 Pénalités

6.5.1 Pénalités de 5 yards

Maintien défensif ou usage illégal des mains

Aucun joueur défensif n'est autorisé à tenir ou pousser un receveur attaquant (WR ou coureur) sur une passe, une fois la zone des 5 premiers yards franchie. Dans ces 5 premiers yards la défense peut bloquer le receveur pour l'empêcher de recevoir la balle, mais passés les 5 yards une pénalité est offerte à la défense avec un 1st Down automatique.

Temps dépassé

Cette pénalité peut être donnée à la défense ou l'attaque, mais la faute est très souvent commise par l'attaque. Elle survient lorsque l'attaque n'engage pas la balle en jeu avant la fin du temps alloué (40 ou 25s). La pénalité peut être attribuée à la défense si l'arbitre sent que la défense n'a pas permis à l'attaque de jouer dans le temps imparti. Une faute similaire existe pour les coups de pied.

Empiètement

Quand la défense vient sur la ligne de scrimmage et touche un joueur offensif avant l'engagement, une faute est sifflée.

Temps morts excessifs

Une équipe ne peut pas réclamer plus de 3 temps morts par mi-temps.

Facemask

Si le masquage de la vision du joueur adverse est estimé non intentionnel et non flagrant par les arbitres, seule la pénalité de 5 yards est donnée.

Faux départ

Un faux départ se produit lorsque un attaquant bouge avant que la balle soit mise en jeu. Cette faute n'est pas sifflée si le joueur est en mouvement parallèle à la ligne de scrimmage ou placé avant l'engagement. Le



mouvement est souvent utilisé par les coaches pour tenter de libérer un receveur, ou perturber la défense. Seuls les receveurs, coureurs et le quarterback peuvent être en mouvement.

Passé en avant après la ligne de scrimmage

Un joueur ne peut pas lancer la balle vers l'avant après avoir passé la ligne de scrimmage. Perte du down en plus des 5 yards.

Retour illégal

Un joueur qui signale un arrêt de volée (engagement aux 20 yards de son équipe) ne peut pas tenter de remonter la balle.

Formation illégale

L'attaque doit avoir 7 joueurs sur la ligne de scrimmage.

Déplacement illégal

Un joueur ne peut pas faire de mouvement comme si il jouait s'il change simplement de position. Une fois qu'il s'est positionné il ne doit plus faire de mouvement au moins une seconde avant que la balle soit mise en jeu. Plusieurs joueurs peuvent se déplacer à la fois.

Mouvement illégal

Similaire à la pénalité ci-dessus, mais le joueur ne s'arrête pas. Un seul joueur est autorisé à être en mouvement parallèle à la ligne de scrimmage.

Substitution illégale

Un joueur peut entrer en jeu seulement lorsque l'action est arrêtée. Ils doivent sortir de leur propre côté du terrain. La substitution ne peut être effective qu'une fois les numéros annoncés. Excepté pour les deux dernières minutes de la mi-temps, l'attaque ne peut pas « rusher » sur la ligne d'engagement et se dépêcher d'engager s'ils font une substitution.

Signal d'arrêt de volée illégal

Le joueur qui reçoit un coup de pied doit faire un mouvement bien visible de sa main au dessus de sa tête pour signaler l'arrêt de volée.

Hors-jeu

Chaque équipe doit être alignée sur la ligne d'engagement et ne peut pas être dans la zone neutre lorsque la balle est engagée. La zone neutre est la zone située entre l'avant et l'arrière de la balle.

Passé touchée par un receveur après être sorti du terrain

Une fois qu'un joueur est sorti du terrain il n'est plus autorisé à toucher la balle sur cette action.

Joueur hors du terrain à l'engagement

Tous les joueurs doivent être dans le terrain lors de l'engagement.

Courir sur le buteur

Si un joueur touche le buteur mais pas la balle, et que le toucher n'est pas flagrant, seuls les 5 yards sont donnés.

Seconde passe avant derrière la ligne

Un joueur ne peut pas faire plus d'une passe avant de derrière la ligne de scrimmage.



Trop de joueurs sur le terrain

Chaque équipe ne peut avoir que 11 joueurs sur le terrain lors d'une action.

6.5.2 Pénalités de 10 yards

Frappe ou tir délibéré d'une balle perdue

Un joueur ne peut pas délibérément pousser ou frapper une balle perdue, quelle que soit la direction.

Aider un coureur

Un joueur offensif n'est pas autorisé à aider un coureur en le poussant ou le tirant.

Maintien, utilisation illégale des mains, block illégal au dessus de la taille

Les joueurs ne peuvent pas tenir les autres joueurs que ce soit par le maillot ou le corps. Ils ne peuvent pas mettre leur main devant la tête de l'adversaire pour le bloquer. Ils ne peuvent pas bloquer un joueur dans le dos.

Mise au sol intentionnelle

Si un quarterback est en train de se faire tacler il ne peut pas jeter la balle au sol ou hors du terrain s'il n'y a aucune chance que la passe soit réussie. Cela signifie qu'un joueur doit être dans la zone où la balle est jetée. Les 10 yards sont retirés d'où le quarterback était lors du lancer.

Interférence sur passe offensive

Un joueur offensif ne peut pas pousser ou interférer avec un défenseur lorsqu'il tente d'attraper la balle.

Croche-pied

Un joueur ne peut pas faire de croche-pied dans le but de bloquer ou faire tomber l'adversaire.

6.5.3 Pénalités de 15 yards

Chop block

Un attaquant ne peut pas bloquer un adversaire sous la taille par derrière.

Clipping

Le clipping survient lorsque l'attaquant bloque un défenseur par derrière.

Facemask

Identique à la variante de 5 yards lorsque la faute est flagrante et intentionnelle.

Interférence sur arrêt de volée

Une fois que le joueur a signalé un arrêt de volée la défense doit donner à ce joueur 2 yards pour attraper la balle et ne peut pas toucher ce joueur de quelque manière que ce soit.

Simuler un toucher

Bien que cette pénalité soit rarement appelée, un buteur ou passeur ne peut pas simuler le fait d'être touché par un opposant pour tenter d'obtenir pénalité contre eux.



Blocage bas illégal

Un joueur ne peut pas bloquer un adversaire en dessous des genoux.

Frapper ou s'agenouiller sur l'attaquant (disqualifié si flagrant)

Courir sur le buteur (first down automatique, disqualifié si flagrant)

Identique à la version de 5 yards mais la faute est plus flagrante. Si elle est trop méchante le joueur est disqualifié.

Courir sur le passeur (first down automatique, disqualifié si flagrant)

Un joueur peut toucher le passeur s'il a le ballon. Si le quarterback est touché après la pénalité est sifflée.

Transpercement

Un joueur ne peut pas mettre le haut du casque devant lorsqu'il tacle un adversaire.

Frapper un adversaire du poing (disqualifié si flagrant)

Frapper un officiel (disqualification automatique)

Brutalité non utile (disqualifié si flagrant)

Si un joueur utilise des tactiques jugées non nécessaires pour bloquer ou tacle un adversaire.

Conduite antisportive (disqualifié si flagrant)

Similaire à la pénalité précédente excepté que la faute survient après la fin de l'action.

Utilisation d'un casque comme arme (disqualification automatique)

Un joueur ne peut pas retirer son casque sur le terrain pour l'utiliser comme arme, ou pour manifester sa joie, discuter ...

6.6 Arbitres

Il y a généralement 5 à 7 arbitres sur l'aire de jeu. On peut les reconnaître à leur maillot rayé noir et blanc. Ils sont chargés de gérer le temps décompté et d'administrer le règlement en signalant les fautes par des drapeaux jaunes jetés sur le terrain (flag).

L'arbitre principal (referee), reconnaissable à sa casquette blanche, supervise le déroulement du match. À l'aide d'un micro H.F. et de signaux, il explique les décisions au public.

Les arbitres de ligne contrôlent le temps, indiquent le point de départ de l'action et le nombre de yards à compléter. Leur position sur la ligne de scrimmage leur permet de repérer toutes les actions illicites avant la mise en jeu (départ anticipé, mouvements interdits, hors-jeu).

Placé derrière la défense, l'arbitre adjoint (umpire) contrôle le déroulement du jeu et signale les mauvaises défenses et les actes d'anti-jeu (block illégal, face mask ...)

Trois derniers arbitres se partagent le fond du terrain. Leurs positions éloignées, sur les côtés et le fond du terrain, leur permet de surveiller les passes longues, les courses et le comportement des défenseurs face aux receveurs.



Chaque équipe a le droit de contester une décision d'arbitrage et de demander à ce que l'arbitre revoie l'action sur vidéo (notamment sur les touchdowns limites ou les fumbles). Elle perd par contre un temps mort (donc 3 demandes maximum). A noter que les arbitres peuvent par eux même choisir de confirmer via la vidéo leur décision.

7 Stratégie

Le football américain est un sport complet qui allie stratégies, tactiques, techniques, esprit de synthèse et d'analyse.

Passer ou courir avec le ballon ? Evidemment les 2 ! Car si vous ne faites que des passes vers l'avant, la défense s'en rendra compte et concentrera tous ses efforts en couverture de passe et finira par vous intercepter. De plus, si vous ne faites que courir avec le ballon, la défense aura tendance à se rapprocher de la ligne d'engagement et se fera un malin plaisir de vous cueillir avant même que vous ayez gagné le moindre yard.

Donc, avant toute chose, pensez à équilibrer votre jeu, c'est à dire à alterner jeu au sol (courses) et jeu aérien (passes).

Enfin, votre stratégie doit être adaptée à la situation dans laquelle vous vous trouvez. Si vous êtes mené de 4 points, que vous vous trouvez à 80 yards de l'en-but adverse et qu'il ne reste que 30 secondes au chrono, il est évident que vous n'avez plus vraiment le choix : passez le ballon le plus loin possible vers un de vos receveurs et... priez !!!

En revanche, si vous menez de 10 points à 2 minutes de la fin du match, faites un maximum de courses pour faire tourner l'horloge et obliger votre adversaire à utiliser ses temps morts.

7.1 *L'étude des effectifs*

7.1.1 Votre équipe

Avant toute chose, vous devez connaître parfaitement votre équipe, chacune de ses lignes, chacun de ses joueurs (voir le "roster") afin de définir vos principaux atouts et vos principales faiblesses.

7.1.2 Votre adversaire du jour

A la différence de votre équipe que vous connaîtrez rapidement sur le bout des doigts, votre adversaire sera différent à chaque fois mais prenez le temps de l'apprécier à sa juste valeur et de déceler son talon d'Achille pour l'exploiter...



7.2 Définir votre stratégie

7.2.1 Stratégie offensive

La stratégie offensive est généralement définie par rapport à vos forces et à votre style de jeu mais doit toujours être ajustée en fonction de votre adversaire. Voici les principales stratégies d'attaque dans le football américain moderne :

- Conservatrice - "Smash mouth" : jeu de course puissant de la ligne, accompagné de quelques passes pour obliger la défense à "rester honnête", c'est à dire à couvrir sur toute la profondeur du terrain. vous progressez lentement mais sûrement en contrôlant l'horloge. Ainsi, vous fatiguez la défense adverse et laissez son attaque sur le bord du terrain.

Conseil : Idéale en fin de match lorsque vous menez au score et voulez contrôler l'horloge.

- Normale : Basée sur l'équilibre entre passes et courses, vous déstabilisez la défense adverse en l'obligeant à être partout à la fois !

- "West Coast offense" : jeu de passes courtes vers les WR, les RB et le TE complété par un jeu de course rapide sur les côtés. La stratégie initiée par les 49ers de Bill Walsh dans les années 80 est essentiellement basée sur le jeu de passes courtes et précises. Vous devez donc avoir un QB précis, des coureurs qui sachent capter des passes et un TE solide et agile. Théoriquement, votre objectif est d'effectuer des petites passes rapides de 3, 4, 5 et 6 yards sur toute la largeur du terrain et d'utilisez le jeu de course pour garder la défense "honnête".

Conseil : Lorsque votre adversaire deviendra agressif (blitz) contre les passes courtes, tentez une passe très longue vers votre meilleur WR.

- Agressive - "Run & shoot" : Initiée par les Oilers au début des années 90, la stratégie « Run & Shot » est très majoritairement basée sur le jeu de passes longues, avec 4 WR, 1 seul RB et 0 TE, la consigne est simple : lancer le ballon ! Attention, cette attaque peut marquer très rapidement, mais vous devez pour cela posséder un QB précis avec un bras puissant, d'une ligne offensive capable de contenir les défenseurs adverses et d'au moins 2 excellents WR.

Conseil : Excellente en toute fin de match lorsque vous devez absolument marquer.

- No-Huddle (pas de rassemblement) : Utilisée avec succès par les Bills (4 présences consécutives au Superbowl) au début des années 90, cette attaque joue extrêmement rapidement - audibles - pour paniquer la défense adverse, créer le surnombre et essayer de la cramer. Comment faire ? A la fin d'une action appeler une tactique en AUDIBLE.

Conseil : A utiliser UNIQUEMENT lorsque l'horloge du match continue de tourner (inutile après une passe non complétée ou lorsqu'un joueur sort du terrain avec le ballon) et en toute fin de match lorsque vous n'avez plus de temps mort.



7.2.2 Stratégie défensive

2 stratégies de base existent qui dépendent de votre effectif mais également du style de jeu et des tendances générales de votre adversaire :

- Conservatrice : utilisée par les défenses médiocres et contre une attaque tournée vers le jeu de passe : ici, l'objectif prioritaire est d'empêcher le gros gain sur une seule action en défendant plutôt en zone.
- Agressive : utilisée par les bonnes défenses, c'est un mix entre un marquage individuel (Man) et des blitz qui mettent la pression sur la ligne d'attaque et le QB pour récupérer le ballon rapidement, idéalement sur interception ou fumble.

7.3 Formations

7.3.1 Formations offensives

➤ I-Form

Joueurs: 2 WR, 1 TE, 1 HB, 1 FB

La formation en I est une des plus couramment utilisées. Elle est principalement conçue pour permettre la passe et la course, autorise des feintes, des passes profondes, des courses droit devant ou sur les côtés. Le FB et le HB sont en ligne directement derrière le quarterback. Le grand succès de cette formation est donc la variété de ses utilisations. Elle est aussi utile pour fournir des bloqueurs supplémentaires sur les blitz (les 2 coureurs ou un d'entre eux).

Notes : Pass: 7 Rush: 7 Trick: 9

```

WR  oooooTe  WR
      Qb
      Fb
      Hb
  
```

La prédiction de passe ou de course est difficile pour la défense. Comme vous pouvez le voir, les deux arrières peuvent bloquer, courir, ou courir pour attraper une passe. Le TE est utile pour passer au milieu, et vous avez deux menaces sur les extérieurs. Malheureusement ça ne permet pas de longues passes à moins d'avoir deux hommes rapides sur le terrain. Utilisez la passe si vous cherchez un petit gain ou beaucoup de temps de jeu sur une action.

VARIATIONS: deux WR (les 2 WRs se tiennent sur un côté), 3 WR (TE substitué par un WR), BIG (2 TEs, 1 WR).



➤ **Strong-I**

Joueurs: 2 WR, 1 TE, 1 HB, 1 FB

La formation Strong I est légèrement différente de la I-Form. Au lieu d'avoir le FB et HB alignés, le FB est décalé vers le côté fort. Cela signifie que généralement vous indiquez vers quel côté vous allez partir. C'est une formation un peu plus orientée course puisque votre FB est déjà en position pour bloquer.

Notes : Pass: 5 Rush: 8 Trick: 6

```

WR  oooooTe  WR
      Qb
      Fb
      Hb

```

La formation Strong-I est une des plus impressionnantes formations de course. Si vous avez un arrière puissant ou désirez que le coureur se faufile dans le trou elle est parfaite. Malheureusement la plupart des actions en Strong-I ne sont pas adéquates pour le jeu de passes. Votre TE est souvent forcé de bloquer, et les actions jouées arrivent rarement. En dépit de cela, c'est une formation nécessaire pour quiconque désire courir avec le ballon.

VARIATIONS: 2 WR (les 2 WRs se tiennent sur un côté), 3 WR (TE substitué avec un WR), BIG (2 TEs, 1 WR)

➤ **Weak-I**

Joueurs: 2 WR, 1 TE, 1 HB, 1 FB

La formation Weak-I est aussi similaire aux formation I-Form et Strong-I, mais elle est plus orientée vers le jeu de passes. Votre FB est positionné du côté faible, ce qui permet plus de chances pour une passe longue.

Notes : Pass: 8 Rush: 6 Trick: 7

```

WR  oooooTe  WR
      Qb
      Fb
      Hb

```

Utilisez la formation Weak-I lorsque vous avez besoin d'un assez grand gain. Le TE peut souvent être disponible sur une action décente. La formation est aussi très utile pour donner la balle au FB puisqu'il est déjà en position pour plonger droit devant. Formation définitivement utile pour quiconque aime lancer la balle aux arrières. Très utile pour un gain de 5-10 yards.



VARIATIONS: 2 WR (les 2 WRs se tiennent sur un côté), 3 WR (TE substitué avec un WR), BIG (2 TEs, 1 WR)

➤ **Singleback**

Joueurs: 3 WR, 1 TE, 1 HB

La formation Singleback est une des plus largement utilisées. Elle est souvent utilisée lorsque les stars RB montrent leurs possibilités, et les QB montrent leur bras. Droit devant vous avez 3 receveurs rapides auxquels lancer la balle. Si tout le reste échoue, vous pouvez toujours compter sur le TE pour soit bloquer, soit lui passer la balle. Enfin vous avez votre HB derrière qui peut souvent faire un gros gain s'il y a un trou. Cette formation est aussi utile pour que la défense s'aligne en formation nickel (car la plupart des équipes aiment les équilibres)

Notes : Pass: 8 Rush: 6 Trick: 5

WR oooooTe WR

WR Qb

Hb

Malheureusement, le plus gros problème avec la formation Singleback est que vous devez posséder un très bon HB. Sans une star en couverture arrière, votre QB pourrait avoir quelques difficultés. Si un blitz se produit, vous avez un seul bloqueur en couverture. De plus s'il court pour une passe cela vous laisse sans défense arrière. Cette formation est principalement conçue pour les attaques avec des joueurs rapides. Elle peut repousser les équipes qui restent dans leurs défenses de base (3-4 ou 4-3) puisque vous avez un LB pour chaque WR. En dépit de ses avantages, le gain varie d'une action à l'autre (2-15 yards).

VARIATIONS: 2 WR (les 2 WRs se tiennent sur un côté), 4 WR (TE substitué avec un WR), BIG (2 TEs, 1 WR), Twin TE (2 TEs, 1 WR), 5 WR

➤ **Shotgun**

Joueurs: 3 WR, 1 TE, 1 HB

Si vous avez toujours rêvé d'être une équipe qui ne joue que des passes alors la formation Shotgun est ce qu'il vous faut. Au lieu d'avoir votre QB qui recule pour préparer chaque passe profonde la formation shotgun lui fournit 5 yards de répit. La balle est automatiquement envoyée au QB qui se trouve 5 yards derrière la ligne de scrimmage. La formation est principalement orientée passe puisque l'engagement est conçu pour fournir du temps au QB dans sa poche. Il peut aussi passer la balle au HB ou l'utiliser comme bloqueur.

Notes : Pass: 9 Rush: 3 Trick: 5



WR oooooTe WR

WR

QbHb

La formation Shotgun est très utile sur les 3ème downs. Si vous choisissez la bonne formation, vous pouvez oublier la couverture de zone. Avec une bonne ligne offensive vous pouvez rester dans la poche toute la journée et attendre que vos receveurs soient disponibles !

Par contre la course est assez lamentable puisque votre HB commence avec 5 yards de retard. Même des actions nulles ou les feintes prendront un certain temps pour se développer. Utilisez cette formation si vous cherchez un gros gain (10+).

VARIATIONS: 4 WR (TE substitué avec un WR), 5 WR, 2 RB 1 WR (2 RBs

En ligne a côté du QB)

➤ **Far/Near**

Personnel: 2 WR, 1 TE, 1 HB, 1 FB

Les deux formations Far et Near sont conçues spécifiquement pour utiliser a la fois le FB et le HB. Bien que la plupart des actions soient orientées vers la course, quelques passes peuvent être tentées.

Ces formations sont très vieilles.

Notes : Pass: 5 Rush: 7 Trick: 3

WR oooooTe WR WR oooooTE WR

Qb

Qb

Hb Fb

Fb Hb

Far

Near

Ces deux formations sont pratiquement les mêmes, excepté que le HB est positionné sur le côté fort ou faible. Elles sont utiles pour avoir deux bloqueurs en arrière, ou de belles courses si bien maîtrisées. Il faut un peu de temps pour que le FB passe devant pour bloquer, c'est pourquoi la I-Form peut être plus utile dans certaines situations.

VARIATIONS: 3 WR (TE substitué avec un WR), BIG (2 TEs, 1 WR)

➤ **Split Backs**

Joueurs: 2 WR, 1 TE, 1 HB, 1 FB



Les RB sont maintenant couramment utilisés pour des tâches plus intimidantes. L'utilisation traditionnelle du RB est de rentrer dans la ligne pour de gros gains. De nos jours, beaucoup d'arrières sont utilisés pour courir et recevoir des balles. La formation Split-Back est une autre formation brillante qui utilise de manière égale la course et la passe. Avec un FB et un HB en arrière du terrain, cela permet de leur faire des passes ou qu'ils courent.

Notes : Pass: 7 Rush: 7 Trick: 9

WR oooooTe WR

Qb

Hb Fb

L'énorme avantage de la formation Split-Back (aussi connue sous le nom de Pro-Form) est que vous pouvez prendre un bon avantage autant par air que au sol. En bougeant le FB vers l'extérieur vous pouvez bénéficier d'un block supplémentaire sur le terrain. Vous pouvez aussi tout simplement courir au milieu dans le trou. Si rien ne fonctionne, ils peuvent bloquer ou courir pour recevoir. C'est une formation très intéressante et largement utilisée.

VARIATIONS: 3 WR (TE substitué avec un WR), BIG (2 TEs, 1 WR)

➤ Full House

Joueurs: 1 TE, 3 RB

Une formation très peu utilisée (Falcons). Elle est composée de 3 running backs en triangle. Les deux sur les côtés peuvent courir vers l'extérieur comme en splitback ou courir droit devant comme en strong/weak. Le dernier coureur est placé comme en I-Form. Cette formation permet aussi d'effectuer des passes aux WR, au TE ou aux RB.

ooooTE

QB

RB RB

RB

➤ Goal Line

Joueurs: 3 TE, 1 HB, 1 FB

Une des formations les moins utilisées est la simple course pour la ligne d'en-but. La formation Goal Ligne place une grande quantité de bloqueurs sur la ligne, permettant aux courses de perforer la défense et éviter les tackles.

Malheureusement ses schémas de passe sont extrêmement limités puisque la plupart des TE sont occupés sur la ligne. Combinez cela avec un blitz de la défense, et la plupart du temps votre temps pour passer la



balle est limité. Au lieu de cela, elle est conçue pour courir dans la zone de touchdown. Utilisez la en conséquence.

Notes : Pass: 2 Rush: 10 Trick: 3

TEoooooTe

Qb Te

Fb

Hb

VARIATIONS: BIG (2 TEs, 1 WR)

Récapitulatif rapide :

- **Split-backs** : Formation la plus utilisée généralement. Les 2 coureurs sont placés de part et d'autre du QB, légèrement en retrait.
- **I-Form** : Le HB et le FB sont placés juste derrière le QB et forment un "I". Normalement, il y a un WR de chaque côté de la ligne et un TE. Excellente formation pour des courses au centre du terrain puisque le FB fournit un blocage supplémentaire pour le HB.
- **Single-Back** : Un seul coureur (HB) derrière le QB. Une très bonne formation aussi bien pour les courses que les passes. Si vous avez un coureur rapide, tentez des tactiques pour contourner votre ligne ("Sweep" ou "Toss"). Sinon, utilisez votre coureur comme un bloqueur supplémentaire pour protéger le QB.
- **Far** : Le FB est juste derrière le QB et le HB est décalé sur le côté opposé à celui du TE. il y a aussi 2 WR de chaque côté du terrain. Excellent pour des courses vers l'extérieur du terrain ou pour des passes longues en profitant des blocages supplémentaires des coureurs.
- **Near** : C'est l'opposé de la formation "Far" : le HB se trouve du même côté que le TE. Excellent pour des courses vers l'intérieur ou le HB suit le FB ou pour les passes courtes (un coureur reste comme bloqueur et l'autre part sur le côté).
- **Shotgun** : Formation utilisée généralement pour les passes. le QB est en retrait de 5 yards par rapport à sa ligne avant même l'engagement, ce qui lui permet une fois l'action démarrée d'avoir une meilleure vision du jeu et de réagir plus rapidement en fonction du comportement des défenseurs.
- **Goal-Line** : Formation à utiliser pour les petits gains (< 2 yards) par le jeu au sol principalement. Il n'y a qu'un seul WR, 2 TE et 2 RB



7.3.2 Formations défensives

Les formations défensives décident de qui reste face à qui. C'est toujours bien de placer un DB pour surveiller un WR adverse, cependant vous perdez un LB supplémentaire si l'adversaire court.

➤ 4-3

Joueurs: 3 LB, 4 DB, 4 DL

La formation 4-3 est une des plus utilisées dans le football américain. Que ce soit au niveau universitaire ou la NFL, chacun l'a déjà utilisé d'une façon ou d'une autre. Vous avez vos habituels DL, avec 3 LB et 4 DB (2 CB, 2 safeties). Le 4-3 est similaire au I-Form mais en terme de défense. Cette formation peut stopper des passes ou des courses. Les LB peuvent blitz certaines parties de terrain, et facilement être déplacés pour bloquer. Si cela devient difficile, vous pouvez souvent placer un LB à l'extérieur, ou les renvoyer en couverture arrière.

Notes : Pass: 4 Rush: 6 Trick: 5

```

      X   X
      |
      |||
    O  o o o o  O
  
```

La formation 4-3 devrait être votre formation de base si vous avez une forte ligne défensive et de plus faibles LB. Elle peut quasiment couvrir n'importe quelle I-Form, jeu de course, et même les tactiques à 3 WR (si vous avez de rapides LB). Les safeties peuvent couvrir les arrières et côtés, pendant que vos LB foncent au milieu.

Malheureusement vous serez dépassé de temps en temps, car elle n'assure pas les défenses contre des formations espacées. Il y a aussi quelques problèmes sur les extérieurs si un des LB se fait coincer. Cependant utilisez-la dans pratiquement toutes les situations, excepté pour les jeux offensifs avec des WR.

VARIATIONS: Over (ajoute un LB sur la ligne, meilleur pour mettre la pression ou pouvoir l'envoyer sur un côté)

➤ 3-4

Joueurs: 4 LB, 4 DB, 3 DL

C'est une des formations les plus rarement employées dans la NFL. Elle est similaire à la 4-3 mais vous avez 4 LB au lieu de 3. Elle est conçue pour des équipes ayant de bons LB surtout ceux du milieu. La défense en 3-4 peut être extrêmement utile pour peu que vous l'utilisiez à son plein potentiel. L'idée est de



blitzer un maximum dans les trous pour presser l'attaque et empêcher le run. Il est essentiel d'avoir un DT clé vers le milieu pour boucher le trou, en permettant aux LB de courir à ses côtés. Les équipes telles que les Steelers et les Texans l'utilisent.

Notes : Pass: 5 Rush: 7 Trick: 3

```

      X   X
      |   |
      |   |
      |   |
    O  o o o  O
  
```

Cette formation est une formation spécialisée pour une équipe spécialisée. Si votre franchise ne possède pas de noyau LB fort, n'y songez même pas. Sans LB rapides, ou au moins une pression décente de leur part c'est juste une perte d'espace vers l'arrière. La 3-4 peut être utilisée pour faire reculer tout le monde, créant une défense de 7 joueurs contre la passe, mais cela peut se retourner contre la défense.

VARIATIONS: Pressure (ajoute un LB à la ligne, meilleur pour mettre la pression ou pouvoir l'envoyer sur un côté)

➤ 4-6

Joueurs: 5 LB, 3 DB, 3 DL

La formation 4-6 est une formation décalée utilisée pour presser la course. Il est très rare de voir une équipe NFL jouer cette formation. Un 5ème LB est ajouté, dont 2 jouent sur la ligne. Il y a seulement un safety en couverture qui doit être doué pour bloquer les passes/courses. Heureusement la 4-6 fournit une énorme pression sur n'importe quelle équipe du fait de tous les coureurs jouant en ligne.

Notes : Pass: 3 Rush: 8 Trick: 7

```

      X
      | |
    O | o o o | | O
  
```

Si c'est possible évitez d'utiliser cette formation, à moins d'avoir les joueurs adéquats. Il est nécessaire d'avoir un safety exceptionnel sinon vous serez grillés sur une longue passe. Autrement elle fournit énormément de pression sur les passes ou courses. Elle est bien pour un changement d'allure, mais probablement trop risquée pour une défense de base.

VARIATIONS: n/a

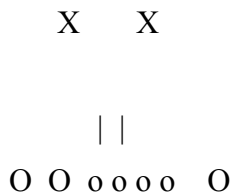
➤ Nickel



Joueurs: 2 LB, 5 DB, 4 DL

La formation Nickel est une des plus hybrides combinaison de passes et courses. Bien que son principal intérêt soit de défendre contre une tactique à 3 WR la Nickel peut aussi bien être utilisée pour blitz sur une course. Malheureusement la formation Nickel nécessite une bonne pression défensive de la part de votre ligne. Les TE ont tendance à être dépassés au milieu ce qui crée un trou.

Notes : Pass: 7 Rush: 4 Trick: 6



Cette formation devrait être utilisée seulement dans les situations où vous êtes sûrs à 75% que l'adversaire va tenter une passe. Les trois CB autorisent une grande couverture des WR. Les LB peuvent blitz au milieu pour ajouter de la pression, ou stopper le jeu rapidement.

Malheureusement, il semble que le milieu soit souvent débordé et qu'un trou se crée.

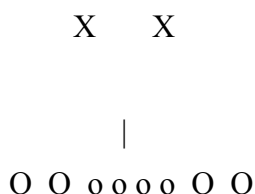
VARIATIONS: 3-3-5 (substitue un DL avec un LB, bien pour augmenter la pression ou stopper les TE), Strong (recule le safety pour une meilleure couverture)

➤ **Dime**

Joueurs: 1 LB, 6 DB

La formation Dime est l'antidote parfait pour stopper une passe. Elle est entièrement basée sur la couverture des WR. Bien que la course soit assez facile contre cette formation, la couverture aérienne est incroyable. Vous pouvez jouer en zone, homme à homme (man to man) ou couvrir grâce à la grande versatilité de la formation Dime. Elle peut aussi être utilisée avec des CB qui tentent le blitz pour presser l'attaque sur l'extérieur.

Notes : Pass: 8 Rush: 2 Trick: 4



VARIATIONS: Flat (bouge le safety plus près de la ligne, recule les CBs,) Quarter (substitue un autre CB pour la DL), Quarter 3 Deep (recule 3DBs loin, le reste joue près de la ligne)



➤ Cover 2

Joueurs: 3 LB, 4 DB, 4 DL

La défense Cover 2 n'est pas vraiment une formation, mais plus une organisation. Les deux safeties reculent pour prévenir les passes en profondeur, vos deux CB jouent dans une zone proche de la ligne, et les LB reculent pour couvrir le milieu. Cela cause énormément de turnovers puisque la plupart des receveurs sont couverts. Cependant, beaucoup de QB forcent la passe quand même, et cela cause beaucoup d'interceptions pour votre défense. Cela explique pourquoi les équipes comme Tampa Bay ont autant de succès.

Malheureusement cette organisation peut être prise en défaut par les routes chronométrées, changements de directions et arrêt. Cependant elle fournit une balance raisonnable entre les passes et les courses. Le principal défaut est qu'elle requiert d'excellents joueurs.

Notes : Pass: 5 Rush: 5 Trick: 8

```

  X   X
    |||
O  o o o o  O

```

VARIATIONS: n/a

➤ Goal Line

Joueurs: 4 LB, 3 DB, 4 DL

La formation Goal Line est conçue principalement pour stopper quiconque dans la ligne des 5 yards. Cette formation peut facilement stopper l'attaque adverse par un blitz, tout en fournissant une bonne protection sur les extérieurs. Elle est similaire à la formation 4-6, excepté qu'elle est conçue principalement pour contrer les courses.

Malheureusement bien qu'elle soit dévastatrice contre les courses, les actions de jeu peuvent faire mal si elle n'est pas utilisée correctement. A utiliser en dernier recours (10y et moins de l'en-but).

Notes : Pass: 3 Rush: 9 Trick: 2

```

  X
    |||
O  o o o o | O

```

VARIATIONS: n/a

Récapitulatif rapide



➤ **4-3** (4 OL, 3 LB, 4 DB)

force : excellent contre le jeu de course.

faiblesse : nombre limité de couvertures contre la passe et de blitz.

➤ **3-4** (3 OL, 4 LB, 4 DB)

force : équilibre entre défense contre le jeu de course et de passe.

faiblesse : nécessite 4 LB rapides et forts contre le jeu de course pour être efficace.

➤ **Nickel** (4 OL, 2 LB, 5 DB)

force : très bonne défense contre la passe, avec une bonne variété de couvertures.

faiblesse : vulnérable contre la course et difficile pour mettre la pression sur le QB.

➤ **Dime** (4 OL, 1 LB, 6 DB)

force : défense numéro 1 contre la passe, à utiliser lorsque votre adversaire est obligé de faire des passes longues.

faiblesse : vulnérable contre la course et difficile pour mettre la pression sur le QB.

➤ **GoalLine** (4/6 OL, 1/3 LB, 6 DB)

force : excellent contre les petites courses au centre.

faiblesse : très mauvaise couverture contre la passe longue. A n'utiliser qu'à moins de 5 yards de votre propre ligne d'en-but.

➤ **4-6**

le Safe Safety se rapproche de la ligne et devient un 4ème Line Backers, à utiliser contre le jeu de course.

➤ **Quarter**

il n'y a plus que 3 Linemen, 1 LB mais 7 Defensives Backs, à utiliser contre le jeu de passes longues.

7.3.3 Types de défense

➤ Défense man-to-man

Chaque CB se voit attribuer un WR. Au snap, le CB suit le WR dans tous ses mouvements, mais avec un temps de retard évidemment puisqu'il ne sait pas ce que va faire le WR. Donc l'avantage, c'est que tous les receveurs seront couverts. L'inconvénient, c'est qu'ils seront couverts "over", c'est à dire derrière le receveur (par rapport à la LOS). Généralement, le « read » de la défense sera plus facile pour le QB en



man-to-man étant donné que les autres défenseurs suivent les autres receveurs (donc pas de défenseur « walking around »). Par contre, les défenseurs seront proches du receveur et l'attraperont dès réception évitant les big plays (enfin il vaudrait mieux).

➤ Défense de zone

Chaque défenseur se voit attribuer une zone à surveiller. Au snap, chaque défenseur descend vers sa zone, si un receveur entre dans sa zone, il le suit jusqu'au moment où il sort de la zone. On comprend vite que si plusieurs receveurs arrivent dans la même zone en même temps, il y a « overflowing », le défenseur est dépassé en nombre et ne peut surveiller tous les WR, ceci constitue un premier désavantage, le second réside dans le fait que si un WR traverse plusieurs zones, il arrive sur une partie située entre 2 zones, appelée « l'entre-zone », à ce moment, il est libéré par le premier défenseur et pas encore pris en charge par le second et peut donc facilement capter un ballon du QB.

On comprend mieux pourquoi, plus la surface à couvrir est importante, plus la défense de zone est fragile. Par contre, le fait d'avoir des défenseurs attentifs à tous les ballons traversant leur zone, les possibilités d'interceptions sont plus nombreuses et les défenseurs sont mieux répartis sur le terrain.

7.4 Choisir vos tactiques

7.4.1 Les tactiques offensives

Le playbook personnel d'une équipe comporte environ une dizaine de formation et 80 tactiques: chacune est censée correspondre à une situation précise. Vous devez connaître au moins 15 tactiques de passes et de courses.

Répartition des tactiques par situation (passes / courses)

Down >>>	1st	2nd	3rd
Yards à gagner			
1 à 3		3/3	5/3
4 à 6	5/5	5/5	5/3
7 à 10	5/5	5/3	5/2
11 et +	5/2	5/2	5/2

7.4.2 Les tactiques défensives

Vous devez essayer d'en connaître au moins 10, chacune adaptée à la situation dans laquelle vous vous trouvez et à la physionomie de l'attaque adverse. Un conseil : pour chaque situation, mémorisez au moins 1 défense individuelle, une défense de zone, un blitz.



7.5 Mettre en pratique et s'adapter

Au cours des matches, en attaque comme en défense, vous serez parfois obligé d'adapter vos partis pris théoriques en fonction des paramètres (score, temps de jeu, météo, blessure, évolution du score...) et de votre intuition. L'expérience aide à prendre la bonne décision.

7.6 Astuces

7.6.1 Stratégies

Soyez plus conservateur lorsque vous menez au score de plus d'un TD (surtout en fin de match).

Soyez plus agressif lorsque vous êtes mené au score de plus d'un TD.

Mais surtout ne perdez pas votre sang froid !

7.6.2 Tactiques

Pensez à "lire" la formation qui vous fait face afin de pouvoir vous adapter :

- changer de tactique (audibles),
- changer la trajectoire d'un joueur (hot routes)
- mettre un joueur en mouvement (Motion)
- inversez la formation

Rapprochez ou éloignez vos arrières défenseurs de la ligne d'engagement.

7.7 Le jeu de Course

Le jeu de course est la base d'une bonne attaque mais c'est aussi la chose la plus difficile à exécuter. Pour y parvenir, vous devez vous entraîner.

7.7.1 Avantages

- Plus sûr que le jeu de passe, car les pertes de ballon (fumble) sont plus rares que les interceptions.
- Permet de contrôler l'horloge (surtout utile en fin de match ou de 2^{ème} quart-temps).
- Fatigue la défense et l'oblige à se rapprocher de la ligne d'engagement. Cela ouvre la profondeur du terrain pour faire des passes.



7.7.2 Joueurs clés

HB : c'est le coureur numéro 1 de votre équipe. Consultez son évaluation pour déterminer à quel type de coureur, il correspond : petit et rapide ou fort et puissant. Ajustez la stratégie en fonction.

OL : analysez les joueurs de votre ligne offensive dans la partie ROSTER et notez ceux qui ont la meilleure évaluation pour les Run blocking (> 85%). C'est l'élément clé qui définira les tactiques que vous devrez utiliser le plus souvent pour franchir la défense adverse.

7.7.3 Types de jeu au sol

- **Puissant / course au centre (Power Running Plays)** Vous foncez tête baissée au centre du terrain en profitant au maximum des blocages de vos coéquipiers. Tactiques clés : Blast, Lead, Power, Lead Dive...
- **Rapide / vers l'extérieur (Speed Running Plays)** Vous tentez de contourner la ligne d'engagement avant même que la défense puisse réagir. Tactiques clés : Sweep, Toss, Counter, Off-Tackle ...
- **Feinte de passe et course (Dummy Running Plays)** Vous cherchez à déstabiliser la défense en feignant la passe puis glissez le ballon au coureur. Tactiques clés : Draws, Delay, Reverse...

7.7.4 Conseils & astuces

- Courez sur la majorité de vos 1st downs.
- Choisissez principalement des courses utilisant le côté fort de votre ligne (là où se trouve votre TE).
- Courez principalement (9 fois / 10) avec votre HB.
- Courez avec votre FB sur les petits gains (3rd & 1 par ex).
- Variez vos courses (centre de la ligne, bord de la ligne, cotés du terrain).
- Pensez à mettre un joueur en mouvement pour avoir un bloqueur supplémentaire.
- Soyez patient ! Même si vous ne gagnez pas beaucoup de terrain en début de match, persévérez car votre adversaire se fatiguera en fin de match et laissera des brèches dans sa ligne défensive.

7.7.5 Technique

- Suivez le parcours indiqué sur le schéma tactique en profitant des blocks de vos coéquipiers et trouvez la brèche. Attention, le trou ne se trouvera pas forcément là où il était indiqué sur le schéma tactique : adaptez-vous en ayant une bonne vision du jeu.
- Glissez-vous dans les brèches.
- Évitez les placages, raffûtez et sautez par dessus les défenseurs adverses.
- Foncez tête baissée vers l'en-but adverse.
- Plongez pour gagner quelques yards, et obtenir le 1st down ou marquer en TD.



7.8 Le jeu de Passe

Le jeu de passes est plus spectaculaire mais aussi plus dangereux que le jeu de course (risque d'interception). La clé de la réussite réside dans la coordination entre votre QB et vos receveurs.

7.8.1 Avantages

- Permet généralement de gagner plus de terrain que la course en une seule action.
- Oblige la défense à rester vigilante, c'est à dire reculer et protéger toute la profondeur du terrain, et non plus simplement la zone qui vous sépare du 1st down.

7.8.2 Types de jeu aérien

Screen, flats (Passes écran et passes courtes)

A utiliser sur les mêmes actions que les courses pour gagner le peu de terrain qu'il vous reste pour obtenir le 1st down. C'est aussi une bonne arme contre une défense agressive qui met la pression sur votre QB.

Slants (passe vers le centre du terrain)

Bien pour attaquer le centre du terrain mais attention aux déviations et risques d'interception par la ligne défensive et les LB... donc, pensez à loper vos passes.

Sidelines (bords du terrain)

Les passes vers les lignes de touches doivent être envoyées avec une très grande précision pour permettre au receveur de réceptionner le ballon avant de mettre les pieds en touche. A utiliser quand vous avez besoin d'arrêter l'horloge en fin de match.

Deep (passes longues)

Les passes longues sont extrêmement spectaculaires et obligent la défense à rester "honnête". Mais attention : utilisées à répétition, vous ne surprenez plus personne et risquez de vous faire intercepter. De plus, pour être exécutées avec brio, votre ligne offensive doit contenir suffisamment longtemps les défenseurs adverses pour permettre à vos receveurs de courir le plus loin possible. A utiliser en toute fin de match lorsque vous êtes menée au score et qu'il reste moins de 30 secondes à jouer.

Timing (coordination)

Les passes basées sur la coordination (Posts, Curls, Outs) sont les plus difficiles à maîtriser. Effectivement, vous devez passer le ballon fort juste au moment où le receveur effectue son changement de parcours pour se défaire du marquage de son défenseur. Entraînez-vous en mode Practice pour devenir un expert dans cet exercice.

Play Action (feinte de course et passe)

Les Play-Action sont à utiliser après une succession de courses pour déstabiliser la défense qui anticipera le jeu au sol. Une fois le ballon en jeu, votre QB fait mine de donner le ballon à un coureur (automatiquement) puis recule et exécute une passe vers l'avant en direction d'un receveur.



7.8.3 Conseils & astuces

- Variez vos formations et tactiques.
- Alternez les passes courtes et longues.
- Ne passez pas toujours au même joueur (risque d'interception plus élevé).
- Pensez à vos coureurs : ce sont des receveurs disponibles, généralement en couverture sur les côtés.
- Face à une défense agressive, optez pour des formations comme "BIG" ou "SHOTGUN", pour vous laisser plus de temps pour ajuster vos passes.
- Passez majoritairement le ballon à vos receveurs écartés (WR) .
- Passez majoritairement sur les côtés pour limiter les risques d'interception .
- Ne passez pas en direction d'un joueur avec 2 défenseurs au marquage.
- Pensez à mixer vos passes : passe tendue ou passe lobée.
- Feintez une passe pour dérouter la défense.

7.8.4 Technique (QB)

- Reculez de 5 à 10 yards après la mise en jeu (snap) tout en restant dans la poche de protection formée par vos joueurs de ligne pour éviter les sacks de vos adversaires.
- Laissez le temps à vos receveurs d'effectuer leur parcours.
- Soyez de préférence immobile au moment de faire la passe pour augmenter votre précision.



8 Le matériel

Le matériel dans ce sport de contact est bien sûr d'une importance vitale. Il est très complet et les différents éléments protègent un joueur des pieds à la tête. Cependant, en fonction du poste et donc du travail qu'aura à effectuer ce joueur, la composition sera différente : un "monstre" de la ligne aura les plus grosses protections, tandis qu'un receveur en aura de plus légères et moins encombrantes, le laissant plus libre de ses mouvements.

Le casque



Le casque (helmet) est la partie la plus importante et la plus lourde de l'équipement. Contrairement aux idées reçues, c'est une protection et le casque ne doit, en théorie, jamais servir à porter de coup.

Il est composé d'une coque en plastique dont l'intérieur est garnie d'une chambre à air et de pièces en mousse pour amortir les chocs. Certains joueurs pro utilisent des casques à double coque destinés à réduire les risques de commotion cérébrale, mais c'est assez rare.

Il est important que le casque tienne parfaitement au crâne du joueur qui veille à le tenir serré grâce à la mentonnière et en maintenant la chambre à air suffisamment gonflée.

Les joueurs disposent tous de protège dents (mouth guard) ou de protège dents+lèvres qui est alors accroché à la grille.

La grille



La grille (Face Mask) est une partie beaucoup plus important qu'il n'y parait. Généralement en acier plastifié, certaines grilles peu utilisées sont entièrement en plastiques.

C'est elle qui doit encaisser l'essentiel des chocs reçus à la tête... elle doit donc être très solide tout en laissant un maximum de visibilité au joueur.

La grille de base vient couvrir les menton. certains joueurs comme les punter utilisent une grille qui ne comporte qu'une seule barre afin de conserver un champs de vision maximum.

Globalement, plus un joueur évolue à un poste où les coups sont fréquents, plus la grille est épaisse et fournie. La grille du bas (figure ci-contre) est typiquement celle d'un Line-Backer, un joueur de 2eme rideau défensif. Certains joueurs de première ligne jouent avec des grilles encore plus fournies.

A contrario, les joueurs de champs arrière et les receveurs qui reçoivent moins de coups utilisent des grilles ouvertes leur permettant de mieux repérer la balle. La grille du haut est généralement utilisée par les receveurs.

Les épaulières



Les épaulières (shoulder pad) sont la partie la plus impressionnante de l'équipement. Elles sont destinées à encaisser les coups.

L'épaulière se décompose en une série de pièces en plastique semi-rigide reliées entre elles par des sangles élastiques qui maintiennent la souplesse et la cohésion de l'ensemble.

Le choix d'une épaulière se fait en fonction du poste occupé de manière à choisir le meilleur équilibre entre souplesse et protection.

Typiquement l'épaulière du haut est particulièrement adaptée aux joueurs de premier rideau avec deux séries de sangles et des protections supplémentaires au niveau des aisselles. Par opposition, celle du bas, offrant un maximum de liberté est plus adaptée à un joueur de dernier rideau défensif.

Certains joueurs y ajoutent des accessoires. C'est le cas de ceux évoluant dans les deux premier rideaux défensifs qui y ajoutent une protection supplémentaire au niveau de la nuque.

En attaque, les coureurs, receveur et quarterback utilisent généralement un protège côtes.

Les jambes



La photo ci-contre présente les différentes protection qui viennent se glisser dans les poches du pantalon et du caleçon.

- 1) pour les **hanches** : (hip pad)
- 2) pour le **coccyx** : (tailbone pad)
- 3) pour les **cuisses** : (thigh pad)
- 4) pour les **genoux** : (knee pad)

Le protège coccyx n'est pas obligatoire en NFL.

Les protèges genoux sont composés d'un plaque métallique ou plastique enrobée de grosse épaisseur de mousse dure. Les autres protection sont entièrement en mousse.

Les vêtements



Le maillot et le pantalon de football américain ont des caractéristiques spécifiques aux exigences de ce sport.

Il doivent maintenir les protections collées contre le corps pour assurer un maximum de protection à l'athlète tout en offrant suffisamment de souplesse pour ne pas entraver ses mouvements.

Il va sans dire qu'ils doivent être plus résistants que pour tout autre sport car, en plus des agressions habituelles, ils doivent supporter les impacts des grilles faciales.

Les chaussures



Les chaussures ne sont pas spécifiques au sport à ceci près que les crampons métalliques ne sont pas autorisés.

Le ballon



Essentiel, le ballon donne son nom à ce sport : football car il fait exactement un pied (1 foot) de long soit 30,5cm.

Le ballon est aussi appelé Pig Skin, littéralement la peau de cochon, matière dont il était fait à l'origine et dont il garde le nom bien qu'étant maintenant en cuir de vache.

Les cordes ont une fonction essentielle, elles permettent au quarterback de mieux contrôler la balle et de lui donner, lors des passes, un mouvement de rotation qui augmente considérablement la précision du lancé.

Il est généralement de couleur marron, et Wilson est le plus gros fabricant au monde. Il en produit environ 1 million par an, car dans les matchs pro une trentaine de ballons sont utilisés par match. Le ballon de kick est différent du ballon de jeu par exemple.



9 Cheerleaders

Dévouées corps et âmes à leur club, les équipes de cheerleaders ont pour mission première d'exhorter les foules massées dans les gradins. Puis, la mi-temps venue, campées au milieu du terrain, elles exécutent une chorégraphie patiemment apprise des mois durant, le tout en déclamant des slogans d'encouragement à leur équipe. Trivialement appelées pom-pom girls en France, le cheerleading est une affaire on ne peut plus sérieuse Outre-Atlantique. En témoignent les redoutables épreuves de sélection et les missions de représentation qui leurs sont confiées.

Cette scène se répète inmanquablement chaque dimanche sur les terrains de basket, de foot US et plus récemment sur les terrains de soccer. Surfant sur l'incontestable succès de ces créatures bondissantes, la World Wrestling Federation (fédération américaine de catch) a créé sa propre brigade de charme : les Nitro Girls. Mais de tous ces sports, aucun ne pousse l'exigence aussi loin que le football américain. Car être membre d'une équipe affiliée à un club professionnel suppose bien des sacrifices, à commencer par l'abandon de toute forme de pudeur vestimentaire.

Les cheerleaders (littéralement les "meneuses de ban"), forment une équipe rattachée à une franchise. Pour beaucoup de supportrices, devenir membre d'une équipe de professional cheerleading est un accomplissement physique et spirituel. Les franchises américaines l'ont bien compris qui exigent de leurs supportrices officielles une disponibilité de tous les instants et une condition physique irréprochable. La sélection est impitoyable. Les auditions ou try outs se déroulent en général au mois de mai et durent trois jours au cours desquels les candidates passent des épreuves physiques et intellectuelles, si, si ! Une fois retenue au sein d'un squad, une cheerleader vit au rythme de son engagement : une saison de douze mois, trois entraînements de 2 heures par semaine, plus les matches et les représentations externes. Au total, les jeunes filles effectuent 300 représentations par an et il est possible de louer leurs services pour des séminaires, fêtes privées, opération commerciale ou œuvres de charité. Dans l'ensemble, le cheerleading est une bonne affaire pour les clubs de football américain qui tirent largement profit de la popularité des danseuses. La majorité des clubs mettent en vente sur leur site internet les photos, dédicacées ou non, les costumes et surtout l'inévitable Swimsuit calendar ou comment supporter son équipe favorite tout en se rinçant l'œil.

En contrepartie, les " Pom-Pom girls " se contenteront de l'honneur de faire partie du club de leur cœur et parfois d'un ou deux abonnements à l'année. Contrairement à une idée communément admise, les cheerleaders des équipes de NFL ne sont pas professionnelles. La plupart sont étudiantes ou bien exercent une profession dans le milieu du spectacle. Par ce biais, certaines ont accédé au statut de star, usant du cheerleading et de leurs charmes indéniables comme tremplin à leur carrière de modèle ou d'actrice. Il en va ainsi de Brooke Morales, qui a fait la couverture de Vogue et Cosmopolitan. Les fans de science-fiction l'ont également aperçu dans le film de Paul Verhoeven, Starship Troopers. Mais pour la plupart d'entre elles, la célébrité s'arrête aux portes du stade ou du centre commercial le plus proche. Peu importe finalement, puisque le cheerleading est une discipline sportive à part entière, pratiquée par 3 millions de personnes aux Etats-Unis, et ce dès l'école primaire. Reste le plaisir d'avoir accédé à ce qui se fait de mieux dans cette discipline. A lire les courtes mais savoureuses biographies des cheerleaders sur les sites internet des clubs de foot US, nul doute que ce plaisir est au-dessus de tous les autres.



10 Glossaire

Backfield : joueurs placés derrière les linemen en attaque comme en défense (à l'exception des linebackers).

Bump & Run: Tactique défensive qui consiste à gêner un receveur dans les 5 premiers yards de sa course. Au delà, ce contact devient illégal et entraîne une Interference.

Chucking (balancer): Eloigner un adversaire qui est face au défenseur en le touchant avec une extension rapide du ou des bras, suivi d'un retour de ces bras en position fléchie, cassant ainsi le contact original.

Clipping: Jeter son corps en travers d'une jambe d'un adversaire par derrière ou le toucher par l'arrière sous la taille tout en se déplaçant derrière à moins que l'adversaire soit un coureur ou que l'action soit en «close line play».

Close Line Play: la zone située entre les positions normalement occupées par les tackles offensifs plus 3 yards de chaque côté de la ligne de scrimmage. Il est légal de s'attacher au dessus du genou.

Crackback: Receveur éligible qui se place dans une position plus de 2 yards à l'extérieur du Tackle. Il ne peut pas bloquer un adversaire sous la taille si il revient en position intérieure pour bloquer les défenseurs.

Dead Ball: Balle qui n'est plus en jeu.

Double Foul: Une faute effectuée par chaque camp sur le même down.

Down: La période d'action qui commence quand la balle est mise en jeu (snap) et se termine quand la balle est morte.

Draft : Période pendant laquelle les équipes NFL recrutent à tour de rôle de nouveaux joueurs sortis de l'université.

Fair Catch: un membre de l'équipe défensive attrape sans gêne une balle bottée par le camp adverse. Il doit lever un bras tendu au dessus de sa tête pendant que la balle est dans les airs.

Foul: n'importe quelle violation des règles du jeu.

Goal Line : ligne placée de part et d'autre du terrain (dans la longueur) et que les joueurs doivent franchir avec le ballon pour marquer un touchdown. C'est également le nom donné aux formations offensive et défensive à utiliser à l'intérieur des 5 yards.

Huddle : regroupement des joueurs entre 2 actions pour définir la prochaine tactique à mettre en place.

Impetus (élan): L'action d'un joueur qui donne de la vitesse à la balle.

Line of scrimmage (LOS) : ligne d'avantage où est posé le ballon au début de chaque action.

Live Ball: Une balle mise en jeu (kick ou snap).

Loose Ball: Une balle en jeu (live ball) mais tenue par aucun camp.

Muff (louper): toucher une « loose ball » dans une tentative infructueuse pour en obtenir la possession.

National Football League (NFL) : ligue professionnelle de football américain composée de 32 franchises (équipes).

Neutral Zone: l'espace de la longueur de la balle entre les deux lignes de scrimmage. Chaque équipe doit rester derrière l'arrière de la balle de son côté.



Offside (hors-jeu): un joueur est hors-jeu quand une partie de son corps est devant la ligne de scrimmage ou la ligne de free kick lorsque la balle est mise en jeu.

Own Goal: l'en-but qu'une équipe protège.

Playbook : ensemble des tactiques offensives et défensives d'une équipes, regroupées par formations.

Play Clock : temps imparti entre 2 actions pour remettre le ballon en jeu, soit 40 secondes (ou 25 secondes après une pénalité ou un temps-mort).

Playoffs : phase finale du championnat de la NFL à élimination directe.

Pocket Area (zone poche): s'applique d'un point 2 yards à l'extérieur de tous les tackles offensifs et inclue le Tight End s'il reste sur la ligne de scrimmage pour protéger le QB. Tous ces joueurs forment une poche afin de couvrir la passe de leur QB et éviter le sack.

Possession: lorsqu'un joueur contrôle la balle tout en touchant le terrain avec son corps hormis les mains.

Post-Possession Foul: faute commise par l'équipe qui reçoit la balle après que celle-ci ait été bottée et avant que la balle soit récupérée. Pour qu'elle soit prise en compte il faut que la balle franchisse la ligne de scrimmage et que l'équipe défensive garde le contrôle de la balle.

Preseason : Pré saison pendant laquelle chaque équipe joue 4 matches afin de se roder.

Pro Bowl : match d'exhibition disputé à Hawaï une semaine après le Superbowl et qui oppose les meilleurs joueurs de chaque conférence élus à la fin de la saison régulière (Pro Bowlers).

Regular Season : saison régulière de la NFL qui dure 17 semaines (de septembre à décembre) et pendant laquelle chaque équipe joue 16 matches.

Roster : effectif d'une équipe (environ 45-53 joueurs !)

Safety: situation dans laquelle la balle est morte ou derrière la ligne d'en-but de l'équipe qui attaque. Deux points sont marqués par l'équipe défensive qui a réussi à stopper l'attaque dans son End-Zone.

Salary Cap : masse salariale maximale d'une équipe. Toutes les équipes ont un plafond identique à ne pas dépasser, l'avantage est que cela nivelle le niveau.

Shift (décalage): le mouvement de deux ou plus joueurs offensifs en même temps avant le snap.

Strong Side : côté de l'attaque où il y a le plus de joueurs, et généralement un TE.

Sudden Death: poursuite d'un match à égalité avec une période d'overtime en mode mort subite où la première équipe qui marque gagne.

Superbowl : grande finale de la NFL qui voit s'affronter les champions de la conférence Nationale (NFC) et de la conférence Américaine (AFC).

Time Out : l'un des 3 temps morts dont dispose une équipe par mi-temps.

Touchback: lorsque une balle est morte sur ou derrière la ligne d'en-but, à condition que le mouvement provienne de l'équipe adverse et que ce ne soit pas un TD ou un field goal raté.

Touchdown: lorsque n'importe quelle partie de la balle en possession d'un joueur attaquant se trouve sur ou derrière la ligne d'en-but, à condition que ce ne soit pas un touchback. Il n'y a pas besoin d'aplatir comme au rugby.



Unsportsmanlike Conduct (conduite anti-sportive): Tout acte contraire aux principes généralement admis de sportivité.

Weak side : côté de l'attaque ou il y a le moins de joueurs.

Glossaire d'attaque

Center (C) : joueur placé au centre de la ligne offensive qui transmet le ballon au quarterback (QB) au début de chaque action et doit ensuite bloquer.

Curl / hook : parcours d'un receveur qui part tout droit puis se retourne vers le quarterback.

Down : 1 des 4 tentatives dont dispose l'attaque pour faire progresser le ballon d'au moins 10 yards.

Drag : parcours offensif rapide vers le milieu du terrain.

Draw play : tactique offensive où le quarterback recule comme si il allait faire une passe (pour feinter les défenseurs) puis donne le ballon à son coureur ou court lui même avec le ballon.

Drive : série offensive pendant laquelle une équipe tente de progresser et de marquer un touchdown.

First Down (1st Down) : première des 4 tentatives dont dispose l'attaque pour gagner au moins 10 yards et ainsi obtenir une nouvelle série de 4 tentatives.

Flanker (FL) : receveur généralement placé à droite au début d'une action (WR1).

Flat : tactique de passe destinée à un coureur ou au tight-end vers le côté.

Free Agent : joueur libre de tout contrat et disponible sur le marché des joueurs.

Fullback (FB) : coureur lourd qui doit principalement bloquer et ouvrir des brèches pour le Halfback.

Fumble : ballon lâché par le joueur qui en avait la possession avant l'arrêt de l'action en cours.

Guard : un des 2 hommes de lignes placés de part et d'autres du centre. il doit protéger son quarterback sur les actions de passes, et ouvrir des brèches dans la ligne défensive sur les courses.

Halfback (HB) : Coureur privilégié pour sa rapidité, placé derrière le Fullback.

Hitch : parcours d'un receveur qui consiste à courir puis à s'arrêter net pour recevoir la passe.

Hitch-and-Go : parcours d'un receveur qui consiste à courir puis à s'arrêter net avant de repartir pour capter une passe.

In : parcours d'un receveur qui part tout droit puis va vers l'intérieur du terrain.

Man in Motion : joueur offensif en mouvement juste avant le début d'une action.

Out : opposé de "In"

Play-Action (PA) : action où le quarterback feint de donner le ballon à un coureur puis effectue une passe.

Post pattern, Post route : course de 10 à 15 yards d'un receveur qui part ensuite avec un angle de 45 degrés vers l'intérieur du terrain.

Primary receiver : Joueur désigné pour recevoir le ballon sur une tactique choisie. Son poste apparaît généralement dans le nom de la tactique.



Quarterback (QB) : Meneur de jeu de l'attaque, c'est par lui que transite tous les ballons. En fonction de la tactique choisie, il passe le ballon vers l'avant à un de ses receveurs, le donne à un de ses coureurs ou court lui-même avec le ballon.

Quarterback sneak : Tactique où le QB garde le ballon et court lui-même au milieu de sa ligne d'attaque (généralement utilisée pour gagner 1 yard ou moins).

Reverse : tactique surprise de course où le QB transmet le ballon à un coureur qui lui le redonne à un receveur qui part vers le côté opposé (utilisée pour déstabiliser la défense).

Roll, Roll Out : mouvement du quarterback vers la droite ou la gauche du terrain avant d'effectuer une passe. Il quitte la poche (Pocket)

Running Back : attaquant placé derrière le quarterback et chargé de courir avec le ballon (HB et FB).

Scramble : course du quaterback pour éviter les défenseurs et gagner du terrain.

Screen Pass : Passe courte latérale à un coureur protégé par ses partenaires.

Slant : parcours d'un receveur qui va tout droit puis à 45 degrés vers l'intérieur du terrain.

Slot : 3ème receveur, généralement placé entre la ligne offensive et un autre receveur.

Slot Receiver (SL) : Receveur situé à gauche de la ligne d'avantage.

Sweep : course vers l'extérieur

Swing pass : passe à un coureur vers l'extérieur du terrain.

Wide Receiver (WR) : Receveur écarté qui doit réceptionner les passes lancées par le QB.

Glossaire de défense

Blitz : lorsqu'un ou plusieurs joueurs viennent mettre une pression supplémentaire pour presser le quarterback et tenter de le sacker (plaquage derrière la ligne d'avantage).

Cornerback (CB) : joueur défensif placé sur le côté du terrain et chargé de défendre contre le jeu de passe et le jeu de course sur les côtés. on distingue le Right (RCB) placé à droite de la défense et le Left (LCB) placé à gauche.

Cover : défendre une zone ou une position du terrain.

Defensive Back (DB) : joueur placé en arrière de la défense, safeties et cornerbacks, qui doit défendre contre le jeu de passe et aider ses partenaires contre le jeu de course.

Defensive End (DE) : joueur placé à une extrémité de la ligne défensive. On distingue le Right-end (RE) à droite de la défense et le Left-end (LE) placé à gauche de la défense.

Defensive Line (DL) : ensemble des joueurs alignés en face de la ligne d'attaque.

Double coverage : double marquage défensif sur un receveur adverse.

Free Safety (FS) : l'un des 2 défenseurs les plus en retrait, placé sur la droite de la défense. Il n'est généralement pas assigné à un attaquant (free = libre) mais doit réagir en fonction de la tactique développée par l'attaque.

Interception : passe lancée par le quarterback et captée par un défenseur.



Man-to-man defense : système défensif où chaque défenseur est chargé du marquage d'un attaquant. (opposé de Défense de zone)

Man/Zone : Combinaison qui mixe défense de zone et défense un contre un.

Mike / Middle linebacker (MLB) : linebacker situé au centre de la défense.

Nickel : formation défensive avec 3 cornerbacks mais seulement 2 linebackers.

Outside Linebacker (OLB) : linebacker situé à l'extérieur du Guard. On distingue le "Left" (LOLB) situé à gauche de la défense et le "Right" (ROLB) situé à droite de la défense.

Sack : action défensive qui consiste à plaquer le quarterback derrière la ligne d'avantage avant qu'il est pu effectué lancer le ballon.

Safety : action défensive qui consiste à plaquer un attaquant dans sa propre zone d'en-but (= 2 points). Attention !!! Cela correspond également au nom donné aux arrières défensifs les plus éloignés du ballon au début de l'action.

Sam (LOLB) : linebacker situé à gauche de la ligne défensive.

Tackle : plaquage. Nom aussi donné aux 2 joueurs placés aux extrémités de la ligne offensive.

Willie (ROLB) : Linebacker situé à droite de la ligne défensive.

Zone : système où chaque défenseur est chargé de surveiller une partie du terrain.

Glossaire Equipes Spéciales

Coffin Corner : les 4 coins du terrain où le punter doit tenter de taper le ballon pour qu'il sorte des limites du terrain sans rentrer dans la zone d'en-but afin de redonner le ballon en mauvaise position à l'équipe adverse.

Fair Catch : arrêt de volée demandé sur les punt par le relanceur si il voit ses adversaires arriver trop vite sur lui pour le "sécher".

Field Goal (FG) : coup de pied tenté par le kicker avec les équipes spéciales sur une 4ème tentative suffisamment près des poteaux adverses (> 30 yards).

Kickoff : engagement donné au pied par le kicker au début de chaque mi-temps et après chaque point inscrit.

Onside Kick : kickoff court où les attaquants espèrent récupérer le ballon qui doit au moins parcourir 10 yards.

Punt : Coup de pied de dégagement effectué par le Punter sur une 4ème tentative.

Punt return : relance d'un punt.



11 Résultats du Super Bowl

N° du Super Bowl	Date	Résultat
XXXIX	Feb. 6, 2005	New England 24, Philadelphia 21
XXXVIII	Feb 1, 2004	New England 32, Carolina 29
XXXVII	Jan. 26, 2003	Tampa Bay 48, Oakland 21
XXXVI	Feb. 3, 2002	New England 20, St. Louis 17
XXXV	Jan. 28, 2001	Baltimore 34, N.Y. Giants 7
XXXIV	Jan. 30, 2000	St. Louis 23, Tennessee 16
XXXIII	Jan. 31, 1999	Denver 34, Atlanta 19
XXXII	Jan. 25, 1998	Denver 31, Green Bay 24
XXXI	Jan. 26, 1997	Green Bay 35, New England 21
XXX	Jan. 28, 1996	Dallas 27, Pittsburgh 17
XXIX	Jan. 29, 1995	San Francisco 49, San Diego 26
XXVIII	Jan. 30, 1994	Dallas 30, Buffalo 13
XXVII	Jan. 31, 1993	Dallas 52, Buffalo 17
XXVI	Jan. 26, 1992	Washington 37, Buffalo 24
XXV	Jan. 27, 1991	N.Y. Giants 20, Buffalo 19
XXIV	Jan. 28, 1990	San Francisco 55, Denver 10
XXIII	Jan. 22, 1989	San Francisco 20, Cincinnati 16
XXII	Jan. 31, 1988	Washington 42, Denver 10
XXI	Jan. 25, 1987	N.Y. Giants 39, Denver 20
XX	Jan. 26, 1986	Chicago 46, New England 10
XIX	Jan. 20, 1985	San Francisco 38, Miami 16
XVIII	Jan. 22, 1984	L.A. Raiders 38, Washington 9
XVII	Jan. 30, 1983	Washington 27, Miami 17
XVI	Jan. 24, 1982	San Francisco 26, Cincinnati 21
XV	Jan. 25, 1981	Oakland 27, Philadelphia 10
XIV	Jan. 20, 1980	Pittsburgh 31, L.A. Rams 19
XIII	Jan. 21, 1979	Pittsburgh 35, Dallas 31
XII	Jan. 15, 1978	Dallas 27, Denver 10



XI	Jan. 9, 1977	Oakland 32, Minnesota 14
X	Jan. 18, 1976	Pittsburgh 21, Dallas 17
IX	Jan. 12, 1975	Pittsburgh 16, Minnesota 6
VIII	Jan. 13, 1974	Miami 24, Minnesota 7
VII	Jan. 14, 1973	Miami 14, Washington 7
VI	Jan. 16, 1972	Dallas 24, Miami 3
V	Jan. 17, 1971	Baltimore 16, Dallas 13
IV	Jan. 11, 1970	Kansas City 23, Minnesota 7
III	Jan. 12, 1969	N.Y. Jets 16, Baltimore 7
II	Jan. 14, 1968	Green Bay 33, Oakland 14
I	Jan. 15, 1967	Green Bay 35, Kansas City 10

Statistiques diverses

Une équipe qui mène l'emporte très souvent :

équipe menant à la fin du quart-temps	gagné	perdu	Egalité
2 ^{ème}	29	7	1
3 ^{ème}	32	5	0

la NFC mène devant l'AFC au nombre de victoires : 21 à 18.

L'AFC a remporté 6 des 7 derniers Super Bowl.

L'équipe qui commet le moins de turnovers a remporté le Super Bowl 28 fois sur 30.

L'équipe qui a inscrit les premiers points a gagné le Super Bowl 25 fois sur 38.



12 Statistiques des équipes en finale de Superbowl

2005 inclu

Team	Victoires	Défaites	Ratio Victoire/Défaite	Points marqués	Points encaissés
San Francisco 49ers	5	0	1.000	188	89
Baltimore Ravens	1	0	1.000	34	7
Chicago Bears	1	0	1.000	46	10
New York Jets	1	0	1.000	16	7
Tampa Bay Buccaneers	1	0	1.000	48	21
Pittsburgh Steelers	4	1	0.800	120	100
Green Bay Packers	3	1	0.750	127	76
New York Giants	2	1	0.667	66	73
Dallas Cowboys	5	3	0.625	221	132
Oakland/L.A. Raiders	3	2	0.600	132	114
Washington Redskins	3	2	0.600	122	103
New England Patriots	3	2	0.600	107	148
Baltimore Colts	1	1	0.500	23	29
Kansas City Chiefs	1	1	0.500	33	42
Miami Dolphins	2	3	0.400	74	103
Denver Broncos	2	4	0.333	115	206
St. Louis/L.A. Rams	1	2	0.333	59	67
Atlanta Falcons	0	1	0.000	19	34
Carolina Panthers	0	1	0.000	29	32
Tennessee Titans	0	1	0.000	16	23
San Diego Chargers	0	1	0.000	26	49
Philadelphia Eagles	0	2	0.000	31	51
Cincinnati Bengals	0	2	0.000	37	46
Buffalo Bills	0	4	0.000	73	139
Minnesota Vikings	0	4	0.000	34	95



13 Statistiques des équipes en playoffs

2004 inclus

Equipe	Victoires	Défaites	Ratio Victoire/Défaite	Points marqués	Points encaissés
Baltimore Ravens	5	2	0.714	142	73
Carolina Panthers	4	2	0.667	140	115
Green Bay Packers	24	13	0.649	871	692
San Francisco 49ers	25	17	0.595	1044	853
Washington Redskins *	22	15	0.595	778	642
Dallas Cowboys	32	22	0.593	1281	1008
Oakland Raiders **	25	18	0.581	1028	797
Pittsburgh Steelers	23	17	0.575	912	808
New England Patriots #	12	10	0.565	443	461
Denver Broncos	16	13	0.552	626	698
Miami Dolphins	20	19	0.513	780	848
Jacksonville Jaguars	4	4	0.500	208	200
Buffalo Bills	14	15	0.483	681	658
Chicago Bears	14	15	0.483	598	585
Indianapolis Colts ***	12	14	0.462	486	537
Philadelphia Eagles	14	15	0.483	531	513
Tampa Bay Buccaneers	6	7	0.462	206	238
Tennessee Titans †	14	17	0.452	563	732
St. Louis Rams ††	18	23	0.439	726	877
New York Jets	7	9	0.438	335	315
New York Giants	16	21	0.432	647	699
Minnesota Vikings	17	23	0.425	779	913
Atlanta Falcons	5	7	0.417	241	287
Cincinnati Bengals	5	7	0.417	246	257
Detroit Lions	7	10	0.412	365	404
Kansas City Chiefs ****	8	12	0.400	332	422
San Diego Chargers †††	7	11	0.389	332	428
Cleveland Browns	11	20	0.355	629	728



Seattle Seahawks	3	6	0.333	172	192
Arizona Cardinals ††††	2	5	0.286	122	182
New Orleans Saints	1	5	0.167	103	185

* Un jeu joué quand la franchise était à Boston (perdu 21-6).

** 12 jeux joués quand la franchise était à Los Angeles (gagnés 6, perdus 6, 268 points marqués, 224 points encaissés).

** 15 jeux joués quand la franchise était à Baltimore (gagnés 8, perdus 7, 264 points marqués, * 262 points encaissés).

** Un jeu joué quand la franchise était à Dallas (gagné 20-17).

Deux jeux joués quand la franchise était à Boston (gagné 26-8, perdu 51-10).

† 22 jeux joués quand la franchise était à Houston et nommée les Oilers (gagnés 9, perdus 13, 371 points marqués, 533 points encaissés).

†† Un jeu joué quand la franchise était à Cleveland (gagné 15-14), 32 jeux joués quand la franchise était à Los Angeles (gagnés 12, perdus 20, 486 points marqués, 683 points encaissés).

†† Un jeu joué quand la franchise était à Los Angeles (gagné 24-16).

†† Deux jeux joués quand la franchise était à Chicago (gagné 28-21, perdu 7-0), trois jeux joués †† quand la franchise était à St. Louis (perdu 30-14, perdu 35-23, lost 41-16).



14 Date de création des équipes et meilleure année

<i>Equipe</i>	<i>Année création meilleure année</i>	<i>Equipe</i>	<i>Année création meilleure année</i>
Raiders	1960 1967 (13-1-0)	Rams	1937 1967 (11-1-2)
Broncos	1960 1998 (14-2-0)	49ers	1950 1984 (15-1-0)
Chargers	1960 1961 (12-2-0)	Seahawks	1976 1984 (12-4-0)
Chiefs	1960 1966 (11-2-1)	Cardinals	1920 1948 (11-1-0)
Steelers	1933 1978 (14-2-0)	Packers	1921 1962 (13-1-0)
Browns	1950 1953 (11-1-0)	Bears	1920 1934 (13-0-0)
Ravens	1996 2000 (12-4-0)	Vikings	1961 1998 (15-1-0)
Bengals	1968 1975 (11-3-0)	Lions	1930 1953 (10-2-0)
Jets	1960 1968 (11-3-0)	Eagles	1933 1949 (11-1-0)
Patriots	1960 2003 (14-2-0)	Redskins	1932 1983 (14-2-0)
Dolphins	1966 1972 (14-0-0)	Cowboys	1960 1992 (13-3-0)
Bills	1960 1964 (12-2-0)	Giants	1925 1929 (13-1-0)
Titans	1960 2000 (13-3-0)	Buccaneers	1976 2002 (12-4-0)
Colts	1953 1968 (13-1-0)	Falcons	1966 1998 (14-2-0)
Jaguars	1995 1999 (14-2-0)	Saints	1967 1987 (12-3-0)
Texans	2002 2003 (5-11-0)	Panthers	1995 1996 (12-4-0)



15 Attributs physiques des joueurs

Acceleration	ACC	Accélération lors de la course
Agility	AGI	Agilité (déplacement latéral)
Awareness	AWR	Réaction lors d'une action
Breaking Tackle	BTK	Résistance à un placage
Carrying	CAR	Porter le ballon (évite les fumble)
Catch	CTH	Capter une passe
Height	HT	Taille
Injury	INJ	Eviter les blessures
Jumping	JMP	Saut
Kicking Accuracy	KAC	Précision au pied
Kicking Power	KPW	Puissance au pied
Overall	OVR	Pourcentage global
Pass Blocking	PBK	Bloquer les défenseurs sur les passes
Run Blocking	RBK	Bloquer les défenseurs sur les courses
Speed	SPD	Vitesse
Stamina	STA	Récupération entre deux actions
Strenght	STR	Puissance
Tackling	TAC	Plaquer le porteur du ballon
Throwing Accuracy	THA	Précision à la passe
Throwing Power	THP	Puissance à la passe
Toughness	TGH	Remise de blessure
Weight	WT	Poids
Importance	IMP	Importance d'un joueur dans l'équipe



16 Type de défense de l'équipe

Equipe	Défense
Bears	4-3
Bengals	4-3
Bills	4-3
Buccaneers	Cover 2
Cardinals	4-3
Chargers	4-3
Chiefs	4-3
Colts	Cover 2
Cowboys	4-3
Dolphins	4-3
Eagles	4-6
Falcons	3-4
49ers	4-3
Giants	4-3
Jets	Cover 2
Lions	4-3
Packers	4-3
Panthers	4-3
Patriots	3-4
Raiders	4-3
Rams	Cover 2
Ravens	3-4
Redskins	4-3
Saints	4-3
Seahawks	4-3
Steelers	3-4
Texans	3-4
Titans	4-3
Vikings	4-3



17 Conversion degré Celsius / degré fahrenheit

Degré Celsius	Degré Fahrenheit
-23,3	-10
-20,6	-5
-17,8	0
15	5
-12,2	10
9,5	15
-6,7	20
-3,9	25
-1,1	30
1,7	35
4,4	40
7,3	45
10,0	50
12,9	55
15,6	60
18,4	65
21,1	70
24	75
26,7	80
29,5	85
32,2	90
35	95
37,8	100

Formules de calcul :

$$T_c = \frac{5}{9} * (T_f - 32)$$

$$T_f = \frac{9}{5} * T_c + 32$$



18 Statistiques des équipes et par poste

	OVR	OFF	DEF	QB	HB	FB	WR	TE	OL	DL	LB	CB	FS	SS	K	P	
AFC WEST																	
Raiders	87	90	84	97	90	79	87,0	90	76,0	87,8	78,0	85,0	83,7	96,0	78,0	90,0	94,0
Broncos	84	85	82	82	92	83	84,0	90	90,0	82,4	85,7	86,3	73,0	74,0	78,0	92,0	68,0
Chargers	83	83	84	80	95	92	80,3	90	73,0	77,4	88,0	78,7	76,7	90,0	87,0	71,0	91,0
Chiefs	84	88	79	87	97	87	77,0	79	97,0	90,8	83,7	77,0	76,7	73,0	82,0	84,0	72,0
AFC NORTH																	
Steelers	86	85	85	84	84	77	87,6	93	79,0	83,8	83,3	93,3	81,3	74,0	78,0	80,0	87,0
Browns	80	81	79	81	83	70	82,0	84	74,0	77,4	84,3	70,0	76,0	72,0	91,0	83,0	92,0
Ravens	82	80	84	75	88	73	76,7	79	90,0	79,8	75,3	89,3	82,0	82,0	90,0	93,0	80,0
Bengals	81	83	79	79	93	65	79,0	85	75,0	80,2	82,7	83,3	75,7	77,0	74,0	74,0	72,0
AFC EAST																	
Jets	84	86	82	88	91	72	81,7	85	79,0	85,8	84,3	84,7	80,7	69,0	76,0	72,0	76,0
Patriots	86	84	87	90	82	81	82,0	88	79,0	82,8	84,0	86,3	82,3	94,0	98,0	99,0	82,0
Dolphins	88	85	91	84	97	86	79,3	84	82,0	79,6	90,3	87,7	91,0	89,0	88,0	95,0	74,0
Bills	85	86	84	91	88	76	82,0	93	69,0	81,0	81,6	87,3	80,0	78,0	79,0	74,0	93,0
AFC SOUTH																	
Titans	85	86	83	93	88	78	77,0	87	84,0	82,0	88,3	76,7	81,0	91,0	82,0	89,0	88,0
Colts	83	87	78	92	88	66	81,3	99	87,0	79,2	83,3	75,7	70,0	79,0	74,0	93,0	82,0
Jaguars	82	83	82	86	90	82	76,7	89	81,0	76,6	87,3	75,7	75,0	81,0	87,0	59,0	95,0
Texans	80	81	80	83	80	70	79,7	82	81,0	79,2	76,7	82,0	81,3	71,0	71,0	77,0	70,0
NFC WEST																	
Rams	86	90	81	91	97	68	84,7	92	70,0	85,8	85,3	75,3	75,7	82,0	88,0	83,0	89,0
49ers	86	88	85	93	86	89	81,3	99	75,0	86,6	85,6	85,0	76,3	81,0	90,0	71,0	73,0
Seahawks	84	85	84	83	91	79	81,6	86	79,0	82,4	82,3	88,0	81,7	73,0	85,0	70,0	83,0
Cardinals	78	77	77	78	81	85	72,3	75	82,0	81,6	73,0	76,0	75,0	83,0	87,0	79,0	94,0
NFC NORTH																	
Packers	87	89	84	98	92	87	79,7	88	86,0	86,0	87,7	75,7	83,3	98,0	78,0	88,0	82,0
Bears	82	81	84	79	81	76	82,0	90	75,0	80,8	82,0	85,7	77,0	91,0	77,0	90,0	95,0
Vikings	82	85	79	88	86	90	80,3	98	81,0	82,2	83,7	79,3	73,0	69,0	80,0	57,0	57,0
Lions	80	80	80	79	83	86	78,0	84	69,0	79,8	86,0	78,3	74,3	70,0	75,0	87,0	84,0
NFC EAST																	
Eagles	87	87	86	95	86	86	77,7	82	84,0	89,2	85,3	80,3	87,3	99,0	82,0	98,0	79,0
Redskins	82	81	84	76	76	77	82,7	88	67,0	86,2	80,0	90,3	86,3	78,0	78,0	86,0	71,0
Cowboys	81	78	85	73	77	82	80,7	84	75,0	81,4	86,0	81,3	81,3	90,0	94,0	70,0	83,0
Giants	85	85	84	87	88	75	81,7	91	92,0	76,0	88,7	80,3	77,0	75,0	92,0	81,0	87,0
NFC SOUTH																	
Buccaneers	88	84	91	87	81	93	84,3	91	81,0	81,4	90,7	90,7	83,7	85,0	96,0	95,0	81,0
Saints	83	87	78	89	92	80	84,0	92	79,0	83,4	82,0	77,7	79,7	87,0	70,0	91,0	89,0
Falcons	84	86	83	95	85	65	80,3	91	82,0	80,2	87,0	82,7	76,3	77,0	76,0	84,0	81,0
Panthers	82	80	84	75	87	71	81,0	85	68,0	79,6	91,3	82,0	72,7	80,0	85,0	77,0	98,0
Moyenne NFL	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Moyenne AFC	83,8	84,6	82,7	85,8	89,1	77,3	80,8	87,3	81,0	81,6	83,6	82,4	79,1	80,6	82,1	82,8	82,3
Moyenne NFC	83,6	83,9	83,1	85,4	85,6	80,6	80,8	88,5	77,4	82,7	84,8	81,8	78,8	82,4	83,3	81,7	82,9

WR Moyenne des 3 meilleurs
 CB Moyenne des 3 meilleurs
 LB Moyenne des 3 meilleurs
 OL – 5 joueurs - LT LG C RG RT
 DL – 3 joueurs LE RE DT