

FFFA

Service émetteur :
DTN / CFA

**Directives Football
Américain
Saison 2022-2023**

**Règlement Technique
Football américain
Formes de jeu « 3 FA
SEVEN » / « 3FA 7 »**





Pratique loisir « 3 FA SEVEN »

Afin de développer et travailler les systèmes de passes (ce que l'on appelle encore squelettique de passe), d'accueillir de potentiels nouveaux joueurs au sein d'une nouvelle pratique fédérale ou encore de remobiliser des anciens joueurs par une pratique différente, la FFFA propose désormais une pratique du football américain dite de « loisirs » à 6 joueurs contre 7 joueurs, dénommé « 3 FA 7 », avec le casque seul et où seuls les jeux de passe sont développés.

Cette pratique peut se décliner en matchs amicaux simples, en Open, en tournois, plateaux... jusqu'à pouvoir faire partie d'un dispositif piloté par une ligue régionale.

Cette pratique peut notamment être un excellent support pour le début de saison. Le « 3FA SEVEN » peut permettre de mettre en situation des équipes de catégories différentes, mais aussi des hommes et des femmes, puisqu'aucun contact n'est admis

Le cadre règlementaire

Article 5 du règlement particulier relatif aux compétitions de football américain : Pré-saison, Matchs amicaux, de démonstration ou d'exhibition, tournois, dispositifs « loisirs » de développement à 7 contre 7.

« Des dispositifs « loisirs » de développement (en jeu à 7 obligatoirement), pouvant donner lieu à la délivrance d'un titre quelconque (Coupe, Challenge, etc.) ou non, peuvent être organisés par la Fédération ou ses organes déconcentrés. Ils doivent être déclarés à la FFFA pour être officialisés, et respecter l'ensemble des règlements fédéraux, y compris les règlements techniques et les règles de jeu. C'est la Commission Sportive Football Américain de la FFFA qui valide la tenue de ces dispositifs.

Cela ne peut pas recevoir l'appellation de championnat.

L'ensemble de ces manifestations nécessitent des licences « loisirs » ou « compétition » en football américain pour pouvoir y participer en tant que joueur.

Le non-respect de cet article est passible des sanctions prévues au Règlement Disciplinaire Général et à son annexe. »

Fonctionnement du « 3 FA SEVEN »

1. REGLEMENT ADMINISTRATIF

1.1 ENCADREMENT

Chaque équipe est représentée par son capitaine ou son entraîneur, qui doit avoir une licence d'entraîneur.

Sur la manifestation, cette personne peut être aussi un joueur si elle possède à la fois une licence d'entraîneur et une licence de joueur.

1.2 LICENCES

Les joueurs doivent posséder au minimum une licence FFFA loisirs ou compétition pour la discipline du football américain, quelle que soit la catégorie (de U10 à la catégorie senior).



1.3 ORGANISATEUR

Le tournoi est placé sous la responsabilité d'un club ou d'une structure affiliée à la FFFA. Elle désignera un directeur de tournoi, qui devra posséder une licence FFFA dans la discipline du football américain, autre qu'une licence « découverte ».

1.4 NOMBRE DE JOUEURS

Une liste des licenciés de l'équipe présente devra être fournie par le capitaine ou l'entraîneur. Le nombre minimum de joueurs est fixé à 12 et le maximum à 20.

2 - REGLEMENT SPORTIF

Cette pratique est une pratique de développement des habiletés des jeux de passe en attaque et en défense.

Elle peut être développée en auto-arbitrage.

Il ne doit pas y avoir de contact.

Les joueurs ne portent pas d'épaulières ni de protections obligatoires **autres que le casque et le protège-dents qui sont OBLIGATOIRES.**

Le port de ceintures de flag est recommandé.

L'arrachage d'un flag ne prête pas à débat et présente plusieurs avantages : Il limite les risques de contact et élimine les doutes sur le fait que le défenseur ait touché l'attaquant à une ou deux mains... (règles du « touch football »).

En revanche, il est possible de jouer sans flag dans une formule « TOUCH » ou « au touché ». **Afin que la touche ne prête lieu à aucun débat**, notamment en cas d'auto-arbitrage, la DTN préconise que la « touche » sur l'adversaire se fasse à deux mains.

2.1 ARBITRAGE

Postes d'arbitre, en cas de présence d'arbitre :

Chaque club pourra présenter 1 arbitre ARC (en cours de validité) de Football Américain licencié FFFA (âge minimum 16 ans) qui a pour mission d'arbitrer sur toutes les rencontres programmées sur la journée sauf celles impliquant son club de rattachement.

- Arbitre principal : positionné derrière l'attaque, en charge de gérer le temps (de match, des 40 secondes de remise en jeu, des 8 secondes pour les passes), les tentatives, la légalité du nombre de joueurs sur la ligne défensive, la tackle box, les sacks QB (déflagué), la légalité des contacts, et autres.
- Juge de Chaine – Juge de Ligne : positionné sur une des touches sur la ligne de mêlée, en charge de gérer l'avance extrême, la légalité des contacts, la réception des passes, le franchissement de la ligne à atteindre, et autres.
- Juge de Champ Arrière : en charge de gérer le temps (de match, les tentatives, la tackle box, la légalité du nombre de joueurs sur la ligne défensive, les interférences de passe, la légalité des contacts, et autres.



- Brutalité de l'attaquant, passage en force du porteur de ballon : 10 yards ou moitié de distance
- Faux départs, dépassement défensif : point précédent, 5 yards.

2.2 EQUIPEMENTS

Les joueurs de « 3 FA SEVEN » doivent porter :

- Un casque,
- Un protège-dents,
- Une ceinture de flag (préconisé)

2.2 BALLON

Les ballons autorisés seront de préférence en cuir de la taille adaptée à la catégorie des joueurs.

3 - REGLES DE JEU :

Le format de jeu est le jeu à 6 joueurs contre 7 joueurs.

REGLEMENT TECHNIQUE DU « 3 FA SEVEN » EN ATTAQUE :

Une équipe en attaque est composée de :

- 5 joueurs éligibles (receveurs et running back), plus un quarter back

- 3 ou 4 receveurs et/ou Tight End :

Ils peuvent être alignés ou pas selon les formations : Rec éloigné, Slot, TE.

Ils peuvent être en formation TREY, TRIPS, DOUBLE...

- 1 ou 2 Running Back :

Le nombre est dépendant de la formation offensive. Ces RB devront soit sortir en passe, soit prendre la place d'un bloqueur sans effecteur de bloc sur un joueur défensif. Tout contact ou gêne étant prohibée.

- 1 Quarter Back.

Il est envisageable d'avoir un snapeur de ballon qui engagera l'action selon le décompte. Le snap peut être fait un « shot gun » ou à proximité du snapeur pour effectuer un drop back. **Ce peut être l'entraîneur ou un joueur inéligible.** En revanche, celui-ci ne pourra pas bouger. Il est préconisé que ce snapeur s'agenouille pour ne pas gêner de défenseur.

Au départ de l'action, le ballon est dans la zone neutre.

Le quarter back tient le ballon dans ses mains en situation fléchie comme s'il allait recevoir le snap du centre. Il est aussi possible de snaper le ballon avec un joueur qui ne fera que cette action.

Les receveurs doivent être alignés en formation légale. Les receveurs placés sur la ligne ne peuvent pas être couverts pour être éligibles.



REGLEMENT TECHNIQUE DU « 3 FA SEVEN » EN DEFENSE :

Une équipe en défense est composée de :

- De **LB's** ou des **DB's**.

Cela dépend clairement du type de formation offensive.

Les **LB's** devront se situer au minimum à 4 yards de profondeur pour éviter tout contact.

Les **DB's** pourront se mettre en couverture de zone ou de marquage « Homme à Homme » sans toutefois se mettre en « press technique » car le contact serait difficilement évitable.

3.1 DEROULEMENT

L'équipe possède **4 tentatives pour franchir 10 yards**, et ainsi de suite comme dans les règles habituelles. Avant chaque action, le ballon est replacé au milieu de terrain. L'attaque possède 40 secondes pour remettre la balle en jeu après la fin de l'action précédente.

Selon la taille du terrain et la catégorie qui pratique 3 FA SEVEN à 7 contre 7, il sera possible d'adapter les règles :

Par exemple :

- **4 actions pour passer la moitié de terrain**
- **4 actions pour marquer un « Touch Down »**

L'arbitre placé derrière l'attaque annonce « **TIME** » d'une voix forte aux 10 secondes, afin de signaler au Quarterback qu'il lui reste 10 secondes pour lancer.

Le **QB a 5 secondes pour lancer le ballon** après le départ de l'action. C'est l'arbitre qui décompte le temps et qui siffle la fin de l'action si le ballon n'est pas parti.

Selon la catégorie qui pratique le squelettique, il sera possible de décider d'un commun accord entre éducateurs d'allonger le temps pour lancer le ballon. Il ne pourra dépasser 7 secondes pour ne pas trop désavantager la défense.

Transformation : Il n'y a pas de Field Goal.

Après un Touchdown, l'équipe en attaque possède 1 tentative, en partant de la ligne de 3yds de l'adversaire. Si le Touchdown est inscrit, la transformation est validée (1 pts).

Turnovers = Interception : Nous appliquons la règle FFFA. Les turnovers peuvent être remontés jusqu'à la zone d'embut adverse (6pts ou 1 pt s'il s'agit d'une transformation)

Safety : Il n'y a pas de safety. Si cette situation se présente l'attaque perd un down et le ballon est remis en jeu sur la ligne des 3 yards.



3.2 TEMPS DE JEU

Le temps de jeu est de 2 x 15' en temps continu – 2 Temps morts / équipe / mi-temps.

4. DIMENSIONS D'UN TERRAIN DE « 3 FA SEVEN »

Le terrain peut être de différente dimension selon la catégorie des joueurs qui le pratiquent.

On peut imaginer jouer sur un terrain de football américain en cas de match senior ou U20.

Il est possible de redimensionner le terrain pour le faire coïncider avec un terrain de « Football américain à 7 contre 7 » dont les mesures sont entre 30 yds de large x 54 yds de long, incluant 2 zone d'en-but de 7yds chacune.

Des marques sont posées sur l'axe central du terrain pour marquer la ligne des 3 yards et des 8 yards. A défaut d'un traçage, les limites essentielles pourront être marquées par des plots plats.

De la même façon des plots plats sur la ligne de touche pourront marquer les distances tous les 10 yards. Si plusieurs terrains sont tracés sur une même aire sportive, ils devront être séparés par une zone de 10yds de largeur au minimum.

Assurer une sécurité maximale vis-à-vis des contours : Si la « main courante » est suffisamment éloignée de la ligne de touche, alors on pourra placer les « end zone » des mini-terrains à l'extérieur des lignes de touche, et ainsi agrandir la longueur du terrain de jeu.

Déroulement des manifestations

- Lors des rencontres, la rencontre doit être officiellement déclarée à la FFFA et les licences contrôlées par le directeur de tournoi. S'il constate qu'une personne n'est pas licencié, le directeur de tournoi lui refuse l'accès au terrain.
- Lorsqu'un seul match est organisé, la DTN préconise l'organisation de deux mi-temps de 15 minutes en temps continu
- En cas de tournoi à plusieurs équipes, le temps de jeu global pour chaque équipe ne doit jamais dépasser 120 minutes en temps continu.

Les plannings suivants sont suggérés :

- 3 équipes (chaque mi-temps dure 20' en temps continu) :
 - 00 : 1^{ère} mi-temps Equipe 1 vs Equipe 2
 - 30 : 1^{ère} mi-temps Equipe 2 vs Equipe 3
 - 60 : 1^{ère} mi-temps Equipe 1 vs Equipe 3
 - 90 : 2^{ème} mi-temps Equipe 1 vs Equipe 2
 - 120 : 2^{ème} mi-temps Equipe 2 vs Equipe 3
 - 150 : 2^{ème} mi-temps Equipe 1 vs Equipe 3
 - 180 : fin du plateau



- 4 équipes (des matchs de 30 minutes avec deux mi-temps de 15' en temps continu)
 - 00' : Equipe 1 vs Equipe 2
 - 40' : Equipe 3 vs Equipe 4
 - 80' : Equipe 1 vs Equipe 3
 - 120' : Equipe 2 vs Equipe 4
 - 160' : Equipe 1 vs Equipe 4
 - 200' : Equipe 2 vs Equipe 3
 - 240' : Fin

CODE DE CONDUITE

1. S'assurer que les techniques enseignées sont autorisées par la règle de jeu.
2. Pas de tabac sur le bord de touche.
3. Ne pas permettre à un joueur non autorisé de jouer.
4. Les entraîneurs doivent accepter toutes les décisions des arbitres.
5. Pas de critique des joueurs devant des spectateurs, toutes les remarques doivent être dites entre membres de l'équipe.
6. Ne pas critiquer les adversaires, les supporters adverses par des paroles ou des gestes.
7. Ne pas s'engager dans un coaching excessif sur le bord de touche et ne pas laisser les autres personnes non-membre du staff sur le banc crier des instructions.
8. Être capable de contrôler les personnes sur la ligne de touche. Tout supporter devenant une nuisance devra quitter le terrain.
9. Mettre l'accent sur le fait que la performance est le résultat de l'équipe.
10. Ne pas encourager son équipe à marquer beaucoup de points lorsqu'elle domine trop ; dans ce cas, l'EC doit faire jouer tous les joueurs.
11. Faire arrêter tout participant d'un entraînement et d'un match qui aurait un problème de santé.
12. Mettre l'accent sur le fait que les bons athlètes s'obligent à être aussi de bons élèves.
13. Faire en sorte que toute activité liée au football américain soit un exemple à suivre dans la vie et aide à développer une bonne santé.
14. Ne pas distribuer de médicaments ou de produits médicaux sans le consentement d'un médecin. Ne pas pratiquer d'actes para médicaux.
15. Ne pas utiliser de langage grossier.
16. Ne pas délibérément inciter à des comportements antisportifs.
17. Interdire l'usage de tabac, d'alcool ou de produits illégaux lors d'entraînements ou de réunions.



N'OUBLIEZ PAS

- 1. CE N'EST QU'UN JEU**
- 2. CE SONT DES JEUNES**
- 3. LES ENTRAÎNEURS SONT DES EDUCATEURS**
- 4. LES ARBITRES SONT HUMAINS**
- 5. CE N'EST PAS LA COUPE DU MONDE**

BON MATCH !

RESPECT - INTÉGRITÉ - ÉQUITÉ - ACCESSIBILITÉ

UN MESSAGE DE LA



*Le Football
d'est aussi ça!*