

Déroulement du jeu

1. Le QB* choisit la tactique et la communique au reste de l'équipe attaquante (huddle*). Si ça ne va pas assez vite, on peut fixer un temps maximum de huddle* (30 s, par exemple, à partir du moment où l'arbitre a posé la balle au sol).
2. Les joueurs se mettent en place :
 - balle au sol (placée par l'arbitre),
 - les attaquants en arrière de la ligne de la balle,
 - les défenseurs à leur convenance à deux mètres minimum devant la ligne de la balle (ou à mi-chemin de l'en-but s'il est à moins de 2 m du ballon),
 - le QB* les mains sur la balle au sol.
3. L'arbitre est placé à l'extérieur du terrain, sur la ligne de la balle. Il a le bras tendu verticalement. Quand il estime que les joueurs sont en position, il tend le bras horizontalement (il est interdit au QB* de lancer le signal d'attaque avant que l'arbitre ait le bras horizontal, sinon FAUTE). A partir de ce moment et jusqu'à ce que la balle décolle du sol, il est interdit de bouger les pieds pour tous les joueurs d'attaque, sinon FAUTE. Par ailleurs, les défenseurs n'ont plus le droit de s'approcher dans la zone des 2 mètres sinon FAUTE. (Dans les deux cas, ça s'appelle un « faux départ »*.)
4. Le QB* lance le signal d'attaque : « Prêts ? Go ! ». Il peut dire un, deux ou trois « Go ! », cela dépend de la tactique fixée au huddle* : à ce moment en effet, il avait annoncé sur quel « Go ! » il allait démarrer (par exemple, « tactique 2 au 3^{ème} Go. » ; ce qui donnera comme signal de départ « Prêts ? Go ! Go ! Go ! »). Les attaquants savent donc quand partir alors que les défenseurs sont condamnés à surveiller le départ de la balle. (Rappel : si un joueur bouge avant la balle, FAUTE.) C'est un des avantages de l'attaque sur la défense.
5. Sur le « Go ! » retenu du signal d'attaque :
 - Le QB* ramasse la balle.
 - Les receveurs* et/ou coureurs* s'élancent selon le tracé* défini par la tactique du huddle*.
 - Au moment où ils voient le ballon quitter le sol, les défenseurs peuvent suivre leur attaquant. Ce dernier est intouchable (pas de déflage*) tant que la balle n'est pas dans ses mains : si un receveur est gêné dans sa réception de la balle de quelque façon volontaire que ce soit (autre qu'une tentative d'interception), c'est une FAUTE : ça s'appelle une interférence* sur le receveur.
6. Tant qu'il reste derrière la ligne du ballon*, un attaquant est intouchable : tout déflage* est interdit sur lui. Il peut se déplacer comme il veut ; au défenseur de le suivre tout en restant de son côté de la ligne du ballon* : si un défenseur traverse cette ligne, c'est une FAUTE (ça s'appelle un hors-jeu*). En revanche, si l'attaquant porte le ballon en terrain adverse et qu'il passe la ligne du ballon*, il devient déflage* comme n'importe quel porteur* : c'est ce qu'on appelle une « course ». Attention : une fois qu'il est de l'autre côté de la ligne du ballon, le porteur* n'a plus le droit de faire de passe, sinon FAUTE. De plus, le QB n'a pas le droit de faire de course : il est obligé de transmettre la balle à un coéquipier tant qu'il se trouve derrière la ligne du ballon. (Autrement dit, il lui est interdit de jouer tout seul.)
7. L'attaque peut donc avancer de deux façons différentes :
 - La « passe avant » : le QB* lance la balle vers un de ses receveurs* en avant de la ligne du ballon. Le porteur* va ensuite tenter de faire gagner le plus de terrain possible à son équipe en avançant avec la balle.
 - La « course » : le QB transmet la balle à un coéquipier derrière la ligne du ballon (soit directement de la main à la main, soit par une passe en arrière de type « rugby »). Au porteur* de faire progresser la balle dans le camp adverse par la suite.

Notons qu'on a le droit à autant de transmissions derrière la ligne du ballon qu'on le souhaite mais qu'une seule passe avant par jeu est autorisée.

Dans tous les cas, la balle a 7 secondes maximum pour franchir la ligne du ballon*, sinon FAUTE.

8. A ce moment, deux possibilités s'offrent aux défenseurs :

- tenter de dévier ou d'intercepter la balle : si le défenseur réussit l'interception, c'est-à-dire maîtrise le ballon sans le laisser retomber, l'arbitre siffle la fin de l'action et l'attaque change de camp.
 - tenter de déflager* le porteur* une fois qu'il a capté la balle et qu'il est dans son camp (rappel : il est interdit de gêner en aucune façon un receveur avant qu'il ne maîtrise le ballon, sinon FAUTE).
9. Si la passe est complétée*, le porteur* court avec le ballon jusqu'à ce qu'il soit déflagué* (par n'importe quel défenseur), qu'il sorte des limites du terrain ou qu'il marque le touch-down*. Dans les trois cas, l'arbitre siffle la fin de l'action. (Attention, il est interdit au porteur* de protéger son flag avec ses mains ; par ailleurs, il est interdit au défenseur de plonger pour saisir le flag. Dans les deux cas, FAUTE.) Si le porteur* tombe, l'action s'arrête immédiatement (l'arbitre siffle) et on considère qu'il a été déflagué* à l'endroit de la chute.
 10. Les attaquants ne portant pas la balle sont automatiquement hors-jeu : ils n'ont pas le droit d'agir sur l'action (par exemple en gênant un défenseur), sinon FAUTE.
 11. Si la passe n'a pas été complétée*, la ligne du ballon* ne change pas de place pour la tentative suivante (sauf s'il y a eu faute).
 12. Si la passe a été complétée*, la ligne du ballon* pour la tentative suivante se trouve à l'endroit où le porteur a été déflagué* ou là où il est sorti. (Au moment du déflagage*, l'arbitre a lancé un mouchoir lesté au sol pour marquer l'endroit.)
 13. Si la passe a été complétée* mais que le receveur relâche la balle au sol avant d'avoir été déflagué (fumble*), l'arbitre siffle la fin de l'action et on repart de l'endroit où le ballon a été lâché. (On fait de même si le QB* laisse échapper la balle avant de la passer.)
 14. Tentative suivante : on reprend au 1... (sachant que l'attaque a 4 tentatives maximum pour marquer le touch-down* ; si elle n'y parvient pas, l'attaque change de camp.)

Remarque : à chaque fois que l'attaque change de camp, on reprend tout à 10 mètres de la ligne d'en-but*, 1^{ère} tentative.

Fautes

A chaque faute, 3 mètres de pénalité contre l'équipe qui commet la faute. (C'est-à-dire qu'on recommence l'action à la même tentative mais en avançant ou en reculant la ligne du ballon de 3 mètres).

Si la défense commet une faute à moins de 3 mètres de la zone d'en-but, la pénalité est de la moitié de la distance à parcourir. (Par exemple, si la ligne du ballon est à 2 m de l'en-but, 3^{ème} tentative, et qu'un défenseur commet un faux départ, on jouera la 3^{ème} tentative à 1 m de l'en-but).

En cas d'interférence* d'un défenseur, la passe est accordée et le ballon est placé à l'endroit de la faute. Si c'est dans la zone d'en-but*, il y a touch-down*.

La règle de l'avantage est toujours valable : on tiendra compte ou non d'une faute en fonction des intérêts de l'équipe lésée.

Rôle de l'arbitre (quand siffler ?...)

- L'arbitre place le ballon (cf. 1).
- L'arbitre donne le signal « équipes en place » en baissant le bras au début de chaque tentative et en indiquant à quelle tentative on se trouve (cf. 3).
- L'arbitre siffle en cas de faute, au moment du déflagage* du porteur* ou du touch-down*, ou quand la balle touche le sol (« balle morte »*). Dans tous les cas, le coup de sifflet signifie « fin de l'action ».
- Les assesseurs* sur la ligne de touche jettent leur mouchoir lesté à l'endroit du déflagage* du porteur* pour marquer la future ligne du ballon* (cf. 12). Bien sur, si un joueur y touche, FAUTE : dans ce cas, si c'est un attaquant, la progression est annulée et on passe à la tentative suivante ; si c'est un défenseur, 3 mètres de pénalité en plus de la progression.
- L'assesseur* de fond de terrain juge des touch-downs*.
- Le dernier assesseur est chargé de déplacer le plot marquant la ligne du ballon* et surveille le chronomètre.

Variantes

Les règles énoncées ici sont une simple base. Il faudra sans doute les faire évoluer en fonction des résultats sur le terrain. Ainsi...

Si c'est trop facile pour l'attaque (touch-down* à chaque action), on peut :

- rallonger la distance à parcourir au départ (15 m au lieu de 10...) : surtout si c'est chaque 1^{ère} tentative qui réussit,
- mettre en place une zone dite « de non-course » à proximité de l'en-but (2 m par exemple) : si la ligne du ballon* se trouve dans cette zone, le jeu de course est interdit, ceci afin d'empêcher les attaquants se trouvant à 10 cm de l'en-but de marquer simplement en avançant le pied,
- rendre le QB* déflagable* même dans son camp (sack*) : ça l'obligerait à passer beaucoup plus vite. Dans ce cas, un des joueurs de la défense (et un seul) sera autorisé à poursuivre le QB dans son camp. On l'appelle le « rusher »*. Il devra partir à 5 mètres minimum de la ligne du ballon.

Si c'est trop facile pour la défense (jamais aucun touch-down*), on peut :

- élargir le terrain et faciliter ainsi le jeu de course et la progression de la balle dans sa phase « portée », mais au détriment des actions spectaculaires de « passes longues ».
- autoriser la passe arrière en avant de la ligne du ballon.

Et après...

Tout fonctionne, les enfants s'éclatent, ils ne veulent plus s'arrêter. Très bien, allons plus loin :

- autoriser le sack* du QB* (cf. « Si c'est trop facile pour l'attaque »),
- s'éloigner petit à petit de la zone d'en-but (15m, 20m puis les 2 x 20m « officiels ») et mettre en place les gains de terrain de first-down* en first-down*,
- rendre les contre-attaques possibles pour la défense sur les interceptions,
- et enfin, jouer sur un terrain entier, avec des camps différents pour l'attaque et la défense, transformations à 1 et 2 points, mise en jeu avec un centre* et tout le bazar...