

Le Flag est un jeu de gagne terrain, qui voit s'opposer successivement l'attaque de l'une des équipes face à la défense de l'autre.

L'équipe en attaque démarre sur sa ligne des 5 yards, et possède 4 tentatives pour arriver à dépasser le milieu de terrain. Si ce premier contrat est rempli, l'équipe bénéficie de nouveau de 4 tentatives pour arriver dans la zone d'en but (end zone) avec le ballon.

Si elle échoue, elle remet le ballon à l'équipe adverse, qui redémarre sur ses propres 5 yards

Pour progresser sur le terrain, l'équipe d'attaque effectue une passe avant ou une course. L'équipe en défense contre la progression de l'attaque, en interceptant le ballon ou en déflagant le joueur en possession du ballon. Si la défense réalise une interception elle gagne le droit de partir en attaque. Quand le défenseur déflague le porteur de ballon, l'action est arrêtée à ce point et la balle remise en jeu sur une prochaine tentative.

