
Unihockey - règles de jeu pour l'école



Principes de base

Terrain et lignes

A l'école et dans le sport amateur, on joue à l'unihockey principalement sur petit terrain (24 x 14 m). Chaque équipe peut avoir simultanément 3 joueurs de champ et un gardien sur le terrain. En tant que sport d'élite, l'unihockey se pratique surtout sur grand terrain (40 x 20 m). Sous cette forme, chaque équipe a 5 joueurs de champ et un gardien sur le terrain.

Le terrain est délimité par une bande en matière synthétique flexible d'une hauteur de 50 cm. Sur le terrain sont marqués 6 points de bully, 1 point central, les deux zones de but et les deux zones de protection. La zone de but représente la zone d'action du gardien. Quant à la zone de protection, seul le gardien en question a le droit d'y pénétrer. Si un défenseur empêche un but alors qu'il se trouve à l'intérieur de la zone de protection, cela entraînera un penalty ; si un attaquant pénètre dans la zone de protection, un coup franc sera accordé à l'équipe en défense.

Le gardien peut se servir de toutes les parties du corps pour arrêter la balle. Pour ce faire, il doit se trouver à l'intérieur de la zone de but. Il suffit toutefois qu'une partie du corps touche le sol dans les limites de la zone de but. A l'extérieur de la zone de but, le gardien est considéré comme un joueur de champ sans canne. Il ne peut alors jouer la balle qu'une fois avec le pied.



Changements de joueurs

Les joueurs peuvent être remplacés en tout temps. Le joueur entrant ne peut toutefois pénétrer sur le terrain que lorsque le joueur sortant l'a quitté. Le gardien peut être remplacé par un quatrième joueur de champ.

Si le gardien a arrêté la balle, il ne peut la garder sous contrôle que 3 secondes au maximum. Ensuite, il est obligé de la relancer. Le gardien ne doit pas être gêné lorsqu'il relance la balle. Les adversaires doivent se trouver à une distance minimale de 2 mètres. Lorsque le gardien relance la balle, celle-ci doit toucher le sol avant la ligne médiane.

Gardien

Le gardien joue sans canne. Il porte au minimum un casque afin de se protéger de la balle. Il lui est recommandé de porter des protections supplémentaires (pantalon, pullover, genouillères, coquille, etc.).

Les situations standard

Bully (engagement)

Un bully ne peut être exécuté que sur le point central ou sur l'un des six points de bully. Deux joueurs – un de chaque équipe – se font face, chacun le dos tourné vers sa propre ligne de but et la balle immobile placée entre eux ; ils tiennent leur canne parallèlement de chaque côté de la balle, sans la toucher, la pointe de la palette tournée en direction de l'attaque. Au coup de sifflet, la balle peut être jouée.



Un bully doit être exécuté sur le point central au début de chaque période de jeu et après un but marqué. Les deux équipes doivent alors se trouver dans leur propre camp.

Coup franc

Si une faute est commise, le jeu sera interrompu par un coup de sifflet de l'arbitre et un coup franc sera accordé à l'équipe adverse.

Celui-ci sera exécuté directement à l'endroit de la faute. Si la faute a été commise derrière la ligne de but prolongée, le coup franc sera exécuté sur le point de bully le plus proche situé dans un des coins du terrain. Dès que la balle est immobile, elle peut être jouée sans attendre un coup de sifflet supplémentaire de l'arbitre. L'adversaire (y compris sa canne) doit immédiatement s'éloigner à une distance de 2 mètres. En cas de non-respect de la distance, une pénalité de 2 minutes sera prononcée. Lors d'un coup franc, le joueur a le droit de tirer directement au but.

Balle sortie

Si une équipe joue la balle et que celle-ci passe par-dessus la bande, l'équipe adverse se verra attribuer une balle sortie. Celle-ci est exécutée de manière identique à un coup franc, à l'endroit où la balle a quitté le terrain. La distance entre la balle et la bande est de 1 m. Si la balle a quitté le terrain derrière la ligne de but prolongée, la balle sortie sera exécutée sur le point de bully le plus proche situé dans un des coins du terrain.

Penalty

Si une faute annihile une chance évidente de but, un penalty sera accordé à l'équipe adverse. Tous les joueurs doivent alors quitter le terrain, sauf le joueur exécutant et le gardien adverse.

Le gardien doit toucher la ligne de but avec une partie du corps jusqu'à ce que le joueur exécutant ait touché la balle une première fois.

Au coup de sifflet de l'arbitre, le joueur exécutant part du point central en conduisant la balle dans un mouvement continu en direction du but. Dans toutes les actions du joueur, il est important que soit la balle, soit lui-même se déplace en direction du but. Le penalty est terminé lorsqu'un but est marqué, que le gardien arrête la balle, respectivement la dévie à côté du but, ou que la balle franchit la ligne de but prolongée. Les reprises de tir sont interdites.

Si le penalty n'est pas transformé, le jeu reprendra par un bully exécuté sur un point de bully situé dans un des coins du terrain.

Règles de base

Coup de canne

La canne sert uniquement à jouer la balle. Il est interdit de taper avec sa canne contre la canne ou le corps de l'adversaire. Il est également interdit de soulever ou de bloquer (en appuyant dessus) la canne de l'adversaire.



eur de la hanche dans le mouvement de tir (en arrière au début du tir ou devant soi à la fin du tir) ; toutefois, si personne ne se trouve à proximité, cela ne sera pas sanctionné.

Engagement corporel

Lors des duels, il faut utiliser son corps uniquement de manière contrôlée : il est permis de protéger la balle et de s'appuyer contre l'adversaire, épaule contre épaule.

Les « checks », comme au hockey sur glace, ne



Canne haute



sont pas permis. Il est également interdit de reculer contre l'adversaire pour se faire de la place. On ne peut pas non plus utiliser son corps pour faire obstacle à l'adversaire sans la balle. Il est permis d'arrêter la balle avec le corps, mais sans sauter.

La balle ne peut être jouée que jusqu'à la hauteur du genou. Cette règle est valable autant pour la canne que pour les pieds. De plus, lors des tirs, il faut veiller à ne pas dépasser la haut-

Tête

Il est interdit de jouer la balle volontairement avec la tête. Le jeu avec la tête est sanctionné d'un coup franc.

Mains et bras

Il est interdit de pousser ou de retenir l'adversaire ou sa canne. Le fait de jouer la balle volontairement avec les mains ou les bras est sanctionné d'une pénalité de 2 minutes.

Pieds

La balle peut être jouée une fois avec le pied, mais elle doit ensuite être jouée avec la canne ou être touchée par un autre joueur. Il est alors possible de rejouer la balle une fois avec le pied. Il est permis de faire une passe avec le pied à un coéquipier. En revanche, il est interdit de marquer un but avec le pied ou de toucher la balle plusieurs fois de suite avec le pied.

Jeu au sol

Un joueur de champ ne peut être en contact avec le sol qu'avec ses pieds, avec un genou et avec la main qui tient la canne. S'il touche le sol avec une autre partie du corps et joue volontairement la balle ainsi, il sera sanctionné d'une pénalité de 2 minutes. Il est notamment interdit de se jeter dans la trajectoire d'un tir.

Avantage

Si une équipe, malgré une faute commise contre elle, est dans une situation avantageuse (p. ex. possession de la balle, possibilité de marquer un but), l'avantage sera accordé et le jeu ne sera pas interrompu.

Pénalités

A l'unihockey, il existe des pénalités de temps de 2 et de 5 minutes. De plus, pour des motifs disciplinaires, un joueur peut être sanctionné d'une pénalité de 10 minutes ou être définitivement exclu du match.

Dans le sport scolaire, il est conseillé de n'infliger des pénalités de temps que de manière parcimonieuse, voire de ne pas en faire usage du tout.

