Règles de base au unihockey

Vous trouverez ci-dessous les règles principales du unihockey et quelques conseils afin de préserver l'esprit du jeu (© Swiss Unihockey).

1. Grandeur des équipes
Une équipe se compose de 3 joueurs de champ et d'un gardien. Conseil : selon la forme choisie, le nombre de joueurs peut augmenter.

2. Changement de joueurs
Il peut intervenir en tout temps. Conseil : changer seulement sur des interruptions de jeu (coup franc, sortie, but). On peut aussi chronométrer le temps de jeu de chaque ligne (environ deux minutes).

3. Canne haute
- Lorsque la canne dépasse la hauteur des hanches = coup franc. La balle ne peut être jouée
avec la canne en dessus de la hauteur des genoux.
- Conseil : obliger les débutants à jouer avec la canne au sol, tenue à deux mains (meilleur contrôle, moins de risques de blessures).

4. Mise en jeu
- Au centre de la salle, la canne posée à gauche de la balle.
- Conseil : veiller à ce que les cannes soient parallèles. Débuter au coup de sifflet.

5. Sortie
- Remise en jeu par un coup franc à l'endroit où la balle est sortie.
- Pour les sorties derrière la ligne de but, engager sur la gauche ou la droite à la hauteur de cette dernière (point de bully).
- Conseil : possibilité de changer de joueur. Reprendre le jeu au coup de sifflet.

6. Coup Franc
- A l'endroit ou la faute a été commise. L'adversaire doit s'éloigner au moins à 2 m de la balle. Lors d'un coup franc, le joueur peut tirer la balle directement dans le but.
- Le joueur exécutant ne doit pas toucher la balle une seconde fois avant qu'un autre joueur l'ait touchée.

7. Penalty
Toute action visant à interrompre la possibilité de marquer un but est sanctionnée d'un penalty.
Le tir de penalty commence dans le rond central en avançant en direction du but. Au premier touché de balle, le gardien peut avancer autant qu'il le désire. Si le penalty est marqué, nouvel engagement au centre. Si le penalty est manqué, le nouvel engagement se fera dans la zone de but, par le gardien. En aucun cas, on ne peut continuer l'action du penalty.

8. Agression corporelle
- Chaque attaque corporelle sur l'adversaire est une faute et sera sanctionnée par un coup franc. Dans les cas répétitifs ou plus graves, pénaliser le joueur pour 2 minutes.
- Conseil : distinction entre une attaque corporelle voulue et le fait de ne pouvoir maîtriser son élan. Sanctionner le jeu dur afin de préserver l'esprit du jeu.

9. Jeu de canne
- La canne sert uniquement à jouer la balle.
- Il est interdit de frapper, soulever ou retenir la canne de l'adversaire.
- Conseil : sanctionner ces actions par un avertissement, puis par deux minutes de pénalité.

10. Jeu du pied
- Il est permis de jouer la balle avec le pied ou la jambe (jusqu'à la hanche) vers sa propre canne, mais pas vers un coéquipier (sauf vers le gardien).
- Il n'est pas autorisé de jouer la balle plusieurs fois de suite avec le pied sans que la canne touche la balle entre deux.
- Un coup franc sanctionne ces actions

11. Jeu de main ou de tête
- Les mains, les bras (jusqu'à l'épaule) et la tête ne peuvent pas entrer en contact avec la balle.
- Un coup franc sanctionne ces actions.

12. Jeu avec le corps
- La balle peut être amortie avec le buste. Il doit s'agir d'une action individuelle pour contrôler la balle et non d'une passe.

13. Jeu au sol
- Un joueur de champ ne peut avoir de contact avec le sol qu'avec les pieds et un genou. Le contact au sol avec d'autres parties du corps provoquera un coup franc.
- Conseil : le contact avec le sol après une action n'est pas sanctionné

14. Sauts
- Il n'est pas permis de sauter pour attraper une balle. Un pied doit toujours toucher le sol

15. Gardien
- Le gardien de but doit jouer sans canne.
- Son terrain d'action est la zone de but. Il peut la quitter pour un changement ou lors d'un penalty.
- Le gardien ne doit pas garder la balle plus de 3 secondes. Lors du dégagement, la balle ne peut franchir la ligne médiane sans qu'auparavant un joueur ou sa canne l'ait touchée. Personne ne doit gêner le gardien lors de la remise en jeu.
- Un joueur n'a pas le droit de pénétrer dans la zone de but du gardien adverse.
- Si le but se déplace, le gardien le remet immédiatement en position correcte. En cas de difficulté, l'arbitre interrompt le match.
- Conseil : impérativement siffler la position dans la zone de protection.