

COMMISSION NATIONALE MONOCYCLE

LE MONO-HOCKEY

LES BASES DU JEU



SOMMAIRE

L'attaque	P.04
Les zones défensive et offensive	P.05
1. Sortie de zone défensive	P.05
2. En zone offensive	P.05
La défense	P.06
Règles officielles de la fédération internationale	P.07
1. Terrain de jeu	P.07
2. Equipes	P.07
3. Equipement	P.08
4. Pénalités	P.08
5. Déroulement du jeu	P.09
6. Fautes	P.10
7. Tirs au but	P.11
8. Règles de sécurité	P.11
Le terrain	P.13
Tableau Tactique	P.14

AVANT DE DEBUTER

Une grande vigilance doit être portée à la sécurité des joueurs. Tous les joueurs doivent faire attention à ne pas mettre en danger les autres. Un bon esprit de jeu de tous les joueurs est indispensable.

L'attaque

Jouer en levant la tête pour :

- observer le placement de la défense
- avec la balle, voir ses coéquipiers et faire une passe
- sans la balle, voir ses coéquipiers et se démarquer

Ne jamais laisser tomber une action :

- Si je manque la réception d'une passe, je continue pour regagner la balle et gêner la défense.
- Si je shoote sur le gardien. Je suis mon tir pour prendre le rebond ou obliger le gardien à réengager dans son camp.

Surveiller son placement sur le terrain pour ne pas se retrouver à 2 ou 3 dans un même coin.

Faire circuler la balle afin de fatiguer la défense et ainsi l'obliger à commettre des erreurs.

Toujours maintenir la crosse au sol en la tenant fermement pour :

- Donner une cible au passeur
- Effectuer une reprise plus rapidement

Si je suis fatigué, je sors uniquement lorsqu'on part en attaque. Une équipe est composée de plusieurs joueurs et je peux être remplacé par quelqu'un de plus frais que moi.

TIRER SUR LE GARDIEN !!!

Car:

- Si je ne tire pas, je ne marque pas.
- Cela crée une situation de but en obligeant le gardien à effectuer un arrêt ou à donner un **rebond**, donc une **seconde chance de marquer**
- Cela **fatigue le gardien**
- Cela **déstabilise la défense**. Le rebond va être, au dernier moment, soit devant le gardien, soit sur un côté.
- Si la balle est bloquée, la remise en jeu aura lieu en zone offensive, ce qui nous donne une seconde chance.

Si je ne sais plus quoi faire de la balle, du fait de la **pression défensive**, je **centre fort devant la cage** ou je tire (pour les raisons sus-citées).

Après un arrêt du gardien, l'attaquant doit impérativement se positionner à quelques centimètres du gardien, crosse au sol, afin de **l'empêcher de relancer** et provoquer une mise en jeu en zone offensive.

Les zones défensive et offensive

A. Sortie de zone défensive

JAMAIS DE PASSE DEVANT NOTRE PROPRE GARDIEN !!!

Les attaquants doivent **proposer des solutions au porteur** de la balle en se déplaçant et en regardant le porteur de la balle (crosse au sol).

Si je ne trouve pas de solution j'envoie fort la balle au fond de la zone défensive adverse pour:

- Les mettre en difficulté. Ils doivent se retourner et vous avoir dans leur dos, alors que vous roulez dans le bon sens.
- Récupérer la balle si vous roulez plus vite que votre défenseur
- Les obliger à relancer en difficulté car vous êtes sur leur dos et déjà placé pour gêner la relance ou avoir un meilleur repli défensif.
- La satisfaction de voir la balle loin de ses propres cages.

B. En zone offensive

Une fois placé en zone offensive :

Le rôle du **CENTRE** est de :

- Gêner la visibilité du gardien sur des shoots en se plaçant toujours devant lui.
- Dévier les shoots
- Prendre le rebond
- Bloquer la relance du gardien adverse jusqu'au coup de sifflet de l'arbitre.

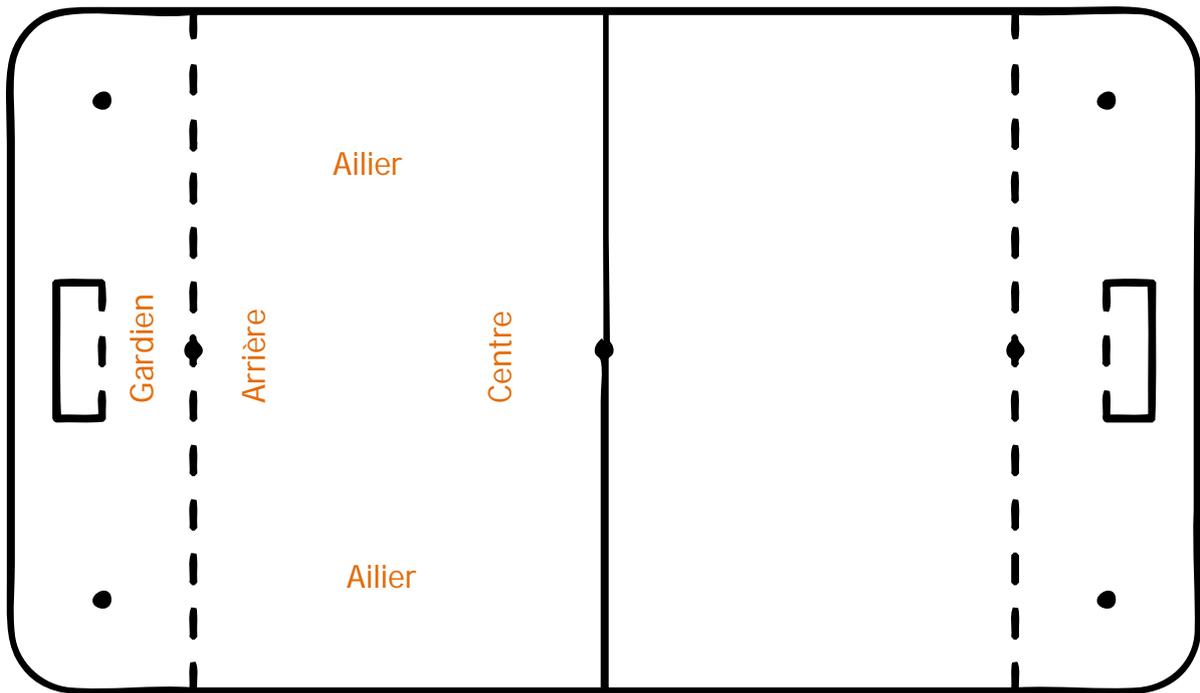
Le rôle de l'**ARRIERE** est de :

- Distribuer le jeu en l'orientant sur la gauche ou la droite
- Provoquer une situation de but en tirant sur les cages (tir masqué par le centre qui peut également le dévier).
- Tirer fort à raz de terre ou placé en l'air. Ce n'est pas un ball-trap!
- Ne pas prendre de risque en effectuant un dribble ou une passe hasardeuse car il est le dernier défenseur!

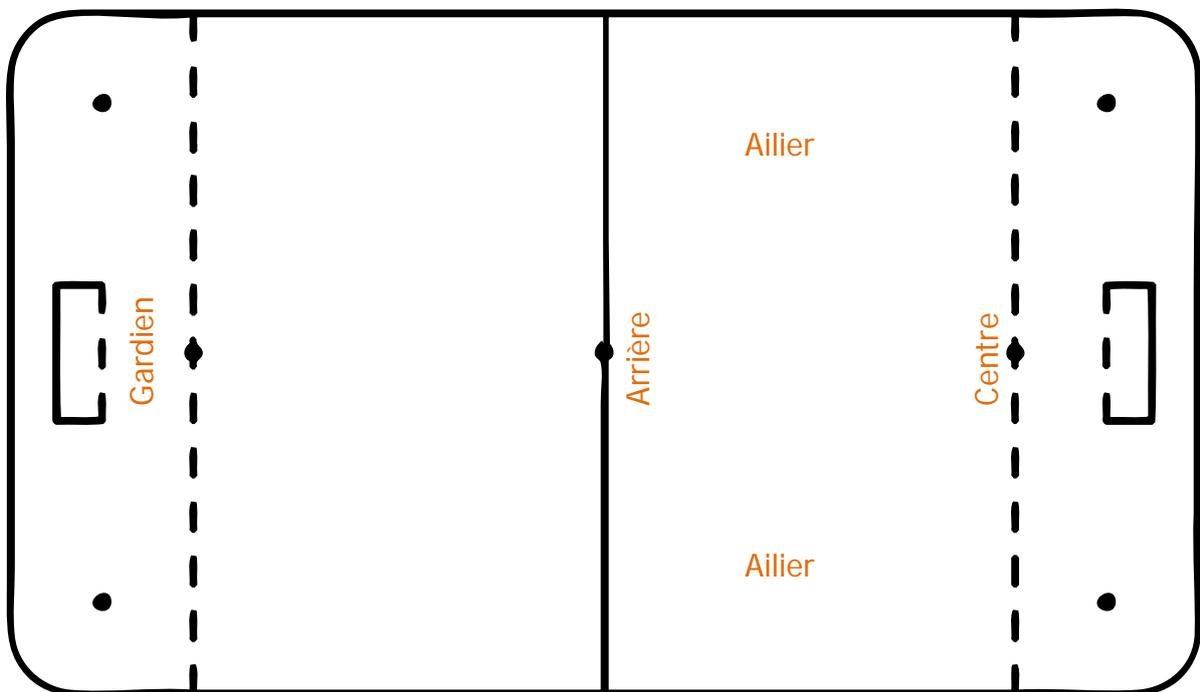
Le rôle des **AILIERS** est de :

- Se démarquer pour recevoir une passe
- Tirer sur le gardien
- Faire une passe au centre pour une reprise
- Suppléer le centre si celui-ci est bloqué ou derrière la cage.

Placement de base en défense



Placement de base en attaque



Note :

En mono-hockey, le gardien n'est pas une personne fixe, ainsi les rôles des joueurs sur le terrain peuvent être modifiés à tout moment. Soyez attentif au jeu, à l'écoute de vos partenaires et restez disponible pour aider votre équipe.

La défense

Jouer en levant la tête pour :

- observer le placement de l'attaque adverse
- Se replacer correctement

Ne jamais laisser tomber une action :

S'il y a une contre-attaque, je continue à fond pour regagner la balle et gêner l'attaque adverse. Même si la situation paraît désespérée. Car si le tir est repoussé par mon gardien, je **dois être présent pour l'aider** ensuite. La balle est **jouable tant que l'arbitre ne siffle pas**.

Surveiller son placement pour ne pas se retrouver à 2 ou 3 dans un même coin.

Parler à ses équipiers afin de :

- Soit les replacer,
- Soit leur indiquer un changement de positionnement de l'attaque adverse.

Toujours **maintenir la crosse au sol en la tenant fermement** pour :

- Bloquer les passes et les tirs,
- Obliger l'adversaire à trouver des solutions de passes ou tirs moins aisées.

PROTEGER LE GARDIEN !!!

Comment :

- Si tir, positionner un côté de sa roue devant le tireur pour contrer le shoot.
- En faisant le ménage devant la cage. Lever la crosse de l'attaquant, l'empêcher de se retourner pour tirer. Attention aux fautes !
- En bloquant l'attaquant adverse (centre et ailiers) après un tir.
- En disant au gardien où se trouve la balle s'il ne la voit pas.

Seul face à **2 attaquants** :

- Je roule en marche arrière entre les deux attaquants pour couper la passe.
- Je laisse la visibilité à mon gardien sur le porteur de la balle.
- Le but est de réduire l'angle de tir du porteur de la balle.

ECOUTER SON GARDIEN !!! Ayant une meilleure vision du jeu du fait de sa position, il est à même de mieux vous placer.

Une fois placé **en zone défensive**, votre rôle est de :

- Bloquer les tirs
- Ne pas gêner la visibilité du gardien
- Faire le ménage devant les cages
- Gêner voire intercepter les passes
- Ne pas aller chercher l'attaquant adverse derrière la cage ou dans un coin (sauf s'il est dos à l'action) sinon, c'est une opportunité de but.

Règles officielles de la fédération internationale

1. Terrain de jeu

1.1. DIMENSIONS

Le terrain a une longueur de 35 à 45 mètres et une largeur de 20 à 25 mètres. Il est entouré de barrières. Les coins sont ronds ou obliques.

1.2. BUTS

Les poteaux sont 2.50 m devant la fin du terrain (lignes de terre), pour s'assurer que les joueurs puissent aller derrière eux. Les dimensions intérieures du but sont de 1.20 m de haut et de 1.80 m de large. Les buts doivent être faits de façon à ce que la balle ne puisse entrer par derrière ou par les côtés. Les buts ne doivent pas avoir de tranchants, de pointes ou de parties proéminentes.

1.3. MARQUES

La ligne centrale divise le terrain en deux parties égales. Il y a une marque devant chaque but à une distance de 6.5 m. La ligne de but raccorde les poteaux sur le sol. Les marques aux coins sont comme une extension de la ligne de but, 1 m devant chaque côté de la ligne. Les lignes de 6.5 m sont parallèles à la ligne de but et traversent les marques de 6.5 m. Les aires de but sont entre les lignes de 6.5 m et la fin du terrain.

2. Equipes

2.1. NOMBRE DE JOUEURS

Une équipe est constituée de 5 joueurs (plus les remplaçants). Le remplacement d'un joueur par un autre est possible à toutes les interruptions de jeu si elle est indiquée à l'arbitre. Chaque joueur peut être le gardien de but à n'importe quel moment. Le gardien de but n'a pas de droits spéciaux. Pour prendre part au jeu, une équipe doit avoir au moins 3 joueurs.

2.2. HABILLEMENT

Les chaussures sont obligatoires. Tous les joueurs d'une équipe doivent porter des tee-shirts de la même couleur. La couleur doit être clairement différente de celle des adversaires. Pour les tournois et autres grands événements, chaque équipe devrait avoir deux jeux de couleur différents de tee-shirts.

- Des suggestions de vêtements pour le confort et la sécurité :
- Cyclistes et genouillère, ou de longs pantalons
- Gants
- Chaussures à lacets courts, ou lacé à l'intérieur
- Casque et protection pour la dentition
- Pas de bijoux (montres, bracelets, colliers, boucles d'oreilles)

3. Equipement

3.1. MONOCYCLES

Pour les compétitions internationales, la taille de roue maximum autorisée est 24 pouces. Les monocycles ne doivent avoir aucune partie tranchante ou protubérante pouvant causer des blessures. Cela s'adresse spécialement aux colliers de serrage rapides et aux boulons. Les pédales doivent être en plastic ou en caoutchouc.

3.2. CROSSES

Toutes les crosses autorisées pour le hockey sur glace (à part celles des gardiens de but) peuvent être utilisées. Les crosses cassées ou fendues doivent être bandées ou réparées avant le jeu. Un embout en caoutchouc sur le bout supérieur de la crosse est recommandé.

3.3. BALLE

Le type de balle utilisé dépend de la région. Dans certaines régions une balle de tennis "morte" qui rebondit de 30 à 50 pour cent de sa hauteur originelle sur du béton est utilisée. Sur d'autres terrains, des balles de hockey de rue sont utilisées. Pour les compétitions internationales, le choix est fait par les organisateurs. Le type de balle choisi doit être annoncé bien avant le début de la compétition et doit être disponible dans tous les pays participants.

4. Pénalités

A chaque fois qu'une règle est enfreinte, l'arbitre doit pénaliser l'équipe fautive, à moins que l'arbitre décide de ne pas interrompre le jeu (avantage). L'arbitre doit relancer le jeu après chaque interruption.

4.1. LE COUP FRANC

Le coup franc est tiré depuis le point où la faute a été commise.

Exception: Si une équipe a un coup franc dans l'aire du gardien adverse, le coup franc est tiré depuis la marque fermée du coin (corner). Le coup franc est indirect. Le joueur tirant le coup franc n'a droit qu'à une seule touche de balle; ensuite un autre joueur doit toucher la balle. Les adversaires doivent se placer avec leurs monocycles et leurs crosses à au moins 2 m de la balle.

4.2. LE 6,5 METRES

Si le joueur agressé veut le tirer directement, un "6,5 m" est donné. Cela inclut les fautes en dehors l'aire du goal. La balle est placée sur la marque des 6,5 m. Un joueur de l'équipe en défense va dans les buts. L'autre équipe choisi un tireur. Tous les autres joueurs doivent quitter l'aire du gardien. Après le coup de sifflet, le goal peut rouler librement sans rester en permanence devant le but. L'attaquant a 3 secondes pour tirer. Si le but n'est pas marqué, le jeu continue dès que la balle touche le poteau, le goal ou qu'elle dépasse les limites de la ligne de but.

4.3. LA PRISON

L'arbitre peut envoyer un joueur en prison 2 minutes , 5 minutes ou pour le reste du jeu. Il le fait dans le cas d'un comportement antisportif ou d'une faute intentionnelle, dangereuse au mépris des règles. Quand un joueur est en prison, l'équipe ne peut pas le remplacer.

4.4. LE BUT DE PENALTE

Si l'équipe en défense empêche un but en faisant une faute, et si selon l'arbitre, la balle se dirigeait directement vers le but et allait y entrer sans toucher un autre joueur, un but de pénalité est accordé. Dans ce cas, il y a but pour l'équipe attaquante. S'il y a le moindre doute sur le fait que la balle aille au fond des filets, un 6,5 m est accordé. (voir "LE 6,5 METRES").

5. Déroulement du jeu

5.1. DUREE DE JEU

Tous les temps mentionnés se réfèrent aux temps de jeu réels. Le chronomètre est arrêté à chaque interruption. Il y a deux mi-temps de 15 mn séparé par 5 mn de pause. Les équipes changent de côté pendant la pause. Si le jeu fini sur un match nul et qu'une équipe gagnante est nécessaire, le jeu continue pendant 10 mn supplémentaires: 5 mn de pause, 5 mn de jeu, changement de terrain sans pause, 5 mn de jeu. S'il y a encore égalité, chaque joueur tire un 6,5 m. S'il y a encore égalité, chaque équipe fait un tir de plus à 6,5 m jusqu'a ce qu'il y ait une équipe gagnante.

5.2. ROULER AVEC LE MONOCYCLE

Le joueur doit rouler sur le monocycle librement. Il peut utiliser la crosse comme support, mais ne doit pas rester devant le but ou le mur ou quelque chose de similaire. L'arbitre tolère un faible support au mur pour éviter une chute. Un joueur qui est tombé de son monocycle ne doit pas prendre part au jeu dès lors qu'il a touché terre. Un joueur qui est hors de son monocycle ne doit pas être un obstacle pour les adversaires. Le joueur est considéré comme obstacle si le joueur, son monocycle, sa crosse touche la balle ou si un adversaire ne peut pas se déplacer autour de lui librement. Le joueur remonte à l'endroit où il est tombé, mais si c'est nécessaire il bouge pour s'écarter du jeu.

5.3. CONTACT AVEC LA BALLE

La crosse, le monocycle et la personne en entier peuvent être utilisé pour jouer la balle. Tout compte pour un contact. Les joueurs ne sont pas autorisés à jouer la balle avec le corps deux fois dans la même course. La balle doit être guidé seulement avec la crosse et non avec le corps. Pour les bras et les mains voir section "7.1".

5.4. REPARTITION DE LA BALLE

Chaque période de jeu débute avec un engagement (face à face) dans lequel l'arbitre lance la balle entre deux joueurs adverses dans le rond central. Le jeu commence quand la balle touche le sol.

5.5. REDEMARAGE APRES UN BUT

Après un but, l'équipe qui n'a pas marqué prend la balle. Tous les joueurs doivent réintégrer leur camp. Le jeu reprend quand la balle ou un joueur de l'équipe en possession de la balle franchi la ligne médiane.

5.6. BALLES HORS DU JEU

Si une balle quitte le terrain, l'équipe adverse du joueur qui a touché le dernier la balle obtient un coup franc ou un corner, suivant l'endroit où est sortie la balle. Un coup franc est accordé 1 m devant la ligne de côté.

5.7. DEPLACEMENT DU BUT

Si un joueur déplace le but, le jeu est interrompu et l'équipe adverse obtient un coup franc.

5.8. BALLE DANS LES RAYONS

Si la balle se bloque dans les rayons d'un monocycle, l'équipe adverse obtient un coup franc.

6. Fautes

6.1. CONSIDERATIONS GENERALES

Tous les joueurs doivent faire attention de ne pas mettre en danger les autres. Le jeu est avec un minimum de contact, c'est à dire que les adversaires et leurs monocycles ne devraient pas être touchés. Vous pouvez toucher la crosse d'un opposant avec votre crosse pour le bloquer. Cependant, le choc ne doit pas être violent.

6.2. DROIT DE CHEMIN

Pour garder le rythme du jeu, les infractions aux règles qui n'influencent pas le déroulement du jeu ne seront pas pénalisées. Les règles suivantes s'appliquent quand des monocyclistes rentrent en contact avec des autres.

Aucun joueur ne doit mettre un danger un autre joueur en le forçant à lui laisser le passage (par exemple le pousser contre le mur).

Un joueur qui fait du sur place doit être évité.

Le meneur de deux joueurs roulant l'un à côté de l'autre décide des virages. Si les deux joueurs sont côte à côte, la décision revient à celui qui a la balle.

Si deux joueurs se rapprochent directement ou selon un angle obtus, celui qui a la balle est dans le sens du jeu.

Dans tous les cas non mentionnés ci-dessus, c'est à l'arbitre de prendre la décision.

6.3. CROSSE SOUS LE MONOCYCLE

Un joueur qui perd sa crosse et que quelqu'un d'autre roule dessus ou contre elle a commis une faute même si c'est involontaire. Suivant la situation, le joueur gêné par la crosse obtient un coup franc ou 6.5 m.

6.4. CROSSE DANS LE MONOCYCLE

Si une crosse va dans les rayons d'un adversaire, le perdant de la crosse a commis une faute même si c'est involontaire. Suivant la situation, le joueur gêné obtient un coup franc ou un 6.5 m.

6.5. FAUTES INTENTIONNELLES

Les fautes intentionnelles sont considérées comme une conduite antisportive. Le fautif est envoyé en prison pour au moins 2 minutes.

7. Tirs au but

Les restrictions 7.1 et 7.2 ne sont pas valables si la balle est frappée dans son propre but. Après un but refusé, l'équipe en défense garde la balle.

7.1. TIRS AU BUT AVEC LES BRAS OU LES MAINS

Un but est refusé s'il est marqué avec les bras ou les mains.

7.2. TIRS DE LOIN

Un but est refusé si la balle est tirée depuis son propre camp et qu'elle n'a été touchée par personne par la suite.

7.3. TIR A TRAVERS LE FILET

Si la balle entre dans le but à travers le filet, par le côté ou par derrière, c'est à dire par un trou dans le filet, le but est refusé et l'équipe adverse obtient un coup franc.

8. Règles de sécurité

8.1. LANCE DE LA CROSSE

Un joueur qui lance ou laisse tomber intentionnellement sa crosse est envoyé en prison pour 2 minutes ou plus, suivant l'appréciation de l'arbitre. Alors, l'équipe adverse obtient un 6.5 m.

8.2. LE MANCHE DE LA CROSSE

Le bout supérieur de la crosse doit toujours être recouvert avec une main pour ne pas blesser les autres joueurs.

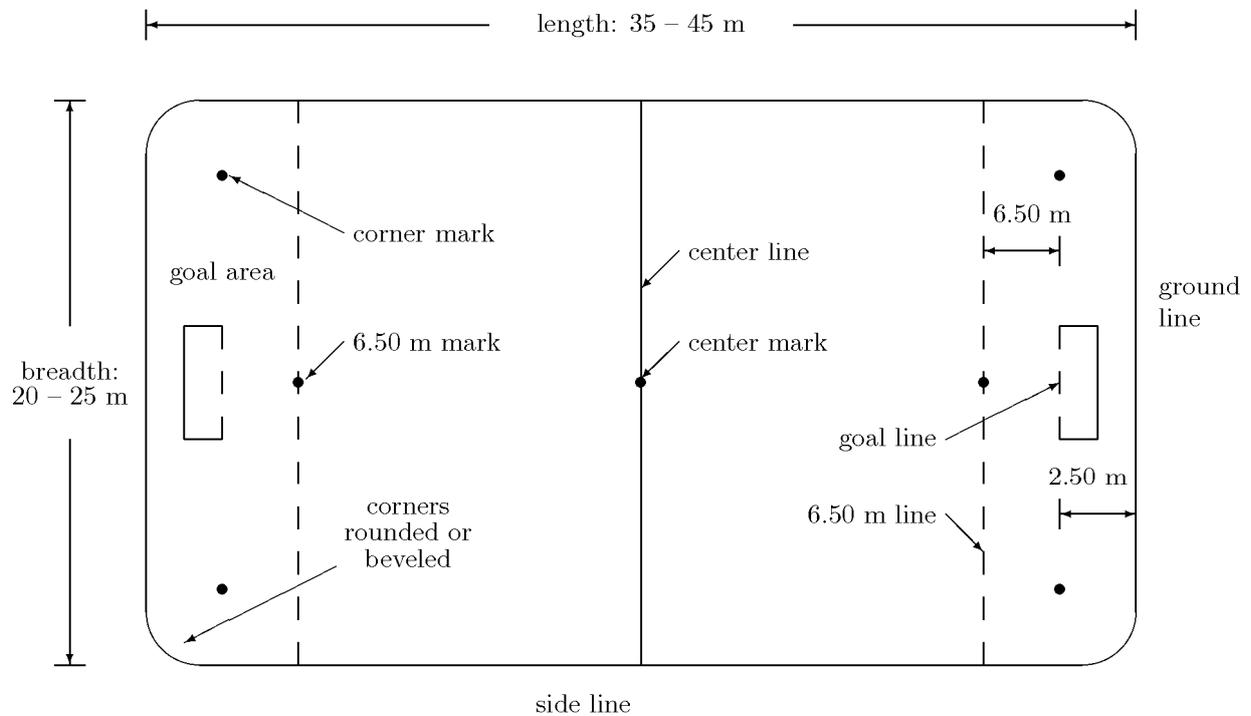
8.3. L'EMBOUT DE LA CROSSE

L'embout inférieur de la crosse doit toujours être en dessous de la hanche des joueurs. Chaque joueur doit faire attention de ne pas heurter un autre joueur avec sa crosse, particulièrement après les tirs.

8.4. BLESSURES

L'arbitre doit suspendre le jeu en cas de blessure. Suite à quoi un coup franc est donné à l'équipe en possession de la balle au moment de l'interruption.

Le terrain



Notes :

Ground line : *limites au sol*

Center line : *ligne médiane*

6,50 m mark : *marque des 6,50 m*

Goal line : *ligne de but*

Corner mark : *marque de coin*

Goal area : *Zone de but*

