

Donut Hockey: Terrain de jeu et règles de jeu

Quelles sont les caractéristiques d'un terrain de donut hockey? Combien de joueurs sont en action? Quelles sont les règles essentielles? Les réponses à ces questions se trouvent ci-après.



Terrain de jeu

Salle de sport simple, bancs suédois dans les angles (si possible) et deux buts. Ruban adhésif (demi-cercle de 2,40 m de diamètre) ou lignes d'unihockey pour délimiter la zone de but.

Règles de base

Equipes

Trois contre trois, avec un gardien par équipe. L'anneau (donut) doit être logé dans le but adverse à l'aide du bâton

Mise en jeu

Au début du match et après chaque but, on effectue un «crush». Le donut est lâché sur le sol, comme au hockey, mais à plat.

Comportement en attaque

L'attaquant peut courir avec le donut tant qu'il veut. Pour tirer au but, il doit rester en dehors de la zone de but adverse. Les passes (nombre illimité) et les tirs se font uniquement avec le bâton. Par contre, on peut arrêter le donut avec le pied et le rabattre sur le sol avec la main s'il est en l'air.

Comportement en défense

Le défenseur essaie, par un placement judicieux, de fermer l'accès au but à l'attaquant. Il tente aussi de récupérer le donut en interceptant une passe, en effectuant un stick check (soulever le bâton de l'adversaire avec son propre bâton) ou un body check (pour déséquilibrer l'attaquant et lui faire perdre le contrôle du donut).

- **Body check:** Ce geste est autorisé seulement sur le porteur du donut et lorsque les deux joueurs ont leur bâton placé dans le donut. Le body check s'exerce uniquement à l'aide des épaules et des hanches. L'engagement de la tête, des coudes, des genoux, du bâton, de même que les charges par l'arrière et contre les parois sont interdits.
- **Stick check:** Lors d'un duel, le défenseur peut soulever le bâton de l'adversaire en possession du donut afin de s'en emparer.

But

Le but est valide quand le donut a entièrement franchi la ligne de but. L'engagement s'effectue par un crush ou directement par le gardien qui remet le donut en jeu.

Gardien/Zone de but

Le gardien peut saisir ou dévier le donut avec toutes les parties du corps à condition qu'il reste en contact avec la zone de but. Il peut garder le donut durant cinq secondes au plus et doit le relancer avant la ligne médiane. Tout le monde peut jouer à l'intérieur de la zone de but, mais il est interdit de marquer ou de gêner le gardien.

Out

Si le donut sort du terrain (il franchit les bancs posés dans les angles), la remise en jeu est effectuée par l'équipe adverse à l'endroit où il a quitté le terrain.

Free play

Lors du free play ou remise en jeu, l'adversaire se tient au moins à deux mètres du joueur tant que le donut n'a pas quitté le bâton.

Pénalty

Si un défenseur commet une faute sur une occasion manifeste de but, l'attaquant bénéficie d'un pénalty. Il démarre depuis la ligne médiane, court en direction du but et tire. Il ne peut pas reculer et le gardien doit rester dans sa zone de but.

Jeu au sol

Le joueur de champ ne peut toucher le sol qu'avec les pieds ou un genou éventuellement. Il est donc interdit de se coucher pour freiner la trajectoire d'un donut ou gêner le passage d'un adversaire.

Jeu avec le bâton

Le bâton sert uniquement à manier le donut (exception: stick check). Il est interdit de frapper, pousser, déséquilibrer ou accrocher au moyen du bâton.

Pénalités

Pour les infractions mineures (par exemple: out, jeu au sol, blocage prolongé du donut), la

remise en jeu est faite simplement par l'équipe adverse. En cas d'infraction majeure, le fautif écope d'une pénalité de deux minutes. Enfin, si un joueur s'interpose fautivement alors que l'attaquant était sur le point de tirer au but, ce dernier bénéficie d'un pénalty.

Le donut hockey, c'est...

- un mélange de hockey sur glace, d'unihockey et de ringuette canadienne;
- un jeu attrayant, simple techniquement, avec des contacts physiques modérés;
- un entraînement de condition physique divertissant;
- un jeu pour tous les âges qui permet de mélanger les niveaux,
- facile et rapide à apprendre;
- parfait pour l'éducation physique à l'école;
- un succès assuré comme entraînement alternatif en club.

Set up

- Trois joueurs de champ et un gardien par équipe.
- Grâce aux changements volants, possibilité d'occuper 30 joueurs sur une seule salle.
- Possibilité d'utiliser les buts de hockey sur glace, d'unihockey, de smolball ou de streethockey.
- Nombreuses variantes de jeu sans but ni gardien.

Du plaisir pour tous

- Le donut se contrôle facilement.
- Les débutants et avancés peuvent sans problème jouer ensemble.
- Les filles aussi apprécient beaucoup le jeu.
- Les joueurs de tout âge y trouvent leur compte.

Source: Muriel Sutter, auteure et éditrice de la série de livres Burner Motion, chargée de cours à l'université de Bâle, enseignante d'éducation physique



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO