

# Règles simplifiées (il est permis de...)



## IL EST PERMIS DE :

- ⦿ Frapper, diriger la balle avec les 2 côtés de la crosse.
- ⦿ Contrôler la balle avec son corps mais pas avec son bras, sa main ou sa tête.
- ⦿ Contrôler ou jouer la balle du pied pour autant qu'elle soit rejouée par le stick du joueur qui vient d'effectuer le contrôle.
- ⦿ Contrôler un tir du pied sans devoir la rejouer par la crosse (pour autant que le pied soit à l'arrêt lors du contact balle-pied).
- ⦿ Avoir des contacts entre les crosses (parties arrondies).  
*Remarque : seul le déplacement de la crosse posée au sol, contre la crosse de l'adversaire, est autorisé. Si toutefois la crosse touche les pieds de l'adversaire, cette faute sera pénalisée comme coup de crosse (voir " il est défendu ").*
- ⦿ Lober un adversaire ou tirer en hauteur, pour autant que la crosse ne monte pas plus haut que le genou.
- ⦿ Faire un écran de son corps sans pousser avec le postérieur ou une autre partie du corps ("couvrir" la balle avec le corps).
- ⦿ Prendre une balle en étant en retrait de l'adversaire pour autant que les jambes de l'adversaire ne soient pas touchées.
- ⦿ Tenir d'une seule main la crosse.
- ⦿ Toucher ou jouer la balle avec la crosse dans la zone de but (sans y pénétrer corporellement).
- ⦿ Traverser la zone de but pour aller plus rapidement d'un point à un autre.
- ⦿ Mettre la crosse à plat sur le sol pour intercepter une passe ou un shoot.
- ⦿ Jouer la balle en étant en contact avec le sol avec les pieds et un genou.
- ⦿ Avoir des contacts corporels légers (dans la lutte pour la balle).
- ⦿ Lever la crosse quand aucun joueur ne se trouve à proximité de la balle (distance > 3 m).



# Règles simplifiées (il est défendu de ...)



## IL EST DEFENDU DE :

### FAUTES ENTRAÎNANT UN COUP FRANC :

- ⊙ Tirer ou passer en élevant la crosse au-dessus du genou à proximité d'un adversaire (distance inférieure à 3 m).
- ⊙ Jouer la balle (contrôle d'une balle haute en phase montante ou descendante) au-dessus des genoux avec la crosse.
- ⊙ Lever sa crosse en arrière au-dessus des hanches pour prendre de l'élan.
- ⊙ Passer, tirer ou dégager du pied ; toucher 2 fois consécutivement la balle du pied.
- ⊙ Sauter pour intercepter une balle en vol.
- ⊙ Passer la crosse entre les jambes de l'adversaire.
- ⊙ Faire prendre une trajectoire en cercle ou demi-cercle à la crosse pour jouer la balle.
- ⊙ Rester au sol après une chute même involontaire et jouer à genoux, assis ou couché.
- ⊙ Toucher la balle deux fois consécutivement sur mise, remise en jeu ou coup franc.
- ⊙ Faire une passe autrement qu'avec la crosse.
- ⊙ Poser son pied sur la balle (même un instant).
- ⊙ Heurter un adversaire en reculant avec la balle.
- ⊙ Pénétrer corporellement dans la zone de but pour attaquer, défendre ou jouer la balle (il est cependant permis de traverser la zone de but pour aller plus rapidement d'un point à un autre).
- ⊙ Frapper la crosse de l'adversaire pour chasser la balle.
- ⊙ Coups de crosse :
  - Coup contre le corps (jambes, pieds, mains, etc.) de l'adversaire.
  - Coup, depuis le haut, sur la crosse de l'adversaire.
  - Coup de biais, depuis le haut, sur la crosse de l'adversaire
  - Coup, depuis le bas, sur la crosse de l'adversaire (soulever la crosse).
- ⊙ Jouer de façon dangereuse ou violente.
- ⊙ Tirer ou pousser avec la main ou le corps n'importe où sur le terrain.

### FAUTES ENTRAÎNANT UN PENALTY :

- ⊙ Déplacer le but.
- ⊙ Accrocher avec le pied ou la crosse.
- ⊙ Jeter la crosse pour arrêter la balle.
- ⊙ Ecraser la balle volontairement.
- ⊙ Avoir une attitude antisportive caractérisée vis-à-vis de l'adversaire ou de l'arbitre.
- ⊙ Jeter ou frapper de la crosse vers un joueur.
- ⊙ *Remarques :*
  - *Toute faute empêchant la marque directe du but est sanctionnée par un penalty.*
  - *Un penalty sera accordé si le même joueur répète des fautes dangereuses (exemple : mouvement circulaire de la crosse). Il en sera de même pour des fautes graves et répétitives d'un joueur ou d'une équipe.*

