

TUTORIELS DES RÈGLES

Cardiogoal – Présentation

- Le Cardiogoal est un sport collectif mixte et sans contact
- Les origines du Cardiogoal sont basées sur une étude portée sur l'effort Cardio-vasculaire et l'accidentologie
- En compétition, Le Cardiogoal se joue à deux équipes mixtes de 6 : 3 Femmes, 3 hommes.
- Sur le terrain, nous jouons à 4 contre 4 : 2 hommes, 2 femmes ; 2 remplaçants pour chaque équipe.
- Les femmes se remplacent entre elles et les hommes entre eux.
- Le temps officiel d'un match de Cardiogoal est de 40 minutes, nous jouons sur 4 quarts temps de 10 minutes.
- Le Cardiogoal est le premier sport collectif mixte créé en France

Le terrain de jeu

- Au Cardiogoal, nous pouvons jouer sur toutes les surfaces, en salle, sur la plage, sur synthétique ainsi que dans les cours d'école.
- Les dimensions du terrain sont identiques à celles d'un terrain de basket Ball.
- Nous y retrouvons quatre lignes droites, deux lignes de zone de tir avec un point de pénalty, deux lignes de coup franc.
- Je vous laisse observer le plan détaillé.

La tenue de jeu

- Pour la femme, chaussures de salle type handball ou basket ball, cuissard corsaire jupette et maillot
- Pour l'homme, chaussures de salle type handball ou basket ball, cuissard corsaire et maillot

Règle 1 - Les passes et tirs

- Pour atteindre votre but, il vous suffit de faire des passes que sur l'avant, ou en parallèle.
- Toute passe à l'arrière du porteur du ballon est interdite. Si cela se produit, c'est votre adversaire qui récupère la balle.
- Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l'endroit de sa chute.
- Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.
- La passe de main en main est interdite
- Il est également possible de faire une passe au pied ou avec une autre partie du corps
- Les tirs doivent s'effectuer devant la ligne de la zone de tir, il est possible de tirer à n'importe quel endroit du terrain
- L'extension est possible dans la zone de tir
- A La réception du ballon au sol, obligation de faire une passe avant de tirer

Règle 2 - L'attitude du jeu

- Pour jouer au Cardiogoal, vous devez employer la bonne technique
- Il est interdit de toucher son adversaire porteur ou non du ballon, vous devez respecter les distances et adopter la bonne attitude propre au jeu, démonstration !
- Le passage en force est interdit face à la ligne de tir. A la réception du ballon devant la ligne si le défenseur s'y trouve, vous devez reculer ou l'éviter en respectant la distance des un mètre. Si cette règle n'est pas respectée, le point se verra refusé.
- Ces règles vous permettront d'éviter les contacts et favoriseront la mixité, donc, respectez-les !!!

Règle 3 - Le temps de jeu

- Le temps officiel d'un match de Cardiogoal est de 40 minutes, nous jouons sur 4 quarts temps de 10 minutes.
- Les arrêts de jeu se feront essentiellement sur les pénalités suivantes : Coup franc et pénalty un arrêt de jeu sera de vigueur également en cas de blessure.
- Pendant le jeu, le temps de passe est de 3 secondes

Règle 4 - Le déplacement

- A la réception du ballon, deux pas sont autorisés
- Le saut à la réception compte un pas
- Le pivot est autorisé dans le délai des 3 secondes

Règle 5 – L'engagement et Remises en jeu

- Au Cardiogoal le Fairplay est omniprésent, en match officiel, l'équipe qui reçoit offre l'engagement à l'équipe adverse. Les visiteurs sont placés sur la ligne de tir et les locaux sur la ligne centrale.
- Lorsque le ballon est perdu dans la zone de tir ou en dehors de cette zone, il doit être remis en jeu à côté du but dans un délai de 5 secondes, le joueur doit donc marquer le pas et remettre le ballon à son coéquipier sans mordre la ligne. Au cas contraire, le ballon sera redonné à l'équipe adverse sur la ligne latérale de coup franc.
- Le coéquipier ou la coéquipière se trouvant sur la ligne de la zone de tir pour la réception du ballon sera protégé, car le défenseur devra se trouver à deux mètres de lui ou d'elle. Démonstration.
- Lorsque que le ballon est perdu dans la zone de coup franc, la remise en jeu se fera sur la ligne latérale de coup Franc. Le défenseur devra se placer à deux mètres, si le joueur de réception est placé à un mètre de son coéquipier. Attention à ne pas mordre la ligne sur la remise en jeu.
- Lorsque que le ballon est perdu sur une autre hors zone du terrain, il est rejoué à l'endroit de sa sortie.
- Si vous effectuez une mauvaise passe à votre coéquipier, le ballon revient à votre adversaire. Le ballon doit être rejoué à l'endroit de sa chute.
- Si votre adversaire touche le ballon avec une partie de son corps celui-ci lui revient également.
- Un arrêt de jeu et une remise en jeu pourront se faire lors d'un entre-deux, faute non intentionnelle ou collatérale. L'entre-deux se fera au centre du terrain, la direction du ballon choisira son camp, le ballon sera donc rejoué à l'endroit de sa position d'arrêt.

Règle 6 - Les pénalités

- Au Cardiogoal, les arrêts de jeu se feront en cas de fautes ou de blessures.
- Au Cardiogoal, il existe quatre cartons pour définir les arrêts de jeu (Jaune, Bleu, Rouge et Vert)
- Sur un quart temps de dix minutes, au-delà de deux coups francs pour l'équipe, ce sera que des penalties.
 - ✓ Le jaune définit le premier coup franc ;
 - ✓ Le bleu, le deuxième coup franc ;
 - ✓ Le rouge, le penalty.
- Une fois le quart temps terminé, les pénalités s'effacent pour le prochain.
- Les sanctions ne pénalisent pas le joueur qui a commis la faute mais l'équipe complète.
- Un arrêt de jeu sera également de vigueur en cas de blessure qui sera signalé par un carton vert.
- Les cartons seront signalés sur la table de marque par les arbitres de table.
- Les fautes de distance seront sifflet sans arrêt de jeu, il faut donc respecter la bonne attitude du jeu pour éviter la sanction, exemple :
- **Le coup franc :**
 - ✓ Le coup franc s'effectue à 5 mètres de la zone de tir.
 - ✓ Les défenseurs, situés devant la ligne des 4 mètres, ne peuvent pas bouger tant que la passe n'a pas été interceptée par un des attaquants mais peuvent sauter ou lever les bras. A eux de se placer judicieusement sur la ligne avant le coup de sifflet de l'arbitre. Ils n'ont pas le droit de se déplacer pour contrer.
 - ✓ Un attaquant est placé derrière la ligne des 5 mètres, à n'importe quel endroit le long de cette ligne. Les autres attaquants peuvent circuler dans cette zone. A eux de choisir leur stratégie sans faire de passes à l'arrière.
 - ✓ Si un défenseur se déplace durant le coup franc, l'arbitre siffle une seconde fois un coup franc, voire un penalty si c'est le deuxième coup franc dans le quart temps.
Cela reste une pénalité !
 - ✓ L'attaquant doit attendre le coup de sifflet de l'arbitre pour la remise en jeu.
 - ✓ Le coup franc direct est autorisé.
- **Pénalty :**
 - ✓ Le penalty consiste en un tir au but à une distance de 4 mètres.
 - ✓ Les deux pieds doivent rester au sol pour la séance de tir au but ; seul le talon du pied peut être décollé (cas échéant : points annulés).
 - ✓ Libre choix au tireur de la couleur sauf exception lors d'une compétition en mode tournoi, sur un match nul, l'arbitre définira la couleur pour les 12 tireurs. A vous d'être adroit !