

IL LACROSSE



LA STORIA

Il **Lacrosse** è uno sport che ha origine, tra realtà e leggenda, tra le tribù dei nativi americani che vivevano sulla costa nord-orientale, nella zona dei Grandi Laghi. Per loro, il "**Baggataway**" (così era chiamato il Lacrosse) andava al di là della semplice attività sportiva, perché rappresentava un rituale religioso. I nativi, infatti, giocavano per ottenere la benevolenza del Creatore, cui chiedevano di curare un guerriero malato o di far crescere uomini forti e virili. Il gioco serviva anche per risolvere i conflitti tra tribù, o per prepararsi alla guerra. La leggenda narra di squadre composte da più di mille giocatori, di campi da gioco lunghi quasi quindici miglia e di partite lunghe giorni interi.

- Nel 1636 Jean de Brebeuf, un missionario gesuita, documentò una partita lungo il lago Ontario. Brebeuf parlò di "gioco del diavolo". A quei tempi il Baggataway era praticato da almeno 48 tribù sparse sui territori di quelli che oggi sono gli Stati nord-orientali degli USA e quelli meridionali del Canada.
- I pionieri francesi iniziarono a praticare il lacrosse attorno al 1800. Il dentista canadese W. George Beers fornì al gioco, nel 1867, le prime regole "moderne".
- Nel 1877 la New York University fondò la prima squadra, seguita poi da altri istituti. Oggi, negli USA, ci sono squadre di lacrosse in circa 400 colleges e 1200 high schools.
- Nel 1908 e nel 1912 il lacrosse è stato uno sport olimpico. Ha partecipato alle Olimpiadi, come sport dimostrativo, anche nel 1948 e nel 1984.
- La federazione internazionale di lacrosse (ILF) è stata fondata nel 1974. E' composta da 14 membri (tra cui una rappresentativa degli indiani d'America) e 6 nazioni affiliate, Nel 1995 è stata fondata anche la federazione europea (ELF).
- Il primo Campionato del Mondo si è tenuto a Melbourne, nel 1974.

- Oggi il Lacrosse viene praticato in oltre 48 stati.

REGOLAMENTO FIELD LACROSSE MASCHILE

Il lacrosse maschile è uno sport di contatto. Ogni squadra è composta da 10 giocatori: 1 portiere, 3 difensori, 3 centrocampisti, 3 attaccanti. Lo scopo del gioco è segnare nella porta avversaria. La squadra che segna più goal vince.

Regole Generali

- Ogni squadra può schierare al massimo 4 giocatori, compreso il portiere, nella metà campo difensiva, 3 giocatori nella metà campo di attacco e solo 3 giocatori possono correre su tutto il terreno di gioco.
- La partita si svolge in due tempi divisi in due quarti di 20 minuti continuativi l'uno. Tra il 1° ed il 2° quarto ed il 3° ed il 4° quarto le squadre hanno 5 minuti di pausa, mentre tra il 1° ed il 2° tempo le squadre hanno 10 minuti di pausa.
- Ogni fine quarto le squadre cambiano lato di gioco. Ogni squadra ha a disposizione 2 Time-Out per tempo. La squadra che vince il sorteggio iniziale può scegliere il lato del campo dove iniziare a difendere.
- La partita inizia con un Face-Off. La palla viene posizionata al centro del campo tra le stecche dei due giocatori che si contendono la palla. L'arbitro spiegherà ad inizio partita la modalità con la quale fischierà l'inizio della contesa. Al fischio i due giocatori potranno iniziare la contesa. I giocatori nella wing area al fischio possono aiutare il giocatore della propria squadra nell'aggiudicarsi il possesso della palla. Tutti gli altri giocatori devono aspettare finché l'arbitro non aggiudichi il possesso della palla ad una delle due squadre. Il Face-Off viene fatto ogni volta che una squadra ha segnato e ad ogni inizio di quarto.
- I giocatori possono correre passare e prendere la palla con la stecca (crosse). Solo il portiere può toccare la palla con le mani.
- Un giocatore può ottenere il possesso della palla togliendola all'avversario colpendolo con la stecca (stick check) con un colpo controllato sulla stecca (poke check) o sui guanti del giocatore che ha la palla.
- È permesso colpire l'avversario sul corpo (body check) solo se ha la palla o questa si trovi in un raggio di due metri dal giocatore colpito. Ogni contatto può avvenire solo davanti e di lato dall'altezza della cinta fino alle spalle.
- Se la palla o il giocatore che ne è in possesso oltrepassa la linea che delimita la fine del campo, il possesso passa all'altra squadra.
- Se dopo un tiro la palla esce fuori dal campo, il giocatore che si trova più vicino alla palla nel momento in cui questa oltrepassa la linea di fuori campo fa acquistare il possesso della palla alla propria squadra.
- Un attaccante non può entrare nell'area che delimita la porta (crease), ma può usare la stecca per recuperare una palla persa.

POSIZIONI

Attaccante: Il suo compito è quello di segnare un gol. Generalmente il suo gioco si sviluppa nella zona offensiva del campo. Un buon attaccante deve

saper usare la stecca o crosse in modo eccellente con entrambe le mani ed essere scattante nei movimenti intorno alla porta. Ogni squadra generalmente ne schiera tre in campo.

Centrocampista: Il suo compito è quello coprire tutto il campo, giocando in attacco ed in difesa. Il centrocampista è il giocatore che ha il compito di recuperare la palla in difesa e portarla in attacco. Un buon centrocampista deve saper usare in modo eccellente la stecca con entrambe le mani. Velocità e resistenza sono le principali caratteristiche. Ogni squadra generalmente schiera 3 centrocampisti in campo.

Difensore: Il suo compito è quello di difendere la porta. Generalmente il suo gioco si sviluppa nella zona difensiva del campo. Un Buon difensore deve essere reattivo in ogni situazione. Agilità e forza fisica sono i requisiti primari. Ogni squadra generalmente ne schiera 3 in campo.

Portiere: Il suo compito è quello di difendere la porta ed evitare che la squadra avversaria segni un goal. Un buon portiere dirige la difesa e la aiuta a reagire ad ogni situazione. Un buon portiere deve avere un'eccellente reazione ed una voce potente. Ogni squadra ne schiera uno in porta durante la partita.

ATTREZZATURA

La stecca (o crosse): può essere fatta di vari materiali come l'alluminio, il titanio o il legno. Ad una estremità vi è una rete a forma di tasca che serve per portare, passare e tirare la palla. La stecca non può essere più lunga di 1 m per gli attaccanti e centrocampisti, di 1,80 m per i difensori. La larghezza della Head deve essere di 16 cm per attaccanti difensori e centrocampisti e di 30 per i portieri. Il poket può essere considerato illegale se la parte superiore della palla, quando questa viene messa nella tasca, si trovi più sotto del bordo della Head.

La palla: la palla deve essere fatta di gomma solida e può essere bianca, gialla o arancione. La circonferenza è di circa 6 cm ed il peso è di circa 150 g.

Il casco: Il casco di protezione deve avere, una maschera di copertura, una imbottitura per il mento e 4 lacci a strappo rapido attaccati sul casco. Tutti i caschi devono essere approvati dal NOCSE (National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment).

I caschi da Box-Lacrosse anche se approvati dal NOCSE non sono legali per il FIELD LACROSSE. Le squadre non possono avere i caschi dello stesso colore.

Helmet
\$90.00-150.00
MUST BE NOCSAE Certified for Lacrosse
National Operating Committee on
Standards for Athletic Equipment

Helmet Size Chart
Head Circumference Size
21 1/4" XS
21 1/2" - 22 3/8" S
22 3/4" - 23 5/8" M
23 3/4" - 24 1/4" L
24 3/8" XL

Shoulder Pad's
\$40.00-100.00

Arm Pads
\$20.00-70.00

Rib pads
optional
\$30.00-50.00

Gloves
\$35.00-105.00
lacrosse gloves won't do.
They don't flex in the right places.

Stick
\$20.00-200.00
(mesh is recommended for beginners)

© copyright 2003 MBYLL Logo's TM Warrior Lacrosse

Boys Equipment

Il paradenti: il paradenti deve essere visibile ed è obbligatorio.

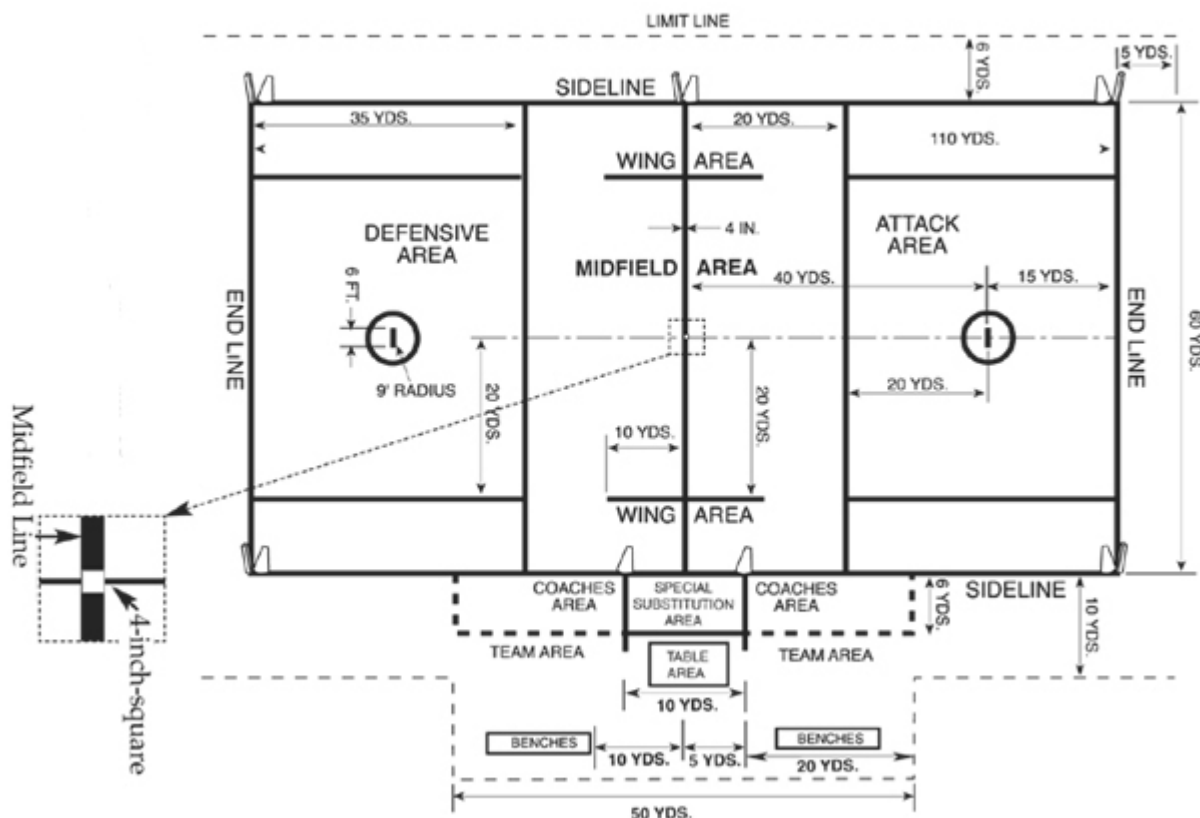
I guanti: tutti i giocatori sono obbligati ad usarli. È vietata la modifica e l'alterazione dei guanti. I guanti non possono essere dello stesso colore della squadra avversaria.

Protezioni: tutti i giocatori ad eccezione del portiere sono obbligati ad indossare Paraspalle e paragomiti (Shoulder and Arm Pads). Il paracostole (Rib Pad) anche se non obbligatorio è consigliato. I portieri devono indossare un paracollo ed un parapetto (Throat and Chest Protector).

Divisa: La maglia da gioco (Jersey) deve avere il numero del giocatore scritto in modo visibile avanti e dietro. La squadra che gioca in casa sceglie il colore della maglia con la quale giocare.

CAMPO DA GIOCO

- Il campo può essere largo dai 48 ai 54 metri e lungo 100 metri.
- Il centro del campo può essere delimitato con un cerchio di 10 centimetri di raggio o con una croce.
- Le altre linee hanno le dimensioni riportate in figura.
- Sulla linea di fondo vengono poste 4 palle di riserva per facilitare e velocizzare la ripresa del gioco nel caso in cui la palla uscita sia troppo lontana. Quando il fischio di ripresa non è possibile in tempi brevi, perché la palla non è velocemente recuperabile e non ve ne sono a disposizione sulla linea di fondo, verrà stabilito un recupero del tempo perso e il cronometro verrà stoppato finché il gioco non riprende.



DURATA DELLA PARTITA

- La durata di una partita è di 20 minuti continuativi per quarto.
- Il tempo non viene fermato. Il tempo viene fermato solo nel caso in cui vi è un eccessivo ritardo nella ripresa del gioco dovuto ad un recupero lento della palla che è uscita dal campo o ad infortuni.
- Il tempo viene fermato durante i time out richiesti dalle squadre e dagli arbitri.
- Il tempo viene fermato durante gli ultimi tre minuti del quarto periodo.
- Nel caso in cui il risultato allo scadere del tempo regolamentare sia di pareggio, le squadre disputeranno la vittoria in un quinto tempo di 4 minuti. Il tempo verrà fermato ogni volta che il gioco si ferma e la prima squadra che segna si aggiudicherà la vittoria della partita.
- Nel caso in cui una delle due squadre non si presenti ogni lega è libera di decidere una regola.

FALLI PERSONALI

La penalità per un fallo personale varia tra 1 e 3 minuti di sospensione dal gioco del giocatore che ha commesso il fallo ed il possesso della palla va alla squadra che ha subito il fallo.

Un giocatore dopo 5 falli personali viene espulso dal gioco.

Slashing: avviene quando la stecca o crosse del giocatore colpisce con violenza un avversario in qualsiasi punto che non siano i guanti o la stecca.

Tripping: avviene quando un giocatore ostruisce il suo avversario colpendolo sotto la cinta con la stecca, le mani, le braccia, i piedi o le gambe.

Crosse Checking: avviene quando un giocatore usa il manico della sua stecca tra le mani per colpire l'avversario.

Unsportsmanlike conduct: il comportamento antisportivo avviene quando un giocatore o un allenatore commette atti che non vengono considerati sportivi dall'arbitro. Questi possono essere ad esempio insulti, litigi linguaggio o atti osceni.

Unnecessary roughness: avviene quando un giocatore colpisce un avversario con la stecca o con il suo corpo usando una forza eccessiva.

Illegal crosse: avviene quando un giocatore utilizza una stecca che non è conforme alle specifiche del regolamento. Una stecca può essere considerata illegale se il suo pocket viene trovato troppo profondo o se è altre sue caratteristiche sono state alterate per trarne vantaggio.

Illegal body checking: avviene quando una delle seguenti azioni vengono svolte:

- Viene colpito un avversario che non è in possesso della palla o questa non si trovi in un raggio di 2 metri dal giocatore colpito.
- Viene colpito un avversario dopo che questo già passato o tirato la palla.
- Viene colpito un avversario da dietro o sotto la cinta.
- Viene colpito un giocatore sopra le spalle. Un giocatore può essere colpito solo tra le spalle e il bacino. Entrambe le mani del giocatore che sta facendo il body check devono rimanere in contatto con la stecca.

Illegal Gloves: avviene quando un giocatore non utilizza guanti conformi alle specifiche del regolamento. Un guanto può essere considerato illegale se le dita e i palmi sono stati tagliati, o se il guanto è stato alterato in modo tale da perderne il suo effetto protettivo.

FALLI TECNICI

La penalità per un fallo tecnico è in ogni situazione di 30 secondi di sospensione.

Holding: la trattenuta avviene quando un giocatore impedisce il movimento ad un avversario o ad una stecca avversaria.

Interference: l'interferenza avviene quando un giocatore interferisce con il libero movimento di un giocatore, eccetto quando questo ha il possesso della palla, la palla è in volée ed entro i 2 metri di raggio dal giocatore o eccetto quando i due giocatori si trovano entro i 2 metri da una palla persa.

Offsides: il fuorigioco avviene quando una squadra non ha almeno 4 giocatori nel suo lato di difesa prima della linea di metà campo nel caso stia attaccando o 3 attaccanti nella zona di attacco oltre la linea di centrocampo nella fase di difesa. Le squadre non possono mai avere sia in fase di attacco che in fase di difesa più di 6 giocatori oltre al linea di centrocampo.

Pushing: avviene quando un giocatore contrasta o spinge un avversario da dietro.

Screening: avviene quando un attaccante in movimento entra in contatto con un difensore con il proposito di bloccare il suo lavoro di difesa su un altro giocatore.

Stalling: avviene quando una squadra intenzionalmente blocca la palla, senza condurre una normale azione di attacco con l'intento di far finire il tempo.

Warding off: avviene quando un giocatore in possesso della palla usa il suo braccio o la sua mano libera per fermare, spingere o controllare la direzione di uno stick check avversario.

ALTRE REGOLE DI GIOCO

Face off illegale: Se un giocatore commette una violazione tecnica prima o durante un Face off, la palla è aggiudicata al team di offesa e il gioco deve essere riavviato immediatamente.

Sostituzioni: tutte le sostituzioni durante il gioco vengono fatte velocemente all'interno di un'area delimitata. A gioco fermo le sostituzioni possono avvenire liberamente.

Time out: durante il gioco la squadra che è in possesso della palla può chiamare un time-out sia che si trovi nella sua zona di difesa che in quella di attacco. Il giocatore in possesso della palla non può trovarsi in terra quando il time-out viene chiamato.

Attrezzatura illegale - richiesta di controllo dell'allenatore: il primo allenatore può richiedere un controllo di una stecca, ma non un controllo del resto dell'attrezzatura di un giocatore avversario. Durante un controllo di stecca un arbitro non controlla l'attrezzatura del giocatore. Ciò non preclude il fatto che un arbitro controlli l'attrezzatura nel caso in cui sospetti che qualche giocatore indossi delle protezioni illegali.

Uscita giocatore che riceve una penalità: quando riceve una penalità il giocatore deve recarsi nell'area di penalità, nella quale può essere sostituito, ma il sostituto non potrà entrare fino allo scadere dei minuti di penalità.

Tempo di penalità: il tempo di penalità non comincia finché l'arbitro non fischia la ripresa del gioco. Da lì in avanti il tempo di penalità e quello di gioco scorrono contemporaneamente. Per tutti i falli personali il tempo di penalità viene scontato tutto quanto. Solo per i falli tecnici il giocatore può rientrare, prima della fine del tempo, nel caso in cui la squadra per cui gioca subisce un gol.

