

TEMA .- LACROSSE.

1.-HISTORIA.

En su origen este juego practicado por los indios de Norteamérica, denominado **Baggataway**, término que hace referencia al hecho de que fue el juego de su creador o Dios, quien prometió a los Indios que podían jugarlo incluso después de su muerte. El juego fue jugado por las 6 naciones de los Indios Iroqueses, en lo que hoy sería parte de New York (EE.UU.) y el bajo Ontario (actual Canadá). Tenía un carácter muy brutal y ocasionaba muchas lesiones. El juego era a la vez entrenamiento para la guerra, rito y religión, y ofrecía la posibilidad de zanjar posibles conflictos. Se jugaba con un bastón de madera que terminaba en una cesta de cáñamo. La pelota era de madera recubierta por una superficie de goma.

La referencia más antigua a este juego se remonta a un informe de **1636** en el que el misionero Jesuita escribió a sus superiores sobre el juego de los Iroqueses y comparó el bastón con el que se jugaba con el báculo de los obispos ("la crosse" en francés) dando nombre a este deporte.

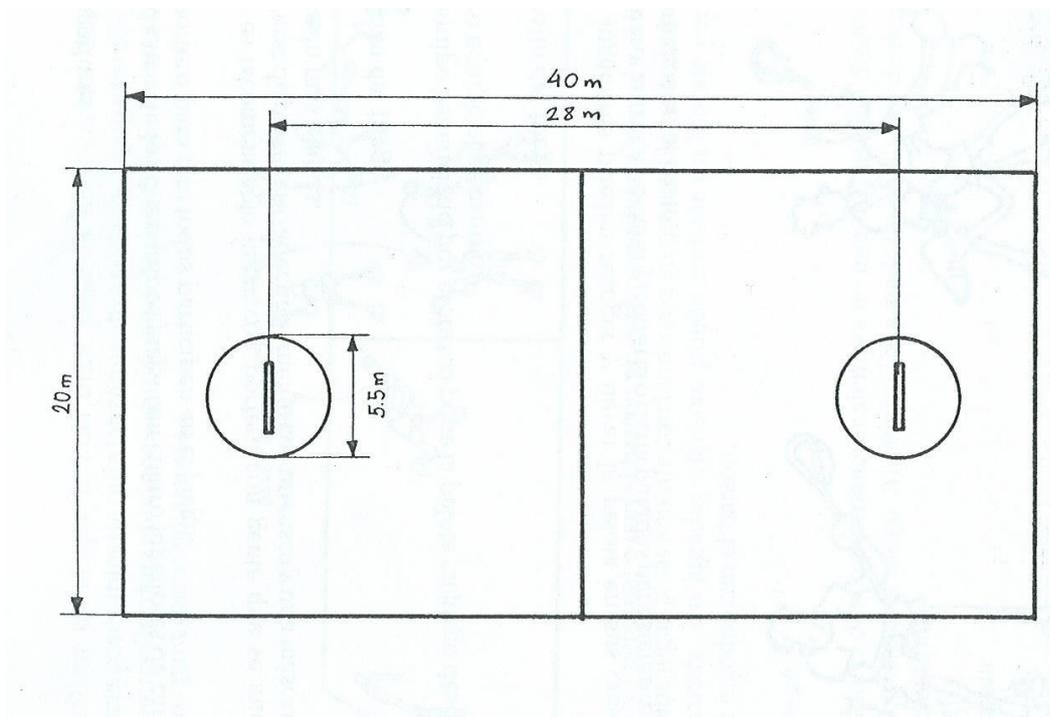
El juego era duro y no se limitaban el número de jugadores, ni las dimensiones del terreno, ni la duración del encuentro. Los equipos estaban formados por tribus enteras que se enfrentaban la una contra la otra, las metas podían estar separadas por varios kilómetros, normalmente un árbol o una roca marcaban la meta y el punto se conseguía al golpearlos con la bola y el juego podía durar del amanecer al anochecer a lo largo de 2 o 3 días.

En el año 1860 George Beers reconocido como el "padre del lacrosse" reemplazó la bola india de piel de ciervo rellena de pelo por una pelota de caucho, limitó el número de participantes por equipo a 12, restó dureza al juego y mejoró el bastón para coger y lanzar la bola más fácilmente.

El Lacrosse se incluyó en los Juegos Olímpicos de 1904 y 1908. En las Olimpiadas de 1928, 1932 y 1948 se hicieron exhibiciones pero no tuvo el suficiente interés internacional como para permanecer como deporte Olímpico.

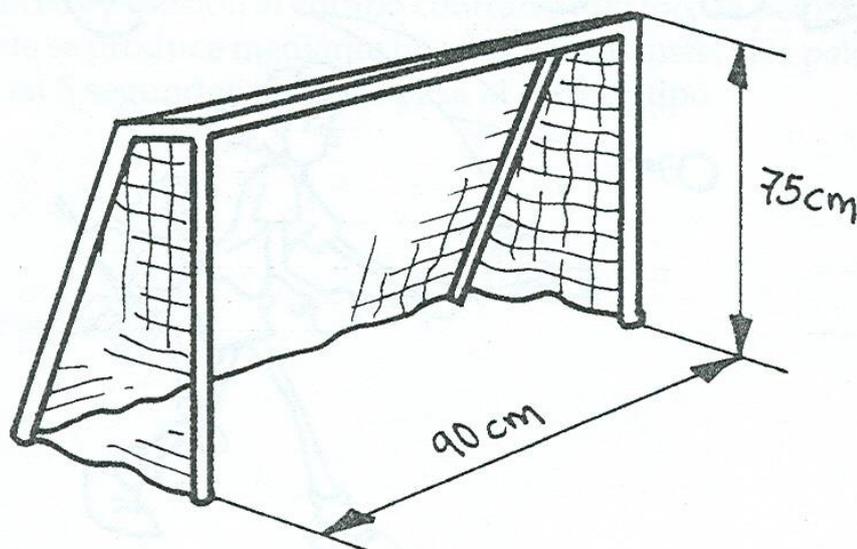
En la actualidad se juega regularmente en EEUU, Canadá, Australia y en algunos países de Europa como Inglaterra, Francia y Holanda.

2.-TERRENO DE JUEGO.



Se juega en un campo rectangular en el que las **porterías** están separadas entre **permitiéndose jugar por detrás de ellas**. Sobre un campo de **balonmano (20x40m.)** colocaremos las **porterías a 28 m**. la una de la otra de modo que la línea de gol coincida con el área de balonmano. La portería es un cuadrado de 1,25 m. de lado **y se juega sin portero** sus dimensiones serán de 90 x 75 cm. El área de portería es una circunferencia de 5,50 m. de diámetro.

Existen dos zonas una de ataque y otra de defensa. Se ha de jugar dentro de estas zonas. Los jugadores se pueden mover libremente por las zonas.



3.-OBJETIVO DEL JUEGO.

Es un juego de pelota en el que dos equipos utilizan bastones de plástico flexible en cuyo extremo llevan acoplados una cesta para recoger, llevar y lanzar una bola que no rebota demasiado, a lo largo del campo intentando alcanzar la meta contraria. El equipo que marque el mayor número de goles en el tiempo determinado es el ganador.

4.- JUGADORES Y TIEMPO DE JUEGO.

Cada equipo juega con **4 jugadores de campo**(aunque puede jugar mas jugadores) y un portero, o sin portero. Cada equipo dispone de 4 reservas. Los cambios se pueden efectuar en cualquier momento.

Un partido de competición consta de **tres partes de 15 minutos cada una**, con **3 minutos de descanso** entre los tercios.

5.-NORMAS BÁSICAS.

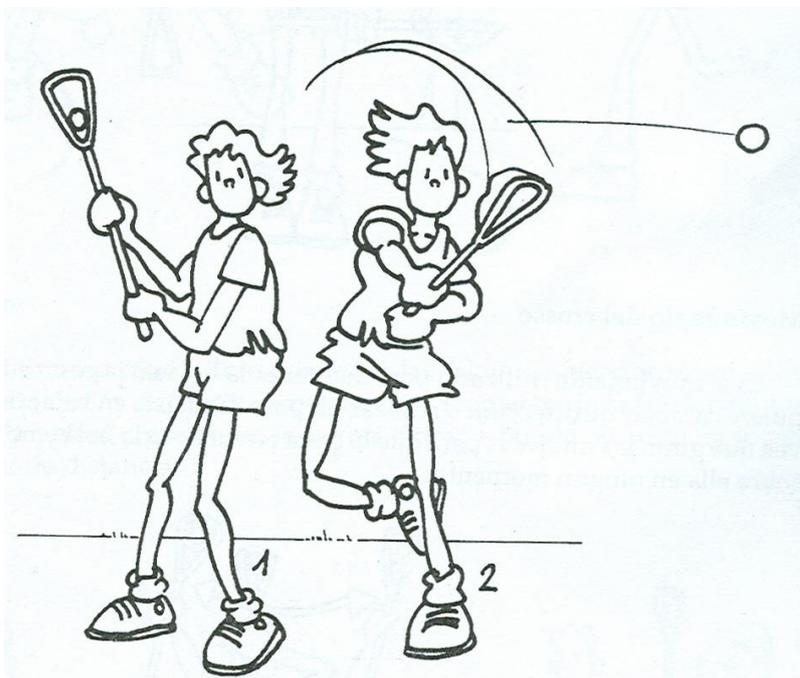
- La puesta en juego no se realiza desde el centro del campo. Antes de comenzar el partido **se sortea la posesión de la pelota** para cada tercio. Tras cada gol el saque lo realizará el portero.
- **No se puede tocar la pelota con la mano**, la posesión de la misma será para el adversario que inmediatamente continúa el juego.
- Si la pelota sale fuera, el equipo que no la ha mandado fuera reanuda el juego mediante un pase. La reanudación se ha de efectuar dentro de **5 seg.**
- Para **realizar un ataque la bola debe pasar la línea central**. Después **deben realizarse tres pases antes de cada lanzamiento** a portería. El jugador sólo puede tener la pelota en su poder durante cinco segundos y el equipo del que parte la ofensiva tiene 30 segundos para realizar su ataque.



- **Fuera de Juego:** Los jugadores deben permanecer siempre en una disposición determinada para no incurrir en fuera de juego. **Al menos dos jugadores en el área de defensa y otros dos en el de ataque.**

- **Saque de Banda:** La bola se encuentra fuera si ella o el jugador en posesión de ella rebasan las líneas de banda. Se concede posesión al equipo contrario que tocó la pelota por última vez. El saque de banda se produce mediante un pase. Si la pelota no es puesta en movimiento en 5 segundos el saque pasa al otro equipo.
- **Ningún jugador atacante puede internarse dentro del área** de gol en ningún momento, aunque puede recoger una pelota suelta en dicho área.
- Cualquier contacto corporal está prohibido; Cuerpo- cuerpo, cuerpo-bastón, bastón- cuerpo y bastón-bastón, este último se entiende cuando uno de los dos tenga la pelota en su poder. La pelota se pone en juego en el lugar donde se realizó la falta, si es producida por un defensor a un atacante en la zona de ataque se sancionará con una falta.
- El jugador sobre el que se cometió la falta, o más cercano a la pelota, sacará la falta pudiendo pasar, o tirar a puerta. El resto de jugadores estarán **a 5 m. de distancia.**

6.-TÉCNICAS BÁSICAS.



Agarre.- El jugador agarra el lacrosse, manteniendo sus manos separadas a la anchura de la cadera. La mano izquierda coge el extremo del bastón con la palma de la mano mirando hacia el suelo, y la derecha con la palma hacia arriba.

Lanzamiento

Alto.- La acción es similar al lanzamiento de una bola con la mano pero en este

caso las dos manos se encuentran agarradas al bastón. Partiendo de la posición básica colocamos el lacrosse vertical de modo que la mano derecha se encuentre a la altura del hombro, el cuerpo gira hacia el lado derecho quedando la pierna contraria adelantada, se retrasa el lacrosse quedando en un ángulo de 45º. Se lleva la mano derecha hacia delante mientras la mano izquierda hace de punto de apoyo a la vez que gira todo el cuerpo..

Lanzamiento Bajo.-

Se gira el hacia la izquierda pasando el bastón hacia ese lado entonces, a la vez que se baja la cesta hacia el suelo con un movimiento semicircular y en la dirección que se quiera realizar el pase.

7.- SANCIONES LEVES.

Será sancionado con un minuto de expulsión el jugador que:

- Cometa una falta contra un jugador en su zona de defensa.
- Sostenga su bastón con una mano en la zona de defensa cuando el adversario se encuentra en esta zona con la pelota.
- Deliberadamente obstruya al atacante con su bastón para dificultar la vista o para molestar.
- Hable de manera no deportiva o grosera con el adversario.
- Trata de perder tiempo lanzando la pelota lejos en lugar de entregarla al contrario.
- No se aparta 5 m del jugador que inicia el juego si en la correspondiente puesta en juego se produce una pérdida de la pelota.
- Abandona el banquillo de los sancionados antes de que haya transcurrido el tiempo de castigo.

8.-SANCIONES GRAVES .

Una sanción grave implica automáticamente la expulsión definitiva del partido:

- Agresión hacia el adversario.
- Agresión hacia el árbitro.
- Insultar al árbitro.
- Comportamiento inaceptable.
- Comportamiento antideportivo.