

UNITAT 5: Lacrosse EDUCACIÓ FÍSICA

EL LACROSSE-INTERCROSSE

INTRODUCCIÓ

És la modalitat adaptada del Lacrosse:

- No hi ha contacte corporal ni amb els “crosses”.
- El joc en equip és fonamental per aconseguir marcar gol.

Va néixer l'any a través de Pierre Filión.

L'any 1987 van començar els primers campionats del món.



PRINCIPIS DEL INTERCROSSE

MOVIMENT: NO es pot . El jugador que té la possessió de la pilota ha de amb el “crosse” o passar a un company.

AUTONOMIA: Qualsevol jugador pot interceptar una a l'aire o per terra.

RESPECTE: es permet el contacte corporal.

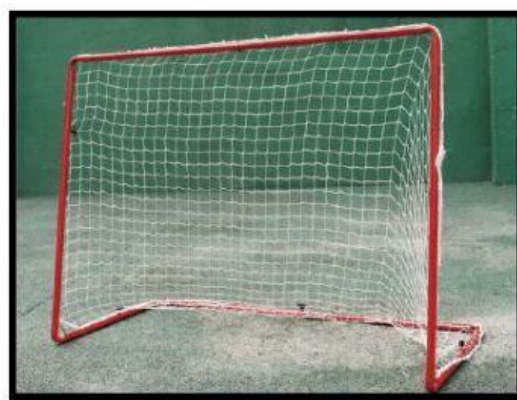
COMUNICACIÓ: Un jugador només pot tenir la pilota durant segons.

MATERIAL BÀSIC

CROSSE (BASTÓ) / PILOTA



PORTERIA



UNITAT 5: Lacrosse EDUCACIÓ FÍSICA

REGLAMENT BÀSIC

1. No es pot tocar la pilota amb la .
2. El “crosse” sempre s’ha d’agafar amb dues mans.
3. L’equip atacant té segons per llançar a porteria.
4. Després de passar el mig del camp és obligat fer passades com a mínim.
5. El jugador posseïdor no pot retenir la pilota més de segons.
6. No hi pot haver contacte físic ni amb els “crosses”.
7. El porter no pot rebre cap pilota dins de .
8. No està permès entrar a les àrees de gol.
9. Dos defensors no poden marcar a un sol jugador.



IMPORTANT

PÈRDUA DE PILOTA (pilota per a l’altre equip)

- Tocar la pilota amb la mà (si no ets el porter i estàs dins de l’àrea).
- Retenir la pilota més de 5 segons.
- Avançar per la força.
- Dos defensors a la vegada contra un sol jugador.
- Si la pilota surt fora de la zona de joc.

PENALT

- Tocar la pilota amb la mà dins de l’àrea si no ets el porter.
- Xocar cos-cos o “crosse”-“crosse” dins de l’àrea defensiva.

EXPULSIÓ 1 MINUT

- Entrar dins de l’àrea.
- Una mà sobre el “crosse”.