SPORT & Fritidsgrossisten
Telefon 0495-30550, Fax 0495-30515, E-mail info@sport-fritid.nu



Lacrosseregler för skolspel

Grundregler
1 Bollen får bara spelas med krosset/klubban.
2 Bollföraren får bara ha bollen i 4 sekunder.
3 Spelarna ska alltid ha båda händerna på krosset. Man får släppa ena handen för att sträcka sig efter en fri boll i luften eller på marken.
4 Ingen kroppskontakt är tillåten.
5 Spelare får inte hindra motspelares fria rörelse (obstruktion).
6 Målgård ska finnas som en halvcirkel med en radie på 2,3-3 m.

Spelet
Spelplanen kan vara en handbolls- eller basketplan. Utomhus kan en gräsyta eller grusplan på 25-40 m användas. Som mål kan man använda innebandymål (Art.nr 740040 60x90 cm, eller 740020 115x160 cm). Markeringskoner med lämpligt mellanrum fungerar också bra.

* Varje lag har 5 utespelare och ingen målvakt.
* Spelarbyte sker vid mittlinjen genom överlämnade av kross/klubba till inkommande spelare.
* Om bollen spelas över ytterlinje går den över till motståndarna som börjar spelet där bollen spelades ut.
* Anfallsspelare får ej vara i motståndarnas målgårdsområde.
* Mål görs genom att spela bollen i mål.
* Vid regelbrott går bollen över till andra laget som börjar spela där regelbrottet inträffade.

Använd dessa grundregler och anpassa därefter spelet efter ålder och kunskapsnivå på spelarna.

Lacrosseregler för mjuk-Lacrosse

Spelplan
Spelplanen ska vara minst 14x26 meter. Planen är delad på mitten med en mittlinje och målgård finns i form av en halvcirkel med 2,75 meters radie. Målen ska vara 1,25x1,25 meter. Strafflinje finns 7,5 meter från mållinjen.

Utrustning
Godkänd lacrosseklubba och boll används. Ögonskydd rekommenderas. Målvakten får ha skyddsutrustning som hjälm, handskar, benskydd etc etc.

Lagen
Ett lag får ha högst 13 st spelare totalt och högst 5 st på planen. Byte sker vid mittlinjen och kan ske när som helst under spelets gång.

Speltid

Matchen spelas i 4x10 minuter med 1 minuts uppehåll efter 1:a och 3:e perioden samt 3 minuters uppehåll efter 2.a perioden.

Spelet

* Varje period börjar med tekning på mittpunkten. Efter insläppt mål börjar målvakten spelet.
* Kross- eller kroppskontakt är inte tillåten.
* Spela bollen genom att spela den med krosset eller springa med den i krosset.
* Bollen får inte täckas.
* Målvakten får bara vara på sin egen planhalva.
* Efter spelavbrott ska laget som har bollen påbörja spelet.

Bollen går över till andra laget då:

* Bollföraren trampar på eller utanför ytterlinje.
* Bollföraren har bollen mer än 4 sekunder.
* Spelare rör bollen med handen (Gäller ej målvakt inom eget målområde).
* Bollen spelas ut över ytterlinje.
* Spelare inte håller båda händerna på krosset (Tillåtet att släppa en hand och sträcka sig efter fri boll på marken eller i luften).
* Bollen passas till egen målvakt som står i eget målområde.
* Bollförare springer på försvarsspelare som ej obstruerar.
* Bollförare vid skott träffar försvarsspelare med boll eller kross.
* Anfallsspelare förhindrar försvarsspelares fria rörelse (obstruktion).

Straff

Straffskytten får inte trampa på strafflinjen. Vid övertramp går bollen till målvakten. Vid godkänd straff som inte går i mål påbörjar straffskytten spelet nere i ett av de offensiva hörnen.

Straff utdöms då:

* Försvarare orsakar kross- eller kroppskontakt.
* Spelare inte håller båda händerna på krosset (Tillåtet att släppa en hand och sträcka sig efter fri boll på marken eller i luften)
* Försvarspelare inte håller båda händerna på krosset (Tillåtet att släppa en hand och sträcka sig efter fri boll på marken eller i luften)
* Försvarsspelare befinner sig i egen målgård.
* Spelare håller avsiktligt krosset framför motspelares ansikte för att blockera sikten.
* Spelare kastar bollen istället för att lägga ned den vid spelbörjan efter regelbrott.
* Försvarsspelare förhindrar anfallsspelares fria rörelse (obstruktion).
* Spelare uppträder ohyffsat.

Straffen måste skjutas av den foulade spelaren. Om det inte finns foulad spelare, av spelare på planen.

Matchstraff

Matchstraff inträffar då spelare:

* Begått 5 st grövre regelbrott.
* Avsiktligt försöker skada motspelare.
* Kastar krosset efter motspelare.
* Slår mot motståndare med krosset.
* Visar grovt olämpligt uppförande