

Intercrosse: L'ABC

Questo aiuto presenta le nozioni più importanti necessarie affinché il gioco si svolga correttamente. Da consultare imperativamente prima di introdurre l'intercrosse a scuola.



Area di porta: davanti alle porte vi è un semicerchio che delimita l'area di porta (raggio di circa tre metri). Gli attaccanti non possono entrare nel semicerchio davanti alle porte. In caso di fallo è prevista la rimessa in gioco.

Contatto fisico: il contatto fisico mirato non è consentito (corpo a corpo, mazza con corpo, mazza a mazza). In caso di fallo è previsto il rigore.

Difesa individuale: la difesa individuale (uno contro uno) è la sola difesa autorizzata. La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso. In caso di fallo è previsto il rigore.

Durata: un giocatore può tenere la palla nel cesto per un massimo di cinque secondi. Ingaggio uno contro uno: negli ingaggi, due giocatori sono uno di fronte all'altro, una mazza è posizionata a destra e una a sinistra. La palla si trova nel mezzo. Il primo giocatore che al fischio riesce a coprire la palla con il cestino ottiene l'ingaggio (vedi foto).

Inizio: decidere l'inizio della partita con il lancio di una moneta o un «uno contro uno» (vedi sotto) nel centro del campo da gioco. Marcatura a zona: la marcatura avviene solamente uno a uno. La marcatura a zona o il raddoppio di marcatura non è permesso.

Mazza: fondamentalmente la mazza deve essere tenuta con entrambe le mani, a parte quando si riceve, si passa o si copre la palla.

Passi: il giocatore con la palla non può camminare ma deve correre o rimanere fermo. In caso di fallo è prevista la rimessa in gioco.

Porta: si utilizza una porta da unihockey che va collocata contro la parete.

Portiere: il portiere può muoversi sia dentro che fuori dall'area di porta. Può camminare con la palla e usare il proprio corpo per difendere la porta. Il portiere può toccare la palla anche con le mani e i piedi.

Posizione di difesa: un giocatore è in posizione di difesa quando tiene entrambe le mani sulla mazza e marca un giocatore avversario (cfr. copertura 1 a 1). In questa posizione, è imperativo tenere la mazza a 45°.

Rigore: si tira da una distanza di 9 metri dalla linea di porta. Il giocatore che tira si può avvicinare al portiere senza però entrare nel cerchio davanti alla porta.

Rimessa in gioco della palla: quando la palla tocca una parete laterale (v. superficie di gioco) la squadra avversaria la rimette in gioco nello stesso luogo. Il giocatore può correre con la palla, eseguire un passaggio o un tiro. Il difensore deve stare a due metri di distanza da chi porta la palla nel momento della rimessa in gioco. Quando la palla tocca la parete dietro la porta viene rimessa in gioco dal portiere o da un giocatore della sua squadra nella zona di porta. Nel caso di penalità che comprende la consegna della palla, immettere la palla nel gioco dalla linea laterale all'altezza del fallo commesso.

Superficie di gioco: il gioco si svolge su tutta la superficie di una palestra. Se una palla tocca la parete viene rimessa in gioco dalla squadra avversaria (v. rimessa in gioco).

Fonte: **Beatrice Wigganhauser, Federazione svizzera di lacrosse e intercrosse**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO