



DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DIDÁCTICA DE JUEGOS ALTERNATIVOS
LACROSSE E INTERCROSSE

HISTORIA DEL LACROSSE:

Buscando, buscando, encuentra uno un deporte de esos "raros" es España pero no tan por otros lugares del mundo. ¿Podríamos practicarlo aquí nosotros? Te dejo unas breves reseñas, con datos, fotos y vídeos de este deporte y tú decides.

Deriva de un deporte tradicional de los indios de América del Norte, siendo su nombre original era *dehuntshigwa'es* en Onondaga, que quiere decir hombre golpeado con un objeto redondo; *da-nah-wah'uwdsi* o pequeña guerra en Cherokee del Este; *Tewaarathon* en lengua Mohawk (pequeño hijo de la guerra); y *baggataway* o el juego del creador en el primer lenguaje nacional. Era practicado por gran cantidad de personas (se llegaban a contar hasta mil jugadores por equipo). Estaba cargado de misticismo, ya que se consideraba que era un regalo del Creador para dar bienestar a los jugadores, levantar los ánimos y prevenir enfermedades. A menudo se practicaba para resolver disputas entre grupos cuando el diálogo no prosperaba.



En el siglo XVII, los colonizadores franceses le cambiaron el nombre por el de lacrosse, ya que el bastón de juego recordaba al báculo de un obispo. Es un juego rápido entre dos equipos de diez jugadores cada uno que usan un palo con una red en la parte superior (denominados *crosses* en francés) para pasar y agarrar una pelota de goma con el objetivo de meter goles embocando la pelota en la red del equipo contrario.

En su versión moderna, lacrosse se juega con tres delanteros, tres mediocampistas, tres defensores y un arquero. La superficie de la cancha puede ser césped natural o sintético. Los hombres usan cascos ya que mantener la integridad corporal es parte fundamental del juego. Las mujeres usan antiparras, pero menos protectores que los hombres debido a que no están permitidos los encuentros físicos bruscos entre jugadoras. Este deporte es muy popular en la costa este de Estados

Unidos entre universidades y colegios secundarios... Anteriormente se jugaba en una extensión de 3 a 10 millas. Como había una sola pelota, los jugadores se concentraban en lesionar al oponente con su palo. A veces, el juego podía durar días. Actualmente, lacrosse es popular en América del Norte. El Campeonato Mundial de Lacrosse para hombres y mujeres se juega cada 4 años. Existen variantes de este deporte tales como el box lacrosse, indoor lacrosse y el softcrosse.

El lacrosse sobre césped incluye dos equipos de diez jugadores cada uno. La competencia consiste en proyectar una pequeña pelota de goma en el arco del equipo contrario. El campo de juego se extiende 110 yardas aproximadamente (100 m) a lo largo y 60 yardas (54 m) a lo ancho. Los arcos miden 6 p (1.8 m) por 6 p y poseen una red similar a la del arco utilizado en hockey sobre hielo. La formación consta de tres delanteros, tres mediocampistas, tres defensores y un arquero.



Delanteros y mediocampistas usan un palo que mide entre 40 pulgadas (1 metro) y 42 pulgadas (1.07 m), mientras que defensores y, bajo determinadas condiciones, mediocampistas, utilizan un palo que puede medir hasta 72 pulgadas (1.8 m) de largo. En la punta, el palo posee un aro de plástico con una canasta hecha de sogas o cuero denominado bolsillo. El palo del arquero varía en largo, pero generalmente mide entre 50 pulgadas (1.27 m) y 60 pulgadas (1.52 m) y es más ancho que el palo de los demás jugadores. Los jugadores levantan la pelota del piso y la arrojan por el aire a otros jugadores. Está permitido correr con la pelota en el palo. A diferencia del lacrosse femenino, los jugadores pueden patear la pelota y también pueden cubrirla con sus palos, siempre y cuando no la retengan demasiado del juego. Los partidos son veloces, asemejándose a una combinación de fútbol, basketball y hockey sobre hielo. Está permitida la violencia con el cuerpo y con el palo, aunque el reglamento establece determinadas maneras para enfrentar violentamente al oponente.

La Asociación Internacional de Atletas Universitarios ha establecido que los partidos deben tener una duración de cuatro tiempos de 15 minutos cada uno. En cambio, a nivel de colegios secundarios, los enfrentamientos tienen una duración más corta. Usualmente, cada partido termina con aproximadamente 20 goles anotados. Lacrosse entre universidades ha adquirido popularidad en Estados Unidos. Más de 40000 personas han presenciado el campeonato nacional.



Las reglas del lacrosse femenino difieren en forma significativa con las del masculino, y están específicamente designadas para permitir menos contacto físico entre jugadoras. El juego femenino requiere mucho menos equipo protector, aunque las antiparras son obligatorias en las competencias universitarias. Los bolsillos del palo de las mujeres están diseñados de manera distinta que los de los hombres, dificultando tanto agarrar la pelota con el palo como también tirar pelotas rápidas. La formación de las mujeres también es distinta; se juega con tres delanteras, tres defensoras, cinco mediocampistas y una arquera. La Universidad de Maryland ha dominado históricamente la liga universitaria femenina. De allí han salido innumerables entrenadoras y jugadoras de selecciones nacionales de todos los tiempos. El lacrosse femenino es popular en Australia, donde comúnmente se juega en colegios ingleses, y estadounidenses privados.

INTERCROSSE

<https://es.slideshare.net/alberto.garciahuerta/lacrosse-intercrosse>

OBJETIVO

El INTERCROSSE* es la versión escolar del Lacrosse, se juega con un bastón (stick) o Crosse, se requiere una gran habilidad y movilidad. Es un deporte alternativo muy educativo y de carácter mixto. No requiere ningún elemento protector. Los principios del juego actual se basan en un juego principalmente aéreo. Siendo el objetivo conseguir gol en el campo de Balonmano.

TERRENO DE JUEGO

Las medidas óptimas para equipos de 6 participantes son 40 X 20 metros, aunque se pueden modificar según la edad y el nivel de los practicantes. La portería es de 1,20 X 1,20 m. o la del balonmano (3 X 2 m.) rodeada por un semicírculo de 6 m. de radio; A 9m de la portería se marca la línea de penalty.

MATERIAL

El bastón o Stick o Crosse es la gran atracción del juego. Está constituido de plástico flexible, lo cual evita cualquier peligro para los participantes. El móvil es una bola de unos 7 cm de diámetro, con la característica de ser más pesada y poco bote.

PARTIDOS

Se jugarán tres periodos de 15 minutos, con 3 minutos de descanso entre los periodos.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Constaran de 4-5 jugadores de campo, 1 portero y 4-5 suplentes, pudiéndose efectuar tantos cambios como sean necesarios.

DESARROLLO DEL JUEGO Y PRINCIPALES REGLAS

- Al principio el árbitro sortea la posesión de la pelota para cada periodo.
- Después de gol, el portero pondrá la pelota en movimiento a la señal del árbitro.
- Si la pelota queda libre, el jugador que la cubra con la cesta de su bastón tomara posesión de ella. Los jugadores del otro equipo deben dejarle un espacio de 2 metros, y a la señal del árbitro podrá hacer un pase o correr con la pelota.

- No se puede tocar la bola con la mano.
- El equipo que tiene la posesión de la bola tiene 30" para tirar a la portería contraria (realizar un ataque).
- Un jugador o jugadora no puede retener la bola más de 5 segundos sin jugar. Se tienen 5 segundos para sacar de banda y para sacar la bola del territorio del porter@.
- El porter@ no puede recibir un pase de un compañero o compañera si se encuentra en el interior de su zona.
- Nunca está permitido caminar con la bola (siempre corriendo) ni tampoco pararse para efectuar un pase.
- Después de un tiro de castigo, si no hay gol, el jugador o jugadora que lo ha efectuado hará un saque de esquina.
- Si la bola queda libre en el suelo, el jugador o jugadora que la cubra con la cesta de su bastón tomará posesión de ella. Los jugadores del otro equipo deben dejarle espacio de 2 metros, y a continuación podrá hacer un pase o correr con la bola.
- No se puede hacer defensa en zona.
- No está permitido ningún contacto físico. Tampoco se pueden realizar obstrucciones, ni empujones.
- Los jugadores deberán sujetar siempre con 2 manos el bastón defensivamente, salvo para cubrir la bola libre en el suelo o interceptar un pase aéreo.
- Para hacerlo más cooperativo, es recomendable exigir 3 pases antes de efectuar un tiro a gol.

Faltas y castigos

Pasará la pelota al otro equipo cuando:

1. Se toque con la mano
2. Salga del terreno de juego
3. Se tarde más de 5 segundos en sacar de banda o portería, o se retenga sin jugar más de 5 segundos.
4. Pasen 30 segundos sin efectuar un tiro a portería.
5. Se camine con la pelota.
6. Se realizan obstrucciones, empujones o contacto físico.

Se realizará un tiro de castigo cuando un atacante sea agredido en zona ofensiva.

Se expulsará por un minuto cuando:

1. Se agrede a un jugador adverso en zona defensiva.
2. Sujete el bastón con una sola mano en zona defensiva.
3. Se practique defensa por zonas, en lugar individual.

EVALUACIÓN:

- TEST TEÓRICO
- TÉCNICA BASICA.
- VALORACIÓN EN JUEGO REAL.