

REGLES BÀSIQUES LACROSSE

- 1. Nombre de jugadors:** 5-6 per equip.
- 2. Durada:** 3 temps de 10 o 15 min per cada part, segons edat dels participants.
- 3. Terreny de joc:** similar a un camp d'handbol, 40 x 20 metres.
- 4. Porteria i àrea de porteria:** dues porteries d'1'3 x 1'3 metres. L'àrea és un semicercle de 3 metres de radi marcat des del punt central entre els dos pals. Es poden utilitzar les porteries d'handbol i l'àrea de 6 metres o la de futbol-sala.
- 5. Bastons:** d'intercrosse, de plàstic o alumini.
- 6. Pilota:** de goma i grandària xicoteta, 7-9 cm. de diàmetre.
- 7. Protectors:** és recomanable jugar amb casc específic. El porter o la portera, convé que a més juguen amb careta protectora.
- 8. Normes de joc:**
 - ✓ L'inici del joc o la treta després de cada gol, el realitza el porter des de la seua àrea de porteria.
 - ✓ No es pot tocar la pilota amb les mans ni amb els peus. Si es produeix falta de mà o de peu, la possessió de la pilota passa a l'equip contrari a través d'un servei lliure des del punt on es va produir.
 - ✓ Si la pilota ix fora del camp, l'equip que no la va enviar reprendrà el joc amb una passada des del lateral. El servei s'ha de realitzar ràpidament, sense dilació.
 - ✓ Quan la pilota està en joc i en possessió d'un jugador, no se li pot arrabassar. El primer que cobreix la pilota o la pesca amb la seua cistella, en el sòl o en l'aire, aconsegueix la possessió. La defensa es realitza 1x1.
 - ✓ Amb la pilota en la cistella es pot: córrer, passar-la o llançar a porteria. No es pot caminar.
 - ✓ L'equip que té la possessió de la pilota disposa de 30 segons per a finalitzar el seu atac contra la porteria contrària.
 - ✓ No es pot passar la pilota al porter ni voluntària ni involuntàriament. Si es produeix este cas l'equip contrari traurà des de la cantonada del camp.
 - ✓ En posició estàtica no es pot retenir la pilota més de 5 segons, transcorreguts aquests haurà de passar o tirar a porta. Si no ho fa, perd la possessió de la pilota. Així mateix, el porter disposa de 5 segons per a posar la pilota en joc.

- ✓ El porter pot participar com a jugador fóra de l'àrea. Dins de l'àrea pot agafar o parar la pilota amb qualsevol part del cos, incloses les mans i els peus. Si ix de l'àrea, es converteix en un jugador de camp.
- ✓ No es permet el contacte físic entre jugadors contraris, ni tampoc amb el bastó. S'ha de guardar la distància de seguretat de 2 m.
- ✓ Si un jugador defensa en posició estàtica és tocat per un jugador en possessió de la pilota, l'equip atacant perd aquesta possessió.
- ✓ No està permès el bloqueig o obstaculitzar l'acció d'un defensor per part d'un jugador de l'equip atacant, que no estiga en possessió de la pilota.
- ✓ Únicament es pot manejar el bastó amb una sola mà per a caçar la pilota. El incompliment d'aquesta norma se sanciona amb un minut d'expulsió.
- ✓ Amb la mà lliure, en cas de disputa de la pilota en l'aire o el sòl, no es pot apartar ni bloquejar el bastó del contrari.
- ✓ Esta prohibit trepitjar o entrar en l'àrea de porteria, tant si s'és defensa com a atacant.
- ✓ Si es comet falta per part de l'equip defensor en la zona pròxima a l'àrea en situació d'atac i perill per a la porteria, se sanciona amb un llançament lliure de càstig a 8 m. El llançador pot donar un pas per al seu realització.
- ✓ Si un atacant comet una falta greu en la zona de defensa se sanciona amb expulsió d'1, 3, 5 minuts, o amb l'expulsió definitiva, segons la gravetat i la reiteració de les faltes, i amb pèrdua de la possessió de la pilota.
- ✓ No es permet el joc perillós ni dirigir-se a ningú de forma antiesportiva o grollera.