

Lacrosse geschikt voor school

Waarom Lacrosse in het voortgezet onderwijs thuis hoort

Lacrosse, een flitsende, snelle en technische sport. Een sport waarbij je, als je het een beetje onder de knie krijgt, het tactische element eindeloos kan variëren. Duidelijk communiceren en samenwerking zijn uitermate belangrijk. In het begin is de succesbeleving snel te halen want met een paar simpele aanwijzingen kun je het vangen en gooien makkelijk aanleren en is er vaak bij de leerlingen plezier in het leren van iets nieuws. Met aangepaste regels is lacrosse een leuk alternatief doelspel voor de buitenperiode. In dit artikel volgen tips en aanpassingen om het veilig aan te kunnen bieden in het onderwijs.

TEKST YIRI WULLUR

Lacrosse is nog vrij onbekend bij scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland. Ondanks dat het één van de snelst groeiende studentensporten is wordt het in het voortgezet onderwijs nog niet veel aangeboden. Het spel is voor de meeste mensen compleet nieuw dus lastig over te brengen. Verder zorgt de hoeveelheid regels er voor dat het lastig is om het aan te bieden. Dit is jammer. Lacrosse is in aangepaste vorm namelijk hartstikke leuk om te spelen met leerlingen. Veel leerlingen zullen Lacrosse herkennen van Amerikaanse highschool films of series zoals Teen wolf.

▼ *Lacrosse materiaal*



Het is een fysieke sport waarbij er een groot verschil is tussen de mannen en de vrouwen lacrosse. Deze verschillen zijn zo groot dat je bijna van twee losstaande sporten kan spreken. Zo is Mannenlacrosse een contactsport waarbij bodychecks en het slaan op de stick is toegestaan. Vrouwenlacrosse is compleet anders en is een non-contact sport. Voor lacrosse in het voortgezet onderwijs kun je het makkelijkst een combinatie aanbieden tussen mannen- en vrouwenlacrosse. De mannensticks maken de techniek van het gooien en vangen makkelijker doordat het netje dieper is dan bij de vrouwen. Verder zijn de regels van het non-contact bij de vrouwen het makkelijkst om mee te beginnen. Dit kun je langzaam aan opbouwen om het aantrekkelijker en herkenbaarder te maken.

Hoe kun je lacrosse goed opbouwen?

Passen en vangen

Het begint bij lacrosse met de basisvaardigheden van het passen en vangen. Hier zijn verschillende vormen mogelijk. Het prettigste is in het begin een statische vorm. Maak tweetallen en probeer de bal maar eens zo vaak mogelijk over te gooien. De leerlingen kunnen op deze manier gewend raken aan hoe ze de stick vast moeten houden. Wanneer het vangen en gooien goed gaat, kun je er een dynamische oefening van maken. Dit is meer spelecht omdat tijdens de partij ook tijdens het lopen gepassend en gevangen moet worden.

Vangen met de hand net onder de head



Tips bij het vangen:

- 1 Verplaats bij het vangen de hand net iets onder de *head* (het vang gedeelte van de stick), Hierbij is het makkelijker de bal te volgen. Zie het als een verlengstuk van je hand net als softbal.
- 2 De bal opvangen met 'soft hands', hiermee wordt bedoeld het meebewegen met de bal (alsof je een ei vangt).

Tips bij het gooien:

- 1 Houd je bovenste hand in het midden van de stick, de andere hand onderaan. De beweging is eerst een trekkende beweging naar voren van de onderste hand en daarbij een duwende beweging van de bovenste hand.
- 2 Stap uit naar voren met je linkervoet als je met rechts gooit. Wanneer de bal te laag gaat moet je met je bovenste hand meer duwen, wanneer de bal te hoog gaat dan zou je meer met je onderste hand moeten trekken.

Gooien met duw trek beweging



Fysiek contact en checks

Het langzaam opbouwen van het fysieke contact, een schouderduw, het begeleiden met de stick en het *checken* (slaan) op de stick wordt voor veel leerlingen als uitdagend beschouwd. Er zit namelijk een zekere mate van spanning in het spel. Timing is essentieel! Als verdediger van de baldrager moet je goed timen wanneer je de bal uit de stick van de tegenstander wilt checken. Hierbij is het enorm belangrijk dat je duidelijke afspraken maakt met de leerlingen.

Wat ik altijd met mijn leerlingen doe is dat checks alleen naar beneden mogen en van het hoofd af. Doe je dit niet, dan is er het gevaar dat de bal uit de stick in het gezicht komt. Verder mag daarbij alléén de *head* (het gooi gedeelte van de stick) geraakt worden. Het opvangen van een leerling mag ook met de stick maar met je handen bij elkaar. Wanneer een leerling zijn handen uit elkaar plaatst en de tegenstander met de stick opvangt wordt dit een *crosscheck* genoemd. Dit is een overtreding.

Een leuke oefening is een overloop spel waarbij iedereen een bal in de stick heeft behalve een verdediger in het midden. De verdediger probeert in een x-aantal beurten zoveel mogelijk ballen bij de lopers uit de stick te halen. Is de bal eruit gevallen of eruit gewerkt door de verdediger, dan leg je die aan de zijkant van het veld en ga je helpen verdedigen. Als je uit het veld loopt of wordt begeleid ga je ook helpen.

Bij het opvangen van de tegenstander mag je best contact maken. Dit is echter alleen van de voorkant toegestaan. Met deze techniek kan je een opkomende tegenstander een kant op begeleiden. Duwen in de rug is nooit toegestaan en kan gevaarlijke situaties opleveren.



Vanaf de zijkant kun je net als bij voetbal een schouderduw uitdelen.

Scoopen

De bal oppakken van de grond is een mooie oefening die nodig is om te kunnen spelen. Omdat veel ballen zeer waarschijnlijk in het begin op de grond vallen. Het is namelijk niet toegestaan om de bal met je handen op te pakken.

Groundball

Een groundball is het moment wanneer de bal op de grond ligt. Hierbij gelden andere regels dan wanneer de bal bij iemand in de stick zit. Binnen de straal van drie meter van de bal mag je de tegenstanders een schouderduw geven of weg van de bal begeleiden. Ook is het toegestaan om de bal verder te schoppen om hem iets verder weer op te pakken. Op de bal staan of deze blokkeren tussen je voeten of met je stick is niet toegestaan. Wanneer de bal in de stick is, mag dit niet meer. Dan is het obstructie van de tegen partij.

Spelvormen

Ultimate Lacrosse

Wanneer de beginselen van het vangen, gooien, de groundball en het afpakken van de bal beheerst wordt kan er gespeeld worden met een ultimate lacrosse variant. Dit is vergelijkbaar met ultimate frisbee alleen dan met lacrosse. Een speelveld van twintig bij veertig meter is een prima begin bij ultimate lacrosse. Bij een kleiner veld worden de spelers gedwongen om korte passes te maken waarbij de succesbeleving hoog is. Wordt de bal niet gevangen dan

gaat hij wel vaak uit wat het spel statisch kan maken.

Er zijn twee kleinere *end zones* van vier bij vier meter. Hier kan je een punt kan scoren als je pass gevangen wordt door je teamgenoot die in de endzone van de tegenpartij staat. De endzone staat vier meter van de achterlijn af zodat je met je team er omheen kan cirkelen. Wordt er gescoord dan heeft het team waarbij er gescoord is de bal uit vanuit hun eigen endzone. Het andere team begint halverwege het veld.

School lacrosse

Wanneer het spelletje ultimate lacrosse goed loopt kun je verder bouwen naar een partij met doel. Als doeltje kun je prima een klein voetbal goaltje (twee bij één meter) of hockey goal gebruiken. Plaats deze circa acht meter van de achterlijn het veld in en maak een doelgebied met een cirkel om de goal met ongeveer een diameter van vijf en een halve meter. Dit is de zogenaamde *crease*. Hierin mogen de aanvallers niet komen. Een speelveld van 40 bij 40 meter is prima om zes tegen zes te spelen. Hierbij is de goal op één derde van het veld zodat er ook achter gespeeld kan worden.

Speel met het recht van de aanval, dus met één doel, zodat beide partijen aan verdedigen en aanvallen toe komen. Het recht van de aanval kan je halen door de middellijn over te gaan. Het is niet toegestaan om te schieten als iemand in het baan van het schot loopt. Dit voor de veiligheid. Een leuke toevoeging voor een partijtje is dat er gewerkt wordt met een *chase*. Dit is wan-

▲ *Fysiek contact langzaam opbouwen*

neer er een schot op doel gemist wordt. Beide teams kunnen de bal achtervolgen, het team dat het dichtst bij de bal is wanneer deze over de lijn gaat, krijgt de bal uit. Het checken is net zoals bij ultimate lacrosse toegestaan.

In/uit

Wanneer de bal óf de speler die de bal in zijn stick heeft op of over de lijn is, is de bal uit. De bal gaat naar de tegenstander. Deze mag met de bal in stap in het veld doen en op het fluitsignaal wordt het spel hervat.

Aandachtspunten tijdens de wedstrijd:

- duwen in de rug is niet toegestaan en daar moet goed op gelet worden
- het checken moet gecontroleerd gebeuren en alleen naar beneden
- bij een groundbal kan in het begin soms druk worden, om te voorkomen dat het een hoopje wordt en de bal te lang op de grond ligt kun je met een tweede bal werken. Wanneer deze in het spel wordt gebracht bij een fluitsignaal, telt de oorspronkelijke bal niet meer. De nieuwe bal (die op een andere plek ligt) wordt de nieuwe wedstrijdbal. Hierdoor verplaatst het spel zich sneller.

Meer informatie

Nederlandse Lacrossebond

Hier staat alle info over lacrosse in Nederland. Welke clubs er zijn en hoe je daarmee in contact kan komen.

Lacrosse in Nederland: <https://www.youtube.com/watch?v=EWQN2sM1ljg>



Scoopen van de bal



Lacrosse academy

Lacrosse Academy is een startend clinicbedrijf opgericht door fanatieke lacrossers. Zij geven clinics, kunnen materiaal leveren en bieden ook cursussen aan voor docenten die geïnteresseerd zijn om lacrosse te geven.

▶
Groundball



Contact

y.wullur@meergronden.nl

Kernwoorden

Lacrosse, schoolsport

Foto's

Anita Riemersma