

# Jeugdlacrosse in Nederland

*Lacrosse, velen hebben er weleens van gehoord of hebben de sport op tv (onder andere bij Holland Sport) voorbij zien komen. Er zijn echter maar weinig Nederlanders die het spel lacrosse ooit in het echt hebben gezien. Amerika's oudste sport en Canada's nationale sport is in Nederland nog relatief onbekend, maar Nederland Lacrosse werkt er hard aan om hier verandering in te brengen.*

**Door: Jinte Veldman en Amy Zeegelaar**

Er wordt geknokt om de sport te introduceren bij een jonger publiek (12-17 jaar). Hiertoe is in 2010, door Nederland Lacrosse, een officiële Jeugdcommissie opgezet die clubs, verenigingen, jeugdinstanties en jeugdbegeleiders adviseert en faciliteert bij het promoten en opstarten van jeugdlacrosse. Het opzetten van een professionele jeugdlacrossecompetitie is het hoofddoel van deze commissie. Zo worden er clinics en presentaties gegeven op middelbare scholen en sportclubs, en ondersteunt de commissie bestaande lacrosseverenigingen met het opstarten van een jeugdteam. In dit artikel volgt een beschrijving van de relatief nieuwe sport inclusief voorbeelden van activiteiten geschikt voor de lessen lichamelijke opvoeding.

## Het begin

Het waren studenten uit Maastricht die in 2000 de eerste Nederlandse lacrossevereniging opzetten en lacrosse daarmee officieel in Nederland introduceerden. In 2003 werd de eerste competitiewedstrijd gespeeld tussen de heren van Maastricht en Amsterdam, drie jaren later werd het eerste damesteam opgericht. De overkoepelende sportbond Nederlandse Lacrosse (2005) kent inmiddels 25 aangesloten verenigingen en dit aantal neemt gestaag toe. De volgende grote doorbraak voor lacrosse in Nederland is het Europees Kampioenschap dat in juni 2012 in Amsterdam gehouden zal worden.

## Herkomst

De herkomst van lacrosse, ook wel 'kleine oorlog' genoemd, ligt bij Noord-Amerikaanse indianen. Het waren echter de Franse

kolonisten die in 1856 het eerste officiële en professionele lacrosseteam oprichtten in Montreal (Canada).

Vanaf het begin van de twintigste eeuw werd lacrosse in Noord-Amerika steeds populairder en tegenwoordig is het een van de belangrijkste sporten die op Anglo-Amerikaanse middelbare scholen en universiteiten wordt gespeeld.

## Het spel

Lacrosse is een snelle, tactische en technische teamsport voor dames en heren. De sport is een combinatie van bekendere sporten als basketbal, hockey en American football. Het spel wordt gespeeld op een (kunst)grasveld

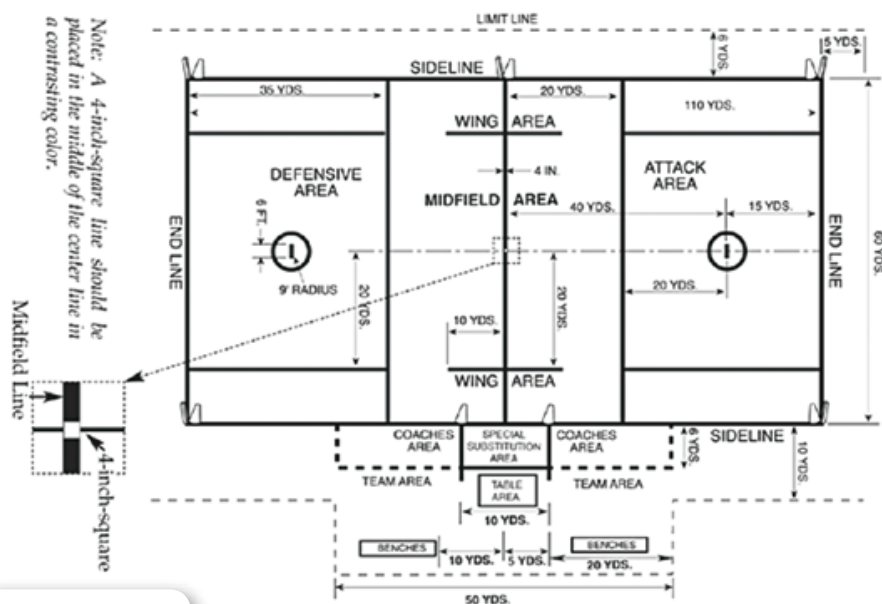
ongeveer ter grootte van een hockeyveld. Spelers dragen tijdens het spel een stick in de hand met aan het uiteinde een netje waarmee de bal wordt overgegooid. De lacrossebal is van massief rubber, iets zachter dan een hockeybal en heeft het formaat van een honkbal. Het doel van het spel is om de bal met behulp van de stick in het doel van de tegenstander te krijgen. Bij herenlacrosse zijn vormen van fysiek contact toegestaan, bij dameslacrosse niet. De regels en het spel van de heren en dames verschillen hierdoor sterk.

## Herenlacrosse

Een herenteam bestaat uit maximaal 23 man, waar van er tien in het veld staan: drie aan-



Noord-Amerikaanse indianen speelden al lacrosse



Herenlacrosseveld

vallers, drie middenvelders, drie verdedigers en één doelman. De bal wordt onderling door de lucht overgespeeld, en beide teams proberen de bal van elkaar te veroveren door de tegenstander te dwingen tot fouten, het uitdelen van bodychecks of het checken (slaan) op de stick. Over hoe dit precies is toegestaan bestaan strenge regels. Een lacrossewedstrijd wordt gespeeld in vier delen van 20 minuten. Een groot verschil met vele andere sporten is dat na elk deel, en na iedere goal het spel hervat wordt middels een *face-off*. Gedurende de *face-off* strijden twee spelers, één van ieder team, in het midden van het veld om de bal en mag de rest pas in beweging komen zodra de bal loskomt van de twee spelers.

#### Spelmateriaal

Bij het spelen van herenlacrosse is het dragen van een helm en handschoenen verplicht. Daarnaast dragen de meeste spelers ook een toque, een borstkasbeschermer en elleboogbeschermers. Het belangrijkste onderdeel is de stick. De kop (*head*) van een lacrossestick is van kunststof, het net is van touw. De stick (*shaft*) is meestal van metaal of kunststof, maar soms nog van hout. De stick van een verdediger is maximaal 1.83 meter lang, de stick van de overige veldspelers is maximaal 1.07 meter. De stick van de keeper heeft een aanzienlijk grotere *head* zodat de bal makkelijker is te vangen. Hoewel het spel hard en snel is, men bodychecks mag gebruiken en mag slaan op de

stick van de tegenstander, staat de sportiviteit altijd hoog in het vaandel. Onsportief gedrag en spelregelovertradingen worden met tijdsluiting bestraft.

#### Het speelveld

Er wordt gespeeld op een hockey-, voetbal-, of rugbyveld. Het veld moet minstens 100 meter bij 50 meter zijn (zie afbeelding). Het doel staat ongeveer negen meter in het veld waardoor het mogelijk is om achter het doel om te spelen. De belangrijkste veldlijnen zijn de lijnen rond het doel en de buitenspellijnen (*restrainer lines*). De buitenspellijnen bevinden zich op ongeveer een kwart van het veld. Tijdens de *face-off* moeten de verdedigers en aanvallers achter deze lijnen blijven totdat één van de teams balbezit heeft.

## Dameslacrosse

Een damesteam bestaat uit twaalf veldspelers: drie aanvallers, vijf middenvelders, drie verdedigers en één keeper. De wedstrijd duurt twee keer 30 minuten en spelers kunnen, net als bij herenlacrosse, gedurende het spel onbepaald gewisseld worden. Dameslacrosse wordt veelal vergeleken met hockey, waarbij de bal door de lucht gaat in plaats van over de grond. Met de stick mag de bal worden gegooid, gevangen, en van de grond worden geschept. Lopen en rennen met de stick in de hand is toegestaan. De stick wordt verder gebruikt om de bal in de verdediging tegen te houden of om de stick van de tegenstander te *checken*: het met de kop van de stick slaan op de kop van de stick van de tegenstander met de bal.

#### Spelmateriaal

Het verschil tussen een dames- en een herenlacrossestick zit voornamelijk in het netje (*pocket*), deze is minder diep bij de dames wat het spel iets moeilijker maakt. De dames gebruiken echter dezelfde rubberen bal en hetzelfde doel (180 x 180 cm) als de heren. In tegenstelling tot de spelersoutfit van de heren is alleen het dragen van een gebitsbeschermer (*bitje*) verplicht. Een speler kan er zelf voor kiezen om een oogbeschermend masker en/of handschoenen te dragen. Het dameslacrosseveld is even groot als dat van de heren, maar verschilt in de belijning (zie afbeelding). Zo is de doelcirkel groter, zijn de buitenspellijnen anders gepositioneerd en is er een middencirkel.

#### Regels

Dameslacrosse is een non-contact sport, en kent strenge regels om de veiligheid te >>

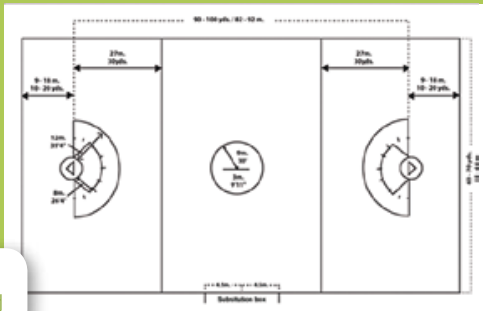


FOTO: INTERNET

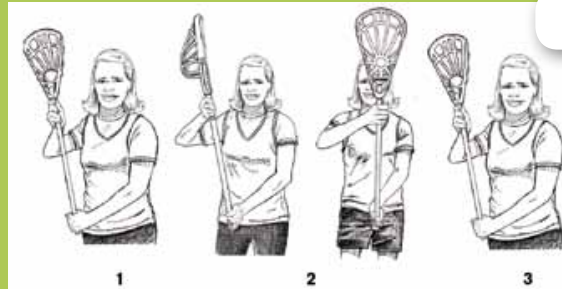
Dameslacrosse

Contact:

[jeugd@nederlandlacrosse.nl](mailto:jeugd@nederlandlacrosse.nl)



Dames-lacrosseveld



Cradling

waarborgen: zo wordt (onopzettelijk) fysiek contact als duwen direct gestraft. Ook is het verboden met een stick in de buurt van een speelster haar hoofd te komen. In de twee belangrijkste scoringsgebieden rond het doel gelden nog een aantal andere regels waardoor het gebruiken van snelheid en tactiek een grotere rol spelen. De *face-off* ter hervatting van het spel bij de heren is de *draw* bij de dames en gebeurt in de lucht.

## Jeugd lacrosse

Bestaande clubs en enthousiaste jongeren buiten verenigingen zijn actief bezig met het ontwikkelen van jeugdteams. Deze teams worden vaak opgezet door jongeren die bijvoorbeeld in het buitenland lacrosse hebben gespeeld en het zo leuk vonden dat ze er in Nederland mee door wilden gaan. De oprichter van het jeugd lacrosseteam bij Alphen aan den Rijn zegt hierover: "Ik kan echt iedereen aanraden om een jeugdteam te beginnen. Het is niet alleen goed voor de groei van lacrosse in Nederland, je krijgt er ook nog eens een geweldige ervaring voor terug. De groei van de speelsters en de internationale potentie voor elke speelster [WK en EK voor onder de 19] zorgen ervoor dat het een leuke uitdaging is voor iedereen die lacrosse een

geweldige sport vindt". Jongeren die graag lacrosse willen spelen, kunnen vooralsnog terecht bij startende jeugdteams in Den Haag, Alphen aan den Rijn, Utrecht of Nijmegen. Daarnaast bestaat er de mogelijkheid om in nauwe samenwerking met Nederland Lacrosse een jeugdteam in de eigen stad op te richten. Voor de jeugdteams worden toernooien en vriendschappelijke wedstrijden georganiseerd in aanloop naar een professionele jeugd lacrosse competitie eind 2012.

### Clinics

Jeugd lacrosse clinics zijn de ultieme manier om jongeren op een leuke, leerzame en praktische manier kennis te laten maken met lacrosse. Ervaren (gediplomeerde) lacrosse spelers en zelfs leden van het Nationaal lacrosseteam brengen jongeren de basisprincipes bij. Tijdens een clinic worden de spelregels van jeugd lacrosse uitgelegd en krijgen de cursisten les in het gooien, vangen en oppakken van de bal. Daarnaast wordt er geoefend met het schieten op doel, het rennen met de bal en simpele verdedigingen en aanvalstechnieken. Al het benodigde spelmateriaal wordt door de Jeugdcommissie verzorgd. Deelnemers dienen zelf alleen voor sportkleding, een handdoek en water te

zorgen. De Jeugdcommissie vraagt een kleine vergoeding voor het verzorgen van de clinic. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van het aantal deelnemers, de duur en de locatie. Clinics kunnen aan zowel docenten als leerlingen worden gegeven, een officieel lesplandocument hiervoor is in de maak. Dit om de kwaliteit, zowel technisch als pedagogisch-didactisch, te kunnen garanderen.

### Jeugd lacrosse en LO-lessen

Lacrosse is de perfecte sport voor in de les LO. Het is nieuw, stoer, actief, snel, vraagt om inzicht en is leuk voor iedereen. Onderstaand een aantal tips en voorbeeldactiviteiten voor in de les LO jeugd lacrosse.

Een les begint met een uitleg van de basisregels (jongens, meisjes of gemengd) en bedoelingen van jeugd lacrosse. Vervolgens oefenen de kinderen in groepjes van twee met gooien en vangen. De clinic gaat verder met uitleg en het oefenen van:

- *scooping*, de bal van de grond opscheppen
- *cradling* waardoor de bal in het netje blijft zitten tijdens het lopen of rennen met de stick (zie afbeelding)
- *linedrill* waarbij de bal in de loop wordt gegooid en gevangen.

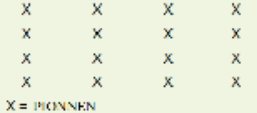





Jeugdclinic

## Tips voor lacrosse als LO-activiteit

- gebruik zachte lacrosseballen
- geen stick-op-stick contact
- geen lichaam-op-stick of lichaam-op-lichaam contact
- te allen tijde twee handen aan de stick
- een bal op de grond mag niet met de stick (het netje) worden gedekt
- een maximum van twee spelers die om een bal op de grond strijden
- minimaal driemaal overspelen alvorens er mag worden gescoord
- een aanvaller mag de bal niet langer dan drie seconden vasthouden als hij/zij verdedigd wordt
- partijtjes: drie tegen drie, vijf tegen vijf of zeven tegen zeven.



| Activiteiten/doelen  | Organisatie   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>geschiedenis van de sport jeugdlacrosse in Nederland</li> <li>verschillen dames- en herenlacrosse</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>tonen beeldmateriaal lacrossewedstrijd</li> <li>tonen officieel spelmateriaal heren en dames</li> <li>uitleg basisregels en veldopbouw</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>gewend raken aan de stick</li> <li>demonstratie stickgreep</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>plaats de leerlingen in een grote cirkel en laat hen een stick oppakken en ermee bekend raken</li> <li>demonstreer de manier waarop een stick dient te worden vastgehouden en laat de leerlingen dit imiteren</li> <li>laat leerlingen op basis van gevoel de persoonlijke voorkeurshand (de sterke hand) bepalen</li> <li>oefen de stickgreep met de sterke en de zwakke hand</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstreren <i>cradling</i></li> <li>theoretische uitleg centrifugekracht en nut <i>cradling</i></li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstreer en oefen <i>cradling</i> in een grote kring van leerlingen</li> <li>laat leerlingen de stick verticaal houden en deze naast het oor van de voorkeurshand plaatsen</li> <li>de ellebogen van het lichaam af staan, alsof je een boom knuffelt</li> <li>het bewegen van de stick van oor-tot-oor ter hoogte van de neus met de open kant van de kop naar het gezicht toe (twee handen aan de stick)</li> <li>oefenen de greep en de beweging zonder en daarna met bal in de stick</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>oefenen met <i>cradling</i></li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>leerlingen dienen joggend om de pinnen te slalommen met de stick in de hand en de bal in het net</li> <li>wanneer het bovenstaande goed gaat, kunnen leerlingen het zelfde doen maar dan <i>cradle'nd</i></li> <li>leerlingen de zelf bedachte slalombeweging van een medeleerling laten imiteren</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>demonstratie scooptechniek (het opscheppen van de bal vanaf de grond)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>buigen van de knieën en het lichaam laag bij de grond houden</li> <li>de stick bijna parallel aan de grond en achter de bal plaatsen</li> <li>de voet aan de kant van de voorkeurshand naast de bal plaatsen en de kop van de stick onder de bal plaatsen</li> <li>het hoofd/gezicht/neus van de speler moet zich recht boven de bal bevinden</li> <li>de bal met de hele stick in één beweging opscheppen</li> <li>kom met het gehele lichaam omhoog en breng de kop van de stick direct richting het eigen hoofd (alsof je de bal wilt kussen) en begin direct met <i>cradling</i></li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>oefenen met schieten</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>leerlingen groeperen zich in een halve cirkel acht meter van doel</li> <li>om de beurt schieten leerlingen vanuit een van de vijf punten op het doel</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>oefenen met schieten en opscheppen grondballen</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>de groep verdelen in groepjes van drie of vier</li> <li>de groepjes staan rondom een cirkel met daarin een aantal ballen</li> <li>de afstand tot de cirkel is 10-15 meter</li> <li>een persoon uit elk groepje begint als verdediger en staat tussen zijn doel en de cirkel in</li> <li>na het 'go' signaal rent de eerste persoon in de groep in de cirkel en schept een bal van de grond</li> <li>de speler rent met de bal in de stick terug naar zijn goal en probeert te scoren terwijl hij wordt verdedigd</li> <li>na het schot op doel wordt deze speler de verdediger en de 'oude' verdediger neemt plaats in de rij van zijn groepje</li> <li>de oefening gaat door totdat alle ballen in de cirkel weg zijn</li> <li>ballen buiten de cirkel mogen niet worden opgeraapt</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>oefenen met schieten</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>leerlingen verdelen in groepjes van drie</li> <li>X1 begint met de bal, gooit deze naar X2 en rent naar de plaats van X2. X2 gooit de bal naar X3 en rent naar de plaats van X3. X3 schiet de bal in het doel, haalt de bal terug en gooit deze naar X1</li> </ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>partijspel</li> <li>driemaal foutloos overspelen is een punt</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>zoveel mogelijk teams, zeker in het begin, dan komt iedereen vaak aan de bal</li> <li>zet het aantal benodigde vakken uit. Dat mag groot zijn, want dan kan er goed vrijgelopen worden</li> <li>bedoeling is dat een van de teams de bal drie keer goed overspeelt voor een punt</li> <li>bal uit: is naar de tegenstander. Checken, duwen, voeten, handen zijn allemaal niet toegestaan en betekent bal naar tegenstander</li> <li>als de bal valt of in handen van de tegenstander komt, opnieuw beginnen met tellen.</li> <li>begin met een dames draw (twee mensen met sticks tegen elkaar in het midden met de bal erin, de rest er vier meter vandaan en aftellen, dan moet de bal boven beide hoofden uitkomen om het spel te beginnen).</li> </ul>                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>partijspel</li> <li>vangen in een vak is één punt</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>lieftst weer zoveel mogelijk teams: vijf of zes mensen per team maximaal</li> <li>zet een veld uit, met aan beide uiteinden een vak</li> <li>eerst drie keer overgooien binnen een team en daarna mag er één speler in het vak gaan staan om de bal te vangen. als deze gevangen is, is dat een punt</li> <li>meerdere mensen van het team in het vak is geen punt, tegenstander mag ook niet in het vak</li> <li>voor de rest gelden dezelfde regels als bij de drie foutloos overspelen variant</li> </ul>   |

Hierna kan in verschillende activiteiten aan tactiek en inzicht worden gewerkt. Ter afsluiting kan er een partijtje worden gespeeld, met aangepaste aantallen om ervoor te zorgen dat elke leerling voldoende betrokken wordt en dus veel leermomenten krijgt.

Mocht je geïnteresseerd zijn in lacrosse bij jou op school, dan kun je contact opnemen met de Jeugdcommissie via: [jeugd@nederlandlacrosse.nl](mailto:jeugd@nederlandlacrosse.nl)

Meer informatie over lacrosse is te vinden op de website van Nederland Lacrosse: [www.nederlandlacrosse.nl](http://www.nederlandlacrosse.nl)

Jinte Veldman is secretaris en Amy Zeegelaar is voorzitter van de Jeugdcommissie van Nederland Lacrosse