

# Lacrosse

## the fastest sport on two feet!

Vrijwel elke high school of universiteit in Amerika heeft één of meerdere sportteams die op hoog niveau competitie spelen. Honkbal, basketbal, (ijs)hockey en American football zijn de grootste sporten. Een combinatie van deze laatste drie sporten is lacrosse.

TEKST NÉNÉ VAN ESSEN



▲ *The fastest sport on two feet!*

### Herkomst

De sport vindt zijn oorsprong bij de Noord-Amerikaanse indianen. Zij noemden het dehuntshig-wa'es (Onondaga taal: 'mannen slaan een rond voorwerp'), da-nah-wah'uwsdi (Oostelijke Cherokee: 'kleine oorlog') of Tewaarithon (Mohawk: 'klein broertje van de oorlog'). Met dit spel trainden zij de jonge mannen van de stam, bereidden hen voor op de oorlog, en vochten zij conflicten tussen stammen uit. Het veld was groot (500 meter tot enkele kilometers lang) en het spel duurde wel twee of drie dagen.

De sport kreeg zijn naam door Franse verkenner die de indianen het spel zagen spelen. Crosse is een algemene Franse term voor elke stok, kolf, slaghout in een balsport. Een hockeystick is in het Frans ook een crosse. Een veelgebruikte afkorting voor Lacrosse is Lax.

In 1856 richtte Dr. William George Beers, een Canadese tandarts, het lacrosseteam Montreal Lacrosse Club op, en in 1867 stelde hij de regels op voor een minder gewelddadige en dodelijke variant van lacrosse. Hij legde onder andere de lengte van een wedstrijd en de afmetingen van

een lacrosseveld vast. De eerste gespeelde wedstrijd onder de regels van Beers was het Upper Canada College tegen de Toronto Cricket Club, in 1867. De wedstrijd eindigde 3-1 voor Toronto Cricket Club.

Vanaf het begin van de twintigste eeuw werd lacrosse in Noord-Amerika steeds populairder en werd Lacrosse een medaillesport in 1904 en 1908 op de Olympische Spelen. Tegenwoordig is het een van de belangrijkste sporten die op Engelse, Canadese en Amerikaanse middelbare scholen en universiteiten wordt gespeeld.

### In Nederland

Studenten uit Maastricht zetten in 2000 de eerste Nederlandse lacrosse vereniging op en hebben lacrosse daarmee officieel in Nederland geïntroduceerd. In 2003 werd de eerste competitiewedstrijd gespeeld tussen de heren uit Maastricht en Amsterdam. Amper twee jaar later (2005) is de Nederlandse Lacrosse Bond opgericht; en is het eerste dames lacrosse team opgezet. Het aantal verenigingen en clubs binnen de Nederlandse Lacrosse Bond blijft sindsdien sterk toenemen. Momenteel zijn er zeventien lacrosse clubs in Nederland. Goed voor twaalf heren teams en vijftien dames teams.

### Het spel

Lacrosse is een snelle, tactische en technische teamsport voor dames en heren. Het spel wordt gespeeld op een (kunst)grasveld iets groter dan een hockeyveld. Spelers dragen tijdens het spel een stick in de hand met aan het uiteinde een netje waarmee de bal wordt overgegooid. Het doel van het spel is om de bal met behulp van de stick in het doel van de tegenstander te krijgen. Bij heren lacrosse zijn vormen van fysiek contact toegestaan, bij dames lacrosse niet. De regels en het spel van de heren en dames verschillen hierom sterk.

*Het veld*

Het spel kan het beste worden gespeeld op een (kunstgras)veld ter grootte van een hockey -, voetbal- of rugbyveld. Binnen kan ook, maar dan het liefst ter grootte van een zaalvoetbalveld.

*De stick*

De heren en dames spelen in de competitie met verschillende sticks. Een groot verschil tussen heren- en dames lacrosse sticks is de diepte van het netje, ook wel de pocket genoemd. Omdat bij dames lacrosse de pocket ondiep is, is het dames-spel een zeer technisch spel. Het netje van de heren is dieper omdat de bal er vanwege het lichamelijke contact sneller uit zou vallen. Bij de heren bestaat er ook nog een extra lange stick. Deze is voor de verdedigers en is bijna 180 centimeter lang. De stick van de keeper (goalie) heeft een aanzienlijk grotere head om de bal makkelijker te vangen.



▲  
*Bij de mannen hebben de aanvallers een kortere stick dan de verdedigers*

*Het doel*

Het lacrosse doel is ongeveer 180 cm hoog en breed. Het net loopt in een punt naar achteren. Het doel staat in het midden van een cirkel van 550 cm, de crease. In de crease mag alleen de goalie staan. Geen enkele ander speler of stick mag in de crease komen.

*De bal*

De bal die voor dames- en heren lacrosse wordt gebruikt, is van massief rubber en iets kleiner dan een tennisbal. In zalen kan met zachtere ballen gespeeld worden (low-bounce of soft ballen).

*Bescherming*

Bij het spelen van heren lacrosse is het dragen van een helm en handschoenen verplicht. Daarnaast dragen de meeste spelers ook een toque, borstbescherming en elleboogbeschermers. In tegenstelling tot de heren is bij de dames alleen

het dragen van een gebitsbeschermer verplicht. Een speler kan er zelf voor kiezen om een oog- beschermend masker en handschoenen te dragen.

*Speeltijd*

Een lacrosse wedstrijd bij de heren wordt gespeeld in vier delen van 20 minuten. Een dames wedstrijd duurt twee keer 30 minuten. Het gaat hierbij om effectieve speeltijd. Bij een fluitsignaal wordt de tijd stil gezet.

*Aantal spelers*

Een herenteam bestaat uit tien veldspelers: drie aanvallers, drie middenvelders, drie verdedigers en één doelman. Een dames lacrosse team bestaat uit twaalf veldspelers: drie aanvallers, vijf middenvelders, drie verdedigers en één keeper.

*Wissels*

De teams mogen onbeperkt wisselen. Er mag alleen niet gewisseld worden als het spel dood is.

**Regels van het spel**

*Fluitsignaal*

Een groot verschil met andere sporten is dat wanneer er gefloten is geen enkele speler meer mag bewegen. Er mag pas weer bewogen worden wanneer het fluitje gaat en het spel wordt hervat, dit geldt ook wanneer een bal uit gaat.

*Het spel starten*

Het spel wordt gestart/herstart door middel van een draw. Van beide teams komt er één speler in de middencirkel staan. Vervolgens wordt de achterkant van de head van de stick tegen elkaar aangebracht met de bal er tussen. Op het fluitsignaal van de scheidsrechter worden de sticks omhoog geduwd/getrokken en vliegt de bal de lucht in. Vanaf het moment dat het fluitsignaal gaat mag ook de rest van het team de cirkel in om de bal op de vangen.

Dit gebeurt zowel aan het begin van de wedstrijd, aan het begin van de tweede helft als na elk doelpunt.

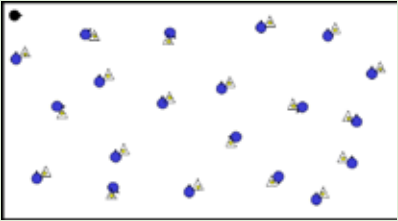
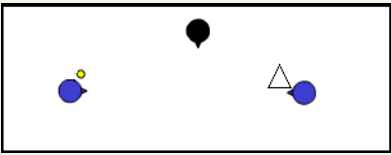

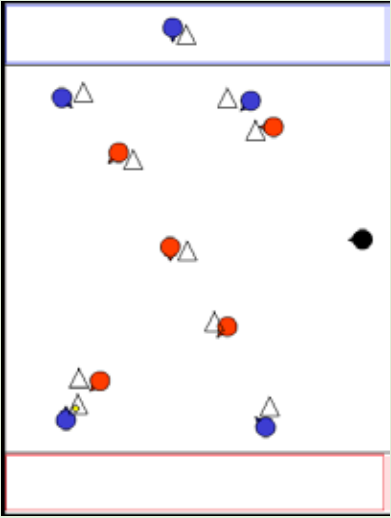
*Cover*

Het is niet toegestaan om de bal te bedekken (met de stick of het lichaam) op een wijze die andere spelers verhindert de bal te pakken.

*Stick check*

Stick op stick contact mag. Een speler mag met zijn/haar stick op de stick van de tegenstander slaan zolang er niet tussen of op de handen geslagen wordt. Het gaat hierbij te allen tijde om een gecontroleerde beweging! Geen hak beweging! Op school kan je na een aantal lessen afspreken dat er alleen op de head van de stick geslagen mag worden.

## Les 1

Tijd	Bewegingsactiviteiten	Organisatie	Aandachtspunten
15 min.	<p>Stick Skills.</p> <p>De leerlingen lopen kriskras door het veld met allemaal een eigen stick en eigen bal. Op teken van de docent (1 x fluiten) gooien de leerlingen de bal 1 x omhoog en vangen deze weer op. Bij 2 x fluiten draaien de leerlingen hun stick over hun hoofd naar de andere kant zonder dat de bal eruit valt. Bij 3 x fluiten gaan de leerlingen op de grond zitten en weer staan zonder dat de bal eruit valt.</p> <p>Benodigdheden: 1 stick en bal per leerling, fluit.</p>		<p>Stick Skills.</p> <p>Dominante hand hoog (3/4de van de stick)</p> <p>Andere hand helemaal bij het uiteinde van de stick</p>
10 min.	<p>Techniek van het gooien en vangen.</p> <p>Oefening 1: Werken in 2 tallen. 1 met een stick en 1 met een bal. Leerling zonder stick gooit de bal aan. Leerling met stick probeert deze te vangen en terug te rollen. Na 10 pogingen wisselen.</p> <p>Benodigdheden: 1 stick en 1 bal per tweetal.</p>	<p>Oefening 1</p> 	<p>Gooien: (rechtshandige speler) Rechterhand halverwege de stick, linkerhand onderaan de stick. Rechttop staan en stick rechts van het lichaam vasthouden. Uitstappen met linkerbeen Gelijktijdig met uitstappen wordt er met de linkerhand getrokken aan de stick en met de rechterhand geduwd (als er te hard geduwd wordt gaat de bal naar de grond) De bal nawijzen</p>
15 min.	<p>Oefening 2: Werken in 2 tallen. Beide een stick en 1tje heeft een bal. Gooien en vangen naar elkaar.</p> <p>Extra uitdaging: als je als tweetal 5, of 10 keer hebt overgegooid zonder de bal te laten vallen ga je zitten op de grond zodat de docent kan zien dat jullie gewonnen hebben!</p> <p>Benodigdheden: 2 sticks en 1 bal per tweetal.</p>	<p>Oefening 2</p> 	<p>Vangen: (rechtshandige speler) Linkerhand helemaal onderaan de stick. Rechterhand zoveel mogelijk bij de head van de stick. Leerlingen die klaarstaat om te vangen houdt de stick schuin naar voren. Wanneer de bal de stick raakt veert de stick helemaal mee naar achter zodat de bal in het netjes blijft zitten à alsof er een ei gevangen moet worden.</p>
40 min.	<p>Eindspel Ultimate Lacrosse.</p> <p>Let op! Spel voor max. 10 a 12 spelers. Probeer de bal al samenspelend (minimaal 3x), zonder te lopen met de bal, in de richting van het eindvak te spelen. Probeer vervolgens te scoren door iemand van jouw partij in dat eindvak aan te spelen.</p> <p>Vereenvoudigen: Gebruik maken van neutrale spelers</p> <p>Vermoeilijken: Kleiner eindvak Er mag verdedigd worden in vak van de aanvallende partij</p> <p>Benodigdheden per organisatie: 10 a 12 sticks, 1 bal, een veld gemaakt d.m.v. lijnen of pylonen.</p>		<p>Eindspel Ultimate Lacrosse.</p> <p>Spelregels: Niet met de bal lopen Beschermd balbezit (= Niet eruit slaan) Verdedigende partij mag niet verdedigen in eindvak van aanvallende partij. Wanneer de bal uitgaat mag de tegenpartij de bal ingooien.</p> <p>Let op! Wanneer een bal uitgaat stopt iedereen in het veld met lopen! Pas als de bal wordt ingegooid mag er weer gelopen worden!!</p>

### Overige contact

Met het oog op het behoud van sportiviteit en de veiligheid van spelers, mag er geen lichaam- tot -stickcontact gemaakt worden of lichaam- tot- lichaamcontact.

### Vier meter regel

Wanneer een speler een fout begaat op een speler uit het andere team, krijgt deze

laatstgenoemde speler balbezit en hervat de wedstrijd. De verplichte afstand tot de speler met balbezit bij wedstrijdherhvatting is vier meter.

### Beschermd bal bezit

Wanneer een speler de bal vlakbij het hoofd heeft mag de tegenstander deze er niet uit slaan. De speler dient wel de bal in beweging te houden om het hoofd heen ('craddlen').



▲ *Het spel bij de vrouwen begint met een draw*

*Voordeel*

De scheidsrechters moeten voordeel laten spelen aan het niet-overtredende team indien er een kans is dat zij zullen scoren of de bal zullen krijgen. Wanneer er toch geen voordeel is wordt het spel hervat op de plaats waar de fout is begaan. Bij gevaarlijk spel dient te allen tijde het spel gestopt te worden.

*Uit*

Als de bal buiten het speelveld terecht komt gaat de bal naar het team dat niet het laatste de bal heeft aangeraakt. Tenzij de bal uit gaat door een schot op goal. Dan gaat de bal naar de speler die het dichtst bij de bal staat wanneer de bal het veld verlaat.

**Lacrosse op school**

*Materiaal*

Om lacrosse op school te spelen moet je verschillende spullen aanschaffen. Voor de meeste eenvoudige set (twaalf sticks en zes ballen), met een aluminium shaft en een kunststof pocket, betaal je dan €117,-. Voor een echte stick ben je €32,50 kwijt per stick. Een goalie stick kost €25,50. Ballen zijn al aan te schaffen vanaf €2,75 per bal. Als goal kunnen hockeygoaltjes gebruikt worden, een pop-up goal is er al vanaf €74,95 bij lacrosse specialisten als SportsOnly.

*Lacrosse Clinic*

Bijna alle lacrosse clubs in Nederland geven lacrosse clinics op scholen. De clubs nemen dan hun eigen materialen mee. Zo hoef je het als school niet aan te schaffen. Lacrosse clinics of lessen zijn ideaal voor de sport-

klassen van het voortgezet onderwijs. Daarnaast passen ze goed binnen het programma onderdeel van domein E: Bewegen & samenleving voor havo/vwo of LO1/K/9: Actuele bewegingsactiviteiten van het vmbo.

Leerlingen vinden lacrosse een erg leuke sport om te doen. Dankzij Amerikaanse series en films als 'Teen Wolf', 'Blue Mountain State', 'Crooked Arrows' en 'A Warrior's Heart' wordt lacrosse onder voortgezet onderwijsleerlingen steeds bekender en populairder. Met een paar aanpassingen in het spel vanwege de veiligheid in lacrosse een prima spel om op scholen aan te bieden. Juist omdat lacrosse een combinatie is van verschillende sporten spreekt het veel leerlingen aan.

*Veiligheid*

Om op school lacrosse op een veilige manier aan te bieden is het handig dat er op school geen fysiek contact wordt toegestaan. Wanneer de vaardigheid toe neemt kan met elkaar worden afgesproken of bijvoorbeeld een stick-check wel wordt toegestaan. Aan te raden is om in het begin met een zachtere bal te spelen of te spelen met een beschermende bril. Het spelen met een keeper is niet aan te raden. Wanneer er toch met een keeper gespeeld gaat worden, kan je als regel instellen dat de leerlingen alleen via de grond mogen scoren. Wil je, als school, met een echte keeper gaan spelen dan moet je materialen als een helm met keelbeschermer, borstbeschermer, handschoenen en een beschermend broekje aanschaffen.

**Lessenreeks**

De lacrosse oefeningen in alle lessen zijn opgedeeld in drie categorieën: een warming-up, techniek oefeningen en een eindspel. In de lessenreeks wordt er gewerkt aan de basistechnieken, balbehandeling, kennisregels, samenspelen en fair-play.

Les 1: techniek van het gooien en vangen

Les 2: techniek van de groundballs

Les 3: techniek van de draw

Les 4: techniek van het schieten op goal

Les 5: techniek van het verdedigen

Les 6: het spelen van een toernooi

De mogelijke opbouw, zoals hierboven beschreven, hangt natuurlijk af van het startniveau van uw klas, pedagogisch klimaat en dergelijke.

Wanneer je meer informatie wenst over lacrosse kan je altijd terecht op de volgende website: [www.nederlandlacrosse.nl](http://www.nederlandlacrosse.nl)

Néné van Essen is docent lichamelijke opvoeding op het Avicenna College en ontwikkelingscoördinator bij de Nederlandse Lacrosse Bond. ■

**Contact**

[nenevanessen@gmail.com](mailto:nenevanessen@gmail.com)

**Foto's :**

Jeline van Baal.

**Kernwoorden:**

Lax, Lacrosse, stick, draw, crease, cradde