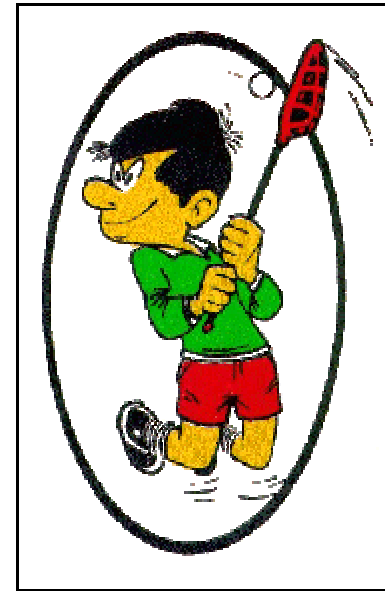


KONTAKTER

Om du är intresserad av att pröva på, kan du kontakta:

INTERCROSSE

En ny sport med gamla anor



HISTORIA

Intercrosse kommer ursprungligen från lacrosse, ett spel utvecklat av indianerna som jakt- och krigs-träning. Lacrosse är ett fysiskt spel där tacklingar och slag med crosset, som är redskapet som används, är tillåtet.

I början av åttiotalet utvecklades en variant av lacrosse som, till skillnad från lacrosse, spelades inomhus och där fysisk kontakt inte var tillåten, denna sport kallades intercrosse. Intercrosse bygger på fyra grundvalar som brukar förkortas MARC:

- ☐ **Movement** (Rörelse)
Det är inte tillåtet att gå med bollen.
Man måste springa eller stå still.
- ☐ **Autonomy** (Självstyrelse)
Man kan när som helst under spelets gång blockera bollen och på så sätt erhålla bollen.
- ☐ **Respect** (Respekt)
Kropps- och cross-kontakt är förbjudet.
På så sätt främjar spelet respekt mellan spelarna.
- ☐ **Communication** (Kommunikation)
Bollkontroll är begränsat till fem sekunder i syfte att motverka egoistiskt spel.

REGLER

Spelplan

Intercrosse spelas inomhus på en spelyta av ungefär en handbollsplans storlek. Framför varje mål finns en halvcirkelformad målgård som inte får beträdas av utespelarna före avlossat skott.

Utrustning

Man spelar med en slags håvliknande "klubba" som kallas **cross**. Det rekommenderas också att använda skyddsglasögon. Förutom vanliga gymnastikkläder är detta den enda utrustningen en utespelare behöver. Målvakterna bär en vadderad dräkt för skydd av bröstet, benskylld, hjälm, suspensoar och handskar.

Lagen

Intercrosse spelas alltid mixed. Lagen består av fyra utespelare och en målvakt samt avbytare. Spelarbyten sker flygande under spelets gång.

Tider

En full match spelas i tre perioder om 15 minuter vardera med ett par minuters paus mellan.
Varje spelare får hålla bollen under maximalt fem sekunder. Sedan måste han/hon passa eller skjuta.

Blockering

Blockering kan göras när som helst under spelet och garanterar bollkontrollen till den som blockerat. Om blockeringen sker på egen planhalva kan spelaren fortsätta spelet från samma punkt. Vid blockering på motståndarnas planhalva fortsätter spelet från planens långsida.

Försvarsspel

Det försvarande laget får ej tillämpa så kallat "zonförsvar", utan man-man försvar måste användas. I försvarsspel måste båda händerna hålla i crosset för att undvika farligt spel.

Övrigt

Om bollen går över sidlinjen tillämpas den vanliga inkast principen. Går bollen ut över någon av kortlinjerna ges bollen till målvakten på den sida bollen gick ut. Detta oavsett vem som förpassat ut bollen.