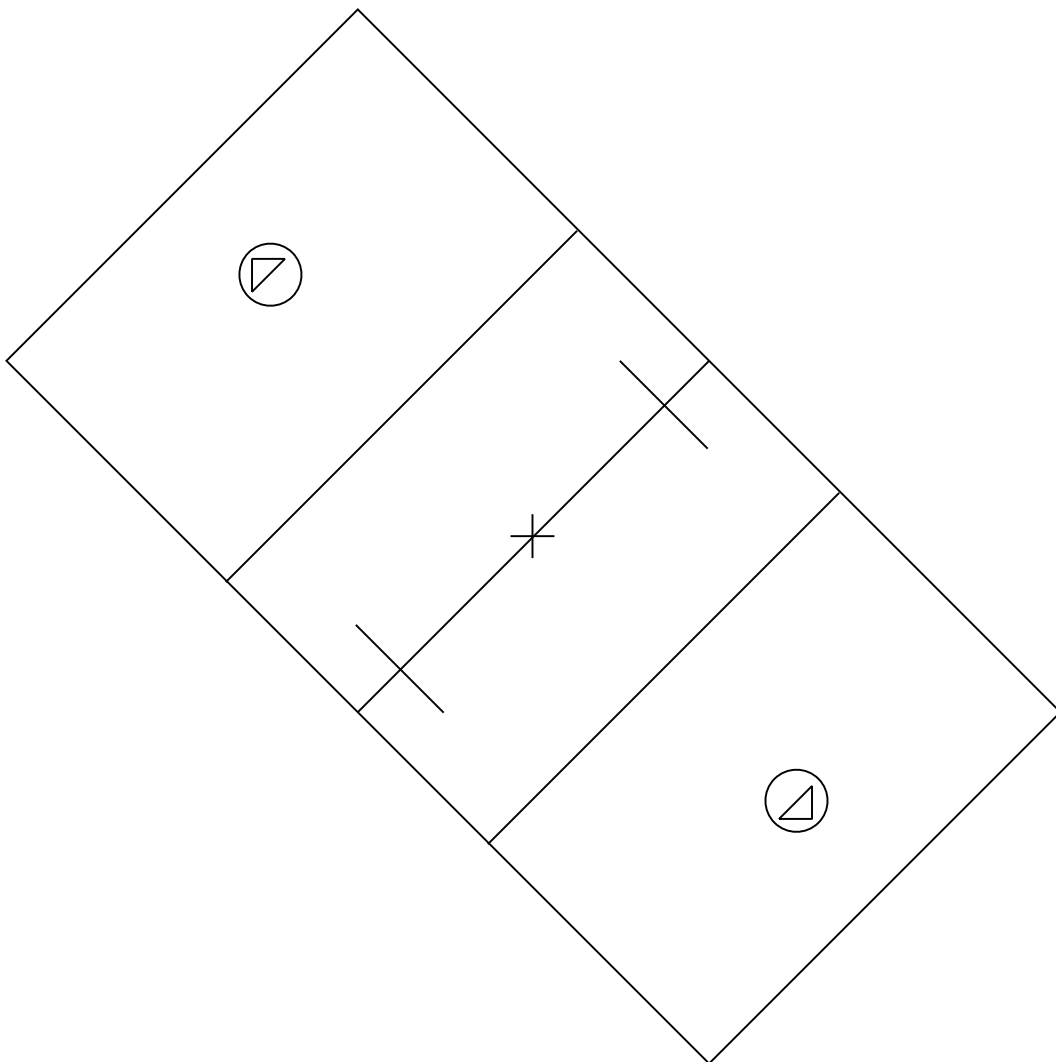


# Herren Lacrosse

- Eine Einführung -

Lacrosse Club Grasshoppers Göttingen e.V.

20. Januar 2002



## Inhaltsverzeichnis

|           |                                                       |           |
|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Das Spielfeld, die Spieler und ihre Ausrüstung</b> | <b>3</b>  |
| <b>2</b>  | <b>Der Spielverlauf</b>                               | <b>4</b>  |
| <b>3</b>  | <b>Die wichtigsten Regeln/Fouls</b>                   | <b>6</b>  |
| <b>4</b>  | <b>Der Angriff</b>                                    | <b>8</b>  |
| 4.1       | 2-3-1 Angriff . . . . .                               | 9         |
| 4.2       | 2-2-2 Angriff . . . . .                               | 10        |
| 4.3       | Überzahl Angriff . . . . .                            | 11        |
| <b>5</b>  | <b>Die Verteidigung</b>                               | <b>12</b> |
| 5.1       | Unterzahl Verteidigung . . . . .                      | 13        |
| <b>6</b>  | <b>Der Clear</b>                                      | <b>14</b> |
| <b>7</b>  | <b>Der Ride</b>                                       | <b>15</b> |
| <b>8</b>  | <b>Das Fastbreak</b>                                  | <b>16</b> |
| <b>9</b>  | <b>Der Goalie</b>                                     | <b>16</b> |
| <b>10</b> | <b>Und sonst ...</b>                                  | <b>18</b> |

---

# 1 Das Spielfeld, die Spieler und ihre Ausrüstung

Das Spielfeld ist 110 Yards (1 Yard = 0.91 Meter) lang und 60 Yards breit. Es ist durch eine Mittellinie (*center line*) in zwei Hälften sowie zwei Drittellinien (*restraining lines* oder *goal area lines*) geteilt. Parallel zur Seitenauslinie sind auf beiden Seiten des Feldes in 10 Yards Abstand zu den Seitenlinien zwei 20 Yards lange *wing-lines* gezogen (Siehe Abb. 1).

Die Tore stehen 80 Yard weit auseinander, hinter jedem Tor sind 15 Yard Platz. Die Tore haben eine Abmessung von 6 Fuß Breite x 6 Fuß Höhe (1 Fuß = 30,5 cm). Um die Tore ist ein Kreis (*crease*) mit 3 Yard Radius gezogen.

Auf Höhe der Mittellinie befindet sich auf einer Seite des Spielfeldes die Wechselzone (*box*), die in der Regel durch Hütchen, etc. markiert ist.

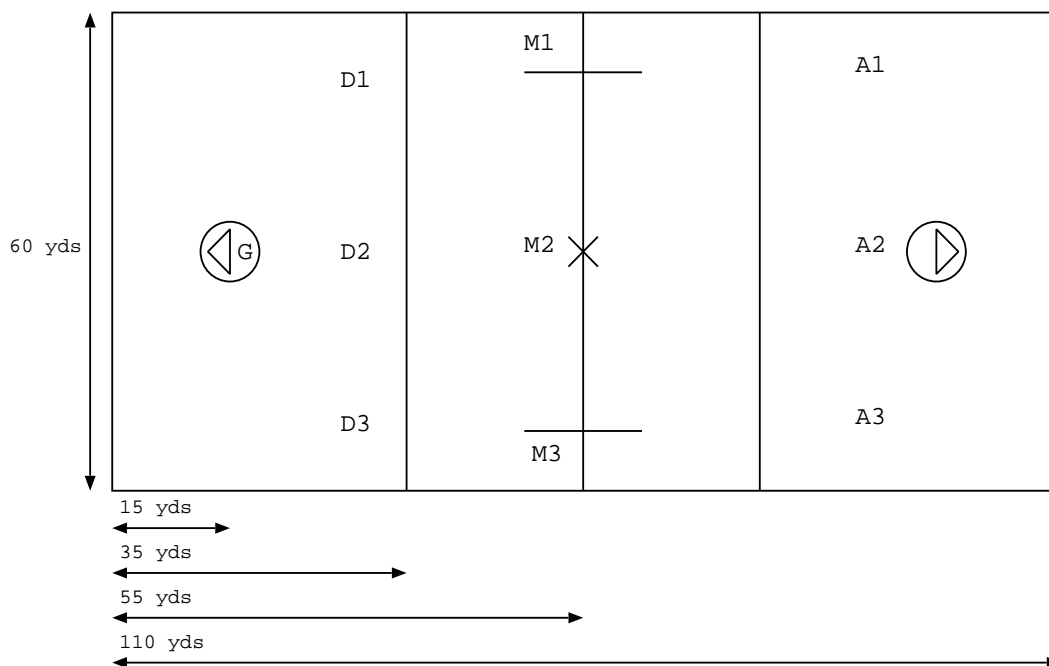


Abbildung 1: Das Spielfeld und die Aufstellung beim *face-off*

Jede Mannschaft hat 10 Spieler auf dem Feld, zusätzlich dürfen maximal 13 Spieler angekleidet auf der Bank sitzen. Die Mannschaft auf dem Feld gliedert sich in einen Torwart (*goalie*=G), drei Verteidiger (*long-sticks* oder *defense*=D1-D3), drei Mittelfeldspieler (*middies*=M1-M3) und drei Angreifer (*attacks*=A1-A3).

Jeder Spieler auf dem Feld muß einen Schläger, einen Helm mit Gitter und Kinngurt, Handschuhe und Schuhe tragen. Außerdem sollte man Armschoner, Schulterpolster und einen Tiefschutz tragen. Die Schläger gliedern sich in *short-sticks* (100 cm bis 106 cm) und *long-sticks* (132 cm bis 182 cm); eine Mannschaft darf maximal 4 *long-sticks* auf dem Feld haben. In der Regel spielen die drei Verteidiger mit *long-sticks*, nur in besonderen Situationen (z.B. in Unterzahl) wird ein zusätzlicher Spieler mit *long-stick* auf das Spielfeld geschickt. Spieler auf dem Feld dürfen ihre Schläger tauschen!

Der Schläger des Torwart darf eine beliebige Länge und einen Durchmesser bis 38 cm haben. Außerdem muß der Torwart einen Kehlkopfschutz tragen; er sollte außerdem mit einem Brustschutz - und bei Bedarf mit weiterer Schutzausrüstung - gepolstert sein. Dieser zusätzliche Schutz darf ihm allerdings keine Vorteile beim Halten des Balls schaffen (z.B. sind breite Beinschoner verboten).

## 2 Der Spielverlauf

Je nach Situation wird zwischen 40 Minuten (2 x 20) und 80 Minuten (4 x 20) gespielt. Nach jedem Viertel bzw. jeder Halbzeit werden die Seiten gewechselt. Je nach Länge des Spiels hat ein Team ein oder zwei Auszeiten (*time-outs*) pro Halbzeit. *time-outs* können vom Kapitän, Coach oder balltragenden Spieler ausgerufen werden, aber nur, wenn das eigene Team entweder in Ballbesitz und der Ball in der gegnerischen Hälfte ist, oder bei einem *dead ball* (siehe unten).

Nach jedem Tor wird das Spiel angehalten, und wieder mit einer *face-off* neu gestartet. Das Team mit den meisten Toren gewinnt. Bei Gleichstand wird Verlängerung wahlweise mit oder ohne *sudden death* gespielt.

Jedes Viertel wird ebenfalls mit einem *face-off* begonnen. Beim *face-off* befinden sich drei Verteidiger einer Mannschaft in dem eigenen Drittel, drei Angreifer im gegnerischen Drittel, und drei Mittelfeldspieler im mittleren Teil (siehe Abb. 1). Im mittleren Teil führt ein Spieler den *face-off* durch, je einer befindet sich hinter den Flügel­linien (entweder in der eigenen oder der gegnerischen Hälfte). Pfeift der Schiedsrichter das Spiel an, dürfen die Spieler von den Flügeln ihre Positionen verlassen. Erlangt ein Team den Ball, ruft der Schiedsrichter *possession* und rotiert den Arm. Nun dürfen auch die anderen Spieler hinter den *restraining lines* ihre Positionen verlassen. Sollte der Ball vorher das mittlere Drittel verlassen (d.h. bevor eine Team *possession* erlangt

---

hat), wird der Ball *free*, und es geht normal weiter.

Zum *face-off* wird der Ball auf der Mittellinie plaziert. Die beiden *face-off*-Spieler stehen jeweils mit dem Rücken zum eignen Tor auf der eigenen Seite des Spielfeldes, mit beiden Füßen links vom Ball. Sie plazieren ihr Schläger parallel zur Mittellinie, mit beiden Händen am Schläger, jeweils links vom Ball, mit der *head*-Rückseite zum Ball, auf dem Boden. Der Ball liegt also zwischen den beiden Schlägerrückseiten. Die Schläger dürfen sich nicht gegenseitig und nicht den Ball berühren. Haben die Spieler diese *face-off*-Position eingenommen, ruft der Schiedsrichter 'Set'. Danach dürfen sich beide Spieler bis zum Pfiff des Schiedsrichter nicht mehr bewegen. Nach dem Pfiff versuchen beide Spieler, den Ball zu bekommen. **Wichtig:** Solange der Ball zwischen den beiden *face-off*-Spieler liegt, darf keiner der anderen Spieler eingreifen! Häufige Fouls beim *face-off* sind *kicking the stick*, also das Wegtreten des gegnerischen Schlägers sowie *withholding the ball from play*, also das Sperren des Balls auf dem Boden.

Sollte ein Team in Unterzahl zum *face-off* antreten müssen, dürfen in der Angriffs- oder Verteidigungshälfte weniger als 3 Spieler stehen, d.h dass Mittelfeld darf immer mit maximal 3 Spielern aufgefüllt werden. Allerdings müssen stets die regulären Abseitsregeln erfüllt sein (siehe weiter unten), d.h ein *attack*, der zum *face-off* ins mittlere Spielfeld-Drittel gewechselt ist, muß in der gegnerischen Hälfte bleiben, und darf die Mittellinie nicht überqueren!!!

Nach dem *face-off* (genauer: nachdem ein Team *possession* erlangt hat) müssen immer vier Spieler in der eigenen Hälfte (*goalie* + drei *long-sticks*) sowie drei in der gegnerischen Hälfte (drei *attacks*) sein. Ein Verstoß (*off-side*=Abseits) wird als technisches Foul geahndet.

Ein Ball ist entweder *live* (im laufenden Spiel) oder *dead* (Spielunterbrechung), außerdem ist er entweder in *possession* (im Schläger eines Spielers) oder *loose* (in der Luft, auf dem Boden, etc). Viele der folgenden Regeln sind abhängig von diesem Status des Balls.

Während des Spiels können laufend Spieler ausgewechselt werden, dabei müssen jedoch stets die Abseitsregeln erfüllt bleiben. Ein neuer Spieler darf erst auf das Feld, wenn der alte Spieler das Feld komplett verlassen hat. Es wird immer nur durch die *box* (zwischen den zwei Hütchen durch) gewechselt. **Achtung:** Auswechselfehler werden als technisches Foul geahndet!

---

*attacks* und *long-sticks* wechseln nach Möglichkeit nur bei Spielunterbrechungen, *middies* nur, wenn ihre Mannschaft im Angriff/Ballbesitz ist.

Bekommt ein Spieler nach einer Spielunterbrechung (Foul, Aus, ...) den Ball vom Schiedsrichter, so bekommt er ein *free play*. Alle gegnerischen Spieler müssen einen Abstand von 5 Yards halten. Der Spieler hält seinen Schläger hoch, um anzuzeigen, dass er den Ball hat. Nach dem Pfiff des Schiedsrichters geht es ganz normal weiter. Es muß **NICHT** gepaßt werden, insbesondere gibt es keinen Einwurf, Strafstoß, etc.

Verlässt der Ball das Spielfeld, bekommt die gegnerische Mannschaft ein *free play* an der Stelle, an der der Ball das Feld verlassen hat. Einzige Ausnahme bildet ein Torschuß: Erkennt der Schiedsrichter einen Schuß, so ruft er *shot*. In diesem Fall bekommt die Mannschaft den Ball, die ihm am nächsten ist, wenn er ins aus rollt. Das gilt auch für abgefälschte Schüsse, die nicht hinter dem Tor ins aus gehen!!!!

### 3 Die wichtigsten Regeln/Fouls

Fouls werden in technische und persönliche Fouls unterteilt. Technische Fouls in *possession* oder bei einem *loose ball* werden mit Ballverlust geahndet. Ein technisches Foul der Verteidigung wird mit 30 Sekunden Strafzeit bestraft. Persönliche Fouls werden mit Strafzeiten zwischen 1 bis 3 Minuten geahndet. Die Strafzeit beginnt erst, wenn der Spieler in der Strafbox ist!!! Bleibt eine gefoulte Mannschaft im Ballbesitz, und besteht die Möglichkeit zum Torschuß, so wirft der Schiedsrichter eine *yellow flag*, und läßt den Spielzug zu Ende laufen. Die gefoulte Mannschaft bekommt den Ball auf alle Fälle wieder!!!

Technische (weniger schwerwiegende) Fouls sind:

- Interference: Ein Spieler ohne *possession* darf nicht in seiner Bewegungsfreiheit behindert werden. Man darf einen Gegner nicht daran hindern, seinen eigenen Mitspieler in *possession* anzugreifen. Alles, was illegal erscheint, aber nicht einem der folgenden technische Fouls zugeordnet werden kann, kann als *interference* gepfiffen werden.
  - Pushing: Schieben von hinten, schieben mit dem Schläger, und schieben eines Gegners ohne *possession* oder weiter als 3 Yard von einem *loose ball* entfernt, ist
-

verboten.

- Illegal Pick: Niemand darf den Gegenspieler eines eigenen Mitspielers durch eigene Bewegungen blocken. Ein Block ist nur erlaubt, falls man bewegungslos und mit angezogenen Armen und Schläger steht. Man beachte, dass ein *pick* gegen den direkten Gegenspieler des Teamkameraden gestellt wird, während *interference* gegen einen beliebigen Gegenspieler gerichtet ist.
  - Holding: Das (Fest-)Halten eines Gegners mit Körper, Schläger oder Händen ist verboten.
  - Kicking the stick: Der Schläger des Gegenspielers darf nicht getreten werden.
  - Handling the ball: Der Ball darf nicht mit der Hand berührt werden (Ausnahme: Torwart).
  - Withholding the ball from play: Kein Spieler darf den Ball vom Spiel fernhalten. Das beinhaltet das Setzen oder Legen auf den Ball, verdecken des Balls im Schläger, etc.
  - Illegal action with the cross: Jeder Spieler auf dem Feld muß einen Schläger in der Hand haben. Ein Schläger darf nicht geworfen werden. Zwei Spieler auf dem Feld dürfen ihre Schläger tauschen!
  - Illegal procedure: Dazu gehören: Spielverzögerung, Auswechselfehler, Fehler beim *face-off* (z.B. zu früh bewegt), *crease*-Verletzungen (man darf nicht in die gegnerische *crease*), zu viele Spieler auf dem Feld, mehr als 4 *long-sticks* auf dem Feld, etc.
  - Stalling: Sollte ein Team keine Anstalten machen, ein Tor zu erzielen, kann vom Schiedsrichter gefordert werden, den Ball ins gegnerische Drittel zu bekommen ('*get it in*'). Sollte der Ball das Drittel wieder verlassen, ohne das der Gegner den Ball berührt hat, oder kommt die angreifende Mannschaft dieser Forderung nicht nach, kann das als Foul gepfiffen werden (Normalerweise wird diese Regel nur in den letzten Minuten eines Spiels angewendet!)
  - Illegal equipment: Jeder Spieler muß Handschuhe und Helm tragen. Schläger müssen zu den ILF-Regeln konform sein! Die *pocket* darf nicht so tief sein, dass man zwischen Ball und *head* durchschauen darf. Ein Team darf beim gegnerischen Team einen *stick-check*, also eine Überprüfung des Schläger verlangen!
-

- Off-Side: Jede Verletzung der Abseitsregeln (3 Spieler in der gegnerischen, 4 in der eigenen Hälfte) ist ein Foul.

Persönliche (schwerwiegende) Fouls sind:

- Illegal bodycheck: Ein Gegner in *possession* oder im Umkreis von 3 Yards Radius um einen *loose* Ball darf nur von vorne, oberhalb der Hüfte und unterhalb des Halses gecheckt werden. Dabei darf nur mit den Händen am Schläger bzw. den entsprechenden Armen und Schultern gecheckt werden, ein Einsatz der freien Hand oder des Kopfes ist verboten. Ein Spieler am Boden oder mit einem Knie auf dem Boden darf nicht mit dem Körper gecheckt werden
  - Slashing: Stick-checks (Schläge mit dem eigenen Schläger) dürfen nur auf den Schläger oder die Hände am Schläger des Gegners durchgeführt werden, wenn er sich in *possession* oder in 3 Yards Abstand zu einem *loose ball* befindet. Sollte der Gegenspieler dabei seinen Schläger mit seinem Körper beschützen und einen Schlag abbekommen, dann ist das kein Foul. Ein Foul wird begangen, wenn der *stick-check* unkontrolliert war (das kann selbst dann als Foul gepfiffen werden, wenn der Schläger des balltragenden Spielers korrekt oder GAR NICHT getroffen wurde), oder der Helm oder der Körper der Gegners (absichtlich) getroffen wird.
  - Cross-Check: Es darf nicht mit dem Schlägerschaft zwischen den beiden Händen gecheckt werden.
  - Tripping: Dem Gegner darf kein Beinchen gestellt werden.
  - Unnecessary Roughness: Dazu zählen vorsätzliche, vermeidbare Tätlichkeiten sowie alle vorsätzlichen, folgenschweren Verletzungen der Regeln (auch wiederholte Fouls!!!)
  - Unsportsmanlike conduct: Schiedsrichterbeleidigung, Widerstand/-spruch gegen Schiedsrichterentscheidungen, etc. Das kann auch bei unterbrochenem Spiel, nach dem Spiel und gegen beliebige Teamangehörige (Spieler, Coach, Betreuer, ...) gepfiffen werden.
-

## 4 Der Angriff

- Alle 6 Spieler im Angriff (A1-A3, M1-M3) sollten sich gleichmässig um das gegnerische Tor verteilen
- Jeder Spieler trägt (s)einen Teil zum Angriff bei: in dem er den Ball wirft, trägt oder fängt, sich freiläuft, einen Block stellt, den Gegner ablenkt, oder einfach nur einem Mitspieler aus dem Weg geht!
- Wichtig ist eine gute Raumaufteilung: Steht man zu nahe beieinander, kann ein Verteidiger mehrere Spieler decken! Kommt ein Spieler mit dem Ball auf einen Mitspieler zu, sollte dieser aus dem Weg gehen, um seinen Verteidiger wegzuziehen.
- Grundsätzlich gilt:
  - Der Spieler **auf 'X'** (das ist die Position hinter dem Tor) ist dafür zuständig, den Ball nach einem Torschuss wieder zu bekommen. Außerdem ist er der Ruhepol im Angriff, da er eventuell nicht so aggressiv verteidigt wird, und der Ball den größtmöglichen Abstand zum eigenen Tor hat.
  - Der **crease-Spieler** (direkt vor dem Tor) kann dem Torwart die Sicht verstellen (*screen*) oder Blocks (*picks*) stellen. Darüber hinaus bieten er sich als Anspielperson an, falls sein Verteidiger von ihm weg-*sliden* muß. Der *crease*-Spieler bekommt recht selten den Ball, ist aber ein wichtiger Teil des Angriffs, da er (wenn er sich viel bewegt) die Verteidigung irritiert. Die meisten Verteidiger sehen ihn nicht, da er in ihrem Rücken steht.
  - Die Spieler auf den **wings** (also auf den Flügeln) stehen immer hoch genug, um torgefährlich zu sein!

### 4.1 2-3-1 Angriff

Dieser Angriff wird auch *triangle*-Angriff genannt, da die *attacks* und *mididis* je ein Dreieck bilden (siehe Abb. 2).

Bei diesem Angriff bilden sich insbesondere Möglichkeiten für:

1. Distanzschüsse (durch M1, M3, A1, A3), da der Torwart unter Umständen nichts sieht (*screen* von M2), oder
-

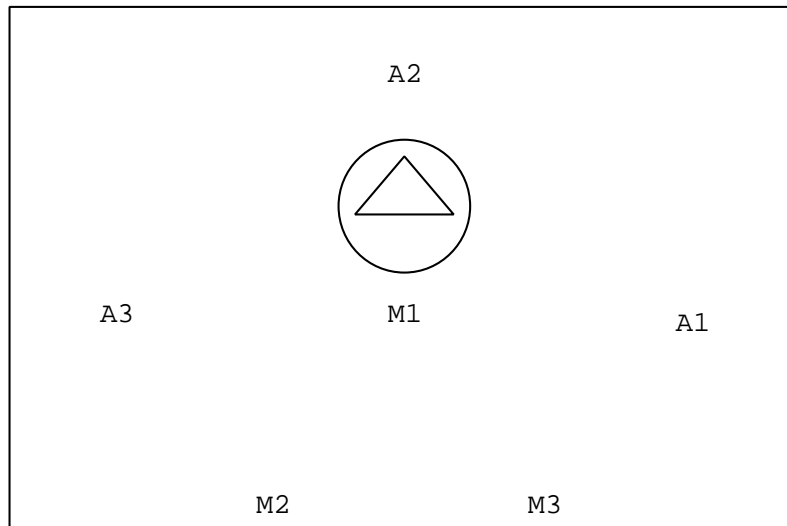


Abbildung 2: Der 2-3-1 Angriff

2. Blocks: einer der oberen Middies (M1 oder M3) läuft sich am Block vom *crease*-Spieler(M2) frei, und bekommt den Paß (*feed*) vom Spieler hinter dem Tor (A2=*feeder*)!

Bei einem 1-1 (Zweikampf des balltragenden Spielers, *isolation*) muß der *crease*-Spieler (M2) darauf achten, rechtzeitig den Platz vor dem Tor frei zu machen, sonst steht er seinem eigenen Spieler im Weg!

Dieser Angriff ist nur dann effektiv, wenn man seinen *crease*-Spieler vernünftig nutzen kann. Ansonsten spielt man lieber in der folgenden Formation ohne *crease*-Spieler.

## 4.2 2-2-2 Angriff

Hier bietet sich insbesondere Raum vor dem Tor, um

1. Eins gegen eins zu spielen (*isolation*) oder
2. Einen Doppelpaß zu spielen oder
3. *cuts* ohne Block zu laufen!

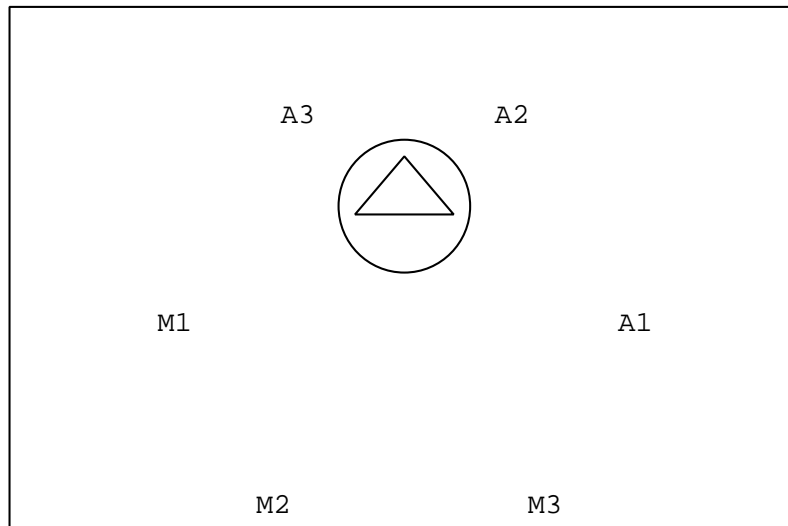


Abbildung 3: Der 2-2-2 Angriff

Die Verteidigung kann nun etwas aggressiver spielen, da sie keinen Mann mehr im Rücken stehen hat! Auf der anderen Seite ist dafür der Weg für einen Angreifer frei, falls er einmal durch die Verteidigung gebrochen ist (siehe Abb. 3)!

### 4.3 Überzahl Angriff

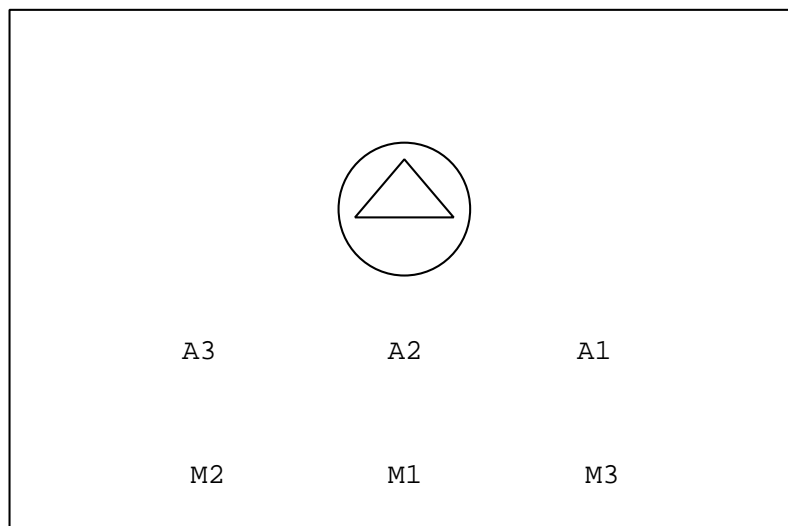


Abbildung 4: Der Überzahl Angriff

Beim Überzahlspiel sollten alle Spieler torgefährlich sein, um den Vorteil auch wirk-

lich auszunutzen (3-3-0 Formation, siehe Abb. 4). Der Ball wird so schnell gepaßt, daß die Verteidigung sich nicht schnell genug anpassen kann. Dazu stehen alle sechs Angreifer so nahe am Tor, dass sie torgefährlich sind, aber so weit auseinander, dass kein Verteidiger zwei Angreifer decken kann! Irgendwann steht daher ein Spieler frei, und erzielt das Tor! **Wichtig:** Beim Überzahlspiel wird kein 1-1 gespielt, sondern nur gepaßt!!! Man hat in der Regel nur 30 oder 60 Sekunden Zeit für den Angriff!!!

## 5 Die Verteidigung

In der Regel wird immer eine Manndeckung (*man-to-man defense*) gespielt. Beim Rückzug in die Verteidigung sucht sich jeder einen Gegenspieler, und ruft (laut!!!) die Nummer seines Gegenspielers. Der Torwart macht (laut!!!) auf ungedeckt Gegner aufmerksam. Sollte jemand keinen Gegenspieler finden, begibt er sich in das *hole* (der Bereich vor der *crease*), und sucht von dort aus nach einem freien Gegenspieler! Die drei Verteidiger sehen meist eher, was auf sie zukommt, und helfen bei der Aufteilung!

In der Regel werden nur torgefährliche Spieler eng gedeckt. Torgefährlich ist, wer sich innerhalb des Angriffsdrittels vor dem gegnerischen Tor befindet. Verteidigt man Leute weiter außerhalb, geht man das Risiko ein, überrannt zu werden. Man zieht sich also in seine Verteidigung zurück, und macht den Raum vor dem Tor dicht (siehe Abb. 5). Alle Verteidiger (bis auf den direkten Verteidiger des balltragenden Gegners, und -falls vorhanden- den Verteidiger des Gegners an der *crease*) stehen weit in das *hole* zurückgezogen vor dem Tor!

Man bleibt **immer** zwischen Gegenspieler und Tor. Wird ein balltragender Gegenspieler gefährlich, setzt man erst *-stick-checks*, dann *body-checks* an. Eine Ausnahme bilden gegnerische Spiele nahe an der *crease*: hier kann der Verteidiger auch vor dem Angreifer stehen (d.h. nicht zwischen Gegner und Tor), weil er sonst vom Spiel wegblockt werden kann.

Hauptelement der Verteidigung ist der *slide*. Wird ein Mitspieler durch ein 1-1 überrannt, übernimmt der nächste Verteidiger den balltragenden Spieler, und gibt damit seinen eigenen Spieler auf. Es ist grundsätzlich keine Schande, einen Zweikampf zu verlieren. Wichtig ist, dass die Verteidigung sich gegenseitig (durch *slides*) hilft. Aus diesem Grund rutschen die Verteidiger, die keinen unmittelbar gefährlichen Spieler

---

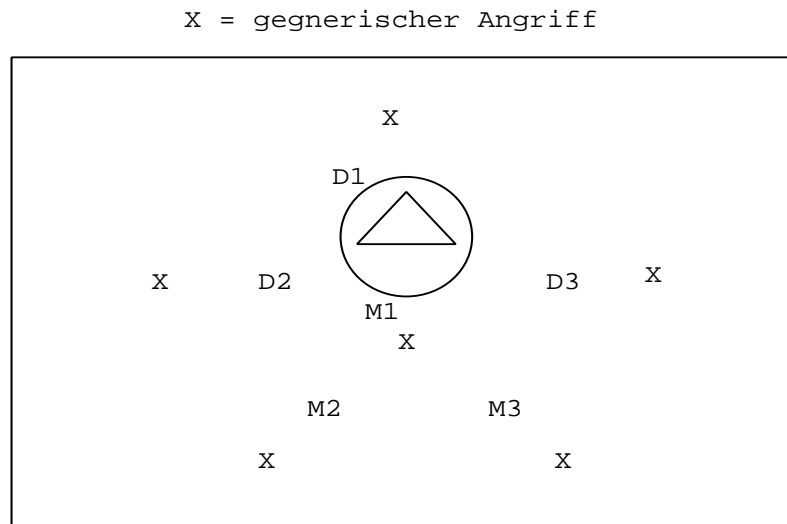


Abbildung 5: Die Verteidigung

decken, auch eng im *hole* zusammen! So können sie Teamkameraden schneller zur Hilfe kommen.

## 5.1 Unterzahl Verteidigung

In Unterzahl spielt man eine Zonenverteidigung (*zone defense*). Dabei versucht man eine maximale Anzahl von *long-sticks* (maximal vier) auf dem Feld zu haben. Verläßt ein *defense*-Spieler wegen einer Strafzeit das Feld, tauscht er mit einem *middie* seinen Schläger (NICHT WERFEN!!!). Dann ordnen sich die Verteidiger wie eine Fünf auf dem Würfel vor dem Tor an (oder eine Vier, falls zwei Mann fehlen, siehe auch Abb. 6). Jeder verteidigt seine *zone*, also den Bereich um ihn herum. Alle Schläger werden in der Mitte hochgehoben, um Pässe durch die Zone zu vermeiden, da man sich sonst nicht schnell genug anpassen kann! **Wichtig:** Ziel der *man-down-defense* ist es, irgendwie die 30 oder 60 Sekunden in Unterzahl ohne Gegentor zu überstehen. Es ist **NICHT** Ziel, der angreifenden Mannschaft den Ball abzunehmen. Jeder bleibt in seiner Zone, und macht den Raum vor dem Tor dicht!

Wichtig ist die Kommunikation: Beginnt das Unterzahlspiel, rufen alle (!!!!) laut (!!!!) *man down*. Dann nimmt jeder seine Position ein, und ruft diese (laut!!!) aus: 'oben links', 'oben rechts', 'mitte', 'unten links' und 'unten rechts'. Sollte der fehlende Spieler wieder das Spielfeld betreten, rufen alle (!!!) laut (!!!!) *even* (insbesondere die Spieler

X = gegnerischer Angriff

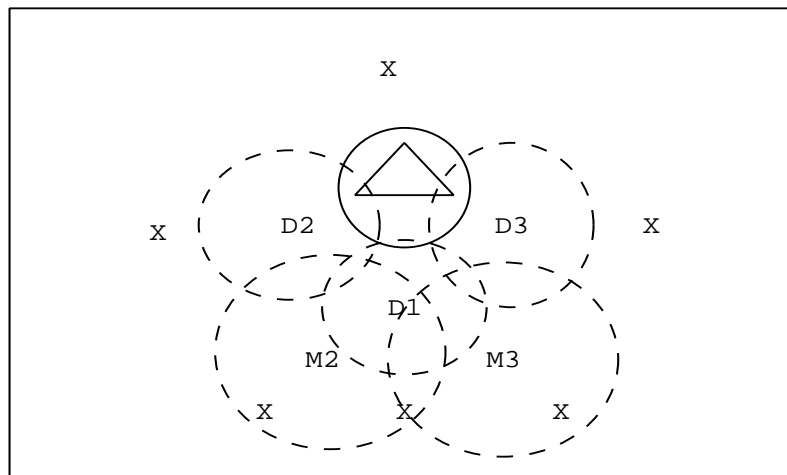


Abbildung 6: Die Unterzahl-Verteidigung

auf der Bank, da die Spieler auf dem Feld abgelenkt sind!!!), und jeder ordnet sich wieder (s)einem direkten Gegenspieler zu!

## 6 Der Clear

Hat der eigene Torwart den Ball, oder wurde der Ball dem gegnerischen Angriff abgenommen, so beginnt der *clear*. Ziel ist es, den Ball möglichst schnell in die gegnerische Hälfte zu bekommen. Auch für den *clear* gibt es Spielzüge, die allerdings den erfahrenen Teams vorbehalten sind. Allgemein gelten die folgenden Regeln:

- Der Torwart paßt niemals direkt durch die Mitte!
- Die *long-sticks* verteilen sich gleichmässig auf Torhöhe auf den Flügeln
- Die *middies* laufen sich frei, entweder vom Tor weg, oder mit einem *cut* auch zum Tor hin
- Auch die *attacks* bieten sich für lange Pässe an. Besonders effektiv ist es, wenn ein *attack* über die Mittellinie in die eigene Hälfte rennt, nachdem ein *middie* in die gegnerische Hälfte gewechselt hat, um die Abseitsregeln zu erfüllen. Die Gegner brauchen meist ein paar Sekunden, um die Situation zu überschauen!

- Niemals den Torwart versauern lassen!!! Wenn er angegriffen wird (nach 4 Sekunden muss er die schützende *crease* verlassen), müssen sich seine Mitspieler anbieten!!! Der Torwart begibt sich mit dem Ball **hinter** das Tor, falls er angegriffen wird, damit bei Ballverlust nicht gleich ein Gegentor droht!
- Sollte sich die Möglichkeit bieten, mit dem Ball durch einen schnellen Sprint die gegnerische Hälfte zu erreichen, sollte diese genutzt werden. Das gilt auch für *long-sticks*!!! In diesem Fall müssen die Mittelfeldspieler dafür sorgen, dass die Abseitsregeln erfüllt bleiben. Dazu hebt ein *middie* den Arm (damit seine eigenen Leute **und der Schiedsrichter** ihn sehen), ruft *middie is back*, und bleibt in seiner eigenen Hälfte, bis der Verteidiger zurück kehrt. Da die Verteidiger ganz hinten stehen, helfen sie bei der *middie back*-Koordination!

## 7 Der Ride

Der *ride* ist das Gegenstück zum *clear*, d.h. das Team versucht, die gegnerische Mannschaft im Ballbesitz am *clear* zu hindern. Dabei ist das Team im Ballbesitz zunächst im Vorteil, da es (durch den Torwart) in der Überzahl spielt. Beim *ride* gilt:

- Alle eigenen Verteidiger bleiben eng (!!!) bei ihren *attacks*, auch wenn diese über die Mittellinie gehen!!!
  - Alle *middies* bleiben eng (!!!!) bei ihren Gegenspielern. Insbesondere sollte jeder auf der gleichen Seite der Mittellinie sein wie sein Gegenspieler. Auf diese Art und Weise kann ein eigener *long-stick* mit dem zu deckenden *attack* ohne *off-side* in die gegnerische Hälfte gehen, denn wenn dann das andere Team *on-side* ist, ist das eigene Team es auch!!!
  - Die drei *attacks* haben die schwerste Aufgabe: Sie müssen zu dritt vier Leute (Torwart plus drei Verteidiger) angreifen/decken, von denen in der Regel einer zu Beginn des *clears* den Ball hat. Am effektivsten ist es, wenn man den am weitesten vom Ball entfernten Spieler frei stehen läßt, und die anderen drei Spieler deckt, um so einen langen Paß zu Erzwingen! Sind alle 4 gegnerischen Spieler mit dem Ball hinter dem Tor auf einer Linie, können sich auch alle drei *attacks* vor der *crease* aufstellen, und dann zu der Seite wechseln, über die der Ball kommt!
-

## 8 Das Fastbreak

Ein *fast-break* entsteht, wenn ein Team vor dem gegnerischen Tor den Ball verlieren, und durch einen schnellen Sprint eines Spielers mit dem Ball eine Überzahlsituation auf der anderen Seite entsteht (4-3)!

Die *attacks* ordnen sich dazu in einem auf dem Kopf stehenden 'L' vor dem gegnerischen Tor an, wobei die Ecke auf der Seite frei bleibt, über die der balltragende Spieler kommt (siehe Abb. 7)! Dieser nimmt dann die Eckposition ein, so dass ein Viereck entsteht! Der weitere Verlauf ist dann wie folgt:

1. Zunächst sucht der balltragende Spieler den Schuß auf das Tor.
2. In der Regel wird jedoch der gegnerischer *point*-Spieler (Verteidiger von A1, siehe Abb. 7) auf ihn *sliden*. Dann wird der frei Mann (A1), der von diesem Gegenspieler zurückgelassen wird, angespielt. Dieser geht/schießt dann auf's Tor.
3. Dieses Spiel kann rein theoretisch unendlich lange weitergehen: Ein Spieler bekommt den Ball, ein Gegenspieler *slided* auf ihn, er spielt den Ball zum freien Mitspieler. Irgendwann wird das gegnerische Team jedoch zu früh oder zu spät *sliden* (meist schon nach 1 bis 2 Pässen), und ein Spieler kommt zum Torschuß.

Wenn der Angriff erkennt, dass die Chancen für ein schnelles Tor schlecht stehen, sollte das *fast-break* abgebrochen werden. Man wartet dann auf die anderen Spieler, und geht in eine der Standard-Angriffs-Formationen über.

## 9 Der Goalie

Innerhalb der *crease* darf der Torwart den Ball mit seinem ganzen Körper abblocken. Er darf den Ball jedoch nicht mit der Hand fangen oder mit der Hand vom Boden aufheben. Er darf in der *crease* einen Paß vom eigenen Mitspieler erhalten.

Ein Spieler darf nicht in die gegnerische *crease* treten. In dem Zylinder über der *crease* darf der *goalie* (oder sein Schläger) von keinem gegnerischen Spieler berührt werden, egal ob er im Ballbesitz ist oder nicht. Ein Angreifer darf mit seinem Schläger in die

---

X = gegnerische Verteidigung

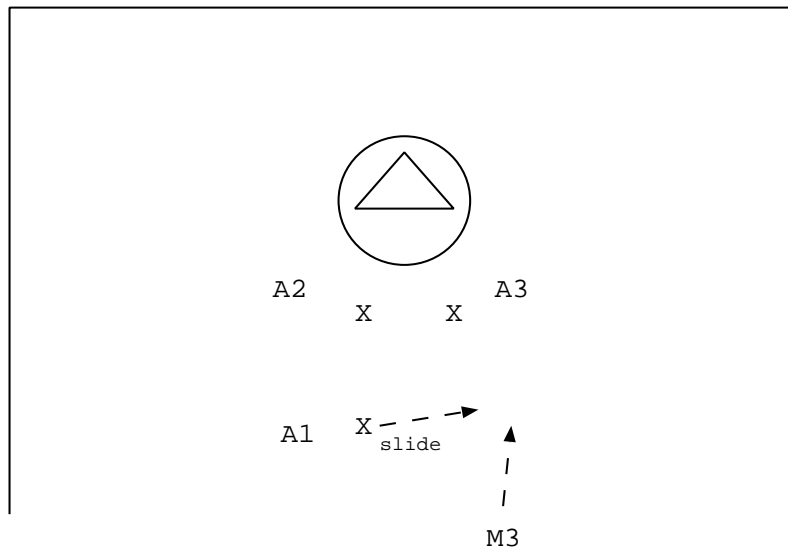


Abbildung 7: Das Fastbreak

*crease* reichen, um den Ball aufzuheben, solange von ihm kein Kontakt mit dem Torwart ausgeht!

Sollte der Schläger des Torwarts außerhalb des Zylinders über der *crease*, der Torwart jedoch noch in der *crease* sein (der Goalie ist in der *crease*, wenn er mit einem Körperteil (z.B. einem Fuß) in der *crease* ist), dann darf der Schläger des *goalies* NICHT gecheckt werden, falls dieser im Ballbesitz ist (z.B. nach einem gefangenen Ball). Ist er in dieser Situation nicht im Ballbesitz, dann darf sein Schläger regulär gecheckt werden (z.B. bei einem *groundball*)! Da das Ganze recht kompliziert ist, sollte man sich vorsichtshalber nicht am gegnerischen Torwart vergreifen, solange sich dieser nicht eindeutig mit beiden Füßen außerhalb der *crease* befindet.

Kein Spieler darf in *possession* die *crease* von außen betreten. Das gilt auch für den Torwart: Hat er einmal mit dem Ball die *crease* verlassen, darf er nicht wieder hinein! Ein Umgehen dieser Regel (z.B. Rollen des Balles in die *crease*) ist bei den Herren verboten!!!

Ein Spieler in *possession* darf sich maximal 4 Sekunden in der *crease* aufhalten. Der Schiedsrichter zählt das als '1001, 1002, 1003, 1004'.

## 10 Und sonst ...

Lacrosse ist ein Teamsport!!! Auch wenn Einzelaktionen viel zum Spiel (und natürlich auch zum Sieg) beitragen, werden Erfolge hauptsächlich durch Teamleistung erbracht. Das gilt für den Angriff (Paßspiel), insbesondere aber auch für die Verteidigung (*slides*).

Durch die Schnelligkeit, die eingeschränkte Sicht durch den Helm, und auch dem gleichen Aussehen aller Mit- und Gegenspieler unter den Helmen, wird das Lacrosse-Spiel schnell unübersichtlich. Der Ausweg lautet: Kommunikation!!! Wer nach einem Turnier nicht heiser ist, hat was falsch gemacht!!! Durch viel (und laute!!!!) Kommunikation weiß man, was auf dem Spielfeld gerade passiert, kann schneller reagieren, und motiviert seine Mitspieler!!!

---