

История спорта



В лакросс играют в США, Австралии и Англии, и это национальный вид спорта Канады. В США лакросс наиболее популярен в среднеатлантических штатах. Американские туземцы создали игру еще в 16 веке. Коренные американцы играли в каждую игру с более чем сотней игроков, а часто и с тысячей игроков. Лакросс – это широко открытая игра, предлагающая игрокам аэробную активность. Игру можно легко модифицировать, чтобы она соответствовала всем уровням навыков и возрасту.



Модифицирани
правила
физическо
го
воспитание

Правила игры

- *Игрокам запрещено бить по мячу.*
- *Игроку разрешается сделать максимум три шага после получения мяча.*
- *Игроки могут удерживать мяч не более 10 секунд, прежде чем они должны либо отдать пас, либо нанести удар по мячу.*
- *Каждый гол оценивается в одно очко.*
- *Игра начинается с вбрасывания: два центральных выстраиваются в центре поля, между двумя их крестами, прижатыми друг к другу, помещается мяч.*

Максимум один игрок от каждой команды может использовать наземный мяч.





REMINDER

Правила игры

- *Защитники должны оставаться на оборонительной стороне поля.*
- *Нападающие должны оставаться на нападающей стороне поля.*
- *Играйте на своей позиции.*
- *После забитого гола мяч вводится в игру в центре поля, как начинается игра.*
- *Команда будет разделена на нападающих и защитников.*

Вратаря нет, удары должны производиться из-за арки вокруг ворот.

- *The penalty for a personal foul is a 1 to 3-minute suspension from play and possession to the team that was fouled. Players with 5 personal fouls are ejected from the game.*
- *Personal Fouls include; slashing, tripping, cross checking, unnecessary roughness, illegal crosse, and illegal body checking.*

Персональн ые фолы



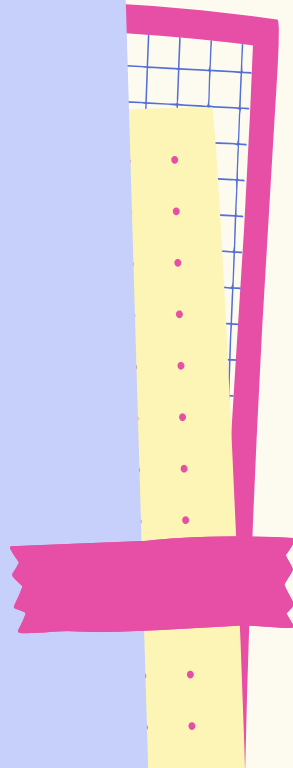
Безопасность

- Обе руки должны оставаться на кресте.
- Игрок НЕ МОЖЕТ намеренно и злонамеренно бросить мяч в другого игрока.
- Игроки НЕ МОГУТ блокировать противника, контакт не допускается.

- Ни один игрок не может войти в площадь ворот.
 - Только защитник может войти и получить пропущенный бросок.
- Игроки НЕ МОГУТ нырять за шарами, катящимися по земле.

- Игроки НЕ МОГУТ приближаться к другому игроку ближе чем на пять футов.
- Не стучите и не ударяйте Crosse по земле или где-либо еще.

Positions



Атака (нападающий).

Ответственность

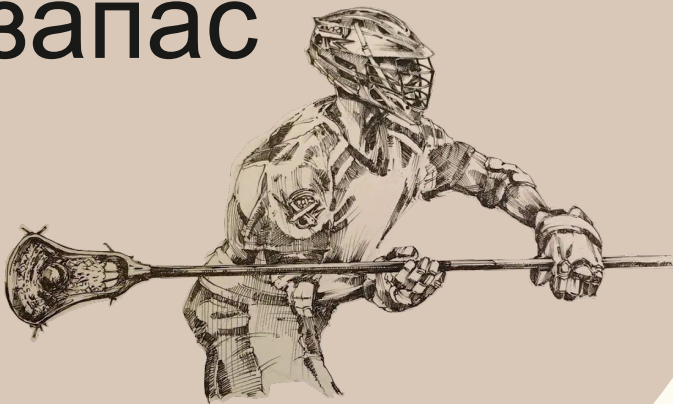
*заключается в забивании
голов, ограничиваясь атакой.*

Атака (нападающий).

Ответственность

*заключается в забивании
голов, ограничиваясь атакой.*

Словарный запас



Удержание: метод, с помощью которого игрок удерживает мяч в кармане клюшки.

Проверка: техника, при которой серия коротких, резких, контролируемых ударов по клюшке соперника используется, чтобы заставить игрока, несущего мяч, уронить его.

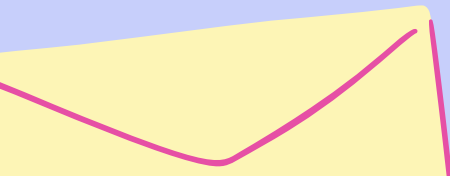
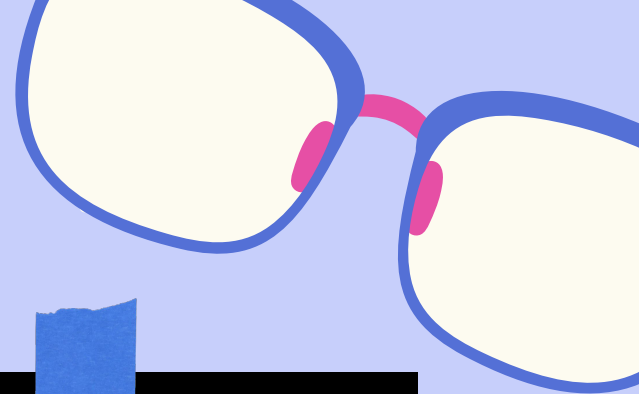
Навыки лакросса

Взятие креста:

Расположите доминирующую руку как минимум посередине ручки креста ладонью вверх.

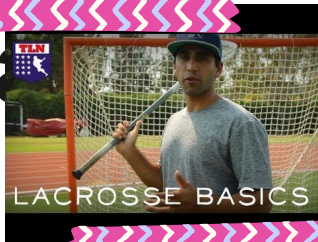
- *Другая рука захватывает палку за конец ладонью вниз.*

- *Палку следует держать близко к телу расслабленными руками и запястьями.*



Навыки лакросса

Бросание:



Отведите головку креста назад, сохраняя при этом взгляд сосредоточенным на цели.

Шагните противоположно и ногой в направлении броска.

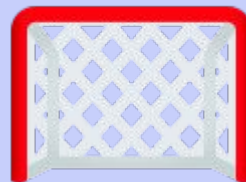
Держите локти высоко и бросайте мяч сверху, чтобы повисить точность.

Руки следует держать на ширине плеч (не толкать мяч).

Сломайте запястья при выполнении, направляя головку клюшки в сторону мишени в конце броска.

Навыки лакросса

Ловля:



Тянитесь навстречу мячу и «отдавайте» руками, когда мяч касается клюшки.

Двигайте ногами и выравнивайте тело по траектории приближающегося мяча.

При ловле позвольте доминирующей руке скользить по рукоятке, чтобы лучше контролировать клюшку.

Навыки лакросса

Черпание:



При игре в наземные мячи сгибайте колени и спину.

Держите торец палки подальше от средней линии тела.

Подберите мяч легким движением лопатки.

Как только мяч попадает в прострел, игроку необходимо прорваться вправо или влево, чтобы ускользнуть от защитника.

Правила лакросса

