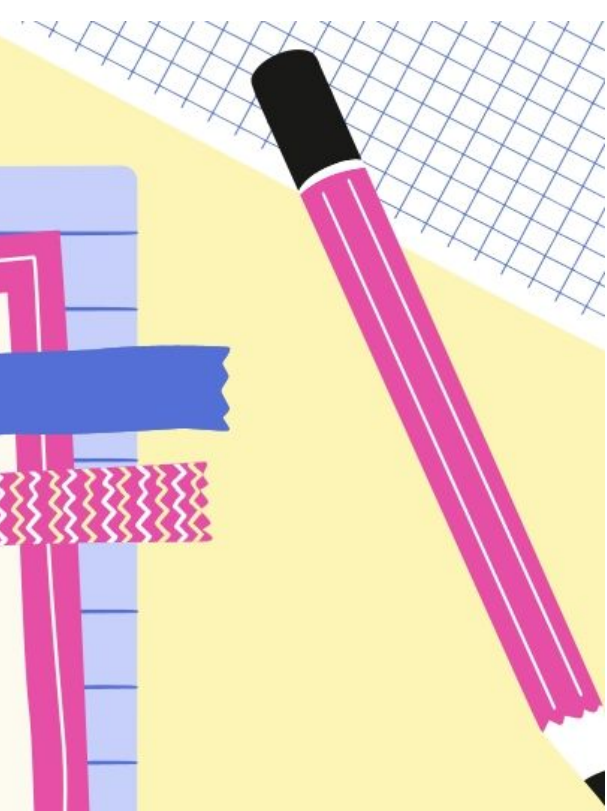


La clase de educación física del Sr. Linda



# Historia del deporte



*El lacrosse se juega en Estados Unidos, Australia e Inglaterra y es el deporte nacional de Canadá. En los Estados Unidos, el lacrosse es más popular en los estados del Atlántico Medio. Los nativos americanos originaron el juego ya en el siglo XVI. Los nativos americanos jugaban cada juego con más de cien jugadores y, a menudo, hasta mil jugadores. Lacrosse es un juego abierto que ofrece actividad aeróbica a los jugadores. El juego se puede modificar fácilmente para adaptarse a todos los niveles de habilidad y edad.*



Reglas  
modificadas  
para la  
educación  
física

# Reglas de juego

- *Los jugadores no podrán patear la pelota.*
- *A un jugador se le permite un máximo de tres pasos después de recibir el balón.*
- *Los jugadores solo pueden sostener el balón durante un máximo de 10 segundos antes de pasar o tirar el balón.*
- *Cada gol vale un punto.*
- *Un partido comienza con un saque neutral: dos centrales se alinean en el centro del campo, se coloca un balón entre sus dos centros presionados.*

*Un máximo de un jugador por equipo puede ir por un roletazo.*



# REMINDER

## Reglas de juego

- *Los defensores deben permanecer en el lado defensivo del campo.*
- *Los jugadores ofensivos deben permanecer en el lado ofensivo del campo.*
- *Juega tu posición.*
- *Después de marcar un gol, el balón se pone en juego en el medio campo como comienza el juego.*
- *El equipo se dividirá entre jugadores ofensivos y jugadores defensivos.*

*No hay portero, los tiros deben realizarse desde fuera del arco alrededor de la portería.*

- *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.*

# Faltas personales



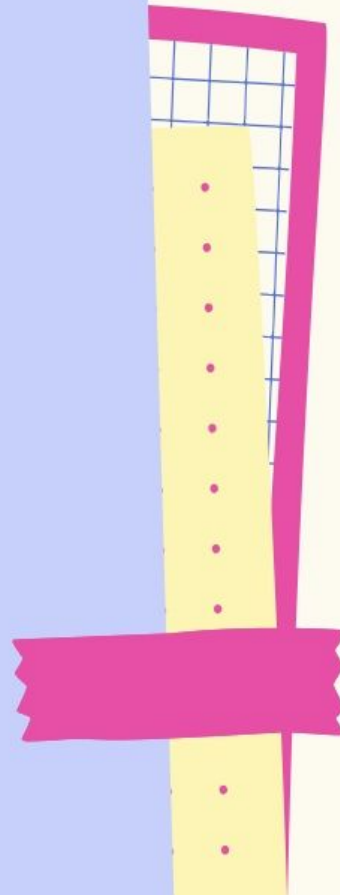
# Seguridad

- *Ambas manos deben permanecer en la cruz.*
- *Un jugador NO PUEDE lanzar la pelota intencionalmente a otro jugador de manera maliciosa.*
- *Los jugadores NO PUEDEN bloquear al oponente, no se permite ningún contacto.*

- *Ningún jugador puede entrar al área de portería.*
  - *Sólo un jugador defensivo puede entrar para recuperar un tiro fallido.*
- Los jugadores NO PUEDEN lanzarse en busca de bolas sueltas que ruedan por el suelo.*

- *Los jugadores NO PUEDEN acercarse a cinco pies de otro jugador.*
- No golpee ni golpee el Crosse contra el suelo ni en ningún otro lugar.*

# Positions



*Attack (forward) -*

*Responsibility is to score goals, restricted to the offensive end.*

*Midfield - Responsibility is to cover the entire field playing both offense and defense.*



# Vocabulario



*Cradling: Es el método mediante el cual un jugador sostiene la pelota en la tronera del stick.*

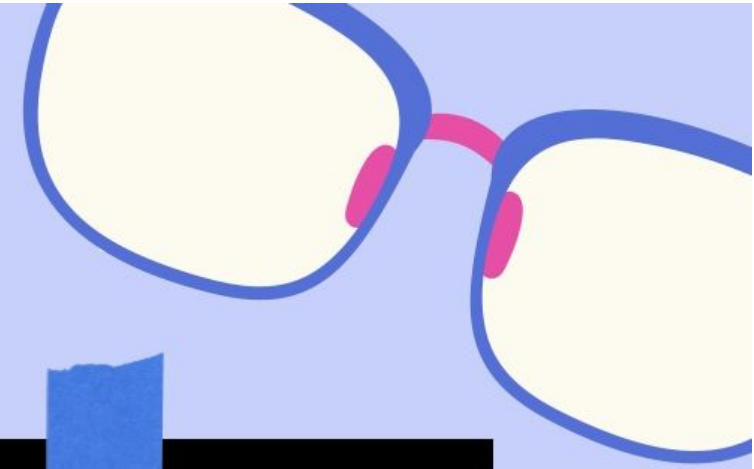
*Control: Es la técnica en la que se utiliza una serie de golpes cortos, agudos y controlados al palo de un oponente para obligar al jugador que lleva la pelota a dejarla caer.*

# Habilidades de

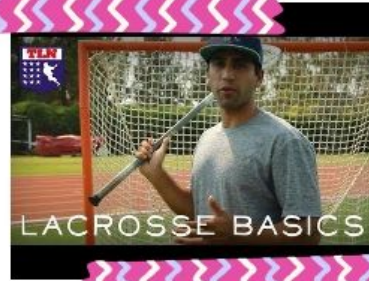
## Agarrando la cruz. lacrosse

*Coloque la mano dominante al menos a la mitad del mango de la cruz, con la palma hacia arriba.*

- *La otra mano agarra el palo por el extremo con la palma hacia abajo.*
- *El bastón debe sostenerse cerca del cuerpo con las manos y muñecas relajadas.*



# Habilidades de lacrosse



## Lanzamiento:

Lleva la cabeza de la cruz hacia atrás mientras mantienes los ojos enfocados en el objetivo.

Da un paso con el pie opuesto en la dirección del lanzamiento.

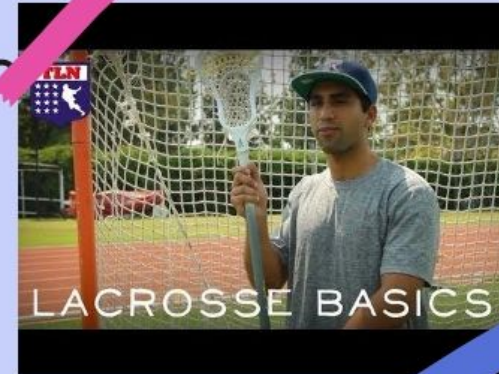
Mantenga los codos en alto y lance por encima de la cabeza para mejorar la precisión.

Las manos deben mantenerse separadas a la altura de los hombros (no empujar la pelota).

Rompe las muñecas al continuar con la cabeza del palo apuntando al objetivo al final del lanzamiento.

# Habilidades de lacrosse

## Atrapando:



*Estire la mano para encontrar la pelota y “ceda” con los brazos cuando la pelota entre en contacto con*

*Mueva los pies y alinee el cuerpo con la trayectoria de la pelota que se aproxima.*

*Al atrapar, permita que la mano dominante se deslice sobre el mango para controlar mejor el palo.*

# Habilidades de Sacar:



*Al fildear rodados, doble las rodillas y la espalda.*

*Mantenga el extremo del palo alejado de la línea media del cuerpo.*

*Levante la pelota con un ligero movimiento de pala.*

*Tan pronto como el balón entra en el centro, el jugador debe girar hacia la derecha o hacia la izquierda para eludir al defensor.*

# Las reglas del lacrosse

