

Lakros

Hůl s výpletem z kožených řemínků, tenisový míček a rovná travnatá pláň... Tolik stačí k naprosté spokojenosti každého lakrosového hráče.

Pro pořádek něco z historie na úvod:

Kořeny této netradiční kolektivní míčové hry najdeme už ve 14. století na severoamerickém kontinentu. Název hry dali jezuitští misionáři, kteří si povšimli sportujících indiánů držících v ruce podivné hole. Tyto hůlky tvarem připomínaly biskupskou berli - **la crosse**...

Samotná hra se od té dnešní lišila (a to hodně). Lakros plnil v životě indiánů funkce náboženské, léčebné i justiční, když výsledek zápasu rozhodoval rozepře mezi sousedícími kmeny.

Bílé přistěhovalce zaujal lakros natolik, že v roce 1856 vzniká Montreal lacrosse club. Upravené hole umožňují rozvoj lakrosu v jeho sportovní podobě.

Dnes má lakros ve světě tři známé verze: box-lakros, field-lakros a interkros.

Indiánský lakros znal jen jedno pravidlo: zákaz hraní rukou. Jinak bylo dovoleno prakticky vše, co mohlo vést k vyřazení soupeře ze hry (včetně tlučení holí, kousání a škrabání).

Jedna hra, které se účastnilo i několik stovek bojovníků, trvala tak dlouho, dokud jedno z mužstev nedopravilo kožený míček pomocí vypletených holí na určené místo. Poražení pak museli soupeřům odevzdat jakýsi „desátek“, část svých zásob mouky.

My budeme hrát lakros podle pravidel, která z poněkud divoké zábavy dělají regulérní sport.

1. Interkros

Jde o hru s lehkými plastovými holemi a plastovým míčkem určenou hlavně dětem. Míček se pomocí holí nosí a hází po hřišti, cílem je vstřelit branku družstvu soupeře.

Interkros je výborná příprava pro všechny druhy kolektivních sportů. Rozvíjí rychlost, koordinaci a postřeh. Hráči by měli získat přehled, rychlou reakci na různé herní situace a orientaci. Jednoduchá technika vedení míče umožňuje dětem již po krátké průpravě plně se věnovat vlastní hře. Při hře nedochází k tělesnému kontaktu hráčů, proto ji mohou hrát i smíšená družstva.

Základní pravidla:

Hrací plocha - hrát se dá venku i v tělocvičně. Povrch musí být rovný a pevný, venku nejlépe házenkářské hřiště, v tělocvičně hřiště na basketbal. Plocha je ohraničena autovými čarami a rozdělena půlící čarou. Branky jsou umístěny v brankovišti a 7 m před každou brankou je značka pro trestný hod.

Výstroj, výzbroj - klasické hole na interkros, sportovní oděv, brankář používá ještě masku na obličej a chrániče hrudi a nohou.

Vlastní hra

- družstvo tvoří 5 hráčů (4 v poli + 1 brankář)
- hrací doba 3 x 15 min., lze přizpůsobit časovým možnostem výuky
- před zápasem se losuje o držení míče, vítězné družstvo zahajuje hru v 1. a 3. třetině ze středu hřiště
- po vstřelené brance rozehrává míček brankář
- **je zakázáno dotýkat se míčku rukou**, porušení se trestá ztrátou míčku
- rozehrání míčku z autu se musí provést do 5 s
- hráč s míčkem může stát nebo běžet, **nesmí ale chodit**
- **hráč s míčkem musí do 5 s přihrát nebo vystřelit**
- útočící družstvo musí do 30 s vystřelit na branku soupeře
- útočník nesmí odstrkovat obráncovu hůl svojí volnou rukou
- pokud nepadne branka při trestném hod, rozehrává hráč, který prováděl hod, z rohu hřiště
- brankář může chytat kteroukoliv částí těla (i rukama), ale rozehrát pouze holí, může se zapojit do útoku
- obránce nesmí přihrát brankáři do brankoviště
- není dovolen **žádný fyzický kontakt** mezi hráči
- bránící hráč musí **držet hůl oběma rukama** (s výjimkou případu, kdy sbírá míček ze země nebo jej zachytává ve vzduchu)
- při porušení jakéhokoli pravidla dochází ke ztrátě míčku a rozehrání soupeřem z místa přestupku
- trestné střílení je nařízeno za faul v obraném pásmu
- za nesportovní chování může být hráč vyloučen do konce utkání

Taktika založení útoku

- a) čtvercové rozestavení hráčů se dvěma křídly a dvěma zadáky. Zadáci si vyměňují míček mezi sebou a snaží se přitom najít výhodně postavené křídlo pro finální přihrávku.
- b) rozestavení s jedním hrotem, dvěma křídly a jedním zadákem. Hrot narušuje soupeřovu obranu a tak uvolňuje prostor pro křídla
- c) zapojení brankáře do útoku (jednoduché ale riskantní)

2. Rekreační lakros

Dá se hrát na každé trochu rovnější ploše a krátká hůl se vejde i do příručního zavazadla. Míček se používá tenisový. Odlišná konstrukce holí umožňuje ovládnutí i jednou rukou.

Základní pravidla

- hřiště není ohraničeno čarami kromě kruhového brankoviště
- hrací doba dle domluvy hráčů počet hráčů dle velikosti plochy
- míček se nosí, hází nebo odbíjí pomocí hole
- hra se zahajuje rozběhem - míček je ve středu plochy, na znamení rozhodčího vybíhá nejrychlejší hráč z pomyslné brankové čáry a snaží se míček sebrat ze země
- při hře ve skrumáži získává míček hráč, který jej jako první přikryje na zemi svou holí
- **hraje se bez brankáře, žádný hráč nesmí vstoupit do brankoviště**
- nikdo se nesmí dotýkat míčku rukou, dotyk míčku tělem je povolený
- je povoleno blokování hole soupeře vlastní holí, pokud přitom dojde ke kontaktu se soupeřovou paží, není to foul
- je zakázáno sekání holí do soupeřovi hole či těla
- foul na hráče v brankové šanci se trestá trestním střelením (TS)
- TS se provádí do prázdné branky z poloviny hřiště (pokud padne gól - začíná hra znovu rozběhem, pokud ne, rozehrává družstvo, jehož hráč prováděl hod ze středu hřiště)

3. Box-lakros

Velmi oblíbeným sportem v zámoří je box-lakros. Jeho oblíbenost se sice nemůže měřit s ledním hokejem či baseballlem, ale i tak si za „velkou louží“ drží své místo. Přitom právě lední hokej byl zřejmě ovlivněn právě box-lakrosem: stejný počet hráčů, stejné hřiště, stejný styl hry. Hraje se s těžkým gumovým míčkem, dřevěnými holemi s výpletem a spoustou chráničů na těle.