

# Samenvatting regels Lacrosse

Een Nederlandse samenvatting van de belangrijkste regels voor spelers en scheidsrechters



*Door Lysette Meijer in samenwerking met Josje Fens en Hester Koers*

*Niet alle woorden zijn naar het Nederlands vertaald, omdat deze woorden op het veld enkel in het Engels gebruikt worden. Voor alle regels zie Women's official rules van de Federation of International Lacrosse. Zie ook voor meer informatie: [www.nederlandlacrosse.nl](http://www.nederlandlacrosse.nl), of mail specifieke vragen naar [damesscheidsrechters@nederlandlacrosse.nl](mailto:damesscheidsrechters@nederlandlacrosse.nl). Deze samenvatting geeft zo goed mogelijk de regels van lacrosse weer. Het geldt echter NIET als vervanging van de officiële regels. Sommige details zijn weggelaten. Het kan dus zijn dat er op het veld dingen anders gaan dan hier beschreven*

*Februari 2012*

## Inhoudsopgave

	Blz.
De basis .....	3
De draw (Begin van de wedstrijd.) .....	3
Fouls, minor en major.....	4
Scoren.....	7
Aanvalsgebied	7
Voordeelvlag 3 seconden regel	7
Shooting space	8
Verdedigen .....	9
Blocking en charging	9
Een check	11
Een pick zetten	11
Regels rond de doelcirkel.....	12
Uitgaan van de bal.....	13
Kaarten.....	14
Wisselen.....	16
Throw (Een gooi) .....	17
Restraining lines.....	18
Bijlagen	
Het veld .....	20
Uniform en uitrusting .....	22
Sticks .....	23

## ✓ De basis

Een lacrosseteam bestaat uit maximaal 18 spelers. In de eerste divisie staan er 12 spelers op het veld, in de tweede divisie 10. Tijdens een wedstrijd zijn er over het algemeen drie scheidsrechters aanwezig. Als een van deze scheidsrechters op hun fluitje blaast moet je stil staan totdat het spel weer hervat wordt met een fluitsignaal.

## ✓ De draw (het begin van het spel)

Elke helft van de wedstrijd, de verlenging en direct na een doelpunt begint het spel door middel van een draw. Behalve als om wat voor reden dan ook er een throw wordt gedaan of een vrije positie is toegekend. In totaal mogen er maximaal 5 spelers van elk team tijdens de draw tussen de restraininglijnen aanwezig zijn. Deze spelers blijven buiten de middencirkel, behalve de speler die de draw neemt. Alle andere spelers moeten achter een restraininglijn staan.

- Hoe werkt een draw?
  - Tijdens een draw staan twee tegenstanders tegenover elkaar bij de middenstip. De tenen van de spelers raken de middenlijn net aan.
  - De spelers zetten hun sticks met de achterkanten tegen elkaar, waarbij de rechter zijkant naar beneden wijst.
  - De handen van de spelers mogen alleen de stok van de stick aanraken, niet de pocket.
  - De scheidsrechter plaatst de bal tussen de twee sticks en zegt "ready", terwijl ze naar achteren loopt. Op dat moment mogen de spelers niet meer bewegen.
  - Als de fluit gaat moeten de spelers onmiddellijk de bal omhoog bewegen en weg van de ander.
  - De bal moet minimaal over de hoofden van beide spelers komen, anders moet de draw opnieuw.
  - Als de draw verkeerd verloopt en er is duidelijk een schuldige aan te wijzen, krijgt de tegenstander een vrije positie in de middencirkel. De overtreder wordt op een hoek van 45 graden op 4 meter afstand neergezet.
  - Als het onduidelijk door wie de draw verkeerd is gegaan of de scheidsrechter heeft de draw verkeerd opgezet, dan wordt de draw opnieuw opgezet. De tijd wordt hiervoor stilgezet. (Behalve als van te voren af is gesproken dat de tijd doorloopt.)
  - Spelers mogen tijdens de draw bewegen en zelfs hun stick in de middencirkel houden, zonder de grond te raken. De voeten van de spelers mogen niet de middencirkel raken. Scheidsrechters moeten goed opletten of er tijdens de draw geen illegale dingen aan de cirkel worden gedaan, zoals bijvoorbeeld duwen.

# Fouls, minor en major

(Overtredingen, kleine en grote)

Bij een overtreding wordt er gefloten, staat iedereen stil, de betrokken spelers verplaatsen zich naar de juiste positie en het spel wordt weer hervat. Het spel wordt altijd hervat op minimaal 4 meter afstand van de zij- en achterlijn en minimaal 11 meter afstand van het doel. Bij een **overtreding** moet iedereen, dus ook eigen teamgenoten, op minimaal 4 meter afstand van de bal af staan voor het spel kan worden herstart. Als het geen overtreding is, gelden er andere regels (zie uitgaan van de bal).

## ✓ Verschil minor en major fouls

- Minor fouls zijn kleine overtredingen die het spel oneerlijk maken, het zijn procesmatige overtredingen.
- Major fouls zijn grote overtredingen die het spel gevaarlijk maken.

## ✓ De belangrijkste minor fouls

- Cover  
*De bal wordt met de stick bedekt waardoor je een andere speler de mogelijkheid ontnemt de bal te spelen. Je mag je stick maximaal in een hoek van 90 graden houden ten opzichte van de bal. Als er niemand in de buurt is (minimaal 2m afstand) is het niet strafbaar om te coveren.*
- Bodyball  
*Je mag de bal niet **expres** tegen je lichaam aan laten komen.*
- Empty crosse check  
*Je mag niet tegen een andere stick slaan als er geen bal in zit. De bal zit al "in" de stick als de bal de stick van buiten aanraakt. (Bijvoorbeeld als iemand de bal probeert te scoopen en dit niet zo goed lukt, terwijl de bal wel de stick aanraakt.)*
- Je stick beschermen met je arm. (Indien gevaarlijk, is het een major foul.)  
*Je tegenstander moet een kans hebben om te checken, daarom mag je je stick niet extra beschermen met je arm.*
- Vasthouden van andermans stick. (Indien gevaarlijk, is het een major foul.)
- Illegale draw (begin van de wedstrijd).
- Illegale uniform, stick, uitrusting.
- Restraining lijn overtredingen (zie kopje restraininglijn).
- Valse start  
*Als een speler voor het fluitje al begint te spelen.*
- Team die niet klaar is na een time-out.
- Doelcirkel overtredingen.

## ✓ Straf minor fouls

- Als er een minor foul wordt begaan op het middenveld, moet de overtreder 4 meter van de bal af gaan staan. De overtreder gaat daarbij terug in de richting waar ze vandaan kwam.
- Als er een minor foul door de verdedigende partij wordt begaan in aanvalsgebied (zie afbeelding 6), krijgt de aanval de bal op de 15 meter. Iedereen neem minimaal 4 meter afstand van de bal.

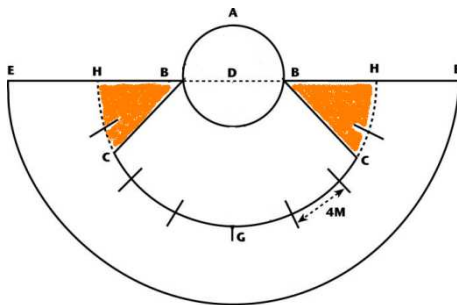
- Als er een minor foul door de aanvallende partij wordt begaan in het aanvalsgebied, krijgt de verdediger op minimaal 11 meter afstand van het doel de bal. Iedereen neemt minimaal 4 meter afstand van de bal. (Hetzelfde als op het middenveld.)
- Bij een doelcirkelovertreding door de aanvallende partij, gaat de bal naar de keeper. Bij een doelcirkel overtreding van de verdedigende partij krijgt de aanval de bal op de 15 meter, in het verlengde van de doellijn. De verdediger die de overtreding maakte, wordt ervoor op de 11 meter gezet.

✓ De belangrijkste major fouls

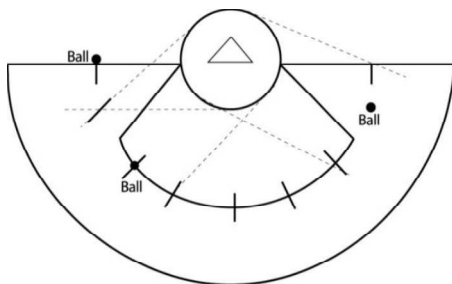
- Een check die tegen het hoofd aankomt. → verplichte gele kaart
- Een swipe, → verplichte gele kaart  
*Wanneer een speler opzettelijk gevaarlijk of roekeloos haar stick naar het lichaam van een tegenstander zwaait.*
- Dangerous propelling -> verplichte gele kaart  
De bal gooien op zo'n gevaarlijke manier dat je daarbij een medespeler raakt (of geluk hebt dat het niet raak was). Bijvoorbeeld wanneer een speler schiet terwijl er iemand *in shooting space staat, of wanneer je schiet zonder te kijken waar je naartoe schiet.*
- Dangerous follow-through. → verplichte gele kaart  
*Gevaarlijk doorhalen met de stick na een schot op doel of als je de bal overgooit. Waarbij je een speler (bijna) raakt.*
- Ongecontroleerd checken (slaan met je stick op iemand anders haar stick)  
*Een check moet gecontroleerd zijn en vanuit de juiste positie.*
- Te dichtbij of richting het lichaam checken.
- Across the body check  
*Het is niet toegestaan om over iemands lichaam heen te checken. Om aan de andere kant iemands stick te mogen checken, moeten je met ten minste met één voet voor de voeten van de tegenstander zijn.*
- Blocking (blokkeren)  
*Een verdediger heeft recht op haar eigen ruimte. Deze moet ze echter wel duidelijk innemen en de aanvaller de gelegenheid geven om om haar heen te kunnen lopen. Anders is de verdediging aan het blokkeren.*
- Pushing (duwen)  
*Een speler heeft recht op haar eigen ruimte. Je mag elkaar daar niet weg duwen.*
- Charging  
*Een aanvaller mag zich niet door een verdediger heen duwen, als de verdediger zijn positie vooraf heeft ingenomen.*
- Een verdediger die zonder aanvaller in shooting space staat (zie shooting space).
- 3 seconden regel overtreding (zie drie seconden regel)

✓ Straf major fouls

- Als er een major foul wordt begaan op het middenveld, moet de overtreder 4 meter achter de bal gaan staan.
- Als er een major foul door de verdedigende partij wordt begaan binnen het 11 meter gebied in het aanvalsgebied (zie afbeelding 6), krijgt de aanvaller de bal op de dichtstbijzijnde hash mark (korte lijnen dwars op de 11 meterlijn). Het 11 meter gebied wordt vrijgemaakt. Degene die de overtreding heeft begaan, wordt op de 15 meter er recht achter gezet. Als de verdedigende partij dichterbij de bal was, dan andere aanvallers, mag de verdedigende partij op de eerst volgende hash mark van de bal vandaan staan.
- Als er een major foul door de verdedigende partij wordt begaan in de “pie” van het aanvalsgebied (zie afbeelding 1, gekleurde deel), krijgt de aanvaller de bal op de dichtstbijzijnde hash mark, namelijk de hanging hash. Alleen de penalty lane wordt vrijgemaakt. (Een rechte baan vanaf de bal naar het doel. Aan beide kanten van de bal is hij 4 meter breed. Zie afbeelding 2.) Degene die de overtreding heeft begaan, wordt op de 15 meter er recht achter gezet. Als de verdedigende partij dichterbij de bal was, dan andere aanvallers, mag de verdedigende partij op de eerst volgende hash mark van de bal vandaan staan.



Afbeelding 1, the pie



Afbeelding 2, penalty lane

## ✓ Scoren

Er is gescoord als de bal **compleet** over de doellijn is gegaan. Na een schot moeten alle scheidsrechters op het veld, het doelpunt goedkeuren. Als er voor of tijdens de aanval een minor of major foul door de aanvallende partij is begaan, wordt het doelpunt afgekeurd.

### ✓ Aanvalsgebied

Rondom het doel bevindt zich het aanvalsgebied (zie afbeelding 6). In het aanvalsgebied gelden er andere regels en sancties dan op de rest van het veld. Hier worden de belangrijkste regels uitgelegd.

### ✓ Voordeel vlag

Als tijdens een aanval een major foul door de verdediging wordt begaan binnen een minimale afstand van 15 meter van het doel en de aanvallende partij bezig is met een poging te scoren ('on a scoring play'), zal de scheidsrechter een gele vlag omhoog houden. Daarbij wordt heel hard "flag" geroepen.

De aanvallende partij heeft nu een keuze. Maken ze de aanval af? Of houden ze met de aanval op?

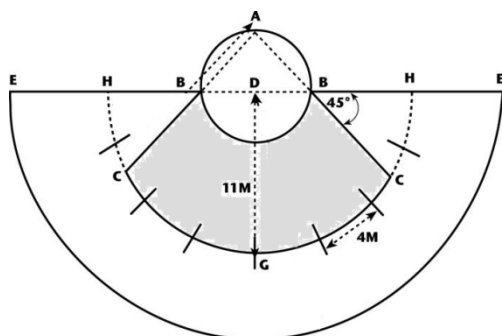
- 1) Als de aanvaller besluit door te gaan en op het goal schiet, vervalt het voordeel en gaat de vlag weg. Als het een goal is, telt die. Als ze mist, telt het als shot en gaat het spel gewoon door.
- 2) Als de aanvaller de bal afspeelt, laat vallen, of van het doel wegloopt, stopt de aanval en fluit de scheidsrechter. De foul zal worden bestraft (meest waarschijnlijke spelhervatting: free shot op 11m)
- 3) Als de overtreding van de verdediging een gele kaart waard is moet de verdediger twee minuten het veld af. Als de aanvaller na zo'n overtreding, toch scoort, telt het doelpunt en mag haar team tijdens de daaropvolgende draw automatisch de bal uitnemen.

### ✓ 3 seconden regel

Op het moment dat de bal de restraininglijn (zie afbeelding 5) over is, in de richting van het doel en de aanvallende partij heeft de bal, geldt de 3 seconden regel. De 3 seconden regel zorgt ervoor dat het aanvalsgebied open blijft, waardoor er veiliger (en vaker) gescoord kan worden.

- De 3 seconden regel
  - Een verdediger mag niet zonder een aanvaller (minimaal een arm + stick lengte afstand) langer dan 3 seconden in het 11 meter gebied verkeren. (Zie grijze deel op afbeelding 3)
  - Een verdediger mag wel langer dan 3 seconden in het aanvalsgebied zijn, als ze een aanvaller verdedigt direct achter het doel. Hiervoor moet de verdediger precies aan de andere kant van het doel zijn als de aanvaller. Dit principe heet spiegelen. **Let op! Hoewel je uitgezonderd bent van de 3 seconden regel, ben je niet uitgezonderd van shooting space! (Zie shooting space.)**

- Als er gefloten is voor de 3 seconden regel, wordt de straf uitgevoerd op de plek van de bal. (Dit is de enige regel waarbij de straf niet wordt uitgevoerd op de plek van de overtreding.)



Afbeelding 3, 11 meter gebied

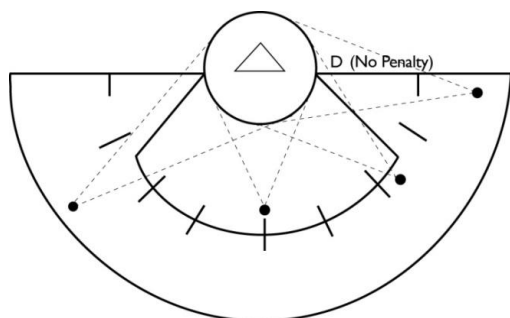
### ✓ Shooting space

Op het moment dat de aanval binnen het 15 meter gebied is, kan er shooting space ontstaan. Shooting space is een denkbeeldige ruimte op veld, waar een verdediger niet zonder aanvaller in mag zijn.

- Wat is het denkbeeldige gebied van shooting space?
  - Op het moment dat de aanvaller binnen het 15 meter gebied is, gaan er twee denkbeeldige lijnen van de heupen van de aanvaller naar de buitenkant van doelcirkel (crease). Dit is het denkbeeldige gebied waar shooting space kan ontstaan. (Zie afbeelding 4)
- Wanneer ontstaat er shooting space?
  - De aanvaller moet in het 15 meter gebied zijn.
  - De aanvaller moet de intentie hebben om te schieten.
  - De aanvaller moet de mogelijkheid hebben om te scoren.

Als aan al deze voorwaarden is voldaan, ontstaat er shooting space en zal de scheidsrechter onmiddellijk fluiten op het moment dat een verdediger zonder aanvaller in het gebied verkeerd. Er zal in het geval van shooting space dus nooit een gele vlag gebruikt worden. De verdediger is bij een aanvaller als ze op minimaal een stick+arm lengte afstand van deze aanvaller zich bevindt. (ongeveer 1,5 meter)

**Let op! Als je als verdediger iemand achter het doel aan het spiegelen bent, kan je in shooting space komen te staan. (Uitleg, zie 3 seconden regel.)**



Afbeelding 4, shooting space



## ✓ Verdedigen

Lacrosse is in een non-contact sport. Je mag tijdens het spel geen contact initiëren.

Een speler heeft recht op de ruimte die zij met haar eigen lichaam inneemt. Ze mag daarmee een plek op het veld innemen die nog niet door een tegenstander is ingenomen. Ze moet haar tegenspelers daarbij de kans geven om te stoppen of van richting te veranderen, aangezien ze geen contact mag veroorzaken. Een speler mag daarbij zichzelf niet breder maken dan zij is. Ze mag haar stick dus wel horizontaal houden als ze aan het verdedigen is, maar alleen om te 'dreigen'. Zodra een andere speler langs haar stick wil lopen, moet ze haar de ruimte geven. Ze mag wel met verticale stick en armen de ruimte voor zich innemen. Deze ruimte hoeft ze niet weg te geven.

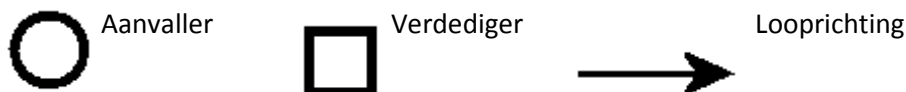
- ✓ Blocking en charging (blokkeren en als speler op iemand inlopen)

Het is verboden om de legale ruimte van een ander met geweld in te nemen. Je mag dus als aanvaller of verdediger er niet met geweld voor zorgen dat andere zijn ruimte moet verlaten, of uit balans raakt.

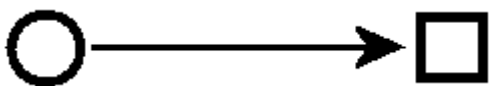
Charging: Als een aanvaller in de legaal ingenomen ruimte van verdediger loopt/ duwt.

Blocking: Als de verdediging in het looppad van een aanvaller loopt, zonder de aanvaller genoeg tijd te geven om van richting te veranderen.

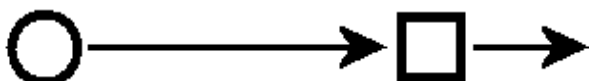
- Voorbeelden blocking en charging. Hierbij wordt vooral gekeken wie het contact veroorzaakt.



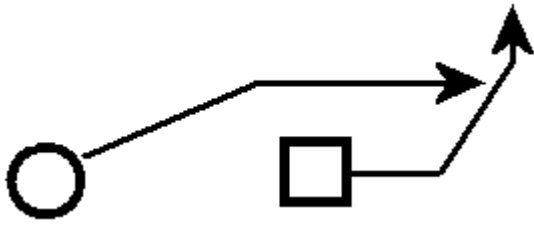
Dubbele fout. Geen van beide partijen doen een poging om niet tegen elkaar aan te botsen. Een throw (gooi) zal plaatsvinden.



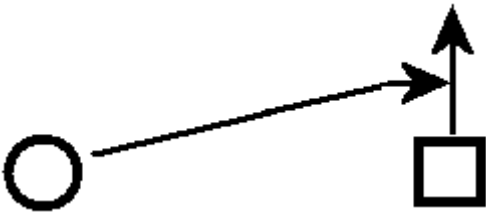
Charge van aanval. De verdediging heeft haar legale positie in genomen in het gezichtsveld van de aanvaller en de aanvaller genoeg tijd gegeven om van richting te veranderen.



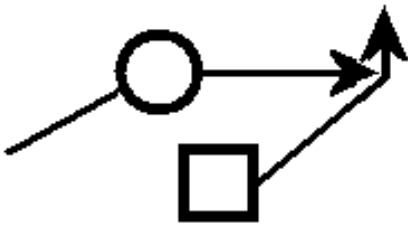
Charge van aanval. De verdediging doet een poging om de aanval genoeg ruimte te geven, om contact te vermijden.



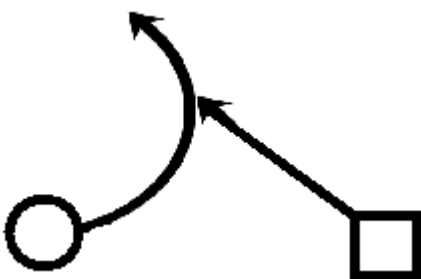
Charge van aanvaller. Verdediger probeert de aanvaller ruimte te geven, om contact te vermijden. Dit kun je zien doordat de verdediger schuin naar achteren meeloopt. Zo is er genoeg tijd voor de aanvaller om van koers te veranderen.



Blocking van verdediging. De aanvaller probeert om de verdediger heen te gaan en contact te vermijden. De verdediger stapt in de looprichting van de aanvaller en veroorzaakt contact.



Blocking van verdediging. Op het moment dat de aanvaller zijn voeten op hetzelfde niveau heeft als de verdediging, heeft de aanval recht op die ruimte. De verdediging mag haar niet afsnijden.



Geen foul. De aanvaller beweegt van de verdediger af. Er is geen contact.

✓ Een check

Om te verdedigen mag je als verdediger de bal uit het netje van de aanvaller tikken, door middel van een check. Een check moet ongevaarlijk, kort, gecontroleerd en van het lichaam af zijn. Je mag tijdens een check er niet voor zorgen dat een stick of de bal richting het lichaam van een speler gaat.

- Across the body check

Het is verboden om over het lichaam van de ander heen te gaan, om de stick te checken. Dit geldt ook als je naast iemand rent die aan het cradlen is. Je mag dan niet voor haar lichaam langs checken. Je zult ten minste met één voet voor de ander moeten rennen, om de stick aan de andere kant van de tegenstander te mogen checken.

✓ Een pick zetten

Een 'pick' is een aanvallende techniek om ervoor te zorgen dat een verdediger een andere weg moet kiezen. Een aanvaller zonder bal positioneert zichzelf zo (Gebruikelijk is dat een aanvaller zonder bal schuin achter de verdediger staan en laat zijn teamgenoot rakelings langs haar heen lopen.) dat de verdediger een ander pad moet kiezen, en een teamgenoot van de aanvaller vrij komt te staan. Om legaal te zijn moet de verdediger de pick kunnen zien, binnen het gezichtsveld zijn. Daarnaast moet de verdediger genoeg tijd of ruimte gegeven worden om van richting te veranderen Als een aanvaller zo dicht naast of achter een verdediger gaat staan dat diegene geen kans heeft om haar te ontwijken en tegen haar aan loopt, is dat een fout (zie ook blocking en charging)

## ✓ Regels rond de doelcirkel

### ✓ Regels voor de doelcirkel

De lijn van de doelcirkel is van de keeper. De lijn wordt doorgetrokken naar boven en vormt daarmee een soort van muur, waar veldspelers niet in mogen.

3 Uitzonderingen op deze regel:

- *Op het moment dat een aanvaller op het doel schiet en het schot buiten de doelcirkel begint, mag het schot eindigen in de doelcirkel. De stick mag hierbij niet de grond raken.*
- *In bovenstaande geval mag de verdediger de stick van de aanvaller volgen en daarmee in de doelcirkel komen.*
- *Als de keeper uit zijn doel is, mag een veldspeler als vervanger de doelcirkel in ('deputy'). Let op! Dit mag alleen als het team balbezit heeft!!! Zodra de bal op de grond ligt of het andere team balbezit heeft, moet de vervangende keeper zo snel mogelijk uit de doelcirkel.*

### ✓ Regels voor de keeper

Een keeper is **in** de doelcirkel op het moment dat haar beide voeten ook maar met het kleinste deel de doelcirkel aanraken. Een keeper is **uit** de doelcirkel als beide voeten de doelcirkel niet meer aanraken.

- Buiten de doelcirkel moet ze zich houden aan de regels als veldspeler. (Deze regel gaat in op het moment dat ze met 2 voeten buiten de doelcirkel is. Als 1 voet de cirkel raakt, heeft ze de rechten als keeper nog.)
- Zolang de keeper volledig of gedeeltelijk binnen de doelcirkel staat, mag ze **niet** de bal van buiten de doelcirkel naar binnen slepen of scoopen.
- Als de keeper binnen de doelcirkel staat, mag ze **wel** de bal van buiten de doelcirkel vangen en hem naar binnen halen. (Mits ze hierbij niet de grond buiten de doelcirkel aanraakt met haar lichaam.)
- De keeper mag **niet** met de bal in haar stick van buiten de doelcirkel, de doelcirkel binnenlopen.
- De keeper mag **wel** de bal in haar doelcirkel rollen en er dan zelf achteraan gaan. Op het moment dat de keeper de doelcirkel binnen gaat, mag de bal dus niet meer in haar stick zijn.
- Als keeper mag je maximaal 10 seconden de bal in de doelcirkel hebben. De scheids zal tijdens deze 10 seconden een duidelijk armbeweging laten zien en de laatste 5 seconden hardop tellen. Als de tijd voorbij is en de keeper wil de bal nog houden, zal ze buiten de doelcirkel moeten stappen.
- Als de keeper de bal in de goalcirkel heeft gevangen en vervolgens het goal uitloopt met de bal, mag ze de bal niet weer terugrollen de goalcirkel in. Ze zal dan eerst de bal moeten 'spelen'. Spelen is doorspelen naar een teamgenoot of gecheckt worden.

## ✓ uitgaan van de bal

Als de bal uit gaat over de lijn, gaat de bal naar het team die hem niet het laatst heeft aangeraakt. Aangezien het hier niet gaat om een fout van één van de spelers, maar puur om een wisseling van balbezit, **worden spelers neergezet zoals de spelers stonden op het moment dat de bal uitging.** Hierbij wordt de speler met bal 4 meter in het veld gezet. De andere spelers worden neergezet in de juiste verhouding met een minimale afstand van 1 meter tussen alle spelers (lichaam en stick).

- Wanneer is de bal uit?
  - De bal is uit als een deel van je lichaam, stick of bal de buitenlijn aanraakt of er overheen is. (Als je balbezit hebt.)
  - Je mag je stick en bal buiten de lijn houden, zolang je maar niet met je voet de lijn aanraakt of erover heen bent. Als iemand je checkt en je verliest de bal, is de bal voor je tegenstander.
  - Als er op het doel geschoten is en de bal gaat daarna uit (direct of via de doelpaal), is de bal voor de speler die het **dichtste bij de bal** is op het moment dat de bal over de buitenlijn gaat. Dit kan zowel zij- als achterlijn zijn. De scheidsrechter fluit zodra de bal de lijn over is.

## ✓ Kaarten

Er zijn twee categorieën van fouten waar een kaart voor gegeven kan worden. Persoonlijk wangedrag en vertraging van het spel of herhaaldelijke minor foul. Er zijn 3 soorten kaarten, rood, geel en groen. Voor persoonlijk wangedrag kunnen rood, geel of geel/ rood voor worden gegeven, afhankelijk hoe ernstig de foul is. Voor een vertraging of een herhaaldelijke minor foul, kan een groene kaart worden gegeven.

Persoonlijk wangedrag komt voor als een speler opzettelijk of per ongeluk de veiligheid van een tegenstander in gevaar brengt. Ook valt bijzonder onsportief gedrag hieronder, zoals vloeken.

- Wangedrag waar verplicht een kaart voor moet worden gegeven:
  - Een check die tegen het hoofd aankomt.
  - Een swipe, wanneer een speler opzettelijk gevaarlijk of roekeloos haar stick naar het lichaam van een tegenstander zwiept.
  - Dangerous propelling, De bal gooien op zo'n gevaarlijke manier dat je daarbij een medespeler raakt (of geluk hebt dat het niet raak was). Bijvoorbeeld wanneer een speler schiet terwijl er iemand in shooting space staat, of wanneer je schiet zonder te kijken waar je naartoe schiet.
  - Dangerous follow-through, gevaarlijk doorhalen met de stick na een schot op doel of als je de bal overgooit. Waarbij je een speler (bijna) raakt.

Een scheidsrechter mag ook een gele kaart geven voor ander wangedrag wat niet in deze lijst voorkomt als de scheidsrechter van mening is dat deze overtreding een kaart verdient.

### ✓ De straffen

Geel	<p>De speler moet 2 minuten van het veld. Er mag geen andere speler in haar plaats op het veld komen. Het team moet met één speler minder in het aanvalsgebied spelen.</p> <p>Als een keeper geel krijgt, mag er een andere keeper 2 minuten lang zijn plaats innemen. Als het team geen reserve keeper heeft, gaat een veldspeler die het dichtste bij tijdtafel is er 2 minuten uit. En mag de keeper dus in de goal blijven</p>
Geel/ rood	<p>Een speler krijgt eigenlijk nooit in éénkeer geel/rood. Meestal betekent dit dat een speler voor de tweede keer een overtreding begaat waar een kaart voor gegeven wordt. Dit kan een heel andere overtreding zijn dan de eerste kaart.</p> <p>De speler die geel/ rood heeft gekregen mag niet meer spelen gedurende deze wedstrijd. Het team moet 5 minuten lang met één speler minder in het aanvalsgebied spelen.</p>

Als een keeper een geel/rood krijgt, moet er een andere keeper komen. Als het team geen andere keeper heeft, krijgen ze 2 minuten om een andere veldspeler de juiste outfit aan te doen.

Rood

Een speler krijgt een rode kaart voor een overtreding die dusdanig onsportief of agressief is dat de scheidsrechter deze speler niet meer in het veld wil. Dit kan een overtreding zijn waarbij de speler duidelijk geen enkele rekening meer heeft gehouden met de veiligheid van de medespelers, of kan gaan om een buitensporige belediging (in de richting van de scheidsrechter of tegenstander). Een speler met een rode kaart is minimaal voor 1 wedstrijd geschorst. Eventueel kan de tuchtcommissie besluiten dat een schorsing van meer dan 1 wedstrijd plaats moet vinden.

De speler die rood heeft gekregen mag niet meer terugkomen in het spel. Het team moet 10 minuten lang met één speler minder in het aanvalsgebied spelen.

Als een keeper een rood krijgt, moet er een andere keeper komen. Als het team geen andere keeper heeft, krijgen ze 2 minuten om een andere veldspeler het juiste outfit aan te doen.

Groen

Een groene kaart wordt altijd aan de teamcaptain gegeven. Na de eerste keer krijgt het team een minor foul tegen op de plek waar de bal is. Een groene kaart wordt gegeven als een team herhaaldelijk dezelfde minor foul maakt, opzettelijk het spel vertraagd (door bijvoorbeeld tijd te rekken na een time-out).

Groen/ geel

Als de minor fouls blijven voorkomen kan er een groen/gele kaart gegeven worden. Deze wordt gegeven aan de persoon die de overtreding begaat. Het team krijgt een major foul tegen op de plek waar de bal is.

Groen/rood

Iedere volgende keer dat er een herhaalde minor foul voorkomt kan de scheidsrechter groen/rood geven. Deze wordt aan de persoon gegeven die de overtreding begaat. Het team krijgt een major foul tegen en de speler die de groen/rode kaart heeft gekregen moet het veld voor 5 minuten verlaten. Deze mag daarna wel terugkomen. In principe kan er een onbeperkt aantal groen/rode kaarten gegeven worden.

## ✓ Wisselen

Een team bestaat maximaal uit 18 spelers; 12 spelers op het veld en maximaal 6 wissels aan de kant. Tijdens de wedstrijd mag er zo vaak als de teams willen gewisseld worden, op elk gewenst moment tijdens het spel.

- Elke wissel moet gemaakt worden door de subboxen (het wisselgebied), waarbij spelers door twee pionnen het veld op en af gaan. Alleen spelers die klaarstaan om te wisselen mogen in dit gebied staan.
- Als een illegale wisseling (bijvoorbeeld niet door het juiste gebied, of teveel spelers op het veld) door het aanvallende team heeft plaatsgevonden, zet de scheidsrechter het spel direct stop en krijgt het andere team een vrije bal.
- Na een doelpunt mag je met meerdere spelers tegelijkertijd wisselen en hoef je niet te wachten tot de andere spelers het veld af zijn. Wel moeten de wissels via de daarvoor bestemde subboxen het veld op komen.
- Als de verdedigende partij een illegale wissel heeft, zal de scheidsrechter wachten dit te herstellen (d.m.v. een korte time-out) na een gemist schot of een wisseling van bezit van de bal. Als de aanvallende partij heeft gescoord, wordt het spel hervat met een draw.
- Als een illegale wissel van de aanvallende partij na een doelpunt en voor de volgende draw is ontdekt, telt het doelpunt niet.



## ✓ **Throw** (Een gooi)

Op het moment dat het onduidelijk is welk team de bal moet krijgen, kan de scheidsrechter een 'throw' doen.

- Hoe wordt een throw gedaan?
  - Twee spelers (een van iedere partij) staan met lichaam en stick tenminste één meter uit elkaar.
  - Elk van deze twee spelers staat aan de kant van zijn eigen doel.
  - De spelers staan met hun gezicht richting het spel.
  - De throw wordt zoveel mogelijk op de hoogte van de plaats van het incident uitgevoerd. De spelers zijn voor de throw richting de zijlijn verplaatst. Er moet minimaal 15 meter afstand worden genomen van de doelcirkel en 4 meter van de uitlijn en de restraininglijnen.
  - Een throw die n.a.v. een draw wordt uitgevoerd, vindt plaats in de middencirkel.
  - De scheidsrechter staat ongeveer 10 meter van de spelers vandaan en gooit de bal in een boogje richting de spelers. Als de scheidsrechter op haar fluit blaast mogen de spelers proberen de bal voor hun team te winnen.
  - Als geen van beide spelers de bal hebben aangeraakt, wordt de throw opnieuw gedaan.
  
- Voorbeelden van momenten waarop een 'throw' gewenst is:
  - Als de bal via een niet spelend persoon in het doel komt. (Zoals bijvoorbeeld de scheidsrechter.)
  - Als na een schot op doel, beide teams even dicht bij de bal zijn op het moment dat die over de lijn gaat.
  - Als er niet kan worden bepaald welk team ervoor gezorgd heeft dat de bal uit is gegaan.
  - Als de bal vastzit in een spelers of een scheidsrechters kleding.
  - Als er een incident is waar beide partijen geen of beide partijen wel schuld aan hebben.
  - Als twee tegenstanders tegelijkertijd een major foul of tegelijkertijd een minor foul zijn begaan.
  - Als de bal direct na de draw uit gaat.

## ✓ Restraininglijnen

Parallel aan de achterlijn, loopt 27 meter van de doellijn aan beide kanten van het veld een restraining lijn. (Zie hoofdstuk, het veld)

- Regels voor de restraininglijnen
  - Een team mag niet meer dan 7 aanvallende spelers over de restraininglijn hebben, aan de kant van het doel van de tegenstander.
  - Een team mag niet meer dan 8 verdedigende spelers hebben over de restraininglijn aan de kant van hun eigen doel. (Eén van de verdedigende spelers is meestal de keeper, dit hoeft echter niet het geval te zijn.)
  - Spelers mogen van kant van de restraininglijn wisselen, als ze beide voeten eerst aan de juiste kant van de lijn hebben. Als er een extra speler de restraininglijn aanraakt of eroverheen stapt, is die in overtreding.
  - Speler mogen over de lijn heen buigen, om met hun stick de bal aan de andere kant te pakken. De stick mag daarbij de grond raken, hun voeten mogen de grond noch de lijn raken.
  - Een restraininglijn overtreding is een minor foul. Er wordt direct gefloten, behalve als de verdediging in overtreding is op het moment dat de aanval net probeert te scoren binnen het 15-meter gebied.
  - Een scheidsrechter geeft aan d.m.v. een gestrekte arm recht boven haar hoofd, dat er sprake is van 'offside' (een team is met te veel spelers over de restraininglijn heen).
  - Als er gefloten is voor offside, krijgt de andere partij een vrije positie op de plek waar de bal zich bevindt.
  - Als de bal zich binnen het 15-meter gebied voor het doel bevindt, krijgt de speler die het dichtste bij de top van het 15 –meter gebied is, de bal. De dichtstbijzijnde tegenstander wordt minimaal 4 meter aan de zijkant van de bal gezet.
  - Als de aanvallende partij offside is en scoort, telt het doelpunt niet.
  - Het spel wordt minimaal op 11 meter afstand van de doellijn en minimaal 4 meter afstand van andere lijnen hervat.

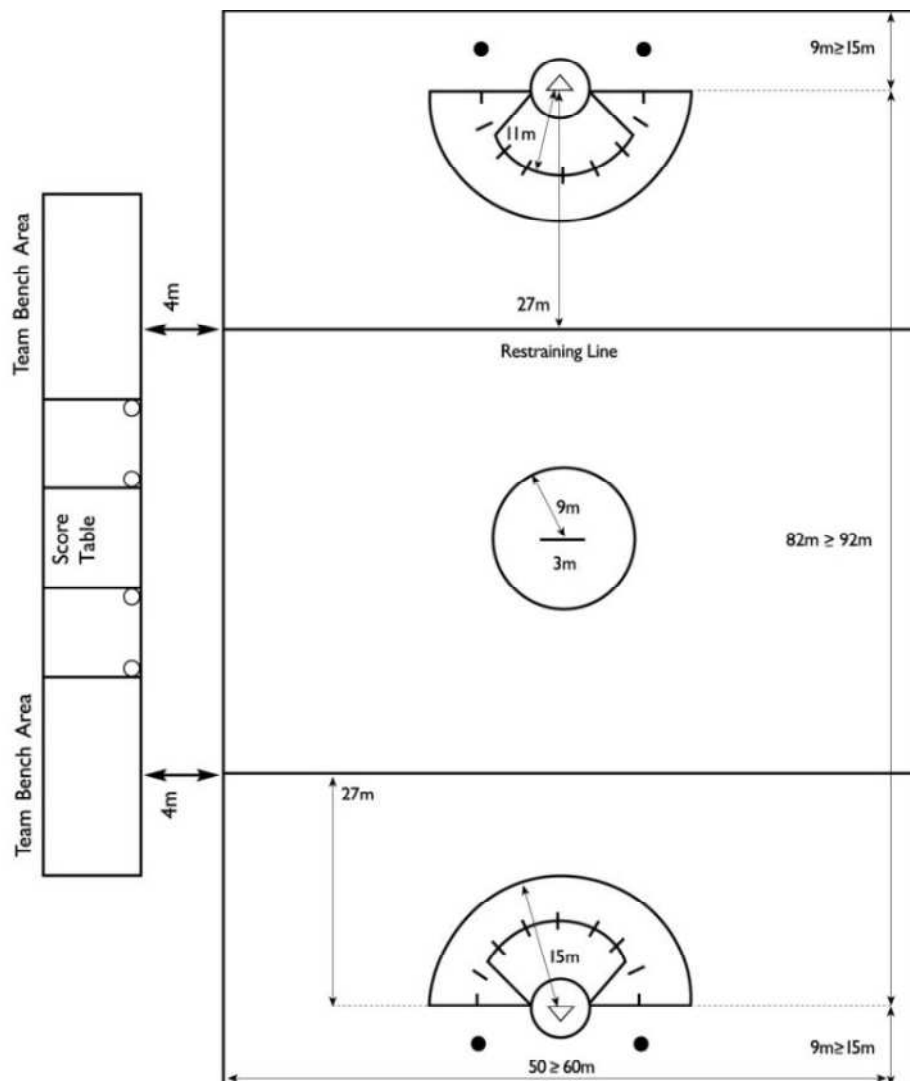
**Bijlagen**

## ✓ Het veld

### ✓ De lijnen (Zie afbeelding 5)

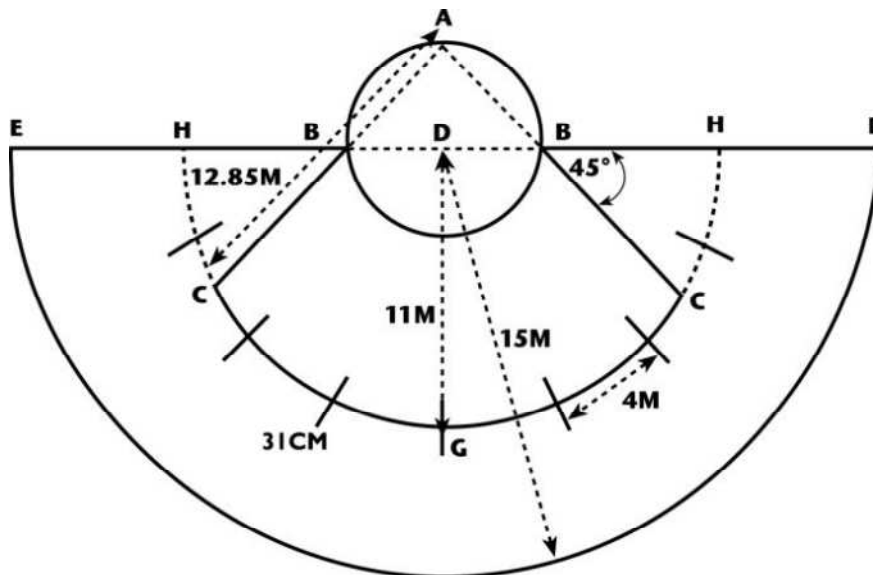
- De doellijnen mogen niet minder dan 82 meter uit elkaar zijn en niet meer dan 92 meter.
- Tussen de doellijn en de achterlijn moet 9 tot 15 meter afstand zijn.
- Twee stippen (15 cm diameter) moeten worden geplaatst op 11 meter afstand van het midden van de doellijn en 4 meter afstand van de achterlijn.
- Evenwijdig aan de achterlijn, loopt op **27 meter afstand van de doellijn** een restraininglijn. Dit moet een dichtgetrokken streep zijn.
- In het midden van het veld wordt een cirkel getrokken met een straal van 9 meter.
- In het midden van de middencirkel loopt evenwijdig een de achterlijn een lijn van 3 meter.
- De lengte van het veld is tussen de 82 en 92 meter. Als het veld (te) klein is, wordt het middenveld ingekort, nooit de afstand tussen het doel en de restraininglijnen!

Afbeelding 5, het veld



De subbox (Zie afbeelding 5)

- ✓ De scorer's en timer's tafel staan 4 meter van het veld af, op de hoogte van het midden van het middenveld.
- ✓ De subboxen zijn naast de scorer's table, 4 bij 5 meter. Aan de kant van het veld staan 2 pionnen, om de subboxen aan te geven. Spelers kunnen tijdens het spel alleen via deze subboxen het veld opgaan en verlaten.
- ✓ Naast de subbox begint het gebied voor de teams, 28 bij 5 meter.
- ✓ Het aanvalsgebied (Zie afbeelding 6)
  - Om elk doel wordt een cirkel getrokken met een straal van 3 meter. (Vanaf punt D)
  - Maak een goalline extended (verlengde doellijn) van 30 meter. Zo vind je punt B en E.
  - Vanaf punt D moet er een gebied van 11 en 15 meter worden gemaakt.
  - Het 15 meter gebied is een complete halve cirkel.
  - Het 11 meter gebied is niet helemaal een halve cirkel. Aan beide kanten is er een taartpunt weggelaten. Deze taartpunt heeft een hoek van 45 graden vanaf de doelcirkel.
  - De rand van het 11 meter gebied wordt gecreëerd door een lijn van punt A door punt B naar C te trekken, de lijn snijdt dan automatisch de goalline extended met een hoek van 45 graden.
  - Punt G ligt recht voor punt D, vanaf daar zet je om de 4 meter een hash mark.



Afbeelding 6, het aanvalsgebied

## ✓ Uniforms/ uitrusting

### ✓ Veldspeler

De uniforms en uitrusting van de veldspelers moeten voldoen aan de volgende eisen:

- Er moet een gebitsbeschermer worden gedragen.
- Er mogen geen sieraden worden gedragen. Uitzonderingen worden alleen gemaakt voor trouwringen en religieuze sieraden. Deze mogen worden afgeplakt.
- De nummers (1-99) moeten allemaal verschillend zijn en voor en achter duidelijk zichtbaar zijn. (Voor minimaal 15 cm, achter minimaal 20 cm lang.)
- De veldspelers moeten allemaal hetzelfde outfit aan hebben.
- De kleur van het t-shirt van de keeper moet matchen met die van het team.
- De schoenen mogen noppen hebben. Deze mogen niet van metaal zijn of eventueel andere spelers kunnen beschadigen.

### ✓ Goalie

Het uniform en uitrusting van de keeper moet voldoen aan de volgende eisen:

- Een helm met facemask (rooster van de helm voor je gezicht)
- Bitje
- Keelbeschermer
- Borst bescherming

Ze mag de volgende bescherming aan het uniform en uitrusting toevoegen:

- Handschoenen
- Arm, been, voet bescherming

Bescherming mag maximaal 3 centimeter dik zijn en mag de keeper niet breder maken.

## ✓ Sticks

### ✓ Stick veldspeler

- De bal moet vrij in de stick kunnen bewegen.
- De bal moet na een lichte druk nog steeds boven het plastic van de stick uitkomen.
- De lengte van de stick moet minimaal 90 cm en maximaal 110 cm zijn.
- Een buttend (dopje aan het uiteinde van je stick) is verplicht.
- Horizontaal mogen er 8 – 12 lijnen lopen. Hiervan mogen er 2 schietlijnen ( shooting string) zijn.
- Er mogen 2 schietlijnen. Als ze recht zijn, moeten ze in het bovenste 1/3 deel van de stick lopen. Eén van de schietlijnen mag in een U vorm lopen, dan mag hij in de bovenste helft (1/2) van de stick lopen.
- Om de schietlijnen mag een ander touwtje worden gedraaid. Deze mogen maximaal 2 keer tussen elke verticale lijnen worden gedraaid.
- Verticaal mogen er 4 of 5 lijnen lopen. Deze lijnen mogen synthetisch of van leer zijn. Ze moeten per lijn in het geheel van één soort materiaal zijn.
- De stick moet op de lijst "FIL approved crosses" voorkomen. Deze lijst is te vinden op [www.filacrosse.com](http://www.filacrosse.com)

### ✓ Stick goalie

- De bal moet vrij in de stick kunnen bewegen, mag nergens blijven hangen.
- De lengte van de stick moet minimaal 90 cm en maximaal 135 cm lang zijn.
- De stick mag meer dan 2 schietlijnen hebben. Deze mogen met veters worden omwikkeld.
- Als je de stick verticaal houdt, moet bal minimaal voor de helft zichtbaar zijn.

*Voor vragen over specifieke legale en illegale sticks, kun je kijken op [www.nederlandlacrosse.nl](http://www.nederlandlacrosse.nl) . Ook kun je in het officiële regelboek een uitgebreidere versie lezen over legale en illegale sticks.*