

WAARDEN**AUTONOMIE**

Elke speler mag de bal « blokkeren » op elk moment van het spel. Het is niet altijd de snelste speler die het bezit van de bal verkrijgt.

RESPECT

Geen contact en geen confrontatie is veroorloofd. Men raadt zowel alle spelers als ook scheidsrechters en trainers aan dit te respecteren.

BEWEGINGEN

Het is voor de speler, die de bal in bezit heeft niet veroorloofd te lopen, hij moet zonder ophouden handelen.

COMMUNICATIE

Een speler mag de bal maar vijf seconden behouden, dan moet hij een pass geven of trappen. Een speler speelt geen hele wedstrijd, om te scoren moet de ploeg al zijn spelers gebruiken.

REGELS**1. HET VELD**

De afmetingen van het Intercrosse veld zijn 40 m x 20 m

2. AFMETING EN INDELING VAN HET VELD

Het Intercrosse veld wordt gevormd door twee zones en twee doelgebieden voor de keepers. De 2 zones zijn: de offensieve zone en de defensieve zone. De twee zones hebben elk een oppervlakte gelijk aan 400 m². Ze zijn gescheiden door een centrale lijn. Er bestaat geen enkel buitenspel. Een speler mag zich dus ten alle tijden eender waar bevinden.

De twee doelgebieden van de keepers hebben de vorm van een halve cirkel waarvan de straal van 2m70 vertrekt uit het centrum van een rechte lijn getrokken tussen de palen van de doelen. Een offensieve speler mag nooit de lijn die het doelgebied van de keepers afbakent raken of overschrijden maar hij mag wel een schijnbeweging maken of zijn worp beëindigen in het doelgebied van de keepers.

N.B.: De positie van de voeten is doorslaggevend, gemakkelijk te controleren door de scheidsrechters en zichtbaar voor de spelers en het publiek. De aanvaller mag natuurlijk niet in de zone van de keeper komen anders is zijn handeling ongeldig.

3. DOELEN

De intercrosse doelen moeten ongeveer 1m25 x 1m25 meten (binnen maat). De doelen zijn geplaatst in het midden op de achterlijn in de defensieve zone.

4. STRAFWORPLIJN

De rechte lijn van 60 cm x 5 cm zal getrokken worden op 9m van het midden van de doelen voor het aanwijzen van de plaats waarvan een speler zijn start moet uitvoeren voor een penalty (strafworp).

5. DE INTERCROSSE STICKS

De te gebruiken stick moet een Intercrosse stick zijn. De stick is verdeeld in twee delen: de korf en de steel.

De korf van de stick is gemaakt van gevormd plastic. De afmetingen van de korven zijn:

- Binnen maat: 26 - 27,5cm
- Maximale breedte: 17 - 17,5cm
- Minimale breedte : 8 - 9 cm
- Diepte: 8 cm - 9 cm

De steel kan van aluminium, vezels of hout zijn. De afmetingen van de steel zijn:

- Lengte van de steel : 40 - 75 cm
- Omtrek van de steel: 7 - 8 cm

Het is niet veroorloofd een lint toe te voegen op de steel om deze dikker te maken. Het is ook verboden tape in de korf te doen of te spelen met een gebroken korf.

Het einde van de steel dient een dopje hebben ter bescherming van de atleten. Het gewicht van de sticks moet tussen de 280g en 380g variëren.

6. DE BAL

De te gebruiken bal is een Intercrosse bal. Hij is gemaakt van zacht rubber. De bal heeft een gewicht variërend tussen 80 en 100 g en heeft een omtrek variërend tussen 23 en 25 cm.

7. UITRUSTING VAN DE SPELER

- Sportschoenen;
- Korte sportbroek;
- Genummerde trui.

Veiligheidsraad: het is aanbevolen dat de spelers een veiligheidsbril dragen.

N.B.: Voor de internationale competities in alle categoriën moet men een witte short dragen.

8. SAMENSTELLING VAN DE PLOEGEN

De ploegen zijn samengesteld uit maximum 12 spelers en uit 2 keepers. Er mogen niet meer dan 4 spelers en een keeper per ploeg tegelijkertijd op het veld staan.

9. SPEELDUUR

De wedstrijd bestaat uit 3 perioden van 15 min in een onafgebroken tijd, met 3 minuten rust tussen de perioden. Na iedere periode veranderen de ploegen van kant.

10. DE SCHEIDSRECHTERS

5 Scheidsrechters zijn vereist om een wedstrijd te fluiten: twee scheidsrechters op het veld, één tijdopnemer-scheidsrechter en één scoreboard-scheidsrechter. De twee scheidsrechters in het veld nemen de overtredingen waar.

De scheidsrechter verantwoordelijk voor de tijdopneming stelt de periode van de wedstrijd vast. Indien de bal in de lucht is wanneer het signaal klinkt, wordt de bal geldig verklaart.

11. INZET VAN HET SPEEL

Bij het begin van de partij wordt overgegaan tot een loting, voor het bepalen van de bezitting van het veld en de bal. De ploeg begunstigd door de loting zal beslissen welke kant van het veld de ploeg neemt en wie er begint. De begunstigde ploeg mag ook de keuze aan de tegenstander overlaten.

Na een goal mag de keeper of een teamgenoot die zich in de zone bevindt, de bal in het spel terugbrengen. Bij de derde periode wordt overgegaan tot een nieuwe loting.

12. DE BAL AANRAKEN

Men mag de bal niet aanraken met de hand om met een andere lichaamsdeel, met uitzondering van de keeper, indien hij zich in de halver cirkel, die voor hem voorbehouden is, bevindt. Indien zulke fout gemaakt wordt, gaat de bal naar de niet foutieve ploeg, die meteen het spel doorzet.

13. BAL BUITEN HET VELD

De ploeg die niet verantwoordelijk voor het buitengaan van de bal, brengt hem opnieuw in het spel door middel van een pass of dragend. De terugplaatsing moet gebeuren binnen de 5 seconden, zoniet wordt de bal teruggegeven aan de tegenpartij.

Indien de bal buiten het veld gaat achter de keeper, op de achterlijn, wordt de bal teruggegeven aan de keeper of aan één van zijn medespelers die zich op het gebied van de keeper bevindt. Indien een speler of de keeper de bal opzettelijk achter het doel werpt, profiteert de tegenpartij van een penalty.

14. DE BAL DEKKEN OP DE GROND

Indien de bal vrij op de grond is, wordt de eerste speler die hem dekt en hem beheerst in zijn korf, de balbezitter. De tegenspelers moeten 2 m afstand houden.

Indien de bal gedekt is in offensieve zone door een offensieve speler,, moet deze zich met zijn voeten buiten de zijlijn plaatsen, alvorens een pass te geven of te rennen met de bal. Een speler die opzettelijk tijd verliest bij zich richten naar de kant verliest het bezit van de bal.

Het terugwinnen van de bal op de Indiaanse wijze veroorlooft het doorgaan van het spel zonder onderbreking, want het gaat hier om een geaccepteerd technisch gebaar.

15. REGEL VAN DE 30 SECONDEN

De ploeg, in bezit van de bal moet een trap uitvoeren naar het doel van de tegenpartij binnen de 30 seconden dat hij de bal bezit, anders gaat de bal naar de tegenpartij. De 30 seconden worden gesteld door de tijdopnemer-scheidsrechter.

16. REGEL VAN DE 5 SECONDEN

Een speler mag de bal niet langer dan 5 seconden in zijn bezit houden, anders gaat de bal naar de tegenpartij. De keeper heeft vijf seconden om de bal van zijn doelgebied te verwijderen.

De speler die opzettelijk het bezit van de bal verliest zonder dat een tegenspeler hem beheerst heeft en hem recupereert, zal niet opnieuw 5 seconden van bezit krijgen.

17. PRINCIPE VAN GEMEENSCHAPPELIJKE SPORTEN

Het principe van gemeenschappelijke sporten wordt ten alle tijden toegepast (blok, pass en ga, pass en volg, scherm,...)

Een geoorloofde blok moet beantwoorden aan drie maatstaven:

- De aanvaller is stationair (de voeten moeten onbeweeglijk zijn) en;
- De aanvaller moet het lichaam recht houden (de stationaire aanvaller mag niet op een been steunen of zijn lichaam verplaatsen om zodoende een uitgelokt voordeel te winnen) en;
- De aanvaller moet zijn stick met 2 handen vasthouden in een hoek van 45°. De aanvaller, die een blok uitvoert is in fout wanneer zijn stick neigt naar de horizontale stand.

18. ALTIJD RENNEN

Wanneer een speler in bezit van de bal is, moet hij zich verplaatsen in looppas of onbeweeglijk blijven om een pass uit te voeren. Nooit is het veroorloofd met de bal te lopen. Indien zulk een fout gemaakt wordt, gaat de bal naar de tegenpartij.

De keeper buiten zijn halve cirkel wordt een speler onderworpen aan de spelersregels. Het is ook mogelijk een draaibeweging uit te voeren, zoals in basket.

19. PLAATSVERVULLING VAN DE SPELERS

De plaatsvervullingen doen zich ten alle tijden voor tijdens de partij en alleen op minder dan 2 m voor en na de bank van de ploegspelers, die de plaatsvervulling uitvoeren. De uitgaande spelers moeten de zijlijn aanraken voor het binnenkomen van nieuwe spelers op het veld. Indien een offensieve speler een fout begaat gedurende een plaatsvervulling, voert de offensieve ploeg een penalty uit.

Indien een speler wisselt van offensieve of defensieve positie buiten de wisselijn, wordt een penalty toegestaan aan de andere ploeg.

20. PENALTY

De speler, die de penalty uitvoert sla vertrekken vanaf een afstand van 9 m van de achterlijn.

De speler :

De speler heeft 5 seconden na het fluiten van de scheidsrechter om zijn trap uit te voeren. Hij heeft het recht op zijn plaats te blijven of naar de keeper te rennen om een worp van dichtbij te doen. Hij mag een schijnbeweging maken of zijn worp beëindigen in de zone van de keeper maar hij mag niet de zone van de keeper overtreden met zijn voeten.

De keeper :

Tijdens de penalty, moet de keeper een hak op de lijn hebben voor het fluitje van de scheidsrechter.

Indien een offensieve speler foutief is tijdens de penalty :

- en een doel maakt, wordt het doel geweigerd en de aanvaller herwint de bal op de zijlijn.
- en geen doel maakt, gaat de bal naar de keeper.

Indien de keeper foutief is tijdens de penalty:

- en een doel gemaakt wordt, wordt het doel toegestaan en de keeper herneemt de bal.
- en geen doel gemaakt wordt, gaat de bal naar de defensieve ploeg.

De scheidsrechters :

Een scheidsrechter verzekert zich ervan dat de speler, die een trap uitvoert geen fout begaat.

De andere scheidsrechter, geplaatst kortbij het doel, controleert of de keeper geen enkele overtreding maakt en of de bal in het doel terecht komt.

21. OP KRACHT VOORBIJ GAAN

Indien een defensieve speler stationair is, en een offensieve speler hem omverloopt bij het proberen zich een weg te banen naar het doel, gaat de bal naar de defensieve ploeg.

Inleiding :

1. Iedere atleet moet zijn best doen voor het vermijden van lichamelijk contact met zijn tegenspeler. De Intercrosse is geen contact sport. Het is de atleet en niet de scheidsrechter die verantwoordelijk is voor het vermijden van contact.

2. Intercrosse is een offensieve sport: het offensieve is begrensd door de defensieve en door de spelregels (5 seconden, dekking in offensieve zone, verlies van de bal na een trap.)

Defensieve positie :

De verdediger mag zich bedienen van zijn lichaam en zijn stick voor het beperken van de progressie van de offensieve. Hij bevindt zich in legaliteit wanneer:

1. Hij stationair is (de onbeweeglijkheid van de voeten is de bepalende maatstaf) en;
2. Hij houdt zijn lichaam recht (de stationaire verdediger mag niet op een been staan of zijn lichaam verplaatsen teneinde een overschuldig voordeel te behalen, en;

3. Hij houdt zijn stick in twee handen in een hoek van 45° (de verdediger is in illegaliteit wanneer zijn sticks naar de horizontale stand neigt.)
4. De verdediger mag zijn stick lateraal verplaatsen met het behouden van een hoek van 45° en mag hem niet leiden naar voor of naar de horizontale stand.
5. Een speler, die een legale defensieve positie tot stand brengt, het is te zeggen de twee voeten op de grond tegenover de tegenspeler heeft het recht zich te verplaatsen voor het behouden van zijn dekking positie. Hij mag zich lateraal verplaatsen of achteruitgaan voor het behouden van deze positie. Hij mag zich niet direct naar de aanvaller bewegen en zodoende het contact veroorzaken. Een verdediger, die zijn legale dekking positie vestigt, mag niet verantwoordelijk gehouden worden van contact indien hij zich verplaatst volgens de specifieke begrenzingen.

22. VRIJE HAND

De offensieve speler, die zijn stick in een hand houdt mag zich niet van zijn vrije hand bedienen om de verdediger die de dekking maakt weg te duwen. Zo een fout leidt tot het verliezen van het bezit van de bal.

Een offensieve of defensieve speler mag zijn stick niet in een hand houden, behalve voor een opvangen in de lucht of voor het dekken van de bal op grond.

23. GEEN ENKEL CONTACT

Geen enkel lichamelijk contact (man tegen man, stick tegen stick, stick tegen man) is veroorloofd. De spelers moeten « de bal spelen » in functie van hun positie in het veld. De aanvaller, mishandeld in offensieve of defensieve zone bekommt een penalty. De Intercrosse is geen contact sport, het is de atleet en niet de scheidsrechter die verantwoordelijk is voor het vermijden van contact.

24. DEFENSIEF

Het enige legale defensief man tegen man. Er is illegaliteit wanneer de defensieve ploeg een meerderheidten uitvoer brengt op de drager of iedere andere offensieve speler en/of wanneer de defensieve ploeg een muur bouwt, tot stand gebracht op basis van meerderheid om een tegenaanval op te zetten.

Iedere overtreding heeft een penalty tot gevolg.

Uitleg: Indien de defensieve ploeg opzettelijk een muur bouwt voor de defensieve spelers is dit illegaal (2 verdedigers tegen 1 aanvaller, 2 spelers of meer voor het doel...). Het is te noteren dat indien de defensieve ploeg door zijn aanval een merderheid defensieve situatie scheidt en dit niet opzettelijk gebeurt van de kant van de defensieve ploeg, er geen illegaal defensief is. Indien de defensieve ploeg een offensieve speler met meer dan een speler dekt ist dit illegaal.

25. TWEE HANDEN OP DE STICK

In verdediging moeten de spelers ten alle tijden hun twee handen op de stick hebben, behalve voor het recupereren van een vrije bal op de grond of voor het onderschepping van een bal in de vlucht. Indien zulk een fout begaan is, wordt een penalty toegestaan. De verdediger moet zijn stick op 45° houden.

26. ERNSTIGE OVERTREDING

Een ernstige overtreding heeft automatisch een uitwijzing van de speler tot gevolg. De gestrafte ploeg speelt gedurende een minuut in numerieke minderheid (4 tegen 5).

Ernstige overtredingen zijn :

- ***poging tot het blesseren van een tegenspeler***
- ***ruzie***
- ***een officieel slecht behandelen***
- ***grove taal gebruiken tegenover een officieel of een speler***
- ***weigeren te spelen volgens de regels en de waarden van de Intercrosse***
- ***anti sportieve gebaren***

Een speler kan geschorst worden door de organisatoren van de liga, der tournois of door ider ander organisme, die de bevoegdheid heeft.

27. REGEL VAN HET VOORDEEL

Tijdens een fout door de defensieve ploeg, signaleert de scheidsrechter een penalty (met het omhoog brengen van zijn arm) en laat tijd aan de offensieve ploeg om zijn aanval te beëindigen. Indien er een doel gemaakt is, zal de penalty geannuleerd worden, zoniet, zal een penalty verleend worden.

28. RUSTPAUZE

Iedere ploeg heeft recht op een rustpauze van een minuut gedurende de partij. Alleen de ploeg in bezit van de bal mag een rustpauze vragen.