



## Breve Guida al Regolamento del Lacrosse

### **FALLI PERSONALI**

Un giocatore può commettere 4 falli personali; al 5° fallo non può più rientrare in partita.

#### **Illegal Body Check**

Un body check è legale quando:

1. L'avversario è in possesso della palla o questa si trovi libera entro 2,75 m da lui (*loose ball*);
2. Il contatto può avvenire esclusivamente al di sotto del collo e sopra il bacino, lateralmente o frontalmente, MAI da dietro;
3. Non è consentito utilizzare la testa (*spearing*);
4. Non è consentito fare un body check a un avversario che è per terra o in ginocchio (1 o 2 ginocchi)

#### **Slashing**

1. Nessun giocatore può eseguire un check con violenza o in maniera pericolosa (non importa se il contatto avviene o no);
2. Colpire un avversario sul collo o sul casco è illegale, eccetto quando è conseguenza di un passaggio o tiro in porta;
3. Il guanto può essere colpito ma solo quando è in contatto con la stecca e il giocatore è in possesso della palla o si trovi ad una distanza di 2,75 m dalla palla;
4. Il contatto deve essere un colpo, non uno sfioramento.

#### **Cross Checking**

Non si può colpire un avversario con il manico della stecca e i guanti devono essere vicini tra loro.

#### **Unnecessary Roughness**

**(Gioco Violento):**

Qualsiasi atto che è considerato eccessivamente violento o fatto appositamente.

#### **Unsportsmanlike Conduct**

**(Condotta Antisportiva):**

1. Nessun giocatore, atleta, allenatore o qualsiasi persona associata ufficialmente con una squadra può:
  - a) contestare una decisione arbitrale;
  - b) utilizzare un linguaggio inadatto o urlare oscenità;
  - c) Commettere ripetutamente lo stesso fallo tecnico;
2. Nessun giocatore può utilizzare una stecca modificata o con cordatura modificata con l'obiettivo di imbrogliare.

#### **Tripping (sgambetto):**

L'atto di far cadere un avversario appositamente tramite il contatto fisico al di sotto dell'anca utilizzando la stecca o qualsiasi parte del corpo, è un sgambetto.

### **Falli Tecnici e Procedure Illegali** **(Falli meno seri)**

Penalità: 30 secondi o cambio possesso della palla

#### **Pushing (spinta)**

Definizione: spingere un avversario con forza tale da costringerlo ad andare in una direzione diversa da quella in cui lui intendeva andare, o nella stessa direzione che intende andare ma con una velocità maggiore da quella voluta.

1. Non è consentito spingere con la propria stecca;
2. non è consentito spingere un avversario da dietro, al di sotto dell'anca e sopra le spalle;
3. Non è consentito spingere un avversario che si trova in terra o in ginocchio (1 o 2 ginocchi per terra).

#### **Fuori Gioco**

1. Una squadra è in fuori gioco, quando la palla è in gioco, quando:

- a) ha meno di 3 giocatori nella sua zona d'attacco;
- b) ha meno di 4 giocatori nella sua zona di difesa;
- c) Se una squadra non è in grado di mantenere il numero minimo di giocatori per motivi di penalità o infortuni, la partita proseguirà ma la squadra in inferiorità dovrà mantenere il numero minimo consentito nella sua zona d'attacco.

#### **Holding (trattenuta)**

Non è consentito trattenere il corpo o la stecca dell'avversario.

#### **Interferenza**

1. Non è consentito interferire con un avversario nel tentativo di tenerlo lontano da una palla libera (*loose ball*);
2. Non è consentito interferire con un giocatore che sta inseguendo un avversario che è in possesso della palla;
3. Non è consentito difendere un avversario talmente da vicino da non consentire il libero movimento quando non è in possesso della palla.

#### **Illegal Pick (Blocco Illegale):**

1. quando si fa un blocco a un avversario, il giocatore deve essere immobile e in piedi con una postura dritta;
2. Non è consentito tenere la stecca rigidamente lontano dal corpo o posta in modo da ostacolare l'avversario.

#### **Warding Off**

**(Utilizzo del braccio libero per ostacolare un difensore)**

Questo accade quando il giocatore in possesso della palla utilizza la mano libera (che non tiene la stecca) per trattenere, spingere o modificare la direzione del check del difensore.