

Lacrosse bei den SSF Bonn

Lacrosse ist eine Ballsportart die ihre Ursprünge bei nordamerikanischen Ureinwohnern hat.

Heutzutage unterscheidet man zwei Spielformen: eine Damen- und eine Herrenvariante.



Die Herren

Bei den Herren besteht eine Mannschaft aus bis zu 23 Spielern, von denen sich maximal zehn gleichzeitig auf dem Spielfeld aufhalten dürfen. Diese versuchen mit Hilfe eines Lacrosseschlägers ("Stick"), mit dem der Ball gefangen und geworfen wird, den Ball in das gegnerische Tor zu bekommen. Das Feld hat circa die Ausmaße eines Fussballfelds, die 1,83x1,83m großen Tore sind dabei in das Spielfeld eingerückt und dürfen, wie beim Eishockey, umspielt werden.

Ein verteidigender Spieler darf mit seinem Stick oder mit Körpereinsatz versuchen den Ball von einem angreifenden Spieler freizubekommen.

Ausrüstung (Stick, Helm, Handschuhe, Ellenbogen- und Schulterprotektoren) werden gestellt.



Die Damen

Näher am ursprünglichen Spiel ist die **Damenvariante** des Lacrosse. Mit einem anderen, etwas flacheren Schläger und ohne schützende Ausrüstung (nur ein Mundschutz ist Pflicht, Schutzbrille und Handschuhe sind optional) kommt es hier noch mehr auf Geschwindigkeit und ein schnelles, kreatives Passspiel an.

Körpereinsatz, um den kleinen Hartgummi-Ball zu erlangen, ist weitestgehend untersagt. Bei den Damen wird auf einem etwas größeren Feld 12 gegen 12 gespielt.

Auch Damen-Sticks werden gestellt.

Ein kurzes **Regelwerk** zu beiden Varianten findest du [hier](#)!