



# ***LACROSSE IN CARROZZINA***

*Gherardi Giulia, Gritti Maira, Spandre Giovanni, Viscardi Chiara*



# STORIA

# LA STORIA DEL LACROSSE

- Deriva da “Baggataway” → rituale religioso e preparazione alla guerra;
- **1636**, lago Ontario: prima documentazione di Jean De Brebeuf;
- **1800**: Pionieri francesi e prime regole moderne;
- **1877**: New York University fonda la prima squadra collegiale;
- **1974**: Fondazione ILF (International Lacrosse Federation);
- **1955**: Fondazione ELF (European Lacrosse Federation);





# IN ITALIA

- **2003**, Fabio Antonelli → prima squadra di Lacrosse “Roma Lacrosse Italia”;
- **settembre 2006**: prima società sportiva di lacrosse “Roma Leones Lacrosse”;
- **1 giugno 2007**: Fabio Antonelli fonda la FIGL (Federazione Italiana Giuoco Lacrosse) → riconoscimento della FIGL da parte di FIL e ELF ;
- **Marzo 2009, La Spezia**: prima Coppa Italia → partecipazione di 3 squadre;
- **13 ottobre 2009**: I Campionato italiano di Lacrosse;
- **2023**: Mondiali a San Diego → Italia 9<sup>^</sup>/30.

# OLIMPIADI

- ❑ Lacrosse maschile nei giochi olimpici: St Louis 1904 e Londra 1908
- ❑ Sport dimostrativo: Amsterdam 1928, Los Angeles 1932, Londra 1948
- ❑ Proposta Olimpiadi Los Angeles 2028

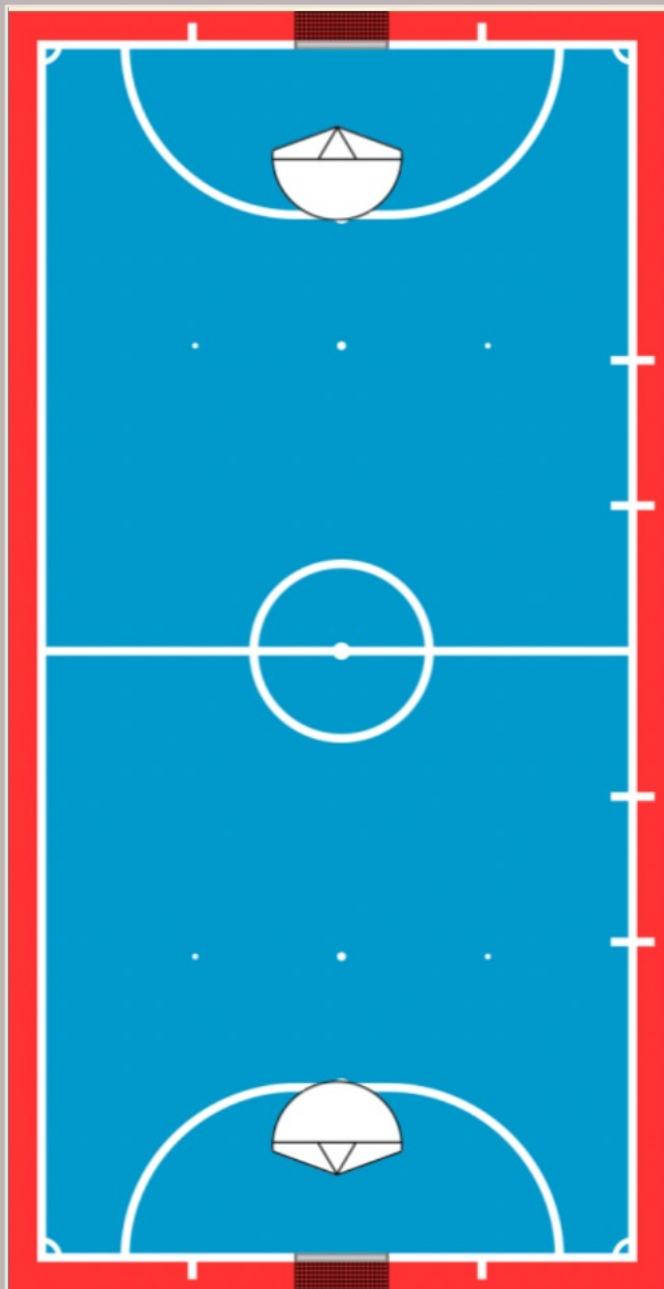
# LA STORIA DEL WHEELCHAIR LACROSSE

- 2008, a San Diego Ryan Baker e Bill Lundstrom, che praticano sci, golf e tennis, hanno l'esigenza di praticare uno sport a squadre in carrozzina.
- Trovano nel Lacrosse uno sport che unisce la velocità del basket, l'abilità dell'hockey e la tenacia del rugby.
- Nel 2010 si fonda il WLUSA (Wheelchair Lacrosse USA) che da subito collabora con organizzazioni per creare nuove squadre e espandere il WL in tutti gli USA.
- È lo sport di squadra in più rapida crescita tra i membri della Federazione nazionale delle associazioni delle scuole superiori statali e solo nel 2020, 60 università hanno lanciato programmi di WL.





*REGOLAMENTO  
WHEELCHAIR  
LACROSSE*



# IL CAMPO

- La superficie di gioco è rettangolare 56 m x 26 m;
- La linea di centrocampo identifica la zona di attacco;
- Al centro è posizionato il punto centrale di ingaggio, segnalato con un cerchio di 4 m di diametro;
- L'area di rigore deve essere situata all'interno, di fronte o adiacente all'area del tavolo;
- Le porte sono di 1,2 m circa, perciò abbiamo pensato di utilizzare le porte da unihockey (160 x 115 cm);
- La Goal Line viene tracciata tra i pali della porta e indica il piano della porta.
- L'area di rigore nel lacrosse è di 2 m circa. Abbiamo pensato di avvicinare la porta all'area di rigore del calcetto (in modo che ci sia una distanza di 2 metri) e di segnalare l'area con lo scotch.



# ATTREZZATURA



La strumentazione specifica tecnica necessaria:

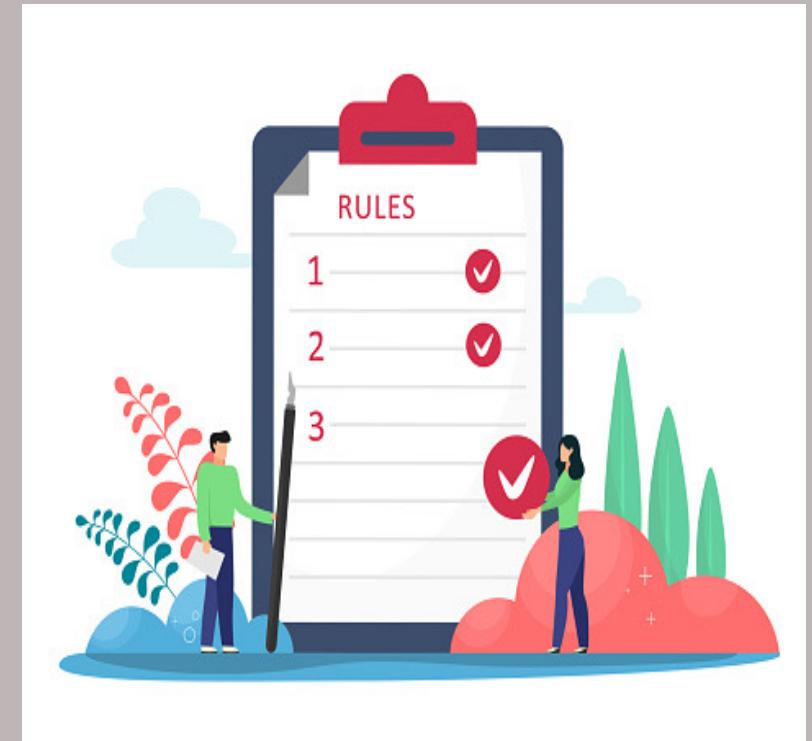
- Palla da lacrosse indoor, senza rimbalzo, fatta di gomma colorata.
- Bastone: composto da tre parti (l'asta, la testa e la tasca), i bastoncini variano di lunghezza a seconda dei ruoli.

La strumentazione di protezione obbligatoria:

- casco
- paradenti
- guanti
- paracollo, parapetto (per i portieri)

# REGOLE E PARTITA

- 8 giocatori per squadra: 1 portiere, 2 difensori, 3 centrocampisti e 2 attaccanti.
- Lo scopo è fare gol durante i 60 minuti di tempo regolamentare suddiviso in quattro quarti. In caso di pareggio è previsto un *overtime* di 4 minuti ed un eventuale *golden gol*.
- È uno sport di contatto: è possibile bloccare il tiro dell'avversario con il proprio bastone.
- Il portiere non può entrare in contatto con gli avversari, ma può parare attraverso l'uso della propria mazza, mani, o carrozzina. Se gli altri giocatori toccassero la palla con le mani consegnerebbero il possesso agli avversari.
- Gli attaccanti possono far gol solo tirando fuori dall'area piccola.
- I falli vengono distinti in personali e tecnici. Chi commette un fallo personale può essere espulso per 1,2 o 3 minuti in base alla gravità; dopo 5 falli viene fatto uscire. Un fallo tecnico viene sanzionato con 30 secondi di sospensione.



# PROPOSTA DI ALLENAMENTO

→ Composta da 4 parti

RISCALDAMENTO

PAUSA

PARTE CENTRALE:  
SVILUPPO GESTO  
TECNICO

DEFATICAMENTO

# RISCALDAMENTO

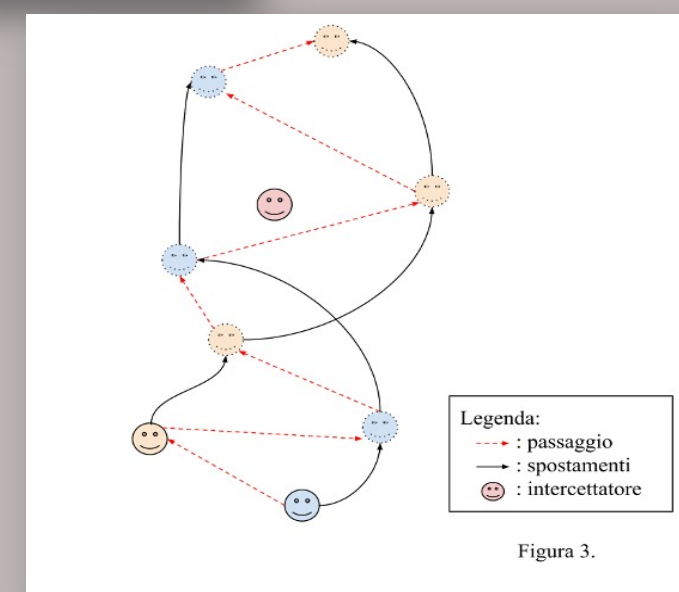
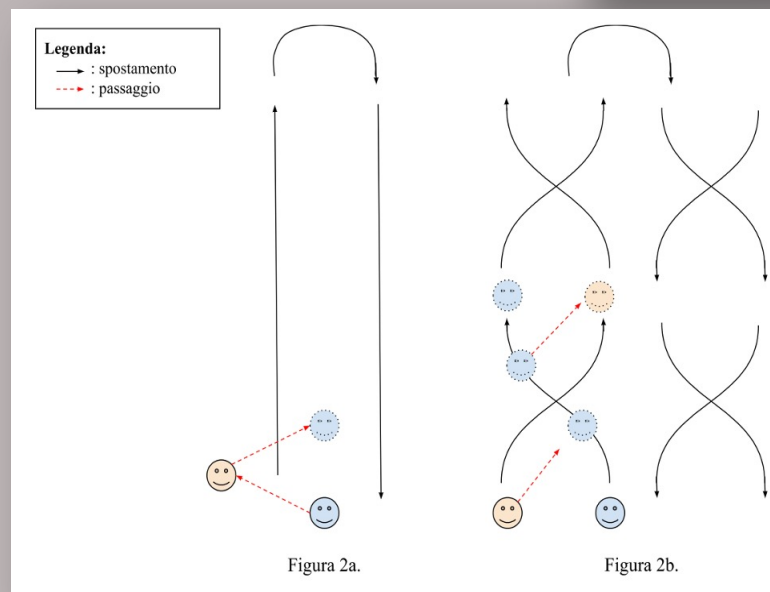
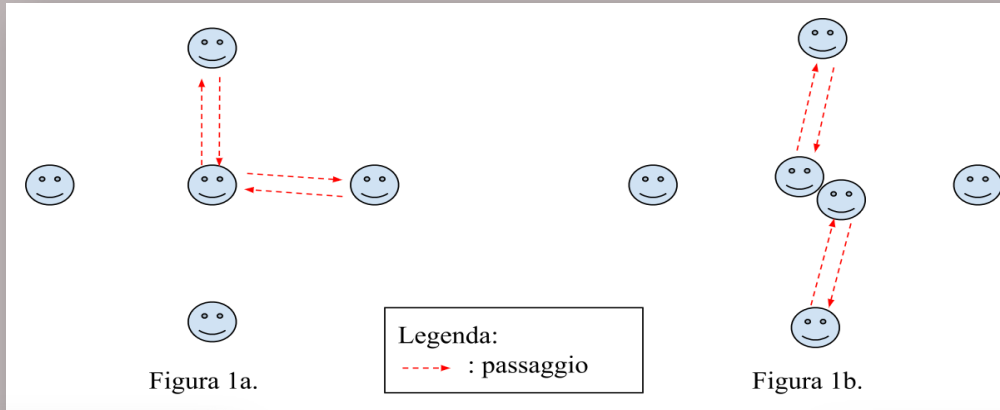
1. Mobilità arti superiori e tronco (5 min)
2. Il riscaldamento si apre con una parte relativa allo spostamento in carrozzina con mazza e pallina, muovendosi liberamente per la palestra, favorendo il miglioramento degli spostamenti in campo.
3. Variante: Ogni volta che si incontra un compagno bisogna simulare il passaggio. (10 min)



*PAUSA*



# PARTE CENTRALE: SVILUPPO GESTO TECNICO



# DEFATICAMENTO



Al termine dell'attività sono previsti 10 minuti di defaticamento: i normodotati scendono dalla carrozzina e tutti insieme si svolge un momento di stretching.

# FONTI

- Crosetti, S. (2022, May 2). *Chinesiologia Sportiva - Lacrosse*. Www.chinesiologiasportiva.page. <https://www.chinesiologiasportiva.page/modelli-prestativi/lacrosse>
- Ruder, I. (2014, September 1). *Wheelchair Lacrosse*. New Mobility. <https://newmobility.com/wheelchair-lacrosse/>
- *Storia del Lacrosse - Italia Lacrosse*. (2016, December 17). <https://www.lacrosseitalia.it/newstyle/storia-del-lacrosse>
- Utah Wheelchair Lacrosse. (2021). *Utah Wheelchair Lacrosse - About Wheelchair Lacrosse*. Www.utahwheelchairlacrosse.org. <https://www.utahwheelchairlacrosse.org/about-wheelchair-lacrosse>
- WLUSA. (2021). *Wheelchair Lacrosse Rulebook*. <https://www.usalacrosse.com/sites/default/files/documents/Rules/2021-Wheelchair-Rulebook.pdf>