

# INTERKROS



- **Hledáte novou sportovní hru?**
- **Už jste slyšeli o lakrosu a tato originální kolektivní míčová hra Vás zaujala?**
- **Chcete obohatit sportovní program oddílu, týmu o turnaje a zápasy s jinými týmy?**

Interkros je to v podstatě verze lakrosu pro tělocvičnu. Interkrosová hůl (interkroska) je složena z dřevěné či kovové násady a košíku z měkkého plastu. Košíkem je navíc vybaven páskem – prepážkou, který zabraňuje vypadnutí míčku při pohybu holí při běhu. Míček je z PVC plněný vzduchem o trochu větší, než tenisák. Proti sobě hrají 2 družstva podle celkem jednoduchých pravidel a snaží se vstřelit více branek než soupeř.

## CENA VYBAVENÍ 1 ZAČÍNÁJÍCÍHO INTERKROSOVÉHO TÝMU ... 19.000 Kč

**SADA HOLÍ A MÍČKŮ** (12 holí + 6 míčků)

5 000 Kč

**VYBAVENÍ 1 BRANKÁŘE** (helma s mříží na florbal, brankářský chránič hrudi/hokej, trenky/hokej, háčkové holeně/hokej, suspenzor, chránič krku a rukavice/karos)

brankářské  
8 500 Kč

**SADA DRESŮ** (12 triček s čísly)

2 500 Kč

**2 BRANKY NA INTERKROS SE SÍTĚMI** (1,25m x 1,25m)

3 000 Kč

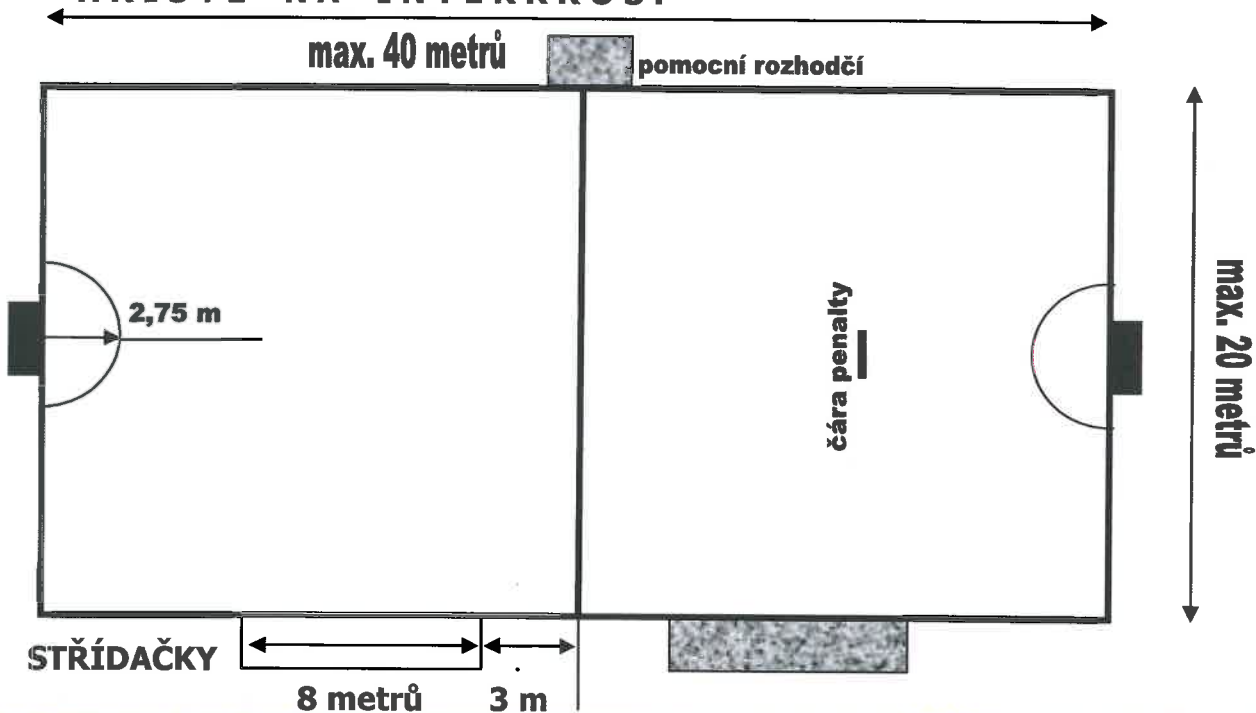
Veškeré vybavení lze objednat na: [www.intercrosse.eu](http://www.intercrosse.eu) tel: 603247819, mail: [vavra@interkros.com](mailto:vavra@interkros.com)



## ZAČÍNÁME S INTERKROSEM – PLUSY A MÍNUSY

- + **Interkros děti baví. Je to něco nového, méně známého, kolektivní hra, utužuje kolektiv.**
- + Je to hra do tělocvičny, ale i na venkovní hřiště, na letní tábory. Školní, mezioddílový či jiný turnaj v interkrosu může být vítaným zpestřením činnosti. Je to navíc hra běhavá, plná zvrátů.
- + **Díky pravidlům se nesoutěžně může hrát bez věkového omezení. Častokrát je začátečník dítě lepší, než dospělý začátečník.**
- + Finanční dostupnost - hráč potřebuje pouze interkrosku a cvičební úbor.
- + **Jednoduchá pravidla, jednoduché zvládnutí hole.**
- + Dá se hrát jako hra a nebo na vyšší úrovni. Je to hra od 6 let do „důchodu“. Na sportovní úrovni u nás existují ligové soutěže pro děti do 9, 11, 13, 15-ti let a pro dospělé. Interkros se hraje v řadě zemí Evropy i za mořem.
- **Vybavení brankáře je dražší. Dá se ale sehnat levnější v bazarech u zimních stadiónů. V začátcích se dá hrát na prázdné branky, na mety, na koše apod.**
- malý míček je trochu nebezpečný při trefení oka. Nutno vést hráče, aby nestříleli přes obránce, zejména okolo hlavy případně je možné hrát se speciálními brýlemi, chrániči očí (např. na squash).
- **aby hra bavila, musí se přece jenom trochu trénovat. Minimální požadavky na techniku je umět hodit, chytit, vystřelit a to i v běhu. Toto se dá naučit za 5 lekcí (u šikovnějších dětí i dospělých), u jiných to trvá měsíce až roky.**

### HŘIŠTĚ NA INTERKROS:



## STRUČNĚ Z PRAVIDEL INTERKROSU

- **Hřiště na interkros** je stejné jako házenkářské - 40m x 20m, ale v podstatě lze použít takové, jaké nabízí tělocvična nebo hřiště, které máte k dispozici. Při malých rozměrech snížíme počet hráčů o 1 na každé straně.
- **Hrací čas** soutěžních utkání je 3x 15 minut hrubého času, oddechový čas je 1 minuta za každou periodu pro každý tým. Mladší hráči obvykle hrají 3x 10 minut, u otevřených turnajů lze čas upravit dle potřeby.
- **Branky** mají rozměr 1.25m x 1.25m, jsou opatřeny sítí. Jsou umístěny na zadních čarách hřiště ve prostředku. Kolem branky je brankoviště – půlkruh o poloměru 2,75 metru.
- **Tým** - Každý tým hraje v poli se 4 hráči a brankářem. Dalších až 8 hráčů a 1 náhradní brankář mohou střídát kdykoliv během hry (jako v hokeji)
- **Brankář** - každý tým má 1 brankáře, který je vybaven ochranou přilbou s mřížkou, chránič hrudi, rukavice, suspensor, brankářské trenky a chrániče holení (např. jako na hokej – hráčské) Brankář v brankovišti smí hrát nohou, rukou, tělem. Mimo brankoviště pro něj platí stejná pravidla, jako pro hráče v poli.
- **Brankoviště** – je prostor brankáře. Útočící hráč nesmí do soupeřova brankoviště vstoupit, ani nad brankovištěm chytat či nabírat míč. Bránící hráč smí vstoupit do brankoviště pouze za účelem nabrat tam ležící volný míč, nesmí ale pomáhat brankáři přichytávat.
- **Volný míč** na zemi získává do držení ten, kdo ho jako první nabral do košíku hole a nebo přiklopil košíkem hole k zemi. Po přiklopení musí soupeř odejít 2 metry včetně délky hole od hráče a ten rozehrává nahrávkou, střelou a nebo s míčem běží do hřiště. Po přiklopení v útočné polovině hráč rozehrává z nejbližší postranní čáry. Při střetu interkrosek dvou hráčů má přednost ten co nabíral před tím, kdo přiklápe.
- **Auty** – pokud hráč s míčem šlápne do autu a nebo se míč dotkne předmětu, podlahy, stěny, osob mimo hrací plochu, dostává ho do držení tým, který aut nezavinil. Auty za brankovou (zadní) čáru hřiště dostává k rozehrání vždy příslušný brankář bez ohledu na to, kdo míč do autu vhodil. Míče za postranní čáru jsou aut i když se míč odrazil od tyčky či břevna branky. To je posuzováno jako zásah brankáře.
- **Každý hráč smí mít míč pod kontrolou max.5 sekund (v menších tělocvičnách 3 sekundy).** Do té doby může s míčem stát, běžet, nahrát nebo vystřelit na soupeřovu branku. Porušení se trestá ztrátou míče.
- **30 sekund** je čas, do kdy musí tým vystřelit na soupeřovu branku od získání míče do držení. Porušení se trestá ztrátou míče.
- **Úmyslná hra nohou či rukou** je zakázána. Pokud takovou pomocí získají míč do držení, je jim odebrán a předán soupeři z postranní čáry.
- **Povolená obrana** je pohybovat se mezi soupeřem a svojí brankou, kopírovat svou holí pohyb jeho hole a snažit se tak stínit jeho nahrávce či střele a donutit ho k chybě.
- **V interkrosu není dovolen žádný kontakt protihráčů – ani holí do hole, tělo na tělo, hůl na tělo. To umožňuje hrát klukům a holkám dohromady.**
- **Fauly** – veškeré nedovolené zákroky jsou trestány následovně podle míry provinění (před odpískáním lze ponechat výhodu):
  - Náhodný kontakt – ztráta míče
  - Za faul na soupeře v gólové šanci – trestné střelení
  - Za ostatní fauly – vyloučení na 1 minutu
- **Trestné střelení** – nájezd ze vzdálenosti 9m od brankové čáry v ose hřiště. Střílející hráč musí vystřelit do 5 sekund a nesmí při střele vstoupit do brankoviště. Po trestném střelení rozehrává bránící tým z brankoviště ať padne gól či ne a to nahrávkou či vnesením míče do hřiště.
- **Gól** - gól je uznán, přejde-li míček celým objemem brankovou čáru, aniž by bylo porušeno pravidlo (faul útočnicka, postavení hráče útočícího týmu v brankovišti atd.).
- **Vítězí tým, který soupeři v hrací době nastřílí více branek, než dostane.**



## HISTORIE LAKROSU VE SVĚTĚ

Lakros je nejstarším známým sportem severoamerického kontinentu. Jeho původ je datován do 15. století. První písemná zpráva o hře pochází z roku 1636. Za tuto zmínku vděčíme jezuitskému misionáři Jeanu de Brebeufovi, který poblíž Thunder Bay v Ontariu viděl Indiány z kmene Huronů hrát pro něj dosud neznámou hru a zmínil se o ní ve zprávě svým nadřízeným. Původní obyvatelé amerického kontinentu měli pro svou hru vlastní název – baggataway. Do angličtiny se překládá jako Little Brother of War, česky Malý bratr války. Jméno LACROSSE hře dali francouzští misionáři pro podobnost lakrosové hole s biskupskou berlou fr. LA CROSSE.

- V roce 1856 byl založen první klub na světě – Montreal Lacrosse Club. První utkání mezi 7 indiány a 9 bělochy skončilo vítězstvím indiánů. V pozdějších soutěžích však indiáni hrát nesměli.
- V roce 1867, byla založena Kanadská lakrosová asociace a lakros byl vyhlášen kanadským národním sportem.
- V roce 1892 byla založena Anglická lakrosová unie. V té době se zde začíná hrát ženský field-lakros.
- V letech 1908 a 1912 byl lakros zařazen do oficiálního programu olympijských her. V letech 1928, 1932 a 1948 byl lakros představen jako ukázkový sport. Na OH se prezentoval tzv. mužský field-lakros, který hraje 9 hráčů a brankář na každé straně na travnatém hřišti velikosti 100m x 60m. Branky o velikosti 1,83m x 1,83m jsou cca 10m před zadní autovou čarou.
- Ve třicátých letech 20.století se v Kanadě formovala druhá modifikace hry za účelem využití hokejových stadiónů v letním období – tzv. box-lakros, který se hraje na hokejovém hřišti s mantinely (bez ledu) na branky 1,25m x 1,45m.
- Nejvíce se lakros hraje v USA, Kanadě, Austrálii, Velké Británii a Japonsku



## HISTORIE LAKROSU VE ČECHÁCH

- V Čechách se hra lakros hraje od 60. let 20.století hlavně na letních táborech skautských a podobných oddílů. Pravidla vznikala pouze na základě obrázků zahraničních lakrosových magazínů a hrálo se s tenisákem malými lakroskami drženými v jedné ruce. Této variantě lakrosu se u nás říká český lakros a hraje se soutěžně od r.1978 dodnes.
- V roce 1987 došlo k návštěvě hráčů z kanadského Quebecu, kteří propagovali novou bezkontaktní verzi lakrosu pod názvem interkros. V Praze sehráli i utkání v box lakrosu proti nadšeným českým lakrosákům. Díky dovezenému vybavení se začal více hrát lakros podle mezinárodních pravidel – mužský field-lakros a box-lakros, ženský lakros a interkros.
- V roce 1989 byl pak uspořádán v tehdejší Československu turnaj Světové hry v interkrosu, který byl velkým impulsem k rozšíření interkrosu zejména mezi dětské oddíly. Další Světové hry uspořádal Český svaz interkrosu v letech 1995 a v letech 2000, 2005 a 2012 společně i s turnajem MS.

## INTERKROS

Důvody vzniku interkrosu byly dvojí: V 70.letech 20.století hrály v provincii box-lakros indiánské i „bělošské“ týmy a atmosféra bývala velice bouřlivá, asistence policie nutná. Týmy složené z bělochů se rozhodly ukončit své působení a protože právě běloši byli organizátoři soutěží, box-lakros v provincii Quebec téměř skončil. Na počátku 80.let se stejní hráči sešli a s použitím novinky - lakrosových holí s plastovým košíkem namísto měkkého výpletu určených k popularizaci lakrosu mezi kanadskými dětmi - vymysleli bezkontaktní verzi lakrosu kladoucí důraz na pohyb, komunikaci, samostatnost a fair-play. A interkros byl na světě. Ukázalo se, že interkros je velmi vhodný pro děti již od nejmladšího věku, že můžou hrát společně kluci a holky, muži a ženy a i v jisté míře věkově smíšené týmy. V kanadské provincii Quebec se nekontaktní verze ujala natolik, že se stala samostatným sportovním odvětvím nejen dětí a juniorů, ale i dospělých. Ukázalo se však také, že je interkros velice vhodný pro rozšíření lakrosu do nových zemí. Interkros se tak díky mezinárodní interkrosové federaci F.I.I.C. se sídlem v Kanadském Montrealu, začal hrát nejdříve v řadě zemí Evropy(Belgie, Francie, Itálie, Německo, Švédsko, Dánsko, Polsko, Slovensko, Maďarsko, Ukrajina ...), ale i v ostatním světě (Pobřeží Slonoviny, Ghana aj.)

- V roce 1986 v Československu v Praze interkros poprvé představil sekretář Mezinárodní interkrosové federace (FIIC) Pierre Filion.
- V roce 1987 vznikla dětská a juniorská liga interkrosu a od roku 1990 i soutěže pro dospělé. V současnosti se hrají soutěže pro děti do 9, 11, 13 a 15 let a pro dospělé dvoustupňový ligový systém v Praze a Kroměříži.
- V roce 1990 vznikl Československý svaz interkrosu (od roku 1993 Český svaz interkrosu – ČSI)
- Od roku 1999 se koná každý rok turnaj Mistrovství Světa (Word Cup), od roku 2001 pro muže a ženy zvlášť.
- Reprezentace ČR patří k nejúspěšnějším. Reprezentace ČR získala titul Mistrů Světa letech 1999/BELG, 2001/ITA (Ž), 2002/MAĎ (M+Ž), 2004/ŠVÝC (M+Ž), 2005/ČR (M+Ž), 2006/MAĎ (M+Ž), 2009/ŠVÝC (M), 2012/ČR (M+Ž)

Od 90.let do současnosti již patří naši hráči ke špičce světového interkrosu. To vše díky trpělivé práci s mládeží od nejmenších dětí až po dorostence.

*Martin Nešpor, cvičitel Sokola Spořilov*