

«KING OF THE ONE HORSE SPORTS»

POLOCROSSE



KING OF THE ONE HORSE SPORTS»

Polocrosse er en blanding av de to idrettene polo og lacrosse og er en fartsfylt idrett til hest. 3 spillere på hvert lag kjemper om å score flest mulig mål på 3 x 6 minutter.

Enten du er relativt fersk som rytter, eller har prøvd "alt" på hesteryggen, er polocrosse en idrett som passer for deg!

En hest, racket og ball er alt du trenger!



Deltar du på et introduksjonskurs i forbundets regi får du låne racket gratis. Anskaffelse av egen racket og ball koster ca. 950 kr. Polocrosseracketen likner en håv eller et sommerfuglnett. Ballen er av gummi, og ca. 10 cm i diameter.

Ut over dette kreves det bare vanlig rideutstyr, men spesielt verneutstyr er å få kjøpt. Det gjelder f.eks. polocrossehjelm med ansiktsbeskyttelse og knebeskyttere.

Hestene har også på seg beskyttelse. Dette er påbudt i kamp. Vi bruker vanligvis fleecebandasjer og kopper, men noen velger å bruke feltrittsbelegg» i stedet for bandasjene. Poenget er at beskyttelsen skal være tykk og dempe slag og støt fra andre hestebain. Det er også påbudt med forstykk på salen. Dette for ekstra sikkerhet om salen skulle begynne å gli. Vanlig løpende martingal er ikke tillatt, men man kan isteden bruke en head check», en form for stående martingal. En reim festes til forstykket som går opp til nesereimen på hesten.

"Deltar du på et introduksjonskurs i forbundets regi får du låne racket gratis."

Vi fletter også opp halene på hestene til kamp. Dette er også med tanke på sikkerhet, så hester og utstyr ikke setter seg fast i halen.

Salen vi som oftest bruker kalles stocksal. Det er en blanding av vanlig engelsk sal og westernsal. Stocks sal med horn er ikke tillatt. Man kan også spille i ridesal, men man sitter nok bedre i en stocks sal når man skal lene seg ut for å plukke opp ballen.



HESTENE

De fleste ponnier og hester kan brukes til polocrosse. Det kreves ikke så veldig mange gangers trening før de kan benyttes til øvelser og kampspill. Har du egen hest eller tilgang til en, kan vi hjelpe deg med råd og vink om hvordan du kan vende den til racket og ball, til å ris med enhånds tøylefatning og til takling av andre hester.

I de høyeste divisjonene brukes det oftest Quarter, Australian Stockhorse, fullblods og blandinger av disse. Det er ingen krav til hva slags rase eller størrelse på hest man bruker, men det er ikke lov med hingster. Hester som sparker og biter, eller viser annen oppførsel som er til fare for spillere og andre hester, kan man heller ikke bruke.

SPILLET

Polocrosse er enkelt å spille og å forstå. Et lag består av 6 spillere, og er delt i to avdelinger, hver med 3 spillere, som bytter på å spille chukkas (omganger) på inntil 8 minutter (6 minutter er normalt). En kamp består vanligvis av 6 – 8 (normalt 6) chukkas. Summen av mål som er scoret av de to avdelingene utgjør lagets scoringer i kampen.

Det er 3 spillere fra hvert lag på banen samtidig. De 3 spillerne i hver seksjon har hvert sitt nummer og ulike oppgaver; nr. 1 er angrepsspiller, nr. 2 er midtbanespiller og nr. 3 er forsvarsspiller.

Når et lag får ballen, forsøker det andre laget å vinne den tilbake, ved å takle ballføringen, og forsøke å slå ballen ut av racketen hans.

I starten av hver kamp, og etter hvert mål, starter spillet opp igjen på midten av banen med en line-up, der alle spillerne stiller seg opp i nummer-rekkefølge, og ballen blir kastet inn av den ene dommeren.

DE VIKTIGSTE REGLENE

○ Man har ikke lov å krysse» hestens midtlinje med ballen i nettet.

○ Man har ikke lov å krysse linjene på banen med ballen i nettet. Den må enten sprettes over eller man kan få en pasning.

○ Det er lov å presse andre hester ut av banen. Men her må man passe på så man kommer på i en riktig vinkel. Man har kun lov å presse om man har samme retning på hesten sin, og er på høyde med den hesten man prøver å presse.

○ Det er lov til å slå på en motspillers racket, men kun nedenifra og opp.

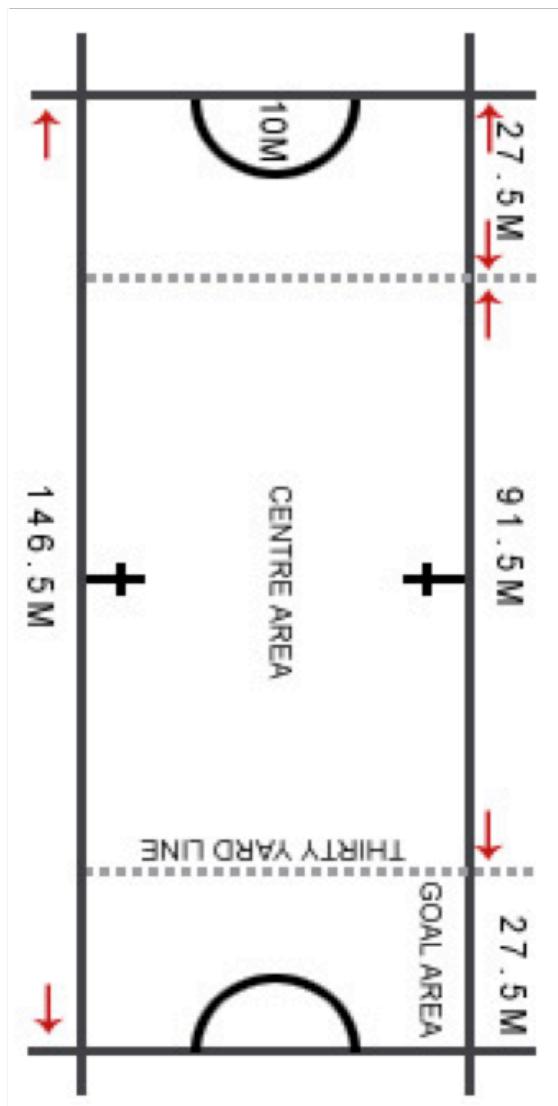
○ Man har bare lov å plukke opp en ball fra bakken om man følger ballens linje. Det vil si der ballen kom fra. Unntaket er hvis det ikke er fare for sammenstøt med andre hester.

○ Det er ikke lov å stoppe for å plukke opp ballen, man må ri fremover. Om du er sistemann på ballen kan du snu og plukke den opp, men dommeren vil blåse om det blir "mølje".



BANEN

Polocrosse spilles utendørs på en gressbane på 146,5 x 55m. Banen er delt opp i 3 områder, de to scoringsområdene og midtbanen.



Målene er midt på hver baklinje med 2,5 m mellom hver målstolpe. Rundt hvert mål er det en halvsirkel med radius på 10m. Den må man være utenfor når man scorer mål (som i håndball). Som i alle idretter er det om å gjøre å score flest mulig mål!

NOEN VIKTIGE TIPS:

○ Når du skal ri med ballen i nettet:

Alltid: Føre ballen på racket-siden din. Ta racketen over til racketsiden din med en gang du har plukket opp ballen på motsatt side, eller mottatt en pasning fra andre siden.

Aldri: Krysse hestens midtlinje med ballen i nettet.



○ Slå på motstanderens rackett:

Alltid: Slå nedentil og opp.

Aldri: Strekke deg over motstanders hest for å slå på racket. Slå mot noens racket dersom han/hun ikke har ballen eller ikke forsøker å ta ballen.



○ Spillet stoppes ved ødelagt utsyr:

Alltid: Dersom det er fare (f.eks. hjelm faller av, eller bandasje løsner).

Aldri: Dersom du mister racketen.

○ Frikast:

Den som utfører frikastet har førsterett på ballen når den har reist 10m. Etter det kan alle plukke den opp, men kun om de tilnærmer seg ballen fra samme vinkel som ballen ble kastet fra (ballens linje).

Alltid: Kast ballen 10m. Kast ballen fra det punktet dommeren peker ut. Hold deg minst 10m unna den som tar et frikast.

Aldri: Diskuter med dommeren. Stå i veien for en spiller som skal ta et frikast. Bruke mer enn 10 sekunder på å ta frikastet fra dommeren har sagt spill/play. Utføre et frikast ut mot en klynge av spillere selv om de står i den retningen laget ditt skal score.

○ Line up:

Alltid: Stå på rekke. 1'ere foran, så 2'ere og så 3'ere

Lagene skal stå ved siden av hverandre med ansiktet mot dommeren. Det andre laget skal stå mellom ditt lag og målet dere skal score mot. Still dere opp i line up langt unna dommeren. Når dommeren er klar vil han kalle dere fram til seg. Da blir ballen kastet inn.

Aldri: La dommeren eller lagkameratene vente på deg.

○ Mål:

Alltid: Bare 1'eren har lov til å score

Kast mot mål kan kun gjøres fra målfeltet. Kast mot mål kan kun gjøres fra utsiden av halvsirkelen (D'en) i målfeltet.

Aldri: Kast på mål før du er SIKKER.

○ Kast utenfor mål/bom på mål:

Alltid: Frikast til 3'eren på det andre laget. Frikastet går fra straffelinjen på høyde med der ballen gikk ut over baklinjen.

1'eren må følge etter 3'eren når han tar frikastet.

○ Straffelinjen:

Alltid: Sprett eller kast (pasning) ballen over linjen.

Aldri: Ri over linjen med ballen i nettet.

○ Krysning:

Alltid: Ri videre dersom du ikke får tak i ballen. Følg med og se opp for andre spillere.

Aldri: Prøv å avskjære en annen spiller. Stoppe på eller over ballen når den er på bakken. Krysse foran en annen spiller. Krysse nærmere enn 1m bak en annen spiller.

”Polocrosse er enkelt, har laget ditt ballen så behold den, har det andre laget ballen så ta den fra dem!”

○ Plukke opp ballen:

Alltid: Hold øyet på ballen. Kom deg godt ut av salen og bøy deg langt ned. Dra ballen etter deg i nettet.

Aldri: Stopp på ballen – om du ikke får tatt den opp så RI VIDERE!



HUSK: Snakk med lagkameratene dine! Kommunikasjon er kjernen i godt polocrossespill.

RACKET- OG BALLFERDIGHETER

For å bli god med racket og ball er det best å øve seg uten hest, fra bakken. Det beste er å lære seg gode teknikker før man prøver å kaste hardt og langt. Det kan i starten virke litt frustrerende at man ikke klarer å få ballen lenger enn et par meter, men når teknikken er inne, så kan du få ballen omtrent så langt du vil.

De første gangene kommer ballen til å suse rett opp i luften, falle ut av nettet før du får kastet osv. Prøv deg fram og finn din egen stil, men husk at treneren din har nok spilt en stund lenger enn deg, og vil lære deg teknikker som fungerer i lengden. De fleste gode spillere bruker 30-40 minutter hver dag på bakken med racketen sin for å bygge opp muskler og ferdigheter, samt finpusse teknikker. Kanskje du kan ha en racket og ball ved døra, så kan du øve hver gang du går til postkassa, søppeldunken, garasjen eller bare skal på luftetur med hunden? (hunden burde ikke bite på ballen, da den ikke er laget for hundetenner).

Grepet om racketen

Som regel holder man racketen en tredjedel opp på skaftet. Stå med beina litt fra hverandre, ta tak i racketen så enden kan passere fritt under armhulen din, men ikke hold så lang ut på racketen at den går i bakken. Vanligvis der hvor håndtaket på racketen smalner inn. Grip tak i racketen som om du skulle håndhilse på noen. Tommelen din skal peke nedover skaftet, pekefingeren skal ligge rundt racketen, IKKE oppover skaftet. Dette med pekefingeren er en vanlig nybegynnerfeil. Det hindrer deg i å bevege racketen som du vil, og man vil fort få svært vondt i pekefingeren. Pass derfor godt på dette.



”Riktig og galt grep”

Flatsiden på skaftet skal ligge i håndflaten din, så rackethodet er horisontalt. Dette korte grepet er mest brukt når man har ballen i nettet, skal ta imot ballen og kaste ballen. For å forlenge grepet på racketen, slipp bare opp grepet litt, og la racketen skli gjennom hånden din til ønsket lengde. Det lange grepet er mest brukt når du skal plukke opp ballen, ta i mot en ball som er litt langt unna deg, i lineup'en når du skal ta i mot ballen der eller når du generelt trenger å strekke deg for å nå ballen. Når du øver deg, bruk både det lange og det korte grepet. Merk forskjellen på tyngden av racketen med og uten ball med de forskjellige grepene.

Plukke opp ballen i bevegelse

Legg ballen 15m foran deg. Hold racketen klar, med nettet pekende nedover. Gå rolig mot ballen og sikt på ballen med racketen din. Sett racketen ned i bakken ca 15cm fra ballen. La racketen stå i bakken mens du fortsetter framover. Legg så nettet over ballen og dra ballen RASKT med deg framover. Vri så racketen en halv gang rundt OG TILBAKE igjen. Ballen skal da være i nettet ditt.

Repetér dette til du har klart det 15 ganger på rad! Øv deg på forskjellige underlag også. Ridebanen, plenen, i oppoverbakke og nedoverbakke!



Hvordan beholde ballen i nettet

Å ”cradle” ballen bruker sentrifugalkraften til å holde ballen i nettet. Det gjøres ved å rulle racketen opp ned. Med kort grepet om racketen bruk skulderen til å løfte racketen opp og rundt. Det beste trikset er å late som man skal se på sin egen klokke – da blir det riktig!

Cradling brukes når du plukker opp ballen fra bakken for å sørge for at ballen kommer helt inn i nettet og ikke faller ut igjen. Det brukes også for å ta imot slag fra motspillere på din racket. De er lurt å øve på dette på bakken før man prøver det til hest.

SPORTSMANSHIP

Når man spiller en kamp viser man masse konkurranseinstinkt og spiller for å ha det gøy, men også for å vinne. Man ser på mot-spillerne som konkurrenter og gir alt! Men når kampen er over er alle spillerne gode venner igjen. Da klemmer man og hjelper til med å sale av og rydder på plass utstyr sammen. På kveldene er det ofte sosialt. Da deler man erfaringer og tips for morgendagens kamper.

Man kaller polocrosse for en familiesport. Alle er en stor familie, og det er ikke uvanlig at både foreldre og barn spiller sammen. Dette gjør sporten til noe mer enn bare spill og alvor. Samholdet gjelder også på tvers av landegrensene.

”Polocrosse har bred appell både for ryttere og tilskuere. Det er moro å se på og krever lite kunnskap å begynne!”

HORSEMANSHIP

Så vel som omtanke for med- og motspiller er det omtanke for de firbeinte lagkameratene som er hovedessensen i polocrosse. En spiller er ingenting uten sin hest, og dens ve og vel kommer alltid først. Mellom chukkaene går man av hesten, sjekker at alt utstyr er i orden, løsner jorden, og leier hesten fram til neste chukka. Reglement og utstyrskrav er også utformet for å ivareta hestenes sikkerhet.

POLOCROSSE I NORGE

Polocrosse spilles også i England, Irland, New Zealand, Sør Afrika, Zimbabwe, Zambia, USA og Canada. Størst er sporten likevel i opprinnelseslandet Australia med rundt 5000 medlemmer. Norge omtales som et av de ”nye polocrosse-landene”, sammen med Nederland, Frankrike og Tyskland. Sammen har de 4 landene spilt mye og har som ambisjon å komme på høyde med de etablerte polocrossenasjonene.

I Norge er miljøet organisert i et nasjonalt forbund og regionale klubber. Det er pr 2014 fire etablerte regionale klubber i Norge; Arendal og Omegn Polocrosseklubb, Asker Polocrosseklubb, Bærum Polocrosseklubb og Øvre Romerike Polocrosseklubb. Det er også spillere i flere deler av landet som ikke er formelt organisert i klubber.

NORGES POLOCROSSEFORBUND

Norsk Polocrosseklubb ble stiftet den 30. mai 1999. 16. juni 2007 ble klubben om-dannet til Norges Polocrosseforbund. Kontingenten er kr. 200,- pr. år. for seniorer, kr. 100,- for juniorer. Kontonummeret er 1503.32.84494.

Dersom du eller flere er interessert, vil Norges Polocrosseforbund hjelpe dere i gang der dere rir. Vi reiser rundt og holder kurs. Alle som er interesserte kan kontakte oss, vi setter ingen grenser til hvor mye man har ridd fra før. Dette er sporten som passer for alle nivåer og alle aldre!

Hjemmeside: www.polocrosse.no
E-post: kontakt@polocrosse.no
Facebook: Polocrosse Norway
Instagram: @polocrossenorway
Grasrot: Norges Polocrosseforbund

