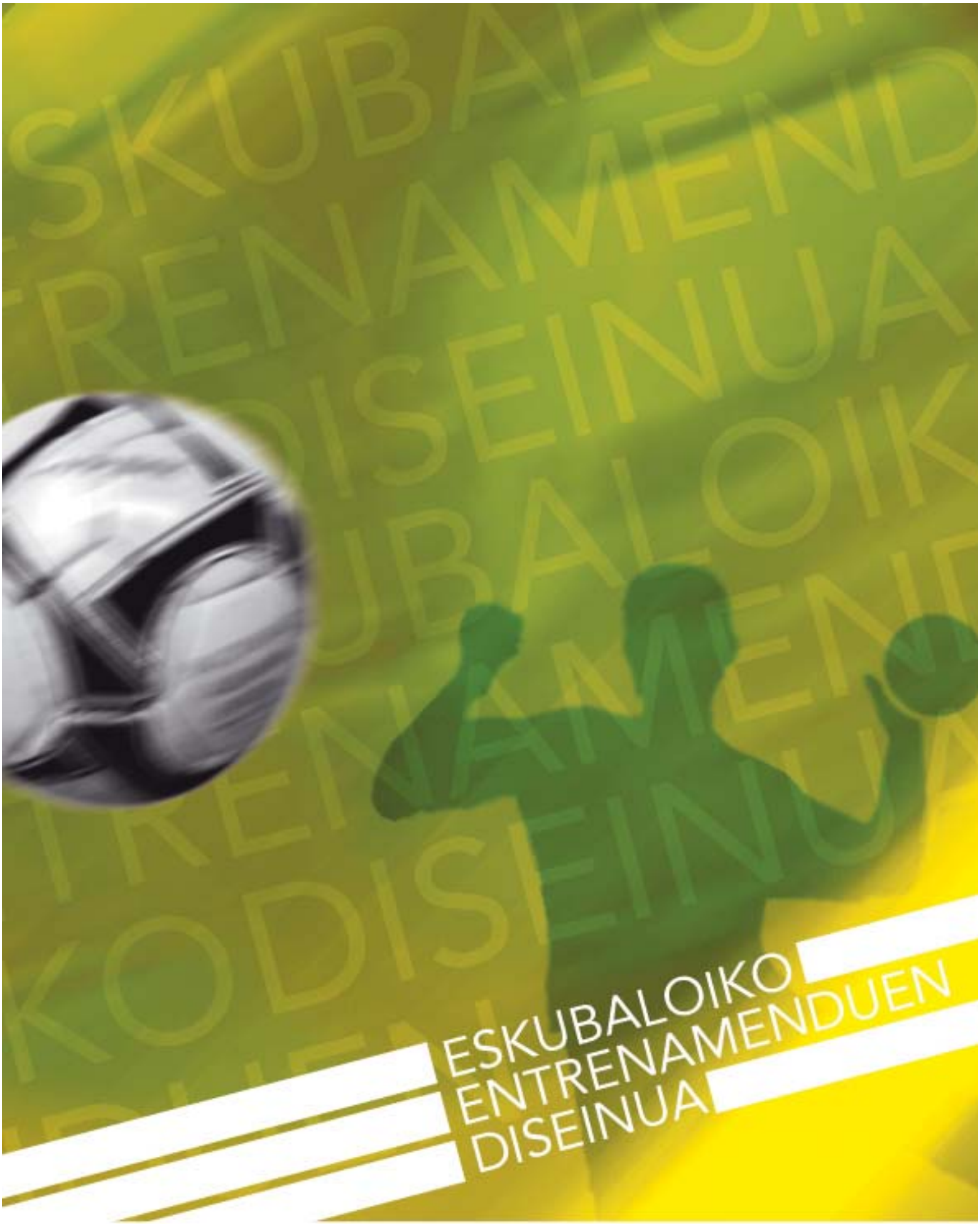



Kirolarte

gipuzkoa

GIPUZKOAKIROLAK

# 0. AURKIBIDEA


1. Informazio Orokorra ..... 7. orr.

2. Nomenklatura eta Terminologia ..... 8. orr.

3. Eraso eta Defentsarako Kontzeptu Orokorrak
Sarrera ..... 10. orr.

Erasoa ..... 10. orr.
Baloia heldu ..... 10. orr.
Baloiaren harrera ..... 11. orr.
Baloia mugitzen: botea ..... 11. orr.
Pasea ..... 12. orr.
Finta ..... 13. orr.
Jaurtiketa ..... 14. orr.
Pasa eta Joan ..... 15. orr.
Sarrera jarraiak ..... 16. orr.
Gurutzaketak ..... 17. orr.
Blokeoak ..... 17. orr.

Defentsa ..... 19. orr.
Aurkariaren kontrola - markajea ..... 19. orr.
Blokajea ..... 20. orr.
Aurkari aldaketa ..... 20. orr.
Lerradura ..... 21. orr.
Atezaina ..... 22. orr.

Erasoan eta defentsan erabiltzen diren elementuak ..... 24. orr.
Oinarrizko posizioa ..... 24. orr.
Baloirik gabeko desplazamenduak ..... 24. orr.
Oinarri Operazionalak ..... 26. orr.

4. Nola eta zer Entrenatu? Kategoriarako lana ..... 27. orr.
Lan filosofía ..... 28. orr.
Begiralearen lana ..... 33. orr.
Benjaminak ..... 34. orr.
Alebinak ..... 48. orr.
Infantilak ..... 62. orr.
Kadeteak ..... 78. orr.

5. Joko Faseak ..... 100. orr.

6. Saioaren Estruktura ..... 102. orr.

7. Arautegia ..... 104. orr.

8. Azken Gomendioak ..... 105. orr.

9. Bibliografia eta Loturak ..... 106. orr.

Egile-eskubide guztiak gordeak
Copyright 2009

# 1. INFORMAZIO OROKORRA

Lan honen helburu nagusia edozein begirale/entrenatzaileari lagundu diezaiokeen tresna bat osatzea da. Horretarako, hiru abiapuntu nagusi izango dira:

1. Lehenengoa eta garrantzitsuena: eskubaloia kirol hastapeneko helburuak betetzeko kirol egokia dela.
2. Bigarrena: kirol aniztasunaren garrantzia; kirol aniztasunak kirol hastapeneko oinarria izan behar du; baina, kirol aniztasunaren oinarria ez da bakarrik hiru kiroletan parte hartzea, baizik eta, talde kirolak ikertu, eta amankomunak diren elementuak hartuz, era bateratu batean lantzea (talde kirol guztientzako baliagarria den lan metodologia osatuz). Honela, ez da futbola, saskibaloia edo eskubaloia landuko; baizik eta, pasea, baloiaren harrera, mugimendua, edo eta desmarkearen kontzeptuak egoera ezberdinetan. Hau da, umearen gaitasun guztiak garatu, praktikatzen den kirola axola gabe.
3. Hirugarrena eta azkena: Gipuzkoako kirolaren egoera ezagututa; hau da, begiraleen adina eta prestaketa, instalazioak... aplikazioa oso praktiko eta erabiltzeko erraza izan dadin bilatu da.

Sarrera honi bukaera emateko, liburuaren hiru atal nagusiak aipatuko ditugu.

Lehenengo atalean, eskubaloiaren kontzeptu orokorrak landu ditugu. Atal hau era teorikoan garatu dugu.

Bigarren atala, irakas-ikaste prozesuari dagokio; hau da, lana kategoriaka egina dago, kirol aniztasuna oinarritzat hartuta, helburuetan, edukietan eta ariketetan egin dugu indarra.

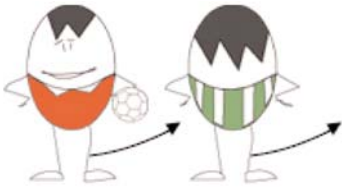
Bukatzeko, norbaitek sakondu nahi izanez gero, loturak eta erreferentziak dituen atal bat prestatu dugu. Atal honetan eskubaloiarekin harremana duten liburuak, aldizkariak eta interneteko helbideak agertzen dira.

# 2. NOMENKLATURA ETA TERMINOLOGIA

Erasotzailea: baloigabea eta baloiduna

Baloi gabeko eta baloidun erasotzailearen mugimendu ondorengo posizioa

Baloi gabeko eta baloidunaren desplazamendua



Pasea

Harrera

Bote bidezko desplazamendua

Jaurtiketa

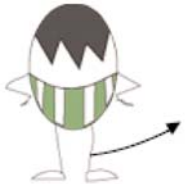
Finta

Blokeoa

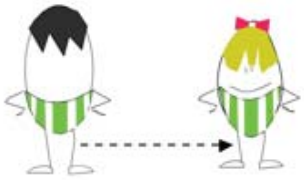
Defendatzailea

Defendatzailearen mugimendu ondorengo posizioa

Defendatzailearen desplazamendua

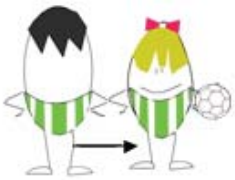


Urrutiko markaia



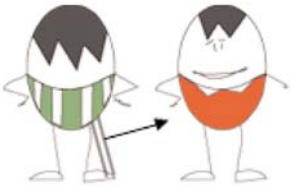
Gertuko markaia

Aurkariaren kontrola



Baloiaren lapurketa

Blokaia/Blokajea



# 3. ERASO ETA DEFENTSARAKO KONTZEPTU OROKORRAK

## SARRERA

Atal honetan gure asmoa, eskubaloian aurki ditzakegun bai erasoko eta bai defentsako kontzeptuak azaltzea da. Nahiz eta erraz bilatu daitekeen informazio bat izan leku bat egin diogu, eta bertan eskubaloian ematen diren eraso eta defentsako kontzeptu tekniko-taktikoak azalduko ditugu.

## ERASOA

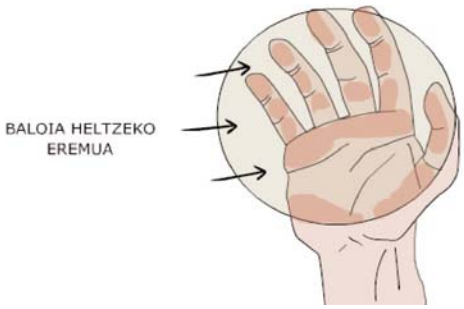
### Baloia heldu

Hau izango da erasoko elementu guztien oinarria; hau gabe ezin izango baitugu beste elementu teknikoen erabilera egokia egin. Baloia eskuetara moldatu eta era berean baloia ezagutzea eta menperatzea izango dira lortu beharrekoak. Baloiaren egokitze eta erabilera on batek honako abantailak emango dizkigu:

- Baloia mantentzearen segurtasuna.
- Hurrengo ekintzetarako aurre-disposizio egokia.
- Edozein mugimendurako naturaltasuna.

**Kontuan hartu beharrekoak**

1. Baloia eskuan gogor eutsi behar da (jabetza mantentzeko) baina ez du zurruntasunik egon behar (erabilera errazteko).
2. Baloia erabiltzerakoan garrantzitsua da denbora guztian baloiari ez begiratzea.
3. Beharrezkoa da baloi erabileraren ikaskuntzan bi eskuak erabiltzen jakitea.
4. Jabetzaren segurtasuna handitzeko baloiak ez du esku-ahurra ukitu behar.




**Ohiko akatsak**

1. Baloia esku-ahurraz ukitzea.
2. Behatzen zurruntasuna edo ukipen eskasa izatea.
3. Baloiari denbora guztian begiratzea.

## Baloiaren harrera

Baloiaren harrera, pasearen antzera, oso elementu garrantzitsua izango da gure taldekideekin harremanetan jartzeko. Elementu hau ez menperatzeak hurrengo ekintzen zailtasuna handituko du. Beraz, elementu honen garapenak onurak ekarriko ditu bai jokoaren jarraipenean, bai segurtasunean, abiaduran...

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Baloiaren bila joan behar da, eraso egin behar da. Besoak baloirantz luzatu, esku-ahurra eta behatzak baloirantz bideratuz.
2. Behin harrera egin eta gero, baloia kontrolpean eduki beharko da (aurkarietatik urrun).
3. Garrantzitsua da ahalik eta ikus eremu handiena mantentzea (baloia etortzen zaigun unean, begirada baloian finkatu).
4. Harrera mugimenduan egiten saiatu behar da, jokoaren jarraipena ekintzara zuzendu behar da (beso-hanken bereiztea, banantzea (disoziazioa).

### Ohiko akatsak

1. Zurruntasuna beso, esku edo/eta behatzetan (amortiguazio falta).
2. Eskuak gehiegi aldendu beraien artean (baloia esku tartetik pasatzen da).
3. Harrera geldirik egitea (jarraipena apurtu).
4. Hanken orientazio desegokia (joko erritmoa apurtu).
5. Baloiaren ukipen unea:
   - Aurreratua (besoak guztiz luzatuak).
   - Atzeratua (besoak guztiz atzeratuak).

## Baloia mugitzen: botea

Baloiarekin mugitu nahi dugunean ezin ditugu hiru pauso baino gehiago eman, gehiago eman nahi izanez gero baloia botatu egin behar da. Beraz, botea izango da baloiarekin aurrera egiteko erabiliko den elementua.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Botatzen den bitartean baloiari ez zaio denbora guztian begiratu behar (ikus eremua mantendu).
2. Botatzeko garaian era guztietako desplazamendu, abiadura, mugimenduak... landu behar dira, botea egoera desberdinetan menperatu ahal izateko.
3. Botatu baino lehen, pauso zikloa erabiltzea gomendagarria da (hiru pauso-bote-hiru pauso).
4. Botea bai ezkerrarekin bai eskuinarekin menperatu behar da.
5. Botatzerakoan baloia aurkaritik ahalik eta urrutien mantendu behar da.

### Ohiko akatsak

1. Botatzean baloiari begiratzea etengabe (guk kontrolatu behar dugu baloia eta ez baloiak gu).
2. Botea abiadurarekin bat ez egotea.
3. Bikoitzak egitea (baloia jo egin behar da).
4. Baloia defenditu gabe botatzea.
5. Baloia jaso eta berehala botatzea.
6. Aurreratzeko botea erabiltzea taldekideak egoera onean direnean.
7. Besoa edota eskumuturra zurrunegi izatea, baloiaren norabidea kontrolatzea oztopatuko digu.

## Pasea

Harrerarekin batera taldekideekin erlazionatzeko elementua da. Oso elementu garrantzitsua da eskubaloiaren jokoan, zelaian zehar aurrera egiteko erarik azkarrena baita. Era berean, jaurtiketa egokia lortzeko erabiltzen den elementu nagusia da pasea.

Baloi harrerarekin harreman estua dauka eta batera landu behar dira (pasea paretaren aurka lantzeak ez du zentzurik).

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Paseak zehatzak izan behar dira: norabide egokiaz gain, altuera ere neurtu behar da. Horrez gain, taldekideen abiadura kontuan hartu beharko dugu baloiari norabide eta indar egokia emanez, hau da, gure taldekidea korrika ari denean aurrerantz egin behar zaio pasea bere abiadura gal ez dezan.
2. Hobekien kokatuta dagoen taldekideari pasa behar zaio (markaketa gertua ez daukaten jokalarien artean aurkarien atetik gertuen dagoenari).
3. Pasea egitean aurkariak ez du nori pasatuko zaion jakin behar (hartzaile izango denari denbora guztian ez begiratu). Era berean, ahalik eta ikus eremu zabalena eduki behar dugu.
4. Pasea egiten dugun besoaren aurkako hanka aurreratu behar da; honela mugimendu orekatua lortuko dugu. Era berean goiko eta beheko atala bereiztu behar da. Adibidez, hankak atera begira eta gorputza eskuinera, pasea egiteko.
5. Pasearen zehaztasuna eskumuturrak definitzen du. Beraz, eskumuturraren mugimenduak landu behar dira.
6. Pasearen irakaskuntzan urratsak ere landu behar dira.
7. Paseak eskuinez eta ezkerrez menperatu behar dira.
8. Lehen aipatu bezala, paseak harrerarekin batera landu behar dira, paretaren aurka egiteak ez duelako ezertarako balio.

### Ohiko akatsak

1. Urratsak goiko atalarekin ez koordinatzea. Pasea egingo dugun hanka bera aurreratzea.
2. Zehaztasun falta (distantzia, indarra.. gaizki kalkulatuak).
3. Gorputza ez erabiltzea (besoa bakarrik erabiliz).
4. Ukondoa oso baju eramatea pasea egiterako orduan, mugimendua oztopatuko du zehaztasuna eta indarra galduz.
5. Zurruntasuna mugimenduan.
6. Etengabe hartzaileari begiratzea.
7. Hobekien kokatua dagoenari ez pasatzea.
8. Ikus eremu zabala ez mantentzea pasea egitean.

## Finta

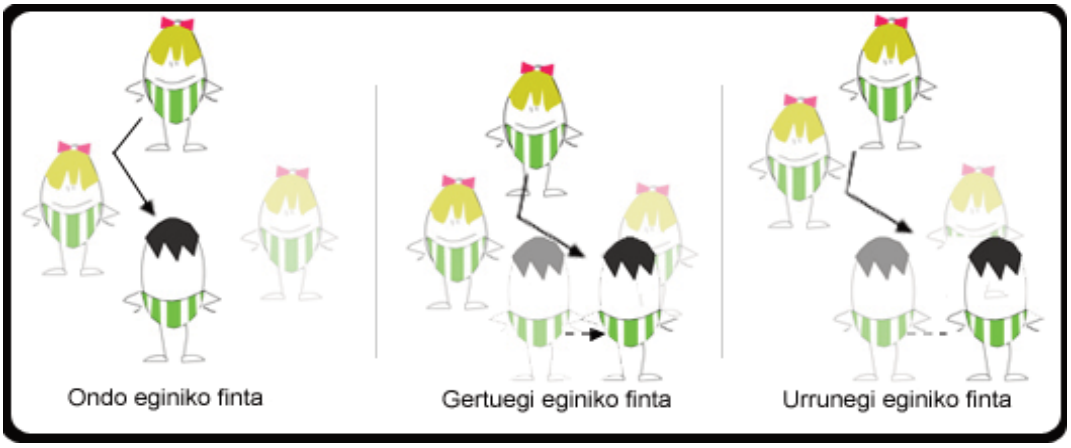
Aurkariaren aurrean erasotzaileak baloia duenean, hau gainditzeko erabiliko den elementua izango da. Lehenengo ekintzaren helburua aurkaria engainatzea edo desorekatzea lortuko duen mugimendu bat egitea izango da. Behin defentsa erakarri eta gero, benetako mugimendua egingo da aurkaria gaindituz. Mugimendu hau lehenengoa baino azkarragoa izango da aurkariaren defentsa ekiditeko.

Engainua mugimendu ezberdinen bidez plantea daiteke:
- Jaurtiketa finta.
- Pase finta.
- Desplazamendu finta (norabide aldaketaren bidez).

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Aurkaria engainatzeko keinua arriskutsua izango da; bestela, ez da aurkariaren desoreka lortuko.
2. Fintak aurkaria ezustean hartu behar du, horretarako garrantzitsua izango da mota ezberdineko fintak egitea (ikasi egin behar da fintak bi aldeetarako egiten).
3. Finta egokiak egiteko norabide eta erritmo aldaketak menperatu behar izango dira.
4. Finta egiteko orduan aurkaria metro batera izango dugu gutxi gorabehera finta eragingarria izateko; gertuago badago, aurkaria gainean egongo da eta urruti baldin badago, ez da aurkaria engainatuko (bueltatzeko astia izango baitu).
5. Baloia ondo babestua izango dugu finta egiten dugun bitartean.
6. Beti ikus eremu zabala mantendu.

| Ohiko akatsak |
|---|
| 1. Engainatzeko keinua arriskutsua ez izatea (ez da engainatzen). |
| 2. Baloia ez babestea. |
| 3. Bigarren mugimendua azkarra ez izatea. |
| 4. Beti finta bera egitea. |
| 5. Aurkariarekiko distantzia kontuan ez hartzea. |




## Jaurtiketa

Golak jaurtiketen bidez lortuko dira, beraz, aurretik azaldutako elementu guztiak erabiliko ditugu ahalik eta egoera hoberenean jaurtiketa lortzeko.

| Kontuan hartu beharrekoak |
|---|
| 1. Indarra eta zehaztasunaren arteko oreka bilatu behar da: zenbat eta urrutiago orduan eta indartsuago, eta zenbat eta gertuago orduan eta zehatzago. |
| 2. Jaurtiketak ahalik eta azkarren izan behar du bai aurkariak eta bai atezaina ezustean hartzeko. |
| 3. Era ezberdinetan jaurtitzen ikasi behar da. Era berean, jaurtiketen norabideak era landuko dira. |
| 4. Jaurtiketak momentu egokian egin behar dira (distantzi eta angelu egokiak bilatuz). |
| 5. Pasean aipatu bezala, eskumuturrak garrantzia izango du norabide eta zehaztasuna emateko garaian. |
| 6. Kontrako hanka aurreratu behar da (jaurtiketa orekatua lortzeko). |
| 7. Ikus eremu zabala izan behar da. |

### Ohiko akatsak

1. Zehaztasun falta (eskumuturraren zurruntasuna).
2. Jaurtiketa desorekatua (jaurtitzeko besoaren aldibereko hanka aurreratu).
3. Jaurtiketa saltoan bada, erorketan pentsatzen egotea jaurtitzen ari garenean.
4. Indarra eta zehaztasuna gaizki kalkulatzea.
5. Egoera desegokian jaurtitzea: aurkari eta atezainaren kokapena, kideen kokapena, distantzia eta angelua...

## Pasa eta joan

Hau lehen erakusten den prozedura taktikoa izaten da. Prozedura hau defentsa irekien aurrean erabiltzen da edo kontraerasoetan.

Prozedura hau bi pasetan datza: lehenik aurreratuta dagoen jokalari bati pase bat emango diogu, honen ondoren, norabide eta erritmo aldaketa baten bidez gure aurkari zuzena gainditu eta gero gure kidearen pasea jasoko dugu.

Oso erabilgarria da infantil mailan, defentsa irekia egin beharra baitago Gipuzkoa mailan.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Prozedura hasten duenak norabide eta erritmo aldaketak menperatu behar ditu.
2. Baloia jaso eta pasatzen duenak oposaketarekin harrerak eta paseak egiten jakin behar du.

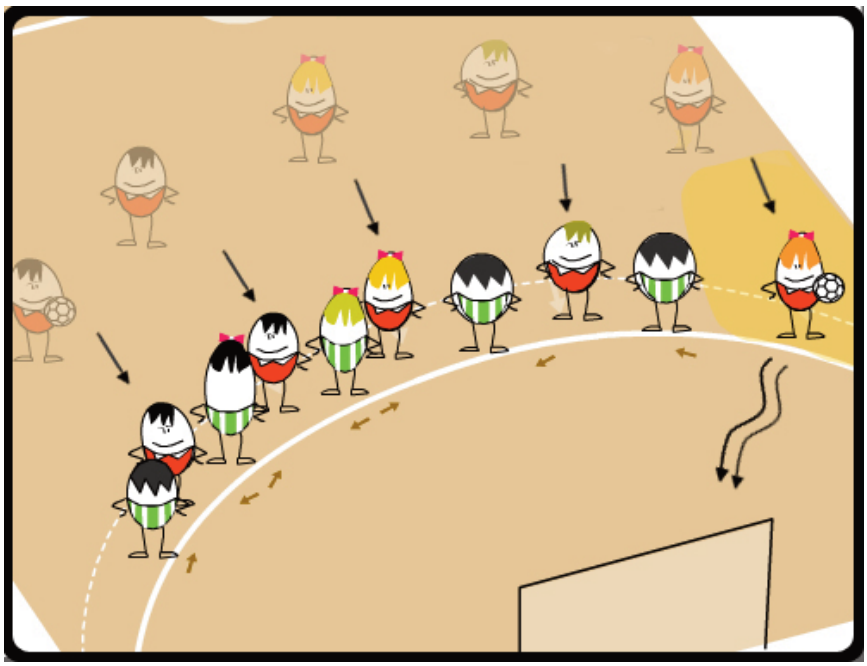
## Sarrera jarraiak

Prozedura honen helburua gure kideak arerioak utzitako espazio bat erabiltzea eta aprobetxatzea izango da.

Gure helburua gure aurkari zuzena ez dena (inparea) erakartzea izango da gure kideak mugimendu hori erabiliko duelarik utzitako espazioa aprobetxatuz.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Gure traiektoriaren bukaera aurkari ez zuzenaren ahalik eta gertuen eman behar da hau erakarriz.
2. Baloirik gabeko mugimendu baten bitartez eman behar da hasiera beti, ezin baitugu baloia hartzera itxoin ez baitugu jada espazio librerik aurkituko.
3. Prozedura hau ondoko postuekin egingo dugu, posturik saltatu gabe.
4. Normalean gutxienez hiru pertsona behar izango dira prozedura hau egoki burutzeko, ez baita hain erraza aurkari ez zuzena guztiz erakartzea prozedurari hasiera ematen dion jokalariak. Jarraipen eskalonatu bat eman behar zaio aurkariek baloia lapurtzen eragozteko.
5. Beti jarraitu behar da bakoitza arriskutsua izaten, sarrera, jaurtiketa, finta bilatuz, horrela erakarriko baititugu arerioak.

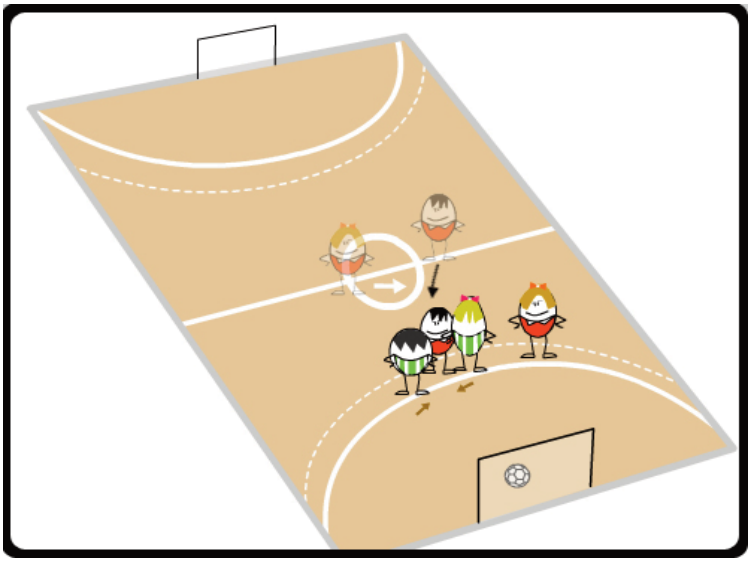


## Gurutzaketak

Prozedura honen bitartez kide batek bere aurkari zuzena erakarriz sortutako espazioa aprobetxatzen saiatuko gara bere atzetik eginiko traiektoria kurbadun bat eginaz.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Aurkari zuzena erakartzen duen jokalariak ahalik eta gehien mantendu behar du aurkariaren fijazioa denborarik ez izateko arerio aldaketa bat egiteko.
2. Baloidun jokalariak hala ere pasea egin behar du bere arerio zuzenak pasea egitea eragotzi baino lehen (falta bidez).
3. Beti jarraitu behar da bakoitza arriskutsua izaten, sarrera, jaurtiketa, finta bilatuz, horrela erakarriko baititugu arerioak.
4. Bi jokalarik baino gehiago har dezakete parte prozedura honetan baina hiru baino pertsona gehiagok parte hartzea zaila da eta gainera bere errendimendua gal dezake.



## Blokeoak

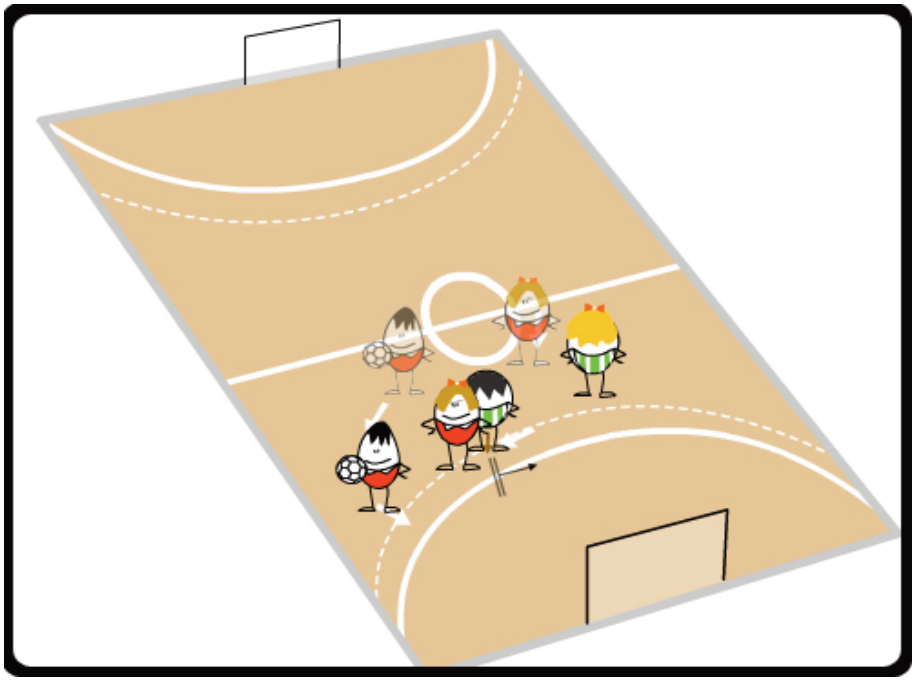
Prozedura honen bitartez kide batek bere aurkari zuzena erakarriz sortutako espazioa aprobetxatzen saiatuko gara bere atzetik eginiko traiektoria kurbadun bat eginaz.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Arauak ez hausteko (bestela erasoko falta izango baita) blokeatzailea defentsa baino lehenago iritsi behar da blokeatzeko zonara, behin iritsita, gelditu egin beharko du ezin baitu defentsa bultza. Honez gain, ezingo du ez beso ez hankarik erabili blokeoa egiteko, eta erresistentzia bakarrik erabili ahal izango du bere kideak abantaila izan dezan ibilbidean.

### Kontuan hartu beharrekoak

2. Blokeo egoki bat izan dadin sorpresa puntu bat egon behar du, eta ahal bada behintzat saiatuko gara defentsaren ikuspegitik kanpo egoten blokeoaren unerarte, honela lortuko baitugu gure helburua.
3. Blokeoa egiten duenak bere posizioa mantentzen saiatuko da bere kidea blokeoaren zonaldetik pasa arte, bestela ez dugu helburua lortuko.
4. Blokeoa eta gero blokeatzaileak bi aukera izango ditu:
   - Blokeoa estatikoa bada: bertan gelditukо da posizioa mantenduz.
   - Blokeoa dinamikoa bada: espazio librea bilatuko du pase bat jasotzeko intentzioarekin.



# DEFENTSA

## Aurkariaren kontrola: markaketa

Defenditzeko orduan kontuan hartu behar dira aurkarien eta baloiaren kokapena, eta ez aurkari zuzenarena bakarrik.

Kontrol mota ezberdinak erabiliko dira aurkariaren kokapenaren arabera:

a) Urrutiko markaketa:
- Ikusmenaren bidez jarraituko da aurkaria.
- Aurkariaren eta atearen artean egon beharko du.
- Aurkariaren distantziaren arabera defentsa kideei laguntza gehiago edo gutxiago emango zaie.

b) Gertuko markaketa: bi aukera nagusi izango dira:
- Aurkariari aurrerantz joaten ez uztea.
- Aurkariari baloia hartzen ez uztea.

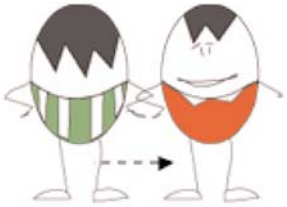
### Kontuan hartu beharrekoak

1. Markaketarekin lortu nahi dena:
   - Jaurtiketa galaraztea.
   - Pasea oztopatzea.
   - Aurkariari aurrera egitea eragoztea.
   - Baloia berreskuratzea.
2. Oinarrizko jarrera garrantzitsua izango da mugimendua momentu egokian egiteko.
3. Baloidun jokalaria "eraso" egin behar da, ez da bere erreakzioen arabera defenditu behar (guk nahi duguna eginarazten saiatu behar dugu).
4. Erasotzailearen mugimendua kontrolpean izan behar da momentu egokian defendatu ahal izateko. Honekin batera ikus eremu zabala mantendu behar da erasotzaile guztiak kontuan hartuz.

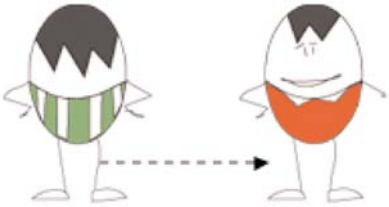
### Ohiko akatsak

1. Kontaktu momentura desorekatuta iristea (hankak paralelo, berandu gelditzea...).
2. Besoekin bakarrik defendatzea (hankak eta gorputza erabili behar dira).
3. Berandu iristea erasotzailea defendatzeko.

Gertuko Markaketa



Urrutiko Markaketa



## Blokajea

Jaurtiketa batean baloia geldiaraztea izango da elementu honen helburua edo oinarria.

| Kontuan hartu beharrekoak |
|---|
| 1. Blokajea jaurtiketa motaren arabera izango da; besoak baloira luzatuz. |
| 2. Besoak azken momentuan luzatuko dira baloiaren norabiderantz, aurkariak beste ekintzarik burutu ez dezan. |
| 3. Erasotzailearen saltoa baino pixka bat beranduago egin beharko du defendatzaileak. |
| 4. Blokajea defentsaren azken aukera izango da, beraz, aurretik jaurtiketa eragotzi beharko da. |

| Ohiko akatsak |
|---|
| 1. Begiak ixtea: baloia ikusten ez bada ezin izango da blokajearen norabide egokia hartu. |
| 2. Azkarregi saltoa egitea. Jaurtitzen dutenerako defendatzailea erortzen egongo da. |
| 3. Baloia ez "erasotzea" (haurrari baloiarekiko beldurra kendu behar zaio). |

## Aurkari aldaketa

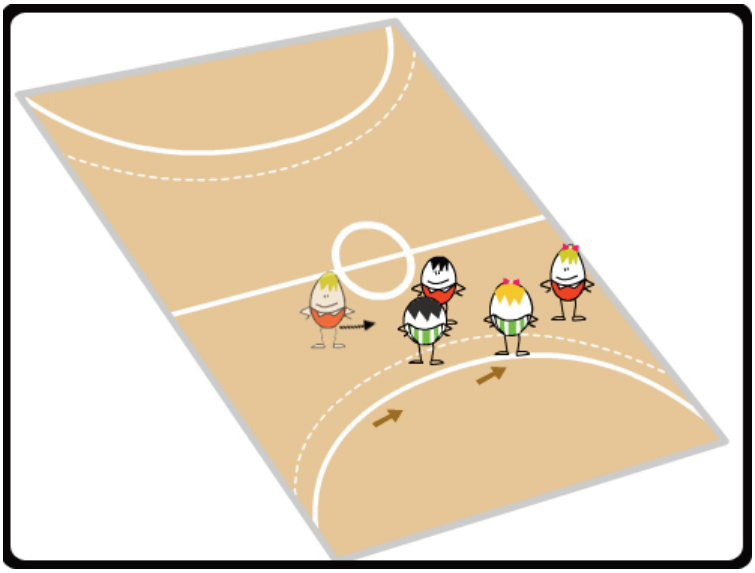
Defentsa lekuak aldatu gabe, bi erasotzaileren leku aldaketak kontrolatzeko ematen den prozedura da. Prozedura honen erabilera erasotzaile baten gurutzaketa baten aurrean edota ibilbide luze batean beste erasotzaile baten eremua gainditzen duenean emango da. Baloidun eta baloigabeko arerioen aurrean egin daitezke aurkari aldaketa hauek.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Defentsak beti lerro berean egon behar dira.
2. Baloia ez duenaren defendatzailea erabakiko du aurkari aldaketa egitea, beste defendatzailea abisatuz.
3. Erasotzaileak oso urrun badaude edo beraien ibilbidea arriskutsua ez bada, aurkari aldaketa egin daiteke nahiz eta defendatzaileak gertu edo lerro berdinean ez egon.

### Ohiko akatsak

1. Aurkari aldaketa lerro berdinean egon gabe egiten saiatzea.
2. Baloidunaren aurkariak aldaketa egiten saiatzea.
3. Aldaketa defentsa bat bere erasotzaile zuzenaren aurrean kontaktuan dagoenean egitea (jaurtiketa saihesten...).
4. Kideari aldaketaren berri ez ematea.



## Lerradura

Defentsan ematen den mugimendua da, non aurkari aldaketarik gabe defentsa bat bestearen atzetik mugitzen den erasotzaile baten ekintza gelditzeko.

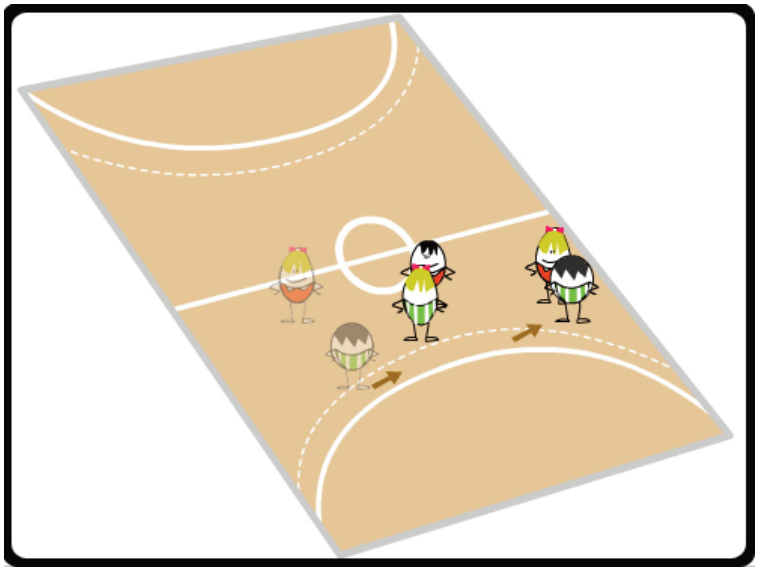
Prozedura hau erabiliko da, aurkari aldaketarik egin ezin denean defentsak mailakatuak daudelako.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Ekintzaren unean defentsak mailakatuak egon behar dira.
2. Lerradura egingo duen defentsak, bere kidearen ahalik eta gertuen egingo du, erasotzailearen ekintza ahalik eta azkarren eteteko.

### Ohiko akatsak

1. Bi defentsak lerroan egotea, beraien artean estropozu egin dezakete. Aurkari aldaketa erabili beharko lukete.



## Atezaina

Puntu honetan aipamen bat egin nahi dugu hain garrantzitsua iruditzen zaigun postuan, hau da, postu espezifiko honen orokortasunak eta oinarriak azalduko ditugu.

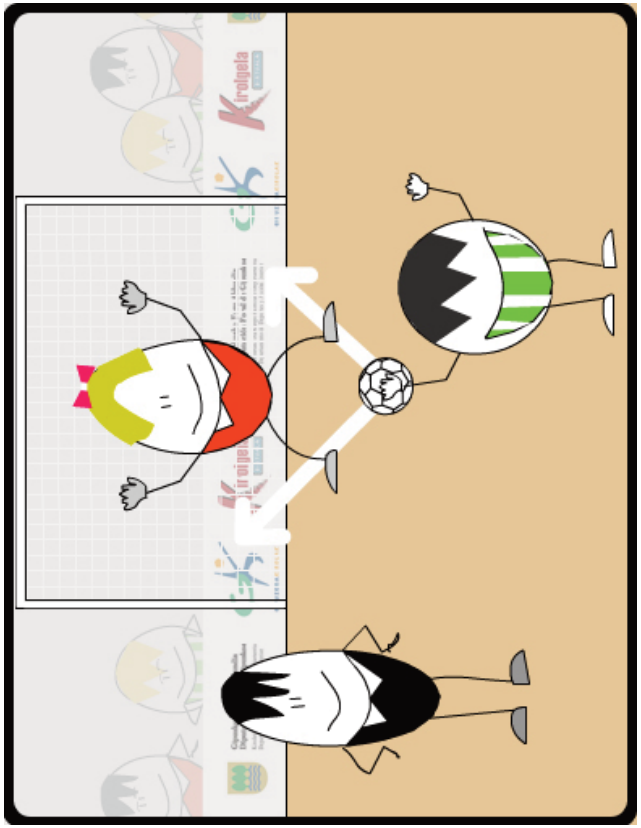
Eskubaloi taldearen barruan atezainaren papera beste jokalariekiko ezberdina da, hau baita defentsaren azken pertsona eta bere rola golak ekiditea izango da. Hau honela izanda, gure ustez hastapenean jokalari guztiak atezain postutik igarotzea komenigarria izango da.

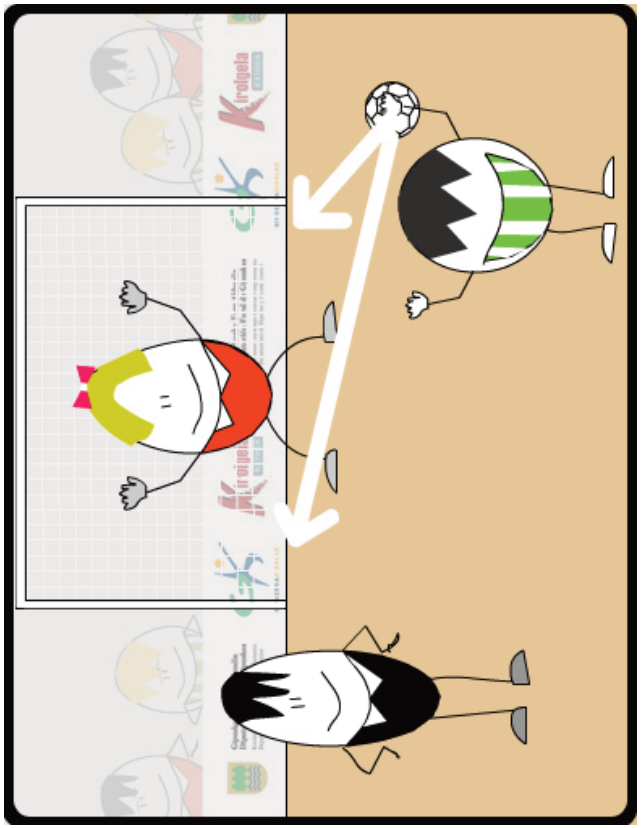
### Kontuan hartu beharrekoak

1. Atezainaren kokapen egokia: baloiaren eta atearen artean.
2. Ezinbestekoa izango da baloiari ahalik eta beldur gutxien izatea, honetarako progresiboki baloiaren familarizazioa landu beharko da.
3. Ikus eremu zabala mantendu.
4. Atezainaren rola ez da defendatzailearena bakarrik baizik eta lehenengo erasotzailea izan beharko du kontraeraso bat antolatzeko unean.
5. Benjamin eta alebinetan atezaina zati guztietan aldatu behar da.

### Ohiko akatsak

1. Baloiari beldurra izatea (hau da, begiak ixtea).
2. Atearen barnean sartuta egotea baloia gelditzean (gola izango da).
3. Atearen eta baloiaren artean egon beharrean erasotzailearen gorputza eta atearen artean egotea.





# ERASOAN ETA DEFENTSAN ERABILTZEN DIREN ELEMENTUAK

## Oinarrizko posizioa

Hau izango da edozein ekintza egiteko prestaketa egokia emango digun jarrera edo posizioa. Mugimendu guztien aurretik eta ondoren hartu behar dugun jarrera izango da. Posizio natural eta orekatua izan behar du edozein elementu tekniko erabiltzeko prestatuko gaituenak.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Arreta uneoro mantendu behar da. Edozein ekintza burutzeko prest egoteko.
2. Jarrera natural eta orekatua hartu. Horrela, gure ekintzak jarraituak izango dira.
3. Tentsio egoera mantendu behar dugu, gehiegizko tentsioak zurruntasuna sortuko du, eta gutxiegizko tentsioak prestatuak ez egotea ekintzarako.
4. Hanka bat aurreratuagoa izango dugu bestearekiko belaunak pixka bat flexionatuz, horrela oreka egokiago bat izango dugu eta ondorengo mugimendurako prestatuak egongo gara.

### Ohiko akatsak

1. Bi hankak paralelo edukitzea: desoreka sortzen du hurrengo ekintza atzeratuz.

## Baloirik gabeko desplazamendua

Alde batetik bestera mugitzea izango da hurrengo ekintzetara egoki iristeko bidea. Aurkariaren mugimenduetara aurreratuko da jokalaria, eta beraz beste elementu guztien oinarria izango da.

### Kontuan hartu beharrekoak

1. Oinarrizko posizioarekin erlazionatua dago, desplazamendua egin aurretik eta ondoren hau hartzea garrantzitsua izanik.
2. Oreka egokia mantentzea garrantzitsua izango da, honek lagunduko baitigu erritmo aldaketetan.

| Kontuan hartu beharrekoak |
|---|
| 3. Ikus eremu zabala mantendu behar dugu. Desplazamendu aldaketak baloiaren, kideen, aurkarien arabera egin beharko baitira. |
| 4. Desplazamenduen hasieran eta bukaeran hanka bat aurreratua izatea ezinbestekoa izango da. Honek emango digu oreka eta hurrengo desplazamenduak azkarrago egiteko aukera. |

| Ohiko akatsak |
|---|
| 1. Hankak gurutzatzea (desoreka sortzen du eta norabide aldaketak egiteko zailtasunak). |
| 2. Beti desplazamendu berak egitea (aurkariari informazioa ematen diogu eta errazago eraso edo defendatuko gaitu). |
| 3. Desplazamendu mota ezberdinak ez menperatzea (mugatuta geratuko gara). |
| 4. Burua jaistea (ezin izango dugu jokoaren arabera gure desplazamendua edo erritmoa aldatu). |

## Oinarri operazionalak

Bayer-ek talde kirol jokoetarako proposatzen dituen oinarri operazionalak eta hauen ondorio diren asmo taktikoak eta ekintzak izango dira jokalari batek menperatu beharrekoak. Oinarri hauek gure lana erraztu dute, planifikatu behar ditugun edukiak zehazteko garaian.

Gure irakaskuntza metodologia talde kirolen elementu komunetan oinarrituta dago. Horretarako, haurren portaera ikusi, kirolak ikertu... ondoren, joko ekintzak bi egoera nagusi dituela ikus dezakegu:
- Talde batek baloia duenean: **erasotzailea**
- Talde batek baloiaren jabetza ez duenean: **defendatzailea**

Banaketa hau egin ondoren, jokalarien ekintzak hiru oinarri operazionaletan banatuko dira:

| Erasotzailea | Defendatzailea |
|---|---|
| 1. Baloiaren jabetza gorde | 1. Baloia berreskuratu. |
| 2. Helmugarantz abiatu | 2. Helmugarako bidea oztopatu. |
| 3. Tantoa lortu | 3. Tantoa ekiditea. |

Bayer-ek talde kirol jokoetarako proposatzen dituen oinarri operazionalak eta hauen ondorio diren asmo taktikoak hurrengo tauletan ikus ahal izango ditugu. Taula hauek ulertzeak eta erabiltzeak irakaskuntza prozesuan izugarrizko aurrerapausoa suposatzen du, hauek baitira gure entrenamendu saioetan jolas eta ariketen bidez landu beharreko ekintzak eta asmoak.

| BAYERREN ERASORAKO OINARRI OPERAZIONALAK | | | |
|---|---|---|---|
| | BALOIAREN JABETZA GORDE | HELMUGARANTZ ABIATU | TANTOA LORTU |
| Asmo taktikoa | Baloiduna<br>- Baloia babestu.<br>- Pasea egin.<br><br>Baloigabea<br>- Lagundu (def oztopatuz).<br>- Desmarkatu eta baloia eskatu. | Baloiduna<br>- Baloia eraman.<br>- Pasea egin.<br><br>Baloigabea<br>- Lagundu (def. oztopatuz).<br>- Desmarkatu eta baloia eskatu. | Baloiduna<br>- Defentzailea gainditu.<br>- Baloia jaurti.<br><br>Baloigabea<br>- Lagundu (def. oztopatuz). |
| Ekintzak | Baloiduna<br>- Baloi babesak.<br>- Paseak zuzendu.<br>- Fintak...<br><br>Baloigabea<br>- Fintak.<br>- Norabide aldaketak.<br>- Blokeoak.<br>- Abiadura aldaketak. | Baloiduna<br>- Baloi eramateak.<br>- Paseak zuzendu.<br>- Lasterketak.<br>- Fintak...<br><br>Baloigabea<br>- Fintak.<br>- Norabide eta abiadura aldaketak. | Baloiduna<br>- Baloi jaurtiketak.<br>- Baloi eramateak.<br>- Fintak...<br><br>Baloigabea<br>- Blokeoak.<br>- Pantailak.<br>-.... |

| BAYERREN DEFENTSARAKO OINARRI OPERAZIONALAK | | | |
|---|---|---|---|
| | BALOIA BERRESKURATU | HELMUGARAKO BIDEA OZTOPATU | TANTOA EKIDIN |
| Asmo taktikoa | Baloiarekiko<br>- Baloiaren bidea moztu.<br>- Pasea egiteko aukerak galarazi.<br><br>Baloidunarekiko<br>- Kontrolatu.<br>- Zirikatu, erasotu.<br><br>Taldearekiko<br>- Markatu.<br>- Lagundu. | Baloiarekiko<br>- Baloiaren bidea moztu.<br>- Pasea egiteko aukerak galarazi.<br><br>Baloidunarekiko<br>- Kontrolatu.<br>- Zirikatu, erasotu.<br><br>Taldearekiko<br>- Markatu.<br>- Lagundu. | Baloiarekiko<br>- Baloiaren bidea moztu.<br>- Jaurtiketa aukerak galarazi.<br><br>Baloidunarekiko<br>- Kontrolatu.<br>- Zirikatu, erasotu.<br><br>Taldearekiko<br>- Markatu.<br>- Lagundu. |
| Ekintzak | Baloiarekiko<br>- Fintak, harrerak.<br>- Blokaiak.<br><br>Baloidunarekiko<br>- Fintak, kargak.<br>- Desplazamenduak.<br><br>Taldearekiko<br>- Markaketak.<br>- Blokeoak.<br>- Desplazamenduak. | Baloiarekiko<br>- Fintak, harrerak<br>- Blokaiak<br><br>Baloidunarekiko<br>- Fintak, kargak<br>- Desplazamenduak<br><br>Taldearekiko<br>- Blokeoak<br>- Desplazamenduak | Baloiarekiko<br>- Fintak, harrerak.<br>- Blokaiak.<br>- Geldiketak.<br><br>Baloidunarekiko<br>- Fintak, kargak.<br>- Desplazamenduak.<br><br>Taldearekiko<br>- Blokeoak.<br>- Desplazamenduak. |

# 4. NOLA ETA ZER ENTRENATU

Orain dela gutxi, kirol hastapenaren banaketa oso ezberdina zen: lehia kategoriaka antolatua zegoen baina talde kirol batean bakarrik aritzeko aukera zegoen. Egun, kirol hastapenari garrantzi handiagoa ematen zaio eta horrek aldaketak ekarri ditu:

- **Instituzio publikoek** partehartze handiagoa dute.
- **Kirol federazio eta kluben lana** aipagarria da.
- **Kirol aniztasuna** erabat zabaldua dago: benjamin eta alebinen kasuan, hiru talde kirol lantzen dira (saskibaloia, futbola eta eskubaloia normalean) eta honetaz gain, urtean zehar igeriketa eta atletismo saioak ere egin ohi dira.
- **Lehia egokitua** ematen da: benjamin eta alebinak ez dira helduek jolasten duten joko-eremu berean aritzen. 8 urtetik 12 urtera, talde kirolen esparrua eta arautegia aldatu da ( adibidez, eskubaloian aritu beharrean minieskubaloian aritzen dira: lau jokalari eta atezaina, esparru txikiagoa, laurdenetan banatua...).
- **Bost kategoriatan banatua**:
  - Aurre benjaminak (6-8 urtekoak): eskolan bertan.
  - Benjaminak (8-10 urtekoak): udalean edo bailaran lehiatzen dira eta kirol aniztasuna egin behar dute.
  - Alebinak (10-12 urtekoak): udal, bailara eta Gipuzkoa mailan lehiatzen dira , eta kirol aniztasuna egin behar dute.
  - Infantilak (12-14 urtekoak): udal, bailara, probintzia eta Euskadi mailan lehiatzen dira, eta kirol bakarra egiten dute.
  - Kadeteak (14-16 urtekoak)

Kirol hastapenean gertatutako aldaketez gain, haurraren garapenean oinarritu gara, egin behar dugun lana planifikatzeko. Autore ugarik ikertu dute haurraren garapena eta denek epe ezberdinak aipatzen dituzte (jarduera jakinen garaia Piaget-en kasuan, zentrazio, deszentrazio eta estrukturazio garaiak beste kasutan, etabarw). Baina zergatik epekatzen da garapena? Besteak beste, aspektu komunak bilatzen direlako, antzekoak diren ezaugarriak taldekatzen direlako, haurraren portaeran aurrerapenak ikusten direlako... horren ondorioz, ideia argi bat ondoriozta daiteke: haurra epeka garatzen baldin bada, gure lana epekatu behar dugu. Eta horretarako, gu Foru Aldundiak markatzen dituen kategorietan oinarritu gara, begiraleei praktikan jartzeko erraztasunak ematearren.

# LAN FILOSOFIA

Orain arte gehien erabili den lan metodologia errepikapenetan oinarrituta dagoena izan da. Horrela, eredu tekniko bat behin eta berriro errepikatuz, haurrak entrenatzaileak nahi duena ikasten du; baina gure lanaren helburu nagusia haurraren heziketa osoa lantzea da eta errepikapenen eredua erabiliz, haurrak erabiltzen dituen adimen prozesu gehienak alde batera uzten ditugu.

Orokorrean, benjamin, alebin eta infantilek egiten duten lana ez da ia ezberdintzen, kadeteetatik aurrera egin beharreko lana ordea, espezifikoagoa delarik.. Hortaz gain, adibidez eskola kiroleko begiraleen artean, eskubaloian entrenatzeko eskubaloia egin behar dela edo futbola lantzeko futbolaz aritu behar delako pentsamendua oso zabaldua dago eta nahiz eta ideia hau adin handiagoko kirolarietan baliagarria izan daitekeen, haur txikiekin ez da metodorik egokiena beraien heziketa osari begira.

Gure ustez oso garrantzitsua da lan metodologia behar bezala baloratzea, hau izango baita gerora haurrekin egingo den lanaren oinarria. Beraz, hau kontutan izanda, lan metodologiaren aspektu garrantzitsuenak aipatuko ditugu, horretarako, 4 abiapuntu ezarriz:

- Bayer-ek aipatutako oinarri operazionalak.
- Malho-ren Ekintza Taktikoa.
- Joko elementuak.
- Transferentzi kontzeptua.

## Bayerren oinarri operazionalak

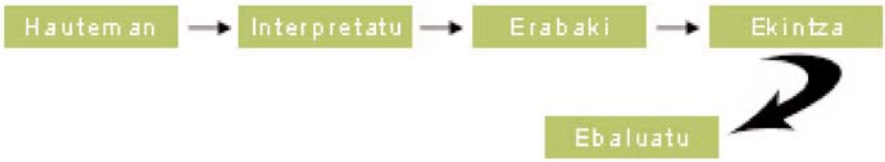
Esan dugun bezala, Bayer-ek talde kirol jokoetarako proposatzen dituen oinarri operazionalak eta hauen ondorio diren asmo taktikoak eta ekintzak izango dira jokalari batek menperatu beharrekoak. Oinarri hauek gure lana erraztu dute, planifikatu behar ditugun edukiak zehazteko garaian.

## Malho-ren ekintza taktikoa

Malho-k edozein joko egoeran erabiltzen ditugun adimen prozesuak zehazten ditu. Prozesu hauek kontuan hartu behar izango ditugu gure ikas egoerak edo joko egoerak planteatzean. Malho-k zehazten dituen prozesuak ez dira kirol edo jokoetan bakarrik gertatzen, baizik eta gure bizitzako edozein egoeratan. Malho-ren ekintza taktikoak haurraren osotasuna islatzen du:

- Lehenik joko egoera HAUTEMAN;adibidez baloia daukat, atetik 10m-tara eta ez dut inor nire aurrean.
- Hautemandako egoera hori INTERPRETATU; aurreko adibidearekin jarraituz, ni eta helburuaren artean defendatzailerik ez dagoenez, errazagoa dut gola sartzea.
- Interpretazio honen arabera zer egin ERABAKI; atera gerturatuko naiz jaurtiketa 6 metrotatik egiteko.
- Hartutako erabakia EKINTZA bihurtu; jaurtiketa egin dut atetik 6 metrora.
- Azkenik, ekintzaren emaitza EBALUATU;gola sartu dudanez, arrakasta lortu dut eta beraz, egoera berdina aurkeztean, badakit orain egindakoa aukera egokia izan daitekeela.

Guzti honen adierazpen sakonagoa hurrengo mapa kontzeptualean ikus daiteke, goiko azalpena prozesuaren laburpen baten moduan uler dezakegularik.




Begiraleak ekintza nola egin behar den esaten badio haurrari, honen hautemate, interpretatze eta erabakitze faseak ez ditu landuko (egoera ezberdina baldin bada, haurrak ezin izango du egokia den erantzuna eman).

## Joko elementuak

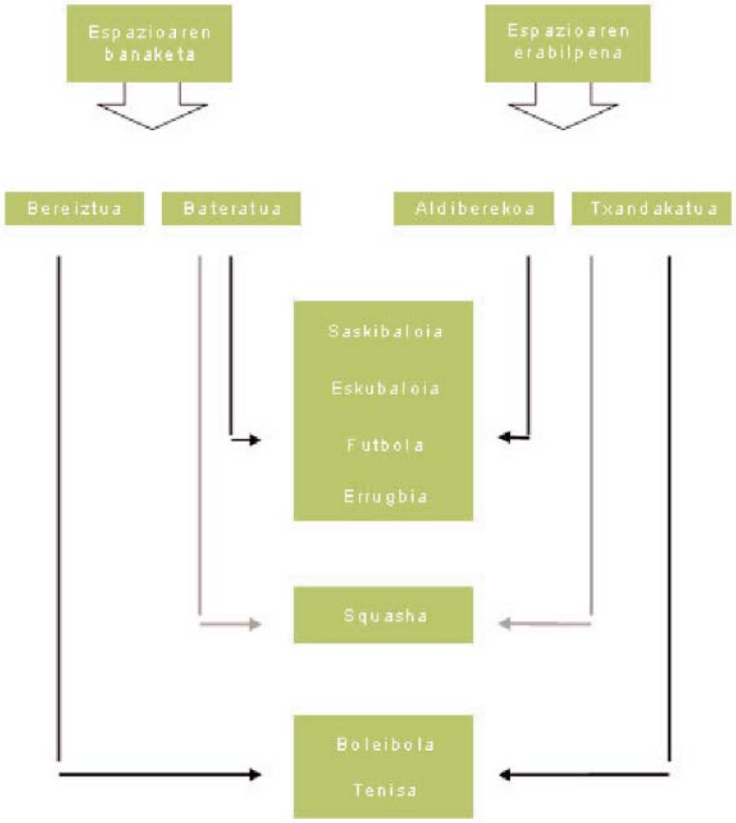
Autore ugarik ikertu eta idatzi dute jokoak eta kirolak osatzen dituzten elementuez. Guk, Parlebas eta Hernandez Morenok egindako ikerketaz baliatuz, elementuen eta hauen ezaugarrien honako zerrenda egokitu dugu.

### Esparrua / espazioa

- Egonkorra ala ezegonkorra. Esparruak jokalariengan zalantzak sor ditzake; adibidez: ezberdina da igerileku batean edo itsasoan igeri egitea (itsasoan olatuak, korronteak...baitaude) edota, pistan ala mendian zehar lasterka aritzea.
- Espazioaren banaketa kirol soziomotoreetan: bateratua edo bereiztuta.Eskubaloian erabilpen bateratua gertatzen da, boleibolean berriz, esparruaren erabilpen bereiztua.
- Espazioaren erabilpena kirol soziomotoreetan: aldiberekoa edo txandakatua: lehenegoan, edozein jokalari jarri daiteke kontaktuan mobilarekin eta txandakatuan, bat mobilarekin kontaktuan jartzean aurkariak ezin du arauz kontakturik izan honekin. ( Ikus taula ).
- Eremu bereziak (saskibaloiko zona, 9 metroko area...).
- Definituta edo definitu gabea. Eskubaloian definitua da, baina askotan, jokoetan batez ere, ez dugu jolasteko erabiliko dugun esparrua definitzen. Adibidez, jolasgaraian "izkutaketan" aritu, edo "metegolportero"...
- Tamaina: squash pista txikietatik, maratoiko ibilbide luzeetara.

Kooperazio / Aurkaritza kiroletako sailkapena espazioa kontutan izanda:

BLÁZQUEZ SÁNCHEZ Y HERNÁNDEZ MORENO (1983)




## DENBORA

- Mugatuta edo mugatu gabea. Eskubaloian denbora mugatua da (30 minutu zati bakoitzak) baina tenisean, atletismo lasterketa batean... ez dago denbora finkorik.
- Araututa ( 30´´ saskiratzeko...).
- Luzea / laburra (futbola edo kickboxing-a ).

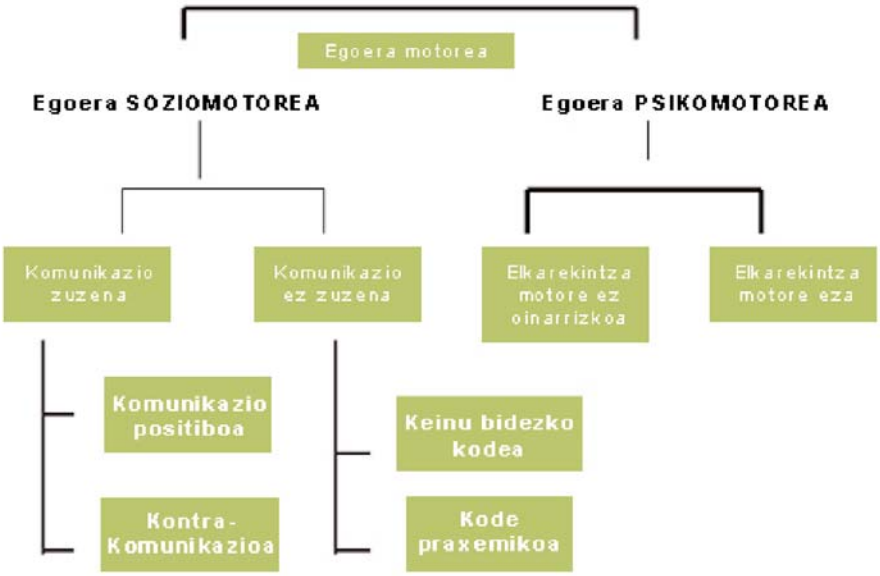
## KIDEAK

- Bai / ez.
- Lankidetza mota: zuzena ala zeharkakoa.

## Aurkakoak

- Bai / ez
- Lankidetza mota: zuzena ala zeharkakoa
- Antolaketa: simetrikoa edo asimetrikoa. Eskubaloian aurkaritza simetrikoa da; hau da, hasieran zazpi beste zazpiren kontra jolasten dira. Hala ere, partiduan zehar egoera asimetriko bat eman daiteke: 6-7ren kontra edo 5-7ren kontra... Jokoetan, berriz, askotan egoera asimetrikoa da: batek besteen kontra (harrapaketan, adibidez).
- Partaidetza: aldiberekoa edo txandakakoa ( ikus Blázquez Sánchez eta Hernández Moreno-ren taula).

Komunikazio Motorearen Sailkapena




## Arauak

- Helburua
- Aukerak: kidearekiko, aurkakoarekiko, esparruarekiko...

## Materiala

- Zenbat, nolakoa
- Mugikaririk: bai/ez, pisua, tamaina...

Elementu hauek behin ezagututa, gure lana hauek helburuen menpe aldatzea, egokitzea, gehitzea...izango da. Horrela, benjaminak direnean baloiari beldurra badiote, gure aukeratako bat baloia aldatzea (baloi bigunak

erabili, baloi txikiagoak...) izan daiteke. Edo alebinak direnean: taldean bi jokalari oso onak ditugu eta gehienetan haien artean burutzen dituzte jokaldiak; bada, arauak aldatzen ditugu eta entrenamenduetan gola sartzeko taldekide guztiek baloia ukitu behar dute...

Baina lan hau burutu ahal izateko, begiraleak bere haurren portaera eta dituzten arazoak behatu behar ditu. Honela, entrenamendu saioetan zer joko mota erabili edo zer aldaketak egin behar dituen jakin ahal izango du.

## Transferentzi kontzeptua

Sailkapena ikusi ondoren, futbola, saskibaloia eta eskubaloia atal berdinean daudela konturatuko gara. Aspektu hau oso garrantzitsua da gure lan metodologia praktikan jartzeko garaian. Horrela, estruktura berdina izanda, talde kirolen kontzeptuak berdinak dira; hau da, pasearen, jaurtiketaren, desplazamenduak, desmarkearen kontzeptuak berdinak dira eta kirol batetik bestera pasa daiteke.

Transferentziaren kontzeptu hau ulertzen bada, lanaren erdia egina egongo da. Honela, arestian aipatu dugun ideiak: "*futbola entrenatzeko futbolean aritu behar da*" bere garrantzia galtzen du. Honek, izugarrizko aldaketa eta aurrerapausoa suposatzen du eskola kirolaren entrenamendu saioak planifikatzeko garaian.

Hala ere, aipatu behar dugu, transferentzi kontzeptu honek, benetako garrantzia benjamin, alebin eta infantil adinetan hartzen duela, lehen aipatu moduan, kadete garaian arlo espezifikoak pisu nahiko handia hartzen baitu, hau da, espezifikotasunean lan egiteak garrantzi handia hartzen du.

Beraz, gure lana eskubaloiaren antzeko estruktura duten kirolak eta jokoak erabiltzen, haurrari garapen osoa eskaintzea izango da aipatutako hiru kategoria horietan batez ere, nahiz eta kadete mailan ere honelako lana noiz-behinka egitea ez den alderatu behar.

## BEGIRALEEN LANA

Aurreko lau abiapuntuak oinarri moduan izanda, begiralearen lana zein izan behar den garatuko dugu. Horrela, eta laburbilduz, eskubaloiko haurren taldeen entrenatzaileak honako betebeharrak izango ditu:

- Haurraren ezaugarriak eta portaera hauteman eta analizatzea.
- Bayer-en oinarri operazionalak erabiliz, gure kirolarien lorpenak eta landu beharrak prestatzea.
- Joko egoera ezberdin asko planteatu eta haurrei irtenbidea bilatzeko ardura uztea. Honela, ekintza taktikoaren adimen prozesu guztiak kontuan hartu eta haurraren heziketa osoa lortuko da.
- Joko egoerak edota eskubaloi egoerak planteatzeko, joko elementuak aldatuz gure helburuak lantzea lortuko dugu.
- Edozein joko egoera plantea daiteke, baina transferentziaren kontzeptua behin ulertua eta kirolen sailkapena ikusita, aurkaritza eta lankidetza duten egoera soziomotoreak planteatzen saiatu behar dugu. Hau da, eskubaloiaren antzeko estruktura duten kirol eta joko egoerak egitea.
- Gure helburuak epekatu behar ditugu. Ezin baita lan bera egin benjaminekin edo infantil talde batekin.
- Higiene ohiturak bete eta bultzatzea (dutxa, kirol janzkera egokia...).
- Kirol entrenatzaile izatearekin batera doazen portaerak izatea (puntualtasuna, entrenamendu orduetan ez erretzea, hizkera egokia erabiltzea, haur guztiekin errespetuzko harremana mantentzea... )
- Gaitasun tekniko egokia izatea saioak aurrera eramateko (saioak ondo egituratuak, aldez aurretik prestatuak, dinamikoak...).
- Gaitasun motibatzailea izatea (haurrak inplikatzeko, haurrek kirola egiten jarraitu dezaten... ).

# BENJAMINAK

## Haurraren ezaugarriak

### MOTOREAK

- Neurologi helduera (gorputz mugimenduak hobetuz).
- Abiadura, indarra eta erresistentzia hobekuntza.
- Albokatasunaren edo lateralitatearen garapena.
- Oreka garaia proportzio biometrikoetan.
- Malgutasun handiko garaia.
- Esfortzua mantentzeko gaitasuna (autoerregulatzen hasi).
- Koordinazio maila ona orokorrean.
- Bizitasun handiko garaia.

### KOGNITIBOAK

- Jarduera jakinen garaia da. Ezagutza objektiboarekiko interesa erakusten du.
- Arauak pixkanaka ulertzen ditu epe honetan zehar.
- Arreta handia jartzen du, ikasteko eta praktikatzeko gogo izugarriak.
- Denbora eta espazioaren pertzepzioa handitzen da.
- Maila Teknikoa: haurra oraindik ez da gai bere buruan bere gorputza mugimenduan irudikatzeko. Bai ordea estatikoki.
- Maila Taktikoa: haurrak oraindik ez du deszentratzeko gaitasunik, hau da, dagoen tokitik beste ikuspuntu batetik errealitatea irudikatzen.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrikoa da, baina garai hau aurrera doan heinean gutxitzen doa.
- Ez dira denbora luzez arreta mantentzeko gai.
- Pertsona helduarekiko errespetua.
- Izaera alaia.

## Ondorioak

### MOTOREAK

- Aipatu dugun bezala, gorputz mugimenduak hobetzen dira, baina hala ere, baloia hartzeko, menperatzeko, jaurtitzeko... arazoak izaten ditu.
- Adin honetan haurren abiadura, indarra eta erresistentzia hobetuz doaz baina hauek ez dira espezifikoki landu behar oraindik beraien gihar, hezur, tendoiak etab. ahulak direlako
- Albokotasuna edo lateralitatea lantzeko orduan, haurrek hauteman behar dute ariketa ezberdinak eginez zein den beraien esku eta hanka trebea.

- Oreka eta Koordinazioa lantzeko garai aproposa da trebetasunak azkar bereganatzen dituztelako.
- Malgutasun handia dute garai honetan haurrek, horregatik, ez da espezifikoki landu behar. Ohitura onak hartzen joateko landu daitezke noizbehinka
- Haurrak esfortzua mantentzeko gai dira eta autoerregulatzen ikasten dauden arren begiraleak gainean egon behar du, askotan ez dakitelako noiz gelditu.
- Bizitasun handiko garaia da haurrentzat eta gogotsu aritzen dira planteatzen zaizkien jardueretan.

### KOGNITIBOAK

- Jarduera jakinen garaian, haurrak joko sinbolikotik, (objektu, pertsonai eta jarreren imitazioak) araututako joko eta kiroletarantz jotzen du.
- Arauak pixkanaka ulertzen ditu horregatik, garai honetan arau gutxi eta sinpleak ematen joan behar zaizkie eta pixkanaka arau konplexuzko jokoak erabili ahal izango ditugu.
- Ikasteko eta praktikatzeko gogo handiak dituzte eta arreta handia jartzen dute horregatik momentu horiek aprobetxatu behar dira jokoen arauak eta ariketak ondo nola egiten diren azaldu eta beraiek ondo barneratzeko (beharrezkoa den denbora hartu arauak azaltzeko, horrela joko horren arauak ez dira berriro azaldu behar izango).
- Orientazio arazoak (denbora eta espazioaren pertzepzioa handitu arren, beti baloiaren arabera kokatzen da).
- Maila teknikoan, begiraleak, ezingo ditu mugimendu teknikoen ekintzak landu, postuak bakarrik.
- Maila taktikoan, haurrak arazoak izango ditu jokalarien elkarrekintzak ulertzeko.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Elkarlanean aritzeko arazoak (oso egozentrikoa da eta beti baloiaren jabetza du helburu)
- Ez dira denbora luzean arreta mantentzeko gai horregatik, berehala hitz egiten hasi eta despistatzen dira. Ondorioz ez dira jokoaren arauez enteratzen.
- Pertsona helduarekiko errespetua dute, horregatik begiralea kontuz eta zentzuz aritu beharko du, haurrentzako erreferentzi puntu bat delako.

## NOLA LANDU

### MOTOREAK

- Gorputz mugimenduak hobetuz doaz (abiadura, indarra eta erresistentzia pixkana hobetuz doazelako) eta hauek gehiago garatzeko ez gera kirol bakar batetara mugatu behar, haurrak ahalik eta esperientzia motor ugarienak izan behar ditu eta ahalik eta joko eta kirol gehienak probatu. Kontutan izan kirol batetik bestera trebetasunak transferitu egiten direla.
- Albokotasuna edo lateralitatea: Haurrak mota guztietako jaurtiketak, paseak, sarrerak etab… burutuko dituen jarduerak burutu behar ditu, haurrak bakarrik hauteman behar du zein den bere alde ona. (jarduera ezberdinetan haurrei esku edo hanka trebea edo ez trebea erabiltzeko esan baina ez eskuina edo ezkerra zeren batzuentzat eskuina trebea dena beste batzuentzat ezkerra izan daiteke).
- Oreka eta koordinazioa lantzeko mota guztietako ariketak egin daitezke; mota guztietako ihausiak, malabareak, trepatu, punteria, mota guztietako materiala erabili, borroka kirol ezberdinak eta edozein kirol eta jolas landu.
- Haurrak esfortzua mantentzeko gaitasuna garatzen doaz eta autoerregulatzen ikasten, hala ere begiraleak gainean egon behar du, nekatuta daudela ikustean, atezain jarriz edo ura edatera bidaliz etab...

- Haurrak gogotsu aritzen dira joko- jolas gehienetan horregatik ahalik eta aktiboen ibiltzeko, ilarak eta talde handiak ekidingo ditugu, haurra denbora gehien mugimenduan eta jolasten egon dadin.

### KOGNITIBOAK

- Arauak barneratzen hasten dira haurrak, horregatik hauek oso sinpleak eta errazak izan behar dute. Hauek azaltzeko beharrezkoa den denbora hartu horrela ez dira berriro azaldu behar izango. Kirol zehatzetako arauak pixkana barneratzen joan, errazenetatik hasi eta zailetara joaz. Hauek errazago barneratzeko joko ezberdinei kirol horretako arauak sartuz landu daiteke. (Eskubaloirako adibidez, harrapaketa batean zenbait eremutan ezin daiteke sartu, sartu ezkero harrapatzaile).
- Orientazio arazoak lantzeko, mota askotako ariketak landu daitezke, joko ezberdinetan arau ezberdinak sartuz, espazio eta denbora pertzepzioa landu egiten dute konturatu gabe. (Adib: 10 pase jokoaren bitartez, espazioan desmarkatzen eta defendatzen ikasten dute eta puntu bat lortzeko minutu bat ematen badiete ba denboraren pertzepzioa ere lantzen dute). Hauek lantzeko aldagaiak: Pase kopurua, espazio debekatuak, pasatu beharreko espazioa, berdinak ezin du gola sartu, baloia denek ukitzea, ate mota ezberdinak (uztailan sartu, konoa ukitu, bankuaren azpitik sartu,…) pertsona ezberdinek pertsona berdinari 4 pase egin gola sartzeko, zelaian eremuak jarri, zelaia handitu edo txikitu…

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Haurra egozentrikoa da garai honetan, honek bi zentzutan lan egitera eramaten gaitu: alde batetik; haurra egozentrikoa da eta bera eta bere ekintzetaz arduratzen da gehien, horregatik trebetasun psikomotoreak lantzeko garai aproposa da (koordinazioa, oreka…), hauek lantzeko, zirkuitu ezberdinak egin daitezke non mota guztietako ariketak jarri daitezken. Beste alde batetik, haurrak sozializatzen hasi behar du eta ikusi eta ikasi behar du kirol eta jolasetan ez dagoela bakarrik. Horregatik elkarrekintza bultzatu egin behar da. Horretarako kirol eta jolasetan arau ezberdinak jarri daitezke; pase kopurua, denek ukitu behar dute baloia, denek sartu behar dute gola...
- Haurren arreta lortzeko, lehenbiziko gauza denak lurrean begiralearen inguruan esertzea eta isilik egotea da. Ondoren azalpen argia eta ahalik eta motzena ematea eta noizbehinka haurrei galderak egitea jokoaren inguruan, horrela adi egotea behartzen zaie.
- Haurrek pertsona helduarekiko errespetua dute horregatik begiraleen ekintzak erreferentziak dira beraientzako. Haur guztiak modu berean tratatu behar dira, ondo hitz egin, haurrak errespetuz tratatu...
- Haurrek izaera alaia dute,oso aktiboak dira eta jolasteko gogoa dute etengabe. Haurrak geldirik egon ez daitezen joko- jolas egokiak planteatu: Ilarak ekidin, talde txikiak egin. Aspertzen hasten direnean jokoz aldatu.

## HELBURUAK

Landu behar ditugun helburuak zehazteko gure haurren ezaugarriak kontuan hartuko ditugu. Oro har, lehen aipatu ditugun ezaugarriak izango ditugu irizpide helburu nagusiak planteatzeko. Helburu nagusi hauek mugikariarekiko harremana, esparruarekiko harremana, beste jokalariekiko harremana, arautegiarekiko harremanak, norberaren gorputzaren ezagutza eta gaitasun fisikoak eta baloreak landuko dituzte eta hortaz gain, ahaztu ezin dugun helburu bat planteatuko dugu: ondo pasatzea. Horrela, benjaminekin planteatuko ditugun helburuak hauexek izango dira:

### Mugikariaren erabilpena eta egokipena

Haurrak oraindik ez ditu bere ahalmen motorrak guztiz garatuak. Horregatik, baloia hartzeko eta kontrolatzeko arazoak ditu (koordinazioa, indarra eta horrelakoak garatu ahala hobetuz joango dira). Gainera, adin hauetan baloiari beldurra diote. Helburu hau lantzeko, familiarizazio jolasak erabiliko ditugu; era guztietako baloiak erabiliz, hankaz zein eskuz jolastuko dugu... Gogoratu behar dugu, kategoria honetan hiru talde kiroletan parte hartzen dutela eta horregatik, era guztietako baloiak erabiltzeko ahalmenak landuko ditugu.

### Esparruan mugitzea

Haurren portaerak ikusten baditugu, haurra zelaian edo joko eremuan galduta dabilela ohartuko gara. Normalean, haurraren erreferentzia baloia da (ez atea ezta beste jokalariak ere) eta denak baloiaren atzetik mugitzen dira. Pixkanaka landuko dugu helburu hau eta horretarako orientazio jolasak erabil daitezke (joko eremua ezagutzeko lasterketak, baloia kenduz eta harrapaketan ibili, ateak kolore ezberdinez margotu....).

### Jokalarien arteko harremanak

Arestian aipatu dugunez, 8 eta 10 urte arteko haurrak oso egozentrikoak dira. Hau da, baloia hartu eta beraiek bakarrik bukatu nahi dute jokaldia; edo, behintzat, bukatzen saiatzen dira. Gainera, ez dituzte bere taldekideak bilatzen eta jada badakite beraien taldekideen artean onak eta txarrak ezberdintzen. Gauzak horrela izanda, gure lana pixkanaka talde lanean sartzea izango da. Baina lan hau astiro egingo dugu. Hasteko berak bakarrik jolastuko du, gero taldekide baten laguntzarekin... azkenean egoera errealean parte hartuko du. Hala ere, pazientzi handiko lana izango da hau. Jolasen arauak aldatuz posible izango dugu helburu hau lantzea.

### Arautegiaren oinarrizko ezagupena

Ikusi dugun bezala, arauak ulertzeko arazoak baditu, arautegiari buruz ia ez daki ezer, arraroa egiten zaio zelaiaren zati bat ezin zapaltzea, eta abar. Astiro-astiro minieskubaloiaren arauak ikusiko ditugu; batez ere, oinarrizko arauak. Hau da, boteak, bikoitzak, areak, eta atezaina eta jokalaria ezberdintzen. Aipatu dugunez arauak ulertzeko arazoak izango dituzte, beraz, praktikatzen ditugun jolasek oso arau sinpleak izango dituzte (hobe da joko baten aldaera beste joko bat izango balitz bezala azaltzea; bestela haurra nahastu egingo da eta jolasean zuen interesa galduko du).

### Norberaren gorputza ezagutu eta gaitasun fisikoak hobetu

Adin honetan haurrak beraien gorputzaren gaitasunak hautematen hasten dira, bai indarra, abiadura, erresistentzia, oreka, koordinazioa, lateralitatea etab.... Horregatik aspektu guzti hauek hoberen landu ditzaten ahalik eta ariketa eta jarduera mota anitzenak proposatu behar dira.

### Baloreetan hezi

Kirolak egoera aproposak sortzen ditu balore ezberdinak lantzeko. Aspektu honetan begiralearen lana oso handia da, berak eman beharko baitizkie argibideak haurrei. Kirolarekin landu daitezkeen balore aipagarrienak hauek dira: Errespetua, tolerantzia, elkartasuna, ekidetza, berdintasuna,bakea, natura zaintzea...

### Ondo pasatzea

Ezin dugu ahaztu haurrak eskola kirolean ondo pasatzeko ematen duela izena. Beraz, gure helburuetako bat entrenamendu saio atseginak burutzea izango da. Gainera, dibertitzen garenean askoz gehiago eta gusturago ikasten dugula kontuan hartu behar dugu. Hortaz gain, haurrak hurrengo urteetan eskola kirolean parte hartzea interesatzen zaigu (lana aldika egiten baita eta jarraipena behar da) eta horretarako ezinbestekoa da haurrak ondo pasatzea entrenamendu saioetan.

Benjaminekin landuko ditugun edukiak helburuek markatzen dituzte, beraz aldi honetan hurrengo edukiak ikusiko ditugu:

- Baloi harrerak.
- Baloi kolpeoak.
- Baloi kontrolak.
- Baloi gidapenak.
- Jaurtiketak.
- Mugimenduak (oinarrizko mugimenduak).
- Gure eta aurkariaren atea ezberdintzen.
- Paseak.
- Besteen kokapenak.
- Jokoaren helburu orokorra.
- Debekatutako zonak, gola sartzea...
- Minieskubaloiaren arautegia.

| MOTOREAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Gorputz mugimenduak hobetuz (indarra, abiadura, erresistentziaren hobetutza). | Arazoak dituzte oraindik baloia hartu, menperatu, jaurtitzeko... | - Ez mugatu kirol batetara.<br>- Ahalik eta kirol eta jolas gehien probatu. | Norberaren gorputza ezagutu eta gaitasun fisikoak hobetu. | - Baloi harrerak.<br>- Baloi kolpaketak.<br>- Baloi kontrolak.<br>- Baloi gidapenak.<br>- Jaurtiketak.<br>- Paseak. |
| Albokotasunaren edo lateralitatearen garapena. | Haurrek hauteman egin behar dute zein den beraien alde ona. | - Mota guztietako jaurtiketa, pase, sarrerak... egin.<br>- Begiraleak ez esan eskuin edo ezkerra erabiltzeko bakarrik esku trebea edo ez trebea. | | |
| Oreka eta koordinazioaren hobekuntza. | Garai aproposa, trebetasunak azkar bereganatzen dituztelako. | - Mota guztietako jauzi, malabare, punteria, kirol, jolas...<br>- Borroka kirol ezberdinak.<br>- Material mota ezberdinak. | | |
| Esfortzua mantentzeko gaitasuna. | Haurrak autoerregulatzen hasi arren, begiralea gainean egon behar du. | - Haurra nekatua ikusten bada:<br>- Ura edatera bidali.<br>- Atezain jarri. | | |
| Bizitasun handiko garaia. | Gogotsu aritzen da. | Haurrak geldirik egon ez daitezen joko- jolas egokiak planteatu:<br>- Ilarak ekidin.<br>- Talde txikiak egin.<br>Aspertzen hasten direnean jokoz aldatu. | Ondo pasatzea. | Mota guztietako joko eta jolasak. |

| KOGNITIBOAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Jarduera jakinen garaia. | - Haurra joko sinbolikotik araututako kirol eta jolas-etara pasa.<br>- Ezagutza objektiboarekiko interesa. | Jarduera mota ezberdin gehin erakutsi. | Arautegiaren ezagupena. | - Joko-jolasen helburu nagusia (barne logika).<br>- Eskubaloiren oinarrizko arauak:<br>· Debekatutako zonak<br>· Pausoak.<br>· Bikoitzak.<br>· Sakea.<br>· Atezaina.<br>· Marra zapaltzea.<br>· Puntuazio sistema.<br>- Minieskubaloiaren arauak. |
| Arauak pixkanaka ulertzen ditu. | Arauak ondo eta argi erakusteko garaia da. | - Arau sinple eta errazak.<br>- Arau errezetatik zailetara.<br>- Beharrezkoa den denbora hartu arauak azaltzeko.<br>- Joko ezberdinetan kirolen arauak sartu. | | |
| Arreta handia jartzen du Ikasteko eta praktikatzeko gogo izugarria du. | Garai hau aprobetxatu jokoen arauak eta ariketak ondo nola egiten diren erakusteko. | - Arauak eta ariketak ondo erraz eta ondo azaldu.<br>- Haurrak geldirik egon ez daitezen joko- jolas egokiak planteatu.<br>- Ilarak ekidin.<br>- Talde txikiak egin. | | |
| Denbora eta espazioaren pertzepzioa handitzen da. | Orientazio arazoak (baloiaren arabera mugitu). | Mota ezberdinetako joko eta ariketetan arau ezberdinak sartu:<br>- Pase kopurua.<br>- Espazio debekatuak.<br>- Pasatu beharreko. espazioa.<br>- Baloiak denek ukitzera... | Esparrua ezagutu eta bertan mugitzen ikasi. | - Joko eremua.<br>- Ateak (gurea eta aurkakoa).<br>- Oinarrizko mugimenduak. |
| Maila teknikoa garatu gabe. | Haurra ez da gai bere gorputza mugimenduan irudikatzeko. Bakarrik estatikoki irudikatzen du. | Ezin dira mugimendu teknikoen ekintzak espezifikoki landu. | - Norberaren gorputza ezagutu.<br>- Mugikariaren erabilpena eta egokitzapena landu. | - Baloi harrerak.<br>- Baloi kolpeoak.<br>- Baloi kontrolak.<br>- Baloi gidapenak.<br>- Jaurtiketak.<br>- Paseak. |
| Maila taktikoa garatu gabe. | Haurrak ez du deszentratzeko gaitasunik (arazoa jokalarien elkarrekintza ulertzeko). | Joko ezberdinen bitartez landu:<br>- Harrapaketak, 5 pase, rugby pañuelito... | Jokalarien arteko harremanak landu | - Taldekideen kokapenak.<br>- Pasea. |

| AFEKTIBO-SOZIALAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Egozentrikoa da. | - Ariketak psikomotoreak lantzeko garaia.<br>- Elkarlanean aritzeko arazoak. | - Zirkuituak, era guztietako materiala erabili...<br>- Haurra sozializatzen hasteko kirol eta jolasetan arauak sartu: Pase kopurua, denek ukitu... | - Norberaren gorputza ezagutu.<br>- Jokalarien arteko harremanak landu. | - Baloi harrerak.<br>- Baloi kolpaketak.<br>- Baloi kontrolak.<br>- Baloi gidapenak.<br>- Jaurtiketak.<br>- Paseak.<br>- Taldekideen kokapena. |
| Ez dira denbora luzez arreta mantentzeko gai. | Hitzegiten hasi, despistatu eta ez dituzte jokoaren arauak barneratzen. | Jokoak eta arauak azaltzeko:<br>- Haurrak lurrean eseri.<br>- Ordena mantendu eta beraien arreta geureganatu.<br>- Azalpen garbia eta motza.<br>- Haurrei arauen inguruan galderak egin (adi egotea eskatzen zaie horrela). | Arautegiaren ezagupena. | - Joko-jolasen helburu nagusia (barne logika).<br>- Eskubaloiaren oinarrizko arauak.<br>-Minieskubaloiaren arauak. |
| Pertsona helduekiko errespetua. | Haurrak oso aktiboak dira eta jolasteko gogoa dute etengabe. | Haurrak geldirik egon ez daitezen joko- jolas egokiak planteatu:<br>- Ilarak ekidin.<br>- Talde txikiak egin Aspertzen hasten direnean jokoz aldatu. | Ondo pasatzea. | Mota guztietako joko eta jolasak. |
| Izaera alaia. | Haurrak oso aktiboak dira eta jolasteko gogoa dute etengabe. | Haurrak geldirik egon ez daitezen joko- jolas egokiak planteatu:<br>- Ilarak ekidin<br>- Talde txikiak egin. Aspertzen hasten direnean jokoz aldatu. | Ondo pasatzea. | Mota guztietako joko eta jolasak. |

## MAZEDONIA

HELBURUA: Norabide aldaketen abidaura eta desplazamendu abiadura.

MATERIALA: Kono bat taldeko.

DESKRIPZIOA: Zelai erdiko borobilean, 3-4 pertsonako 3 talde ilaran jartzen dira hiruki bat osatuz. Borobilaren barruan gertuen dagoen jokalaritik 1m-ra konoa jarriko da. Jokalari bakoitzak zenbaki bat izango du 1etik hasita taldeko jokalari kopurura arte. Entrenatzaileak horietako zenbaki bat esatean, talde bakoitzeko jokalari horiek, ilaratik atera, bere taldeko konoa ikutu eta bere taldearen atzetik pasa ostean, itzuli osoa emango dute beste taldeen atzetik pasa eta bere konoa berriz ikutzeko. Azkarren egiten duenak= puntu 1.

ALDAERAK: Kideekiko: Distantzia gehiago/gutxiago beraien artean.

## PAÑUELITO ATEZAINAREKIN

HELBURUA: Abiadura, jaurtiketa, norabide aldaketak baloiarekin, orientazioa, araudia eta aurkaritza lantzea.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat eta porteria bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde eta jokalari bakarra atezain moduan. Alboko marra bakoitzaren luzeran talde bana kokatuko da, taldeen erdian baloia egongo delarik. Jokalari bakoitzak zenbaki bat izango du 1etik hasita taldeko jokalari kopurura arte. Entrenatzaileak horietako zenbaki bat esatean, jokalari horiek ahalik eta azkarren baloiaren bila joango dira; baloia hartzen duenak porteria erasotuko du eta besteak defentsa lana egingo du (eskubaloiko legeak jarraituz biek ala biek ). Gola= puntu bat.

ALDAERAK: Espazioarekiko: Distantzia gehiago baloiarekiko.
Arauekiko: Zenbaki bat baino gehiago esatea.

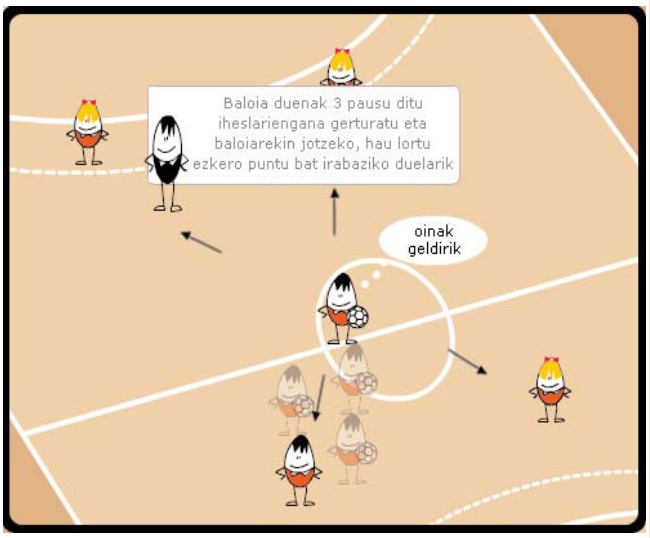
## OINAK GELDIRIK!

HELBURUA: Jaurtiketak eta araudia landu.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Jokalari guztiek borobil handi (8-10metroko diametrokoa ) osatzen dute, batek baloia duelarik. Baloia duenak baloia goruntz bota eta izen bat esaten du. Jokalari guztiek ihes egiten dute, izena esan dioten horrek ezik; honek baloia airean hartu behar du eta hartzean "oinak geldirik!" esatean denak dauden lekuan geratu behar dira. Baloia duenak 3 pausu ditu iheslariengana gerturatu eta baloiarekin jotzeko, hau lortu ezkero puntu bat irabaziko duelarik.

ALDAERAK: Arauekiko: Baloia airean ez badu hartzen puntu bat kentzen zaio.




## BRILLET

HELBURUA: Beroketa espezifikoa, aurkaritza- laguntasuna, desplazamenduak jaurtiketa eta harrera landu

MATERIALA: Baloia eta zelaia mugatzeko konoak.

DESKRIPZIOA: Zelaia bi zatitan banatua egongo da eta talde bakoitza bere eremutikan ezingo da atera. Talde bakoitzaren helburua beste taldeko jokalariak baloiarekin ikutzea da. Jokalari bat baloiarekin ikutzea lortu ezkero, preso bihurtuko da eta aurkako taldearen zelaiaren atzekaldera (azpi-eremua) joango da. Presoak libratzeko aurkako taldeko norbait jo beharko du baloiarekin.

ALDAERAK: Arauekiko:Presoa aurkariaren eremuaren inguru guztitik ibili daiteke. Eseritako jolastu.
Materialekiko: Bi baloi sartu.

*(Web orrian joko gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## KATUA ETA XAGUA

HELBURUA: Abiadura, beroketa orokorra eta aurkaritza lantzea.

MATERIALA: --.

DESKRIPZIOA: Zelai laurden batean jokalariak bikoteka banatzen dira nahi moduan. Bakoitzak bere bikotekidea eskutik helduko du. Hasieran harrapatzaile bat eta iheslari bat egongo dira. Iheslaria jokalari baten alboan jartzen denean, honen bikotekidea harrapatzaile izatera pasako da eta harrapatzaile zena iheslari izatera. Harrapatzaileak norbait harrapatu ezkero, rolak aldatzen dituzte. .

ALDAERAK: Espazioarekiko: Handiagoa egin ezkero, desplazamendu abiadura landu daiteke
Kideekiko: Eskua emanda jarri ordez, bata bestearen aurrean jarri.
Arauekiko: Lurrean etzanda, eserita... eta iheslaria jokalari baten ondoan jartzean, honen bikotekidea iheslari izatea, ez harrapatzaile.

## STOP

HELBURUA: Beroketa, aurkaritza landu.

MATERIALA: --.

DESKRIPZIOA: Bat harrapatzailea izango da, besteak iheslari. Harrapatzaileak iheslariak harrapatzen saiatu beharko du. Hauek "STOP" esan eta geldirik gelditzen badira ezingo dira harrapatu. Berriz mugitu ahal izateko beste iheslari batek hankazpitik pasa beharko du. Harrapatzaileak norbait harrapatzean rolak aldatuko dituzte.

ALDAERAK: Kideekiko: Libratzeko modu ezberdinak.
Arauekiko: Harrapatzaile gehiago.
Materialekiko: Desplazatzeko baloi bana izanda, botea landuz.

## GIZA BOLOAK

**HELBURUA**: Oreka eta prezisioa landu.

**MATERIALA**: Gomaespumazko 3 baloi taldeko eta bi suediar banku.

**DESKRIPZIOA**: Hiru talde. Bi talde bata bestearen aurrean 15 metroko distantziaz banaturik eta bakoitzak 3 baloi dituelarik. Hauen erdian, bi banku suediar, non 3. taldeko partaideak egongo diren. Entrenatzaileak seinalea ematean kanpoko bi taldeak baloiarekin erdikoei jotzen saiatuko dira ahalik eta aldi gehienetan minutu batean. Jotzen duten aldi bakoitza puntu bat balioko du eta erdiko jokalari bat erortzen bada, 2 puntu. Talde bakoitza bi aldiz pasako da erditik. Bukaeran puntu gutxien dituen taldea izango da irabazlea.

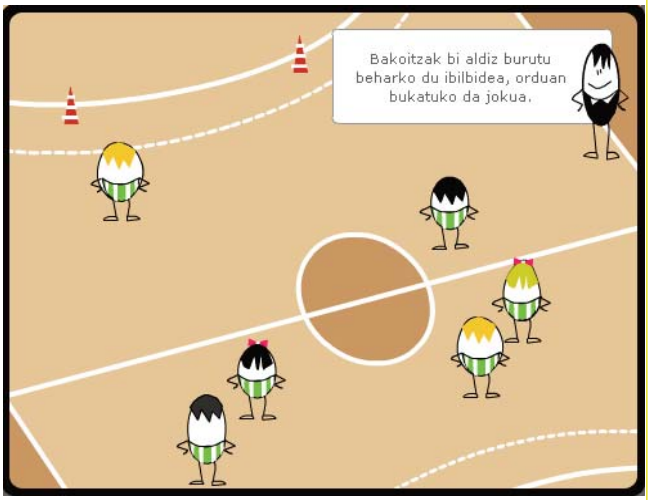
**ALDAERAK**: Espazioarekiko: Distantzia gehiago bankuekiko.
Denborarekiko: Denbora gehiagoko errepikapenak.
Arauekiko: Banku gainekoak hanka bakarrean egotea, botatzen dizkieten baloiak hartzea eta puntu bat kentzea.

## ERRELEBO LASTERKETA

**HELBURUA**: Abiadura, botea eta psikomotrizitatea lantzea.

**MATERIALA**: 3 kono.

**DESKRIPZIOA**: 3-4 pertsonako taldeak. Talde bakoitza ilaran jartzen da hondoko marran eta entrenatzaileak seinalea ematean ilarako lehenengoa erdiko marran dagoen konora joan, hau ikutu eta hasiera lekura bueltatu behar da bigarrenari eskua ikutzera. Bakoitzak bi aldiz burutu beharko du ibilbidea, baina ez jarraian.



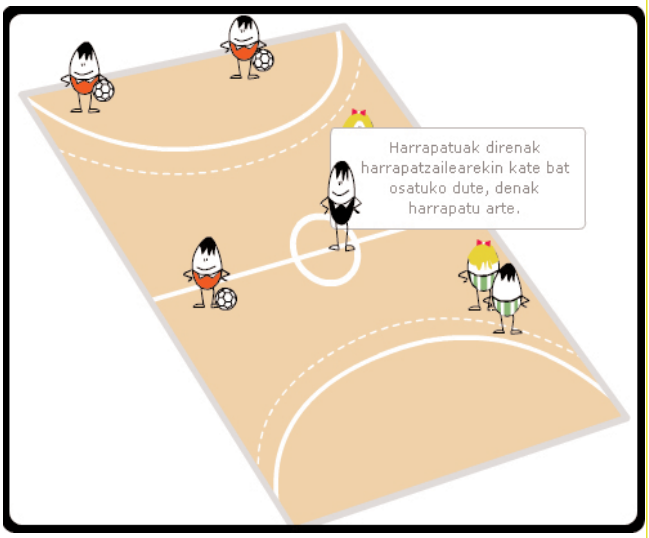

**ALDAERAK**: Espazioarekiko: Distantzia handitu edo murriztu.
Arauekiko:Erreleboa emateko modua aldatu ( hanka azpitik pasa...), korrika egiteko modua aldatu ( atzeraka, alboz ).

## ARMIARMA BALOIAREKIN

**HELBURUA**: Beroketa orokorra lantzea, desplazamenduak eta botea lantzea.

**MATERIALA**: Jokalari bakoitzeko eskubaloiko baloi bana.

**DESKRIPZIOA**: Zelai baten fondo batean jokalari guztiak, bat ezik. Hau beste fondoan kokatuko da. Entrenatzaileak seinalea ematean fondoan daudenak beste fondora joaten saiatuko dira eta harrapatzailea ere beste fondorantz abiatuko da norbait harrapatzeko helburuarekin, inork ezingo duelarik atzeranzko pausurik eman. Denek harrapatzaileak izan ezik jokoa baloia botatuz egin beharko dute. Harrapatuak direnak harrapatzailearekin kate bat osatuko dute, denak harrapatu arte.



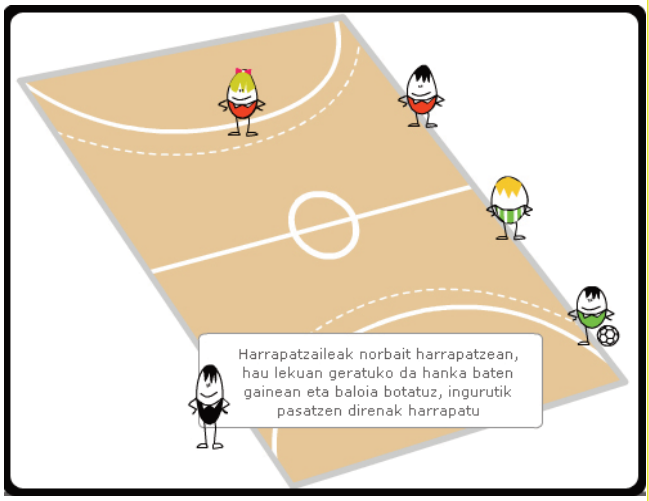

**ALDAERAK**: Kideekiko: katea binaka egin, hirunaka...
Aurkariekiko: Ikutzearekin nahiko da harrapatua izateko.
Materialekiko: Baloirik gabe ere egin daiteke.

## KOMEKOKOS BALOIAREKIN

**HELBURUA**: Botea landu, araudia ezagutu, beroketa.

**MATERIALA**: Baloi bat jokalariko.

**DESKRIPZIOA**: Marrak dituen eremu batean ( kantxa polideportiboa adibidez ) harrapatzaile bat egongo da. Harrapaketara jokatuko dute, baloiak botatuz eta marren gainetik joanez ( ez du balio marra batetik bastera salto egiteak ). Harrapatzaileak norbait harrapatzean, hau lekuan geratuko da hanka baten gainean eta baloia botatuz, ingurutik pasatzen direnak harrapatu ditzakeelarik. Denak harrapatzean, lehenbizi harrapatua izan dena izango da harrapatzailea jokoa berriz hastean.




**ALDAERAK**: Arauekiko: Harrapatua dena harrapatzaile izatera pasatzen da.
Materialekiko: Oztopoak jarri daitezke marretan ( hesiak...).

*(Web orrian joko gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## SAIOA 001

BEROKETA:

Stop jokoa: harrapaketan baina harrapatu baino lehen geldirik geratzen bazara STOP! Esanda, ezin zaizu harrapatu. Hori bai, geldirik egon beharko zara taldekide bat zure hankartetik pasa arte.

Errelebo lasterketak baloi ezberdinak botatzen. Hirukoteka, zelai erdiraino joan eta buelta. Lehenengoak futboleko baloiarekin, bigarrenak saskibaloikoarekin eta hurrengoak eskubaloikoarekin.

ATAL NAGUSIA :

"Baloi eseria".

"Baloi hegalaria" 4 jokalari artean, baloia airean mantendu behar da (eskuz, buruz eta hankaz).

Saskibaloia eskubaloiko baloiarekin. Saskibaloiaren arauak erabiltzen.

Eskubaloia teniseko pilotarekin (pilota hain txikia izanda, harrerak eta baloiaren erabilpena errazten ditugu).

LASAITASUNERA ITZULERA :

"Boloak" 6 konokin 3-2-1eko estruktura egiten dugu. Baloi ezberdinak erabiliko ditugu ea zer baloiarekin gehien botatzen diogun.

## SAIOA 002

BEROKETA:

"Kadeneta".

"Txitoak babestu": 5 taldekide errenkan jarrita eta erasotzaile bat. Erasotzaileak errenkaren buztana (azken kidea) ukitu behar du. Besteak bitartean, mugituko dira hori ekiditeko.

ATAL NAGUSIA :

" 10 pase": 2 talde egiten dira. Taldekideen artean 10 pase egin behar dira tantoa lortzeko, beste taldekoek bitartean paseak ekiditen saiatuko dira. Behin hau lortzen dutenean, 10 pase egin beharko dituzte gero atera jaurtitzeko edota, 10 pase egiteaz gain, taldekide guztiek baloia ukitu behar dute.

"konoa bota": hiruko taldeak egiten dira. 3 beste 3ren kontra arituko dira. Tantoa lortzeko, konoa bota egin beharko da (baina metro bateko distantziatik).

"Minieskubaloi partida": bukatzeko partida bat antolatuko dugu.

LASAITASUNERA ITZULERA :

Uso ehiztaria: Entrenatzaileak baloia airera botako du eta jokalariek baloi banarekin, entrenatzaileak botatakoa jo beharko dute ahalik eta puntu gorenean.

*(Web orrian saio gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

# ALEBINAK

## Haurraren ezaugarriak

Aurreko atalean bezala, honetan ere haurraren ezaugarriak izango dira alebinen lanaren abiapuntua. Kontuan hartu behar dugu, beti edozer planifikatzeko errealitatea nola den ikusi behar dugula eta hortik hasiko dugu gure lana. Ondoren aipatuko ditugun ezaugarriak izango dira lan honen hasiera:

### MOTOREAK

- Nesketan garapena azkarragoa da.
- Nerabezaroaren ataria.
- Gorputz eskemaren eta lateralitatearen garapenaren bukaera.
- Gaitasun motorearen onura handia eman, hazkunde orekatua ematen delako bai luzera eta zabalera, eta pisua eta Indarra orekatuak dituelako.
- Esfortzua mantentzeko gaitasuna.
- Muskulu malgutasuna gutxitu benjamin epearen ondoan.

### KOGNITIBOAK

- Pentsamendu operatzailearen aroa.
- Esparru eta denboraren ulermena osatzen da.
- Arauak ulertzeko ahalmena.
- Kritika egiteko ahalmena hasten da.
- Joko jolasetan sortzen zaizkien arazoak konpontzeko gai dira.
- Maila Taktikoan: Haurrak begiraleak esaten dizkion kontzeptuak barneratu, aztertu eta sintetizatzeko gai da.
- Maila Teknikoan: Haurrak egindako gestu teknikoaren irudi mentala du.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismoa alde batera utzi.
- Arreta mantentzeko zailtasunak.
- Intimitatearen sentimendua hasten da.
- Autoestimaren hasiera.
- Adiskidetasuna garrantzia hartzen du.
- Taldea eta berak taldearekiko duen irudia biziki baliosten du.
- Autonomoak dira gauzak edo jarduerak egiteko.

## ONDORIOAK

### MOTOREAK

- Kategoria honetan, neskek gaitasun batzuk garatuagoak izatea normala da.
- Nerabezaroaren ataria denez, sexu heldueraren lehenengo aztarnak agertzen dira eta neska eta mutilen arteko lotsak agertzen dira.
- Haurrek lateralitatea garatua dute, eta dagoeneko jakin behar dute zein den beraien esku eta hanka trebea.
- Gaitasun motoreen onurak nabaritzen dira, eta haurrek oreka eta koordinazioa garatuagoak dituzte.
- Esfortzua mantentzeko gaitasuna dute, eta bakarrik autoerregulatzen dira. Nekatuak daudenean gelditu egiten dira.
- Muskulu malgutasuna pixka bat gutxitu arren ez da beharrezkoa oraindik malgutasuna espezifikoki lantzea (ohitura hartzeko noizbehinka landu daiteke).

### KOGNITIBOAK

- Pentsamendu operazionala dute, hau da, abstrakzioan oinarritutako pentsamendua sortzeko gai dira.
- Esparru eta denboraren ulermena garatua dute, hau da, objektu eta gorputzen ikuspuntua aldatu dezake eta bere gorputza mugimenduan irudikatzeko gai da.
- Arauak azkar barneratzen dituztenez, aldagai eta arau berriak sartu daitezke joko eta jolasetan.
- Kritika ahalmena dute, hau da, gai dira bere ekintzen ebaluaketa egiteko.
- Joko eta jolasek planteatzen dituzten arazoen aurrean mugimenduzko irtenbidea bilatzen dute.
- Maila Taktikoan: Begiraleak taktikaren inguruan haurrari edozer gauza azaldu diezaioke.
- Maila Teknikoan: Begiraleak haurraren keinu teknikoan sakondu dezake hau hobetzeko.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismoa alde batera utzi egiten dute eta taldea garrantzia hartzen du. Horregatik, elkarrekintza eta kooperazioa lantzeko garai aproposa da.
- Arreta mantentzeko zailtasunak dituzte, ondorioz azalpen motzak eta argiak eman behar zaizkie.
- Intimitatearen sentimendua hasten da, ondorioz haurren intimitatea errespetatu egin behar da. Begiralearen lana garrantzitsua da arlo honetan.
- Autoestimaren hasiera ematen da beraz, begiralea haur bakoitzaren autoestimaren garapenean lagundu behar du, bakoitzaren aspektu indartsuak eta ahulak zeintzuk diren aztertuz eta landuz.
- Adiskidetasuna taldearen barruan asko landu behar den balorea da, hau gabe ezingo baitu taldea funtzionatu. Gainera haurrek taldea eta berak taldearekiko duen irudia biziki baliosten dute. Horregatik Begiralearen lana arlo honetan oso garrantzitsua da.
- Haurrak autonomoak dira, ondorioz ez da beraien atzetik ibili behar gauzak nola egin behar dituzten esateko, beraiek bakarrik hasiko dira eta arazorik baldin badute galdetuko diote begiraleari.

## Nola landu

### MOTOREAK

- Neskak mutilak baino hobeak izatea normala da, saiatu behar da garaipenari daukan garrantzia baino gehiago ez ematen mutilen autoestima ez kaltetzeko.
- Nerabezaroko lotsak kentzeko joko ezberdinak egin ditzakete ikus dezaten ez direla hain ezberdinak: Rodilloa, sardina joakoa mutil eta neskak tartekatuz, mutilak baterian etzanda eta neskak gainetik pasa flexioak egiten hankak banku baten gainean dituztela...
- Haurrek lateralitatea garatua dutenez, mota guztietako ariketak egin bai esku trebearekin eta hain trebea ez denarekin: Paseak, jaurtiketa, punteria jolasak...
- Haurrek oreka eta koordinazioa garatuagoak dituztenez mota guztietako kirol, jolasak eta ariketak egin ditzakete: Jauziak, trepatu, malabareak, borroka jokoak...
- Esfortzua mantentzeko gaitasuna dute, horregatik intentsitate gehiago sartu daiteke joko jolasetan arau ezberdinak sartuz. Denbora gutxitu tantoa egin ahal izateko, eremua txikitu, jokalari kopurua gutxitu...

### KOGNITIBOAK

- Pentsamendu operazionala dute, hau lantzeko kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatu behar zaizkie hauek era hoberenean konpondu ditzaten. Adib: Talde bati bakarrik esan nola eraso egin eta bestea bilatu dezala era hoberen defendatzeko.
- Arauak azkar barneratzen dituztenez, aldagai eta arau berriak sartu daitezke joko eta jolasetan, hauek era sinple eta argian azaldu behar dira.
- Kritika ahalmena lantzeko, noizbehinka beraiek edo taldeak egin dutenaren inguruan galdetzea da hoberena. Kontzientzia baldin badute erantzungo dute eta ez badute, hurrengorako arreta gehiago jarriko dute.
- Joko eta jolasek planteatzen dituzten arazoen aurrean mugimenduzko irtenbidea bilatzen dute, hau gehiago lantzeko joko jolasei arauak aldatuz egoerak zaildu egingo ditugu: Erasotzaile edo defentsa kopuru handiago, eremu txikiagoa, pase kopuru mugatua...
- Maila Taktikoan: Begiraleak kirolaren edo jokoaren inguruko taktika ezberdinak argi erakutsi.
- Maila Teknikoan: keinu teknikoa hobetzeko haurrari azalpen argiak eman.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Kooperazoioa eta elkarrekintza bultzatzen duten joko jolasak egin. Edo jokoen arauak aldatuz hau bilatu. Adib: pase kopurua, denek sartu behar dute gola, denek ikutu behar dute baloia...
- Arreta mantentzeko zailtasunak dituzte, ondorioz joko eta arauak azaltzeko orduan: haurrak lurrean eseri, isilarazi , azalpen garbiak eta motzak eman, eta noizbehinka arauen inguruan galderak egin.
- Begiraleek haurren intimitatea errespetatu egin behar dute, ez egin galdera konprometiturik, gai konkreturen bat hitz egin behar bada haur batekin, berarekin bakarrik hitz egin eta ez talde guztiaren aurrean...
- Autoestimaren lantzeko begiralea haurraren puntu indartsuak goraipatu egingo ditu eta puntu ahulak zuzentzen saiatuko da beti ere haurra gutxietsi gabe.
- Begiralea taldearen irudia indartu egin behar du, haur guztiak taldeko partaide direla sentiaraziz. Horrez gain, istiluak daudenean berehala konpontzen saiatu, arazo handiagoan ez bihurtzeko. Hau lantzeko noizbehika entrenamenduaz kanpo jarduera ezberdinak antolatu daitezke: meriendak, partiduren bat ikustera joan....
- Haurrak autonomoak dira, hau lantzeko haurrei jokoaren barruan aldaerak sartzeko proposatu daiteke.

## Helburuak

Alebinekin landuko ditugun helburuak, benjaminekin landutakoen jarraipena izango da. Kategoria honetan, kirol aniztasuna egiten jarraitzen dute, ezaugarriak aldatu egin dira baina hala ere, helburu orokorrak berdinak izango dira. Horrela, helburuak hurrengo hauek izango dira:

### Mugikariaren erabilpena eta egokipena

Haurraren ahalmen motoreak garatzen diren neurrian baloia erabiltzeko arazoak murrizten dira. Hala ere, oraindik baloiaren erabilpenean arazoak agertzen dira. Helburu hau lantzeko, benjaminekin erabilitako antzeko jokoak erabiliko ditugu; hau da, familiarizazio jokoak, mugikari aldaketak eta eskubaloiko baloiaren erabilpena menperatzeko jokoak (bote lasterketak, paseak eta jaurtiketak).

### Esparruan mugitzea

Kategoria honetan haurrak jadanik baloiaz gain, atea ere kontuan hartzen du esparruan orientatzeko garaian (kideekin duen harremana oraindik landu beharra dago). Orientazio jokoak erabiliko ditugu eta baloi gabeko jokoak oso interesgarriak izango dira ( beste elementu batean arreta jartzera behartuz).

### Jokalarien arteko harremanak

Aipatu dugunez, jadanik ez da baloia soilik haurraren arreta erakartzen duena. Esparruan mugitzeko helmuga ere erabiltzen dute. Baina oraindik egozentrikoak dira eta askotan haien artean trabatzen dira gola sartzeko garaian. Beraz, garai honetan oso garrantzitsua izango da lankidetza lantzea; horretarako, lankidetza bakarrik duten jokoak erabiliko ditugu, gero aurkaritza eta lankidetza duten jokoak sartuko ditugu, baina beti lankidetza aspektuan egingo dugu indarra. Joko kolektiboaren garrantzia.

### Arautegiaren oinarrizko ezagupena

Arauak ulertzeko arazoak murrizten dira. Beraz, umeak badaki jokoaren helburua zein den, eta baita arau orokorrak ere (ateko sakea, alboko sakea, debekatutako eremuak...). Hala ere, oraindik urratsak eta bikoitzak egin ohi dituzte. Gure helburua arautegian sakontzea izango da, baina beti jokoaren bidez lantzen saiatuko gara.

### Norberaren gorputza ezagutu eta gaitasun fisikoak hobetu

Haurrek beraien gorputza ezagutzen dute, badakite zer egiteko edo zer ez egiteko gai diren. Gainera beraien lateralitatea zehaztuta dago jadanik, beraz mota guztietako ariketak, jokoak, jaurtiketak, paseak eta abar burutu ditzakete.

### Baloreetan hezi

Benjamin garaian bezala, arlo hau etengabe landu egin behar den gauza da, balore onak izatea haurrari pertsona hobea izaten lagunduko dio. Horregatik adin hau aproposa da adiskidetasuna, errespetua, berdintasuna, tolerantzia eta abar.... lantzeko.

### Ondo pasatzea

Benjaminekin esan dugun bezala, eskola kirolean aritzeko arrazoi nagusietako bat ondo pasatzea da. Gure lana bete egingo dugu, baina beti aspektu hau kontuan hartuta. Horretarako, haurren gustukoak diren jokoak erabiliz eta partidu txikiak antolatzen saiatuko gara.

### Saioa era egokian garatzeko giro lortu

Begiralearen betekizun garrantzitsua da hau, haurren arreta lortu behar du ondoren ariketak ondo azaltzeko eta haurrek zer egin behar duten jakin dezaten.

### Haur bakoitzarenganako errespetua lortu

Begiraleak haurraren begirunea lortzeko, haurra errespetuz tratatu egin behar du, sekula ez gaizki hitz egin beste kideen aurrean, galdera desegokiak egin etab...

### Haurraren autoestima landu

Begiraleak haurren lana baloratuko du hau era egokian betetzen denean eta hain ongi egiten ez denean, hau hobeto egiteko aholkuak eta animuak emango dizkie.

| MOTOREAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Nesken garapen azkarragoa. | Neskek gaitasun batzuk garatuagoak izatea normala da. | Garaipenari daukan garrantzia baino gehiago ez ematen mutilen autoestima ez kaltetzeko. | Sexu ezberdineko haurren arteko harremana normalizatzea. | Neskak eta mutilak tartekatzen dituzten joko-jolas eta ariketak:<br>- Talde jokoak (printzesa.)<br>- Eraso - defentsa ariketak.<br>- ... |
| Nerabezaroaren ataria. | Sexu heldueraren lehenengo aztarnak agertzen dira eta neska eta mutilen arteko lotsak agertzen dira. | Lotsak kentzeko joko ezberdinak egin: Rodilloa, sardina jokoa mutil eta neskak tartekatuz, mutilak baterian etzanda eta neskak gainetik pasa flexioak egiten hankak banku baten gainean dituztela... | | |
| Gorputz eskemaren eta lateralitatearen garapenaren bukaera. | Dagoeneko jakin behar dute zein den beraien esku eta hanka trebea. | Mota guztietako ariketak egin bai esku trebearekin eta hain trebea ez denarekin: Paseak, jaurtiketa, punteria jolasak. | Norberaren gorputzaren ezagupena. Baloiaren erabilpena. | - Baloi harrerak.<br>- Baloi kolpaketak.<br>- Baloi kontrolak.<br>- Baloi gidapenak.<br>- Jaurtiketak.<br>- Paseak. |
| Gaitasun motorearen onura. | Haurrek oreka eta koordinazioa garatuagoak dituzte. | Mota guztietako kirol, jolasak eta ariketak egin ditzakete: Jauziak, trepatu, malabareak, borroka jokoak... | Norberaren gorputzaren ezagupena eta gaitasun fisikoak hobetu | Exijentzi fisiko altuagoko ariketak egin daitezke:<br>- Keinu tekniko ezberdinak lotu.<br>- Norabide aldaketak (fintak.).<br>- Erritmo aldaketak. |
| Esfortzua mantentzeko gaitasuna. | Bakarrik autoerregulatzen dira. Nekatuak daudenean gelditu egiten dira. | Intentsitate gehiago sartu daiteke joko jolasetan arau ezberdinak sartuz: Denbora gutxitu tantoa egin ahal izateko, eremua txikitu, jokalari kopurua gutxitu... | | Intentsitate fisiko altuagoko ariketak:<br>- Eremu berdinean jokalari gutxiago.<br>- Ariketa intentsuak bata bestearen atzetik. |
| Gihar malgutasuna pixka bat gutxitu. | Malgutasun gutxiago, ariketa batzuk egiteko zailtasunak handituz. | Nahi izan ezkero ohitura hartzeko landu daitezke luzaketak. | | Luzaketa era ezberdinak landu (binaka/banaka ). |

| KOGNITIBOAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Pentsamendu operatzailearen aroa. | Abstrakzioan oinarritutako pentsamendua sortzeko gai dira. | Kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatu, hauek era hoberenean konpondu ditzaten. Adib: Talde bati bakarrik esan nola eraso egin eta besteak bilatu dezala era hoberen defendatzeko. | Esparrua ezagutu eta bertan mugitzen ikasi. | Eraso eta defentsako ariketa eta jokoak:<br>- Konoak babestera.<br>- 3 x 2, 4 x 2.. |
| Esparru eta denboraren ulermena osatu. | Objektu eta gorputzen ikuspuntua aldatu dezake eta bere gorputza mugimenduan irudikatzeko gai da. | | | Ariketa eta joko ezberdinetan eremua aldatu:<br>- Handitu, txikitu, eremu debekatuak. |
| Arauak ulertzeko ahalmena. | Aldagai eta arau berriak sartu daitezke joko eta jolasetan. | Aldagai eta arau berriak sartu joko eta jolasetan. | Arautegiaren ezagupena. | Joko gidatuen bidez arautegia landu ( 10 paseetan gehienez 3 pausu). |
| Kritika egiteko ahalmena hasi. | Gai dira bere ekintzen ebaluaketa egiteko. | Beraiek edo taldeak egin duenaren inguruan galdetu. | Norberaren gorputzaren ezagupena. Arautegiaren ezagupena. | Kideen lana ebaluatu, beraien ikasketarako erabiliz. |
| Joko jolasetan sortzen zaizkien arazoak konpontzeko gaitasuna.<br>Maila Taktikoan: Haurrak begiraleak esaten dizkion kontzeptuak barneratu, aztertu eta sintetizatzeko gai da. | Arazoen aurrean mugimenduzko irtenbidea bilatzen dute. | Joko jolasei arauak aldatuz egoerak zaildu: Erasotzaile edo defentsa kopuru handiago, eremu txikiagoa, pase kopuru mugatua... | Esparrua ezagutu eta bertan mugitzen ikasi. | Jokoetan arauak aldatuko ditugu, zailtasuna sartzeko eta jokalariak era egokienean irtenbideak bilatzeko. |
| Maila Taktikoan: Haurrak begiraleak esaten dizkion kontzeptuak barneratu, aztertu eta sintetizatzeko gai da. | Begiraleak taktikaren inguruan haurrari edozer gauza azaldu diezaioke. | Kirolaren edo jokoaren inguruko taktika ezberdinak argi erakutsi. | Jokalarien arteko harremanak landu. Esparrua ezagutu eta bertan mugitzen ikasi. | Eskubaloiko taktika ezberdinak erakutsi:<br>- Eraso defentsan erabakiak hartzera bultzatzen duten ariketak (joko erreala). |
| Maila Teknikoan: Haurrak egindako keinu teknikoaren irudi mentala du. | Begiraleak haurraren keinu teknikoan sakondu dezake hau hobetzeko. | Keinu teknikoa hobetzeko haurrari azalpen argiak eman. | Norberaren gorputza ezagutu Mugikariaren erabilpena eta egokitzapena landu | Keinu teknikoak era konplexuagoan landu daitezke:<br>- Baloi harrerak<br>- Baloi kolpaketak<br>- Baloi kontrolak<br>- Baloi gidapenak<br>- Jaurtiketak<br>- Paseak |

| AFEKTIBO-SOZIALAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Egozentrismoa alde batera utzi. | Elkarrekintza eta kooperazioa lantzeko garai aproposa da.<br>Taldea garrantzia hartzen du. | - Kooperaziozko joko jolasak egin.<br>- Jokoen arauak aldatuz hau bilatu:<br>· Pase kopurua.<br>· Denek sartu behar dute gola.<br>· Denek ukitu behar dute baloia. | Jokalarien arteko harremanak landu. | Kooperazioa indartzen duten joko ezberdinak proposatu. |
| Arreta mantentzeko zailtasunak. | Azalpen motzak eta argiak eman. | Jokoak eta arauak azaltzeko:<br>- Haurrak lurrean eseri.<br>- Azalpen garbia eta motza.<br>- Haurrei arauen inguruan galderak egin (adi egotea eskatzen zaie horrela). | Saioa era egokian garatzeko giro lortu. | Begirale onaren baliabideak erabili:<br>- Hizkera, hiztegia, afektibotasuna, errespetua. |
| Intimitatearen sentimendua hasi. | Haurren intimitatea errespetatu egin behar da<br>Begiralearen lana garrantzitsua da arlo honetan. | Begiraleek haurren intimitatea errespetatu.<br>Ez egin galdera desegokirik<br>Gai konkretuak berarekin bakarrik hitz egin. | Haur bakoitzarenganako errespetua lortu | Begirale onaren baliabideak erabili:<br>- Hizkera, hiztegia, afektibotasuna, errespetua. |
| Autoestimaren hasiera. | Haur bakoitzaren autoestimaren garapenean lagundu.<br>Bakoitzaren aspektu indartsuak eta ahulak zeintzuk diren aztertuz eta landuz. | Begiralea haurraren puntu indartsuak goraipatu egingo ditu eta puntu ahulak zuzentzen saiatuko da beti ere haurra gutxietsi gabe. | Haurren autoestima landu. | Begirale onaren baliabideak erabili haurraren autoestima lantzeko. |
| Adiskidetasunak garrantzia hartzen du.<br>Taldea eta berak taldearekiko duen irudia biziki balioztatu. | Taldearen barruan asko landu behar den balorea da.<br>Begiralearen lana arlo honetan oso garrantzitsua da. | Begiraleak taldearen irudia indartu egin behar du, haur guztiak taldeko partaide direla sentiaraziz.<br>Istiluak berehala konpondu.<br>Entrenamenduaz kanpo jarduerak antolatu. | Baloreetan hezi.<br>Jokalarien arteko harremanak landu.<br>Ondo Pasatzea. | Talde ariketak proposatu, talde giroa indartzeko:<br>- Begiraleak taldearen kontzeptuari indarra ematea.<br>- Ardura, besteekiko errespetua. baloreak landu. |
| Autonomoak dira jarduerak egiteko. | Ez da beraien atzetik ibili behar.<br>Haurra bakarrik hasiko da eta arazorik baldin badu galdetuko dio begiraleari. | Haurrei jokoaren barruan aldaerak sartzeko proposatu. | Arautegiaren ezagupena.<br>Mugikariaren erabilpena.<br>Esparrua ezagutu. | Askatasun handiago ematen dieten ariketak planteatu, haurrek bere gaitasunak adieraz ditzaten:<br>Joko erreala, 2x2, 3x3. |

## 10 PASEAK

HELBURUA: Desmarkea, interzeptazioa, markaketa, pasea, aurkaritza-lankidetza, araudia eta desplazamenduak lantzea.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde egiten dira. Baloia duen taldeak, jarraian eskuekin 10 pase egiten saiatu behar du, baloiak boterik jo gabe, honek puntu bat suposatuko duelarik.. Jokalari bakoitzak 3 pausu eman ahal izango ditu baloiaren jabe denean. Ea 10´tan ze taldek lortzen dituen puntu gehien.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Handiagoa = intentsoagoa.
- Denborarekiko: Denbora gehiago/gutxiago = erresistentzi lan gehiago/gutxiago.
- Aurkariekiko: Ezin daitezke ikutu edo bai...
- Arauekiko: Taldeko jokalari gutxiago espazio berean = intentsoagoa, baina denbora gutxiagoz, beraz ez hain aerobikoa.
- Materialekiko: Boteak eman ahal izatea, bi baloi erabiltzea...

## BALOI ESERIA

HELBURUA: Orientazioa, jaurtiketa eta araudia landu. Beroketa espezifikoa.

MATERIALA: Gomaespumazko baloiak .

DESKRIPZIOA: Eremu mugatu batean baloia bakarrarekin jokatzen da: baloia duenak gehienez hiru pausu eman ditzake gero baloia jaurti edo pasako duelarik. Baloiarekin norbait jo eta baloiak lurra ikutu ezkero, hau lurrean eseri beharko da. Libratzeko eserita dagoen beste bati baloia pasa edo zutik dagoen norbait jo beharko du.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Lurrean eserita dagoenak baloia hartu ezkero libre geratzen da.
- Materialekiko: Bi, hiru baloi sartu

## BANDEN JOLASA

HELBURUA: Gehiagotasun / gutxiago-tasun egoerak, lankidetza ,zelaiko zonak , orientazioa eta araudia landu.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi pare bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde egongo dira zelaiaren eremu jakin batean (20X10 gutxi gora behera. Talde batek beste aldera iritsi beharko du pase bitartez (boterik gabe eta hiru pausu bakarrik baloidunak). Zelaiaren alboan 2 jokalari egongo dira eta erasoko taldearekin jolastuko dute beti. Hauei pasa beharko diegu gero desmarkeak landu eta berriz baloia jasoaz fondoko marrara iristeko asmoz. Partida baten funtzionamendua izango du, baloia galtzeak, urratsak etabarrek posesio aldaketa ekarriko du, eta fondora iritsita puntu bat emango zaio taldeari.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Bandetan egon ordez jokalari "komodinak" zelai barruan egon daitezke.
- Denborarekiko: Denbora jakin batean erasoa beti talde berdinak egingo du. Gero aldatu.
- Kideekiko: Behartu egin daiteke jokalari "komodinak" gutxienez 3-5 aldiz baloia hartu ematea.
- Arauekiko: Marraren ordez ate bat jarri daiteke. Boteak onartu. Urratsik ez.

## PASEAK UZTAIRA

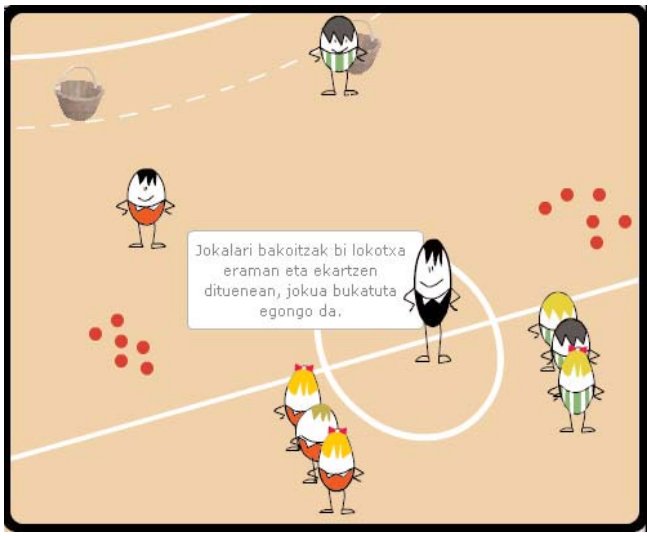
HELBURUA: Desmarkea, markaketa, orientazioa, pasea, araudia eta beroketa espezifikoa eta aurkaritza-lankidetza egoerak lantzea.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat eta 2-3 uztai taldeko.

DESKRIPZIOA: 6-8 pertsonako taldeak. Horrela, 3x3 edo 4x4 –ren aurkako jokoa egingo dugu. 15x10 metroko eremuan (3x3-koarentzat ) 2 uztai jartzen dira lurrean nahi moduan banaturik. Bi talde egongo dira eta eskubaloiko araudia jarraituz (botea, pausuak...), puntu bat lortzeko uztaiaren barruan pasea jaso beharko da. Defentsa banakakoa izan beharko da eta erasotzaileak ezin dute denbora guztian uztaien barruan egon, bakarrik baloia jasotzera doazenean. Defendatzaileak ezin dira uztaien barruan sartu. 2x5´ko jokoa. .

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Gero eta handiagoa lan intentsoagoa.
- Denborarekiko:Denbora gehiago/gutxiago = erresistentzi lan gehiago/gutxiago.
- Aurkariekiko:Baloia duena ikutzean, paseen zenbaketa 0-tik hasten da.

## LOKOTXAK



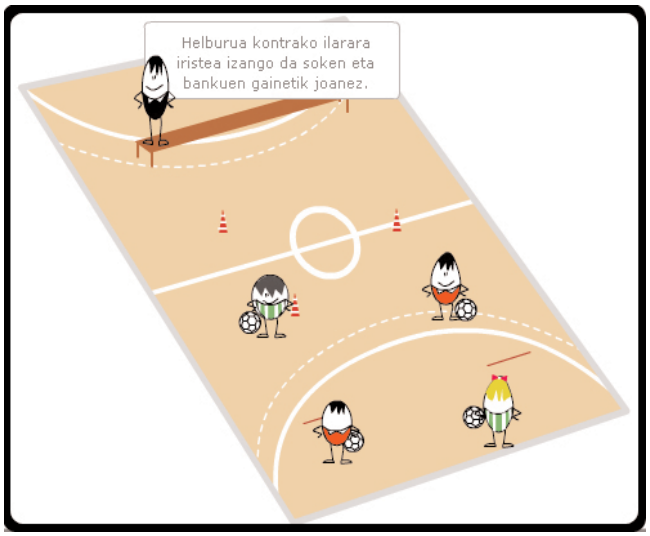

HELBURUA: Azelerazioa eta desplazamendu abiadura.

MATERIALA: Lokotxak, 8 taldeko eta kutxa bat taldeko.

DESKRIPZIOA: 4 pertsonako taldeak. Taldeak hondoko marran kokatuko dira ilaran, bakoitzaren aurrean 8 lokotxak bata bestearengandik 2 metrora kokatuak egongo direlarik eta lokotxak gordetzeko kutxa hondoko marran, ilararen ondoan. Entrenatzaileak seinaleak ematean lehenbizi kokaturik dauden talde korrikalariak abiatuko dira; lokotxa bat hartu eta kutxan utzi beharko dute, segidan beste lokotxa baten bila joan beharko direlarik. Gero hurrengo korrikalaria abiatuko da, beste bi lokotxa jasotzera ( ez batera ). Horrela lau korrikalariak. Azken korrikalariak 2. lokotxa uztean, lehen korrikalaria abiatuko da, baina kasu honetan lokotxak bere lekuan jartzera. Korrikalari bakoitzak 2 lokotxa jarriko ditu. Azkarren egiten duen taldearentzat puntu 1.

ALDAERAK:
- Arauekiko: 2 jaso ordez, 3 edo 4 edo 1.
- Materialekiko: Lokotxen ordez eskubaloiko baloiak erabili daitezke, botea ere lantzeko.

## HARRI ORRI HAR




HELBURUA: Koordinazioa, beroketa.

MATERIALA: Sokak eta banku suediarrak .

DESKRIPZIOA: Bi talde ilaran jarrita hondoko marran. Bi ilaren aurrean, soken eta banku suediarren bidez osatutako zirkuitu bat izango dute. Talde bakoitzeko lehenbizikoak atera eta batak bestearekin topo egitean " harri, orri, har" egingo dute; irabazleak ibilbidea jarraituko du eta galdu duenaren taldeko 2.-a azkar korrika aterako delarik aurkariarekin topo egin arte ( aurkariak ahalik eta gutxien aurrera egiteko ). Helburua kontrako ilarara iristea izango da soken eta bankuen gainetik joanez.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Zirkuituaren osaketa aldatu.
- Arauekiko: Baloia botatuz egin.

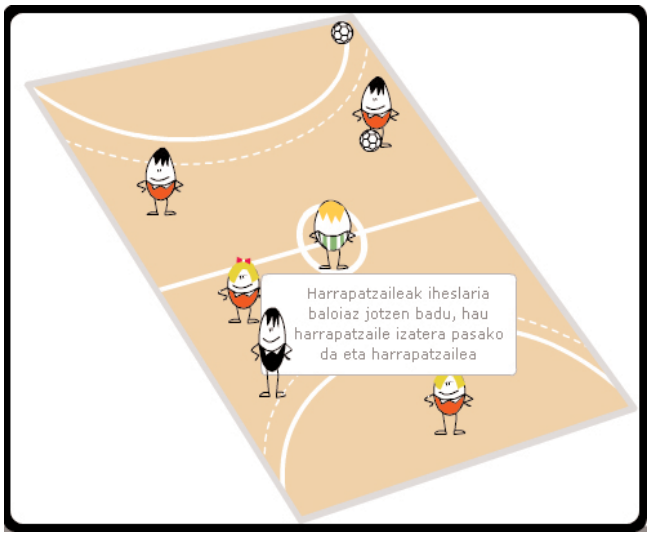
## BALOIAZ JO

**HELBURUA**: Beroketa orokorra eta aurkaritza landu.

**MATERIALA**: Baloia .

**DESKRIPZIOA**: Harrapaketa jolas bat da: harrapatzaileak iheslaria baloiaz jotzen badu, hau harrapatzaile izatera pasako da eta harrapatzailea iheslari.

**ALDAERAK**:
- Aurkariekiko: Harrapatzaile kopurua handitu.



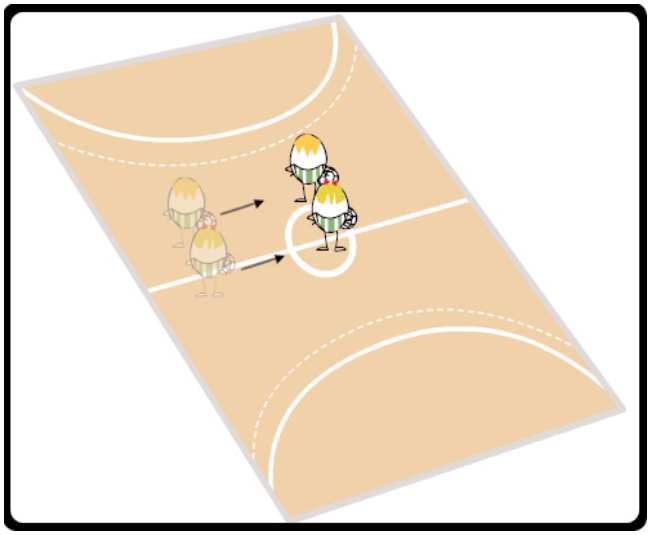

## ITZALA

**HELBURUA**: Botea, desplazamenduak eta psikomotrizitatea landu..

**MATERIALA**: Baloia .

**DESKRIPZIOA**: Jokalari batek egiten duena atzekoak errepikatu beharko du. Keinu tekniko ezberdinak.

**ALDAERAK**: --



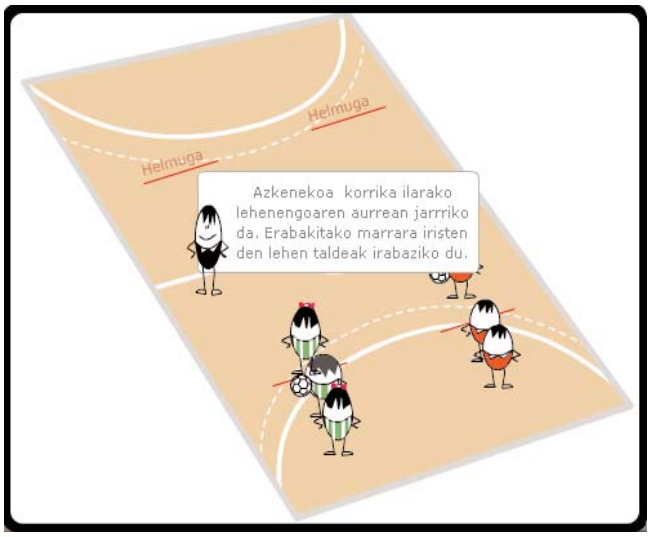
## TRAINERUAK

HELBURUA: Lankidetza landu. Beroketa orokorra.

MATERIALA: Baloi bat taldeko.

DESKRIPZIOA: Kopuru berdineko taldeak ilaratan jarriko dira. Ilara bakoitzeko lehenengoak baloia edukiko du eta atzeko kideari pasa beharko dio, hau errepikatuz baloia ilarako azkeneko pertsonara iritsiko da. Azkenekoa korrika ilarako lehenengoaren aurrean jarrriko da. Erabakitako marrara iristen den lehen taldeak irabaziko du.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Baloia pasatzeko era ezberdinak: Buru gainetik, gorputzaren albotik, hanka azpitik....




## APOIO LASTERKETA

HELBURUA: Lankidetza landu. Beroketa orokorra.

MATERIALA: Ez da behar.

DESKRIPZIOA: Jokalariak taldetan banatuko dira, talde bakoitzak begiraleak esandako apoio kopurua erabiliz, ibilbide bat burutu beharko du, gainerako taldeen kontra lehiatuz.

Apoioak honako hauek izan daitezke: bi eskuak, bi oinak eta ipurdia.

ALDAERAK: --

*(Web orrian joko gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## SAIOA 005

BEROKETA:

Animali lasterketak: ateko marran kokatzen dira taldekide guztiak. Entrenatzaileak animali bat aipatzen duenean, animali honen mugimenduak imitatzen zelai erdiraino abiatuko dira haurrak.

Errelebo lasterketak eskubaloiko baloiarekin. Esparru ezberdinak erabiliko ditugu jokatzeko.

ATAL NAGUSIA :

Azkena ukitzera: 5teko taldeak osatzen ditugu. Zirkulu barruan talde bat kokatuko da eta kanpoan bestea. Barrukoak elkar helduko dute eta kanpokoak azkenekoa baloiaz jo behar dute pase bidez mugituz baloia.

Tanto eremuak: 4 aro izango dira talde bakoitzaren helburua. Honela, tantoa lortzeko aro barruan utzi behar dute baloiak. Minieskubaloiaren arauekin jolastuko dugu. 2 talde 5-6 kidekoak.

Minieskubaloia konoak erabiltzen: partidu balitz bezala baina aterik gabe. Ateen funtzioa 4 konok beteko dute. Horrela, talde bakoitzak 4 kono bota behar du. Entrenatzaileak esango du eraso bakoitzean zer kono bota behar den.

LASAITASUNERA ITZULERA :

Denak borobilean begiak itxita, entrenatzaileak "hasi" esaten duenetik minutu batera eskua altxa behar da, gehien hurbiltzen dena irabazle.

## SAIOA 006

BEROKETA:

"10 pase": baloiaren ordez, freesbee bat erabiliko dugu.

"Harrapaketan baloiarekin": harrapaketan arituko gara, baina aurkakoari harrapatzeko baloiaz bote egin ondoren jo behar dugu. Taldeka jolastuko dugu.

ATAL NAGUSIA :

"Baloiak jo": binaka arituko gara. Saskibaloi edo futboleko baloi bat beste zelairaino eraman behar dugu. Horretarako, ateko marratik eskubaloiko baloiak jaurtitzen baloi handiari ematen saiatuko gara.

"Baloiak kanpora": 5 teko taldeak. Gure area barruan dauden 10 baloiak beste taldearen areara jaurtiko ditugu. Ea 5 minututan zeinek duen baloi gutxien.

"Minieskubaloi partida": bukatzeko partida bat antolatuko dugu.

LASAITASUNERA ITZULERA :

Malabareak baloiak erabiliz.

*(Web orrian saio gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

# INFANTILAK

## Nerabeen ezaugarriak

Atal honetan infantilen ezaugarri motoreak, kognitiboak eta afektibo sozialak aipatuko ditugu. Haurraren ezaugarriak ezagutzea ezinbestekoa izango da gure lana ondo burutzeko. Honela, ondoren agertzen diren ezaugarriak ezagutu behar ditugu gure lana ume hauen beharretara egokitzeko; era honetan, egingo dugun lanaren oinarria izango dira hauek. Haurren ezaugarriak ezagututa finkatuko baitugu aurrerantzean egin beharko dugun lana.

### MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua.
- Aldaketa anatomiko- fisiologikoak (nerabezaroa).
- Masa muskularraren garapena, nahiz eta altuera eta indarraren artean ezberdintasunak eman.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du.
- Masa muskularra handitu egiten da.
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren fasea.

### KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa.
- Espazio eta denbora menperatzen dute.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna.
- Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea dute.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago.
- Maila Teknikoa: Nerabea mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan.
- Maila taktikoa: kirolaria edozein "joko sistema ulertzeko gai da".

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala.
- Besteek berataz pentsatzen dutenari garrantzia.
- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako.
- Kritika ahalmena handitzen da.
- Izaera aldaketak dituzte bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dutelako (hormona aldaketak).
- Gurasoekiko independentzia.

## ONDORIOAK

### MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua dute, ondorioz ez dute arazorik beraien esku eta hanka ona zein den jakiteko.
- Aldaketa anatomi- fisiologikoak ematen dira nerabezaroan, hau da, bat bateko aldaketa morfologikoa.
- Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak ematen dira, ondorioz oreka eta koordinazioa gutxitu egiten dira garai honetan.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du, hau da, egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak.
- Masa muskularra handitu egiten da ondorioz, erreakzio abiaduraren onura handia ematen da.
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren fasea da hau, ondorioz aurreko etapatan egiten zituzten ariketak egiteko arazoak izan ditzakete orain.

### KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa. Arautegia ulertzeko gai da ( arauak ulertzen ditu eta hauek errespetatzen ikasi behar du, eta hauek jarraituta jolasten).
- Espazio eta denbora menperatzen dute, beraz, edozein motatako ariketak egiteko prest daude.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna du, ondorioz, aukerak arrazonatzen daki, errealitatea aukera guztien zati bat da (aukera), eta momentu bakoitzean posibilitateak analiza ditzake. Beraz, edozein joko edo jolasetan sortzen zaizkion arazoak konpontzeko gai da.
- Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea dute, Ondorioz, beraien jarrerak eta ekintzak hobetzeko gai izango dira. Gaizki egiten dutenaz ez badira konturatzen oso zaila izango dute horiek hobetzea.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago, ondorioz adin honetako neska mutilak justifikazio logikoak bilatzen dituzte.
- Maila Teknikoa: Nerabeak mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan, ondorioz, keinu teknikoa barneratzen du, hau da, mugimenduaren ikaskuntza inteligentea.
- Maila taktikoa: kirolaria edozein "joko sistema ulertzeko gai da". Ondorioz, kontzeptu abstraktuak asimilatzeko gaitasun handia du.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala ematen hasten da garai honetan, ondorioz, nerabeek bere taldea besteen gainetik baloratzen dute.
- Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia ematen diote, hau da, imajinari.
- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako, ondorioz ariketa eta joko ezberdinak planteatzea aproposa da haurrak ez aspertu eta ariketa berriak ikas ditzaten.
- Kritika ahalmena handitzen da, ondorioz, gai dira beraien mugimenduak norberak zuzentzeko, eta baita besteena zuzentzeko ere, eta hau ere erabiliko dugu beraien mugimenduak hobetzeko.
- Izaera aldaketak, bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dute, ondorioz, kontraesaneko ekintzak, erreakzio ezberdinak gauza berdinei, barne gatazkak, agintea edo aginpidea duena zalantzan jartzen dute...
- Gurasoekiko independentzia ematen da eta lagunak indar handia hartzen dute, hala ere gurasoen laguntza oso garrantzitsua da.

## Nola landu

### MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua dutenez; mota guztietako joko eta jolasak egin ditzakete, baita ariketak ere; jaurtiketak, paseak, sarrerak...
- Aldaketa anatomi- fisiologikoak ematen dira nerabezaroan, hau da, bat bateko aldaketa morfologikoa (Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak). Hau lantzeko oreka eta koordinazio ariketa ezberdinak egitea oso ona. Jauziak, malabareak, patinetan ibili, borroka jokoak...
- Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak ematen dira eta honen ondorioak negatiboak ez izateko oreka eta koordinazio ariketa jokoak eta indar ariketa-joko orokorrak lantzea komeni da.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du, hau da, egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak. Propiozepzioa landu, zentzumenak garatu estimulu ezberdinak erabiliz...
- Masa muskularra handitu egiten da ondorioz, erreakzio abiaduraren onura handia ematen da. Abiadura eta indarra lantzen has gaitezke, baina beti autokargekin ( beraien pisua erabiltzen da, eta ez pesak).
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren arren haurrek mota guztietako ariketak egiten jarraitu behar dute. ( mota guztietako baloien erabilpena, jauziak, trepak.

### KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa. Hau lantzeko kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatzea komeni da, hauek era hoberenean konpondu ditzaten. Adib: Talde bati bakarrik esan nola eraso egin eta besteak bilatu dezala era hoberen defendatzeko.
- Espazio eta denbora menperatzen dute, beraz, edozein motatako ariketak eta jokoak egiteko eta ulertzeko gaitasuna dute.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna dutenez, ariketa konplexuagoak proposatu daitezke. Haurrak beraien burua jokoaren barruan ikusten dutelako.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago; horregatik garai honetan haurrei joko eta ariketa ezberdinak egitearen zergatia eta helburua azaltzea egokia da.
- Maila Teknikoa: haurra bere kideak ikusita, beraien patroi motoreak bereganatzeko gai da. Beraz, garrantzitsua da bata besteei begiratzea. Horrez gain momentu hau egokia da mugimendu tekniko espezifikoak erakusteko.
- Maila taktikoa: Garai honetan kontzeptu taktiko espezifikoak lantzeko momentua da. (3x3, 4x4... 7x7).

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala: Balore kode bat egin eta aplikatu. Enpatia egoerak sortuz: entrenamenduetan partidak pitatu, taldeak egin...
- Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia ematen diotenez, hau lantzeko hoberena lotsa kentzeko ariketak egitea edo konfiantza hartzeko ariketak planteatzea da. (partiduetan komodin bezala jarri, gola jasotzen duen taldearekin jolastu...).
- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako, hau lantzeko era egokia mota guztietako ariketa berriak eta ezberdinak erakustea da, honekin batera nerabei beraien ariketa edo joko gustukoenak zeintzuk diren galdetzea da, noizbehinka horiek egiteko.
- Kritika ahalmena handitzen da, hau lantzeko era aproposa da saioan zehar, ariketen amaieran edo jokatutako partidu baten balorazioa eskatzea jokalariei.
- Izaera aldaketak bideratzeko arautegi zehatz eta finko bat egitea eta betetzea da erarik hoberena.
- Gurasoekiko independentzia ematen da eta lagunak indar handia hartzen dute. Hau lantzeko era egokiena

gurasoak taldearen jardueretan inplikatzea da (partidetara joan, bazkariak, bilerak...).

## Helburuak

Maila honetan jada, ezaugarrietan aipatu bezala, umeek fisikoki eta kognitiboki aurrerapen handiak ematen dituzte, eta garapen honek era egokian jarrai dezan, helburu nagusi batzuk planteatu behar dira. Ardatz berean jarraituz guk planteatutako helburuak baloiarekin, espazioarekin, besteekiko erlazioekin eta arautegiarekin dute zerikusia.

Honetaz gain maila honetan, atezainaren berariazko postua lantzen hasiko gara, orain arte ez baitugu berariazko posturik landu behar izan. Honez gain, eta maila guztietan bezala, ondo pasatzea (dibertitzea) helburu nagusi bezala planteatuko dugu.

### Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan

Haurrak, garai honetan ( nerabezaroa ) aldaketa handiak jasaten ditu bere fisikoan. Entrenatzailearen lana, aldaketa hauek ahalik eta eragin negatibo gutxien izatea da eta haurra bere egoera berrira egokitu dadila.

### Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko

Maila honetan jada, baloiaren egokipena eta erabilpena menperatua dago, umeak ez du baloiarekiko beldurrik, eta hau hartzeko eta erabiltzeko gai da. Orain arte, ordea, ez dugu keinu tekniko espezifikorik landu, eta hau izango da lantzen hasteko momentua, koordinazioan ematen den garapenak ahalbideratuta. Maila honetan zuzenketak egiten hasiko gara, bai entrenatzaileak eta baita umeen artean ere. Zuzenketa hauek beti era egokian egingo dira, keinu egokia esplikatu eta umea hau egoki egitera bultzatu. Helburu hau garatzeko erabiliko ditugun joko eta ariketek ez dute errepikakorrak izan behar, orokorrean ez dugu umea pareta baten aurka paseak egiten jarriko pasatzen ikas dezan, ahal den adinean joko egoeran jarriko dugu umea, erabakiak har ditzan, eta honela teknika menperatzen ikasiko du, taktika ere lantzen duen bitartean.

### Espazio librearen bilatzea

Umeek adin hauetan jada espazioa egoki menperatzen dute, hala ere umeek garai honetan beti erdirantz joateko ohitura dute, lekurik errazenera joaten dira gola sartzeko asmoz, eta honela, eskubaloiko zelaia estutu egiten dute, eta jende gehiago pilatzen da espazio txikiagoan. Holaxe, guk zelaia ahalik eta hoberen erabiltzen saiatu behar dugu, horretarako gure umeei zabalera eta sakontasun printzipioak erakutsiko dizkiegu zelaia hobeto aprobetxatzeko, eta honekin espazio libre gehiago aurkitu ahal izango ditugu eta hauek aprobetxatzen erakutsiko diegu umeei. Hau lantzeko ariketa ezberdinak egingo ditugu, desmarke ariketak (besteek eta bakoitzak ireki edo libre ikusi dituen espazioak aprobetxatuz) espazio handiago eta txikiagoko ariketak (gero ikus dezaten nola aprobetxatu behar diren espazio hauek) fijazio ariketak (honela defentsa erakarriz espazio libreak handituz)…

## Prozedura taktikoen azalpen eta ezagutzea

Jokalaria jada kategoria honetan bai lagunak eta bai arerioak ikusteko eta bere kokapena ezagutzeko gai da, baita hau aprobetxatzeko ere. Eta garai honetan mugimendu berezi batzuk ikasteko eta lantzeko gai da, mugimendu hauei prozedura taktikoak deritzaie (pasea eta badoa, gurutzatu, blokeoa, arerio aldatzea, kontrablokeoa…), eta hauekin ikasiko ditu kideekin komunikatzeko bide berriak (bai defentsan eta bai erasoan), berariazko mugimenduak, arerioaren aurrean daudenean erabakia hartzeko aukera gehiago izan dezan. Hau lantzeko erabiliko duguna progresio bat izango da, ariketa ezberdinen bidez, honela lehenengo zergatik eta nola erabiltzen diren erakutsiko diegu, ariketa mota guztiak erabili daitezke, baina garrantzitsuena errazetik –zailera, espazio handitatik- txikitara (erasoan)… izango dira.

## Eskubaloiaren araudia menperatu

Gai dira eskubaloiko arautegia ulertzeko, beraz lortu behar duguna izango da, eskubaloia ezagutzea, errespetatzea, eta jolasten jakitea araurik hautsi gabe. Hau garatzeko joko ezberdinak plantea ditzakegu arautegiko zatiak hartuz eta jokoak hauen arabera moldatuz… Garai honetan ere hasiko da arautegiaren barnean lehenago garrantzi gutxiago ematen genien gauzei garrantzia ematen, aldaketak nondik egin, faltak ateratzeko distantziak, 7mko jaurtiketetan hanka mugitzea… Garai hau oso aproposa da arautegia ikasteko eta menperatzeko, hemendik gauza asko ikasi baitaitezke.

## Atezainaren oinarriak ezagutu

Orain arte ez dugu berariazko posturik finkatu zelaiaren barnean, baina infantiletara iristean atezaina eta zelaiko jokalariak ezberdintzen hasiko gara (oraindik zelaiko jokalariak ez dira inon ere espezifikatuko, hau da, postu guztietan ariko dira). Honela besteekiko oso funtzio ezberdina duen postua ikusiko dugu, atezainarena. Hau lantzeko ariketa eta joko ezberdinak landuko ditugu, hasiera batean baloiari beldurra kentzeko (ez dio baloia pasatzeari beldurra baina orokorrean jaurtiketa gogorrek beldurtzen dute atezaina), gero ateko berariazko mugimenduak, hauek mugimendu teknikoak dira eta horrela erakutsi behar dira, lehenengo nola egin ikasiko du eta aurrerago berak erabakiko du zein mugimendu egin jaurtiketa baten aurrean. Beraz, hasera batean mugimenduak ikasten joango dira atezainak gero praktikan jarri ahal izateko. Halere, aipatu behar da atezaina lehenengo erasotzaile bezala kontsideratua dagoela, beraz, paseak eta horrelakoak egiten ere jakin beharko du, eta, zelaiko jokalariekin batera entrenatzen, ondo etorriko baitzaio.

## Ondo pasatzea

Aurreko aldietan esandakoaren bera aipatu nahi dugu: ezin dugu ahaztu haurrak eskola kirolean ondo pasatzeko izena ematen duela. Beraz, gure helburuetako bat entrenamendu saio atseginak burutzea izango da. Gainera, dibertitzen garenean askoz gehiago eta gusturago ikasten dugula kontuan hartu behar dugu. Hortaz gain, haurrak hurrengo urteetan eskola kirolean (edo federatutan aldiz pasaz gero) parte hartzea interesatzen zaigu (lana aldika egiten baita eta jarraipena behar da) eta horretarako ezinbestekoa da haurrak ondo pasatzea entrenamendu saioetan.

### Aurkari, epaile etabarrekiko errespetua landu

Garai honetan oso garrantzitsua da haurrak besteen paperean jartzea enpatia landuz, horrela ikus dezakete gauzak ez direla dirudien bezain errazak. Nerabeak jakin behar du bere buruaz eta bere taldeaz gain besteekin elkar erlazionatzen.

### Talde kontzeptuaren barne, familia integratu

Nerabeek ikusi behar dute beraien taldearen funtzionamendu egokiarentzako ezinbestekoa dela familiaren ekarpena. Desplazamenduak, klub-taldearen ekintzetan laguntza...

| MOTOREAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Gorputz eskema osatua. | Ez dute arazorik beraien esku eta hanka ona zein den jakiteko. | Mota guztietako joko eta jolasak egin ditzakete, baita ariketak ere; jaurtiketak, paseak, sarrerak... | - Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan.<br>- Entrenatutako joko-ariketa kopuru handi horri errendimendua atera. | Gorputzaren ezagutza errezten duten ariketak:<br>- Pertzepzio ariketak.<br>- Gaitasun fisikoa lantzeko ariketak.<br>- ... |
| Aldaketa anatomi-fisiologikoak (nerabezaroa). | Bat bateko aldaketa morfologikoa. | Hau lantzeko oreka eta koordinazio ariketa ezberdinak egitea oso ona. Jauziak, malabareak, patinetan ibili, borroka jokoak... | | |
| Masa muskularraren garapena, nahiz eta altuera eta indarraren artean ezberdintasunak eman. | Oreka eta koordinazioa gutxitu egiten dira garai honetan. | Oreka eta koordinazio ariketa jokoak eta indar ariketa-joko orokorrak lantzea komeni da. | | Koordinazio eta oreka zirkuituak... Indar ariketak (autokargak, indar jokoak...). |
| Nerbio sistemak heldutasuna lortu. | Egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak. | Propiozepzioa landu, zentzumenak garatu estimulu ezberdinak erabiliz... | - Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko.<br>- Atezainaren postuaren oinarriak ezagutu. | Entzumen, ikusmen, ukimen estimuluak lantzen dituzten ariketak: Erreakzio abiadura, jauzi anitzak... |
| Koordinazio gaitasunak aldatu. | Erreakzio abiaduraren onura handia ematen da. | Mota guztietako baloien erabilpena, jauziak, koordinazio jokoak… | | - Baloiaren gidapenak, boteak... lantzeko ariketak.<br>- Koordinazio zirkuituak baloiarekin, gabe...<br>- Abiadura lantzeko jokoak.<br>- Atezain postua lantzeko ariketak: posizioak, mugimenduak... |

| KOGNITIBOAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Operazio formalen aroa. | Arautegia ulertzeko gai da. | Kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatzea komeni da. | - Eskubaloiaren araudia menperatu.<br>- Espazio librearen bilatzea. | Araudia moldaturik duten ariketa-jokoak egin. |
| Espazio eta denbora menperatu. | - Aukerak arrazonatzen daki, errealitatea aukera guztien zati bat da (aukera).<br>- Momentu bakoitzean posibilitateak analiza ditzake. | | | Espazio eta jokalari kopuru ezberdinak erabili ( espazio libre gehiago edo gutxiago, aurkari gehiagorekin edo gutxiagorekin ). |
| Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna. | Beraien jarrerak eta ekintzak hobetzeko gai izango dira | Ariketa askeagoak (ez hain mekanikoak) proposatu, arrazonatuz helburura iristi daitezen. | Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu. | Helburua argi duten, baina hau lortzeko bideak anitzak diren ariketak ( joko erreala, 3x3... ) |
| Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea. | | | | Partidu eta entrenamenduen balorazio amankomunak egin. |
| Arrazoia sentimenduaren gainetik. | Justifikazio logikoak bilatzen dituzte. | Garai honetan haurrei joko eta ariketa ezberdinak egitearen zergatia eta helburua azaldu. | | - Enpatia garatzeko egoerak sortu (besteen azalean jarri daitezen ).<br>- Azalpen argiak entrenatzailearen aldetik. |
| Maila Teknikoa: Nerabeak mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan. | Keinu teknikoa barneratzen du, hau da, mugimenduaren ikaskuntza inteligentea. | Entrenatzaile eta kideen mugimendu tekniko egokiak eredu moduan jarri (imitazioa). | Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko. Atezainaren oinarriak ezagutu. | Garapen teknikoa errezten duten ariketak:<br>- Baloi botea, harrera, jaurtiketa, blokeoa...<br>- Atezain postua lantzeko ariketak: posizioak, mugimenduak.. |
| Maila taktikoa: kirolaria edozein joko sistema ulertzeko gai da. | - Joko sistema ulertzeko gai da.<br>- Kontzeptu abstraktuak asimilatzeko gaitasun handia du. | Kontzeptu taktiko espezifikoak lantzeko momentu. | Prozedura taktikoen azalpen eta ezagutzea. Atezainaren oinarriak ezagutu. | - Egoera taktiko espezifikoak postuka.<br>- Defentsa eraso egoerak (nagusitasun – gutxiagotasun egoerak...)<br>- Atezainaren lan taktikoa. |

| AFEKTIBO-SOZIALAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Egozentrismo soziala ematen hasi. | Haurrak bere taldea besteen gainetik baloratzen du. | Balore kode bat egin eta aplikatu. Enpatia egoerak sortuz: entrenamenduetan partidak pitatu, taldeak egin... | Aurkari, epaile etabarrekiko errespetua landu. | Beraiekin batera arautegiak prestatu, beraiek planteatu eta onartu badute errazagoa da betetzea. Beste rolak barneratu eta erabiltzeko ariketak planteatu. |
| Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia eman. | Imajinari garrantzia eman. | Lotsa kentzeko ariketak egitea edo konfiantza hartzeko ariketak planteatu. | Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan. | Talde ariketak proposatu, talde giroa indartzeko:<br>· Begiraleak taldearen kontzeptuari indarra ematea.<br>· Ardura, besteekiko errespetua... baloreak landu. |
| Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako. | Momentu egokia joko eta ariketa berriak erakusteko. | - Ariketa berriak eta ezberdinak erakutsi.<br>- Haurrei beraien ariketa edo joko gustukoenak zeintzuk diren galdetzea da. | - Ondo pasatzea<br>- Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu. | Ariketa berriak planteatu. Beraiek proposatutako ariketak egin. |
| Kritika ahalmena handitzen da. | Gai dira norberaren eta besteen mugimenduak zuzentzeko. | Saioan zehar, ariketen amaieran edo jokatutako partidu baten balorazioa eskatzea jokalariei. | Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu. | Entrenamenduan parte hartzen utzi, iritziak eman, proposamenak eskatu... |
| Izaera aldaketak, bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dute. | Kontraesaneko ekintzak, erreakzio ezberdinak gauza berdinei, agintea edo aginpidea duena zalantzan jartzen dute. | Portaera bideratzeko arautegi zehatz eta finko bat egitea eta betetzea da erarik hoberena. | Egonkortasun emozionala bultzatu eta garatzen lagundu. | Beraiekin batera arautegiak prestatu, beraiek planteatu eta onartu badute errazagoa da betetzea. |
| Gurasoekiko independentzia. | Lagunak indar handia hartzen dute. | Gurasoak taldearen jardueretan inplikatzea da (partidetara joan, bazkariak, bilerak…). | Talde kontzeptuaren barne familia integratu. | Gurasoekin bilerak, bazkariak... egin. |

## Prestaketa fisikoa

Ikerketa ezberdinek baieztatzen duten moduan, infantil garaian egindako lan fisikoa, jokoen bidez garatu daiteke eta ondorioz hurrengo ataletan hori oinarri moduan izango dugu gure lan proposamena azaltzeko orduan.

Halere kontutan izan behar da, adin hauetan aurkituko ditugun ezberdintasunak nahiko nabariak izango direla batez ere sexu ezberdineko haurren artean, baina baita sexu berekoen artean ere; neskak mutilak baino garatuagoak daude garai hauetan, mutilak ez direlarik bete-betean pubertaroan sartu.

Nahiz eta honek jarraian azalduko dugun lan filosofia baldintzatzen duen, guk jarraitu beharreko ildo orokorrak proposatuko ditugu.

## Lan Filosofia

Kategoria honetan, gaitasun fisiko ezberdinak joko anitzen bidez landu daitezkeela kontutan izan behar dute entrenatzaileek. Nondik datozen ikusita (benjamin eta alebinetan joko bidezko lana eta kirol aniztasuna egitetik), bide berdinetik jarraituko da lanean baina kontutan izanda kirol bakarrean zentratuko dela eta ondorioz espezifikotasuna naturalki barneratzen joango da. Beraz, kategoria hau, hurrengoarekiko zubi bezala planteatuko da, hau da, egiten diren zenbait joko eta ariketek ukitu espezifikoa izan behar dutela kontutan hartuta. Hemen jada eskubaloia landuko dugu, eta honetan espezifikoagoki murgilduko gara, lan kopurua gehitu egingo da, eta honekin batera eskubaloiaren helburu tekniko- taktikoak lantzen hasiko gara.

Entrenamendu saioak bideratuak izango dira, baina inoiz ez errepikakorrak, saioek eramangarriak eta dibertigarriak izan behar dute, honetarako, lana ez da teknika soilekoa izango, oposaketak erabiliko ditugu, horrela erabakiak hartzera behartuz. Joko egoerak helburuen arabera modifikatuak.

Entrenamendu saioak ondo prestatzeaz gain entrenatzaile batek, lehen aipatu dugun moduan, funtzio batzuk izan behar ditu kirol taldea ondo eramateko, entrenatzaileak zuzenketak egin behar ditu saioen barnean denek dakigun bezala, baina hau ez da entrenatzailearen funtzio bakarra, ezta nagusiena ere. Entrenatzailearen funtzio nagusiak adin hauetan ( adin bakoitzean gauza ezberdinak begiratu behar baitira) afektiboak dira: talde giro egoki bat sortu, haurrei konfiantza eta animo handia ematea, eta honetaz gain, umeek erantzunkizunak hartzen hasi behar dute, eta hau ere izango da entrenatzailearen lana: materiala errespetarazi, entrenamendu eta partiduetara asistentzia bultzatu, kideak errespetatu...

Jokoak ariketa espezifikoekin uztartzearen arrazoiak ezberdinak dira, baina garrantzitsuenen artean nerabeek kirola egiten jarraitzea kokatu dezakegu; kontutan hartu behar da, garai hau nahiko kritikoa dela haurrentzat, jasaten dituzten aldaketa fisiko eta emozionalengatik eta ondorioz askok kirola uzteko joera izaten dutela. Beraz, jokoen bidezko lana beraien motibazioa bultzatzeko elementu oso garrantzitsua dela argi dago. Honekin, argi utzi nahi dugu garai hau nahiko zaila baita emozionalki umeentzako, teknika eta taktika erakusteaz gain, umeek pertsona bezala eta afektiboki progresatzea ere lortu beharko dugula.

## Adibide praktikoak

Jarraian aipatuko ditugun jokoak, gaitasun fisiko ezberdinak lantzera zuzenduak daude, hala nola, indarra, erresistentzia, abiadura, oreka eta malgutasuna. Argi izan behar da, joko bakoitzari aldaketa txikiak eginteak gaitasun bat edo beste lantzea suposatuko duela, beraz proposatzen ditugun aldaerek garrantzi berezia dutela uste dugu.

## C BITAMINA

HELBURUA: Desplazamendua, pasea eta lankidetza-aurkaritza landu. Beroketa espezifikoa.

MATERIALA: Baloiak.

DESKRIPZIOA: Harrapatzaile bat egongo da. Iheslariak elkarri baloia pasako diote harrapatuak ez izateko. Alegia, baloidunak ezin dira harrapatuak izan.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Harrapatzaile kopurua handitu.
- Materialekiko: Baloi kopurua handitu.

## BANDATIK BANDARA

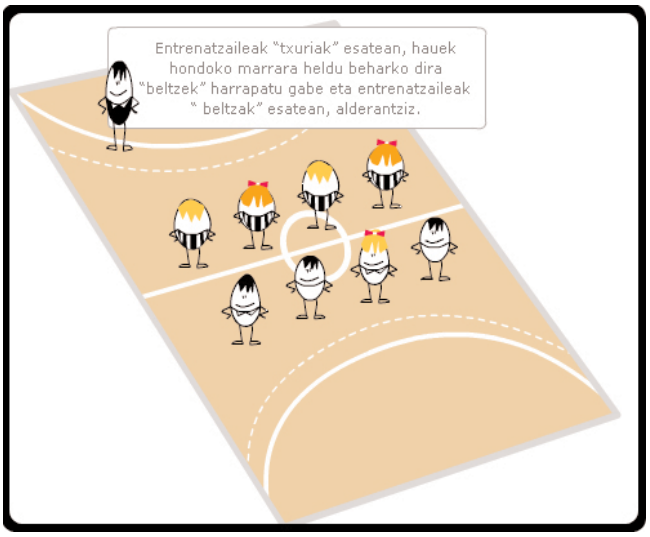
HELBURUA: Markaje / desmarkea, norabide aldaketak, baloi mozketak, gehiagotasun / gutxiagotasun egoerak, lankidetza / aurkaritza egoerak eta desplazamenduak landu.

MATERIALA: Eskubaloiko baloiak.

DESKRIPZIOA: 3 jokalariko taldeak egingo ditugu, banda batean baloidun hirukote bat egongo da, erdian defentsa hirukotea eta beste bandan baloigabeko hirukotea, baloidunen atzean beste hirukote bat egongo da itxaroten. Baloidunak alde batetik bestera joan beharko dute pase bidez baloia galdu gabe, lortuz gero hurrengo hirukotea irtengo da beste bandarantz baloiarekin. Baloia galdu edo kentzen badigute hirukote erasotzailea defentsa bihurtuko da eta defentsak zirenak bandara joan beharko dute beraien txanda iritsi arte.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Defentsek baloia edo baloiduna ukitzen badute, defentsa aldaketa emango da.

## TXURI-BELTZ



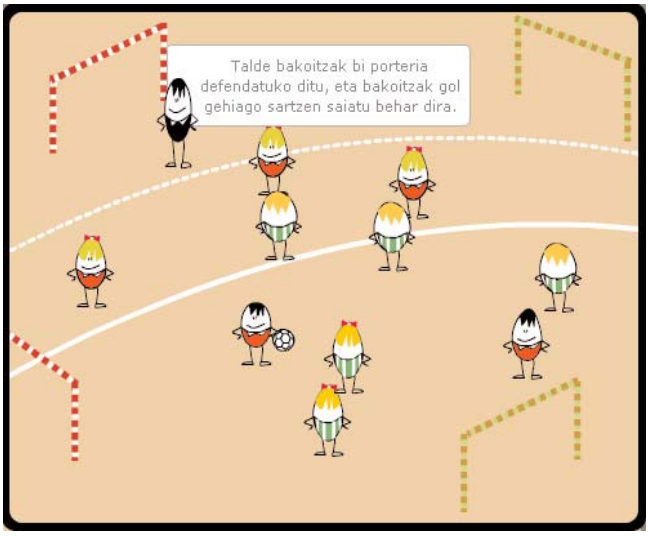

HELBURUA: Abiadura eta aurkaritza lantzea.

MATERIALA: --

DESKRIPZIOA: Bikoteka. Bikote guztiak zelaiaren zabaleran eta zelai erdiko marra bata eta bestearen artean dutela bizkarra emanez ipiniko dira, beraien artean 2 metroko distantzia dagoelarik. Beraz bi ilara sortuko dira horizontalki, batzuk txuriak izango direlarik eta besteak beltzak. Entrenatzaileak "txuriak" esatean, hauek hondoko marrara heldu beharko dira "beltzek" harrapatu gabe eta entrenatzaileak "beltzak" esatean, alderantziz..

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Distantzia gutxiago ilaren artean edo hondoko marrara
- Aurkariekiko: Aurkaria ikutzearekin balio izatea.
- Arauekiko: Hasierako posizioak aldatu ( belauniko, eserita...)

## LAU ATEEN PARTIDA




HELBURUA: Orientazioa, desmarkea, interzeptazioa eta aurkaritza-lankidetza lantzea.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat

DESKRIPZIOA: Bi talde egongo dira lau porteria dituen eremuan ( 7ko bi talde badaude, zelai osoa erabili ). Talde bakoitzak bi porteria defendatuko ditu eta beraz bi erasotuko ditu. 10´ko bi zatitan beste taldeak baino gol gehiago sartzen saiatu behar dira.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Porterien kokapena kornerretan, alboetan...
- Denborarekiko: Denbora gehiago/gutxiago = erresistentzi lan gehiago/gutxiago.
- Aurkariekiko: Ukitu ahal izatea edo ez.
- Arauekiko: Botatu daiteke edo ez, gola sartu baino lehen pase kopuru minimoa egin beharra...
- Materialekiko: Baloi bat baino gehiago...

*(Web orrian joko gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## PASEAK BINAKA

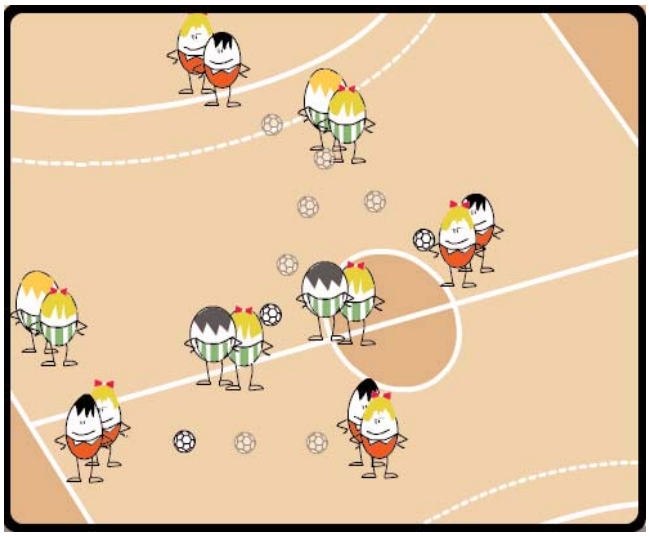
HELBURUA: Pasea landu, harrera landu.

MATERIALA: Baloi bat bikoteko.

DESKRIPZIOA: Zelai guztitik libre pase mota ezberdinak egingo ditugu, entrenatzaileak esan ahala. Distantzi eta mota ezberdineko paseak egin ditzakegu. Pasearekin batera beste ariketa batzuk ere egin ditzakegu, norabide aldaketak, erritmo aldaketak, jauziak, flexioak...

Gogoratu paseaz gain harrera ere lantzen dugula.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Jokalari bat baloi gabe bat jarri daiteke, denei baloia lapurtzen saiatuko dena, baloia lapurtzen diotenari lapurra bihurtzen da.



## HUTSUNEA BETE

HELBURUA: Abiadura (inf. eta kad ) eta botea landu.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Denak borobil batean baloi banarekin, bat izan ezik borobil kanpoan egongo dena. Denak baloia botatzen egon beharko dira eta kanpokoak norbait ukitzean, honek kanpoko hau harrapatu beharko du utzi duen hutsunera iritsi baino lehen. Denbora guztia baloia botatzen egin beharko da, bikoitzak harrapatzea bezala kontatuko direlarik.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Denak ezkerrarekin botea... Biak korrika atera beharko dira aurkako norantzan eta lehenbiziko iristen denak okupatuko du hutsunea.

## OILAR BORROKA

HELBURUA: Indarra eta oreka landu. Beroketa orokorra.

MATERIALA: --

DESKRIPZIOA: Binaka eremu mugatu batean, batak bestea desorekatu beharko du. Hanka baten gainean mantenduz eta sorbalda sorbaldaren kontra bultzatuz.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Pikotxetan jarrita eskuekin bultzatuz bestea desorekatu.

## KONOAK BABESTU

HELBURUA: Orientazioa,markaje / desmarkea, norabide aldaketak, baloi mozketak, aurkaritza / lankidetza , paseak eta jaurtiketak landu.

MATERIALA: 6-8 kono eta eskubaloiko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Bi taldetan banatuko gara, eremu mugatu batean 6 kono egongo dira. Konoak ezin dira ukitu, eta talde erasotzaileak baloiarekin bota beharko ditu. Kono bakoitza botatzerakoan berriz altxako dugu. Minutu batean zenbat kono botatzen diren kontatuko da talde erasotzailea beti berdina izango delarik minutu horretan. Gero aldatu egingo ditugu taldeen rolak.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Konoak ez dira jasoko, zenbat denbora talde guztiak botatzeko. Posesio aldaketa emango da baloia galtzean edo lapurtzean.

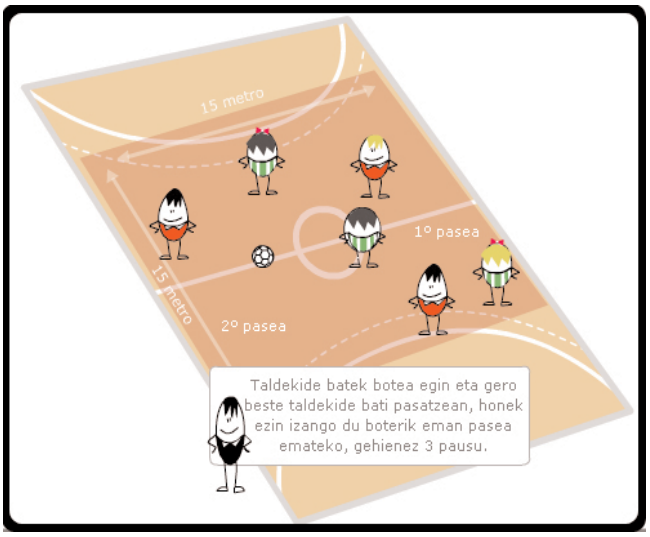
## BOTE BAI, BOTE EZ

**HELBURUA**: Pasea, harrera, aurkaritza eta lankidetza landu.

**MATERIALA**: Eskubaloiko baloi bat.

**DESKRIPZIOA**: Bi talde eremu ez oso handian ( 15x15m. ). Helburua talde batek 15 pase jarraian egitea izango da ( puntu bat ), baina berezitasun batekin: taldekide batek botea egin eta gero beste taldekide bati pasatzean, honek ezin izango du boterik eman pasea emateko, gehienez 3 pausu. Honek pasea eman eta hurrengoak, pasea emateko baloia behin botatu egin beharko du gutxienez.

**ALDAERAK**:
- Aurkariekiko: Aurkaria ezin da ukitu.



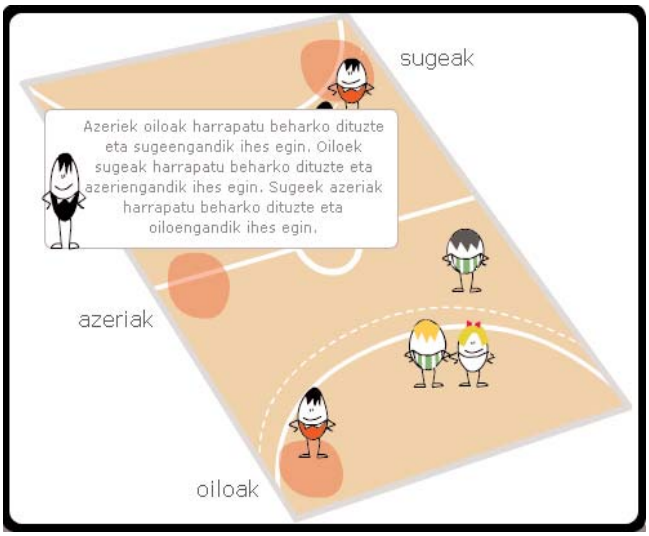

## SAIOAK

## AZERIA, SUGEA ETA OILOA

**HELBURUA**: Lankidetza – aurkaritza landu. Beroketa orokorra.

**MATERIALA**: Ez da behar.

**DESKRIPZIOA**: Hiru taldetan banatuko dira jokalariak, azeriak, oiloak eta sugeak. Azeriek oiloak harrapatu beharko dituzte eta sugeengandik ihes egin. Oiloek sugeak harrapatu beharko dituzte eta azeriengandik ihes egin. Sugeek azeriak harrapatu beharko dituzte eta oiloengandik ihes egin. Talde bakoitzak txoko bat izango du bere harrapatuak bertan pilatzeko. Harrapatuak libratzeko bere taldekide batek txoko hortara gerturatu eta eskuarekin ukitzearekin nahikoa izango da.




**ALDAERAK**:
- Arauekiko: Txoko bakoitzean dauden lokotxak hartzen saiatu. Helburua jokoa amaitzean ahalik eta lokotx gehien edukitzea.

*(Web orrian saio gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## SAIOA 010

BEROKETA:

Hankak geldi: Baloidun jokalaria erdian, honek gora botatzen du baloia izen bat esanez, honek boterik gabe jasoz gero baloia berdin, bestela "hankak geldik!!!!" esan beharko du eta 3 pausoekin edozeinengana hurbilduko da eta jotzen badio puntu bat jotzen ez badu puntua bestearentzako. (10').

Baloia kendu: Bi jokalari parez pare baloia pasatzen, erdian jokalari bat jarriko da eta baloia lapurtu beharko du, ez dute pase oso altuek (bonbeatuek) balio. (5').

ATAL NAGUSIA :

Bikoteka: baloidunak botatzen progresatzen du, defentsak ordea honen aurrean mantentzen eta distantzia mantentzen saiatuko da. Baskulazioak egiten. Hasieran bat izango da baloiduna eta gero bestea, azkar hartuz gero defentsak baloia lapurtu ahal izango dio.

Baloidun jokalari batek uztai batean baloia utzi behar du, honen aurrean 3 defendatzaile, ezin dute faltarik egin oztopatzeko, baloia lapurtu bakarrik. Aldatzen joango dira denborarekin, jokalari kopuruaren arabera uztai bat (talde bat) edo bi jarriko ditugu.

3X2: Triangelu bat egingo dute erasotzaileek, 2 defendatzaile egongo dira, baloiak lapurtzeko, erasotzaileek fijazio bat egin beharko dute pasatu aurretik. Baloia lapurtzean aldatzen da, denbora gehien daramanak barruan erasotzaile izatera pasako da. Zailtasuna handia bada baloiduna ukituz gero ere aldaketa egingo da.

Partidu bat. Jokalariek indibidualki defenditu beharko dute nahita nahiez.

LASAITASUNERA ITZULERA :

Luzapenak (5').

## SAIOA 011

BEROKETA:

Harrapaketan

10 paseak orientazioarekin: Bi talde kopuru berdinekoak, 10 pase egitean (puntu bat) aurkarien aulkira joan beharko dute(bat zelai bakoitzean) eta bertan baloia utziz gero 2 puntu.

ATAL NAGUSIA :

2X1 ko egoera, lateralak extremoarekin eta zentralak pibotarekin, defendatzaile bat erdian, erasotzaileak pasatzen egongo dira, eta bat batean pasea eta gero desmarkatzen saiatuko da bietako bat baloia berriz jasotzean egoera honetan jaurtitzeko. 2X2ra pasako dugu gero errealagoa izan dadin.

4X3, 3 jokalari lehenengo linean eta pibote bat, 3 defendatzaileak 9mtan, pibotak erabakiko du noiz atera eta nora pase eta badoa bat egiteko.

Partida normal bat, baina pase eta badoaz eginiko golek bikoitza balio dute.

LASAITASUNERA ITZULERA :

Petanka: teniseko pilota bat erreferentzi bezala jarriz ea nor hurbiltzen den gehiago baloiak jaurtikiz.

# KADETEAK

Atal honetan kadeteen ezaugarri motoreak, kognitiboak eta afektibo sozialak aipatuko ditugu. Nerabeen ezaugarriak ezagutzea ezinbestekoa izango da gure lana ondo burutzeko. Honela, ondoren agertzen diren ezaugarriak ezagutu behar ditugu gure lana nerabe hauen beharretara egokitzeko; era honetan, egingo dugun lanaren oinarria izango dira hauek. Nerabeen ezaugarriak ezagututa finkatuko baitugu aurrerantzean egin beharko dugun lana.

## MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua.
- Aldaketa anatomiko- fisiologikoak (nerabezaroa).
- Masa muskularraren garapena, nahiz eta altuera eta indarraren artean ezberdintasunak eman.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du.
- Masa muskularra handitu egiten da.
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren fasea.
- Testosterona gehiago sortzen da.
- Gihar zuntzen ezberdintzapena ematen da (azkarrak eta motelak).

## KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa.
- Espazio eta denbora menperatzen dute.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna.
- Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea dute.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago.
- Maila Teknikoa: Nerabea mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan.
- Maila taktikoa: kirolaria edozein "joko sistema ulertzeko gai da".

## AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala.
- Besteek berataz pentsatzen dutenari garrantzia.
- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako.
- Kritika ahalmena handitzen da.
- Izaera aldaketak dituzte bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dutelako (hormona aldaketak).
- Gurasoekiko independentzia.

## ONDORIOAK

### MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua dute, ondorioz ez dute arazorik beraien esku eta hanka ona zein den jakiteko.
- Aldaketa anatomi- fisiologikoak ematen dira nerabezaroan, hau da, bat bateko aldaketa morfologikoa.
- Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak ematen dira, ondorioz oreka eta koordinazioa gutxitu egiten dira garai honetan.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du, hau da, egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak.
- Masa muskularra handitu egiten da ondorioz, erreakzio abiaduraren onura handia ematen da.
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren fasea da hau, ondorioz aurreko etapatan egiten zituzten ariketak egiteko arazoak izan ditzakete orain.
- Testosterona gehiago sortzen da, ondorioz, heldutasun fisikoa garatzen doa nerabeetan, pisu eta altuera mailak handitzen doaz.
- Gihar zuntzen ezberdintzapena ematen da (azkarrak eta motelak); ondorioz, gaitasun fisiko ezberdinak espezifikoki lantzeko aukera suposatzen du.

### KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa. Arautegia ulertzeko gai da (arauak ulertzen ditu eta hauek errespetatzen ikasi behar du, eta hauek jarraituta jolasten).
- Espazio eta denbora menperatzen dute, beraz, edozein motatako ariketak egiteko prest daude.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna du, ondorioz, aukerak arrazonatzen daki, errealitatea aukera guztien zati bat da (aukera), eta momentu bakoitzean posibilitateak analiza ditzake. Beraz, edozein joko edo jolasetan sortzen zaizkion arazoak konpontzeko gai da.
- Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea dute, Ondorioz, beraien jarrerak eta ekintzak hobetzeko gai izango dira. Gaizki egiten dutenaz ez badira konturatzen oso zaila izango dute horiek hobetzea.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago, ondorioz adin honetako neska mutilak justifikazio logikoak bilatzen dituzte.
- Maila Teknikoa: Nerabeak mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan, ondorioz, keinu teknikoa barneratzen du, hau da, mugimenduaren ikaskuntza inteligentea.
- Maila taktikoa: kirolaria edozein "joko sistema ulertzeko gai da". Ondorioz, kontzeptu abstraktuak asimilatzeko gaitasun handia du.

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala ematen hasten da garai honetan, ondorioz, nerabeek bere taldea besteen gainetik baloratzen dute.
- Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia ematen diote, hau da, imajinari.
- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako, ondorioz ariketa eta joko ezberdinak planteatzea aproposa da haurrak ez aspertu eta ariketa berriak ikas ditzaten.
- Kritika ahalmena handitzen da, ondorioz, gai dira beraien mugimenduak norberak zuzentzeko, eta baita besteena zuzentzeko ere, eta hau ere erabiliko dugu beraien mugimenduak hobetzeko.
- Izaera aldaketak, bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dute, ondorioz, kontraesaneko ekintzak, erreakzio ezberdinak gauza berdinei, barne gatazkak, agintea edo aginpidea duena zalantzan jartzen dute...
- Gurasoekiko independentzia ematen da eta lagunak indar handia hartzen dute, hala ere gurasoen laguntza

oso garrantzitsua da.

## Nola landu

### MOTOREAK

- Gorputz eskema osatua dutenez; mota guztietako joko eta jolasak egin ditzakete, baita ariketak ere; jaurtiketak, paseak, sarrerak...
- Aldaketa anatomi- fisiologikoak ematen dira nerabezaroan, hau da, bat bateko aldaketa morfologikoa (Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak). Hau lantzeko oreka eta koordinazio ariketa ezberdinak egitea oso ona. Jauziak, malabareak, patinetan ibili, borroka jokoak...
- Altuera eta indarraren artean ezberdintasunak ematen dira eta honen ondorioak negatiboak ez izateko oreka eta koordinazio ariketa jokoak eta indar ariketa-joko orokorrak lantzea komeni da.
- Nerbio sistemak heldutasuna lortzen du, hau da, egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak. Propiozepzioa landu, zentzumenak garatu estimulu ezberdinak erabiliz...
- Masa muskularra handitu egiten da ondorioz, erreakzio abiaduraren onura handia ematen da. Abiadura eta indarra lantzen has gaitezke, baina beti autokargekin (beraien pisua erabiltzen da, eta ez pesak).
- Koordinazio gaitasunak aldatzen diren arren haurrek mota guztietako ariketak egiten jarraitu behar dute. Mota guztietako baloien erabilpena, jauziak, trepak.
- Testosterona gehiago sortzen denez, indarra eta abiadura gaitasunak lantzeko ariketa espezifikoek eraginkortasun handia izango dute.
- Gihar zuntzen ezberdintzapena ematen da (azkarrak eta motelak); gaitasun fisiko ezberdinak espezifikoki lantzea komeni da ( erresistentzia, malgutasuna, indarra eta abiadura).

### KOGNITIBOAK

- Operazio formalen aroa. Hau lantzeko kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatzea komeni da, hauek era hoberenean konpondu ditzaten. Adib: Talde bati bakarrik esan nola eraso egin eta besteak bilatu dezala era hoberen defendatzeko.
- Espazio eta denbora menperatzen dute, beraz, edozein motatako ariketak eta jokoak egiteko eta ulertzeko gaitasuna dute.
- Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna dutenez, ariketa konplexuagoak proposatu daitezke. Haurrak beraien burua jokoaren barruan ikusten dutelako.
- Arrazoia sentimenduaren gainetik dago; horregatik garai honetan haurrei joko eta ariketa ezberdinak egitearen zergatia eta helburua azaltzea egokia da.
- Maila Teknikoa: haurra bere kideak ikusita, beraien patroi motoreak bereganatzeko gai da. Beraz, garrantzitsua da bata besteei begiratzea. Horrez gain momentu hau egokia da mugimendu tekniko espezifikoak erakusteko.
- Maila taktikoa: Garai honetan kontzeptu taktiko espezifikoak lantzeko momentua da. (3x3, 4x4. 7x7).

### AFEKTIBO-SOZIALAK

- Egozentrismo soziala: Balore kode bat egin eta aplikatu. Enpatia egoerak sortuz: entrenamenduetan partidak pitatu, taldeak egin...
- Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia ematen diotenez, hau lantzeko hoberena lotsa kentzeko

ariketak egitea edo konfiantza hartzeko ariketak planteatzea da. (Partiduetan komodin bezala jarri, gola jasotzen duen taldearekin jolastu.

- Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako, hau lantzeko era egokia mota guztietako ariketa berriak eta ezberdinak erakustea da, honekin batera nerabei beraien ariketa edo joko gustukoenak zeintzuk diren galdetzea da, noizbehinka horiek egiteko.
- Kritika ahalmena handitzen da, hau lantzeko era aproposa da saioan zehar, ariketen amaieran edo jokatutako partidu baten balorazioa eskatzea jokalariei.
- Izaera aldaketak bideratzeko arautegi zehatz eta finko bat egitea eta betetzea da erarik hoberena.
- Gurasoekiko independentzia ematen da eta lagunak indar handia hartzen dute. Hau lantzeko era egokiena gurasoak taldearen jardueretan inplikatzea da (partidetara joan, bazkariak, bilerak).

## Helburuak

Maila honetan jada, ezaugarrietan aipatu bezala, umeek fisikoki eta kognitiboki aurrerapen handiak ematen dituzte, eta garapen honek era egokian jarrai dezan, helburu nagusi batzuk planteatu behar dira. Ardatz berean jarraituz guk planteatutako helburuak baloiarekin, espazioarekin, besteekiko erlazioekin eta arautegiarekin dute zerikusia. Honetaz gain maila honetan, atezainaren berariazko postua lantzen hasiko gara, orain arte ez baitugu berariazko posturik landu behar izan. Honez gain, eta maila guztietan bezala, ondo pasatzea (dibertitzea) helburu nagusi bezala planteatuko dugu.

### Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan

Haurrak, garai honetan ( nerabezaroa ) aldaketa handiak jasaten ditu bere fisikoan. Entrenatzailearen lana, aldaketa hauek ahalik eta eragin negatibo gutxien izatea da eta haurra bere egoera berrira egokitu dadila.

### Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko

Maila honetan jada, baloiaren egokipena eta erabilpena menperatua dago, umeak ez du baloiarekiko beldurrik, eta hau hartzeko eta erabiltzeko gai da. Orain arte, ordea, ez dugu keinu tekniko espezifikorik landu, eta hau izango da lantzen hasteko momentua, koordinazioan ematen den garapenak ahalbideratuta. Maila honetan zuzenketak egiten hasiko gara, bai entrenatzaileak eta baita umeen artean ere. Zuzenketa hauek beti era egokian egingo dira, keinu egokia esplikatu eta umea hau egoki egitera bultzatu. Helburu hau garatzeko erabiliko ditugun joko eta ariketek ez dute errepikakorrak izan behar, orokorrean ez dugu umea pareta baten aurka paseak egiten jarriko pasatzen ikas dezan, ahal den adinean joko egoeran jarriko dugu umea, erabakiak har ditzan, eta honela teknika menperatzen ikasiko du, taktika ere lantzen duen bitartean.

### Espazio librearen bilatzea

Umeek adin hauetan jada espazioa egoki menperatzen dute, hala ere umeek garai honetan beti erdirantz joateko ohitura dute, lekurik errazenera joaten dira gola sartzeko asmoz, eta honela, eskubaloiko zelaia estutu egiten dute, eta jende gehiago pilatzen da espazio txikiagoan.

Holaxe, guk zelaia ahalik eta hoberen erabiltzen saiatu behar dugu, horretarako gure umeei zabalera eta sakontasun printzipioak erakutsiko dizkiegu zelaia hobeto aprobetxatzeko, eta honekin espazio libre gehiago aurkitu ahal izango ditugu eta hauek aprobetxatzen erakutsiko diegu umeei. Hau lantzeko ariketa ezberdinak egingo ditugu, desmarke ariketak (besteek eta bakoitzak ireki edo libre ikusi dituen espazioak aprobetxatuz) espazio handiago eta txikiagoko ariketak (gero ikus dezaten nola aprobetxatu behar diren espazio hauek) fijazio ariketak (honela defentsa erakarriz espazio libreak handituz)…

## Prozedura taktikoen azalpen eta ezagutzea

Jokalaria jada kategoria honetan bai lagunak eta bai arerioak ikusteko eta bere kokapena ezagutzeko gai da, baita hau aprobetxatzeko ere. Eta garai honetan mugimendu berezi batzuk ikasteko eta lantzeko gai da, mugimendu hauei prozedura taktikoak deritzaie (pasea eta badoa, gurutzatu, blokeoa, arerio aldatzea, kontrablokeoa…), eta hauekin ikasiko ditu kideekin komunikatzeko bide berriak (bai defentsan eta bai erasoan), berariazko mugimenduak, arerioaren aurrean daudenean erabakia hartzeko aukera gehiago izan dezan. Hau lantzeko erabiliko duguna progresio bat izango da, ariketa ezberdinen bidez, honela lehenengo zergatik eta nola erabiltzen diren erakutsiko diegu, ariketa mota guztiak erabili daitezke, baina garrantzitsuena errazetik –zailera, espazio handitatik- txikitara (erasoan)… izango dira.

## Eskubaloiaren araudia menperatu

Gai dira eskubaloiko arautegia ulertzeko, beraz lortu behar duguna izango da, eskubaloia ezagutzea, errespetatzea, eta jolasten jakitea araurik hautsi gabe. Hau garatzeko joko ezberdinak plantea ditzakegu arautegiko zatiak hartuz eta jokoak hauen arabera moldatuz… Garai honetan ere hasiko da arautegiaren barnean lehenago garrantzi gutxiago ematen genien gauzei garrantzia ematen, aldaketak nondik egin, faltak ateratzeko distantziak, 7mko jaurtiketetan hanka mugitzea… Garai hau oso aproposa da arautegia ikasteko eta menperatzeko, hemendik gauza asko ikasi baitaitezke.

## Atezainaren oinarriak ezagutu

Orain arte ez dugu berariazko posturik finkatu zelaiaren barnean, baina infantiletara iristean atezaina eta zelaiko jokalariak ezberdintzen hasiko gara (oraindik zelaiko jokalariak ez dira inon ere espezifikatuko, hau da, postu guztietan ariko dira). Honela besteekiko oso funtzio ezberdina duen postua ikusiko dugu, atezainarena. Hau lantzeko ariketa eta joko ezberdinak landuko ditugu, hasiera batean baloiari beldurra kentzeko (ez dio baloia pasatzeari beldurra baina orokorrean jaurtiketa gogorrek beldurtzen dute atezaina), gero ateko berariazko mugimenduak, hauek mugimendu teknikoak dira eta horrela erakutsi behar dira, lehenengo nola egin ikasiko du eta aurrerago berak erabakiko du zein mugimendu egin jaurtiketa baten aurrean. Beraz, hasera batean mugimenduak ikasten joango dira atezainak gero praktikan jarri ahal izateko. Halere, aipatu behar da atezaina lehenengo erasotzaile bezala kontsideratua dagoela, beraz, paseak eta horrelakoak egiten ere jakin beharko du, eta, zelaiko jokalariekin batera entrenatzen, ondo etorriko baitzaio.

### Ondo pasatzea

Aurreko aldietan esandakoaren bera aipatu nahi dugu: ezin dugu ahaztu haurrak eskola kirolean ondo pasatzeko izena ematen duela. Beraz, gure helburuetako bat entrenamendu saio atseginak burutzea izango da. Gainera, dibertitzen garenean askoz gehiago eta gusturago ikasten dugula kontuan hartu behar dugu. Hortaz gain, haurrak hurrengo urteetan eskola kirolean (edo federatutan aldiz pasaz gero) parte hartzea interesatzen zaigu (lana aldika egiten baita eta jarraipena behar da) eta horretarako ezinbestekoa da haurrak ondo pasatzea entrenamendu saioetan.

### Aurkari, epaile etabarrekiko errespetua landu

Garai honetan oso garrantzitsua da haurrak besteen paperean jartzea enpatia landuz, horrela ikus dezakete gauzak ez direla dirudien bezain errazak. Nerabeak jakin behar du bere buruaz eta bere taldeaz gain besteekin elkar erlazionatzen.

### Talde kontzeptuaren barne, familia integratu

Nerabeek ikusi behar dute beraien taldearen funtzionamendu egokiarentzako ezinbestekoa dela familiaren ekarpena. Desplazamenduak, klub-taldearen ekintzetan laguntza...

### Aldaketei egokitu eta hauek ahalbideratzen dituzten hobekuntzak landu

Adin honetan aldaketa asko ematen dira denbora gutxian, honela, gaitasun fisikoak espezifikoki lantzeko aukerak areagotzen dira eta hauek aprobetxatu egin behar ditugu nerabearen gaitasun bakoitzari ahalik eta onura handiena ateratzeko.

| MOTOREAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Gorputz eskema osatua. | Ez dute arazorik beraien esku eta hanka ona zein den jakiteko. | Mota guztietako joko eta jolasak egin ditzakete, baita ariketak ere; jaurtiketak, paseak, sarrerak... | - Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan.<br>- Entrenatutako joko-ariketa kopuru handi horri errendimendua atera. | Gorputzaren ezagutza errezten duten ariketak:<br>- Pertzepzio ariketak.<br>- Gaitasun fisikoa lantzeko ariketak.<br>- ... |
| Aldaketa anatomi-fisiologikoak (nerabezaroa). | Bat bateko aldaketa morfologikoa. | Hau lantzeko oreka eta koordinazio ariketa ezberdinak egitea oso ona. Jauziak, malabareak, patinetan ibili, borroka jokoak... | | |
| Masa muskularraren garapena, nahiz eta altuera eta indarraren artean ezberdintasunak eman. | Oreka eta koordinazioa gutxitu egiten dira garai honetan. | Oreka eta koordinazio ariketa jokoak eta indar ariketa-joko orokorrak lantzea komeni da. | | - Koordinazio eta oreka zirkuituak...<br>- Indar ariketak (autokargak, indar jokoak...). |
| Nerbio sistemak heldutasuna lortu. | Egitura biologikoen heldutasuna: Kontrol sistemak, lokomozio aparatua, energia sistemak. | Propiozepzioa landu, zentzumenak garatu estimulu ezberdinak erabiliz... | - Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko.<br>- Atezainaren postuaren oinarriak ezagutu. | Entzumen, ikusmen, ukimen estimuluak lantzen dituzten ariketak:<br>Erreakzio abiadura, jauzi anitzak... |
| Koordinazio gaitasunak aldatu. | Erreakzio abiaduraren onura handia ematen da | Mota guztietako baloien erabilpena, jauziak, koordinazio jokoak…. | | - Baloiaren gidapenak, boteak... lantzeko ariketak.<br>- Koordinazio zirkuituak baloiarekin, gabe...<br>- Abiadura lantzeko jokoak.<br>- Atezain postua lantzeko ariketak: posizioak, mugimenduak... |
| Testosterona gehiago sortzen da. | Ondorioz, heldutasun fisikoa garatzen doa nerabeetan, pisu eta altuera mailak handitzen doaz. | Indarra eta abiadura gaitasunak lantzeko ariketa espezifikoek eraginkortasun handia izango dute. | Aldaketei egokitu eta hauek ahalbideratzen dituzten hobekuntzak landu. | Indarra lantzeko zirkuituak, pesak, autokargak...<br>Abiadura lantzeko: Erreakzio abiadura ariketak, zirkuituak, joko espezifiko ezberdinak...<br>Erresistentzia espezifikoko ariketak: lasterketa jarraia, serieak, joko espezifiko ezberdinak<br>Malgutasun ariketak: Bakarka, binaka, saioaren hasieran, bukaeran... |
| Gihar zuntzen ezberdintzapena ematen da (azkarrak eta motelak). | Gaitasun fisiko ezberdinak espezifikoki lantzeko aukera. | Gaitasun fisiko ezberdinak espezifikoki landu (erresistentzia, malgutasuna, indarra, abiadura...). | | |

| KOGNITIBOAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Operazio formalen aroa. | Arautegia ulertzeko gai da. | Kirol eta joko ezberdinetan egoera ezberdinak planteatzea komeni da. | - Eskubaloiaren araudia menperatu.<br>- Espazio librearen bilatzea . | Araudia moldaturik duten ariketa-jokoak egin. |
| Espazio eta denbora menperatu. | - Aukerak arrazonatzen daki, errealitatea aukera guztien zati bat da (aukera).<br>- Momentu bakoitzean posibilitateak analiza ditzake. | | | Espazio eta jokalari kopuru ezberdinak erabili ( espazio libre gehiago edo gutxiago, aurkari gehiagorekin edo gutxiagorekin). |
| Arrazonamendu, hausnarketa eta analizatzeko gaitasuna. | Beraien jarrerak eta ekintzak hobetzeko gai izango dira. | Ariketa askeagoak (ez hain mekanikoak ) proposatu, arrazonatuz helburura iristi daitezen. | Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu | Helburua argi duten, baina hau lortzeko bideak anitzak diren ariketak ( joko erreala, 3x3... ). |
| Proba zehatzetan lortutako errendimendua baloratzeko irizpidea. | | | | Partidu eta entrenamenduen balorazio amankomunak egin. |
| Arrazoia sentimenduaren gainetik. | Justifikazio logikoak bilatzen dituzte. | Garai honetan haurrei joko eta ariketa ezberdinak egitearen zergatia eta helburua azaldu. | | - Enpatia garatzeko egoerak sortu ( besteen azalean jarri daitezen ).<br>- Azalpen argiak entrenatzailearen aldetik. |
| Maila Teknikoa: Nerabeak mentalki ondo irudikatzen du bere gorputza mugimenduan. | Keinu teknikoa barneratzen du, hau da, mugimenduaren ikaskuntza inteligentea. | Entrenatzaile eta kideen mugimendu tekniko egokiak eredu moduan jarri (imitazioa). | Koordinazioan ematen diren hobekuntzak aprobetxatu teknikoki hobetzeko. Atezainaren oinarriak ezagutu. | Garapen teknikoa errezten duten ariketak:<br>- Baloi botea, harrera, jaurtiketa, blokeoa...<br>- Atezain postua lantzeko ariketak: posizioak, mugimenduak... |
| Maila taktikoa: kirolaria edozein joko sistema ulertzeko gai da. | - Joko sistema ulertzeko gai da.<br>- Kontzeptu abstraktuak asimilatzeko gaitasun handia du. | Kontzeptu taktiko espezifikoak lantzeko momentu. | Prozedura taktikoen azalpen eta ezagutzea. Atezainaren oinarriak ezagutu. | - Egoera taktiko espezifikoak postuka.<br>- Defentsa eraso egoerak (nagusitasun – gutxiagotasun egoerak...)<br>- Atezainaren lan taktikoa. |

| AFEKTIBO-SOZIALAK | | | | |
|---|---|---|---|---|
| EZAUGARRIAK | ONDORIOAK | NOLA LANDU? | HELBURUAK | EDUKIAK |
| Egozentrismo soziala ematen hasi. | Haurrak bere taldea besteen gainetik baloratzen du. | Balore kode bat egin eta aplikatu enpatia egoerak sortuz: entrenamenduetan partidak pitatu, taldeak egin... | Aurkari, epaile etabarrekiko errespetua landu. | Beraiekin batera arautegiak prestatu, beraiek planteatu eta onartu badute errazagoa da betetzea. Beste rolak barneratu eta erabiltzeko ariketak planteatu. |
| Besteek beretaz pentsatzen dutenari garrantzia eman. | Imajinari garrantzia eman. | Lotsa kentzeko ariketak egitea edo konfiantza hartzeko ariketak planteatu. | Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan. | Jasandako aldaketak barneratzea, garapenak bere bidea jarrai dezan. Talde ariketak proposatu, talde giroa indartzeko: Begiraleak taldearen kontzeptuari indarra ematea. Ardura, besteekiko errespetua… baloreak landu. |
| Motibazioa handitzen da jarduera ezberdinetarako. | Momentu egokia joko eta ariketa berriak erakusteko. | - Ariketa berriak eta ezberdinak erakutsi.<br>- Haurrei beraien ariketa edo joko gustukoenak zeintzuk diren galdetzea da. | - Ondo pasatzea<br>- Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu. | Ariketa berriak planteatu. Beraiek proposatutako ariketak egin. |
| Kritika ahalmena handitzen da. | Gai dira norberaren eta besteen mugimenduak zuzentzeko. | Saioan zehar, ariketen amaieran edo jokatutako partidu baten balorazioa eskatzea jokalariei. | Beraien kabuz jokoaren egoera ezberdinetan arrazoitzeko gaitasuna garatu. | Entrenamenduan parte hartzen utzi, iritziak eman, proposamenak eskatu... |
| Izaera aldaketak, bizitza afektiboa sakona eta ezegonkorra dute. | Kontraesaneko ekintzak, erreakzio ezberdinak gauza berdinei, agintea edo aginpidea duena zalantzan jartzen dute. | Portaera bideratzeko arautegi zehatz eta finko bat egitea eta betetzea da erarik hoberena. | Egonkortasun emozionala bultzatu eta garatzen lagundu. | Beraiekin batera arautegiak prestatu, beraiek planteatu eta onartu badute errazagoa da betetzea. |
| Gurasoekiko independentzia. | Lagunak indar handia hartzen dute. | Gurasoak taldearen jardueretan inplikatzea da (partidetara joan, bazkariak, bilerak…) | Talde kontzeptuaren barne familia integratu. | Gurasoekin bilerak, bazkariak... egin. |

Ikusten den moduan, kategoria honetan prestaketa fisikoaz era zehatzean hitz egiten hasten gara. Infantilen aroa zubi kategoria bat bezala definitu dugu aurrerago eta beraz, jokalariak jadanik ohitzen hasiak dira gaitasun fisiko ezberdinak lantzen dituzten ekintza zehatzak egitera. Beraz ez gara 0-tik hasiko eta hori oso garrantzitsua da lanari jarraipen eta garapen egoki bat ematerako orduan.

Hurrengo ataletan, kadeteekin gaitasun fisiko ezberdinak era egokian lantzeko egin beharrekoak proposatuko ditugu, gerora begira egingo duten lanaren oinarriak ezarriz.

## Lan Filosofia

Lehenik eta behin, aipatu behar dugu oso garrantzitsua dela gure ustetan egiten diren saioen egituraketa egokia izatea; saio bakoitza beroketa egoki batekin hasi behar da, gero atal nagusia ondo landu ahal izateko eta bukaeran, errekuperazioa errezteko, lasaitasunera itzultzeko ariketa egokiak egitea. Dena den, saioaren egituraren ingurukoak beste puntu batean argitzen dira.

Sarreran aipatu moduan, kadete maila oso garrantzitsua da etorkizunean egin nahi den lan fisikoaren oinarri bezala ikusita. Garai honetan hasi gaitezke prestaketa fisikoa era espezifikoan lantzen, gaitasun bakoitzari behar duen garrantzia eta lana emanez. Jokalariak jadanik pubertaroan sarturik daude bete betean eta beraz aldaketa fisiko asko jasaten dituzte, beraien lan fisikoan eragin dezaketenak, baina aldaketa hauek ahalbideratzen dute beraiekin egindako lan fisikoaren kalitatea gero eta handiagoa izatea.

Jarraian, gaitasun fisiko bakoitzaren azalpen orokor batzuk emango ditugu, kontutan izanda mugitzen ari garen adinak zeintzuk diren (14-16 urte).

### Indarra

Infantilak arte egindako indarraren lana nahiko baldintzaturik agertzen zen haurren garapen fisikoarengatik. Halere kadete mailan garapen fisiko garrantzitsua jasaten dute jokalariek eta ondorioz beraiekin egin ahal den lan fisikoa handiagoa da. Indarraren kasuan, %85ekoa izan daiteke indarraren gehikuntza kadete mailan ematen dituzten urteetan; gehikuntza honen arrazoi nagusia hiru dira:

- Giharraren masaren handitzea.
- Gihar zuntzen uzkurdura abiaduraren handitzea.
- Gihar barneko zuntzen arteko koordinazioaren hobekuntza.

Adin hauetan gainkarga txikiak erabili ditzakegu lan egiterako orduan, hala nola, garraioak, arrastaketak, bultzadak... Era honetan hazkuntzaren prozesua bultzatzen duen oinarrizko kartilagoaren desagerpen azkarra ekidin nahi da ( pisu handiak erabiliz eman daitekeena ). Adin hauetako jokalarien garapen fisikoa kontutan hartuz, abiadura-indarra eta erresistentzi-indarraren bidez lortuko da indar maximoa entrenatzea, garrantzitsuena ez baita intentsitatea handitzea bolumena baizik ( hau entrenamenduen denbora, ariketa kopurua handituz lortzen da).

Garai honetan ere, ezberdintasun fisikoak ematen dira sexuen artean, kadeteetan indarrari dagokionez balantza mutilen aldera doalarik, nesken garapena goiztiarragoa delako.

## Erresistentzia

Lehenik aipatu ,erresistentziaren entrenamenduaz hitzegiten dugunean, batez ere ekintza aerobikoetaz ari garela, hau da, 4-5 minutuz gorako esfortzuak eskatzen dituzten ariketetaz, hauek izango baitira beste erresistentzia mota ezberdinen oinarri (adibidez erresistentzia anaerobiko laktikoa, non 30" eta 1´ bitarteko esfortzuak burutzen diren).

Ikerketa ezberdinek argitu duten moduan, 15-18 urte bitartean garatzen da gaitasun aerobiko maximoa eta hemendik aurrera nahiko zaila da hobekuntza asko izatea. Beraz, oso garrantzitsua da garai honetan egiten den gaitasun aerobikoaren inguruko lana, gerora hobekuntza izateko gaitasuna handiagoa izan dadin. Lan honen bidez sistema kardiobaskularraren eta arnas sistemaren gaitasuna asko handitzen da eta bera, argi dago garrantzi handia duen entrenamendu lana dela.

Erresistentzia, beste gaitasun fisikoen moduan, era metodiko eta planifikatuan entrenatu behar da, helburu jakin batzuk aurretik ezarriaz eta helburu hauek lortzeko bideak argi izanaz. Argi dago, gero, lan egiterako orduan egoera ezberdinek edukinak aldatzea eskatu dezaketela eta oso garrantzitsua dela aldaketa hauen aurrean moldaketa egokiak ezartzen jakitea, baina ezinbestekoa da bide bat markatua izatea lan egiten hasi baino lehen. Honekin lotuta, kontutan izan behar da aurredenboraldian eginbeharreko lana, oinarri lana izango dela eta beraz lan orokorrak garrantzia izango du (ikus prestakuntza fisiko orokorraren 2. saioa); gero denboraldian zehar, lan orokorra gutxituz joango da, eskubaloiaren eduki espezifikoen alde.

Beraz, garrantzitsua izango da baloi gabe egiten diren lasterketa ariketa orokorrak eta baloiarekin egindako erresistentzi ariketa espezifikoagoak uztartzen jakitea. Argi dago lasterketa ariketa orokorrak ez direla jokalarien oso gustokoak, baina oso garrantzitsuak dira oinarri egoki bat osatzeko eta gerora beste gaitasunak lantzerako orduan.

## Abiadura

Lehenik eta behin esan behar da, gaitasun hau oso baldintzatua dagoela genetikarengatik, hau dela eta abiaduraren aspektu genetiko hauek autore batzuen arabera ezin dira entrenamenduaren bidez modifikatu eta beste batzuen arabera bai. Baldintzapen hau, pertsona bakoitzak duen gihar zuntzen banaketarekin erlazionaturik dago; hiru gihar zuntz mota ezberdintzen dira eta pertsona bakoitzak, genetikoki, hauetako bakoitzaren portzentai ezberdina dugu:

- Uzkurdura moteleko gihar zuntzak. I motakoak.
- Uzkurdura azkarreko gihar zuntz oxidatiboak. IIa motakoak.
- Uzkurdura azkarreko gihar zuntz glukolitikoak. IIb motakoak.

Azken hauek dira, abiadura gaitasuna handiagoa edo txikiagoa izatea egiten dutenak; autore batzuen arabera, entrenamendu egokiaren bidez, pertsona batek duen gihar zuntz ezberdinen banaketa portzentaia aldatu dezake lortu nahi den helburuari egokituz (adibidez IIb motako gihar zuntz kopurua handitu abiadura handitzeko).

Halere, faktore genetikoetaz gain, abiaduraren hobekuntzan eragiten duten beste gaitasunek ere garrantzi handia dute, hala nola, indarra, malgutasuna, koordinazioa, erlaxazioa, erresistentzia... eta beraz oso garrantzitsua da hauek kontutan izatea abiaduraren entrenamendua planifikatzerako orduan, horiek landuz lortuko baita abiadura hobetzea.

Gaitasun eta adin hauen inguruan esan behar da, abiadura eta indarraren garapena eskutik emanda doazela, abiadura maximoaren %95-a 17 urte inguruan lortzen delarik.

Behin baino gehiagotan aipatu ditugun pubertaroko aldaketa fisikoek koordinazioaren garapenean moteltze bat suposatzen dute, hain zuzen ere garai hau da garrantzitsuena abiadura lantzeko egiten ditugun ariketak aldatzen doan gorputz horri egokitzeko.

Egiten ditugun ariketei dagokienez, hauek 15"-raino luzatu daitezke gutxi gora behera ( laktatoa sortu baino lehenago, aurreko kategoriatan 10" baino gehiagoko ariketak egin ez zitezkeelarik arrazoi honengatik ), abiadura maila gorenean landu nahi badugu. Gaitasun hau lantzeko erabiliko dugun metodoa, errepikapenen bidezkoa izango da ( ikus prestakuntza fisiko orokorraren 3. saioa ), hauen artean egin beharreko atsedena oso garrantzitsua izango delarik lan egokia egin nahi bada.

## Oreka

Oreka, nahiz eta gaitasun garrantzitsua ez iruditu, oso garrantzitsua da batez ere adin hauetan ondo lantzea; oreka gaitasuna garaturik ez duen pertsona batek, ezin izango du kirolak eskatzen dituen ekintza motore ezberdinen aurrean modu eraginkorrean erantzun.

Bi oreka mota nagusi ezberdintzen dira:

- Oreka estatikoa: pertsona bat geldirik dagoenean posizioa mantentzeko duen gaitasuna.
- Oreka dinamikoa: pertsona batek mugimenduan dagoenean posizioa mantentzeko duen gaitasuna.

Oreka mantentzea ahalbideratzen duten faktore nagusiak hiru dira: belarriko organuak (oreka dinamikoarekin oso lotua), ikusmen organuak eta organu propiozeptoreak (hauek bizkar muinaren bitartez garunari informazioa bidaltzen diote gorputzaren edo gorputzaren atal baten posizio aldeketaren bate ematen denean).

Oreka lantzerako orduan, gomendatzen dugu saioen beroketa eta lasaitasunera itzulera egiterakoan gaitasun hau lantzeko joko eta ariketak planteatzea, ez baita erraza mota honetako ariketak saioen zati nagusian sartu ahal izatea. Gainera, aipatu behar da, gaitasun hau mota guztietako ariketak egiten den bitartean lantzen dela.

## Malgutasuna

Jakina da malgutasunaren garapenak erlazio zuzena duela lesioen prebentzioarekin, beraz uste dugu oso faktore garrantzitsua dela eta behar den denbora eskeini behar zaiola saioetan. Aipatu, gaitasun honek bere ahalmen gorena oso adin goiztiarretan izanten duela eta beraz, kadete maila hauetan, lehen aipatu moduan, oso garantztsua dela behar duen garrantzia ematea. Kontutan izan behar da, ezinbestekoa dela gaitasun honen inguruko lan erregularra egitea, utziz gero oso azkar galtzen baitugu gure malgutasun gaitasuna.

Malgutasuna, tradizioz, saioen hasieran (beroketa) eta bukaeran (lasaitasunera itzulera) landu izan da eta nahiz eta guk hau egitea gomendatzen dugun, uste dugu saioan zehar ere garrantzitsua dela giharrei halako atseden momentuak ematea, batez ere ariketa intentsoak egin eta gero.

Oso famatua da arlo honetan Bob Anderson-ek egindako lana eta hemendik gomendatzen zaituztegu bere lana sakonago begiratzera.

## Adibide praktikoak

Jarraian, indarra, erresistentzia eta abiadura gaitasunen garapen egokia emateko prestaketa fisiko orokorraren eta espezifikoaren saio bana aurkeztuko dizuegu.

### Prestaketa Fisiko Orokorra

#### 1. Indarra Lantzeko Saioa

Beroketa: - 8 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- 5 minutuz mugimendu artikularrak ( intentsitate gutxienekoetatik -handiagokoetara ).
- 8 minutuz indarrari zuzendutako joko bat. ( adibidez, talde korapiloak askatzearena).

Atal nagusia : Egokitzapen fisiko orokorreko ariketak: karga txikiko indar ariketa. ezberdinen zirkuitu bat egin adibidez, binaka egin beharrekoak ( 2 serie x 8 ariketa x 35" / 30 segunduko atsedenarekin eta serie artean 4´ko atsedenarekin):

- 3 kg -ko baloi medizinala pasa 5 metrora dagoen kideari bi eskuekin eta buruaren gainetik.
- Zutik hasita, ipurdiak orpoak ikutu arte makurtu eta salto egin kidearekin eskuak txokatuz. Horrela behin eta berriz.
- 20 goiko abdominal + 15 lunbar.
- Flexio posizioan borroka jokoa .
- 3kg-ko baloi medizinala eskutan izanda, besoak luzatuta eta erdi makurtuta 5 metrotako joan etorriko lasterketa laterala egin.
- 15+15 abdominal oblikuo.
- 3 kg -ko baloi medizinala pasa 5 metrora dagoen kideari bi eskuekin eta alboz ( errugbiko pasea imitatuz ).
- Pausu ahalik eta handienak emanez, gorputzaren pisua apoioko hankean zentratuz aurreraka ibili ( cascanueces ).
- Hau eta gero ariketa lasai bat gomendatzen dugu ( adibidez 15-20 minutuz defentsa mugimenduen automatizazioa.
- Salto eta jaurtiketa ariketa bat:15´.
- Posesio joko bat ( 10 paseak espazio txikian adibidez ): 15´.

Lasaitasunera itzulera : - Punteria jolas bat 5 minutuz.
- 10 minutuz luzaketak binaka.

#### 2. Erresistentzia lantzeko saioa

Beroketa: - 8 minutuz lasterketa lasaia.
- 0 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- 5 minutuz mugimendu artikularrak ( intentsitate gutxienekoetatik handiagokoetara ).

Atal nagusia :- Gaitasun aerobiko ertainari zuzenduriko lana (gutxi gora behera bihotz maitasun maximoaren % 70-75- ): 15 minutuko lasterketa jarraia lan hori egitera zuzendua (taldeko jendearen mailaren arabera, taldetxoak egin eta erritmoak moldatu) x 3 errepikapenen artean 3 minutuko atsedena hartuz (luzatu ).
- Hau eta gero ariketa lasai bat gomendatzen dugu ( adibidez pasearen teknika hobetzeko ariketak. 15´ ).
- 3vs3-ko joko errealaren simulazioa 15x10 metroko. 15 minutuz..

LASAITASUNERA ITZULERA : - Lasterketa jarrai lasaia 5 minutuz.
- 10 minutuz luzaketak binaka.

3. ABIADURA LANTZEKO SAIOA

BEROKETA: - 8 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- 5 minutuz mugimendu artikularrak ( intentsitate gutxienekoetatik handiagokoetara ).
- Katua eta xaguaren abiadura jokoa.10´.

ATAL NAGUSIA : - Erreakzio abiadura lantzeko ariketa: estimulu ezberdinak erabiliz ( koloreak, soinuak...) 5 metrotako 8 irteera azkar egin 2 alditan.
- Eraso taktika lantzeko ariketa 15´.
- Jaurtiketan amaitzen den abiadura ariketa: 9 metrotatik zelai erdira sprintean abiatuz baloia jaso, porterira abiatu, 2 konoen artean zig-zag azkarra eginez pasa eta jaurtiketa egin. 15´.
- 7vs7ko partida normala, baina talde bakoitzak 2 porteria defendatu eta 2 erasotzen ditu ( kornerretan jarriak ). Orientazio aldaketak lantzen dira. 2x10´.

LASAITASUNERA ITZULERA : - Lasterketa jarrai lasaia 5 minutuz.
- 10 minutuz luzaketak binaka .

PRESTAKETA FISIKO ESPEZIFIKOA

1. INDARRA LANTZEKO SAIOA

BEROKETA: - 8 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- 5 minutuz mugimendu artikularrak ( intentsitate gutxienekoetatik handiagokoetara ).
- Baloiak kanpora 10´.

ATAL NAGUSIA : - 3 ariketa hauek 3 serietan egingo dira, serie bakoitzean eraso eta defentsa lanak eginez. (Guztira 35 minutu inguru):
  - Erasotzaile bat defentsarengana hurreratzen jaurtiketa bat simulatuz, 6 metrotako marran honen gainera salto egiten du eta honek 9 metrotaraino ateratzen du iztarretatik helduta. 4 altxaldi.
  - Defentsa batek erasotzailea 9 metrotara atera behar du bi besoekin bultzatuz.
  - 1kg baloiarekin 5 jaurtiketa jarraian 9 metrotako marran salto eginik. 4 aldiz.
- Baloi normalekin era eta distantzi ezberdinetatik jaurtiketak egingo ditugu. (10 minutu).
- 7vs7ko partida normala. Gola jasotzen duen taldeak 3 sentadila egin beharko ditu. Aldatzen joan: flexioak, abdominalak...2x10´.

LASAITASUNERA ITZULERA : - Penalti jaurtiketak + 10 minutuz.
- Luzaketak binaka.

## 2. Erresistentzia lantzeko saioa

Beroketa: - 5 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- Banderak lapurtzera.10´.

Atal nagusia : - Hirukoteka bi baloirekin ariketa mota ezberdinak egingo ditugu korrika ari garen bitartean gelditu gabe: (20 minutu)
· Erdikoa norabide aldaketak egiten joango da gertuen daukanari paseak eginaz, alde batera eta bestera.
· Berdina baina gertukoari pasa beharrean besteari pasako diogu kanpokoak beraien artean pasako direlarik.
· Gurutzaketak egingo dituzte beraien artean beste baloia ere pasatzen doazen adinean.
· Bat atzeraka joango da eta beste biak aurrera eta albotara botatzen dizkioten baloiak bueltatu beharko dizkiete.
· Berdina baina baloia lurrera bota beharrean airera botako da eta hartzaileak airean egin beharko ditu bai harrera eta bai pasea.
- Eraso taktika lantzeko ariketa (3X2, 3X3,4X3,4X4) 30´.

Lasaitasunera itzulera : - Zutoinetara jaurtiketak.
- 10 minutuz luzaketak binaka.

## 3. Abiadura Lantzeko Saioa

Beroketa: - 5 minutuz lasterketa lasaia.
- 10 minutuz gorputzeko atal ezberdinen luzaketak.
- Katua eta xagua.10´.

Atal nagusia : - Bikoteka paseak eginez "orain esatean" baloidunak baloia lekuan utzi eta kontraerasora aterako da urrutien dagoen aterantz. Baloigabeak ahalik eta azkarren besteak utzitako baloia hartu eta besteari pase luze bat egin beharko dio. (5').
- Txuri - Beltz jolasa baloiarekin (7') (binkulazioa).
- Bi taldetan banatuta, zelaiaren alde bakoitzean talde bat (diagonalean). Atezainak baloi bat aterako dio kontraerasoan aterako den lehenengoari.
- Honek baloia hartu eta jaurtiketa bat egingo dio beste atezainari, momentu honetan beste ilarako lehenengoa irtengo da korrika berdina egitera eta aurretik jaurti duena azken hau defendatzera iritsi beharko da, hemen amaituz bere lana. Atezaina jokoan dagoen baloia erabiltzen saiatuko da baina batzuk gertu utzi beharko ditu badaezbada. (4 minutuko 2 serie).
- 10 paseen jokoa egingo dugu serie bidez, banakako defentsa derrigorrezkoa izango da zelai guztian eta minutu bateko serieak egingo ditugu. 2X2n aurka ariko dira 6mko marra barruan. Jokalari kopuruaren arabera aldatuko da serie kopurua baina 4-6 izan beharko dira.
- Atezainak berotu ilara batean jarriaz (5')
- 1X1en aurka, bi defentsa alternatzen joango dira jokalari guztiak behin defenditu arte. (15')
- 2X2 Bi eraso talde egongo dira, ezker lateral eta extremoan talde bat, eta eskubian bestea. Bi aldeak defenditu behar ditu bikote berdinak, alternatiboki, ahalik eta azkarren joanda alde batetik bestera defentsa bakoitza eta gero. Bikote bakoitzak 4

defentsa egin beharko ditu jarraian. (15')

- 4X4 erdiko zonan (extremorik gabe), eraso arauak mugatuz ( bi pibotetara sartu beharra, gurutzaketa bat erasoa hasteko.

LASAITASUNERA ITZULERA : - Pulso gitanoa: Binaka hanka baten gainean egonda eta esku batetik helduta, bestearen oreka gal arazi behar da bakoitzaren oreka galdu gabe. (5').

- Luzaketak (10')

## DENAK HARRAPATZERA

HELBURUA: Aurkaritza-lankidetza egoerak, araudia, beroketa espezifikoa eta pasea lantzea.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bat .

DESKRIPZIOA: Talde osoa eremu nahiko handian banatzen da (kantxa erdia 10-12 jokalarirentzat) eta hasieran bi harrapatzaile daudelarik. Hauek baloi bat izango dute eta beraien artean hau pasatuz, boterik eman gabe eta gehienez hiru pausu emanez, iheslariak ukitu behar dituzte baloiarekin ( ez du balio baloia jaurtitzea ). Horrela, gutxinaka gero eta harrapatzaile gehiago izango dira, denak harrapatu arte. Amaitzean, lehenbiziko bi harrapatuak izan direnak hasiko dira harrapatzaile rolean. 10´.

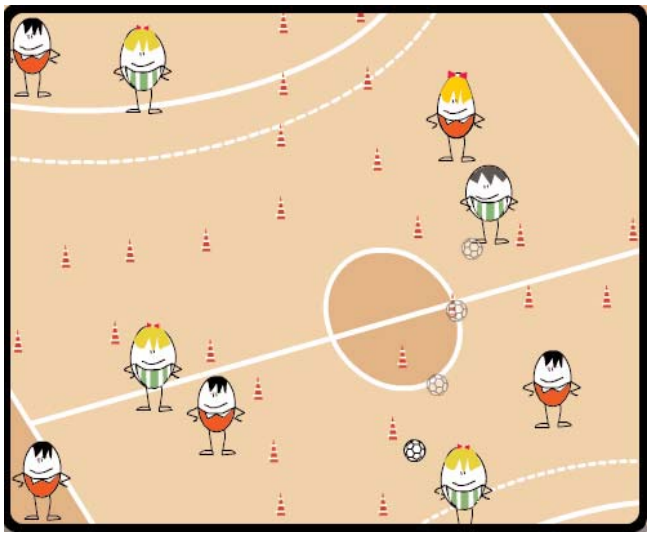
ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Gero eta handiagoa lan intentsoagoa
- Denborarekiko: Denbora gehiago/gutxiago = erresistentzi lan gehiago/gutxiago.
- Arauekiko: Harrapatzaileek baloia botatu, pausu gehiago eman...
- Materialekiko: Jokoaren erdian beste baloi bat sartu.

## ULTIMATE

HELBURUA: Desmarkea, markaketa, pase mozketa, gehiagotasuna, pasea , laguntasuna - areriotasuna, eta zonak landu.

MATERIALA: Baloi bat, eremuak banatzeko konoak .

DESKRIPZIOA: Lau eremutan banatua egongo da zelaia, bertan 2 talde egongo direlarik. Eremu bakoitzean entrenatzaileak esandako jokalari kopurua jarriko da ( landu nahi denaren arabera ), baloia eremutik eremura pasa beharko delarik bakoitza bere eremutik atera gabe. Helburua, azken eremura iristea izango da, baloia eremu guztietatik pasaz eta beste taldeak ukitu gabe.



ALDAERAK:
- Arauekiko: Porteriak jarri, jokalari kopurua eremuko...
- Materialekiko: Frisbie-arekin jokatu.

## TXITOAK BABESTERA

HELBURUA: Markajea eta defentsa desplazamenduak landu. Beroketa espezifikoa.

MATERIALA: Ez da behar.

DESKRIPZIOA: Jokalariek ilara bat osatuko dute, elkarri gerritik helduta. Hauen aurrean harrapatzailea kokatuko da eta ilarako azken kidea ukitzen saiatuko da. Ilarakoek azken kide hori babestu egin beharko dute, ilara eten gabe.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Ilarako lehenak baloi bat eustea eskuetan defendatzeko. Harrapatzaileak baloia botatu beharra...

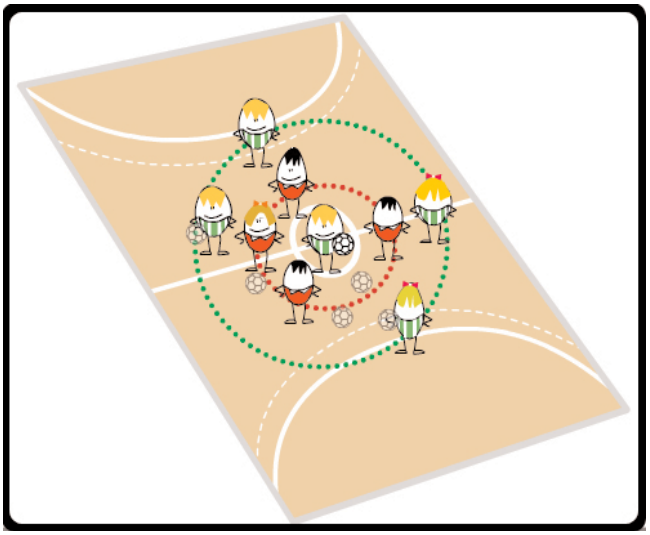
## GAZTELUA

HELBURUA: Desplazamendua, pasea eta lankidetza-aurkaritza landu. Beroketa espezifikoa.

MATERIALA: Baloi bat eta eremuak markatzeko konoak.

DESKRIPZIOA: Bi talde. Batek borobil txiki bat osatuko du ( 3m diametro gutxi gora behera ) eta besteak handiago bat honen kanpotik. Borobil txikiaren barruan, borobil handiko taldeko jokalari bat egongo da eta helburua, baloia honi helaraztea izango da. Borobil txikikoek paseak moztu beharko dituzte.

ALDAERAK:
- Arauekiko: Jokalari gehiago kanpoko borobileko taldean, paseak goitik debekatu, moztutako paseak puntuatu...
- Materialekiko: Bi baloirekin.



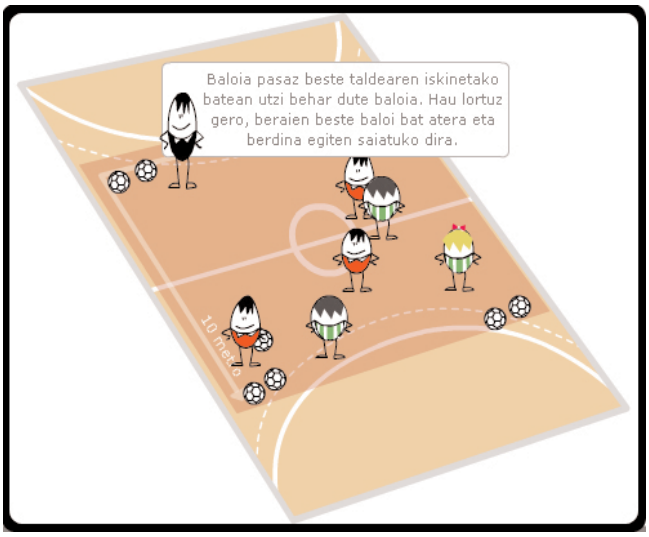
## ISKINETIK ISKINERA

HELBURUA: Aurkaritza / lankidetza eta orientazioa.

MATERIALA: Iskinak markatzeko konoak eta eskubaloiko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde. 10x10 metroko karratu batean, talde bakoitzak bi iskin ditu, iskin bakoitzean bi baloi daudelarik. Baloia pasaz beste taldearen iskinetako batean utzi behar dute baloia. Hau lortuz gero, beraien beste baloi bat atera eta berdina egiten saiatuko dira. Defentsek baloia lapurtzean erasotzaile rola hartzen dute. Baloi guztiak beste taldearen iskinetan uztea da helburua.

ALDAERAK: --




## BONBARDEAKETA (HUMOR AMARILLO)

HELBURUA: Jaurtiketa eta oreka landu.

MATERIALA: Banku suediarrak eta gomaespumazko 6-8 baloi.

DESKRIPZIOA: Jokalari batek banku suediarrekin osatutako "zubi" batetatik pasa beharko du, beste jokalariek espumazko baloiak botako dizkiotelarik. Bankuetatik erori gabe, bide osoa egitea izango da helburua.

ALDAERAK: --

## AZKENA JOTZERA

HELBURUA: Jaurtiketak eta norabide aldaketak landu.

MATERIALA: Borobila markatzeko konoak eta gomaespumazko baloiak

DESKRIPZIOA: Txitoak babestera jokoan oiarritutakoa. Lau jokalarik gerritik helduta ilara bat osatuko dute eta beste 4-5-ek 6 metro diametro inguruko borobil bat. Kanpokoek, baloia beraien artean pasatuz, ilarako azkena baloiarekin ipurdian jotzen saiatu behar dira. 2 Minutu eta gero rolak aldatzen dira.

ALDAERAK:
- Arauekiko: kanpokoak lekuz mugitu daitezke...

## FUTBOL BOTE

HELBURUA: Botea landu.

MATERIALA: Eskubaloiko baloi bana eta futboleko baloi bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde daude futboleko partida bat jokatzen, baina jokalari bakoitzak, baloi bat eraman behar du boteak emanez.

ALDAERAK:
- Materialekiko: Freesbyak, indiakak etab... erabili daitezke.

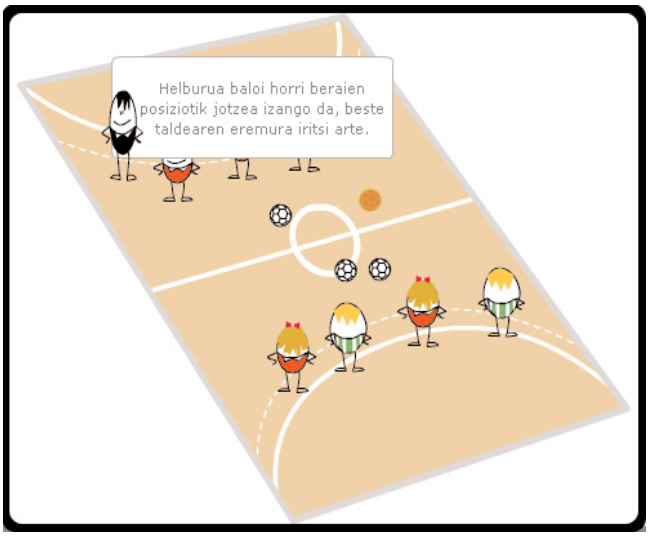
## BALOIA MARRATIK PASATZERA

HELBURUA: Jaurtiketa, lankidetza-aurkaritza eta araudia landu. Beroketa espezifikoa.

MATERIALA: 8 eskubaloiko baloi eta baloi medizinal bat.

DESKRIPZIOA: Bi talde, bata bestearen aurrean kokaturik ( 20metroko distantziaz banaturik ) eta talde bakoitzak 3-4 baloi dituelarik. Erdian baloi medizinal bat jarriko da eta helburua baloi horri beraien posiziotik jotzea izango da, beste taldearen eremura iritsi arte.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Bi marratan banatuak egon ordez, eremuan libre ibili.
- Materialekiko: Bi baloi medizinal.




## KORAPILOAK ASKATU

HELBURUA: Indarra eta aurkaritza-lankidetza lantzea.

MATERIALA: --

DESKRIPZIOA: Bi talde. Talde bat 3 metroko diametroa duen borobil batea sartua dago, bere kideak elkarri helduak daudelarik nahi duten moduan. Beste taldekoek "korapilo" hori askatzea eta helduta dauden taldeko kideak beren "etxera" lurra ikutu gabe eramatea izango da helburua. Denbora gutxienean beste taldeko kide guztiak bere etxera eramaten dituen taldeak irabaziko du.

ALDAERAK:
- Espazioarekiko: Etxeen arteko distantzia handitu edo txikitu.
- Denborarekiko: Denbora mugatzea.
- Arauekiko: Heltzeko moduak mugatu;bakarrik besoekin....

*(Web orrian joko gehiago ikusteko aukera izango duzu).*

## SAIOA 013

HELBURUA::
Talde eta banakako lan tekniko - taktiko.

BEROKETA:
8´-ko lasterketa lasaia. Luzaketak binaka 10´. 10 paseen jokoa. 10´

ATAL NAGUSIA :
- Jaurtiketak: bi ilara egin zelai erdiaren alde bakoitzean eta 9 metrotako marrara botatuz joan eta gero, hemendik bota ( atezaina berotzeko, gorputzera eta suabe ). 8´
- 9 metrotako marran 6 kono jarri. Bakoitzean 2-3 jokalari jarriko dira eta albo batetik hasita ilarako lehenengoek banan banan botako dute beste albora iritsi arte. Bota eta gero, eskuineko konora joango dira eta ilaran jarriko dira. 10´.
- 2 x1-eko lana, zona ezberdinetan. 2x1-eko egoerak sortuko ditugu zelaiaren alboetan ( extremo eta albokoak ) eta erdian ( zentrala eta pibotea ). Jende kopuruaren arabera, denak batera alternatiboki edo txandaka zonak aldatzen joango dira. Defentsa aldatzen joango da jaurtitzen ez duena, defentsa bihurtuz. 15´
- Oinarrizko indar lana: 25 goiko abdominal + 25 beheko abdominal + 25 oblikuo + 25 lunbar + 15 flexio. 5´
- Eskubaloi partidua. 3 talde: erasoa egiten duen taldeak, gola sartuz gero beste zelaira joango da erasotzera; huts eginez gero, defentsan zegoen taldea, beste zelaian egingo du erasoa. 15´
- Oinarrizko indar lana: 25 goiko abdominal + 25 beheko abdominal + 25 oblikuo + 25 lunbar + 15 flexio. 5´

LASAITASUNERA ITZULERA :
- Prezisio jokoa: zutoina jo, distantzi ezberdinetatik konoa jo behar dugu, gero eta urrutiagotik behin joz gero hurrengora pasako gara (4m, 6m, 9m, …).
- Luzaketak.

## SAIOA 016

HELBURUA:
Indarra, abiadura eta taldekako teknika - taktika

BEROKETA:
Lasterketa lasaia. 8´. Luzaketak banaka. 8´. Korapiloak askatu jokoa. 8´´

ATAL NAGUSIA :
- Hanketako flexore eta extentsoreen indar lan espezifikoa: 10 eskailerako leku batean: eskailerak banak igo, gero binaka, gero banaka bi hankekin batera, gero binaka bi hankekin batera eta azkenik banaka sprint-ean. 5 serie, 3´ko atsedenarekin serie artean ( atseden honetan 25 goiko abdominal + 25 beheko abdominal + 25 zeharkako + 25 lunbar + 15 flexio ). 25´.
- Atezainaren beroketa; 9 metrotatik atereaz, atezainak esandako lekuetara jaurti.5´
- Binakako kontraerasoak: areriorik gabeko kontraerasoak mota ezberdineko paseak landuz: luzeak, motzak, bukaeran gurutzaketarekin… Serieak egingo dira, era bakoitzeko 6 kontraeraso eginez, ahalik eta abiadura handienean. 15´
- Hirukotekako kontraerasoak: hauen bukaerak aldatuz joango dira: gurutzaketak jaurtiketarekin, gurutzaketak jarraipenarekin eta albokoen arteko gurutzaketak.15´.
- Eskubaloi partida normala. 20´.

LASAITASUNERA ITZULERA :
Uso ehiztari jokoa. 5´. Luzaketak binaka. 10´

# 5. JOKO FASEAK

Eskubaloi jokoaren barnean faseak mugatuko dituena baloiaren jabetza izango da. Honela, baloirik ez dugunean hau berreskuratzen eta golik ez hartzen saiatuko gara, eta baloiaren jabetza dugunean gola sartzen eta era berean baloia mantentzen saiatu beharko dugu.

Baloiaren jabetzarekin bi joko fase ezberdin topatuko ditugu, kontraerasoa eta erasoa:

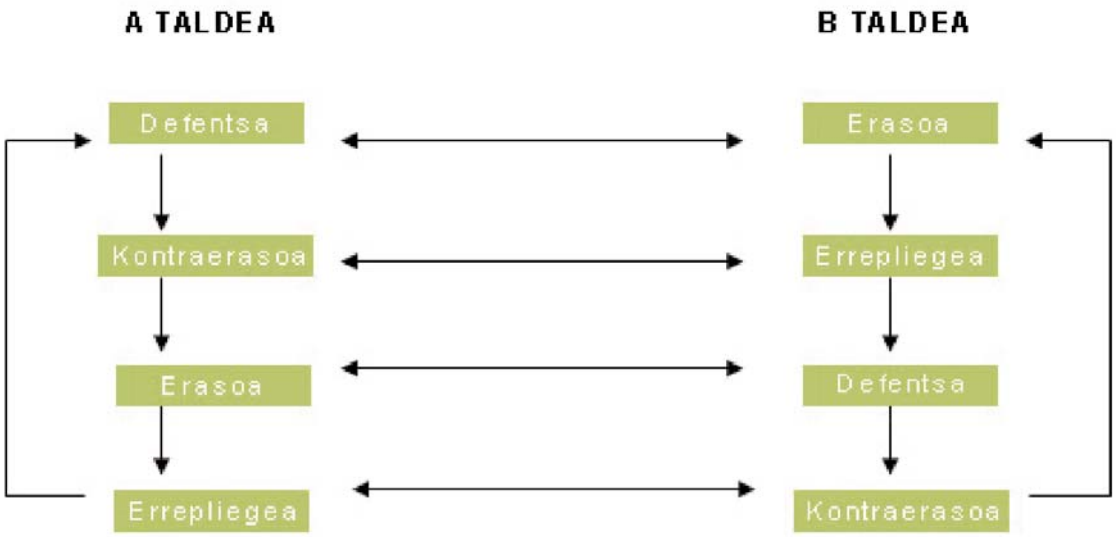
| KONTRAERASOA | ERASOA |
|---|---|
| Baloia berreskuratzean hasiko dugun fasea izango da, defentsatik erasora igarotzeko fasea, bertan gure helburu nagusia gola sartzea izango da, baloia dugun beti bezala. Berariazko helburua erasorako trantsizioa ahalik eta azkarren egitea izango da, hau da, erasora ahalik eta azkarren iristea. | Kontraerasoa amaitzean (golik lortzen ez denean) eraso fasera iristen gara. Bertan, gure helburu nagusia berriz ere gola sartzea izango da, eta bigarren mailako helburu bezala honako hauek aurki genitzake:<br>- Baloia mantentzea.<br>- Ahalik eta egoera egokiena bilatzea jaurtiketarako. |

Hastapenean ez dugu bereizketa eta lantze berezirik egingo hauetako fase bakoitzean, eta are gutxiago kontraerasoa, hau ez baitugu landuko adin hauetan. Kontraeraso ariketa eta jokoak landu daitezke baina ez helburu espezifiko horrekin.

Baloiaren jabetza ez dugunean ere bi fase ezberdin aurki ditzakegu: "errepliegea" eta defentsa.

| ERREPLIEGEA | DEFENTSA |
|---|---|
| Baloia galtzen dugun momentutik hau berreskuratzeko lana egin behar dugu. Honekin batera, gure atea ahalik eta hoberen defenditzen saiatuko gara, honetarako, gure defentsa posizioak hartuz. Hau beraz, erasotik defentsara pasatzeko trantsizio fasea izango da. | "Errepliegea" amaitzerakoan, defentsa fasea hasiko da, bertan bi helburu nagusi izanik:<br>- Baloia berreskuratzea.<br>- Golik ez jasotzea.<br>Helburu nagusi hauetaz gain beste helburu batzuk ere izango ditugu defentsa barruan:<br>- Erasotzaileen progresioa eragoztea.<br>- Erasotzaileen jaurtiketak gelditzea eta hau ezinezkoa bada ahalik eta deserosoen jaurtitzea. |

Hastapenean defentsa indibiduala landuko dugu, eta hau izango da gure defentsa. Maila hauetan debekatuta baitaude zonan egindako defentsak, bakoitzaren garapen defentsiboa mugatzen baitu.


A TALDEA
B TALDEA
Defentsa
Kontraerasoa
Erasoa
Errepliegea
Erasoa
Errepliegea
Defentsa
Kontraerasoa

# 6. SAIOAREN ESTRUKTURA

Lehen aipatu moduan, oso garrantzitsua da entrenamenduak era metodikoan prestatzea eta ondorioz, saioak egitura egokia izatea ezinbestekoa da.

Guk planteatutako kadeteentzako prestaketa fisikoko saioetan ikus daitekeen moduan, saioek hiru atal dituzte: beroketa, atal nagusia eta lasaitasunera itzulera. Jarraian hauetako bakoitza sakonago azaltzen saiatuko gara.

## BEROKETA

Edozein kirol edo ekintza fisiko egiten hasi aurretik egiten diren prestakuntza ariketak dira. Beroketaren bidez lesioak izateko arriskua gutxitu egiten dira. Beroketa egiten badugu ondoren egingo dugun ekintzaren errendimendua hobetuko dugu.

Beroketaren bidez lortzen ditugun efektuak ondorengoak dira: giharren eta artikulazioen tenperatura igotzen da, hauen kontrakzio eta luzapen mugimenduak erraztu egiten direlarik. Arnasketa eta bihotz taupaden erritmoa handitzen da; honela odol gehiago iristen da giharretara, behar duten oxigeno eta elikagaiak eramanaz. Nerbio eta giharren arteko koordinazioa hobetzen da. Honela giharrek nerbioek bidalitako aginduak azkarrago jasotzen dituzte. Egingo dugun ariketarekiko mentalki prestatzen laguntzen gaitu Kontzentrazioa eta motibazioa handituz bai eta antsietate eta buruko tentsioak motelduz.

Beroketa egiterako orduan kontutan izan beharrekoak:

- Beroketa modu lasai batean egin behar da, nekea sortu gabe. Lasai hasi eta modu progresiboan intentsitatea handituz.
- Beroketaren iraupena ez da finkoa. Kirol bakoitzak eta kirolari bakoitzak denbora ezberdina eskainiko dio beroketari. Honela goi mailako kirolari batek ordu beteko beroketa egiten duen bitartean, guk gure klaseetan nahikoa izango dugu 5' edo 10' minutuko beroketa batekin.
- Beroketan saiatuko gara gorputzeko gihar taldeak gehienak lantzen.
- Saiatuko gara beroketa eta praktikan arteko denbora ahal dugun laburrena izaten, gorputza berriz hoztu ez dadin.
- Jeneralean beroketan barruan ariketa ezagunak erabiltzen ahaleginduko gera.

Bi beroketa ezberdin egin behar dira denboraldiaren momentuaren arabera eta ondorioz saioaren helburuaren arabera:
· Orokorra.
- Espezifikoa

### 1. BEROKETA OROKORRA

Alde batetik beroketa orokorra deitzen duguna: Izaera orokorra du, hau da; ez du saioan edo lehiaketan egingo dugun ekintzarekin lotura zuzenik. Eta helburu nagusia du gihar multzo nagusiak aktibatzea. Beroketa orokor batean hiru zati bereiztu daitezke:

**Korrika saioa**: Gorputzaren tenperatura igotzeko modu egokiena korrika saio bat egitea da.

**Malgutasun ariketak**: Malgutasun ariketen bidez, gorputz osoko giharrak berotzen ahaleginduko gara. Komenigarria da ariketa hauek modu ordenatu batean egitea; adibidez txorkatilatik hasi, ondoren belaunak, aldaka, bizkarra, sorbalda, ukalondo eta eskumuturra, lepoarekin amaitzeko, artikulazio nagusienak landuaz.

**Giltzaduren mugikortasun ariketak**: ariketa hauen bidez gorputzaren gihar eta giltzadurak berotzen saiatuko gara, ariketen intentsitatea gutxinaka igoaz.

### 2. Beroketa Espezifikoa

Kasu honetan, beroketaren egitura, orokorraren berdina izango da, baina ariketak saioren helburura egokituko dira eta gainera helburura hurbiltzeko tresna bezala, bukaeran jokoak erabili daitezke.

## Zati nagusia

Saioaren helburua lortzera zuzendutako atala da, bertan saioaren muina izango diren ariketak egingo direlarik. Hauek gaitasun fisiko ezberdinak nahiz gaitasun tekniko/taktiko anitzak lortzeko egingo dira, kontutan izanda zein den taldearen maila orokorra eta banan-banakoa hauetako atal bakoitzean.

## Lasaitasunera itzulia

Atal honen bidez, zati nagusian egindako esfortzuaren ondorioz izandako nekea gutxinaka jeistea eta hurrengo saioetarako errekuperazioa erreztea bilatzen da. Beraz, hemen egiten diren ariketen intentsitate maila ez da oso altua, giharra estres egoeratik atera eta lasaitasun egoera batetara egokituz joan dadin; giharren uzkurdura maila gutxitzea bilatzen da eta era berean aurrez egindako ariketek giharren inguruan sortutako substantzi soberakinak bertatik ateratzea.

Beraz, atal honetan egin daitezkeen jarduerak hauek izan daitezke: punteria, oreka... bezalako intentsitate baxuko jolasak; malgutasun ariketak ( luzaketak ), hauek egiten diren bitartean, taldearen konfidantza eta motibazioa areagotzeko txarlak burutu daitezkeelarik, baita saioaren garapenaren ingurukoak ere; lasterketa jarraia.

# 7. ARAUTEGIA

Atal honetan, laburpen taula bat erabiliko da, maila ezberdinetako arautegi espezifikoa azaltzeko; bertan minieskubaloiko (benjaminak eta alebinak) infantilen eskubaloiko eta hortik aurreragoko mailetako arautegien arteko konparaketa bat eginik.

| ARAUTEGIA | | | |
|---|---|---|---|
| | MINIESKUBALOIA BENJAMINAK - ALEBINAK | ESKUBALOIA INFANTILAK | ESKUBALOIA KADETEAK |
| ZELAIAREN NEURRIAK | 20 x 13 | 40 x 20 | 40 x 20 |
| NEURRI NAGUSIAK | Atezain muga marra: 3mtara<br>Areako marra: 5mtara<br>Penaltiko marra: 6mtara<br>Faltako marra: 7mtara | Atezain muga marra: 4mtara<br>Areako marra: 6mtara<br>Penaltiko marra: 7mtara<br>Faltako marra: 9mtara | Atezain muga marra: 4mtara<br>Areako marra: 6mtara<br>Penaltiko marra: 7mtara<br>Faltako marra: 9mtara |
| ATEAREN NEURRIAK | 3m luzera<br>1,60m altuera (benjaminak)<br>1,80m altuera (alebinak) | 3m luzera<br>2m altuera | 3m luzera<br>2m altuera |
| JOKALARI KOPURUA | 4 jokalari + atezain 1 | 6 jokalari + atezain 1 | 6 jokalari + atezain 1 |
| PARTEHARTZEA | Jokalari guztiek, gutxienez, laurden bat jokatuko dute. Aldaketak atsedenaldietan edo 4. laurdenean. | Jokalari guztiek, gutxienez, laurden bat jokatuko dute. Aldaketak atsedenaldietan edo 3. zatian. | Aldaketak erasoan egin behar dira. |
| PARTIDUAREN IRAUPENA | 20 minutuko 2 zati bakoitza 2 laurdenetan banatuta.<br>Atsedenak zatien artean 6 minutu, laurden artean 2 minutuko. | Infantilak:<br>3 zati (15'+15´+20´)<br>Atsedena 3 minutu. | Kadeteak:<br>2 zati 30 minutukoak.<br>Atsedena 10 minutu. |
| MATERIALA | Benj: 48 zm<br>Aleb: 48 zm | Emak: 50-52 zm<br>Giz: 50-52 zm | Emak: 50-52 zm<br>Giz: 54-56 zm |
| ARAU TEKNIKOAK | Defentsa irekiak: banakakoa edota 2:2. | Defentsa mixto edo itxirik ez (6:0, 5:1). Banakakoak eta irekiak (3:3). | Defentsa mixto edo itxirik ez (6:0, 5:1) Banakakoak eta irekiak (3:3, 4:2) |
| PARTIDAREN AZKEN EMAITZA | Zati bakoitzak puntu bat balio du (2 lehenengo laurdenek puntu bat eta bi azkenak beste puntu bat) Emaitzak: 0-0, 1-0, 1-1, 2-0. | Golen araberakoa. | Golen araberakoa. |
| BALOIARI EUSTEA | Ezin da itsasgarririk erabili. | Ezin da itsasgarririk erabili. | Ezin da itsasgarririk erabili. |
| JOKO GELDOA | Ez dago. | Joko geldoa adieraziko da talde bat denbora galtzen ari dela garbi ikusten denean. | Bai |

# 8. AZKEN GOMENDIOAK

Dakigun bezala, begiralearen lana ez da batere erraza, baina aplikazio honetan agertzen den lan metodologia erabiliz, lana erraztuko delakoan gaude. Hala ere, eta ondorio gisa, azken gomendio batzuk aurkeztuko ditugu:

Ahal den moduan, ilarak saihestu behar dira (batez ere, benjamin eta alebinen kasuan).

Lehiaketari duen garrantzia eman behar zaio. Hau da, joko eta kirolen barne estrukturaren beste zati bat bezala, eta ez gure helburuetako bat balitz bezala. Beraz, era guztietako jokoak erabiliko ditugu (bai lankidetza bakarrik duten egoerak, bai aurkaritza bakarrik dutenak) eta partidetan, irabazteaz gain, beste helburu ezberdinak bilatuko ditugu: hainbeste pase lortzea, arau faltak ez egitea, denek gola sartzea...

Saioek dibertigarriak izan behar dute. Aipatu dugun bezala, ondo pasatzen dugunean hobeto ikasten da.

Saioak aurretik prestatu behar ditugu (nahiz eta gero behar ditugun aldaketak egin). Honela, saio horretan landu nahi dugun helburua argi izango dugu.

Gure itxura zaindu behar dugu:

- Entrenamenduetan kirol jantziak erabiliz.
- Haurrak aurrean direnean ez erre (ez partidetan, ez entrenamendu saioetan...).
- Entrenamendua amaitu arte telefono mugikorra itzali. (ez erabili behintzat)

Taldeak, bikoteak, hirukoteak... osatu behar ditugunean, zenbakiak erabiliko ditugu. Hau da, beti bikote berak ez osatzeko edo lagunen artean beti ez ibiltzeko, honako metodoa erabiliko dugu. Adibidez, 12 haur izanda bikoteak egin nahi baditugu, haurrei 1,2,3,...6 zenbaki bat emango diegu; gero batek bikote bat osatuko dute, biek beste bat, hirurek beste bat...

Entrenamendua amaitu ostean haurrek materiala jaso behar dute beti (jokoen bidez haurrak aukeratu edo...).

Benjaminekin jokoak ulertzeko errazak izan behar dute, bestela umeak galduta ibiliko dira.

Jokoak beldurrik gabe errepikatu. Horrela, haurren aurrerapausoak ikusteko aukera izango dugun. (ebaluatzeko)

Errespetua helburu balitz bezala hartu:

· Haurren artean dituzten arazoak errespetuz konpondu.

· Arbitroen erabakiak onartu (inoiz ez haurren aurrean garrasika hasi; partida amaitzean arbitroarekin hitz egin)

...

Gogoratu: kirol hastapena leun, leun egin behar da; landareek bezala, fruituak urteekin ematen dituzte, ez lehenengo urtean ezta bigarrenean ere.

# 9. BIBLIOGRAFIA eta LOTURAK

## Liburuak eta Gidaliburuak

"BALONMANO: FUNDAMENTOS Y ETAPAS DE APRENDIZAJE"
J. Antón Ed. Gymnos

"LA INICIACIÓN DEPORTIVA Y EL DEPORTE ESCOLAR"
Varios. Dirigido por Domingo Blazquez Sanchez
Ed INDE Colección el deporte en edad escolar. Barcelona 1995

"ESKUBALOIA LEHEN HEZKUNTZAN"
Begoña Llorente eta Enrique D. Maestro
SHEE/IVEF. Gasteiz 1995

"APUNTES PSICOLOGIA EVOLUTIVA"
Enrique Arranz Freijo. Ed UPV

"BALONMANO, UNIDADES DIDÁCTICAS PARA SECUNDARIA"
Gabriel Daza Sobrino y Carlos G. Arévalo.
Ed INDE Colección unidades didácticas. Barcelona 1998

"ANALISIS DE LAS ESTRUCTURAS DEL JUEGO DEPORTIVO"
José Hernandez Moreno
Ed. INDE . Barcelona 1994

"SHEE/IVEFeko ESKUBALOIKO APUNTEAK" 3., 4. Eta 5. Mailakoak.
Cruz Ibero eta Oidui Usabiaga.
SHEE/IVEF Gasteiz 1997-00

ELIZALDE HERRI ESKOLAKO ESKOLA KIROLEKO LAN TALDEAREN JOKOAK
Apuntes sin editar, 06-07

"BALONMANO"
Real Federación Española de Balonmano
Ed. Comité Olímpico Español. 1992

"BALONMANO: DE LA ESCUELA ... A LAS ASOCIACIONES DEPORTIVAS"
Jaques Mariot
Ed Agonos. Lérida 1995

"INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE EQUIPO"
Domingo Blázquez Sánchez
Ediciones Martinez Roca, S.A. Barcelona 1986

"INICIACIÓN AL BALONMANO"
Natividad Delgado y Florian de Miguel
Ed. Instituto para el deporte y juventud de Burgos. Burgos 1998

"BALONMANO"
J. F. Oliver y Patricia I Sosa
Ed. Consejo Superior Deportes 1996

1013 EJERCICIOS Y JUEGOS APLICADOS AL BALONMANO (Volumenes I y II)
Gerard Lasierra, Jose Maria Ponz y Fernando de Andres.
Ed. Paidotribo, Badalona 2005

LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FUTBOL PARA JOVENES DE 14 A 16 AÑOS
Andres Rosado Muñoz
Ed. Gymnos, Madrid 1997

FISIOLOGÍA DEPORTIVA
Alfredo Cordoba Martínez y Francisco J. Navas Camara
Ed. Gymnos, Madrid 2000

DEPORTES DE EQUIPO
Jesus Garcia Eiroá
Editorial Inde, Barcelona 2000

"LOS JUEGOS EN EL CURRICULUM DE LA EDUCACIÓN FÍSICA (más de 1000 juegos para el desarrollo motor)"
Antonio Méndez Giménez y Carlos M éndez Giménez.
Edittorial Paidotribo

## Estekak

EUROPAR FEDERAZIOAREN ORRIA
www.eurohandball.com

BESTE ORRI EZBERDINAK BILATZEKO LEKUA (arauak, federazioak, txapelketak...)
www.aebm.com/interes.htm

ESKUBALOIARI BURUZKO ARTIKULU EZBERDINAK (entrenamenduak, metodologia, jokoak...)
www.efdeportes.com/efd0/b-hand.htm

ESKUBALOIARI BURUZKO LIBURUAK EROSTEKO ORRIA
www.efdeportes.com/libros/bm.htm

HAURREKIN EGITEKO JOKO EZBERDINAK. ZURE JOKOAK BIDALTZEKO AUKERA
www.juegosdeef.8m.com/jpredeportivosbalonmano.htm

ESKOLAR ARAUAK, TXAPELKETAK...
www.csd.mec.es

GIPUZKOAKO ESKUBALOIKO ARAUTEGIEN DOKUMENTUAK
www.kirolak.net/eu/documentos.asp?deportetmp=balonmano

MINIESKUBALOIA
www.fvbm.euskalnet.net/MINIBALONMANO.pdf

JOKOAREN ARAUAK
www.rfebm.com/RE0801P0.PDF

MINIESKUBALOIA
www.rfebm.com/MINIBAL1.PDF

PEDAGOGIA HITZALDIA
www.bizkaia.net/kultura/kirolak/pdf/charlapedagogiaEusk.pdf

ESKU PILOTAREN WEB-A
www.kirolzerbitzua.net/webpelota/webeus/index.asp

FUTBOLAREN WEB-A
www.kirolzerbitzua.net/webfutbola/webeus/index_e.htm

ERRUGBIA
http://www.gernikarugby.com/Txuma/art_tec/36Praxiologico.pdf

Kirolarte

gipuzkoa

GIPUZKOAKIROLAK