SASKIBALOIAN HASTEKO PROGRAMA TEKNIKOA

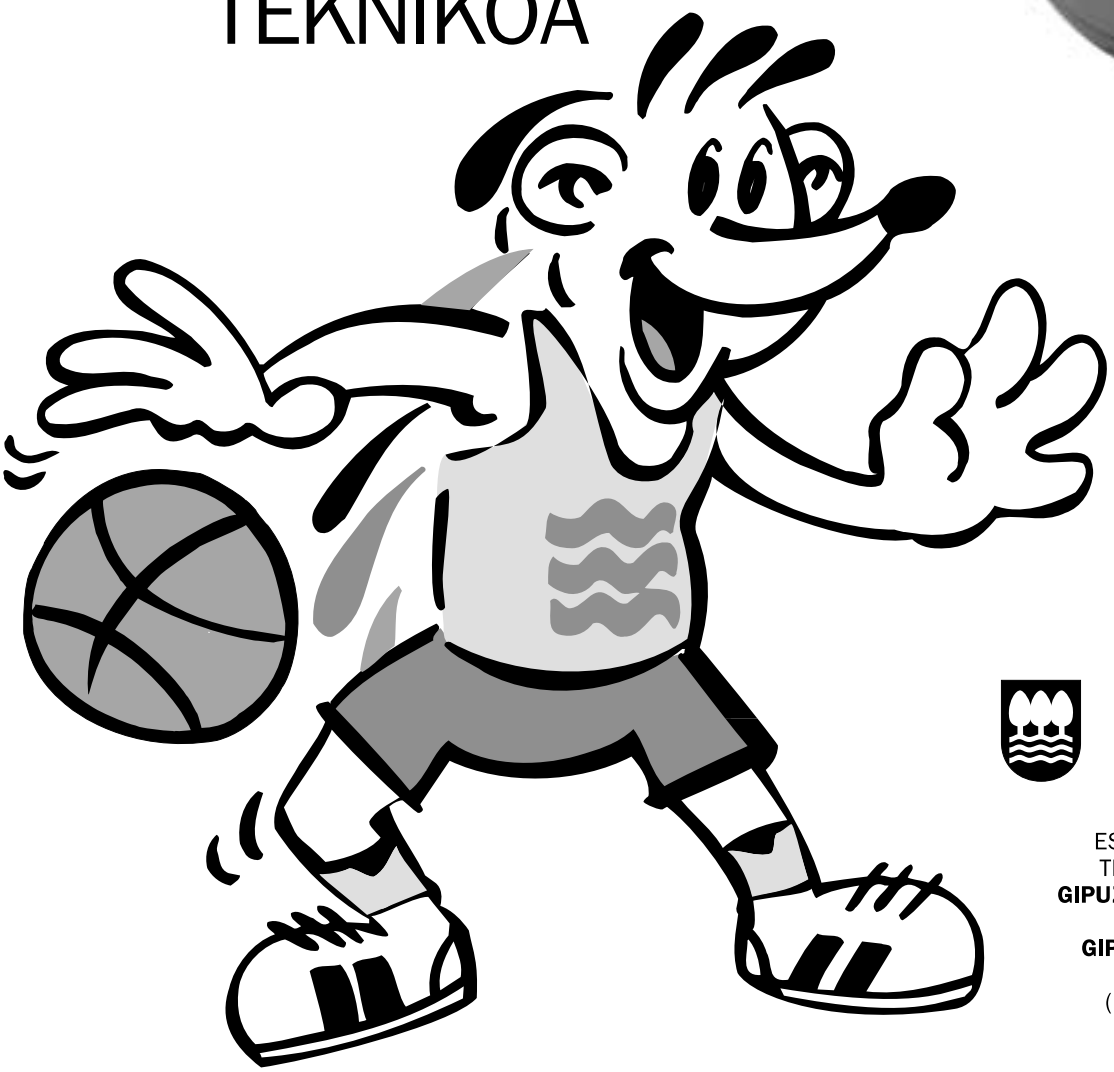
Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

ESKOLAKO SASKIBALOIA
TEKNIFIKATZEKO PLANA
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAKUNTZA
(BATZORDE TEKNIKOA)

SASKIBALOIAN HASTEKO PROGRAMA TEKNIKOA



Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes

ESKOLAKO SASKIBALOIA
TEKNIFIKATZEKO PLANA
GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAKUNTZA
(BATZORDE TEKNIKOA)

Segunda edición

ARGITARATZAILE:
Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Kiroletako Zerbitzua

TESTUAK:
Gipuzkoako Saskibaloi Federazioko Batzorde Teknikoa

DISEINUA:
© TYPO 90 publicidad&multimedia

ITZULPENA:
Euskararen Normalkuntzako Zuzendaritza
Oharra: Gure eskerrak Koro Zumalabe Goenaga itzultzaileari

SARRERA 7

ESKOLA ADINETAKO PROGRAMAZIOAREN ESKEMA 9

1. OINARRIZKO GORPUTZ JARRERA ERASOAN
1.1. Baloi gabe 14
1.2. Baloiarekin 14

2. BALOIA MENPERATZEA
2.1. Baloiari heltzea (oratzea) 18
2.2. Baloia menperatzea 18
2.3. Baloia babestea 18

3. OINEN MUGIMENDUA ERASOAN
3.1. Abiatzeak 20
3.2. Geldituak 20
3.2.1. Baloirik gabe 21
3.2.2. Baloiarekin 21
3.3. Pibotatzea 22
3.4. Norabide aldaketak baloirik gabe 22
3.4.1. Soila 23
3.4.2. Jirabirarekin 23
3.5. Erritmo aldaketak 23
3.6. Baloia hartzeko iskintxoak 23
3.6.1. Soila 23
3.6.2. Ateari bizkarra 24
3.6.3. Autoblokeatuta 24
3.6.4. Jirabirarekin 25

4. PASEA
4.1. Orokortasunak 28
4.2. Pase angelua 28
4.3. Hartzailea geldirik ala mugimenduan 29
4.4. Bularreko pasea bi eskuekin 29
4.5. Bularreko pasea esku batekin 30
4.6. Botezko pasea bi eskuekin 30
4.7. Botezko pasea esku batekin 31
4.8. Buru gaineko pasea 31
4.9. Bizkar atzeko pasea 32
4.10. Beisbol pasea 32
4.11. Bote ondoko pasea 33
4.12. Eskutik eskurako pasea 33

5. BOTEA
5.1. Orokortasunak 36
5.2. Oinarrizko jarrera 36
5.3. Lasterkako botea 36
5.4. Bote babestua 37

6. NORABIDE ALDAKETA BALOIAREKIN
6.1. Esku aldaketa aurretik 40
6.2. Esku aldaketa atzera jirata 40
6.3. Esku aldaketa bizkar atzetik 41
6.4. Esku aldaketa hanka artetik 41
6.5. Norabidea aldatzeko iskintxoa 41

7. JAURTIKETA
7.1. Jaurtiketaren mekanika 44
7.2. Esekidurazko jaurtiketa 45
7.3. Gehien egiten diren akatsak 47
7.4. Gako jaurtiketa 47
7.5. Esekidurazko gako jaurtiketa 48
7.6. Jaurtiketa librea 49

8. JOKALARIA SASKIRA SARTZEA
8.1. Sarreraren mekanika 52
8.2. Urratsa janda sartzea 53
8.3. Saskia pasata sartzea 53
8.4. Berma pausoz sartzea 53
8.5. Urrats erdiz sartzea 54
8.6. Txingoa 54

9. ISKINTXOAK BALOIAREKIN
9.1. Abiatzeko iskintxoa oinak mugitu gabe ... 56
9.2. Driblinean abiatzeko iskintxoa ... 56
9.3. Abiatzeko iskintxoa jirabirarekin ... 57
9.4. Jaurtitzeko iskintxoa ... 57
9.5. Pase iskintxoa ... 57

10. BLOKEOAK
10.1. Blokeatzailea ... 60
10.2. Blokeo hartzailea ... 60
10.3. Blokeatzeko erak ... 61
10.4. Blokeo motak ... 61
10.4.1. Blokeo bertikala ... 61
10.4.2. Blokeo horizontala ... 61
10.4.3. Blokeo itsua ... 61
10.4.4. Blokeo diagonala ... 62
10.4.5. Pantailak ... 62
Stack ... 62
Biko blokeoa ... 63
Serieko blokeoa, jarraikoa, edo bikoitza ... 63
Blokeoa blokeatzaileari ... 63
UCLA mozketa ... 63
10.5. Blokeo ondorengo ekintzak ... 64
10.5.1. Blokeo ondorengo jarraipena (mozketa) ... 64
10.5.2. Blokeoaren ondoren barruan kokatzea ... 64
10.5.3. Blokeoaren ondoren zabalera joatea ... 64
10.6. Zuzeneko blokeoa ... 64
10.7. Zeharkako blokeoa ... 67

11. DEFENTSA
11.1. Sarrera ... 70
11.2. Defentsako oinarrizko gorputz jarrera ... 71
11.3. Defentsako ibilerak ... 71
11.4. Baloidun jokalariaren defentsa ... 72
11.4.1. Baloidun jokalariak ez du boterik egin ... 72
11.4.2. Baloiduna boteka ari da ... 72
11.4.3. Baloidunak botatzeari utzi dio ... 73
11.4.4. Baloidunak baloia jaurti du ... 73
11.5. Baloi gabeko jokalariaren defentsa ... 73
11.5.1. Baloi aldea / laguntza aldea ... 73
11.5.2. Mozketaren defentsa ... 75
11.6. Blokeoen defentsa ... 77
11.6.1 Zuzeneko blokeoaren defentsa ... 77
11.6.2 Zeharkako blokeoaren defentsa ... 81
11.7. Piboten defentsa ... 81
11.8. Lagundu eta erasotzailea berreskuratzea ... 83
11.9. Lagundu eta markaketa aldatzea ... 84

12. ERREBOTEA
12.1. Errebotea defentsan ... 86
12.2. Errebotea erasoan ... 87
12.3. Baloia zaflatzea ... 88

ARIKETAK
Motrizitatea garatzeko ... 90
Jokalariaren oinarrizko jarrera erasoan ... 95
Baloia menperatzea ... 96
Oinen mugimendua erasoan ... 99
Pasea ... 101
Botea ... 104
Norabide aldaketa baloiarekin ... 106
Jaurtiketa ... 108
Jokalaria saskira sartzea ... 113
Iskintxoak baloiarekin ... 115
Blokeoak ... 116
Defentsa ... 118
Errebotea ... 123

HIZTEGIA ... 126

Oinarrizko saskibaloian nola edo hala sartuta gabiltzan guztiok bat gatoz gure jokalariek maila tekniko apala dutela esaten. Gipuzkoako Saskibaloi Federakuntzako Batzorde Teknikoak prestatu duen programa hau, Gipuzkoako Foru Aldundiaren Eskolako Saskibaloia Teknifikatzeko Planaren barruan sartzen dena, gidari izatea nahi genuke saskibaloia irakasten hasten diren monitoreentzat.

Lehen zatian, saskibaloiko edozein jokalarik ondo menperatu behar dituen oinarriak azaltzen saiatu gara. Urte askotan, oinarriak errepikatzeko eta mekanizatzeko beharra azpimarratu da, behin eta berriz. Gaurko egunean, garrantzi handiagoa ematen zaio oinarria noiz egin behar den jakiteari, teknikaren agindu xeheenak betez egiteari baino. Saskibaloiaren irakaskuntzan, pixkanaka, metodo berriak sartu dira, jokalarien adinei hobeto egokituak. Joko guztien alderdi ludikoa nabarmentzera jo da. Dena dela, irakasteko metodo bat edo beste aukeratu, monitoreak zehatz-mehatz ezagutu eta menperatu behar ditu jokoaren oinarriak. Horiek ongi ezagututa aukeratu ahal izango du bere jokalarien adin, maila eta asmoei hobekien egokitzen zaien metodoa.

Bigarren zatian, berriz, monitore berriek egin ohi duten eskaerari erantzun nahi izan diogu, eta hortik dator bigarren zatiaren edukia: ariketak. Monitoreen akats ezaguna da ariketa berak behin eta berriz errepikatzea, edo lortu nahi diren helburuei ondo egokitzen ez zaizkien ariketak egitea. Hemen ariketa sail bat proposatu dugu, zer oinarri ikasteko edo hobetzeko erabil daitezkeen zehaztuz. Ariketak ahalik bizienak eta eragingarrienak izan daitezen saiatu gara.

Lan hau entrenatzaile gazteentzat tresna erabilgarria izatea espero dugu. Hala izanez gero, ondo emana izango da lana prestatzen emandako denbora.

ESKOLA ADINETAKO PROGRAMAZIOAREN ESKEMA 8-14 URTEKO UMEAK

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAKUNTZA • FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE BALONCESTO

	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
1. Oinarrizko gorputz jarrera erasoan					
1.1. Baloi gabe		■	■	■	■
1.2. Baloiarekin		■	■	■	■
2. Baloiari heltzea eta baloia menperatzea					
2.1. Baloiari heltzea	■	■	■	■	■
2.2. Baloia menperatzea	■	■	■	■	■
2.3. Baloia babestea		■	■	■	■
3. Oinen mugimendua erasoan					
3.1. Abiatzeak		■	■	■	■
3.2. Geldituak					
3.2.1. Baloirik gabe		■	■	■	■
3.2.2. Baloiarekin		■	■	■	■
3.3. Pibotatzea					
3.4. Norabide aldaketak baloirik gabe					
3.4.1. Soila		■	■	■	■
3.4.2. Jirabirarekin			■	■	■
3.5. Erritmo aldaketak		■	■	■	■
3.6. Baloia hartzeko iskintxoak					
3.6.1. Soila			■	■	■
3.6.2. Ateari bizkarra			■	■	■
3.6.3. Autoblokeatuta				■	■
3.6.4. Jirabirarekin				■	■
4. Pasea					
4.2. Pase angelua					■
4.4 Bularreko pasea bi eskuekin	■	■	■	■	■
4.5. Bularreko pasea esku batekin		■	■	■	■
4.6. Botezko pasea bi eskuekin	■	■	■	■	■
4.7. Botezko pasea esku batekin		■	■	■	■
4.8. Buru gaineko pasea			■	■	■
4.9. Bizkar atzeko pasea			■	■	■
4.10. Beisbol pasea			■	■	■

	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
4.11. Bote ondoko pasea				■	■
4.12. Eskutik eskurako pasea				■	■
5. Botea					
5.2. Oinarrizko jarrera		■	■	■	■
5.3. Lasterkako botea		■	■	■	■
5.4. Bote babestua		■	■	■	■
6. Norabide aldaketa baloiarekin					
6.1. Esku aldaketa aurretik		■	■	■	■
6.2. Esku aldaketa atzera jirata		■	■	■	■
6.3. Esku aldaketa bizkar atzetik		■	■	■	■
6.4. Esku aldaketa hanka artetik		■	■	■	■
6.5. Norabidea aldatzeko iskintxoa		■	■	■	■
7. Jaurtiketa					
7.1. Jaurtiketaren mekanika		■	■	■	■
7.2. Esekidurazko jaurtiketa					
7.4. Gako jaurtiketa					
7.5. Esekidurazko gako jaurtiketa					
7.6. Jaurtiketa librea			■	■	■
8. Jokalaria saskira sartzea					
8.1. Sarreraren mekanika		■	■	■	■
8.2. Urratsa janda sartzea			■	■	■
8.3. Saskia pasata sartzea			■	■	■
8.4. Berma pausoz sartzea			■	■	■
8.5. Urrats erdiz sartzea					■
8.6. Txingoa					■
9. Iskintxoak baloiarekin					
9.1. Abiatzeko iskintxoa oinak mugitu gabe		■	■	■	■
9.2. Driblinean abiatzeko iskintxoa		■	■	■	■
9.3. Abiatzeko iskintxoa jirabirarekin				■	■
9.4. Jaurtitzeko iskintxoa		■	■	■	■
9.5. Pase iskintxoa		■	■	■	■

	8/9	9/10	11/12	12/13	13/14
10. Blokeoak					
10.6 Zuzeneko blokeoa			■	■	■
10.7. Zeharkako blokeoa				■	■
11. Defentsa					
11.2. Defentsako oinarrizko gorputz jarrera		■	■	■	■
11.3. Defentsako ibilerak		■	■	■	■
11.4. Baloidun jokalariaren defentsa		■	■	■	■
11.5. Baloi gabeko jokalariaren defentsa					
11.5.1. Baloi aldea / laguntza aldea			■	■	■
11.5.2. Mozketaren defentsa				■	■
11.6. Blokeoen defentsa					
11.6.1. Zuzeneko blokeoaren defentsa				■	■
11.6.2. Zeharkako blokeoaren defentsa				■	■
11.7. Piboten defentsa					■
11.8. Lagundu eta erasotzailea berreskuratzea			■	■	■
11.9. Lagundu eta markaketa aldatzea				■	■
12. Errebotea					
12.1. Errebotea defentsan			■	■	■
12.2. Errebotea erasoan				■	■
12.3. Baloia zaflatzea			■	■	■

1. OINARRIZKO GORPUTZ JARRERA ERASOAN

1.1. BALOI GABE

– Gorputz jarrera naturalean. Erne. Jokalariak jarrera ona izan behar du.
– Bazterreko ikusmena: jokalekuan gertatzen ari dena ikusi eta ulertu behar du jokalariak denbora guztian
– Hanken jokoa funtsezkoa da, oreka eta bizkortasuna emango dizkigu eta.

- **OINAK:** batetik bestera sorbalden arteko distantzia, gutxi gorabehera. Pisua ondo banatu, eta batez ere aurrealdera bota.
- **HANKAK:** belaunak flexionatuta, grabitate zentroa behera samar. Beti ekintzarako prest.
- **SOINA:** zuzen, aurrerantz pixka bat makurtuta.
- **BESOAK:** soinetik aldenduta, tolestuta eta eskuak ekintzarako prest.
- **BURUA:** tente eta adi baloiari, erasotzaileei, defendatzaileei, e.a.

Oso garrantzizkoa da defentsari arriskua sortzea, baloidunak nahiz beste lau jokalariek. Defentsarekin jokatu behar dugu, pase lerroak bilatu, norberaren zaintzaileari ez utzi bere taldekideei laguntzen, moztu, argiuneak sortu, blokeoak egin, e.a.

1.2. BALOIAREKIN

1. MEHATXU HIRUKOITZA:
Pasatzeko, jaurtitzeko, edo bote egiteko hiru aukerak dituguneko egoera da.
Jaurtitzen duen eskuaren aldeko oina aurreraxeago (oin erdi bat) eduki.
Flexionatuta egon, soina zuzen, burua tente...
Jaurtiko duen eskuaren aldean, aldakaren parean, edukiko dugu baloia.
Zorrotzak behar dugu izan eta defentsa presionatu, esate baterako, baloia jaurtitzera edo bote eginez abiatzera goazela ustearaziz (abiatzeko iskintxoak).

2. BALOIA GOIAN:
Buru gainetik pasatzeko bezala edukiko ditugu baloia eta gorputza. (Ikus 4. atala - Pasea)
Baloia beste aldera aldatzeko erabiltzen da.
Pasea hartu dugunean, jokalekuan gertatzen den guztia ikusten ari garenez, aukera onena pasea azkar egitea dela ohartu gara; beraz ez dugu mehatxu hirukoitzeko jarreran jarri beharrik. Horrela egonda zailagoa da boteka abiatzea edo saskira jaurtitzea.

3. BALOIA BEHEAN:
Hankak gehixeago zabalduta eta baloia bien artean.
Burua tente; abiatzeko iskintxoak erabiliko ditugu.
Postura egokia da driblinean abiatzeko.

4. BALOIA LEPOAN:
Pibotek erabili ohi dute gehienbat, beheko zutoinean, uztaia atzean dutela.
Babesgarria da.
Baloia lepoaren parean edukiko dugu, eta ukondoekin babestu.

5. BALOIA EZKER-ESKUIN ALDATZEA:
a) Gerrian. Baloia gorputzaren kontran mugituko dugu, azkar, eta beti behatz muturrekin gogor helduta
b) Behetik, hanka artetik.
c) Goitik.
d) Bizkarretik

2. BALOIA MENPERATZEA

2.1. BALOIARI HELTZEA (ORATZEA)

- Baloiari gogor helduko diogu, behatz muturrez. Esku ahurrak ez du baloia ukitu behar.
- Eskuak honela jarri behar dira: hatz lodien luzapenek elkar ebaki behar dute eta hatz lodiek erakusleekin ia 90o-ko angelua osatu, bi horien erdian baloiaren ekuatorea dagoela.
- Ahal dugun baloi azal gehiena hartuko dugu, baina baloiari ez gainetik ez azpitik heldu gabe.

2.2. BALOIA MENPERATZEA

- Baloia oso ondo menperatu behar dute jokalari guztiek: gorputzaren luzapena balute bezala.
- Jokalariak agindu eta baloiak obeditu egin behar dute, ez beste aldera.
- Bi eskuekin lan egin behar da eta baloiaren jokaera ondo ezagutu (ibilbide, lastertasun, efektu, e.a.).
- Hori lortzeko behin eta berriz, etengabe landu behar da, era guztietako ariketak eginez (baloi batekin eta birekin, era guztietako jaurtiketak eginez, e.a.).

2.3. BALOIA BABESTEA

- Baloia babesteko, pibotatu egingo dugu eta gorputz osoa eta ukondoak baloiaren eta zaintzailearen artean jarri. Bote babestua horren adibidea da.
- Egoerari buelta ematen badiogu, defentsan aritu ordez, gure markatzaileari eraso edo presio egin diezaiokegu, honela: mehatxu hirukoitzeko jarreran, driblinean abiatzeko edo jaurtitzeko iskintxoekin, e.a.

3. OINEN MUGIMENDUA ERASOAN

Jakina da oinek eusten diotela gorputz osoari. Gu lekuz aldatzeko, oinak mugitu behar ditugu, ezinbestean. Horregatik, edozein oinarri tekniko zuzen eta bizkor egiteko, oinak ondo erabili behar dira. Horrek lagunduko digu urratsik, pase eta jaurtiketa txarrik, eta antzekorik ez egiten.

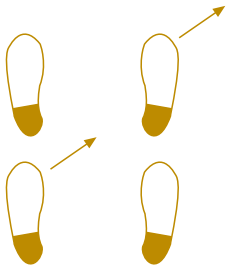
Abantaila bat daukagu defendatzailearekiko, badakigula zer mugimendu eta noiz egingo dugun. Ez dezagun abantaila hori gal oinak erabiltzen ez jakiteagatik.

3.1. ABIATZEAK

Abiatzea deritzo gorputza bizkor-bizkor aurrera mugitzen hasteari, oin batez bultza eta bestea aurreratuz, aldi berean gorputza aurrerantz makurtzen dugula, abiadura hartzeko.

Abiadako lastertasuna, batez ere, azkar erreakzionatzetik eta jokalariaren potentziatik dator, baina flexionatuta (ez zurrun) eta adi egonez gero, hau da, buru-belarri jokoan.

Bi modu bereiziko ditugu:



a) HANKA LUZATUZ ABIATZEA edo ABIATZE IREKIA: hartuko dugun norabideari dagokion hanka aurreratuko dugu lehenik. Eskuinerantz abiatzeko eskuineko hanka aurreratuko dugu, eta ezkerrarekin bultza.

b) HANKA GURUTZATUZ ABIATZEA edo ABIATZE GURUTZATUA: hartuko dugun norabidearen kontrako hanka aurreratuko dugu geure aurretik gurutzatuz. Hala, eskuinerantz abiatzeko, ezkerreko hanka aurreratuko dugu gure eskuin aldera gurutzatuz.

3.2. GELDITUAK, BALOIRIK GABE / BALOIAREKIN

Gauza erraza da, baina, hala ere, oso jokalari gutxik egiten dute behar bezala bi aldeetatik eta baloiarekin nahiz baloirik gabe.

Jokalaria nola gelditzen den ikustea aski izan ohi da, banakako teknikan zer moduzkoa den jakiteko.

Oso garrantzitsua izango da nola gelditzen garen, ondorengo ekintzak arrakasta izan dezan.

3.2.1. GELDITUAK BALOIRIK GABE:

a) Aldi bateko edo jauziko geldituak:

- Bi oinak aldi berean jartzen dira lurrean
- Gelditu aurreko pausoa egitean, gorputza pixka bat atzera botako dugu, gelditzean aurrera joan ez gaitezen. (1)
- Jauzia ez dugu oso gora egingo. Lurrean jartzean, garrantzitsua da flexionatzea. (2)
- Oinak paralelo geratuko dira, batetik bestera, gutxi gorabehera, sorbalden arteko distantzia utzita. Bietako bat aurreraxeago gera daiteke, baina pisuak berdin samar banatuta egon behar du.
- Soinak zuzen behar du eta buruak tente.

b) Bi aldiko edo pausoko geldituak:

- Bi oinak bata bestearen ondoren jartzen dira lurrean
- Geldituaren lehen pausoan gorputza atzera botako dugu, abiadura mantsotzeko.
- Segidan beste oina pausatuko dugu eta gorputzaren pisua haren gainean jarri, zeharo gelditzeko.
- Xehetasunak aldi bateko gelditukoak berak dira: oinak lurretik altxa gabe mugitu, gorputzaren pisuari oinarri zabala eman oin arteko distantzia gordez, flexionatuta egon, burua tente eduki, ...
- Bigarren jartzen den oina aurreraxeago, atzeraxeago edo parean geldi daiteke (komeni zaigun bezala).

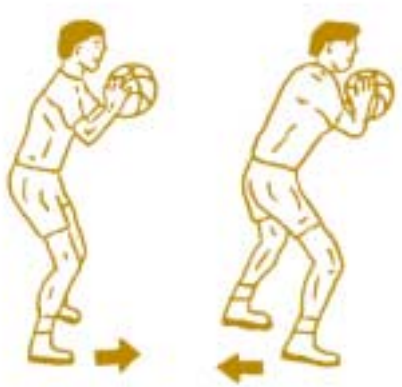
3.2.2. GELDITUAK BALOIAREKIN:

a) Aldi bateko geldituak edo jauziko geldituak:

- Gorputzetik kanpo bote egingo dugu, driblinean hanka gurutzatuz abiatzen garenean izan ezik.
- Ondoren, botatzeari utzi, bi oinak batera lurrean jarri eta azken botean baloia hartu.
- Jauzi honek baloirik gabekoaren ezaugarri beretsuak ditu, baina, baloia guk daukagunez, oin bat (jaurtiko duen eskuaren aldekoa) aurreraxeago jarrita eta mehatxu hirukoitzeko jarreran (pasatzeko edo jaurtitzeko moduan) geldituko gara.
- Pibotatzeko oina aukera genezake eta altxa ere bai, ekintza jarraia bada, saskira jaurtitzeko edo pasea egiteko.

b) Bi aldiko geldituak edo pausoko geldituak:

- Bote eginez goazenean edo hanka luzatuz driblinean abiatzen garenean, botekako eskuaren aldeko oinaz pausoa egiteaz batera egingo dugu azken botea, ondoren beste oinarekin pausoa egin, eta, azkenik, beste pauso bat emango dugu.
- Uztaiari begira geldituko gara, mehatxu hirukoitzeko jarreran.
  - Eskuinetik: azken botea eskuinean eman eta ondoren ezker-eskuin egin (pibotatzeko oina: ezkerra).
  - Ezkerretik: azken botea ezkerrean eman eta ondoren eskuin-ezker egin (pibotatzeko oina: eskuina).
- Driblinean hanka gurutzatuta abiatzen garenean, botekako eskuaren kontrako oinean egingo dugu botea (geldituaren I. aldia), eta ondoren bigarren pausoarekin bukatuko dugu (botekako eskuaren aldeko oina - 2. aldia).
  - Eskuinetik: botea ezkerreko hankan (pibotatzeko oina eta I. aldia) eta gero beste pauso bat eskuinarekin
  - Ezkerretik: botea eskuineko hankan (pibotatzeko oina eta I. aldia), eta gero azkeneko pausoa ezkerrarekin.
- Jaurtitzen duen eskuaren aldeko oinak beti gelditu behar du bestea baino aurreraxeago. Hori lortzeko, geldituaren azken pausoaren luzera zaindu behar da.
- Pibot oina lurrean jarri dugun lehenbizikoa izango da.



(1) (2)

3.3. PIBOTATZEA

- Pibotatzea funtsezko kontua da saskibaloian. Pibotatzeak lagunduko digu pase angelua hobetzen, baloia babesten, kokapena hobetzeko saskira hurbiltzen, e.a.
- Pibotatzea oin bat lurrean tinko daukagula bestea mugituz egiten den oinarria da.
- Behin pibotatzeko oina zehaztu dugunean, ezingo dugu lurretik altxa baloia askatu arte, boteka irtetekotan.
- Saskira jaurtitzeko edo pasatzeko asmoa badugu, pibot oina altxa ahal izango dugu, baina baloia bota egin beharko dugu oin hori berriz lurrean jarri baino lehen. Bitarte guztian baloia defendatzailearengandik babestu behar dugu.
- Behin pibot oina finkatuta daukagunean ezin dugu aldatu bestearen gainean pibotatzeko.
- Honela pibotatuko dugu: flexionatuta gaudela, eta oinak elkarrengandik aldenduta (oreka gordetzeko) eta burua tente ditugula, oin finkoaren aurrealdearen gainean gorputz osoarekin jira.
- Pibotatzeko bi era bereizten dira, oin libreari begiratuta:

3.3.1. AURRERANTZ EDO KANPORANTZ PIBOTATZEA:

Oin librea lurretik altxa eta oinpuntaren norantzan mugitu.

3.3.1. ATZERANTZ EDO BARRURANTZ PIBOTATZEA:

Oin librea orpoaren norantzan mugitzen da, atzealdera.

3.4. NORABIDE ALDAKETAK BALOIRIK GABE

Oinarri hau asko erabili ohi da eta behar bezala egin behar da. Jakin behar dugu noiz eta non egin.

Jokalariei sinkronian aritzea eskatzen die. Aurkariak ez du gure asmoa igarri behar. Gure zaintzailea lasaitu behar dugu, gero, norantza eta erritmoa aldatzean, ustekabean harrapatzeko.

Oinarri hau funtsezkoa da, adibidez, pasa eta mozterakoan, hartzeko iskintxoetan, e.a. Jokalariak bere zaintzailea gainditzeko, urruntzeko edo distraitzeko egiten du aldaketa bere ibilbidean. Norabide aldaketa izan daiteke soila edo jirabirarekin.

3.4.1. NORABIDE ALDAKETA SOILA

- Hartu nahi dugun norabidearen kontrako aldera joango gara.
- Bi aldiko gelditua egingo dugu, eta norabide berriaren kontrako hanka aurreratu. Gorputzaren pisua hanka horren gainean jarriko dugu eta flexionatuta egongo gara, oreka lortzeko.
- Oinak aurrealdearen gainean jiratuko ditugu, eta honako abiatzeetako bat aukeratuko:
  a) abiatze gurutzatua: aurreratuta daukagun hanka defendatzailearen aurretik gurutzatu norabide berrirantz, urrats luze bat eginez, haren espazioa, kokalekua hartzeko.
  b) abiatze irekia: lehenbizi atzean daukagun hanka mugitu, norabide berritik hurbilen dagoena, urrats motz bat bizkor eginez.

3.4.2. NORABIDE ALDAKETA JIRABIRAREKIN

- Hartu nahi dugun norabidearen kontrako aldera joango gara.
- Bi aldiko gelditua egingo dugu, eta norabide berritik hurbilen dagoen oina aurreratu eta zaintzailearen hanken artean jarriko dugu. Funtsezko-funtsezkoa da oso flexionatuta egotea eta zaintzailea ukitzera iristea.
- Aurreratuta daukagun oinaren gainean atzera pibotatuko dugu, jirabira eginez. Pauso hori zabal egingo dugu eta zaintzailea atzean utzita eta gorputzaz babestuta (hanka, aldaka, sorbalda eta besoa tartean) abiatuko gara.

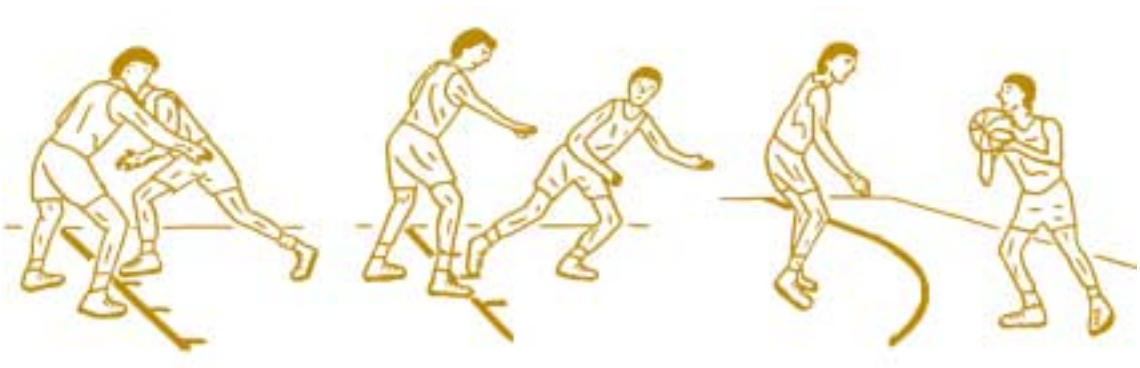
3.5. ERRITMO ALDAKETAK

Bat-bateko abiadura aldaketa da, defendatzailea engainatzeko edo saihesteko egiten dena. Baliabide ona da, eta egin daiteke bai baloiarekin eta bai baloirik gabe.

Erritmo bereko lekualdaketek lana errazten diote defendatzaileari. Norabide aldaketak egitean erritmoa ere biziki aldatzea oso garrantzitsua da.

3.6. BALOIA HARTZEKO ISKINTXOAK

Baloia behar bezala hartu ahal izateko defendatzaileari aurrea hartuz egiten dugun ekintza da, horrela gu abantailazko lekuan kokatzeko.



3.6.1. HARTZEKO ISKINTXO SOILA

- Defendatzailea barrenera sarraraziko dugu, barrenean hartzera behartzeko.
- Bi aldiko gelditua egingo dugu, hondoko marratik hurbilen dagoen oina aurrerago jarrita eta, orduantxe baloia eskatuko dugu.

- Hor FLEXIONATUTA gaudela, kanporantz abiatuko gara indar handiz, pase lerro ona lortzeko. Abia gaitezke hanka luzatuz nahiz gurutzatuz.
- Baloia hartzera abiatzen garenean itu (jomuga) bat -eskua- eskaini behar dugu. Gehienetan defendatzailearengandik urrutien dagoen eskua izango da, non eta defendatzailea ez dagoen gugandik oso urruti eta baloia barrengo sorbaldaren parean hartzeko moduan gauden.
- Baloia eskuratu dugunean, uztaiari AURREA EMANGO DIOGU mehatxu hirukoitzeko jarreran, normalean defentsa non dagoen kontuan hartuta pibotatu ondoren.

3.6.2. ATEARI BIZKARRA

- Iskin hori egindakoan, markatzaileak aurrea hartzen badigu eta pase lerroa presionatzen badu, markatzailea kanpora eramango dugu bi aldiko gelditua eginez eta, aldi berean, baloia eskatuko dugu (flexionatuta gaudela) moztu eta saskirantz jarraitzeko. Norabide aldaketak bizi-bizia izan behar du, bat-batekoa.

3.6.3. HARTZEKO ISKINTXOA AUTOBLOKEATUTA

- Zaintzailea barrenera sarraraziko dugu, zona barrenean hartzera behartzeko, bi aldiko gelditua eginez. Hondoko marratik hurbilen dagoen oina aurrerago jarri eta, aldi berean, baloia eskatuko dugu.
- Hori guztia, beti bezala, oreka ondo gordeta egingo dugu, hau da, flexionatuta, jokalekuan gertatzen den guztia ikusiz, e.a.
- Gelditukо 2. aldia egindakoan, oin hori markatzailearen aurretik gurutzatuko dugu atzeko oinaren gainean kanpoaldera pibotatuz, baloira begira. Horrela, oin librearen hanka eta besaurrea markatzailearen aurrean (ukituz) izango ditugu, baloi hartzea babesteko, autoblokeatuta.
- Beste besoa itua (jomuga) izango da, eta alde bereko hanka baloia dagoen aldera aurreratuko dugu, pase lerroa hobetuz baloia hartzea errazteko.
- Ekintza horrek paserik ez galtzen lagunduko digu, zaintzailea beti pase lerrotik pauso batera egoten baita; beraz, bere ibilbidean kokatu nahi dugu, kokaleku bat, espazio bat irabazteko.

3.6.4. HARTZEKO ISKINTXOA JIRABIRAREKIN

- Defendatzailea barrenera sarraraziko dugu, barrenean hartzera behartzeko, bi aldiko gelditua eginez. Oin aurreratua markatzailearen hanken artean izango dugu, bera ukituz. Aurreratutako oinaren gainean barrurantz pibotatuko dugu, oraindik ere oso flexionatuta eta markatzailea ukituz.
- Pibotatzerakoan egiten dugun pausoa zabal egin eta baloi bila irtengo gara kanpoko eskua ondo zabalduta pase ona hartzeko. Gure kokapena aurkako jokalariagandik hurbilen dauzkagun besoaz eta hankaz defendatuko dugu.

4. PASEA

4.1. OROKORTASUNAK

Pasea ekipo guztiak ongi menperatu behar duen oinarria da, paseak ematen digu jokalari guztiak bateratzeko aukera. Pasatzea eta hartzea da talde lanaren funtsa: ekipoaren jokoaren maila nabarmen hobetzen du eta beste oinarri batzuen fruitua jasotzen du, batez ere baloi gabeko jokoarena.

Pasatzaile onak gogoan izan behar ditu eskakizun hauek:
- pasea ondo aukeratu, etekin handiena ateratzeko
- pasea teknikak eskatzen duen bezala egin
- pasea noiz egin behar den jakin
- pase mota guztiak menperatu bi eskuekin, norberaren teknika faltak mugatu ez gaitzan.

Oinarrizko gakoak:
- Arreta jokoan edukitzea. Beti da beharrezkoa, etengabe, jokoan edo entrenamenduan, kantxan unean-unean zer gertatzen ari den jakitea.
- Pase iskintxoak egitea, telegrafiatu gabe. Saiatuko gara baloia botako dugun puntura ez begiratzen. Horretarako uztaira begira egongo gara eta etengabe arriskua sortzen. Mehatxu izan behar dugu. Inguruko ikusmena.
- Normalean, paseak bizkor eta zehatz egin defendatzailea urruti dagoela.
- Pase angelu ona bilatu
- Pase angelua hobetzeko pibotatu eta pase iskintxoak modu sinesgarrian egiten ahalegindu.
- Pasea hartuko duen jokalariaren alderdi ahulak eta sendoak ezagutu. Jakin pasea hartuko duen ala ez, arau hausteren bat egingo duen, ...

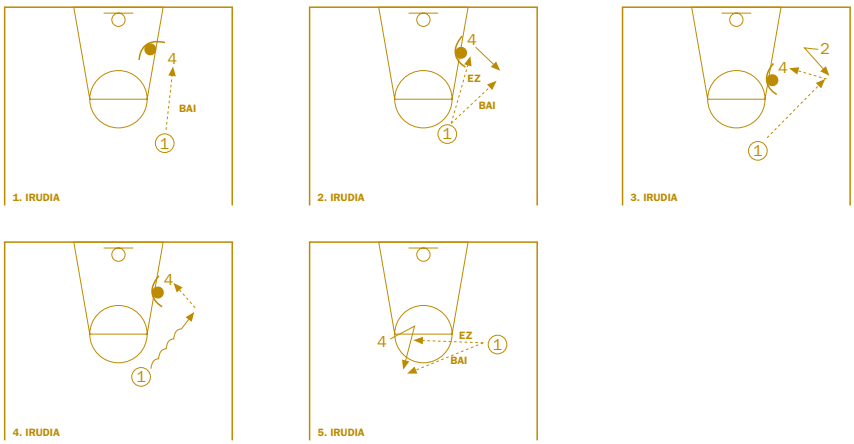
4.2. PASE ANGELUA

Oso kontuan hartu beharreko xehetasuna da hau. Ondo ez zaintzeak baloi asko galarazten dizkigu.

Pase angelu ona dagoela esaten da baloi hartzailea eta pasatzailea lotzen dituen lerro zuzenera (pase lerrora) irits daitekeen defendatzailerik ez badago. (1. irudia)

Bestela, edo hartzaileak bilatuko du pase angelu ona (2. irudia), edo baloidunak bilatuko du pase ona helarazteko modua, horretarako aurretik beste pase bat (3. irudia) edo boteak (4. irudia) eginez.

Defendatzaileak pasea eteteko ahalik aukera gutxien izatea da gakoa. (5. irudia)



4.3. HARTZAILEA GELDIRIK ALA MUGIMENDUAN

a) Hartzailea geldirik. Pasea hartzaileak eskuekin eskatzen duen tokira joango da, eta beti defendatzailearengandik urruti. Baloia nola eskatzen duen, pase bat edo bestea egingo dugu. Paseak zehatza izan behar du eta hartzaileak bila joan behar du.

b) Hartzailea mugimenduan. Pasea daraman norabidean eta dagoen baino aurreraxeago egin behar zaio hartzaileari, eta kalkulatu behar da bai bere abiadura bai baloia hartu ahal izango duen gehieneko distantzia, defendatzaileren bat edo marraren bat inguruan egon litekeelako. Defendatzaileen abiadura-distantziez jabetu behar dugu.

4.4. BULARREKO PASEA BI ESKUEKIN

Pase hau egiteko pasatzaileak ez du markatuegia egon behar. Nahiko pase segurua eta bizkorra da. Erabil genezake distantzia motzetarako, ertainetarako eta baita luzeetarako ere.

a) Nola egin:

- Hasteko, erasoko oinarrizko jarreran gaudela, gerriaren parean edukiko dugu baloia helduta. Jarrera orekatua izango dugu eta ez dugu helburura begiratuko.
- Ukondoak barrenaldera eta eskuak erlaxatuta.
- Orduan hasiko dugu mugimendua: baloia behetik gora pixka bat biraraziko dugu besoak luzatuaz batera, eta, segidan, eskumuturrak jiratuz kolpe lehor bat emango diogu baloiari. Kolpe horrekin, baloiari pasatzailearen alderako biraketa eragingo diogu -bere ibilbidean doala-.
- Besoak luzatuta geratuko dira, eta eskuak zabalik ahurrak kanpora eta behera begira daudela.
- Aurrerago arreta gehiago jarriko dugu eskumutur kolpean besoak luzatzean baino, pasea bizkorrago egiteko.

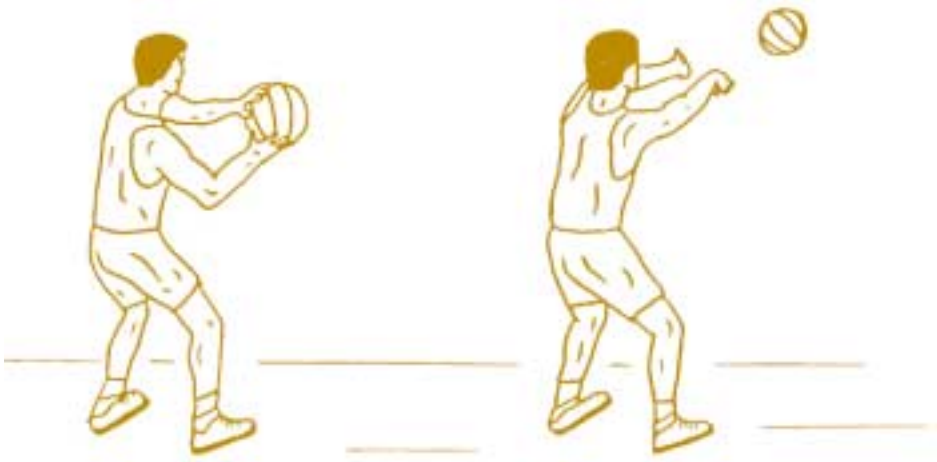
b) Gehien egiten diren akatsak:

- pasea egindakoan besoak gurutzatzea,
- pasea telegrafiatzea,
- esku trebearekin pasatzea, biekin pasa beharrean,
- eskumutur kolpea ez ematea.

4.5. BULARREKO PASEA ESKU BATEKIN

Pase hau defendatzailea hurbil samar daukagunean egingo dugu. Pibotatu egingo dugu pase angelua hobetzeko eta baloia gure aurkakoarengandik urruntzeko.

a) Pase eskuaren aldeko oina kanporantz aurreratuz:
Bi eskuekin helduta edukiko dugu baloia; oina aurreratuko dugu eta, aldi berean, baloia ere alde horretara mugituko dugu.
Pase eskua baloiaren atzean ipini eta besoa luzatuz hasiko gara eskumutur kolpe gogor batez bukatzeko, horrela baloiak pasatzailearen aldera bira egin dezan bere ardatzaren inguruan. Eskua irekita geratuko da, ahurra behera begira.
Beste besoarekin baloiaren irteera babestuko dugu. Distantzia motzetan eta ertainetan erabiliko dugu.



b) Oina defendatzailearen aurretik gurutzatuz:
Oin librea defendatzailearen aurretik gurutzatuz pibotatuko dugu eta, aldi berean, oin librearen aldeko eskua baloiaren atzean ipiniko dugu. Hortik besoa luzatuz hasi eta eskumutur kolpe lehor batez bukatuko dugu pasea.

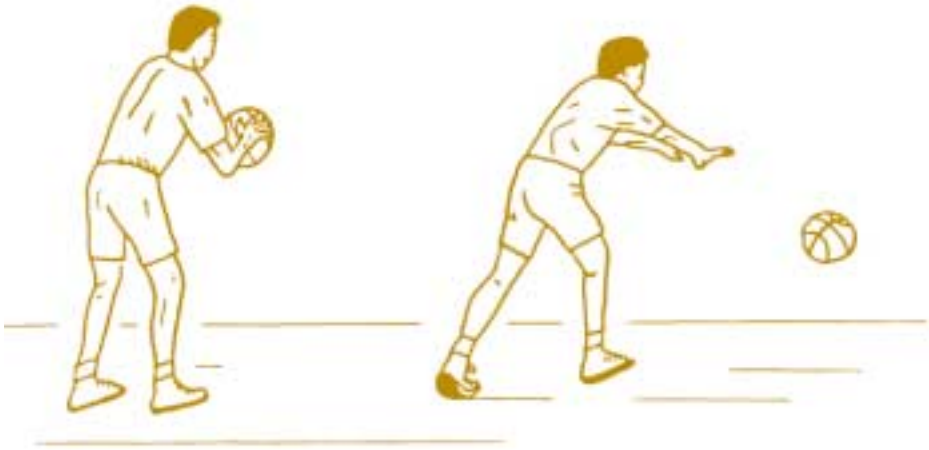
4.6. BOTEZKO PASEA BI ESKUEKIN

Pase honen teknika bularreko pasearen oso antzekoa da; desberdintasun bakarra dute hartzailearengana iritsi baino lehen baloiak zoruan botea egiten duela.

Hasteko jarrera oinarrizkoa edo mehatxu hirukoitzekoa izango da, aldakak behe samarrean. Baloiari indarrez heldu bi eskuekin (hatz muturrekin), besoak aurrerantz eta zorurantz luzatu, eta eskumutur kolpeaz bukatu, esku ahurrak lurrera eta kanpora begira geratuko direla.

Baloiak ez du botea nonahi egin behar: hartzailearengandik hurbilago egin behar du, gutxi gorabehera, distantzia osoaren 2/3era pasatzailearengandik.

Bista ez dugu jarri behar ez lurrean ez hartzailearengan. Distantzia motz eta ertainetarako.



4.7. BOTEZKO PASEA ESKU BATEKIN

Esku batekiko bularreko pasean ikusi dugun mekanika bera du (bi aldaerekin: oin bat gurutzatuz edo kanpoaldera pibotatuz), baina besoa zorurantz luzatuta.
Distantzia motz eta ertainetarako.

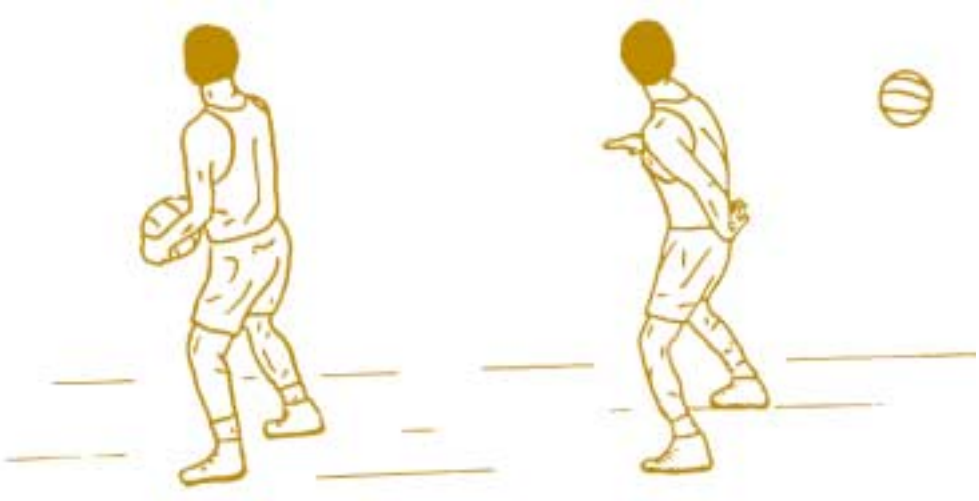
4.8. BURU GAINEKO PASEA

Pase hau erabiliko dugu baloia pibotei pasatzeko, kontraerasoan jokoa irekitzeko lehen pase bezala edo, adibidez, baloia jokalekuko beste alderdira bidaltzeko.

Hemen are garrantzi handiagoa du, iskin egiteak, botez edo saihetsetik pasako dugula sinestarazteak, baloia pasatzeko behar dugun espazioa libre uzteko. Behin pase lerroa libre dagoenean, baloia bi eskuekin altxatuko dugu burutik gora aurpegiko planoa baino aurreraxeago eduki arte. Ukondoak aurrerantz eta hatz lodiak atzerantz izango ditugu.

Posizio horretan besoak luzatzen hasiko gara eta zeharo luzatu baino lehen eskumutur kolpe lehor bat emango diogu baloiari, esku ahurrak kanpora eta behera begira eta hatzak luzatuta geratuko direlarik.

Distantzia labur eta ertainetan erabiliko dugu batez ere. Gehienetan egiten den akatsa baloia buruaren atzeraino eramatea izaten da eta horrek pasea moteldu egiten du. Besoak gurutzatzea eta esku trebearekin pasatzea dira beste akats batzuk.



4.9. BIZKAR ATZEKO PASEA

Botearen ondoren eta bi eskuekin kontrolatu gabe egin ohi da. Baloia aurrealdetik menperatuko dugu arinki pase eskuaz, eta, besoa bizkar atzetik bizkor mugituz, baloia eskumutur kolpe batez botako dugu, bere ardatzaren inguruan hartzailearenganantz bira egiteko moduan.

Hatzak luzatuta eta ahurra gora begira geratuko da eskua. Gorputza (sorbalda) pasearen aldera jirako dugu mugimenduari laguntzeko.

Pase hau bi eskuekin menperatu behar dugu. Distantzia motz eta ertainetarako da.

4.10. BEISBOL PASEA

Pase hau distantzia handietarako erabiltzen da eta, salbuespenak salbuespen, esku “onarekin” bakarrik egin ohi da.

- Baloia, bi eskuekin helduta, belarriaren parean jarriko dugu. Pase eskua baloi atzean ipiniko dugu eta bestea aurrean, eusteko.
- Pase eskuaren aldeko hanka atzeratuta edukiko dugu.
- Pasea egiteko besoa indarrez botako dugu aurrerantz eta, aldi berean, atzean daukagun hanka aurreratuko dugu.
- Baloiari bi eskuekin helduko diogu sorbaldaren parera iritsi arte eta, orduan pasea botako ez duen eskua handik kendu, eta babesteko erabiliko dugu (besoa tolestuta eta eskua kanpoaldera).
- Hanka lurrean jartzerako askatuko dugu baloia. Eskumutur kolpe gogorra eman ondoren, besoa luzatuta geratuko da, esku ahurra beherantz eta hatzak pase aldera begira, aske.
- Baloiaren ibilbidea paraboliko irekia izango da.

4.11. BOTE ONDOKO PASEA

Botearen ondoren, baloia hartu gabe, edozein pase mota egin genezake, bularreko pasea esku batekin, botezko pasea, beisbolekoa, edo besteren bat.

Defentsa presionatzailearen aurrean ere sarritan erabiliko dugu, pase bizkorra delako.

Baloia atzeko eta beheko aldetik menperatuko dugu hatzak kanpoaldera ditugula; gero besoa luzatuko dugu. Zer pase mota den, hala bukatuko dugu. Distantzia motz eta ertainetarako.

“Bola jokoko pasea”. Botearen ondoren erabili ohi da. Bola jokoan bola botatzen den antzera baloia botatzen delako deitzen zaio horrela.

Eskua baloi azpiraino eramango dugu eta esku horrekin bota, behetik eta atzetik aurrera.

Baloia oso urruti botatzea lortzen da, gorputz guztiarekin indar handia ematen diogulako. Pasea bota baino lehen pase eskuaren aldeko hanka atzean edukiko dugu (flexionatuta gaudela) eta besoa luzatzeko mugimendua hastean hanka aurreratuko dugu.

Eskumutur kolpez amaituko dugu eta eskua gora begira geratuko da. Beisbol pasearen antzeko xedeetarako balio du. Baloia loratzen saiatuko gara behar den distantzia hartzeko eta defendatzaileak gainditzeko.

4.12. ESKUTIK ESKURAKO PASEA

Baloiaren bila pasatzailea dagoen tokiraino datorren taldekideari baloia ematea da. Hartzaileak ia-ia pasatzailearen eskuetatik hartzen du baloia.

Baloia ematerakoan gorputzaz babestu behar dugu eta urruti eduki, bai gure zaintzailearengandik eta bai gure taldekidearen zaintzailearengandik. Horregatik pibotatuko dugu gure taldekidea iristean, baloia babesteko eta gure taldekidearen zaintzailea blokeatzeko.

4. PASEA

Pasea egiteko unean (nola pibotatu dugun eta erasotzailea nondik datorren kontuan hartuta), esku bat baloi azpian eta bestea gainean jarriko ditugu. Azkenik gaineko eskua kendu eta behekoarekin baloia leun-leun bultzatuko dugu, hatz kolpe batez.

5. BOTEA

5.1. OROKORTASUNAK

Driblina edo botea erasoko oinarri garrantzitsuenetako bat da saskibaloian. Horregatik, jokalariek goitik behera ezagutu behar dituzte bere sekretu guztiak.

Toki batetik bestera baloia boteka eramanez joatea guretzat oinez joatea bezain normala izatea lortu behar dugu.

Baloia bi eskuekin menperatu behar da. Noiz eta non bote egin jakin behar da. Pasea driblina baino azkarragoa da; beraz, behar dugunean bote egin behar dugu, ez gustuko dugunean.

Teknika hau norberak bakarrik praktika dezake, baloia nahikoa du.

Driblina erabiliko dugu baloiarekin aurreratzeko, saskirantz sartzeko, pase angelua hobetzeko, jaurtitzeko aukera bilatzeko, e.a.

5.2. OINARRIZKO GORPUTZ JARRERA

- Gorputza erdi flexionatua eta pisua oinen aurrealdean banatua
- Oinak eroso kokatuak, natural; batetik bestera bizkarraren zabalera, gutxi gorabehera
- Ez begiratu baloiari. Baloia sentitu egin behar dugu, ez begiratu. Gure gorputzaren luzapena balitz bezala erabiliko dugu.
- Baloiari hatz mamiekin bultza behar zaio, gozo, eskua irekita (baloiak ahurra ukitu gabe) eta ukondoa soinetik pixka bat aldenduta.
- Botea gorputzaren aldamenean egingo dugu, ez aurrean, abiatze irekiak errazago egiteko. Botea, normalean, ez da aldaken parera baino gorago igoko.
- Botekako eskuaren kontrako besoa jarrera normalean egongo da, gorputzean zehar erlaxatu samarra.

5.3. LASTERKAKO BOTEA

Driblin mota honetan baloia aurre aldera bultzatzen da, baloiak zoruan bote egitean bide luzea egiten duela, horregatik azkar aurreratzen da eta driblatzen duen jokalariak pauso bat baino gehiago egin dezake bote batetik bestera.

Driblalariak izan behar du beti baloiaren kontrola, eta ez baloiak bera gidatu; hori oso garrantzitsua da.

Gorputza aurrera pixka bat makurtua egongo da. Baloia aldaken pareraino iritsiko da. Burua tente. Botea txandaka egin genezake esku batekin eta bestearekin.

5.4. BOTE BABESTUA

Bote babestua erabiliko dugu, edo gertutik markatzen gaituztenean baloia babestua eta kontrolatua eduki behar dugulako, edo defendatzaileak aurreratzen uzten ez digulako, edo...

Gorputzak oinarrizko jarreran baino flexionatuago egon behar du, baloia gehiago babesteko.

Driblatzen duen eskuaren kontrako hanka eta besoa aurreratu. Beso horri beso babeslea deituko diogu, defendatzailearen aurrean egongo delako baloia babesten. Esku ahurra erasotzaileari begira edukiko dugu. Besoa tolestuta. Gorputza defendatzailearen eta baloiaren tartean. Burua beti defendatzailea eta jokalekuko gainerako guztia ikusten (bazterreko ikusmena).

Oin batetik bestera gutxienez sorbalden zabalera adinako distantzia, eta gorputzaren pisua bien artean berdintsu banatuta. Bizkarra zuzen eta burua tente.

Baloiak belaunaren altueraraino eta atzeko hankaren parean bote egingo du.

6. NORABIDE ALDAKETA BALOIAREKIN

Baloidun erasotzaileak badu zenbait aukera defendatzailea driblatuz gainditzeko. Gehienetan baloia esku batetik bestera aldatuko du, baina ez beti.

Oso garrantzitsua da zer norabide aldaketa eta noiz egin jakitea, kontuan hartuta bai gure markatzailea eta bai gainerako jokalariak zer egoeratan dauden jokalekuan. Horrela, defentsaren ahultasunak eta akatsak aprobetxatuko ditugu.

Funtsezkoa eta ezinbestekoa da erritmoa aldatzea eta bote gogorra, azkarra, egitea.

6.1. ESKU ALDAKETA AURRETIK

- Gero hartuko duguna ez den norabideren bat hartuko dugu.
- Aldaketa hasi baino lehen bi aldiko gelditua egingo dugu (botatzeari utzi gabe), botekako eskuaren aldeko hanka aurreratuta. Egin genezake alderantziz eta gero eskuz aldatzeko orduan botekako eskuaren kontrako hanka atzeratu, tokia uzteko. Baita, aurrerago, bi hankak parean dauzkagula ere.
- Pisua aurreratutako hankaren gainera bota (hanka flexionatuta) eta, jarrera horretan, aurretik atzerako botea egingo dugu eskumutur kolpe batez. Baloiak joan behar du esku batetik bestera, ez eskuak baloiaren bila. Bitartean atzeko belauna barrenera sartuta edukiko dugu.
- Bote hori oso gogorra eta baxua izango da.
- Oinzolen gainean 45oko biraketa egingo dugu, norabidea aldatzeko.
- Eta beste eskuarekin boteak emanez bat-batean (erritmo aldaketa) abiatuko gara. Bi aukera ditugu:
  a) abiatze gurutzatua: eskuz aldatzeko botearen ondoko lehen pausoa norabide berriaren beste aldekoa da (aurreratuta zegoen hanka) eta defendatzailearen aurretik gurutzatuz egingo dugu, horrela, abiatzea gorputzaz babesteko.
  b) abiatze irekia: eskuz aldatzeko botearen ondoko lehen pausoa atzeko hankarekin egingo dugu, hau da, botearen ondoren bote egingo duen eskuaren aldeko hankarekin, norabide berritik hurbilen dagoenarekin.
  Abiatze gurutzatua irekia baino motelagoa da, baina baloia babesteko hobea. Gure kokapena eta beste jokalariena ikusita erabakiko dugu bata edo bestea erabili.

- Aldaera: lasterkako driblinean ari garenean, aldaketa defendatzailea urruti samar daukagunean egingo dugu eta esku aldaketako botea aurrerantz, lastertasuna aprobetxatuz. Norabide aldaketa bestela baino txikiagoa izango da, eta botea altuagoa.

6.2. ESKU ALDAKETA ATZERA JIRATA

- Gero hartuko duguna ez den norabideren bat hartuko dugu.
- Aldaketa hasi baino lehen bi aldiko gelditua egingo dugu, baloia daraman eskuaren kontrako hanka aurreratuta. Hanka hori defendatzailearen bi hanken artean jarriko dugu.
- Oso garrantzitsua da flexionatuta egotea eta aurkaria besoarekin eta gorputzarekin ukitzea. Pisua aurreratutako hankaren gainean jarri eta horren gainean atzerantz (barrurantz) pibotatu. Pauso hori zabala izango da defendatzailea atzean uzteko eta baloia babesteko.
- Esku aldaketako botea (1) atzeraka egingo da, baina hasieran boteka ari zen esku berarekin (bestea babesteko izango da), eta pibotatzerakoan baloiari eskuaren eta eskumuturraren artean pixka bat helduta. Aldaketa egindakoan beste eskuarekin jarraituko dugu boteka.
- Erritmoa aldatu behar dugu, baloiari ez begiratu, bazterreko ikusmena izan eta botea baxu eta indarrez egin.

6.3. ESKU ALDAKETA BIZKAR ATZETIK

- Gero hartuko duguna ez den norabideren bat hartuko dugu.
- Aldaketa egin baino lehen bi aldiko gelditua egingo dugu, baloia daraman eskuaren kontrako hanka aurreratuta.
- Aldaketa aurreko azken botea indarrez egingo dugu, gero besoa baloiarekin atzealdera luzatu, eta orduan bizkar atzetik bote egin aurreratuta daukagun oinaren pareraino, aldi berean gorputza aurrera botatzen dugula. Bizkarreko bote horrek gogorra behar du izan bat-bateko erritmo aldaketa egiteko. Eskumutur kolpeaz lortuko dugu hori.
- Aldaketatik irteteko egin genezake abiatze irekia edo gurutzatua.

6.4. ESKU ALDAKETA HANKA ARTETIK

- Gero hartuko duguna ez den norabideren bat hartuko dugu, eta aldaketa egin baino lehen bi aldiko gelditua egingo dugu, boteka darabilgun eskuaren kontrako oina aurreratuta.
- Aurretik atzera hanka artetik bote egingo dugu eskumutur kolpe bat emanda eta baloia esku batetik bestera joango da.
- Bote horrek indartsua eta baxua izan behar du.
- Hortik aurrera oinen aurrealdearen gainean jirako dugu eta bat-batean abiatuko gara, abiatze irekian nahiz gurutzatuan.
- Baloiari begiratu gabe, flexionatuta, e.a.
- Aldaerak: aldaketa hau egin genezake hankak ia paralelo ditugula ere, eta baloia atzetik aurrera ere pasa genezake, horretarako alderantziz geldituta.

6.5. NORABIDEA ALDATZEKO ISKINTXOA

Jokalaria aurkakoa dagoen tokira iristean norabidea aldatzeko iskintxoa egingo du. Horretarako, daraman norabidearen kontrakoan aurreratuko du baloiaren kontrako hanka, beraren gainean jarriko du gorputzaren pisua, eta zentzu berean makurtuko du soina (iskintxoa) (2. irudia). Aldi berean, baloia gorputzetik urrunduko du, eta pauso motz bat egingo du (abiatze irekia) baloi ondoko hankarekin (3. irudia) eta gero luze bat iskin hankarekin, defendatzailearen aurretik gurutzatuz. Azkenik, hasierako norabide berean jarraituko du.

Abiatzean besoa, sorbalda eta soina izango ditugu babes. Erritmoa aldatu.

7. JAURTIKETA

Jaurtiketa da saskibaloiko teknika nagusia. Beste oinarrizko teknikek, pasatzeak, driblatzeak, defendatzeak eta errebotatzeak jaurtitzeko aukerak gehitzeko balio dute, baina nolanahi ere zuzen eta eraginkortasunez jaurtitzea da kontua.

Jaurtitzaile onak gertutik markatzera behartzen du defendatzailea eta ondorioz ahuldu egiten du iskinen aurrean, barneratzean, e.a. Baloirik gabe dagoenean, berriz, ez dio uzten defendatzaileari beste inori laguntzera joaten.

Oso garrantzitsuak dira konfiantza, joko mentala eta azkar jaurtitzea.

7.1. JAURTIKETAREN MEKANIKA

Jaurtiketak erritmoa behar du. Oinetan hasi eta baloia ukitzen duten azken hatzetan amaitzen den mugimendu jarraia da jaurtiketa. Sinkronizatu egin behar da hanka, bizkar, sorbalda eta jaurtiko duen besoko ukondoaren luzapena, eskumuturraren eta hatzen flexioarekin. Mugimendua gozotasunez eta abiadura uniformean egin behar da. Atalez atal zehaztuko dugu jaurtiketaren dinamika osoa.

- **OINAK:** oin batetik bestera bizkarraren zabalera gutxi gorabehera, eta puntak aurrera begira. Jaurtiko duen eskuaren aldeko oina bestea baino aurreraxeago (oin erdia gutxi gorabehera, hau da, atzeko oinpunta aurreko oinaren erdiaren parean).
- **HANKAK:** belaunak flexionatuta, jaurtiketa orekaz, egonkortasunez eta indarrez egiteko. Oin puntak eta belaunak bertikal berean egon behar dute.
- **SOINA:** zuzen, baina pixka bat aurrera botata.
- **BALOIAREN KOKAPENA:** Baloia lokiak baino goraxeago (betondoa baino gorago) jarri behar da. Jaurtiko duen besoa tolestuta egongo da ukondoan 90o baino gutxixeagoko angelua osatuz. Besaurrea eta eskumuturra zoruari paralelo edukiko ditugu.
  Ukondoa, belauna eta oina bertikal berean eta uztaiari begira egongo dira.
  Baloia jaurtiko duen eskuan pausatuko dugu, baina hatz mamietan, eta ahurrak baloia ukitzen ez duela. Hatzak irekita, lodiak erakuslearekin ia 90o-ko angelua osatzen duela.
- **KONTRAKO BESOA:** hau ere tolestuta baloiari erdi parean eta alde batetik eutsiz. Ukondoa ireki samarra daukagula baloiari tentsiorik gabe eutsiko diogu.
  Bi eskuetako hatz erakusleen luzapenek T hizkia osatu behar dute elkarrekin. Jaurtiko duen hatz erakuslearen luzapenak laguntza eskuko erakuslea ebaki behar du.
- **BURUA:** lepoa zuzen eta erlaxatua, burua tente eta begiak uztaian. Bi besoen artetik eta baloi azpitik begiratuko dugu.

Honaino azaldu dugu gorputzaren jarrerak nolakoa izan behar duen jaurtitzeko ekintza hastera doan unean. Hortik hasita jokalariak etengabeko mugimendu bat egin behar du, baloia jaurti gabe.

Hankak eta besoak luzatzeko mugimendua koordinatu egin behar du, azken momentuan, guztiz luzatuta dagoenean eskumutur kolpe batez uztaira jaurtitzeko.

Baloiak ibilbide kurboa egingo du. Ibilbide hori bi indar hauen emaitza izango da: hanka-besoen goranzko bultzadarena eta eskumuturrak uztairantz egindako indarrarena. Baloiak bere ardatzaren inguruan atzerantz bira egingo du, eskumutur kolpearen eraginez.

- **BESOEN AZKEN EKINTZA:**
  1. Beso jaurtitzailea gora igoko dugu eta pixka bat aurreratu (erosoagoa delako).
  2. Azken-azkenean, eskumuturrak bultzatuko du baloia bost hatzak luzatuta ditugula. Hatz erakuslea eta luzea dira baloia uzten azkenak.
  3. Hatzak uztaira begira eta aske geratuko dira.
  4. Beste eskua, baloiari eusten diona, mugimendu zakarrik gabe aldenduko dugu, baloira iristen ez denean baloia utziko du, baina ez du bestelako mugimendurik egingo; ez dugu jaitsiko ere, ekintzari egonkortasuna ez kentzeagatik.
  5. Besoak ez ditugu jaitsiko oinak berriz lurrean jarri arte eta uztaiari begira jarraituko dugu.

7.2. ESEKIDURAZKO JAURTIKETA

Azaldu dugun mekanika bera erabiliko dugu. Jauzi egingo dugu goragotik jaurtitzeko.

Jauziak orekatua behar du izan mugimendu azkar eta etengabea lortzeko, eta tentsiorik gabe jaurti ahal izateko. Hori funtsezkoa da. Erritmoak uniformea izan behar duela ere kontuan hartzekoa da.

7. JAURTIKETA

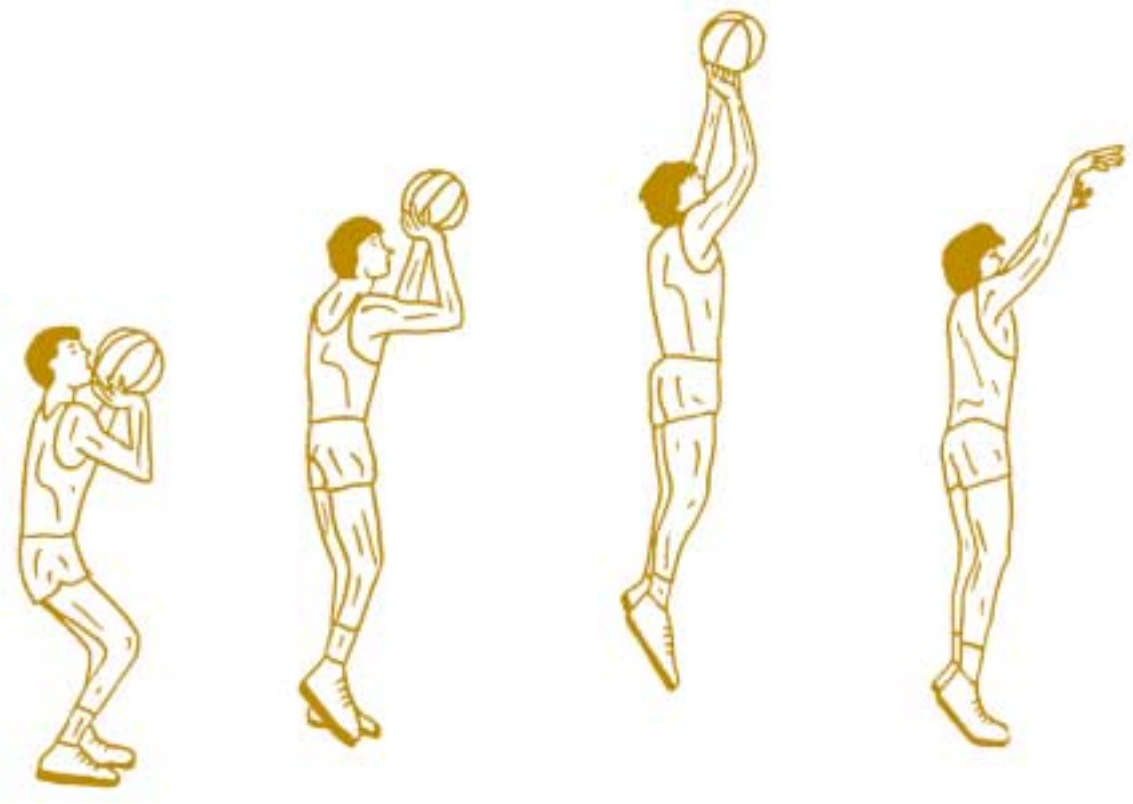
Esekidurazko jaurtiketa lau fasetan banatuko dugu:

1. **JAUZI:** jauzi bertikala egin, hau da, gorputza gorantz luzatu, ez aurrera ez atzera makurtu gabe. Oreka ondo gorde, beraz hankak bata bestetik sorbalden arteko distantziara eta flexionatuta hasi. Horrela nahiko indar hartuko dugu jauzia egiteko.

2. **GELDITU:** goienera iritsi aurreko unea da. Hortik hasiko gara jaurtitzeko azken mugimenduak egiten.

3. **JAURTI:** puntu altuenetik jaurti. Bitartean baloia ahalik babestuen eraman, gorputzaren kontra, bere lekura heldu arte. Jarraitasun osoa behar du gorputzak oinetatik hasi eta baloia ukitzen duten azken hatzetaraino.

4. **JAITSI:** hasitako toki berean amaitu behar du esekidurazko jaurtiketak. Hori izango da seinale oreka ona izan dela. Bestalde, besoak saskira begira luzatuta edukiko ditugu lurrera jaitsi arte, eta hatzak aske eskumutur kolpearen ondoren.



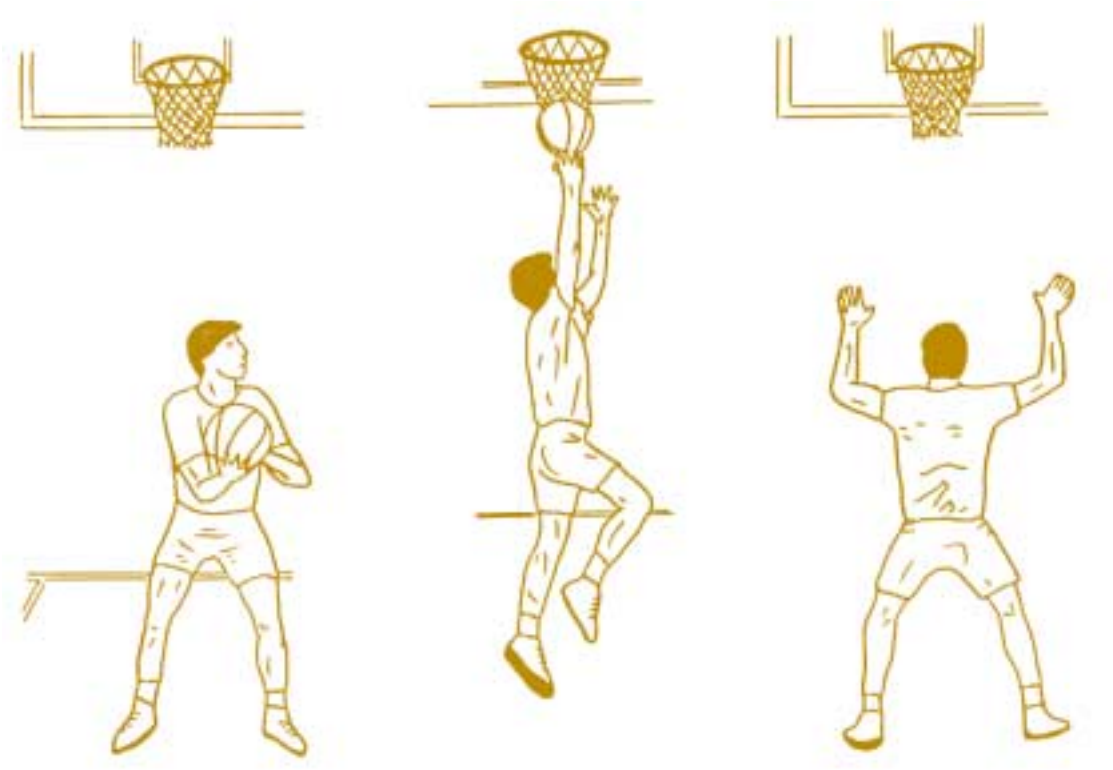
JAUZI GELDITU JAURTI JAITSI

7.3. GEHIEN EGITEN DIREN AKATSAK

- Oinak elkartzea edo gehiegi zabaltzea. Horrek oreka eskasa emango digu eta jauzia ondo egitea oztopatuko.
- Belaunak elkartzea, oinak ondo kokatu arren.
- Oinak, belaunak eta ukondoa lerro berean ez edukitzea.
- Ukondoa kanpora ateratzea.
- Bi oinak ez edukitzea saskiari begira.
- Baloia behar duen lekuan ez jartzea eta uztaira behar bezala ez begiratzea.
- Baloiari behar bezala ez heltzea. Ondorioz efektu arraroak egingo ditu baloiak.

7.4. GAKO JAURTIKETA

Uztaitik hurbil gaudenean egiteko oso jaurtiketa egokia da. Jokalari guztiek menperatu behar dute bi eskuekin, duten postua dutela.



Normalean saskiari bizkarra emanda hasten da. Egin genezake botearen ondoren edo pibotatutakoan.

Jarrera orekatu batetik abiatuko gara, saskia atzean dugula, oinak bata bestetik bereizita eta flexionatuta. Baloia bular parean babestuta daukagula, uztaiaren bila joango gara (bote edo iskin eginez, pibotatuz, ...). Horretarako pisua beso jaurtitzailearen kontrako aldera bota eta beste hanka altxatuz uztaia alde batera (beso jaurtitzailearen kontrako aldean) daukagula kokatuko gara.

Hori eginaz batera baloia bi eskuekin buruaren parera jasoko dugu aldamenetik eta soinetik pixka bat aldenduta.

Jaurtiketa besoa baloi azpian egongo da eta bestea gainean, babesteko.

JAURTIKETA: baloia gutxi gorabehera belarri parean daukagunean, jaurtiko duen besoa gorantz luzatuko dugu, gorputzaren aldez aldeko plano horretan bertan, eta babestu, beste beso flexionatuarekin eta eskua kanpora begira dugula babestuko dugu. Jaurtiketa besoa ia guztiz luzatuta eta gorputza goieneko puntuan dauzkagunean, eskumutur kolpea emango dugu atzamarrak uztairantz zuzenduz eta baloiak atzerako efektua eramateko moduan.

Baloiaren ibilbidea biribil antzekoa da, hasierako puntutik jaurtitzen duguneraino, beti ere jokalekuko gure eta defendatzaileen posizioen arabera.

Gorputzak egiten duen biraren eraginez, saskiaren aurrez aurre geratuko gara. Jaurtitzerakoan saskira begiratu behar dugu. Erritmo uniformea, jarraia, tentsio gabea izan behar dugu.

7.5. ESEKIDURAZKO GAKO JAURTIKETA

Jauzia, esekidurazko jaurtiketan azaldu bezala egin behar da, eta jaurti, gako jaurtiketan azaldutako mekanikarekin.

Saskia gorputzaren alde batera. Mugimenduren baten ondoren (iskin egin, pibotatu, bote egin edo ...), bi oinen gainean jauzi egin, eta baloia gorputzaren beste aldetik eraman eta jaurti. Jaistean besoak gorantz luzatuta jarraituko dugu, errebotera joateko.

7.6. JAURTIKETA LIBREA

Hau da beti egoera berean egiten den jaurtiketa bakarra (distantzia bera, inork oztopatu gabe, 5 segundo jaurtitzeko, e.a.). Horrek esan nahi du beti berdin jaurti behar dugula.

Lehenbiziko gauza jaurtiketa ondo mekanizatzea izango da eta, behin hori lortu ondoren, etengabe errepikatzea, presiopean, nekatuta, e.a.

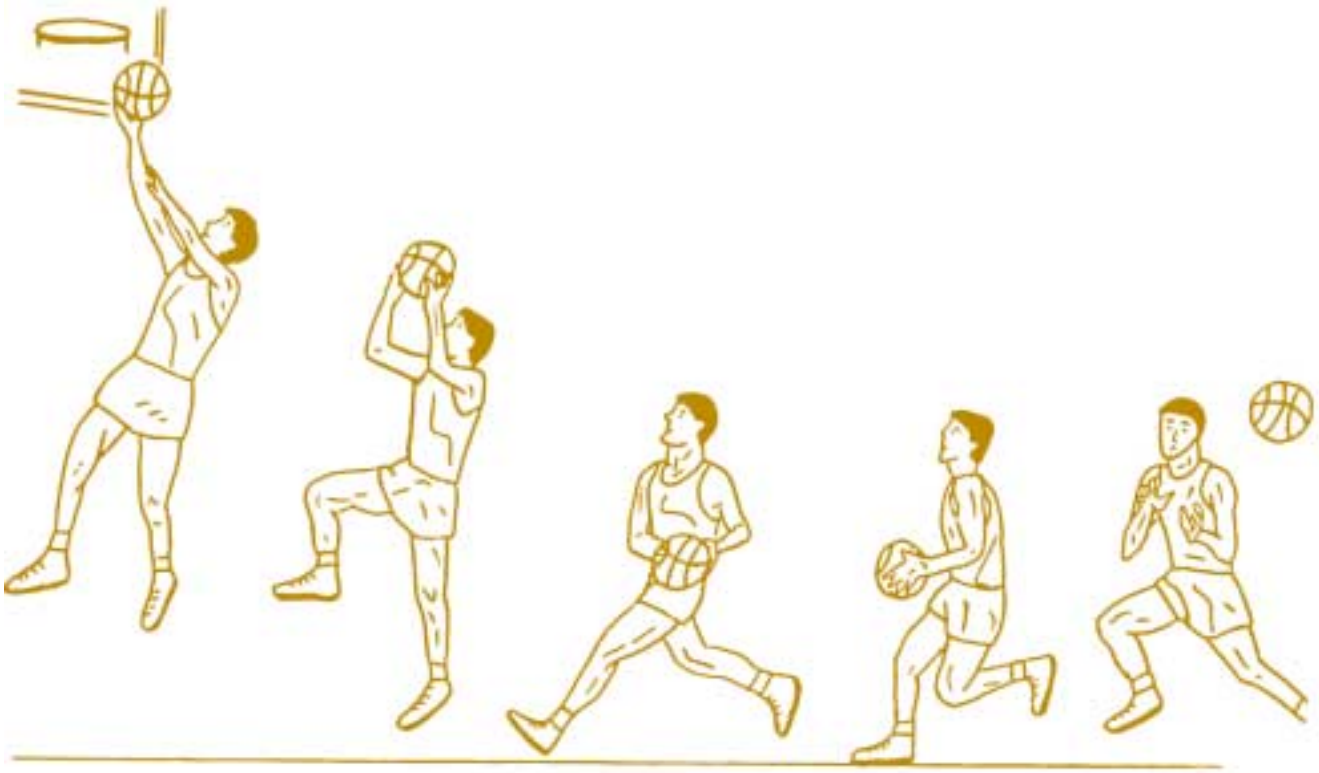
Jaurtiketa librean jaurtitzaile ona izateko, kontzentrazioa, konfiantza eta erlaxazioa behar dira. Beste alderdi garrantzitsu bat ohitura da, hau da, jaurti aurretik beti bote kopuru bera, flexionatu, erlaxatzeko arnasa sakon hartu (jaurti baino lehen haizea bota) eta abar egitea.

Jaurtiketak oinetatik eskuko hatzetarainoko mugimendu jarraia behar du izan, jauzi egin gabe.

8. JOKALARIA SASKIRA SARTZEA

Mugimenduan egiten den jaurtiketa da, boteka ibili edo pasea mugimenduan hartu ondoren. Sarrera ez da bi aldiko gelditua besterik, baina pibotatzeko oina saskira botatzeko altxatuta.

8.1. SARRERAREN MEKANIKA



Saskira eskuinetik sartzen bagara, eskuineko hanka lurrean jartzean hartuko dugu baloia (marrazkian ageri den bezala pasea jasoz edo, boteka gatozela, azken botea ezkerreko oinaren parean eginda, gero berdin jarraitzeko), eta gero ezkerreko hanka lurrean jarri eta horrekin bultzatuko dugu gorputza gorantz.

Ezkerretik sartzen bagara, ezkerreko hanka lurrean jartzean hartuko dugu baloia, gero eskuinekoa lurrean jarri eta eskuinekoarekin hartuko dugu goranzko bultzada.

Lehen pausoa luzea izango da, defendatzaileari ekintza irabazteko eta ahalik espazio handiena lortzeko, bigarren pausoa askoz motzagoa izango baita. Bigarrenak motzagoa behar du, bultzada goranzkoa izatea nahi dugulako, ahal den goienerainokoa, baloia uztaitik hurbil uzteko.

Jaurtiko duen eskuaren aldeko hanka tolestu egingo dugu, belaunak igotzean gorputzari uztairantz tira diezaion.

Baloia bi eskuekin ondo helduta eta jaurtiko duen eskuaren aldean babestuta edukiko dugu. Ez dugu mugituko horretarako arrazoiren bat ez badago, defendatzaileren bat saihestu beharra edo.

Saskira jaurtitzeko erak:

a) AHURPALAZ: jaurtiketa eskua baloi azpian jarriko dugu, hatzak uztaira begira, eta beste eskua goian. Gero, baloiari leun-leun bultzatuko diogu hatz mamiekin, eta hatzak gora begira geratuko dira. Jaurtiketakoa ez den besoak baloia babestuko du. Bota genezake zuzenean uztaira edo bestela taulara.

b) JAURTIKETA ARRUNTAREN MEKANIKAZ: Jaurtiketako mekanika bera da. Normalean taulara botako dugu eskumutur kolpea emanez. Ez ahaztu beste eskuarekin baloia babestu behar dugula.

8.2. URRATSA JANDA SARTZEA

Sarrera arrunta da, baina azken pausoa jan egiten dugu, kendu. Lehen hanka lurrean jarri ondoren jauzi egingo dugu uztaira, gorputza luzatuz eta, aldi berean, belauna altxa eta alde bereko eskuarekin jaurtiko dugu.

Eskuinetik: azken botea ezker hankaren parean egin eta lehen pausoa eskuinez egiten dugun aldi berean baloia hartu, segidan hanka beraren gainean jauzi egingo dugu eta ezker eskuarekin baloia jaurti (ezkerreko belauna uztai aldera altxa). Ezkerretik, alderantziz.

Bota genezake baloia zuzenean uztaira edo taulara. Mugimendu honek ustekabean harrapatzen du aurkakoa, bigarren urratsa jan egiten dugulako.

Pixka bat jiratzea ere ona izan liteke baloia gorputzarekin (bizkarrarekin) babesteko.

Oinarri hau funtsezkoa da eta jokalari guztiek jakin behar dute bi aldeetatik egiten.

8.3. SASKIA PASATA SARTZEA

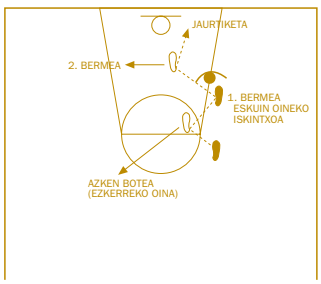
Baloia goazen alde beretik utzi ordez, uztaiaren beste aldera pasako gara jaurtitzeko.

Baloia jaurti genezake saskia pasata eta, gainera, urrats jatea eginda. Mugimendu honetan jaurtiketa egiteko jira genezake gorputza taularen paralelo gelditu arte (ia-ia gako jaurtiketa) baloia beste besoarekin eta gorputzarekin babestuta, eta jaurti genezake bizkarrez ere, atzealdera.

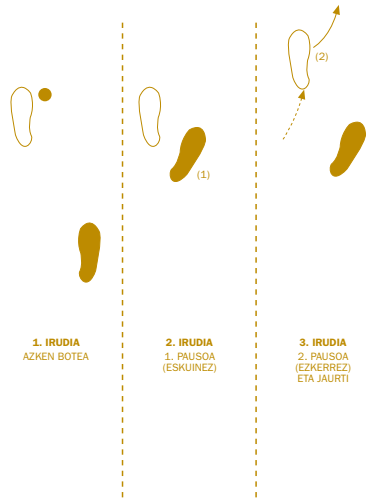
Sarrera arrunta ere egin genezake (bi oinkadaz) eta baloia atzerantz jaurti.

8.4. BERMA PAUSOZ SARTZEA

Sarrera arrunta da, baina defendatzailea saihestearren norabidea zuzentzeko berma pausoak emanda egiten duguna. Baloia gogor helduta eraman eta azkar pasa behar dugu ez galtzeko. Pasa genezake bizkarretik ere edo pase iskintxoa egin aurkakoa engainatzeko eta sarrerako postuetan errazago ibiltzeko. Baloia jaurtitzerakoan babestu egin behar da eta mugimendua azkar egin.

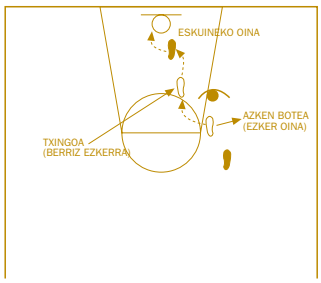


8.5. URRATS ERDIZ SARTZEA



Bi berma pausoko sarrera da, baina lehen pausoa oin aurreratuaren pareraino bakarrik emanda.
Eskuinetik: azken botea beste oinean (ezkerrean) egin -1. irudia- eta lehen pausoa eskuinez ezkerreko oinaren pareraino (1. bermea) -2. irudia-, gero, bigarren pausoa eman ezkerreko oinarekin eta eskuineko eskuaz jaurti eskuineko belauna altxatuz -3. irudia-.
Ezkerretik alderantziz.
Erasoko urrats erdi bat jaten dugu eta beste erdia bakarrik egin. Horrekin defendatzailea ustekabean harrapatu nahi dugu uste baino tarte txikiago batetik ia zeharka sartuz. Garrantzitsua da sartzerakoan erritmoa aldatzea eta azkar eta indarrez joatea.

8.6. TXINGOA



Txingo deritzan mugimendua egoera askotan erabil daiteke, besteak beste, saskira sartzeko. Defendatzailea ustekabean harrapatuko dugu, ibilbidea espero ez duen moduan aldatuz.

Eskuinetik: azken botea ezkerreko oinaren parean egin eta, sartzeko lehen pausoa eskuinez egin ordez, berriz ezkerrez egin (hau da, txingoka, hanka baten gainean) -1. bermea-, gero, bigarren pausoa eskuineko oinarekin eman eta beraren gainean jauzi egin. Ezkerreko eskuarekin jaurtiko dugu, aldi berean belauna altxatuz. Baloia ondo eutsita eraman behar da eta gorputzetik urruti ez.

Oso kontuan izatekoa da hemen ikusi ditugun saskira sartzeko erak hasieran berdinak direla. Era berean hasita, hau da, azken botea botekako eskuaren kontrako oinean emanda, era askotara amai genezake; beraz, gure joko egoera zein den (defendatzaileak, erasotzaileak, tokia, non gauden, e.a.) halako amaiera emango diogu.

9. ISKINTXOAK BALOIAREKIN

9.1. ABIATZEKO ISKINTXOA OINAK MUGITU GABE

Aldakak eta belaunak mugituz egiten da.
Defendatzailea engainatzen badugu, iskina azkar egin eta abantailaz abiatzeko aukera izango dugu.

Ziria sartzea lortzen ez badugu, segidan aipatzen ditugunetako besteren bat egingo dugu.

Iskin hau ez da oso erabilia, beheko zutoinean eta saskiari bizkarra emanez ari garenean ez bada (irudia).

9.2. DRIBLINEAN ABIATZEKO ISKINTXOA

1. IRUDIA 2. IRUDIA 3. IRUDIA

Baloia eskuetan, mehatxu hirukoitzeko jarreran gaudela (1. irudia), barneratzeko urrats motz (20-25 cm), azkar eta indartsu bat egingo dugu, eta gorputzaren pisua aurreratzen dugun hankaren gainera bota.

Baloia indarrez helduta eramango dugu hanka horren aldean. Belaunak flexionatuta eta gorputzaren goialdea tente. Beste hanka (pibotatzekoa) MUGITU GABE, izan ere, sarritan egiten den akatsa da mugitzea, eta urratsak egitera eraman ohi du, iskin egiterakoan edo driblinean abiatzerakoan.

Iskin egindakoan bi aukera ditugu, defendatzailearen erreakzioa ikusita. Iskina (abiatzekoa, jaurtitzekoa, pasatzekoa, e.a.) geuk sinestea garrantzitsua da, aurkariak sines dezan.

- Iskinari ez badio jarraitzen, ez bada barneratzeko bidea ixtera joaten, beste pauso bat emango dugu aurreratutako hankarekin, eta norabide berean jarraituko dugu (2. irudia).
- Iskinari jarraitzen badio eta barnera bidea ixten badigu, gorputzaren pisua aurreratutako oinetik atzekora aldatuko dugu. Baloia alde batetik bestera aldatu (azkar eta gorputzaren kontra), eta atzeko oinaren gainean pibotatuko dugu, norabide berriari begira jartzeko, eta hanka zaintzailearen aurretik gurutzatuko dugu, horrela baloia hobeto babesteko (3. irudia).

Beti ere azkar eta bat-batean abiatu behar dugu, gorputz oreka gordez eta abiatzeko urratsei oso adi.

Abiatzeko iskin horren ondoren eraman genezake berehala oina atzera jaurtiketa egiteko, edota egin genezake jaurtitzeko iskintxoa eta barneratu.

9.3. ABIATZEKO ISKINTXOA JIRABIRAREKIN

Driblinean abiatzeko iskintxoa egiten hasiko gara. Hanka aurreratu dugunean, zaintzaileak erantzun eta bidea itxi digu; orduan hanka hori zaintzailearen aurretik gurutzatu dugu, baina berriz itxi digu bidea.

Posizio horretan gaudela, pibotatu egingo dugu, aurreratutako hanka atzera eramanez, azkar-azkar gorputz osoa jirata, eta lehenbiziko iskintxoaren norabidetik jarraituko dugu.

Gorputza beti flexionatuta eduki eta bat-batean abiatu.

9.4. JAURTITZEKO ISKINTXOA

Lehenik, buruz iskin egitea zer den azalduko dugu. Baloia eskuan, gorputza tentetu eta, aldi berean, burua gora altxatu, jaurtiketa egiteko asmotan bezala. Horrela hasi eta, edo abia gaitezke driblinean, edo jaurti genezake defendatzailea (jauzi egin ondoren) goitik behera datorrenean.

JAURTITZEKO ISKINTXOA: Jaurtitzeko egokia den lekuan gaudela, oinak uztaira begira ditugula, jaurtiketako lehen mugimenduak egin. Aurkakoak zer egiten duen ikusita, erabakiko dugu guk zer egin.

9.5. PASE ISKINTXOA

Paseko lehen mugimenduak egingo ditugu, gero beste toki batera pasatzeko. Ez dugu ahaztu behar zailagoa dela bi eskuekin egiten diren paseetan ziria sartzea, esku bakarrarekin egiten direnetan baino.

Pibotatu egingo dugu, eta begiradaz ere saiatuko gara defendatzailea engainatzen. Hau menperatzea bereziki da garrantzitsua beheko zutoinean dagoen lagunari pasa nahi diogunean.

10. BLOKEOAK

Blokeoa eraso mugimendua da jokalekuan egoera eta kokapen hobeak lortzeko egiten denean, alegia, defentsarekiko abantaila eta ekimena lortzeko egiten denean.

Blokeoa egin geniezaioke bai baloidun jokalariari (zuzeneko blokeoa), bai baloi gabeko jokalari bati (zeharkako blokeoa).

Mugimendu hau, halaber, defentsako mugimendu oso erabilia da, batez ere defentsan erreboteak harrapatu ahal izateko.

10.1. BLOKEATZAILEA

Blokeatzaileak, hau da, blokeatzen duen jokalariak gogoan hartu behar ditu honako puntuok:

1. Kokaleku egokia bilatu behar dugu blokeoa egiteko (angelu ona, zentzuz, arriskua sortzera jo behar dugu, jokalari guztien kokapena ikusita).

2. Normalean aldez aurretik beste mugimenduren bat egingo dugu (norabidea aldatu, moztu, toki egokian kokatu, e.a.) blokeatzera joan ahal izateko abantaila hartzeko eta gure zaintzaileak ez diezagun bidea moztu (body-check) eta desbiderarazi eta, ondorioz, gure ekintza berandutu.

3. Blokeatzen ari garen bitartean ez dugu mugitu behar, erasoan faltarik ez egiteko. Blokeo hartzaileak eraman behar du bere markatzailea blokeo kontrara, ez alderantziz.

4 Ez ditugu begi bistatik galdu behar ez baloiduna eta ez defendatzaileak. Aukeratu beharrean bagaude, blokeoa ondo egitea izango da lehenbiziko gauza, baita, behar izanez gero, baloia pixka batean ikusiko ez badugu ere, zeharkako blokeoetan.

5. Gorputz jarrera:
- Hankak bizkarraren zabalera baino irekixeago.
- Hankak flexionatuta, oreka ona lortzeko.
- Soin enborra zuzen eta aurrerantz pixka bat botata, ukitu -jo- egingo baitugu beste jokalaria.
- Besoak bularrean tolestuta.
- Ez atera ez ukondoak ez besoak blokeatzerakoan.
- Blokeatu ondoren beti ekintzaren bat egingo dugu, arriskua sortzeko toki egokia bilatzea helburu izango duena, eta gero baloia eskatuko dugu.

10.2. BLOKEO HARTZAILEA

Blokeoa hartuko duen eta blokeoaz baliatuko den jokalariak bere markatzailea oharkabean blokeo kontrara eraman behar du. Horma bihurtu den bere taldekidearengana joanarazi behar du markatzailea, eta beste defendatzaileek zer egiten duten begiratu, orduan zer egin erabakitzeko.

Hori lortzeko, abiatzeko iskintxoak, norabide aldaketak baloiarekin, e.a. izango ditugu bitarteko.

Blokeoa hartu dugunean gure taldekide blokeatzailearen sorbalda kontran abiatu behar dugu, gure markatzailea bion artetik pasa ez dadin.

Blokeotik bat-batean abiatu behar dugu.

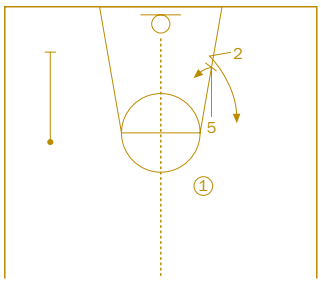
10.3. BLOKEATZEKO ERAK

Bi blokeatzeko era bereiziko ditugu, blokeatzailea blokeatuko duen aurkakoarekiko zer kokalekutan dagoen bereizgarritzat hartuta.

a) Aurrea emanez blokeatzea:
Era hau da erabiliena. Blokeatzailea bere lagun blokeo hartzailearen markatzaileari aurpegi emanez kokatuko da. Hau da, defentsan ari den kontrakoak jarri nahi lukeen tokian jarriko da.

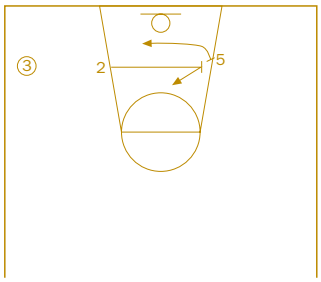
b) Bizkarra emanez blokeatzea:
Era honek alde onak eta txarrak ditu. Ez da gehiegi erabiltzen, baina egoera batzuetan oso ondo etortzen da.
Gehienbat pibotek erabili ohi dute baloidun jokalariari zuzeneko blokeoa egiterakoan. Alde ona du ez dugula pibotatu beharrik gero jarraitzeko. Alde txarra, berriz, da blokeatu nahi dugun jokalaria ondo ikusten ez dugunez gero, mugitzera jotzen dugula, distantziak ondo neurtzen ez ditugulako, eta errazagoa izaten da falta pertsonala egitea erasoan.

10.4. BLOKEO MOTAK



10.4.1 BLOKEO BERTIKALA

Hondoko marrarekiko perpendikular egiten dena da. Egin daiteke zuzenean (baloidunari) edo zeharka (baloi gabeari), goitik behera edo behetik gora, baloi aldean edo laguntza aldean.

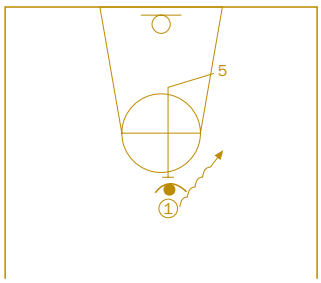


10.4.2. BLOKEO HORIZONTALA

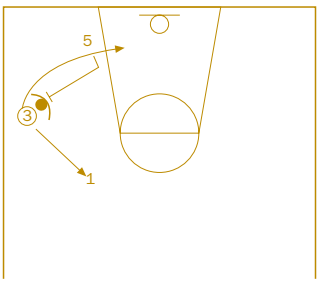
Hondoko marrarekiko paralelo egiten dena da, marratik oso gertu nahiz urrutiago.

Blokeo guztietan, eta bereziki bi horietan, jokalariek, bai blokeatuak eta bai blokeatzaileak (blokeatzaileak batez ere), blokeoaren ondoren pase lerro onik ez bilatzeko joera izan ohi dute.

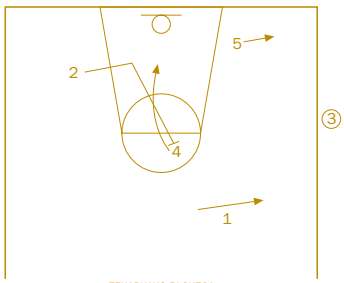
10.4.3. BLOKEO ITSUA



ZUZENEKO BLOKEOA
1. IRUDIA



ZEHARKAKO BLOKEOA
2. IRUDIA



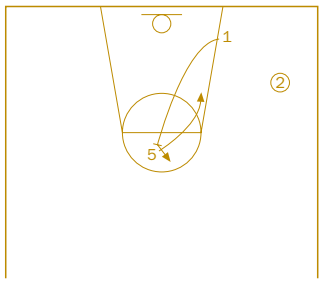
ZEHARKAKO BLOKEOA
ALBOKO SAKEAN
3. IRUDIA

Blokeoari itsua esaten zaio blokeatuak blokeatzailea ikusten ez duenean, atzean daukalako.

Blokeo itsua egin geniezaioke, bai baloidunari (ikus 1. irudia), bai baloi gabeko jokalari bati (ikus 2. eta 3. irudiak). Ongi eginez gero oso eraginkorra izaten da, defendatzaileak ustekabean harrapatzen dituelako eta defentsa doitzea zailtzen dielako.

10.4.4. BLOKEO DIAGONALA

Asko erabiltzen da “hiru zutoinetara” deritzan jokamoldean, beheko zutoineko bi posizioak eta goiko zutoinekoa, denak okupatzen ditugunean. Baina ez da horrela jokatzen denean bakarrik egiten.



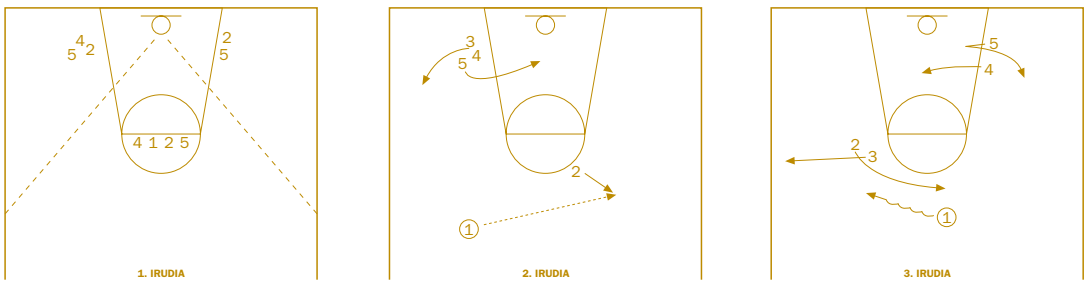
10.4.5. PANTAILAK

Pantaila kontzeptua gero eta gehiago nahasten da blokeoarekin, eta blokeo terminoak ia irentsi du pantailarena.

Mugimendu hau erosoago jaurti ahal izateko egin ohi da. Baloia daukan edo edukiko duen jokalariaren eta bere zaintzailearen artean geu jartzea da, gure taldekideari aurrea eta uztaiari atzea emanez. Zonakako defentsaren kontra erabiltzen da batez ere.

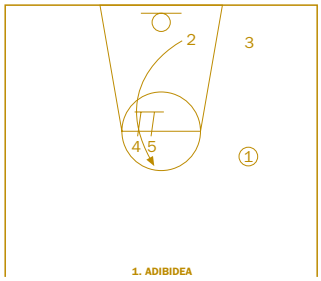
Honaino blokeo arrunt edo oinarrizkoenak azaldu ditugu, baina badira beste blokeo batzuk ere, edo, hobeto esateko, blokeoren bat ezaugarri duten beste mugimendu konplexuago eta jokamolde oso hedatu batzuk. Segidan labur-labur azalduko ditugu horietako batzuk.

STACK:

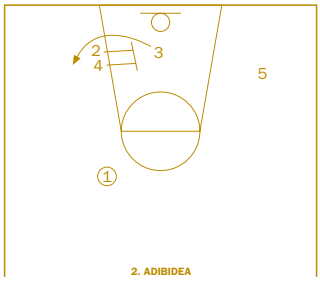


Jokalekuko tokiren batean 2 jokalari edo gehiago kokatzea da, gero desmarkatzen saiatzeko, edo abantaila ateratzeko, nahiz blokeo bidez elkarri lagunduta, nahiz kanpoaldera edo uztaira mugituta (moztuta), besterik gabe. Gainera, espazio libre handiagoa lor daiteke jokatzeko. 1. irudian bi jokalarik, hiruk eta lauk osatutako stack bana ikus daitezke. 2. eta 3. irudietan benetako egoeren adibide izan litezkeenak ageri dira.

BIKO BLOKEOA:



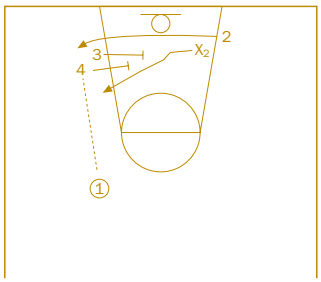
1. ADIBIDEA



2. ADIBIDEA

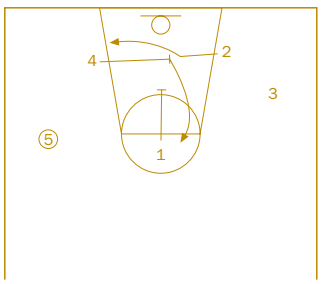
Bi jokalarik batera blokeatzea da, biak bata bestearen sorbaldaren kontra jarrita. Blokeatu ondoren beste ekintzaren bat egin behar dute.

SERIEKO BLOKEOA, JARRAIKOA, EDO BLOKEO BIKOITZA:



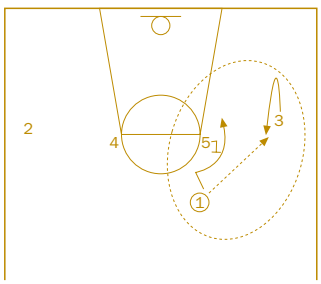
Bi edo hiru jokalarik, batak bestetik hurbil, beste ekipoko jokalari bera blokeatzea da, defentsa zailtzeko helburuarekin. Bigarren blokeatzaileak “errematatuko du” defendatzailea, lehen blokeoan nola jokatu duen ikusita.

BLOKEOA BLOKEATZAILEARI:



Lehenbizi 4ak 2ari laguntzeko blokeoa egingo du, eta gero 1ak 4ari laguntzeko beste blokeo bat egingo du.
Ez da bi blokeo egitea besterik: horizontala gehi bertikala. FLEX deritzan jokamolde ezagunean erabili ohi da blokeo mota hau.

UCLA MOZKETA:



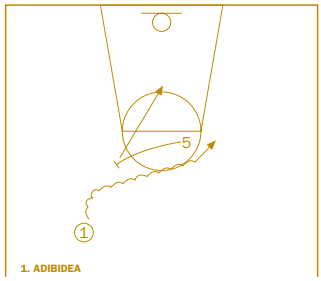
Antolatzaile postuan dagoen jokalariari goiko zutoinean egiten zaion blokeoa da. Hortik hasita, bada mila modu jokatzeko.

10.5. BLOKEO ONDORENGO EKINTZAK

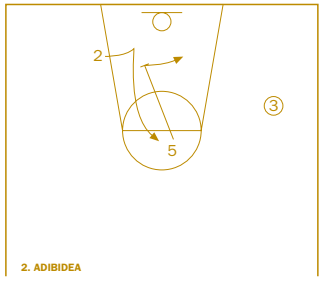
Blokeoaren ondoren, parte hartu duten jokalari guztiek egin behar dute ekintzaren bat, arriskua sortzeko eta defendatzaileak laguntzerik izan ez dezan. Orain azalduko ditugu blokeatzaileak dituen hiru aukera, oraingoz kontuan hartu gabe blokeoa zuzenekoa den, zeharkakoa edo zein egoera zehatzetan gertatu den.

10.5.1. BLOKEO ONDORENGO JARRAIPENA (MOZKETA)

Blokeatzailea, blokeatu ondoren, uztairantz joango da baloia eskatuz eta, kokalekuari dagokionez, defentsari abantaila hartzen saiatuko da. Behar izanez gero, pibotatu egingo du horretarako.



1. ADIBIDEA

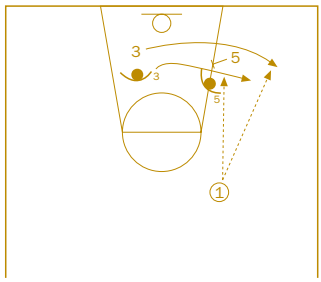


2. ADIBIDEA

1. irudian, zuzeneko blokeo baten ondoko jarraipena ageri da, eta 2. irudian, zeharkako blokeoa egin ondoren blokeatzaileak uztairantz jarraitzen du 2 erasotzaileak zer egin duen ikusita. Beti saiatu behar dugu bi pase lerro garbi bilatzen, eta ekipo bereko jokalariek elkarri trabarik ez egiten.

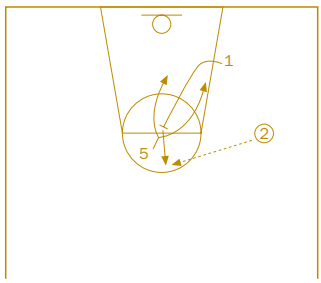
10.5.2. BLOKEOAREN ONDOREN BARRUAN KOKATZEA:

Blokeatu ondoren, blokeatzailea espazio berri bat hartzen eta irabazten saiatuko da, gero baloia hartzeko. Adibide honetan ikusten da nola 5aren zaintzaileak uzten dion x3-ri pasatzen bere eta 5aren artetik. Orduan espazio libre bat sortu da, eta 5ak saiatu behar du beretzat hartzen eta pasea hartzeko toki egokia eskaintzen.



10.5.3. BLOKEOAREN ONDOREN ZABALERA JOATEA:

Blokeoa egindakoan ez daukagu nahi eta nahi ez uztai aldera edo barruan kokatzera jo beharrik. Baloia kanpoan hartzen ere saia gaitezke mugimendu hori komeni bazaigu, bai blokeatzailearen ezaugarriengatik, bai barruan espazio libre handiagoa sortzeagatik, edo beste zerbaitengatik.



10.6. ZUZENEKO BLOKEOA

1. **Boterik egin ez duen jokalariari:** blokeatzaileak kokaleku egokia zein den asmatu behar du, baloidun jokalariak bere markatzailea blokeoarekin topo egitera eraman ahal izan dezan. Baloidun erasotzaileak iskintxoak eginez -kontrako aldera joatekoa, jaurtitzekoa, e.a.- nahastu behar du aurkaria, eta gero azkar abiatu blokeatzailearen sorbalda ukitzen pasatuz (defendatzaileari bien artetik pasatzeko lekurik ez uzteko). Bien arteko koordinazioa oso alderdi garrantzitsua da.

2. Boteka ari den jokalariari: blokeatzailea baloidun jokalariarengana inguratzen denean gelditu egingo da, blokeatzeko oinarrizko jarreran. Gainerako lana baloidun jokalariak egin behar du, bera baita blokeoaren hartzailea, hau da, markatzailea blokeora eraman behar du, norabidea aldatuz (gehienetan bote egiten ari den eskua aldatuta) edo beste nolabait markatzailea nahastu eta ustekabean harrapatuta.

Zuzeneko blokeoko aukerak

Hemen, garrantzizko gauza pare bat aipatzea komeni zaigu, zuzeneko blokeoa egitera goazenean gogoan izan beharrekoak.

Lehenbizi: blokeatzaileak, blokeoa oinarrizko jarreran egin ondoren, jarraitu egin behar du. Horretarako, uztaitik hurbilen daukan oinaren gainean pibotatuko du (irudian, eskuinekoaren gainean), aurrerantz nahiz atzerantz pibotatuz, eta aurkakoari kokalekua irabazten saiatu.

Gogoan izan beharreko beste kontu bat da baloidun jokalariak BI BOTE gutxienez eman behar dituela pase angelu ona izateko, eta blokeoan parte hartu dugun lau jokalariok ez dugula toki txiki-txiki batean egon behar.

Botatzeari ez diogu utziko jaurtitzeko edo pasatzeko ez bada.

Ideia soil horietatik aurrera, defendatzaileek zer egiten duten kontuan hartu behar dugu, abantaila hartzeko. Erne egon behar dugu, guk zer egingo dugun ondo aukeratzeko.

- **Zuzeneko blokeoan zaintzaileak elkarrekin aldatzen badira.**

  Abantaila aldaketan dago. Blokeatzailea (2) orain bera zainduko duen jokalariaren (A) aurrean dago, orain baloidun jokalaria (1) blokeatzailearen markatzaileak (B) zainduko duelako. Gure adibidean horrek esan nahi du 2 jokalariak saiatu behar duela oraingo bere zaintzailearekiko (A) duen abantailazko kokalekua ez galtzen. 1ak, berriz, gutxienez bi aldiz bote egingo du tarte bat irekitzeko, eta 2ari hobeto pasa edo uztaira bota ahal izateko.

  Blokeatzaileak kokalekuz duen abantaila ez ezik, aprobetxatu behar dugu defendatzaileek nork nor markatu aldatzean sortu den desoreka ere, behar bada jokalari haundi bat txiki

batekin eta alderantziz elkartuta geratuko zirelako, edo, besterik gabe, defendatzaile bakoitza izendatua ez zuen jokalari bat zaintzen ari delako eta, ondorioz, bi defendatzaileetan txarrena jokalari arriskutsuena zaintzen ari litekeelako. Pentsatzen eta argiak izaten saiatu behar dugu horrelako uneetan eta uneoro, beti aurkakoen puntu ahulenaren bila, minik handiena nola egin asmatzeko.

- **Baloidun jokalariaren markatzailea atzetik pasatzen bada (3./4. tokitik).**

Defentsak horrela jokatu badu, seinale da aurkariek zona barrutik jaurti ahal izatea oztopatu nahi duela, izan ere jaurti lezake baloidunak barneratzean, edo blokeatzaileak blokeo ondorengo jarraipenean. Baloidunaren markatzaileak blokeatzailearen atzetik pasatzen denean (irudian, 3. tokitik pasatzen da, lehena 1 delako, gero 2 delako -talde bereko jokalaria-, eta ondoren A) guk abantaila daukagu jaurtitzeko, une batez baloidun jokalariak taldekide bat baitauka aurrean. Denbora tarte txikia da, halere. Kontuan izan behar dugu blokeoa toki onean egin behar dugula, baloia jaurtitzeko eta erraz saskiratzeko gai izango garen toki batean. Ez du ezertarako balio, esate baterako, blokeoa 9 metrora egiteak, saskira 5 baino gehiagotik iritsiko ez bagara. Azalpen horrek berdin balio du baloidunaren markatzailea 4. tokitik pasatzen denerako, hau da, denen atzetik pasatzen denerako.

- **Defendatzaileek aurrea hartzen badute**

a) Blokeatzailearen zaintzaileak aurrea hartu du.

Blokeatzailea (eta baloiduna ere bai) ohartu da bere zaintzailea asko irten dela baloidun taldekideari aurrea hartzeko, eta, orduan, saskirantz moztuko du baloia eskatuz. Ongi ikusiko gaituen tokitik pasako diogu baloia, ez bizkarretik, hartzeko gauza arrarorik egin behar izan ez dezan.

b) Baloidunaren zaintzaileak aurrea hartu du

Baloidunaren zaintzaileak, blokeoan harrapatuta ez geratzeko ahaleginean edo beregana joango garen beldurrez, agian gehiegi zainduko du aukera hori eta guri saskira bidea libre utziko digu blokeorik ez dagoen aldetik.

- **Defendatzaileek 2 eta 1 egiten badiote baloidunari.**

  Jakina, 2 eta 1 egiten badigute, gutako bestea bakarrik geratuko da. Baina, hala ere, gauza ez da oso erraza izango, haien beste hiru jokalariak gure lauak zaintzen saiatuko baitira. Arau orokor gisa, esan dezagun baloidunak ez duela botea agortu behar, ez lurrera begiratu behar eta larritu ere ez; pibotatzeko eta pase iskintxoak egiteko aukerak baliatu behar ditu, eta jakin behar du erraz saskira genezakeela, ondo jokatuz gero. Gainerako jokalariek baloia hartzeko pase lerroa bilatu behar dute, defendatzaile berak gutako bi zaindu ez ditzan saiatu, eta saskiratzeko ondo kokatzen ahalegindu.

10.7. ZEHARKAKO BLOKEOA

Baloi gabeko jokalariari egiten zaiona da, jokalari horrek abantailaren bat lor dezan, adibidez, baloia hartu, jaurti, ... Hiru jokalarik hartzen dute parte, blokeatzaileak, blokeo hartzaileak eta baloidun jokalariak (pasatzaileak).

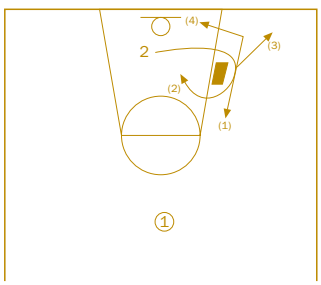
Blokeatzaileak, blokeoaren ondoren, beste ekintzaren bat egin behar du, moztu, zona barruan kokatu, edo baloia hartzera zabalera joan. Gure taldekideak gorantz mozten badu (gorantz irteten bada blokeotik), guk beherantz jarraituko dugu, eta alderantziz bestela. Gure helburua baloidunak bi pase lerro on izatea da, eta bi jokalariek arriskua sortuko duten kokalekuak bilatzea.

Oso ongi lotu behar da defendatzailea blokeatzeko ekintza, baloia hartuko duen erasotzailea blokeotik irtetearekin. Blokeoak bat etorri behar du blokeoaz baliatuko den erasotzailearen norabide eta erritmo aldaketarekin.

- **Zeharkako blokeotik irtetea, defentsak zer egiten duen ikusita:**

  Ikus dezagun zer aukera dituen blokeo hartzaileak, behin defentsak zer egiten duen ikusita. Horrekin jokalariek jokalekuan adi egotea eta pentsatzea nahi dugu, jokatzen ikastea, jokatzeko makinak izan gabe.

  1. mugimendua. Hau da gehienetan gertatzen dena: defendatzaileari zaila gertatzen zaio blokeoa pasatzea eta gu horretaz baliatuko gara, normalean baloia nahi dugun tokian errazago hartzeko.



  2. mugimendua. Defendatzailea erasotzailearen ondo-ondotik pasatzen saiatzen bada. Guk blokeatzailearen sorbalda kontratik eta behar izanez gero blokeatzaileari helduz pasa

behar dugu, gure alde egiteko eta aurkakoari bion artetik pasatzen ez uzteko. Defendatzailea atzean uzten saiatuko gara, horregatik saskirantz moztuko dugu. Hori eginez gero, blokeatzaileak edo zabalera joan beharko luke pasea hartzeko, edo zona barruan kokatzen saiatu. Behinik behin, ez luke barrurantz moztu beharko, taldekide bat han daukalako bere markatzailearekin.

3. mugimendua. Defendatzailea goitik pasatzen denean, hondoko marrara joko dugu, defendatzaileak bide luzeagoa egin behar izan dezan. Aipatutako 1. mugimendua egingo bagenu, bera doan tokira joango ginateke eta mesede egingo genioke. Baloia bi aldiko gelditu batean hartzen badugu, lehen pausoa hondoko marratik hurbilen dagoen oinaz egin behar dugu. Garrantzi handikoa da jokalariek mugimendu hau egiten jakitea, bestela ez dute behar adina baliabide izango eta beti toki berera joango dira baloia hartzera. Horrela, defentsaren lana erraztu egingo genuke eta defendatzaileak berehala konturatuko lirateke.

-4. mugimendua. Aurkakoak gogor presionatzen badu eta azkarregi irteten bada kanpora, guk berriro saskirantz moztuko dugu, baloia uztaiaren azpian hartzeko (ateari bizkarra). Beste blokeo bat egitea lagungarri izan dakiguke. Kontuz ibili behar dugu blokeatzailearen zaintzailearekin, pasea barruan moztu baitezake. Horregatik, haren erasotzaileak (blokeatzaileak) zabalerantz jotzea komeniko da, zaintzaileari ez uztearren laguntzen, eta, hala, guk baloia hartu eta jokatu (baloia bota, barrura sartu, e.a) ahal izango dugu.

11. DEFENTSA

11.1. SARRERA

Jokoaren alderdi bat da defentsa, eta azken urteetan garrantzi handia hartu du. Gaurko egunean funtsezkoa da defentsa lantzea aurkakoari oztopoak jartzeko eta haren jokoa hausteko, eta funtsezkoa da hark ere beste hainbeste egingo duela jakitea.

Entrenatzaileok jakinaren gainean egon behar dugu, eta gai horri buruz liburuak irakurri, partiduak ikusi eta beste entrenatzaileengandik ikasi.

Entrenatzaileak ongi behar jakin behar du zer nahi duen eta nola erakutsi, jokalariek ikas dezaten. Horretarako denbora eman behar diogu eta lanean jarraitu, utzi gabe. Programatu egin behar dugu defentsa gaietan erakutsi beharrekoa, urtez urte, hiruhilekoz hiruhileko, hilabetez hilabete eta astez aste.

Jokalariek defendatzen ikastea nahi badugu, arrakasta izateko moduko egoeretan (ariketak) ipini behar ditugu. Horretarako, maila normaleko bi jokalari hartu eta bat baten aurka jarrita jokaleku osoan jokatzen jarriko ditugu. Zenbat denboran, edo zenbat aldiz zainduko du %100 eta erasotzailearen gainean? Horrela zaintzen badu, erraz alde egingo al dio? zergatik? Guk egoerak -ariketak- banaka-banaka egokitu behar ditugu, bai defentsa lantzen ari garenean eta bai jaurtiketa, edo botea edo beste zernahi lantzen ari garenean. Erasotzaileak oso erraz irabazten badu, ariketa horrek ez dio balioko ez berari, ez zaintzaileari. Beharbada jokaleku txikiagoan, edo bote gutxiagorekin, edo ..., hori da guk pentsatu eta parte hartzeko momentua.

Entrenatzen jo eta ke aritzea bilatu behar dugu eta hori ez da lortzen -normalean- 14 urteko mutil bat 8ko baten aurka jarrita. Sarritan egiten ditugu horrelakoak, halere, ariketa batzuetan.

Defentsan eragina duten eta landu behar diren zenbait jarrera hasieratik azaltzea komeni zaigu, gero hobetzen joateko. Hona batzuk:

- **GOGOA:** Ekintza guztietan arreta guztia jarri eta benetan ahalegintzea. Azpimarratuko dugu, berriro, funtsezkoa dela jokalariak ariketetan aurrerapenak egitea, lorpenak izatea. Arrakastak bere esku egon behar du, saiatuz gero. Eta hori egunero-egunero lortu behar da; ez du balio esatea “8 urte barru...”, “baldin eta..” eta horrelakoak.

- **DIZIPLINA:** Ongi defendatu ahal izateko, etengabe defendatu behar da. Horretarako diziplina behar da. Defentsako teknika desberdinak landu behar dira, baloratu, eta gure lanaz gozatu.

- **JARRERA LEHIATSUA:** Defentsa borroka da. Lehen ustea erasotzaileak abantaila duela izaten da, baina buelta eman behar diogu horri. Lehiakorra izateak aurkakoa menperatzea esan nahi du. Jarrera da: ez utzi nahi dituen mugimenduak egiten.

- **IRMOTASUNA:** Honekin adierazi nahi dugu gogo sendokoak izan behar dugula, gure egintzetan ziurtasuna agertu, eta geuregan sinetsi. Eta, gainera, besteak kutsatu.

- **AURKAKOA EZAGUTZEA:** Aurkako jokalariaren alderdi ahulak eta sendoak zein diren jakin behar du gutako bakoitzak. Baloia bi eskuez ondo menderatzen duen, jaurtitzera edo barneratzera jotzen duen, e.a.

- **ERNE EGOTEA:** Denbora guztian bost jokalariok adi eta arretaz egotea dugu helburu. Ez dugu une batez ere lasaitu eta arreta galdu behar, aski baita une bat ordurainoko lan guztia pikutara botatzeko.

- **EGOERA FISIKO ONA:** Zalantzarik gabe, alderdi garrantzitsua eta lantzekoa da. Indarra, ahalmena, erreakzio bizkorra, jauzia, arintasuna, erresistentzia, eta abar igarri egiten dira defentsa lanean. Guk ahal ditugun alderdiak landuko ditugu, jokalarien adina eta prestakuntza fisikoaz zenbat dakigun kontuan hartuta. Beti izango dugu prestatzaile fisikoren bati galdetzeko eta aholku eskatzeko aukera. Ez dugu ahaztu behar oso gaztetandik landu daitezkeela koordinazioa, arintasuna, erreakzio lastertasuna, malgutasuna e.a. zenbait ariketa eta jokoren bitartez.

11.2. DEFENTSAKO OINARRIZKO GORPUTZ JARRERA

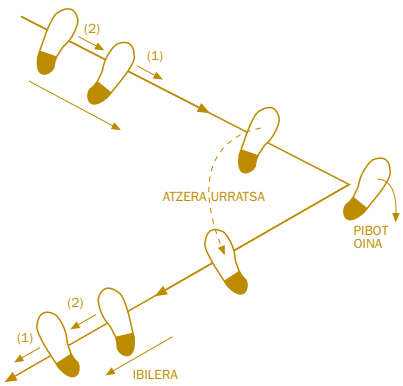
Hankak, bizkarraren zabalera baino gehixeago irekita. Gorputzaren pisua oinen aurrealdean, orpoek lurra ukitu besterik ez dute egiten. Hankak flexionatuta. Hanken jarrerak oreka eta egonkortasuna eman behar digute, azkar erreakzionatzeko.
Soin enborra zuzen eta aurrera pixka bat makurtua.
Besoak erdi flexionatuak, eskuak eta besaurreak gora begira ditugula. Hatzak zabalduta eta esku ahurrak aurrera edo baloira begira.
Burua altxata, eta erne jokalekuan gertatzen den guztiari begira.

11.3. DEFENTSAKO IBILERAK

a) OINEN MUGIMENDUA: Mugimendu motz eta azkarrak egin behar dira, oinak lurretik ia altxa gabe eta elkartu eta gurutzatu gabe. Oin batetik besterako distantzia beti berdin mantendu behar dugu (urrats laburrak). Lehenbizi, hartuko dugun norabideko oina mugitu, eta aurrena ireki (1) eta gero itxi (2) egingo ditugu. Oinak elkartzeko joera dugu berez, baina oso kaltegarria da defendatzailearentzat, oreka galtzen delako eta baita erreakzio ahalmena ere aurkakoak egin ditzakeen norabide aldaketen aurrean.

b) ESKUEN MUGIMENDUA: Besoak eta eskuak baloia edo pase lerroak presionatzeko erabili behar dira. Beso-eskuen mugimenduak ez dira oinak ibiltzearen ordezko. Iskin egin behar dugu, behar adina.

c) ATZERA URRATSA / AURRERA URRATSA: Atzerantz goazela erasotzaileak norabidea aldatzen badu, atzeko oinaren gainean (hartuko dugun norabide berriaren aurkakoaren gainean) pibotatuko dugu, eta beste oina atzean jarriko dugu, gure defentsa lanean jarraitzeko. Gu, defendatzen, aurrerantz bagoaz eta erasotzaileak norabidea aldatzen badu, berriz pibotatuko dugu hari jarraitzeko (aurrera urratsa).



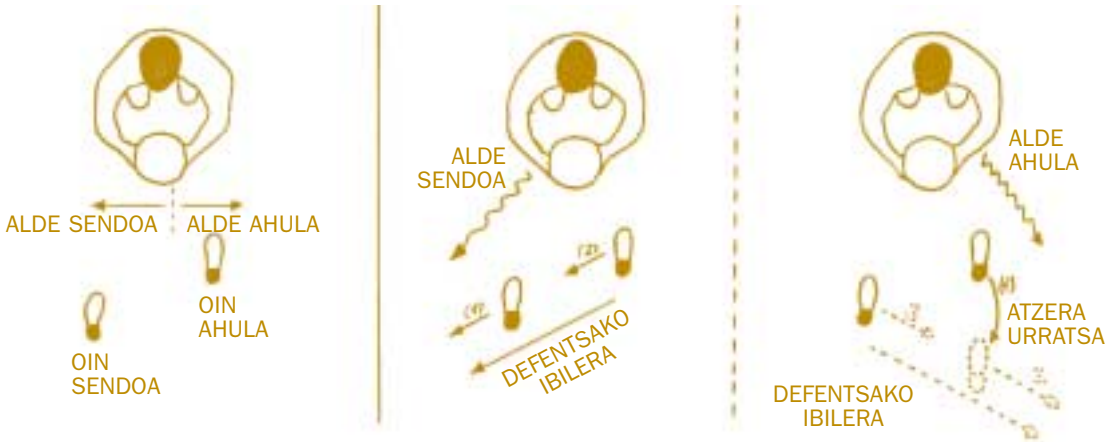
d) ESGRIMA: Atzetik aurrera edo aurretik atzera gabiltzanean, honela defendatuko dugu: oin aurreratuko punta aurrera begira izango dugu eta oin atzeratuko punta saihetsera begira. Oinak, beti bezala, elkarrengandik bereizita, oreka eta erreakzio gaitasuna eman diezaguten. Ez dugu ahaztu behar defentsako banakako teknikan zer garrantzitsuak diren ikusmena eta komunikazioa (hitz egitea) talde defentsa ona egiteko.

11.4. BALOIDUN JOKALARIA ZAINTZEA

Gaurko egunean, edozein defentsaren oinarrizko zatia da baloia presionatzea, aurkakoari eroso jokatzen eta erasoa erraz gidatzen ez uzteko.

11.4.1. BALOIDUN JOKALARIAK EZ DU BOTERIK EGIN. BI AUKERA DITUGU:

a) Baloidunari botatzeko bidea eman. Horrela aurkakoa gidatzen eta nahi dugun tokira eramaten saiatuko gara. Horretarako oin bat aurreratua eta bestea atzeratua edukiko ditugu. Aurreko oinetik atzeko oinera doan aurrealdea gure alde sendoa da; horrek esan nahi du, erasotzailea hortik aurreratzen bada, guk defentsa ibilerako mugimenduak egin beharko ditugula. Aurreko oinetikako beste aldea gure alde ahula da; erasotzailea hortik aurrera joaten bada, gure defentsa hasteko atzera urrats bat egin beharko dugu. Gure ahalegina erasotzailea gure alde sendotik joan dadin ahaleginduko gara.



Erasotzailearengandik behar dugun distantzia izango da oin ahularen aldeko besoarekin baloia presionatu ahal izateko modukoa. Horrela, gainera, ezingo du erraz aldatu baloia alde batetik bestera eta ezingo da erraz joan hanka gurutzatuz gure alde ahuletik.

b) Bi oinak parean jarri. Ez diogu aurreratzeko bide “erosorik” eman nahi. Distantzia: erasotzailea eskuaz ukitzeko modukoa, lehen bezala. Ez dago oin sendorik eta ahulik. Ibiltzen hasteko atzera urratsa egingo dugu.

11.4.2. BALOIDUNA BOTEKA ARI DA.

Lehen-lehenik, distantzia txikiagoa izango da. Barneratzeko bidea ixten egon behar dugu beti. Baloidunak norabidea aldatzen badu, atzera urratsa egingo dugu, baina horrelakorik gerta ez

dadin saiatuko gara, ez dugu nahi-eta baloia alde batetik bestera ibiltzea, horrek alde sendoa eta ahula aldarazten dizkigulako (bermeak).

Baloidun jokalariari oztopoak jartzen saiatuko gara eta bere okerren baten zai egongo gara.

Saia gaitezke aurkaria gidatzen, guretzat hain arriskutsuak ez diren tokietara joanaraziz. Bestela, presionatu egingo dugu aurrera jarraitzea zailtzeko; hori egitekotan burua baloi aurrean edukiko dugu, ez alde bat ez bestea eskaini gabe. Oso azkarrak beharko dugu izan gure defentsa ibileretan.

11.4.3. BALOIDUNAK BOTEKA ARITZEARI UTZI DIO.

Aurkakoarengana gehiago hurbilduko gara eta hankak gehixeago ireki, baina flexionatuta beti ere. Besoek baloiari jarraituko diote, edo bi eskuekin, bien artean tarte txiki bat utzita, edo esku batekin.

Ez gara baloia aurkakoari zuzenean kentzen saiatuko, erasotzailearen eta gure artean kristala balego bezala defendatuko dugu, faltarik ez egiteko. Gogoan izan behar dugu erasotzaileak pibotatu eta hanka gure aurretik gurutza dezakeela saskira gertuagotik jaurtitzeko.

11.4.4. BALOIDUNAK BALOIA JAURTI DU.

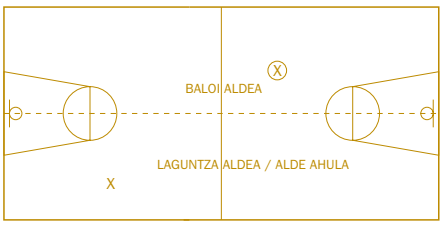
Jarrera flexionatutik hasita, aurkakoak saskira jaurti duenean, jauzi bertikala eginda jaurtiketa trabatuko dugu eta, segituan, errebotea blokeatuko dugu. Ez dugu ahaztu behar jaurtitzaileari errebotea itxi behar diogula, hark sumatzen baitu inork baino hobeto nora joango den baloia sartzen ez bada.

Aurkakoak egiten dituen jaurtitzeko iskinetan ez dugu jauzi egin behar.

11.5. BALOI GABEKO JOKALARIAREN DEFENTSA

11.5.1. BALOI ALDEA / LAGUNTZA ALDEA

Uztai batetik bestera lihoakeen lerro batez bitan zatituko dugu jokalekua. Baloia dagoen aldea baloi aldea da eta bestea laguntza alde edo alde ahula.



Baloi gabeko jokalaria zaintzeko garaian, beste termino bat aipatu behar dugu, alegia, baloirainoko distantzia, hainbeste pasetan neurtua -1. pasean egon, 2. pasean, e.a.-. Ildo horretan, hurbil baldin badago, nola markatu erabaki beharko dugu, ikusita pasea kanpora den, edo saskira, edo hondoko marra aldera.

Hiru alderdi horiek dira oinarrizkoak (baloi aldea / laguntza aldea, 1. pasea, baloia kanpo / barren aldera), nahiz askoz gehiago sakondu litekeen.

a) BALOI ALDEKO DEFENTSA

Azalduko dugu nola markatzen den aurrea hartuta, gure erasotzailea presionatuz baloia har ez dezan edo, gutxienez, ez berak nahi duen lekuan. Horrela noiz defendatu jakiteko, begiratu behar zaio, bai norberaren teknikari, oinarrizko ideia batzuk badaudelako, eta bai alderdi

taktikoei, zeren buruz buruko defentsak aldaera asko izan baititzake, baldin logikarik badu eta zer nahi dugun eta zergatik nahi dugun baldin badakigu.

Adibidez, presionatuz zainduko dugu baldin baloi gabeko erasotzailea baloi aldean badago, normalean 1. pasea bera izango bada, eta uztaitik edo hondoko marratik baloia baino gertuago badago.

Defendatzailea pase lerroa zaintzen ariko da, beti iristeko prest; hala, bada, baloia harrapatzeko moduan edo, behintzat, erasotzaileak bere ohiko jarreretan hartu ezin izateko moduan egongo da. (Pase lerroa baloia eta erasotzaileetako bakoitza lotzen dituen lerro zuzena da).

JARRERA: Baloiaren eta gure erasotzailearen artean kokatuko gara, saskiari bizkarra emanez. Hankak flexionatuta edukiko ditugu. Aurreko hanka pase lerroa baino pixka bat atzerago edukiko dugu, eta alde horretako besoa tolestuta (paserik izanez gero baloira heltzeko prest), esku ahurra baloiari begira daukagula. Atzeko hanka, gutxi gorabehera, erasotzailearen bi hanken artean edukiko dugu eta eskua erasotzailearen aldaka edo gerria ukitzen.

Beharbada, erasotzailearen eta baloidunaren arteko distantzia handixeagoa bada, ez dugu aurkakoa ukitzen egon beharrik izango. Jarrera eta pase lerroa presionatzea dira gauza garrantzitsuak. Ez dugu ahaztu behar baloia begi bistan eduki behar dugula denbora guztian.

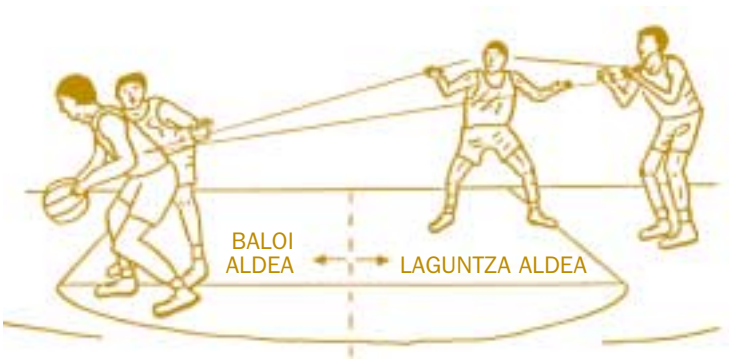
b) LAGUNTZA ALDEKO DEFENTSA:

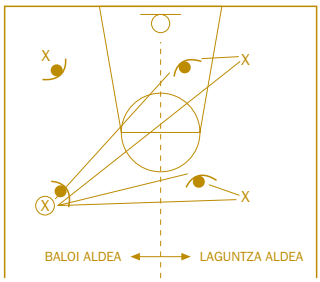
Ohartu behar dugu baloi gabeko erasotzaile bat zaintzen ari den jokalariak biak zaindu behar dituela, erasotzailea eta baloia; beraz, ezin dela lasaitu.

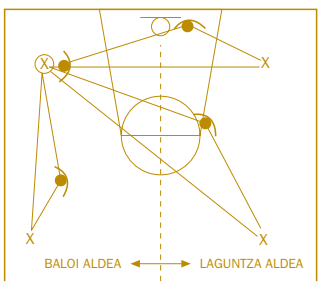
Bere defentsa jarrera aldatu egin behar du baloia edo bere erasotzailea edo biak mugitzen diren bakoitzean.

Burua mugitu gabe baloia eta gure erasotzailea ikusteko moduan egon behar dugu (bazterreko ikusmena).

Laguntza alde edo alde ahulean defensan ari den jokalaria <baloi-erasotzaile-defendatzaile> triangeluaren erpin bat da, bera izanik uztaitik gertuen dagoena (saskiari bizkarra emanez) eta pase lerrotik ahalik hurbilen egoten saiatuko







dena. Gure kokapenak izan behar du pauso bat eman eta besoa luzatuta pasea eteteko modukoa eta, pasea eten gabe, baloia hartu berria duen gure erasotzailea markatzeko modukoa. Pasea eten nahi izanez gero, edozein eskurekin egin genezake (ahurra beti baloira begira), alde bereko hanka aurreratuta. Aukera biek dituzte beren alde onak eta txarrak.

Baloiaren eta erasotzailearen arteko distantziaren heren batera kokatuko gara, gutxi gorabehera, erasotzailearengandik hurbilago baloitik baino. Dena den, hori baloia non dagoen ikusita pentsatu behar da (jaurtiketa libreen lerroaren gainean, hondoko lerroan, edo non dagoen, ez baita berdina izango baloidunak daukan pase angelua), eta begiratu behar da, era berean, laguntza handia edo txikia eman nahi dugun, presionatzeari garrantzi handiagoa ematen ote diogun, edo gehiago laguntzei, e.a.

11.5.2. MOZKETAREN DEFENTSA

a) ATEARI BIZKARRAREN DEFENTSA

Erasotzaileak ateari bizkarra ematen dionean, bi aukera ditugu defendatzeko. Bata da lepoa jiratzea baloia bistatik ez galtzeko eta, eskua baloiari begira daukagula, erasotzailearen mozketa uztaitik gertueneko eskuaz jarraitzea, pasea egiten badute mozteko. Beste aukera da atzeko hankaren gainean pibotatu eta baloiaren aurrez aurre geratzea, besoak zabalik; horrela pauso batekin espazio zabal bat estaliko dugu, eta hortik aurrera normal defendatzen jarraituko dugu.

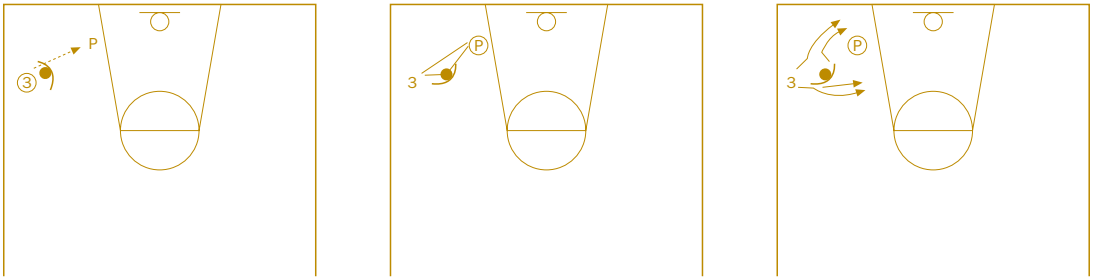
b) PASA ETA MOZTEARENDEFENTSA (BALOI ALDEA)

Baloidun jokalariak pasea egin duenean bertan defendatzaileak jauzi egin behar du, pauso bat baloirantz eta atzera, erreakzionatu ahal izan dezagun eta erasotzaileak ez diezagun kokalekua irabazi gure aurretik moztuz.

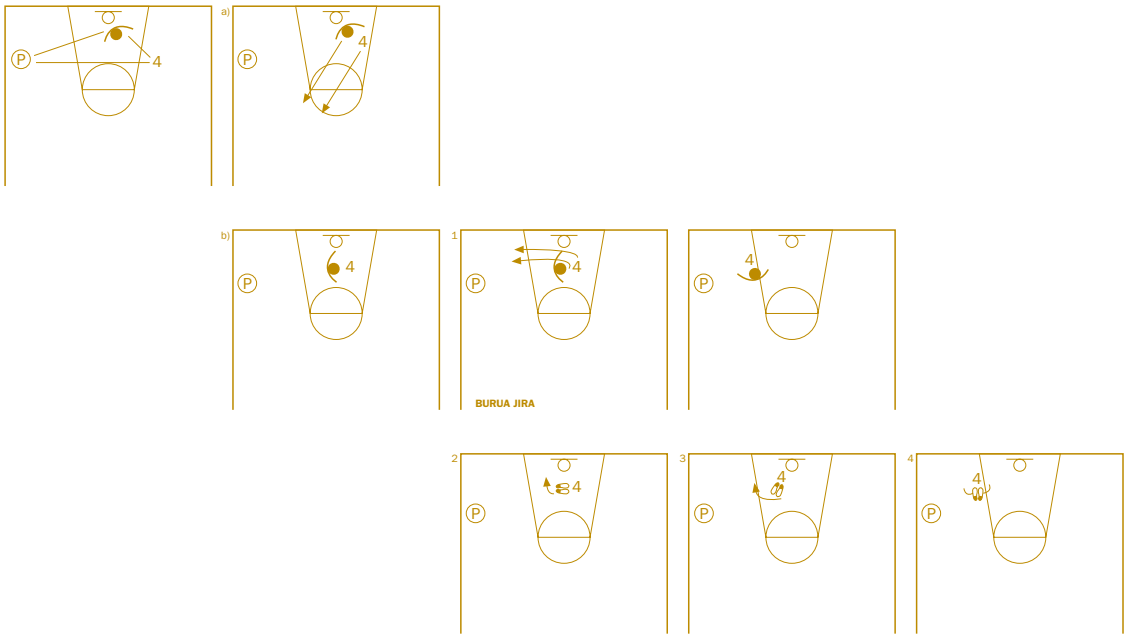
Gure gorputzaz baliatuko gara nahi duen tokitik joan ez dadin. Gure atzetik joan beharko du edo, bestela, oso zabal hartu mozketa egiteko.

Egoera horretan oso kontuz ibili behar dugu, eta defentsako tentsioa galdu gabe jarraitu, erasotzaileak baloia pasa duelarik, automatikoki baloirantz jauzi egiten dugunean.

Arestian azaldutako horrek ez du balio jokalariak hegalekoa eta pibota direnean



c) LAGUNTZA ALDETIK BALOI ALDERAKO MOZKETAREN DEFENTSA



Laguntza aldetik baloi alderako mozketaren defentsa egiteko, lehenik laguntza kokapena behar da, hau da, <baloia-ni-erasotzailea> triangelua osatu.

Erasotzailea mozten hasten denean, distantzia txikituko da eta, uztaiaren parera iritsi baino lehentxeago, <baloia-erasotzailea> lerroan sartuko gara, aurkakoaren aurrez aurre, nahi duen lekutik joaten ez uzteko. Baloia begi bistan izango dugu.

Hortik aurrera, mozketa desbideratzearren erasotzailearen aurrez aurre gaudela, erasotzailearen aukera bat gorantz joatea da, eta, orduan, guk aurrea hartuko diogu, baloia ezin izan dezan erraz hartu (a irudia).

Mozketa jarraitzeko beste aukera beherantz joatea du (b irudia). Orduan, bi eratara egin genezake defentsa. Lehena burua beherantz (saski alderantz) jira eta mozketa zaintzen jarraitzea da (1. irudia). Une batez baloia ez dugu ikusiko, gure erasotzailea oso toki

arriskutsuan (uztai azpian) dagoela pentsatzen dugulako, baina burua jiratuz konponduko dugu arazoa.

Bigarren era hondoko lerrotik hurbilen daukagun oinaren gainean atzerantz pibotatu (2. irudia) eta ondoren baloitik hurbilen daukagun oinaren gainean berriz pibotatzea da, aurrea hartuta defentsako kokapenean berriro gauden arte, han mozketaren defentsan jarraitzeko (3. eta 4. irudiak).

Gure erasotzailea ikusten ez dugun unea oso-oso laburra da. Bi aukera horiek ikusita, onena aukeratuko dugu, baina, halere, horrek ez du ezan nahi bestea irakatsiko ez dugunik.

11.6. BLOKEOEN DEFENTSA

11.6.1 ZUZENEKO BLOKEOAREN DEFENTSA

Zuzeneko blokeoaren aurrean oso azkar, koordinatuta eta ziurtasunez jokatu behar dugu. Horretarako ezinbestekoa da ondo entrenatuta egotea. Honako puntuak izan behar dira gogoan blokeoaren defentsan:

a) Blokeoa non egin den. Ez da berdin 6,25eko lerroan egitea edo jokaleku erdian egitea.

b) Tartean diren jokalarien ezaugarriak -nola erasotzaileenak, hala defendatzaileenak-. Begira ea baloiduna jaurtitzaile ona den ala ez, gureak oso defendatzaile onak diren, e.a.

c) Blokeoa non egin den eta jokalariak nolakoak diren ikusita erabaki behar dugu blokeoaren defentsa nola egin, zenbat arriskatu nahi dugun ere neurtuta.

- **Zuzeneko blokeoaren defentsarako oinarrizko ohiturak**

1. Blokeoa egitera doan jokalariaren zaintzaileak abisatu egin behar dio bere taldekideari blokeatu egingo dutela. Argi eta hitz gutxirekin esan behar dio.

2. Blokeatzailearen zaintzaileak erasotzailea desbideratzen saiatu behar du (falta pertsonalik egin gabe). Bere helburua blokeoa geroratzea eta nahi zuten lekuan egitea galaraztea da.

3. Baloidunaren zaintzaileak, bere taldekideak jakinaren gainean jarri duenean, baloidunaren ondo-ondoan jartzen eta blokeatzailea etorriko den aldea ixten ahalegindu behar du. Baloiduna boteka ari edo ez ari, baloia presionatu behar da, pentsatzen utzi gabe.

4. Defentsan ari diren gainerako jokalari guztiek ikusi behar dute baloia, eta behar diren laguntzak emateko prest egon behar dute.

5. Jokalari guztiek eduki behar dute garbi nola egingo dugun blokeoaren defentsa, nahasketarik eta deskoordinaziorik gerta ez dadin.

Segidan, zuzeneko blokeoaren defentsarako sei era azalduko ditugu. Azaldu berriak ditugun puntuak beti bete behar ditugu; horiek era guztietarako balio dute eta ez ditugu errepikatuko.

1) Aurretik pasa, laguntzarik gabe:

Baloidunaren zaintzaileak, bere taldekideak jakinaren gainean jarri duenean, baloidunaren

ondo-ondoan jarri eta blokeatzailearenganako bidea ixten saiatu behar du. Hori guztia blokeoa egin baino lehen gertatzen da, eta blokeatzeko unean baloidunaren eta bere markatzailearen arteko distantzia txikiagoa da, guk nahi duguna baloidun erasotzailea zabal irten behar izatea baita, beraren eta blokeatzailearen artetik gu pasatzeko.

Bat-bateko mugimendu batez blokeatzailearen aldean daukagun hanka beraren aurretik pasa, eta, gure besoaz lagunduta, bien artean sartuko gara.

Blokeatzailearen zaintzailea ez da irten laguntzera. Baliteke blokeatzailearen (bere erasotzailearen) eta bere artean tartea uztea, baloidunaren zaintzailea ezin bada blokeatzailearen aurretik pasa, 3. tokitik pasa dadin, hau da, haren atzetik.

ALDE ONAK:
- Blokeatzailearen zaintzaileak ez du laguntzarik ematen; beraz, prestatuagoa dago jarraipenerako.
- Aurretik pasa garenez, ez diogu jaurtitzen utzi.
- Baloia presionatzen aritu gara etengabe.

ALDE TXARRAK:
- Baloidunak askotan blokeoan utziko du bere markatzailea eta barneratu ahal izango da, gu konponbide zaileko egoeran utzita.

2) Aurretik pasa, laguntzarekin:

Blokeatzeko unean:
Blokeatzailearen zaintzailea baloidunak egitera zihoan ibilbidea oztopatzera irten da. Azkar, indarrez eta erasotzaileari aurrea emanez irten behar du. Esku batez bere erasotzailea ukituko du.

Laguntza horren **HELBURUA** da:
- Baloidunak bere norabidea aldatzea (zabalduz), bere markatzailea blokeatzailearen zaintzailearen (laguntza eman duenaren) tokitik pasa dadin.
- Baloidunaren driblaketa agortzea.
- Erasoan falta eginaraztea.

Blokeatzailearen zaintzaileak emandako laguntzari esker, baloidunaren markatzaileak baloiduna (bere erasotzailea) berreskuratu eta barnera lerroa itxi behar du.

Bi defendatzaileek, bai batak laguntza ematerakoan eta bai besteak erasotzailea berreskuratzerakoan, barrurako pase guztiak eragotzi behar dituzte eta jaurtitzea oztopatu.

Blokeatzaileak blokeoa desegiten badu, defendatzaileak laguntza bertan behera utziko du eta defentsa kokapenera itzuliko da. Dagoeneko blokeorik ez dagoenez, ez dago laguntza eman beharrik.

ALDE ONAK:
- Baloidunari ez diogu jaurtitzen uzten.
- Presioa, defentsa gogorra, mantendu dugu.

ALDE TXARRAK:
- Defendatzaileek ondo bateratu behar dituzte beren ekintzak.
- Blokeatzaileak abantaila txiki bat dauka, bere zaintzailea kanpora irten delako. Erne egon behar dugu, blokeoa desegin eta uztai aldera motz dezakeelako.

3) Hirugarren tokitik pasa (erditik):

Blokeatzailearen zaintzailea aldendu egiten da harengandik, bere taldekideak blokeoa nondik pasa izan dezan.

Baloidunaren zaintzaileak blokeoa blokeatzailearen atzetik pasako du, behar izanez gero, bere taldekidearen laguntzarekin.

ALDE ONAK:
- Ez dago horrenbeste borrokatu beharrik, neke gutxiago izango dugu.
- Erasotzaileak barneratzeko eta baloia barrura pasatzeko arrisku gutxiago dugu.

ALDE TXARRAK:
- Baloiduna jaurtitzaile ona baldin bada, aukera horretaz balia daiteke eta bere zaintzailea blokeatzailearen atzetik pasatzen ari denean jaurti.
- Baloi gaineko presioa lasaitu egiten da.

4) Laugarren tokitik pasa:

Bi kasu gogoratuko ditugu blokeoa 4. tokitik pasatzeko aukera ematen dutenak: bata, blokeoa uztaitik urruti egina denean (jokaleku erdian, 10 metrora...), eta, bestea, baloidun jokalaria oso jaurtitzaile txarra denean.

Alde on eta txarrak 3. tokitik pasatzeak dauzkanak berak dira, baina baloidunaren eta bere zaintzailearen artean distantzia handiagoa egonik.

Esan behar da, dena den, 3. tokitik pasatzea ez dela hain zaila izaten, eta gehienetan ez dela beharrezkoa 4. tokitik pasatzea, kasu berezi batzuk kenduta.

Blokeatzailearen markatzaileak haren ondo-ondoan egon behar du, horrela egon ezean bere taldekideak oso buelta handia egin beharko bailuke.

5) Zuzeneko blokeoaren defentsa, markaketa aldatuta:

Blokeoa egiteko une-unean aldatu egingo dugu markaketa. Aldatu! oihu egingo dugu blokeoa gertatzean.

Blokeatzailea markatzen ari den jokalariak, bizkor eta indartsu, jauzi egin eta boteka doan baloidunaren bidean jarri behar du, asmo hauekin:

a) Baloidunak baloia eskutan hartzea
b) Erasoko falta eginaraztea
c) Ibilbidea aldaraztea
d) Baloiduna eroso ez egotea eta blokeoaren ondoren pase onik egiten ez uztea, une horretan erasotzaileek abantaila baitute.

Baloidunaren zaintzaileak (A), Aldatu! entzutean (nolanahi ere ez da beharrezkoa, taldeko denek jakin behar baitute blokeoen defentsa nola egingo dugun) berehalaxe hartu behar du blokeatzailea (2) defendatzeko kokapena. Irudian ageri den bezala, blokeatzaileak abantaila du amaieran.

ALDE ONAK:
- Baloidunarekiko: ezingo du ihes egin eta ez du jaurtitzeko aukerarik izango.
- Egiten erraza da eta erasotzaileak ustekabean harrapatzen ditu.

ALDE TXARRAK:
- Blokeatzaileak bere zaintzaile berriaren aurrean abantaila du blokeoaren ondoren pasea hartzeko.
- Markaketa aldatzean gera daiteke jokalari txiki bat handi baten defentsan eta alderantziz.

6) Zuzeneko blokeoaren defentsa 2 eta 1 eginda:

Blokeatzailearen zaintzaileak jauzi egingo du azkar eta indartsu, bere erasotzailea ahaztuta. Bi defendatzaileak besoak altxata ariko dira, pase lerro guztiak ixteko.
Baloidunaren zaintzaileak blokeoa pasa eta bere erasotzailea berreskura dezake.
Defendatzaile biak baloidun jokalariarekin geratuko dira, bi baten aurkakoa (trap) eginez. Bi oinak 90ºko angelua osatuz ipiniko dituzte. Ez dute baloia ostu behar eta falta pertsonalik egin behar.

Erasotzaileak baloia askatutakoan 2 eta 1 egitera joan den jokalariak lasterka joan behar du bere aurkariaren bila, edo beste baten bila (errotazioa). Horretan ekipo osoak entrenatu behar du.

ALDE ONAK:
- Defentsa era hau oso itogarria eta gogorra da.
- 2 eta 1 egitera irteten garenean ustekabean harrapatzen dugu erasotzailea eta baloia gal lezake, edo driblina agortu, edo...

ALDE TXARRAK:
- Bost defendatzaileek oso erne egon behar dute, inork huts egin gabe, beste hiru defendatzaileek lau erasotzaile izango baitituzte zaintzeko.
- Bi baten aurkakoan faltak egiteko arriskua dago.
- Edo guk ez badugu ondo egiten, edo erasotzaileek ondo erantzuten badute, jaurtiketa eroso egiteko aukera izan lezakete.

11.6.2 ZEHARKAKO BLOKEOAREN DEFENTSA

a) Markaketa aldatu gabe:

- Hasteko defentsarako kokapen egokian egon behar dugu, gure aurkaria eta baloia kontuan hartuta
- Blokeatzailearen zaintzailea harengandik aldendu egingo da lagunari lekua uzteko, eta, gainera, bere aurkariari ez dio baloirantz mozten eta berari kokalekua irabazten utzi behar. Pase lerrotik gertu egon behar du defentsako triangelua osatuz.
- Blokeatuko dutela jakinarazi behar dio lagunari.
- Blokeatu nahi duten defendatzaileak blokea ez dezaten saiatu behar du, blokeoaren aurka biziki ekinez. Iskin egin beharko du, behin baino gehiagotan, agian, handik irteteko. Bi aukera hauek ditugu:
  1. Hasteko, beti flexionatuta, makurtuta, egon behar dugu, erreakzio bizia izateko. Erasotzailearengandik urrunduko gara (iskin eginda), blokeatzailea hobeto kokatzeagatik mugi dadin, eta aurretik pasako gara. Beraz: aldendu eta aurretik pasa.
  2. Gure aurkariaren ondo-ondoan jarriko gara (iskin egin) blokeoan barrena pasatzeko (3. tokitik), hau da, blokeatzailearen eta gure taldekidearen artetik. Beraz: ondo-ondoan jarri eta blokeoan barrena pasa.

Batera zein bestera, blokeotik irteteko unean hanka-besoak sartu behar ditugu, bertan harrapatuta ez gelditzeko, eta gure aurkaria eta baloia begi bistan eduki. Blokeatzailearen markatzaileak, blokeoaren abisua emateaz gainera, blokeotik irteten lagunduko digu.

b) Markaketa aldatuta:

- Hasteko defentsarako kokapen egokian dagoela, blokeatzailearen markatzaileak lagunari abisua eman eta, Aldatu! oihu egingo du.
- Blokeatutako jokalariak blokeatzailearekiko kokapena hobetu behar du, blokeatzailea hobeto kokatuta baitago hasieran.
- Defentsa modu hau onuragarria izaten da altuera beretsuko jokalarien artean gertatzen diren blokeoetan. Kontuan izan behar da markaketa aldatzean blokeatzaileak abantaila handia daukala, eta kokapen ona berreskuratu behar dugula.
- Esandako hori oinarria da. Hortik aurrera, blokeoa nolakoa den ikusita (bertikala, itsua, horizontala, e.a.), erabaki beharko da nolako defentsa egin.

11.7. PIBOTEN DEFENTSA

Piboten defentsak garrantzi handia du, izan ere, uztaitik hain hurbil jokatzen dutenez, arriskua besteekin baino handiagoa delako. Gure helburua pibotak baloirik ez hartzea da eta, hartzen

badu, gaizki kokatuta hartzea. Piboten defentsarako hiru era azalduko ditugu:

1. ATZEAN:

- Erasotzailearen atzean jarriko gara baloia dagoen aldera pixka bat okertuta.
- Pibot erasotzaileak atzera bota ez gaitzan eta baloia oso gertu har ez dezan gogor saiatu behar dugu.
- Hankak flexionatuta, soina zuzen eta besoak baloiaren harrera oztopatzeko edo aurrea hartzeko prest (ez dugu gorputzaz bultza behar).
- **ALDE TXARRA:** Ez da zaila erasotzaileak baloia hartzea, eta, toki horretan, arriskutsua da.
- **ALDE ONA:** Behin baloia hartu duenean itxita daukagu erasotzailearen barnera bidea. Defendatzeko era hau ona da erasotzaile hori baloiarekin oso arriskutsua ez denean, edo dagoen lekuan egonda, gure defentsa gehiago denean. Defendatzeko era hau ez da gogorra, baina, halere, ez da txarra.

2. AURREAN:

Erasotzailearen aurrean jarriko gara, baloiari begira edo bizkarra emanez, orain ikusiko dugun moduan:

- **BALOIARI BEGIRA:** Hankak flexionatuta eta erasotzailearen ahal bezain ondoan edukiko ditugu. Jar gaitezke esku batez haren aldaka ukitzen eta beste besoa oso altxata, edota bi besoak altxata, goitik pasatzen ez uzteko.

- **BALOIARI BIZKARRA EMANEZ:** Honetan ere erasotzailearen ondo-ondoan jarriko gara, ahal bezainbat. Burua jirata egongo gara, baloia ikusteko. Bi besoak edo bat altxata edukiko ditugu.

Defendatzeko era hau baloia hartzerik nahi ez dugun jokalariekin erabiltzen da. Horrela defendatzeko, ez gaituzte gure tokitik mugiarazi behar. Ezin diegu utzi.

Defendatzailea handia eta besoluzea izatea edo jauzi onak egiteko gai izatea komeni da, pase loratuak mozteko. Oso garrantzitsua da laguntza aldetik laguntzea.

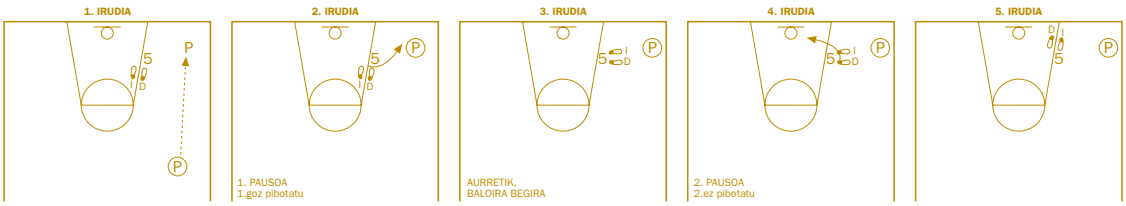
Funtsezko beste alderdi bat da baloiduna presionatzea, ezin izan dezan eroso jokatu, ez eta nahi duen tokitik eta nahi duen bezala pasa ere.

3. HIRU LAURDENEAN (3/4)

- Gure gorputzaren 3/4ak erasotzailearen eta baloidunaren artean izango ditugu, eta beste laurdena (1/4) atzean, barnealdea babesten.
- Hankak flexionatuta eta baloitik hurbilenekoa aurrean.
- Soin enborra zuzen, erasotzailearen kontran, eta burua baloiari begira jirata. Besoa pase lerroan eta esku ahurra baloira begira.
- Baloitik urrutieneko hanka erasotzailearen hurbileneko hankaren atzean jarriko dugu, erraz mugi ez dadin.

- Urrutiko besoak erasotzailea ukituko du, gure kokalekutik bidali ez gaitzaten borrokan.
- Defendatzeko era hau oso eraginkorra, gogorra eta presiogilea da. Arazoa baloia alde batetik bestera aldatzen denean sortzen da, orduan gure kokapena aldatu egin behar dugulako. Aurkakoa lehengo kokapena gordetzen saiatuko da eta ez gaitu lasai mugitzen utziko.

- **ALDE BATEKO 3/4ETIK BESTE ALDEKO 3/4ERA ALDATZEA**
  a) Atzetik: Bestela baino errazagoa da, baina erasotzaileak baloia har dezakeen une bat uzten dugu; beraz, azkar-azkar egin behar da.
  a) Aurretik: Bi modu daude:
    - Baloiari bizkarra emanez, hau da, ardatz baten inguruan bira eginez bezala. Pibotaren aurrean defendatzen ari garenean lehen azaldu den eran egingo dugu.
    - Baloira begira:



(2. irudia:) Lehenbizi, pibotaren aurrean jarriko gara, atzeko hanka aurrera gurutzatuz (lehenengoz pibotatuta).
(4. irudia:) Ondoren, baloia orain dagoen tokitik urrutien daukagun hanka erasotzailearen aurretik gurutzatuko dugu, eta haren oinaren atzean jarri. Aldi berean, soin, buru eta besoen jarrera egokituko dugu. (bigarrenez pibotatuta).
Kokalekua ez galtzeko borroka gogorra egin behar da 3/4ean zaintzen ari garela alde batetik bestera pasatzeko. Gure jokalariari pasatzen irakatsi behar diogu, aurretik edo atzetik, baina pasa. Bertan gelditzea oker latza da.

11.8 LAGUNDU ETA ERASOTZAILEA BERRESKURATZEA

Bi egintzak banaka aztertuko ditugu, nahiz eta bigarrena lehenaren jarraipena den.

LAGUNTZEA: Baloi gabeko jokalari baten zaintzailearen egintza bat da, beste defendatzaile bati bere aurkaria berreskuratzeko denbora emateko egiten duena. Horretarako, mugimendu azkar eta gogorra egingo dugu, behar izanez gero barneratze lerroan jartzeraino, erasotzailea geldiarazteko edo mantsoarazteko.

Laguntza hori (flash, iskintxoa) hankak flexionatuta eman behar dugu, eta bai baloia bai une batez bakarrik utzi dugun jokalaria ikusten ditugula.

Laguntza emango dugu pase lerroa itxiz eta besoak altxata, ulertzekoa baita baloidunak laguntzera joan den jokalariaren aurkariari baloia pasa nahi izatea.

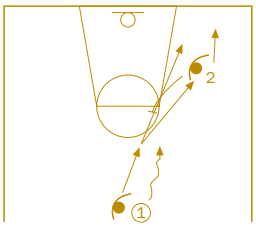
ERASOTZAILEA BERRESKURATZEA: Laguntzeko mugimendua egindakoan, erasotzailea berreskuratu behar dugu, pase lerroak zaintzea ahaztu gabe, erasotzaileak baloia har ez dezan. Lehenik barneratze bidea itxi behar dugu eta pentsatu seguruenik gure atzealdean kokatu nahirik mugituko zela.

Laguntza hartu duen jokalaria ezin da lotan egon, eta lehenbailehen lortu behar du kokaleku zuzena.

Lagundu eta erasotzailea berreskuratzeari buruz, bi gauza gogoan hartuta jokatu behar dugu:
1. Laguntza hartzaileak ez duela guztiz gainditua egon behar eta, taldekidearen laguntzarekin, bere aurkaria berriz harrapatzeko gai izan behar duela.
2. Laguntzaileak azkar lagundu eta bere bikotea berreskuratzeko gai izan behar duela. Alferrik izango litzateke lagundu eta bertan gelditzea, erasotzailea berreskuratu gabe.

11.9. LAGUNDU ETA MARKAKETA ALDATZEA

Batzuetan, edo defendatzaile bat guztiz gainditu dutelako, edo arrazoi taktikoak direla medio, baloidun jokalariaren defentsa aldatu egiten dugu.



Gure taldeko jokalari bat gainditu egin dutela ikustean, bere bidean jarriko gara (bere abiadurara gu egokituta, faltarik egin gabe) eta berarekin geratuko gara. Jauzi hori baloidun jokalaria mantsoarazteko egin behar da, eta honako helburu hauek ditu:

1. Baloiduna geldiaraztea
2. Baloidunari erasoan falta eginaraztea
3. Baloidunari polikiago ibilaraztea, berarekin jarraitu ahal izan dezagun
4. Baloidunak baloia askatzea.

Besoak altxata egingo dugu jauzi, pase lerroa itxiz, batez ere gure lehengo erasotzailearen pase lerroa.

Laguntza hartu duen jokalariak, Aldatu! entzuten duenean (oihuak ez du beharrezkoa izan behar, ezer entzun gabe jakin behar du zer egin), bakarrik geratu den erasotzailea bilatu eta harengana joan behar du.

Batzuetan errotazioa egingo dugu, markaketa aldatzean edo 2 eta 1 egin ondoren.

12. ERREBOTEA

Errebotea jokoaren alderdi bat da, partidua erabaki dezakeena. Errebotea defentsan eta errebotea erasoan aipatuko ditugu. Bai batean eta bai bestean, baloi azpian jarri behar dugu jauzi egiteko unean, ahalik goienera iritsi, baloia harrapatu (gogor jokatuta) eta babestu.

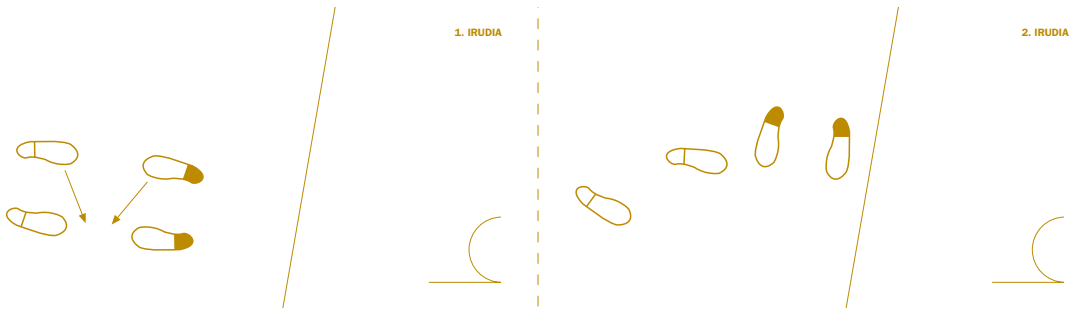
12.1. ERREBOTEA DEFENTSAN

Inoiz ez diogu eman behar beste taldeari bigarren jaurtiketa egiteko aukerarik. Aurkakoei gure saskian errebotatzen uzten diogun bakoitzean jaurtiketa bat gehiago eskaintzen ari gatzaizkio, eta, gehienetan oso toki onetik, gainera. Honelako erreboteaz mintzatzen garenean, erreboteko blokeoa aipatu behar da, ezinbestean.

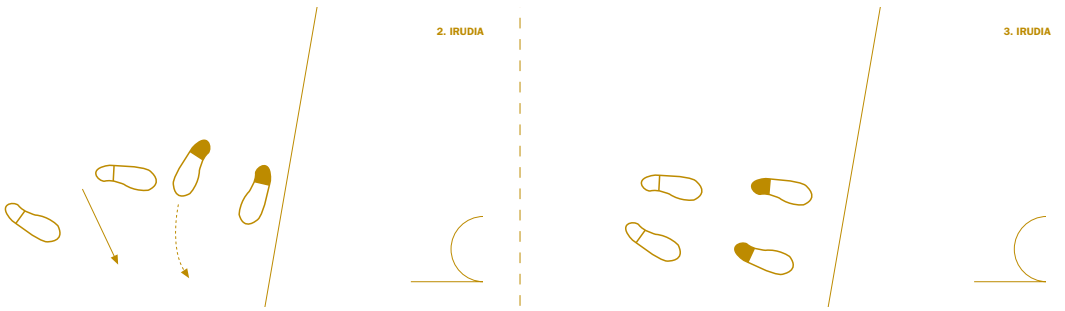
ERREBOTEKO BLOKEOA

- **Gogoan hartu:**
  1.Jokalari guztiek egin behar dute
  2.Ez da baloira inoiz begiratu behar blokeatu arte
  3.Erabateko sendotasunez egin behar da
  4.Blokeoari eutsi behar zaio
  5.Blokeatu ondoren joan behar da baloi bila, eta gure alderdian baldin badago
  6.Ez da faltarik egin behar (heldu, bultza, e.a.).

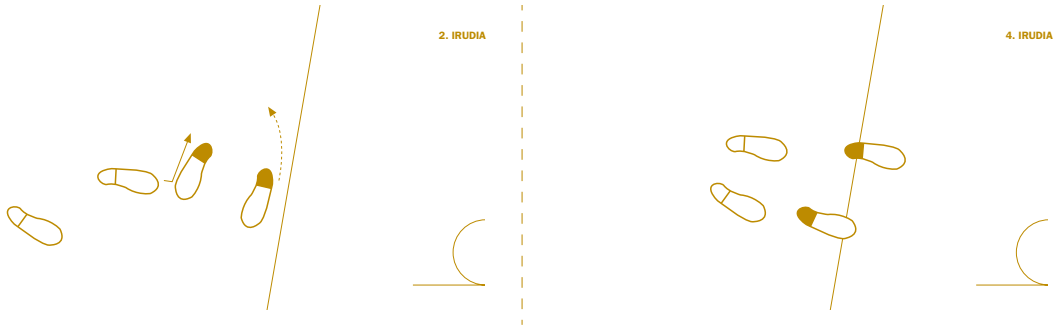
- **Nola blokeatu:**
  Baloia airean doanean, guk gure jokalariari begiratu eta bere erreakzioa ikusi behar dugu baloia ahaztuta, izan ere, baloiari begiratzen diogun bitartean, gure erasotzailea barrura sar baitaiteke eta errebotea hartu.



Erasotzailea metro bete edo metro eta erdira (1m - 1,5m) dagoenean, berak dakarren norabidearen kontrako hanka aurreratuko dugu (1. irudia).
Gure parera iristean, aurreratu dugun hanka bereen artean edukiko dugu eta besaurrea bere bularrean (txoke egin dezala gure besoarekin). Segundo hamarrenetan jarri behar dugu horrela. (2. irudia).
Hala geldiarazi dugunean, bi aukera izango ditu erasotzaileak. Norabide beretik alde egin nahi badu, aurrera pibotatuko dugu, eta norabide berean pibotatzen jarraituko dugu -aurrerantz-.
2. irudian hasi eta 3. irudian bukatu ikusten den bezala.



Norabidea aldatzen badu, atzera pibotatuko dugu aurreratutako hankaren gainean. (4. irudia).



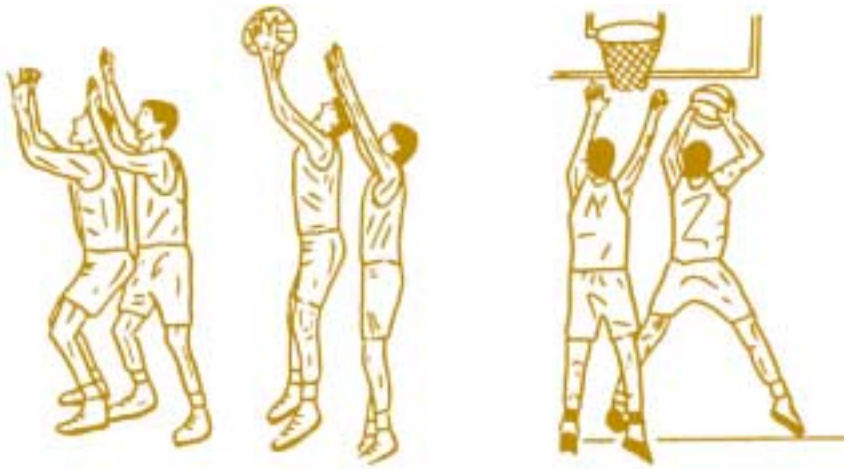
Azaldu dugun era horretan ez ezik, beste bi era ere baditugu errebotea blokeatzeko:
1. AURRERAKO BIRAKETA (aurrera pibotatuta)
2. ATZERAKO BIRAKETA (atzera pibotatuta)

Aldea da, biraketa horiek eginez gero, zuzenean blokeatzen dugula. Norabidea aldatzen badu, alde batera mugituko gara.

Beraz, edo erasotzailearen mugimenduari itxaron, edo harengana joan gaitezke, eta errebotea itxi. Jokalekuan zer egoeratan gauden eta gure jokalariak zer ezaugarri dituzten ikusi behar.

- **Oinarrizko jarrera:**

Behin gure erasotzaileari bizkarra eman diogunean, hankak bereizita eta flexionatuta eduki behar ditugu. Egonkortasun handia behar dugu bultza ez gaitzaten.



Besoak tolestuta bizkarrari jarraituz eta besaurreak eta eskuak uztaira begira.

Errebotea blokeatuta erasotzaileari ez diogu uzten jauzi egiteko kokaera onik ezta lasterka baloi bila sartzen ere.

Blokeatzeko ez da oso jauzi handirik egin behar, baina oso sendoa eta egonkorra izan behar da. Baloia indar handiz harrapatu behar da, bular parera eraman, eta ondo babestu kontraerasoko lehen pasea ondo emateko.

12.2. ERREBOTEA ERASOAN

Aurrekoaren kontrakoa da. Erasotzaileak baloira begiratu behar du etengabe, baloia norantz eroriko den asmatzeko. Abantaila du uztaira begira dagoelako.

Azkar eta zalantzetan ibili gabe jokatu behar da, defendatzaileari aurrea hartu eta baloi bila jauzi egiteko, ahal dela bi eskuekin. Baloia bi eskuekin hartu ezin izanez gero, zaflatu saskian sartzeko edo taldekideren bati pasatzeko.

Ahal dugun guztia egin behar dugu defentsako blokeoari ihes egiteko, baina, dena den, blokeatzen bagaituzte ere, ez dugu pentsatu behar huts egin dugunik. Huts egitea blokeoa luzatzen uztea izango litzateke.

Zer egin blokeoetatik libratzeko:
1. Indarrez (indar fisikoz) borrokatu
2. Lehenbailehen moztu, blokea gaitzaten baino lehen
3. Defendatzailea nahasteko, iskin egin
4. Atzerako biraketa egin blokeatu eta ukitzen gaituenean (egoera aprobetxatu)
5. Atzera urratsa egin defendatzailea gure kontran jartzen denean, oreka gal dezan, eta, ondoren, baloi bila moztu.

Errebote guzti-guztien bila joateko ohitura eta gogoa hartu behar dugu. Behin erasoan errebotea hartu dugunean, baloia jaitsi gabe, jaurti egingo dugu, iskin eginda edo egin gabe, ondo kokatuta bagaude.

12.3. BALOIA ZAFLATZEA

Baloia, uztaian errebotatu ondoren airean datorrenean, desbideratzeari deritzo zaflatzea. Gehienean erasoan erabili ohi da, baina ez da ahaztu behar defentsan ere baliagarria dela, baloia hartu ezin dugunean.

Esku bateko edo bietako hatzekin leun-leun bultzako dugu baloia saskira, ukitzen dugunean bertan. Hatz mamiak erabili behar dira, ez esku ahurra. Jaurtiketako azken mugimenduak dira.

Noizbehinkako gauza izan arren, ez dugu zaflatzea ahaztu behar, eta entrenatu egin behar da.

JOKALARIEN BANAKAKO TEKNIKA HOBETZEKO ARIKETAK

GIPUZKOAKO SASKIBALOI FEDERAKUNTZA • FEDERACIÓN GUIPUZCOANA DE BALONCESTO

1. HELBURUA: Norbere gorputza ezagutzea.
EGOERA: Jokalariak espazio mugatu batean (6.25, jokaleku erdia, ...) boteka dabiltzala, entrenatzaileak gorputzaren zatiak izendatuko ditu, eta jokalariek ukitu egin behar dute aipatutakoa segundo pare batez, boteka jarraituz.
OHARRA: Bi eskuekin landu.

2. HELBURUA: Oreka garatzea.
EGOERA: Aulki luze batzuk bata bestearen segidan ipini, angeluak osatuz, eta honako ariketa hauek egin:
a) Jokalariak azkar-azkar pasa aulkien gainetik.
b) Ibilbide bera poliki-poliki egin begiak itxita.
c) Batzuek norantza batean eta besteak bestean joan aulki gainetik, elkar gurutzatuz (begiak zabalik).

3. HELBURUA: Oreka garatzea.
EGOERA: Jokalariek, nor bere baloiarekin pareta aurrean daudela, honako ariketa hauek egingo dituzte:
a) Baloia paretera bota, airean jasotzera jauzi egin, eta eskuetan hartuta lurreratu, jarrera egokian.
a) Baloia paretera bota, gorputza oso-osorik jira eta goitik behera datorrenean hartu.

4. HELBURUA: Oreka garatzea.
EGOERA: Aulki luze batzuk bata bestearen segidan lerrokatuta ipini. Jokalariak hirunaka ibiliko dira, erdikoa aulkien gainetik doala eta beste biak ezker-eskuin behetik. Alde bietakoek erdikoari baloiak botako dizkiote txandaka, eta erdikoak berehala itzuli behar dizkie.
ALDAERAK:
- Ariketa marra baten gainean korrika ibiliz egin daiteke.
- Baloi batekin edo birekin egin daiteke.

5. HELBURUA: Ibilerak
EGOERA: Binaka, batak bestea gainean eraman, modu desberdinetan hartuta.

6. HELBURUA: Espazioan orientatzea
EGOERA: Binaka, bakoitza baloi banarekin boteka. Bata bestearen atzean hasi eta, lagunak esandakoan, haren aurrean, eskuinean, edo ezkerrean jarriko da. Batek egindakoan, txanda besteari.

7. HELBURUA: Lehiakortasuna garatzea
EGOERA: Binaka, batak bestea bultzako du, eta besteak geldirik eutsi behar dio. Tirakada zakarrik, EZ.
a) Eskuak sorbaldan jarrita bultza
b) Eskuak aldakan jarrita bultza

8. HELBURUA: Lehiakortasuna garatzea
EGOERA: Binaka, batak besteari sorbaldatik, gerritik edo eskuetatik heldu eta lurreko marra pasarazten saiatu:
a) bultzaka
b) tiraka
ALDAERAK:
• Eskuak erabili gabe: bizkarra emanez, aurrez aurre
• Bizkarra bizkarraren kontra eta eserita

9. HELBURUA: Lehiakortasuna, arintasuna eta trebezia garatzea
EGOERA: Binaka, honako ariketak egin:
a) Batak bestearen belauna edo orkatila ukitu, hari norberarena ukitzen utzi gabe.
b) Batak bestearen oina zapaldu, hari norberarena zapaltzen utzi gabe.
ALDAERAK:
• Esku batetik helduta eta, batak bestea ukitutakoan, aldatuz
• Denak denen kontra, espazio mugatu baten barruan.

10. HELBURUA: Lasterketaren motrizitatea

EGOERA: Bospasei baliza ipini ibilbide batean, bata bestetik urrutiago edo gertuago, eta honako ariketak egin:

a) Lasterketa sigi-sagan, aurrera begira

b) Lasterketa sigi-sagan, atzera begira

Errelebu lasterketan taldekako norgehiagoka egin.

a)

b)

11. HELBURUA: Lasterketaren motrizitatea

EGOERA: Hirunaka honako ariketak egin:

a) Oinkada motz-motzetan eta belaunak aldaken parera altxatuz lasterka egin (skipping)

b) Oinkada motz-motzetan eta orpoekin ipurdia ukituz lasterka egin.

OHARRA: Besoen mugimendua egokitu.

12. HELBURUA: Lasterketaren motrizitatea

EGOERA: Jokalariak bata bestearen ondoan lerroka jarri eta -lerroko guztiek batera- honako ariketak egin:

a) Seinalatutako tartea ahalik eta oinkada gutxienean egin

b) Atzeraka ibili oinkada handiak eginez. Nork egiten du oinkada gutxien hondoko marra batetik bestera joaten ?

c) Lasterketa egin aurrera begira /atzera begira.

a)

b)

c)

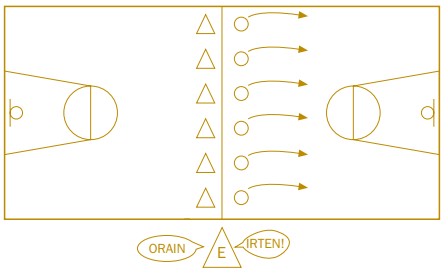
13. HELBURUA: Soinu eta ikuskari jakinei erantzun soila emateko lastertasuna
EGOERA: Binaka, bata bestearen atzean 1,5 metrora hasita, jarrera desberdinetan (belauniko, eserita, etzanda, e.a.), seinalea emandakoan bat-batean abiatu eta aurretik ezarritako toki batera iristerako atzekoak aurrekoa harrapatu (saiatu). Seinalea izan liteke:
a) Soinua: txilibitua edo txaloa jotzea, oihu egitea, e.a.
b) Ikuskaria: besoa jaistea, baloia erortzen uztea edo botatzea, e.a.
Jokalarien artean norgehiagoka egin.

a)

b)

14. HELBURUA: Ukipen jakinei erantzun soila emateko lastertasuna
EGOERA: Jokalariak binaka, bata bestearen ondoan, jarrera desberdinetan (eserita, etzanda, e.a.) daudela, entrenatzaileak:
a) Biak batera ukituko ditu eta ahalik lasterren abiatuko dira, 10 metrora ezarritako muga jakin bateraino
b) Bat bakarra ukituko du, eta besteak laguna ikustean abiatu behar du, eta hura harrapatzen saiatu, 15 metrora dagoen marra batera iritsi baino lehen.
c) Eserita elkarren bizkarra ukituz daudela, entrenatzaileak bat ukituko du eta hori toki jakin baterantz abiatuko da. Laguna abiatu dela nabaritzean, bestea lurretik altxa eta atzetik joango zaio harrapatzera.

15. HELBURUA: Soinu eta ikuskari jakinei erantzun konplexua emateko lastertasuna
EGOERA: Jokalariak bi lerrotan jarriko ditugu aurrez aurre eta tartea utzita, jokaleku erdian. Soinu (txilibitu, txalo, oihu, e.a.) edo ikuskariren bat (zerbait erortzea, koloreren bat erakustea, e.a.) sumatzean, lerro batekoak bestekoak harrapatzera joango dira, haiek hondoko lerrora iritsi baino lehen.



ALDAERAK:
- Hasierako jarrerak aldatu (zutik, eserita, e.a.)
- Talde oso bat kanporatu arte jarraitu.

16. HELBURUA: Koordinazioa. Jauzi egiten ikastea.
EGOERA: Jokalariek, soka bana hartuta, honako ariketak egingo dituzte:
a) Soka saltoan egin bi hankekin batera
b) Soka saltoan egin hanka baten gainean, eta tarteka hanka aldatuz.
c) Soka saltoan egin bikoteka
d) Soka saltoan toki batetik bestera ibili.
OHARRA: Norgehiagokak egin litezke, adibidez, nork egin lehenago 20 salto?

17. HELBURUA: Koordinazioa. Jauzi egiten ikastea.

EGOERA: Jokalariek, soka saltoka, honako ariketa hauek egingo dituzte:

a) Oin bakoitza bi aldiz segidan lurrean jarriz ibili

b) Bost oinkada normal eta luze bat eginez ibili

c) Bost oinkada normal eta altu bat eginez ibili.

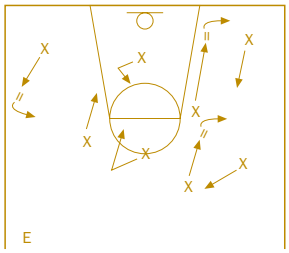
a)

b)

c)

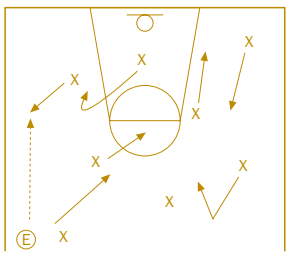
18. HELBURUA: Erasoko oinarrizko gorputz jarrera, baloi gabe.

EGOERA: Jokalariak erasoko oinarrizko jarreran ibiliko dira (flexionatuta, eskuak ekintzarako prest, adi baloia hartzeko eta burua tente) jokalekuan barrena. Geldituak, norabide aldaketak, e.a. ere egingo dituzte, entrenatzailearen esanetara, erasoko jarrera ahaztu gabe.



19. HELBURUA: Erasoko oinarrizko gorputz jarrera, baloiarekin / baloirik gabe.

EGOERA: Jokalariak, erasoko oinarrizko jarreran, jokaleku erdian barrena irudian adierazi bezala kokatu eta ibiliko dira. Entrenatzaileak baloia jokalari bati pasako dio eta jokalaria mehatxu hirukoitzeko jarreran edo baloia goian, behean edo lepoan hartuta jarriko da. Bitartean beste jokalariek batetik bestera jarraituko dute. Segundo batzuen buruan, beste jokalari bati pasako dio baloia, eta hark beste hainbeste egingo du. Horrela jarraitu.



OHARRA: Pibotatzea landu. Funtsezkoa da flexioari eustea eta eskuak prest edukitzea.

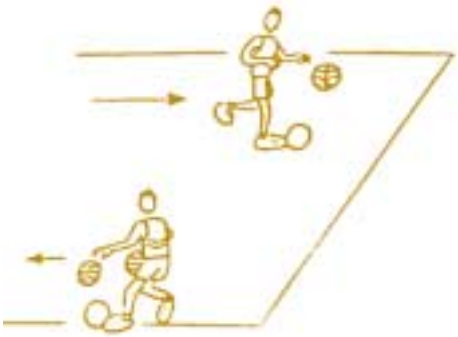
20. HELBURUA: Baloiari heltzea (oratzea) eta eustea.
EGOERA: Baloia beste jokalari bati harrapatu eta saskiratzen saiatu, norbere aldean nahiz bestean.
OHARRA: Bikoteak aldatu, eta zenbatu bakoitzak zenbat puntu lortu duen eta zenbat aldiz eraman duen baloia.

21. HELBURUA: Baloia menperatzea.
EGOERA: Jokalariek, binaka eta bi eskuetan baloi bana dutela, honako ariketak egingo dituzte:
a) Baloi bat bestea baino altuago bota, beti berdin eginez
b) Baloi bat gora bota eta berehala bestea; lehenbizikoa hartu, lurrean utzi eta berehala bestea harrapatu.
ALDAERAK: Bururatzen zaigun edozer gauza egin genezake, esate baterako, baloiak bota eta eserita edo belauniko jaso, e.a.

22. HELBURUA: Trebetasuna.
EGOERA: Jokalariek, jokalekuan sakabanatuta, pilota edo baloi zeharo desberdinak erabiliko dituzte: batek tenisekoa, besteak boleibolekoa, besteak futbolekoa, e.a. Horrela dabiltzala, zenbait ariketa egin:
- Boteka ibili (errelebutan, bata bestea harrapatzera, ...)
- Saskira jaurti
- Biraketak egin.

OHARRAK: Jokalariek baloi eta pilotak elkarrekin trukatu behar dituzte, denetatik erabiltzeko.

23. HELBURUA: Baloia menperatzea. Eskuz eta hankaz, aldi berean, gauzak erabiltzea
EGOERA: Jokalariek, ilaran, honako ariketak egingo dituzte:
a) Joan-etorria bi baloirekin, bata eskuan boteka eta bestea hankaz daramatela.
b) Joan-etorria hiru baloirekin, bi eskuetan boteka eta bestea hankaz daramatela
c) Joan-etorria hiru baloirekin, bat eskuan boteka eta beste biak hankez daramatzatela.



24. HELBURUA: Baloia menperatzea. Erabiltzen ohitzea

EGOERA: Jokalariek, baloi bana hartuta, honako ariketak egingo dituzte:

a) Baloia gerri, lepo, belaun, orkatila eta abarren inguruan jiraka erabili.

b) Baloia sorbalda, beso, gorputz, hanka eta abarren gainean erabili.

c) Baloia esku batetik bestera pasa, airean edo beso-sorbaldetan barrena.

25. HELBURUA: Baloia erabiltzen ohitzea.

EGOERA:

a) Baloia gora bota eta, txandaka, aurrean eta atzean hartu.

b) Flexionatuta eta hankak zabalik gaudela, baloia hanka artetik pasa, bote eginez. Baloia bi eskuekin hartu.

c) Flexionatuta gaudela, baloia bi eskuekin aurretik atzera bota eta atzean berriz bi eskuekin hartu, boterik egin gabe. Gauza bera esku bat aurrean eta bestea atzean ditugula, eta baloia askatzean bi eskuak aldatuz.

26. HELBURUA: Baloia menperatzea eta kontrolatzea.

EGOERA:

a) Baloia esku batetik bestera pasa aurretik bote eginez. Gero gauza bera atzean eta, ondoren, aldamenean, eskuz aldatu gabe atzetik aurrera.

b) Flexionatuta eta hankak zabalduta, baloia hanka artetik pasa bote eginez, eta bote egiterakoan jauzi txiki bat egin, hankak mugitzeko.

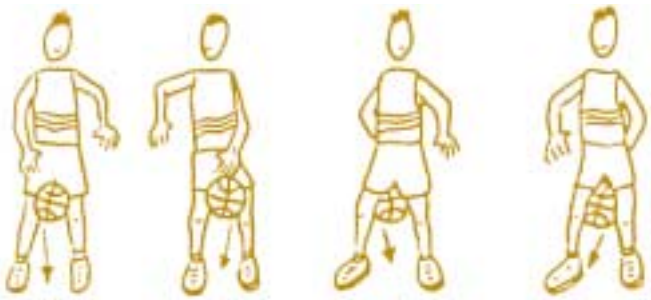
c) Toki berean boteka ari: bote handiak eta txikiak, berta-bertan eta urrutian, e.a.

d) Aurrera ibili, pauso bakoitzean baloia hanka artetik pasaz: aurretik atzera eta atzetik aurrera, kanpotik barrura eta barrutik kanpora.

27. HELBURUA: Baloia menperatzea.
EGOERA: Gorputz jarrera aldatuz, baloia boteka erabili, adibidez: zutik, belauniko, belaun bat altxata, eserita, etzanda, e.a.
ALDAERAK: Bi baloirekin. Begiak itxita.

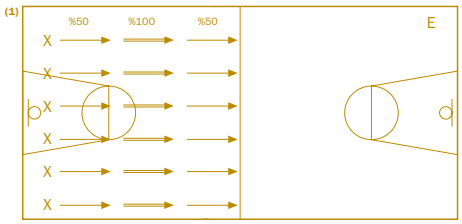
28. HELBURUA: Baloia menperatzea.
EGOERA: Flexionatuta eta hankak zabalduta, boteka ari zortziak eginez. Bote txikia, norantza batean eta bestean.
ALDAERA: Gauza bera lau bote eginez: aldamenean, hanka artean, aldamenean eta hanka artean.

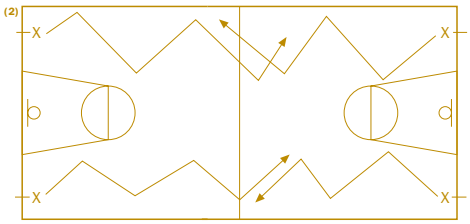
29. HELBURUA: Baloia menperatzea.
EGOERA: Oso flexionatuta. Baloia erdian dugula hasita, bi bote egin aurrean, esku bakoitzarekin bana, eta beste bi (esku bakoitzarekin bana) atzean.
OHARRA: Oso bote txikiak egin, erdian eta baloira begiratu gabe.



30. HELBURUA: Baloia menperatzea.
EGOERA:
a) Baloia lurrean barrena eraman hatz mamiekin, burua altxata.
b) Baloia jirarazi hatz baten gainean eta esku batetik bestera erabili.

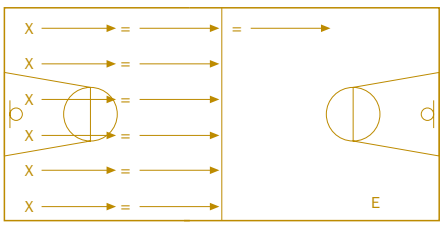
31. HELBURUA: Erritmo aldaketa, norabide aldaketa eta abiatzeak
EGOERA: Jokalariek, hondoko marratik hasita, honako ariketak egingo dituzte:
a) Erritmo aldaketak, adibidez, jaurtiketa libreko marrara eta jokaleku erdira iristean, edo txilibitua entzutean. Egin ariketa hau atzerantz lasterka ere. (1. irudia)
b) Norabide aldaketa: soila (abiatze irekia eta gurutzatua) eta jirabirarekin. (2. irudia)



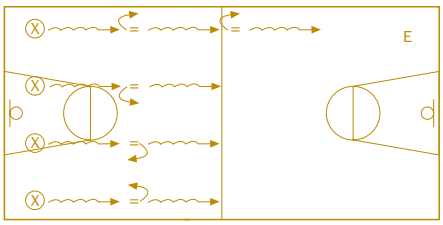


OHARRAK: Bigarren ariketan (2. irudia) ikusten da nola jokalariak bi hondoko marretatik abiatzen diren eta nork bere aurrekoarekin topo egingo duen. Horrekin lortzen da jokalariak ohitzea begiratzen, ikusten eta beste batzuk ere ariketa bera egiten ari direla onartzen. Bestalde, norabide aldaketak egiterakoan bi aldiko geldituak lantzen ditugu.

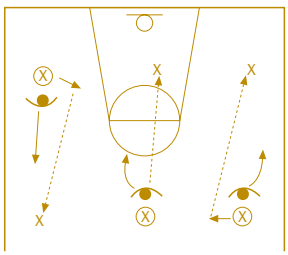
32. HELBURUA: Aldi bateko eta bi aldiko geldituak.
EGOERA: Jokalariak hondoko marratik lasterka abiatuko dira eta entrenatzaileak esandakoan aldi bateko edo biko geldituak egingo dituzte. Geldituaren ondoren, pibotatu.



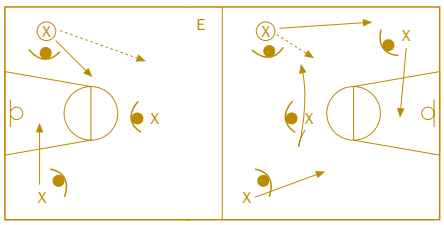
33. HELBURUA: Aldi bateko eta bi aldiko geldituak baloiarekin. Pibotatzea.
EGOERA: Jokalariak baloi banarekin hondoko marratik boteka abiatuko dira eta toki jakinetara iristean edo entrenatzaileak esatean, gelditu (aldi batean edo bitan) eta pibotatu egingo dute (bira bat egin edo biratzen jarraitu, irteteko agindu arte).



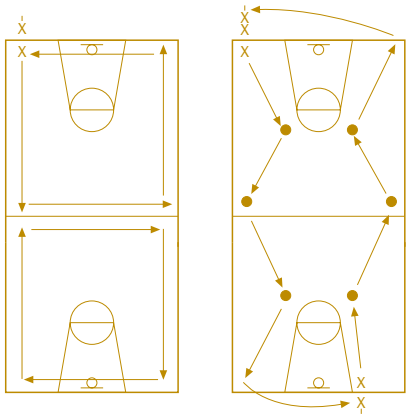
34. HELBURUA: Pibotatzea
EGOERA: Hirunako taldeak egin. Bi jokalari elkarri baloia pasatzen saiatuko dira eta hirugarrenak pasea zainduko du baloiduna presionatuz.
OHARRAK: Pase loraturik, ez. Defendatzailea iritsi arte itxaron. Pasea egin baino lehen pibotatu eta iskin egin. Paseak ez telegrafiatu.



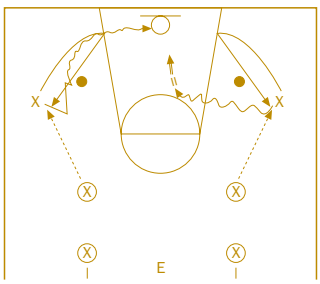
35. HELBURUA: Pibotatzea, baloia hartzeko iskin egitea, (pasea) eta norabide aldaketak.
EGOERA: Hamar paseen jokoa. Bi talde egingo ditugu: 2 eta 2, 3 eta 3, ..., 6 eta 6, 5 eta 4, edo guk nahi dugun bezala. Helburua: bote egingabe hamar pase egitea.
a) Jokaleku erdian edo osoan
b) Hondoko marra batetik bestera iristen saiatu (pentsatu)
c) Hondoko marra batetik hasi eta 10garren pasean (edo nahi dugunean) besteraino iristen saiatu.
d) Boterik gabeko partidua jokatu.



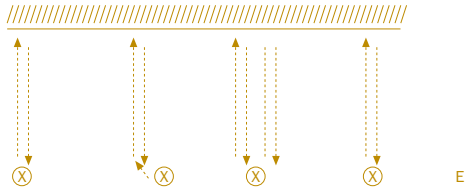
36. HELBURUA: Norabide aldaketak
EGOERA: Jokalariak hondoko marraren atzean errenkadan jarri eta, txandaka, irudian adierazitako tokietan norabide aldaketak egin.
OHARRA: Ganoraz eta indarrez egin. Erritmo aldaketa bizia. Teknika zuzena.



37. HELBURUA: Baloia hartzeko iskintxoak
EGOERA: Jokalariak taldeka antolatu, talde bakoitza jokalekuaren laurdenean, eta lehen jokalaria baloirik gabe. Baloi gabeko jokalariak hartzeko iskintxoa egingo du bere taldekidearen pasea hartzeko eta saskira sartuz edo jaurtiz edo, amaituko du.
ALDAERAK: Defendatzaileak aldatu, orain oso eraginkorra jarri, gero ez hainbestekoa.

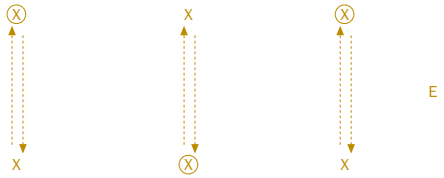


38. HELBURUA: Pasearen mekanika
EGOERA: Jokalariek, baloi banarekin, era guztietako paseak egingo dituzte paretara.
ALDAERAK:
a) Bakoitza bi baloirekin.
b) Pasa aurretik iskin eginda, eta pibotatuta.

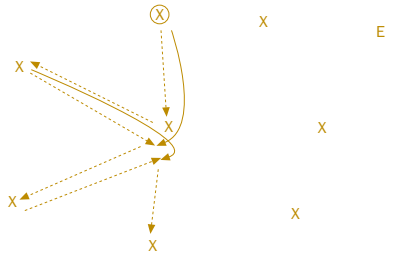


39. HELBURUA: Pasa eta jarraitzea
EGOERA: Jokalariak irudian adierazi bezala antolatuta, baloidunak aurrean duenari pasako dio eta beste ilararen azkenera joango da.
ALDAERAK:
a) Defendatzaile bat erdian dela.
b) Bi multzo batera jarri gurutzea osatuz, egoera nahasiagoa izan dadin.

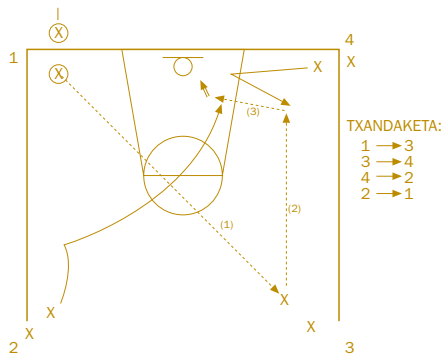
40. HELBURUA: Pasearen lastertasuna eta mekanika
EGOERA: Jokalariek, binaka eta geldirik, elkarri baloia pasako diote.
ALDAERAK:
a) Botezko pasea eta bularrekoa txandaka.
b) Zenbat pase 30 segundotan?
c) Bi baloirekin, pasa baino lehen iskin eginez, e.a.



41. HELBURUA: Pasearen lastertasuna eta mekanika
EGOERA: "Izarra". Jokalariak biribilean jarri, bat erdian dela eta baloia kanpoan. Erdikoari baloia pasa dion jokalaria erdira joango da; erdikoak ordurako tokia libre utzia izango du, baloia beste bati pasa eta biribileko haren lekura joan delako, e.a.
ALDAERAK: Gauza bera bi baloi edo gehiagorekin. Jokalari bat ibil daiteke beti kanpoan.

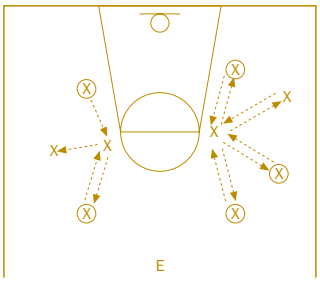


42. HELBURUA: Pasea, hartzeko iskintxoak, mozketak eta saskirantz sartzeak. "Lau izkinetara".
EGOERA: Jokalariak jokaleku erdiaren lau izkinetan kokatuko dira. 1ak beisbol pasea egingo dio 3ari (normalean), 3ak hartzeko iskintxoa egin berria duen 4ari, eta, azkenik, 4ak 2ari, 2ak saskira dezan.
Txandaketa erraza da: "pasatako lekura joan".



43. HELBURUA: Pasea eta bazterreko ikusmena.

EGOERA: Jokalariak launaka jarri, bat erdian eta beste hirurak bi baloirekin. Kanpokoek txandaka pasako diote baloia erdikoari eta erdikoak beste pasatzaile bati itzuli behar dio.



ALDAERAK:

a) Nahi izanez gero, erdiko jokalaria egon liteke behartua berari egin dioten bezalako pasea egitera.

b) Adi pasatzerakoan dugun gorputz jarrerari: flexioa, ikusmena, e.a.

44. HELBURUA: Paseak, mugituz.

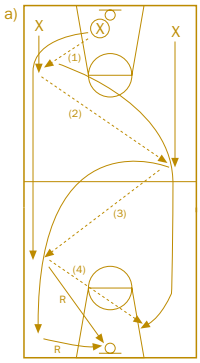
EGOERA: Jokalariek honako ariketa hauek egingo dituzte:

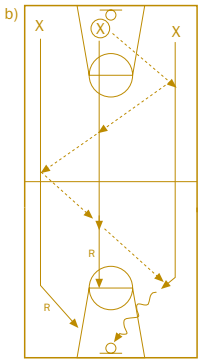
a) Hirunaka: "zortziak", pasako duen jokalaria atzetik joanez.

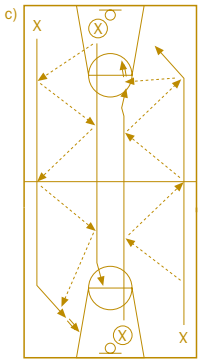
b) Hirunaka: Baloia batak besteari pasa, elkar gurutzatu gabe.

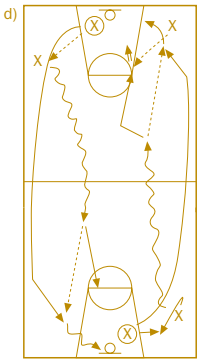
c) Binaka: Baloia elkarri pasa, hondotik hondora.

d) Binaka: Errebotea, kontraerasoko lehen pasea eta, gero, pase luzea albotik korrika doan jokalariari.









OHARRAK:

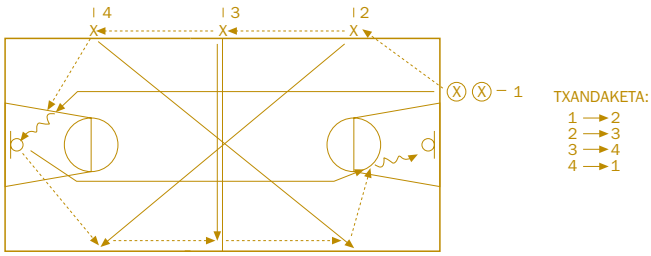
a) Nahi dugun adina joan-etorri egin genezake: joate hutsa edo joan-etorria edo joan, etorri eta berriz joan, edo ...

b) Era guztietako paseak landu behar ditugu (bularrekoak, esku batekoak, bikoak, e.a.)

c) Ariketa hau txerta daiteke 2 eta 1eko jokoarekin (edo 1 eta 2, edo 1 eta 1, ...).

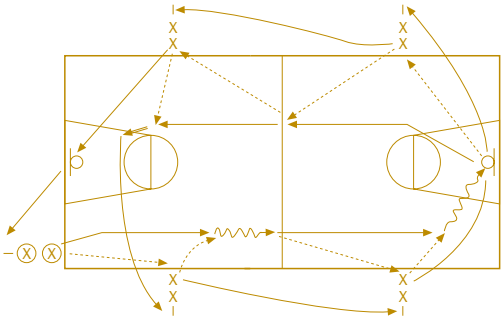
45. HELBURUA: Pasa eta beste aldera

EGOERA: Jokalariak irudian ageri den bezala kokatu. Lehena, baloiarekin, hondotik abiatuko da eta albora pasa. Pasatakoan, lasterka joango da beste saskirantz, besteek kanpotik elkarri pasatzen dioten bitartean. Azkenekoak berari itzuliko dio, saskira dezan. Errebotean berriz ere hartu eta bueltako bidean, gauza bera. Hasieran baloi gabe ziren jokalariak, baloia pasa ondoren, jokalekuaren beste aldera joango dira korrika.



46. HELBURUA: Pasea mugitu gabe.

EGOERA: Jokalariak irudian ageri den bezala antolatu. Jokalariak albora pasa ondoren, saski aldera korri egingo du, berriro baloia hartu eta albora pasa, eta horrela jarraian, irudian adierazi bezala. Txandaketa eskuinerantz.



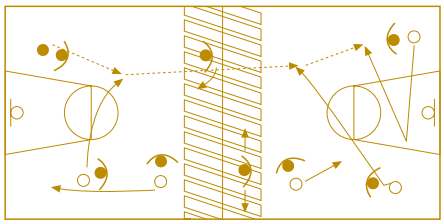
OHARRAK:

a) Aurrera begira -eta ez albo batera- korri eginez egingo ditugu paseak.

b) Pasatzaile batzuk finko utz genitzake minutu batzuetan eta gero aldatu.

47. HELBURUA: Pasea, aurka eginda.

EGOERA: Eremu bat seinalatuko dugu jokalekuaren erdian alde bietako paseak mozten saiatuko diren bi jokalari egongo direna. Eremu horren alde banatan hiruna jokalariko bi ekipo egongo dira.



Zein ekipok lortu du beste aldera pase gehien egitea, beren artean lauzpabost pase gutxienez egin ondoren?

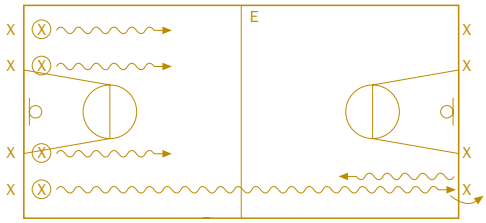
ALDAERAK:

a) Boterik gabe / Bote batekin, pase angelua hobetzeko.

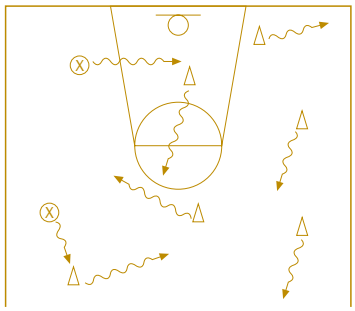
b) Puntuaketa ezarri

c) Alde bakoitzeko ekipoa mantenduta, edo alde bateko eta besteko ekipoak independenteak izanik

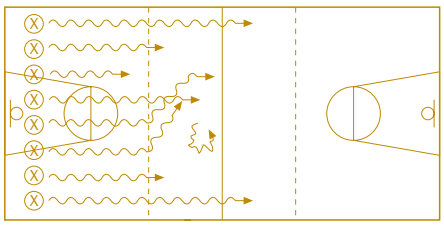
48. HELBURUA: Lasterkako botea
EGOERA: Hiruko taldeak antolatu eta irudian ageri bezala kokatu. Baloiduna bere kidea dagoen tokiraino joango da. Horrela jarraitu hainbeste aldiz edo hainbeste denboran.
OHARRAK: Ez begiratu baloiari. Bi eskuekin landu.



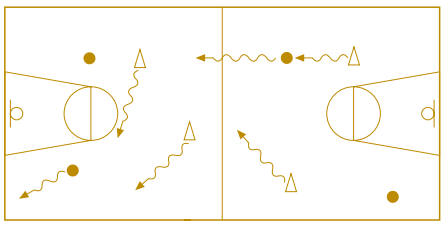
49. HELBURUA: Botean azkarrak eta trebeak izatea
EGOERA: Jokalari guztiak jokaleku erdian. Bi jokalarik beste guztiak ukitu beharko dituzte denbora jakinean.
OHARRAK:
a) Jokaleku osoan egin liteke
b) Harrapatua harrapatzaile bihur daiteke, lehengoarekin batera, edo haren ordez.



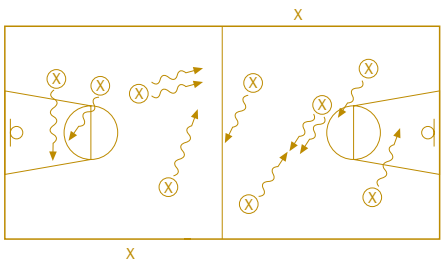
50. HELBURUA: Lastertasuna eta trebetasuna baloiarekin
EGOERA: Jokalari guztiak, nor bere baloiarekin, hondoko marratik hasiko dira jokalekua beste hondoko marraraino zeharkatzen, jokalekuaren erdian boteka ariko den jokalariak, “azeriak”, uki ez ditzan saiatuz. Harrapatutako jokalaria harrapatzailearen ordez jarriko da.



51. HELBURUA: Lasterkako botea
EGOERA: Bi talde, jokalari guztiak boteka. A taldekoek B taldekoak harrapatu behar dituzte, eta, harrapatzen dituztenean, Bkoak bertan geldituko dira, beren gorputz inguruan trebeziaz boteak emanez. Harrapatuta tokitik mugi ezinik dauden jokalariak beren lagunek aska ditzakete, ukitzen badituzte.
OHARRA: Zenbat denbora izango du talde bakoitzak bestea geldiarazi gabe ibiltzeko?



52. HELBURUA: Bote babestua, trebetasuna eta lastertasuna
EGOERA: Jokalariak, nor bere baloiarekin eta denak denen kontra, besteei baloia kentzen saiatuko dira. Kenduz gero, bi baloiekin boteka eta biak babestuz jarraituko dute. Baloi gabe gelditzen den jokalaria, kanpora.
OHARRA: Aldiro-aldiro espazioa murriztu: jokaleku osoa, erdia, e.a.



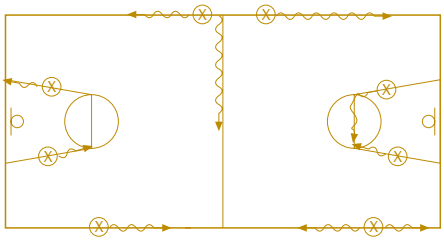
53. HELBURUA: Lasterkako botea

EGOERA: Jokalari guztiak baloi banarekin eta beti jokalekuko marretan zehar ibiliz. Bi jokalari besteak ukitzen saiatuko dira.

OHARRAK:

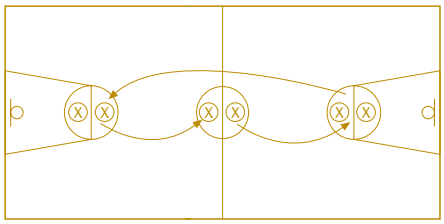
a) Harrapatzailea bakarra izan daiteke, eta gehiago ere bai.

b) Joka liteke edo denak harrapatzera, edo harrapatua harrapatzaile bihurtuta biak jarraitzera, baina harrapatzaile berriak zaharra berehala harrapatu ezingo duelarik.



54. HELBURUA: Bote babestua eta trebetasuna

EGOERA: Jokalari guztiak baloi banarekin hiru zirkulutan banatuta. Bakoitzak saiatu behar du edo lagunari baloia kentzen edo zirkulutik kanpora bidaltzen. Baloi gabe edo kanpoan geratzen denak hurrengo zirkulura joan behar du. Nork lortu du toki berean geratzea baloia galdu gabe ?



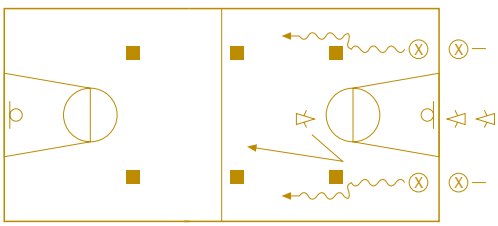
55. HELBURUA: Botea, jokaldiak burutzea eta esku aldaketa

EGOERA: Jokalariak binaka irtengo dira hondoko marratik (ikus irudia) eta defendatzaileak ukitu baino lehen saskiratzen saiatuko dira.

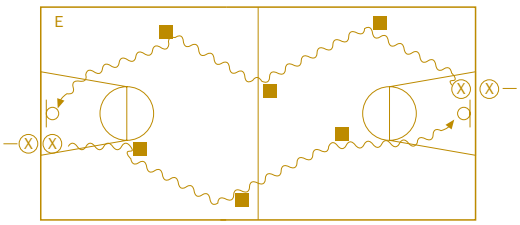
ALDAERAK:

a) Balizak erabil daitezke blokeo gisa (defendatzailea saihesteko oztopoak), blokeoekin jokatzen ikasteko. Erabil daitezke balizak seinalatzen duten eremuaren barruan ibili behar izateko, hau da, jokalekua estutzeko ere.

b) Defendatzailea ibil daiteke baloiarekin -erasotzaileentzat errazago- edo baloirik gabe. Ariketaren martxa aztertu behar dugu eta guk landu nahi duguna lantzeko eran garaiz moldatu, behar diren gauzatxoak aldatuz, egoera berdintzeko eta jokalariak ez daitezen gehiegi lasaitu.



56. HELBURUA: Norabide aldaketak baloiarekin egiten ikastea



EGOERA: Jokalekuan baliza batzuk jarri, jokalariek haien aurrean botea esku batetik bestera alda dezaten. Hasieran beti era berean egingo dugu esku aldaketa, eta, gainera, lehen aldietan, balizara iristerakoan bi aldiko gelditua eta bote pare bat egingo ditugu bertan, norabidea aldatu baino lehen. Horrekin lortu nahi dugu behar bezala egitea, teknika zuzenez. Hasteko, modu bat irakatsiko diegu, eta, gero, pixkanaka, besteak.

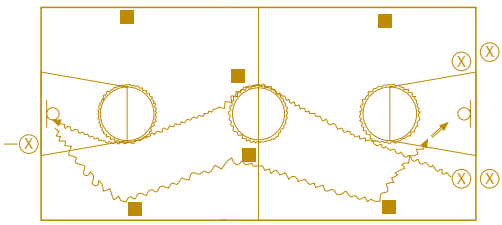
OHARRAK:

a) Ez utzi baloiari begiratzen, ihes egiten badie ere.

b) Norabidea aldatzerakoan egiten dugun boteak indartsua izan behar du, eta erritmoa ere aldatu behar da.

c) Saskirantz sartuz edo jaurtiketa eginez burutuko dute. Zenbat eta gehiagotan saskira jaurti, hobe, eta gauza bera esan liteke esku aldaketei dagokienez.

57. HELBURUA: Lasterkako botea, norabide eta erritmo aldaketekin



EGOERA: Jokalariak, bi taldetan banatuta, hondoko marran errenkadan jarriko dira; bi lehenbizikoak baloiarekin. Baloidun jokalariek honako ibilbidea egin behar dute: jokalekuko hiru zirkuluak kanpotik inguratu behar dituzte eta, kanpoko eskuarekin, baloia saskira jaurtiko dute, sartu arte; ondoren, bidean dauden balizetan norabidea aldatuz, itzuli egingo dira, eta berriz saskira jaurtiz ibilbidea burutzean, errenkadako hurrengoari pasako diote baloia.

OHARRA:

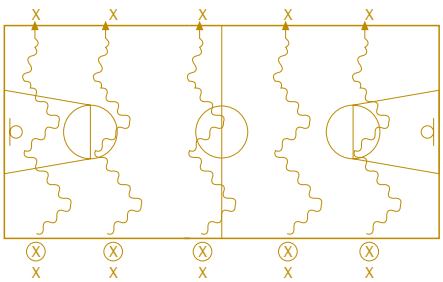
a) Beste jokalariarekin topo egin gabe ⇉ burua tente

b) Norgehiagoka egin liteke, adibidez, 20 puntu lortzera. Lehenbizikoan saskiratzen badugu, 2 puntu, eta errebotean, 1.

c) Norgehiagoka eginez gero, gerta liteke gauzak azkarregi egiteagatik gaizki egitea. Ez diegu utzi behar.

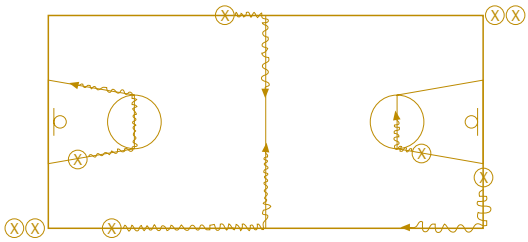
58. HELBURUA: Norabide aldaketak baloiarekin egiten ikastea

EGOERA: Jokalekua zabalean alderik alde zeharkatzerakoan, eskuz aldatzeko lau moduak lotuko ditugu: aurretik, atzerantz pibotatuta, bizkar atzetik eta hanka artetik.



59. HELBURUA: Norabide aldaketak baloiarekin egiten ikastea

EGOERA: Jokalariak, nor bere baloiarekin, marrak jarraituz joango dira eta, norabide aldaketa egin behar denero, esku aldaketa egingo dute.



OHARRAK:

a) Hasieran, denek ibilbide bera.

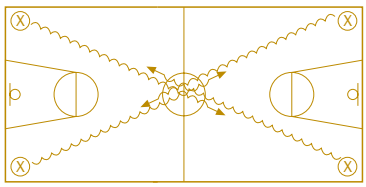
b) Gero bakoitza nahi duen lekutik joan daiteke, baina esku aldaketak eginez.

c) Egin genezake bi besteak harrapatzera joanez ere (lehen azaldutako ariketan bezala), baina esku aldaketak ondo eginaraziko dizkiegu.

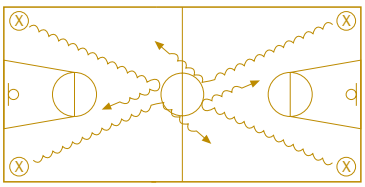
Ez begiratu baloiari. Arau hori beti errepikatzen dugu, funtsezkoa delako. Funtsezkoa da eskuz aldatzerakoan indarrez botatzea eta erritmoa ere aldatzea.

60. HELBURUA: Norabide aldaketak baloiarekin egiten ikastea

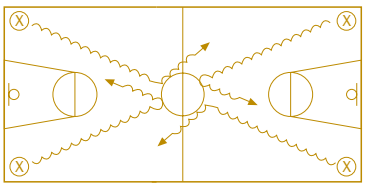
EGOERA: Jokalariak lau ilaratan jarrita, irudietan bezala. Hortik abiatuta boteka erdiko zirkuluraino joango dira eta han elkar gurutzatuko dute entrenatzaileak seinalea eman arte, orduan esku aldaketa egingo dute. Elkar ez jotzeko burua tente edukiko dute. Baloiarekiko norabide aldaketa mota guztiak egin.



ELKAR GURUTZATUZ: BEGIRATU!



ESKUINERA

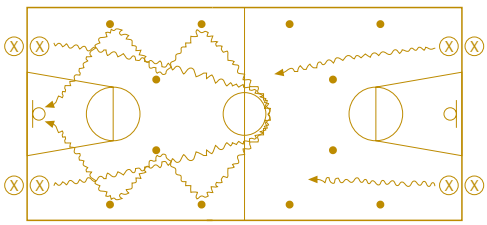


EZKERRERA

61. HELBURUA: Norabide aldaketak, lasterkako botea eta bururapenak

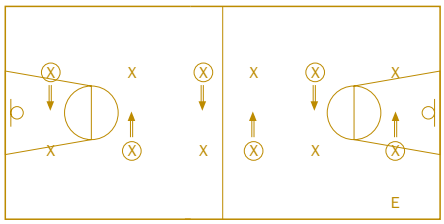
EGOERA: Jokalariak bi errenkadatan banatu, nor bere baloiarekin. Lehenbizikoak boteka abiatuko dira erdiko zirkuluraino, hura inguratu eta beste aldetik irtengo dira, hiru esku aldaketa egin balizen aurrean, eta saskiratu egingo dute.

OHARRA: Saskiratzean beste errenkadara joango gara. Jokalari bat erdiko zirkulura iritsi denean, hurrengoa abiatuko da.

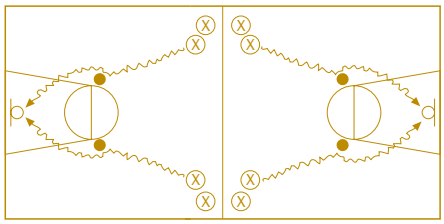


62. HELBURUA: Jaurtiketaren mekanika ikastea
EGOERA: Jokalari guztiek, mehatxu hirukoitzeko jarreran hasita, baloia gorantz bertikal jaurtiko dute, bere ardatzaren inguruan atzerantz biraraziz.
OHARRA: Hasieran, jauzi egin gabe. Akatsak zuzendu behar dira eta mugimendua jarraia izatea lortu.

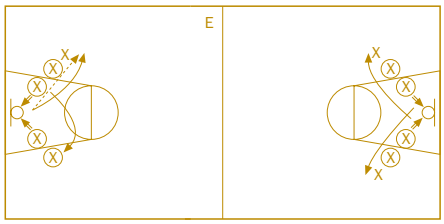
63. HELBURUA: Jaurtiketaren mekanika
EGOERA: Binaka, baloidun jokalariak aurrean daukan lagunari botako dio baloia jaurtiketako mugimenduak eginez. Lagunak aipatuko dizkio egindako akatsak (ukondoa kanpoan, oinak nola, e.a.)



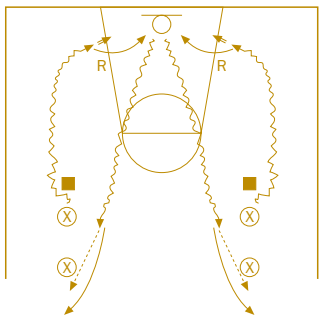
64. HELBURUA: Jaurtiketaren mekanika. Esku aldaketak.
EGOERA: Lau ilara osatu. Ilarako lehenak baloiarekin. Boteka abiatu, bidean eskua aldatu, saskirantz jarraitu, aldi bateko gelditua egin, eta uztai azpitik saskira jaurti (taularen goiko angelura).



65. HELBURUA: Jaurtiketaren mekanika
EGOERA: Bi talde egin, bakoitza saski baten inguruan. Bina ilaratan jarri, uztaitik bizpahiru metrora, lehenak baloiarekin. Seinalea emandakoan, ilara bakoitzeko lehenak baloia jaurtiko du, errebotea hartu, eta beste ilarara joango da.
OHARRA: Hor oso hurbiletik eta geldirik ari gara jaurtitzen. Beraz garrantzitsuena da nola egiten duten, ez zenbat sartzen dituzten. Hala eta guztiz ere, ozen zenbatu ditzakete, eta 10era iristean taldeak uztai batetik bestera aldatu.



66. HELBURUA: Bote ondoko jaurtiketa. Aldi bateko eta biko gelditua baloiarekin.
EGOERA: Jokalariak bi aldeetan banatuta eta bakoitzean bi ilara. Boteka abiatu, aldi bateko edo biko gelditua egin eta, gero, jaurti. Sartu ez badugu, errebotea hartu eta hala jarraitu saskiratu arte. Orduan, beste ilaran jarri.
OHARRA: Erne: begiratu baloia nola igotzen dugun jaurtitzeko tokiraino, eta ea jaurtitzeko mekanika behar bezala egin dugun. Ez ahaztu errebote ondoko jaurtiketa ongi egin behar dela, ez dela nolanahi jaurti behar.

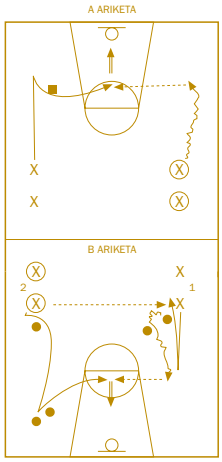


67. HELBURUA: Pase ondoko jaurtiketa. Aldi bateko eta biko gelditua k. Pasea hartzea.

EGOERA: Bi ariketa ditugu, bata (A) errazagoa, eta bestea (B) zailagoa. Baterako zein besterako, jokalariak bi taldetan jarriko ditugu.

A ariketa: Ilara bateko jokalariak baloi gabe abiatu eta norabide aldaketa egin ondoren, baloiarekin abiatu den beste ilarakoaren pasea hartuko du. Aldi bateko edo biko gelditua egin, eta jaurti. Beste ilarara joan.

B ariketa: Baloidunak (2) ez daukanari (1) pasa (1ak hartzeko iskintxoa egin du). Orain baloia duenak (1) baliza aurrean eskuz aldatu eta ordurako norabidea aldatu duen lagunari (2) pasako dio, hark gelditu eta jaurti egingo du.



OHARRAK:

a) Erne pasea hartzerakoan flexionatuta egoteari. Eskatu baloia esku batez (itua).

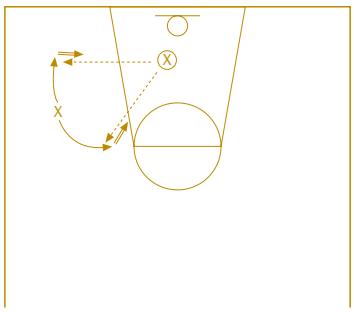
b) Bistan da oso ariketa errazarekin has gaitezkeela eta, gero, pixkanaka zailtzen joan, komeni zaigun eran. Hau da, oinarritzat ariketa hori hartu eta ukitu bat edo beste eginez, alda genezake.

68. HELBURUA: Mugimenduan jaurtitzea, pasea hartu ondoren, bote egin gabe.

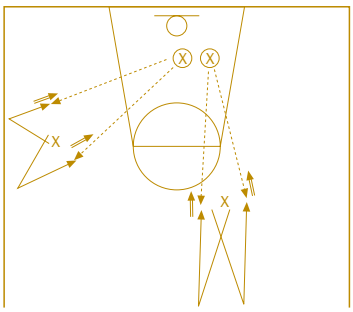
EGOERA:

A ariketa: Binaka, bikote bakoitzak baloi bat duela. Jokalari batek jaurti eta besteak errebotea egin. Mugi gaitezke alde batetik bestera (alboetara) -1. irudia-, edo puntu bateraino joan eta etorri -2. irudia-. Ariketa egin genezake hainbeste denboran, edo hainbeste jaurtiketara edo hainbeste saskiratzetara.

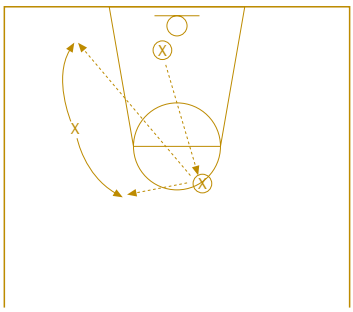
B ariketa: Hirunaka, hirukote bakoitzak bi baloi dituela. Jokalari batek jaurti, besteak errebotea egin eta besteak pasea. Gero, txanda -3. irudia-.



1. IRUDIA

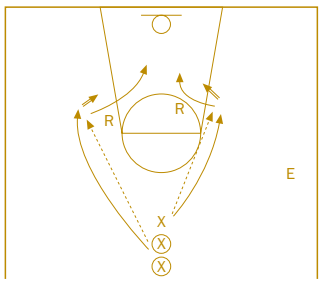


2. IRUDIA

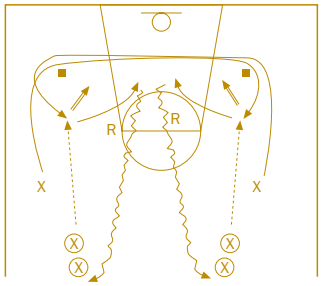


3. IRUDIA

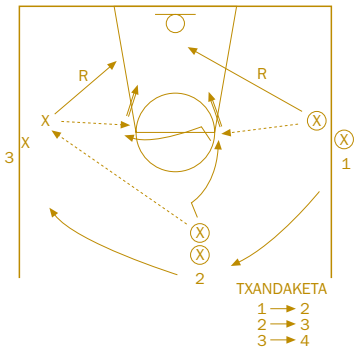
69. HELBURUA: Mugimenduan jaurtitzea
EGOERA: Jokalarien erdiak saski bakoitzean, errenkadan. Lehena baloirik gabe irtengo da alde batera, eta hurrengoak egingo dion pasea hartu eta saskira jaurtiko du. Orduan, baloia pasa duena irtengo da bestearengana baloia hartzeko eta jaurtitzeko, ...
OHARRAK:
a) Jaurti genezake gelditua egin ondoren, edota pasea hartu, bote egin, eta jaurti.
b) Pasatzailea flexionatuta eta erne egongo da, eta indarrez pasako du.



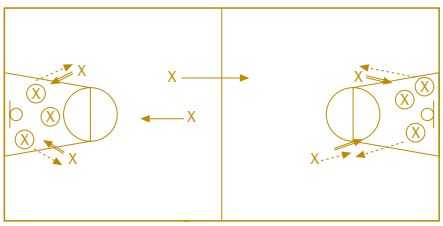
70. HELBURUA: Mugimenduan jaurtitzea
EGOERA: Jokalariak bi taldetan, errenkadak luzeegiak izan ez daitezen.
Bi errenkada. Lehen jokalaria, baloi gabe abiatuko da, balizaren behe aldetik moztuko du eta pasea goi aldetik hartzera irtengo da.
Bi aldiko gelditua egin eta saskira jaurti. Hasieran gertutik eta, gero, apurka-apurka urrutiagotik. Dena den, hurbileko jaurtiketak ere landu behar dira.
OHARRA: Pasea hartu baino lehen, erritmoa aldatu eta baloi bila indarrez joan. Flexionatuta.



71. HELBURUA: Mugimenduan jaurtitzea
EGOERA: Jokalariak hiru errenkadatan kokatu.
Erdiko eta eskuineko errenkadetakoak, baloiarekin (gero ezkerrekora aldatuko dugu).
Erdiko (2) jokalariak ezkerrera (3) pasako du baloia, iskin egin eta eskuinetik (1) hartzera joango da eta saskira jaurtiko du. Orduan ezker aldera (3) joango da, beste baloia hartu eta berriz jaurtitzeko. Ezker-eskuineko iladetakoak (3 eta1) errebotearen bila joango dira.



72. HELBURUA: Mugimenduan jaurtitzea
EGOERA: Hiru jokalari baloi banarekin uztai bakoitzaren azpian. Horiek pasako diete baloia lasterka datozen jokalariei eta errebotea hartuko dute.
Gainerako jokalariak, baloirik gabe, uztai batetik bestera ibiliko dira. Batean, baloia mugimenduan hartuko dute, aldi bateko edo biko gelditua egin, jaurti, eta beste saskirantz joango dira korrika. Han baloia hartu eta bote egin ondoren saskira jaurtiko dute. Horrela denbora jakin batean (45 seg., 1 min., edo...), aritu ondoren, errebotean eta pasatzen ari zirenak jaurtitzera joango dira.



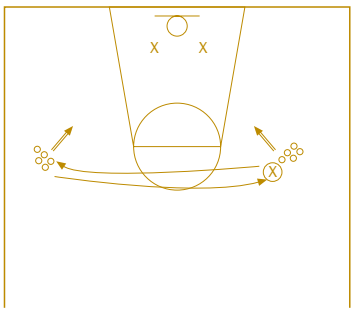
73. HELBURUA: Presiopean jaurtitzea

EGOERA:

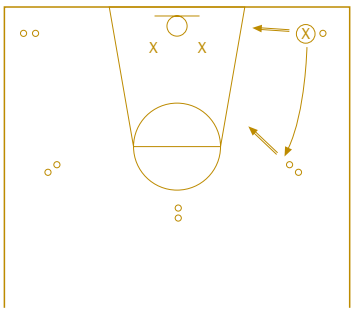
A ariketa: Jokalekuan, ezker-eskuin, bosna baloi jarriko ditugu, eta bi lagun errebotean. Jokalariak lurretik baloi bat hartu eta jaurti ondoren, beste aldera joango da gauza bera egitera. Horrela, baloi guztiak jaurti arte. -1. irudia-.

B ariketa: Aurreko ariketan bezala, baina baloiak binaka jarrita. -2. irudia-.

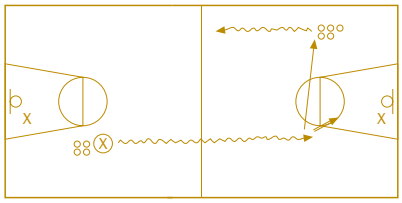
C ariketa: Jokaleku osoan. Saski bakoitzaren inguruan, 6,25eko parean, bosna baloi. Jokalaria, lurretik baloi bat hartuta, beste saskirantz boteka abiatu eta han jaurtiko du; han beste baloi bat hartu eta beste aldera abiatuko da gauza bera egitera. -3. irudia-.



1. IRUDIA



2. IRUDIA



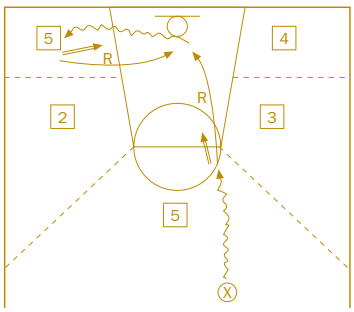
3. IRUDIA

OHARRA: Hiru ariketa horietan denbora jakina eman genezake jaurtiketa guztiak egiteko. Zenbat denbora ematen dugun, lasaiago edo azkarrago jaurtitzera behartuko ditugu, hau da, presio txikiagoa edo handiagoa dutela.

74. HELBURUA: Presiopean jaurtitzea

EGOERA: Jokalekua bost eremutan zatitu eta bakoitzari balio bat eman. Jokalaria boteka irtengo da zelai erditik eta nahi duen tokitik jaurtiko du. Saskiratzen badu, eremu horrek balio dituen puntuak izango ditu. Errebote guztietan jaurtiko du (puntu bat), eta berriz jaurtitzera irtengo da.

Ariketak minutu bat iraungo du.



OHARRAK:

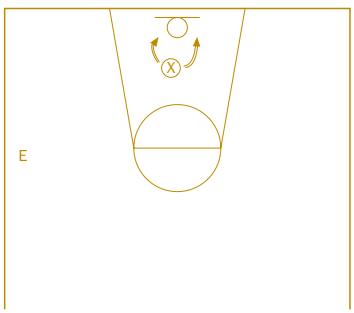
a) Errebotean jaurti beharra alde batera utz daiteke. Saritu genezake eremu guztietatik saskiratzea.

b) BETI eraman behar dugu, IDATZIZ, jokalariek ariketetan egiten dutenaren kontrola eta are gehiago ariketak jaurtitzekoak direnean.

75. HELBURUA: Gako jaurtiketa

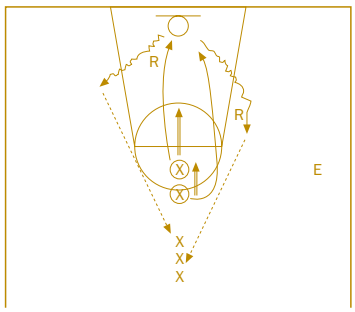
EGOERA: Jokalaria saski azpian jarri eta handik, 30 segundotan, gako jaurtiketak egin behar ditu, eskuak txandakatuz eta jaurtiko duen eskuaren kontrako hankaren gainean pibotatuz.

OHARRA: Gako jaurtiketa landu genezake bikoteka ere eta hainbeste jaurtiketa egitera, aurreko ariketa batzuetan azaldu bezala. Pasatzaileak eta errebote hartzaileak aldatuz egin behar da.



76. HELBURUA: Jaurtiketa. Norgehiagoka.

EGOERA: Jokalariak ilaran, lehenbiziko biak balioarekin. Aurrena lehenbizikoa hasiko da jaurtitzen eta ondoren bigarrena. Horrela ariko dira saskiratu arte, zuzenean nahiz errebotean. Aurrena joandakoak tantoa lortzen badu, ilarako hurrengoari pasako dio baloia berehala, baina hurrengoak berak baino lehen saskiratzen badu, kanpoan geratuko da. Horrela jarraitu bi geratu eta batek irabazi arte (alegia, atzekoak aurrekoa baino lehen saskiratu arte).



OHARRAK:

a) Jokalariak bi taldetan bana genitzake, talde bakoitza saski batean, eta azkenean finala jokatu bi irabazleen edo lau onenen artean..

b) Egin norgehiagokak jaurtitzeko tokia aldatuz.

77. HELBURUA: Jaurtiketa librea

EGOERA:

A ariketa: Binaka, 3/5/10 jaurtiketa libreko serieak egin.

B ariketa: Binaka, jaurtiketen norgehiagoka egin, honelako puntuazioarekin:

- saskiratze garbia, uztaia ukitu gabe: 5 puntu
- uztaia ukituta: 4 puntu
- uztaia behin baino gehiagotan jota: 2 puntu

C ariketa: Jokalariek saskiz saski (bi baino gehiago edukiz gero, hobe) joan eta jaurtiketa librez beti saskiratzea lortu behar dute. Baten batean huts egin duenak hasieratik hasi behar du berriz. Saski bakoitzean bi saskiratze egin beharra ezar genezake. Jokalari guztiek ez dute saski beretik hasi beharrik, itxaron beharra izan bailezakete, eta behar-beharrezkoa dugun denbora galtzen ari.

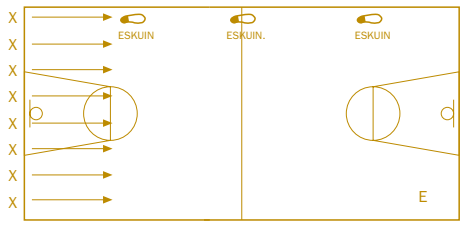
78. HELBURUA: Saskira sartzen ikastea

EGOERA:

a) Jokalariak lerroan, hondoko marraren atzean. Sailka irtengo dira, honako asmo zehatzarekin: esandako oina (irudian eskuinekoa) jartzea, hain zuzen, pertsonaleko lerroan, jokaleku erdikoan eta beste pertsonalekoan.

b) Hori arazorik gabe lortzean, hau egingo dugu: gauza bera (lehen pausoa) gehi beste pauso bat (bigarrena), eta jauzi ahalik handiena. Oraingoan erdiko marran eta jokaleku barrenean egingo dugu ariketa.

c) Gero, bi ariketa horiek (a eta b) baloiarekin egingo ditugu.



79. HELBURUA: Boteka saskira sartzea

EGOERA: Bi talde egin. Jokalariak boteka sartuko dira saskira eta jaurtiko dute; ea zein taldek lortzen dituen 20 saskiratze lehenbizi.

ALDAERAK:

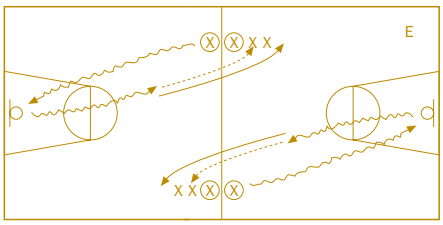
a) Balizaren bat ipini, esku aldaketak egin ditzaten.

b) Oztoporen bat jarri (baliza etzana), lehen pausoa eman behar duten lekuan, pausoa luze emateko.

c) Egin daitekeen bote kopurua murriztu.

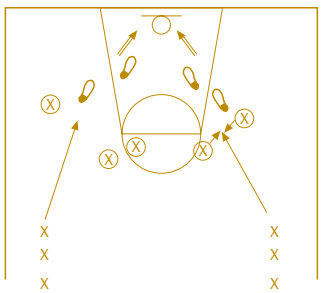
d) Helburua: 10 saskiratze segidan, Huts eginez gero, berriz hasi.

Ez ahaztu bi aldeetatik landu behar dela.

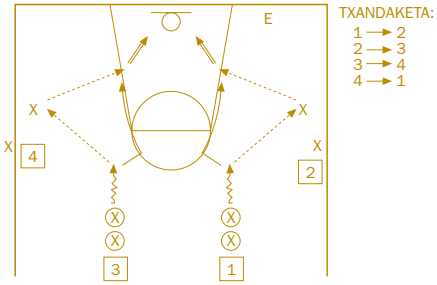


80. HELBURUA: Bote egin gabe saskira sartzea, baloia eskutik eskura pasata

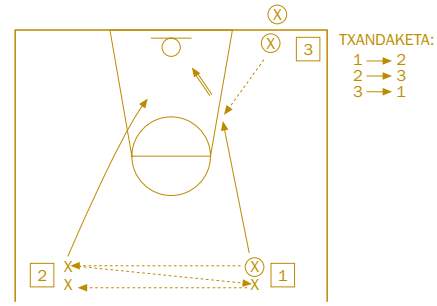
EGOERA: Errenkada bat jaurtiketa libreen marraren erpinean eta beste bat jokaleku erdian. Jokaleku erdiko lehen jokalaria lasterka abiatu, eskura egingo dioten pasea hartu eta saskira sartuko da. Ondoren, beste errenkadara joango da.

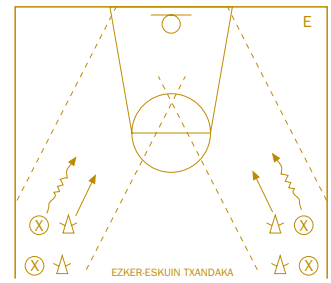


81. HELBURUA: Pasea hartu eta saskira sartzea. Pasa eta moztu.
EGOERA: Bi ilara (1 eta 3) baloiarekin jokaleku erdian. Horietako bakoitzeko lehena boteka abiatu eta 6,25eko parean, alboko ilaran (2 eta 4) dagoen lagunari pasako dio eta, segidan, hark berari egingo dion pasea hartu eta saskira sartuko da. Pasatzaileak baloia errebotean hartuko du eta beste aldeko baloidunen ilaran jarriko da. Saskira sartu dena bere aldeko pasatzaileen ilaran jarriko da.



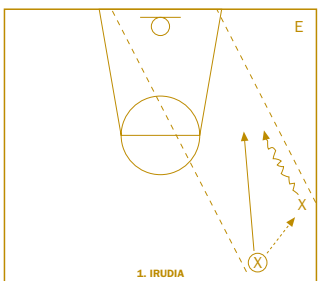
82. HELBURUA: Jokalariak saskira sartzea (Baloi finkoko txandaketa)
EGOERA: Hondoko marran, bi jokalari baloiarekin (3). Jokaleku erdian bi ilara (1 eta 2). Aurrez aurre hondoko jokalariak dituen ilarako lehen jokalaria (1), baloiarekin. 1. ilarako lehenak 2.eko lehenari pasako dio baloia, horrek 1. ilarako bigarrenari, eta abar. Baloia jokalekuaren erdian alde batetik bestera ibiliko da. 1. ilarakoak bestekoari baloia pasatakoan, uztaira joango da lasterka, eta 3.ekoak egindako pasea hartuko du. 2. ilarakoak errebotea hartuko du. Txandaketa: 1ekoa 2ra, 2koa 3ra, eta 3koa 1era.



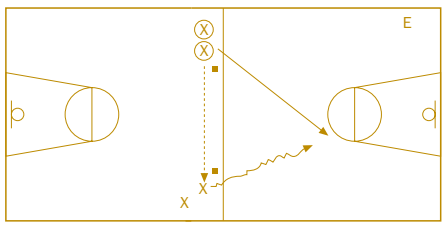


83. HELBURUA: Saskira sartzea, defendatzaileak aurka eginda (%50-%100)
EGOERA: Baloidun jokalariak aldamenean dauka zaintzailea. Baloidunak, boteka, (nahi duenean edo entrenatzaileak esandakoan) bere pasabidean aurrera joan behar du zaintzailea aurka duela, nahiz eta jakin ez diola jaurtiketa galaraziko. Gero, jaurtiketa galarazi ahal izango dio.

84. HELBURUA: Saskira sartzea zaintzailea atzetik doala
EGOERA:
1. ariketa: Binaka, jokaleku erditik abiatuta. Baloidunak baloia pasa dionean, jokalaria boteka abiatuko da saskirantz, pasatzailea -zaintzailea- atzetik duela. Indarrez eta ziurtasunez joan behar da. 1. irudia.
2. ariketa: Bi lerrotan, 2. irudian ageri den bezala. Lehenak baloia beste lerrokoari pasako dio eta hartu duenak erabakiko du zein saskitara sartu, iskin egin gabe, hau da, bat-batean abiatuta. Pasatzailea sarrera zaintzera joango da, “zakarkeriarik gabe”.

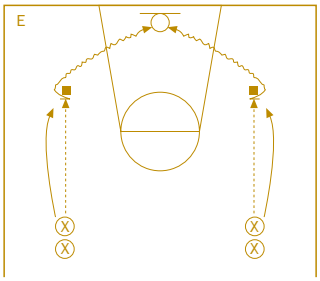


1. IRUDIA

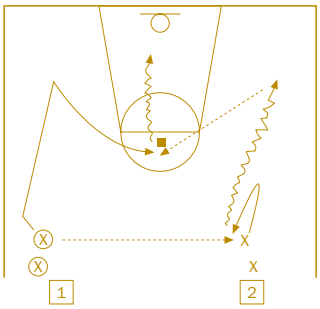


2. IRUDIA

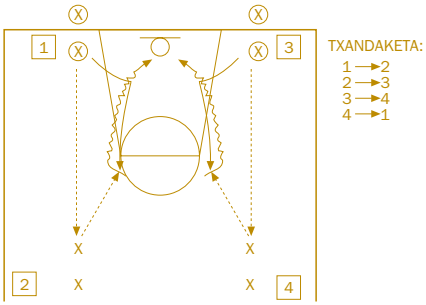
85. HELBURUA: Iskintxoak baloiarekin.
EGOERA: Bi ilara. Lehenbizikoak baloiarekin. Baloia gora bota, bila joan eta airean harrapatu, baliza aurrean aldi bateko gelditua egiten dugunean.
Driblatuz abiatzeko iskintxoa egin eta saskira sartuz edo jaurtiz bukatu.
OHARRA: Egin genezake jaurtitzeko iskintxoa, pasatzeko iskintxoa, edo besteren bat.
Baloiarekiko iskintxoak lantzeko, oinarri hori saskira sartu, pasa edo jaurti aurretik egiten irakatsiko diegu.



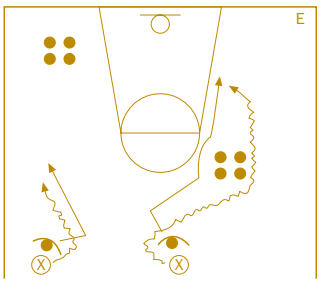
86. HELBURUA: Iskintxoak baloiarekin.
EGOERA: Bi ilara, lehena (1) baloiarekin. 1ak pase iskintxoa egin ondoren, 2ari pasako dio, eta hark hartzeko iskintxoa egin ondoren hartuko du. 2a alboko marrarantz joango da boteka. Bitartean 1a, pasa ondoren, moztu eta goiko zutoinera (baliza aurrera) joango da pasea hartzera; han abiatzeko iskintxoa egin eta saskira sartuko da.



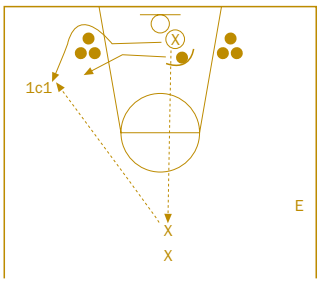
87. HELBURUA: Iskintxoak baloiarekin.
EGOERA: Bi ilara baloiarekin hondoko marran, eta beste bi 6,25ean baloirik gabe.
1ak 2ari pasatakoan, goiko zutoinera joango da 2ak egingo dion pasea hartzera, han pibotatu (saskira begira jarri) eta jaurtitzeko eta abiatzeko iskintxoak egin ondoren, saskira sartuz edo jaurtiz amaituko du. 3 eta 4 iladetakoek gauza bera, simetriaz.



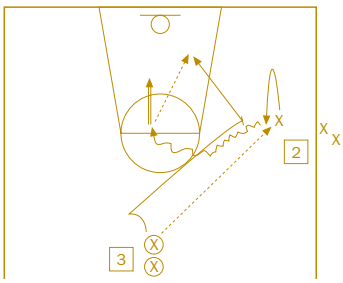
88. HELBURUA: Zuzeneko blokeoa.
EGOERA: Jokalariak bat baten aurka, ohi bezala, desberdintasun honekin: jokalekuan konoak, karratua edo osatuz, ipiniko ditugu. Erasotzaileak horrelako oztopoez baliatzen ikasiko du, saskibaloian jokatzeko orduan.
OHARRA: Jar daiteke jokalari bat zutoin lanean, geldi-geldirik. Dena dela, bi eratara lan egitea da onena.



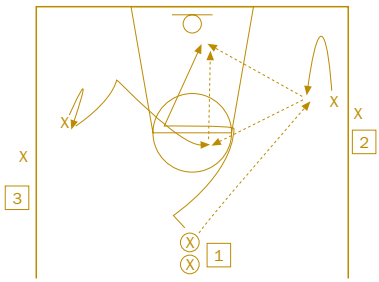
89. HELBURUA: Zeharkako blokeoa.
EGOERA: Bi baliza multzo ipiniko ditugu zonako marratxoetan. Binaka ibiliko dira, bat erasoan eta beste defentsan. Baloidun erasotzaileak pasatzaile lana egingo duen jokalari bati baloia pasako dio eta, gero, hark egindako pasea hartzen saiatuko da, 1 eta 1 jokatzeko.
OHARRA: Jokalarien erdiak uztai batean eta besteak bestean. Berek ikas dezatela nola jokatu blokeoa aprobetxatuz desmarkatzeko.



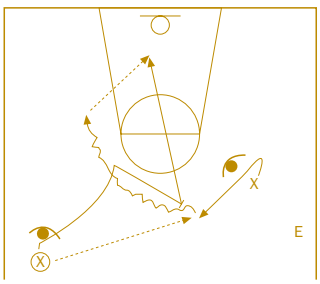
90. HELBURUA: Zuzeneko blokeoa egin eta jarraitzeko mekanika.
EGOERA: Bi ilaratan, 1ean baloiarekin eta 2an baloirik gabe. 1ak 2ari pasa (2ak hartzeko iskintxoa egin du ordurako). 1ak 2ari blokeoa egingo dio eta jarraitu. 2ak egin dezake, edo saskira sartu edo 1ari pasa, hark saskira dezan.
OHARRA: Ikas dezaten egingo dugu ariketa, beraz, xehetasun tekniko guztietan arreta jarriko dugu.



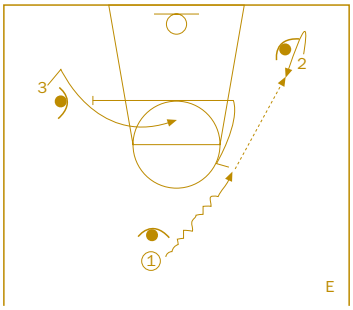
91. HELBURUA: Zeharkako blokeoaren mekanika.
EGOERA: Hiru lerrotan: 1ean baloiarekin, 2an eta 3an, gabe. 2ak eta 3ak hartzen jardungo dute. 1ak 2ari pasa, mozten hasi eta 3ari blokeoa egingo dio. 3ak gorantz mozten badu, 1ak beherantz jarraituko du, eta alderantziz. 2ak pasa diezaioke 3ari (eta honek jaurti edo 1ari pasa), edo 1ari.
Txandaketa: 1etik 2ra, 2tik 3ra, eta 3tik 1era.



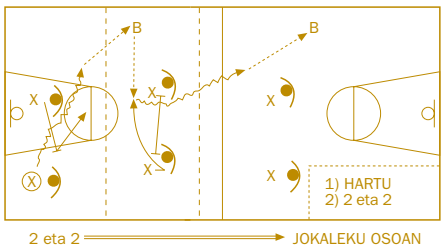
92. HELBURUA: Zuzeneko blokeoa egin eta jarraitu. 2 eta 2.
EGOERA: 2 eta 2, jokaleku erdia hartuta, joko librean (botatu, pasa, jaurti, e.a. egin daiteke). Saskira jaurtitzeko, dena den, aurretik zuzeneko blokeoa egin eta jarraitu behar da.
OHARRA: Jokalarien maila eta zenbat lan egin nahi dugun ikusita, bi biren aurkako jokoa egin genezake jokaleku osoa, erdia edo laurdena hartuta.



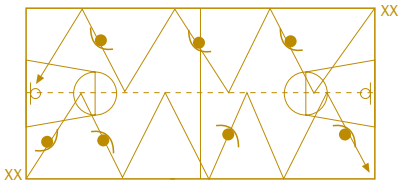
93. HELBURUA: Zeharkako blokeoa egin eta jarraitu. 3 eta 3.
EGOERA: 3 eta 3, jokaleku erdia hartuta. Bakoitzak gehienez bi bote baloia hartzen duenean.
GOGOAN HARTU: Pasa - moztu - zeharkako blokeoa egin. Jaurti baino lehen, zeharkako bi blokeo egin, gutxienez.



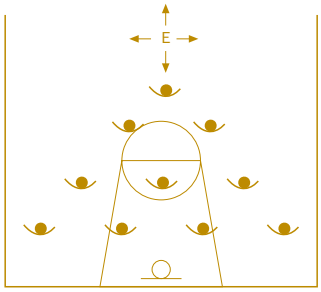
94. HELBURUA: Zuzeneko eta zeharkako blokeoa. 2 eta 2 gehi 2 pasatzaile, jokaleku osoan.
EGOERA: Jarri bi jokalari baloiak bihurtzen, bakoitza jokaleku erdi batean. 2 eta 2 jokatu jokaleku osoan. Baloi bihurtzaileari pasa baino lehen (nahitaezkoa) zuzeneko blokeoa egin behar da, eta atzera pasea hartzerako zeharkako blokeoa. Jokalekuaren beste muturrean (beste uztaian) amaituko dute 2 eta 2 jokatzen zuzeneko blokeoa eginda.
OHARRA: Utz geniezaieke blokeorik egin gabe hartzen baloi bihurtzaileen pasea (edo haiei pasatzen), baldin, erraz hartu edo pasa ezin dutenean, blokeoa egiten badute.



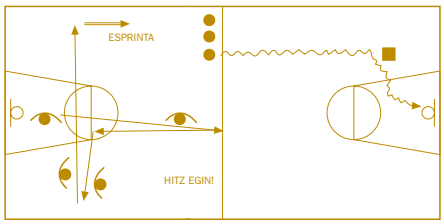
95. HELBURUA: Defentsako ibilerak eta atzera urratsa
EGOERA: Jokalariak bi errenkadatan, hondoko bi marren atzean. Defentsa jarreran ibiliko dira jokalekuan zehar eta, luzekako erdiko lerrora eta alboko marrara iristen diren bakoitzean atzera urratsa egin eta jarraituko dute.



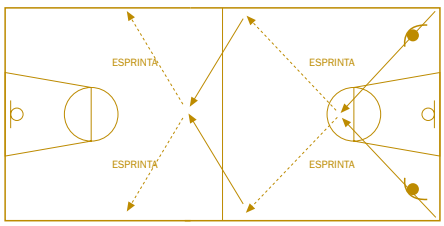
96. HELBURUA: Defentsako ibilerak, atzera eta aurrera urratsak, errebotea, e.a.
EGOERA: Piramidea. Jokalariak piramidean jarriko dira eta entrenatzaileak seinalatuko die norantz ibili. Ibilerak, atzera urratsak eta abar lantzeaz gainera, errebotea harrapatzea, pibotatzea, erasoan falta egitea, e.a. ere landuko ditugu. Iraupena: 15 seg., 20 seg., 30 seg., gutxi gorabehera.



97. HELBURUA: Defentsako ibilerak
EGOERA: Uztai azpitik abiatuta, irudian ageri den ibilbidea egin; orduan lasterka abiatu, baloia jokaleku erdian lurretik hartu eta, esku aldaketa egin ondoren, saskian amaitu. Errebotea hartu, baloia jokaleku erdian utzi eta lerrora itzuli.

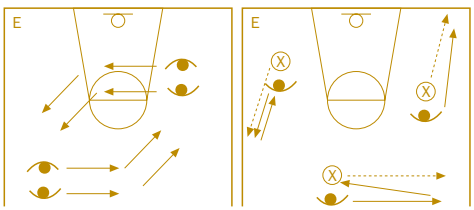


98. HELBURUA: Defentsako ibilerak
EGOERA: Jokaleku barrenean, bi izkinetan, lerro bana. Defentsa jarreran abiatu eta erdiraino iristean (ikus irudia) esprinta egin alboko marraraino; handik erdiraino berriz ere defentsa jarreran eta ondoren berriz esprinta; horrela jarraitu jokalekuaren azkeneraino.



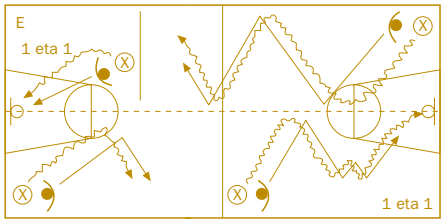
99. HELBURUA: Defentsako ibilerak (binaka)
EGOERA:

1. ariketa: Ispilua. Binaka, bata bestearen aurrez aurre. Bietako bat gidaria izango da eta bikote laguna ispilua. 15 segundoero, txanda.
2. ariketa: Binaka, bata baloiarekin eta bestea defentsa jarreran. Baloidunak baloia zoru gainean barrena botako du eta lagunak defentsako ibileran bila joan behar du, itzuli eta berriro bota diezaion. Bost edo sei aldiz egindakoan, txanda.

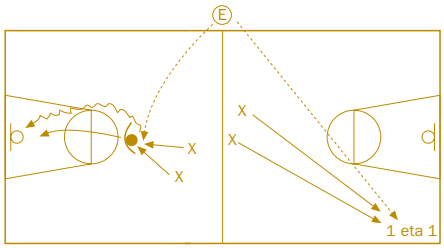


ALDAERA: 1ak baloia bota eta 2ak jaso eta lehengo tokira itzuli behar du, han berak bota eta 1a baloi bila joan dadin. Honela, lana txandaka egiten dute.

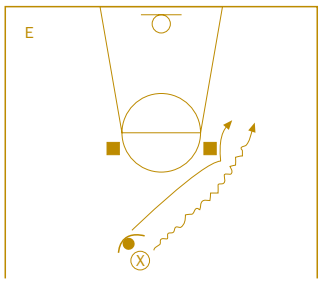
100. HELBURUA: Baloidun jokalariaren defentsa, bat baten aurka.
EGOERA: Jokalekua bitan zatitu, uztaitik uztaira doan lerroa seinalatuz (balizekin, adibidez). Baloidun jokalariaren defentsa landuko dugu, hasieran erasotzailea sigi-sagan joanda, eta 6,25eko lerrotik aurrera, bat baten aurka jokatuz. Etorreran, erasotzaile eta defendatzaile paperak aldatu. Gero, sigi-sagarik egin gabe, bat baten aurka jokatuko dute eta, erasotzaileak gainditzen badu, defendatzaileari itxoingo dio 6,25era iritsi arte. Azkenik, bat baten aurkakoa egingo dute, erasotzaileak itxoin gabe, horrela defendatzaileak erasotzailea berreskuratzen ikas dezan.



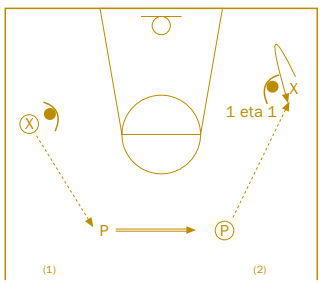
101. HELBURUA: Baloidun jokalariaren defentsa, bat baten aurka. Lehiakortasuna garatzea.
EGOERA: Binaka, bikote bakoitza baloi banarekin. Baloia entrenatzaileari emango diote eta hark bota egingo du (goitik, zoru gainean, botearekin, edo bestela), hartzen duenak alde bereko saskira eraso egingo du, eta besteak eskuratu egin behar du.
ALDAERAK:
a) Baloia hartzen duenak beste aldeko saskira eraso egingo du, defentsa lana handiagoa izan dadin. Erasotzaileak ez dauka bestela adinako abantailarik.
b) Ez badu saskiratzea lortzen, edo defendatzaileak baloia harrapatzen badio, paperak aldatu eta beste saski aldera jokatuko dute. Bi saio egiteko aukera eman genezake, edo batek saskiratu arte (dagoeneko asko eskatu behar diegu).



102. HELBURUA: Baloidun jokalariaren defentsa. Erasotzailea toki jakinera "eramatea".
EGOERA: Binaka, bat erasoan doala, besteak -zaintzaileak- ez dio utzi behar jarrita dauden bi balizen artetik pasatzen. Horretarako aurkaria kanpora eraman behar du, eta gorputza erabiltzen ikasi.

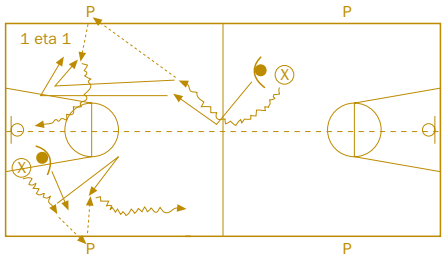


103. HELBURUA: Lehen pase lerroaren defentsa, presio eginez, aurrea hartuz.
EGOERA: Binaka, baloi batekin, jokalari batzuek pasatzaile lana egingo dutela. Baloidun erasotzaileak baloia Pri pasako dio eta, ondoren, baloia hartzen saiatuko da, 1 eta 1 jokatzeko. Zaintzaileak ahaleginak egingo ditu baloia har ez dezan edo ahalik urrutien har dezan. 5 segundoren buruan erasotzaileak baloia hartu ez badu, erasoa bukatu egingo da. Kontuz ateari bizkarra emateekin.



104. HELBURUA: Baloidun jokalariaren eta lehen pase lerroaren defentsa.

EGOERA: Lau pasatzaile, irudian ageri den bezala kokatuak. Bi jokalarik 1 eta 1 jokatuko dute jokalekuko alderdi batean. Balizara iristean, baloia pasako diote eta atzera beste pase bat hartzen saiatuko da (zaintzaileak pase lerroa zainduko du, ezin izan dezan). Behin pasea hartu ondoren (5 segundo baino gutxiagoren buruan, bestela baloia galduko baitu), boteka jarraituko du bigarren pasatzailearenganaino, eta lehen bezalako jokaldia egin ondoren, saskira sartzera jokatuko du. Beste aldetik itzuliko dira, erasotzailea eta zaintzailea aldatuta.



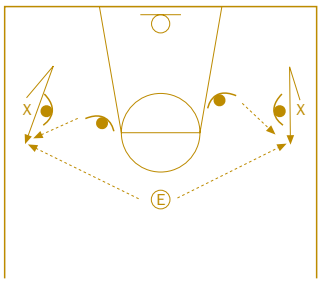
105. HELBURUA: Baloi alde eta laguntza aldeko defentsa eta lehen pasearena

EGOERA: Entrenatzailea baloi batekin eta bi aldeetan erasotzaile bana zaintzaile banarekin. Hasieran, pasa besterik ezingo da. Baloia Ek daukala, bi zaintzaileek presio egingo dute. Baloia alderdi batean dagoenean, batek baloiduna zainduko du eta bestea, segituan, laguntzeko kokatuko da.

Hori landu egin behar da, berehalaxe laguntzeko prest kokatze hori jokalariek barnera dezaten.

Baloia airean doala egin behar da.

Horren ondoren, 1 eta 1 edo 2 eta 2 jokatuko dugu.

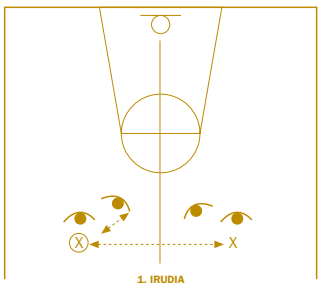


106. HELBURUA: Laguntza aldeko defentsa. Lagundu eta erasotzailea berreskuratzea. Lehen laguntza.

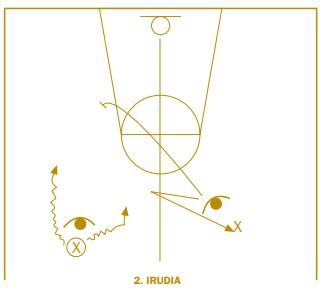
EGOERA: 2 eta 2. Erasotzaileak ezingo dira beste aldera pasa, ez boteka, ez moztuz.

a) Erasotzaileek, antolatzaile postuan, baloia elkarri pasako diote → Defendatzaileak bere aurkariak baloia askatu bezain laster jauzi batez laguntzeko prest kokatu beharko du, eta lehengora itzuli, bere aurkariak baloia berriz eskuratzean (1. irudia).

b) Erasotzaileek elkarri baloia pasatzeaz gainera, sartzeko botea eman ahal izango dute.
- Goitik (erditik): alde egiten badigu, laguntza eta barneratzea landuko ditugu.
- Behetik: laguntza (1ehena) emango dugu. (2. irudia)



1. IRUDIA



2. IRUDIA

OHARRAK:

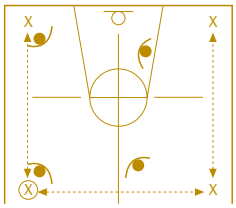
a) Defentsa lantzeko batak besteari baloia pasako diotela esaten dugunean, pasea moztea galaraziko dugu.

b) Hasieran, alde batetik landu beharko dugu laguntza eta bestetik lagundu eta erasotzailea berreskuratzea (ondo egitea nahi badugu). Gero jokatuko dute 2 eta 2 beren nahierara.

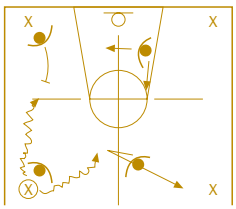
107. HELBURUA: Baloi aldeko / laguntza aldeko defentsa. 1. eta 2. laguntza. Lagundu eta erasotzailea berreskuratzea.

EGOERA: Lau erasotzaile, bakoitza jokalekuko laurden batean eta handik irten ezin direla, honako defentsa ekintzak landuko ditugu:

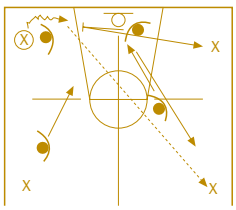
a) Baloi aldea / laguntza aldea, I. pase lerroak. Baloia barrurantz / kanporantz. Ekintza horiek lantzeko, baloia mugituko dute, eta defendatzaileek kokapena aldatuko dute, azaldu diegunaren arabera. Hasieran, baloidunak ezingo du saskirantz moztu. Ariketa hau pentsatu gabe, azkar-azkar, egin behar dute.



b) Lagundu eta erasotzailea berreskuratzea. Baloia mugitzen jarraituko dute, baina orain uztaira sar daitezkeela, hondotik izan ezik, beste nonahitik. Defendatzaileek laguntza eman eta erasotzailea berreskuratuko dute. Hasieran, besterik esaten zaien arte, laguntza eragiteko bakarrik lan egingo dute erasotzaileek, saskira sartu gabe.

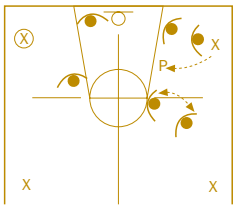


c) 1. laguntza, 2. laguntza eta erasotzailea berreskuratzea. Erasotzaileek batez ere hondotik sartzeko ahalegina egingo dute, beste aldeko laguntza eragiteko (1. laguntza) eta antolatzailearen zaintzailea jaitsi dadin (2. laguntza). Baloidunak baloia pasatzean, lehengo kokapenak berreskuratu behar ditugu. Egoera guztiak azaldu behar ditugu.



Ikusten da nola banaka-banaka erakusten dizkiegun gauza berriak, eta nola ariketa erraz batetik abiatuta maila handiagoko beste batera iritsi garen.

- Jokalari bat beheko zutoinean. Irudian ageri den bezala, jokalariren batek baloia barrenaldean hartzen badu, kokapenak aldatu behar dira, bereziki baloi aldekoak.
- Zuzeneko eta zeharkako blokeoak, mozketak, aldaketak, e.a.

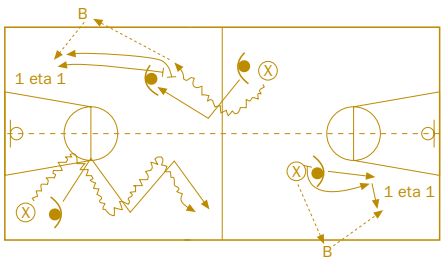


108. HELBURUA: Mozketaren defentsa baloi aldean.

EGOERA: 1 eta 1 jokatuko dugu jokalekuko alderdi oso batean eta 6,25era iristean baloi bihurtzaileari pasako diogu.

Defentsa kontzeptua: nire aurkariak pasea egin orduko, baloirantz irtengo naiz (gutxienez pauso bat egin) aurretik mozten ez uzteko.

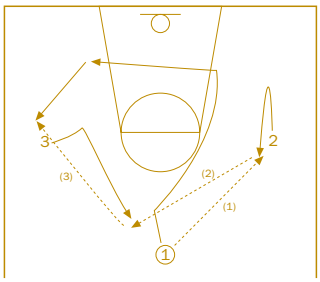
Erasotzaileak baloia pasatakoan moztu egingo du (guk zaindu) eta baloia hartzen saiatuko da 1 eta 1 jokatzeko.



109. HELBURUA: Mozketaren defentsa, pasa eta moztean.

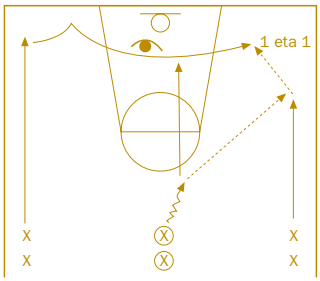
EGOERA: Erasotzaileek etengabe egingo dute irudian ageri den mugimendua, hau da, pasa, moztu eta ordezkatzea. Horrela mozketaren defentsa eta baloi eta laguntza aldeetakoa, besteak beste, landuko ditugu.

Defendatzaileek ondo egiten dutenean, askatasun handiagoa emango diegu erasotzaileei. Horrek laguntzak ematea ekarriko du (1 eta 1eko jokaldiak defendatzeko).



110. HELBURUA: Laguntza aldetik baloi alderako mozketaren defentsa

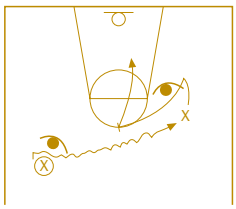
EGOERA: Jokalariak hiru ilaratan, erdikoak baloiarekin.Bi alboetakoak lasterka abiatuko dira eta batek baloia hartuko du eta pasatzaile bihurtuko da. Erdiko jokalaria, baloia pasatakoan, uztairaino joango da korrika eta defentsan jarriko da, mozketa eta moztu ondorengo baloi aldeko 1 eta 1ekoa defendatzeko.



111. HELBURUA: Zuzeneko blokeoaren defentsa

EGOERA: Bi erasotzaile eta bi defendatzaile.

Erasotzaileek zuzeneko blokeoak bakarrik egingo dituzte, eta defendatzaileek lehen azaldutako eratara zainduko dituzte. Gero, erasotzaileei zuzeneko edo zeharkako blokeoa eginaraziko diegu, defentsak landu dezan. Horretarako azalduko dugu bi biren aurkako eta hiru hiruren aurkako ariketa sail bat.



a) 2 eta 2 espazio txikian.

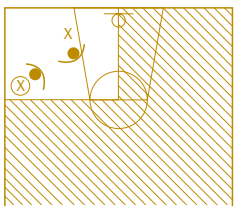
Defentsa:

- pasa eta moztu
- ateari bizkarra
- zuzeneko blokeoa
- eskutik eskura pasa
- 1 eta 1 (laguntza)

b) 2 eta 2 (hegalekoa - pibota), jokalekuaren zortzirenean (1/8).

Defentsa:

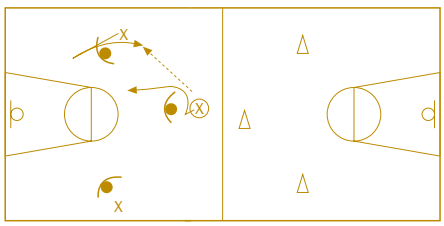
- baloia barrutik kanpora
- zuzeneko blokeoa
- pasa eta moztu
- 1 eta 1 (laguntza)



c) 3 eta 3:

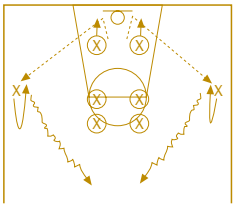
Defentsa:

- zeharkako / zuzeneko blokeoak
- pasa eta moztu
- baloi aldea / laguntza aldea
- 1. eta 2. laguntza



Hiru ariketa horietan oinarri mordoa landu daiteke. Gogoan izan behar dugu denbora asko eman behar zaiola oinarri bakoitzari jokalariak hartaz jabetzeko, bai erasoan eta bai defentsan.

112. HELBURUA: Errebotearen teknika, baloia babestea eta lehen pasea



EGOERA: Irudian ageri den bezala kokatuta, baloidunek baloia taulara jaurti, errebotea hartu eta baloia gorputzaz eta ukondoez babestuko dute, eta gero, pibotatu ondoren, kontraerasoko lehen pasea egingo dute.

OHARRAK:

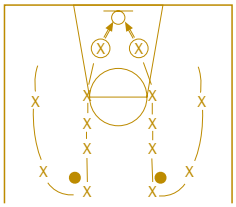
a) Irudian ageri den bezala, jokalari bat lehen pasearen zai dago. Pasa diotenean, erdiko ilarara joango da baloiarekin, eta pasa diona hurrengoaren pasearen zai geratuko da.

b) Lehen pasea hartu duena joan daiteke beste aldera esku aldaketak eginez.

c) Esan geniezaieke biei boteka abiatu eta 2 eta 0ko kontraeraso bat egin dezatela ere.

113. HELBURUA: Baloia zaflatzea

EGOERA: Jokalariak ilaran jarrita, baloia zaflatuko dute, esku batekin eta birekin, batak bestearen atzetik.

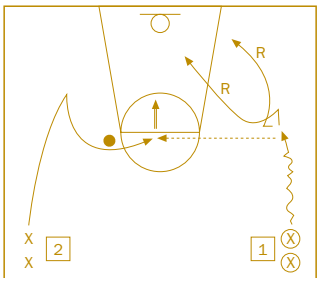


Talde bakarra bada, “jaurti!” esandakoan, eta bi talde badira, “lehen taldea” / “bigarren taldea” esandakoan,

- saskira sartuko dute
- saskira sartuko dute eta, gero, 3 eta 3 jokatuko dute jokaleku osoan, boteekin nahiz boterik gabe. Horretarako bi talde egin eta, zaflatzeko garaian, nahastu egingo ditugu.

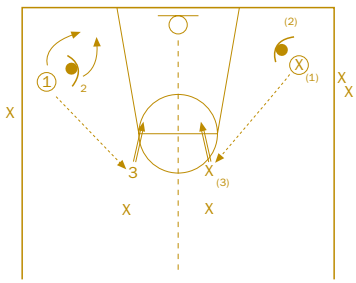
ALDAERAK: Jokalari erdiak uztaiaren alde banatan. Baloia alde batetik bestera zaflatu. Entrenatzaileak seinale ematean, baloia hartzeko lehiatu eta joka dezakete 3 eta 3, 4 eta 4, 4 eta 3, 5 eta 4, 3 eta 2, e.a.

114. HELBURUA: Errebotea erasoan



EGOERA: Bi ilara: 1 eta 2. Hasteko, 1ak baloia 2ari pasa eta 2ak, ordurako hartzeko iskintxoa eginda, hartu eta jaurti egingo du; 1ak, berriz, iskin egin ondoren, errebotea hartu (jaurtitzaileak sartu nahiz ez sartu) eta saskiratu egingo du.

115. HELBURUA: Erreboteko blokeoa baloi aldean



EGOERA: Jokalekuaren laurden batean, erasotzaile baloiduna hegalean (1) bere zaintzailearekin (2), eta beste erasotzaile bat antolatzaile postuan (3). Hegalekoak antolatzaileari pasako dio baloia jaurti dezan. Hegalekoaren zaintzaileak errebotea itxiko dio bere aurkakoari.

Txandaketa:

hegaleko erasotzaile→hegaleko defendatzaile (1→2)

hegaleko defendatzaile→jaurtitzaile (2→3)

jaurtitzaile→hegaleko erasotzaile (3→1)

OHARRA: Egin liteke honela ere: erasotzaileak errebotea hartzea lortzen badu, defendatzaileak jarraitu eta 1a eta 3a truka daitezela.

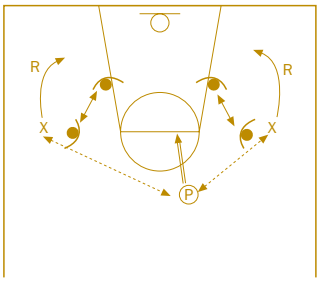
Ariketa lehiaz egitea lortu behar dugu, benetako jokoa balitz bezala.

116. HELBURUA: Erreboteko blokeoa, baloi aldea / laguntza aldea, eta defentsako laguntzak.

EGOERA: Bi ilara, bakoitza alde batean. Defentsako lehena pasatzaile eta jaurtitzaile lanetan ariko den beste jokalari bat zaintzen hasiko da antolatzaile postuan.

a) Erasotzaileek elkarri baloia pasako diote eta, bitartean, defendatzaileek pase lerroak, baloi alde-laguntza aldeak, baloidunaren defentsa, e.a. landuko dituzte.

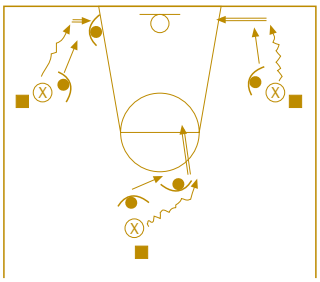
b) Entrenatzaileak esandakoan edo nahi dutenean, hegaleko erasotzaileren batek edo erdiko pasatzaileak jaurti egingo dute. Orduan, erasotzaileak errebotera joango dira eta defendatzaileek beren aurkariak blokeatuko dituzte. (Horrela, batzuetan baloi aldean eta beste batzuetan laguntza aldean landuko dute errebotea -bai defendatzaileek eta bai erasotzaileek-).



117. HELBURUA: Erreboteko blokeoa baloidunari, bote egin eta jaurti ondoan.

EGOERA: Jokalariak binaka jarriko dira, bikote bakoitzak baloi bana duela. Antolatzaile eta hegaleko postuetatik abiatuko dira (ikus irudia). Erasotzaileak bote bat edo bi eman ondoan jaurti egingo du. Defendatzaileak ez dio bidea itxiko, jarraitu egingo dio, jaurtiketa pixka bat oztopatu eta, gero, blokeatu egingo du.

Baloia hartzeko lehiatuko dira, saskiratzen badu ere. Errebotea erasotzaileak hartzen badu, erasoan jarraituko du.

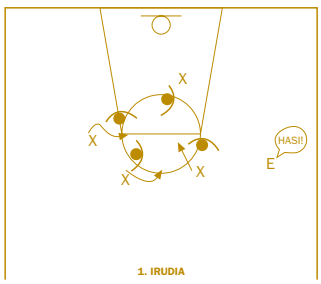


118. HELBURUA: Erreboteko blokeoa

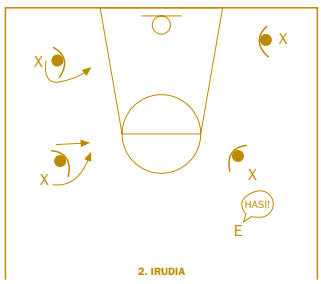
EGOERA:

A ariketa: Jokalariak zirkuluaren inguruan eta beren zaintzaileak zentrotik hurbilago. Baloia zirkulu barruan. “Hasi!” esandakoan, erasotzaileek 3 segundo izango dituzte baloia hartzeko, eta, bitartean, defendatzaileak lanean hasiko dira haiei bidea ixteko eta sartzen ez uzteko. Bost ekinaldi egin. 1. irudia.

B ariketa: Jokamolde bera baina baloia uztai azpian jarrita. Egin genezake baloia uztaira geuk jaurtita. 2. irudia. Helburua erreboteko blokeoaren teknika ondo gauzatzea da.



1. IRUDIA



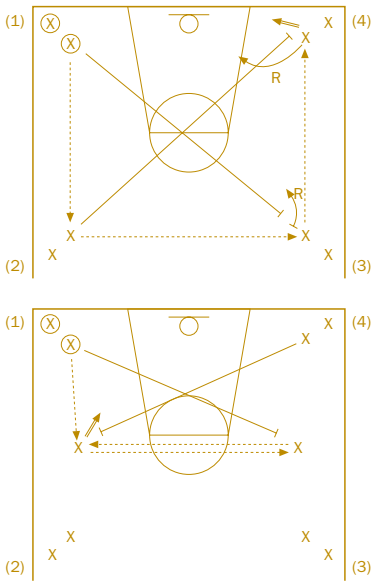
2. IRUDIA

119. HELBURUA: Erreboteko blokeoa. Baloi aldea eta laguntza aldea.

EGOERA: Jokalariak irudian bezala kokatuta. Baloia 1. ilaran. 1ak 2ari pasako dio, 2ak 3ari, eta 3ak 4ari. Pasatakoan, 1a 3a markatzera joango da eta 2a 4a markatzera, beraz, diagonalean. 4ak jaurti eta 3a eta biak erasoko errebotearen bila joango dira. 1a eta 2a, berriz, haiei errebotea ixtera. (1. irudia).

Txandaketa: 1→2, 2→3, 3→4 eta 4→1, eskuinerantz.

Hemen jaurtitzaileari eta baloi aldeko jokalariari egindako blokeoa ikusi ditugu. Txandaketa bera eginez, beste kokaleku batzuetatik ere landu genezake errebotea, honako adibide honetan ikusten den bezala: 2. irudia: 1ak 2ari pasa, 2ak 3ari eta 3ak 2ari. Erasoan 2a eta 3a, eta defentsan 1a eta 4a. Errebotea laguntza aldetik antolatzaile postuan.



OHARRA: Bi biren aurkako egoeran gaude eta, oraindaino, erasotzailea jaurtitzera behartu dugu, errebotea erasoan eta defentsan lantzeko. Baina beste modu batzuetara ere lan egin genezake bi biren aurka:

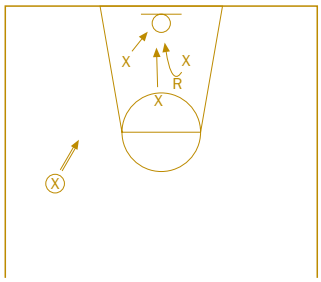
- Eremu txikian
- MOZKETA zaintzen: pasa duen azkenak moztu eta gero bi biren aurka jokatzen jarraitu
- Zuzeneko blokeoak eginez.

120. HELBURUA: Errebotea erasoan / defentsan. Jokaera lehiatsua, eta aurkaria aurka ari dela jaurtitzea.

EGOERA: Hiru jokalari atzealdean. Beste batek saskira jaurti eta, sartzen badu ere, errebotean jarraitu norbaitek sartu arte.

Jokaera lehiatsua, gogorra izan dezatela, zakarra izan gabe.

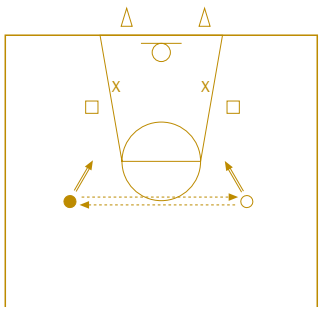
Jokalari batek bi edo hiru saskiratze jarraian egitean, kanpora irten eta jaurtitzaile gisa sartuko da.



121. HELBURUA: Errebotea erasoan / defentsan. Jokaera lehiatsua.

EGOERA: 2 eta 2 jokalekuaren erdialdean eta, kanpoan, elkarri baloia pasa ondoren saskira jaurtiko duten beste bi.

Bikote bat erasoan, beste bat defentsan, eta hirugarrena atsedenean defentsako bikoteak bost errebote hartu arte. Hori gertatzean, txanda: defendatzaileak atsedenera, erasotzaileak defentsara eta jaurtitzaileak erasora.



OHARRAK:

- Erasotzaileek erasoan erreboterik saskiratzen badute, errebote bat kenduko zaie defendatzaileei.
- Hau ere egin genezake: erasotzaileek erasoan hiru errebote hartzen badizkiete defendatzaile berei, defendatzaileek bost errebote hartu baino lehen, erasotzaileak atsedenekoekin aldatu eta defendatzaileek jarraitu egingo dute, zerotik kontatzen hasita.
- 3 eta 3 ere joka daiteke, ondo deritzegun tokietan jokalariak jarrita.

1 eta 1, bat baten aurka	1c1, uno contra uno
3. tokitik pasa	pasar de 3er hombre
abiatze	arrancada, salida
abiatze ireki, hanka luzatuz abiatu	arrancada directa, salida abierta
abiatze gurutzatu, hanka gurutzatuz abiatu	arrancada cruzada, salida cruzada
abiatzeko iskintxo	finta de salida
abiatzeko iskintxoa jirabirarekin	finta de salida en reverso
ahur, esku ahur	palma
ahurpalaz jaurti	tiro en bandeja
akats, oker, huts	fallo
albo	banda
alboko	lateral
alboko sake	saque de banda
albotik(-ra) pasa, saihetsetik(-era) pasa	pase lateral
aldaka, mokor	cadera
alde ahul	lado débil (del defensor) *(ikus: laguntza alde)*
alde sendo	lado fuerte (del defensor) *(ikus: baloi alde)*
aldi bateko edo jauziko gelditu	parada en un tiempo o de salto
antolatzaile (postua)	base (posición de)
argiune	aclarado
ateari bizkarra	puerta atrás
atzealde, zona	zona
atzera jirata, jirabirarekin	con reverso, en reverso
atzera urrats	paso de caída, paso atrás
atzerako bira	giro dorsal
atzerantz pibotatu, barrurantz pibotatu	pivote posterior, reverso o interior
aurrea hartu	anticiparse, adelantarse
aurrerako bira	giro frontal
aurrerantz pibotatu, kanporantz pibotatu	pivote anterior o exterior
autoblokeo	autobloqueo
baliza	pivote (trastea)
baloi alde	lado fuerte (lado del balón, en el campo) *(ikus: alde sendo)*
baloi azal	superficie del balón
baloi bihurtzaile	poste repetidor (pasador)
baloia beste aldera aldatu, bidali (jokalekuan)	cambio de lado (en el campo), invertir el balón
baloia ezker-eskuin aldatu	cambiar el balón de un lado a otro (del jugador)
baloia hartu	recepción del balón, recibir el balón
baloia menperatu	dominio del balón
barnera lerro	línea de penetración
barneratu	penetrar
bat baten aurka, 1 eta 1	uno contra uno, 1c1
bat-batean, bat-bateko	explosivamente, de forma explosiva
bazterreko ikusmen	visión marginal
beheko zutoin	poste bajo
beisbol pase	pase de beisbol
berma pauso	paso de apoyo

berma pausoz sartu	entrada con apoyos laterales
berme	apoyo, ayuda
beso babesle	brazo de protección
bi aldiko edo pausoko gelditu	parada en 2 tiempos o de paso
biko blokeo (bi jokalarik batera, elkarren ondo-ondoan, egiten dutena)	bloqueo doble *(ikus: blokeo bikoitz)*
blokeatu	bloquear (acción), bloqueado (jugador)
blokeatzaile	bloqueador
blokeo, blokeatze	bloqueo
blokeo bertikal	bloqueo vertical
blokeo bikoitz, serieko bl., jarraiko bl.	doble bloqueo, bl. en serie, bl. consecutivo *(ikus: biko blokeo)*
blokeo diagonal	bloqueo en diagonal
blokeo hartzaile	receptor del bloqueo
blokeo horizontal	bloqueo horizontal
blokeo itsu	bloqueo ciego
bola jokoko pase	pase de bolos
bote egin	botar
bote babestu	bote de protección
botea agortu	agotar el bote
botekako esku	mano de bote
botezko pase	pase picado, pase con bote
bularreko pase	pase de pecho
buruz iskin egin, buruzko iskintxo	fintar de cabeza, finta de cabeza
defendatu	defender (al equipo, actuar en la defensa)
defendatzaile	defensor (jugador de la defensa)
defentsa doitu	ajuste defensivo
defentsako ibilera	desplazamiento defensivo
defentsako oinarrizko gorputz jarrera	posición básica defensiva
driblalari	driblador
driblin gurutzatuan abiatu	salida en dribbling cruzada
driblin irekian abiatu	salida en dribbling abierta
driblinean abiatu	salida en dribbling
erasoko oinarri	fundamento ofensivo
errebote	rebote
errebotea hartu, errebotatu	rebotear
erreboteko blokeo	bloqueo de rebote
esekidurazko gako jaurtiketa	tiro de gancho en suspensión
esekidurazko jaurtiketa	tiro en suspensión
esku ahur, ahur	palma
esku aldaketa atzera jirata	cambio de mano en reverso
esku trebe	mano dominante
eskutik eskura pasa	pase de entrega, balón mano a mano
falta	falta
gako jaurtiketa	tiro de gancho
gelditu	parada (de uno mismo)
gelditua baloiarekin	parada con balón
gelditua baloirik gabe	parada sin balón
goiko zutoin	poste alto
hartzeko iskintxo	finta de recepción

hartzeko iskintxo soil	finta de recepción sencilla
hartzeko iskintxoa autoblokeatuta	finta de recepción con autobloqueo
hartzeko iskintxoa jirabirarekin	finta de recepción con reverso
hatz erakusle	índice (dedo)
hatz lodi	pulgar
hatz mami	yema del dedo
hegal, hegaleko	ala, alero (jugador), banda
hiru zutoinetara (jokamoldea)	triple poste (modo de jugar)
hondoko marra	línea de fondo
inguruko ikusmen	visión periférica
iskin egin	fintar
iskintxo, iskin	finta
itu	blanco, diana
jarraiko blokeo, serieko bl., bl. bikoitz	bloqueo consecutivo, bl. en serie, doble bl.
jaurtiketa	tiro
jaurtitzeko iskintxo	finta de tiro
jirabirarekin, atzera jirata	reverso (con, en)
lagundu eta markaketa aldatu	ayuda y cambio
lagundu eta erasotzailea berreskuratu	ayuda y recuperación
laguntza	ayuda
laguntza alde	lado de ayuda (en el campo) *(ikus: alde ahul)*
lasterkako bote	bote de velocidad
lasterkako driblin	dribling de velocidad
lehiakor, lehiatsu	agresivo
markatu (oso hurbiletik zaindu)	marcar, defender a un jugador
markatzaile (oso hurbileko zaintzaile)	defensor asignado a un jugador (“marcador”)
mehatxu hirukoitz	triple amenaza
mozketa	corte
moztu	cortar
norabide aldaketa	cambio de dirección
norabide aldaketa soil	cambio de dirección normal
norabide aldaketa jirabirarekin	cambio de dirección con reverso
norabidea aldatzeko iskintxo	finta de cambio de dirección
oinarri	fundamento
pasa eta moztu	pasar y cortar
pase	pase
pase angelu	ángulo de pase
pase iskintxo	finta de pase
pase lerro	línea de pase
pauso, urrats	paso
pibot (jokalaria)	pivot (jugador)
pibotatu, biratu	pivotar (girar)
sartu	entrar *(ikus: barneratu)*
saski	canasta (aro)
saskia pasata	canasta pasada
saskia pasata sartu	entrada a canasta pasada
saskira sartzea (jokalaria)	entrada a canasta
saskira moztu	cortar a canasta

saskiratze, saskiratu	enceste, encestar, canasta (hacer)
serieko blokeo, jarraiko bl., bl. bikoitz	bloqueo en serie, bl. consecutivo, doble bl.
sigi-saga	zig-zag
soin, soin enbor	tronco
tolestu (besoa, ...)	doblar (el brazo, ...)
trabatu, traba egin	puntear
txingo (egin), txingoka (ibili, sartu)	traspiés (paso a la pata coja)
ukitu	contactar, contacto
urrats, pauso	paso
urrats erdiz sartu	entrada con robo de paso
urratsa janda sartu	entrada con pérdida de paso
"urratsak" (falta)	"pasos" (falta)
uztai	aro
zabalera joan	abrirse
zaflatu	palmear
zaindu	defender (marcar a un jugador)
zaintzaile	defensor (asignado a un jugador, "marcador")
zeharkako blokeo	bloqueo indirecto
zona, atzealde	zona
zona barruan kokatu	posición interior (toma de)
zuzeneko blokeo	bloqueo directo

1c1, uno contra uno	bat baten aurka, 1 eta 1
abrirse	zabalera joan
aclarado	argiune
agotar el bote	botea agortu
agresividad, agresivo	lehiakortasun, lehiakor, lehiazale
ajuste defensivo	defentsa doitu
ala, alero	hegal, hegaleko
ángulo de pase	pase angelu
anticiparse, adelantarse	aurrea hartu
apoyo	berme
aro	uztai
arrancada, salida	abiatze, abiada
arrancada cruzada	abiatze gurutzatu, hanka gurutzatuz abiatu
arrancada directa	abiatze ireki, hanka luzatuz abiatu
autobloqueo	autoblokeo
ayuda	laguntza, berme (apoyo)
ayuda y cambio	lagundu eta markaketa aldatu
ayuda y recuperación	lagundu eta erasotzailea berreskuratu
banda	hegal
bandeja (tiro en)	ahurpalaz jaurti
base (posición de)	antolatzaile (postua)
blanco, diana	itu
bloqueado (jugador)	blokeatu
bloqueador	blokeatzaile
receptor del bloqueo	blokeo hartzaile
bloquear	blokeatu
bloqueo	blokeo, blokeatze
bloqueo doble	biko blokeo (bi jokalarik batera, elkarren ondo-ondoan, egiten dutena) *(ikus: doble bloqueo)*
bloqueo ciego	blokeo itsu
bloqueo consecutivo, bl. en serie, doble bl.	jarraiko blokeo
bloqueo de rebote	erreboteko blokeo
bloqueo directo	zuzeneko blokeo
bloqueo indirecto	zeharkako blokeo
bloqueo en diagonal	blokeo diagonal
bloqueo en serie, bl. consecutivo, doble bl.	serieko blokeo
bloqueo horizontal	blokeo horizontal
bloqueo vertical	blokeo bertikal
botar	bote egin
bote alto	bote altu
bote bajo	bote baxu
bote fuerte	bote gogor, bote indartsu, indarrez botatu
bote de protección	bote babestu
bote de velocidad	lasterkako bote
brazo de protección	beso babesle
cadera	aldaka, mokor
cambio de dirección	norabide aldaketa
cambio de dirección normal	norabide aldaketa soil
cambio de dirección con reverso	norabide aldaketa jirabirarekin

cambio de lado (en el campo) (invertir el balón)	baloia beste aldera aldatu (jokalekuan)
cambio de mano en reverso	esku aldaketa atzera jirata
cambio de ritmo	erritmo aldaketa
cambio del balón de un lado a otro (del jugador)	baloia ezker-eskuin aldatu
canasta (aro)	saski
canasta (hacer)	saskiratu, saskiratze
canasta pasada	saskia pasata
concentración (en el juego)	erne egote
contactar, contacto	ukitu
cortar	moztu
corte	mozketa
cortar a canasta	saskira moztu
dedo	hatz
defender (al equipo, actuar en la defensa)	defendatu
defender (marcar a un jugador)	zaindu, markatu (oso hurbiletik)
defensor (jugador de la defensa)	defendatzaile
defensor (asignado a un jugador, "marcador")	zaintzaile, markatzaile (oso hurbiletik)
desplazamiento defensivo	defentsako ibilera
doblar (el brazo, ...)	tolestu (besoa, ...)
doble bloqueo, bl. en serie, bl. consecutivo	blokeo bikoitz *(ikus: bloqueo doble)*
dominio del balón	baloia menperatu *(ikus: mano dominante)*
driblar	driblatu
driblador	driblalari
dribling	driblin
dribling de velocidad	lasterkako driblin
encestar	saskiratu
enceste, canasta (hacer)	saskiratze
entrada a canasta	saskira sartzea (jokalaria)
entrada a canasta pasada	saskia pasata sartu
entrada con apoyos laterales	berma pausoz sartu
entrada con pérdida de paso	urratsa janda sartu
entrada con robo de paso	urrats erdiz sartu
entrar	sartu *(ikus: penetrar)*
explosivamente	bat-batean, bat-bateko
fallo	akats, oker, huts
falta	falta
finta	iskintxo, iskin
fintar de cabeza, finta de cabeza	buruz iskin egin, buruzko iskintxo
finta de cambio de dirección	norabidea aldatzeko iskintxo
finta de pase	pase iskintxo
finta de recepción	hartzeko iskintxo
finta de recepción sencilla	hartzeko iskintxo soil
finta de recepción con autobloqueo	hartzeko iskintxoa autoblokeatuta
finta de recepción con reverso	hartzeko iskintxoa jirabirarekin
finta de salida	abiatzeko iskintxo
finta de salida en reverso	abiatzeko iskintxoa jirabirarekin
finta de tiro	jaurtitzeko iskintxo

fintar	iskin egin
fundamento	oinarri
giro dorsal	atzerako bira(keta)
giro frontal	aurrerako bira(keta)
golpe de muñeca	eskumutur kolpe
índice (dedo)	hatz erakusle
invertir el balón (cambiar el balón de un lado a otro del campo)	baloia beste aldera aldatu, bidali
lado de ayuda (en el campo)	laguntza alde
lado débil (del defensor)	alde ahul
lado fuerte (lado del balón, en el campo)	baloi alde
lado fuerte (del jugador)	alde sendo (jokalariarena)
línea de fondo	hondoko marra
línea de pase	pase lerro
línea de penetración	barnera lerro
mano de bote	botekako esku
mano dominante	esku trebe *(ikus: dominio del balón)*
palma de la mano	ahur, esku ahur
palmear	zaflatu
parada (de uno mismo)	gelditu
parada en un tiempo o de salto	aldi bateko edo jauziko gelditu
parada en dos tiempos	bi aldiko edo pausoko gelditu
parada con balón	gelditua baloiarekin
parada sin balón	gelditua baloirik gabe
pasar de 3er hombre	3. tokitik pasa
pasar y cortar	pasa eta moztu
pase	pase
pase de beisbol	beisbol pase
pase de bolos	bola jokoko pase
pase de entrega, balón mano a mano	eskutik eskura pasa
pase de pecho	bularreko pase
pase lateral	albotik(-ra) pasa, saihetsetik(-era) pasa
pase picado, pase con bote	botezko pase
paso	urrats, pauso
paso atrás, paso de caída	atzera urrats
paso de apoyo	berma pauso
paso de caída, paso atrás	atzera urrats
“pasos” (falta)	“urratsak” (falta)
penetrar	barneratu
pérdida de paso	*(ikus: entrada con pérdida de paso)*
pivot (jugador)	pibot (jokalaria)
pivotar (girar)	pibotatu, biratu, jiratu
pivote (trastea)	baliza
pivote anterior o exterior	aurrerantz pibotatu, kanporantz pibotatu
pivote posterior, reverso o interior	atzerantz pibotatu, barrurantz pibotatu
posición básica defensiva	defentsako oinarrizko gorputz jarrera
posición interior (toma de)	zona barruan kokatu
poste alto	goiko zutoin
poste bajo	beheko zutoin
poste repetidor (pasador)	baloi bihurtzaile

puerta atrás	ateari bizkarra
pulgar	hatz lodi
puntear	trabatu, traba egin
rebote	errebote
rebotear	errebotea hartu, errebotatu
recepción del balón	baloia hartu
receptor del bloqueo	blokeo hartzaile
reverso (con, en)	jirabirarekin, atzera jirata
robo de paso	*(ikus: entrada con robo de paso)*
salida, arrancada	abiatze
salida abierta	abiatze ireki, hanka luzatuz abiatu
salida cruzada	abiatze gurutzatu, hanka gurutzatuz abiatu
salida en dribbling	driblinean abiatu
salida en dribbling abierta	driblin irekian abiatu
salida en dribbling cruzada	driblin gurutzatuan abiatu
superficie del balón	baloi azal
tiro	jaurtiketa
tiro en bandeja	ahurpalaz jaurti
tiro de gancho	gako jaurtiketa
tiro de gancho en suspensión	esekidurazko gako jaurtiketa
tiro en suspensión	esekidurazko jaurtiketa
traspiés (paso a la pata coja)	txingo (egin); txingoka (ibili, sartu)
triple amenaza	mehatxu hirukoitz
triple poste (modo de jugar)	hiru zutoinetara (jokamoldea)
tronco (del cuerpo)	soin, soin enbor
visión marginal	bazterreko ikusmen
visión periférica	inguruko ikusmen
yema del dedo	hatz mami
zig-zag	sigi-saga
zona	zona, atzealde

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa

Kultura, Euskara, Gazteria eta Kirol Departamentua
Departamento de Cultura, Euskera, Juventud y Deportes