





# AURKIBIDEA

KREDITUAK  
ESKER EMATEA  
SARRERA

AURKEZPENA  
HIZTEGIA  
BIBLIOGRAFIA

## BEROKETA






**AURKIBIDEA**

- BEROKETAREN HEZURGIAK
- BEROKETAREN FASAK
- BEROKETAREN BARRUNTAK
- HABILUNTZAKO BEROKETAREN EZKUZARCIK
- ENTRENAMENDUAKO BEROKETAREN EZKUZARCIK
- BEROKETA LEHAKETAN ETA ENTRENAMENDUAN
- BEROKETA KIDUL HODUTATZEEN ARABEREA
- BEROKETAKO PANTOZKO ARKETAK: INDARIZTE LAURAK
- BEROKETAKO PANTOZKO ARKETAK: OHAR LEHAKETAK
- BEROKETAKO PANTOZKO ARKETAK: HODUTATE ARKETAK
- OSU PROFIA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- OSU PROFIA: BEROKETA LEHAKETETAN
- IGORRIETA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- IGORRIETA: BEROKETA LEHAKETETAN
- ATLETISMOA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- ATLETISMOA: BEROKETA LEHAKETETAN
- ARKIO FUTBOLA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- ARKIO FUTBOLA: BEROKETA LEHAKETETAN

KIRIOLA | ESKER AZAZ

## SASKIBALOA






**AURKIBIDEA**

- HISTORIA
- ONARRIZKO ARALTEGIA
- MINIBASKETAREN ONARRIZKO ARALTEGIA
- BEROKETA
- PROGRESIO DIDAKTIKOA
- A) BALOIRA ETA INGLURURA HOLTATZEA
- B) ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
- D) JOKOIA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

KIRIOLA | ESKER AZAZ

## ESKUBALOA






**AURKIBIDEA**

- HISTORIA
- ONARRIZKO ARALTEGIA
- MINIHANDBALLAREN ONARRIZKO ARALTEGIA
- BEROKETA: ENTRENAMENDU EDO ESKOLETAN
- BEROKETA: PARTIDU BATEAN AURRETIA
- PROGRESIO DIDAKTIKOA
- A) BALOIRA ETA INGLURURA HOLTATZEA
- B) ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
- D) JOKOIA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

KIRIOLA | ESKER AZAZ

## RUGBIA



**AURKIBIDEA**

- RUGBIA: ONARRIZKO AZALPENAK
- HISTORIA
- ZAHN RUGBIAREN ONARRIZKO ARALTEGIA I
- ZAHN RUGBIAREN ONARRIZKO ARALTEGIA II
- RUGBIA ETA TZAREN ONARRIZKO ARALTEGIA
- BEROKETA: ENTRENAMENDU EDO ESKOLETAN
- BEROKETA: PARTIDU BATEAN AURRETIA
- PROGRESIO DIDAKTIKOA
- A) BALOIRA, INGLURURA ETA ELKAR UKITZERA HOLTATZEA
- B) ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
- D) JOKOIA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

KIRIOLA | ESKER AZAZ

# KREDITUAK

**Egileak:** Alfredo Cobo/Aitor Lasa

**Marrazkilaria:** Jabi Goikolea

**Diseinua eta maketazioa:** Jose Luis Gorostegi

**Argitaratzailea:** Deba bailarako Euskara eta Kirol  
Zerbitzuak

**Inprenta:** Graficas Ona S.A .

**I.S .B.N.** 84-290247-1- 9

**Lege gordailua:**

***1996ko Apirila***



# ESKER EMATEA

Liburu hau hainbat lagunen borondate eta laguntzari esker osatu ahal izango dugu. Horrexegatik erabili nahi ditugu lerro hauek, beren lana azpimarratzeko eta eskertzeko.

Lehenik Deba bailarako Euskara eta Kirol zerbitzuei adierazi nahi diegu gure esker ona lan hau egiteko aukera eman digutelako, eta bertako euskera eta kirol teknikariek gureganako eta proiektu honekiko agertu duten jarrera eta gogoia eskertu eta txalotu nahi dugu .

Mila esker Mireia Ugarteburu, gure idazkari jatorrari . Berak ordenadore aurrean sartutako ordui esker guk idatzitako zirriborroak ordenatu eta itxuratzea lortu baitu.

Leire Narbaiza eta Estepan Plazaolak euskararen alorrean eskeini diguten laguntza ere aipatu nahi genuke. Beraien aholku eta zuzenketei esker, lanak euskara zuzen eta ulergarriagoa duela uste dugu.

Jabi Goikolea marrazkilariak beti erakutsi duen pazientzia eta trebezia ere ezin dugu ahaztu. Bere marrazkirik gabe, liburu honek ez luke balio berdina izango.

Jose Julio Barrenetxeak eskubaloian, Iñaki Ugarteburuk rugbian eta Azu Muguruzak saskibaloian eman diguten laguntza teknikoa ere azpimarratu nahi dugu.

Guzti hauei eta lagundu diguten beste guztiei, MILA ESKER.

# SARRERA

Hiru urte pasatxo dira Deba Bailarako udaletako euskara eta kirol zerbitzuek kirolean euskara sustatzeko egitasmo bat abiarazi zutela .

Zenbait azterketa eta gogoeta egin ondoren, bi arlo nagusitan dihardugu lanean martxan jarri ginenez geroztik: entrenatzaileen prestakuntza eta euskarazko kirol materialen sorkuntzan.

Lehenengo arloari dagokionez, entrenatzaile-titulu ofiziala lortzeko ikastaroak, zein prestakuntzaz beste helbururik ez dutenak antolatu izan ditugu. Bateko eta besteko 15-20 inguru eskaini dira.

Material sorkuntza da ezinbestez landu beharrekotzat jo zen beste arloa, oinarri-oinarrizko materialerik ere ez baitago euskaraz. Horretarako beka kaleratu izan dugu urtero eta dagoeneko bi liburu argitaratu ditugu: Futbol Entrenatzailea, eta Kirol Entrenamenduaren Oinarriak. Eskuetan duzuen hau da hirugarren argitalpena . Bertan ikastetxeetan, entrenamenduetan zein astialdiko edozein jardueratan erabiltzeko material praktikoa eskaini nahi izan dugu. Batez ere, haur eta gaztetxoekin lan egin behar dutenei begira prestatutako materiala da .

Asmoei dagokienez, orain arteko ildoari jarraitu, eta indartu egin nahi genuke: kirol-titulazioen birmoldaketa dela eta aurrerantzean ikastaroetarako beharko diren materialak sortzen hasiaz, kirolean euskara normalizatzeko lanean dihardugunon arteko elkarlana eta koordinazioa bultzatuaz, eta abar.

Jakin badakigu lan xumea dela eta kirola euskalduntzeak guk eskaini diezazkiokegunak baino baliabide sendoagoak eskatzen dituela. Uste dugu orain dela gutxi Eusko Jaurlaritzako Hizkuntza Politikarako Sailordetzarekin, Gipuzkoako Diputazioarekin eta SHEE-IVEFekin bideratutako elkarlanak itxaropentsu izateko bidea ematen digula. Ea egitasmoa Euskal Herriko beste alde batzutara hedatu eta guztion arteko elkarlana bideratzeko beste urrats bat den.

## Kirola Euskaraz



# AURKEZPENA

Aurrean dituzuen fitxek 4 multzo nagusitan banatuta daude. Multzo bakoitzak gai desberdinak lantzen ditu : rugbia, eskubaloia, saskibaloia eta beroketa.

Lehenengo hiruretan, 3 kirolekoetan, gaiak azaltzerakoan estruktura berdintsua erabili dugu . Beroketak, gai orokorragoa denez, egitura desberdina du.

## **Kirolei dagozkien fitxek honako estruktura dute:**

- Historia : bertan erreferentzia historikoak, zenbait aurrekari eta bitxikeria azaltzen dira.
- Arautegia : kirol modalitatearen arautegiaren oinarrizko azalpenak agertzen dira.
- Arautegiaren moldaerak: kirol bakoitzaren mini bertsioak (minibasket eta minihandball) jorratu dira. Rugbian, gainera, beste proposamen bat ere sartu dugu (zapi rugbia)

- Beroketa espezifikoa: kirol bakoitzean, eskoletan edo lehiaketetan landu daitezken adibideak ematen dira.
- Progresio didaktikoa: kirol bakoitza ikastetxeetan edo kirol klubetan irakatsi eta praktikatu ahal izateko 12 edo 14 saio proposatzen dira. Progresioak, kiralaren oinarrizko ezagutza sinpletik jokoaren oinarrizko ulerkuntzara heltzea du helburu.

Gure ustez, umeak hasieratik ulertu behar du kirolaren zentzua; jokoaren benetako izaera barneratu eta jokoa ulertu behar du . Araudiaren aspektu esanguratsuenak ezagutu beharko ditu eta bere zailtasun eta posibilitateez jabetu.

## **Beroketako fitxa multzoan bi zati bereizi ditugu:**

- A- Zati teorikoa: beroketaren berezitasun eta ezaugarri nagusiak azaltzen diren fitxek osatzen dute .

# AURKEZPENA

B- Zati praktikoa: zenbait kiroletarako beroketa saioak proposatzen dira:

- Esku pilota
- Igeriketa
- Atletismoa
- Areto futbola

Orohar progresio didaktikoa garatzen duten fitxek 40 minutuko saio praktikoak gehi beroketa proposatzen dituzte. Fitxa edo saio bakoitza osatzen duten ariketak, tartean adibide desberdinak izan badaitezke ere, saioen eta ikasketa progresioaren helburuak betetzeko ataltzat hartu behar dira.

Ariketa horiek honako estruktura dute:

- Joko eremua: ariketa egiteko aholkatzen den leku edo eremua .
- Antolaketa: partehartzaile kopuru egokia eta beraien kokapena deskribatzen da.
- Azalpen praktikoa : ariketaren azalpena . Zenbait kasutan ariketa multzoak azaltzen dira.
- Berezitasunak : ariketa bakoitzean kontuan hartu beharreko arau eta aholkuak ematen dira .
- Aldaerak: ariketetan egin daitezkeen aldaerak proposatzen dira.



# HIZTEGIA

- **Abdominal:** Sabelaren aurrean dauden giharrak eta horiek indartzeko egiten diren gimnasi ariketak.
- **Aerobikoa:** Bertan oxigenoa dagoela edo bizi dena.
- **Ahurra:** Eskuaren barneko aldea.
- **Anaerobiko:** Oxigenorik gabe gertatzen dena edo bizi dena.
- **Arau haustea:** Arauz kontrako ekintzak.
- **Avant:** Rugbian; eskuz aurrerantz egiten den pasea edo baloia eskuetatik aurrerantz jausten denean.
- **Azido laktiko:** Muskuluek behar adina oxigenorik gabe lan egiten dutenean sortzen den azidoa.
- **Baloi medizinal:** Baloi pisutsuak.
- **Baloi gidatzeak:** Baloia kontrolpean (hankekin, edo eskuekin bote eraginez...) eramatea.
- **Banku suediarrik:** Soin hezkuntzan eta kirol aktibitateetan erabiltzen diren banku baxu eta luzeak.
- **Bateatu:** Beisbolean; pilota bate batez jotzea.
- **Bihotz taupaden maiztasuna:** Bihotzak odola hartu eta bota egiten duen aldi kopurua.
- **Desantolaketa:** Taldeak defentsako edo erasoko ohizko estruktura galtzen duenean.
- **Dejadak:** Erasoko jokaldia. Esku pilotan ; pilota

- frontisean indarrrik gabe eta beheko txaparen gainetik ahalik eta hurbilen uzten saiatzen den kolpea.
- **Edozertarako jokalaria:** Talde batetik bestera pasatu daiteken jokalaria.
- **Egokitzapen:** Moldaketa, adaptazioa.
- **Flexionatze-hedatze ariketak:** Gorputzeko atalak batu eta luzatzen dituzten ariketak.
- **Jaurtiketa librea:** Arau hauste baten ondoren, baloia jaurti eta zuzenean gola sartzeko aukera ematen duen jokaldia.
- **Gantxo:** Esku pilotan ; goitik beherako mugimendu batekin eta besoa guztiz luzatuta dagoela egiten den jaurtiketa naturala.
- **Gehiagotasuna:** Talde batek besteak baino jokalaria kopuru handiagoa dueneko egoera. Nagusitasuna.
- **Hazkunde ezaugarriak:** Hazteko ezaugarriak.
- **Horma barrak:** Espalderak.
- **Hutsarteak:** Talde batek, jokalariei aginduak emateko eskatzen duen denbora.
- **Kokoriko:** Zangoak tolestuta, norbere orkatilen gainean eseririk. Kukubilkatu.
- **Koordinazio neuromuskularra:** Nerbio eta giharren arteko koordinazioa.



# HIZTEGIA

- **Korrikaldi progresiboak:** Abiadura progresiboki handitzen deneko korrikaldi laburrak.
- **Lunbarrak:** Bizkarraren behe aldean dauden giharrak.
- **Lurreko paseak:** Baloia lurretik bueltaka pasatzea.
- **Mugigaia:** Mobila. Hainbat kiroletan erabiltzen den gaia: baloia, pilota...
- **Multi jaurtiketak:** Era desberdinetan egiten diren jaurtiketa multzoa.
- **Multi jauziak:** Era desberdinetan egiten diren jauzi multzoa.
- **Murgilketak:** Urperatzeak.
- **Norgehiagoka:** Jokalari edo taldeen arteko lehia.
- **Ordezkapenak:** Jokalarien arteko aldaketak.
- **Orno:** Bizkar hezurra osatzen duten hezur labor bakoitza.
- **Pasea bueltatu:** Jokalari batek baloia pasatu dion kideari pasea itzultzen dioenean.
- **Pase loratua:** Parabola bat deskribatzen duen pasea.
- **Petoak:** Taldeak bereizteko erabiltzen diren koloretako jantziak.
- **Pistako jokalariak:** Atezaina izan ezik taldea osatzen duten beste jokalariak.
- **Plakatu:** Rugbian ; baloia daraman arerioa,

- arauak errespetatuz, lurrera botatzea.
- **Plinton:** Soin hezkuntzan ariketa gimnastikoak egiteko erabiltzen den plataforma.
- **Pull boy:** Igeriketan hanka artean erabiltzen den flotagailua.
- **Sarrerak edo saskiratze sarrerak:** Jokalariak, baloia duela, saskiratzea errazteko, saskiraino egiten duen hurbilketa.
- **Sigi-saga:** Norabide aldaketa etengabeak. Zig zag.
- **Talka egin:** Bi gorputzek elkarren aurka jo. Inpaktua egin.
- **Talonamendu erreferentziak:** Atletismoan; atletak jauzia egin aurretik oldar egiteko lekua adierazten duten erreferentziak.
- **Trebetasun motorea:** Mugimendu bat edo beste egiteko gaitasuna edo habilidadea.
- **Trostan:** Ibilera modu berezia, oinez joatea baino azkarragoa eta korrika joatea baino geldoagoa. Normalean, entrenamenduetan eta berotze saioetan erabili ohi da.
- **Txingoka:** Oin bakarrez saltoka ibiltzea, bestea airean dela.
- **Txiri egitea:** Aurkakoa sahiestea, izkina egitea, driblatzea.





# BIBLIOGRAFIA

ALVAREZ DEL VILLAR, Carlos: **La preparación física del fútbol basada en el atletismo**. Arg: Martinez Roca. Bartzelona, 1988 .

ANDERSON, Bob. **Estirandose**. Arg: Integral. Bartzelona 1989.

BLAZQUEZ. D. **Iniciación a los deportes de equipo**. Arg Martinez Roca S.A. Bartzelona, 1986.

BOURREL C, SENO. M. **Futbol entrenatzailea**. Arg Deba Bailarako Euskera eta Kirol Zerbitzua. 1995.

COMASM. **Baloncesto: más que un juego. Fundamentos I, II**. Arg: Gymnos. 1991.

COMITE OLIMPICO ESPAÑOL. Madrid 1992  
- **Atletismo I, II**  
- **Natación**  
- **Pelota**

F.B.M. **Baloncesto para los jóvenes**. 1989.

F.E.B. **Reglamento oficial de minibasket**. 1992.

F.E.B. eta C.S.D. **Reglamento mini- balonmano**. 1991.

F.E.B eta C.O.I. **Balonmano**. 1991.

F.E.R. **Boletines Técnicos**, Marzo- AbriL.1990.

F.E.R. **Plan de Estudios, curso de nivel I (monitor cle rugby)**. F.E.R. 1991.

GERARD LASIERRA, PONS J.M, DE ANDRES F. **1013 Ejercicios y juegos aplicados al balonmano. Vol I, II**. Arg Paidotribo. 1992.

GIPUZKOAKO RUGBI FEDERAZIOA. **Rugby escolar: Principios básicos para la práctica de1 rugby**.

AHN, Erwin: **Entrenamiento con niños**. Arg: Martinez Roca. Bartzelona, 1988.

INIGO, LIZARRAGA, SERRA, ANGULO,GONZALEZ eta BILBAO. **Salud sobre ruedas**. Arg: Dorleta S.A. 1993.

KISSLING R. **1000 ejercicios yjuegos de Balonnano**. Arg Hispano Europea. 1995

L.BRUGGER, A.SCHMID, W.BUCHER. **1000 ejercicios y juegos de calentamiento**. Arg: Hispano Europea. Bartzelona 1992.

# BIBLIOGRAFIA

OIARTZABAL, Ina eta ZINKUNEGI, Aitor. **Kirol entrenamenduaren oinarriak**. Arg Deba bailarako Euskara eta Kirol zerbitzuak. 1995.

OLIVERA BELTRAN J. **1250 ejercicios y juegos en baloncesto. Vol I, II**. Arg Paidotribo. 1992

RUIZ PEREZ, Luis Miguel. **Desarrollo motor y actividades físicas**. Arg: Gymnos. Madrid. 1987.

SCOTTIS RUGBY. **Staged development of Rugby Union Football for players in the 8-18 age group**. 1992.

S.H.E.E -I.V.E.F (Soin Hezkuntzako Euskal Erakundea). **Kirol Hiztegia: - Atletismoa. Futbola. Pilota**. Arg: UZEI. 994

S.H.E.E - I.V.E.F (Soin Hezkuntzako Euskal Erakundea). **Maestrietako apunteak:**

- **Atletismoa**

- Igeriketa

- **Futbola**

USERO MARTIN, Francisco. **Manual de rugby a "9" y a "12"**. Arg F.E.R. 1988.

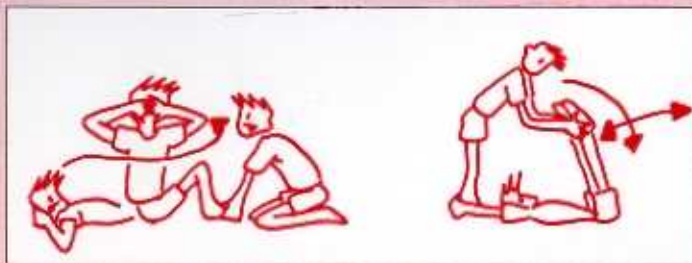
USERO MARTIN, Francisco. **Rugby, entrenamiento y juego**. Arg Campomanes Libros S.A.

VARY P. **1000 ejercicios y juegos de baloncesto**. Arg Hispano Europea. 1993





# BEROKETA



## AURKIBIDEA

- BEROKETAREN HELBURUAK
- BEROKETAREN FASEAK
- BEROKETARAKO BALDINTZAK
- HAURRENTZAKO BEROKETAREN EZAUGARRIAK
- EDADETUENTZAKO BEROKETAREN EZAUGARRIAK
- BEROKETA LEHIAKETAN ETA ENTRENAMENDUAN
- BEROKETA KIROL MODALITATEEN ARABERA
- BEROKETAKO FUNTSEZKO ARIKETAK: INDARTZE LANAK
- BEROKETAKO FUNTSEZKO ARIKETAK: CIHAR LUZAKETAK
- BEROKETAKO FUNTSEZKO ARIKETAK: MOBILITATE ARIKETAK
- ESKU PILOTA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- ESKU PILOTA: BEROKETA LEHIAKETETAN
- IGERIKETA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- IGERIKETA: BEROKETA LEHIAKETETAN
- ATLETISMOA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- ATLETISMOA: BEROKETA LEHIAKETETAN
- ARETO FUTBOLA: BEROKETA ENTRENAMENDUAN
- ARETO FUTBOLA: BEROKETA LEHIAKETETAN



# BEROKETAREN HELBURUAK



Beroketa, errendimendua hobetzeko eta lesio arriskua txikitzeko kirol iharduerek eskatzen duten prestakuntza fisikoa zein psikologikoa bideratzen duen aktibitate multzoa dugu.

## PRESTAKUNTZA FISIKOA

Ikuspegi fisiologikoetan oinarrituta, kirolariak funtsezko egokitzapen edo hobekuntzak lortzeko ahaleginak egin behar ditu:

**Bihotz-arnasketa sistemaren prestaketa:** beroketarekin, bihotz taupaden maiztasuna gehitzeaz gain, odol jarioa eta irrigazioa suspertzea lortzen da. Horren eraginez, ehunek, elikaga gehiago jasotzen dute eta hondakinak eraberritu eta giharrak errekuperatzeko ahalmena bizkortu egiten da.



**Gihar prestaketa hobetzea:** odol jarioa areagotzeak giharren tenperatura gehitzea dakar. Ondorioz, giharren barneko biskositatea murriztu egiten da eta elastizitatea handitu. Elastizitatea handitzen bada, mugimendu zabalagoak egiteko aukera gehiago izaten da eta zaintiratu arriskua txikitu egiten da.

**Sistema neuro-muskularraren prestaketa:** gorputzaren tenperatura igotzean nerbio eta giharren arteko koordinazioa hobetu egiten da. Giharrek nerbioek bidalitako aginduak azkarrago jasotzen dituzte eta bere kontrakzioen eraginkortasuna handitu eta keinuen koordinazioa hobetu egiten da.

**Ingurua eta materiala ezagutzea eta ekintza tekniko-taktikoetarako prestatzea:** inguru eta materialarekiko gutxieneko egokitzapena lortu behar du kirolariak; adibidez, beroketaren bitartez krosleriak ibilbidearen egoera aztertuko du; pilotariak saskiko piloten ezaugarriak; eta altura-jauzilariak, ariketa partzial eta progresiboen bitartez, bere jauziaren keinu konplexua osatzea lortuko du.

**Babes baldintzen prestaketa:** gorputz osoa prestatzeaz gain, lesio batetik sendatu berri den artikulazioa edo norberak dituen gorputz atal ahulak babesteko bideak ere eskaini behar ditu beroketa saioak.





## PRESTAKUNTZA PSIKOLOGIKOA

Maiz, iharduera fisikoen hasieran, kirolariaren kontzentrazioa eza istripu edo akzio okerren eragile izaten da. Beste batzuetan, ordea, lehiaketa bateko lehen pausoak gehiegizko antsiaz ematen dira.

Beroketan zehar, arazo horiei erantzuteko moduko mentalizazio prozesua garatu beharko litzateke:

- Motibazioa indartuz.
- Ingurunetik isolatzeko ahalmena garatuz
- Joko erabaki zuzenak errazago hartzeko, antsietatea eta buruko tentsioak arinduz.
- Ekintza tekniko taktikoak aurreikusteko prozesu mentala sakonduz.



# BEROKETAREN FASEAK



Orohar, beroketa diseinatzerakoan bi fase desberdindu-ko ditugu: 1) Hasierakoa, orokorra, gihar multzo nagusiak aktibatuko dituena; entrenamendu zein lehiaketetan egin beharreko mugimendu bereziekin lotura zuzenik ez duten ariketak izango dira nagusi. 2) Beroketa orokor honi beroketa espezifikokoak jarraitzen dio. Gorputza berotu ondoren, kirol modalitatearekin lotutako akzio motoreen prestaketa espezifikoa etorriko da.

## BEROKETA OROKORRA

Saio hasieran gorputzaren prestaketak eskatzen dituen ezaugarrien arabera moldatzen da beroketa orokorra. Ariketa errazak egingo dira, intentsitate txikikoak, artikulazio eta gihar multzo nagusienak berotzeko.

Metodologia aldetik, lan progresiboa ahalbidetzen duten ekintza sortak erabiliko ditugu.

**Korrikaldia:** intentsitate txikikoa, trostan hasieran; bihotz aktibitatearen eta arnasketaren bitartez odol irrigazioa suspertuko dugu.

Era askotara egin dezakegu korrika: aurrerantz, atzerantz, alboetara, zangoak gurutzatuz, ariketa gimnastikoak tartekatuz, etab. Intentsitatea igotzen doan heinean harrapaketa-jokoekin konbinatzeak erakargarritasun handiagoa eman diezaioke.

**Mobilitate ariketak:** geldirik edo hasierako korrikaldia aprobetxatuz, artikulazioen mobilitatea hobetzeko ariketak egin: errotazio, flexio-hedapen eta inguraketak, adibidez.

**Gihar luzaketak:** giharren elastizitatea ahalmena bizkortzen dute gihar luzaketek. Norberaren gihar-tentsio eta flexibilitatea kontuan hartu eta errebote bortitz eta gehiegizko mugimenduak saihestu egin behar dira. Ariketa erraz eta erosoak prestatuko dira, bakarka edo binaka antolatuta, zakartasunik gabe eta patxadaz, landutako gihar bakoitzaren tentsioa murriztu arte.

**Indartze ariketak:** zenbait gihar multzok berezkoa duten ahultasuna gaintzeko edo lesio guneak sendatzeko nahitaezkoa da atal horiek babestea; akzio indartsu eta zakarrak izaten diren kiroletan ezinbestez landu behar dira. Gainera, ariketa hauen barruan, abdominal eta lunbarrek lehentasunezko tratamendua izan behar dute beti.





Orokorrean, erresistentzia gutxiko ariketak dira aholkugarrienak, norberaren edo lagunaren pisuan oinarritutakoak edo aparatu sinpleen bitartez burututakoak

## BEROKETA ESPEZIFIKOA

Kirol modalitate bakoitzeko mugimenduen ezaugarrietan oinarrituko da, hau da, honako honetan, kirol bakoitzaren trebetasun motorearekin lotutako mugimenduak jorratuko dira.

Paseek, jaurtiketek, jauziek, kolaborazio jokaldiek eta abarrek akzio tekniko eta taktikoez jabetzera eramán behar dute jokalaria. Horretarako, oinarritzko progresio bat jarraitu beharko da:

- Errezenetik zailenera.
- Ekintza partzialetatik osoetara.
- Intentsitatea pixkanaka handituz.
- Bakarkako akzioetatik taldekakoetara.



# BEROKETARAKO BALDINTZAK



Lehiaketako eta entrenamenduetako beroketen arteko desberdintasunak azaltzeaz gain, komenigarria iruditu zaigu baldintza jakin batzuek beroketaren intentsitate, iraupen eta ariketetan duten eraginaz jardutea. Izan ere, irakasle edo kirolariok behin baino gehiagotan aurkituko zarete baldintza berezi horien aurrean.

**Kirolarien maila:** beroketaren arrakasta, intentsitatearen eta iraupenaren arteko konbinaketa egokia lortzean datza. Dena den, konbinaketa egoki horrek bakoitzaren mailaren arabera izan behar du; hau da, entrenatuta dagoen batek ordu erdiko beroketa jasan badezake ere, beroketa berak, gutxi entrenatutako bati, neke handiegia eta ondorio kaltegarriak sor diezaizkioke:



- Oxigeno-zor nabarmena.
- Lehiaketa aurreko nerbio potentzia alferrik galtzea.
- Zirkulazioa nahastea eta azido laktikoa edo antzeko hondakinak sortzea.

Zientziaz kirolari guztientzako intentsitate neurri zehatzik ematerik ez badago ere, izerdiaren sorrera eta bihotz taupaden maiztasuna har ditzakegu erreferentzia gisa.

Izerditzeak gorputzaren temperatura igo egin dela azaltzen digu.

Bihotz taupaden maiztasuna kontrolatuz esfortzuaren intentsitatea neur genezake. Orokorki, lehiaketa hasi aurretik, minutuko 120 taupadako maiztasuna izatea aholkatzen da; maiztasun honetan oxigeno zorra oso txikia izaten da eta denbora gutxian beharrezko taupada-kopurura iristeko baldintza egokiak izaten dira.







**Ordutegia:** Kirol saioa goizez edo arratsaldez egiteak badu bere garrantzia. Orokorrean metabolismo sistema guztiak motelago egoten dira goizez. Giharrek elastizitate txikiagoa izaten dute, eta koordinazio neuro-muskularra motelagoa aurki daiteke. Horregatik, goizeko beroketak sakontasun eta iraupen handiagokoak izaten dira.

**Eguraldia:** Tenperatura aldaketak dexente baldintza dezake iharduerean garapena. Egun epeletan, beroketa motzagoa eta hotzetan, berriz, trinko eta luzeagoa.

**Denboraldiko garaia:** Denboraldi hasieran, gorputzaren ahultasun eta ezintasunen arabera egokitu behar da beroketa. Ekintzek progresibitate zaindua behar dute izan, kirolariak aro honetan duen egokitzapen ahalmen txikiagoa dela eta. Gero, entrenamenduen eraginez kirolariak bere sasoi puntua hobetzen duenean, beroketa ariketek prestaketa denbora eta sakontasun txikiagoa eskatuko dute.

**Instalazioak:** Edozein arrazoigatik beroketa dinamiko egiteko aukerarik ez dagoenean, aldagelan bertan egin daitezke beroketa saioak. Kasu hauetan, gihar luzaketak edota masaia eta dutxa beroa bezalako metodo pasiboak irtenbide egokiak izan daitezke.



# HAURRENTZAKO BEROKETAREN EZAUGARRIAK



Entrenamendu edo esfortzuen eraginez, umeek erreazio eta egokitzapen fisiologikoak jasaten dituzte: batzuek, helduek izaten dituzten bezalakoak; eta beste askok, berriz, ezberdinak. Desberdintasun horiek kontutan izan eta ikuspegi fisiologiko zein psikomotrizetan oinarritutako metodologia erabili behar da beroketan.

Beroketaren izaera eta zergatiaz jabetu beharra dute umeek eta erabiliko den metodologia eta progresioa ezagutu. Azken finean, adin hauean etorkizunerako kirol jokabideak eraiki behar dira eta, zentzu honetan, beroketa-ariketen garrantziaz jabetzea funtsezkoa da.

Metodologia hiru parametrotan oinarritu daiteke:

## 1. Iraupena

Kontuan izanik orohar saioak iraupen laburrekoak direla, beroketaren iraupena ere proportzionala izan behar du.

Umeei esfortzu luzeetarako ahalmena eragozten dien faktore fisiologikorik ez dago. Baina, berez arreta-gaitasun txikiagoa eta joko-estimulu desberdinen behar haundiagoa dutenez, esfortzu laburrak

hobeto jasaten dituzte.

## 2. Intentsitatea

Saio nagusian ez nekatzeko, beroketak intentsitate motela izan behar du; ariketa labur eta errazak egin behar dira, batez ere.



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





### 3. Iharduerak

Ekintza erakargarri eta ludikoak egin behar dira umeez dituzten jolas beharretara egokituta. Jolasak dira ardatz nagusia.

Ariketa ugari eta desberdinak planteatu behar dira; haurrek arreta erraz galtzen dutenez, eragingarri berri eta aldakorak eskaini behar baitzaizkie.

**Korrikaldia:** Trostan egitea da saioari hasiera emateko modurik aproposena. Arnasa kontrolaraziz, eta erritmo erregularra ezarriz, umeez berezkoa duten bizitasuna baretu beharra dago.

Korrikaldiarekin batera harrapaketa-jolasak edo koordinazio ariketak tarteka daitezke; desplazamendua era desberdinetan egitea, norabidea aldatzeko aginduak ematea, baloia hartu eta pasatzeko era desberdinak erabiltzea, ariketa gimnastikoak eta mobilitate ariketak nahastea, eta abar.

**Gihar luzaketak:** Bakarka edo lagunaren laguntzaz. Haurrek flexibilitatea oso garatua dutenez, luzapen ariketak sakontasun gutxiagokoak izan daitezke. 4 edo 6 segunduko luzatze-aldiak nahikoa izan daitezke.

**Indartze ariketak:** Beti ere umea hazten ari dela kontuan izanik, ariketak era informalean planteatuko dira.

Erresistentzia gutxirekin, iharduera osoak egitea (korrika egitea, jauziak, jaurtiketak, goraketak, etab.) da indarra garatzeko modu eraginkorrena.

**Prestaketa tekniko eta taktikoari dagokionez:** Koordinazio ahalmena suspertzen duten ariketak dira nagusi. Kirol modalitateari dagozkion era espezifikoak eta analitikoak murriztu eta, kirol material osagarrien laguntzaz, ariketa osoak planteatuko dira jolas modura, bestelako ihardueretan bezalaxe, ludikotasunaren bidetik joz.



# EDADETUENTZAKO BEROKETAREN EZAUGARRIAK



Adinean aurrera joan ahala, pertsonen gorputz gaitasunak murriztuz joaten dira. Gorputzari gehiago kostatzen zaio ariketei prestaketa egoki batez erantzutea, eta lesio arriskuak handiagoak izaten dira.

Guzti hau kontuan izanik, beroketak segurtasun eta eraginkortasunez erantzun behar dio ekintza fisikoari.

Metodologia hiru parametrotan oinarritu daiteke:



## 1. Iraupena

Edadetuen egokitzapen prozesu motela dela eta, presarik gabe, ariketa lasai eta denbora luzekoak egin behar dira.

## 2. Intentsitatea

Beroketa lasaia egitea komeni da. Intentsitatea progresiboki igoaz joango gara bihotz sistemaren gutxieneko estimulazio-maila lortu arte.

## 3. Iharduerak

Gaitasun fisiologikoa gutxitua dagoela kontuan izanik, beroketak prestakuntza funtzioa bete behar du nagusiki. Prestaketa honen barnean zenbait helburu funtsezkoak dira:

- Artikulazioetako mobilitatea hobetzea.
- Giharren kontrol tonikoa bizkortzea.
- Gorputz pertzepzioa garatzea.
- Koordinazio neuromuskularra suspertzea.

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





Dena den, helburu hauek beti norberaren ezaugarrietara moldatu beharra dago. Izan ere, adin hauetan kirolariek dituzten arazo fisiko eta ezintasunei (mokorreko min, gihar lunbarretako ahulezia, edo artikulazioetako desgaste arazoei), beti, tratamendu pertsonal eta banakakoaz erantzun behar zaie.

**Ibilaldiak:** Saio hasieran korrika egitea, esfortzu gogorregia gerta dakioke askori. Horren ordeztuz, ibiltzeak egokiago eragiten die bihotzari eta arnasketari.

Ariketan zehar, artikulazio higidurak lantzeko aukerak emanez, hain gustokoa duten berriketalditxorako ere denbora eta askatasuna eman behar zaie.

**Mobilitate ariketak:** ibilaldia aprobeztatuz, batez ere lepo, besaburu, eskumutur, gerri, belaun eta txorkatilen flexio-hedapen eta errotazio mugimenduak landu beharko litirateke.

Flexibilitate ahalmena urritua dagoela kontuan izanik, pertsona bakoitzaren mugimendu angeluen arabera moldatuko dira ariketak.

**Gihar luzaketak:** adinaren eraginez, giharren osagai elastikoa galtzearekin batera, mugitzeko ahalmena ere txikitu egiten da, eta zaintiratu edo bestelako lesioak izateko arriskua haunditu.

Luzatze-ariketak, ondorioz, errazak izango dira eta inongo zakartasunik gabe, norberaren gaitasunari egokituta landuko dira. Gainera, gehiegizko luzaketak baztertuz, kirolariarentzat erosoak izango diren posizioak proposatu behar dira, eta beste zenbait kasutan, kideen laguntzaz burutzeko aukera eman.

**Indartze ariketak:** elastizitatearen lanketaren ondoren, ahultasun nabarmenena duten gorputz atalak landuko dira: abdominalak eta bizkarraidea batez ere.

Ariketak gihar tonifikazio egokia lortzera bideratu behar dira, eta erresistentzia gutxirekin egingo dira, norberaren pisuan oinarrituta, binaka edo aparatu sinpleen bitartez (baloi medizinalak, banku suediarrrak, pikak,...) ariketak, gihar tonifikazio egokia lortzera bideratu behar dira.

**Arintasuna eta mobilitatea lantzea:** sistema neuromuskularraren eta gorputz pertzepzioaren arloan oinarritutako ariketa sinple zein errazak aukeratu behar dira. Adibidez, jolasek eta dantzek aukera asko eman dezakete, koordinazioa eta pertzepzio gaitasuna bizkortzeaz gain, lagunarteko giro erakargarria sortzen baitute.

B  
E  
R  
R  
O  
K  
E  
T  
A



# BEROKETA LEHIAKETAN ETA ENTRENAMENDUAN



Entrenamendu saioek helburu bat baino gehiago izan ditzakete: prestaketa teknikoa, errekupeazioa, lan fisikoa... Lehiaketak, berriz, errendimendu gorena lortzea du helburu.

Beroketak, diferentzia hori kontuan hartu beharko du.

## 1. BEROKETA, LEHIAKETAN

Entrenamenduetan saioaren zati nagusiaren eta beroketaren arteko muga oso nabaria ez bada ere, lehiaketetan agerikoak dira bien arteko desberdintasunak.

Lehiaketetan egin beharreko beroketak, probarako prestatzen lagundu behar du. Hau da, entrenamenduetako beroketek izan ditzaketen elkartasun, eta ludikotasunik ez dute izango, eta probarako prestaketa espezifiko sakona eskainiko duten ekintzetan oinarrituko dira.

Ekintza horiek ondorengo ezaugarri bereziak izango dituzte:

**Kirol modalitatearen araberako beroketa espezifikoa:** trebetasun motoreak lantzea eta fisiologikoki prestatzea dira beroketaren izaera espezifikoaren bereizgarriak. Trebetasun motorea modalitatearen akzio tekniko eta taktiko berezietan oinarritutako ariketa multzoarekin erlazionatuta dago. Hots, futboleko atezainak edo rugbiko aurrelariak beraien postu bereziak eskatzen dizkieten akzio motore zehatzak (jauziak, desplazamentuak, bultzadak etab.) prestatu behar dituzte modu espezifiko eta indibidualean.

*Txirrindulariek, adibidez, beraien bizikletetara modutu behariko dute*





Prestakuntza fisiologikoaren espezifitatea lehiaketan beharrezkoa izango den esfortzu motaren arabera dago zehaztua. Honela, esfortzu laburreko edo abiadurazko probetan, beroketak, sistema neuromuskularra eta prozesu anaerobikoa bultzatuko ditu eta iraupeneko probetan, berriz, sistema aerobikoa.

Argibide gisa igeriketaren kasua erabiliko dugu: entrenamenduetan abiaduralari eta iraunpenlariaren beroketa antzerakoak dira gehienetan, baina lehiaketetan, bien arteko desberdintasunak begibistakoak dira; abiaduralariak intentsitate handi eta esfortzu laburreko sprintetan gauzatzen du bere beroketa, eta iraunpenlariak, orohar, intentsitate motel eta iraupen luzeagoko esfortzuetan.

**Prestaketa psikologikoa:** lehiaketarekin batera egoera psikologiko bereziak sortzen dira.. Antsietatea edo inhibiziozko sentimenduak barne konfidantza eta motibaziozko jokabide baikorretarantz bideratzeko, bakoitzaren barne sentimenduak eta sentsazio motrizak bizi eta moldatzeko aukera eman behar du beroketak.

**Lasaitze denbora:** lehiaketa barneko protokoloak proba aurretik hutsarteak izatea ekartzen du. Beroketatik lehiaketara doan tarte hau ahal duen neurrian laburtzen saiatu behar du kirolariak, kontuan izanik beroketaren eragin fisiologikoa nabarmenki galtzen dela atsedenaldiarekin.

## 2. BEROKETA ENTRENAMENDUETAN

Beroketaren helburu nagusia saiorako prestatzea den arren, saio progresiboaren atal bihurtzen da behin baino gehiagotan. Hau da, lehiaketetan beroketa eta zati nagusiaren helburua eta estruktura guztiz desberdinak badira ere, entrenamendu saioetan desberdingaitza den helburu eta estruktura eta progresio katea osatzen dute biek.

Bestalde, entrenamenduko beroketen bereizgarri nagusienetakoa barietatea izan behar du. Entrenamenduetako saio nagusian lantzen diren elementu desberdinak (ekintza tekniko eta taktikoak, prestakuntza fisikoa, etab-ak) saio itxi eta errepika- korrak izaten dira sarri. Beroketak, aldiz, errutina hori gainditu eta ariketa ugari, dinamiko, dibertigarri eta desberdinak egiteko aukera eskaintzen du.



# BEROKETA KIROL MODALITATEEN ARABERA



Beroketa diseinuan duten eragina azaltzeko, komenigarria iruditu zaigu kirol modalitateak beren ezaugarrien arabera sailkatzea. Hona hemen erabili ditugun ezaugarriak:

## 1. HARREMAN EZAUGARRIAK

Aldé batetik kirolak ingurune fisikoarekin duen harreman mota aztertu beharra dago. Ingurune aldakorretan praktikatzen diren espezialitateei arreta berezia eskaini behar zaie. Adibidez; krosean, txirrindularitzan edo arraunean, natura baldintza aldakorrek ezagutu eta egokitzapen prozesua bideratzeko parada eman behar du beroketak.

Beste aldetik kirolarien arteko harremanak ditugu; hemen, taldekideen artean adiskidetasunezko jokabideak agertzen dituzten kirolak bereiztu behar ditugu bereziki, taldekako kirolak hain zuzen: futbola, saskibaloia, rugbia, etab. Hauetan premiazko eginkizuna da kirolarien elkarlana prestatzea, bai ekintzen akzio taktikoak berrikusteari dagokionez, bai lagunarteko giroa sortzeari dagokionez ere.

## 2. EZAUGARRI FISIKO-FISIOLOGIKOAK

Edozein kirol modalitatetako beroketaz jarduteko, ezinbesteko zaigu bere funtsezko ezaugarri fisiko-fisiologikoak ezagutzea. Zentzu honetan, abiadura, erresistentzia eta indarra nabarmentzen diren kasuak iruditu zaizkigu aipagarrienak.

- **Abiadura nagusi den kiroletan** (atletismo edo igeriketako abiadura probak, atezainen prestakuntza, ...) sistema neuromuskularrari eragiteko eta gihar elastizitatea suspertzeko ariketak egin behar dira batez ere.

Beroketa fase orokor eta egoki baten ostean abiadurarekin zerikusi estua duten ariketak landuko dira, beti ere kirol modalitatearen teknika berezira egokituz: erreakzio abiadurako ariketak, multi-jauziak eta azeleraziozko sprint laburrak.







- **Indarra nagusi den kiroletan** (herri kirolak, halterofilia, eskalada,...) beroketak gihar kontrakzioen eraginkortasuna handitu behar du. Espezialitate hauetan gertatzen diren kontrakzio indartsuek arrisku nabariak sortzen dituztela kontuan izanik, prestakuntza luze eta sakona eskatzen du beroketak.

Fase orokorrean gihar luzatzeak sakon lantzeaz gain, indartze ariketen garrantzia azpimarratu behar da giharren tonifikazio egokia lortzeko.

Fase espezifikotan, kirol modalitatearekin estuki lotuta dauden indar mugimenduak garatuko dira progresiboki, pisua edo erresistentzia pixkanaka handituz.

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A

*Indarra nagusi*





- **Erresistentzia nagusi den kiroletan** (maratoia, arraunketa, iraupen skia, errepideko txirrindularitza,...) beroketak bihotz-arnasketa sistimaren gutxieneko prestaketa eskaini beharko digu batik bat.

Nekerik ager ez dadin ariketen intentsitatea eta iraupena kontrolatu egin behar da, eta beroketa fase orokorraren ostean oso baliagarria izaten da korrikaldi progresiboak eta probako erritmoko saiakerak egitea ere.



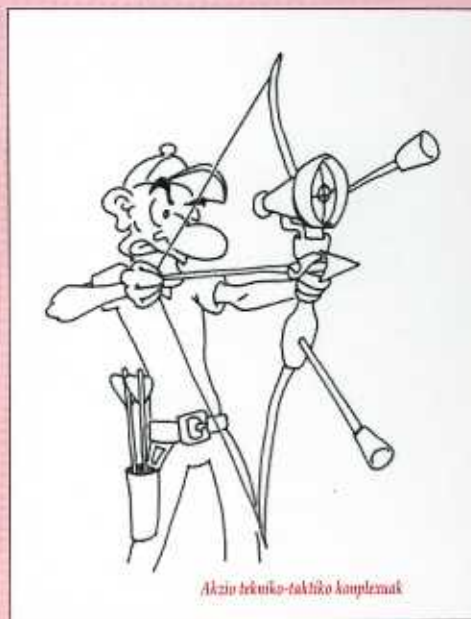


### 3. EZAUGARRI PSIKOLOGIKOAK

Baldintza psikologikoen arabera bi kirol multzo nagusi bereiz ditzakegu:

- **Akzio tekniko-taktiko konplexuak dituzten kirolean** (golfa, tiroa, altura jauzia,...) kontzentrazio gorena lortu behar du kirolariak beroketan. Buruko tentsioak arintzen eta gorputz osoaren erlazazioa lantzen duten metodoak dira erabilgarrienak: arnasketa sakonak, gihar luzatzeak, akzio teknikoaren aurrikuspenak eta ingurunetik isolatzeko prozesu mentalak, besteak beste.

- **Ohikoak baino esfortzu haundiagoak exijitzen dituzten zenbait modalitatetan** (triatloia, lasterketa luzeak, alpinismoa, borroka kirolak...), beharrezkoa izaten da neke edo min-sentsazioen aurrean buru sendotasunezko jokabideak indartzea; hau da, kirolariaren arrakastarako ezinbesteko baldintza dugu beroketan autoestima sentimenduak lantzea.



Akzio tekniko-taktiko konplexuak



# BEROKETAKO FUNTSEZKO ARIKETAK: INDARTZE LANAK



## BEHEKO GORPUTZ ATALAK INDARTZEKO ARIKETAK

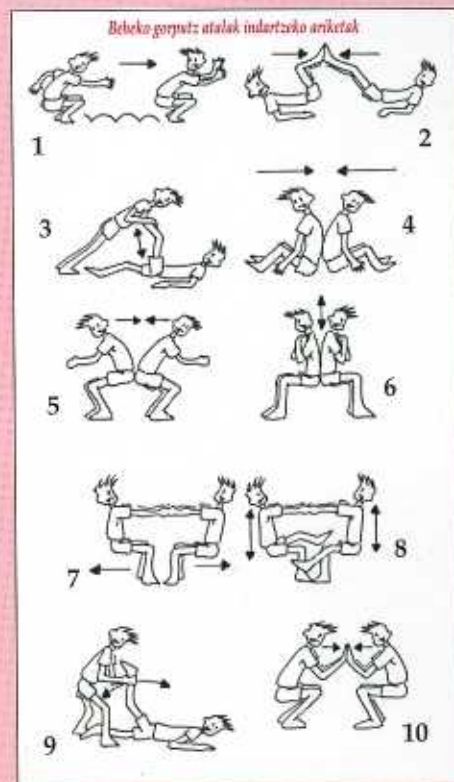
Joko eremua: Edonon

Antolaketa: Binaka

Materiala: baloi medizinalak, banku suediarrak, sokak, ...

Azalpen praktikoa:

- 1- Igel jauziak eginez, batek bestea harrapatu beharko du.
- 2- Biak etzanda, bata bestean aurrean eta gora begira. Batek bere hankak luzatu behar ditu bestean erresistentzia gaindituz.
- 3- Bat etzanda, gora begira, zango bat jasota duela. Besteak, gorpuzta lagunak luzatutako zangoan sostengatuko du. Etzanda dagoenak bere zangoa flexionatu eta hedatu beharko ditu. Ariketa bi hankekin batera ere egin daiteke.
- 4- Biak eserita, elkarri bizkarra emanez. Batak besteari bultza egingo diote eskuak erabili gabe.
- 5- Biak kokoriko elkarri bizkarra emanez. Batak besteari bultza egingo diote eskuak erabili gabe.
- 6- Biak zutik, elkarri bizkarra emanez eta besoak bularrean gurutzaturik dituztela, biak batera, eseri eta zutitzeko mugimendu motelak egingo dituzte. Esertzeko mugimendua egitean belauen angeluak ez ditu inoiz 90 gradu baino gutxiago izango.
- 7- Biak zutik, belauak flexionatuta, elkarri begira eta eskuetatik oratuta, bata bestea bere eremura arrastaka eramaten saiatuko da.
- 8- Biak zutik, elkarri begira, eskuetatik oratuta eta hanka batean sostengatuz, eseri eta zutitzeko mugimendu motelak egingo dituzte.
- 9- Bat etzanda ahozpeza eta bere belauak flexionatuz eta hedatuz. Besteak, zutik, flexio-hedapen horiei eskuekin erresistentzia lana egingo dio. Ariketa bi zangoekin batera ere egin daiteke.
- 10- Biak kokoriko elkarri begira eta ahurrak elkarturik. Batak besteari bultza eginez.



Berezitasunak:

- Bikoteek ahal den neurrian pisu eta gorpuzkera antzekoa izan behar dute.
- Elkarren artean txandakatu antolatutako behar da ariketa bakoitza.
- Kontuz bizkarrekin; beti zuzen egon behar du.

Aldaerak:

- Baloiak, banku suediarrak, sokak edo horma berrak, ariketak banaka antolatzeko aukera emanez.
- Ariketak lehiaketa gisa antolatuz.

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





## ENBOR ARIKETAK: ABDOMINAL ETA LUNBARRAK

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** Banaka edo binaka

**Materiala:** baloi medizinalak, banku suediarra, sokak, horma barrak,...

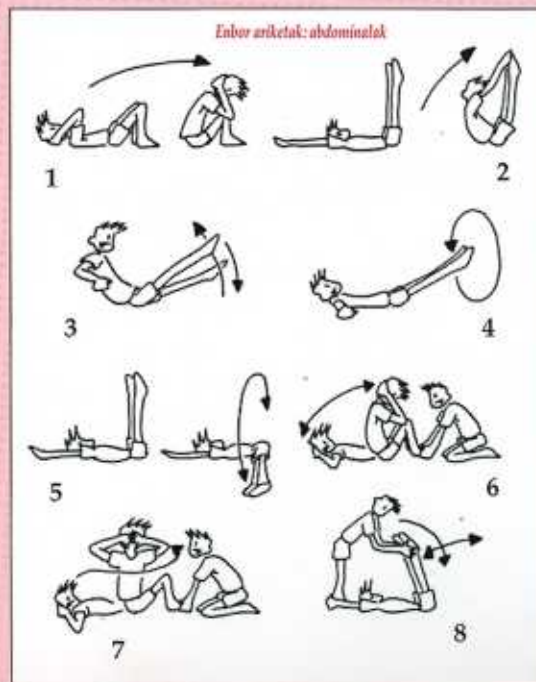
**Azalpen praktikoa:**

### A) ABDOMINALAK

- 1-Etzanda, gora begira, besoak buruan eta belaunak flexionaturik, enborraren flexionatze-hedatze ariketak egingo dira.
- 2-Etzandako posiziotik eseritakora pasatu eta hanka puntak ikutu, biak batera edo hanka bakoitza txandaka.
- 3-Etzanda ukalondoetan sostengatuz, zangoen gora eta beherako mugimenduak; lurra ikutu gabe eta belaunak flexionatu gabe egin behar dira.
- 4-Posizio beretik, hankak luzatuta errotazio mugimenduak eginez. Alde batera eta bestera.
- 5-Etzanda, gora begira, hankak luzatu eta alde batera eta bestera eramango dira.
- 6-Binaka, bat etzanda gora begira; besteak hanketatik oratzen dio. Etzanda dagoenak enborraren flexionatze-hedatze mugimenduak egindo ditu.

7-Gauza bera, baina oraingoan etzanda dagoenak enborra flexionatzerakoan ukalondoa kontrako belaunera eramango du.

8-Binaka, bat etzanda, gora begira eta zutik dagoen lagunari orkatiletatik oratuz. Etzanda dagoenak hanka biak batera jasoko ditu luzatuta eta zutik dagoenak aurreruntz edo alboetara botako dizkio.





## B) LUNBARRAK

- 1- Etzanda, behera begira, besoak flexionatuta, beso eta enborraren hedapenak egin behar dira. Mokorra beti lurra ikutzen egongo da.
- 2- Belauniko, eskuak ere lurrean ditugula, belaun bat aurrera (buru ingurura) eta atzera luzatuko dugu. Hankak txandakatuz.
- 3- Binaka. Bat etzanda, behera begira, eta besteak orkatiletatik oratuko dio. Etzanda dagoenak lurra ikutu gabe enborra igo eta jaitsi behar du.
- 4- Gauza bera, baina enborra igotzerakoan albo batera errotazio mugimendu bat egin beharko da.

### Berezitasunak:

- Kontuz gehiegizko flexio mugimenduekin; abdominaletan enborra flexionatzerakoan, belaunek beti flexionatuta egon behar dute, eta lunbarretan, enborraren gehiegizko hedapenak eragotziko dira.
- Enborra flexionatzean arnasa bota egin behar da eta hedatzean hartu.

### Aldaerak:

- Banku suediarra eta horma barrak, ariketa mota berriak egiteko aukera emanez eta antolaketa ezberdina erabiliz.
- Baloi medizinalak edo inklinatutako banku suediarra erabiliz (erresistentzia handiagoko ariketak egiteko aukera eskaintzen baitute).





## GOIKO GORPUTZ ATALAK INDARTZEKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon

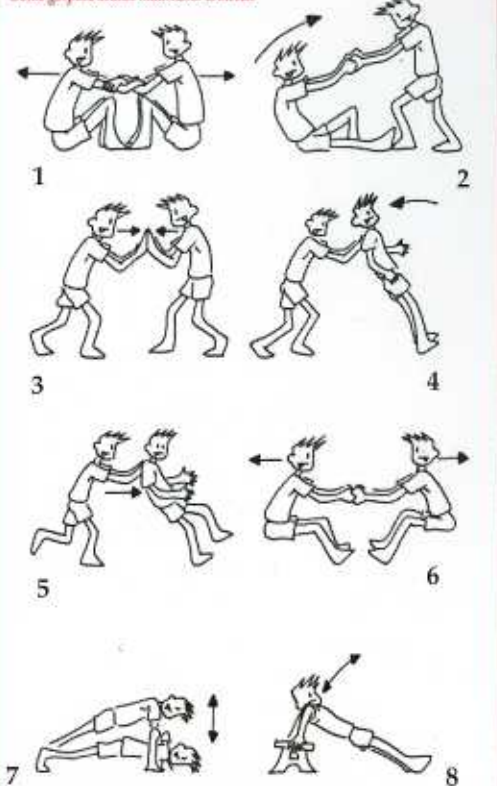
**Antolaketa:** Binaka eta banaka

**Materiala:** baloi medizinalak, banku suediararak, sokak, ...

**Azalpen praktikoa:**

- 1-Binaka, bata bestearen aurrean eserita, belaunak flexionatuta elkarri eskuetatik tira eginez, bata besteari ipurdia altzarazi behar dio.
- 2-Bat lurrean eserita, hanka bat tolestuta eta bestea luzatuta. Bere lagunak eskuetatik tira eginez jaso behar du luzatuta duen hanka tolestu gabe.
- 3-Biak zutik eta ahurrak elkaturik, elkarri bultzaka egingo diote, bestearen hankak mugitu arte.
- 4-Biak zutik, batek bere burua hilda utziko du atzerantz erortzen hasiko da. Lagunak erorketa bi eskuekin gelditu eta hasierako posizioa eramango du "hildakoa".
- 5-Batek bestearen gorputza bultzaka eramango du aurrerantz.
- 6-Biak zutik, eskuetatik helduta. Bata bestea bere eremurantz arrastaka eramaten saiatuko da.
- 7-Banaka, etzanda eta buruz behera, besoak flexionatu eta hedatu.
- 8-Banaka, gora begira, banko suediar baten bermatuz, besoak flexionatu eta hedatu.

Goiko gorputz atalak indartzeko ariketak





# BEROKETAREN FUNTSEZKO ARIKETAK: GIHAR LUZAKETAK

## BEHEKO GORPUTZ ATALAK LUZATZEKO ARIKETAK

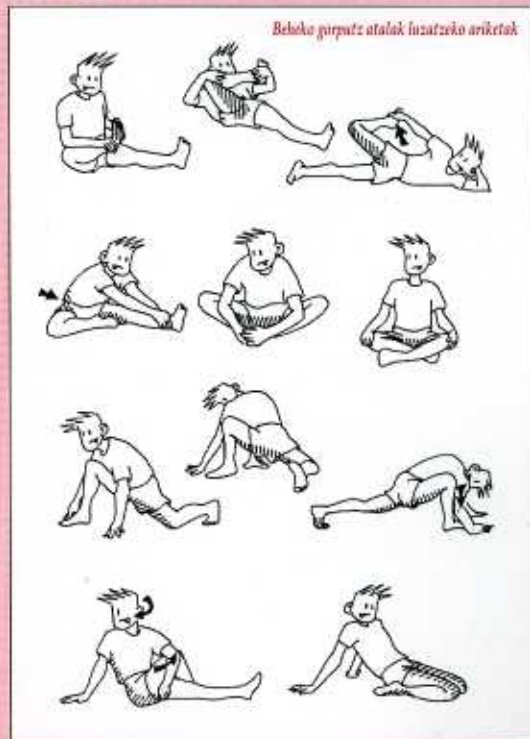
**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Banaka

**Materiala:** Banku suediarrak, sokak, pikak, horma barrak, ...

**Azalpen praktikoa:** Banaka, beheko ataletako gihar nagusiak luzatuko dituzten ariketak (marrazkian agertzen den bezala).

*Beheko gorputz atalako luzatzeko ariketak*



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A







### Berezitasunak:

- Flexio angeluak bakoitzaren flexibilitate ahalmenaren arabera aukeratu behar dira. Kontuz ibili behar da gehiegizko mugimendurik ez egiteko eta batez ere posizio desegokietan ez jarduteko belaun eta orkatiletako artikulazioen kasuan.



### Aldaerak:

- Bikoteka, kidearen laguntzaz baliatuz. Luzaketa maila handiagoak lortzeko aukera dugu.  
 - Material osagarriak (sokak, pikak, banku suediarrik, horma barrak, ...) erabiliz, ariketak era desberdinetara antolatzeko aukera izango dugu.



## BIZKAR ALDEA

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobeto.

**Antolaketa:** Banaka

**Materiala:** Banku suediarrak, sokak, pikak, horma barrak, ...

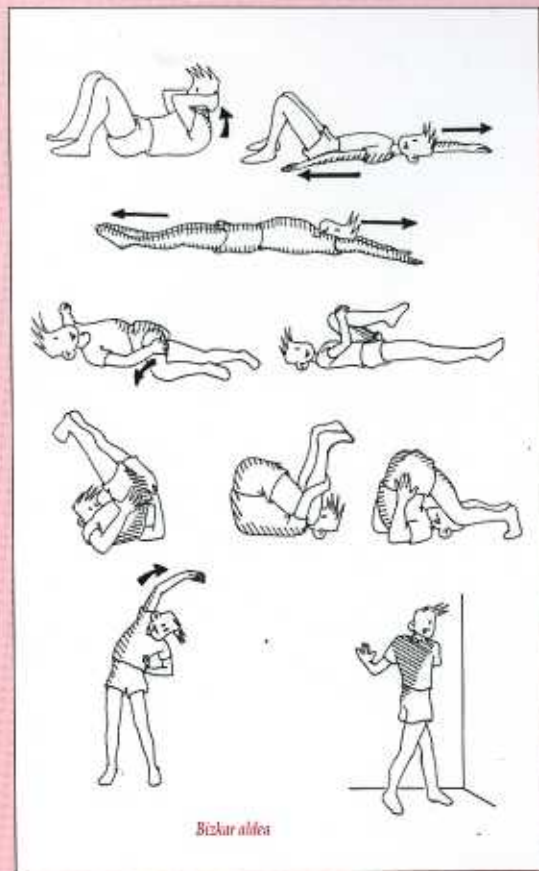
**Azalpen praktikoa:** Banaka, bizkar aldeko giharren luzaketa (marrazkian agertzen den bezala).

### Berezitasunak:

- Zoru biguna, minik ez sentitzeko modukoa behintzat, aukeratu behar da. Koltxoneta finak aproposak dira.
- Kontuz mugimendu zakarrekin. Bizkar aldeko luzaketak batez ere leunki egin behar dira.
- Posizio erosoak hartu; arnasa zailtasunik gabe eta lasai hartu behar da.

### Aldaerak:

- Bikoteka, kidearen laguntzaz baliatuz luzaketa maila handiagoak lortzeko aukera izango dugu.
- Material osagarriak (sokak, pikak, banku suediarrak, horma barrak,...) erabiliz, ariketak era desberdinetara antolatzeko aukera izango dugu.





## GOIKO GORPUTZ ATALAK LUZATZEKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobeto.

**Antolaketa:** Banaka

**Materiala:** Banku suediarrrak, sokak, pikak, horma barrak, ...

**Azalpen praktikoa:** Banaka, goiko ataleko gihar nagusiak luzatuko dituzten ariketak.

Goiko gorputz atalako luzatze ariketak



# BEROKETAKO FUNTSEZKO ARIKETAK: MOBILITATE ARIKETAK



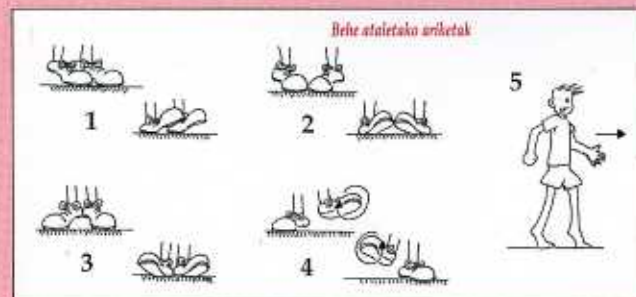
## GORPUTZAREN BEHEKO ATALETAKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa:** Beheko ataletako (txorkatila, belaun eta aldaketako) artikulazioen mobilitatea lantzeko ariketak.

- 1- Zutik, orpoa igo, jeitsi eta berriro hanka puntetan jarri.
- 2- Gauza bera bain, hanka puntak barrurantz sartuta oinez ibiliz.
- 3- Oinez ibili hanka puntak kanpora begira direla.
- 4- Zutik, txorkatilen errotazio mugimenduak egin hankak txandatu.
- 5- Oinez hanka puntetan ibili.
- 6- Zutik, hanka bat aurreratuta; flexio-hedapenak egin, atzeko hanka mugitu gabe eta oreka mantenduz.
- 7- Zutik, hanka luzatuta aurrera eta gora eraman.
- 8- Gauza bera, baina hanka albo batera luzatuz.
- 9- Oinez, belauna gora flexionatu eta besoekin bularrerantz eramanez.
- 10- Oinez edo trostan, belaunak gerriaren pareraino flexionatuz.
- 11- Oinez edo trostan, oinekin ipurdia ikutuz.



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





#### **Berezitasunak:**

- Gihar luzaketan ez bezala, ariketa hauetan ez da posizio edo luzaketa angelu batean geratu behar; mugimenduek (errotazio eta flexio-hedapenak) etengabeak behar dute izan.
- Ariketen iraupena zein kopurua partaideen maila eta ezaugarrietara egokituko dira.
- Ariketen intentsitatea progresiboki igotzen joango da.

#### **Aldaerak:**

- Beste ariketa gimnastiko batzuk, jauzi mota desberdinak edo jolas dinamikoak ere mobilitatearen eragingarri dira eta, beraz, aldaera baliagarriak.



## GERRI ALDEKO ARIKETAK

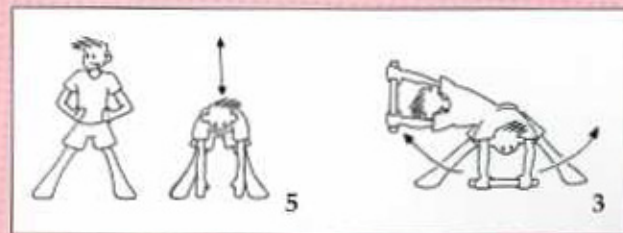


**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa:** Gerri aldearen mobilitatea lantzeko ariketak.

- 1-Zutik, bi eskuak buruan, gerria biratu lehenengo norantza batean , gero bestean.
- 2-Zutik, gerria flexionatu albo batera eta bestera.
- 3-Zutik, hankak zabalik eta gerria aurrerantz flexionatuta, gerria albo batera eta bestera flexionatu.
- 4-Posizio berean, ahalik eta errotazio mugimendu haundienak egin.
- 5-Zutik, enborraren flexionatze-hedatzeak.



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





**Berezitasunak:**

- Kontuz gehiegizko mugimenduekin. Hasierako mugimenduak beti flexio eta errotazio txikiagoekin landuko dira.

- Enborrharen errotazioek beti gerriaren errotazioekin batera joan behar dute. Bestela, bien arteko mugimenduak aldi berekoak ez badira, eta gerria mugitzen ez bada, belauneko artikulazioek eta bizkarrezurreko ornoek presio handiegia jasan dezakete.

**Aldaerak:**

- Baloi, soka edo piken bidez antolatutako ariketek, bereziki, aukera ugari eskaintzen dute.



## GORPUTZAREN GOIKO ATALETAKO ARIKETAK



**Joko eremua:** Edonon.

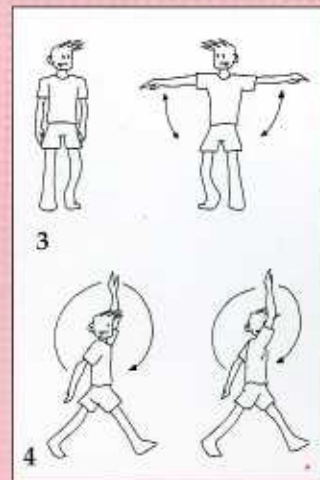
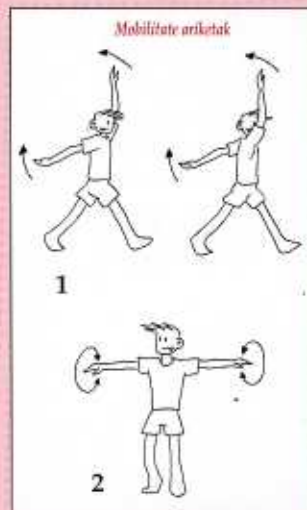
**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa:** Besaburuko artikulazioaren mobilitate ariketak.

- 1-Oinez edo trostan, besoak luzatuta, bat gora eta bestea atzera, txandaka.
- 2-Oinez edo trostan, bi besaburuen aldibereko errotazioak.
- 3-Oinez edo trostan, bi besoak aldi berean zabaldu eta gorputzeratuz.
- 4-Oinez edo trostan, besoen errotazioa, lehenengo batena eta gero bestearena. Biek in batera ere egin daiteke.

**Berezitasunak:**

- Beroketaren progresio legeak arreta bereziz zaindu behar dira ariketa hauetan. Hasierako flexio-hedatzeak edo errotazioak beti intentsitate eta abiadura motelagoan egin behar dira.



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





# ESKU PILOTA. BEROKETA, ENTRENAMENDUETAN



## KORRIKALDIA

**Joko eremua:** Pilotalekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Azalpen praktikoa:**

- Pilotalekuan biraka trostan.
- Gauza bera, abiadura haundituz.
- Gauza bera, mobilitate ariketekin nahastuz.
- Gauza bera, desplazamendu erak eta norabideak aldatuz (atzerantz, alboerantz, zangoak gurutzatuz, saltotxoak emanez, etab.).

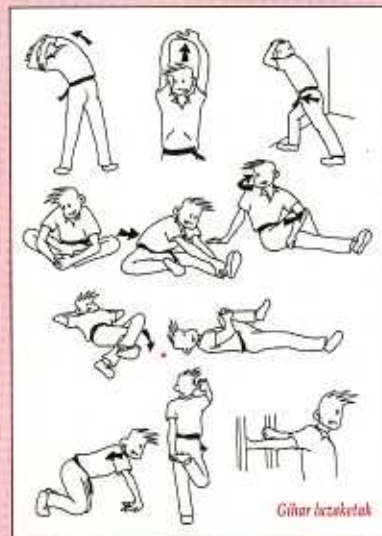
**Berezitasunak:**

- Mobilitate ariketek batez ere, besaburu, ukalondo, eskumutur, gerri, belaun eta txorkatiletako artikulazioak landu beharko dituzte.
- Hala ere, gorputzeko atal guztiak ondo lantzea komeni da.

**Aldaerak:**

- Korrikaldiaren bukaeran, abiadura progresiboko lasterketak egin daitezke.
- Jolasak erabiliz, korrikaldia mugimendu azkar eta intentsoagoekin osa daiteke.

## GIHAR LUZAKETAK



Gihar luzaketak

**Joko eremua:** Pilotalekua.

**Antolaketa:** Banaka edo binaka.

**Azalpen praktikoa:** Gihar luzaketak.

**Berezitasunak:**

- Luzaketak, zakartasunik gabe burutu behar dira, posizioari 10-30 segundutan utsiz.
- Esku pilotari dagokion gihar multzo garrantzitsuenek arreta berezia jasoko dute: besa-

gain, eskumutur, besaburu, bizkarralde, zango eta txorkatiletako giharrek hain zuzen.

**Aldaerak:**

- Binaka, bikotekideak gihar luzaketan lagunduz.

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





## INDARTZE LANAK

**Joko eremua:** Pilotalekua.

**Antolaketa:** Banaka edo binaka.

**Materiala:** Aparatu sinpleak erabili daitezke inoiz.

**Azalpen praktikoa:** Abdominalak, lunbarrak, zangoak eta besoak indartzeko ariketak. Banaka edo binaka giharren tonifikazioa bizkortzen duten ariketak landuko dira.

**Berezitasunak:**

- Ariketa isometrikoak (artikulazio mugimendurik gabekoak) zein ariketa kontzentrikoak (mugimendudunak) erabiliko dira (pilotalekuaren horma euskarritzat erabili daiteke).
- Bakoitzak, bere atal ahulei denbora gehiago eskaini diezaieke.
- Ariketen intentsitatea, iraupena eta kopurua partaideen maila eta ezaugarrietara egokituko dira.
- Ariketa guztiak era ezberdinetan eta mugimendu ezberdinekin landu daitezkeenez, komenigarria litzateke saioero aldaerak sartzea.

## PRESTAKETA FISIKO-TEKNIKOA

**Joko eremua:** Pilotalekua.

**Antolaketa:** Banaka edo taldeka.

**Azalpen praktikoa:** Bi ariketa bereiztuko ditugu:

1. Esku beroketa: banaka, bakoitza pilota batekin, bi eskuez pilota boteka erabiliz edo hormatik gertu bote gabe zein botearekin pilota joz.
2. Pilota jolasak

**Berezitasunak:**

- Jolasetan kontuan hartu behar dira pilota jokoan erabili beharko ditugun keinuak.
- Jolasak, partaideen maila eta ezaugarrietara egokitu beharko dira.



# ESKU PILOTA. BEROKETA, LEHIAKETETAN



Beroketa orokorrak entrenamenduen bidea jarraitu badezake ere, beroketa espezifikoak, prestaketa fisiko-tekniko zehatzagoa eskatzen du.

## HURBILEKO PILOTEOA



**Joko eremua:** Pilotalekua

**Antolaketa:** Banaka, pilota banaz eta hormatik 3-5 metrotara.

**Materiala:** Esku pilotak

**Azalpen praktikoa:**

- Hormatik 1-3 metrora, bi eskuez, pilota airean joz, bote egiten utzi gabe.
- Gauza bera, baina pilotari bote egiten utziz.
- Hormatik 2-5 metrotara pilota joz: boleaz, alboz, behetik gora, goitik behera, hankapetik etab.

**Berezitasunak:**

- Ariketa hauen funtzioa eskuak berotzea da. Beraz, indar haundirik gabeko pilotakadak emango dira. Helburua, kolpeen maiztasunari eustea da.
- Pilotakaden keinua zaindu.

**Aldaerak:**

- Pilota bota eta beste eskuarekin airean helduz.
- Pilotakada bakoitzeko, eskuarekin lurra ikutuz.





## BINAKAKO PILOTEOA

**Joko eremua:** Pilotalekua (frontis ingurua).

**Antolaketa:** Binaka.

**Materiala:** Esku pilotak.

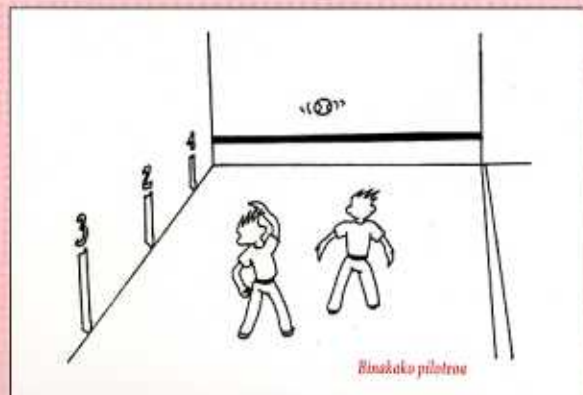
**Azalpen praktikoa:** Binakako piloteoa.

**Berezitasunak:**

- Hasieran, lagunari ingurura botatzen zaio pilota. Gero, eraso jokaldien bitartez (dejadak, txapa gaineko kortadak etab.) desplazamendu azkarrak egitera behartuko dugu elkar.
- Pilotakada indartsuak ariketa multzoaren bukaeran baino ez dira joko.

**Aldaerak:**

- Binaka, lau jokalariren piloteoa.



## KEINU TEKNIKOAK

**Joko eremua:** Pilotalekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Materiala:** Esku pilotak.

**Azalpen praktikoa:** Banaka, keinu tekniko zehatzak prestatzea:

- Dejadak
- Kortadak
- Boleak
- Gantxoak
- Sakeak
- Errestoak

**Berezitasunak:**

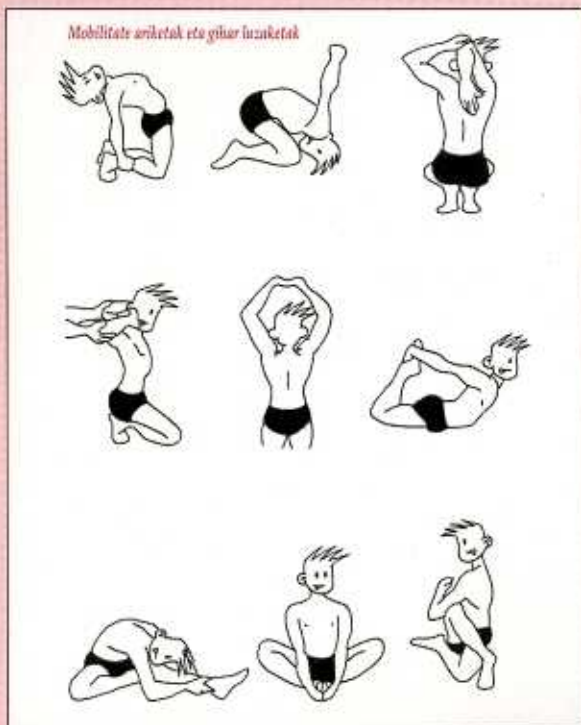
- Ariketek, saskiko piloten berezitasunak ezagutzeko aukera eman behar dute.
- Bi biren kontrako partiduetan, nahiz eta keinu guztiak prestatu behar diren, postu bakoitzaren jokaldi espezifikoak sakonago prestatuko dira (aurrelariak: boleak, dejadak eta sakeak; atzelariak, aldiz, errestoak bereziki).



# IGERIKETA. BEROKETA, ENTRENAMENDUETAN



## MOBILITATE ARIKETAK ETA GIHAR LUZAKETAK



**Joko eremua:** Igerilekua (uretatik kanpo)

**Antolaketa:** Banaka edo binaka

**Azalpen praktikoa:** Gorputz adarren flexionatze-hedatze mugimenduak eta errotaziozkoak. Gihar luzaketak.

**Berezitasunak:**

- Flexibilitatea lantzea funtsezko eginkizuna da igerilariaren beroketan. Horregatik, bakarka edo lagunaren laguntzaz burututako gihar luzaketek beste kirol modalitate askotan baino sakontasun handiagokoak izan behar dute. Eta bereziki, lesio arriskua saihesteko, garrantzitsua da orkatila eta besaburuko artikulazio-etako lana.

- Flexibilitate maila hobeak lortzeko, eraginkortasun handiagoa dute binaka antolatutako gihar luzaketek.

- Igerilari bakoitzak bere estiloaren flexibilitate eskaera bereziei erantzun behar die:

- Bizkar eta "Crowl" estilokoek arreta berezia eskainiko diete orkatila eta besaburuei.

- Bular estilokoek, aldiz, belaunei.

- Tximeleta estilokoek gerriari eta enborrari.

**Aldaerak:**

- Aparatu desberdinekin lan eginez: gomak, txirrikak, sokak, ...

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





## INDARTZE LANAK

**Joko eremua:** Igerilekua (uretatik kanpo).

**Antolaketa:** Banaka edo binaka.

**Azalpen praktikoa:** Gihar tonifikaziorako ariketak. Batez ere, abdominal eta lunbarrak indartzeko lanak.

**Berezitasunak:**

- Konpentsazio ariketak norberaren beharretara egokitu behar dira.
- Ariketen intentsitatea zein iraupena igerilarien maila eta ezaugarrietara egokituko dira.

**Aldaerak:**

- Aparatu desberdinak erabiliz beren erresistentzia gainditzeko: gomak, sokak, pisu txikiak,...

## UR BARRUKO BEROKETA

**Joko eremua:** Igerilekua (ur barruan).

**Antolaketa:** Banaka edo taldeka.

**Materiala:** Igeriketako laguntza materiala: "pull boy"ak, taulak, pilotak, ...

**Azalpen praktikoa:** Igerileku barnean 10-15 minutuko igerialdia. Hasieran, hanka eta besoen oinarrizko propulsio ariketak. Ondoren, arnasketarekin koordinatuz,

- Besoen eta arnasketaren arteko koordinazioa hobetzeko ariketak.
- Hanken eta arnasketaren arteko koordinazioa hobetzeko ariketak.
- Beso eta hanken arteko koordinazioa lantzeko ariketak.
- Estilo desberdinen arteko koordinazioa lantzeko ariketak.

**Berezitasunak:**

- Koordinazio ariketek, partzialetatik osoetara, estilo bakoitzaren trebetasun espezifikoak egoki garatzea ahalbidetu behar dute.
- Material lagungarria: "pull boy"ak, taulak, pilotak edota uztaiak laguntzaile tekniko oso egokiak dira.

**Aldaerak:**

- Koordinazio ariketak jolas modura planteatuz.
- Igeriketa estiloekin zerikusi zuzenik ez duten trebetasunak landuz: jauziak, murgilketak, ...



# IGERIKETA. BEROKETA, LEHIAKETAN



Entrenamenduetako beroketa ereduak, guztiz baliagarri izan daitezke lehiaketetan ere. Hala ere, eta beste kiroletan gertatzen den moduan, prestaketa fisiko-tekniko espezifikoa, uretan egiten dena, ikus-puntu zehatzagoetatik aztertu beharra dago. Adibide gisa, ondorengo ariketa multzoa aurkezten dizuegu:

## IGERIALDI MOTELA

**Joko eremua:** Igerilekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Materiala:** Material laguntzailea: taulak, "pull boy"ak,...

**Azalpen praktikoa:** 15-30 minutuko igerialdia. "Crowl" estiloan lehenbizi, ondoren norberaren estiloan.

**Berezitasunak:**

- Igerialdiak progresiboa izan behar du, pixkanaka abiadura handituz.
- Berezko estiloaren prestaketa teknikorako sarbide egokia da hau. Entrenamenduetan teknika hobetzeko erabiltzen diren ariketekin, igerilariak bere igeriaren eraginkortasuna somatu behar du.

## IRTEERA ETA BIRAKETAK

**Joko eremua:** Igerilekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Materiala:** Taulak, biraketa puntuak markatzeko

**Azalpen praktikoa:** Banaka, igerilariak bere probari dagozkion biraketa eta irteera motak entsaiatuko ditu.

**Berezitasunak:**

- Saiotik saiora artean atsedenaldira luzeak egingo dira.
- Lehendabizi motel landuko badira ere, gero, proban lortu beharreko erritmora egokitu beharko dira.
- Errelebo proba izanez gero, irteera eta errelebo hartzeak ere landuko dira.





## IGERIKETA ERRITMOAK



**Joko eremua:** Igerilekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Azalpen praktikoa:** Igerilariak bere probari dagokion erritmoko ekinaldiak egingo ditu.

**Berezitasunak:**

- Ekinaldiek, ahal den neurrian, probaren erritmo beretsua izan behar dute.

- Ekinaldiak probakoak baino distantzia txikiagoak izango dira. Erreferentzia modura, distantzia hauek aukera daitezke:

- 50 m.ko probetan 15-25 m-ko errepikalaldiak
- 100 m.ko probetan 25-50 m-ko errepikalaldiak
- 400 m.ko probetan 50-100 m-ko errepikalaldiak
- Proba luzeagoetan 100-200 m-ko errepikalaldiak

- Errepikalaldi bakoitza igeri egoera errealetan gauzatu behar da; hau da, irteera, biraketa edo igeriketa estilo guztien elementu teknikoetara egokituz.

- Kirolariak, barne konfidantzazko sentimendua lortu behar du batez ere.

## LASAITZE ARIKETAK

**Joko eremua:** Igerilekua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Azalpen praktikoa:** 5-10 minutuko igerialdi motela.

**Berezitasunak:**

- Intentsitate gutxiko igerialdia egingo da.

- Buruko tentsioak erlajatzeko momentu aproposa da hau.

**Aldaerak:**

Igerialdia, uretatik kanpoko flexibilitate ariketekin osatuta.





# ATLETISMOA. BEROKETA, ENTRENAMENDUETAN



## KORRIKALDIA

**Joko eremua:** Eremu zabal eta lauan hobe.

**Antolaketa:** Banaka.

**Azalpen praktikoa:** Korrikaldi lasaia ingurune lauean. Hasieran trostan eta gero abiadura pixkanaka igoaz.

**Berezitasunak:**

- Korrikaldia mobilitate ariketekin osatuko da.
- Desplazamendu erak eta norabideak aldatu egingo dira (atzerantz, alboetarantz, saltotxoak eginez, ...).

**Aldaeak:**

- Binaka, elkarri lagunduz.

## GIHAR LUZAKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka edo binaka.

**Azalpen praktikoa:** Gihar luzaketak.

**Berezitasunak:**

- Luzaketak zakartasunik gabe egin behar dira, posizioari 10-30 segundutan eutsiz..
- Espezialitate bakoitzari (lasterketak, jauziak eta jaurtiketak) dagozkion gihar multzo espezifikoei arreta berezia eskainiko zaie: lasterketa eta jauzietan beheko gorputz atalen luzaketak sakonago landuko dira, eta, batez ere, txorkatila eta belaunetako artikulazioei arreta berezia eskainiko zaie; jaurtiketetan berriz, goiko ataletan zentratuko gara, batez ere, beso eta gerri aldeetan.





## INDARTZE ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Binaka.

**Materiala:** Inoiz, material lagungarria erabil daiteke (baloi medizinalak, sokak, pikak,...).

**Azalpen praktikoa:** Binaka, norberaren edo lagunaren pisua gainditzeko ariketak antolatuko dira.

**Berezitasunak:**

- Batez ere jarduera bortitz, zakar eta azkarrak (jaurtiketak eta jauziak) dituzten espezialitateetan, areagotu egin beharko da indartze lana.

-Bakoitza bere atal ahulen prestaketa espezifikoa arduratuko da.

-Erabiliko diren ariketa motak zein beren iraupena eta kopurua jokalarien maila eta ezaugarrietara egokitu dira.

## PRESTAKETA FISIKO-TEKNIKOA

**Joko eremua:** Espezialitate bakoitzaren joko eremua.

**Antolaketa:** Banaka.

**Azalpen praktikoa:** Espezialitate bakoitzaren arabera:

- Lasterketetan: lasterka egiteko teknika lantzen duten ariketak ("skipping" mota desberdinak, hanka puntuen gaineko korrikaldiak eta hanka eta besoen arteko koordinazioak) eta joko dinamikoak proposatuko dira.
- Jauzietan: lasterketa-teknika hobetzeko, ariketa berdintsuak eta jauzi mota ezberdinak jorratuko dira.
- Jaurtiketetan: batez ere multi-jaurtiketak landu beharko dira.

**Berezitasunak:**

- Ariketa guztiek prestaketa progresiboen legeak bete behar dituzte: abiadura

moteletik azkarrera, mugimendu estatikoetatik dinamikoetara, ekintza partzialetatik osoetara,...

- Erabiliko diren ariketa motak zein iraupena eta kopurua jokalarien maila eta ezaugarrietara egokituko dira.



# ATLETISMOA. BEROKETA, LEHIAKETAN



Proba aurretiko beroketa orokorrak entrenamendueta-ko eredia jarraitu dezake. Prestaketa fisiko-espezifikoak, aldiz, modalitate bakoitzaren berezitasunen arabera zehaztuko da.

## A) LASTERKETAK

**Joko eremua:** Lasterketa eremua

**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa eta berezitasunak:**

*Lasterketa-teknika lantzeko ariketa espezifikokoak.* Korrika egiteko modua lantzen duten ariketak dira nagusi, batez ere, zangokaden maiztasuna eta luzera prestatzen dutenak ("skipping"ak, zangokada luzeak, lasterketa progresiboak, etab.)

*Korrikaldi espezifikokoak.* Proba bakoitzaren arabera, lasterkaldi ezberdinak landuko dira:



-Abiadura probetan (100, 200, 400 metro, hesi lasterketak,...), beti ere lasterketa-teknika zainduz, iraupen labur eta intentsitate gorenean egingo dira korrikaldi saioak. Atsedenaldira luzeak hartu behar dira ekinalditik ekinaldira eta irteera eta erreakzio abiadurako saioekin batera antolatuko dira.

-Iraupen erdi eta handiko probetan (1.500, 3.000, 10.000 metro, maratoia,...) lasterketa progresiboak eta probako erritmo bereko saiakerak landuko dira batez ere.

Orohar, zenbat eta proba luzeagoa izan, korrikaldi saio luze eta motelagoak egingo dira.

B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A





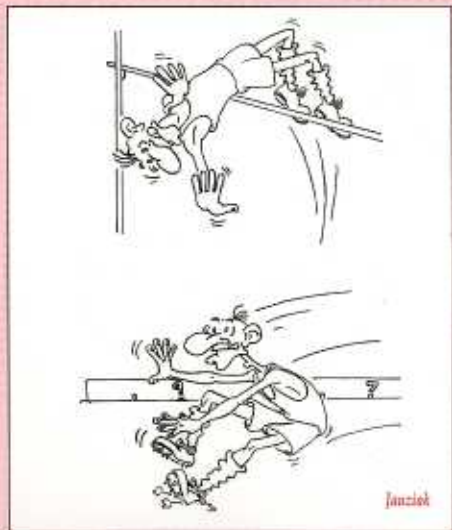
## B) JAUZIAK

**Joko eremua:** Proba eremua

**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa eta berezitasunak:**

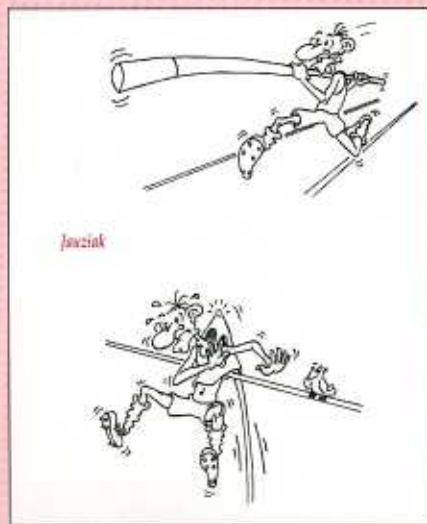
- *Lasterketa-teknika lantzeko ariketa espezifikoak.*  
"Skipping"ak, hurbilketa lasterketak eta multi-jauziak modalitate guztiei dagozkien ariketak dira. Luzeran, pertigan eta jauzi hirukoitzean, abiadura lantzen duten lasterkaldi progresiboekin batera nahastu behar dira teknika ariketak; altuera jauzian, berriz, koordinazio lanarekin batera landuko dira.



Teknika ariketa hauek talonamendu erreferentziak hartzeko eta beraietara egokitzeko aukera eman behar dute.

- *Jauzi teknika.* Jauzien prestaketa, lehenik zatika landuko da: geldirik, hurbiltze lasterketarekin batera, eta intentsitate txikitik handiagora. Gero, bere osotasunean.

Beroketaren bukaeran, luzera jauzietan eta jauzi hirukoitzean, intentsitate goreneko jauzi saiakeraren bat egitea komeni da. Altuera eta pertiga jauzietan, ordea, ahalegin handiko jauziak probarako uzten dira.



## D) JAURTIKETAK

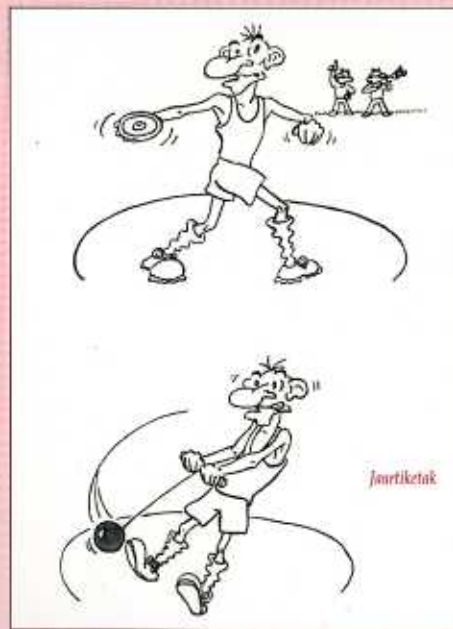
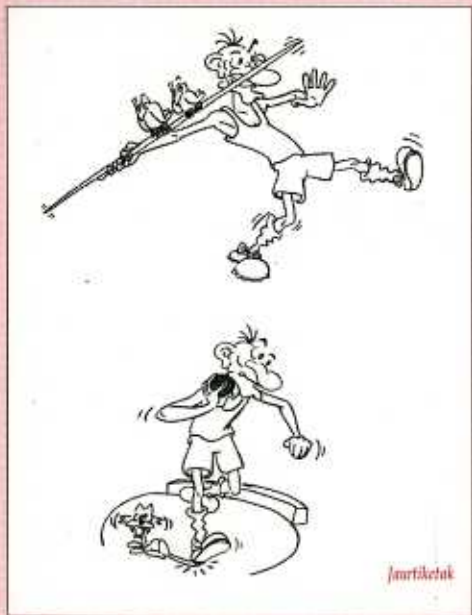
**Joko eremua:** Proba eremua

**Antolaketa:** Banaka

**Materiala:** Modalitate bakoitzeko jaurtigaia.

**Azalpen praktikoa eta berezitasunak:**

- Multi-jaurtiketak: era guztietako jaurtiketak egin.
- Jaurtiketa espezifikorako teknika ariketak: progresiboki, keinu partzialetatik osoetara eta intentsitate txikitik handiagora, jaurtigaira egitea eta jaurtiketa keinua ahalik eta eragingarriena izatea lortu behar dute ariketa hauek.



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A



# ARETO FUTBOLA. BEROKETA, ENTRENAMENDUETAN



## KORRIKALDIA

**Joko eremua:** Areta futboleko pista.

**Antolaketa:** Taldeka.

**Azalpen praktikoa:** Hasieran trostan, eta gero pixkanaka, abiadura handituz joango gara.

**Berezitasunak:**

- Korrikaldian zehar mobilitate ariketa desberdinak tartekatuko ditugu.
- Desplazamendu erak eta norabideak ere aldatuko ditugu korrikaldian zehar: atzerantz, alboetarantz, jauziak eginez, ...

**Aldaerak:**

- Jolas dinamikoak, korrikaldiaren ordeiz.

## GIHAR LUZAKETAK

**Joko eremua:** Areta futboleko pista.

**Antolaketa:** Banaka edo binaka.

**Azalpen praktikoa:** Gihar luzaketak.



**Berezitasunak:**

- Luzaketak zakartasunik gabe egin behar dira, posizioari 10-30 segundutan eutsiz.
- Areta futbolari dagozkion gihar multzo garrantzitsuenetan arreta berezia jarriko da; zangoaren atzeko giharrak, batez ere, sakonago landuko dira.

**Aldaerak:**

- Binaka, elkarri lagunduz.





## INDARTZE ARIKETAK

**Joko eremua:** Areto futboleko pista.

**Antolaketa:** Binaka.

**Materiala:** Inoiz, material lagungarria erabil daiteke (baloi medizinalak, sokak, pikak,...).

**Azalpen praktikoa:** Binaka, batak bestearen pisua edo erresistentzia gaintzeko ariketak. Batez ere abdominal, lunbar, beso eta zangoen prestaketa lantzen duten ariketak.

**Berezitasunak:**

- Erresistentzia gutxiko ariketak, helburua gihar tonifikazioa lortzea baita.
- Bakoitza bere atal ahulen prestaketa espezifikoaz arduratuko da.
- Ariketen iraupena zein kopurua jokalarien maila eta ezaugarrietara egokituko dira.

## PRESTAKETA FISIKO-TEKNIKOA

**Joko eremua:** Areto futboleko pista.

**Antolaketa:** Banaka, binaka eta 4-6 jokalariz osatutako taldeak izanda.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

- *Banaka*; baloira egitea, baloiarekin trebatzea.
- *Binaka*; paseak, baloi gidatzeak eta bien arteko konbinazioak.
- *Taldeka*; egitura desberdinetan antolatuta, baloi gidatzeak, paseak eta bat baten kontrako akzioak lantzeko moduko jokoak.

**Berezitasunak:**

- Intentsitate txikiko ariketekin hasi eta handiagoetara joko dugu.
- Ariketak jokalarien maila eta ezaugarrietara egokituak izango dira.
- Saioro ariketa eta jolas desberdinak planteatzea komeni da.
- Helburu nagusiari eta aurreko progresioari eutsiz, joko egoera desberdinak proposatu behar dira.



# ARETO FUTBOLA. BEROKETA, LEHIAKETAN



## 1. ARIKETA MULTZOA

Orohar beroketa orokorra entrenamenduen eredu berdinekoa izan badaiteke ere, beroketa espezifikoak prestaketa fisiko-tekniko zehatzagoetatik jo behar du. Ondoren, honen adibide batzuk eskaini nahi dizkizuegu.

**Joko eremua:** Areto futboleko pistaren erdia.

**Antolaketa:** Taldeka, pista erdiaren zabalera osoa hartuaz.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, jokalariek, denek batera, korrika eta baloirik gabe, jokoaren keinu teknikoak irudikatu behar dituzte:

- Baloia jotzeko keinua.
- Gauza bera, baina keinu osoa amaitu gabe, bat batean balaztatuz.
- Korrika, txiri egiteko keinu desberdinak.
- Korrika, baloia buruz jotzeko keinua.
- Korrika, 40-50 metroko progresioak.

**Berezitasunak:**

- Ariketa bakoitza abiadura handiagoan errepikatuko da.
- Beti, ariketa bakoitzeko, hanka biak erabiliko dira.
- Ariketen kopurua zein iraupena jokalarien maila eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.







## 2. ARIKETA MULTZOA

**Joko eremua:** Areto futboleko pistaren erdia

**Antolaketa:** 5 jokalariz osatutako taldeak. Talde bakoitzak borobil bat osatuz.

**Materiala:** Baloï bat talde bakoitzeko

**Azalpen praktikoa:** Borobilean mantenduz, ariketa desberdinak egingo dira:

- 1- Baloï gidatzeak; baloia duenak borobileko beste lagun batengana gidatu beharko du baloia, ondoren berari pasea egiteko.
- 2- Gauza bera, baina baloia gidatzean norabide aldaketak tartekatuko ditugu.
- 3- Paseak; bata besteei paseak egingo dizkiete.
- 4- Gauza bera, baina oraingoan pasea egin diotenaren lekura abiatu behar dute jokalariek.

**Berezitasunak:**

- Baloia azkar mugitzea lortu behar da. Horretarako bai baloï gidatzeek bai paseek baloï eta jokalarien arteko komunikazio dinamiko eta etengabea bideratu behar dute.

- Ariketak hanka biekín egin behar dira.

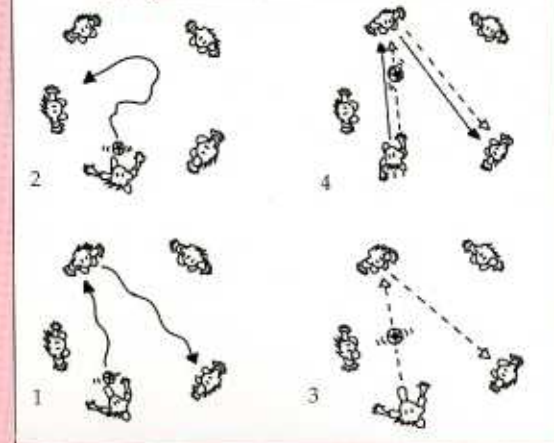
**Aldaerak:**

- Baloï kopurua gehituz.

- Borobilaren zabalera handituz.

- Borobilaren barnean dagoen baloï-harrapatzaile baten oztopoa gaíndituz.

*Borobil egitaru mantenduz, ariketa desberdinak burutuko dira.*



B  
E  
R  
O  
K  
E  
T  
A



### 3. ARIKETA MULTZOA

**Joko eremua:** Areto futboleko pistaren erdia.

**Antolaketa:** 5 jokalariz osatutako bi talde, bata bestearen kontra.

**Materiala:** Baloia bat

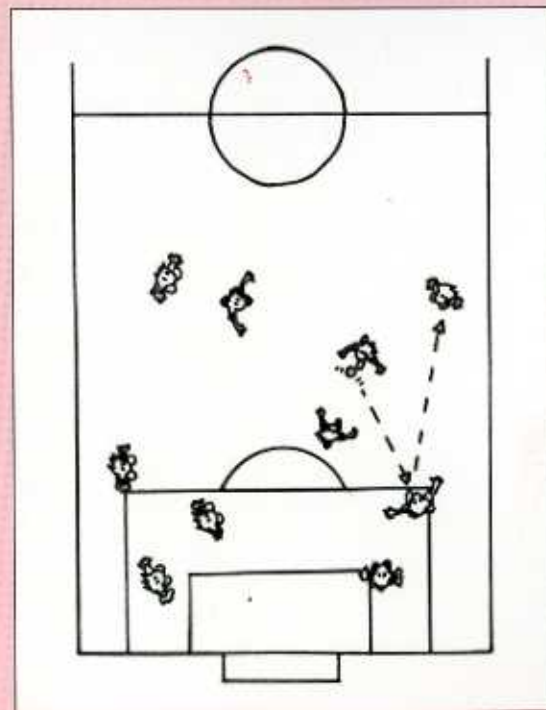
**Azalpen praktikoa:** Talde bateko kideak beren artean baloia pasatuz ariko dira, bestekoak kentzen saiatuko diren bitartean. Baloia duen taldea baloiari ahalik eta denbora luzeenean eusten ahalegindu beharko du.

**Berezitasunak:**

- Areto futboleko arau nagusiak errespetatuko dira.
- Taldea giroa eta partidu aurreko motibazio jokabideak suspertu behar ditu batez ere ariketa honek. Horretarako talde bietako jokalariek benetako partidu bateko intentsitatea eta gogoia erakutsi beharko dute.
- Jokalariak neka ez daitezzen, iraupen laburra izango du jokoak (5-10 minutu inguru).
- Kontuz sarrera gogorrekin.

**Aldaerak:**

- Baloia ikutuak mugatuz; jokalaria bakoitzak, jarraian bi aldiz ikutu ahal izango du baloia gehienez, hau da, kontrolatu eta pasea egiteko aukera izango du soilik.
- Baloia kopurua gehituz.





#### 4. ARIKETA MULTZOA

**Joko eremua:** Areto futboleko pistaren erdia.

**Antolaketa:** Bi lerro pista erdian kokaturik eta atezain bat bere atean.

**Materiala:** Baloiak.

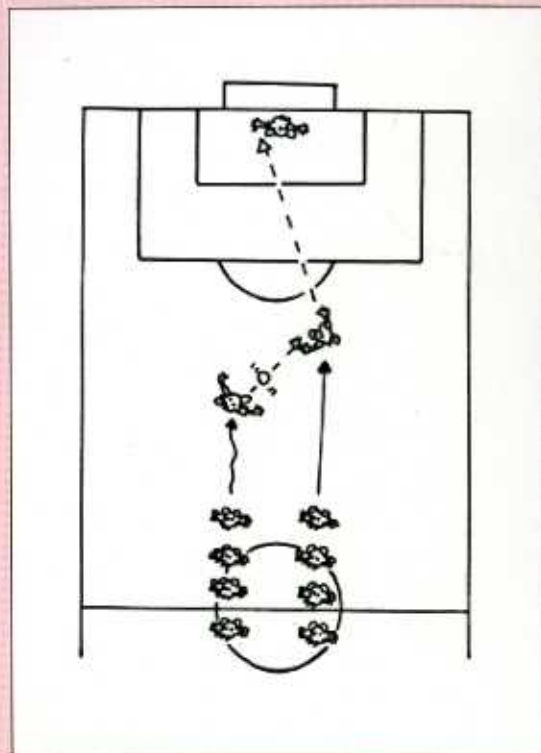
**Azalpen praktikoa:** Lerro bakoitzaren aurreko bi jokalariai baloi batekin, elkarren artean konbinaketak eginez, areara hurbilduko dira, eta jaurti egingo dute. Atezaina jaurtiketa hori gelditzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

- Jaurtiketak toki desberdinetatik egingo dira.
- Jokalariak txandaka egingo dituzte jaurtiketak.

**Aldaerak:**

- Gauza bera, baina defendatzaile bat gaituz.



B  
E  
R  
R  
O  
K  
E  
T  
A





# RUGBIA



## AURKIBIDEA

- RUGBIA: OINARRIZKO AZALDENAK
- HISTORIA
- ZAPI RUGBIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA I
- ZAPI RUGBIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA II
- RUGBI 9 ETA 12AREN OINARRIZKO ARAUTEGIA
- BEROKETA: ENTRENAMENDU EDO ESKOLETAN
- BEROKETA: PARTIDU BATEN AURRETIK
- PROGRESIO DIDAKTIKOA
  - A) BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA
  - B) OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
  - D) JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA



# RUGBIA: OINARRIZKO AZALPENAK



## ZER DA ?

Rugbia 15 jokalariz osatutako bi taldek elkarren kontra baloi batekin jokatzen duten kontaktuzko talde- kirola da.

Lagunekiko eta epaileekiko begirunea azaltzea eta batez ere jokoaren izaera zaintzea helburu duten arau sinpleak ditu. Gizakion eguneroko bizitza osatzen duten akzio naturaletan oinarritzen da: korrika egitea, jauziak, jaurtiketak, borrokak...



## NOLA LORTZEN DIRA PUNTUAK?

Bi taldeetako jokalariek puntuak lortzeko honako jokaldiak egin beharko dituzte:

\* **Entseiuak:** entseiu aurrakoen hondoko marran edo entseiu gunean lurrean kokatuaz lortzen da. Bere balioa 5 puntukoa da.



R  
U  
G  
B  
I  
A





\* **Entseiu ondorengo transformaketak:** entseia lortu eta gero, 2 puntu gehiago lortzeko aukera dago. Horretarako, entseia lortu den marka edo entseiu puntuarekiko perpendikular dagoen puntu batetik jaurtiko da baloia, langaren gainetik eta bi zutoinen artean sartzen ahaleginduz. Hori lortuz gero, bi puntu eskuratzen dira.

\* **Hagetarako jaurtiketak:** zigor kolpearen ondoren, baloia ostikoz jaurtitzeko aukera dugu. Hiru hagen artean sartzea lortzen badugu (transformazioa), 3 puntu eskuratuko ditugu.

\* **"Drop"-ak edo bote-azkarrak:** jokoaren edozein unetan jokalariek 3 puntu lortu ditzakete baloia bote azkarrean ostikoz jaurtiki eta aurkakoen hiru hagen artean pasatzen badute.



## NOLA JOKATZEN DA?



Jokoan zehar jokalariek honako akzioak egin ditzakete:

Baloiarekin korrika egin.

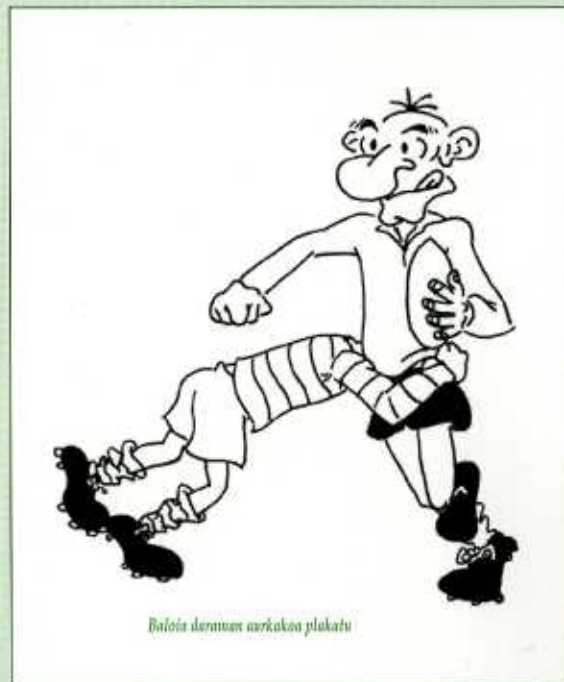
Baloia bere atzean dagoen lagun bati pasa. Ezin izango dute ordea aurrerunzko pasea edo avant-a egin.

Lurrean dagoen baloia hartzeko bere gainera erori.

Baloia ostikoz jo. Hala ere kontuan izan behar da, baloia baino aurreratuago dauden taldekideak joko kanpo egongo direla.

Baloia daraman aurkakoa plakatu.

Elkarketetan parte hartu (maul, ruck, mele eta toucheetan). *(Ikus beste aldean)*



Baloia daraman aurkakoa plakatu





Maul



Ruck

RUGBIA





## MELEA



Rugbiaren joko egoera adierazgarrietakoa da.

Bi taldeetako jokalariek elkarri oratuta estructures tinko eta egonkorra osatzen dute. Normalean talde bakoitzeko 8 jokalaria sartzen dira meleetan. Bi taldeetako jokalariek osatzen duten erdiko pasabidean baloia sartu ondoren, bultza eginez edo baloia orpokatuz norberaganatu beharko da baloia.

Avant baten ondoren edo elkarketetan baloia jokatze-ko moduan atera ezin denean agintzen du epaileak melea.

Bere ikasketaren lehenengo saioetan lesio edo bestelako arazo fisikoak ekiditeko, jokalarien gorputzaren posizio okerrak zuzendu behar dira. Jokalariek ezarretara egonkorrean egon behar dute, bizkarra zuzen eta burua tente dutelarik. Bultzakada egiteko indarra beti anketatik etorri behar da, ez bizkarretik edo lepotik. Sorbaldak beti gerria baino altuago egon behar dira.

Gaztetxoen partiduetan, meleetan ez da bultza egiten eta baloia beti mele barrura sartu duen taldearentzat izaten da.





## "TOUCHEA"

Baloia joko eremutik kanpora irtetzen denean berriro jokoan jartzeko erabiltzen den jokaldia da.

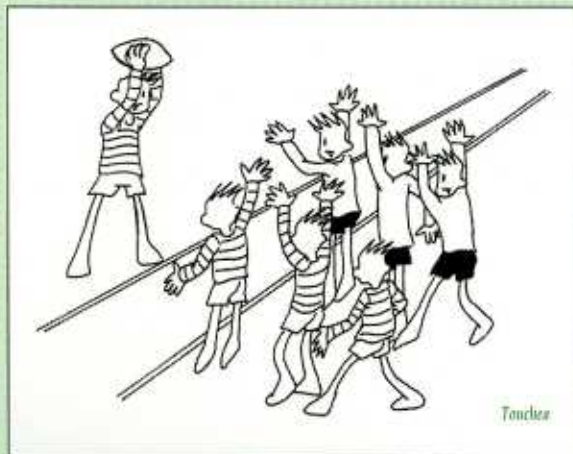
Baloia irten den lekutik 5 metrotara bi taldeetako jokalariek bi lerro osatuko dituzte eta baloia kanpora bota duen taldeak ez, besteak, egingo du sakea. Baloia pasabidearen erdi erdira joan beharko da eta jokoan jartzen duen taldeak aukeratuko du sake laburra, erdikoa edo luzea egin.

## JOKOZ KANPOA

Baloia duen taldeko jokalariek baloia baino aurrerago jokoan aritzeak jokoz kanpoko arau-haustea sortarazten du. Zigor kolpe batez gaztigitzen da.

Gainera, elkarketetatik (*maul*, *ruck* eta *meleak*) kanpo dauden jokalariek ezin izango dute elkarketa hori osatzen duen azken taldekidearen aurretik egon.

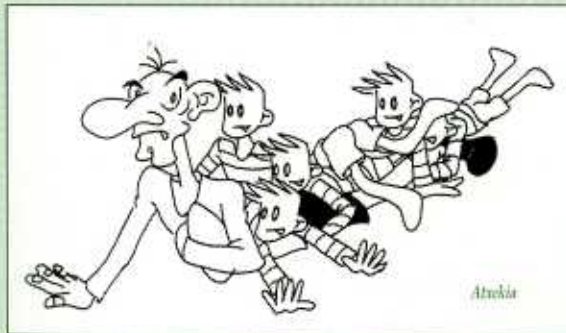
*Touchetan*, parte hartzen ez dutenek gutxienez 10 metrotara kokatu behar dute, edo jokoz kanpo aurkituko dira.



## ATXEKIA

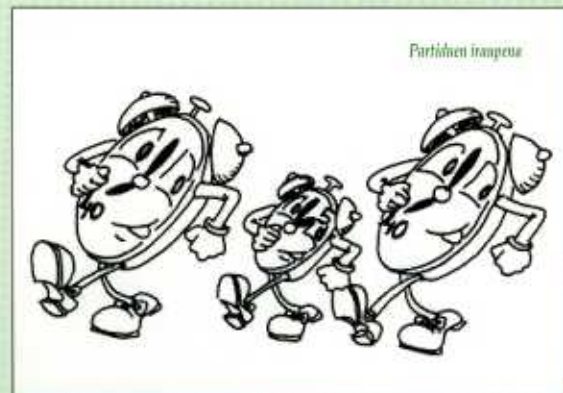
Jokalariak plakatuak direnean edo lurrera jauzten direnean derrigorrez baloia askatu edo solte utzi behar dute. Ezin da lurrean baloiari oratuz egon, eta ezta beste jokalarien baloia eskuratzeko ahaleginak oztopatu ere.

Atxekia zigor kolpearekin gaztigitzen da.



## PARTIDUEN IRAUDENA

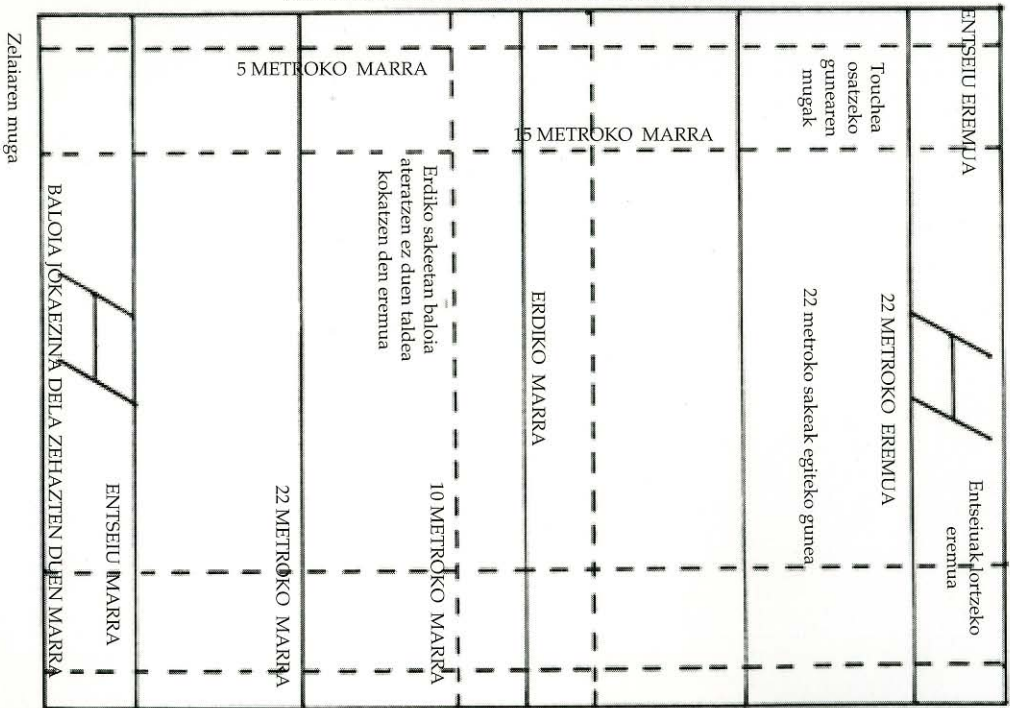
Nagusien mailako rugbi partiduak 40 minutuko bi zati ditu. Zati bien artean 5 minutuko atsedenaldia dago.





# JOKO EREMUA

## ZELAIAREN ALBOKO MUGA - TOUCHEKO MARRA



Joko eremua

RUGBIA



# RUGBIAREN HISTORIA



## JATORRIA

Bere aztarnak aintzinako zibilizazioetan izaten ziren borroka eta pilota jokoetan aurki ditzakegu. Hala ere, bere aintzindari zuzenena erromatar garaiko "Harpastum" jokoa dugu, gero Erdi Aroan "Soule" izeneko jolas ospetsua bilakatu zena.

## SORRERA

Kondairak dioenez, 1823. urtean, Rugbyko hirian, Weeb Ellis izeneko herritar batek futbolaren antzekoa zen partidu batean baloia eskuekin hartu eta lasterka bizian aurkako porteriaraino eraman zuen eta bitxia badirudi ere, arauz kanpoko jokabide honek nolabait rugbiaren jatorrizko arauen sorrera bultzatu zuen.

Ondoren, 1871tik 1880ra bitarteko hamarkadan lehenengo federazio nazionalak sortu ziren; lehendabizikoa ingelesa, eta geroago eskoziarra, irlandarra eta galestarra.

## RUGBIA EUSKAL HERRIAN

Euskal Herriko iparraldean izan du rugbiak bilakaera nagusia; bertan, kirol honek duen praktika eta zaletu maila oso handia da. Talde indartsuenak Baionako Aviron eta Miarritzeko rugbi taldeak dira.

Hegoaldean, nahiz eta ospe handiko kirola ez izan, arrakasta garrantzitsuak lortu ditu. Azken urteotako talde errepresentagarriena Getxoko Xerox-Getxo dugu; liga eta kopako txapelketak hainbat urtetan irabazi ditu eta titulu gehien lortu duen hegoaldeko euskal tadea da.





## TXAPELKETA NAGUSIAK

Mende hasieran jokatzeko hasi zen bost herrialdeen txapelketa eta berriagoa den Munduko kopa dira gaur egun garrantzitsuenak. Aipagarria da azken honek betidanik izan duen izaera berezia; honen lekuko, sailkapen ofizialik ez egotea orain urte gutxi arte eta partidurik irabazten ez zuen taldeari egurrezko koilara deritzon sari sinbolikoa ematea.

## FILOSOFIA

Hasieran olinpikoa izan zen joko honek, urtetan zehar bere "amateur" izaerari eutsi badio ere, dagoeneko profesionaltasuna onartua du.

Rugbia, Atlantako joku olinpikoetan erakusketa kirol moduan izango da.



# ZAPI RUGBIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA I



**Zer da?:** Rugbiaren joko-moldaera bat, kontaktu gabekoa, ikastetxeetan gazte eta hasi berriek kirol honetan jokatzeko eta hasteko era aproposena. Edozein zoru motatan joka dezakegu.

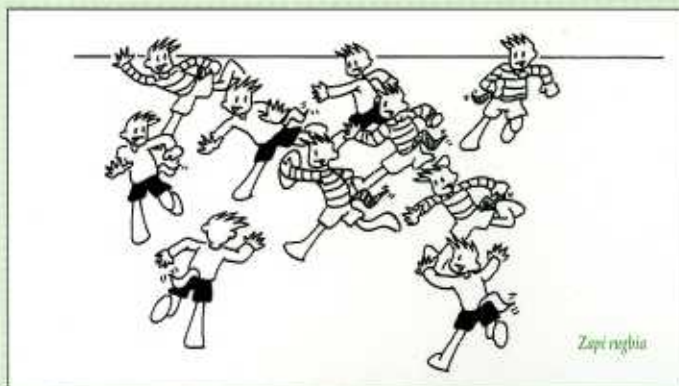
**Jokalari kopurua:** Talde bakoitzeko 7 jokalari; nahi diren aldaketa guztiak egin daitezke.

**Berezitasuna:** Jokalari bakoitzak zapi bat eraman beharko du kirol-praketen atzetik zintzilik. Derrigorrezkoa izango da zapia beti zintzilik eramatea.

**Iraupena:** Gehienez 20 minutuko partiduak izango dira, 10 minutuko bi zatitan banaturik.

**Puntuaketa:** Entseiu bakoitzeko puntu bat.

**Entseiu:** Entseiu, baloia esku batez edo biekin entseiu eremu barnean kokatzean lortzen da.





### Jokoaren hasiera:

- Zozketaren bitartez aukeratzen dute taldeek zelaiaren zein aldetan jokatu eta zeinek eman hasiera jokoari.
- Partiduari hasiera emateko, joko zelaiaren erdian dagoen jokalaria batek baloia oinarekin ikutu eta ondoren taldekide bati pasatuko dio.
- Beste taldea gutxienez bost metrotara kokatu beharko da.

**Erasoan:** Baloia jabe den taldea paseen bitartez edo lasterketa biziak eginez baloia entseu eremu barnean kokatzen ahaleginduko da.

**Defentsan:** Baloia bera eragozten edota baloia duenari zapia kenduz aurkako taldearen eraso ekiditen saiatuko gara.





# ZAPI RUGBIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA II



## OINARRIZKO ARAUTEGIA

- Baloia beti atzeruntz pasatu behar da.
- Baloia daraman jokalariai zapia kenduz gero ezin izango du baloiarekin jarraitu eta taldekideren bati pasea eman beharko dio atzeruntz.



- Zapia kendu dioten jokalariai jokoan jarraitzeko, zapia derrigorrez kirol-praketa atzeko aldean jarri beharko du berriz.
- Defendatzaileak kontrakoari zapia kendu bezain pronto, lurrera bota beharko du.

## MELEAK

- Hiru jokalarik osatuko dituzte.
- Ez da lehiarik izango. Baloia jokuan jartzen duen taldeak baloia eskuratuko du.
- Jokalaria batek pasea aurreruntz egiten duenean edo baloia aurreruntz erortzen zaionean melea osatu beharko da.
- Baloia daraman jokalariai entseu eremu barnean zapia kentzen diotenean melea osatu behar da.
- Jokalariren bat jokoz kanpo dagoenean melea osatuko da.
- Jokoz kanpoko lerroa bost metro tara kokatuko da.





## TOUCHEAK

- Bi jokalarik osatuko dituzte.
- Baloiak edo baloia daraman jokalaririk alboko marra zapaltzen edo gainditzen duenean osatuko da.
- Jokoz kanpoko lerroa bost metrotara kokatua egongo da.



## AKATS ZIĞORRAK

### Noiz gertatuko diren:

- Jokalari bati zapia kendu eta gero, zapia berriz jarri gabe jokatzen jarraitzen duenean.
- Jokalari batek zapia behar bezala jantzita ez daramanean.
- Jokalari batek baloia ez duen bati zapia kentzen dionean.
- Zapia kendu berri diotenari, pasea egitea, bidegabeki ostopatzen diotenean.

### Nola zigortuko diren:

- Baloia jabetza galduko da.
- Baloia beste taldeak ipiniko du jokoan oinarekin ikutuz. Zigortutako taldea bost metrotara kokatuko da.



# RUGBI "9" ETA RUGBI "12"aren OINARRIZKO ARAUTEGIA



## ZER DIRA ?

Rugbi "15"aren izaerari eutsiz partehartzaileen ezaugarri eta mailaren arabera moldatutako rugbi jokoak dira.

Ez dira bere baitan xede bat, rugbi "15"erako bilakaera gauzatzeko bide bat baizik.

## RUGBI 9 ETA RUGBI 12 *aren* ZERGATIA

Rugbiak baditu berez zenbait zailtasun: talde bakoitzeko jokalarikopuru handia, joku eremu zabala behar izatea, arautegi gaitza, etab. Zailtasun horiek gainditu nahian rugbi "9" eta rugbi "12"ak eskeintzen dituzten moldaerak honako hauek dira:

- Funtsezkoak mantenduz, arauak erreztu.
- Jokoan, umeen partehartzea indartzeko jokalarikopurua murriztu.
- Joku eremua txikituz, inguruarekiko egokitzapena bideratu eta eskaera fisikoak gutxitu.

## RUGBI 9 ETA RUGBI 12 *aren* BEREZITASUNEN TAULA

RUGBI	JOKO EREMUA	BALOIA	JOKALARIEN KOPURUA	IRAUPENA	OSTIKADAK
9	2/3ko zabalera-luzeera erlazioa 38x69 → 13 urte 28x59 → 8-10 urte	3 zikloa.	9 jokoa	30 minutu 3 zatitan	22 m. eremuan zein kanpoan, helburu taktiko zehatz batekin soilik
12	2/3ko erlazioa Rugbi "15"eko zelaia, 5 m.ko pasabidea kenduta	4 zikloa.	12 jokoa eta 7 aldaketa	40 minutu 2 zatitan	Baldintzarik gabe

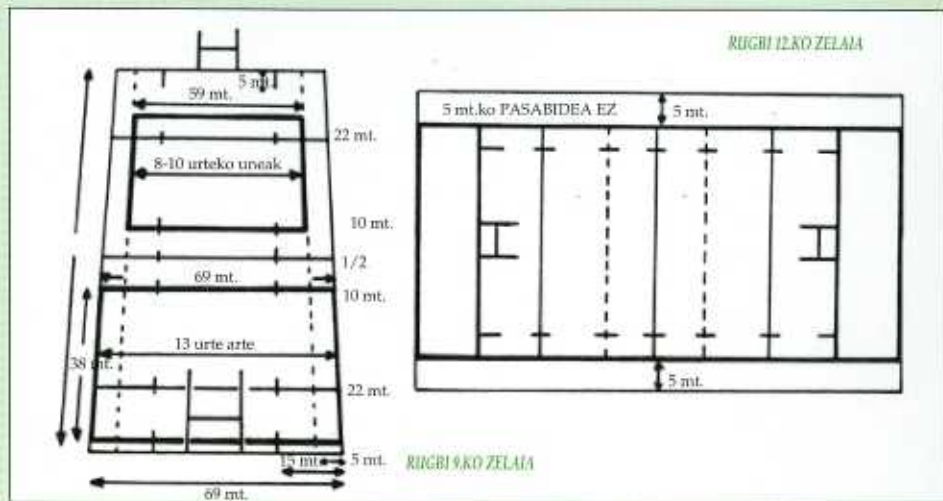
RUGBI A





## RUGBI 9 aren ZELAIA

## RUGBI 12 aren ZELAIA



## RUGBI 9 ETA RUGBI 12 aren BEREZITASUNEN TAULA

RUGBI	PUNTIUKETA	"MELE" A	"TOUCHE" A	JOKOZ KANPOA
9	Rugbi "15" ean bezala baina transformaketak beti makilen aurrean	Beti 3 jokalariz osatua. "Mele" erdilariek presionatzea galerazita dute	Talde bakoitzeko hiru jokalariz osatua	"Mele" an: melea osatzen ez dutenak 5 metrora kokaturik. "Touche" an: Berdina.
12	Rugbi "15" ean bezala	Beti 5 jokalariz osatua. "Mele" erdilariek presionatzea galerazita dute.	Talde bakoitzeko bost jokalariz osatua	"Mele" an: osatzen ez dutenak beraien azken taldekidearen oinaren atzean kokaturik. "Touche" an: osatzen ez dutenak 10 metrora kokaturik.



# BEROKETA: ENTRENAMENDU-SAIO BATEN AURRETIK



Ondoren azaltzen ditugun ariketa eta jolasak adibide baino ez dira. Antzeko beste hainbat planteatu daitezke.

Helburua, jokalarien gorputzak entrenamendurako prestatzea da. Hogeit bat minutu erabiliko ditugu honetarako.

## HASIERA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak elkarrekin.

**Materiala:** Baloiak.

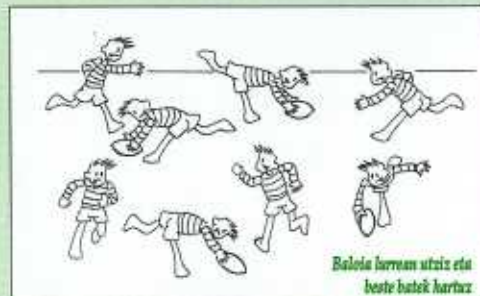
**Azalpen praktikoa:**

-Joko eremuan zehar korrika ibili era ezberdinetan eta elkarren artean baloiak pasatuz.



-Joko eremu txiki batean korrika kideei txiri eginez eta baloiak elkarren artean pasatuz.

-Gauza bera, baina baloia lurrean utziz eta beste batek hartuz.



-Gauza bera, baina baloia gora jaurtiz beste batek jaso dezan.

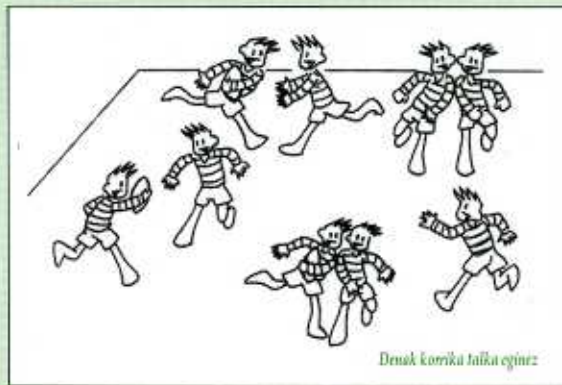


R  
U  
G  
B  
I  
A





- Oraingoan baloia buru gainean dutenei, salto baten bitartez hau hartuz.
- Gauza bera, baina baloia dutenei kentzen saiatuz.
- Denak korrika joko eremu barruan talka eginez.
- Gauza bera, baina airean talka eginez.



### Berezitasunak:

- Joko eremu txikiaren neurriak jokalarikopuruaren arabera erabakiko dira.
- Kolpe haundiak ekiditeko arretaz aritzea gomentatzen da.
- Ariketa bakoitzaren iraupena zein intentsitatea jokalarien adinaren eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.





# GIHAR LUZAKETAK ETA MOBILITATE ARIKETAK

5-10 minututan gorputzaren atal guztiak lantzea izango dugu helburu.

Gihar luzaketak eta mobilitate ariketak



Gihar luzaketak eta mobilitate ariketak

RUGBIA





## JOLAS BAT

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak elkarrekin, batek baloi bat duelarik.

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duena kide baten laguntzaz beste jokalari guztiak baloiarekin ikutzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

-Baloia duenak ezin du korrika egin.

-Harrapatzaileak baloia eskuetan duela, ikutu beharko dio aurkakoari eta ez jaurtiz.

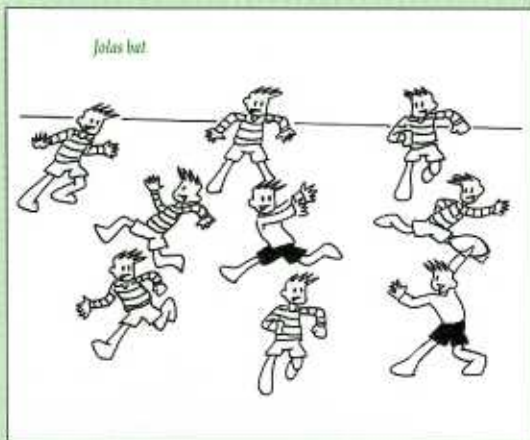
-Harrapatuak izan diren jokalariek harrapatzaileekin bat egingo dute.

-Jokalari guztiak aldez aurretik zehaztutako joko eremu mugatu batean arituko dira. Joko eremutik irteten diren jokalariak harrapatzaileen taldean sartuko dira zuzenean.

-Joko eremuaren neurriak partaideen ezaugarri eta kopuruaren arabera erabakiko dira.

**Aldaerak:**

Baloi bat baino gehiago erabiliz.





# BEROKETA: PARTIDU BATEN AURRETIK



Entrenamendu aurreko beroketan bezala, jokalaria prestatzea da gure helburua. Partidu edo norgehiagoka baten aurreko beroketaren garrantzia haundiagoa da oraindik, jokoak hasiera hasieratik fisikoki asko exijitzen baitu.

Ondoren azalduko dugun beroketa saioa, aurreko fitxakoa bezala, adibide bat da, eta ez derrigorrez jarraitu behar den formula bat.

## BEROKETA OROKORRA

**Joko eremua:** Zelaian bertan.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak elkarrekin.

**Azalpen praktikoa:**

-Bost bat minututan korrika erritmo motelean.

-Artikulazioen mugikortasuna lantzeko eta giharrak luzatzeko ariketak (aurreko fitxara jo) 10-15 minututan.

-Korrika era desberdinetan (atzerantz, alboka, ...) giharrak indartzeko ariketak tartekatuz (abdominalak, lunbarrak, flexioak...).

-Hiru minutu norberak nahi dituen giharrak luzatzeko.

-Binaka elkarren arteko plakaketak.

-Bi korrikaldi progresibo (berrogei bat metroko lasker-keta) poliki hasiz eta korrika bizian bukatuz.

**Berezitasunak:**

-Ariketa kopurua zein bakoitzaren iraupena berotzeko dugun denboraren eta jokalarien adin eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.

-Oso garrantzitsua da gorputzeko atal guztiak (hanketatik leporainokoak) ondo berotzea.

R  
U  
G  
B  
I  
A





## BEROKETA ESPEZIFIKOA

**Joko eremua:** Zelaian bertan.

**Antolaketa:** Jokalariak bi multzo desberdinetan banatuko dira:

- Aurrelariak
- Hiru laurdenak

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Baloia erabiliz ariketa desberdinak egin:

Aurrelariak eta mele erdilaria

- Baloia mugitu, elkar ukitu, plakatu,...
- Jokaldi taktikoa

Hiru laurdenak

- Pasea, ostikoa eta baloiaren berreskurapena
- Jokaldi taktikoak landu defentsan zein erasoan

**Berezitasunak:**

- Beroketa espezifikoko ariketak jokalarien maila eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.
- Maila edo adin baxuetan jokalaria guztiek batera egin beharko lituzkete ariketak.





# PROGRESIO DIDAKTIKOA

R  
U  
G  
B  
I  
A



# BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA I



## BANAKAKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

- Banaka baloiaren (itxura, tamaina, pisua, ukimena...) azterketa librea egin
- Baloia aurrera bota eta lurra ikutu baino lehen hartu
- Baloia aurrerantz bota eta zoruan bote egin ondoren hartu
- Baloia era desberdinetan bizkarretik zehar pasatu

-Baloia zango artetik pasatu

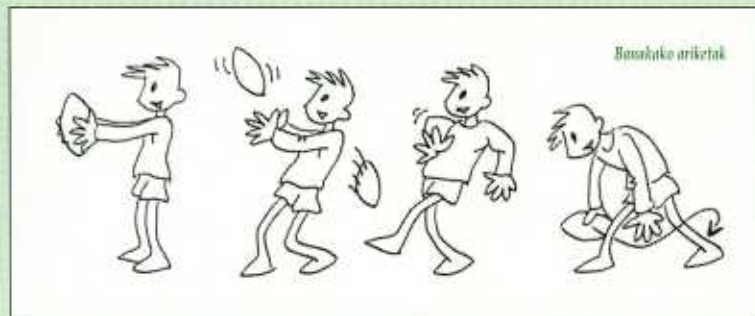
-Gorputzeko atal guztiez baliatuz, ikutuka, baloia ahalik eta denbora luzeen lurra ikutu gabe eduki

-Baloia lurretik eraman ostikoak emanaz

-Baloia lurretik altxatu esku batekin

-Baloia lurretik altxatu bi eskuekin

**Berezitasunak:** Jokalari guztientzako beste baloi izan ezik, ariketak binaka edo txandaka moldatu.



R  
U  
G  
B  
I  
A





## ENTSEIUAK

**Joko eremua:** Hobe zoru bigunean.

**Antolaketa:** Banaka.

**Materiala:** Baloiak, konoak eta zorua gogorregia bada, koltxonetak.

### Azalpen praktikoa:

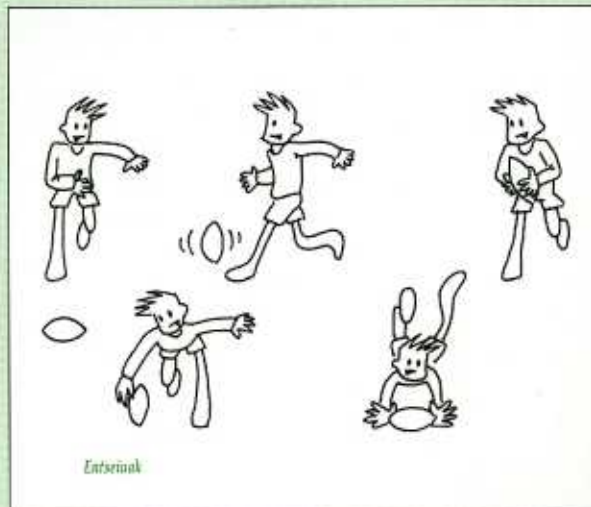
-Banaka, baloi batekin lasterka joan eta aurrez zehaztutako eremu batean entseiua lortzen saiatu (hau da, esku batekin edo biekin baloia lurrean utzi).

-Gauza bera, baina oraingoan baloia entseiugunetik 3 metrotara dagoen leku batean jasota.

-Baloia ostikoz jo edo eskuz jaurti ondoren, korrika joan, jaso eta entseiatu.

**Berezitasunak:** Jokalari bakoitzarentzat baloi bat lortzen saiatu, bestela txandaka moldatu.

**Aldaerak:** Lehiaketa gisa antolatu.





## ZENBAKIEN JOLASA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Taldeka. Talde bakoitza kono baten atzean eta aurrean markatutako lauki batean, baloi bana dutela. Taldeko jokalaria bakoitza zenbaki baten erantzule izango da. Markatutako laukian 7 edo 8 baloi jarri.

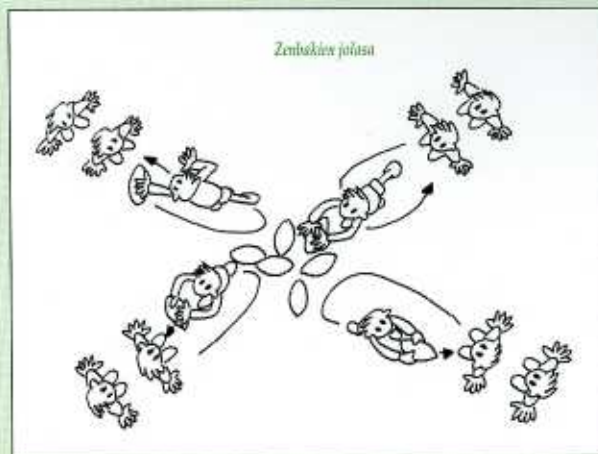
**Materiala:** Baloiak eta konoak.

**Azalpen praktikoa:** Irakasleak zenbaki bat esatean, zenbaki horren erantzule diren jokalariek korrika baloi baten bila irten eta bere taldeari dagokion konora eraman beharko dute.

**Berezitasunak:**

- Irabazlea bere konora azkarren hiru baloi eramaten dituen izango da.
- Baloi bat soilik hartuko da korrikaldi bakoitzeko.
- Baloiak laukiaren erditik edo beste taldeen konoetatik jaso daitezke.
- Inork ezin du beste norbaitek baloia hartzea oztopatu.

**Aldaerak:** Bi zenbaki desberdin batera esan.





## UZTAI ENTSEIUA

**Joko eremua:** Zabala, eskubaloiko zelai baten neurrikoa edo antzerakoa.

**Antolaketa:** 8-12 jokalariz osatutako bi talde. Bi uztai, bata bestetik 20 metroara gutxienez aldeniak. Talde bakoitzeko jokalaria bat uztai barruan kokatua.

**Materiala:** Bi uztai eta baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko jokalariek baloia elkarren artean pasatuz uztaietan dagoen kideari baloia pasatzea lortu behar dute.



### **Berezitasunak:**

-Uztai barruan dagoen jokalaria ezin du bertatik irten, eta kontrakoek, aldiz, ezin dute jokalaria hau ikutu.

-Uztai barruan dagoen jokalaria baloia hartzen duen bakoitzean bere taldearentzat puntu bat bereganatuko du.

-Ez dago kontaktu fisikorik

-Uztai barruan dagoen jokalaria derrigorrez bere gorputzaren atal bat beti uztai barruan izan behar du.

-Baloiaz jabetzeko ezin izango da burukatatu. Baloia lurrera erortzen denean lehenengo ikutzen duenarentzat izango da.

### **Aldaerak:**

-Baloia ostikadaz ere pasa daiteke.

-Paseak oinez bakarrik eginez.

-Eskuz atzeruntz soilik pasa ahal izatea eta aurreruntz oinez.



# BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA II



## JOKOAK BIKOTEKA



-Oilar burruka: biak kokoriko jarri eta elkarri bultza egin.

-Batak bestea lurreratzen saiatu (belauniko edo zutik).

**Berezitasunak:** Bikoteek pisuz eta indarrez orekatuak izan behar dute.

## GARRAIOAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Hirunaka.

**Azalpen praktikoa:** Bi lagun artean bestea garraiatu

**Berezitasunak:**

- Joan-etorri bakoitzean garraio erak aldatuko dira

- Hirukoteak pisuz eta indarrez orekatuak izan behar dute.

**Aldaerak:** lehiaketa gisa antolatu

**Joko eremua:** Hobe zoru bigunean.

**Antolaketa:** Binaka.

**Azalpen praktikoa:**

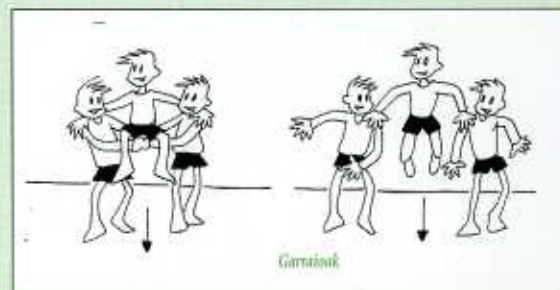
-Lurrean etzanda dagoen laguna jasotzen ahalegindu.

-Bat etzanda dagoela, zutitzen ahalegindu, eta bestea hori eragozten saiatu.

-Elkarri bizkarra emanez batak besteari bultza egin.

-Aurrez aurre jarri eskuetatik helduta eta atzeruntz elkar arrastaka eramaten saiatu.

-Bata bestearen txorkatila ikutzen ahalegindu.



R  
U  
G  
B  
I  
A







## KANDORA BULTZA

**Joko eremua:** Hobe zoru bigunean.

**Antolaketa:** Taldeka.

**Materiala:** Espazioa mugatzeko konoak.

**Azalpen praktikoa:** mugatutako eremuaren barne denak elkarri bultzaka.

**Berezitasunak:** Eremitik kanpo botatzen dutena egotzia geratuko da. Irabazlea eremuaren barne geratzen den azken jokalaria izango da.

**Aldaerak:**

-Baloiekin, baloia dutenak kanporatuz.

-Kanporatutako jokalaria bakoitzeko puntu bat jasotzen da. Denbora jakin batean puntu gehien lortzen dituen da irabazlea. Kanporatua izan dena puntu baten truke sar daiteke berriz jokora.



Kanpora bultza

## RUGBI BASATIA I

**Joko eremua:** Zabala, eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osatuak. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloiak eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute. *(Ikus Rugby Basatia IIren marrazkia).*

**Berezitasunak:**

-Zangotrabatzea, jotzea edota bultzatzea debekaturik daude.

-Baloia eskuekin bakarrik joka daiteke, aurreruntz zein atzeruntz.

-Arau hauste hauek baloiaren jabetza galtzea ekarriko dute.

-Jokoa, aurretik aipatutako arau hausteren bat egitean, entseiu lortzean edota baloia jokatzerik ez dagoenean geldituko da soilik.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

**Aldaerak:**

Arau kopurua gehituz, adibidez:

-Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz.

-Bi jokalaria baino gehiagok jardun dezakete baloia esku-ratzeko lehian.

-etab.



# BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA III



## BALOI LAPURRAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bi talde. Bi borobil zentrukidetan kokatzen dira baloiak.

**Materiala:** Baloiak eta borobilak markatzeko kono edo klarionak.

**Azalpen praktikoa:** Talde batek borobil txikiko baloiak lapurtzen saiatu beharko du, beste taldearen defentsa gaindituz. Defentsan dagoen taldeari ezinezkoa izango zaio borobil txikiaren barruan sartzea.

### Berezitasunak:

- Bi taldeek saiotik saiora txandakatu egingo dituzte defentsa eta erasoko lanak.
- Epe laburrenean baloiak bereganatzen dituen taldea izango da irabazlea.
- Elkarri bultza egitea, bata bestea zangotrabatzea eta jotzea arauen kontrakoa da.



R  
U  
G  
B  
I  
A





## SUGE MUGIKORRA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Eskuetatik helduta 6-10 jokalariko taldeak, borobil bat osatuaz.

**Materiala:** Banderatxo edo kono bat talde bakoitzeko.

**Azalpen praktikoa:** Jokalari guztiak elkarri eskuetatik helduta, borobila zabaldu eta estutuz, alboan dauden lagunei erdiko banderatxoia ikutuarazten saiatu.

**Berezitasunak:** Galtzailea banderatxoia sarrien edo maizen ikutu duena izango da.



Suge mugikorra



## ALTXORRAREN BILA

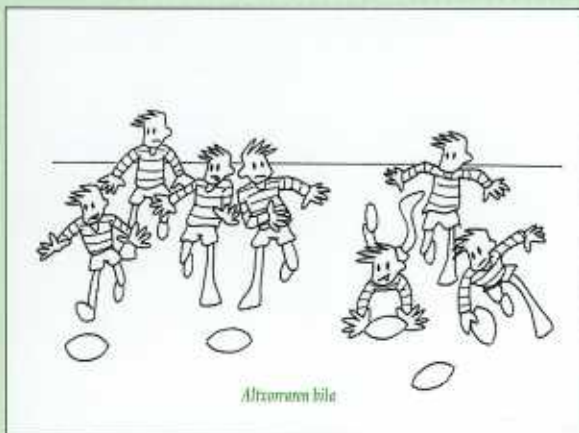
**Joko eremua:** Hobe zoru bigunean.

**Antolaketa:** Binaka, lurrean marraztutako lerro baten atzean kokaturik.

**Materiala:** Baloia bat bikote bakoitzeko.

**Azalpen praktikoa:** Bikoteka, elkarri bultza eginez, agindua ematean, 10 metrotara dagoen baloiaren bila joan beharko dute. Baloia eskuratzen duenak bertan gelditu behar du baloia bere eskuetan edukitzen saiatuz, bestea kentzen saiatzen den bitartean.

**Berezitasunak:** Elkarri bultza egiterakoan bizkarraren posizio okerrak zuzendu.



## PASABIDEA

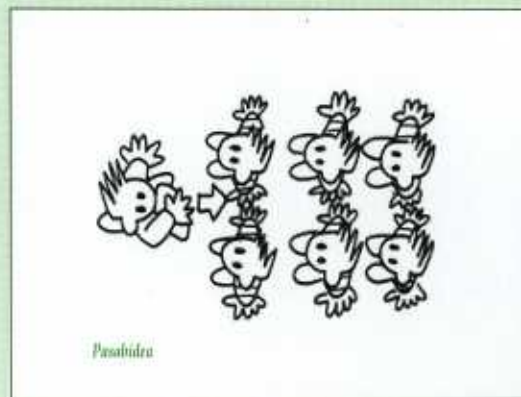
**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** 10 edo 15eko taldeak. Alde batetik elkarrengandik hurbil dauden jokalariez osatutako bi lerro. Beste aldetik, beste jokalaria batzuk, bakoitzak baloi bana dutela.

**Materiala:** baloiak

**Azalpen praktikoa:** Baloia duten jokalariek, bata bestearen atzetik, beste bi taldeek osatzen duten giza pasabide estutik igaro beharko dute.

**Berezitasunak:** Bultzatzea baimendua dago, heltzea eta jotzea aldiz legez kanpokoak dira.





## RUGBI BASATIA II

**Joko eremua:** Zabala, eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osatuak. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloia eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

### **Berezitasunak:**

-Zangozabatztea, jotzea edota bultzatzea debekaturik daude.

-Baloia eskuekin soilik joki daitezke, eta derrigorrez atzeruntz.

-Arau hauste hauek baloiaren jabetza galtzea ekarriko dute.

-Jokoa, aurretik aipatutako arau hausteren bat egitean, entseiu lortzean edota baloia jokatzetik ez dagoenean geldituko da soilik.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

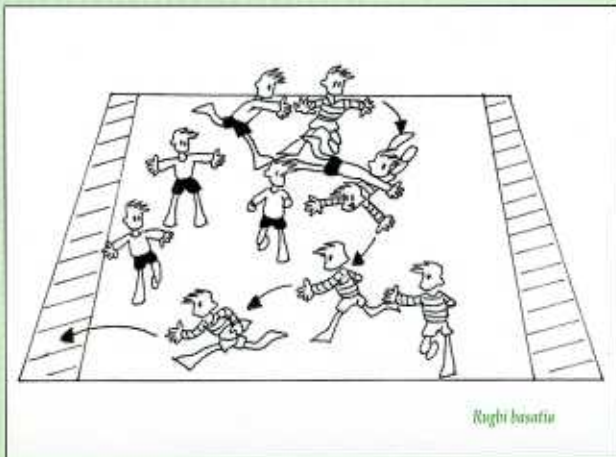
### **Aldaerak:**

Arau kopurua gehituz, adibidez:

-Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz.

-Bi jokalaria baino gehiago aritu daitezke baloia eskuratzeko lehian.

-etab.



# BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA IV



## IPURDI GIZENA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Binaka, bata bestearen aurrean.

**Materiala:** Baloiak eta konoak entseiu eremua markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Batek baloia eskuan duela aurrez zehaztutako gunean kokatu behar du.

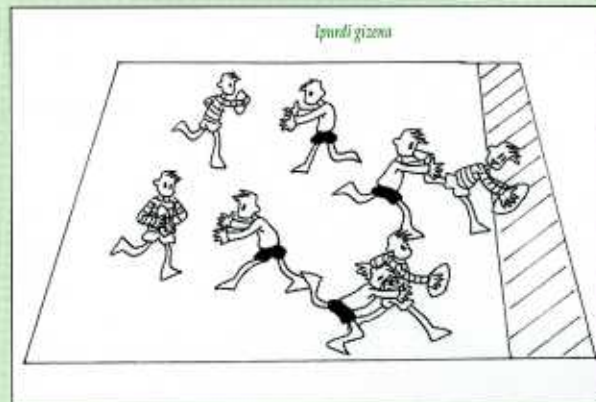
Besteak, aldiz, entseiua ekiditen saiatu behar du bi eskuz erasotzailearen ipurdia ikutuz.

### Berezitasunak:

- Defendatzaileak ezingo du baloia ikutu.
- Ostikadak ematea edota elkar zangozabatzea debekatua dago.
- Defentsa eta eraso lanak txandakatu egingo dira.

### Aldaerak:

- Gorputzaren beste atalen bat ikutuz.
- Txapelketa gisa antolatuz.



R  
U  
G  
B  
I  
A





## TXITXARA ZOROA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6ko taldeak. Taldeko denak, bat izan ezik, gerritik helduta bata bestearen atzean. Aske dagoena guztien aurrean baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Aske dagoena, baloia eskuan daramala, taldeak osatzen duen lerroko azkenengo kidea baloiaz ikutzen ahaleginduko da. Taldea, hori oztopatzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

-Lerroa osatzen duten jokalariek eta aske dagoenak ezin diote elkarri heldu.

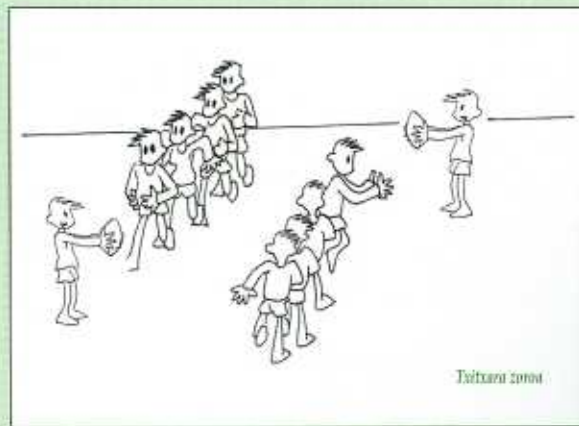
-Lerrokoak ezin dira askatu.

-Aske dagoenak lerroko azkenari ikutzen dionean taldean sartuko da. Lehenengo kidea, aldiz, aske geldituko da.

-Ez du balio ostikadak emateak ezta arerioa zango-trabatzeak.

**Aldaerak:**

Bi lerrotan antolatu eta bata besteko azkenengo kidea ikutzen saiatuz.



Txitxara zoroa



## ALDE HEMENDIK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bi talde, borobil baten barnean.

**Materiala:** Konoak borobila markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean talde batek beste taldekoak borobiletik kanporatu behar ditu.

**Berezitasunak:**

- Kanporatutako jokalaria bere kideren batek besotik tira eginez gero, itzuli daitezke borobilera.
- Irabazlea epe laburrenean beste taldekoak kanporatzen dituena izango da.
- Bultzatzaile lanak txandakatu egingo dira.



## ESPETXETIK IHESI

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 6-10 jokalaria, denak eskutik helduta, giza borobil bat osatuz, jokalaria bakar bat barruan.

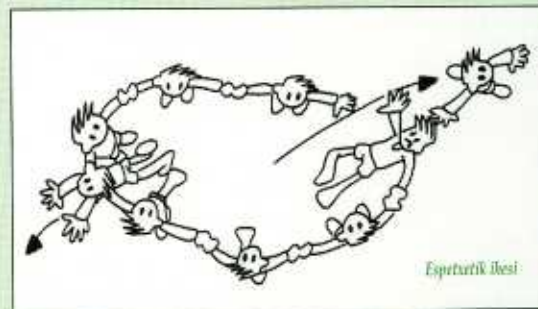
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Barruan dagoen jokalaria borobila osatzen dutenen presioa gaindituz, kanpora irtetzen saiatuko da.

**Berezitasunak:** Borobilekoek eskuak askatzea edota ostikadak ematea debekatuta izango dute.

**Aldaerak:**

- Bi edo hiru jokalaria borobil bakoitzaren barruan.
- Borobil txikiagoa osatu daiteke elkarren artean gerri-tik helduz gero.



R  
U  
G  
B  
I  
A







## RUGBI BASATIA III

**Joko eremua:** Zabala eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osatuak. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloiak eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

-Zangotrabatzea, jotzea edota bultzatzea debekaturik dago.

-Atzekiaren araua gehituko da: baloia duena lurrera botatzen dutenean, honek derrigorrez baloia pasa edo askatu beharko du (arau hauste honi rugby jokoan atxekia deitzen zaio).

-Baloia eskuekin soilik joki daiteke, eta derrigorrez atzeruntz.

-Arau hauste hauek baloiaren jabetza galtzea ekarriko dute.

-Jokoa, aurretik aipatutako arau hausteren bat egitean, entseiu lortzean edota baloia jokatzerik ez dagoenean geldituko da soilik.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.



**Aldaerak:**

Arau kopurua gehituz, adibidez:

-Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz.

-Bi jokalaria baino gehiago aritu daitezke baloia eskuratzeko lehian.

-etab.



# BALOIRA, INGURURA ETA ELKAR UKITZERA MOLDATZEA V



## HARRRESIA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Talde osoa zelaiairen albo batean, beren aurrean zelai erdian kokaturik dagoen jokalaria "harrapatzaile" bat izan ezik.

**Materiala:** Konoak zelaiairen neurriak mugatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, jokalariek zelaia zeharkatuko dute harrapatzailearengandik ihesi. Zeharkaldi bakoitzean harrapatzailea ahal duen jokalaria kopuru handiena ikutzen saiatuko da.



**Berezitasunak:**

-Ikututako jokalariek erdikoaren laguntzaile bilakatzen dira. Erdiko jokalariei ezinezkoa zaie zehaztutako eremutik ateratzea.

-Jokalaria guztiak une berean burutu behar dute zeharkaldia eta ezin dira atzerantz joan.  
-Erdikoak, debekaturik dute zangorabatzea zein bultzatzea.

**Aldaerak:**

Harrapatzaileak ikututakoak zutabe modura koka ditzake, aske daudenen ibilia oztopatzeko.

## GIZAJOA ETA GAIZKILEA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Zelaian hiru jokalaria mota: gizajoa, gaizkilea eta defendatzaileak.

**Azalpen praktikoa:** Gaizkilea gizajoa harrapatzen ahaleginduko da, defendatzaileen lana gaindituz.

**Berezitasunak:**

-Defendatzaileek eskuak atzean ditzuzte.  
-Gizajoari ezinezkoa zaio korrika egitea.  
-Jokalaria guztiak debekaturik dute heltzea edo jotzea.  
-Gaizkileak alde aurretik zehaztutako denbora du bere lana betetzeko.

**Aldaerak:**

-Gaizkile kopurua gehituz.  
-Gizajoaren ezintasunak nabarmenduz (begiak estali, ...).





## BALOI LAPURRAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bi talde, bakoitza zelaiairen alde batean marra baten aurrean kokaturik. Baloiak zelaian sakabanaturik.

**Materiala:** Baloiak eta konoak zelaia markatzeko.

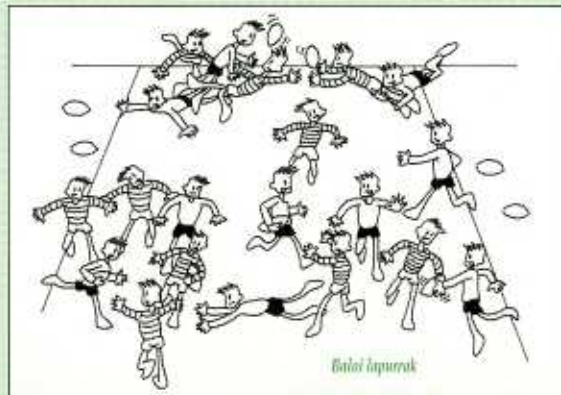
**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, talde bakoitzeko jokalariek lurrean dauden baloia hartu eta marra batetik kanpo ateratzen ahaleginduko dira.

### Berezitasunak:

- Bi puntu aurkakoen marrantik baloia ateratzen denean.
- Puntu bat baloia norberaren marrantik utziz gero.
- Korrikaldi bakoitzean baloi bakarra eskuratu daiteke.
- Baloia eskuratzeko lehiatzea onartua bada ere, ostikadak, ukabildakak edota zangotrabatzeak galerez daude.

### Aldaerak:

Baloia duenari ikutzen badiote, beste baloi baten bila zuzenduko da, bestea lurrean utzita.



Baloia lapurak

## RUGBI BASATIA IV

**Joko eremua:** Zabala, eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osaturik. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloiak eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

### Berezitasunak:

- Defendatzaileek, bakarka aritu behar dute baloia berreskuratzeko edota baloia daraman jokalariai heltzerakoan, hau da, borroka ekintza guztiak bat baten kontrako jokaldietara mugatuko dira.
- Zangotrabatzea, jotzea edota bultzatzea debekaturik dago.
- Atxekia araua gehituko da: baloia duena lurrera botatzen dute-nean, honek derrigorrez baloia pasatu edo askatu beharko du (arau hauste honi rugby jokoan atxekia deitzen zaio).
- Baloia eskuekin zein hankekin joki daiteke. Eskuekin derrigorrez atzeruntz pasatu behar da, eta hankarekin jokatuz gero gure aurrean dauden kide guztiak ezingo dute baloia jokatu.
- Arau hauste hauek baloia jabetza galtzea ekarriko dute.
- Jokoa, aurretik aipatutako arau hausteren bat egitean, entseiu lortzean edota baloia jokatzerik ez dagoenean geldituko da soilik.
- Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

### Aldaerak:

- Arau kopurua gehituz, adibidez:
- Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz.
- Bi jokalaria baino gehiago aritu daitezke baloiarengatik lehiatzen.
- etab.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA I



## BOROBIL ZOROA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Taldeka, borobil bat osatuz.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Korrika borobilean eta atzekoari baloia pasatuz.

**Berezitasunak:**

- Gutxienez baloi bat lau pertsonako.
- Paseak bi eskuez egingo dira.
- Paseak, gerria biratuz baina hanken norabidea mantenduz egingo dira.
- Pase bakoitza alde batetik izango da, aurrekoa eskuinetik ematen bada hurrengoa ezkerretik.

**Aldaerak:**

- Baloia kopurua haundituz.
- Partaideen arteko distantzia aldatuz
- Baloia jaso behar duena pasatzailearen ezkerreko edo eskuineko aldean jar daiteke honek pasea egin baino lehen kidea non dagoen begiratu dezan.
- Jokalari bati bi baloi batera heltzen bazaizkio, aldez aurretik erabakiko den zigor txiki bat jasoko du (ariketa fisikoak, korrika,...).



Borobil zorua





## ELKAR PLAKAKETA

**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Binaka.

**Materiala:** Baloiak eta zoru gogorra izanez gero, koltxonetak.

**Azalpen praktikoa:** Bata bestea plakatzea:

- Biak belaunikaturik
- Plakatzailea belauniko eta bestea zutik geldi
- Plakatzailea belauniko eta bestea oinez gerturatu
- Plakatzailea belauniko eta bestea korrika gerturatu
- Plakatzailea kokorikatua eta bestea korrika gerturatu
- Plakatzailea zutik eta bestea korrika gerturatu

**Berezitasunak:**

- Plakaketak egiteko jokalaria bat bestearen aurrean edota alboan jarri daiteke.
- Plakaketa jaso behar duena plakatzailearengana hurbilduko da eta ezin izango du ihes egin.
- Plakaketa, besoekin izterretatik helduz eta burua bestearen praka motzen alboan kokatuz egiten da.
- Lurrera erortzean besoetan ez bermatzea aholkatzen da.
- Komenigarria litzateke bikoteak pisuz eta altueraz orekatuak izatea.

**Aldaerak:**

Baloiak ere sar daitezke. Plakaketa jaso behar duenak baloia eskuetan eramango du, eta lurrera baloia askatu gabe eroriko da.



## ENTSEIU LASTERKETA



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6ko bi talde, marrazkiak adierazten duen erara kokaturik. Talde bakoitzak baloi bat izango du.

**Materiala:** Baloiak eta konoak entseiu marra zehazteko.

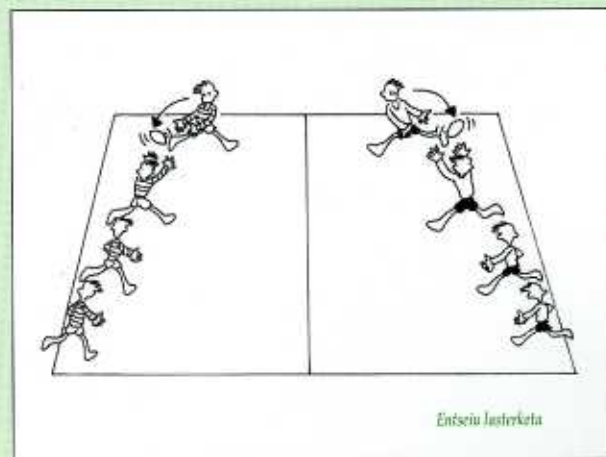
**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, talde bakoitzeko jokalariek elkarri baloia pasa beharko diote, azkenengo jokalaria lehen bait lehen erdiko entseiu marran baloia koka dezan.

**Berezitasunak:**

- Pasea derrigorrez atzerantz egin behar da.
- Baloia talde bakoitzeko jokari guztietatik pasatu behar da.
- Pasearen keinu teknikoa zaindu.
- Entseiu marran baloia lehenengo uzten duenak puntu bat bereganatuko du.

**Aldaerak:**

Taldeek aurkako bat gainditu beharrez.





## ZAPI RUGBIA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 6-8ko bi talde.

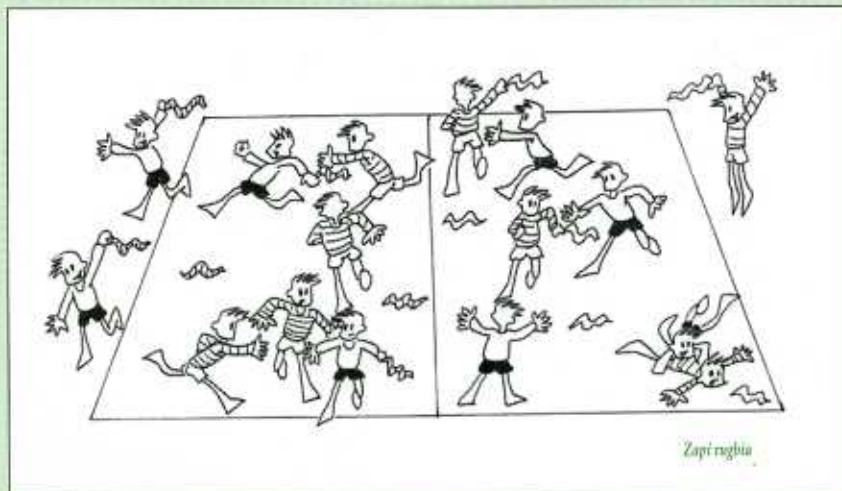
**Materiala:** Baloï bat.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, talde bakoitza aurkakoen entseiu marran baloia kokatzen ahaleginduko da. Baloia ez duen taldeak baloia berreskuratzea edota arierioen ahaleginak oztopatzea izango du helburu.

**Berezitasunak:**

-Zapi rugbiaren oinarrizko arautegia kontutan hartuko da.

-Ez da Melerik jokatuko. Honen ordez, baloia, arau haustea egin ez duen taldeari emango zaio.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA II



## LERRO-PASATZAILEAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6ko taldeak. Talde bakoitzeko partaideak marrazkian bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloia bat talde bakoitzeko.

**Azalpen praktikoa:** Korrika aurrerantz, baloia atzerantz pasatuz.

**Berezitasunak:**

-Ezin da lerrorik hautsi ez pasea egitean ez baloia jasotzean.

-Lerroko azken jokalaria baloia jasotzen duenean, honek bere ondoan dagoen kideari bueltatuko dio baloia, paseen norabidea aldatuz.

-Paseak bi eskuez egingo dira.

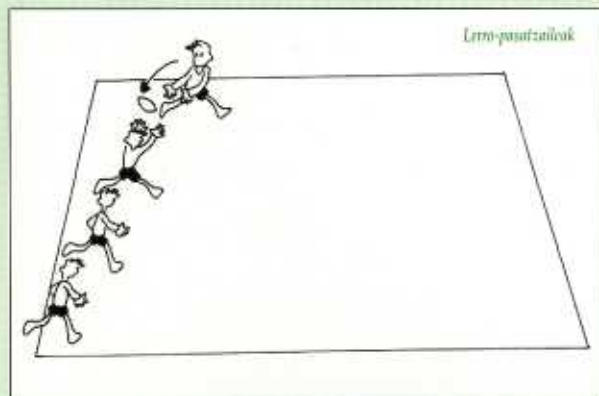
-Paseak hanken norabidea mantenduz eta gorputza biratuz egingo dira.

-Ariketan beti, jokalariek elkarren arteko distantzia berbera, bai zabaleran bai luzeran, mantendu behar dute.

**Aldaerak:**

-Baloia jaso behar duena pasatzailearen ezkerreko edo eskuineko aldean jar daiteke honek pasea egin baino lehen kidea non dagoen begiratu dezan.

-Errelebo modura antolatuz.



R  
U  
G  
B  
I  
A







## ATZEKO PLAKAKETAK

**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Bi talde, jokalariak binaka parekatuz eta bata besteari bizkarra emanez. Talde bakoitza izen baten erantzule.

**Materiala:** Baloiak eta konoak entseiu marra bat osatzeko.

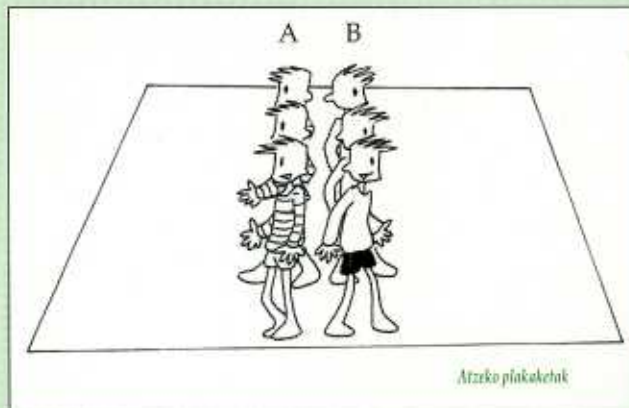
**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, irakasleak izendatutako taldeko jokalariak, parean duten aurkakoa plakatzen ahaleginduko dira. Hauek berriz konoez osatutako lerroa (entseiu marrara) iritsi behar dira.

**Berezitasunak:**

- Plakaketak atzekaldetik burutuko dira.
- Aurreko ariketako plakaketa modua eta segurtasun neurriak kontutan hartuko dira.

**Aldaerak:**

lheslariak beren aurrean dagoen baloia jaso behar dute.



## IHESI EDO PLAKATU



**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Binaka, bata bestearen aurrean eta biren artean baloi bat hartuta.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, jokalaria bakoitza aurrean duen baloia hartu eta bere entseiu marrara eramaten saiatuko da. Baloia eskuratu ez duenak bestearen ekintza eragotzi beharko du plakaketa bidez.



**Berezitasunak:**

-Plakaketaren teknika zaindu.

-Kolpe gogorak ekiditeko jokalariai elkarrengandik gertu kokatuko dira.

-Aurreko ariketetako plakaketa eta segurtasun neurri berak hartuko dira kontutan.

-Entseiu bakoitzeko puntu bat lortuko da, eta era berean, ondo burututako plakaketa bakoitzeko beste puntu bat.

-Arauzko denboran puntu gehien lortzen duen jokalaria izango da irabazlea.

**Aldaerak:**

-Desplazamendu erak aldatuz.

-Baloia eskuratzen ez duen jokalaria bere parekoaz gain bere aurrean baloia eskuratu duen edonor plaka dezake.

-Baloia lurretik jaso beharrean, entrenadoreak biatariko bati emanez.

R  
U  
G  
B  
I  
A





## TOKATA

**Joko eremua:** Leku zabal bat gomendatzen da.

**Antolaketa:** 5-10 jokalariz osatutako bi talde, bata bestearen aurrean. Jokalari guztiek bata bestearen ondoan zabaletara jarrita, gutxienez 1,5-2 m.ko distantzia izan behar dutelarik beren artean.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biak baloia beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dira.

**Berezitasunak:**

- Baloia atzerantz soilik pasa daiteke.
- Baloia duen jokalaria geldiarazteko, aurkako taldeko jokalariren batek bi eskuekin ikutu beharko du.

-Baloia duen jokalaria bi eskuekin ikutua izanez gero, gelditu egin beharko du, eta berehala bere kideren bati pasa beharko dio baloia.

-Hirugarren ikutuak baloia galtzea dakar.

-Baloia ostikoz jotzea debekatuta dago.

-Baloia ezin zaio inori eskutik kendu.

-Edozein arau hauste baloia galtzearekin zigortuko da.

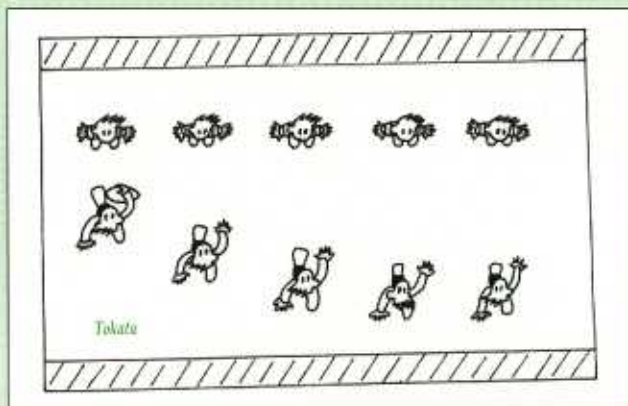
-Arauzko denboran entseiu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

-Joko eremuaren neurriak zein jokalaria kopurua, partaideen maila eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.

**Aldaerak:**

-Esku bakar batekin ikutzea nahikoa izanez.

-Lehenengo edo bigarren ikutuarekin baloiaren jabetza galduz.



# ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA III



## GURUTZEA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 3-5 jokalariz osatutako lau lerro, marrazkian ikus daitekeen bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Lerro bakoitzeko lehenengo jokalaria baloia bi eskutan duela korrika hasi eta pareko lerroko baloirik gabeko jokalaria (bigarrenari) emango dio pase motz batez.

-Bi lerrotako aurreko jokalaria baloi banaz. Korrika hasi eta erdira heltzerakoan eskumako lerroko jokalaria baloia pasatu, ondoren bakoitzaren lerroaren atzealdera abiatu behar da. Baloia jaso duenak gauza bera egingo du.

-Gauza bera, ezkerraldera pasatuz.

-Gauza bera, baina baloia pasatu ondoren pareko lerroaren atzealdera joanez.

-Lerro bakoitzeko lehenengo jokalaria baloi banaz.

**Berezitasunak:**

-Pasearen keinu teknikoa zaindu.

-Korrikaldia pasearen norabidea oztopatu gabe burutu.

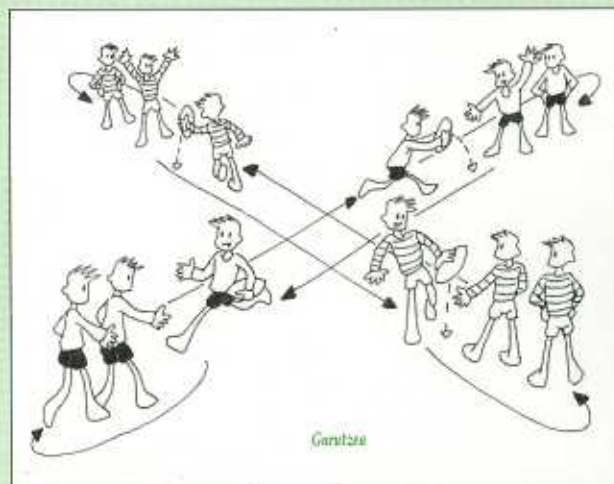
-Baloia hartu baino lehen besoak luzatuta eta baloia begira egotea gomendatzen da.

-Kontuz txoke eta kolpeekin.

**Aldaerak:**

-Pasea egiteko erak aldatuz.

-Agindu bakoitzean pasearen norabidea aldatuz.



R  
U  
G  
B  
I  
A





## BAT BATEN KONTRA, PLAKAKETAREKIN

**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Bost zortziko taldeak. Defentsa bat entseiu lerroan kokaturik. Taldeko beste guztiak baloi banarekin lerro bat osatuz bere aurrean.

**Materiala:** Baloiak eta konoak 15 metroko entseiu eremua zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Lerroa osatzen duten jokalariai banaka aterako dira entseiu lortzeko asmoz. Defendatzaileak plaketaren bitartez entseiu eragotzi behar du.



Bat baten kontra, plaketarekin

### Berezitasunak:

- Defendatzailea lerroko kide guztiak jokatu ondoren aldatzen da.
- Entseiu eta joko eremuen neurriak jokalarien joko mailaren arabera mugatuko dira.
- Gauza bera, erasotzaileen eta defendatzailearen arteko tarteari dagokionez.

### Aldaerak:

- Defendatzaileen lana gogortzeko, erasotzaileak, defendatzaileak aurreko jokalaria plakatzen duen unean edota entseiu burutzen duenean hasiko du jokaldia.
- Hiru entseiu lerroak elkarren jarraian antolatuz, hiru defendatzaile desberdin gainditu beharrean.

## BALOIEN ARTEKO HARRAPAKETA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 5-8ko bi talde. Bi taldeetako jokalariek, bakoitza baloi batekin, elkarren artean tartekatuz borobil bat osatuko dute.

**Materiala:** Baloiak.

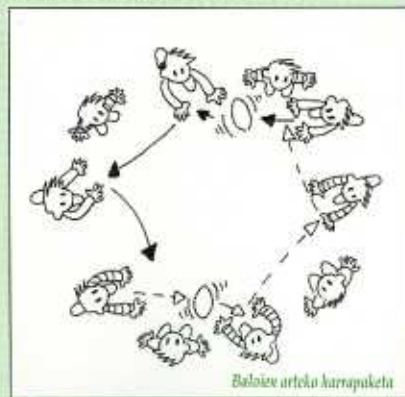
**Azalpen praktikoa:** Talde bereko jokalarien arteko paseen bitartez beste taldearen baloia harrapatzea da jokoaren helburua.

### Berezitasunak:

- Pasea, hurbilen dagoen kideari soilik egin dakioko.
- Baloia harrapatzea bi taldeentzat berdina izan behar da.
- Pasearen keinu teknikoa zaindu.

### Aldaerak:

- Agindua ematean, pasearen norabidea aldatuz.
- Taldea bakoitzak bi edo hiru baloiekin jokatu.



Baloien arteko harrapaketa



## ZENBAKI PLAKAKETA



**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Bi talde bata bestearen aurrean eta marra baten atzean. Jokalari bakoitza zenbaki baten erantzule izango da. Talde bakar bat baloiekin.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua zehazteko.

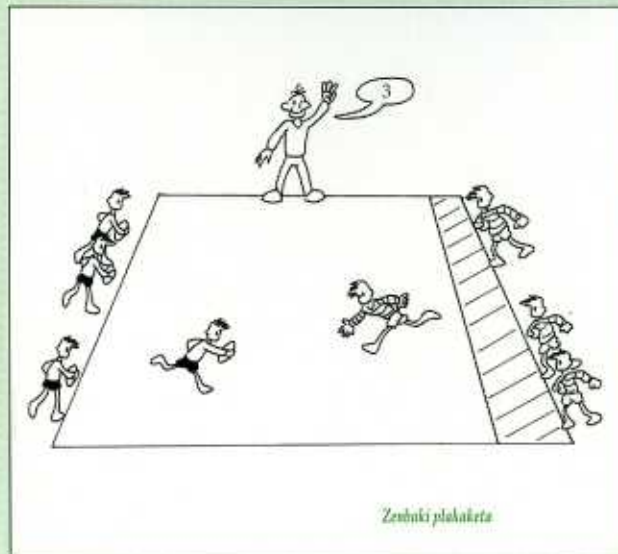
**Azalpen praktikoa:** Irakasleak zenbaki bat esan ondoren bi taldeetako zenbaki horren erantzuleak batera aterako dira. Baloia duenak beste taldearen eremuan entseia lortu behar du. Defendatzailea berriz, plakaketaren bitartez, eraso ezereztan saiatuko da.

### Berezitasunak:

- Ez du balio korrika egiteak.
- Bi taldeen arteko gunea joko maila eta ezaugarrien arabera zehaztuko da.
- Plakaketa-teknikaren erabilpena zaindu behar da.
- Entseia puntu batez sarituko da; plakaketa egokiek aldiz bi puntuko balioa dute. Irabazlea puntu gehien eskuratzen duen taldea izango da.
- Jokalari kopuru baten ondoren baloia beste taldekoek izango dute.

### Aldaerak:

Jokalari biak korrika jardunez.





## RUGBI PROFESIONALA

**Joko eremua:** Zabala, eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osatuak. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloiak eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

### Berezitasunak:

-Baloia duen jokalaria plakatzen dutenean, hark, altxatu eta baloia hanka azpitik atzean duen kide bati pasatu edo baloia lurrean utzi beharko dio.

-Defendatzaileak arerio bat plakatu ondoren, bi metrora urrunduko dira aurreko puntuan azaldutakoa gerta dadin.

-Defendatzaileek baloia daraman jokalaria heltzerakoan edota plakatzerakoan bakarka aritu behar dute, hau da, borroka ekintza guztiak bat bateko jokaldietara mugatuko dira.

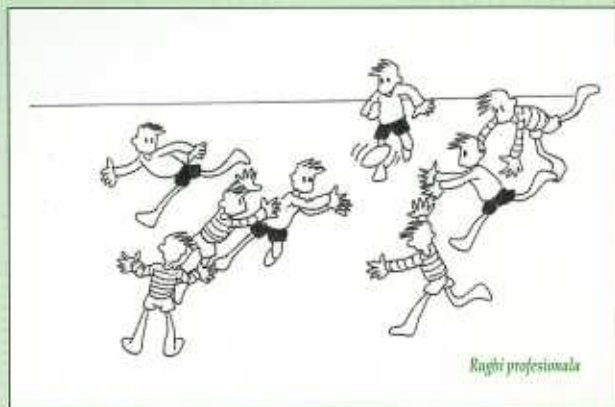
-Entseiu bakoitzak 5 puntu balioko du.

-Zangotrabatzea, jotzea edota bultzatzea debekaturik dago.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

-Paseak atzerantz izan beharko dira derrigorrez.

-Ezin da hankarekin jokatu.



### Aldaerak:

Arau kopurua gehituz, adibidez:

-Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz.

-Hankarekin joka daiteke.

-Plakaketa egoki bakoitzeko puntu bat lortuz.

-etab.





# GINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA IV

## ESTATUA PASATZAILKAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Hirunaka baloi batekin. Bi jokalaria geldu egongo dira aurrez aurre, elkarrengandik 5 metrotara eta beretako batek baloia izango du.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Hirugarren jokalaria, besteen artetik korrika joan, baloia duen kidearengandik baloia hartu eta besteari pasea egin behar dio.

**Berezitasunak:**

- Paseak beti atzeraka egingo dira.
- Hamar pase egin ondoren erdiko jokalaria aldatu egingo da.
- Pasearen eta harreraren keinu teknikoak zaindu.

**Aldaerak:**

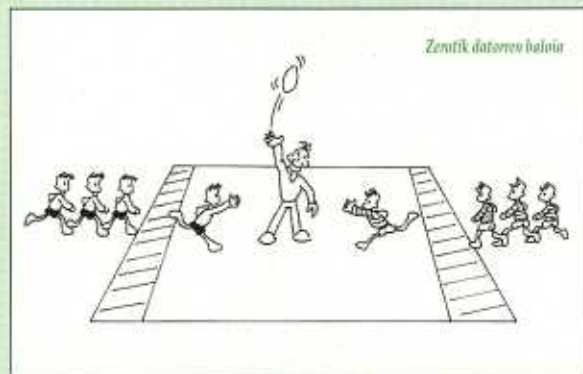
Hirurak mugimenduan daudela.



## ZERUTIK DATORREN BALOIA

**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Bi talde. Talde bakoitza lerro bat osatuz, zelaiaren ertz baten kokaturik. Baloiak zelai erdian dagoen irakasleak ditu.



**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Irakasleak baloia jaurtitzen duen unean lerro bakoitzeko lehendabiziko jokalaria baloia eskuratu eta entseia erdietsi beharko du. Bietatik baloia eskuratzen ez duenak baloia duena plakatzea du helburu.





**Berezitasunak:**

- Jokaldia entseiu edo plakaketa ekintzen ondoren emango da amaitutzat.
- Entseia kontrako taldearen ondoko marran lekutuko da.
- Baloia berreskuratuz gero entseia lortzeko aukera izango da.
- Entseiu eta plakaketa bakoitzeko puntu bat lortuko da.
- Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

- Baloiairen jaurtiketa erak aldatuz: lurretik zehar, airetik, jokalariren eskuetara,...
- Lerroen kokapena aldatuz.

**ORAIN LABUR, GERO LUZE**

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bikoteka baloi batekin. Konoz osatutako bi lerro marrazkian ikus daitekeen erara.

**Materiala:** Baloiak eta konoak.

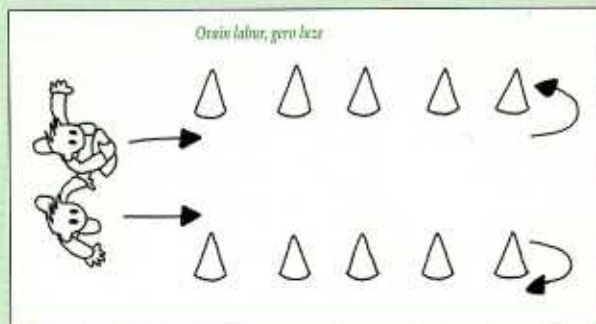
**Azalpen praktikoa:** Bikoteek, konoek osatzen duten pasabidea zeharkatu behar dute, pase motzak eginez. Bukaerara heldu ondoren, bira egin eta abiaburura bueltatuko dira konoen kanpo aldetik, pase luzeak eginez.

**Berezitasunak:**

- Bikoteak aurrekoak bukatu baino lehen aterako dira.
- Arreta haundia jarri behar da pasearen doitasunean eta egokitasunean, bikoteak gurutzatu egingo baitira.
- Ezinbestekoa da paseak atzerantz egitea.

**Aldaerak:**

- Konoen arteko distantzia, bai luzera bai zabalera, haundituz edo txikituz.
- Batera parte hartzen duten bikote kopurua haundituz.
- Txapelketa modura antolatuz. Denbora laburrenean joan-etorria egiten duen bikoteak irabaziko du.





## ATE MADARIKATUAK

**Joko eremua:** Zoru biguna.

**Antolaketa:** Bi talde. Joku esparruaren hegal batean lerroak osatuz elkarri bizkarra emanez. Talde bat baloiekin. Konoz osatutako bi atetxo.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua eta atetxoak zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, baloia duen batek bere atetxotik pasatu ondoren, aurkako taldearen entseiu eremuan kokatu behar du baloia. Aldi berean, beste taldeak plakatuz bestearen ekintza eragotzi behar du.

**Berezitasunak:**

-Nahiztaezkoa da bakoitzaren atetxoetatik zelaian sartzea.

-Entseiuak eta ondo egindako plakaketak puntu banaz sarituko dira.

-Jokoan zehar denek beteko dituzte plakatzaila zein erasotzaile lanak.

-Jokaldia baloiduna plakatua izatean amaituko da.

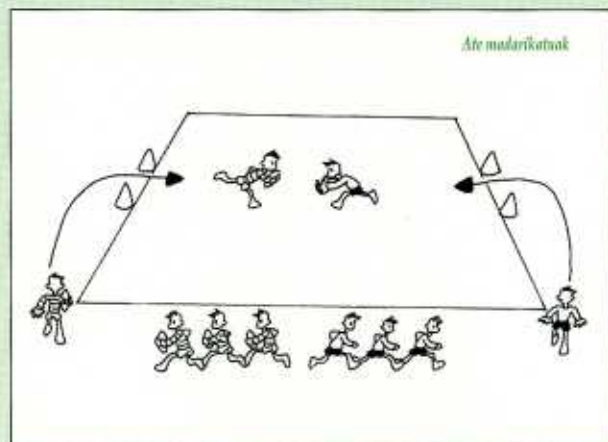
-Taldea irabazlea puntu gehien lortzen duena izango da.

**Aldaerak:**

-Erasotzaileak baloia lurretik jasoz atetxoa zeharkatu eta gero.

-Erasotzaileak irakasleak jaurtitzen dion baloia eskuratuz.

-Atetxoen kokapena aldatuz.





## RUGBI PROFESIONALA

**Joko eremua:** Zabala, eta zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde 6-12 jokalariz osatuak. Talde bakoitzak entseiu gune bat defendituko du.

**Materiala:** Baloiak eta petoak (taldeak bereizteko komenigarriak).

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko partaideek baloia bereganatu eta beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

### **Berezitasunak:**

-Baloia duen jokalaria plakatzen dutenean, hark, altxatu eta baloia hanka azpitik atzean duen kide bati pasatu edo baloia lurrean utzi beharko dio.

-Defendatzaileak arerio bat plakatu ondoren, bi metrora urrunduko dira aurreko puntuan azaldutakoa gerta dadin.

-Defendatzaileek baloia daraman jokalaria heltzerakoan edota plakatzerakoan bakarka aritu behar dute, hau da, borroka ekintza guztiak bat bateko jokaldietara mugatuko dira.

-Entseiu bakoitzak 5 puntu balioko du.

-Zangotrabatzea, jotzea edota bultzatzea debekaturik dago.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

-Paseak atzerantz izan beharko dira derrigorrez.

-Ezin da hankarekin jokatu.

### **Aldaerak:**

Arau kopurua gehituz, adibidez:

-Baloia kontrolpean edukita eman daitezkeen urratsen kopurua murriztuz

-Hankarekin joka daiteke

-Plakaketa egoki bakoitzeko puntu bat lortuz

-etab.



# ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA V



## JASO ETA PASATU

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 8-12ko taldeak, baloi batekin, borobil bat osatuz.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

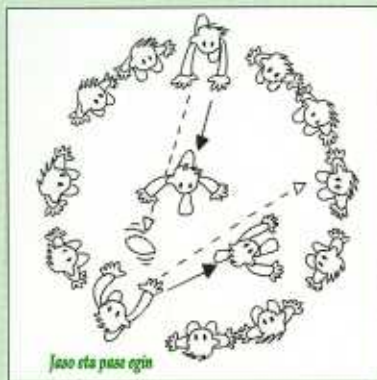
Borobileko jokalaria bati pasea egin eta baloia jaso duena ikutzen saiatu, honen beste bati baloia pasatu baino lehen.

**Berezitasunak:**

- Alboko bi jokalariei egin dakieke bakarrik pasea.
- Pasatzaileak baloia jaso duenaren tokia hartuko du.
- Pase okerrak egitea edota ikutua izatea puntu banarekin zigortuko dira. Hiru puntuko zigorra jasotzen duen jokalaria kanporatua izango da.

**Aldaerak:**

Baloi kopurua gehituz.



## BIKOTEKO OSTIKOAK

**Joko eremua:** Edonon.

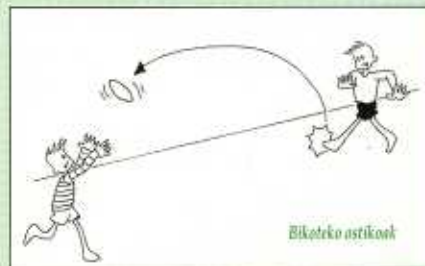
**Antolaketa:** Bikoteka baloi batekin, bata bestearen aurrean.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Batek ostikoz goruntz bidalitako baloia, lurra ikutu baino lehen jaso beharko du besteak.

**Berezitasunak:**

- Baloiak lurra ikutzen badu, bi puntu ostikada eman duenarentzat. Baloia jaurti ez duenak lurra ikutu baino lehen jasotzen badu, puntu bat bereganatuko du.
- Ostikoak eta harrerak zehaztutako gunera mugatu baten barnean egingo dira. Toki honen mugak jokalarien mailaren eta adinaren arabera ezarriko dira.
- Ostikoak txandaka egingo dira.
- Ostiko eta harreraren teknikak zaindu.



**Aldaerak:**

- Ostikoak dropen bitartez.
- Joko eremua handituz edo txikituz.
- Bi biren kontra.





## BALOIAK KANDORA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-8ko bi talde, bata bestearen aurrean zelai mugatu batean. Talde bakoitzarentzat baloi bat edo bi.

**Materiala:** Baloiak eta konoak zelaiak zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Agindua ematean, talde bakoitzak baloi guztiak aurkako taldearen zelaira ostikoz bidali behar ditu eta bere zelaira jaurtitakoak lurreratu aurretik jaso.

**Berezitasunak:**

-Baloi bati ostikoa eman ondoren, honek aurkako taldearen zelaiian lurra ikutzen badu, puntu bat.

-Aurkako joko eremutik kanpo bidalitako baloiak puntu batez zigortuko dira.

-Joko eremuaren neurriak, mailaren eta adinaren arabera ezarriko dira.

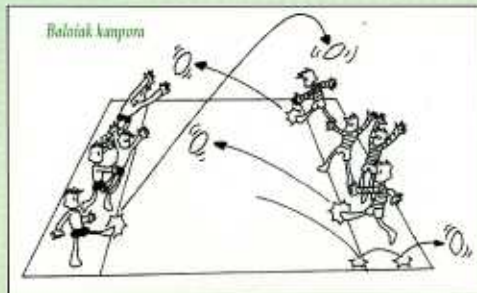
-Ostikoak bakoitzaren zelai barnetik egin behar dira.

-Jokoak alde aurretik zehaztutako denbora izango du.

-Baloia erortzen zaionak 10 metro atzerantz egin beharko du.

**Aldaerak:**

Baloi kopurua gehituz.



## BI BATEN KONTRA

**Joko eremua:** 5x10 metroko laukizuzen bat. Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak, defendatzaile bat izan ezik, bikoteka baloi batekin. Defendatzailea lauki zuzenaren ondoko marra batean eta erasotzaileak defendatzailearen parean 10 metrora.

**Materiala:** Baloiak eta konoak.

**Azalpen praktikoa:** Erasotzaileek, defendatzaileak babesten duen eremuan entseia egitea dute helburu.

**Berezitasunak:**

-Pasea derrigorrez atzerantz.

-Defendatzaileak jokaldia saihestuko balu erasotzaile baten postua hartuko luke.

-Bikote guztiak entseia lortuz gero, beste defendatzaile bat jarriko da.

**Aldaerak:**

-Laukizuzenaren neurriak aldatuz.

-Hiru erasotzaile ezarri.

-Defendatzailea toki ezberdinetatik ateraz.



## RUGBI 7

**Joko eremua:** Zoru biguna eta rugbiko zelai bat hobe.

**Antolaketa:** Zazpi jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biek baloia beste taldearen entseia gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

-Rugbi 9<sup>ko</sup> oinarrizko arautegia bete behar da.

-Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.



# OINARRIZKO TREBETASUN ETA TEKNIKA BEREZIEKIN LORPEN ETA GARAPENA VI



## ZORATZERA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Hirunaka baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Bi jokalaria, erasotzaileak, elkarri baloia pasatzen. Hirugarren jokalaria, defentsa lanetan, baloia ikutu edo eskuratzeko ahaleginetan. Baloia pasatzen duen jokalaria, pasatuaz bat, defendatzaile bihurtuko da, eta une horretan defendatzaile zena erasotzaile.

**Berezitasunak:**

-Ez dago kontaktu fisikorik.

-Erasotzailearen bati baloia lurrera jausiz gero, defendatzaile bihurtuko da.

-Baloia ezin da eskue-tan eduki hamar segundu baino gehiagoz.

-Defendatzaileak erasotzaileen eginkizuna bertan behera uzten duen bakoitzean puntu bat bereganatuko du.

**Aldaerak:**

-Pasea bi eskuez egiteko derrigortasuna ezarri.

•Joko gunea txikituz.



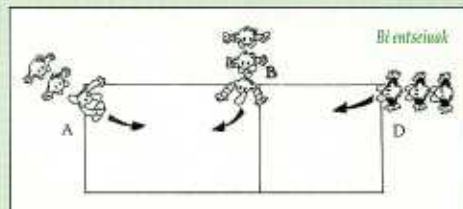
## BI ENTSEIUAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 20x5 metroko zelai batean, 3-5 jokalariz osatutako hiru lerro, marrazkian agertzen den bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko gunea zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Bat baten kontra gehi bi baten kontrako lehiak. Agindua ematean, "A" lerrotik baloiarekin abiatzen



den jokalaria, "B" lerrotik irtetzen den jokalariekin bat-bateko akzioa jokatu ondoren, biak elkar lanean "D"

lerroko jokalaria batek defenditzen duen gunean entseiua lortzen saiatuko dira.

**Berezitasunak:**

-Bat baten kontrako ekintzak zein bi baten kontrako ekintzak landuko dira.

-Defendatzaileek baloia bereganatu dezakete eta aurreko gunean entseiua lortu.

-Jokalaria, jokoan zehar, lerro guztietan aritu behar dira.

**Aldaerak:**

Jokalarien abiapuntuak zein distantziak aldatuz.

R  
U  
G  
B  
I  
A





## OSTIKOZ BOST PASE

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6ko bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

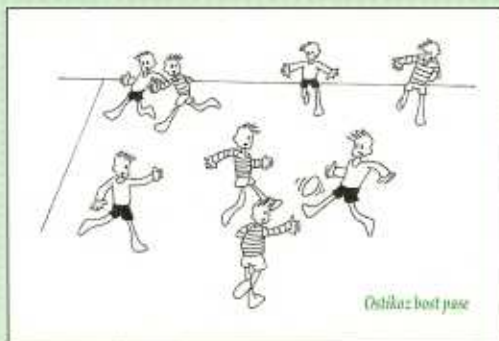
**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldeko jokalariak elkarri baloia ostikoz pasatzen saiatuko dira. Beste taldea, ordea, baloia kentzen ahaleginduko da.

**Berezitasunak:**

- Bost pase jarraian lortuz gero puntu bat. Puntu bakoitzaren ostean beste taldeak hartuko du baloiaren jabetza.
- Baloia jausteak jabetza galtzea ekarriko du.
- Ez dago kontaktu fisikorik.

**Aldaerak:**

- Dropak eta arraseko ostikoak erabiliz.
- Baloia duenari korrika egitea debekatuz.



## RUGBI 7

**Joko eremua:** Zoru biguna eta rugbiko zelai bat hobe.

**Antolaketa:** Zazpi jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biek baloia beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

- "Rugbi 9"ko oinarrizko arautegia bete behar da.
- Joko eremuaren neurriak partaideen adina eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.



# GINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA VI



## ELKARKIDETZA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bosteko taldeak, baloi batekin. Jokalari bakoitza aurrekotik 2 m. albo batera eta 3 m. atzera kokaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

Denak korrika, lehenengo jokalaria baloia pasa eta 2. eta 3. jokalarien artean sarturik, 2. jokalaria engandik baloia jasoko du. Ondoren 3.ari pasa eta gauza bera egingo du, 3. eta 4.aren artean sartuz. Hala hurrenez hurren.

**Berezitasunak:**

-Lehenengo jokalaria beste jokalaria guztiei pasatuko die baloia eta tarte guztietan sartuz, jaso ere denengandik.

-Jokalaria guztiak aritu beharko dira lehenengo postuan

-Lehendabizi baloia pasatu eta ondoren jokalarien tartera abiatu.

-Baloia jaso ondoren korrikaldia bizitu.

-Lehenengo jokalaria sar dadin tarte utzi.

**Aldaerak:**

Lehenengo jokalaria azkenengo tarteran soilik sartuz.



Elkarkidetz

## NORABIDE ALDAKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bosteko taldeak, baloi batekin, marrazkian ikus daitekeen moduan kokaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Irakasleak, agindu desberdinez, jokoaren norabidea zehaztuko du.

**Berezitasunak:**

Irakasleak sarritan aginduko du norabide aldaketa, baina beti jokalaria kokatzen utziz. Oso garrantzitsua da kokatze bakoitzean, jokalarien arteko distantziak eta orientazioa mantentzea.

**Aldaerak:**

Defendatzaile bat ezarritz.



Norabide aldaketak







## BEISBOL-RUGBI

**Joko eremua:** Toki zabal eta luze bat.

**Antolaketa:** 8-12ko bi talde, marrazkian ikus daitekeen eran kokaturik.

**Materiala:** Baloiak, konoak eta uztaiak.

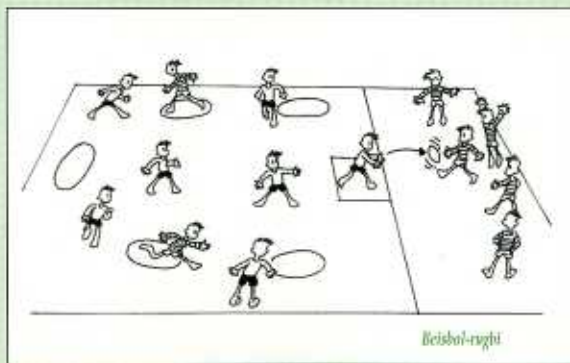
**Azalpen praktikoa:** Beisboleko partidu bat rugbiko baloi batekin, eta baloiari ostikadak emanez.

**Berezitasunak:**

- Beisboleko oinarrizko arauak erabiliko dira.
- Pase eta jaurtiketa guztiak ostikoz egingo dira.
- Erasotzaileek baloia eskuetan dutelarik, honi ostikada emanez "bateatuko" dute.

**Aldaerak:**

- Jaurtiketak bakarrik ostikoz eginez.
- Jaurtiketak dropen bitartez.



## RUGBI 9

**Joko eremua:** Zoru biguna; hobe rugbiko zelai bada.

**Antolaketa:** Bederatzi jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biak baloia beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

- "Rugbi 9"ko oinarrizko arautegia bete behar da.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA I



## ZELAIAREN 4 ALDEAK

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako bi talde; taldeak bata bestearengandik 5 metrotara eta borobilean korrika eginez.

**Materiala:** Baloiak eta konoak zelaiak zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Irakasleak bat batean, talde bat eta zelaiaren alde bat (A, B, D edo E) aipatuko du. Aginduaren hartzaileak, baloia lurretik edo irakaslearen eskutik jaso eta irakasleak esandako alderantz eraso eta entseia lortzen saiatu behar du. Beste taldea erasotzaileen ekintza ekiditen ahaleginduko da.

**Berezitasunak:**

-Rugbiaren oinarrizko arauak beteko dira: plakaketa, avant, etab.

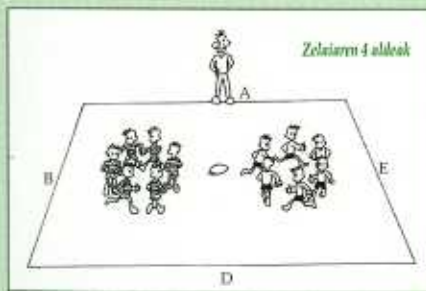
-Entseia lortzen duen taldeak puntu bat eskuratuko du.

-Defendatzaileak erasotzaileen saialdia bertan behera utziz gero puntu baten jabe egingo dira.

-Erasotzaileek ekitaldi bakoitzean aukera bakar bat dute entseia lortzeko.

**Aldaerak:**

Agindua ematean, bi taldeak baloia lortzen saiatuko dira.



## GEHITZEN

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Lau jokalariz osatutako bi talde. Talde erasotzailea joko eremuaren alde batean eta talde defendatzailea beste aldean.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Lehenengo erasoaldian erasotzaile bat defendatzaile baten aurka. Bigarren erasoaldian bi biren aurka eta horrela elkarren segidan lau-lauren aurka jokatu arte.

**Berezitasunak:**

-Erasoaldi bakoitza entseiu baten ondoren edo talde erasotzaileak baloia galtzen duenean amaituko da.

-Erasotzaileak entseiu bakoitzeko puntu bat lortuko du.

-Taldea batek lau erasoaldiak burutu ondoren erroiak aldatu egingo dira eta defendatzaileak erasotzaile bihurtuko dira.

-Baloia ostikoz jotzea debekaturik dago.

**Aldaerak:**

-Plakaketarik gabe (bi eskukin ikutzera).

-Erasoak aurkakoek ostikadaz jaurtitako baloi bat jaso ondoren hasi.





## DEFENTSA DESBERDINAK

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariz osatutako lau talde, marrazkian ikus daitekeen eran kokaturik.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Erasotzaileek aurrean dituzten defentsa mota desberdinak menperatu, eta entseia lortu behar dute, entseiu gunean baloia utziz.

**Berezitasunak:**

-Defendatzaileen azpitalde bakoitza ezin da mugetatik irten.

-Defendatzaileak zein erasotzaileak ezin dira joko eremutik irten.

-Talde bakoitzak aldez aurretik zehaztutako saio kopurua izango du. Entseiu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

-Rugbiko oinarrizko arautegia kontutan hartuko da.

**Aldaerak:**

Joko eremua aldatuz.

## RUGBI 12

**Joko eremua:** Zoru biguna; rugbiko zelaia bada hobe.

**Antolaketa:** Hamabi jokalariz osatutako bi talde.

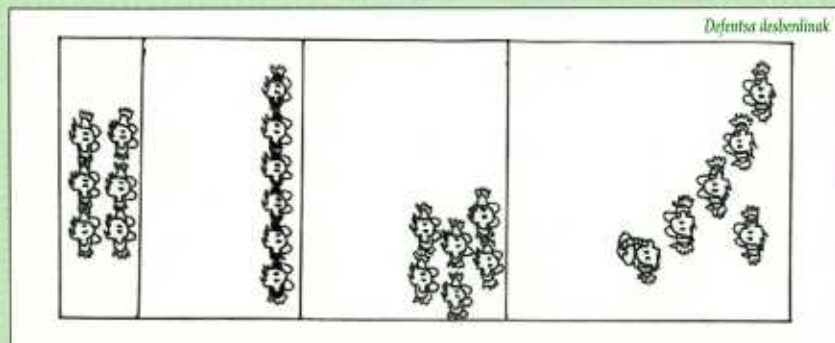
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biek baloia beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

"Rugbi 12"ko oinarrizko arautegia bete behar da.

R  
U  
G  
B  
I  
A



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA II



## LUZETIK ZABALERA

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako bi talde. Talde bakoitzak bi entseigune ditu, bat luzerako aldean eta bestea zabalera aldean.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua zehazteko.

**Azalpen praktikoa:** Joko librean luzeran, irakaslearen agindua ematean, jokalariek luzeran jokatuzetik zabalera jokatzerara pasatuko dira, eta entseiu guneak zabalera izatera bilakatuko dira. Agindu bakoitzean entseiu guneak aldatu egingo dira.

**Berezitasunak:**

- Jokoaren norabidea aldatzerakoan jokalariek euren lehengo tokira itzuli behar dute.
- Entseiu bakoitzean puntu bat lortuko da.
- Rugbiko oinarritzko arautegia kontutan hartuko da.



**Aldaerak:**

- Defendatzaileek ezin dute baloia bereganatu, jokaldia amaitu arte.
- Plakaketarik gabe.

## TOKI ALDAKETA

**Joko eremua:** Bi zatitan banaturik:

\* Zati zabal bat 30x20 m.

\* Zati estu bat 30x10 m.

Zoru bigunean, hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako lau talde.

**Materiala:** Baloiak eta konoak.

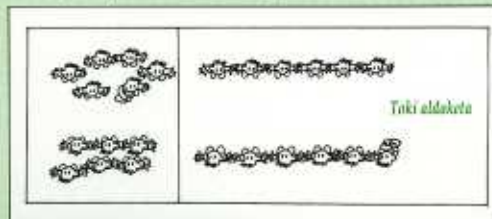
**Azalpen praktikoa:** Bi taldek bata besteari kontra jokatuko dute zati zabalera eta beste biak zati estuan. Agindutakoan, baloia lurrean utzi eta zelai aldaketa egingo da.

**Berezitasunak:**

- Rugbiaren oinarritzko arauak bete behar dira.
- Aldaketak sarritan gertatuko dira, baina beti jokatzeari utziz.
- Helburua entseiu lortzea da.
- Entseiu bakoitzeko puntu bat eskuratuko da eta baloiaren jabetza lortuko da.

**Aldaerak:**

- Plakaketarik gabe.
- Agindua ematean, bi joko eremutan jokatuko da. Bi talde beste bien aurka.



RUGBIA





## DEFENTSA GAINDITU

**Joko eremua:** Zoru bigunean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde, sei-zortzi jokalariz osatuta, marrazkian bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko gunea markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldeak defentsa ezberdinak gaindituz joko eremuko bukaeran, entseia lortzea du helburu.

**Berezitasunak:**

- Defentsa mota bakoitza ezin da bere mugetatik atera.
- Rugbiko oinarrizko arautegia bete behar da.
- Talde bakoitzak bost saio ditu.
- Entseiu gehien lortzen dituen taldeak irabaziko du.
- Kontuz joko eremutik ateratzearekin.

**Aldaerak:**

- Joko eremua handituz edo txikituz.
- Defendatzaileen kopurua gutxituz edo beste era batera kokatuz.

## RUGBI 15

**Joko eremua:** Zoru biguna; rugbiko zelaia bada, hobe.

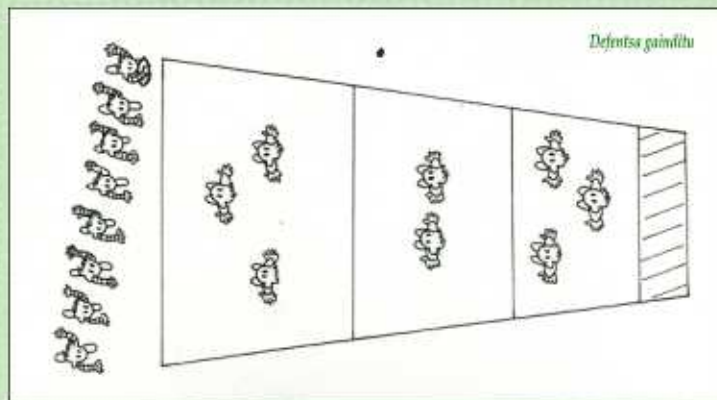
**Antolaketa:** Hamabost jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde biek baloia beste taldearen entseiu gunean kokatzen saiatu behar dute.

**Berezitasunak:**

"Rugbi 15"eko oinarrizko arautegia bete behar da.





# ESKUBALOIA



## AURKIBIDEA

- HISTORIA
- DINARRIZKO ARAUTEGIA
- MINIHANDBALLAREN DINARRIZKO ARAUTEGIA
- BEROKETA: ENTRENAMENDU EDO ESKOLETAN
- BEROKETA: PARTIDU BATEN AURRETIK

- PROGRESIO DIDAKTIKOA
  - A) BALOIRA ETA INGURURA MOLDATZEA
  - B) DINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
  - D) JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA

# ESKUBALOIAREN HISTORIA



## AURREKARI HISTORIKOAK

Eskubaloiairen sorrera aintzinakoa dela diote aditu batzuek. Honela, Grezia zaharrean, eskuzko pilota joku bat praktikatzen zuten. Sagar baten tamainako pilota erabiliz, hark lurra ez ikutzea lortu behar zuten. Homerok "Odisea"n deskribatu zuen joku hau "Ukraniako jokua" izenarekin eman zen ezagutzera.

Erromatarren garaian, Claudio Galeno izeneko sendagile batek bere gaixoei "Hapastom" jokuan aritzea gomendatzen zien. "Hapastom" delako joku hau eskuaz eta baloi batez jokatzen omen zen.

Erdi Aroan, batez ere gortean, eskuzko pilota jokuak praktikatzen ziren inongo arautegi eta legerik jarraitu gabe. Koblakariak "Udako lehen jokuak" izenarekin bataiatu zituzten joku haiek.

## SORRERA

Gaur egun ezagutzen dugun eskubaloiairen sorrera XIX. mendearen azkenetakoa dugu. Honela, 1892.

urtean, Konrad Koch gimnastikako irakasleak, "Raffballspied" izeneko jokoa sortu zuen, gaur egungo eskubaloiairen antzeko ezaugarriak zituen.

Garai hartan Txekoslovakian "Hazena" izeneko jokuak praktikatzen zuten eskoletan. Zazpi jokalariko ekipoekin eta lehen aldiz 1905ean ezarri zen arautegi batean oinarrituta.

Danimarkan, 1898 urte aldera Holgen Nielsen soin hezkuntzako irakasleak joku berri bat sortu zuen; baloi txiki batekin jokatzen zen eta helburua golak porteria batean sartzea zen, futboleant bezala, baina baloia eskuetan erabiliz. Urte batzuk beranduago Suedian ere praktikatuko zen joku hari "Haanbold" deitu zitzaion.

Hala ere, eskubaloiairen sorreran sakondu duten historiagile gehienek, kirol modalitate honen benetako eta legezko "aita" Max Heisen (Berlinden soin hezkuntzako irakaslea) dela diote. Berak asmatutako jokuak, "Torball" izena hartu zuen.



## EBOLUZIOA

1909an Carl Schelenz-ek, futbolearen oinarrituz, "Handball" a asmatu zuenetik, eskubaloiak hedakuntza eta eboluzio azkarra izan du. Hasierako hartan bai araudia, bai jokalarikopurua eta baita jokorekia ere futbolekoaren berdina ziren baina bazuen ezaugarri berezi bat ere: eskuz jokatzen zela.

Aletismoko Nazioarteko Federazioak onarturik, 1926an arautegi berezi edo propio bat sortzearen aldeko ideia proposatu zen.

1928an, kirol hau praktikatzen zuten herrialdeak gero eta gehiago zirela eta, Amsterdamen (Holanda), Eskubaloia Amateurraren Nazioarteko Federazioa (11 herrialdez osaturikoa) sortu zen, joko olinpikoak bertan jokatu baitziren.

1934an, Nazioarteko Batzorde Olinpikoak, eskubaloia programa olinpikoan sartzea onartu du eta 1936an Berlineko olinpiadetan hartu du parte lehen aldiz kirol honek.

1938an "Handball"eko lehendabiziko munduko txapelketa jokatu da. Alemanian izango da eta bertan bi modalitate erabiliko dira: bata 11 jokalarikoa eta bestea 7koa.

Kirolak izandako gorakadak, ikusgarritasun gehiago eman nahiak eta gehien praktikatzen duten herrialdeek dituzten eguraldi baldintza gogorrek ondorengo erabakia hartzea eragingo dute: 11 jokalariko modalitatea aire librean jokatuko da eta 7koa jokorekia estalietan.

1946ko uztailaren 11n eratuko da Nazioarteko Federazioa. Momentu garrantzitsu hartatik aurrera eskubaloia barruan jokatzearen aldeko joera zabalduko da.

Joko eremu estaliko mundialen 2. edizioa Suedian antolatu zen 1954an eta sei taldek hartu zuten parte. Hiru urte beranduago, 1957an, nazio bakoitzeko klub garaileen Europako Kopa eratu zen. Urte berean, Jugoslavia zaharrean Emakumezkoentzako Eskubaloiko I. Mundu Txapelketa egin zen.

Gaur egun Nazioarteko Federazioa 97 Federazio Nazionalen osaturik dago. Gizonezkoen lizentziak 3 milioi baino gehiago dira, eta emakumezkoenak 600.000 inguru.

Euskal Herrian bilakaera nabarmena izan du eta eskubaloiko klubek garaipen garrantzitsuak lortu dituzte. Azken urteotako talde indartsuena Irungo Elgorriaga Bidasoa dugu Espainiako kopa eta liga irabazteaz gain, Europako txapelketa irabazi duen lehenengo euskal taldea baita.





# ESKUBALOIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA



Jarraian ahalik eta erarik didaktikoenean, oinarriak edo eskubaloia bereizten duten elementuak zeintzuk diren azaltzen saiatuko gara. Ez da, beraz, helburua arau korapilotsuen laburpen zehatza egitea, eskubaloian zuzen jokatzeko beharrezkoak diren oinarriak zeintzuk diren erakutsi eta ulertaraztea baino.

Eskubaloia bi taldek elkarren kontra jokatzen duten kirola da, kontaktu fisiko haundikoa du eta baloiaz jabetzeko gogor borrokatzea eskatzen du. Taldearen helburua, kirolaren arauak errespetatuz, baloia aurkakoen atean sartzea da.

## JOKO EREMUA

40x20 metroko laukizuzena da. Jokalari eta baloia kopurua kontuan hartuta, akzio bakoitzean abiadura handia lortzeko modua eskeini behar du.

## BALOIA

Baloi txiki bat 54 eta 60 cm bitarteko diametrokoa. Bere ezaugarriak garrantzitsuena: esku batekin erraz maneia daitekeela.

## JOKALARI KOPURUA

Jokoan, talde bakoitzeko 7 jokalaria (atezaina barne) aritzen dira. Talde guztia, ordea, aulkiko jokalariaik eta guzti, 12 partaidek osatzen dute. Jokalari aldaketak partiduaren edozein unetan eta arbitroari abisatu gabe egin daitezke.

## ATEA

3 m-ko luzera eta 2 m-ko altuera du. Zuzenean atezainak defendatzen du eta urrunago (areaz kanpo) gainontzeko jokalariaiek.

## ATE EREMUA

6 metroko erradioa duen zirkulu erdi baten antzeko forma du, eta atezaina bakarrik sar daiteke barrura. Gainontzeko jokalariaiek galerazita dute bertan sartzea, dela defentsan nahiz erasoan. Horren ondorioz, edozein jokalaria (atezaina izan ezik) baloiaekin edo baloirik gabe gunere horretan sartzea zuzeneko jaurtiketaz edo penaltiz zigortuko da, kasuaren arabera.





## GOLA

Puntuak lortzeko balio duen akzio bakarra da, eta, beraz, gola egitea da bi taldeen helburua. Gola sartzeko, baloiak atearen mugak (ateko marrak) osoki gainditu beharko ditu.

## PARTIDUAREN IRAUPENA

Gorengo mailetan eskubaloi partiduek 30 minutuko bi zati izaten dituzte eta 10 minutuko atsedenaldia egiten da bien artean.

Jokoan zehar egoera berezietan bakarrik gelditzen da erlojua: lesio baten ondoren, baloia joku eremutik asko urruntzen denean, eta abar.

## BALOIA JOKATZEKO AUKERA

Baloitari bote eraginez eta eskuan hartu gabe aurreratzeko aukera dago. Bote eragin eta gero eskuetan hartzen bada, ezin zaio berriz baloiari bote eragin (dobleak).

Baloia eskuetan eta boterik eragin gabe hiru pauso emateko aukera dago.



Ezin zaio baloia aurkakoari kendu baldin eta kontrolatuta badu.

Ezin da baloia jokatu belauetik beherako gorputz-atalekin.

E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## AURKAKOAREKIKO JOKAERA

Aurkakoaren erasoak gorputzarekin bakarrik galerazi daiteke besoak eta hankak zabaldu gabe.

Debekatuta daude eta zigortu egingo dira bestelako jokabideak: oratzea, jotzea...

Aurkakoari edozein mesprezu edo irain egitea zigortu egingo da.





## ZIGORRAK

**Zuzeneko jaurtiketa:** Zuzeneko jaurtiketa kasu hauetan egingo da:

\* Jokalari batek baloia duela falta teknikoa egiten duenean (urratsak, dobleak, 6 metroko eremua zapaltzea...) edo defendatzaile batekin arauz kanpoko kontaktua egiten duenean (erasoko falta).

\* Baloia duen taldeak erasotzeari uko egiten dionean, hau da, gol edo jaurtiketa egiteko aukera garbia izanda, jokoa moteltzea erabakitzen duenean (pasiboa).

\* Defentsa batek, gol aukera garbia ez duen erasotzaile bat desegoki defendatzen duenean.

**Penalti:** Arbitroak honako kasu hauek zigortuko ditu penaltiz:

\* 6 metroko eremuaren barruan defendatzea.

\* Gola egiteko aukera garbian egonik, baloia duen jokalaria bati falta egitea.

\* Atezainari baloia nahita pasatzea.

**Esklusio eta kanporaketak:** Baloia jokatzea helburu ez duten aurkakoarekiko kontaktuzko akzioek (besoetan jotzeak, bultzadek, eta gisa berekoek) disziplina zigorra jasoko dute. Egoeraren arabera era ezberdinetan zigortuko dira:

\* Ohartarazpenak.

\* Bi minutuko esklusioak.

\* Behin-betiko kanporaketak.







**Jokalariaik:** Jokoan, atezain bat eta pistako 4 jokolari soilik aritu daitezke batera. Txapelketa edo eskola arteko jokoetan talde bakoitzak, gutxienez 7 eta gehienez 10 jokalariren izenak eman ditzake.

Jokalari guztiek denbora berdintsuan jokatu beharko dute, eta atezaina txandakatu egingo da. Jokalari aldaketak kolpe baten ondorioz edo atsedendaldietan soilik egin daitezke.

**Partiduen iraupena:** Norgehiagoka bi zatitan banatuko da, eta zati bakoitzak, era berean, 10 minutuko bi aldi izango ditu. Aldien arteko atsedentartea 2 minutukoa izango da, eta zatien artekoa, aldiz, 6 minutukoa.

**Gola:** Edozein jokalarik, baita atezainak ere, egin dezake gola. Gola egiteko baloiak ate barruan osorik sartu behar du.





## Sakeak:

- *Ateko sakea*: arerio batek jaurtitako baloia hondoko marratik ateratzen denean, atezainak ateko sakea egingo du.

- *Gol sakea*: atezainak, gol baten ostean, epailearen aginduaren zain egon gabe, 3 m-ko marra zapalduz kide bati pasatuko dio baloia.

- *Alboko sakea*: baloiak alboko marra gainditzten duenean egin behar da. Alboko sakea baloia kanpora bota duenak ez beste taldeak aterako du. Edozein jokalarik egingo du baloia irten den tokitik, alboko marra zapalduz. Aurkako jokalaria guztiek jaurtitzailerengandik 2 m-ra egon beharko dute, gutxienez.

- *Epailearen sakea*: epaileak seinalatuko du aldi bakoitzaren hasieran eta talde bakoitzeko bi jokalarik edo gehiagok elkarren arteko borrokan 5 segundu baino gehiago baloia jokatu gabe edukitzen dutenean. Baloia gora jaurtiko du eta talde bakoitzeko jokalaria bat salto eginda baloia eskuratzen saiatuko da.

**Jaurtiketa libre**a: Ateko arearen eta jaurtiketa libreko marraren artean defendatzaileek egindako faltak 9 metroko marra etenetik jaurtiko dira. Erasotzaileek une horretan 6 eta 9 m-en arteko eremutik kanpo egon behar dute.

## Baimenduta dagoena:

- 1-. Gehienez 3 urrats eman daitezke baloiari bote eragin gabe.
- 2-. Baloia bote eragin eta urratsik eman gabe, gehienez 5 segunduan izan daiteke baloia eskuetan.
- 3-. Aurkako taldea arean sartzeagatik seinalatzen den falta, bere areako edozein puntutik eta epailearen agindua itxaron gabe atera dezake atezainak.
- 4-. Alboko sakea egiterakoan, atera zuzenean jaurtiz gola sartu daiteke. Horretarako beti alboko marra zapalduz egin behar da sakea.
- 5-. Belaunarekin edo oinarekin izan ezik, gorputzeko beste edozein atalekin ikutu daiteke baloia.
- 6-. Arerioari baloia kentzeko beti beso zabalik eta jokalaria ikutu gabe egin behar da.
- 7-. Jokalariek moztu edo oztopatu dezakete erasotzailearen ibilbidea bere aurrean jarriaz, baina besoak eta hankak erabili gabe.





### Eragotzita dagoena:

1- Pistako jokalariaik ateko arean sartzea eta atezaina areatik irtetea. Arau-hauste biak penaltiaz zigortuko dira.

*Pistako jokalariaik ateko arean sartzea*



*Atezaina areatik irtetea*



- 2- Atezainari baloia pasatzea (penaltiaz zigortuko da).
- 3- Aterioari heltzea, bultza egitea zein jo edo zango-trabatzea. Epaileak arau-haustea egiten duen jokalaria ohartarazi edota bi minutuko egozpenaz zigor dezake.

*Aterioari heltzea arau haustea da*







- 4- Baloia bote eragin gabe 3 urrats baino gehiago jarraian ematea. Arau-hauste hau jaurtiketa libre batekin zigortuko da.
- 5- Defendatzaileek baloidun edo baloi gabeko arerioa jotzea edo oztopatzea eta norberaren area barruan defendatzea. Azken horrek penalti zigorra ekarriko luke.
- 6- Era berean, edozein jokalarik ezingo du:
  - Area barruan bueltaka dabilen baloia jaso
  - Baloia hankaz jo
  - Baloia bi eskuez bote eragin
  - Objetu arriskutsurik soinean eraman
  - Lurrean dagoen baloiaren bila oldartu
- 7- Azkenik, taldeek ezingo dute:
  - Defentsa mistoa erabili
  - Denbora luzean baloia izan
  - Baloia dutenean eraso egiteari eta gola sartzeari uko egin.





**Fair-play:** Debekatuta dago kide, aurkako, irakasle, entrenatzaile, epaile edota zaleei irainak, mesprezuzko keinuak edo gehiegizko protestak zuzentzea. Akzio horiek guztiek penaltia eta ondoren baloia aurkakoari ematea izango dute zigortzat.

Markagailua:

### LEHENENGO ZATIA

1. aldia

A taldea	B taldea
4	3

2. aldia

A taldea	B taldea
2	6

Lehenengo zatiko emaitza totala

A taldea	B taldea
6	9

Emaitza

Balioa	
0	1

### BIGARREN ZATIA

1. aldia

A taldea	B taldea
2	4

2. aldia

A taldea	B taldea
10	5

Bigarren zatiko emaitza totala

A taldea	B taldea
12	9

Azken emaitza

Balioa	
1	1

Honela, norgehiagoken emaitzak beti 0-0, 1-0, 1-1 edo 2-0 izango dira, eta bi taldeen arteko golen diferentziak ez du baliorik izango.



# BEROKETA: ENTRENAMENDU EDO ESKOLETAN



Ondoren azalduko ditugun ariketa eta jolasak adibideak dira. Horrek esan nahi du beste hainbat ariketa eta jolas planteatu daitezkeela hauen osagarri edo ordezko. Jokalariak hogeit bat minututan entrenamenduan parte hartzeko prest egotea dauka helburu.

Adibide gisa, partaide kopuruaren eta joko gunearen arteko erlazioa kontutan harturik, izan litezkeen bi beroketa-mota erakutsi nahi dizkizuegu:

1. Erlazio desegokikoak (partaide larregi, joko eremu txikiegia, edo biak).
2. Erlazio egokikoak

## 1. ERLAZIO DESEGOKIA

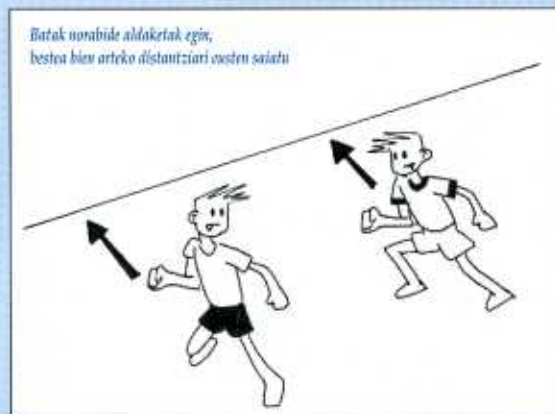
### HASIERA

Joko eremua: Edonon  
Antolaketa: Binaka

### Azalpen praktikoak:

-Batak besteari joko gunean zehar jarraitu, metro bateko distantzia utziz eta beste jokalaria guztiei txiri eginez. Hogeit bat segundutik hogeit bat segundura elkarren eginkizunak aldatu.

-Bata bestearen aurrean metro batera. Batak norabide aldaketak eta desplazamenduak egingo ditu. Bestea, aldiz, bien arteko hasierako distantziari eusten saiatuko da.





-Bizkarrak elkartu eta bultzaka kidea mugitzen ahalegindu.

-Eskutik helduta batak bestea arrastaka eramaten saiatuko dira.

-Eskutik helduta batak bestea zapaltzen ahaleginduko dira.



*Batak bestea arrastaka eramaten saiatu*

-Jauziak egin, biak batera eta airean eskuak, bularrak edo bizkarrak elkartuz.



*Jauzi egin biak batera, bularrak edo bizkarrak elkartuz*

### **Berezitasunak:**

-Ariketa edo joko batzuetan (azken bietan bereziki) kontuz aritzeko eskatuko dugu.

-Ariketa bakoitzaren iraupena zein intentsitatea jokalarien adinaren eta mailaren arabera erabakiko dira.



## GIHAR LUZATZEAK ETA MUGIKORTASUN ARIKETAK

Bost-hamar minutuan gorputzaren atal guztiak landu behar dira. Garrantzi handiena (denbora zein ariketa kopuruan) beso eta hanketako ariketei emango zaie.

### 2. ERLAZIO EGOKIA

#### HASIERA

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** Banaka

**Azalpen praktikoa:** Korrika modu edo era desberdinetan (atzerantz, alborantz, hankak gurutzatuz,...)

**Berezitasunak:**

Aukeratzen diren korrika erak eta bakoitzaren iraupena partaideen mailaren, ezaugarrien eta lanerako dugun denboraren arabera egokitu beharko dira.



Gihar luzatzeak





## GIHAR LUZATZEAK ETA MUÇIKORTASUN ARIKETAK

Aurrekoen ezaugarri berdinak.

### JOLAS BAT

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Partaide guztiak joko eremu mugatu batean zehar sakabanaturik. Baloï bat.

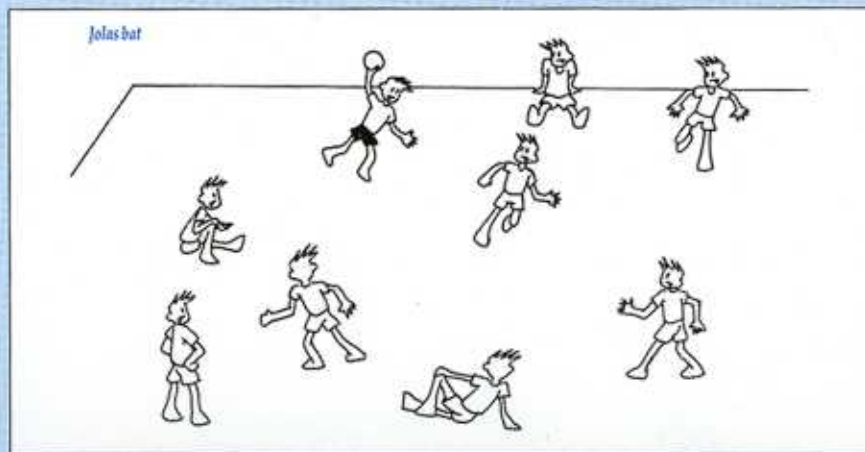
**Azalpen praktikoa:** Jokalariak baloia eskuratu eta beste kideen kontra jaurtiko dute. Jotakoa kanporatua geratuko da.

### Berezitasunak:

- Edozein partaidek eskuratu dezake baloia.
- Baloiaz joz gero, baloia lurra ikutzen badu, jokalaria horrek lurrean eseri beharko du.
- Eserita dauden jokalariai baloia ikutu edo partaide baten pase bat jasoz gero geldituko dira aske.
- Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.
- Baloiarekin zutik gelditzen den azken jokalaria izango da jokoaren irabazlea.

### Aldaerak:

- Baloï kopurua gehituz.
- Eserita dauden jokalariai askatzea debekatuz.
- Bi taldetan banatuta, talde bat bestearen kontra lehiatuz.



# BEROKETA: PARTIDU BATEN AURRETIK



Ondoren aurkeztuko dugun beroketa adibide hau orokorra da eta ez du jokalarien adina edota maila larregi kontuan hartzen. Orientagarria da eta kasu gehienetan jokalarien ezaugarrietara egokitu beharko da.

## BEROKETA OROKORRA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak elkarrekin eta batera

**Azalpen praktikoa:**

- Gihar luzaketak (6 minutu).
- Korrikaldi normala (3 minutu).
- Korrika era desberdinetan (3 minutu).
- Indartze ariketak (abdominalak eta lunbarrak) (3-4 minutu).
- Abiadura eta bizkortasuna lantzeko ariketak (esprinak irteera mota desberdinekin...) (3 minutu).

**Berezitasunak:**

- Proposatutako ariketak eta hauen iraupena partaiden maila eta ezaugarrietara zein beste faktore askotara (joko eremua, denbora,...) egokitu beharko dira.
- Baloiaz egin daitezkeen ariketak baloiaz egin.

## BEROKETA ESPEZIFIKOA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista

**Antolaketa:** Aldagarria (bikoteka, banaka,...)

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

- Paseak bikoteka. Distantzia eta era desberdinetara (3 minutu).



- Gauza bera baina baloia pasatu ondoren defentsa laneko keinuak eginez (2 minutu).

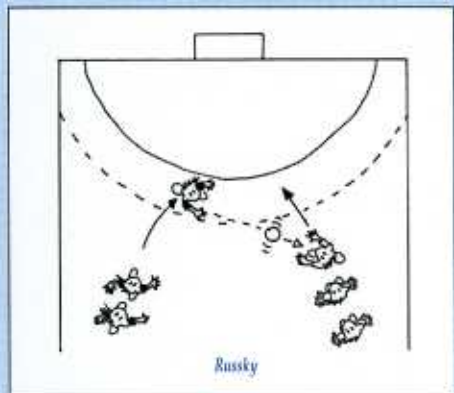


E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A





-"Russky": jokalariek bi lerro osatuko dituzte 9 metroko marraren inguruan. Baloia duen jokalaria aurrerantz mugituko da eta beste lerroko lehenengo kideari baloia pasatuko dio. Horrela bata bestearen atzean jarraian (2 minutu).



-Jaurtiketak postu espezifikoetik (hegaletik, pibote-postutik...) (2 minutu).



-Gauza bera, bi lerroak elkarren artean oso gertu kokaturik eta baloia pasatzen duena, defentsazko mugimendua eginez bere lerroa bueltatuz (minutu bat).

-Gauza bera, baina elkarren artean gurutzatuz (minutu bat).

-Gauza bera, baina elkarren artean tarte handiagoa utzita: baloia pasatzen duena, gero sprintean joango da kontrako lerroa (minutu bat).

-Jaurtiketak entrenatzaileak agintzen duen ateko puntura, atezainak berotu daitezzen (2 minutu).







- Kontraerasoak (banaka edo binaka).
- Baloizirkulazioa era desberdinetan (taldeka).



### Berezitasunak:

- Ariketak jokalarien maila eta ezaugarrietara egokitu beharko dira. Zenbait ariketa zailegiak izan daitezke maila apaleko edo hasi berrientzat.
- Ariketen iraupena eta baldintzak jokalariaik zein bestelako faktoreak (berotzeko denbora, eta abar) kontutan harturik erabakiko dira.





# PROGRESIO DIDAKTIKOA

E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A



# BALOIRA ETA INGURURA MOLDATZEA



## BANAKAKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Banaka baloia aztertu: itxura, tamaina, pisua, azalaren laztasun edo leuntasuna...

-Baloia gorantz bota eta zorua ikutu baino lehen hartu.

-Baloia gorantz bota eta zoruan bote eman ondoren hartu.

-Baloia esku batetik bestera pasatu, hasieran poliki, gero ahal den azkarren.

-Baloia era desberdinetan bizkarretik pasatu.

-Baloia zango artetik pasatu.

-Baloia gorantz bota, bira bat eman eta zoruan bote eman ondoren hartu.

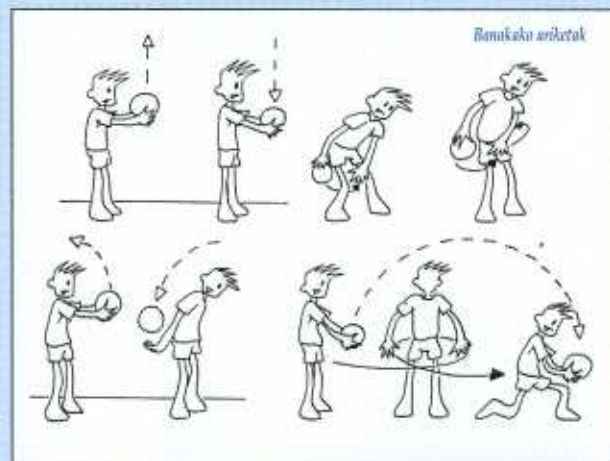
-Gorputzeko atal guztiez baliatuz baloia ahalik eta denbora luzeenean lurra ikutu gabe erabili.

-Baloia aurrealdetik bota eta atzetik jasotzen saiatu

**Berezitasunak:**

-Baloia kopurua txikia bada, ariketak binaka eta txandaka moldatu behar dira

-Ahal den ariketetan, ezkerrean zein eskuman erabiltzen ahalegindu behar da





## SIMON

**Joko eremua:** Hobe eskubaloiko marrak soilik dituen pista batean.

**Antolaketa:** Binaka.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duenak joko eremuaren marraren gainean ibilaldi bat egingo du alde aurretik ezarritako denboran. Ondoren, bestea aurrekoak egindako ibilbide bera eta apurtxo bat gehiago egiten saiatuko da. Horrela batek txarto egin arte.

### Berezitasunak:

-Ibilbide osoa modu egokian errepikatzen duenak puntu bat bereganatuko du, baina errepikapenak okerrak direnean, aldiz, bi puntu kenduko dira.

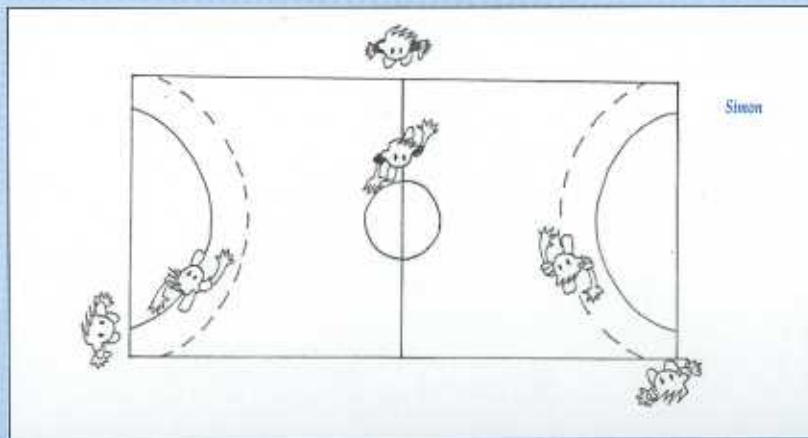
-Aldez aurretik zehaztutako denboran puntu gehien lortzen duenak irabaziko du joko.

-Ibilaldiaren iraupena beti laburra izango bada ere, jokalarien mailaren arabera zehaztuko da.

-Bietako bat ibilbidea errepikatzeko gai ez denean, besteak beste ibilbide bat sortzeko aukera izango du.

### Aldaerak:

Hiru edo launaka antolatuz.



## BALOI LAPURRETA

**Joko eremua:** Hobe eskubaloiko pistan.

**Antolaketa:** Bi talde. Area bakoitzean baloiak.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzeko jokalariek, erdiko marra gurutzatuz, eta inork ukitu gabe, aurkakoen sei metroko areara heltzen saiatu behar dute; kontrako arean, baloi bat hartu eta berriz norbere areara bueltatu behar dute.

### Berezitasunak:

-Aurkakoen pistan defendatzaile batek ukitu duenak bertan gelditu behar du, taldekideren batek ukituz libratu arte.

-Sei metroko area barruan ezinezkoa da inor ukitzea.

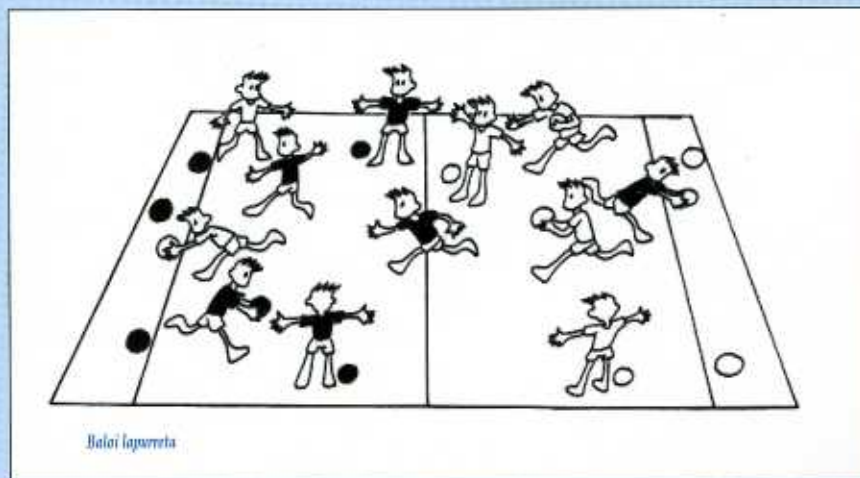
-Joan-etorri bakoitzean baloi bakar bat eroan daiteke.

-Aurretik zehaztutako denboran baloi gehien bereganatzen duen taldeak irabaziko du.

### Aldaerak:

-Korrika egiteko erak aldatuz

-Atsedean eremuak ezarriz



## ESKUBALOI LIBREA I



**Joko eremua:** Hobe eskubaloiko pistan.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko taldeak.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra.

Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea.

### Berezitasunak:

-Zangozabatzea, jotzea edota bultzatzea zigortu egingo da.

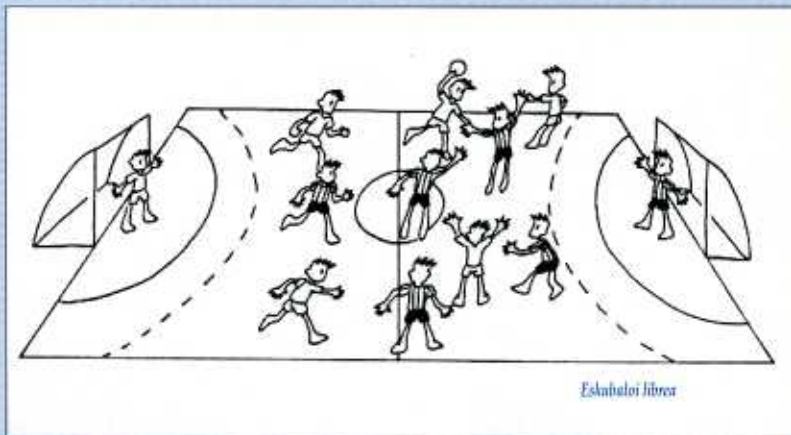
-Baloia duen jokalaria geldiarazteko bi eskuez ikutu behar da. Harkk gero baloia lagun bati pasatu edo kontrako atera jaurti beharko du derrigorrez.

-Joko eremuan, alboko, hondoko eta ateko marrak behar dira soilik.

-Bi talde baino gehiago egonez gero, norgehiagoka gol batera edo bira antolatuko dugu, eta galtzen duen taldearen ordez beste bat sartuko da.

### Aldaerak:

Joko-elementuak gehituz: bi baloi, bi ate talde bakoitzeko...



# GINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA I



## BOTA-BOTA I

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Banaka.

Materiala: Baloiak.

Azalpen praktikoa:

- Baloia esku batetik bestera boteka pasatu.
- Baloia esku batekin bote eragin. Lehendabizi eskumarekin, gero ezkerrekin.
- Gauza bera, baina batzutan bote haundiekin eta bestetan bote txikiekin.
- Baloia hanka baten inguruan botatu.
- Baloia hanken artean bote eragin.
- Baloia gorputzaren inguruan bote eragin.
- Lurrean eserita, eta hankak irekita, baloia gorputzaren inguruan bote eragin.
- Baloia bote eraginez posizioz aldatu (zutik, belauniko, jarrita, ...).
- Txingoka baloia bote eragin.
- Baloia bote eraginez, zeharka ibili.

**Berezitasunak:**

Baloi gutxi izanez gero, ariketak binaka edo txandaka moldatu beharko dira.



E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## PASE ETA HARRERA I

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Binaka, baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

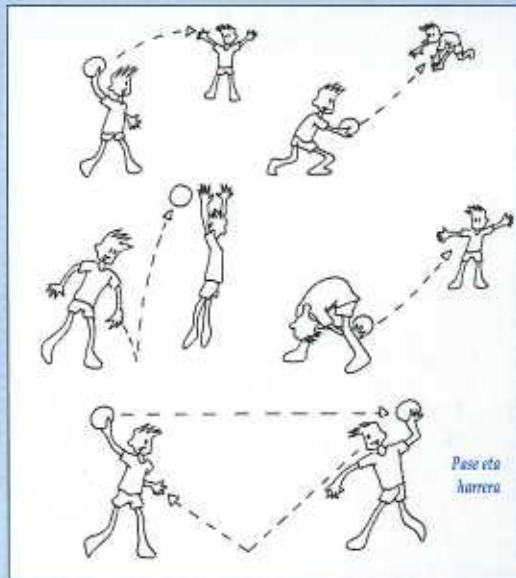
- Baloia elkarri pasatu bi eskuekin.
- Gauza bera, esku batekin. Lehenengo batekin, gero bestearekin.
- Arraseko paseak.
- Baloia botearekin pasatu.
- Baloia hanka artetik pasatu. Baloia duenak, kideari bizkarra emanik, mugimendua goian hasi eta hanka azpitik pasatu baloia.
- Paseak buru gainetik. Eskuak bizkar atzean direla, gorputza aurrerantz makurtu eta aurrera pasatu.
- Gauza bera, baina kideari bizkarra emanez, eta gorputza atzerantz makurtuz.
- Bi baloiekin. Batek goitik jaurtitzen du, besteak, aldiz, behetik.

**Berezitasunak:**

- Jokalarien arteko distantzia haien adin eta ezaugarrien arabera erabakiko da.
- Azken aurreko ariketarekin kontuz! ez dezatela mugimendu zakarrik egin.

**Aldaerak:**

- Jarrera ezberdinak aukeratuz: belauniko, kokoriko, eserita...
- Jokalarien arteko distantzia aldatuz.



## ESKUBALOI LIBREA II

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko bi talde

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra. Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea.

**Berezitasunak:**

- Eskubaloi librea I jokoaren arautegi osoa, gehi ondorengoa:
- Talde bakoitzeko jokalariek, gola sartu aurretik, elkarren artean lau pase egin behar dituzte, gutxienez.





# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA II



## BOTE MUGIKORRA

Joko eremua: Edonon.

**Antolaketa:** Banaka baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Joko gunean zehar baloiari bote eraginez mugitu.

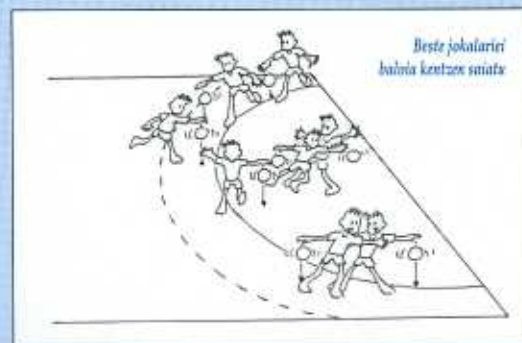
-Gauza bera, baina irakasleak ekintzaren bat agintzen duenean (jarri, gelditu, salto egin,...) ahal den azkarren bete, baloia botatzeari utzi gabe.

-Gauza bera, baina oraingoan irakasleak agintzen duen tokira zuzendu ahalik eta azkarren.



-Denok, baloiari bote eraginez 9 m-ko arean zehar mugitu. Agintzen den bakoitzean joko gunea txikitu (6 m-ko area, horren erdia...).

-Gauza bera, beste jokalariei baloia kentzen saiatuz.



E S K U B A L O I A



### Berezitasunak:

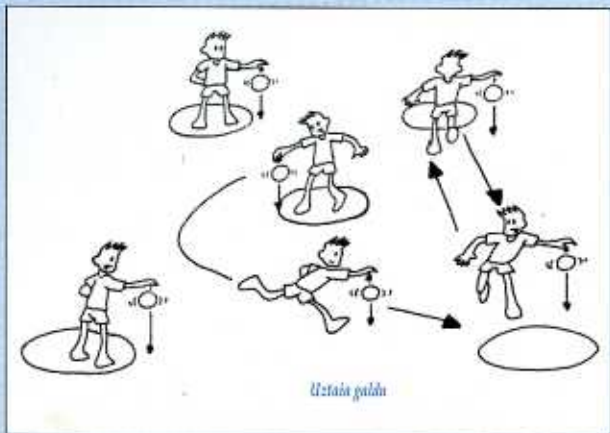
- Jokalariei arreta haundiz aritzeko eskatu, elkar jo ez dezaten.
- Balo gutxi izanez gero, ariketak binaka edo txandaka moldatu beharko dira.
- Ariketak eskumarekin zein ezkerrarekin egin.

## UZTAlA GALDU

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko taldeak. Jokalari bat izan ezik, beste guztiak joko eremuan zehar sakabanaturik daude uztaien barruan.

**Materiala:** Baloiak eta uztaiak.



**Azalpen praktikoa:** Uztai barnean dauden jokalariek denbora osoan baloiari bote eraginez elkarren artean lekuz aldatzea dute helburu. Uztairik ez duen jokalaria toki libre batez jabetzen saiatu behar du.

### Berezitasunak:

- Jokalari guztiek uztai barruan zein kanpoan baloiari bote eraginez jardun behar dute.
- Aldaketa bakoitzeko puntu bat eskuratzen da. Puntu gehien lortzen duenak irabaziko du.
- 30 segundu baino gehiago jarraian uztai berean gelditzen den jokalaria puntu bat galduko du.
- Baloia botatzeari utziz gero ere puntu bat galduko da.

### Aldaerak:

- Aldaketak irakasleak agintzen duenean eginez.
- Bi jokalari edo gehiago uztai gabe utziz.



## ESKUBALOI LIBREA III



**Joko eremua:** Hobe eskubaloiko pistan.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

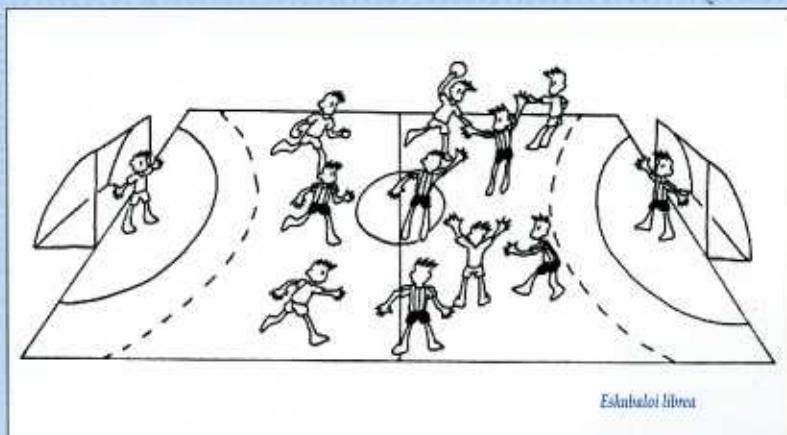
**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra.

Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea.

**Berezitasunak:**

Eskubaloi libre II jokoaren arautegi osoa, honako hau gehituta: baloia duen jokalaria ezin ditu

3-4 metro baino gehiago egin baloiari bote eragin gabe.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA III



## BOTE-ERRELEBOAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-8 jokalariz osatutako taldeak.

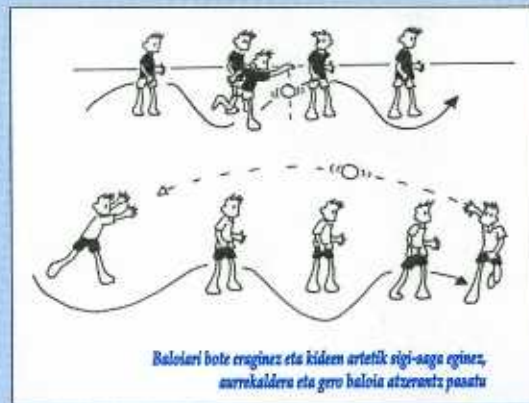
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Talde bakoitzeko jokalaria, lerro bat osatuz; agindutakoan, lehenengo jokalaria atera eta, korrika, baloiari bote eraginez alde aurretik markatutako marra bateraino joan eta buelta egingo dute. Baloia hurrengo jokalaria eman eta horrela partaide guztiak aritu arte.



-Talde bakoitzeko jokalaria, lerro bat osatuz, bata bestearen atzetik hiru bat metrotara kokaturik. Baloia azkenengo jokalaria du. Agindutakoan, baloia duen partaidea, baloiari bote eraginez eta bere kideen artean sigi-saga egingez, aurrekaldera abiatu behar da. Aurrekaldera ailegatu ondoren, baloia atzerantz pasatuko du hurrengo jokalaria bere saioari hasiera eman diezaion.



ESKUBALOI A





### Berezitasunak:

- Lehenengo erreleboan jokalaria guztiek bira egin aurretik, lurrean markatutako marra zapaldu behar dute.
- Baloia beti boteka eraman behar da.
- Erreleboetan bete behar den distantzia jokalarien maila eta ezaugarrien arabera erabakiko da.
- Saioa lehendabizi bukatzen duen taldeak irabaziko du.

### Aldaerak:

- Ezkerrarekin arituz.
- Eskumarekin joan, ezkerrarekin bueltatu.

## GAZTELUAREN DEFENTSA

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** 4-6 jokalariko taldea. Jokalarien artean batzuk erasotzaileak eta bat edo bi zaindari.

**Materiala:** Baloiak eta konoak

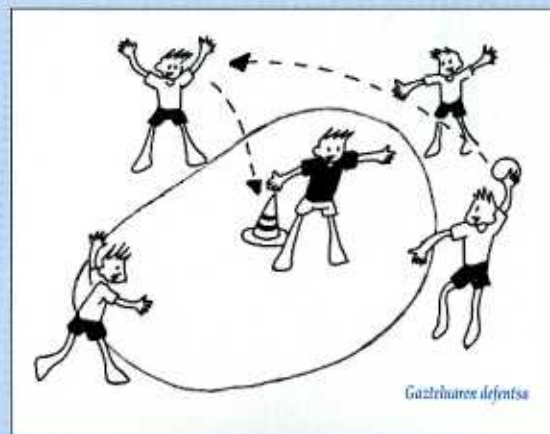
**Azalpen praktikoa:** Erasotzaileak baloiaz lurrean markatutako zirkulu baten barruan aurkitzen den gaztelua (kono edo antzerakoa) jotzen saiatuko dira. Zaindariak, aldiz, hori ekiditen ahaleginduko dira.

### Berezitasunak:

- Erasotzaileak ezin daitezke zirkulu barruan sartu.
- Baloiaz gaztelua jotzen duen jokalaria puntu bat eskuratuko du. Jaurtiketa asmatzen ez duenak zaindari batekin txandakatuko du postua.
- Erasotzaileen eta zaindarien kopurua, zein zirkulua-ren diametroa jokalarien maila, adin eta kopuruaren arabera erabakiko dira.
- Erasotzaileek baloia dutenean ezingo dute pausurik eman.

### Aldaerak:

- Baloiz kopurua gehituz.
- Gaztelu bat baino gehiago ezarriz zirkulu barruan.



## KATAPULTAK



**Joko eremua:** Toki luze eta zabal batean hobe.

**Antolaketa:** Bi talde. Talde bakoitzeko jokalariaik, baloi batekin, euren pistan sakabanaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Agindutakoan, talde bakoitzak ahalik eta baloi gehien jaurti behar ditu aurkakoen pistan.

**Berezitasunak:**

-Baloia duen jokalariaik aurrera egin nahi badu, boteka aritu behar du.

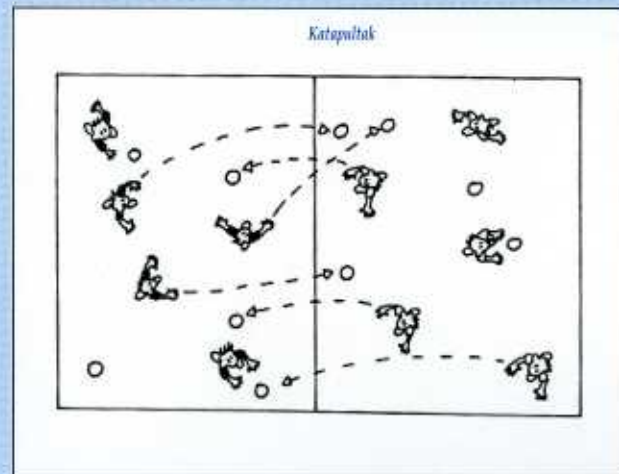
-Jokalariaiek ezingo dute erdiko marra gurutzatu.

-Saioak aldez aurretik zehaztutako denbora bat iraungo du. Amaieran, norbere pistan, baloi gutxién dituen taldeak irabaziko du.

-Saioa amaitutzat ematen den aginduaren ondoren, baloia jaurtitzea debekaturik dago.

**Aldaerak:**

Baloia abila ez den eskuarekin jaurti behar dira.





## ESKUBALOI LIBREA IV

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

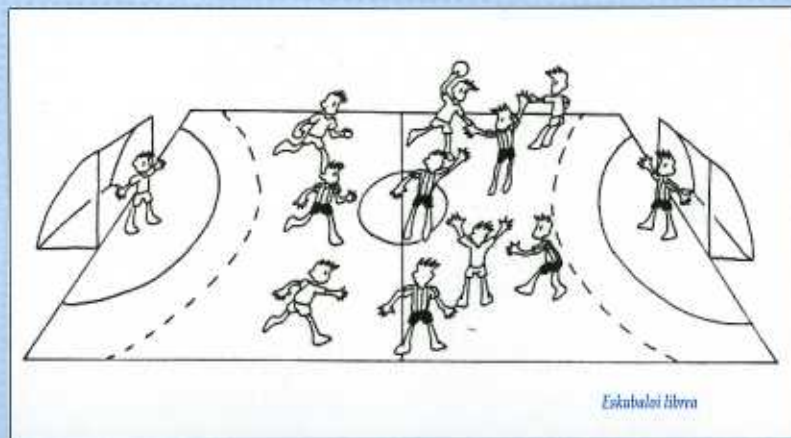
**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra.

Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea.

**Berezitasunak:**

Eskubaloi librea III jokoaren arautegi osoa, eta ondorengoa:

-Jaurtiketak markatutako eremu baten kanpoaldetik burutu behar dira. Eremu honen neurriak jokalarien adina eta mailaren arabera zehaztuko dira.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA IV



## BINAKAKO JOLASAK

**Joko eremua:** Edonon (zenbat eta jokalaria gehiago, joko eremu handiagoa).

**Antolaketa:** Binaka edo hirunaka.

**Materiala:** Baloiak eta azkenengo ariketarako atak.

**Azalpen praktikoa:**

-Era guztietako paseak egin eta distantzia desberdinetara.



*Paseak distantzia eta era desberdinetara*

-Joko eremuan zehar mugituz, paseak egin. Batzuetan paseak hurbiletik, eta besteetan urrunetik burutu behar dira.

-Eskutik helduta, batek baloiari bote eragin; eta bestea edo beste biak kentzen saiatu.



*Eskutik helduta, batek bote eragin eta bestea kentzen saiatu*







-Paseak jokalarien artean, agindua entzutean baloiduna baloiari bote eragiten hasi eta besteak edo beste biek kentzeko ahaleginak egingo dituzte.

-Gauza bera, baina oraingoan, agindua entzutean, baloia duena besteak baloiaz jotzen saiatuaz.

-Jokalarien artean paseak eginez jardun jokalekuan zehar mugituz; agindutakoan, ahalik eta azkarren gola sartzen saiatu behar dute, baloidunak zuzenean jaurtiz edo atetik hurbilen dagoen kide bati baloia pasatuz.

### Berezitasunak:

-Boteak, paseak eta jaurtiketak ezkerrez zein eskumaz egin behar dira.

-Lehendabiziko agindua ariketa bakoitzean ekintzaz aldatzeko bada ere, bigarrena berriz hasierako ekintzara itzultzeko izango da.

-Kolpe eta txokeekin arreta handia izan behar da.



Agindutakoan, ahalik eta azkarren gola sartzen saiatu



## IZARRAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 12-16 jokalarik osatutako taldeak, lau lerrotan banaturik. Lerro bakoitza beste baten aurrean 10 m-ra kokatu, eta lauren artean gurutze bat osatu.

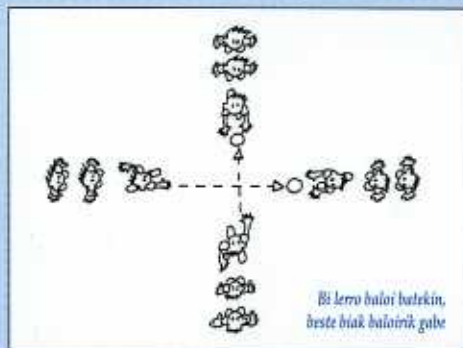
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Baloia bat lerro bakoitzean. Baloia duten jokalariek aurrera egingo dute, baloiari bote eraginez. Aurreko lerroa heltzean, zain dagoen kideari baloia eman eta bertako lerroaren azkenengo kidearen atzean kokatuko dira.



-Gauza bera baina beste lerroko jokalariekin gurutzatzerakoan haiei baloia kentzen saiatuz.  
-Bi lerro baloi batekin, beste biak baloirik gabe. Baloia duten jokalariek, baloia, aurrean duten lerroko lehenengo jokalaria pasatu eta norbere lerroaren atzeko aldera joko dute.



-Gauza bera, baina baloia pasatu ondoren, aurreko lerroa joz.  
-Gauza bera, baina lehen-dabizi korrika hasi eta ondoren baloia pasatu.

-Gauza bera, baina baloia bote batez pasatuz.  
-Lau lerroek eratzen duten gurutzearen erdian defentzaile bat egongo da. Baloi bat lerro bakoitzarentzat. Baloia duten jokalariek lehenengo ariketako gauza bera egiten saiatuko dira, defenda-tzaileak erdialdetik mugitu gabe baloiren bat lapurtu behar du, eta baloia lapurtzen dion jokalariekin postua aldatuko du.  
-Gauza bera, paseekin. Hasiera batean pase loratuak onartuko badira ere, gero ariketekin jarraitu ahala, pase teinkoak izan behar dute.



**Berezitasunak:**

-Baloï eroateak eta paseak eskumarekin zein ezkerrekin egin.

-Jokoen intentsitatea zein lerroen arteko distantziak partaideen maila eta ezaugarriak kontutan harturik erabakiko dira.

-Arreta handia izan behar da jokalarien arteko txokekin. Kontzentrazioa eskatu ariketak egiterakoan.

-Lerroen arteko distantziak mantentzen saiatu. Horretarako konoak erabil daitezke erreferentzia gisa.

**Aldaerak:**

Baloï kopurua gehituz.

**ESKUBALOÏ LIBREA V**

**Joko eremua:** Eskubaloïko pista hobe.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko bi talde.

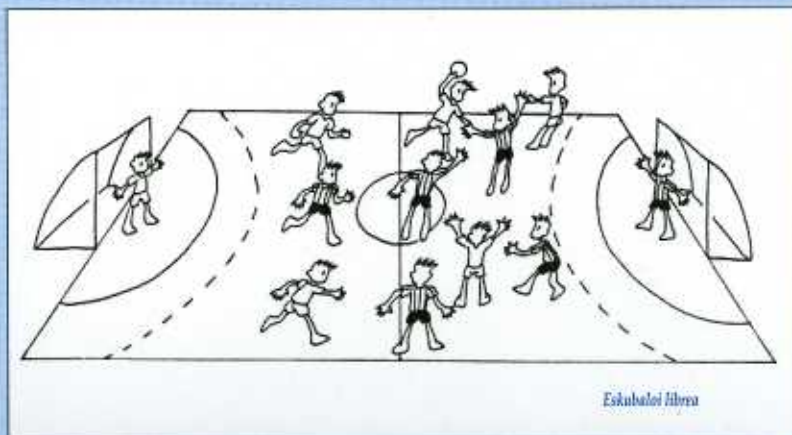
**Materiala:** Baloïak.

**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra. Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea.

**Berezitasunak:**

-Baloïa duen jokalaria geldiarazteko bi eskuekin ikutu eta gola sartu aurretik lau pase burutzeari dagozkion arauak (aurreko eskubaloï librean jokoan azaldu-rikoak) desagertuko dira.

-Eskubaloï librea IV.ko beste arau guztiak kontuan hartuko dira.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA V



## JAURTIKETAK

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak 2 edo 3 lerrotan banaturik, 6 m.ko marratik 6 metrotara. Atezain bat.

**Materiala:** Baloiak, konoak eta uztaiak

**Azalpen praktikoa:**

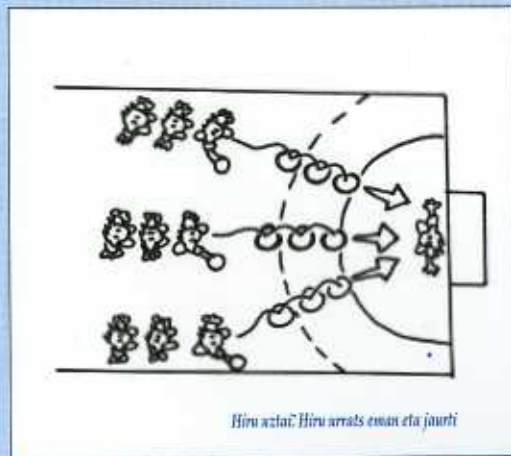
-Baloia boteka erabiliz, 9 eta 6 m.ko marren artetik jaurtiketak egin.

-Baloiari bote eraginez, konoz eraturtako lerro bat, sigi-saga gurutzatu, eta 6 m.ko marrara heldu aurretik jaurtiketa egin.

-Hiru uztaï, bata bestearen aurrean. Beso jaurtikitzailearen kontrako hanka lehenengo uztaian jarriz, 3 urrats eman eta gero jaurti.



*Konoz eraturtako lerros gurutzatu eta jaurtiketa egin*



*Hiru uztaï: Hiru urrats eman eta jaurti*





-Gauza bera, baina uztaietatik 6 m.ra hasi eta baloia bote eraginez urreratu.

-Jokalariak, korrika hasita, irakaslearengandik baloia jaso eta jaurti egingo dute.

*Irakaslearengandik baloia jaso eta jaurti*



-Jokalaria baloiarekin. Irakasleari pasatu, korrika hasi, baloia berriz jaso eta jaurti.

### **Berezitasunak:**

-Jaurtiketak eta paseak eskumarekin zein ezkerrarekin egingo dira.

-Ariketen ezaugarriak (uztaien arteko distantzia, intentsitatea, ...) partaideen maila eta trebetasunaren arabera ezarriko ditugu.

-Jokalariak lerro guztietatik pasa daitezen gomendatzen da.

### **Aldaerak:**

Pase zein jaurtiketa mota desberdinak egiten saiatuz.



## BASERRIA DEFENDATU



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-8 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloiak eta konoak, zirkulu bat seinaltzeko.

**Azalpen praktikoa:** Erasotzaileak baloi banari bote eraginez, markatutako zirkuluan sartu behar dira. Defendatzaileek baloia kenduz ekintza hau eragozten saiatu behar dute.

### Berezitasunak:

-Erasotzaileek birritan soilik har dezakete baloia bi eskuekin. Denbora osoan baloiari bote eraginez aritu behar dute.

-Defendatzaileek, erasotzaileak heltzea, bultzatzea, jotzea edota zango tratatzea debekatuta dute.

-Defendatzaileak saio hasieran zirkulutik 10 m.ra kokaturik egongo dira.

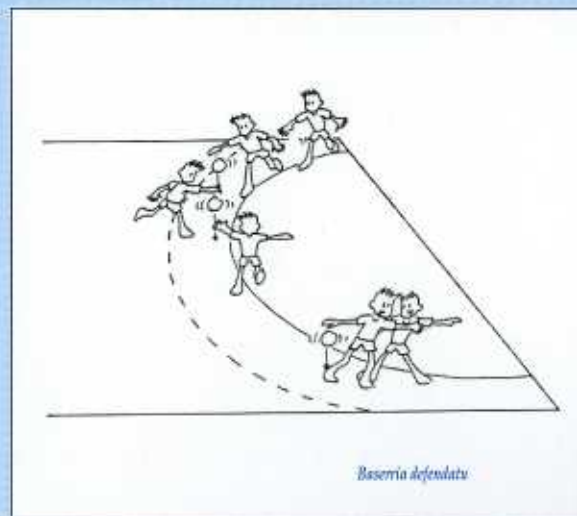
-Saio bakoitzean zirkulu barruan sartu diren jokalaririk zenbatuko dira, eta bakoitzeko talde erasotzaileak puntu bat bereganatuko du.

-Saio bakoitzak aldez aurretik zehaztutako denbora iraungo du.

-Saio bakoitza amaitzen denean, erroldak aldatu eta erasotzaile zen taldea defendatzaile izatera pasatuko da eta alderantziz.

### Aldaerak:

Defendatzaileek bi zirkulu defendatuz.





## KANPOSANTUA

**Joko eremua:** Pista bat lau zatitan banaturik. Bi haundi samarrak, beste biak txikiak.

**Antolaketa:** Bi talde. Talde bakoitzak joko eremu bat du, eta "kanposantu" bat (eremu txiki bat) beste taldearen joko eremuaren atzean.

**Materiala:** Baloiak eta konoak joko eremua seinalatzeko.

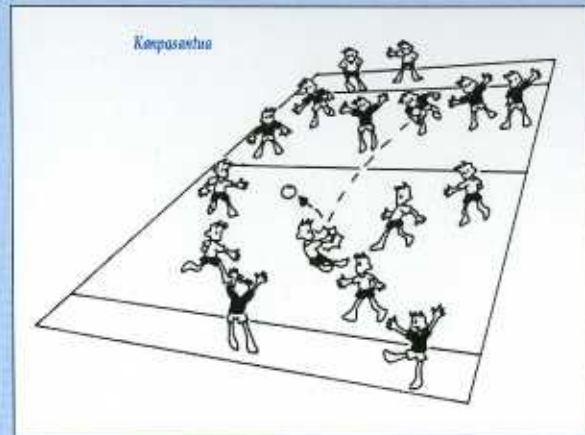
**Azalpen praktikoa:** Jokoaren hasieran, talde bakoitza baloi kopuru batekin bere pistan kokaturik egongo da. Baloiak jaurtiketen bitartez beste taldekoak jotzeko erabiliko dira.

### Berezitasunak:

- Baloiaz jotzen den jokalaria bere kanposantura joango da.
- Kanposantuko jokalariek beraiengana heltzen diren baloiak erabiliz, aurkakoren bat joz gero, berriro itzuliko dira beraien joko eremura.
- Arerio guztiak kanposantura bidaltzea lortzen duen taldea izango da irabazlea.
- Bularretik gora ezin da baloiaz jo.
- Joko eremuaren neurriak jokalarien mailaren arabera ezarriko dira.

### Aldaerak:

- Baloia bote eraginez jaurtiz.
- Joko hasieratik jokalaria bat kanposantuan ezarriz.



## ESKUBALOI LIBREA VI

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariko bi talde.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde bat bestearen kontra. Helburua, aurkako taldearen atean gola sartzea da.

### Berezitasunak:

- Urratsen araua ezarritik. Ezin dira hiru pausu baino gehiago egin baloiari bote eragin, pasatu edo jaurti gabe.
- Atezaina bakarrik sar daiteke 6 metroko arean.
- Eskubaloi librea V.eko beste arau guztiak hartuko dira kontuan.



# GINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA VI



## ZIRKULU JOKOAK

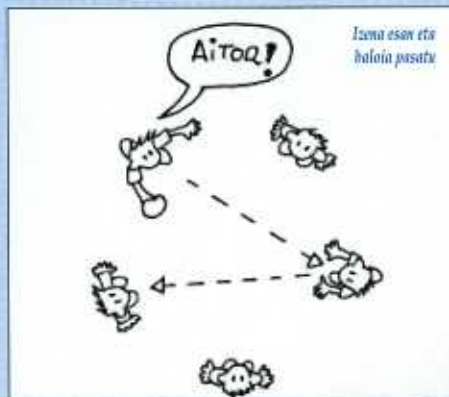
**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Gutxienez 6 jokalarik osatutako taldeak. Talde bakoitzak, zirkulu bat eginez, joko eremu mugatu batean jokatu behar du.

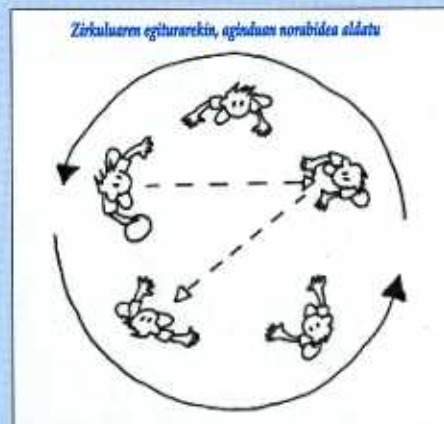
**Materiala:** Baloiak eta konoak joko-gunea mugatzeko.

**Azalpen praktikoa:**

-Kide baten izena esan eta baloia pasatu.



- Gauza bera, baina baloia bote eraginez pasatuz.
- Kide baten izena esan, hiru pausu eta salto eginez baloia airean pasatu.
- Jokalaria guztiak alboka korrika, zirkuluaren egitura mantenduz eta baloia elkarren artean pasatuz. Agindutakoan, norabidea aldatu behar dute.



E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A







-Paseka, borobila osatzen duten jokalarien artean. Agindutakoan, ahalik eta azkarren, baloia duena bere taldekideek joko eremutik ihes egin aurretik, norbait baloiaz jotzen ahaleginduko da.



-Gauza bera, baina jaurtiketak botearekin burutu behar dira.

-Paseak jokalarien artean. Agindutakoan, baloia duenak baloiari bote eraginez, jokogunetik irtetzen ahalegindu behar du. Beste jokalariek, ordea, baloia duenaren ahaleginak oztopatuko dituzte.

#### **Berezitasunak:**

- Paseak eta jaurtiketak ezkerrez zein eskumaz egin daitezke.
- Talde eta zirkulu bakoitzeko jokalaria kopurua, beraien arteko distantzia, baloi kopurua eta joko eremuaren neurriak partaideen maila eta ezaugarrien arabera egokituko dira.
- Baloia arerioari jaurtitzean bere bularrak azpira zuzendu beharko da derrigorrez.

#### **Aldaerak:**

- Egin beharreko ekintza hiru aldiz gaizki burutzen duenak zeregin bat bete beharko du (abdominalak, lunbarrak,...)
- Baloia kopurua gehituz.



## IGERILEKURA SALTO

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak bi lerrotan banaturik, 6 m-ko arearen barruan ezarrita dagoen koltxoneta baten aurrean kokatuta. Atezain bat.

**Materiala:** Baloiak, koltxonetak, uztaiak eta konoak.

### Azalpen praktikoa:

-Baloari bote eraginez, 9-6 metroko marren artean jauzi bat aurrerantz, jaurtiketa burutu eta koltxoneta gainera erori.

-Kono bat 9 metroko marran. Baloia gidatuz, konoaren aurrean keinua egin (alde batera urrats bat eta ondoren beste aldera abiatu), jauzi bat aurrerantz eman eta jaurti koltxoneta gainean lurreratuz.

-Baloi gabe korrika hasi, irakaslearengandik pasea jaso eta jauzi- jaurtiketa bat egin.

-Gauza bera, baina salto egin baino lehen, hiru urrats emanda.

-Gauza bera, baina konoaren aurrean sahieste-keinu bat eginez.

-Saltagailua koltxoneta aurrean kokatu. Korrika saltagailuan bulkada hartuz jauzi-jaurtiketa egin koltxoneta gainean eroriz.

-Gauza bera, baloiari bote eraginez.

-Atezain gabe, eta atetik hiru uztai zintzilikaturik altuera ezberdinefara. Korrika hasi, eta irakasleak agindutako uztaiaren barrura jauzi-jaurtiketa egin.

### Berezitasunak:

-Jaurtiketak eskumarekin zein ezkerrekin tartekatuta.

-Kasu egin koltxoneta gainean erortzeko moduari. Ariketa batzuk oso zailak gerta dakizkieke batzuei.

-Saiheste keinu teknikoak alde aurretik adibide praktikoa batekin erakustea komeni da.





## ESKUBALOI BEISBOLA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

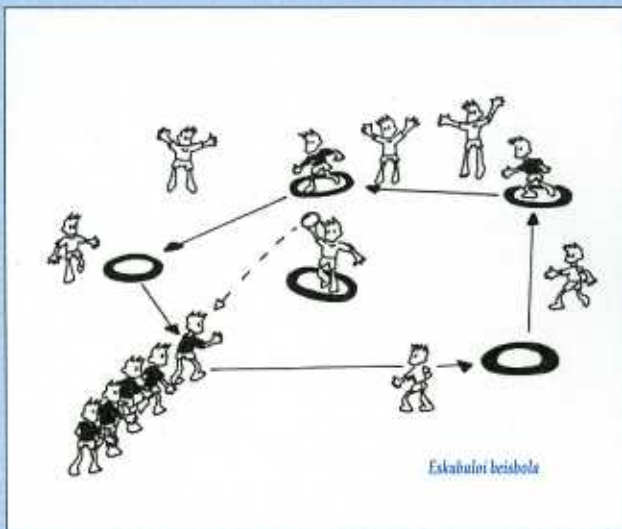
**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde. Defendatzaileak, jokalaria bat izan ezik (pitcher), pista guztian zehar sakabanaturik. Erasotzaileak (bateatzaileak) aldiz, "pitcher"-en aurrean lerro bat osatuz.

**Materiala:** Baloia eta konoak (baseak markatzeko).

**Azalpen praktikoa:** Bateatzaileak "pitcher"arengandik baloia jaso eta esku batez jaurtiketa egingo du. Ondoren, korrika hasi eta base guztietatik igaroz, hasierako tokira heltzen ahaleginduko da. Defendatzaileak, aldiz, baseetatik kanpo dauden erasotzaileak baloiaz jotzen edota "pitcher"ari baloia pasatuz, haien ekintza eragozten saiatuko dira.

### Berezitasunak:

- Bateatzaileak baloia esku batez joko eremuaren mugen barruan jaurti behar du.
- Defendatzaileek baseetatik kanpo dagoen erasotzailearen bat baloiaz jotzeko, edota azkenok base batera edo helmugara heldu aurretik "pitcher"ari baloia pasatzen badiote, erasotzaile hori edo horiek kanporatuak izango dira.
- Hirugarren jokalaria bat kanporatzen denean, erasotzaileak defendatzaile bihurtuko dira eta alderantziz.



- Gauzatzen den korrikaldi bakoitzeko, hau da, baloia jaurti, base guztietatik pasatu eta kanporatua izan gabe hasierara heltzen den aldiko, puntu bat lortuko da eta berriz saiatzeko aukera izango da.
- Base bakoitzean jokalaria bakar bat egon daiteke.
- "Pitcher"ak ezin du inolaz ere bere esparrua utzi.
- Aldez aurretik zehaztutako denboran puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

### Aldaerak:

Pase eta jaurtiketa guztiak baloiari bote eraginez gauzatuz.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA I



## BI BATEN KONTRA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak defendatzaile bat eta atezaina izan ezik, pista erdian bi lerrotan banaturik. Defendatzailea 9 m.ko marra inguruan kokatuta.

**Materiala:** Baloiak eta konoak.

**Azalpen praktikoa:** Bikoteka baloi batekin gola sartzen saiatu. Defendatzailea ekintza hau oztopatzen saiatuko da.

### Berezitasunak:

-Erasotzaileek zein defendatzaileek eskubaloiko oinarrizko arauak errespetatuko dituzte (urratsak, bote bikoitzak, ...).

-Jokalariak atezain zein defendatzaile lanetan txandakatuko dira.

-Defendatzailearen oztopo lana, progresiboki, ariketa aurrera joan ahala areagotu egingo da:

\* Lehendabizi defendatzaileak eskuak atzean izango ditu.

\* Ondoren eskuak aurrean izango ditu, baina ezingo dio erasotzaileari baloia kendu.

\* Gero alboetara mugituz baloia kentzea izango du helburu.

\* Horrela progresiboki erabateko defentsara heldu arte.

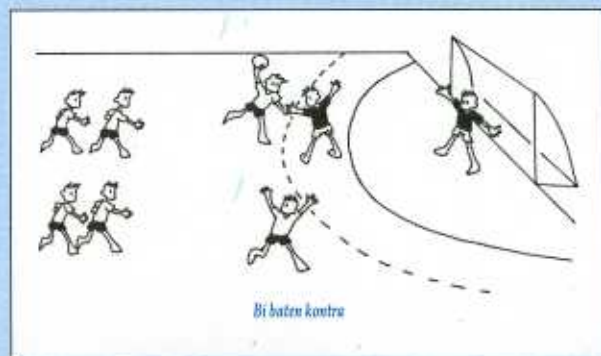
-Defendatzaile zein erasotzaileek joko eremu mugatua izango dute. Honen neurriak jokalarien maila eta ezaugarriak kontutan harturik ezarriko dira.

### Aldaerak:

-Erasotzaileak trebe ez diren eskuarekin arituz.

-Paseak bote eraginez burutuz.

-Jauzi-jaurtiketak gitera derrigortuz.





## HAMAR PASE

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-8 jokalariz osatutako bi talde, joko eremu mugatu batean zehar sakabanaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldeko jokalaria, elkarren artean baloia pasatuz, hamar pase jarraian egitea lortzen saiatuko dira. Baloia ez duen taldearen betebeharra hauen lana oztopatzea eta baloia berreskuratzea izango da.

**Berezitasunak:**

-Eskubaloiko oinarrizko arautegia errespetatuko da: urratsak, faltak, ...

-Hamar pase jarraian egitea lortzen duen taldeak puntu bat bereganatuko du.

-Pase edo harrera oker baten ondoren, baloia lurra ikutzen badu, talde defendatzailea jabetuko da baloiaz.

-Joko eremua jokalarien maila, ezaugarri eta kopuruaren arabera mugatuko da.

-Aldez aurretik zehaztutako denboran puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

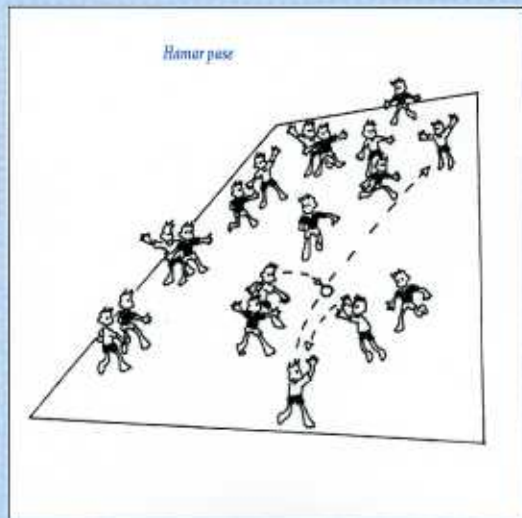
-Joko eremuaren neurriak aldatuz.

-Arau bereziak ezarriz, adibidez:

\* Ezin da pase bat bueltatu

\* Pase guztiak baloiari bote eraginez egin behar dira

\* etab.



## ESKUBALOI KONBINATUA

**Joko eremua:** Lau zatitan banaturiko eremu zabala, marrazkian agertzen den bezala.

**Antolaketa:** Bi talde, bakoitza bi azpitaldetan banaturik; atezainak eta jaurtitzaiileak.

**Materiala:** Baloiak eta konoak azpitaldeak mugatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Atezainak euren hondoko marra babesten eta euren jaurtitzaiilei baloia pasatzen arituko dira. Jaurtitzaiileen lana aurkako taldearen hondoko marra baloi jaurtiketaz gainditzea da.

### Berezitasunak:

-Jaurtitzaiileak baloiari bote eraginez erdiraino joan daitezke.

-Baloiak hondoko marra gurutzatuz gero, bi puntu eskuratuko dira; aurkako jokalariren bat baloiaz joz gero puntu bat.

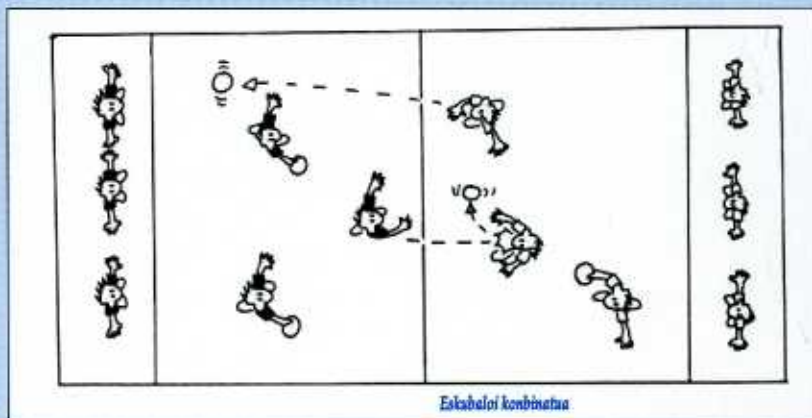
-Aldez aurretik zehaztutako denboran puntu gehien lortzen duenak irabaziko du lehia.

-Joko eremuaren zatien neurriak jokalariren maila eta ezaugarrien arabera ezarriko dira.

### Aldaerak:

-Paseak zein jaurtiketak baloiari bote eraginez egitea derrigortuz.

-Paseak zein jaurtiketak trebetasunik ez duen eskua-rekin gauzatzuz.





## MINI HANBALL PARTIDUA I

**Joko eremua:** Mini hanballeko neurriak dituen esku-baloiko pista.

**Antolaketa:** Bi talde elkarren kontra. Talde bakoitzetik 5 jokalaria (atezaina barne).

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Bi taldek elkarren kontra mini hanballeko partidu bat jokatuko dute.

**Berezitasunak:**

- Mini hanballeko arautegia errezpetatu behar da.
- Bi talde baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, partiduak bi edo hiru golera antola daitezke, talde galtzailea aldatuz.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA II



## ASKA NAZAZU

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 3 edo 4ko taldea, iheslariak, baloi batekin. Beraien aurren, jokalaria bat, harrapatzailea.

**Materiala:** Baloiak.

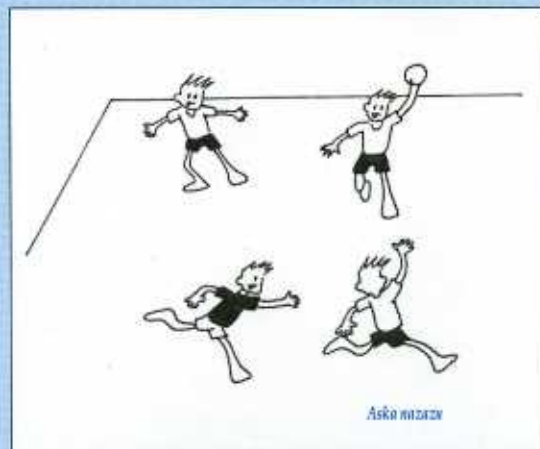
**Azalpen praktikoa:** Bakarka aritzen dena baloia ez duen aurkakoren bat harrapatzen ahaleginduko da. Besteak, joko eremutik irten gabe, baloia elkarren artean pasatuz, harrapatzailearengandik ihes egiten saiatuko dira.

**Berezitasunak:**

- Harrapatzaileak baloia ez dutenak soilik harrapatu ditzake.
- Harrapatzaileak baloia ez duen jokalaria bat harrapatuz gero, puntu bat bereganatuko du.
- Saio bakoitzak iraupen mugatua du, eta harrapatzaileak aldatuz joango dira.
- Irabazlea, puntu gehien lortzen duen harrapatzailea izango da.

**Aldaerak:**

- Joko eremuaren neurriak txikituz edo haundituz.
- Baloia duen jokalaria baloiari bote eraginez mugitzera derrigortuz.







## HIRU BATEN KONTRA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** Eskubaloiko pistaren alde batean, ondorengo jokalariaik:

- \* Atezain bat
- \* Jokalari bat pibote postuan, 9 eta 6 m.ko marren artean kokaturik, eta konoz mugatutako eremu baten barruan
- \* Defendatzaile bat 9 m.ko marraren inguruan
- \* Beste bi erasotzaileak pistaren erdian baloi batekin

**Materiala:** Baloiak eta konoak.

**Azalpen praktikoa:** Pista erditik irteten diren bikoteek gola sartzea dute helburu. Horretarako elkarri baloia pasatuz eta pibotearen laguntza aprobeztatuz, defendatzailea gainditu behar dute.

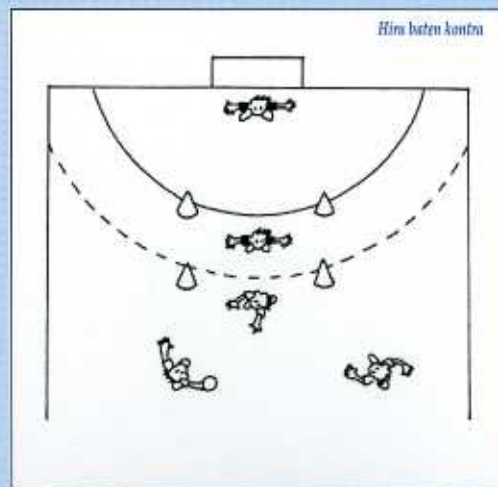
**Berezitasunak:**

- Pibote postuan aritzen den jokalaria ezin da konoz osatutako esparrutik atera.
- Alderantziz, defendatzailea zein erasotzaileak ezin dira esparru horretan sartu.

- Eskubaloia oinarritzko arautegia errespetatuko da.
- Jokalari guztiak postu guztietatik pasa beharko dira.
- Bikoteen saio bakoitzarentzat denbora mugatua ezarriko da.

**Aldaerak:**

Txapelketa moduan antolatuz. Bikote goleatzaileena edo defendatzaile eraginkorrena izendatuz.



## ERRULETA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** 10-12 jokalariz osaturiko bi talde. Talde bakoitzeko jokalaria kopuru bat atezain lanetan.

**Materiala:** Baloiak eta konoak (edo antzekoren bat atek markatzeko).

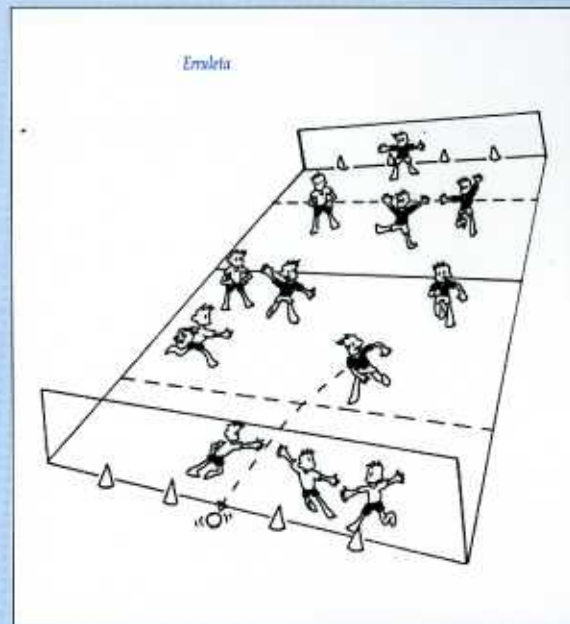
**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak beste taldeak dituen bost ateetako batean gola sartzen eta, era berean, bere atek defenditzen saiatu beharko du.

### Berezitasunak:

- Eskubaloaren oinarritzko arautegia aplikatuko da.
- Atezainen esparru barruan ezin da beste jokalaririk sartu, eta atezainak ezin dira atera.
- Ateen zein ateko esparruen neurriak eta jokalaria kopurua, partaideen eta joko eremuaren ezaugarrien arabera zehaztuko dira.
- Jokalaria txandakatuaz joango dira atezain postuetan.

### Aldaerak:

Ate bakoitzak bere puntuaketa izanez: erdiko ateko golak 3 puntu, aldamenetakoak 2 puntu,...



### MINI HANBALL PARTIDUA II

Aurreko saioan proposatutako partiduaren ezaugarri berberak ditu.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA III



## PASEA ETETEA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Hirunaka. Jokalari bat baloi batekin, zirkulu baten barruan. Beste biak zirkuluaren inguruan.

**Materiala:** Baloiak eta zenbait kono zirkulua markatzeko.

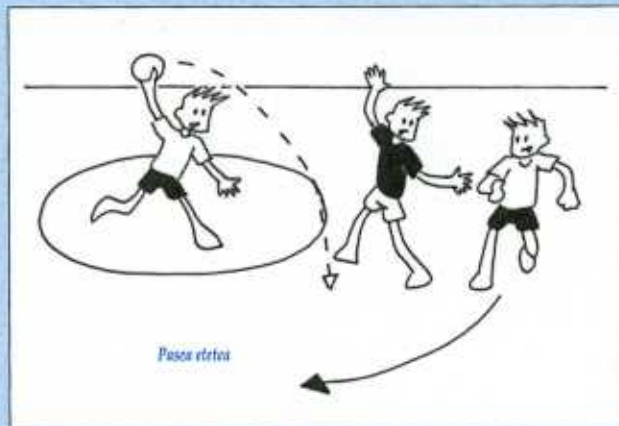
**Azalpen praktikoa:** Zirkulu barruan dagoen jokalaria kanpoko bietatik bat du kide, eta berari baloia pasatzen ahalegindu behar du. Barrukoaren kide ez den jokalaria, aldiz, pasea moztea izango du helburu.

**Berezitasunak:**

- Heltzea, zangozabatzea zein jotzea zigorturik dago.
- Paseak ezkerrekin zein eskumarekin egin daitezke.
- Pasea gaizki egiten den bakoitzean, jokalariek aldatu egingo dituzte errolak.

**Aldaerak:**

- Txapelketa moduan antolatuz: ea zein bikotek lortzen dituen jarraian pase gehien.
- Paseak baloiari bote eraginez egin beharko dira.



E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## BALOI-GAZTELUA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 3-4 jokalariz osatutako bi talde, zirkulu baten inguruan sakabanaturik. Zirkuluaren barruan "plinton" (edo ordezko zerbaiten) baten gainean kono bat.

**Materiala:** Eskubaloiko baloiak, konoak eta "plinton"ak.

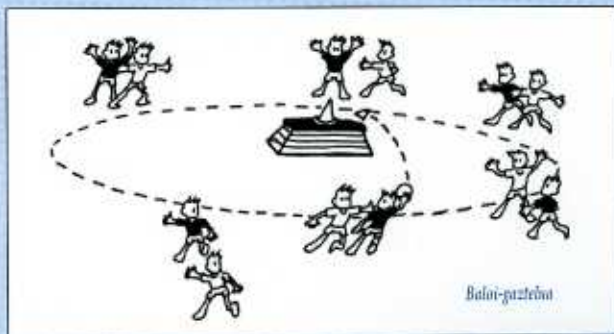
**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldea plataforma gainean dagoen konoa lurreratzen saiatuko da. Horretarako elkarren artean baloia konbinatu eta jaurti egingo dute. Beste taldearen betebeharra aldiz ekintza hori oztopatzea eta ahal duen neurrian baloia berreskuratzea da.

### **Berezitasunak:**

- Eskubaloiko oinarrizko arautegia errespetatuko da.
- Jokalaria ezin dira zirkulu barruan aritu.
- Konoa lurreratzen duen taldeak puntu bat lortuko du. Aldez aurretik zehaztutako denboran puntu gehien lortzen duen taldea izango da garaile.
- Puntu bat lortzen den bakoitzean baloia jabez aldatuko da.

### **Aldaerak:**

Bi zirkulo, kono banaz defendatu eta erasoz.



## BI ALDEKO ATEA



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 6-8 jokalariz osatutako bi talde. Ate bat eta talde bakoitzeko jokalaria bat (atezaina) zirkulu baten barruan (marrazkian ikus daitekeenez).

**Materiala:** Baloiak eta konoak, atea markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak baloia eskuratzen duenean, atean (kontrakoen aldetik) gola sartzea du helburu. Beste taldeak hauen asmoa zapusteko eta baloia berreskuratzeke ahaleginak egingo ditu.

**Berezitasunak:**

-Eskubaloiko oinarriko arautegia errespetatuko da.

-Atezainak soilik aritu daitezke zirkulu barruan.

-Arauzko denboran gol gehien lortzen duen taldea izango da garailea.

-Atezainak aldatuz joango dira.

-Ate zein zirkuluaren neurriak jokalarien maila eta ezaugarriak kontutan harturik ezarriko dira.

**Aldaerak:**

-Zirkulua handituz, ate bat gehituz eta talde bakoitzeko bi atezain ezarri.

-Baloia kopurua gehituz.





## ESKUBALOIKO PARTIDUAK

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

**Antolaketa:** Bi talde elkarren kontra. Talde bakoitzetik, pistan, 7 jokalaritari arituko dira.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Bi taldek elkarren kontra eskubaloiko partidua jokatuko dute

### Berezitasunak

- Eskubaloiko oinarritzko arautegia kontuan hartuta jokatuko da. Dena den, irakasleak arautegi hau jokalarien maila edo adinaren arabera moldatu egin dezake.
- Bi talde baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, partidua bi edo hiru gol sartzerantz antola daitezke, talde galtzailea aldatuz.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA IV



## 4 : 3 : 2 BALOI BERRESKURAKETA

**Joko eremua:** 9x9 metroko karratu bat.

**Antolaketa:** 4 jokalariz osatutako talde bat, eta 5 jokalariz osatutako beste bat. 4ko taldeak jokolari guztiak karratu barruan ditu, besteak aldiz 3 jokolari karratu barruan eta beste 2ak kanpoan.

**Materiala:** Baloiak eta konoak (edo ordezko zerbit) karratua markatzeko.

**Azalpen praktikoa:** Talde biak baloia eskuratzeko eta jokalarien arteko 10 pase burutzeko asmoarekin arituko dira.

### Berezitasunak:

-Kanpoko bi jokalariek ez dute markaturik dagoen karratuaren barnean aritzeko baimenik, eta era berean, barrukoak ezin dira karratutik atera.

-Ondorioz, 4 jokalariz osatutako taldeak baloia eskuratzen duenean, 4-3ren kontrako abantaila izango du, eta alderantziz 5eko taldeak baloia duenean, berak izango du 5-4ren kontrako abantaila, kanpoko bi jokalariekin jokatzeko aukera izango baitu.

-Eskubaloiko oinarrizko arautegia errespetatuz jokatuko da.

-Pase edo harrera okerrak egiten direnean, eta ondorioz baloia lurrera jausten denean, baloia beste taldekoei emango zaie.

-10 pase jarraian egiten dituen taldeak puntu bat lortuko du.

### Aldaerak:

-Aurreko pasea egin duenari baloia bueltatzea debekatuz.

-Baloia duen jokalariek urrats bat baino gehiago ematea debekatuz.





## HIRU TALDEEN JOKOA 3 : 1

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** 3 jokalariz osatutako 3 talde:  
A, B eta D taldeak.

**Materiala:** Baloiak.

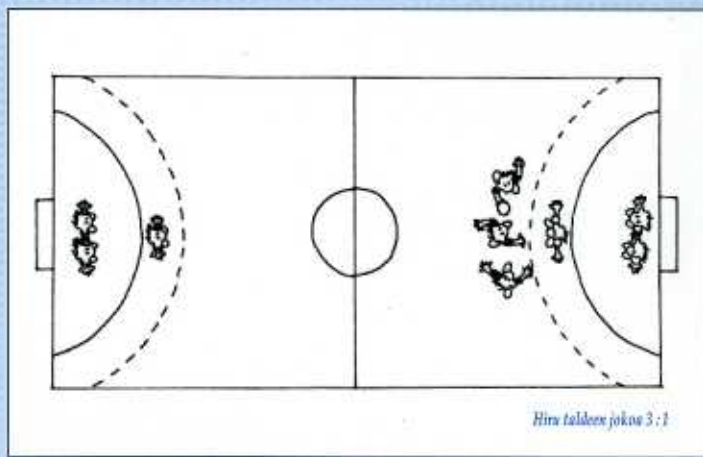
**Azalpen praktikoa:** A taldeak, B taldeari erasoko dio gola sartzeko asmoarekin. B taldea, pistako jokalaria batekin eta bi atezainekin gola ekiditen ahaleginduko da. Jokaldia amaitzen denean B taldeak baloia eskuratu eta D taldearen kontrako erasoari ekingo dio, eta horrela, txandakatuz.

**Berezitasunak:**

- Eskubaloiko oinarritzko arautegia errespetatuko da.
- Atezainek, defenditzen dihardutenean, ezin dute 6 m.ko gunea utzi.
- Aldez aurretik zehaztutako denboran gol gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

Defenditzen duen taldeak pistako bi jokalariekin eta atezain batekin arituz (3:2).



Hiru taldeen jokoa 3:1





## ESKUBALDIA, 4 ZATIKO PISTAN



**Joko eremua:** Eskubaloiko pista, 4 zatitan banaturik (marrazkian ikus daitekeenez).

**Antolaketa:** 8 edo 12 jokalariz osatutako bi talde. Jokalarien laurdena pistaren zati bakoitzean kokatuko da.

**Materiala:** Baloiak, eta pistaren 4 zatiak mugatzeko zerbait.

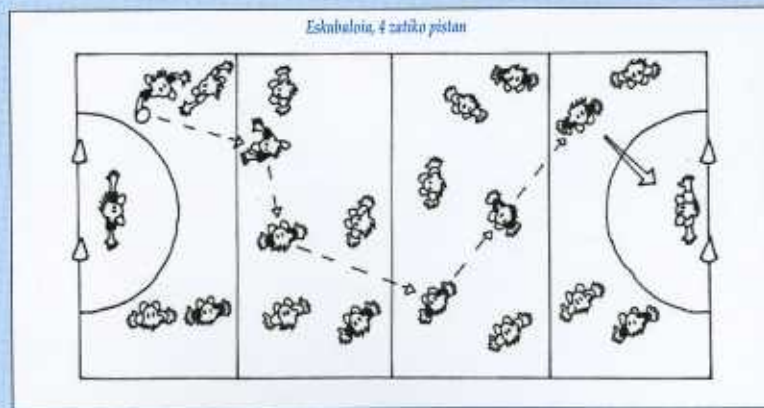
**Azalpen praktikoa:** Talde biak aurkakoen atean gola sartzen saiatuko dira.

### Berezitasunak:

- Eskubaloiko oinarritzko arautegia errespetatuko da.
- Jokalariek debekaturik dute baloiarekin zein baloirik gabe euren joko eremutik irtetea. Baloia eremu batetik hurrengora soilik pasa daiteke.
- Atezainek ezin dute 6 m.ko area utzi.
- Talde bakoitzeko jokalariai zatiz aldatuz joango dira.

### Aldaerak:

Baloia edozein eremutara zuzenean pasatzeko eta edozein tokitik gola sartzeko baimenarekin jokatuz.



E  
S  
K  
U  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## ESKUBALOIKO PARTIDUAK

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

**Antolaketa:** Bi talde elkarren kontra. Talde bakoitzetik, pistan 7 jokalaria.

**Materiala:** Baloï bat.

**Azalpen praktikoa:** Bi taldek elkarren kontra eskubaloiko partidu bat jokatuko dute.

**Berezitasunak:**

- Eskubaloiko oinarrizko arautegia kontuan hartuta jokatuko da. Dena den, irakasleak arautegi hau jokalarien maila edo adinaren arabera molda dezake.
- Bi talde baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, partiduak bi edo hiru gol sartzera antola daitezke, talde galtzailea aldatuz.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA V



## ATE MUGIKORRA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** 6-8ko bi talde, baloi batekin. Talde bakoitzeko jokalaria bat hondoko marra atzean.

**Materiala:** Baloiak.

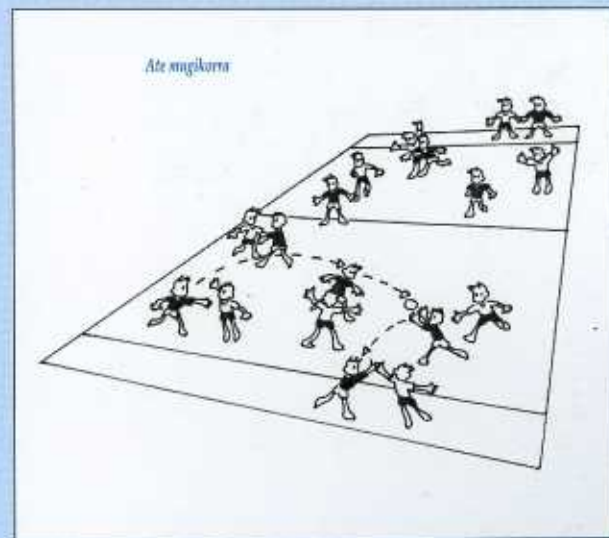
**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak, baloiaren jabe denean, aurkakoen hondoko marraren atzean "ate" lanetan duen jokalariai baloia pasatzea du helburu.

### Berezitasunak:

- Eskubaloiko oinarrizko arautegia errespetatuko da.
- Hondoko marren atzean dauden bi jokalariai ("atea" eta atezaina) ezin dira zehaztuta duten eremutik irten.
- Talde bakoitzak, aurkakoen pistaren ondoko marraren atzean dagoen bere jokalariai ("atea"ri), baloia pasatzen dion bakoitzean puntu bat bereganatuko du.
- Arauzko denboran gol gehien sartu duen taldea izango da garailea.
- "Ate" eta atezain postuak txandaka beteko dira.

### Aldaerak:

Talde bakoitzeko bi jokalaria "ate" lanetan jarritz.





## GEHIAÇOTASUNA

**Joko eremua:** Eskubaloiko pista.

**Antolaketa:** 6 jokalariz osatutako 3 talde: A, B eta D taldeak.

**Materiala:** Baloiak.

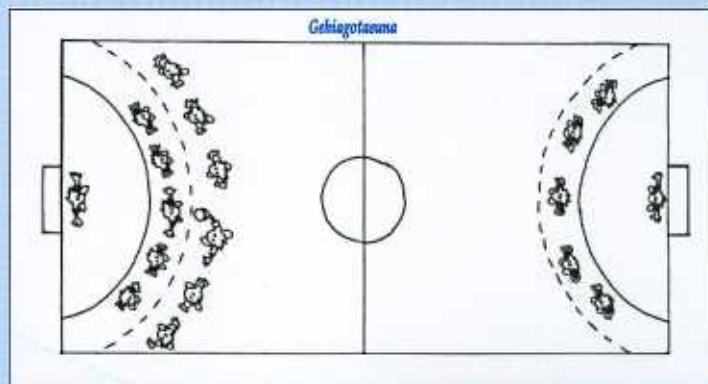
**Azalpen praktikoa:** A taldea, B taldeak defenditzen duen atean gola sartzen ahaleginduko da. Jokaldia amaitu bezain laster, A taldeak B taldearen tokia hartu, eta B taldeak D taldeko ateari erasoko dio. Horrela txandakatuz joango dira.

**Berezitasunak:**

-Eskubaloiko oinarrizko arautegia erabiliko da jokoan.  
-Jokaldi bakoitza gol edota jokoan zehar jazotzen diren gertaera berezien (atezainaren geldiketa, erasotzaileen arau hauste etab.en,...) ostean amaitutzat joko da.

-Taldeen defenditzen duten bakoitzean, atezain bat jarri behar dute. Honela erasotzaileek zelaiko jokalaririk bat gehiago izatearen abantaila izango dute beti.

-Arauzko denboran gol gehien lortzen duen taldea izango da garaile.





# SASKIBALOIA



## AURKIBIDEA

- HISTORIA
- OINARRIZKO ARAUTEGIA
- MINIBASKETAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA
- BEROKETA
- PROGRESIO DIDAKTIKOA
  - A) BALOIRA ETA INGURURA MOLDATZEA
  - B) OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA
  - D) JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA



# SASKIBALOIAREN AURREKARI HISTORIKOAK



Saskibaloiak, beste talde kirol askoren moduan, aurrekari ugari ditu munduan zehar.

Denak aipatzea eta azaltzea oso luze joan dakigu-keelako, gure iritzian bereizgarrienak direnak zuengana-tuko ditugu.

\* Saskibaloia-aren aintzinako aurrekari garbiena orain dela 3.000 urte jokatzen zen pilota-joku amerikar bat da. Izen desberdinak zituen (POK-TA-POK maya-tarrentzat eta TLAXTLI aztekentzat) eta jokuaren oinarria kautxozko pilota, eskuz eta hankaz jo gabe, alde zuzenetik zehaztutako helmugara eramatea zen. Pistaren erdian dotore apaindutako uztai bat egoten zen eta pilota uztai barruan sartzea lortzen zuen taldeak irabazten zuen jokoa.

\* Buzkashi izeneko zaldi gainean jokatzen zen Afganistango joko bortitz bat da hurrengo aurrekariarik aipagarriena. Gaur egun Argentinan Pato izeneko antzerako jokoa ere praktikatzen da, eta bere helburua euskarriz osatutako baloi bat saski baten sartzea da.

\* Soumet ikerlariak mantendutako teoriaren arabera saskibaloia-aren jatorria Pirinioetako euskal mendietan aurkitu beharra dago. Bertan, Dupina izeneko joku batean euskal artzaiek lurtean egindako zulo batera harri jaurtiketak egiten zituzten. Soumet-ek zioenez, hauetariko artzain askok Kanadara imigratu zuten, James Naismith, gaur egungo saskibaloia-aren asmatzailearen herrira.

## JOKU MODERNOAREN SORRERA

1891ko abenduan James Naismith-ek Springfield-ko (Massachusetts) YMCA-ko training eskola internazionalen lan egiten zuelarik, bertako ikastetxe-ko zuzendariak eskatuta, neguan, gimnasio barruan joko zezakeen joku bat asmatu zuen. Horretarako ezagutzen zituen talde kirolak eta Kanadako herri kirolak aztertu eta oinarritzko 13 arau eta 9 jokalariz osatutako jokoa eratu zuen.





## EBOLUZIOA

James Naismith-ek asmatutako jokoak garapen azkarra izan zuen. Horrela, 9 jokalaritik 7raino eta azkenik 5eraino mugatu zen. Taula saskiratzeak errazteko ezarri zen, aintzinako saskiak burdinezko uztai bihurtu ziren eta gaur egungo sareak agertu ziren.

Joku berri horrek arrakasta handia izan zuen laster Estatu Batuetan eta Mexikon. Europan YMCAren bitartez Paris izan zen irakatsi eta praktikatu zen lehen gunea. Benetako bultzada Lehenengo Gerrate Mundialean parte hartu zuten espedizionarioen eraginez heldu zen.

Frantziak eta gero Belgikak, Suizak, Greziak eta Ingalaterrak ezagutu zuten saskibaloia. Amsterdango (1928) eta Los Angeleseko (1932) Joku Olinpikoetan saskibaloia erakusketa kirol gisa sartu eta gero, Berlingo Joku Olinpikoetan (1936) kirol olinpikotzat hartu zuten.

Emakumezkoen saskibaloia aldiz, Montrealgo Joku Olinpikoak arte (1976) ez zen olinpikoa izan.

Euskal Herrian ordutik ona bilakaera nabaria izan du eta azken urte hauetan saskibaloiko klubek arrakasta handiak lortu dituzte. Horietatik aipagarriena Gasteizko Taugres-Baskonia taldeak irabazi berri duen Europako kopa.



# SASKIBALOIAREN OINARRIZKO ARAUTEGIA



Eskubaloi eta rugbiaren kasuan bezelaxe, honako honetan ere gure asmoa kirolaren oinarrizko arauak eta ezaugarriak nabarmenenak zuenganatzea da. Horretarako arautegiaren funtsezko atalak ezagutuko ditugu; kontuan izan ezazue, hala ere, saskibaloia arautegiak hemen agertzen direnak baino xehetasun gehiago dituela.

## JOKO EREMUA

Joko eremua 26x19 metroko zoru gogorreko eta oztoporik gabeko laukizuzena da. Erdian, marra batek bi zatitan banatzen du joko eremua.

## BALOIA

75-78 cm-ko diametroa duen baloi berezia da jokoko mugigaita. Saskiratze uztaian bi baloi juxtu sartzen dira.

## JOKALARI KOPURUA

Taldea pistako bost jokalarik eta beste hainbat ordezkok osatzen dute. Partiduan zehar, baloia jokoan ez dagoenean, eta epai-mahaikoei abisatu ondoren egiten dira aldaketak.

## 3 SEGUNDUKO EREMUA

Pistaren bi aldeetan trapezio erako eremu mugatua dago. Bertan, erasoan dauden jokalariaik, ezin daitezke 3 segundu baino gehiago egon.







## SASKIRATZEA

Bi taldeen helburu nagusia aurkakoaren saskian baloia sartzea da.

Saskiratzeen balioa desberdina da kasuen arabera:

- \* Saskiratze arrunta: bi puntu.
- \* Jaurtiketa libre: puntu bat, jaurtiketa libreko marratik eginiko saskiratze bakoitzeko.
- \* Hiruko saskiratzea: 6'25 metroko marra baino atzeragotik sartuz gero, hiru puntu.

## PARTIDUAREN IRAUPENA

Partidu batek, baloia jokoan ez dagoen denbora deskontatuz, 40 minutuko joko erreala du. 40 minutu hauek, 20 minutuko bi zatitan banatzen dira eta bien artean 10 minutuko atsedenaldia dago.

Partidua berdinduta bukatzen bada, 5 minutuko luzapena jokatu behar da.

## JOKALARIA BALOIAREKIN

\* Jokalariak, eskuarekin jokatu behar du baloia eta ezin du hankaz edo ukabalez jo.

\* Baloia duen jokalaria, bote eraginez soilik desplaza daiteke.

\* Baloiori bote eragin gabe, gehienez bi urrats eman daitezke. Gehiago emanez gero, baloiaren jabetza aurkako taldeak hartuko du.

\* Jokalariak, baloiori bote eragin ondoren bi eskuez hartzen badu, ezin izango dio berriro baloiori bote eragin; derrigorrez, baloia jaurti edo pasatu egin beharko du, bestela, dobleak deituriko falta seinalatuko zaio.



## FALTA EDO ZIGORRAK

\* **Falta pertsonalak:** jokalari batek, arautegiaren legeak errespetatu gabe, aurkakoaren progresioa (botea, pasea edo jaurtiketa) moztzen duenean, falta pertsonalaren bitartez zigortuko da. Zigorra, aurkako taldeari jaurtiketa libreak emanez gauzatzen da eta gainera, falta bakoitza akumulatu egiten da. Horrela, bosgarren falta egiten duen jokalaria partidua utzi egin beharko du, eta bere postua, bere taldeko ordezko jokalari batek bete beharko du.

\* **Falta teknikoak:** jokoaren izaeraren kontra doazen jokabideak zigortzen dituzte falta hauek. Baloia jabetza galtzea eta aurkakoari jaurtiketa librerako aukera ematea da zigorra. Bestalde, hauek ere falta akumulagarriak dira.





## DENBORARI BURUZKO ARAUAK

\* **Falta arruntak:** jokoaren muga bereziei dagozkien arau haustekak zigortzen dira hemen: urratsak, "doble"ak, zonako 3 segunduak,... Guztiak baloiaren jabetza galtzarekin zigortzen dira.



\* **Hiru segunduen araua:** aurretik azaldutako arau hau, alboko marrako sakeetan ere kontutan hartzen da.

\* **Bost segunduen araua:** jokalariek, baloia dutenean, 5 segundu baino lehenago pasatu, bote eragin edo jaurti egin behar dute derrigorrez.

\* **Hamar segunduen araua:** baloia duen taldeak 10 segundu baino lehen beste taldearen pista pasatu behar du.

\* **Hogeita hamar segunduen araua:** talde bakoitzak 30 segunduko denbora izango du aurkakoen saskira jaurtiketa egiteko.

Lau kasuetan, arau haustea baloiaren jabetza galduz zigortuko da.



# MINIBASKETAREN ARAUTEGIA



Minibasketa, saskibaloian oinarritutako eta haurren berezitasun eta posibilitateetara egokitutako jokia da. Funtsean saskibaloia aldaera bat da, material berezi eta arau sinpleagoak dituena.

## JOKO EREMUA



Eremuak 20-25,60 metroko laukizuzen leun, gogor eta oztopo gabekoa izan behar du.

Ez dago hiru puntuko marrarik eta jaurtiketa libreen marra saskiaren taulatik 4 metrora kokatuta dago.

Saskia 2,60 metroko altueran dago.

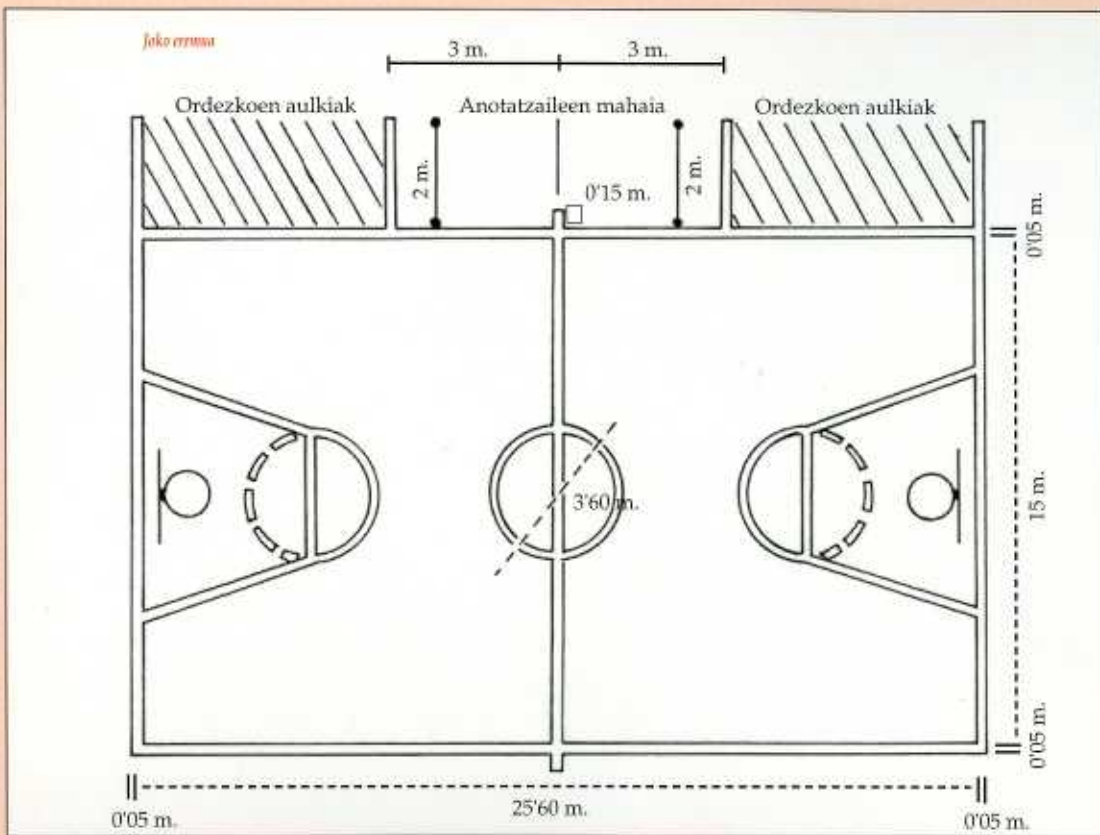
## BALOIA

Hiru irizpide nagusitan oinarritzen da:

- \* Umearen progresioa irabaztea baino askoz garrantzitsuagoa da.
- \* Jokalari guztiak jokatu behar dute.
- \* Ezin da zonako defentsa erabili.

Saskibaloikoa baino txikiagoa da, 68-73 cm-ko zirkunferentziakoa eta 450-500 gramokoa.





## TALDEAK

Talde bakoitzak gehienez 12 jokalaria eta gutxienez zortzi izango ditu. Beti 5 jokalaria izango ditu jokoan, eta besteek ordezko jokalaria gisa beren txandaren zain egon behar dute.

## SASKIRATZEAK ETA BEREN BALIOA

Saskiratzea baloia saskian goiko partetik sartzea da. Jokoan, saskiratze bakoitzak bi puntu balio ditu eta jaurtiketa libreak puntu bat.

## JOKOAREN IRAUPENA



Partiduak 20 minutuko bi zati ditu eta zati bien artean 10 minutuko atsedenaldia egiten da. Zati bakoitza, era berean, bi alditan banatuta dago eta bien artean 2 minutuko atsedenaldia egiten da.

Lehenengo 3 aldietan jokalaria bakoitzak 10 minutuko aldi bat gutxienez eta 2 gehienez 2 jokatuko ditu. Hiru aldi horietan, ordezkapenak kolpe, deskalifikazio edo bosgarren falta pertsonalagatik soilik egin daitezke.

4. aldian, nahi beste ordezkapen egin ditzake talde bakoitzak.

Partiduaren iraupena kronometratzaileak edo arbitroak kontrolatzen du.

Zenbait kasutan, jokoa eteten denean kronometroa ere gelditu egin beharko da. Ondorengoak izango dira kronometroa geratzeko arrazoi:

- Faltak
- Baloierretentzioak
- Aldi bakoitzaren bukaera
- Hutsarteak
- Jokalari batek min hartu izana



## ARAU-HAUSTE ETA ZIGORRAK

Faltak hiru talde nagusitan sailka ditzakegu:

\* **Falta arruntak:** Jokoko arau-hausteak dira falta arruntak: korrika egitea baloiari bote eragin gabe, nahita hankaz edo ukabilez jotzea,... Baloia nahi gabe hankaz jotzea ez da zigortuko ordea. Falta egon den kasuetan jokoa gelditu eta baloia aurkakoei emango zaie, hauek, falta izan den ingurutik alboko sakea egin dezaten. Saskibaloiko denborari buruzko arauak hemen ere kontuan hartu beharko dira:

- 3 segunduen araua
- 5 segunduen araua
- 30 segunduen araua (20 segundutik aurrera, arbitroak azkenengo 10 segunduak banan banan ahozkatu beharko ditu).

\* **Falta pertsonalak:** Aurkakoarekin izandako arauz kanpoko kontaktuak zigortzen ditu. Minibasketeko araudiaren arabera jokalaria batek ezingo du besoak luzatuta dituela, edo bizkarrarekin, gerriarekin eta belaunekin aurkakoaren progresioa gelditu, eta ezta ere bultzatuz, oratuz edo kargatuz aurkakoaren akzioa oztopatu.

Faltak, jokalaria jaurtitzen ari denean egiten bada, bi jaurtiketa libreko zigorra izango du. Falta

jaurtitzerakoan ez bada, oster, alboko marratik ipintzen da baloia berriz jokoan. Arbitroaren ustez falta pertsonala nahita eginikoa bada, bi jaurtiketa libre eta baloiaren jabetza emango zaio hurrengo jokaldian, falta jasan duen taldeari.

Saskibaloian moduan, 5 falta pertsonal egin dituen jokalaria jokoa behin betiko utzi behar du eta bere orde, bere taldeko norbait aterako da jokatzera.

\* **Falta teknikoak:** Minibasketean ere, beste kiroletan bezalaxe, jokalaria eta entrenatzaileek gizatasunezko jokabidea erakutsi behar dute beti. Hala ez bada, abisua jaso ondoren arbitroak falta teknikoa adieraz diezaieke jokalaria zein entrenatzaileei. Ordezko jokalaria edo entrenatzaileek eginiko falta teknikoek eta orohar jokabide itsusiek, kontrako ekipoak bi jaurtiketa libre izatea eta hurrengo jokaldian ere baloia bere esku izatea, izango dute zigortzat.



# SASKIBALOIKO BEROKETA



Beroketa orokorra egin ondoren, lehiaketak eskatzen dituen eskakizun bereziak bete nahian (keinu teknikoen prestakuntza bereziki) honako ariketa hauek eskaintzen dizkizuegu. Aurreko fitxetan bezala, azpimarratu nahi dugu adibide gisa hartu behar direla eta ez nahitaezko aukera bakartzat.

Ariketa batzuk adin txikiko jokalarientzat oso zailak gerta daitezke; kasu horietan hauek moldatzea edota aldatzea aholkatzen dizuegu.

## SASKIRATZE SARREREN TXANDAKETA

**Joko eremua:** Saskibaloiko pista.

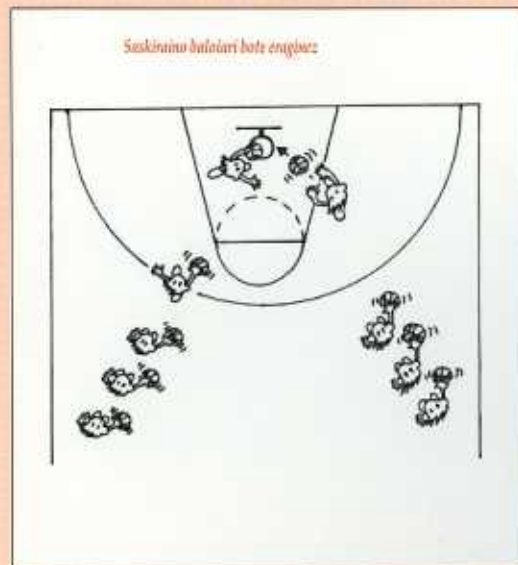
**Antolaketa:** Jokalariak bi lerrotan banaturik marrazkian agertzen den moduan.

**Materiala:** Baloiak

### Azalpen praktikoa:

1. Saskiraino bitartean baloiari bote eraginez:

- \* Sarrerak egingo ditugu
- \* Berdin, baina urrats bat gutxiago eginez
- \* Gauza bera, baina jaurtiketa eginez

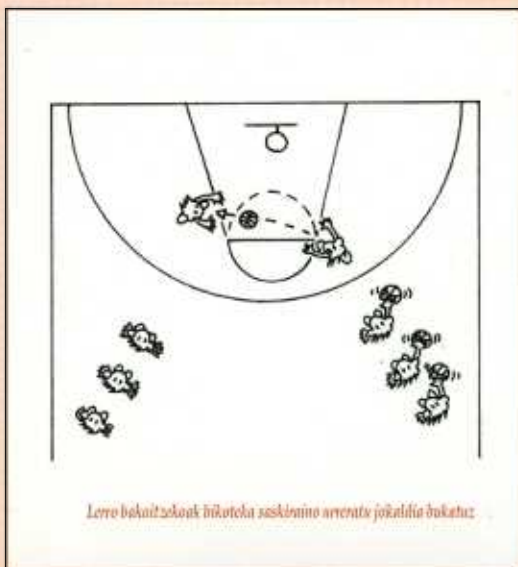






2. Lerro bakoitzeko jokalaria bana, hau da, bikoteka, saskiraino paseak eginez urreratuko dira, jokaldia bukatuz:

- \* Saskiratze normal batekin
- \* "Catalana" (geldialdia egin eta pausoa emanez)
- \* Jaurtiketa batekin



**Berezitasunak:**

- Ariketa guztiak burutzeko bost-hamar minutu erabiliko ditugu, jokaldi bakoitzari minutu t'erdiko iraupena gutxi gorabehera emanez.
- Besteen saioa ez oztopatzeko, jokaldia bukatzean, norbere baloia jaso eta alboetatik itzuliko dira.
- Ariketen iraupena zein intentsitatea jokalarien maila, ezaugarri eta kopuruaren arabera ezarriko dira.
- Ariketak ezker zein eskumatik burutuko dira.

S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A



## JAURTIKETEN TXANDAKETA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Lehenengo ariketan jokalaria guztiak lerro batean saskiaren aurrean kokaturik eta irakaslea erpin batean. Bigarrenean jokalaria guztiak bi lerrotan marrazkian agertzen den bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak.

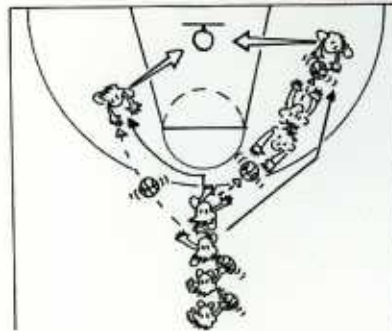
**Azalpen praktikoa:**

1. Lerroko lehenengoak irakasleari baloia pasa ondoren kontrako aldera jo eta bigarren jokalariairean pasea jaso ondoren hondoko marraztik jaurtiko du. Bigarren jokalariaiek berdin egingo du baina irakasle-arengandik baloia jasoz eta jaurtiketa erpinetik eginez.
2. Bi lerroetako jokalaria banak jaurtiketa egin eta errebotea jasoko du; ondoren, baloia kontrako lerroko jokalaria bati pasatu eta pista erdiraino korrika joan eta gero, lerroa itzuliko da.

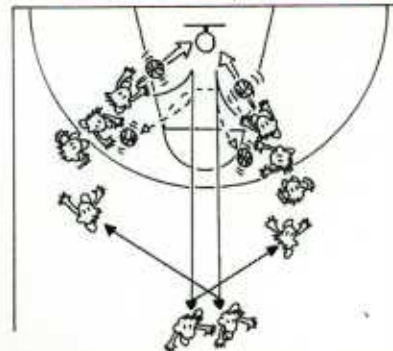
**Berezitasunak:**

- Lehenengo ariketan jaurtiketak bi aldeetatik egingo dira, denera lau-bost minutu erabiliz.
- Bigarrenean 25 jaurtiketa inguru egin ondoren, jokalariek lerroz aldatuko dute.
- Besteen saioa ez oztopatzeko, jokaldia amaitu ondoren norbere baloia jaso eta alboetatik itzuliko dira.

*Marratik eta erpinetik jaurtiketak egin*



*Errebotea jaso ondoren, baloia pasatu eta lerroa itzuli*





## JAURTIKETA LIBREAK

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak lerro batean, jaurtiketa libreko marraren atzean kokaturik.

**Materiala:** Baloia.

**Azalpen praktikoa:** Jaurtiketa egin ondoren, hondoko marraraino joan, eta defentsa mugimenduak irudikatuz, sigi-saga albo batetik aurrerantz igo eta bestetik atzerantz itzuliko dira.

**Berezitasunak:**

-Defentsa mugimenduetan gorputzaren posizioa eta teknika zaindu beharko da.

-Saskiaren azpian errebotek jasoko dituen jokalaria bat jartzea aholkatzen da.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A





# PROGRESIO DIDAKTIKOA

S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A



# BALOIRA ETA INGURURA MOLDATZEA I



## BANAKAKO ARIKETAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka, baloi rekin.

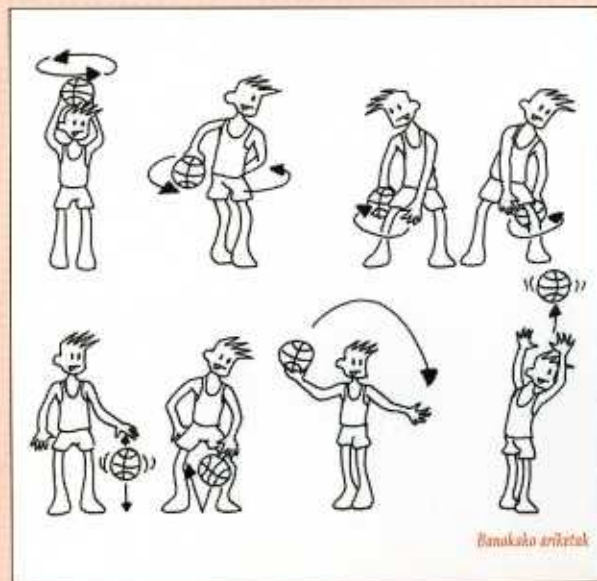
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

- Baloia azterketa librea (itxura, tamaina, pisua, ...).
- Baloia gorputzeko atal desberdinen inguruan erabili (burua, gerria, hankak,...).
- Baloia beso, hanka eta gorputz osoan zeharka bueltaka erabili.
- Baloia esku batetik bestera pasatu.
- Gauza bera, baina baloiari bote eraginez.
- Baloia gorantz jaurti ondoren, era edo modu desberdinetan jaso (bote bat eman baino lehen, bote eragin ondoren, atzetik jasoz,...)
- Gorputzaren posizio desberdinak hautatuz, baloiari bote eragin (normal, hanka artetik, atzetik, jarrita, belauniko,...).
- Gorputzeko atal desberdinak erabiliz (esku biak, besoak...), baloiari bote eragin.

**Berezitasunak:**

- Baloia gutxi badago, ariketak binaka edo txandaka moldatu beharko dira.
- Ariketetan bi eskuak erabiltzea aholkatzen da.





## PISTA EZAGUTZERA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin. Jokalari harrapatzaile bat.

**Materiala:** Baloia.

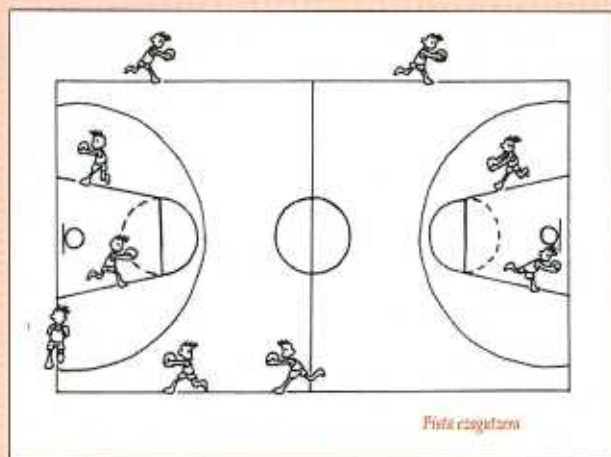
**Azalpen praktikoa:** Harrapatzaileak, aske gelditzeko, beste edozein jokalaria harrapatzen saiatu behar du. Harrapatua izaten den jokalaria harrapatzaile bihurtuko da.

**Berezitasunak:**

- Partaideak pistako marren gainean zehar soilik mugi daitezke.
- Bidea laburtzeko asmoz, marren gainetik irtetzen den jokalaria harrapatzaile bihurtuko da.
- Harrapatzaileak bere lanari ekin aurretik bost segundu itxaron beharko ditu.

**Aldaerak:**

- Harrapatzaile bat baino gehiago batera arituz.
- Jokalariak pistako erpin edota marren arteko elkargune bakoitzean baloia eskuz aldatuz.



## BALOIAK MUGITZERA



**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak bi taldetan banaturik. Talde bakoitza pistaren alde batean eta marrazkian ikusten den marraren atzean. Bi baloi "medizinal" erdiko marran kokaturik.

**Materiala:** Saskibaloiko baloiak eta 5 kiloko bi baloi medizinal.

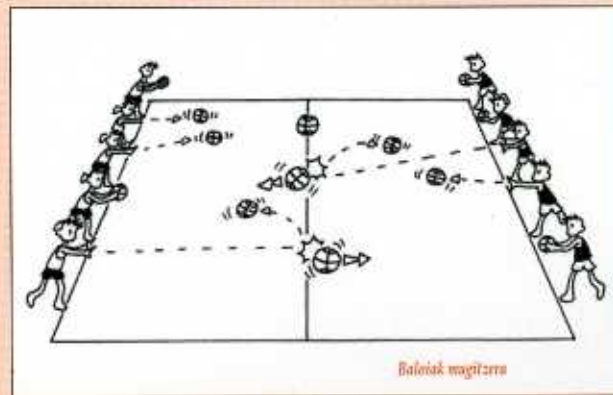
**Azalpen praktikoa:** Agindutakoan, talde bakoitzak saskibaloiko baloia jaurtiz, erdiko baloi "medizinalak" kontrako taldearen aldera bidaltzen saiatu behar du.

### Berezitasunak:

- Jokalariak ezin daitezke euren pistatik irten.
- Jokoa, bigarren aldiz agindutakoan edota baloi "medizinalak" jokaezinak direnean amaituko da.
- Baloi "medizinal" bat kontrako taldearen joko eremuan sartzen den bakoitzean puntu bat irabaziko da. Puntu gehien lortzen duen taldea izango da irabazlea.

### Aldaerak:

- Baloi "medizinal" gehiago erabiliz.
- Taldeen joko eremuen neurriak aldatuz.





## HARRAPAKETA

**Joko eremua:** Saskibaloiko pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak joko eremuan zehar sakabanaturik. Partaideen artean 4 harrapatzaile.

**Materiala:** Petoak harrapatzaileak bereizteko.

**Azalpen praktikoa:** Harrapatzaileek beste jokalaria guztiak harrapatzea dute helburu.

### Berezitasunak:

-Harrapatutako jokalaria guztiak erdiko borobileran eraman dituzte harrapatzaileak.

-Harrapatzaileek ezin izango dituzte jaurtiketa libreko borobiletan sartzen diren jokalaria harrapatu. Bestalde, iheslariak ezin daitezke hiru segundu baino gehiago egon borobil hauen barruan.

-Iheslariak eskuaz ikututa, erdiko borobilean preso dauden jokalaria aska ditzakete.

-Saio bakoitza irakasleak hala agindutakoan edo iheslari guztiak harrapatzen dituztenean amaituko da.

-Harrapatzaileak, saioz saio, aldatuz joango dira.

### Aldaerak:

-Harrapatzaileen kopurua aldatuz.

-Gartzela edota iheslarien etxe gehiago ezarriz.





# BALOIRA ETA INGURURA MOLDATZEA II



## TREBETASUNA

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

-Oinez, esku batekin baloia gorantz jaurti eta bi eskuekin jaso.

-Gauza bera, baina korrika.

-Oinez, baloia gorantz jaurti eta bizkarraren atzealde-tik jaso.

-Oinez, besoak buru gainetik luzaturik, eta baloia esku batetik bestera pasatuz.

-Oinez, baloia eskumako hankan zehar biraka erabili.

-Gauza bera ezkerrekin.

-Gauza bera, baina baloiarekin zortzi bat egin (bi hanken artean).

-Oinez, baloia gerrian zehar erabili.

-Oinez, baloiari bote eragin, ezkerrez zein eskumaz.

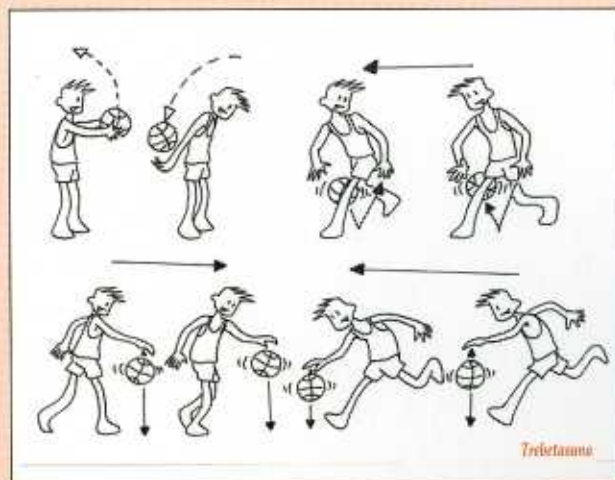
-Gauza bera, baina korrika.

**Berezitasunak:**

-Ariketa guztiak ezkerrez zein eskumaz egingo dira.

-Baloia gutxi badago, ariketak binaka edo txandaka moldatu beharko dira.

-Joko eremuaren neurriak partaideen kopuruaren arabera zehaztuko dira.





## HARRERAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Binaka. Baloia bat bikote bakoitzarentzat.

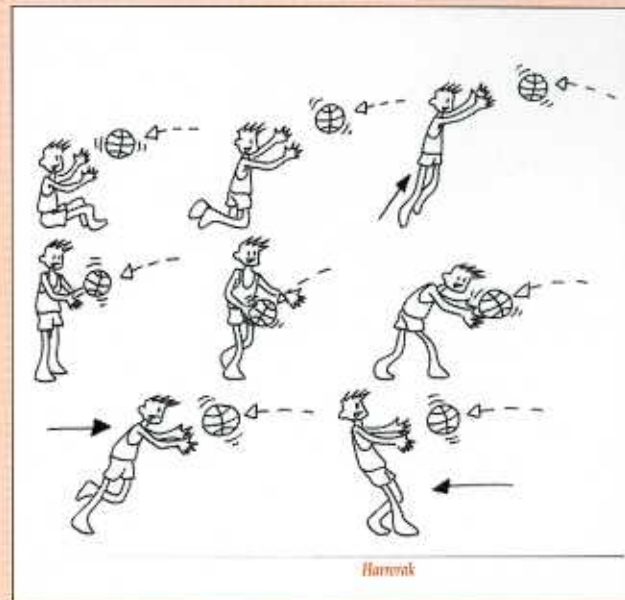
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Batek baloia jaurti, besteak jaso, era desberdinetan:

- Gorputzaren posizioa aldatuz.
- Baloia noren norabidea aldatuz.
- Baloia mugimenduan jaurti eta jasoaz.
- Baloia zoru desberdinetan errebotatu eragin eta ondoren jasoaz.

**Berezitasunak:**

- Jokalariak baloia jasotzerakoan posizio, norabide... egokienak bereiztea garrantzitsua izango litzateke.
- Ariketa bakoitza zortzi-hamar aldiz errepikatu.





## BALOI DORREA

- **Joko eremua:** Edonon baina hobe saskibaloiko pistan.

- **Antolaketa:** 5-10 jokalariz osatutako bi talde. Jaurtiketa libreko borobil bakoitzean aulkitxo edo plataforma bana.

- **Materiala:** Baloï bat.

- **Azalpen praktikoa:** Jokalariek baloia eskuratzen dutenean, elkarren artean pasatuz, puntuak lortzeko aurkako taldearen plataforma gainean igota dagoen lagun bati pasatu behar diote baloia.

- **Berezitasunak:**

- Baloia duen jokalaria ezin du korrikarik egin.

- Baloia duen jokalaria ezin zaio ikutu.

- Jokalariek ezin dute bere taldearen platformara igo.

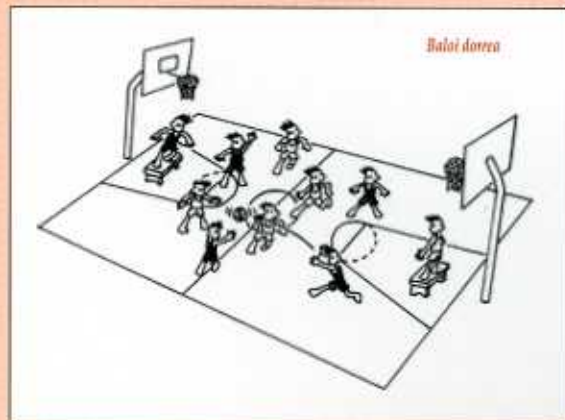
- Ezin da 10 segundu baino gehiago plataforma gainean egon.

- Plataforma gainean baloia jasotzen den bakoitzean puntu bat irabaziko da

- **Aldaerak:**

- Plataforma gainean baloia jaso ondoren, saskira jaurtiketa egiteko aukera emanaz. Saskiratzea lortuz gero, puntu bat gehiago lortuko da.

- Baloïari bote eraginez jokalariek aurrera dezplazatu daitezke.



# ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA I



## BOTA-PILOTA

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin

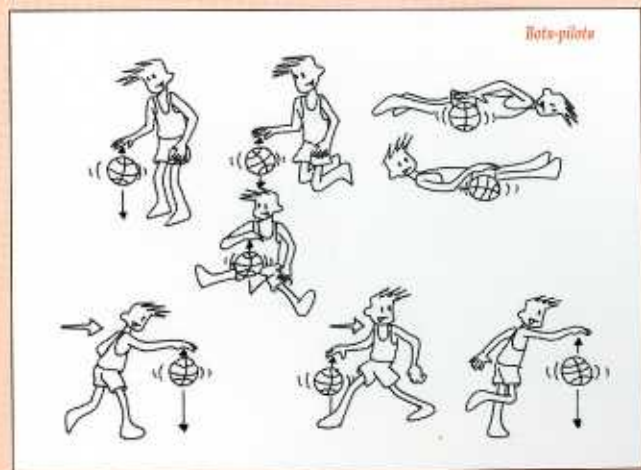
**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

- Norbere tokian baloiari bote eraginez..
- Baloiarri bote eraginez, belaunikatzea eta zutitzea.
- Gauza bera, baina lurrean eserita.
- Gauza bera, baina lurrean etzanda, gora zein behera begira.
- Lurrean eserita, eta hankak zabalduz, baloiari ezkerretik eskumara bote eraginez aritu.
- Oinez baloiari bote eraginez.
- Gauza bera, baina atzerantz.
- Gauza bera, baina alboetara desplazamentuak eginez.
- Gauza bera, baina korrika.
- Gauza bera, baina txingoka.

**Berezitasunak:**

- Ariketa guztiak ezker zein eskumarekin egingo dira.
- Baloiz gutxi izanez gero, ariketak binaka edo txandaka moldatu beharko dira.





## PASEAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Bikoteka.

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

- Era guztietako pase eta harrerak:

- \* Ohizkoak edo arruntak
- \* Lurreko paseak
- \* Botearekin
- \* Hanken azpitik
- \* Atzeraka ...

- Gauza bera, baina korrika.

- Jokalari bakoitza baloi batekin, elkarren artean paseak eta harrerak era desberdinetan eginez.

**Berezitasunak:**

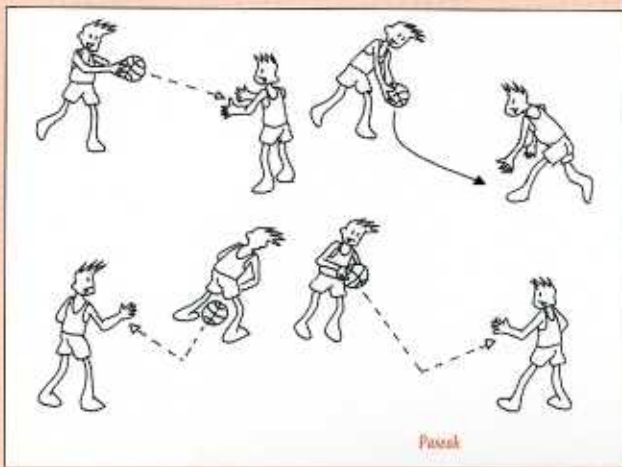
-Ariketa guztiak saskibaloia-aren berezitasun teknikoak kontuan hartuta landu behar dira.

-Paseak zein harrerak, ezker-eskumaz eta bi eskuez egin behar dira.

-Helburu nagusia jokalariek baloia pasatzeko edo jasotzeko modu desberdinen abantaila eta desabantailen berri izatea da.

**Aldaerak:**

Pasatzeko eta hartzeko era desberdinak.





## SASKIBALOI LIBREA I

**Joko eremua:** Saskibaloiko pista.

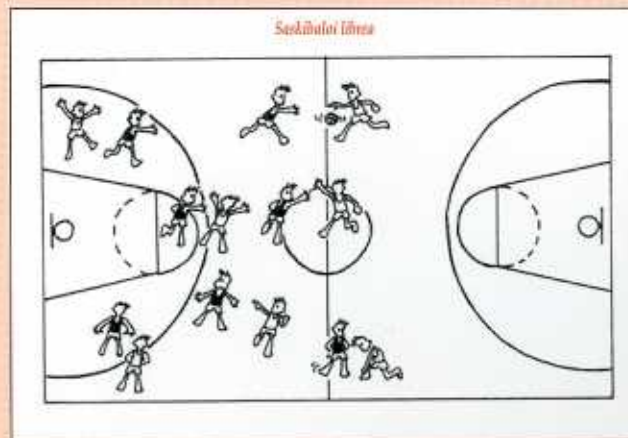
**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza, baloiaz, aurkako taldearen saskiko taula ikutzen saiatuko da.

### Berezitasunak:

- Baloia bote eragin gabe korrika egin daiteke.
- Baloia duen jokalaria, beste taldearen jokari batek ikutzen badu, berehala gelditu eta baloia pasatu edo taulara jaurti beharko du.
- Baloia duen jokariari ezin zaio baloia eskutik kendu.
- Baloia aurkakoen taula ikutzen duen bakoitzean, bi puntu lortuko dira.
- Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



# ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA II



## ZIRKUITOA

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** Banaka, hainbat aparatu joko eremuan banatuta, zirkuito bat osatuz.

**Materiala:** Baloiak eta gimnasioan aurki ditzakegun hesi, kono, koltxoneta, banku suediar...

**Azalpen praktikoa :** Baloia bote eraginez zirkuito osoa egin, aurrean azaltzen zaizkigun oztopoak gaindituz.

**Berezitasunak:**

- Zirkuitoa beti baloia bote eraginez osatu behar da.
- Aldez aurretik agindutako eran gaindituko dira oztopoak.
- Jokalari pilaketak ekidin.
- Zirkuitoa ezkerrez zein eskumez osorik egin.

**Aldaerak:**

- Txapelketa modura antolatuz: ea nork osatzen duen zirkuitoa denbora laburrenean.
- Joko librea. Joko eremuan zehar aparailuak sakabana-tu eta norberak nahi duen moduan osatuko du zirkuitoa.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## ERRELEBOAK

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** 4-8 jokalariz osatutako taldeak, marrazkietan bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:** Pasea lantzeko errelebo lehiaketa desberdinak:

1- Talde bakoitzeko jokalariek, batek izan ezik, lerro bat osatuko dute. Hori baloi batekin, lerroaren aurrean jarriko da. Agindua ematean, baloia lehenengoari pasatuko dio eta honek baloia itzuliko dio, ondoren lurrean eseriz. Honela, lerroko jokalaria guztiak eseri eta altxatu arte.

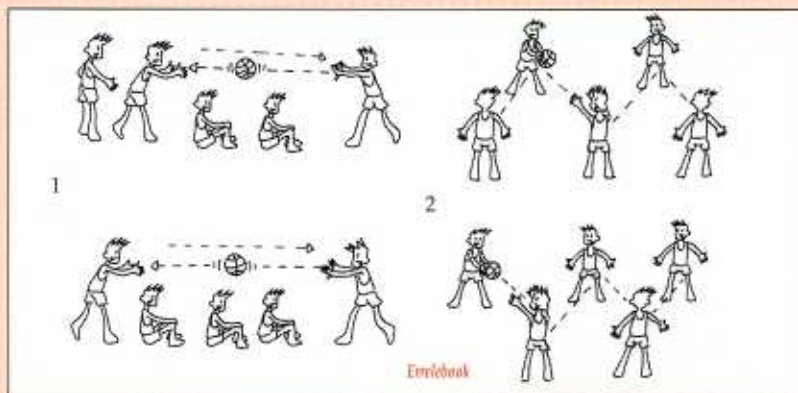
2- Jokalariak bigarren marrazkian agertzen den moduan egongo dira kokaturik. Agindua emanda-koan, baloia aurrekoei pasatuko zaie, ea zein taldek lortzen duen baloiaren joan-etorri azkarrena.

**Berezitasunak:**

- Pase eta harrerak keinu egokiez egin behar dira.
- Arauak errespetatuz, eginbeharrekoa azkarren bete duen taldeak irabaziko du.
- Jokalarien arteko distantziak partaideen maila eta ezaugarrien arabera erabakiko dira.

**Aldaerak:**

Errelebo mota desberdinak aukera daitezke.





## JAURTIKITZAILE ZOROA



**Joko eremua:** Saskibaloia pista. Saski asko duen pista bada, hobeto.

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin eta saski baten aurrean.

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

- Jaurtiketa zuzenak alde eta distantzia desberdinetatik eginez.
- Jaurtiketak, baloiari lurrean bote bat eraginez.
- Jaurtiketak, esku batez.
- Jaurtiketak, atzerantz.
- etab.

**Berezitasunak:**

- Saskien altuera jokalarien maila eta ezaugarrietara egokituko da.
- Taldeak saski, baloi edota jokalaria kopuruen arabera antolatu eta molda daitezke.
- Jaurtiketa zuzenetan, irakasleak alde aurretik azaldutako jaurtiketa teknika zaindu behar da.
- Jaurtiketen distantzia eta tokia aldatzen joango dira, jokalarien maila eta ezaugarriak kontutan izanik.

**Aldaerak:**

- Norberak nahi duen bezala jaurtiz.
- Baloia trebea ez den eskuaz jaurtiz.





## SASKIBALOI LIBREA II

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

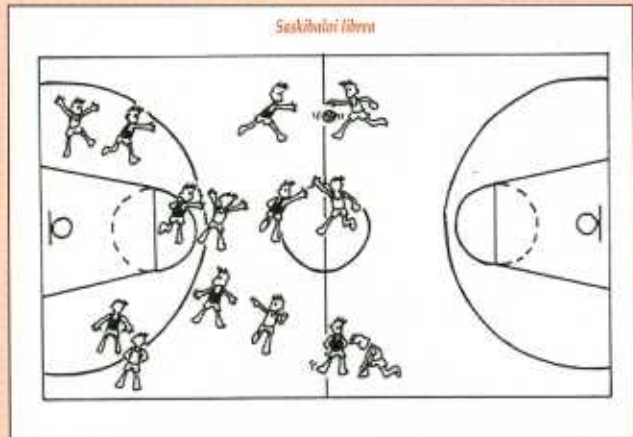
**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza aurkako taldearen saskiaren taula baloiaz jotzen saiatuko da.

### Berezitasunak:

- Ezin dira lau urrats baino gehiago eman baloia bote eragin gabe.
- Baloia duen jokalaria beste taldeko jokalaria batek ikutzen badu, berehala gelditu eta baloia pasatu edo taulara jaurti beharko du.
- Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.
- Baloiak aurkakoen taula jotzen duen bakoitzean, bi puntu lortuko dira.
- Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA III



## BOTE-BOTEKA

**Joko eremua:** Saskibaloiko pista hobe.

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Jokalari bakoitza bere baloiari bote eraginez joko eremutik mugituko da:

1. Irakasleak jokalaria baten izena aipatuko du, eta jokalaria hori denbora mugatu batean, ahalik eta kide gehien harrapatzen saiatuko da.
2. Irakasleak joko eremuan dagoen toki edo gauzaren bat aipatuko du, eta jokalaria ahalik eta azkarren hara heltzen saiatuko dira.

### Berezitasunak:

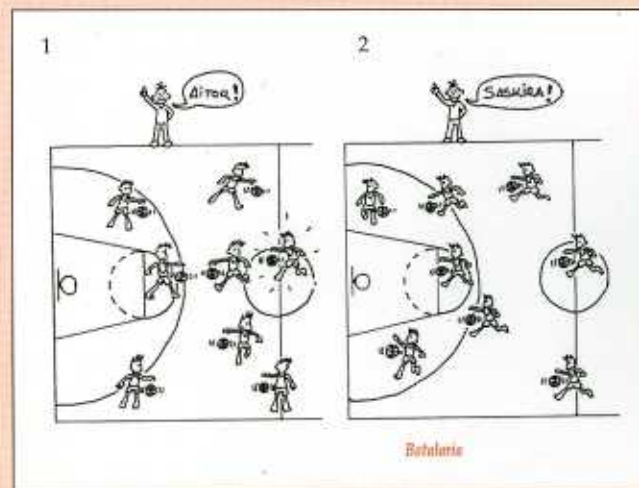
-Jokalaria jokoak irauten duen denbora guztian baloiari bote eraginez aritu behar dira.

-Baloia ezkerrez zein eskumaz botatzea aholkatuko da.

-Kontu handia izan behar da jokalarien arteko txoke eta kolpeekin.

### Aldaerak:

Jokalariak kanporatuz.





## JAURTIKETAK

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 4-8ko taldeak. Talde bakoitza saskiaren aurrean lerro bat osatuz.

**Materiala:** Baloia.

**Azalpen praktikoa:** Jokalariak, baloia jaurtiz, saskiratzea dute helburu.

### Berezitasunak:

-Jokalariak txandaka jaurtiko dute: lehenengo, lerro bateko jokalaria batek, eta ondoren, hurrengo lerroko beste batek.

-Saskiratze bakoitzeko puntu bat lortuko dute. Talde bakoitzari bere jokalaria guztiek lortutako saskiratzeak zenbatuko zaizkio. Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

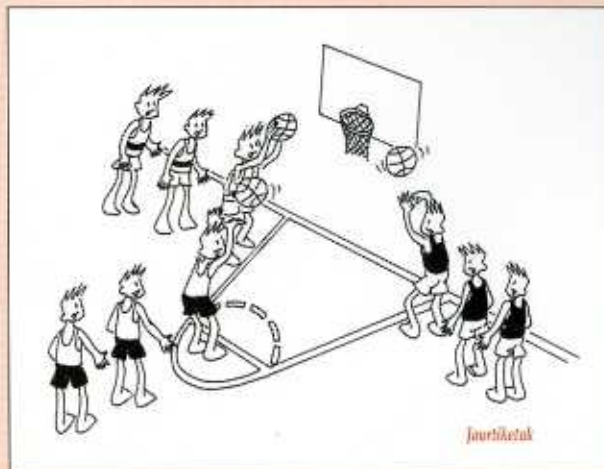
-Baloia jaurtitzeko teknika zainduko da.

-Saski eta jokalarien arteko distantzia (jaurtiketaren distantzia) partaideen malla eta ezaugarrien arabera erabakiko da.

### Aldaerak:

-Baloia toki desberdinetatik jaurtiz.

-Taula ikutu gabe saskiratzea lortzen duenak bi puntu bereganatuz.



## ZORABIAGARRIA



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako taldeak. Jokalari bat besteez osatzen duten zirkuluaren barruan.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Zirkulu barruan dagoen jokalariai besteez elkarren artean pasatzen duten baloia hartzen saiatu behar du.

### Berezitasunak:

-Zirkulu barruko jokalariai baloia ikutzen duenean edota baloia, pase edo harrera txar baten ondorioz, lurra ikutzen duenean, beste partaideren batek hartuko du bere postua.

-Egoera bakoitzean, jokalarien artean erabakiko da zeinek joan behar duen zirkulu barrura.

-Pase eta harreraren teknika zaindu behar da.

-Zirkuluaren neurria, hau da, jokalarien arteko distantzia, partaideen maila eta ezaugarrien arabera erabakiko da.

-Jokalariai, erdikoa izan ezik, ezker-eskuin eta aurrera-atzera metro bat soilik mugi daitezke.

### Aldaerak:

Arau desberdinak ezarriz. Adibidez:

\* Baloia duen jokalaria ikutz gero, erdira pasatuz.

\* Pase loratuak debekatuz.

\* etab.

Zirkulu barruan bi jokalaria ipiniatz.





## SASKIBALOI LIBREA III

**Joko eremua:** Saskibaloi pista.

**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza aurkako taldearen saskiaren taula baloiaz jotzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

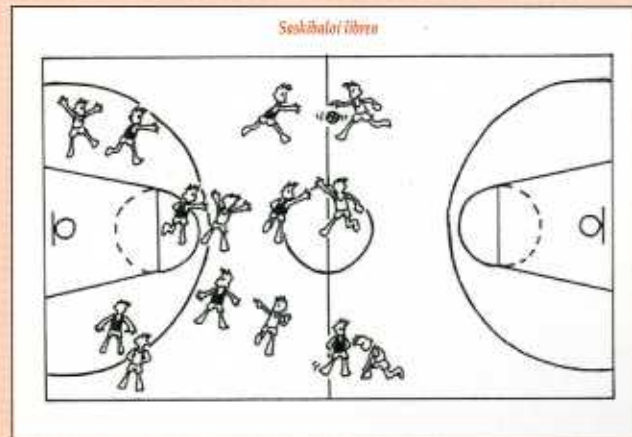
-Ezin dira lau urrats baino gehiago eman baloia bote eragin gabe.

-Baloia saskira jaurti aurretik kideen artean bost pase gutxienez egin beharko dira.

-Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.

-Baloiak aurkakoen taula jotzen duen bakoitzean, puntu bat lortuko da. Saskiratze bakoitzak bi puntu balioko ditu.

-Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



# GINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA IV



## BOTE ERRELEBOAK

**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariko taldeak, baloi banarekin eta marrazkian ikus daitekeen eran kokatuta.

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:** Bi errelebo mota:

1. Talde bakoitzeko jokalariek txandaka eta baloiari bote eraginez, alde zurretik markatutako marra bateraino joan-etorria egin beharko dute.
2. Taldeko kideek lerro bat osatuko dute. Lerrokideen artean metro bateko distantzia egon beharko da. Agindua ematean, azkena kideen artean sigi-saga lehenengo postura helduko da, eta baloia lerroko azkenari pasatuko dio. Honek ere gauza bera egingo du, eta horrela elkarren segidan lerrokide guztiek.

**Berezitasunak:**

-Lehenengo errelebo jokoan, jokalariek joan-etorriko ibilbidea osatzen dutenean, baloia hurrengo jokalaria emanez aldatuko dute txanda.

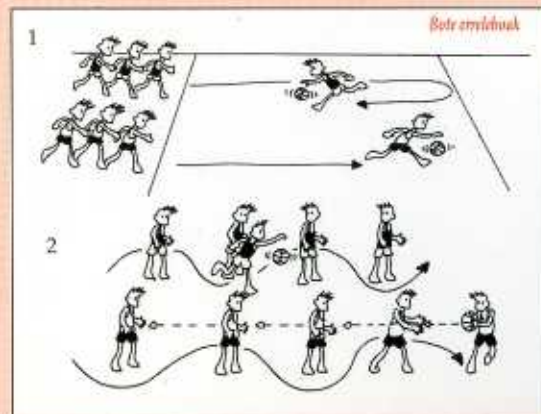
-Bi errelebo motetan lehenengo amaitzen duen taldeak irabaziko du.

-Kontu handia izan behar da alde zurretik esandako guztia (marra zapaldu, bukaerara heldu arte errelebo ez aldatu, baloiari denbora guztian bote eragi...) bete dadin ziurtatzeko.

**Aldaerak:**

-Ezkerreko eskuaz baloiari bote eraginez

-Joanean ezkerrez eta itzuleran eskumaz baloiari bote eraginez.





## HOGEI TA BATERA

**Joko eremua:** Bi saski baino gehiago dituen saskibaloia pista bada hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako taldeak, baloi banarekin eta saski baten aurrean kokaturik.

**Materiala:** Baloia

**Azalpen praktikoa:** Jokalariak baloia txandaka jaurtiz eta arauak errespetatuz saskiratze kopuru bat lortzea dute helburu.

**Berezitasunak:**

-Lehenengo jokalaria, jaurtiketa libreko marritik jaurtitzen hasiko dira. Ondorengoek baloia hartzen duten tokitik jaurtiko dute.

-Saskiratze baten ondorengo jaurtiketa jaurtiketa libreko marritik egingo da.

-Saskiratzea lortzen duen jokalaria, kale egin arte, baloia jaurtitzen jarraituko du.

-Puntuaketa honela izango da:

\* Jaurtiketa libreko marritik lortutako saskiratzeak puntu bat balioko du.

\* Beste edonondik burututako jaurtiketari bi puntu emango zaizkio.

-21 puntu lortzen dituen lehenengo jokalaria, kopuru hau gainditu gabe, irabaziko du.

**Aldaerak:**

-Saskiratu ez den baloiari, hartu aurretik, bote bat ematen utziz.

-Jaurtiketak alde aurretik zehaztutako tokietatik eginenez (zirkuito gisa).





## POTINA AZKENA



**Joko eremua:** Saskibaloiko pista.

**Antolaketa:** Denak elkarren ondoan, bakoitza baloi batekin, eta pista erdian mugatutako toki batean kokaturik.

**Materiala:** Baloiak

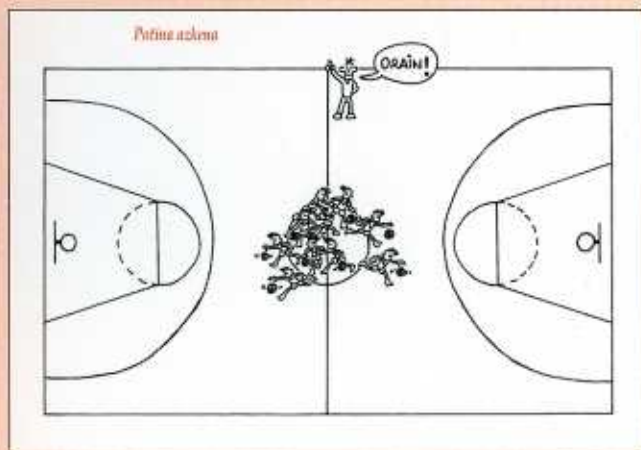
**Azalpen praktikoa:** Denak baloiari bote eraginez arituko dira, mugatutako eremu barruan; besteei baloia kenduz eta norberaren baloia babestuz. Agindutakoan, jokalaria guztiak baloiari botea eragiten jarraituz, saskiraino hurreratu eta baloiaz taula jotzen ahaleginduko dira.

**Berezitasunak:**

- Pista erdiko eremuan zein saskirainoko korrikaldian, baloiari bote eraginez arituko dira.
- Taularantz korrika joateko, derrigorrez erdiko eremu barruan egon beharko dira.
- Besteen baloia eskuz soilik jo daitezke.
- Kontuz jokalarien arteko txoke eta kolpeekin.

**Aldaerak:**

- Baloia trebea ez den eskuz bote eraginez.
- Jokalaria kanporatuz. Adibidez, taula jotzen duen azkenari puntu bat emanez eta bigarren puntua lortuz gero kanporatuz.
- Gauza bera baina saskiratze bat lortuz gero, puntu bat kentzeko edo kanporatu den jokalaria bat jokoan sartzeko aukera izanik.





## SASKIBALOI LIBREA IV

**Joko eremua:** Saskibaloi pista

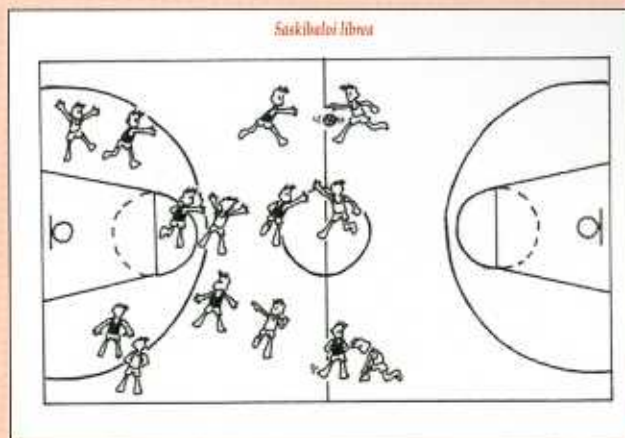
**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde

**Materiala:** Baloi bat

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza aurkako taldearen saskiaren taula baloiaz jotzen saiatuko da.

### Berezitasunak:

- Ezin dira lau urrats baino gehiago eman baloia bote eragin gabe.
- Baloia saskira jaurti aurretik kideen artean bost pase gutxienez egin beharko dituzte.
- Ezin da doblerik egin.
- Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.
- Baloiak aurkakoen taula jotzen duen bakoitzean, puntu bat lortuko da. Saskiratze bakoitzak ordea, bi puntu balioko ditu.
- Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



# OINARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA V



## BIKO BOTEA

**Joko eremua:** Edonon

**Antolaketa:** Binaka, bakoitza baloi banarekin

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:**

-Biak baloiari bote eraginez. Batek besteari jarraituko dio, metro bateko distantzia gordetzen saiatuz. Agindua ematean, aurretik doana atzera pasatuko da eta alderantziz.

-Batak bestea harrapatzera. Irakaslearen agindu bakoitzeko edo iheslaria harrapatzen denean, aldatuko da jokalarien zeregina.

-Bikotea osatzen duten jokalaria, baloiari bote eraginez, elkarri baloia kentzen ahaleginduko dira.

**Berezitasunak:**

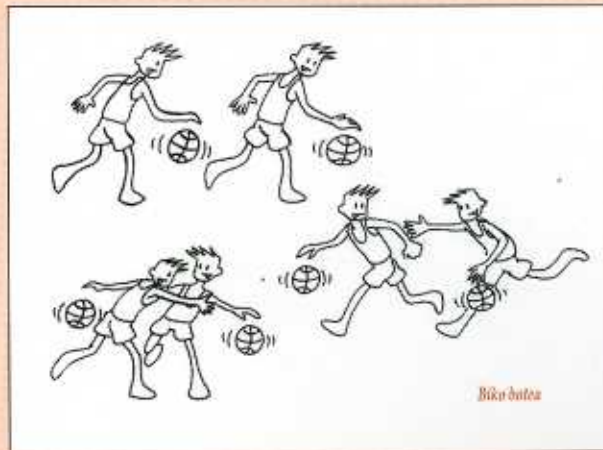
-Ariketa guztietan partaideak baloiari bote eraginez arituko dira.

-Ariketa guztiak bikoteka dira. Ezin dira beste bikoteak zirikatatu.

**Aldaerak:**

-Trebea ez den eskuaz baloiari bote eraginez.

-Hirunaka antolatuz.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## SARRERAK

**Joko eremua:** Saski asko dituen saskibaloia pista bada hobe.

**Antolaketa:** Banaka, baloi banarekin eta saski baten aurrean.

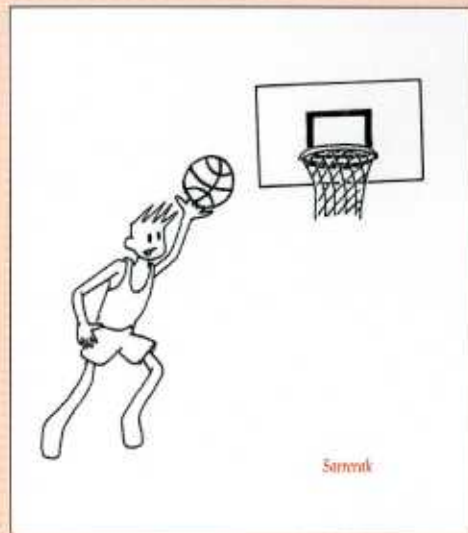
**Materiala:** Baloi, uztai eta konoak.

**Azalpen praktikoa:**

- Saskiratze sarrerak.
- Gauza bera, bi uztai lurrean ezarriz eta urratsen araua azalduz. Jokalariak, baloia eskuetan duela, uztai bakoitzean urrats bat emanez, saskiratze sarrera egingo du.
- Gauza bera, baina korrika.
- Gauza bera, baina korrika eta baloiari bote eraginez.
- Gauza bera, baina kono batzuk sigi-saga gainditu beharko dituztelarik.
- Gauza bera, baina baloia irakasle edo kide baten-gandik jasoz.

**Berezitasunak:**

- Ariketa guztiak ezker zein eskumaz egingo dira.
- Saskien altuera jokalarien maila eta ezaugarriak kontuan hartuta erabakiko da.
- Sarrerak bi alboetatik egin beharko dira.



## PASAIÐAZU



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako taldeak. Bi jokolari beste jokalariek osatzen duten zirkuluaren barruan kokatuta.

**Materiala:** Baloiak.

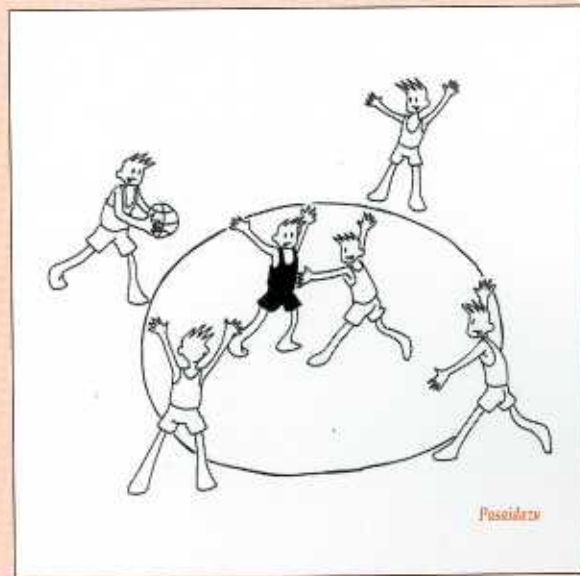
**Azalpen praktikoa:** Borobil barruan dauden bietako bat defentsa lanetan arituko da; bestea, ordea, pase jasotzailea izango da. Zirkulua osatzen dutenek baloia elkarren artean pasatu ondoren, pase-jasotzaileari pasatzea dute helburu. Defendatzailearen zeregina pase hori eragoztekoa izango da.

### **Berezitasunak:**

- Zirkulu barruan dauden bi jokalarien artean ezin da kontaktu fisikorik egon.
- Pase txar bat egiten denean edo defendatzaileak baloia eragozten duenean, jokalarien zereginak aldatu egingo dira.
- Pasearen keinu teknikoa zaindu behar da.

### **Aldaerak:**

- Bi pase-jasotzaile eta bi defendatzaile ezarriz zirkulu barruan.
- Zirkulua osatzen duten jokalarien arteko pase kopurua mugatuz.





## SASKIBALOI LIBREA V

**Joko eremua:** Saskibaloi pista.

**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza aurkako taldearen saskiaren taula baloiaz jotzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

-Ezin dira bi urrats baino gehiago egin baloiari bote eragin gabe.

-Baloia saskira jaurti aurretik kideen artean bost pase gutxienez egin beharko dituzte.

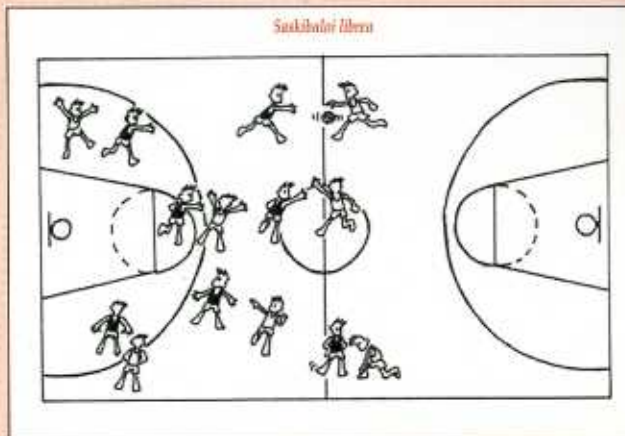
-Ezin da doblerik egin.

-Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.

-Taula jotzeak ez du punturik emango. Puntuak irabazteko saskiratzea lortu behar da.

-Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

Saskibaloi librea



# ONARRIZKO TREBETASUNAK ETA TEKNIKA BEREZIAK LORTZEA ETA GARATZEA VI



## BI BURUKO SUGEA

Joko eremua: Edonon.

Antolaketa: Hirunaka, eskutik helduta eta baloi batekin

Materiala: Baloiak.

Azalpen praktikoa:

- 1- Hirurak eskutik helduta arituko dira. Baloidunak baloiari bote eragin beharko dio eta aldi berean baloia kentzen saiatuko den beste ertzeko jokalaria erandik babestu. Erdikoak nahi duenari lagunduko dio.
- 2- Hirukote guztiak, eskutik helduta, eta baloiari bote eraginez, beste hirukoteei baloia kentzen eta norberarena babesten ahaleginduko dira.

Berezitasunak:

- Jokalariek, beti, eskutik helduta egon behar dute.
- Lehenengo ariketan zein bigarrean jokalarien postuak aldatuz joango dira.
- Baloia hankaz jotzea debekaturik dagoela azpimarratzea komeni da.
- Bote eragiteari uzten bazaio edo baloia beste batek esku-ratzen badu, bakoitzaren zereginak aldatu egingo dira.
- Bigarren ariketa ondo zehaztutako joko eremuan antolatzea aholkatzen da.



Hirurak eskutik helduta, erdikoak nahi duenari lagundu



Hirukoteak besteak baloia kentzen eta norberarena babesten

S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A







## HAMAR PASEAK



**Joko eremua:** Edonon.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako bi talde, aldez aurretik zehaztutako joko eremuan sakabanaturik. Talde bat baloiaren jabe izango da.

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldeko jokalariek, elkarren artean 10 pase jarraian lortzea dute helburu. Beste taldeko jokalariek, ordea, aurrekoen ahaleginak oztopatzen eta baloia lapurtzen saiatuko dira.

**Berezitasunak:**

-Jokalarien arteko kontaktu fisikoak oso mugatua izan behar du.

-Baloia lurrera jausi edo joko eremuko mugetatik ateratzen denean, beste taldeak bereganatuko du.

-Baloia berreskuratu ondoren, paseen kontaketa zerotik hasiko da.

-Baloia duen jokalaria ezin du korrika egin, eta arerioak berarengandik gutxienez metro batera kokatu beharko dira.

-10 pase jarraian (arauak errespetatuz) lortzen dituen taldeak puntu bat bereganatuko du. Aldez aurretik ezarritako denboran puntu gehien lortzen duenak irabaziko du.

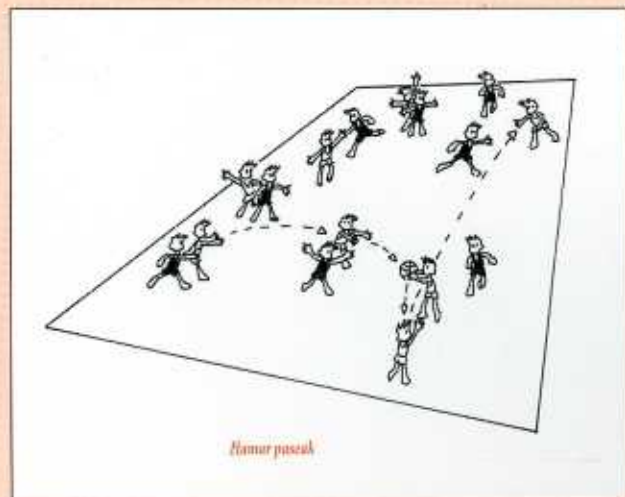
-Joko eremuaren neurriak jokalarien maila, ezaugarri eta kopurua kontuan hartuta ezarriko dira.

**Aldaerak:**

-Pase loratuak debekatuz.

-Joko eremuaren neurriak handituz edo txikituz.

-Baloia duen jokalaria baloia bote eraginez korrika egitea baimenduz.





## SASKIBALOI LIBREA VI

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 6-10 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitza aurkako taldearen saskiaren taula baloiaz jotzen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

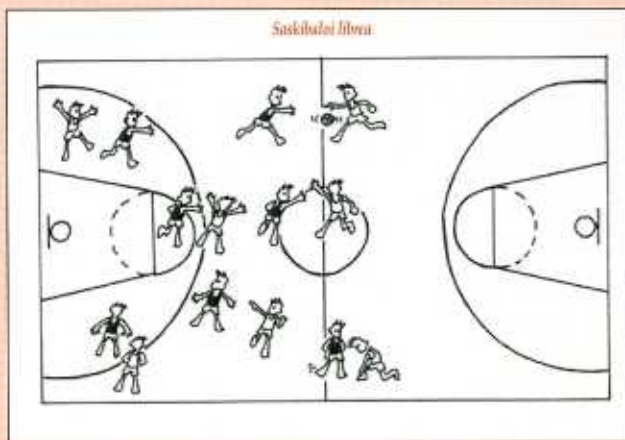
-Ezin dira bi urrats baino gehiago eman baloia bote eragin gabe.

-Ezin da doblerik egin.

-Baloia duen jokalaria ezin zaio baloia eskutik kendu.

-Saskiratze bakoitzak bi puntu balio du, eta hamar pase jarraian lortzeak puntu bat.

-Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA I



## BAT BATEN KONTRA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Saskiaren azpian defendatzaile bat, eta 8-10 metrora 4-8 jokalariz osatutako lerro bat. Lerroko jokalaria bakoitzak baloi bat izango du.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:**

-Bat-baten kontra. Baloia duenak saskiratzen saiatu behar du; defendatzailea, aldiz, honen ekintza oztopatzen edota ekiditen ahaleginduko da. Defendatzaileak eskuak atzean dituela defenditu beharko du.

-Gauza bera, baina oraingoan defendatzaileak eskuak aurrean baditu ere, ezin izango ditu hauek erabili baloia kentzeko.

-Gauza bera, baina defendatzaileak askatasun osoz defenda dezakeela.

-Gauza bera, baina defendatzaileak atzerantz mugitzea aukerarik izan gabe.

-Gauza bera, baina erasotzaileak irakaslearengandik baloia jasoz.

**Berezitasunak:**

-Saskibaloiko oinarritzko arautegia kontutan hartuko da (urratsak, falta pertsonalak, ...).

-Ekinaldi bakoitza erasotzailearen arau-hauste, edo saskiratze baten ondoren, edota defendatzaileak baloia berreskuratzen duenean amaituko da.

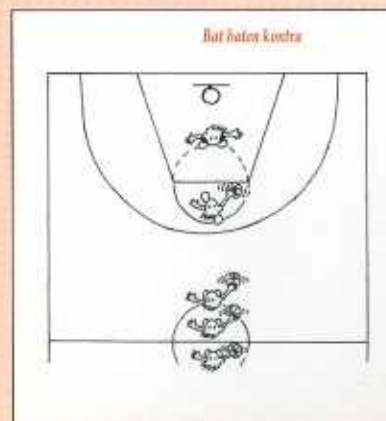
-Jokalaria defendatzaile postuan txandakatuz joango dira.

-Defendatzaileak falta pertsonala egiten badu, erasotzaileak beste eraso bat egiteko aukera izango du. Bigarren falta pertsonalean, jaurtiketa libreak egiteko aukera izango du.

-Saskiek partaideen mailari dagokien altuera izan beharko dute.

**Aldaerak:**

Txapelketa modura antolatuz: jokalaria bakoitzak 12 saio ditu eta saskiratze gehien lortzen duenak irabaziko du.





## BI-BATEN KONTRA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Saskiaren azpian defendatzaile bat, eta 8-10 metrora 4-8 jokalariz osatutako bi lerro. Lerro bateko jokalariz guztiek baloi bana izango dute.

**Materiala:** Baloiak.

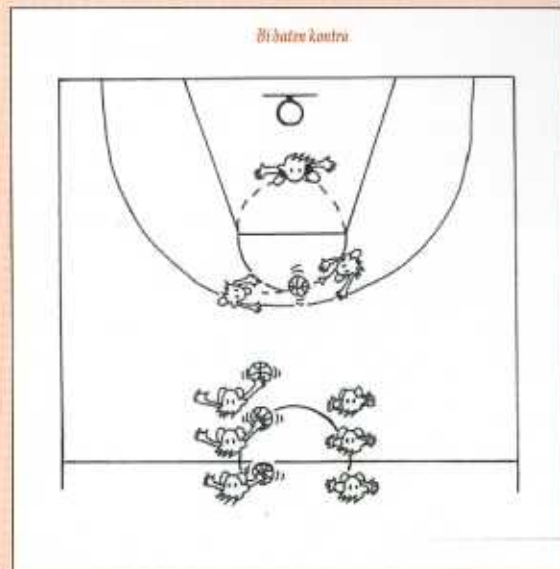
**Azalpen praktikoa:** Bi baten kontra. Bikoteak saskiratzea lortzea du helburu; defendatzaileak, ordea, hauen ahalegina eragotzi beharko du.

**Berezitasunak:**

- Aurreko ariketaren progresioa erabil daiteke.
- Aurreko ariketaren berezitasun guztiak kontutan hartuko dira.

**Aldaerak:**

- Txapelketa modura antolatuz.
- Bi erasotzaileak baloi banarekin.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A



## TALDE NAHASKETA



**Joko eremua:** Saskibaloi pista.

**Antolaketa:** 2-5 jokalariz osatutako 3-4 talde saski batean. Talde bakoitza baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Bi aukera:

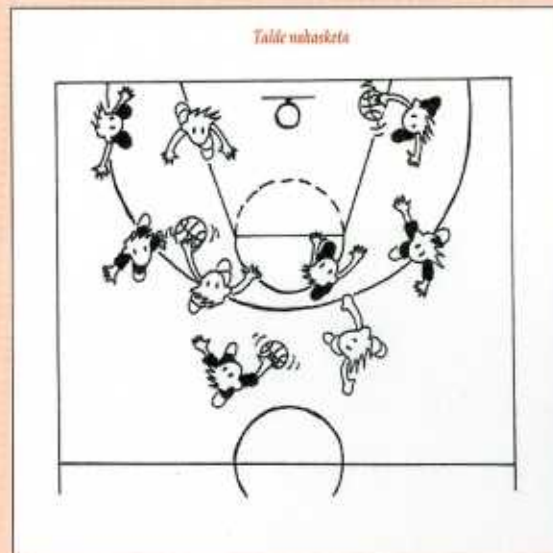
1. Talde bakoitza bere baloia saskiratzen saiatuko da.
2. Talde bakoitzak bere baloia saskiratzen ahalegintzeaz gain, beste taldeen lana oztopatu dezake.

**Berezitasunak:**

- Bi aukeretan saskibaloiko oinarrizko arautegia bete beharko da.
- Saskiratze baten ostean, baloia hondoko marratik atera beharko da.
- Bigarren aukeran, talde bat bi baloiren jabe izan daiteke.
- Taldea kopurua zein talde bakoitzeko jokalarikopurua, partaideen maila eta ezaugarriak kontutan hartuta erabakiko dira.
- Saskiek, partaideen mailari dagokienez altuera izango dute.

**Aldaerak:**

Txapelketa modura antolatuz: alde aurretik zehaztutako denboran saskiratze gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.





## SASKIBALOIKO PARTIDUAK I

**Joko eremua:** Saskibaloia pista. Jokalari gazteak baldin badira, "mini-basket" pista hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako bi talde. Talde bakoitzak jokalekuaren alde bat eta saski bat du.

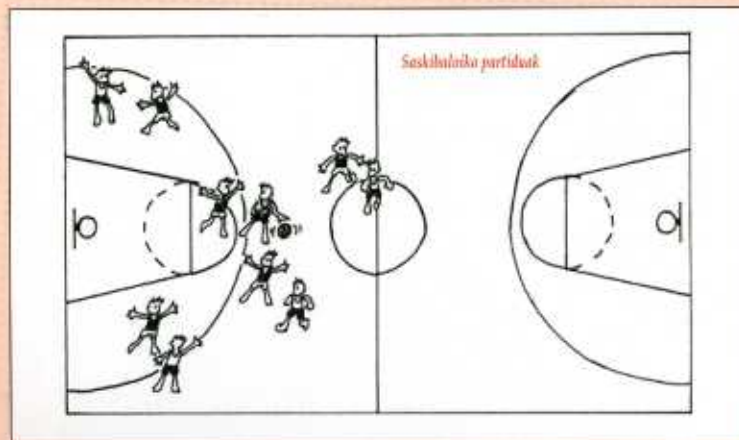
**Materiala:** Baloia

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak aurkakoen saskian saskiratu eta norberaren saskia defendatu beharko du.

**Berezitasunak:**

-Saskibaloia oinarritzko arauez gain, honako arau hau ere hartuko da kontutan: eraso bakoitzean, taldeko jokalari guztiek baloia ikutu arte ezin izango da jaurtiketarik egin.

-Taldea bi baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, norgehiagokak antolatuko dira bi saskiratze lehenago zeinek lortu; galtzen duen taldearen ordezkari talde bat sartuko da.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA II



## ERREBOTEA

**Joko eremua:** Saskibaloiko pista. Jokalari gazteentzat "mini-basket" pista bada hobe.

**Antolaketa:** 3-5 jokalariz osatutako hiru lerro, marrazkian bezala kokatuta. Alboetan dauden bi lerroetako jokalariak erasotzaile moduan arituko dira, erdiko lerrokoak, aldiz, defendatzaile gisa jardungo du.

**Materiala:** Baloiak.

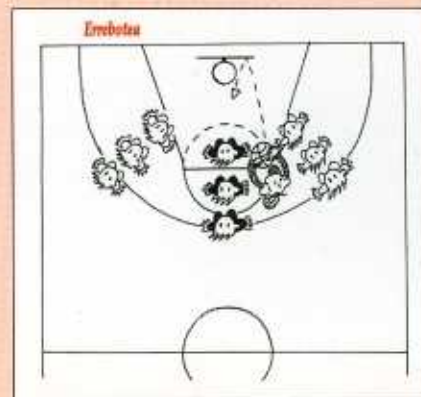
**Azalpen praktikoa:** Irakasleak saskira jaurtiko du baloia. Alboetako bi lerroetako eta erdiko lerroko lehenengo jokalariak errebotea eskuratzen ahalegingduko dira. Alboetakoek errebotea eskuratzen badute, defendatzailearen aurka, bi-baten kontrako jokaldia burutuko dute. Erdiko jokalaria, aldiz, errebotea eskuratzen badu, bi erasotzaileen oztopoa gainditu eta irakasleari baloia itzultzen saiatuko da.

### Berezitasunak:

- Saskibaloiko oinarritzko arautegia kontutan hartu behar da.
- Lehenengo jokalariak, beren jokaldia amaitu ondoren, norbere lerroaren bukaerara joango dira, bigarrenak has daitezen.
- Jokalari guztiek lerro desberdinetatik pasa behar dute.
- Jokaldiak saskiratzearen, arau-haustearen edota irakasleari pase bat egin ondoren bukatuko dira.
- Saskiek partaideen mailari dagokien altuera izan beharko dute.

### Aldaerak:

Jokalariak saskiari bizkarra emanez edo posizio desberdinetan hasi ditza-kete jokaldiak.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A





4X3

**Joko eremua:** Bi saski baino gehiago dituen saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 7 jokalariz osatutako taldeak. Talde bakoitza saski batean eta baloi batekin. Talde bakoitzean hiru jokalariz osatutako bi azpitalde eta "edozertarako" jokalaria bat.

**Materiala:** Baloiak

**Azalpen praktikoa:** Lau-hiruren kontrako norgehiagokak saski bakoitzean.

**Berezitasunak:**

- Saskibaloiko oinarritzko arautegia kontutan hartuko da.
- "Edozertarako" jokalaria baloia duen taldean jokatuko du.
- "Edozertarako" jokalaria postua aldatuz joango da.
- Defendatzaile lanetan dihardutenek baloia esku-ratzen dutenean 6'25 metroko areatik irten beharko dute eraso antolatua aurretik.
- Aldez aurretik zehaztutako denbora tartean saski-ratze gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

Arau berriak ipiniaz (paseak edo baloiari eragin dakioken bote kopurua murriztuz...).



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A





## HIRU SASKI

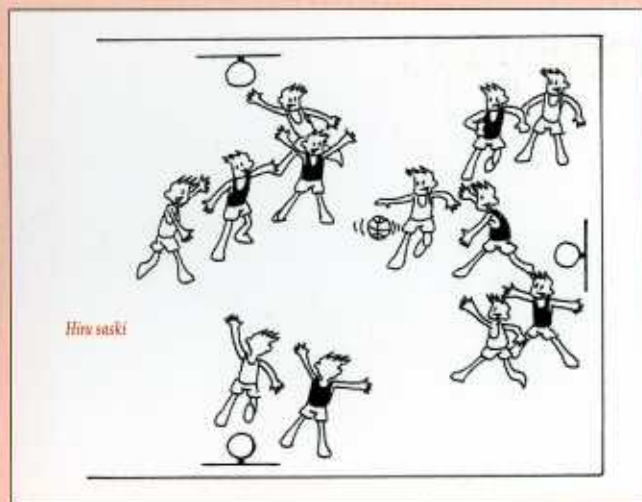


**Joko eremua:** Alboetan saskiak dituen saskibaloi pista.

**Antolaketa:** 5-7 jokalariz osatutako bi talde baloi batekin.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Baloia duen taldeak edozein saskitan saskiratzea du helburu; bestea, aldiz, saskiak defenditzen eta baloia berreskuratzen ahaleginduko da.



### **Berezitasunak:**

-Saskibaloiko oinarrizko arautegia kontutan hartuko da. Dena den, araren bat (3 segundukoa, ...) jokalarien maila eta ezaugarrietara moldatu daiteke.

-Saskien altuerak jokalarien adin eta ezaugarriak kontuan hartuta erabakiko dira.

-Aldez aurretik zehaztutako denbora tartean saskiratze gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

### **Aldaerak:**

-Alboetako saskiratzeek eta erdikoek puntuazio desberdina izan dezakete: alboetakoek bi puntu, erdikoek hiru puntu.

-Bi baloi erabiliz.





## SASKIBALOIKO PARTIDUAK II

**Joko eremua:** Saskibaloia pista. Jokalari gazteentzako "mini-basket" pista bada hobe.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako bi talde. Talde bakoitzak jokalekuaren alde eta saski bat du.

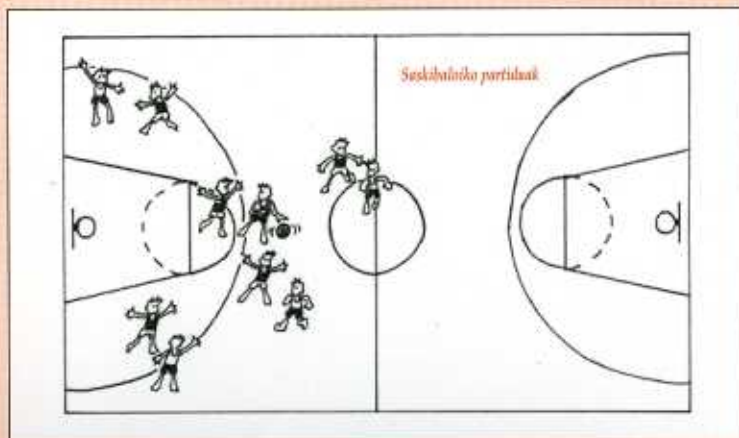
**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak aurkakoen saskian saskiratu eta norberarena defendatu beharko du.

### Berezitasunak:

-Saskibaloia oinarritzko arauez gain, honako arau berezi hau errespetatu beharko da: jokalariek baloia duten aldi bakoitzean ezin diote baloiari hiru bote baino gehiago eragin; hiru bote ondoren pasatu edo jaurti egin beharko dute.

-Taldea bi baino gehiago eta pista bakarra izanez gero, norgehiagokak antolatuko dira bi saskiratze zeinek lehenago lortu.



S  
A  
S  
K  
I  
B  
A  
L  
O  
I  
A

# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA III



## ERREBOTE HARRAPAKETA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Hirunaka. Jaurtitzailer bat baloiarekin 3 segunduko eremutik kanpokokatuko da eta bi errebotelari saskiaren azpian.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Jaurtitzailerak, baloia saskiratzen saiatuko da. Beste biak, erreboteari zain egongo dira. Errebotea eskuratzen duenak, bat-baten kontrako jokaldia egingo du bestearen aurka.

### Berezitasunak:

-Errebote eta bat-baten kontrako jokaldietan saskibaloiko oinarrizko arautegia errespetatu behar da.

-Jaurtitzailerak baloia saskiratzen badu, jaurtitzaren jarraituko du.

-Jokalariek jaurtitzaileraren postuan txandakatu egingo dira.

-Jaurtitzaileraren saskiratzeak, erreboteari eta ondorengo saskiratzeak puntu kopuru desberdinak balioko dute. Adibidez:

\* Jaurtitzaileraren saskiratzeak: 2 puntu

\* Erreboteak: puntu bat

\* Ondorengo saskiratzeak: 3 puntu

-Saskiaren altuera eta jaurtitzaileraren kokapena jokalarien maila eta ezaugarrietara moldatu beharko dira.

### Aldaerak:

-Jaurtitzailerak baloia toki desberdinetatik jaurtiz.

-Jaurtitzailerak, errebotea eskuratzen duenarekin elkar lanean arituz.





## KOPURU NAQUSITASUNA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** Jokalari guztiak bi, hiru edo launaka. Bi edo hiru "edoziertarako" jokalariek pista kanpo, marrazkian ikus daitekeen bezala kokaturik.

**Materiala:** Baloiak.

**Azalpen praktikoa:** Bi biren, hiru hiruren, edo lau lauren kontrako lehiak saski batean. Kanpoan dauden "edoziertarako" jokalariek baloia duen taldearekin lan egingo dute.

**Berezitasunak:**

-Saskibaloiko oinarritzko arautegia errespetatuko da. Hala ere, eta jokalarien maila eta ezaugarriak kontuan izanik, arau batzuk moldatu edo murriztu egin beharko dira; adibidez, hiru segundutakoa.

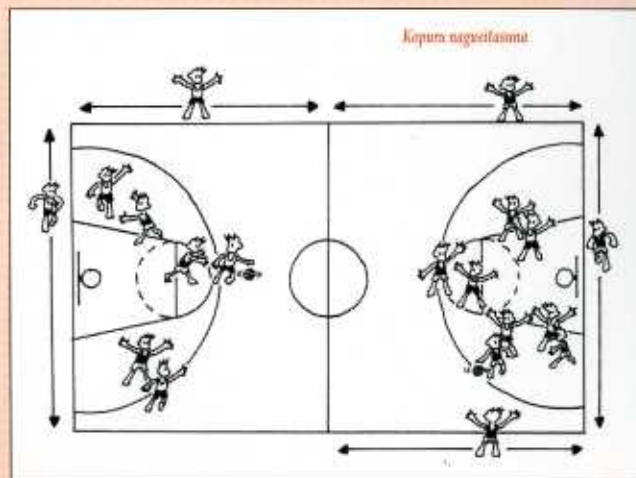
-"Edozertarako" jokalariek ezin dute:

- \* Baloiarekin mugitu
- \* Pista sartu
- \* Baloia saskiratu

-"Edozertarako" jokalariek, paseak pasatu eta jaso egingo dute soilik, eta txandan txandan jokalariek postu horretan aldatuz joango dira.

**Aldaerak:**

Pista osoan bost-bosten kontra, bi edo hiru "edoziertarako" jokalarirekin batera jokatuz.



## TXANDAKA



**Joko eremua:** Saskibaloï pista.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osatutako hiru talde: A, B eta D, marrazkian bezala kokatuta.

**Materiala:** Baloï bat.

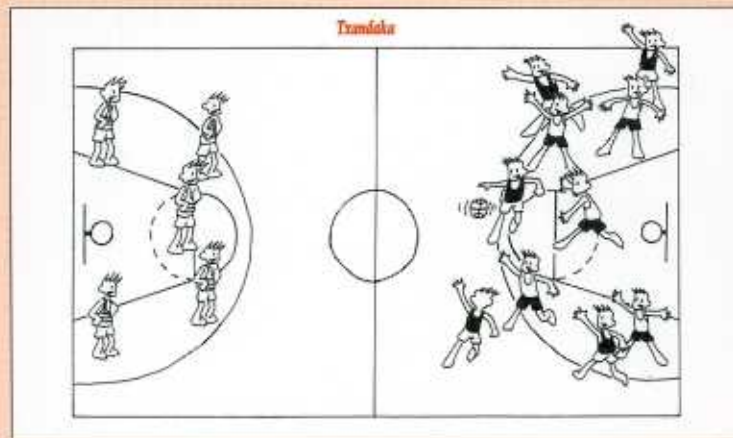
**Azalpen praktikoa:** A taldeak, B taldeak defenditzen duen saskiari erasoko dio saskiratzea lortzeko asmoz. Irakasleak, jokaldia amaitutzat eman ondoren, A taldea B taldearen postuan geldituko da, eta B taldeak beste saskian dagoen D taldeari erasoko dio. Horrela bata bestearen segidan.

**Berezitasunak:**

- Saskibaloïko oinarriko arautegia kontutan hartuko da.
- Jokaldiak saskiratu, erasotzaileek arau-hausteren bat egin edo talde defendatzaileak baloïa berreskuratu eta gero amaituko dira.
- Aldez aurretik araututako denboran saskiratze gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

- Erasotzeko denbora mugatuz.
- Pase edo jaurtiketen denbora mugatuz.





## SASKIBALOIKO PARTIDUAK III

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 5 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak, baloia duenean, aurkakoen saskian baloia saskiratzea izango du helburu. Baloia jabe ez denean, aldiz, bere saskia defenditzen ahaleginduko da.

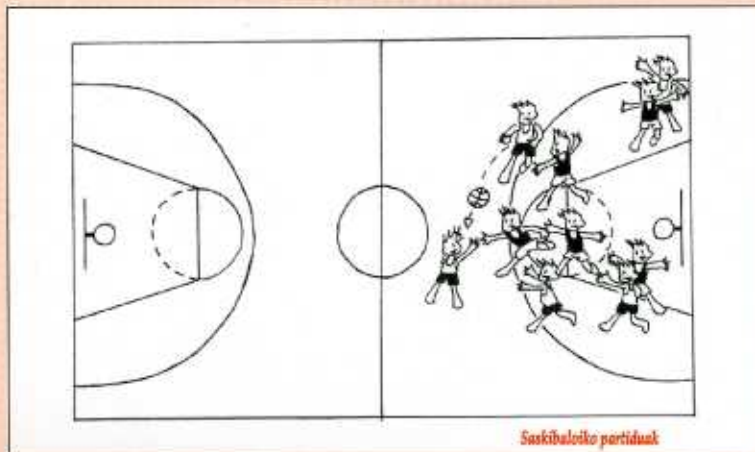
**Berezitasunak:**

-Saskibaloiko oinarriko arautegia kontutan hartuta jokatu da.

-Bi talde baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, norgehiagokak bi edo hiru saskiratzetara antola daitezke, talde galtzailea aldatuz.

**Aldaerak:**

Araua aldatuz.



# JOKOA BERE OSOTASUNEAN ULERTZEA IV



## DESERTOREA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 5 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bat besteari kontra. Aurkakoen saskian saskiratzea izango da talde bakoitzaren helburua.

### Berezitasunak:

-Saskibaloiko oinarriko arautegia errespetatu behar da.

-Irakasleak eraso bakoitzean, talde defendatzaileen jokalariei izena esango du. Jokaldi horretan zehar jokalariei horrek aurkako taldearekin jokatu du. Honela, eraso guztietan erasotzaileen aldeko 6-4 kontrako nagusitasuna izango da.

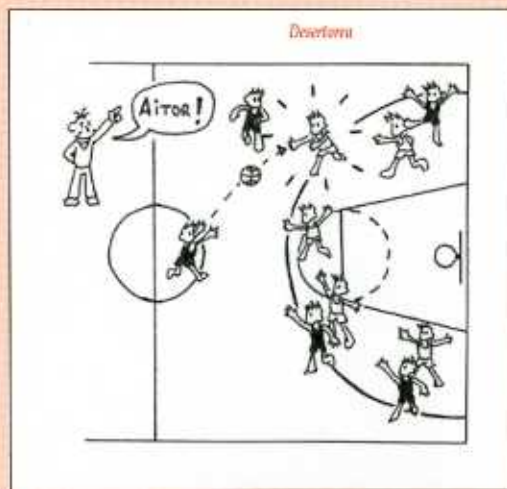
-Ariketa honetan oso garrantzitsua da partaideen aurretiko jarrera, talde aldatzeko prest egon behar baitute.

-Taldeak eraso lanetan txandakatuz joango dira.

### Aldaerak:

-Eraso bakoitzaren denbora mugatuz.

-Bi defendatzaileen izenak aipatuz 7-3ren kontrako jokaldiak antolatzea proposatu daiteke.





## RUGBIKO ALBOKO SAKEA

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 4-6 jokalariz osaturiko bi talde. Bi taldeetako jokalaria, talde bakoitzeko bakar bat izan ezik, bi lerro osatuz rugbiko alboko sakean bezala kokatuko dira pista erdian (marrazkian ikus daitekeenez). Irakaslea baloi batekin alboko sakea ateratzeko prest.

**Materiala:** Baloi bat.

**Azalpen praktikoa:** Irakasleak alboko sakea aterako du. Jokalaria, biren arteko jauzian bezala, baloia euren pista aldera bidaltzen ahaleginduko dira. Baloia eskuratzen duen taldea ahal duen azkarren, eta defendatzaileen desantolaketa aprobetxatuz, saskiratzean ahaleginduko da. Beste taldea, aldiz, ekintza hau ekiditen saiatuko da.

**Berezitasunak:**

- Saskibaloiko oinarritzko arautegia errespetatu beharko da.
- Alboko sakea osatzen duten jokalariek ezin dute baloia hartu. Derrigorrez, baloia urrundu egin behar dute.
- Irakasleak erabakiko du puntuaketa nola egin. Adibide gisa:

\* Alboko sakea irabazteak (baloia eskuratzeak): puntu bat

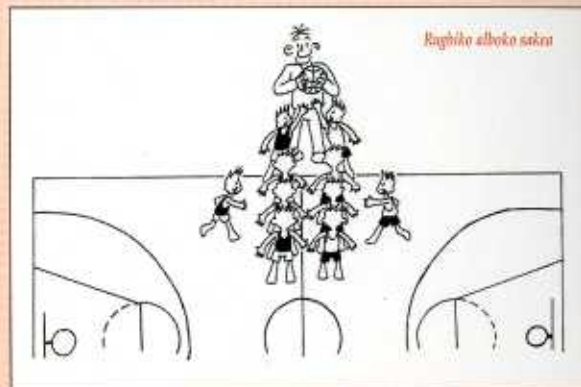
\* Ondorengo saskiratzeak: 2 puntu

\* Defentsa egokia (baloia berreskuratuz, saskiratzea ekidin,...): 2 puntu

-Aldez aurretik zehaztutako jokaldiak amaitzean, puntu gehien lortu duen taldeak irabaziko du.

**Aldaerak:**

Baloia alboko sakearen ondoren eskuratzen duen jokalaria baloiari bote eragiteko edo aurrerantz egiteko aukerarik ez izatea. Derrigorrez pasea egin behar izatea.







## SASKIBALOIKO PARTIDUAK

**Joko eremua:** Saskibaloia pista.

**Antolaketa:** 5 jokalariz osatutako bi talde.

**Materiala:** Baloia bat.

**Azalpen praktikoa:** Talde bakoitzak, baloia duenean, aurkakoaren saskian baloia saskiratzea du helburu. Baloia jabe ez denean, aldiz, bere saskia defenditzen ahaleginduko da.

**Berezitasunak:**

-Saskibaloiko oinarrizko arautegia kontutan hartuta jokatuko da.

-Bi talde baino gehiago eta pista bakar bat izanez gero, norgehiagokak bi edo hiru saskiratzetara antola daitezke, talde galtzailea aldatuz.

**Aldaerak:**

Arauk aldatuz.

