

IKERKUNTZA ALEAK



***Eskolaumeek 5eko futbola
hezkuntzaren ikuspegitik
ikasteko
proposamena***

**BFA
DFB**



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Kultura Saila
Departamento
de Cultura

MONTSE OTERO

Montse Otero,

Heziketa Fisiko eta Kirol
Zientzietako lizentziaduna
eta Euskal Herriko
Unibertsitateko Heziketa
Fisiko eta Kirol Zientzietako
Fakultateko irakaslea. Kirol
eremuko profesionalen
trebakuntzaren
hobekuntzak eta eremu
horretako ikerkuntzak
betidanik Montse
Oterorengan izan duten
eraginaren eta sortu duten
kezkaren ondorioz sortu da
material hau. Egunero gure
gazteen artean lan
ikaragarria egiten
diharduten Futbol 5-eko
hainbat taldetako
arduradunei laguntzea da
material horren helburua.
Lan hori ondo planifikatu
eta burutu behar da, eta
gure gazteriaren
segurtasuna eta garapen
ezin hobea bermatu behar
ditu zehatz-mehatz.
Kalitatezko lana da, kirola
egitearekiko atxikimendua
erraztu behar duena.

IKERKUNTZA ALEAK



***Eskolaumeek 5eko futbola
hezkuntzaren ikuspegitik
ikasteko
proposamena***



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Kultura Saila
Departamento
de Cultura

MONTSE OTERO

Argitaratzailea:

Bizkaiko Foru Aldundia - Kultura Saila

Azala:

R. Alonso

Legezko Gordailua:

BI-435-07

Diseinua eta Inprimaketa:

Grafidenda

Aurkezpena

Bizkaiko Foru Aldundiaren helburu nagusien artean kirolaren praktika bultzatzea dago, onuragarria delako pertsonen osasun eta garapen integralerako.

Gizaki guztion nortasuna eta pertsonalitatea eraikitzeko eta egituratzeko oinarritzko zutabeetakoa edo, hobeto esateko, lehenbiziko maila, haurtzaroa da. Beraz, hazkuntzaren eta etengabeko aldaketa fisiko eta fisiologikoen eta, aldi berean, norberaren heldutasun eta aberastasunekoan, bizitzaren etapa horretan, alegia. Horregatik gure helburu eta xedea bereziki eskola kirola egiten duten mutil eta neskatok dira.

Orri hauetan aurkezten dugun ikerketa-azterlana kirola egiten duten gure gazteen artean eskaririk handienetakoa duen modalitate bateko lanerako eta kontsultarako erreminta izateko sortu da: Futbol 5a. Baina, hori bai, adin hauetan landu behar diren oinarritzko eduki guztiak biltzen dituen erreminta da: baliabide tekniko-taktikoak, prestakuntza fisikokoak eta hezkuntzako baloreak.

Horregatik Montse Oterok egin duen gida hau era batera edo bestera Futbol 5eko kirol modalitatean gure gazteriaren kiroletako hazkuntza eta hazkuntza pertsonalarekin lotuta dauden pertsona guztien eskura jarri nahi dugu.

Gure neska eta mutikoei lehiatzea nahi dugu –joko bati hertsiki lotuta dagoen ezaugarria delako– baina erantzukizunez, lehiakideak eta, oro har, kirolaren inguru guztia begirunez eta gizatasunez zainduta. Jakina, aldi berean gure umeei ondo pasatzea nahi dugu.

Gustatuko litzaiguke gure Lurraldean figura asko irtetea. Baina hori ez da guretzat behinena, gure benetako erronka eta helburua pertsona handiak prestatzea delako. Gaurko mutil eta neskatok etorkizunean Herri hau, Bizkaia, zuzendu eta eratu duten pertsonak direlako.

Belen Greaves

OHARRA: Testuan zehar erabili den hizkuntzan genero bereizkeriak ezabatzen saiatu gara. Dena dela, gaizkiulerturik ez izateko, testu honetan bildutako arauak pentsatuta daude hezitzaileak edo monitorea zein jokalaria emakumezkoak edo gizonezkoak izateko.

ZER-NON

1. Hitzaurrea	9
2. Neskato-mutikoeak futboleak aritzean dituzten eskubideen gutuna	11
3. Ikuspegia, entrenamendu eredua, eta irakaskuntza teknikak 5eko futbolarako ..	13
3.1. Lanaren ikuspegi orokorra.....	13
3.2. Entrenamendu ereduak	15
3.2.1. Eredua analitikoa	16
3.2.2. Eredua orokorra.....	17
3.3. Ohartarazpen didaktikoak eta irakaskuntza teknikak	18
4. Entrenatzaile edo hezitzaileak gazteekin entrenatzean bete behar dituen 10 aginduak	21
5. Eskola kiroleko jokabide onaren dekalogoak	23
6. Lehiaketa sistema	25
6.1. Lehiaketa elementuaren tratamendua.....	25
6.2. Lehiaketa sistema hobetzeko iradokizunak	26
7. Arautegia hobetzeko iradokizunak	29
8. Epaitze arauak hobetzeko iradokizunak	33
9. 5eko futbolarako lan metodologia etapaka	35
9.1.-Eskola adinean kirola egitean eragina daukaten parametroen garapenaren ezaugarri orokorrak	35
Gaztearen garaiera.....	35
Gaztearen pisua	37
Gaztearen hezurra	37
Gaztearen muskulua	38
Gaztearen heldutasunaren eta errendimendu fisikoaren erlazioa	38
Gaztearen indarraren bilakaera	39
Gaztearen potentzia aerobiko gorenaren garapena	39
Gaztearen atari anaerobikoaren garapena	40
Gaztearen ahalmen anaerobikoaren garapena.....	40
Lehiaketaren ondoreak gaztearengan.....	40
Lan indarraren ondoreak gaztearengan	41
9.2. 5eko futbola etapaka garatzeko berariazko ezaugarriak	43
Etapak bakoitzean landu beharreko edukien laburpen koadroa	44

9.2.1. Lehenengo etapa (Umetxoa: 9-10 urte)	47
- Kategoriaren indizea	48
- Umetxoen kategorian landuko diren edukien laburpen koadroa ..	49
- Haurraren etapa honetako ezaugarri bereziak	50
- Etapa honetako helburuak	52
- Etapa honetako edukiak.....	53
- Etapa honetako ohartarazpen metodologiko bereziak	55
- Umetxoen kategoriara zuzendutako ariketa bateria	57
Prestakuntza fisikorako ariketak	59
* Koordinazioa lantzeko ariketak	61
* Oreka lantzeko ariketak	69
* Azkartasuna lantzeko ariketak	73
* Erresistentzia aerobikoa lantzeko ariketak.....	77
* Gerrialdea indartzeko ariketak	81
Ariketa tekniko-taktikoak	85
9.2.2. Bigarren etapa (Kimuak: 11-12 urte)	111
- Kategoriako aurkibidea	112
- Kimuen kategorian landuko diren edukien laburpen koadroa	113
- Haurraren etapa honetako ezaugarri bereziak	114
- Etapa honetako helburuak	115
- Etapa honetako edukiak.....	117
- Etapa honetako ohartarazpen metodologiko bereziak	118
- Kimuen kategoriara zuzendutako ariketa bateria	121
Prestakuntza fisikorako ariketak	123
* Koordinazioa lantzeko ariketak	125
* Oreka lantzeko ariketak	131
* Azkartasuna lantzeko ariketak	135
* Erresistentzia aerobikoa lantzeko ariketak.....	141
* Muskuluak indartzeko ariketak	145
* Malgutasuna lantzeko ariketak	151
Ariketa tekniko-taktikoak	155
* Atezain-jokoa lantzerazuzendutako ariketak	167
9.2.3. Hirugarren etapa (Haurrak: 13-14 urte).....	173
- Kategoriako aurkibidea	1175

- Haurren kategorian landuko diren edukien laburpen	
koadroa	176
- Haurren etapa honetako ezaugarriak	177
- Etapa honetako helburuak	177
- Etapa honetako edukiak.....	179
- Etapa honetako ohartarazpen metodologiko bereziak	181
- Haurren kategoriara zuzendutako ariketen bateria	185
Prestakuntza fisikoko ariketak.....	187
* Koordinazioa lantzeko ariketak	189
* Azkartasuna lantzeko ariketak	195
* Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzeko ariketak	199
* Muskuluak indartzeko ariketak	203
* Malgutasuna lantzeko ariketak	207
Ariketa tekniko eta taktikoak	211
* Atezain-jokoa lantzerantz zuzendutako ariketak	219
9.2.4. Lagarren etapa (Kadeteak: 15-16 urte).....	223
- Kategoriako aurkibidea	224
- Kadeteen kategorian landuko diren edukien laburpen	
koadroa	225
- Nerabearen etapa honetako ezaugarri bereziak.....	226
- Etapa honetako helburuak	226
- Etapa honetako edukiak.....	226
- Etapa honetako ohartarazpen metodologiko bereziak	229
- Kadeteen kategoriara zuzendutako ariketa bateria.....	231
Prestakuntza fisikoko ariketak.....	233
* Koordinazioa lantzeko ariketak	235
* Azkartasuna lantzeko ariketak	239
* Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzeko ariketak	243
* Muskuluak indartzeko ariketak	247
* Malgutasuna lantzeko ariketak	251
Ariketa tekniko eta taktikoak.....	253
* Atezain-jokoa lantzerantz zuzendutako ariketak	261



9.2.5. Bosgarren etapa. (Gazteak : 17-18 urte)	265
- Gazteen kategoriako aurkibidea	266
- Gazteen kategorian landuko diren edukien laburpen koadroa ..	267
- Gaztearen etapa honetako ezaugarriak	268
- Etapa honetako helburuak	269
- Etapa honetako edukiak.....	269
- Etapa honi buruzko ohartarazpen metodologikoak.....	273
- Gazteen kategoriara zuzendutako ariketa fisikoak	275
Prestakuntza fisikoko ariketak.....	277
* Koordinazioa lantzeko ariketak	279
* Azkartasuna lantzeko ariketak	283
* Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzeko ariketak	287
* Muskuluak indartzeko ariketak	291
* Maltxatasuna lantzeko ariketak	295
Ariketa tekniko eta taktikoak.....	297
* Atezain-jokoa lantzerantz zuzendutako ariketak	303
10. Bibliografia	307

1. HITZAURREA

Gure gazteentzako kirol jarduerak planifikatzen ditugunean zailtasun ugari aurkitu ohi ditugu, egunero. Gaur egun, gehienoi pentsaezina begitandu arren, oraindik badago eskolaumeentzako kirol jarduerak prestatzeko plangintza handirik behar ez dela uste duen jenderik ere. Zorionez, egungo joerak uste horren kontrako norabidean doaz. Kontuan hartu behar dugu eskola adina funtsezkoa dela pertsonen garapenean, aldaketa fisiko, fisiologiko etengabeen garaia, gure organismoko sistema guztiak garatzen ari direnekoa, eta ikastekoa. Barruan benetako iraultza bizitzen ari diren pertsonekin ari gara lanean, eta guri bideratzea, aprobetxatzea dagokigu, ezelako oztoporik ipini barik. Eta hori oso garrantzitsua da, gure lanak ondoreak izaten dituelako, beti, gazte horiengan. Horregatik, garapen prozesuak kirol jardunean esku hartzen duten sistema desberdinetan zer eragin daukan jakin behar dugu. Behinena ez baita dena delako kirol jardunari lotutako beren beregiko ahalik eta edukirik gehien ikasi eta lantzea. Ez gaituzte gogoratuko kirol idolorik sortzeko funtsezkoak izan garelako, baina gure buruarekin ondo lasai geratuko gara beren seme-alaben garapenaren alderdi garrantzitsu bat gure eskuetan, eta gure ardurapean uzten ari diren hainbat eta hainbat gurasoren seme-alaben garapen integrala erraztuko duen lan ona egiten badugu. Eta batez ere, eta ezeren gainetik gure gazteen segurtasuna bermatuko duen lan ona egiteak, betiere gure jardunak gazte horien osasunari kalte egiten ez badio, bizitzen ari diren bilakaera prozesuaren ezaugarriak ulertzeko, eta gure eguneroko jardunak eskolaume eta gazteei dagokienez gutxienez zelakoa izan behar den jakiteko ahalegina eginez hasiko da, horretarako prestatuz, alegia. Lan nekeza da, ahalegin handikoa, ezbairik gabe, baina ondo aseko gaituena, hemen egotea gure aukera izan baita, egunero-egunero gure onena ematen saiatzen, kirolaren bitartez hezi eta hazteak merezi duelako, benetan.

Hau esan ostean, ez dago gida txiki hau ez irakurtzeko aitzakiarik, azken batean zuon taldeetako arduradun gisa egunero egiten duzuen lana zelanbait erraztu beste helbururik ez duelako. Hemen daukazue, erabili eta zuon behar berezietara egoki dezazuen.

2. HAURREK FUTBOLEAN ARITZEAN DITUZTEN ESKUBIDEEN GUTUNA

1. Entretenitzeko eskubidea, bai ariketa egitean bai lehiaketetan, jolastu eta ikasteko jardura desberdin ugaritan.
2. Haur modura jolasteko eskubidea, eta zelai barruan zein kanpoan heldu modura trata ez ditzaten.
3. Beren garapen psikomotoreko etapa bakoitzean dituzten gaitasunetara egokitutako araukin lehiatzeko eskubidea..
4. Ahalik eta segurtasunik handienaz jokatzeko eskubidea.
5. Jokoaren fazeta guztietan parte hartzeko eskubidea.
6. Adituek entrenatua izateko eskubidea.
7. Beren esperientziak izateko eskubidea, sortzen diren arazoak beren kabuz konponduz, bai ariketetan bai lehiaketa ofizialetan.
8. Entrenatzaile / hezitzaileak zein aurkariak eta taldekideek duintasunez trata ditzaten eskubidea.
9. Beren adineko gazteekin jokatzeko eskubidea, irabazteko antzeko aukerak izaki.
10. Txapeldun ez izateko eskubidea.

3. 5eko FUTBOLERAKO ENTRENAMENDU EREDUA, ETA IRAKASKUNTZA TEKNIKAK

3.1. Lanerako ikuspegi orokorra

- a) Lanaren edozein plangintza egiteko, helburu batzuk jarri behar dira.
- b) Hezitzaileak denboraldirako helburuak jarri behar ditu, eta saioak helburu horien arabera antolatuko ditu. Lan saio horietara zer egingo duen argi duela joan behar du.
- c) Hezitzaileak zer egin oso argi ez badauka, edo ez badaki, eskolaumeek beragan konfiantza galduz joango dira.
- d) Behin helburuak argi jarrita, entrenamendua programatzeko faktore desberdinak hartuko dira kontuan:
 - Jokalari kopurua.
 - Entrenamendua zein instalaziotan egiten den.
 - Zer material daukaten (baloiak, konoak, atekak, hesiak...).
 - Ea aukerarik dagoen lanerako laguntzailerik izateko, eta taldea talde txikiagotan banatzeko.
- e) Kontuan izan behar da eskolaumeak gauzak hobeto barruratzen dituela motibatuta eta ilusioz ari bada. Beraz, animatu behar da entrega, ahalegin eta kontzentrazio handiagoz parte har dezan.
- f) Hezitzaile edo entrenatzailearen ardura zuzena da, halaber, gaztearen joko eta lanean geldialdirik izatea saihestea, ahalik eta dinamikoen eta motibagarrien izan dadin ahaleginduz.
- g) Ikuspegi praktikotik, gogoratu behar da, ordu guztiek ez dituztela hirurogei minutu.
- h) Orduak erabiltzen dituen minutuak dauzka, ez gehiago.

Jokalaria denborarik gehiena geldirik ematen badu, zeregin baterako bere txandaren zain, egiten duenaren arabera ikasiko du, eta ez zain ematen duenaren arabera.
- i) Batzuetan, eskolaumeek bi ordu ematen dituzte entrenamenduan, baina entrenatzen 15 minutu baino ez.



- j) Saioak horrela egituratuta, jokalariai motibazioa eta interesa galduko du.
- k) Hori guztia, gainera, eguraldi txarrarekin gertatzen bada, motibaziorik eza eta kontzentrazio falta are handiagoak izango dira.
- l) Halako egoerak saihesteko, hezitzaileak taldea bi talde txikiagotan bana lezake. Talde batekoak gauza batean ari diren bitartean (tiroak, esaterako), bestekoek joko murritzuek egin litzakete.
- m) Tiroak egiten dituztenak bi ilaratan ere antola litezke, ahalik eta denbora gutxien galtzeko eta, horrela, lan dinamikoagoa lortzeko.
- n) Horrela, jokalariaientzako lan motibagarriagoa izateaz gain, hobekuntza handiagoa ere lortuko da, beti. Bistakoa da eskola adineko gazteak, zenbat eta luzaroago jardun, hainbat eta aurrerapen handiagoak egingo dituela.
- ñ) Gainera, zenbat eta baloia gehiago eduki, eta zenbat eta baloiarekin parte gehiago hartu, hainbat eta gehiago ikasi eta hobetuko du.
- ñ) Hori guztia aurretiaz programatu eta planifikatu behar du hezitzailearekin.
- o) Kontuan hartu behar da futbola, alde horretatik, ez dela zientzia zehatza. Entrenatzaile bakoitzak bere plangintzara egokitzen diren jarduera eta zeregin desberdinak hautatuko ditu, zer helburu jarri dituen eta zer aukera daukan arabera,

3.2. Entrenamendu ereduak

- a) Garapena alderdi askotatik bideratu behar dela onartuta dago eskoletako hezkuntza alorrik gehienetan, baita kirolaren irakaskuntzan ere.
- b) 5eko futboleko ere, monitoreek jakin behar dute zer arrisku dakarren umetxo eta kimuekin eskolaumearen espezializazio goiztiarrerako bideko entrenamendu programa garatzeko tentazioak.
- c) Sarritan, irakaslearen eta, bereziki gurasoen obsesioak, beren umetxo edo kimuekin emaitzak behar baino lehen iristeko gurari horrek, teknikariak entrenamenduetan futboleko ariketak / jokoak soilik eta beren beregi egitera bultzatzen ditu.
- d) Ondorioz, kirol arrakastak azkar etortzen dira, baina handik urte batzuetara beheraldia etortzen da, hutsik egin barik.
- e) Gainera, alderdi bakarreko prestakuntzan gauza desberdinik ez egoteak lesioen arriskua gehitzen du, eta ez daki epe luzerako helburu garrantzitsuak iristera begira entrenatzeko motibaziorik pizten.
- f) Horrela hezi diren eskoletako gazteek 5eko futbola sarriago uzten du diziplina askotako prestakuntza jaso dutenek baino, denborarekin mailarik gorenera iristeko oinarritzkoa eta ezinbestekoa baita.
- g) Ikaskuntza motorerik handieneko adinean (9-12) irabazitako esperientzia motore zabalak soilik ahalbidetzen du gero teknikarik konplikatuak azkarrago ikastea eta jokabide taktikoetan eraginkorragoa izatea.
- h) Hezitzaile / entrenatzaileak sarritan zer irakaskuntza metodo erabiliko duen zalantza izaten du. Metodoa dena delarik, ariketak progresiboak izango dira beti:
 - Leunetik bizira.
 - Errazetik zailera.
- i) Jarraian tradizioz gehien erabili den metodoa azalduko da (metodo analitikoa), eta 5eko futboleko arduradunei zer ikaskuntza metodo erabiltzea gomendatzen zaien ere (metodo orokorra).

3.2.1. Metodo analitikoa

a) Ezaugarriak

- Jokoaren ekintza bat aurkezten du, jokotik isolatuz eta, horrela, lehiaketan sartzen diren elementuetako bat edo beste soilik kontuan hartzen da (baloia batez ere).

b) Abantailak

- Oso helburu zehatzak hobetzeko aukera ematen du.
- Zuzen aplikatzekotan, helburua askotan errepikatzea errazago lortzen da.

c) Eragozpenak

- Ariketa analitiko batek ekintza bat agerraraz daitekeen aukera ugarietako bat soilik jorratzen du, teknikoak, taktikoa zein fisikoa.
- Lortutako hobekuntzak ez dira osorik agertzen, lehiaketan entrenamenduan kontuan hartu ez diren taldekideen eta aurkarien presentziak baldintzatzen baititu.

d) Motibazioa

- Oso maila baxua metodo orokorraren aldean, hezitzaile edo entrenatzaileak transmititzen dituen motibazioen bidez nolabait aringarria.

e) Zenbateraino eragiten duen

- Pertzepzioa: oso txikia, mekanismo hau biziki eskatzen ez duten egoera egonkorretan agertzen baita.
- Erabakia: bate ere ez, jokalaria egin behar duen guztia aurreikusita baitago, eta berak ere badaki ekintzari ekin baino lehen.
- Gauzapena: goren, errepikapen kopuru handia lortzen baita.

3.2.2. Metodo orokorra

- a) Ezaugarriak
 - Elementu guztiek parte hartzen duten jokoaren egoera aurkezten du (baloia, taldekideak, aurkariak).
- b) Abantailak
 - Alderdi tekniko, taktiko, fisikoak, baita psikologikoak ere, aldi berean lantzen dira.
 - Jokoaren elementu guztiak sartzean, entrenamenduan lortutako hobekuntza berehala islatzen da lehiaketan.
- c) Eragozpenak
 - Ez da metodo analitikoa bezain zehatza, batez ere alderdi teknikoan.
- d) Motibazioa
 - Haurra izugarri motibatzen da, eta jardueran erabat, guztiz sartzen da.
- e) Zenbateraino eragiten duen
 - Pertzepzioa: goren, zer gertatu edo zer egingo den aurreikusterik ez dagoenez, baloiak, taldekideak eta aurkariak etengabe eragiten dituzten aldaketak ondo eta azkar igarri beharko dira.
 - Erabakia: goren, joko egoerak aldarazten dituzten estimuluak igartzen diren bakoitzean egoera aztertu eta zelan konponduko den erabaki behar baita.
 - Gauzapena: Tartekoa, metodo honen ezaugarriengatik, jokoak berez helburu dituenak baino ekintza gehiago egiten baitira eta, horregatik, mekanismo hau metodo analitikoan baino sakabanatuago eskatzen da.

3.3. Ohartarazpen didaktikoak eta irakaskuntza teknikak

Ohartarazpen didaktikoak:

- Ezinbestekoa da eskolaumearen gaitasun mailatik, gaitasun motore, kognitibo eta afektibo-sozialetatik abiatzea. Maila hori bilakaera uneak, motibazioek eta interesek, eta lehendik dituen jakinduria eta eskarmentuek markatuko dute.
- Entrenatzaileak edo hezitzaileak bermatu behar du ikasgai berri guztiak ikasleak lehendik dakienarekin lotura izatea, horrek informazio berria interpretatzeko erreferentzia eta bitarteko modura balio baitio.
- Horrela, eduki berria garrantzitsua eta funtzionala izango da, eta ikaskuntza garrantzitsuen eraikuntza ziurtatuko da.
- Eskola adineko gazteak egin behar duenari zentzua aurkituko badio, zer egin behar duen jakin behar du, egin dezakeela sentitu behar du, eta gainera, egiteari interesgarri iritzi behar dio.
- Eskolaumeak etapa honetan gauzak orokorrean hartzen dituenenez, osotasuna zatien gainetik dagoela, zenbait eta ikaskuntza orokorragoa izan, hainbat eta esanguratsuagoa ere izango da, berriaren eta lehendik ikasitakoaren artean lotura gehiago ezarriko baitira.
- Horrela, epe luzerako memoria eratuz joaten da, informazioak multzo esanguratsuetan antolatzeke prozesuari esker (ulermen memoria), berez ikastera bultzatzen duena.
- Irakaskuntza-ikaskuntza prozesua horrela ikusteak batez ere hasieran ikaslearen esperientzia motorea elikatzea eskatzen du, jasotzen duen informazioa ahalik eta aberatsen izan dadin.
- Oinarritzko gaitasun eta trebetasunak ondo finka daitezen bultzatu behar da, ondoren gaitasun berariazko eta konplexuagoak ikasi eta barneratzea errazteko. Horretarako, gauzpen faktore funtzionalak eta faktore psikomotoreak landu behar dira (pertzepzioa, analisisa, aukeratzea, eta abar).

Irakaskuntza teknikak

- Bilaketaren bidezko irakaskuntza teknikarik erabiliena izan behar da 12 urtera arte.
- Horretan, entrenatzaile/hezitzaileak irtenbideen alternatibak eskainiz esku hartu behar du, ikasleak egokitzeko jokabide motoreak gara ditzan, baldintza desberdinetan jasotako patroiak erabiltzeko gaituko dutenak.
- Teknika honek jarduera fisikoaren eta jarduera kognitiboaren arteko lotura argia finkatzen du, ekintza motorearen helburuaren, zentzuaren eta ondoreen gaineko gogoeta egitera eramaten baitu.
- Fernando Sánchez Bañuelosen esanetan, hauek dira teknika hori aplikatzeko segitu behar diren urratsak:
 - a) Bilaketa sustatzeko motibazioa.
 - * Arazoaren gaia eta puntu interesgarriak azaltzea.
 - * Ikaslearentzat erronka izan behar du, konponbideak bilatzera motibatuko duen “disonantzia kognitiboa” eraginez (jakin-mina).
 - * Joko modura, edo jokaturako modu gisa aurkeztuko da, ahal dela.
 - b) Lortu nahi den helburuaren planteamendua.
 - * Zaila izan behar du, baina eskolaumeak lortzeko modukoa, eta bilaketan zentzuzko ahalegin fisikoa eskatu behar dio.
 - c) Bilaketa bideratzeko behar den informazioa.
 - * Bilaketa gehiegi ez luzatzeko eta ikasleak interesik ez galtzeko bestekoa izan behar du.
 - * Informazioa ahoz emango da, ez irudien bidez, horrek irtenbidearen ideia iradoki lezakeelako, bilaketa baliogabetuz eta sormena mugatuz.
 - * Zenbait kasutan arazoa ondoen konpontzen duen erantzun motorera bideratu beharko dugu.
 - * Halakoetan, ezinbestekoak izango dira hasierako informazio xehatua (azalpena eta erakuspena), gauzapena eta emaitzak zehazki ezagutzea, proposaturako eredura ahalik eta ondoen doitzea lortzeko.
 - * Instrukzio zuzeneko teknika da.

- d) Araudia eta antolakuntza dauden bitartekoetarako eta ingurunearen baldintzetarako egokiak.
- * Ikaslearen atentzio selektiboa arazoa konpontzeko garrantzitsuak diren informazioetara bideratzea lortu nahi du, baina asimilazio pertsonalari eta mugimenduen estilo pertsonalari nolabaiteko tartea utziz.
 - * Eskolaumeen bilaketa jardueran dauden aukeren gainean aurretiazko kontrola egiten da horrela (gertakizunen kontrola), bilaketa ondo mugatu eta bideratuta gera dadin, jokabide egokiak gerta daitezzen, eta bilaketa jokabide motore alferrikako, kaltegarri edo arriskutsuetara desbideratu ez dadin.
- e) Utzi behar zaie, eta ondo letorke gainera, ikasleak bide desberdinetatik jotzea irtenbidearen bila.
- * Kontingentzia kontrolatu arren, bide okerretik bilatzen ari dela igartzen bada, hezitzaile edo entrenatzaileak esku hartu behar du, eta informazio osagarria emango dio, arazoa konpontzeko estrategia berraztertzeaz pentsa dezan.
 - * Halakoetan, entrenatzaile / hezitzaileak “onarpen jokabidea” deritzona hartu behar du, eta “saiatu pixka bat gehiago pentsatzen”, edo “ondo dago, baina beste irtenbide hobe bat ere badago” bezalako esaldiak erabili behar ditu.
 - * Ikasleari errefortzu positiboak ere ematen zaizkio bilaketa norabide zuzenera hurbiltzen ari denean. Baliabide didaktiko horri aurkikuntza gidatuaren teknika esaten dio M. Mosstonek.

4. ENTRENATZAILE / HEZITZAILEAK ERRESPECTATU BEHAR DITUEN GAZTEEKIN ENTRENATZEKO 10 AGINDUAK

1. Entrenamendua hasteko joko erraztua erabili beti.
2. Jokoa eten hamar minuturen buruan etengo du, jokoaren alderdi bakar bat (teknika, taktika edo jokabidea) hobetzeko, eta zuzentzeko ariketa edo zereginak eginaraziko dizkie.
3. Aurreko jardunari ekingo dio berriro, eta zuzendutakoa aplikatu eta egiaztatuko du, eta behar bezala gauzatzen ari dela ziurtatuko du, arau berezien bidez.
4. Ahal dela ez du hirutik gorako taldeen arteko partidarik egingo.
5. Umeak zelai zabaletan kokatuko ditu, zeren zenbat eta espazio gehiago hainbat eta denbora luzeagoa eta erraztasun handiagoak izango baitituzte jokaldiak arrakastaz amaitzeko. Gutxieneko neurri batzuk gomendatzen dira: 1X1 (15X15m), 2:2 (12x2m.) eta 3 (20x20m.).
6. Jar itzazu sarritan ate zabalekin jokatzeko, baloia kontrolpean dutela atearen marra gurutzatzeraino sar baitaitezke horrela.
7. Sartu balio ugari jokoak, sarri (normalean futboleko baloirik erabili barik) baldintza eta koordinazio gaitasunak hobetzeko.
8. Lehiaketa bat antolatu motibatuzko, jokoaren alderdi bat isolatuta erakutsi eta horretan jardun ondoren. Azaldu beti zergatik irabazi ala galdu duten.
9. Entrenamendu saio bakoitzean jarduerak eskatzen dituen teknika, taktika eta jarrera gaitasunak praktikatu eta hobetzen saiatu.
10. Lehentasuna eman prestakuntzari.

5. ESKOLA KIROLEKO JOKABIDE ONAREN DEKALOGOA

- I. Eskoletako gazteek ez dute publikoa entretenitzeko jokatzeko, ez eta lehenak geratzeko ere, dibertitzeko eta kirolaren bitartez hezteko, pertsona izaten ikasteko baizik.
- II. Gazteak kirolekik pasatzen diren sasoia beren bizitzako eperik garrantzitsu eta pozgarriena izaten da.
- III. Gurasoen jokabidea lagungarria ala kaltegarria izan daiteke beraientzat.
- IV. Ez egiezu errieta egin akatsik egiten badute, ikasten ari dira!
- V. Txalotu ahaleginak eta partaide guztien ekintza onak. Garrantzitsuena ez da emaitza.
- VI. Zuk horretaz jakin arren, ez itzazu telegidatu, zer egin behar duten esanez. Emaiezu askatasuna jardueraz goza dezaten eta beren erabakiak har ditzaten!
- VII. Errespetatu epailearen erabakiak, eta animatu beraiek ere horretara, baita ezarritako arautegiaren haritik jokatzera ere.
- VIII. Gurasoak ere taldekoak dira, eta arreta horretan jarri behar dute.
- IX. Baztertu edozein indarkeria mota edo jokabide oker erabiltzea (publikoak, entrenatzaileek, monitoreek zein jokalariek).
- X. Jarduera amaitzean benetan garrantzia duena baloratu, hau da, hobekuntza pertsonala eta kolektiboa, eta ez lortutako emaitza. Azkenik, norbait nabarmendu bada, oinak lurrean izaten lagundu behar zaio.

6. LEHIAKETA SISTEMA

6.1. Lehiaketa elementuaren tratamendua

- Jokatzeko gomendatzen den ikuspegi metodologikoa batez ere ludikoa izango da.
- Eskolaumeak egiten duenarekin gozatu behar du, eta horretarako sarritan lehiaketaren erakargarritasuna erantsiko zaio jokoari, ildo pedagogiko batzuk betez beti.
- Kontua da haurrak gainerakoei aurre egin behar dietenean sentitzen duten estuasunak eta jolas balioa, ezeren gainetik ondo pasatzea eta horren ondoriozko plazera bateragarriak izatea.
- Horregatik, kirol kolektiboetan hastean estuasun, jolas eta plazer balioen arteko oreka mantentzen saiatu behar da.
- Lehiaketa ezinbestekoa da, kirolak eta haurraren nortasunaren bilakaerak berezkoa baitute; haurrek ikasitakoa neurtu eta finkatzen utziko dioten erronkei aurre egin behar dietela sentitzen dute.
- Baina estuasunaren osagai horren tratamendua desberdina izan behar da bilakaeraren etapa bakoitzean. - Fernando Sánchez Bañuelosek progresio metodologiko hau proposatzen du:
 - a) Norberaren kontra hobetzea (zeregina zerbait lortzeko, eta gero eta hobeto egiteko erronka modura).
 - B) Beste batzuen aldean hobetzea (norbanakoen arteko lehiaketa hutsa, kideen artean).
 - C) Aurkariak zuzenean gainditzea, norbanako modura eta kolektibo modura hobe nadin ahalbidetzen didana (lankidetzalehiaketa).

6.2. Lehiaketa sistema hobetzeko iradokizunak

Bi iradokizun azalduko ditugu ondoren, eta bien helburua gazteen kirola egiteko motibazioa hobetzea da, eskola adinean kirola egiteari uzten diotenak asko direlako, eta hori ekidin nahi delako. Helburua, ezbairik gabe, 5eko futboleko lehia erakargarria izatea, eta kirolari gazteen beharrak asetzea da. Horregatik, lehenengo iradokizunak lehiaketa laburragoak egitea da. Kontua ez da partida laburragoak jokatzeari, denboraldien iraupena aldatzea baizik. Horrela, bizpahiru liga antola daitezke, bakoitza bi edo hiru hilabetekoa.

Zer abantaila dakar lehiaketa denboraldi laburragoak?

1. Monotonia ekiditen du.
2. Maila desberdinetako taldeen arteko diferentzia handiak ekiditen ditu, sailkapenetan puntu alde handiak egon daitezen ekiditen baitu.
3. Sailkapenaren beheko postuetan dauden taldeen hilabete luzetako etsipena ekiditen du.
4. Kirola egiteko motibazioari laguntzen dio, lehia handiagoko ligak pizten duen interesarengatik.
5. Ligako lehenengo partidan denok gara favorito eta txapeldun potentzialak; liga aurrera doala, sentimendu eder hori desagertzen da. Hiru liga urtean, txapeldun izateko hiru aukera desberdin, horrek dakarren motibazio guztia erekin.
6. Bizitzako edozein esparrutan sortzen zaigun aukera berri bakoitzak motibazio, ilusio eta indar iturri berria izaten da guretzat, eta lehiaketa ez da salbuespena.

Lehiaketa sistema hobetzeko bigarren iradokizuna hainbeste txapelketa puntual ipintzea litzateke, sailkapenerako puntuagarriak. Hau da, ligan asteroko partidez gain egutegian egun bakarrean jokatuko liratekeen beste txapelketa batzuk ere sartuko lirateke. Antolatzen den liga bakoitzak, esaterako, hiru hilabete iraungo balu, egutegiak bi txapelketa jarriko lirateke, liga erregularreko multzo desberdinetako taldeak nahastuz, beti talde berberen kontra ez jokatzeke. Txapelketa horietan, taldeak lauko multzoetan banatuko dira, A eta B, eta C eta D lehiatuko direlarik. Bakoitzeko irabazleak 1. eta 2. postuarengatik lehiatuko dira, eta beste biak 3. eta 4. arengatik. Irabazten duten guztiek aste horretan ligako partida bat irabaztea baino puntu bat gehiago pilatuko dute aste horretan, bigarrenek liga batean berdintzeak balio duena baino bat gehiago, eta hirugarrenek puntu bat.

Zer abantaila dakar sailkapenerako puntuagarriak diren txapelketak sartzeak?

1. Beste talde batzuen kontra jokatzeke aukera ematen du.
2. Sailkapeneko postua hobetzeko aukera ematen du.
3. Edozein jarduketak pizten duen motibazioa pizten du, batez ere irabazlea egun berean erabakitzen bada. Txapelketa horiek helburu batengatik borrokatzeke beste aukera bat ematen dute, liga luzeetan urrun eta eskuraezin egiten baita.
4. Talde guztiei final bat edo finalerdi bat jokatzeke aukera ematen die eta, horrela, galtzearen sentipena minimizatzen da. Sentipen hori, batez ere beheko kategorietan, gozamina eragozten duen zama handia izan daiteke.

7. ARAUTEGIA HOBETZEKO IRADOKIZUNAK

Zer lortzen da ondoko aldarazpen hauekin?

- 1) Jokalarien biraketa eta mugimendu handiagoak egon daitezen.
- 2) Erantzukizuna hobeto banatzea, jokalariek partidaren une desberdinetan parte har dezaten errazten baita, tarte batetik bestera egoerak izugarri aldatzen baitira.
- 3) Jokalarien joko kalitatean dauden gorabeherak txikiagoak izaten dira, biraketa handiagoa dagoelako. Partidaren zati desberdinen iraupena laburtzean, joko mailan alde handiak dituzten jokalariai zelaian batera ari diren tarte luzeak ez egotea errazten da, halakoetan markagailuetan izaten diren diferentzia handiko galtzeak nabarmen-nabarmen ageri baitira. Bakoitzaren parte hartze denborak laburtzean, biraketa handiagoak eta beti izaten diren, talde beraren barruan ere, maila desberdinetako jokalarien parte hartzea orekatuagoak izan daitezen sustatzen da.
- 4) Maila txikieneko jokalariek gehiago parte hartzen dute, beren gabeziak ez baitira hain luzaro agerian geratzen, eta tarte luzeetan emaitza nabarmen txartzea eragin bailezakete.

7.1 PARTIDAREN IRAUPENA ALDATZEKO IRADOKIZUNAK

Umetxoak eta kimuak	Haurrak	Kadeteak eta gazteak
Partida osorik: 48'	Partida osorik: 51'	Partida osorik: 50'
Denboraren banaketa: 4 zati, 12' bakoitza	Denboraren banaketa: 3 zati, 17' bakoitza	Denboraren banaketa: 2 zati, 25' bakoitza.
Zatien arteko atsedenaldia: 5'	Zatien arteko atsedenaldia: 5'	Zatien arteko atsedenaldia: 10'

7.2 JAKO ZELAIAREN DIMENTSIONAK ALDATZEKO IRADOKIZUNAK

Umetxoak eta kimuak	Haurrak	Kadeteak eta gazteak
30 x 15m.	35 x 20m.	40 x 20m.

7.3**ALDERDI BERRIAK SARTZEA
ARAUTEGIAN KATEGORIA GUZTIETAN**

- 1) Berna babesak derrigorrezkoak partida osoan.
 - 2) Beroketak egitea derrigorrezkoa, oinarritzko kontuekin, eta gutxienez 15 minutuz, kirol jarduneko ohitura onak garatu eta osasunerako arriskuak saihesteko.
-

7.4**ALDERDI BERRIAK SARTZEA
ARAUTEGIAN GOLA LORTZEKO
BALDINTZEN GAINEAN****Umetxoak**

- 1) Golak balioa izango du gauzatu aurretik erasoan dagoen taldeko jokalaria guztiek gutxienez pase bana egiten badute.
- 2) Golak balioa izango du, gauzatu aurretik, erasoan dagoen taldeak gutxienez 5 pase egiten baditu baloiaren kontrola galdu barik.

Kimuak

- 1) Golak balioa izango du gauzatu aurretik erasoan dagoen taldeko jokalaria guztiek gutxienez pase bana egiten badute.
-

8. EPAITZE ARAUAK HOBETZEKO IRADOKIZUNAK

Alderdi berri hau adin guztietarako litzateke, txiki-txikitatik jokabide oneko ohiturak sortzeko.

Faltak partida batetik bestera pilatzea

- Jokalari batek 2 txartel hori pilatzen dituenean, partida bat jokatu barik zigortuko dute.
- Talde batek 10 txartel hori pilatzen dituenean, talde osoa zigortuko da, sailkapenean puntu bat kenduta.
- Jokalari bat zelaitik birritan kanpora bidaltzen dutenean, bi partida jokatu barik utziko dute
- Talde batek 10 kanporatze pilatzen dituenean talde osoa zigortuko da, sailkapenean puntu bat kenduta.
- Liga amaieran, txartel hori gutxien eta kanporatze gutxien jasotako taldeak sailkapenean hiru puntu gehiago hartuko ditu, sari modura.

Arau berri honen xedea jokalarien jokabidea txikitatik hobetzea da, eta talde kontzientzia garatzea, norberak joko arauak urratzen dituenean bere buruari ez eze talde osoari ere kalte egiten diola ohartaraziz.

9. LAN METODOLOGIA 5eko FUTBOLEAN, ETAPAKA

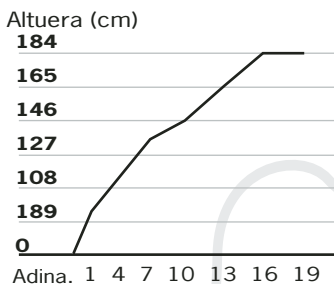
- Eskola garaian umeek hainbat aldaketa bizitzen dituzte, bilakaeran, gaztaroaren atarira arte. Garai hau garrantzitsua izaten da, erabakigarria, pertsona helduak direnean izango duten nortasuna eratzeko.
- Eskolaumeen izaera motore, kognitibo, afektibo eta soziala ezagutu behar ditugu, hezkuntzaren aldetik zelan esku hartu planteatu ahal izateko, pertsona helduaren irudirako jarduera ereduak ezarri barik eta, ondorioz, eskolaumeen garapen naturalean okerki eragin barik.
- Horrela, helburuak hierarkikoki mailakatu, banatu eta antolatzean, eta irakaskuntza-ikaskuntza sekuentziak ezartzean, funtsezkoa izango da bilakaera garapenari aditzea.
- Beraz, eskolaumeekin kalitatezko lana egin ahal izateko, bilakaera prozesuaren berezko etapa bakoitzeko garapen motorea, kognitiboa ezagutzeaz gain, oso garrantzitsua da osasunarekin lotuta dauden, eta eskola adinean zehar ariketa fisikoa egitean zuzenean eragiten duten gaitasun fisiko desberdinen garapenaren ezaugarri nagusiak ere ezagutzea.

9.1.- Eskola adinean kirola egitean eragina daukaten parametroen garapenaren ezaugarri orokorrak

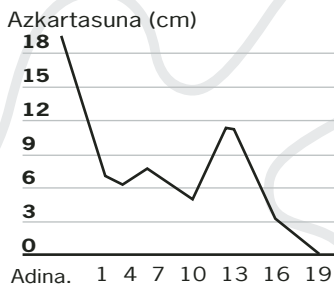
Eskolaumearen garaiera

- Haur osasuntsuak patroi zehatz bati segituz hazten dira (1An irudikatuta dago).
- Haurraren hazkundera azkar ala motelago joango da, adinaren eta heldutasun biologikoaren arabera (1.B figura)
- 1B figuran ikusten den modura, garaierako hazkundera azeleratze desberdinak izaten ditu
- Azeleratze nagusia edo gehien hazten diren garaia nerabegaroko “luzapen” etapa izaten da (figura honetan 14 urterekin ageri da), eta horri Hazkunde Abiadaren Muturra esaten zaio (PHV) eta urtebeteaz hazitako zentimetrotan ematen da.
- PHV hori oso erabilia da haurraren heldutasuna (somatikoa) aztertzeke.

- Jarduera fisiko erregularrak edo kirol entrenamenduak ez diote PHV gertatzen den adinari eta mutur horren magnitudeari eragiten.



1A



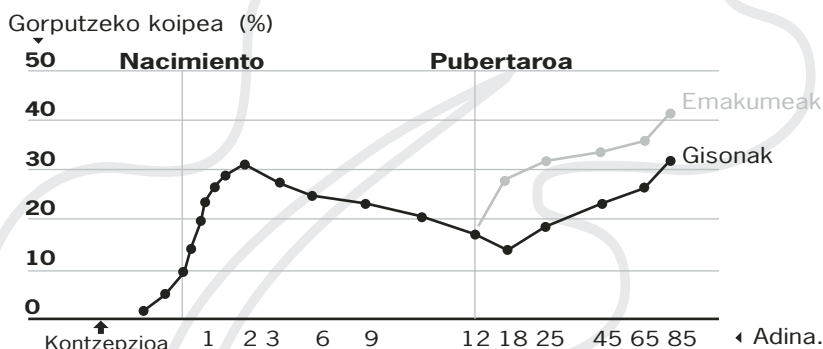
1B

1A eta 1B figurak (Iturria: Malina y Bouchard, 1991).

- Komeni da jakitea ondo elikatutako haurren garaiera batez ere herentzia genetikoak erregulatzen duela. Inor ez da bere geneetan ezarrita dagoena baino gehiago haziko. Ariketa fisikoa egiten duena ere ez da horregatik gehiago haziko.

Pisua eskolaumearengan

- Ariketa fisikoa egiten duten gazteek koipe portzentaje txikiagoa dute sedentarioek baino, batez ere egunero energia gehiago gastatzen dutelako
- Sexuka, gizonezko aktibo eta ez aktiboen artean nerabezaroan koipe portzentajea jaisten dela nabari da, aktiboek koipe portzentaje txikiagoa izatera jotzen badute ere
- Neska aktiboengan nerabezaroan ez da ikusten ez aktiboengan ikusten den gorputzeko koipe portzentajearen igoera.



2.irudia

Pertsona baten gorputz konposizioaren aldaketak, bizitzan zehar (iturria: Warren eta Shangold, 1997).

Eskolako gazteen hezurrak

- Hezurren heldutasuna da eskolaume bat zenbateraino heldua den (edo zer adin biologiko duen) baloratzeko metodarik onena .
- Eskeletoaren heldzea zelan doan monitorizatu ahal da, eta bilakaera erraz kontrolatu eta ebaluatu ahal da, X izpiko plakak estandarizatuz
- Haur baten hezur adina adin kronologikoarekin alderatzen da beti eta, horrela, hezurren heldutasuna aurreratua, atzeratua ala erdikoa den jakin daiteke.
- Hezur adina adin kronologikoa baino urtebete gehiago denean, heldze goiztiarra edo aurreratua izango da

- Hezur adina adin kronologikoa baino urtebete gutxiago denean, heltze berantiar edo atzeratua izango da.

Eskolako gazteen muskulua

- Ariketa fisikoak hazten ari den eskolaumearen muskulu ehunetan dituen ondoreak gazte helduengan ikusten direnen norabide berean doaz.
- Aldaketa horiek egiten den ariketa fisikoaren arabera dira, hau da, zelako ariketa, halako egokitze muskularra.
- Alabaina, gerta daiteke egokitze muskular horiek ez agertzea edo hain agerikoak ez izatea eskola jende nerabeengan.
- Egun ez dago bat ere garbi adin horietako haurrengan muskulu mota aldatzerik dagoenik (zuntz moten banaketa aldatzea), zer jarduera fisiko egiten den arabera.

Heldutasun eta errendimendu fisikoaren arteko erlazioa, eskola jende gaztearengan

- Heldutasun aurreratuak eragin positiboa dauka gaitasun fisikoarekin lotutako hainbat aldagai desberdinetan: neska-mutil altuagoak masa muskular handiagoarekin, eta bolumen kardiako handiagoarekin lotzen dira, eta hori ona da potentzia aerobikoaren, indar muskularraren eta erresistentzia aerobikoaren garapenean.
- Lotura hori agerikoagoa da mutilengan neskengan baino.
- Mutilengan, pubertaroaren aurretik, heldutasun biologikoa – errendimendu fisikoa lotura apala da.
- 13 eta 16 urteko mutilengan, lotura hori nabarmenagoa izaten da.
- Neskengan hezur eta sexu heldutasuna eta errendimendu fisikoa ez daude oso lotuta, eta askotan lotura negatiboa ere bada
- Sexuen arteko desberdintasun horien azalpen bat mutikoaren masa muskularraren tamaina, pubertaroaren ondorioz, handiagoa dela izan liteke, neskengan koipe portzentajea gehitzen den bitartean.
- Pubertaro aurreko mutikoen muskulua pisua pisu osoaren %25etik 30era bitartean egon daiteke, eta pubertaroan, ordea, hormonon eraginez (testosterona), portzentaje hori %40-45era igotzen da. Neskengan portzentajea %35-38 izaten da.

- Neskatoen koipea gehitzeak ez du VO2max gehitzen, ez eta indarra edo potentzia gehitzen ere, mutilengan muskulua gehitzeak indarra edo potentzia gehitzen duen bezala.
- Hori izan liteke, baita mutikoen muskulu aktiboen zuntzetan SHD gehiago kontzentratzea, eta neskatoek odolean hemoglobina maila gutxiago izatea ere, nesken errendimendu fisikoak, mutilenaren aldean, “behera egitearen” azalpena.

Eskolako gazte jendearen indarraren bilakaera

- Indarrrik gehien mutilengan garaieraren hazkundearen abiadaren geraldien ostean etortzen da.
- Neskengan indarrrik handienaren garapenaren patroia ez da hain agerikoa, indarrrik gehien PHVren ostean gertatzen da, sarriago, baina aldaketa nabarmena izaten da.

Eskolako gazte jendearen potentzia aerobiko gorenaren garapena

- VO2max balio absolutuetan neurtuta (lO2/min) 5 eta 6 urte bitartean gehitzen hasten da, PHV aurretik, eta goraka segitzen du pubertaroko “luzapenean” zehar.
- Neskatoengan, VO2max balio absolutuetan neurtuta (lO2/min) PHV baino urte batzuk lehenago ere igotzen hasten da, eta goraka segitzen du PHV izan eta urte batzuk geroago ere.

Adina (urteak)	FC gorena (lat/min) (220-adina)	FC gorenaren pultsazioak %55 etik 58ra (taupadak/minutu)
10	210	116 - 179
15	205	113 - 174

- 15 urteko gazte baten pultsu teoriko gorena minutuko 205 taupada dira.
- Beraz, bihotzari ordu erdiz 113 eta 174 taupada bitartean lan eragingo dion ariketa fisikoa egunean gutxienez egitea komeniko litzatekeena litzateke.

- Osasunerako onuragarriagoa ere izan liteke egunero ariketa fisiko moderatuko edo pixka bat biziagoko jarduera sartuko balitz.

Eskolako gazteen atalase anaerobikoaren garapena

- Atalase anaerobikoa odolean pilatutako laktatoaren mende dago.
- Oro har, mutikoek neskatoek baino atalase anaerobiko handiagoa izaten dute, adin guztietan.

Eskolako gazteen gaitasun anaerobikoaren garapena

- Odoleko laktato mailak normalean metabolismo anaerobikoaren adierazle modura erabili izan dira.
- Glukolisi anaerobikoaren bidea ez da guztiz garatuta egoten adin hauetan eta, beraz, neskato eta mutikoek potentzia anaerobiko txikiagoa izaten dute.
- Adinarekin, glukolisi anaerobikoaren bide hori heldu egiten da, eta odoleko laktato kontzentrazio gorenean gehikuntza nabaria izaten da, pertsona helduen mailetara 13-16 urterekin iritsiz

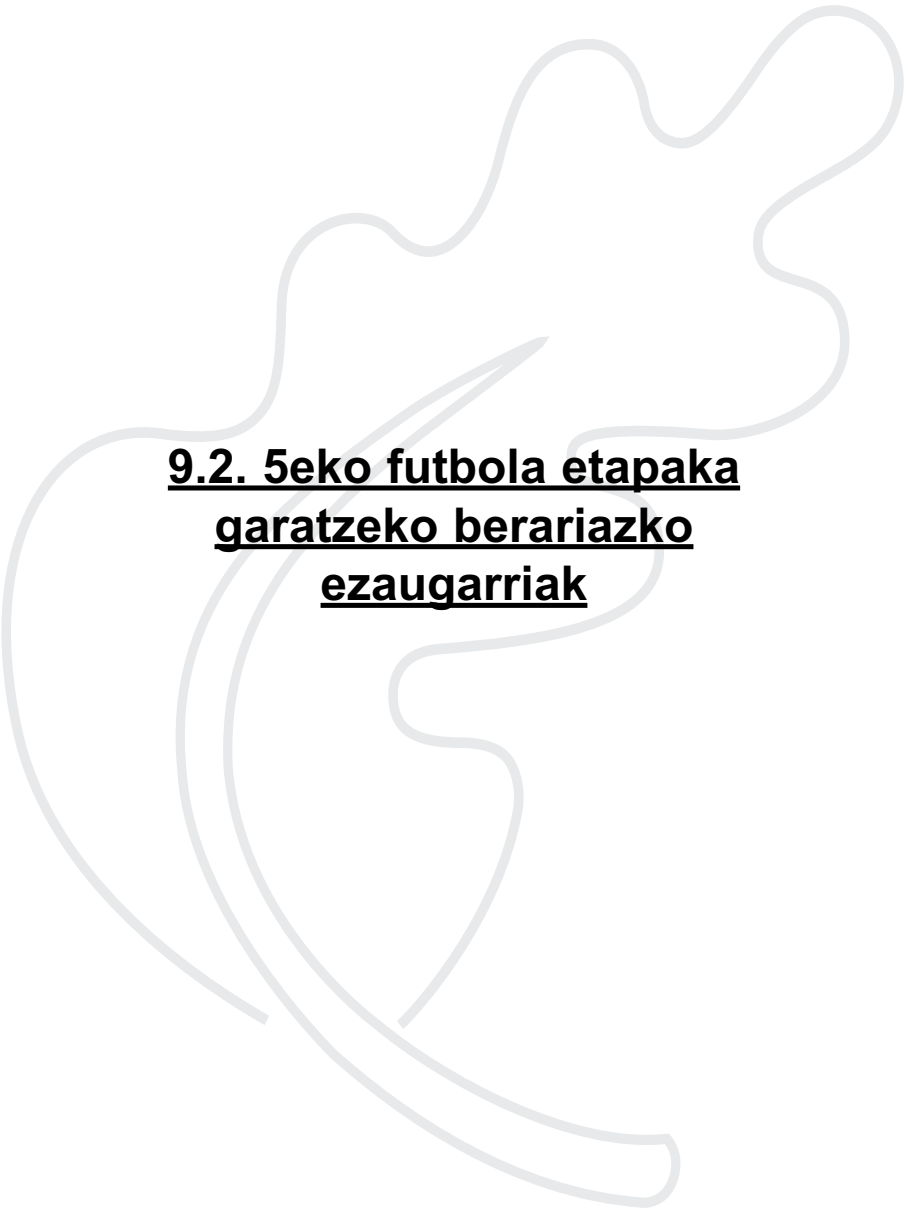
Lehiaketak gazteengan dituen ondoreak

- Guraso, hezitzaile eta zientzialariak kezkatuta daude entrenamendu intentsiboak eskolaumeen garapenean eta helduek prozesuan izan litzakeen ondore negatiboak.
- Amerikako Kirol Medikuntzaren Elkarteak, eta Amerikako Dietetika Elkarteak batera ateratako komunikatu batean, hauxe irakur daiteke: “ gaitasun fisikoa hobetzeko zenbait programa kaltegarriak izan daitezke eskolaumeentzat, ariketa intentsu eta luzea edota gorputzeko oso koipe portzentaje txikia eskatzen badituzte, lehiaketetarako marginak optimizatzeko... Erregimen horiek sexu heldutasuna atzeratu, hezur hazkundea moteldu eta, ondorioz, garaiera ere gutxitzea eragin lezake...”
- Badirudi puntu batetik aurrera “gehiegizko” ariketak pertsona batentzat eta bere garapen normalerako genetikoki ezarritako hazkundea eragotzi lezakeela.

Indar lanaren ondoreak gazteengan

- Oso gai eztabaidatua izan da hamarkadatan zehar.
- Mediku eta zientzialari askorentzat indar entrenamendua ez da ona adin hauetan, bi arrazoiengatik:
 - 1º) uste zen androgeno maila baxuarengatik (testosterona) teorikoki indarra garatzea eragotziko zuela.
 - 2º) beldur ziren indar entrenamenduak biztanle multzo horrengan muskulu eta eskeletoetako lesioak agertzea errazten zuela.
- Azkeneko urteotan, zientzialari eta profesionalen elkarte askok, hala nola, Amerikako Kirol Medikuntzaren Elkarteak, Amerikako Pediatria Elkarteak, Amerikako Egokitasun Fisikorako eta Indarrerako Elkarteak, Amerikako Olinpiada Batzordeak gazteengan indar entrenamenduak dituen onurak goretzi dituzte.
- Duela gutxiko azterlanetan aurkitutako emaitza positiboetan oinarritu dira.
- Azterlan hauek erakusten dutenez, eskeletako gazteek zentzuzko entrenamendurako ildo jakin batzuei segitzen badiete, beren indar muskularra gehi daitekeela, baina osasunari kalte egin barik.
- Alabaina, entrenamenduaren “zama” gehiegizkoa denean, hazkundean, heldzean eta entrenamenduak eragindako estresaren erantzunean aldi berean esku hartzen duten hormonen alterazioa gerta liteke.
- Entrenamenduaren zama “gehiiegizkoak” ondore kaltegarriak izan litzake ehuna egokitzen engaiatutako prozesu fisiologiko anabolikoetan:
 - a) Jarduera fisikoan
 - b) Hazkundean eta
 - c) Heldzean.





9.2. 5eko futbola etapaka garatzeko berariazko ezaugarriak

KATEGORIA BAKOITZEAN LANDU BEHAR DIREN EDUKIEN LABURPEN KOADROA

KATEGORIA BAKOITZEAN LANDU BEHAR DIREN EDUKIEN LABURPEN KOADROA					
UMETXOAK	KIMUAK	HAURRAK	KADETEAK	GAZTEAK	PRESTAKUNZA FISIKOKO EDUKIAK
1) Koordinazio dinamiko orokorra	1) Koordinazio dinamiko orokorra	1) Koordinazio dinamiko orokorra eta berezia 5eko futboleko osagai tekniko eta taktikoetara aplikatua	1) Koordinazio dinamiko orokorra eta berezia 5eko futboleko osagai tekniko eta taktikoetara aplikatua	1) Koordinazio dinamiko orokorra eta berezia 5eko futboleko osagai tekniko eta taktikoetara aplikatua	
2) Koordinazio dinamiko berezia:	2) Koordinazio dinamiko berezia:	2) Erreakzio, desplazamendu eta ekin azkartasuna, 5eko futboleko berarazko jokoen bidez garatua	2) Erreakzio, desplazamendu eta ekin azkartasuna, jokoaaren oinarritzko egoeretan	2) Erreakzio, desplazamendu eta ekin azkartasuna, jokoaaren egoera konplexuetan	
a) Begi eta eskuetakoa	a) Begi eta eskuetakoa	3) Erresistentzia aerobikoa eta baloi barik	3) Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa baloiaz eta baloi barik	3) Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa baloiaz eta baloi barik	
b) Begi eta oinetakoa	b) Begi eta oinetakoa	4) Muskuluak indartzea	4) Muskuluak indartzea	4) Muskuluak indartzea	
c) Begi eta burukoa	c) Begi eta burukoa	5) Maltgutak	5) Maltgutak	5) Maltgutak	
3) Oreka	3) Azkartasuna				
4) Azkartasuna:	a) Erreakzioak				
a) Erreakzioak	b) Egituzak				
b) Desplazamenduzak	c) Keintzak				
5) Erresistentzia aerobikoa	4) Erresistentzia aerobikoa				
6) Gertalea indartzea	5) Muskuluak indartzea				
	6) Maltgutak				

KATEGORIA BAKOITZEAN LANDU BEHAR DIREN EDUKIEN LABURPEN KOADROA

	UMETXOAK	UMEAK	GAZTETXOAK	KADETEAK	GAZTEAK
EDUKI TEKNIKOAK	- Mugikorrera egokitzea - Baloia maneiatzea - Gidatzea - Norabide aldaketak baloiarekin - Erritmo aldaketak baloiarekin - Pasea - Jasotzea - Tiroa - Driblinarekin hastea	- Pasea - Hartzea - Gidatzea - Kontrola - Baloia maneiatzea - Zama - Tiroa atera - Finta - Driblina - Trebetasuna baloiarekin - Aireko buru jakoa - Orientazio aldaketak - Atezainaren jokoa	- Pasea - Hartzea - Gidatzea - Kontrola - Markatzea - Desmarkatzea - Sarrera - Atzematea - Urruntzea - Ateratzea - Finta - Driblina - Paretekin hastea - Aireko buru jakoa - Atezainaren jokoa	- Pasea - Gidatzea - Hartzea - Kontrola - Zentroak - Markatzea - Sarrera - Atzematea - Urruntzea - Ateratzea - Finta - Driblina - Paretak - Aireko buru jakoa - Trebetasuna baloiarekin - Atezainaren jokoa	- Pasea - Gidatzea - Hartzea - Kontrola - Zentroak - Markatzea - Sarrera - Atzematea - Urruntzea - Ateratzea - Finta - Driblina - Paretak - Aireko buru jakoa - Trebetasuna baloiarekin - Atezainaren jokoa
EDUKI TAKTIKOAK	- Baloia - Sarrera - Desmarkatzeekin hastea - 3:1, 2:2, 4:4, 2:1, 1:1 joko egoerak	- Estaltzea - Laguntzak - Desmarkatzeak - Baloia kontserbatzea - 3:3 joko egoerak	- Baloia kontrola - Kontraerasoak - Estaltza - Aurrea hartzea - 2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4 joko egoerak	- Baloia kontrola - Kontraerasoak - Estaltza - Aurrea hartzea - 3:2, 5:2, 2:2, 5:3, 4:4, 5:5 joko egoerak	- Baloia kontrola - Kontraerasoak - Estaldu eta laguntza - Aurrea hartzea - Defentsako zaintzea - 3:2, 5:2, 2:2, 3:3, 4:2, 5:3, 4:4, 5:5 joko egoerak



KATEGORIA BAKOITZEAN LANDU BEHAR DIREN EDUKIEN LABURPEN KOADROA

UMETXOAK	UMEAK	GAZTETXOAK	KADETEAK	GAZTEAK
- Auto-konfiantza - Errespetua norberari eta gainekoei - Erantzukizuna - Auto-hobetzea - Partehartze aktiboa - Partehartze ludikoa - Tolerantzia - Dibertsioa - Obedientzia	- Errespetua norberari gainerakoei eta arauai - Garapen pertsonala - Gozamen eta plazera praktikan - Partehartze aktiboa - Lankidetzat - Talde batekoa izatea - Talde-lana - Elkarbizitza - Laguntasuna - Talde-kohesioa - Adiskidetasuna	- Taldekideen eta aurkariaren trebetasun malla desberdinak onartzea - Auto-gainditzea - Norberari dagokion zeregina onartzea - Errespetua arautegiari epaileari eta aurkako taldeko kideei - Arauak betetzearen gaineko erantzukizuna - Partehartze aktiboa - Lankidetzat - Laguntasuna - Adiskidetasuna - Lehiakortasuna - Jarduera gozatzea - Joko garbia eta kiroltasuna - Tolerantzia - Errespetua gutxienekoei - Jarrera demokratikoa - Apaltasuna - Portaera auto-kontrolatzea - Partehartze aktiboa arauak diseinatzera - Obedientzia - Konpromisoa - Sufrimenduko gogoa - Pertseberantzia - Gorputza zaindu garatu eta garbitzea	- Erantzukizunak onartzea - Errespetua erabakiei - Errespetua taldekideei, aurkako taldeko kideei eta ikusleei - Auto-kontrola - Auto-egagitza - Oreta pertsonala - Finkatutako ordutegiak betetzea - Errespetua eta ardura materialarekin - Ahalegin handiena - Ahalegintzea - Talde lana - Lehia gainditze erronka bezala onartzea - Jarduerearen gozomena emaitzaren gainetik jartzea - Ahalmen kritikoa - Autonomia - Osasuna landu eta hobetzea	- Erantzukizunak onartzea - Errespetua taldekideei, aurkako taldeko kideei eta ikusleei - Auto-kontrola - Auto-egagitza - Oreta pertsonala - Finkatutako ordutegiak betetzea - Errespetua eta ardura materialarekin - Ahalegin handiena - Ahalegintzea - Talde lana - Lehia gainditze erronka bezala onartzea - Jarduerearen gozomena emaitzaren gainetik jartzea - Ahalmen kritikoa - Autonomia - Osasuna landu eta hobetzea - Elkartzatua taldekideekin eta beste taldeetako kideekin ere bai - Ahalmen kritikoa bidegabekeriaren aurrean - Zuzentasuna interbentzio bidegabekeriaren aurrean - Autonomia norberaren erabaki eta ekintzetan

BALIOAK

BALIOAK



9.2.1. Lehen etapa:

UMETXOAK (9-10 urte)

UMETXOEN KATEGORIAKO AURKIBIDEA

Umetxoen kategorian landuko diren edukien laburpen koadroa	49
Haurraren ezaugarri bereziak etapa honetan.	50
Eta pa honen helburuak	52
Eta pa honetan garatzeko edukiak	53
Ohartarazpen metodologikoak eta pa honetan	55
Umetxoen kategoriara zuzendutako ariketa bateria	57
1. Prestakuntza fisikoko ariketak	59
Koordinazioa lantzeko ariketak	61
Oreka lantzeko	69
Azkartasuna lantzeko ariketak	73
Erresistentzia aerobikoa lantzeko ariketak	77
Gerrialdea indartzeko ariketak	81
2. Eduki tekniko eta taktikoko ariketak	85

KATEGORIA BAKOITZEAN LANDU BEHAR DIREN EDUKIEN LABURPEN KOADROA

PRESTAKUNTZA FISIKOKO ARIKETAK	EDUKI TEKNIKOAK	EDUKI TAKTIKOAK	BALOIA
1) Koordinazio dinamikoko orokorra 2) Koordinazio dinamikoko berezia: a) Begi eta eskuetakoa b) Begia eta oinetakoa c) Begia eta burukoa 3) Oreka 4) Azkartasuna: a) Mugitzeko azkartasuna b) Mugitzeko azkartasuna 5) Erresistentzia aerobika 6) Gerrialdea indartzea	- Mugikariari egokitzea - Baloiaren maneiatzea - Baloiaren eramatea - Norabide aldatetako baloiarekin - Erritmo aldatetako baloiarekin - Pasea - Jasotzea - Jaurtiketa - Driblinaren hastapena	- Baloiaren kontserbatzea - Sarrera - Desmarkearen hastapena - Situación de juego: 3:1, 2:2, 4:4, 2:1, 1:1 joko egoerak	- Auto-konfiantza - Errespetua norberari eta gainekoei - Errantzukisuna - Auto-ganditzea - Partehartze aktiboa - Partehartze ludikoa - Tolerantzia - Dibertsioa - Obedientzia

A) Neskato-mutikoen ezaugarri bereziak etapa honetan.

Garapen motorearen ezaugarri bereziak

1. Zabalean luzeran baino gehiago hazten dira eta, horregatik, umeak proportzionatuago daude, orekatsu eta kementsuago.
2. Heldutasun neurologikoak mugimenduen koordinazioa gehitzen die. Gorputz mugimenduak erritmikoagoak dira, azkarragoak, zehatzagoak, ekonomikoagoak, seguruagoak eta eraginkorragoak.
3. Indarra, erresistentzia aerobikoa eta azkartasuna hobetzen zaizkie. Malgutasuna gutxitzen hasten zaie.
4. Energia gutxiago kontsumitzeak bizitasun handia ematen die, lehia eta errendimendua helburu.
5. Lateralitatearen berrespen prozesua etapa honetan osatzen da.
6. Gorputz segimendu desberdinen kontzientzia hartzea eta kontrola hobetzen dira, eta horrekin segmentuzko disoziaziorako erraztasun handiagoa hartzen dute.
7. Gazteak gai dira denbora objektibo eta neurgarria ulertzeko, eta espazioa egituratzeko. Hau da, gauza batzuk besteen aldean, eta beraien aldean kokatzera. Horrekin lankidetzat jokoetan parte har dezakete.
8. Mugimenduetarako trebetasunak ikasteko pertzepzio eta jakintza gaitasunak hobetzen dira, joko eta kirolen berezko mugimenduak erraztuz.

Garapen kognitiboaren ezaugarri bereziak

1. “Eragiketa zehatzen” epea da; helburu nagusia adimen logikoaren agerpena da, pentsamendu independente eta analitikoagoarekin, errealtatea objektiboki ikusteko gaituz. Fantasiak analisiari eta gogoetari ematen die bidea.
2. Gaztea gai da helburuak sailkatu eta objektiboki pentsatzeko, mentalki antolatuz. Ikuspegi desberdinak kontuan hartu eta ondorioak ateratzeko gai da.
3. Ikasteko grinak bultzatutako arreta gaitasuna gehitzen da. Gauzak zergatik gertatzen diren jakin nahi dute, munduan gertatzen den guztia jakin nahi dute, ikusi, ukitu. Dena ondo egin nahi dute, irakaskuntzarako une aproposa, beraz.

4. Lanak ahalegintzea eskatzen duela ulertzen hasten dira, eta gero izango duela jolastu eta entretenitzeko aukera.

Garapen afektibo eta sozialaren ezaugarri bereziak

1. Emozioetan egonkortasun eta oreka handiko etapa da. Aurrerapen handia gaztearen sozializazioan.
2. Kanpoko munduari baikor eta pozik begiratzen dio. Atsekabeek ez diote arrasto handirik uzten, eta berehala desagertzen zaizkio.
3. Uste handia dauka bere buruarengan, eta jokoetan grinatsu aritzen da, ausart eta ekintzaile agertuz.
4. Bere irizpide moralaz jabetuz doa, eta besteekin eta bere buruarekin kritiko bihurtzen da. Horrela, auto-ebaluazioa ezartzeko aukera izaten du.
5. Lehiaketan arrakasta eta arrakastak ematen dion prestigio soziala bilatzen ditu.
6. Arauak ulertzeak eta lankidetzarako interesak araupeko jokoak eta, batez ere, joko kolektiboak nahiago izatera bultzatzen dute.
7. Harreman ona dauka helduekin. Entrenatzailea /hezitzailea bere bideratzen duen eta asko ikas dakioken artista iruditzen zaio.

B) Etapa honetako helburuak

Helburu orokorrak

- 1.- Bere gorputza eta jarduera fisikoa ezagutu eta baloratzea, ariketa fisikoa denbora librean antolatzeko eta dibertitzeko, nork bere burua ezagutu eta bere buruaz eta gainerako jendeaz ondo sentitzeko erabiliz.
- 2.- Esfortzua erregulatu eta dosifikatzea, nork bereak bere buruari ahal duenaren eta egiten duenaren izaeraren arabera eskatuz, balorazioko funtsezko irizpide modura esfortzu hori hartuta, eta ez lortutako emaitza.
- 3.- Oinarrizko patroi motoreak menderatzea eskatzen duten arazoak konpontzea, pertzepziozko estimuluetara egokituz eta mugimenduak hautatuz, aurretiaz zer aukera daukan baloratuz.
- 4.- Oinarrizko trebetasun motoreak eta gorputzaren egitura eta funtzionamenduaren ezagutza erabiltzea, ariketa fisikorako eta mugimendua egoera bakoitzeko inguruneari eta baldintzetara egokitzeko.
- 5.- Kirol joko eta jardueretan parte hartzea, gainerakoekin harreman orekatu eta eraikitzaileak mantenduz, diskriminazioa, jokabide oldarkorrak baztertuz, eta arauak eta irabazi eta galtzea jarduera fisikoaren berezko elementu modura onartuz.

Helburu bereziak

1. Gorputz ardatzaren segmentu desberdinez eta mugikortasunaz jabetzea, posizio errazetan.
2. Jokoa gozamen modura eta besteeikiko harreman modura bizitzea.
3. Auto-estimua garatzea mugimenduaren bizipenetik eta horrek eskatzen duen esfortzutik abiatuta.
4. Espazio-denbora egituraketa garatzen duten mugimendu arazoak konpontzea.
5. Trebetasunak fintzea eta egoera ezezagunetara egokitzea.
6. Lankidetza, aurkaritza eta lankidetza-aurkaritza estrategia errazak ezagutu eta erabiltzea, lehendik landutako abileziak erabiliz.

7. Aktiboki parte hartzea joko desberdinetan, emaitza lehenetsi barik, eta helburu bat lortzeko lankidetzak duen garrantzia azpimarratuz.
8. Arauak errespetatu eta jarrera oldarkorrak errespetatzea.
9. Inguruko kirol jarduerak ezagutu eta baloratzea, eta kirol egokituak egitea.

C) Etapa honetan garatuko diren edukiak.

1. Mugikorra egokitzea, baloia erabiltzen gorputzaren atal desberdinak erabiltzen diren jokoen bitartez.
2. Baloia egokitu eta maneiatzea, alderdirik trebeena zein motelena erabiliko den jokoen bidez.
3. Nork bere buruaren eta gorputzaren garapena eta ezagutza, tamaina, pisu eta testura desberdineko mugikorrak gorputz atal desberdinekin manipulatzeko jokoen bidez
4. Balaira egokitzea jarrera desberdinetatik lan egiten den jokoen bidez.
5. Estimulu desberdinetara egokitzeko jarduerak: taldekideen keinuen imitazio jokoa.
6. Baloia gidatu eta maneiatzea, pisu eta tamaina desberdineko baloiak mugituz, eta desplazamendu modua gero eta zailagoa eginez.
6. Norabide aldaketak norabide eta erritmo aldaketa errazak sartu eta konbinatzen dituzten jokoen bidez.
7. Joko egoerak benetako joko zelaira gerturatzeko jokoen bitartez, dimentsio txikietatik hasita.
8. Baloia lankidetzaz aurkaritza jokoen bidez maneiatzea: helburu komunerantz talde modura joatea lantzen den egoerak, baloia galdu barik eta defendatzen ari den taldea aurrera egitea eragozten saiatzen ari dela
9. Baloia ez galtzeko lana, eta sarrerak aurrera joateko oinarritzko moduak aurkitzera (desplazamendu modu desberdinak) eta aurrera egitea eragoztera zuzendutako jokoen bidez.
10. Gidatu, erritmoa eta norabidea aldatzea, eskolaumeak helburu bat lortzeko nora bideratuko diren erabaki dezaten jokoen bitartez (joko egoerak: 3:1, 2:1).

11. Gidatu, pasea eta tiroa aterantz, edo bestelako jomuga batzuetarantz bideratzeko jokoen bidez.
12. Pasea eta hartzea lantzea, aurrez ezarritako arauak errespetatuko diren joko kolektiboen bidez (gola sartzeko gutxieneko pase kopurua, oinik traketsena erabiltzea...)
13. Trebetasun eta gaitasun oinarritzkoen jokoak, ondokoak sartuz:
 - a) Desplazamendu sinple eta konbinatuak (martxa, karrera, jauziak oztopoekin zein oztopo barik (mugikorrak zein estatikoak), altuera eta luzera gehituz, ibilbideak, erreferentziak eta sostenguak erritmo eta abiada desberdinetan aldatuz.
 - b) Birak: luzerako, zeharkako eta aurreko eta atzeko ardatzak, lurra ukituz.
14. Egoera estatikoetan edo desplazamendu sinpleetan koordinazioa garatzera bideratutako jarduerak:
 - * Baloi paseak gorputz atal desberdinekin, posizioak etengabe aldatzen.
 - * Baloia segmentuzko disoziazioa landuz manipulatzeko zereginak.
 - * Jauzi desberdinak sekuentzia desberdinei segituz
15. Pasea eta tiroa lantzea, besteekiko tarteak hautemateko jokoen bidez, baloi eta ate bat baino gehiago erabiliz.
16. Driblin eta desmarkatzeetan hasia, joko egoera desberdinetako lankidetzak aurkaria jokoen bidez joko egoera desberdinetan (3:1, 2:2, 4:4, 2:1, 1:1) eta rolak aldatuz
17. Jarrerak eta balioak sustatzea
 - 17.1. Gorputz errealitatea bera baloratzea, nork bere aukeretan duen ustea hobetuz.
 - 17.2. Norberearen eta gainerakoen gorputzarekiko errespetu eta ardura jarrera.
 - 17.3. Konfiantza besteen mugimenduetan, independentzia gehituz.
 - 17.4. Lan motorearen balorazioa, bai norberak bai besteek.
 - 17.5. Mugimendu gaitasunak eta trebetasuna gehitzeko interesa, nork bere burua gaituzten saiatuz, aukera eta mugetan oinarrituta.
 - 17.6. Jokoetan aktiboki eta interesez parte hartzea, edozein joko motatan.

- 17.7. Gainerako partaideak onartzea, jokalaria trebeak zein traketsak diren aditu barik, norberaren trebetasun mailaren inhibizioa eragin barik.
- 17.8. Talde barruan jokalaria moduan dagokion zeregina onartzea, eta rolak aldatu behar direla ere, denek egoera hori zer den esperimentatzeko.
- 17.9. Jokoaren oinarrizko arauak errespetatzea.
- 17.10. Nork bere gaitasunetan ustea izatea.
- 17.11. Irabazi edo galtzea onartzea, aurkaria gutxietsi barik.

D) Ohartarazpen metodologikoak etapa honetan

1. 5eko futbola egituratzen duten printzipioetatik eratorritako egoerak erabiliko dira, etapa horretan eskolaumeak bere aurreko esperientzia motorean ikasi dituen oinarrizko mugimenduak egonkortu eta fintzea lortu nahi baita.
2. Irakasteko teknikarik aproposena bilaketa da, orain ere. Hautemandakoaren arabera erabakiak erraz hartzea eta oinarrizko gaitasunak menderatzean sostengatutako gauzapenera bultzatzen duten egoera sozio-motoreak planteatu behar dira.
3. Ez da tratamendu berezirik izango ezaugarri fisikoak hobetzeko. Kontuan hartuko dira, praktikak eskatzen duen esfortzua baloratzean.
4. Gorputz eskemaren erabateko integrazio eta proiektzioak segmentuzko disoziazioa hobetzeko egoerak proposatzeko aukera ematen du, bi aldeko gauzapena mantendu behar dela ahaztu barik.
5. Edukien aurkezpena logikoki ordenatu behar da, eskolaumeek esanahia eman ahal izan diezaieten (ulermen memoria), gauzak mekanikoki gogoratzeko beren joeraren kontra.
6. Ez dira ume modura tratatu behar, gauzak diren moduan, objetiboki erakutsiz, alteratu edo irudi edo sentimenduz mozorrotu barik. Kanpoko mundua ezagutu nahi dute, eta lagundu behar diegu, galdetzen dutenari erantzuten. Horrela, ondorioak atera litzateke, eta kritikoak izan daitezke inguratzen dituenarekin eta beren buruarekin.

7. Arreta luzaro mantentzeko gai dira. Beraz, ez zaie jarduera interesgarri bat moztu behar, gozatzen ari baldin badira.
8. Kirol kolektiboetan has daitezten une egokia da, beren adinera egokitutako kirolean, gaitasunak, balioak eta arau sozialak ikas ditzaten bultzatzeko oinarrizko hezkuntza bitartekoa izango baitira.
9. Lehiaketa, etapa honetan, aurkariak zuzenean garaitzea da, norbera perfektzionatzeko, bai norbanako modura, bai talde modura, baina emaitzari garrantzi larregi eman barik. Irabazten eta galtzen ikasiko dute horrela.
10. Saihestu behar da, ahalik eta naturaltasunik handienaz, neskak eta mutilak nahastearen kontrako joera, bi sexuek berdintasunez eta elkarlanean parte har dezaten sustatuz.
11. Kontuz ibili behar da planteatzen dituzten proposamenekin, ez baitira ezeren beldur, eta beren buruan duten konfiantzak balentria arriskutsuak egitera bultza bailitzake.
12. Hezitzaileek azalpen sinple eta errazak emango dizkiete.
13. Hezitzaileen erakustaldiak ahalik eta perfektuenak izango dira.
14. Hezitzaileak argi eta garbi markatuko ditu zeregin desberdinen hasiera, amaiera eta aldaketak.
15. Zuzenketak ez dira “txarto dago” esatera mugatu behar. Zuzendu eta eginbiderik onena irakatsi behar zaie. Zuzenketak berehalakoa izan behar du, etorkizunean artezten zail izango diren biziorik har ez dezaten. Sasoi honetan ez da gaztea inoiz agerian edo nabarmen utzi behar lagunen aurrean.



UMETXOEN KATEGORIARA zuzendutako arriketen Bateria



1. PRESTAKUNTZA FISIKORAKO ARIKETAK

KOORDINAZIOA LANTZEKO **ARIKETAK**

1. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazio orokorra lantzea eta mugikariari egokitzen trebatzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalaria bakoitza joko zelaian zehar dabil oinez baloia gora bota eta gorputzaren atal desberdinez jasotzen.



2. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazio orokorra lantzea eta mugikariari egokitzen trebatzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariai joko zelaian banatuko dira. Baloia gainean jesarri eta horrela jarrita mugitu beharko dira zorua oinez izan ezik ukitu gabe. Eskuek ezin dute ez zorua ukitu ez baloian bermatu eta ez dute beste jokalarirekin talka egin behar. Ariketa bera neurri desberdinetako baloi eta pilota desberdinekin egingo da.



3. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazio orokorra lantzea eta mugikariari egokitzen trebatzea.

Materiala:

Bina baloi.

Azalpena:

Jokoaren zuzendariak seinalea ematen duenean, jokalaria azalpen grafikoan agertzen den posizioari eutsi beharko diote ahalik eta denbora gehien. Baloiek zorua ukitu gabe posizioari denbora gehien eusten diona izango da garailea. Mugikari desberdinak (neurri eta pisu desberdinetako pilotak), mugikari horiek bermatzen diren gorputz atalak eta beroriek eusteko erabiltzen diren aldeak (eskuma eta ezkerre) aldatzen eta nahasten joango dira.



4. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

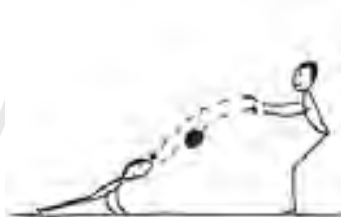
Begi-buruaren arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalaria bikotetan jartzen dira azalpen grafikoan ikusten den bezala. Zutik dagoenak baloia botako dio lurrean dagoenari honek buruaz itzul diezaion. Ariketa hau etengabe egin beharko dute, baloia lurrera jausi gabe. Baloia jausi gabe denbora gehien irauten duen bikotea izango da garailea. Baloia jausten den bakoitzean bikotearen rola aldatuko da.



5. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Begi-buruaren arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalariak bikotetan antolatzen dira azalpen grafikoan adierazten duen bezala. Bikote guztiek 10 metroko tartea egin beharko dute (joan eta etorri) baloiak zorua ukitu gabe. Ibilbidea baloia jausi gabe lehenik egiten duen bikotea izango da garailea.



6. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Begi-buruaren arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalariek bakoitza bere baloia zorua ez ukitzen ahaleginduko da edozein oinez eta buruaz etengabe tokeak egiten dituen bitartean. Zorua ukitu gabe baloiari tokeak ematen denbora gehien egiten duten jokalaria garaituko da.



7. JOKOA

EZAUGARRIAK

Xedea:

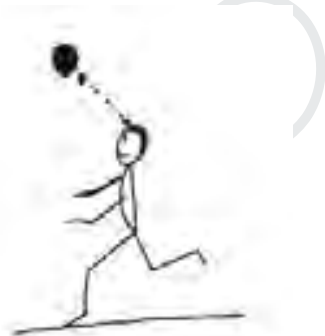
Begi-buruaren arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalari bakoitza baloi batekin eta banaka baloiak zorua ez ukitzen ahaleginduko da baloiari buruaz tokeak eginez. Modu honetan jokalariek 10 metroko tartea egin beharko dute (joan eta etorri) zeregin hori mugitzen burutuz. Baloia jausi gabe metro gehien egiten duena izango da garailea.



AZALPEN GRAFIKOA

8. JOKOA

EZAUGARRIAK

Xedea:

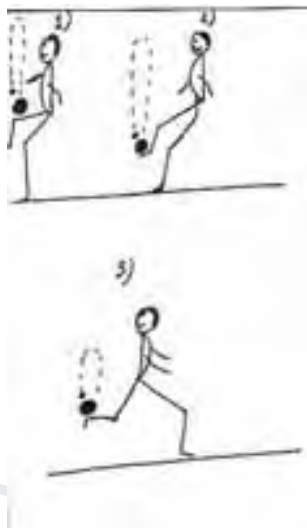
Begi-oinen arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalari guztiak lerro batean kokatuko dira jokoaren zuzendariaren seinalean ahalik eta lasterren irten, 20 metroko tartea egin eta abiapuntura itzultzeko. Baloia esaten zaien gorputzaren atalez tokeak emanez eramango dute baloiak zorua ukitu gabe. Lasterketan eskumako zein ezkerreko aldea erabili beharko dute txandaka. Hezitzaileak baloia eraman behar duen gorputzaren atal bakoitzari zerbaki bana egotzi eta zerbaki hori esango du lasterketaren hasieran: 1) tokeak belaunaz edo izterraz egin, 2) tokeak oinaz egin, 3) tokeak orpoaz egin. Baloiak zorua ukitu gabe ibilbidearen distantzia handiena denbora gutxien egiten duena izango da lasterketa bakoitzeko garailea. Jokoaren garailea egingo diren 6 serietako onena izango da.



9. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

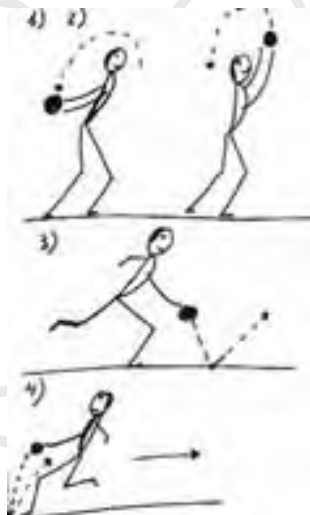
Begi-eskuen arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak aurreko ariketan bezala antolatuko dira banakako lasterketak egiteko. Kasu honetan baloia modu hauetara eramango da: 1) aurrera ibiliz, jokalaria bakoitzak baloia buruaren gainetik bizkarraldera bota eta eskuak gerri aldera eramanez baloia bertan jasoko du, 2) 1 zenbakian bezala baina kasu honetan jokalaria atzerantz ibiliko da, 3) aurrera ibiliz, 20 metroko distantzia egin beharko dute zoruan 15 bote emanez, 4) 3 zenbakian bezala baina kasu honetan ere atzerantz ibiliko dira.



10. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Begi-eskuen arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalariak binaka antolatuko dira, bikote bakoitzak baloi bat duelarik. Azalpen grafikoan ikusten den bezala, bizkarrez bizkar jartzen dira bien artean metro erdiko tarte utzirik. Hezitzaileak seinalea egiterakoan, baloia hainbat eta azkarren pasatu beharko diote elkarri zorua ukitu gabe hezitzaileak seinalea egin arte. Hezitzaileak emandako denboran pase gehien egiten duen bikotea izango da garailea.



11. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Begi-eskuen arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalariak bikoteka antolatzen dira, baloi batekin, bata bestearen aurrean 4 metroko tarte batera jarrita. Zuzendariak ikusizko seinalea egiten duenean, baloia bote baten bidez pasatu beharko diote elkarri. Hezitzailearen lehen ikusizko seinaletik bigarren seinalera artean pase gehien egiten dituen bikotea izango da jokoaren garailea.



12. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

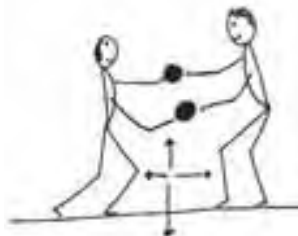
Begi-eskuen arteko koordinazioa lantzea.

Materiala:

Bi baloi bikoteko.

Azalpena:

Joko honetan jokalaria guztiak lerroan binaka jartzen dira eta jokoaren zuzendariak irteteko seinalea ematen duenean hainbat eta lasterren abiatuko dira 20 metroko tarte egin eta abiapuntura itzultzeko, baloi biak azalpen grafikoan agertzen den bezala eramanez. Baloiak zorua ukitu gabe 40 metroak lehenik egiten dituen bikotea izango da garailea.





OREKA LANTZEKO **ARIKETAK**

13. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Oreka lantzea.

Materiala:

Baloi baina.

Azalpena:

Jokalariai joko zelai osoan banaka banatuko dira baloi banarekin. Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalaria bakoitzak baloiari tibia eta oinbularraren artean eutsi beharko dio hainbat eta denbora gehien baloiak lurra jo gabe. Jokoaren zuzendariak esandako posizioan denbora gehien egiten duena izango da serie bakoitzeko garailea. Jokoaren garailea bost serietan onena izango da: 1) adierazpen grafikoan azaldutako posizioa, bermatzen dagoen ezkerreko oina eta esku biak mugitu ahal direlarik, 2) aurreko seriean bezala baina bermatzeko eta jokatzeko oinak aldatuta, 3) adierazpen grafikoan azaldutako posizioa, baina bermatzeko oina eta eskuak mugitu gabe, 4) aurreko seriean bezala baina bermatzeko eta jokatzeko oinak aldatuta, 5) aurreko seriean bezala baina jokalariai jesarleku suediar baten gainean jarrita.



14. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Oreka lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariai bakoitza joko zelaiaren barrena mugituko da baloia banaka eramaten. Hezitzailaren seinale akustikoa entzuterakoan 90º bira egin eta baloia eramaten jarraituko da kontrola galdu gabe eta beste jokalariren kontra talka egin gabe. Jokoaren zuzendariaren seinaleak gero eta azkarrago emango dira.



15. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

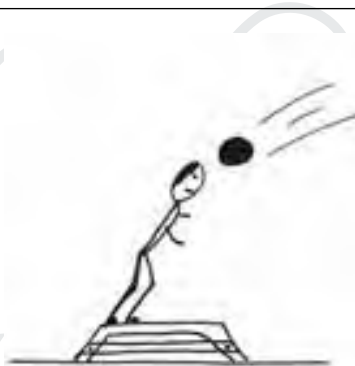
Oreka lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalariak bikoteka antolatzen dira 3 metroko distantzian aurrez aurre jarrita. Adierazpen grafikoan ikusten den bezala, jokalaria bat jesarleku suediar baten gainean jarri eta bere bikotekideak botatzen dion baloia buruaz itzuli behar du hankak eta eskuak mugitu gabe. 7 aldiz bota ondoren serie amaitu eta funtzioak aldatuko dira. Hanka edo besorik mugitzen den bakoitzean puntu bat galduko dute. Puntu gehien lortzen duena izango da serie bakoitzaren garailea. Jokoaren garailea hiru serietako onena izango da



16. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Oreka lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalari bakoitza joko zelaian zehar mugitzen da bere baloia eramaten. Hezitzaileak ikusizko seinalea ematerakoan, azalpen grafikoan ikusten den bezala, baloia oin biez altxatu eta berriro lurreratu behar dira saltoa hasi zen puntu zehatzetik mugitu gabe eta baloiaren kontrola galdu gabe. Baloia galdu edo saltoa hasi zuen puntuan bertan lehorreratzeko ez dena puntu bat jasoko du. Jokoaren zailtasun maila handitzeko saltoa egiteko agintzen duten ikusizko seinaleak gero eta azkarrago emango dira. Jokoaren garailea puntu gutxien eskuratzen duena izango da.



17. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Oreka lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalari bakoitza joko zelaian zehar mugitzen da bere baloia eramaten. Hezitzaileak ikusizko seinalea ematerakoan, azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalaria baloia oinen artean duela salto bat egin eta atzetik gora botako du, baloia aurrera pasatu eta bere oinetatik hainbat eta gertuen lurreratzen saiatuz. Ondoren, jokalaria oin batez edo biez lurreratuko da agintzen zaionari jarraiki. Saltoaren ondoren oin batez edo biaz lurreratuko da, baina ezingo du puntu horretatik inoiz mugitu. Mugituez gero puntu bat egotziko zaio. Jokoaren garailea puntu gutxien eskuratzen duena izango da.





ABIADURA LANTZEKO **ARIKETAK**

18. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erreakzio abiadura lantzea.

Materiala:

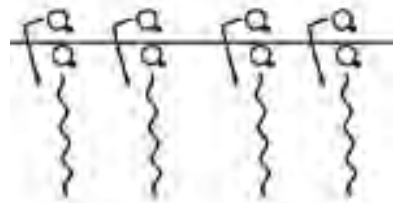
Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak bi taldetan antolatzen dira. Talde biak joko zelaia erdiko lerroaz banatuta lurrean jarriko dira, 1,5 metroko distantzian, elkarri bizkarra emanez. Jokalari bakoitzak baloi bat izango du. Hezitzailak zenbaki bat emango dio talde bakoitzari eta zenbaki hori esatean, dagokion taldeak defentsarena egingo du, altxatu eta hainbat azkarren arineketan joango da bere atzean duen aurkaria ukitzera, aurkari bere aldetik altxatu eta baloia hainbat azkarren ateko lerroraino eraman behar duen bitartean, defentsak harrapatu ez dezan.

Aurkaria garaitzen duen jokalariak puntu bat jasoko du. Puntu gehien lortzen duen taldea izango da lasterketaren garailea. Jokoaren garailea ondoko posizio desberdin hauetatik abiatuta egingo diren 5 lasterketako onena izango da:

- 1) Lurrean jesarrita
- 2) Ahoz gora
- 3) Ahoz gora taldekideak eskutik helduta.
- 4) Ahoz behera
- 5) Ahoz behera eta taldekideak eskutik helduta.



EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

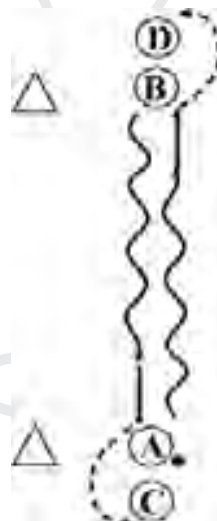
Korrikako abiadura lantzea.

Baloi bat lau jokalariko.

Jokalariak lau kideko taldetan antolatzen dira, talde desberdinen arteko errelebo jokoak burutzeko, azalpen grafikoan ikusten den bezala. A baloia eramaten hainbat azkarren irtingo da ariketaren zuzendariak ikusizko seinalea ematen duenean 10 metrotara dagoen B taldekideari baloia pasatzeko. B-k baloia jasotzen duenean C dagoen aldera irten eta A D-ren atzetan jartzen da baloia berari pasatzen dioten arte.

Taldeko jokalaria guztien artean erreleboa bi aldiz egiten duen taldea izango da lasterketaren garailea.

Jokoaren garailea lasterketa bakoitzean modu desberdinez eramanez egin beharko diren 5 lasterketako talde onena izango da garailea:



- 1) baloia eskumako oinez eramanez
- 2) baloia ezkerreko oinez eramanez
- 3) baloia eskuez gerri ingurutik biraka
- 4) baloia nahi den oinez eramanez baina eskuak bizkarrean helduta
- 5) baloia nahi den oinez eramanez baina eskuak buru gainean helduta

ERRESISTENTZIA
AERODINAMIKOA
LANTZEKO ARIKETAK

20. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erresistentzia aerobikoa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Partehartzaile bakoitzak baloia joko zelaitik darama eta baloiaz zorian hezitzaileak agintzen diona idatziko du: pertsona baten izena, abizena, adina, familiar baten izena, herrikoa, animali batena, lagun batena...



21. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

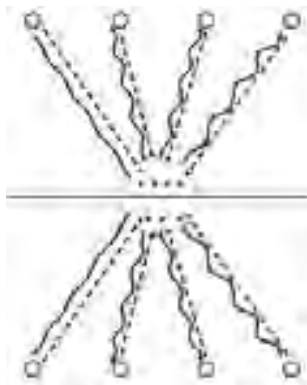
Erresistentzia aerobikoa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak bi taldetan antolatzen dira. Baloi guztiak joko zelaiaren erdiko zirkuluan jartzen dira. Hezitzaileak esaten duenean beraien ateko lerroetatik arineketan aterako dira erdiko zirkuluraino bakoitzak baloi bat hartu eta nahi duten oinaz eta hainbat eta arinen beraien zelaietako ateko lerroetara eramateko. Entrenatzaileak jokoaren amaiera adieraztean baloi gehien dituen taldea garaituko da.



22. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

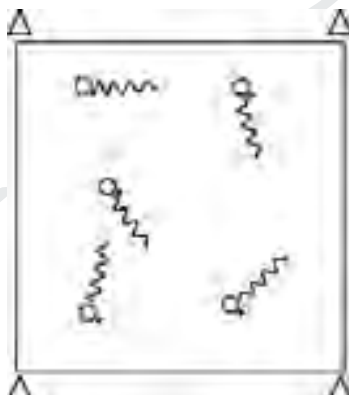
Erresistentzia aerobikoa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Partehartzaile bakoitzak baloia joko zelaitik daraman bitartean, hezitzaileak kolore edo pertsona baten izena oihukatuko du. Jokalariak kolore horretako gauza edo jantziak dituzten kideak edo gauza bera ukitzera joango dira (atea, ateko lerroa...) baloia hainbat eta arinen daramatela. Esandako helburua lortzen duen azkenari puntu bat egotziko zaio. Puntu gutxien dituenak garaituko da. Jokoaren zailtasun maila igotzeko, erakusleak gero eta azkarrago azalduko du ukitu beharreko gauza edo jantzia, zelaian jokalariek saihestu beharko dituzten oztopo desberdinak kokatzen joango delarik (konoak, pikak...). Oztopo hauetakoren bat ukitzen duen jokalaria ere beste puntu bat jasoko du.





GERRIA INDARTZEKO **ARIKETAK**

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Gerria indartzea.

Baloj bana.

Jokoan parte hartzen dutenak lurrean etzaten dira gerrialdea zoruan guztiz bermatuta eta baloia oin planten gainean jarrita, azalpen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak seinalea emandakoan, baloia oin plantetan eutsi behar dute zorua jo gabe. Baloia oin planten gainean denbora gehien eusten duen jokalaria garaituko da.



EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Gerria indartzea.

Baloi bat hiru jokalariko.

Jokalariki hiruak jartzen dira, azalpen grafikoa ikusten den bezala. Erdian dagoen kidea alboetako lagunek botatuko baloia saihesten ahaileginduko behar da gorputzaren gerialdea altxatuz. Baloia erdiko laguna ukitzen badu, baloia bota duen lagunak erdira pasa eta erdikoak haren lekura aldatuko da. Baloia gutxienetan ukitzen duen jokalaria garaituko da.



25. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Gerria indartzea.

Materiala:

Ez da inolako materialik behar.

Azalpena:

Jokalariak bikotea antolatzen dira ahoz gora etzanda. Hezitzaileak seinalea emandakoan oin puntez elkar ukitu beharko dute ahal duten gehienez. Irakasleak emandako denboran oin puntak gehienetan elkar ukitzen duen bikotea garaituko da.



26. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

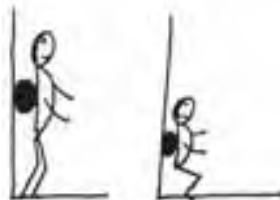
Gerria indartzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak hormari bizkarra emanda jartzen dira bizkarreko gerrialdeaz horma ukitzen duen baloiari eutsiz. Hezitzaileak seinalea ematen duenean, hankatako flexio eta hedapen bat egin beharko dute, hau da, makurtu eta altxatu jarraian baloiak zorua ukitu gabe. Zorua ukitu gabe baloiari denbora gehienez eusten dion jokalaria garaituko da.





2. ARIKETA TEKNIKO-TAKTIKOAK

27. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Mugikorrari egokitzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Parte hartzen duten jokalariek joko zelaian banatu eta baloi gainera igotzen saiatzen dira eskuen laguntzarik gabe. Lortzen duen lehena garaitzen da.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Mugikorrari egokitzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Parte hartzen duten jokalariek tarte bat saltoka eta baloia hanken artean dutela egin beharko dute hainbat eta lasterren eta baloiak hanketatik ihes egin gabe, azalpen grafikoan ikusten den bezala.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Mugikorrari egokitzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Parte hartzen duten jokalariek tarte bat saltoka eta baloia hanken artean dutela egin beharko dute hainbat eta lasterren eta baloiak hanketatik ihes egin gabe, azalpen grafikoan ikusten den bezala.



29. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloia gidatzen trebatzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Bikoteka, bat zutik jartzen da hankak zabalik mugitu gabe. 30 segundotan bere kidea baloia hanka biez ukituta mugituko da baloia kidearen hanken tartean gidatzen ahaleginduz. Lortzen duen bakoitzean, bere kideak lortutako gol kopurua oihukatuko du. Rol aldaketa hainbat azkarren egin beharko da denbora gehiena mugitzen izan daitezen ahalegintzeko.



30. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

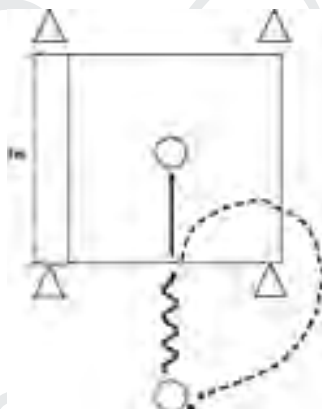
Baloia gidatzen trebatzea.

Materiala:

Baloi ba eta bi soka edo pibota bikoteko.

Azalpena:

Bikoteak aurreko jokoan bezala jartzen dira. Baina kasu honetan, hankak zabalik geldirik dagoen jokalaria bi kono edo sokak mugatutako metro bateko gune baten barruan dago. Baloia duenak baloia bikotearen hanken tartean gidatu beharko du tanto bat markatzeko kono edo sokek mugatutako gunearen barruan sartu gabe. 30 segundo igarotzean rola aldatu egingo da.



31. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

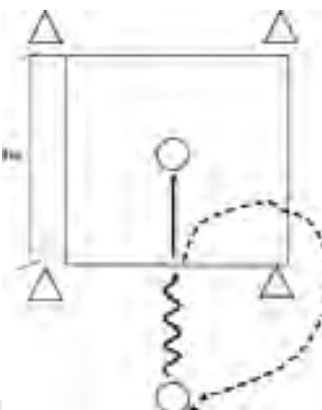
Baloia gidatzen hobetzea.

Materiala:

Baloi bat eta bi soka edo pibota bikoteko.

Azalpena:

Bikoteak bigarren jokoan bezala jarriko dira. Baina kasu honetan, baloia duenak gola sartzen duen bakoitzean, bikoteak hanken posizioa aldatuko du hankaz osatzen duen atea neurriaz aldatzen joango delarik. Hirugarren joko honetan, golak baliozkotzat jotzeko, baldintza berri bat sartuko da: aldi bakoitzean hanka batez sartu beharko da.



32. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

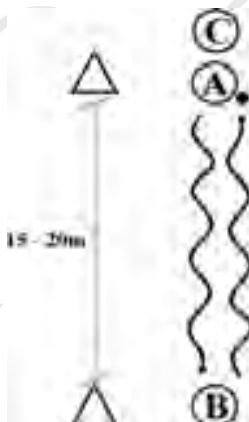
Baloia eramaterakoan begirada altxatzen ikastea.

Materiala:

Baloi bat hiruko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalariai hiruak jartzen dira 15-20 metroko tarte batean. A irteten da B aldera, baloia eramaten eta aurrera begira. Horrela, A-k oihukatu beharko du B-k etengabe erakusten dizkion atzamar kopurua. Behin B dagoen lekura iristen denean, baloia pasako dio eta B-k ariketa berdina egingo du kontrako norabidean C dagoen aldera eta horrela hurrenez hurren.



33. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

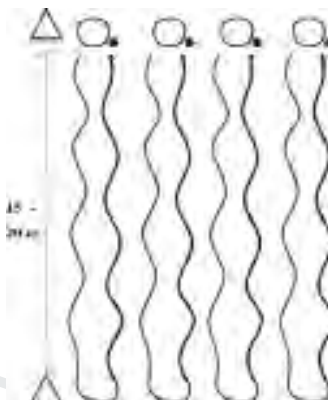
Norabide aldaketa baloiarekin lantzea, eta baloia eramateko erritmo aldaketa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalariai baloi banarekin jartzen dira irteera lerroaren atzean. Hezitzaileak seinalea ematean, jokalariai guztiak baloia irteera lerroetik 15-20 metrotarako dagoen lerroa eramane eta hasierako puntura itzuliko dute. Garaile izango da ibilbidea gelditu barik baloia lau modu hauek eramane lehen egiten duena: a) eskumako oinaren barruko aldeaz, b) ezkerreko oinaren barruko aldeaz, c) eskumako oinaren kanpoko aldeaz, d) ezkerreko oinaren kanpoko aldeaz.



34. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Norabide aldaketa baloiarekin lantzea, eta baloia eramateko erritmo aldaketa lantzea.

Materiala:

Baloi bat eta sei kono edo pika bikoteko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, 20 metroko tartea konoz edo pikaz lau zati desberdinetan banatzen da, zirkuitua osatzeko. Hezitzaileak seinalea egiterakoan, bikoteko kide bat baloia markatutako zirkuitutik eramaten irteten da bikotekidea dagon lekuraino eta bertan baloia pasatzen dio honek zirkuitua kontrako norabidean egin dezan, bera arineketan irteerako lerrora itzultzen delarik baloia berriro bertan jasotzeko. Bikoteko kide bakoitzak zirkuitua 2 aldiz egingo du. Behin baloia eskumako oinaz eramaten eta bestea ezkeraz.



35. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

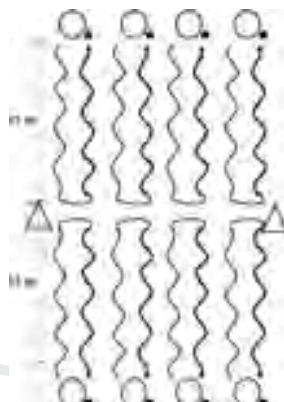
Norabide aldaketa baloiarekin lantzea, eta baloia eramateko erritmo aldaketa lantzea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalaria talde bitan banatu eta bata bestearen aurrean jartzen dira 24 metroko tarte batera. Monitoreak seinalea egiten duenean, denok irtengo dira bakoitza bere baloiarekin erdiko lerrora arte, talde bakoitzaren irteeratik 12 metrora dagoena. Erdiko lerro honetan norabidea aldatu eta hasierako lerrora itzuliko dira. Ibilbide osoa egin ondoren irteerako lerroa taldeko jokalaria guztiek (baloia kontrolpean dutela) lehenik igarotzen duten taldekoak garaituko dira.



AZALPEN GRAFIKOA

Jokoan parte hartuko dutenak aurreko jokoan bezala antolatuko dira. Baina kasu honetan, garailea izango da monitoreak seinalea ematerakoan puntu desberdinetatik abiatuko diren bost lasterketen onena: a) aurrez eta begiak itxita, b) atzerantz eta begiak itxita, c) aurrez eta jesarrita, d) aurrez, jesarrita eta begiak itxita, e) atzerantz eta jesarrita.

AZALPEN GRAFIKOA

Diagram illustrating the interaction of a photon (represented by a triangle) with a fermion (represented by a cross) via a loop diagram. The vertical double-headed arrow indicates the mass m of the fermion.

Jokalariaik aurreko jokoan bezala jarriko dira, baina kasu honetan talde batek ez du baloirik. Monitorea seinalea ematerakoan, baloia duen taldea baloia eramaten irtingo da 12 metrora dagoen lerroa iritsi, buelta eman eta irteera lerroa itzultzeko. Baloirik ez duen taldea saiatuko da aurrean duen kontrako taldeko jokalariai baloia kentzen. Taldeek rola aldatzen dute ibilbide bat osatzen duten bakoitzean. Ibilbidea txandaka hiru aldiz egin ondoren kontrako taldeari baloi gehien kendu dien taldea izango da garailea.

38. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

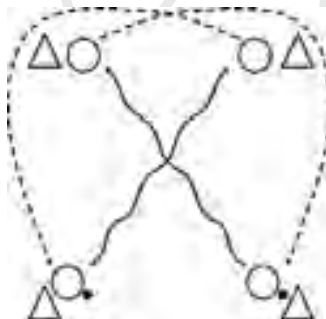
Baloia eramaterakoan begirada altxatzen ikastea.

Materiala:

Bi baloi eta lau kono lau jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, joklariak gurutze bat osatuz jarriko dira. Aurreko aldean dagoena 20 metrora jarriko da eta albokoa 10 metrora hurrenez hurren. Hasteko seinalea ematean, bi joklari bakoitza euren bikotekidearengana eramango dute aurrera begiratzuz bestearekin talka ez egiteko. Baloia entregatu orduko arineketan itzuliko dira hasierako tokira bertan berriro baloia jasotzeko. Ibilbidea bi aldiz lehenik burutzen duen bikotea garaituko da.



39. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

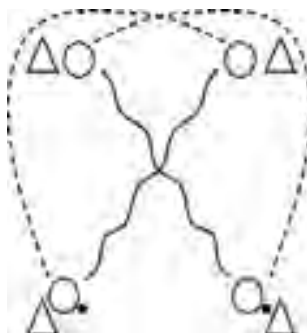
Baloia eramatean baloiari ez begiratzea ikastea eta jokoaren ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Bi baloi eta lau kono lau jokalariko.

Azalpena:

Jokoan jardungo duten partehartzaileak gurutzean jarriko dira aurreko jokoan bezala. Zeregin bera bete beharko dute, baina kasu honetan, baloia daramaten bitartean ezkerrean baloi barik duten beste bikoteko kideak erakusten dituen atzamar kopurua oihukatu beharko dute. Bitartean trostan joango da bere lekuaren aldera bertan geldirik dagoenean bezala.



40. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

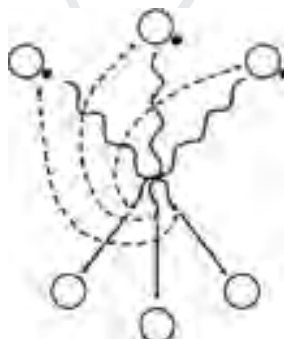
Baloia pasatzen eta jasotzen trebatzea eta baloia eramatean baloiari ez begiratzea ikastea eta jokoaren ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Hiru baloi eta sei kono sei jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoa ikusten den bezala, jokoan parte hartuko dutenak bikoteka jarriko dira sei jokalariren izar bat osatuz. Bikote bakoitzeko kide bat hasten da baloia bere bikotekiderantz eramaten. Izarraren erdigunea igarotzerakoan (marka ikusgarriaz seinaleztatuta), baloia bere kideari pasatu eta arineketan bere lekura itzuliko da bikotekideak baldiko dion baloia jasotzeko. Ilbilde osoa hiru aldiz baloia beste batekin talka egin gabe egiten duen bikotea izango da garailea.



41. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

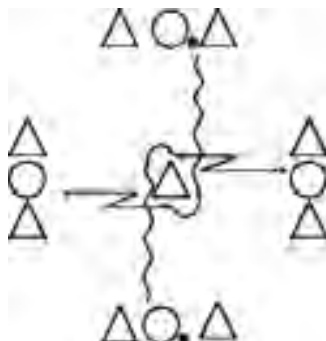
Baloia eramaten eta atera jaurtikitzen trebatzea.

Materiala:

Bi baloi eta bederatzi kono lau jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoa ikusten den bezala, bikote bakoitzeko kide bat erdirantz irteten da baloia eramaten bestearekin talka egin gabe. Erditik jaurtiketa zehatz bat egin behar dute eskualdean duenari gola sartzeko. Jaurtiketa egin ondoren ate horretan geldituko dira eta kideak ekintza bera egingo du. 10 gol sartzen dituen izango da garailea. Gero gauza bera egingo dute baina jaurtiketa ezkerrealdara egingo dute beste kide batekin.



42. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

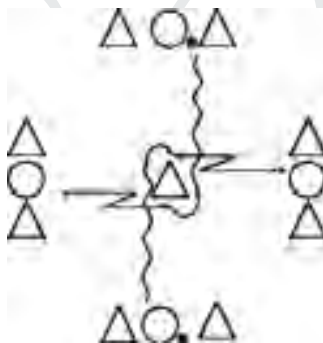
Baloia eramatean baloiari ez begiratzea ikastea eta jokoaren ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Hamasei kono eta baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoa ikusten den bezala, jokoan parte hartzen dutenak lau taldetan banatzen dira, konoz mugatutako lau zelaian jarriko direnak. Jokalari bakoitzak bere baloia eramango du bere zelaiaren barruan inorekin talka egin gabe. Monitorea zelaiaren erdian kokatuko da eta "ikusizko" seinalea ematen duenean jokalaria bakoitza bere karratutik irten eta hurrengora joango da, beti ordulariaren orratzen norabidean. Karratuz aldatzen den bakoitzean baloia eramaten duen oinaz ere aldatuko da. Jokalari guztiek baloia hurrengo karratuan kontrolatzen lehenik lortzen duen taldea izango da garailea.



43. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloia eramatean baloiari ez begiratzea ikastea eta jokoaren ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Hamasei kono eta baloi bana.

Azalpena:

Jokoan parte hartuko dutenak aurreko jokoan bezala jarri eta ariketa bera egingo dute, baina kasu honetan, erdian dagoen hezitzaileak ikusizko seinale batez adieraziko du norantz joan beharko duten (ordulariaren orratzen aldera edo kontrako aldera). Joko honetan, beste karratu batera joan behar duten bakoitzean baloia daraman hankaz aldatzeaz gain, baloia eramateko aldea ere (oinaren barruko edo kanpoko aldea) aldatu beharko dute zelai aldaketa egiten den bakoitzean.



44. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloia eramatean baloiari ez begiratzea ikastea, baloia eramateko teknika garatzea eta jokoaren ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Bost kono sei jokalariko eta baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokalaria bakoitzak 15 metroko diametroko zirkulu baten inguruan eramaten du bere baloia. Zirkulua konoz egindako metro bateko bost atez osatuta dago. Hezitzailea zirkuluaren inguruan mugitzen joango da bere kokalekua ez finkatzeko, eta ikusizko seinalea ematen duenean jokalaria bakoitzak ate bat hartu beharko du. Lortzen ez duenak puntu bat jasoko du. Puntu gehien biltzen duena izango da galtzailea.



45. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

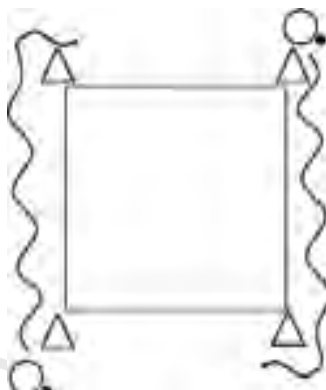
Pertsekuzioa lantzea eta baloia eramateko abiadura garatzea.

Materiala:

Bi baloi eta lau kono bikoteko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, jokoan parte hartuko dutenak monitorearen ikusizko seinalean irteten dira aurkako angeluetatik eta baloia arineketan eramaten dute konoz mugatutako 6x6 metroko karratuaren kanpoko aldetik. Lasterketa irabaziko du aurretik doan jokalaria harrapatzea lortzen duena, edo 2 minutu igarotzean gertuen daukana. Jokoaren garailea lau lasterketetako onena izango da: bat eskumako oinaz eta bestea ezkerrekoaz ordulariaren orratzen aldera eta beste bi orratzen kontrako aldera, lehendabizi oin batez eta hurrengoan besteaz honetan ere.



46 . JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloia oin biez eramateko teknika hobetzea.

Materiala:

Zazpi kono hiru jokalariko eta baloi bana.

Azalpena:

Jokalaria bakoitza kono egindako triangeluren erpin batetik irteten da baloia hezitzaileak azaltzen duen modura eramaten. Baloia eramateko modu bakoitzak bere zenbakia izango du, eta hezitzaileak horietatik oihukatuko ditu nahi duen moduan eta unean: 1) oinaren barruko aldeaz eramatea, 2) kanpoko aldeaz eramatea eta 3) oinbularraz eramatea. Lau minutuz jardun ondoren, zenbakiak oihukatu beharrean, hezitzaileak atzamarrez adieraziko ditu zenbakiak, jokalaria guztiek begirada lurretik altza dezaten.



47. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

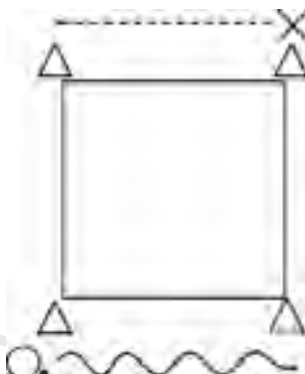
Baloien kontserbazioa lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalaria bat baloiarekin eraso eta beste bat baloi barik defentsarena egiteko, 8 metroko aldeko karratu baten aurkako ertzetan jartzen dira. Defentsak karratuaren kanpoko aldetik baloia daraman erasotzaileari jazarriko dio. Erasotzaileak irteerako ertza igarotzen duen bakoitzean puntu bat irabazten du. Jokoa amaituko da defentsak karratuaren barruan sartu barik erasotzailearen baloia ukitzen duenean eta orduan rola aldatzen da. Puntu gehien irabazten duena garaituko da.



48. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

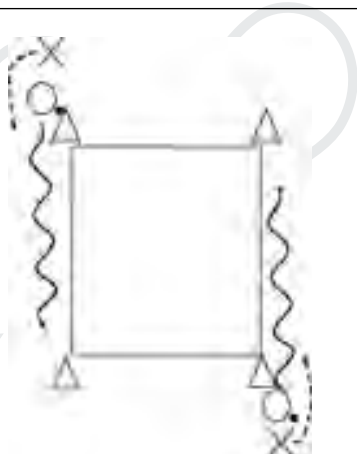
Baloiaren kontserbazioa lantzea.

Materiala:

Lau kono eta bi baloi lau jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, defentsa bakoitza konotik aurkariaren atzetik irteten da hura baino hiru segundo beranduago. Erasotzailearena egin duena baloia karratuaren kanpoko aldetik eramango du eta defentsak jazarriko dio. Erasotzaileak irteerako ertza igarotzen duen bakoitzean puntu bat irabazten du. Jokoa amaituko da defentsarena egiten duena karratuan sartu gabe erasotzailearen baloia ukitzen duenean eta orduan egiten da funtzio aldaketa. Puntu gehien irabazten duena garaituko da.



49. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

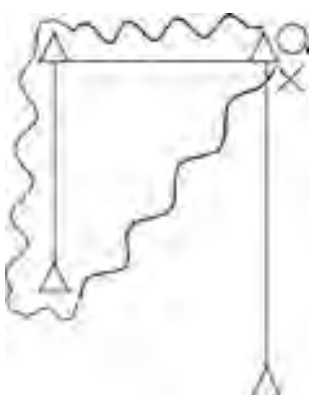
Baloiaren kontserbazioa lantzea.

Materiala:

Bost kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, bikotekideak aldi berean irteten dira ibilbidea egiteko. Erasotzaile baloia eramaten joango da hiru konoren inguruan (triangelua) eta defentsa lau konoren inguruan. Jokalari bakoitzak baloia sei aldiz eraman beharko du, ibilbidea amaitzen duten bakoitzean funtzioak aldatuko direlarik. Ibilbidea hiru aldiz egingo dute ordulariaren orratzen kontrako aldera eta beste hiru alde berera. Ibilbide bakoitzean garaituko da ibilbide osoa egin eta irteera puntuan dagoen konoz egindako atea igarotzen duen lehena. Sei ibilbideetako onena izango da jokoaren garailea.



50. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

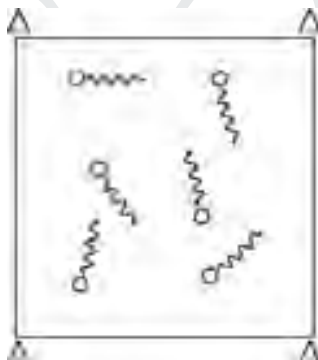
Sarrerak lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bana.

Azalpena:

Jokoan arituko direnak lau konoz egindako 20x10 metroko errektangulu baten barruan jartzen dira (errektanguluaren neurriak jokalarien kopuruaren arabera aldatuko da). Jokalari bakoitzak baloia nahi duen modura eramaten du errektangulutik irten gabe eta aurkariak zelaitik kanpora botatzen saiatuko da bere baloiaren kontrola galdu gabe. Garailea izango da sarrera zuzenez xedea hiru aldiz betetzen duena. Jokoa bi aldiz errepikatzen da, batean baloia eskumako oinaz bakarrik eramango da eta bestean ezkeraz bakarrik.



51. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloia eramaten hobetzea, sarrerak lantzea eta baloiaren kontserbazioa lantzea.

Materiala:

Hiru baloi eta lau kono hiru jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoan ikusten den bezala, 15x15 edo 20x20 metroko (erabil daitekeen lekua arabera) karratua egiten da hiru jokalariko talde bakoitzeko. Hirurak karratuaren barruan jartzen dira baloi banarekin. Beraietako bik hirugarrenari jazarriko diote egindako karratutik irten gabe. Ihesi doan jokalaria baloiarekin zenbat denbora egiten duen jarraitzaileetako batek bere baloiaren kontrola galdu gabe harena ukitzen duen arte kontaktuko da. Behin hori gertatuz gero, rola aldatzen dira jokalariek bakoitzari hiru aldiz jazarri arte.



52. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

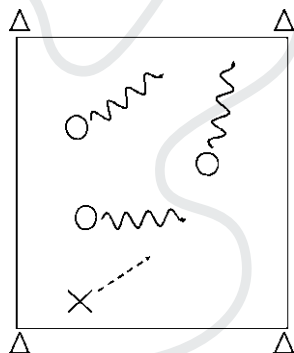
3:1 eta 2:2 joko egoeran sarrerak egiteko erabaki ahalmena garatzea.

Materiala:

Hiru baloi eta lau kono lau jokalariko.

Azalpena:

Lau konoz egindako 15x10 metroko eremu batean jartzen dira lau jokalarik. Hiru baloi banarekin erasotzailearena egingo dute eta defendatzen duenarengatik ihes egin beharko dute, konoz egindako eremutik irten gabe arauzko sarreraren bidez erasotzaileei baloia kentzen ahaleginduko dena. Defentsak bost saiakera egin ahal izango ditu sarrera bat burutzeko behar baino arinegi ez jokatzen ikasi eta une egokiena aukera dezan. Bost sarrerak eginda rolak txandaka aldatuko dira. Sarrera arrakastatsu gehien egiten duen defentsa garaituko da. Ondoren jokia berdin egingo da baina 2:2 egoeran.



53. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

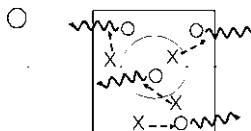
1:1 egoeran baloia eramateko erritmo eta norabide aldaketaz baloia kontserbatzen trebatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Arauzko joko zelaiaren barruan 10x10 metroko karratua egingo da. Jokalariak bertan kokatzen dira bi taldetan banatuta (erasotzaileak eta defentsak). Bat taldea eta Bi taldea deituko direnak hurrenez hurren. Baloi guztiak karratuaren erdigunean jarriko dira. Hezitzaileak seinalea ematerakoan, esandako taldeko jokalariek erasotzaileak izango dira, baloi bana hartu, karratutik irten eta arauzko joko zelaiaren alboko lerroren batera iristen saiatuko direnak, bakoitzari dagokion defentsa arauzko sarrerak gaindituz. Baloia alboko lerroren bat igarotzeak puntu bat balio du. Defentsak baloia eskuratu eta karratura itzultzen bada, puntua berak irabaziko du. Erasotzaile modura 5 irteerak eginda puntu gehien eskuratzen duen taldea izango da garailea.



54. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

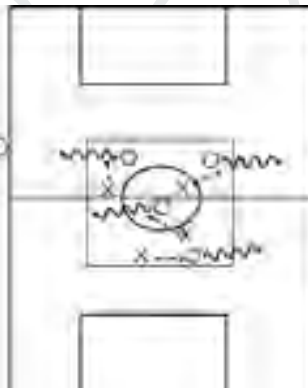
1:1 egoeran baloia eramateko erritmo eta norabide aldaketaz baloia kontserbatzen trebatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalariak aurreko jokoan bezala antolatuko dira, baina oraingoan, hezitzaileak ikusizko seinale batez izendatuko du erasotzaileen taldea (talde bakoitzari egotzitako zenbakiari dagozkien atzamar kopurua erakutsiz). Joko honetan, joko zelaiaren alboko lerroa igaro beharrean, erasotzaileak ate aldera jo eta gola sartu behar du. Ezingo du baloia jaurti atetik 3 metrotara jarritako konora iritsi baino lehen.



55. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

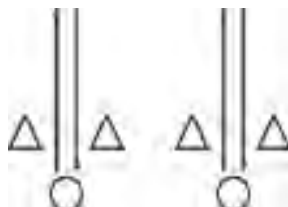
Jaurtitzen eta jasotzen trebatzea.

Materiala:

Kono bi eta baloi bat jokalariko.

Azalpena:

Jokoan arituko diren jokalariek horma batetik 4 metrotara dauden bi konoren aurrean jartzen dira. Baloia hormara jaurtikiko dute horman jo eta bertatik mugitu gabe berriro bere oinetara itzultzeko behar den indar eta zehaztasunez. 20 saiakeretan (10 oin bakoitzaz) bere lekutik mugitu gabe baloia hormaren kontra gehien jaurtitzen duena izango da garailea. Ondoren berdin jokatu beharko dute baina hormatik 6 metrotara.



56. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

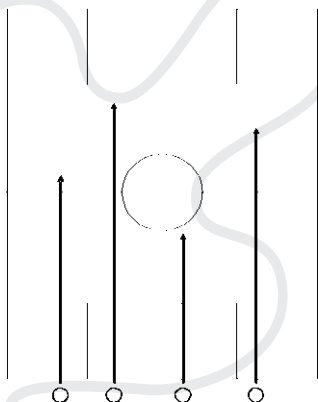
Jaurtiketa teknika desberdinen alde on eta txarrak bereizten ikastea.

Materiala:

Baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak arauzko joko zelaiaaren ateko lerroan jartzen dira, baloi banarekin. Baloia ahal duten urruneraino jaurti beharko dute. Jaurtiketa bakoitza beti baloia geldirik egingo da. Oinaren barruko aldeaz 10 jaurtiketa egingo dituzte (5 eskumaz eta 5 ezkerrez) eta oinbularraz beste 10 (5 oin bakoitzaz). Baloia urrutien aldi gehienez jaurtitzen duena izango da garailea.



57. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

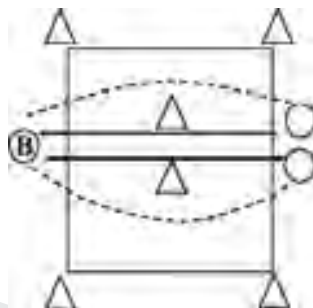
Pasatu eta jasotzen trebatzea, baloiaren kontrol maila hobetzea eta kontrola jaurtiketarekin lotzen trebatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Azalpena:

Azalpen grafikoa ikusten den bezala, A-k baloia erdian dagoen konoz egindako (metro bateko zabalerako) ate baten zehar pasatzen dio 10 metrotara dagoen B-ri. B-k jokalarien arteko banaketa zelaia markatzen duen konoaren atzetik (jokalariek ez dute lerro hau inoiz igaro behar) baloia kontrolatu eta C-ri itzultzen dio ate betetik zehar, A baloirik gabe B-ren lekura joaten den bitartean. Baloia banaketa tartea egiten duen konotik harantzago ukitu gabe hezitzaileak agindutako teknikaz (eskuak edo ezkerreko oinaren gainaldeaz edo eskuak edo ezkerreko oinaren barruko aldeaz) 10 gol sartzen dituen lehen hirukoa izango da garailea.



58. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

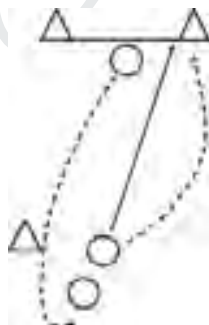
Bi oinez eta teknika desberdinez atera jaurtitzen trebatzea.

Materiala:

Hiru kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Azalpena:

Jokalaria hirukotetan antolatuko dira, horietako bat bi konoen artean jarrita atezain izango delarik. Hiruko beste bi kideak 9 metroko distantzia batera jarriko dira. Bakoitzak 5 puntu izango du jokoaren hasieran. Puntu bat galduko dute atezain direnean gol bat jasotzen dutenean. Txandaka aldatzen joango dira eta jaurtiketa egiten duena atezain jarriko da. Beste biak 0 punturekin utzita kanporatzen dituen izango da jokoaren garailea. Jokoak diharduenean hezitzaileak jaurtiketa teknika eta jaurtitzeko oina aldatzea aginduko du.



59. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

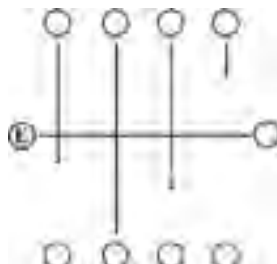
Baloia zehaztasunez pasatzen eta jasotzen trebatzea.

Materiala:

Baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Jokalaria bikotetan antolatuko dira, bata bestetik 10 metrotara aurrez aurre jarrita pasabide bat eginez, azalpen grafikoa ikusten den bezala. Hezitzailea bere laguntzailearekin edo jokari bi pasabidearen erdian jartzeko dira elkarri baloia pasatzen. Gainerako bikote guztiak, beren lekutik mugitu gabe hezitzailearen baloia ukitu edo desbideratzen saiatuko dira baloia bikote kideari pasatzen dioten bitartean. Pasabidean zehar dabilen baloia gehienez ukitu edo desbideratzen duen bikotea izango da garailea. Hezitzaileak pasatzeko teknika (oinaren barruko aldeaz edo gainekoaz) eta oina (eskuma edo ezkerre) aldatzeko aginduko du egoki irizten dionean. Aldaketa hauek geroz eta arinago egingo dira jokoaren zailtasun maila handitzeko.



60. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Mugimenduan eta oposizioarekin oin biez jaurtiketa hobetzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat lau jokalariko.

Azalpena:

Jokalaria lau kono antolatuko dira, konoz egindako karratu baten barruan (8-10m. x 12-15m.). Jokalariek gola sartu beharko dute kontrako atean. Beraien atea defendatzeko gutxienez atetik 2 metrora aurreratu beharko dira. 4 minututan gol gehien sartzen duen taldea izango da garailea. Monitorea atera jaurtizko oina zein teknika aldatzen aginduko ditu aldi oro.



61. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

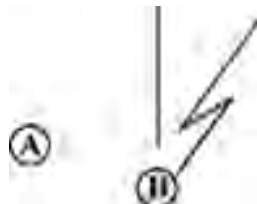
Baloia mugimenduan oin biez atera jaurtitzen eta kontrolatzen trebatzea.

Materiala:

Horma bat eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Bikoteka, baloi batekin eta horma baten aurrean, bietako batek baloia hormaren kontra jaurtitzen du 6 metroko distantziatik eta horman 1.50 metrotara jarritako markaren gainera. Baloiak zoruan bigarren botea eman aurretik, besteak baloiaren norabidea gelditu gabe, hormara jaurti eta itzuli egingo du. Jokoaren hasieran 10 puntu izango dute. Errebotean baloiari ondo ematen ez dionak puntu bat galduko du. Horretara, bikotekidea zeroan uzten duena garaituko da serie horretan. Jokoa osatzeko bost serie egin beharko dute, baloia modu desberdinez jaurtiz: eskumako eta ezkerreko oinaren barruko aldeaz, eskumako zein ezkerreko oinbularraz eta bosgarrenean bakoitzaren gogara. Bost serietan guztira puntu gutxien galtzen duena garaituko da.



62. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

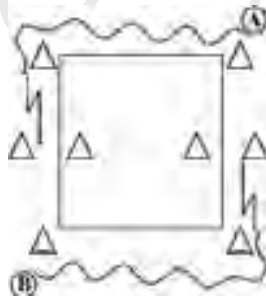
Baloia eramatea atera jaurtitzearekin lotzen trebatzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Azalpen grafikoa ikusten den bezala, A baloiarekin irten eta lehen konoraino iristen denean baloia jaurti egingo du kono biez egindako atean (1,5 m.) gola sartzeko. Behin baloia jaurti ondoren, A hasierako puntura itzuliko da. B-k A-k jaurti duen baloia kontrolatu eta hark egindakoa errepikatuko du karratuaren kontrako aldean bere lagunak jaurtitako baloia berriro jasotzeko. 15 gol sartzen dituen lehen bikotea garaituko da joko honetan. Baloia txandaka batean eskumako oinaz eta hurrengoan ezkerrekoaz jaurtiko dira atera.



63. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

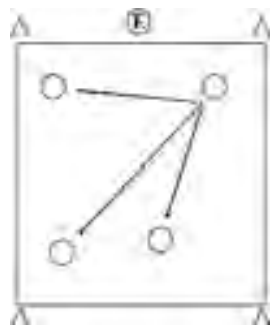
Lasterketan pasea arin eta zehatz pasatzea eta jasotzea hobetzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat lau jokalariko.

Azalpena:

Jokalaria lau kideko taldeetan banatzen dira konoz egindako 20x20 metroko karratu desberdinetan. Pertsona bakoitzari zenbaki bat ematen zaio. Modu horretan, hezitzaileak esaten duen zenbakiko jokalaria pasatu beharko zaio baloia. Hemitzaileak aldaketak gero eta arinago egingo ditu, jokoaren zailtasun maila handitzeko. Lau jokalariek hasieran 10 puntu edukiko dute eta pasean huts egiten duten bakoitzean puntu bat galduko dute. Zero puntutan gelditzen den lehenak galduko du. Jokoa osatzeko hiru serie burutuko dira, batean paseak eskumako oinaz bakarrik egingo dira, bigarrenean ezkerreko oinaz eta hirugarrenean norberaren gogara. Hiru serietako onena garaituko da.



64. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

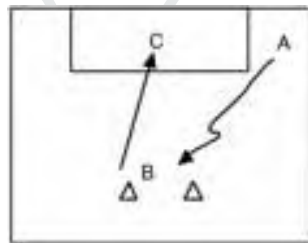
Baloia kontrolatzen eta bi oinez atera jaurtitzen trebatzea.

Materiala:

Lau ikono eta baloi bat hiru jokalariko.

Azalpena:

Jokalariai hirukotetan antolatuko dira, azalpen grafikoan agertzen den bezala. A jokalariai baloi B jokalariai defendatzen duen atera jaurtiko du gola sartzen saiatzen. B jokalariai baloia kontrolatu eta C jokalariai defendatzen duen atera jaurtiki behar du. Baloia C jokalariai atera jaurtitzen den bakoitzean, jokalariai guztiek lekuz aldatzen dira ordulariaren orratzen aldera. Jokoak hiru serie ditu: lehenengoan eskumako oinaz bakarrik jaurtitzen da baloia atera; bigarrenean eskerraz, eta azkenean norberaren gogara. Seriearen garailea 15 gol sartzen dituen izango da. Eta jokoaren garailea hiru serietan onena izango da.



65. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

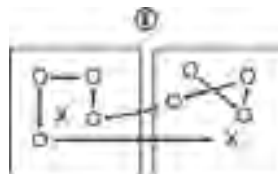
Pasea sakonera eta mugimenduan jasotzea lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat 10 jokalariko.

Azalpena:

Jokalariai bost kideko taldetan antolatzen dira 15x15 metroko bi zelaitan. Zelai bakoitzean lauk eraso eta batek defendatzen du. Hezitzaileak 15 segundoko denbora ematen du, eta denbora horretan baloia duten erasotzaileek beste errektanguluan dauden taldeko kideei baloia pasatu behar diete taldeko kide guztiek baloia ukitu ondoren eta defentsak baloia gelditu gabe. Baloia jasotzen dutenean, beste taldeko jokalariai gauza bera egin beharko dute hezitzaileak aginduko dituen. Erasotzaileak pasea txarto egiten badu eta defentsak gelditzen badio defentsa jarriko da. Baloia gutxien gelditzen dioten taldea izango da garailea.



68. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

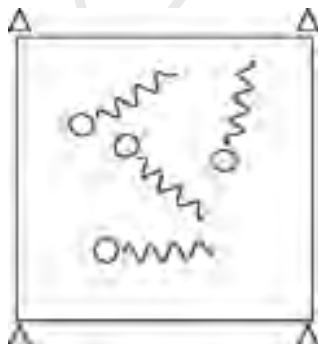
4:4 joko egoeran sarrerek egiteko erabaki ahalmena garatzea, baloia kontserbatzen trebatzea eta ikuspegi periferikoa garatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat jokalariko.

Azalpena:

Jokolariak aurreko jokoan bezala antolatuko dira, baina kasu honetan, jokolari guztiek baloia daukate eta denak saiatu behar dira gaineko kideen baloia jotzen zelaiaren mugetatik irten gabe eta norberaren baloiaren kontrola galdu gabe. Bere baloiaren kontrola galdu gabe beste jokolari baten baloia jotzea lortzen duena puntu bat irabazten du. 5 minututan puntu gehien lortzen duena garaituko da. Jokoa hiru aldiz burutuko da: batean eskumako oina bakarrik erabiliko da, bestean ezkerreko oina bakarrik erabiliko da eta hirugarrena libre izango da eta nahi den oina erabiliko da.



69. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

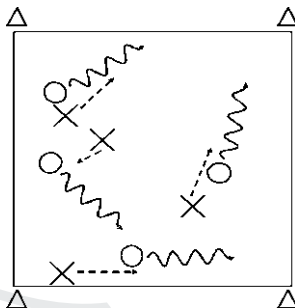
1:1 joko egoeran baloiaren posesioa lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

20x20 metroko zelai batean jokolariak bikotetan banatuko dira, bikotean bat erasotzailea eta bestea defentsak izango direlarik. Erasotzaileak baloia ahalik eta denborarik gehiena edukitzen saiatuko da, defentsak baloia kendu eta joko zelaiaren mugetatik kanpo botatzen saiatuko den bitartean. Defentsak bere helburua lortzen den bakoitzean puntu bat eskuratu eta rola aldatuko da. Modu honetara, 5 minututan puntu gehien lortzen dituen izango da garailea.



70. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

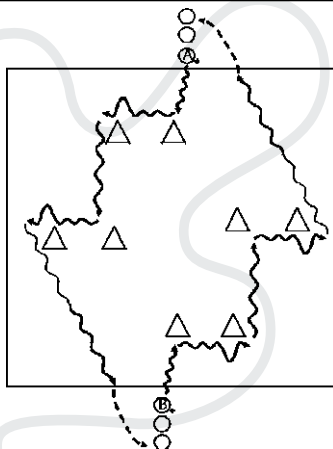
Eskuma alderako driblina lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat jokolari bakoitzeko.

Azalpena:

20x20 metroko zelai batean azalpen grafikoan agertzen den zirkuitua egiten da. Jokalariak bi taldetan (1 eta 2) jarriko dira. 1 taldeko jokalariek bakoitzak baloia atean ezkerreko konoaren aldera eraman beharko du eta 2 taldekoek eskumako aldera eta toke batez (eskumako driblina) albora egin eta erritmoa aldatuz beste konora joateko. Aurreko jokalaria bigarren atean dagoenean aterako dira. Baloia oin desberdinaz egingo da zirkuitua egiten den bakoitzean.



71. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

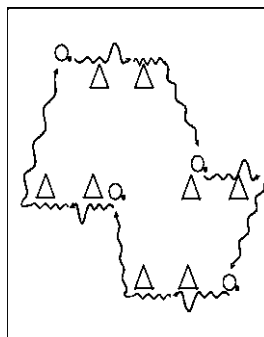
Ezker alderako driblina lantzea.

Materiala:

Zortzi kono lau jokalariko eta baloi bana.

Azalpena:

Jokalariak lau taldetan banatuko dira zirkuitu bakoitzeko. Azalpen grafikoan agertzen den bezala, jokalariek baloia ate bakoitzaren eskumako konoaren aldera eramaten du, ezkerreko konoraino paraleloki mugitu eta driblina egingo du hurrengo atera joateko. Kono bat jo edo baloiaren kontrola galtzen den bakoitzean hasierako 10 puntuetako bat galtzen da. Zirkuitua lau aldiz osatzerakoan puntu gehienekin amaitzen dena izango da garailea.



72. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

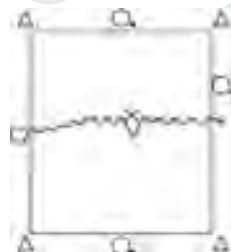
1:1 joko egoeran baloia kendu, sarrera egin eta baloia edukitzen trebatzea eta driblinaren hastapenak lantzea.

Materiala:

Lau kono eta lau baloi bost jokalariko.

Azalpena:

Jokalariai bost lagunetako taldetan antolatzen dira, alzalpen grafikoan agertzen den bezala. Lau baloiarekin konoz egindako 10x10 metroko karratutik kanpoan jartzen dira, eta bosgarrena baloirik gabe karratuaren barruan. Jokalari bakoitzari zenbaki bat emango zaio, 1-etik 4-ra. Jokoaren zuzendariak zenbaki horietako bat esan eta dagokion jokalaria mugatutako joko zelaia zeharkatzen saiatuko da baloia kontrolatuta fondoko lerrotik irten arte, karratuaren barruan dagoen jokalaria arauzko sarrerak eginez galarazten saiatzen den bitartean. Banakako 8 eraso burutzen direnean defentsa aldatuko da jokalaria guztiak behin defentsa izan arte. Joko zelaia fondoko lerroaino zeharkatzen gutxien lagatzen duena izango da garailea.



73. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

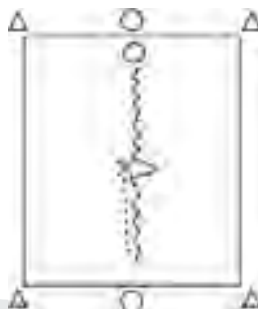
1:1 joko egoeran baloia eramateko abiadura, sarrerak egiteko teknika eta driblinak egiten hobetzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat lau jokalariko.

Azalpena:

16x8 metroko joko zelaia egiten da, atea hondoko lerroak direlarik. Bi bikote lehiatzen dira. Bikote bakoitzeko jokalaria bat dagokion hondoko lerroaren atzean jartzen da eta bestea zelaiaren barruan. Zelaiaren barruan dauden jokalarien artean, baloia duena gola sartzen saiatuko da bestea hori galarazten saiatuko den bitartean. Gola sartzen den bakoitzean erasotzaileak eta defentsak funtzioak aldatuko dituzten hondoko lerroen atzean daudenekin. 10 gol sartzen duen lehen bikotea izango da garailea.



74. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

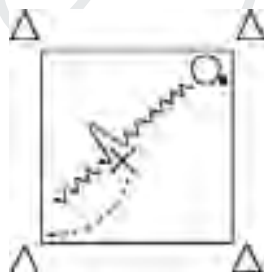
1:1 joko egoeran driblina oposizioarekin lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Azalpena:

Konoz egindako 5x5 metroko karratu desberdinak banatzen dira bikote bakoitzeko. Erasotzaileak baloia karratuaren bazter batetik erdialdera eramaten du. Defentsarena egiten duena kontrako bazterretik irten eta bidea galarazten saiatuko da. Erasotzailea kontrako bazterreara iritsi behar du defentsaren toke bat ere jaso gabe. Hau gertatuko balitz, rol aldaketa egingo da. 5 minutuko tarte batean helburua gehien lortzen duena izango da garailea. Jokoaren hasieran baloia karratuaren erdian jarri eta hezitzailearen seinalean baloia hartzen duena erasotzailea izango da eta bestea defentsa.



75. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

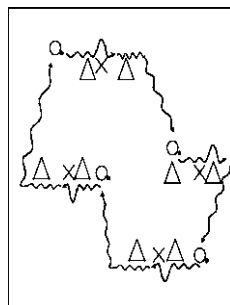
Baloia begien laguntza iraunkorrik gabe eramaten hobetzea, erabakitzeo ahalmena garatzea eta 1:1 joko egoeran driblina oposizioarekin lantzea.

Materiala:

Zortzi kono lau jokalariko eta baloi bana.

Azalpena:

Azalpen grafikoko zirkuituan ikusten diren bezala banatzen dira. Joko honetan, lau ateetako bi defentsa batek defendatuta egongo dira, oin bat konoren batekin beti kontaktuan izango dena. Kono bat jo, baloiaren kontrola galdu edo defendatzen duenak baloia ukitzen digun bakoitzean, hasierako 10 puntuetako bat galtzen da. Zirkuitua 2 aldiz (aldi bakoitzean baloia oin batez eramaten) osatzen denean puntu gehien duena izango da garailea. Defentsa eta erasotzailearen rola joko amaizten den bakoitzean aldatzen da.





9.2.2. Bigarren etapa:

KIMUAK (11-12 urte)

KIMU KATEGORIAREN AURKIBIDEA

Kimu kategorian landu beharreko edukien laburpen-taula	113
Haurrak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak	114
Etaparen helburuak	115
Etaparen garatu beharreko edukia.	117
Etaparen berariazko oinarri metodologikoak	118
Benjamin kategoriara zuzendutako ariketa-multzoa	121
1. Prestakuntza fisikorako ariketak	123
Kordinazioa lantzerantz zuzendutako ariketak	125
Oreka lantzerantz zuzendutako ariketak	131
Abiadura lantzerantz zuzendutako ariketak	135
Erresistentzia aerobikoa lantzerantz zuzendutako ariketak	141
Giharrak indartzera zuzendutako ariketak	145
Malgutasuna lantzerantz zuzendutako ariketak	151
2. Eduki tekniko eta taktikoa duten ariketak.....	155

KIMU KATEGORIAN LANDU BEHARREKO EDUKIEN LABURPEN-TAULA

PRESTAKUNTZA FISIKOKO EDUKIAK	EDUKI TEKNIKOAK	EDUKI TAKTIKOAK	BALIOAK
1) Koordinazio dinamiko orokorra 2) Koordinazio dinamiko berezia: a) Begi-eskuen artekoa b) Begi-oinen artekoa c) Begi-buruaren artekoa 3) Abiadura a) Erreakzio-abiadura b) Egikaritzapen-abiadura c) Keinu-abiadura 4) Erresistentzia aerobikoa 5) Muskuluak indartzea 6) Maltutasuna	- Pasea - Harrera - Eramatea - Kontrola - Baloit-teknika - Jaukimendura - Aterako tiroa - Jotzeko keinua - Driblinga - Trebetasuna baloiarekin - Goitiko buruzko jokoa - Orientazio-aldaketak - Atezain-jokoa	- Euskarria - Laguntzak - Desmarkatzeak - Balioa zaintzea - Joko-egoerak: 3:1, 2:1, 1:1, 2:2, 3:3,	- Bere burua, gainerakoak eta arauak errespetatzea - Garapen pertsonala - Jardunez gozatzea eta ondo pasatzea - Parte-hartze aktiboa - Lanikidetzatza - Talde bateko kide izatea - Taldean lan egitea - Elkarbizitza - Adiskidetasuna - Taldeko kohesioa - Laguntasuna

A) Haurrak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak.

Garapen motorraren berariazko ezaugarriak

1. Urte hauetan suspertu egiten da garapen-prozesua, pubertaroa prestatuz.
2. Heltze sexualaren lehenengo seinaleak agertzen dira, batez ere nesengan.
3. Hankak bizkor hazten dira, altueraren eta gihar-indarraren arteko diskordantzia eraginez.
4. Gaitasun motorraren perfektzionamenduak, eta berau egoera fisikoarekin bateratzeak, kirol jarduna bultzatzen dute.
5. Gorputz-eskema finkatu egiten da, eta horren inplikatzeko du bi sexuak pixkanaka teknika- eta kirol-funtzioak txertatzeko prest daudela.
6. Espazioaren eta denboraren ezagutza osatu egiten da etapa honetan. Eskola-umea gai da joko-egoeretan mugikorren ibilbideak eta abiadurak behar bezala identifikatzeko.

Garapen kognitiboaren berariazko ezaugarriak

1. Etapa honetan, pentsamendu operatiboa bere osotasunera iristen da, eta jadanik nolabaiteko konplexutasuna duten irudikapen mentalekin lan egin daiteke. Arauak kodetuta dituzten jokoetan parte hartzeko gai da.
2. Gaitasun kritikoa eta guztia pentsamenduaren legeen terminoetan azaltzeko irrika agertzen dira.
3. Errealitatea interpretatu dezake, orokortzetik geroz eta gertuago dauden arrazoiketekin.

Garapen afektiboaren eta sozialaren berariazko ezaugarriak

1. Adin honetan, eskola-umea nerabezaroaren krisia pairatzen hasten da; krisi horren ezaugarri nagusia da nortasun propioa eta bere balio-eskema bilatzen dituela.
2. Bizitza afektibo bizi eta ezegonkorra du, eta aurkako portaerak txandakatu egiten dira: bihurrikeria/erlaxatzea, interesa/indeferentzia, eta abar.
3. Intimitatea eta buru-estimua garatzen hasten da.
4. Bere gurasoekiko independentea izaten hasten da. Bere lagunetikiko adiskidetasun-eta elkartasun-lotura indartsuak ezartzen ditu.
5. Kirol-joko kolektiboetan lortzen den interpretazio sozialak eta “estatusak” garrantzi bizia eskuratzen du, autokontzeptuaren eraketari dagokionez.

B) Etapa honetako helburuak

Helburu orokorrak

- 1.- Bere gorputza eta jarduera fisikoa ezagutzea eta baloratzea, eta jarduera fisikoa erabiltzea aisialdia antolatzeko, dibertitzeko, elkar ezagutzeko eta norbere buruarekin eta besteekin gustura egoteko bide gisa.
- 2.- Ahalegina erregulatzea eta dosifikatzea, bere aukerekin eta egiten duen jardunaren izaerarekin bat datorren autoexijentzia-mailara iritsiz; eta funtsezko irizpide gisa ahalegin horren balorazioa erabiliz, eta ez eskuratutako emaitza.
- 3.- Oinarrizko eredu motorrak menderatzea exijitzen duten arazoak konpontzea, pertzepzio-estimuletara egokituz eta mugimenduak hautatuz, bere aukerak baloratu ondoren.
- 4.- Oinarrizko trebetasun motorrak eta bere gorputz propioaren egituraren eta funtzionamenduaren ezagutza erabiltzea, jardun fisikorako eta mugimendua egoera bakoitzaren ezaugarrietara eta baldintzetara egokitzeko.
- 5.- Kirol-joko eta jardueretan parte hartzea, besteekiko harreman orekatu eta eraikitzaileak ezarriz, diskriminazioa eta portaera oldarkorrak saihestuz, eta arauak onartuz nahiz irabaztea eta galtzea jardun fisikoaren elementu propio gisa onartuz.

Berariazko helburuak

1. Planteatutako jokoetan mugimendu-aukera guztiak erabiltzea.
2. Aisialdian jardun fisikoa egitea.
3. Gaitasun motor propioak eta besteenak aitortzea eta baloratzea.
4. Norberaren ahalegin fisikoaz gozatzea proposatzen den jarduera orotan.
5. Pertzepzio espazial eta tenporal konplexuagoa behar duten egoerak ebatzea (zailtasun handiagoa erabaki bat hartzerakoan eta elementu berriak sartzerakoan).
6. Mugimenduak egokitzea, egiteko motor konplexu eta berariazkoagoetatik abiatuta.
7. Lankidetzako, aurkakotasuneko eta lankidetz-aurkakotasuneko estrategia errazak ezagutzea eta erabiltzea joko-egoeretan, jadanik landu diren oinarrizko gaitasunak erabiliz.
8. Aktiboki parte hartzea joko desberdinetan, emaitzari lehentasunik eman gabe, eta helburu bat lortzeko lankidetz-azpimarratuz.
9. Arauak errespetatzea eta portaera oldarkorrak kontrolatzea.
10. Inguruko kirol-jarduerak ezagutzea eta baloratzea, eta kirol egokituak praktikatzea.

C) Etapa honetan garatu beharreko edukiak.

1. Gorputz-eskemaren koordinazioa, oreka eta egituratzea, euste-oinarri desberdinen gaineko jokoan bidez, mugikor-mota desberdinak erabiliz, eta lekualdaketak bermakuntza desberdinen gainean eginez, laguntzarekin eta laguntzarik gabe.
2. Oinarrizko gaitasun fisikoak garatzea, lasterketa-jokoan, errelebuen, zirkuitu sinpleen eta abarren bidez, erritmo desberdinekin, lekualdatze-mota desberdinekin, laguntzarekin eta laguntzarik gabe, oztopoekin eta oztoporik gabe,...
3. Pasea eta harrera, adiskide-kopuru desberdinen artean objektu mugikorrak nahiz estatikoak jaurtitzen diren jokoan bidez.
4. Pasea eta harrera, kokalekuak, orientazioak, ibilbideak, distantziak eta adiskide-kopuruak aldatu egiten diren jokoan bidez.
5. Baloia zaintzea, joko-egoera kolektibo desberdinetan, aurkakotasun-maila aldatuz.
6. Baloia eramatea, kontrolatzea eta maneiatzea, oztopo estatiko eta dinamiko desberdinak dituzten jokoan bidez.
7. Aterako tiroa, jaurtiketa-jokoan bidez, aurkakotasunarekin eta aurkakotasunik gabe.
8. Jotzeko keinuak, driblingak eta baloiarekiko trebetasunak, lekualdatze- eta jazarpen-jokoan bidez, orientazio, norabide eta erritmo desberdinekin.
9. Jaukimenduak eta baloia zaintzea, lankidetzak eta aurkaritza-jokoan bidez.
10. Euskarriak, laguntzak eta desmarkatzeak, joko-egoera sinplifikatuen bidez (3:1, 2:1, 1:1, 2:2, 3:3), rolez maiz aldatuz.
11. Euskarriak, laguntzak eta desmarkatzeak, zailtasun handiagoko araudiak dituzten jokoan bidez, ekintzaren espazio-denbora faktoreetan (eraso-denbora murriztea, ateen tamaina txikitzea, jokalekua txikitzea, eta abar).
12. Atezain-jokoa, aurkaritza-egoera desberdinetan.
13. Atezain-jokoa, joko errealean baino zailtasun handiagoa duten egoeretan, esku-hartzea bultzatzeko.
14. Eskola-umeak etapa honetan garatu beharreko jarrerak eta balioak
 - 14.1 Gorputz-errealitate propioa onartzea, aukerei eta mugei dagokienez.

- 14.2 Norberak bere buruan duen segurtasuna eta konfiantza areagotzea.
- 14.3 Lan motor propioaren eta besteenaren balorazioa.
- 14.4 Trebetasun-maila desberdinen aurreko sentikortasuna eta onarpena, bai norberak bere buruarekiko eta baita gainerakoekiko, mota orotako jokoetan.
- 14.5 Futbol-5 delakoan hasteko joko egokituen araudiarekiko errespetua.
- 14.6 Errespetua, bai norberaren taldeko pertsoneri, eta baita aurkako taldeko pertsoneri ere, horien trebetasun-maila edozein delarik ere.
- 14.7 Joko-egoeretan besteen aurka jartzeak suposatzen duen erronka onartzea, horrek norgehiagoka- eta gutxiespen-jarrerak eragiten ez dituelarik.
- 14.8 Norberak bere burua gainditzea.
- 14.9 Talde-dinamikan parte hartzea.
- 14.10 Lankidetzatza, adiskidetasuna eta talde-kidetasuna garatzea.

D) Etapa honetako berariazko oinarri metodologikoak

- 1. Futbol-5 delakoaren berariazko ikaskuntza motorrekin hasteko aldi egokia, heltze neurologikoak sustatuta. Eskuragarritasun motorra sustatu behar da, eredu estereotipatuak eskuratzea baino gehiago.
- 2. Lankidetzatza-aurkaritza jokoetan erabakiak hartzeko lanarekin jarraitu behar da, xede taktikoen konplexutasunean eta berariazkoatasunean aurrera eginez.
- 3. Bilaketaren bidezko ikaskuntzak jarraituko du teknika egokiena izaten, baina kontrola gehiago egongo da futbol-5 delakoaren erantzun berariazkoagoak bermatuko dituzten burutzapen-baldintzak egotearen edo ez egotearen mende egongo da, eta ez bilaketa desbideratu bat saihestearen mende.
- 4. Taldeen arteko lehia behar den neurrian baloratu behar da, aurkariei esker jokoa eta norberaren perfektzionamendua gauzatu daitezkeela ikusaraziz. Portaera taldekoiak saihesteko, aldatu egin behar da taldeen osaera, doikuntza homogeneoak eginez.
- 5. Maila bereko kideen aurka jolastea oso aukera egokia da ikaskuntza sozialaren oinarritzko zenbait alderdi garatzuz: parte-hartzea, errespetua, adiskidetasuna, eta abar. Arbitroaren irudia ulertzea bilatu behar da, rol hori eskola-umeen esku utziz.

6. Etapa honetan lan-erritmo handiagoa eska diezaiekegu.
7. Hazkundeak eragiten dituen balizko desdortze motorrak konpentsatzeko, bereziki garrantzitsua izango da koordinazio-lana.
8. Pentsamendu eragilea inguruneak baldintzatzen du. Ezinbestekoa da horren garapena estimulatu duten hezkuntza-egoeren bidez trebatzea. Adimen motorra sustatu behar da: oinarritzko gaitasunen erabilera egokia joko-egoeratan, eta hausnarketa ebaluatzailearena jardunaren ondoren.
9. Etapa honetan agertzen dira konplexuak eta buru-estimua, eta orain planteatu behar dira gazte guztiak zerbaitetan nabarmentzea ahalbidetzen duten kirol desberdinak; horrela, autoestimua eta gorputz-irudia indartuta aterako dira.
10. Adin honetan eta, batez ere, neskengan ohikoak diren asperraldi- eta axola-gabekeria-faseak konpentsatuko dituzten saio motibatzailea egin behar dira. Gainera, motibazioa honela areagotu daiteke:
 - a. Entrenamenduren batetara beraientzat garrantzitsua den pertsonen bat gonbidatuz.
 - b. Ustekabeen gai berriak aurkeztuz.
 - c. Material berriak eta sofistikuak erabiliz.



BENJAMIN KATEGORIARA

zuzendutako
arriketa-multzoa



1. PRESTAKUNTZA FISIKORAKO ARIKETAK



KOORDINAZIOA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

1. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazio orokorra eta baloia eramatea.

Materiala:

Arauzko baloi bat, eta beste bat parte-hartzaileko, tamaina eta pisu desberdinekoa.

Deskribapena:

Jokalari guztiak ilaran jartzen dira, eta hezitzaileak seinalea egiten duenean baloia eramanez irteten dira, ahalik eta azkarrenen, parean, 15 metrora, duten konoraino iritsi arte, buelta eman eta abiapuntura itzultzen dira. Jokoa honela egingo dituzten bost lasterketetan hoberena denak irabaziko du:

- 1) Baloia eramatea, bi besoekin aldi bereko atzeranzko zirkuluak eginez.
- 2) Baloia eramatea, beso bat gorantz luzatuta eta bestearekin gurutzea eginez.
- 3) Baloia eramatea, beso batekin aurreranzko zirkuluak eginez eta bestearekin atzeranzkoak.
- 4) Baloia eramatea, bi esku-azpitan baloia eramanez, eta besoak uneoro gurutze moduan mantenduz.
- 5) Bi baloi aldi berean eramatea (bata arauzkoa eta bestea pisu eta tamaina desberdinekoa).



EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Begi-eskuen arteko koordinazioa eta baloia
abiaduran eramatea.

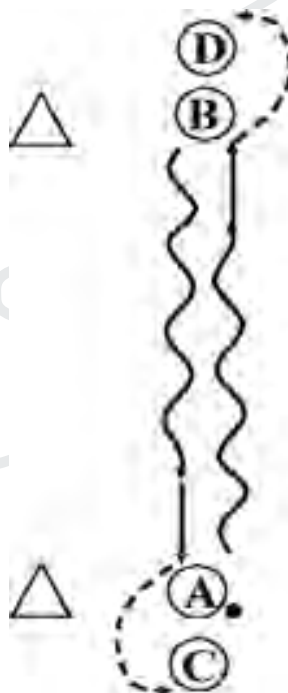
Materiala:

Arauzko bi baloi, arauzkoa ez den baloi bat eta globo bat parte-hartzaile bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak lauko taldetan banatzen dira, deskribapen grafikoan adierazten den bezala, errelebu-jokoak egiteko. A baloia eramaten irteten da, hezitzaileak adierazten duen bezala, Bri pasatzeko; honek gauza bera egingo du, A Dren atzean jartzen den bitartean. Jokoak dituen zazpi errelebuetatik gehien irabazten dituen taldeak irabazten du:

- 1) Onekin baloi bat eramaten da, eta eskuekin beste baloi bati bote egiten zaio.
- 2) Onekin baloi bat eramaten da, eta eskuekin beste bi baloiri bote egiten zaie.
- 3) Onekin baloi bat eramaten da, eta eskuekin beste bi baloiri bote egiten zaie. Botatzeko erabiliko diren baloiak pisu eta tamaina desberdinekoak izango dira.
- 4) Onekin baloi bat eramango da, eta eskuekin globo bat eramango da, ukituak emanez, globoak lurra ukitzea saihestuz.
- 5) Onekin baloi bat eramango da, eta eskuekin beste baloi bat botako da gorantz, hiru txalo egin jarraian eta baloia hartu berriro ere, lurrera erori gabe.
- 6) Onekin baloi bat eramango da, eta eskuekin beste baloi bat botako da gorantz, hiru txalo egin jarraian aurrealdean eta beste txalo bat bizkarrean, eta baloia hartu berriro ere, lurrera erori gabe.
- 7) Onekin baloi bat eramango da, eta eskuekin beste baloi bat botako da gorantz, 360º-ko bira oso bat eman eta baloia hartu berriro ere, lurrera erori gabe.



3. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

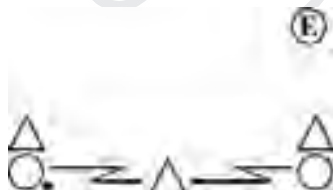
Begi-oinen arteko koordinazioa eta pasearen zehaztasuna lantzea.

Materiala:

Kono bat eta baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira. Bikotekideak bata bestearen parean jarriko dira, elkarrekiko 10 m-ko distantziarekin, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, jokalariek, txandaka, baloi-jaurtiketak egingo dituzte, bikotekideen artean dagoen konoa ukitzea bilatuz. Bikotekideren batek baloiarekin konoa ukitzen duen bakoitzean puntu bat lortuko dute. Hezitzaileak jokoa amaitu dela adierazi eta puntu gehien irabazi dituen bikotekak irabaziko du.



4. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

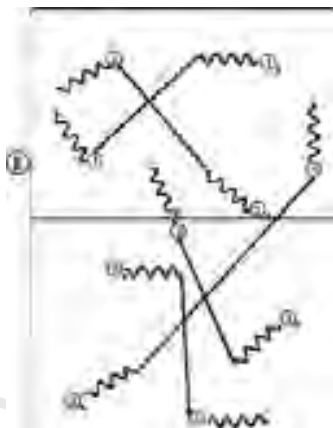
Begi-oinen arteko koordinazioa eta pasearen zehaztasuna lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokoa parte hartuko duten pertsonak bikoteka antolatuko dira. Bikotekide bakoitza joko-eremuaren alde batean kokatuko da, bata baloiarekin eta bestea baloirik gabe, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Baloia duten pertsonak nahiz ez dutenak mugimenduan egongo dira, eta hezitzaileak adierazten duenean beste joko-eremurako pasea egingo du, baloia bikotekideari emateko. Bikotekideak baloia hartzen du, eta gauza bera egingo du hezitzaileak adierazten duenean. Hezitzaileak geroz eta maiztasun handiagoarekin egingo du seinalea. Bikotekideak egindako pasea lehendabizi hartzen duen bikotekak irabaziko du.



5. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Begi-buruaren koordinazioa lantzea, baloia maneiatzea eta aireko buru-jokoa menderatzea.

Materiala:

Baloi bat lau jokalarirentzat.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak lauко taldeetan antolatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, Ak jokari hasiera emango dio, baloia bi eskuez gorantz botatz. Ondoren buruarekin joko du eta Bri pasako dio. Buru-pase hori egin ondoren, A parte-hartzailea Dren atzean jarriko da, eta Bk Aren pasea hartuko du eskuekin, eta Ak egin duen gauza bera egingo du, baina kasu baloia Cri bidaliz. Jokoa guztia lehendabizi egiten duten kideek osatzen duten taldeak irabaziko du.

Jokoa bigarren aldiz ere egingo da, baina oraingo honetan, baloia kideari buruaz pasatzeko eskuekin bota ordez, baloia lurretik altxa beharko da, oinen laguntzaz, burura eramateko.



6. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

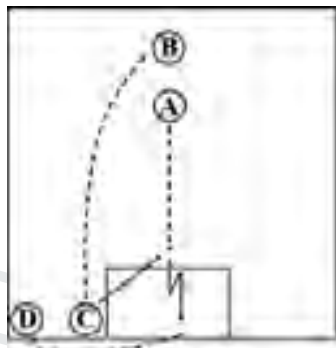
Begi-buruaren koordinazioa, tiroa eta aireko buru-jokoa lantzea.

Materiala:

Baloi bat lau jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusten den bezala, A baloirik gabe irteten da korrika aterantz; bertan, Ck baloia pasako dio eskuarekin, eta honek buruz errematatzen du. A Cren lekura pasako da, eta C Bren atzean jartzen da. D Cren lekura pasako da, eta B Aren atzean jartzen da. Jokoa etengabe lekuz aldatzen garatzen da, hezitzaileak jokoa amaitu dela esan arte. Jokoa gol gehien sartzen dituen taldeak irabazten du.





OREKA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

7. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

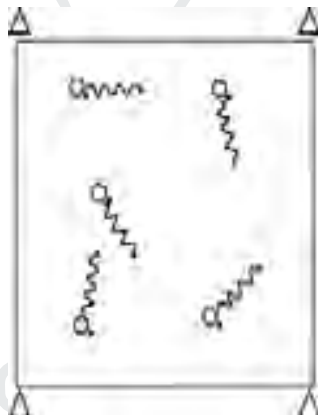
Oreka eta baloia abiaduran eramatea lantzea.

Materiala:

Baloi bat eta lau kono bost parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Bosteko taldeetan antolatzen dira, 10x10 m-ko joko-eremu batean. Joko-eremua lau konok mugatuko dute. Jokalariak joko-eremu barruan baloia eramaten mugitzen dira, eta hezitzaileak adierazten duenean, 360º-ko bira oso bat ematen dute, beren ardatzaren gainean, eta ahalik eta azkarren irteten dira, joko-eremu mugatuko baloia eramanez, joko-eremutik kanpo dagoen baloi bakarra eskuekin hartzeko eta itzultzeko. Baloia gehiagotan hartzea eta laukira sartzea lortzen duenak irabazten du. Hezitzaileek geroz eta maiztasun handiagoz egingo dituzten seinaleak, eta baloia etengabe aldatuko da lekuz.



8. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Oreka eta baloiaren maneiua eta kontrola lantzea.

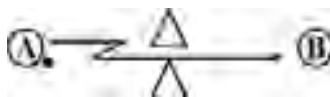
Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira. Bikotekideak bata bestearen parean jarriko dira, elkarrekiko 10 m-ko distantziarekin. Bien artean bi kono jarriko dira; kono horiek ate funtzioa beteko dute. Bi jokalariek zango bakarraren gainean daude (txingoka), eta etengabe egin behar dituzte aterako jaurtiketak, lurrean ez dagoen oinaz. Jaurtiketa bat atera sartzan ez den bakoitzean, edo atean sartzan bada ere bikotekidearen oinetara iristen ez den bakoitzean, jaurtiketa egin duenak puntu bat irabazten du. Puntu gutxien lortzen duenak irabazten du jokia.

Jarraian joko bera egiten dute, baina kasu horretan kono bakar bat jarriko da. Kono hori bota egin behar dute, jaurtiketen bidez, aurreko jokoan bezalaxe. Jaurtiketak aldi bakoitzean oin batekin egiten dira.



9. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

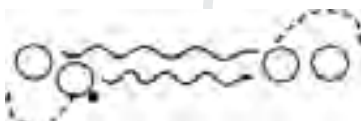
Oreka eta baloiaren maneiua eta kontrola lantzea.

Materiala:

Baloi bat lau jokalariko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak lauко тaldetan antolatzen dira, errelebo-joko bat egiteko, deskribapen grafikoan azaltzen den bezala. A ahalik eta azkarren irtengo da Brantz, baloia lurrean duen oin bakarrarekin eramanez (izan ere, txingoka joango da). Bri emango dio baloia, eta bera Dren atzean jarriko da, B C dagoen lekurantz zuzentzen den bitartean, baloia modu berean emateko. Errelebu osoa bi aldiz osatzen duen taldeak irabazten du jokia (behin eskuineko oina lurrean dutela eta besten behin ezkerreko oina lurrean dutela).





ABIADURA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

10. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erreakzio-abiadura eta baloia abiaduran eramatea lantzea.

Materiala:

Baloi bat jokalaria bakoitzeko, eta lau kono.

Deskribapena:

Jokoa parte hartzen dutenak bi konoren atzean jarriko dira, deskribapen grafikoan azaltzen den bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, ahalik eta azkarren irteten dira, baloia parean dituzten konoetara iritsi arte eramanez (konoek ibilbidearen amaiera adierazten dute). Zazpi lasterketetan hoberena denak irabazten du. Lasterketa bakoitzean, irteerako jarrera desberdina izango da: 1) pikotxean, bizkarrez 2) eserita, bizkarrez 3) ahoz gora etzanda, bizkarrez 4) ahoz behera etzanda, aurrera begira 5) ahoz behera etzanda, bizkarrez 6) ahoz behera etzanda, bizkarrez eta eskuak bizkar-aldean helduta 7) ahoz behera etzanda, bizkarrez eta oin-puntak eskuekin helduz.



11. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

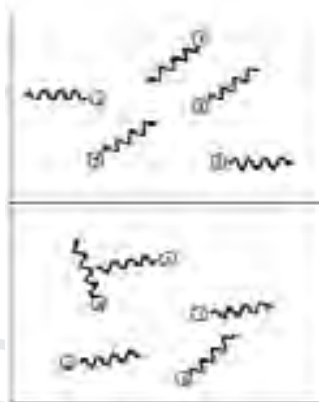
Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea eta erritmo- eta norabide-aldaketak lantzea.

Materiala:

Baloi bat jokalaria bakoitzeko, eta lau kono.

Deskribapena:

Jokoa parte hartzen dutenak bikoteka antolatzen dira. Bikotekide bakoitza joko-eremu desberdinetan kokatzen da, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Guztiek eramaten dute baloia trostan, baloiari bakarrik begiratu, eta hezitzaileak adierazten duenean baloia eramaten irteten dira, bikotekidearekin batera jartzera, inorekin talka egin gabe. Lehendabizi elkartzten den bikoteak puntu bat eskuraten du. Jokoa puntu gehien irabazten dituen bikoteak irabazten du.



12. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

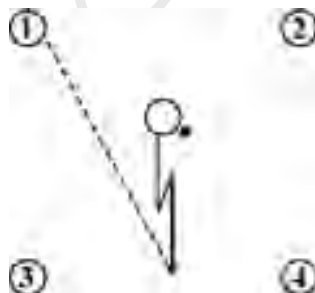
Erreakzio-abiadura eta harrera-abiadura lantzea.

Materiala:

Baloi bat bost jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariai bosteko taldeetan antolatzen dira. Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, taldekide bat taldeko gainerakoek eratzten duten zirkuluaren erdian jartzen da. Erdian dagoenak bakarrik du baloia. Baloia duenak, baloia eskuekin jaurtitzten du, nolabaiteko altuera emanez, nahi duen norabidean, eta zenbaki bat oihukatzen du. Zenbaki hori dagokion jokalaria ahalik eta azkarren irteten da, korrika, airera jaurti den baloia gorputzaren edozein atalekin hartzeko, baloiak lurra ukitu baino lehen. Jokalari batek baloia hartzea lortzen ez duen bakoitzean, puntu bat eskuratzen du. Puntu gehien eskuratzen duenak galtzen du.



13. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

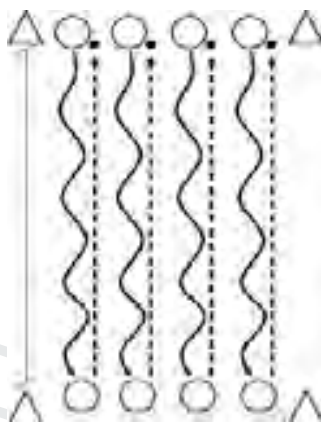
Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea eta erritmo- eta norabide-aldaketak lantzea.

Materiala:

Lau baloi eta bi kono bost parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Jokalariai bosteko taldeetan antolatzen dira. Guztiak abiapuntua adierazten duten konoen atzean jartzen dira, deskribapen grafikoan azaltzen den bezala. 10 metroko distantziara lau baloiak jartzen dira. Jokoa zuzentzen duenak adierazten duenean, ahalik eta azkarren irteten dira, baloi bat hartu eta abiapuntura itzultzeko, baloia oinekin eramanez. Baloirik gabe geratzen denak puntu bat eskuratzen du. Puntu gehien duenak galtzen du.



14. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

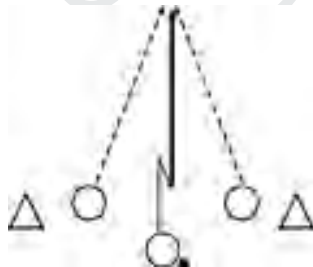
Erreakzio-abiadura eta erritmo-aldaketak lantzea.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Bi lurrean esertzen dira, baloirik gabe. Hirugarren bat zutik jartzen da, baloiarekin, eserita daudenen atzean, 2 metrora. Zutik dagoenak baloia jaurtiko du beste bi pertsonen erditik, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Ezin dute atzerantz begiratu; horrela, baloia beren ikusmen-erradioan sartzen denean, burua mugitu gabe, ahalik eta azkarren altxatuko dira, baloia oinarekin kontrolatzeko. Jokalari batek baloia kontrolatzen duen bakoitzean puntu bat eskuratuko du. Puntu gehien lortzen duenak irabazten du jokia. Lekuz aldatzen joango dira, baloia jaurtitzeko bakoitzean.



15. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

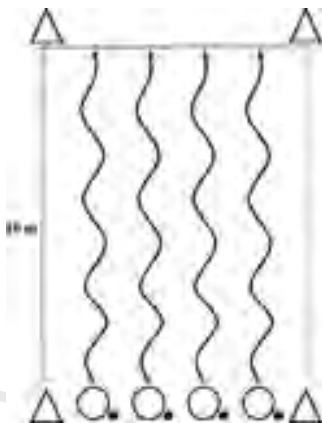
Lekualdatze-abiadura, baloia abiaduran eramatea, eta baloia maneiatzea eta kontrolatzea lantzea.

Materiala:

Bi baloi eta teniseko pilota bat jokalaria bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalari guztiak bakoitza bere baloiarekin jartzen dira, abiapuntua zehazten duten bi konoen atzean. Jokoa zuzentzen duenak adierazten duenean, ahalik eta azkarren irteten dira, baloia 10 metroko distantziara parean dituzten konoetara eramateko. Kono horiek ibilbidearen amaiera adierazten dute. 5 lasterketetan hoberena denak irabazten du: 1) baloia aurrerantz eramatea 2) baloia atzerantz eramatea 3) baloia beste baloi bat tripan, kamisetaren azpian, daramala eramatea 4) baloia beste baloi bat bizkarraldean, kamisetaren azpian, daramala eramatea 5) baloia eramatea, tenis-pilota bat kokots azpian daramala.



16. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Keinu-abiadura eta trebetasuna lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira. Bata bestearen parean jarriko dira, bien artean baloi bat dutela. Baloia joko-eremuaren marretako baten gainean kokatuko da. Hezitzaileak adierazten duenean, txandaka hanka bakoitza baloiaren gainetik pasatzen dute, ahalik eta azkarren, ukitu gabe eta abiapuntuko jarrerara itzuliz. Bikotekideek ekintza bera egin behar dute; lehendabizi batek eta ondoren besteak, ahalik eta modu jarraituenean. Bikotekide batek baloi bat ukitzen duen bakoitzean, puntu bat eskuratuko du. Puntu gutxien lortzen duenak irabazten du jokia.



17. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

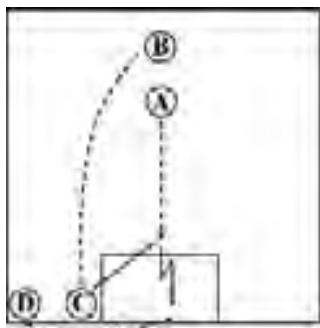
Keinu-abiadura, harrera-abiadura eta baloiaren gaineko kontrola lantzea.

Materiala:

Baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoa agertzen den bezala antolatuko dira. A eta B jokalariek baloiak pasatzen dizkiote Cri etengabe; eta C jokalaria ahalik eta azkarren itzultzen ditu, baloia kontrolatu ondoren, eta baloirik metatu gabe. Jokalariak, pase bakoitzean, pase-teknika aldatzen du (oinaren barrualdea, kanpoaldea, oinbularra,...). Hezitzaileak adierazten duenean, funtzioz aldatzen dira.



ERRESISTENTZIA
AEROBIKOA LANTZERA
ZUZENDUTAKO ARIKETAK

18. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

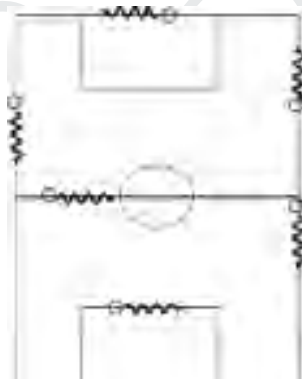
Erresistentzia aerobikoa, baloia eramatea eta maneiatzea eta orientazio-aldaketak lantzea.

Materiala:

Baloi bat jokalarri bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokoan pare hartzen dutenak joko-eremu osotik barreiatzen dira, eta bakoitzak bere baloia eramango du, lurlean markatutako marra desberdinen gainetik. Ahalik eta jokalarri gehienaren bizkarra ukitu behar da, eta norberaren bizkarra ukitzea saihestu. Jokalarri bati bizkarra ukitzen dioten bakoitzean, honek puntu bat eskuratzen du. 6 minutu iragan ondoren puntu gehien duenak galtzen du.



19. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

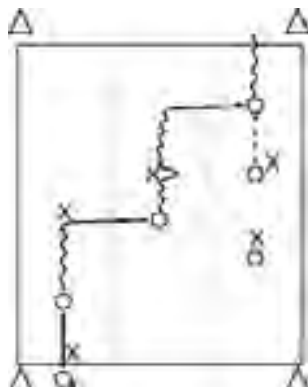
Erresistentzia aerobikoa, pasearen zehaztasuna, harrera eta kontrola, desmarkatzeak eta sarrerak lantzea.

Materiala:

Baloi bat eta lau kono 10 jokalarriko.

Deskribapena:

15 x 5 metroko joko-eremu baten barruan antolatzen dira, bost jokalarri osatutako bi taldetan. Talde batek eraso egiten du, eta besteak defendatu. Joko-eremua hiru korridoretan banatzen da. Hezitzaileak adierazten duenean, baloia duen taldea hondoko beste marrara iristen saiatzen da, talde horretako jokalarrien artean paseak eginez, baina pase bakoitza korridore desberdin batean egin behar da. Defendatu egiten duen taldea besteek baloia kentzen saiatuko da, arauzko moduan. Abiapuntuaren beste aldean dagoen hondoko marrara iristea lortzen duen taldeak puntu bat irabaziko du, 10 minutu iragan ondoren puntu gehien lortzen duen taldeak irabazten du. Zein talde hasten den erabakitzeko, baloia eremuaren erdian jartzen da, jokalarri guztiak hondoko marran kokatzen dira, eta hezitzaileak adieraztean baloia hartzera iriten dira guztiak. Baloia lehendabizi hartzen duena erasotzaile gisa hasiko da.



20. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

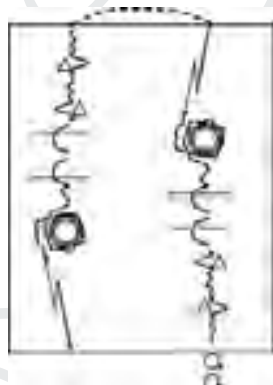
Erresistentzia aerobikoa, baloiaren maneiua eta kontrola, orientazio-aldaketak eta trebetasunak lantzea.

Materiala:

Lau kono, bi uztai eta lau aulki suediar bost jokalariko, eta baloi bat jokolari bakoitzeko.

Deskribapena:

Bi zirkuitu antolatzen dira, deskribapen grafikoak adierazitakoak bezalakoak. Talde bakoitza bere zirkuituan kokatzen da. Hezitzaileak adierazten duenean, jokolari bakoitza ahalik eta azkarren irteten da, baloia eramanez eta zirkuitua eginez. Zirkuitu osoa lau aldiz lehendabizi egiten duen taldeak irabazten du.





GIHARRAK INDARTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

21. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOAK

Xedea:

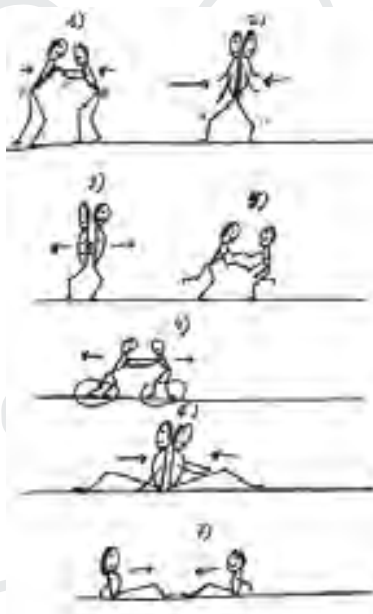
Giharrak indartzea.

Materiala:

Bi uztai bikoteko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatzen dira. Joko zazpi jardura desberdinez osatzen da, deskribapen grafikoak azaltzen den bezala: 1) partaide bakoitzak aurrerantz egiten du indarra, bere bikotea atzerantz mugitu eta honek atzean duen marra gainditu dezan, 2) partaide bakoitzak atzerantz egiten du indarra, bere bikotea mugitu eta aurrean duen marra gainditu dezan, 3) partaide bakoitzak alde baterantz egiten du indarra, bere bikotea mugitu eta honek aurrean duen marra gainditu dezan, 4) bikotekide bakoitzak atzerantz egiten du indarra, bestea mugitu eta uztaitik ateratzea lortzeko, 5) bikotekide bakoitza beste jokalaria desorekatzen saiatzen da, onek airean duen oinarekin lurra ukitu dezan, 6) jokalarik bakoitzak atzerantz egiten du indarra, bere bikotekideak lekualdatu eta honek aurrean duen marra gainditu dezan, 7) jokalarik bakoitzak atzerantz egiten du indarra, bikotekideak mugitu eta atzean duen marra gainditzea lortzeko. 7 probatan hoberena denak irabazten du.



22. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOAK

Xedea:

Giharrak indartzea eta baloia maneiatzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Horma-barretatik esekita dagoenak ahalik eta pase gehien egin behar dizkio bere bikotekideari. Jarrera horretan gehiago jasaten ez duenean lekuz aldatuko dira. Jardura pertsonako hiru aldiz egin ondoren pase gehien egitea lortzen duenak irabazten du.



23. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrak indartzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, baloi batekin, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Dauden lekutik, hezitzaileak adierazten duenean, bikoteak ahalik eta pase gehien egiten ditu, ahoz gora etzanda egotetik eseritako jarrerara mugituz. Minutu bateko iraupena duten hiru serietan pase gehien egiten dituen bikoteak irabazten du.



24. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrak indartzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira, eta ahoz behera etzanda jarriko dira, bata bestearen parean, baloi batekin. Hezitzaileak adierazten duenean, bikote bakoitzak ahalik eta pase gehien egingo ditu, baloiak lurra ukitu gabe, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. 30 segundoko iraupena duten hiru serietan pase gehien egiten dituen bikoteak irabazten du.



25. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrek indartzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokariak bikoteka antolatuko dira. Deskribapen grafikoak ikusi daitekeen bezala, zutik dagoen pertsonak bere bikotekidearen ondoan egiten du bote baloiarekin, eta hau sabelaldearekin baloia hartzen saiatzen da. Bikotea jarreraz aldatzen da minutu oro. Jarduera pertsonako hiru aldiz egin ondoren baloia sabelaldearekin gehien hartzea lortzen duenak irabazten du.



26. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrek indartzea.

Materiala:

Baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak deskribapen grafikoan agertzen den bezala antolatuko dira. Hiru jokalariz osatutako talde bat ahoz behera etzanda jartzen da, beste hiru jokalariz osatutako talde baten parean. Hezitzaileak adierazten duenean, bikote bakoitzak ahalik eta pase gehien egingo ditu, bi minututan, baloiak lurra ukitu gabe. Bi pertsonen artean ezin dira bi pase jarraian baino gehiago egin.



27. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrek indartzea.

Materiala:

Aulki suediar bat jokalaria bakoitzeko, eta bat gehiago.

Deskribapena:

Zirkuitu bat eratuko da aulki suediarrekin, bata bestearen atzean jarriz. Hezitzaileak adierazten duenean, jokariak zirkuitu hori ahalik eta azkarren zeharkatzen saiatuko dira, deskribapen grafikoa adierazten den bezala. Helburua da aurrean dagoena harrapatzea. Harrapatuak direnek zirkuitua utzi beharko dute, jokalaria irabazlea bakarrik geratzen den arte.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrek indartzea eta baloiarekiko trebetasuna lantzea.

Materiala:

Lau kono.

Deskribapena:

Jokalaria guztiak abiapuntua adierazten duten konoen atzean jartzen dira, eta hezitzaileak adierazten duenean, ahalik eta azkarren irteten dira, ibilbidearen amaiera adierazten duten bi konoetara iritsi arte.

Lehendabizi banakako lasterketa bat egiten da; ibilbide hori pikotxean egiten da, deskribapen grafikoa adierazten den bezala.

Bigarren lasterketa bikoteka egiten da, eskorga-moduan. Bi lasterketetan, zehaztutako ibilbidea lehendabizi egiten duenak irabazten du.





MALGUTASUNA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

29. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

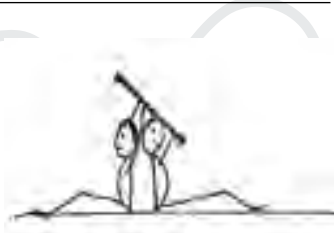
Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Pika bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokariak bikoteka antolatzen dira, lurrean eserita, eta bizkarra bizkarraren kontra dutela. Besoak gorantz luzatuta dituztela, bi besoekin pika bera helduko dute, deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, oso mantso, lehendabizi batek eta ondoren besteak, aldaka makurtzen dute, belaunekin kokotsa ukitzea bilatuz. Hiru saiakeren ondoren, jokia helburua lortzen duenak irabazten du, edo lortzeko distantzia txikiena geratzen zaionak.



30. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Horma-barra bat bi jokalariko.

Deskribapena:

Guztiak jartzen dira horma-barratik esekita, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, eskuinaldetik ezkeralderantz kulunkatu behar dira, pendulu bat izango balira bezala, oinekin lurra ukitu gabe. Jokoa jarrera horretan denbora gehien irauten duenak irabazten du.



31. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalaria hiruki taldeetan antolatzen dira. Deskribapen grafikoa ikusi daitekeen bezala, erdian dagoena lau hankatan baina alderantziz jartzen da, eta ate-funtzioak egiten ditu. Hezitzaileak adierazten duenean, 10 metrora zutik dauden pertsonak baloia jaurtiko dute, atean sartzeko (atea hirugarren pertsonak eratzen du). Aterako 5 jaurtiketa egiten dira eskuekin, eta beste bost oinarekin. 10 jaurtiketa egin ondoren, funtzioz aldatzen dira. Horrela, taldekide guztiak bi aldiz atezain izan ondoren, gol gehien egin dituen taldeak irabaziko du.



32. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Pika bat lau jokalariko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak lau taldetan antolatzen dira, errelebu-joko bat egiteko. Errelebu-joko hau hiru lasterketa desberdinez osatzen da, lasterketa horiek azkar ibiliz baina korri egin gabe egingo dira: 1) ahalik eta azkarren ibiltzea, atzealdean etengabe txalo eginez, 2) ahalik eta azkarren ibiltzea, oinak pikaren gainetik eta besoen artean pasaz, 3) ahalik eta azkarren ibiltzea, bi eskuetako behatzak bizkarraren atzealdetik helduz. Jokoa lasterketa gehien irabazten dituen taldeak irabazten du.



33. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Baloi bat bost jokalariko.

Deskribapena:

Jokariak bosteko taldeetan antolatzen dira. Lurrean etzaten dira, ahoz gora, zirkulu bat eratuz. Horrela, taldekide baten oinak hurrengo taldekidearen buruaren ondoan egongo dira. Talde bakoitzak baloi bat du; baloi hori jokalaria baten oinetatik abiatzen da. Hezitzaileak adierazten duenean, bi hanken artean duten baloia atzean duten taldekideari pasatzen diote. Atzean dagoen taldekideak hankekin hartzen du baloia baita ere, eta hurrengoari pasatzen dio, deskribapen grafikoan ikusten den bezala. Bost buelta lehendabizi amaitzen dituen taldeak irabazten du, baloia pertsonaz pertsona oinekin pasaz, askatu gabe.



34. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Bi baloi bost parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Jokariak bosteko taldeetan antolatzen dira, zirkulu bat eratuz. Talde bakoitzean bi baloi sartzen dira; horiek pertsonaz pertsona pasatzen dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Zirkuluari lau buelta oso ematen dizkion taldeak irabazten du jokoan, bi baloiak taldekide bakoitzetik pasa ondoren.





2. EDUKI TEKNIKO ETA TAKTIKOA DUTEN ARIKETAK

35. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Harrera , baloiaren maneiua eta trebetasuna lantzea.

Materiala:

Bi baloi bikoteko.

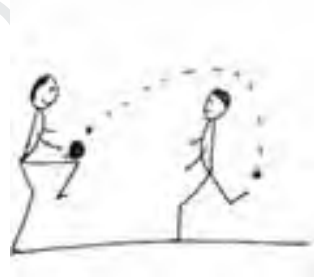
Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak bikoteka antolatzen dira, hiru probak egiteko. 3 probatan hoberena denak irabazten du.

1) Pertsona bat bestearen parean jartzen da, eta bakoitzak baloi bat du; ahalik eta denbora gehien baloia kontrolatuta izatea saiatzzen dira, baloiak lurra ukitu gabe, gorputzaren atal desberdinekin ukituz. Ezin dira bi harrera jarraian egin gorputzaren atal berarekin.

2) Bakoitzak baloi bat du, eta gorantz jaurtitzen dute, eskuekin, 5 aldiz, ahalik eta altuera gehien emanaz, eta gorputzaren atal desberdinekin hartuko dute baloia, lurra ukitzea saihestuz. Proba baloia altuen jaurtitzen duenak eta behar bezala hartzen duenak irabazten du, lurra ukitu gabe.

3) Pertsona bat bestearen parean jarriko da, 2 metroko distantziara, baloi bakararekin. Pertsona bakoitzak baloia pasatzen dio bere bikotekideari, sei aldiz jarraian; baloia pasatzen duenak, baloia pasatzen duenean, besteak zein gorputz-atalekin hartu behar duen adieraziko du.



36. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Harrera, baloiaren maneiua eta airetiko buru-jokoa lantzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira. Bikotekideak bata bestearen parean jarriko dira, elkarrekin 2,5 m-ko distantziarekin. Hezitzaileak adierazten duenean, bata besteari pasako dio baloia, baloia behin buruarekin eta hurrengoan gorputzaren beste atal batekin hartuz. Ezin da bi aldiz gorputz-atal berarekin hartu. 2 minututan harrera gehien egiten dituen bikoteak irabazten du.



37. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

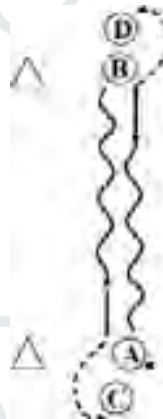
Harrera, keinua, kontrola, baloiaren maneiua eta trebetasuna lantzea.

Materiala:

Baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariek hiru taldeetan antolatzen dira, deskribapen grafikoan ikusten den bezala, 10 metroko distantziara. A jokalariek B jokalarirantz doa baloia eramaten. Bn kokalekura iritsi aurretik metro bateko distantziara, honek Ari adieraziko dio zein ekintza egingo duen. 1) Bk mugimendua egiten badu eskuineko besoarekin, Ak ezkeralderantzko keinua egingo du, 2) Bk mugimendua ezkerreko besoarekin egiten badu, Ak eskuinalderantzko keinua egingo du, 3) Bk mugimendua eskuineko hankarekin egiten badu, A bat-batean geratuko da, baloia kontrolatzen, 4) Bk ezkerreko hanka mugitzen badu, Ak goitiko pase bat egingo du eta Bk kontrolatu egingo du. A jokalariek B jokalariori baloia pasatzen dionean, B C jokalaria dagoen lekurantz aterako da, gauza bera egiten, eta A lehen B jokalariek zuen kokalekuan jarriko da, jokoarekin jarraitzeko. 5 minutuko epean baloi gehien hartzen dituen bikoteak irabaziko du.



38. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

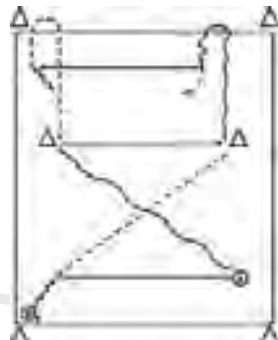
Desmarkatzea, pasearen zehaztasuna, harrera eta keinua lantzea.

Materiala:

Sei kono eta baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan agertzen den bezala, Bk mugimendu-pase bat egiten dio Ari. Honek ezkeraldeko lehenengo konoraino eramaten du baloia, eta hor Bri pasako dio, bizkarretik desmarkatuz. Bk ahalik eta azkarren eramaten du baloia, eskuinaldeko bigarren konoraino, eta bertan norabide-aldaketa egiten du. A jokalariek paraleloan egiten du ibilbide bera, baloirik gabe, eta bi pertsonak (A eta B) gauza bera egiten dute, baina aurkako noranzkoan.



39. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

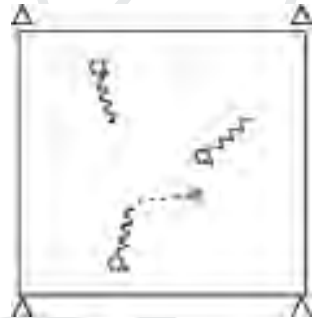
Sarrerak lantzea eta 3:1 joko-egoeran baloia zaintzea.

Materiala:

Lau kono eta hiru baloi lau jokalariko.

Deskribapena:

Joklariak lau ko taldeetan antolatzen dira, 18 x 18 metroko lauki baten barruan. Lau ko konok mugatzen dute. Hiruk baloia dute eta batek defendatu egiten du. Defendatu egiten duenak 6 sarrera ditu baloia duten pertsonetaren baten baloia ukitzeko. Sei sarrera horiek egin ondoren, funtzioz aldatzen dira, 4 pertsonak bi aldiz defendatzaile gisa egon arte. Jokoa defendatzaile gisa izan duen txandan sarrera arrakastatsu gehien egin dituen pertsonak irabaziko du.



40. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

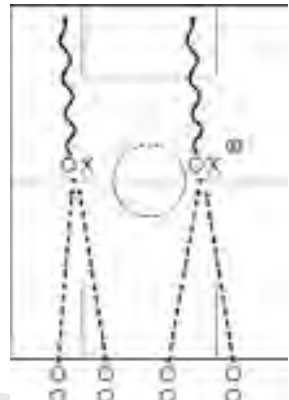
Erasoa lantzea, baloia zaintzea eta baloia abiaduran eramatea, 1:1 joko-egoeran.

Materiala:

Bi baloi.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusten den bezala, joklariak joko-eremuaren hondoko marraren atzean antolatzen dira, binaka, eta elkarrekiko distantzia txikira, bi marratan. Jokoa zuzentzen duen hezitzaileak adierazten duenean, bikote bakoitza abiaduran irteten da, parean duten baloia hartzeko, eta abiaduran hondoko beste marraraino eramateko. Baloia aurkako hondoko marraraino eramaten denak irabazten du. Helburua lortzeko, arauzko moduan egin behar dituzte erasoak. Baloia galduko du bere bikotekidearen aurkako eraso modu egokian egiten ez duenak. Bikote bakoitzak zazpi aukera ditu, eta zazpi saiakeretatik hoberenak irabaziko du. Hezitzaileak bi baloi jarriko ditu erdiko marran, bi bikote irteten diren bakoitzean.



41. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

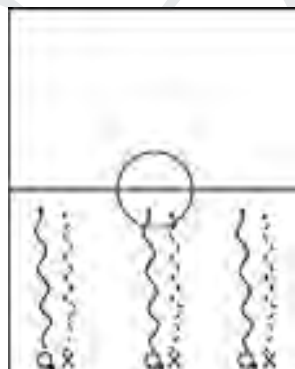
Erasoa lantzea eta baloia zaintzea, 1:1 joko-egoeran.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, jokalariai bikoteka antolatzen dira, baloi batekin. Hezitzaileak adierazten duenean, abiaduran irtengo dira, eta baloirik ez duenak arauzko erasoak eginez besteari baloia kentzea bilatuko du. Baloia lapurtzea lortzen badu, ibilbidearekin jarraituko dute, eremuaren erdian dagoen marraraino, funtzioak aldatuz. Jokoa lau ibilbide egin ondoren baloia gehiagotan lapurtu duenak irabazten du.



42. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

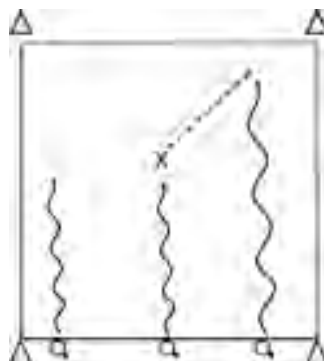
Sarrerak, erasoak, driblingak eta baloiaren maneiua lantzea, 3:1 joko-egoeran.

Materiala:

Lau kono eta hiru baloi lau jokalariko.

Deskribapena:

Hiru erasotzaile egongo dira; bakoitzak baloi bat du, eta bi konoez seinaleztatutako abiapuntutik eramaten dute baloia, amaiera seinaleztatzen duten pareko bi kononetara arte, defendatzen duenak bere baloia ez ukitzea bilatuz. Funtzioak aldatu egiten dira, guztiak gutxienez behin defendatzen egon arte. Orduan, joko-eremua 15 x 8 metrotik 10 x 3 metrora murrizten da, eta ondoren eragiketa bera egiten dute. Oraingo honetan, baloia dutenek, ibilbidean zehar, nahi dutenean, 360^oko hiru bira oso egin behar dituzte. Jokoa defentsa moduan dagoela baloi-kopuru handiena ukitzea lortzen duenak irabaziko du.



43. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

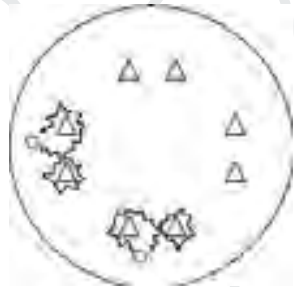
Baloiaren kontrola eta trebetasuna nahiz orientazio-aldaketak lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta bi baloi bikoteko.

Deskribapena:

Jokalariai bikoteka antolatuko dira, konoen bidez seinaleztatutako lau atek osatuko duten zirkuluan. Baloia daramatela deskribapen grafikoan agertzen den bezala bost "8" lehendabizi egiten dituen jokalariai irabaziko du.



44. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

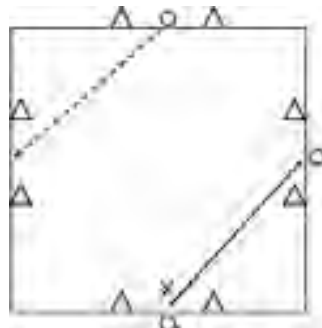
Sarrerak, desmarkatzea eta oin biekin egindako pasearen kontrola eta zehaztasuna lantzea, 3:1 joko-egoeran.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat lau jokalariai.

Deskribapena:

Hiru jokalarik ahalik eta denbora gehien mantendu behar dute baloia beren artean, defendatzen ari den beste jokalariai baten aurka, eta baloia eremutik ateratzen utzi gabe. Erasotzaile gisa jarduten direnek ate-marran bakarrik hartu dezakete baloia, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Baloiarik gabeko bi erasotzaileak desmarkatu egin behar dira, baloia duenak beti bi pase-aukera izan ditzan. Defendatzaileak baloia ukitzen duenean, edo baloia joko-eremutik irteten denean, ekintza horren eragile izan den erasotzaileak trukatu egiten du bere posizioa eta funtzioa defendatzailearekin. Jokalaria batek baloia jasotzen duen bakoitzean, hartu, kontrolatu eta zanpatu egin behar du, eta, orduan, berriro pasa dezake. 6 x 6 m-ko lur-eremu batetik abiatzen da. 3 minutuz jokatu ondoren, eremua 5 x 5 m-ra murrizten da, eta handik beste 3 minutura 4 x 4 m-ra. Erasotzaile gisa jarduten direnek aldi bakoitzean oin batekin egiten dituzte paseak.



45. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Paseak gauzatzerakoan behar den abiadura eta zehaztasuna lantzen da, aurkariaren aurrean egin beharreko pase eta driblingak, baloiaren maneioa eta joko-dinamikaren ikuspegia, 2:2 joko-egoeran.

Materiala:

Baloi bat lau jokalariko.

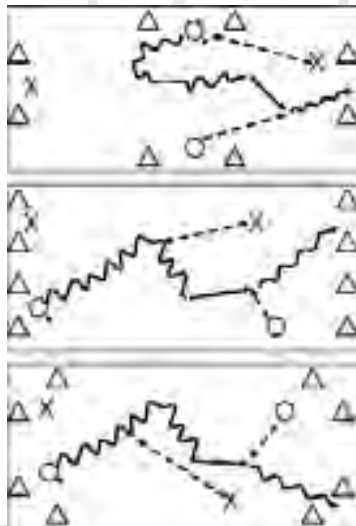
Deskribapena:

Talde oro dago aurkako posizioan dauden bi ate defendatzen jarduten diren bi pertsonaz osatuta, eta beste biek eraso egiten dute. 3 minutuko iraupena duten 3 partidatan gol gehien sartzen dituen taldeak irabaziko du. Gola lortzeko, ate-marra zeharkatu behar da, baloia kontrolatuta dutela. Partida bakoitzean aldatu egiten dira arauak:

1. partida: a) 15 x 15 m-ko joko-eremua, kontrako posizioan dauden lau aterekin, b) gola sartu aurretik ezinbestean egin behar dira gutxienez jarraikako 8 pase.

2. partida: a) 15 x 15 m-ko joko-eremua, lau aterekin (bi alde bakoitzean, jarraian jarrita), b) gola sartzeko gehienez ere 5 pase egingo dira, c) ezin dira bi pase jarraian oin berarekin egin.

3. partida: a) 18 x 18 m-ko joko-eremua, aurkako posizioan jarritako lau aterekin (bakoitza joko-eremuaren izkina batean), b) gola sartzeko gehienez ere 4 pase egingo dira, c) pase guztiak trebetasun gutxien duen oinarekin egingo dira.



46. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

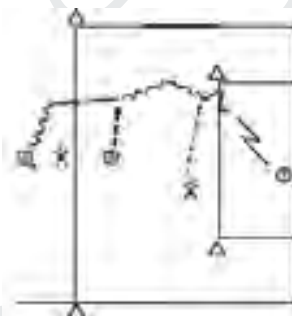
Aurkari baten aurrean erabakitzeko gaitasuna landuko da, keinua, driblinga, desmarkatzea eta atezain-postuaren erantzukizuna eta jarduketa.

Materiala:

Baloi bat eta lau kono bost parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoa ikusten den bezala, B erasotzailea eremuaren erdian eskaintzen da, lehenengo defendatzailearen (C) atzean, bigarren defendatzaileak (B) ez baitu markatuko; izan ere, B areako marraren gainean egongo da, baloia bere joko-eremuaren barruan sartu arte. Lehenengo defendatzailea gainditzeko, baloia duen erasotzaileak bi aukera ditu: kideari sakontasuneko pase bat egitea edo pasea egin aurretik keinuarekin edo keinurik gabe egingo duen driblinga. Eraso bakoitzaren ondoren aldatu egingo dira postuak eta funtzioak.



47. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Markaketa eta pasea lantzea, aurkariekin, 2:1 joko-egokian.

Materiala:

Baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoa ikusi daitekeen bezala, A eta B baloia elkar pasatzen saiatuko dira; bitartean, defendatzailea ahalik eta baloi gehien harrapatzen saiatuko da, 2 minutuko tartean. 2 minutu iragan ondoren, A eta Bk elkar aldatuko dituzte funtzioak eta posizioak. Hiru jokalariek hiru aldiz jardungo dira defendatzaile gisa, eta horietako aldi batean modu desberdinerako egingo dute markaketa (erasotzailearekiko parez pare, erasotzailearen aurretik, eta erasotzailearen atzetik). Jokoa irabaziko du defendatzaile gisa egingo dituen 6 minutuetan baloi gehien harrapatzea lortzen duenak. Erasotzaileek ezingo dituzte oin berarekin bi pase jarraitu egin.



48. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

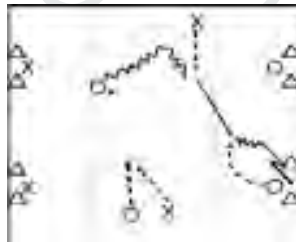
Desmarkatzea, sakontasuneko pasea bi oinekin, eta driblinga, 2:2 joko-egoeran.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat zortzi jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusten den bezala, talde bakoitza ondorengo hau egiten saiatuko da: baloi bat aurkako taldearen area-marraren bestaldera pasatzea, bertan dagoen taldekideren batek gola sartu ahal izan dezan. Ereduaren erdigunean daudenak ezin dira sartu area horietara. Jokoa 3 minutuko lau denboratan banatzen da. Eta irabazlea denbora horietan gol gehien sartzen dituen taldea izango da. Ereduaren erdialdean dauden jokalariek ezin dituzte jarraikako bi pase egin oin berarekin, eta areatako jokalariek ere ezin dituzten jarraikako bi gol sartu oin berarekin. 3 minutu iragan ondoren, eremuaren erdialdean dauden jokalariek trukatu egiten dituzten beren posizioak eta funtzioak, areatan daudenekin.



49. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Markaketa, desmarkatzea, harrera, orientazio-aldaketak eta aurkariaren aurrean erabakitzeak gaitasuna lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat lau jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, baloia duen A jokaria Bk pasako dio baloia, Bk defendatzaile bat izango du gertutik markatzen. B desmarkatu egingo da, Aren baloia hartu ahal izateko eta Dri gola sartu ahal izateko. Jokoa 3 minutuko lau denboratan banatzen da. Denbora horietan jokalariek elkar trukatzeko dituzte funtzioak eta posizioak; horrela, bi taldeak bi aldiz izango dira erasotzaile eta beste bi aldiz defendatzaile. Lehenengo bi denboratan, Bk gehienez ere hanka geldian egindako hiru pase egin ahal izango ditu, baina ondorengo bi denboratan ezingo du hanka geldian egindako paserik egin atera tiro egin aurretik. Talde erasotzaile gisa egiten dituzten 6 minutuetan gol gehien sartzen dituen taldea irabaziko du.



50. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

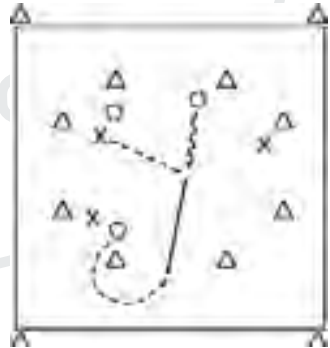
Keinuak, driblingak eta pase zehatzak, aurkarien aurrean; eta erabakitzeko gaitasuna garatzea, aurkarien aurrean, 3:3 joko-egoeran.

Materiala:

Hamabi kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

22 x 22 metroko lauki batean jokatzen da, 2 metroko 4 ate gurutzaturekin. Hondoko marren aurrean, ateraino, 5 metroko distantzia utziko da, deskribapen grafikoak ikusi daitekeen bezala. Gola egiteko, baloia jabetzan duen taldeak lau ateetako edozeinen barrualdetik pasa beharko dio baloia talde bereko jokalaria bati; honek atearen atzean hartuko du baloia. Ezin da bi aldiz jarraian ate berean sartu gola. Golak 4 ateen atzealdetik nahiz aurrealdetik sar daitezke. Jokoa 3 minutuko 4 denboratan banatzen da; denbora horietan, jokalaria erasotzaile nahiz defendatzaile izango dira. Lehenengo bi denboren ondoren, ezingo zaio bi aldiz jarraian kide berari pasa baloia, ezingo dira bi pase jarraian egin oin berarekin, eta gola izateko, talde erasotzaileak bi dribling eta bi keinu egin beharko ditu gutxienez atera tiro egin aurretik.



51. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

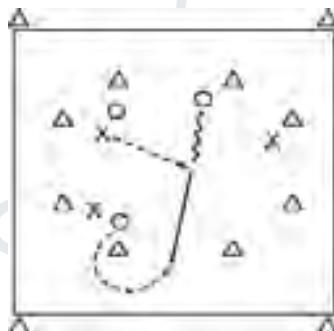
Jokalarien arteko koordinazioa garatzea, erabakitzeko gaitasuna lantzea, eta baliabide tekniko desberdinak erabiltzea, beste jokalariekiko koordinazioan, 3:3 jokogearan.

Materiala:

Sei kono eta bi baloi sei jokalariko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartzen dutenak sei jo taldetan antolatzen dira (hiru pertsonako bi talde), 30 x 25 metroko jokoremu batean. Joko eremua honela banatzen da: erdiko korridore zabalago bat, eta beste bi korridore estuago, erdikoaren alde bietan. Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, talde bakoitzeko pertsona bat korridoreetako batean kokatzen da, dagokien atearen kontrako norabidean erasotzeko. Erasoa erdiko marratik hasiko dute; erdian dagoen pertsonak baloia muturrean dagoen jokalariri pasako dio; eta honek baloia hartu eta korridoretik irten gabe eramango du. Arearen parera iristean, pertsona horrek erdiraketa bat egingo dio erdiko korridorean dagoen jokalariri, honek buruz aterantz errematatu dezan. Jokoa 3 minutuko lau denboraz osatzen da; denbora bakoitzak bere arau propioak ditu, eta jokalariai posizioz eta funtzioz aldatzen joango dira erasoaldi bakoitzean.



1. denbora: A jokalaria ezkerrean duen pertsonari egingo dio pasea; honek aurrera egingo du, eta Ari itzuliko dio, honek buruz errematatu dezan.
1. denbora: A jokalaria eskuinaldean duen pertsonari egingo dio pasea; honek aurrera egingo du, eta Ari itzuliko dio, honek buruz errematatu dezan.
1. denbora: A jokalaria nahi duenari pasako dio baloia; honek aurrera egingo du, eta Ari itzuliko dio. Ak berriro ere pasako dio baloia beste hirugarren pertsona bati, eta honek erabaki egin beharko du: Ari pasatzea, honek buruz errematatu dezan, edo berak tiro egitea buruz.
1. denbora: A jokalaria jokoa hasten du, eta baloia nahi duen pertsonari pasako dio; hortik aurrera, jokalariek erabakiko dute nola amaitu eraso. Laugarren denbora honetan oztopo desberdinak jarriko dira jokoremuari, oztopo horiekin driblinga praktikatzeko.
4. denbora horretan bete beharreko arauak ondorengo hauek dira: a) ezingo dira aterako bi erremate jarrai egin gorputzaren atal berarekin, b) gutxienez bi pase egin beharko dira erasoaldi bakoitzeko, eta c) pertsona berak ezingo ditu aterako bi erremate jarraitu egin.



ATEZAIN-JOKOA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

52. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Atezainak uneoro baloiaren posizioarekiko duen posizioa aldatzen jakitea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Erasoan dauden bi bikoteak arearen ertzean daude, bien artean 8 metroko distantzia dutela. Baloia elkar pasako dute, ezustean horietako batek aterako tiro egitea erabaki arte. Aterako jaurtiketa ororen ondoren, hiru pertsonak elkar trukatu dituzten posizioak eta funtzioak. Hiru pertsona horiek atezain gisa hiru aldiz egon ondoren, A eta B jokalariek aterako jaurtiketa egin behar dute, gehienez ere lau pase egin ondoren, eta ezin dituzte bi pase jarraian egin oin berarekin, eta ezta oin-atari berarekin ere. Jokoak aurrera jarraituko du, hiru pertsonak berriro ere atezain gisa hiru aldiz egon arte.

Atezain gisa dagoela gol gutxien jasotzen dituen horrek irabaziko du.



53. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

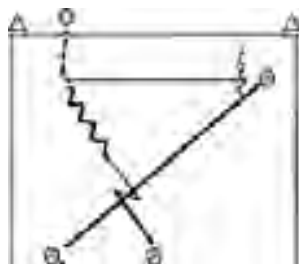
Atezainak posizio-joko egokia egitea, jokoaren edozein unetan, baloia duen erasotzailearen jaurtiketa-angelua estali ahal izateko.

Materiala:

Hiru kono eta baloi bat lau jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoa ikusi daitekeen bezala, Ak beste bietako (B edo C) edozeini pase bat egiten hasiko du jokoan. B edo C arearen ertzean egongo dira. Baloia jasotzen duenak erabakiko du bere ondoan gutxienez 4 metrora dagoen jokalaritari pasatzea edo zuzenean aterako jaurtitzea, aurretiaz baloia geldiarazi gabe. Aterako jaurtiketa ororen ondoren, jokalariek elkar trukatu dituzten posizioak eta funtzioak. Hiru pertsonak hiru alditan atezain gisa jardun ondoren, pertsona horiek beste hiru aldiz arituko dira atezain gisa, baina oraingo honetan hiru pertsona horiek gutxienez pase bat eta gehienez ere bost pase egin beharko dituzte, aterako jaurti aurretik. Ezingo dituzte oin berarekin bi pase jarraitu egin, eta ezta pertsona berari ere. Atezain gisa dagoela gol gutxien jasotzen dituen horrek irabaziko du.



54. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Atezainak bere ate aurrean joko-egoera aldatu izanari bizkor erantzuten ikastea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak zazpiko taldetan antolatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. 18 diametroko zirkuluan dauden jokalariek baloia erdiko hirukitik irtetea eta hirukira sartzea bilatuko dute, defendatzaile gisa jarduten denak baloia ukitu gabe. Jokoa 9 minutuko hiru saioz osatzen da. Horrela, minutu eta erdi oro aldatu egingo da defendatzailea. Hiru txandak desberdinak izango dira:



1. txanda: Hirukira jaurti aurretik, jokalaria guztiek egin beharko dituzte gutxienez 2 pase, eta ezingo zaizkio bi pase jarraian pertsona berari egin..
2. txanda: Jaurtiketaren aurretik, jokalariek gutxienez 15 pase egin beharko dituzte, eta ezin dira bi pase jarraian oin berarekin egin, ezta pase-azalera berarekin ere.
3. txanda: Jaurtiketaren aurretik, pertsona orok goitiko pase bat egin beharko du gutxienez, eta ez dago pase-mugarik.

Jokoa irabaziko du defendatzen emango dituen 4 minutu eta erditan defendatzen duen hirukia gutxien zeharkatzea lortu duenak.

55. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Atezainaren erreakzio-abiadura garatzea eta orientazio-aldaketara egokitzea lantzea.

Materiala:

Bi baloi hiru parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, atezain gisa jarduten dena atean kokatuko da, areako marraren gainean dauden pertsonen bizkarra emanez. Hezitzaileak adierazten duenean, Ak aterako jaurtiketa egiten du, eta atezaina ahalik eta azkarren bueltatuko da, baloia gelditzen saiatzeko. Aterako jaurtiketa egin ondoren, Ak bere baloia bilatuko du, eta Bren atzean jarriko da berriz. B bere taldekidea bezala jardungo da. Bi minututik bi minutura, hiru pertsonak posizioz eta funtzioz aldatzen dira, hiru jokalar horiek bi aldiz atezain gisa egon arte. Ezingo dituzte bi pase jarraitu egin oin berarekin, ezta pase-azalera berarekin ere. Irabazlea izango da atezain gisa egonik gol gutxien jasotzen dituenak.



56. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

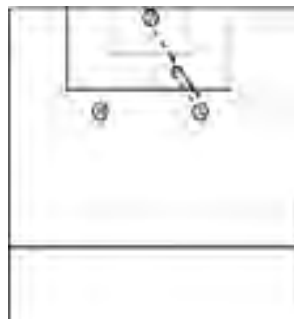
Atezainak baloiaren abiadura, norabidea eta distantzia aztertzeko duen gaitasuna garatzea, eta baita aldagai horien araberako erantzun egokia hautatzeko gaitasuna ere.

Materiala:

Bi kono eta bi baloi hiru parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, areako marraren gainean dagoen A jokalaria 6-8 metroko autopase bat egingo du, atezainak defendatzen duen aterantz. Autopasea egin ondoren, baloia berreskuratzen saiatuko da, atezainak hartu aurretik. Behin baloiaren abiadura eta erasotzailearen distantzia egiaztatu ondoren, atezainak bere artea erabakiko du. Ekintza amaitu ondoren, B jokalaria jarraian irtengo da, gauza bera egiteko. Minutu eta erditik minutu eta erdira, hiru pertsonak posizioz eta funtzioz aldatzen dira, hiru jokalar horiek bi aldiz atezain gisa egon arte. Ezingo dituzte bi autopase jarraitu egin oin berarekin, ezta pase-azalera berarekin ere. Irabazlea izango da atezain gisa egonik gol gutxien jasotzen dituenak.



57. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

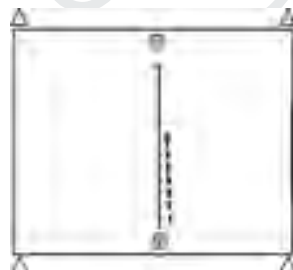
Begi-motor kalkulua hobetzea, aurkariaren ekintza aurreikusteko gaitasuna lantzea, eta posizioa aurkariaren portaeraren arabera aldatzen jakitea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat bikoteko.

Deskribapena:

Bi pertsona arituko dira atezain gisa; bata bestearen parean jarriko dira, 11 metroko distantziara, konoez seinalizatutako ateenan. Ate-marratik hasita, ukitu bakarrarekin, aurkako atean gola sartzen saiatuko dira. Aterako jaurtiketa egin ondoren, abiaduran irtengo dira, aurkako atezaina presionatzera. Behin baloia eskuekin gelditu ondoren, atezain bakoitzak ezingo du baloia berekin eduki; beste jaurtiketa bat egin beharko du, aurkako atean gola sartzeko. Gol bat baliozkotzat hartzeko, gauzatutako jaurtiketak ez du atezainaren altuera gainditu behar. Jokoa irabaziko du 6 minututan gol gehien sartzen dituenak (3 minutuko 2 denbora; denbora horietan atez aldatuko dira). Ezingoz dituzte bi jaurtiketa jarraian oin berarekin egin.



58. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

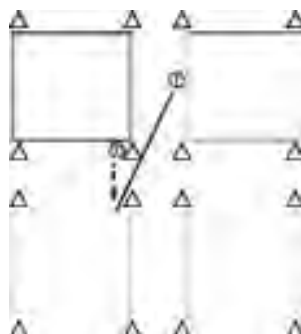
Begi-motor kalkulua hobetzea, eta baloiaren abiadura eta ibilbidea aztertu ondoren aurreikusteko gaitasuna lantzea.

Materiala:

16 kono eta baloi bat bikoteko.

Deskribapena:

Bi pertsona atezain gisa jardungo dira, bata bestearen parean, elkarrekin 15 metroko distantziara. Atezain bakoitzari 5 metroko bi karratu (elkarren artean 5 metroko distantzia utziz) egokituko zaizkio defendatzeko, eta beste bi esku batekin jaurtiketak eginez eraso egiteko. Jaurtiketa erdigunetik egiten da, norberaren bi karratuen erditik, aurkariaren karratuen batetara iristeko helburuarekin. Beste atezaina bere bi karratuen erdian egongo da, eta baloia non eroriko den aurreikusten saiatuko da. 9 aldiz beste atezainak defendatutako karratuetakoren batetara lehendabizi iristen den atezainak irabaziko du.



59. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Esku-hartze oso jarraituetan erantzuteko eta aurrea hartzeko gaitasuna garatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusten den bezala, 4 erasotzaile bi defendatzailereren eta atezain bate aurka jarduten dira 9 x 9 metroko joko-eremu batean. Erasotzaileak nabarmen gehiago direnez, atezainak maiz esku hartu beharko du. 2 minututik 2 minutura atezainez aldatuko da, eta golak balio izateko ezingo dira 4 pase baino gehiago egin.





9.2.3. Hirugarren etapa:

HAURRAK
(13-14 urte)

HAUR KATEGORIAREN AURKIBIDEA

Haur kategorian landu beharreko edukien laburpen-taula	176
Haurrak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak	177
Etaparen helburuak	177
Etaparen garatu beharreko edukiak	179
Etaparen berariazko oinarri metodologikoak	181
Haur kategoriarako zuzendutako ariketa-multzoa	185
1. Prestakuntza fisikorako ariketak	187
Kordinazioa lantzerako zuzendutako ariketak	189
Abiadura lantzerako zuzendutako ariketak	195
Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzerako zuzendutako ariketak.....	199
Giharren indartzerako zuzendutako ariketak.....	203
Malgutasuna lantzerako zuzendutako ariketak	207
2. Eduki tekniko eta taktikoa duten ariketak.....	211

HAUR KATEGORIAN LANDU BEHARREKO EDUKIEN LABURPEN-TAULA

PRESTAKUNTZA FISIKOKO EDUKIAK	EDUKI TEKNIKOAK	EDUKI TAKTIKOAK	BALIOAK
1) Koordinazio dinamikoko orokorra eta berariazkoa futbol-5 izenekoaren osagai tekniko-taktikoetara aplikatuta 2) Erreakzio-abiadura, leku aldaketak, abiadura eta keinu-abiadura, futbol-5 izenekoaren berariazko jokoen bidez 3) Erresistentzia aerobikoa eta potentzia aerobikoa, baloiarekin eta baloirik gabe 4) Muskuluak indartzea 5) Maltxatasuna	- Pasea - Eramatea - Harrera - Kontrola - Markatzea - Desmarkatzea - Sarrera - Mozketak - Urruntzea - Sakea - Keinua - Driblinga - Bat-bikoak sartzea - Goitiko buruzko jokoa - Atezain-jokoa	- Balioa kontrolatzea - Kontraerasoa - Euskarria - Aurreratzea - Joko-egoerak: 2-1, 3-2, 4-2, 4-3, 4-4.	- Trebatasun-maila desberdinak onartzea, bai norberarenak, bai taldekidetarenak eta baita aurkariarenak ere - Norberak bere burua gainditzea - Norberari dagokion funtzioa onartzea bai talde barruan eta baita taldekin kanpo ere - Araudia, epaileak eta aurkariak errespetatzea - Arauk betetzeko erantzukizuna - Jarduera guztietan aktiboki parte hartzea - Taldekide guztiekin lankidetzan jardutea - Adiskidetasuna - Laguntasuna - Lehiakortasuna - Entrenamenduekin eta lehiaketarekin gozatzea - Joko garbia - Kiroltasuna - Tolerantzia - Gutziengoekiko errespetua - Jarrera demokratikoa - Apaltasuna - Portaeraren autokontrola - Autocontrol del comportamiento - Obedientzia - Konpromisoa onartzea - Sakrifizioaren izpiritua - Iraunkortasuna - Gorputzaren zaintzarako, garapeneranzko eta higienearanzko jarrera positiboa

A) Eskola-gazteak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak.

- Etapa honetan, abstrakzio-gaitasunaren garapenari esker, eskola-umeak gainerakoen jokia osatzen duten elementu tekniko eta taktikoen bereizketa graduala (azterketa) egin dezake, norberarenarekin erantzuteko, joko kolektibo konplexuagoa sortzeko.
- Adin honetan, eskola-umea nahiko ezegonkorra da psikikoki, eta bere errendimenduak gorabehera asko izaten ditu.

B) Etapa honetako helburuak

Helburu orokorrak

- 1.- Futbol-5 jokoaren berariazko asmo taktikoen eta elementu teknikoen garapen osoa.
- 2.- Kirol-jardunerako atxikimendua indartzea, eta jarduera fisikoa erabiltzea aisialdia antolatzeko, dibertitzeko, elkar ezagutzeko eta norbere buruarekin eta besteekin gustura egoteko bide gisa.
- 3.- Ahalegina erregulatzea eta dosifikatzea, bere aukerekin eta egiten duen jardunaren izaerarekin bat datorren autoexijentzia-mailara iritsiz; eta funtsezko irizpide gisa ahalegin horren balorazioa erabiliz, eta ez eskuratutako emaitza.
- 4.- Ahalegina baloratzea, ikaskuntzaren hobekuntzarako bide garrantzitsu gisa.
- 5.- Ahalegin-eskakizun handirik gabe, oinarrizko eredu motorrak menderatzea exijitzen duten arazoak konpontzea, pertzepzio-estimuluetara egokituz eta mugimenduak hautatuz, bere aukerak baloratu ondoren.
- 6.- Kirol-joko eta -jardueretan aktiboki eta modu erantzulean parte hartzea, besteekiko harreman orekatu eta eraikitzaileak ezarriz, diskriminazioa eta portaera oldarkorrak saihestuz, eta arauak onartuz nahiz irabaztea eta galtzea jardun fisikoaren elementu propio gisa onartuz.

Berariazko helburuak

1. Planteatutako jokoetan mugimendu- eta erabaki-aukera guztiak erabiltzea.
2. Aisialdian erregulariki jardun fisikoa egitea.
3. Gaitasun motor propioak eta besteenak aitortzea eta baloratzea.
4. Norberaren ahalegin fisikoaz gozatzea proposatzen den jarduera orotan.
5. Pertzepzio espazial eta tenporal konplexuagoa behar duten egoerak ahalegin handirik egin gabe ebaztea (zailtasun handiagoa erabaki bat hartzerakoan eta elementu berriak sartzerakoan).
6. Lankidetzako, aurkakotasuneko eta lankidetz-aurkakotasuneko estrategiak naturalki ezagutzea eta erabiltzea joko-egoeretan, jadanik landu diren oinarritzko gaitasunak erabiliz.
7. Aktiboki parte hartzea joko desberdinetan, emaitzari lehentasunik eman gabe, eta helburu bat lortzeko lankidetz-a azpimarratuz.
8. Arauak errespetatzea eta norberaren zein gainerakoen portaera oldarkorraz kontrolatzea.
9. Inguruko kirol-jarduera desberdinak ezagutzea eta baloratzea, eta kirol egokituak praktikatzeko.

C) Etapa honetan garatu beharreko edukiak.

1. Egoera fisikoaren osagaiak (koordinazioa, abiadura, erresistentzia aerobikoa, abiadurarekiko erresistentzia eta malgutasuna) ikaskuntza teknikoak eta taktikoak barruan hartzen dituzten jokoak eta zirkuituak erabiliz lantzea eta hobetzea, jokoaren egoera errealerara hobeto egokitzeko eta eskola-umearen prestakuntza integrala lortzeko.
2. Baloia-aren pasea, harrera, kontrola eta eramatea lantzea, jokoaren bidez:
 - Mugikari desberdinekin.
 - Abiadura desberdinekin.
 - Orientazio desberdinekin (aurrerantz, atzerantz, diagonalean).
 - Posizio desberdinetatik, grabitate-zentroa aldatuz.
 - Gorputzaren bi aldeak erabiliz.
 - Aurkaritza-maila aldatuz.
 - Lankidetzeta-maila aldatuz (taldekide-kopuru handiagoa)
3. Keinua, driblinga eta bat-bikoak lantzea, ikaskuntza berri horien garapena eta praktika sustatzen duten nagusitasun jokoaren bidez.
4. Sarrerak lantzea, jokalaria guzti-guztiak baloia duen taldekide batekin elkarrekintzan jardutea (1:1) sustatzen duten jokoaren bidez. Sarreratan (2:1, 3:1) erabakitze eta esku hartzeko gaitasuna garatuko duten jokoak.
5. Markaketa eta desmarkatzea lantzea, progresio kolektiboko jokoaren bidez, helburu komun batetarantz, baloia galdu gabe.
6. Mozketa, urrunketa eta kontraerasoa lantzea, lankidetzeta-aurkaritza jokoaren bidez; horietan, helburua da talde osoak aurrera egitea baloia-arekin, eta beste taldeak aurrera egitea saihestea.
7. Baloia-aren kontrola lantzea, aurreratzea eta moztea, joko desberdinen bidez; joko horien helburua izango da baloia kontrolatzea lortzea eta baloia-aren jabetza mantentzea ahalik eta denbora gehien, kopuruz eta kokalekuz aldatzen doan aurkaritza baten aurrean, joko horien zailtasunean aurrera egiteko.
8. Sakea lantzea, ateranzko progresio kolektiboko jokoaren bidez, aurkaritza-mota desberdinekin, futbol-5 jokoko arau ofizialekin. Hasieran, joko-eremuaren tamaina txikia da, baina, pixkanaka, handituz doa, arauzko tamainara iritsi arte.

9. Defentsako euskarri-lana, eta kontraeraso-printzipioa, lankidetza- eta aurkaritza-jokoen bidez, joko-egoera desberdinetan (2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4).
10. Atezain-lana, bere esku-hartzea geroz eta handiagoa izango den jokoen bidez (atera jaurtitzeko denbora murriztuz, aterako distantziak murriztuz, jokoen dagoen baloi-kopurua areagotuz).
11. Jarrerak eta balioak.
 - 11.1 Trebetasun-maila desberdinak onartzea, bai norberarenak, bai taldekideenak eta baita aurkarienak ere.
 - 11.2 Lehiakortasuna eta gaitasun motorra hobetzeagatik interesa.
 - 11.3 Norberak bere burua gaingitzea.
 - 11.4 Norberari dagokion funtzioa onartzea bai talde barruan eta baita taldetik kanpo ere, gaitasun eta trebetasun motorra kontuan izan gabe.
 - 11.5 Araudia, epaileak, aurkariak eta abar errespetatzea, modu justu eta zuzenean, emaitza kontuan izan gabe.
 - 11.6 Ezarrita dauden arauak betetzeko erantzukizuna.
 - 11.7 Talde gisa dituen aukerak eta taldekide bakoitzak duen partaidetza baloratzea, baita aurkarien partaidetza ere, eskuratutako emaitza edozein delarik ere.
 - 11.8 Joko-egoeretan besteen aurka jartzeak suposatzen duen erronka onartzea, horrek norgehiagoka-, oldarkortasun- eta gutxiespen-jarrerak eragiten ez dituelarik.
 - 11.9 Jarduera guztietan aktiboki parte hartzea.
 - 11.10 Taldekide guztiekin lankidetzan jardutea.
 - 11.11 Adiskidetasuna.
 - 11.12 Laguntasuna.
 - 11.13 Taldean lan egitea.
 - 11.14 Lehiakortasuna.
 - 11.15 Entrenamenduekin eta lehiaketarekin gozatzea.
 - 11.16 Norberaren ahalegina nahiz gainerako taldekideena baloratzea.
 - 11.17 Joko garbia.
 - 11.18 Kiroltasuna.

- 11.19 Tolerantzia.
- 11.20 Gutxiengoetikiko errespetua.
- 11.21 Jarrera demokratikoa.
- 11.22 Apaltasuna
- 11.23 Portaeraren autokontrola.
- 11.24 Taldeko arauen diseinuan aktiboki parte hartzea.
- 11.25 Obedientzia
- 11.26 Konpromisoa onartzea
- 11.27 Sakrifizioaren izpiritua.
- 11.28 Iraunkortasuna
- 11.29 Gorputzaren zaintzarantzko, garapenerantzko eta higienearantzko jarrera positiboa.

D) Etapa honetako berariazko oinarri metodologikoak

1. Gazteak exijentzia- eta ahalegin-maila areagotzen jarraituko du pixkanaka, bilatzen diren helburuetara iristeko.
3. Entrenatu, hezi edo irakatsi egiten duenak ikaskuntza-giroa manipulatzeko aukera desberdinak erabili beharko ditu, gaitasunen nahiz kontzeptu kolektiboen garapenerako proposatutako irakaskuntza-egoeratan erabili ahal izango diren aldagai desberdinak erabiliz.

– *Gaitasunen ikaskuntzarako eta garapenerako aldagaiak.*

Edozein egiteko motor (pertzepzioa, erabakia eta burutzapena) gauzatzeak dituen hiru faseen arabera, zenbait aldagai planteatu daitezke, fase orotan ematen diren aukera desberdinak erabiliz:

Zentzumenen araberrako diskriminazioak:

- Ikusmena, entzumenak, ukimena, zinetesikoa, labirintikoa.
- Zentzumen-bideak inhibitzea (normalean ikusmena).
- Artatu beharreko estimulu-kopurua, gutxiagotik gehiagora.
- Estimuluaren iraupena, gehiagotik gutxiagora.

- Estimuluaren indarra, erraz atzeman daitekeenetik atzemateko zaila denera arte.
- Estimuluak agertzearen maiztasuna, gehiagotik gutxiagora.

Pertzepzio espazial-tenporala:

- Egoera eta mugimendu propioari, taldekideen egoera eta mugimenduari, aurkako taldearen egoera eta mugimenduari nahiz baloiaren egoerari eta mugimenduari dagozkion aldagaiak.
- Abiaduretara egokitzea (burutzapen-erritmoak aldatzea, dagozkion estimuluen arabera).

Erabakiak gartzea:

- Hartu beharreko erabakiak, gehiagotik gutxiagora.
- Erabaki bakoitzeko erantzun alternatiboen kopurua, gutxiagotik gehiagora.
- Erabakiak hartzeko behar den denbora, gutxiagotik gehiagora.
- Erabaki kateatuen kasuan, horien arteko denbora gehiagotik gutxiagorako progresioa.

Mugimenduaren egitura:

- Zeregin motor bat egiterakoan inplikatzeko diren gihar-taldeak eta, ondorioz, gorputz-atalen kopurua geroz eta handiagoa izan, orduan eta konplexuagoa izango da zeregin hori egitea.

Gorputzaren jarrera:

- Zutik, eserita, belauniko, etzanda,...

Burutzapen-planoa:

- Lurrean, eskaileran, bankuan, maldatan, plintoan, azpian, eta abar.

Aldebikaritzea:

- Funtsean, eskuineko edo ezkerreko oina.

Sostenguko oinarria:

- Oin baten gainean, okertuta, lau hankatan, esekita, eta abar.

Norabidea eta noranzkoak:

- Aurrerantz, atzerantz, eskuinalderantz, ezkerrelderantz, konbinazioak, eta abar.

Orientazioak:

- Aurrealdeak aldatzea, baloiaren, atearen, talde bereko pertsonen edo aurkako taldearen arabera.

Lekualdatze-ibilbideak eta –motak:

- Laukizuzenak, lerromakurrak, zig-zag mugimenduan, karreran, lasterketan, ibilian, lerratzen, berariazko teknika erabiliz, eta abar.

Oztopoak sartzea:

- Inguratzea, gainditzea, saihestea, talka egitea, eta abar.

Baloia menderatzea:

- Jabetzan
- Iristen den baloiaren erdi-kontrolan.

Mugikariaren tamaina eta ezaugarriak:

- Astuna-arina, zimurtsua-leuna, bustia-lehorra, txikia-handia, malguzurruna, kolore desberdinak, eta abar.

Jaurtiketa-ibilbideak eta –moduak:

- Tenkatua, parabolikoa, lurretik doana, indarrez eta/edo zehaztapenez doana, eta abar.

– *Kontzeptu kolektiboan ikaskuntzarako eta garapenerako aldagaiak*

Jokalariaren prestakuntzan funtsezkoak diren kontzeptu kolektiboak garatzea eta eratzea helburu duten egoera horiei guztiei egiten die erreferentzia, aurreko puntuan aipatutakoekiko duten lotura iraunkorra ahanzi gabe noski.

Aldagai desberdinak futbol-5 jokoa egituratzen duten elementuak modu desberdinera aldatzearen ondorio gisa sortzen dira:

- Espazioaren, azaleraren edo formaren ezaugarriak aldatzea.
- Ezin da zenbait zonatik irten, edo zenbait zona babestu egin behar dira. Baloiak zona guztietatik pasa behar du puntuatu ahal izateko.
- Mantendu edo aldatu egin behar diren egitura geometriko desberdinen arabera antolatuko dira (laukiak, hirukiak, izarrak, eta abar).
- Joko-espazioa aldatuko da, egitura geometriko beraren aurrean (handituz, murriztuz, mugatuz, edo zailduz).
- Areagotu edo murriztu egingo da baimendutako pase-kopurua edo jabetzan hartzeko denbora.
- Erdiko sarea desagerraraztea, joko errearen denbora areagotzeko.
- Aurkaritzaren eta lankidetzaren kopurua eta kalitatea aldatzea, pertzepzioa erraztuz edo zailduz:

- * Aurkaritzaren kalitatea (pasiboa, erdi-aktiboa, aktiboa).
 - * Aurkaritzaren erlazioa (nagusitasuna, berdintasuna, mendekotasuna).
 - * Lankidetza-aurkaritza erlazio mailakatuak (1x0, 1x1, 2x1).
- g. Gaitasun handiena duten jokalariek arreta osoa bereganatzea saihesteko arauak, ahalik eta partaidetza handiena sustatuz, eta, dagokionean, pertzepzioaren edo erabakiaren mekanismoaren gainean eraginez:
- * Jokalari-kopuru txikia.
 - * Debekatuta dago pasea bikoiztea.
 - * Pase-kopurua mugatzea.
 - * Baloi bat baino gehiago erabiltzea eta, dagokionean, ezaugarri desberdinetakoa
 - * Helburu edo ate bat baino gehiago sartzea, posizioz aldatuz: bata bestearen parean, angeluan, gurutzatuta,...
 - * Ez da punturik lortzen taldekide guztiek baloia ukitu arte.
 - * Inork ezin ditu bi gol jarraian sartu.
 - * Ekipo mistoetan, golak txandaka sartu behar dira; neskak, mutilak, neskak, mutilak,...
 - * Hobari bat ezarriko da gol bat lehenengoz sartzen duen taldekide bakoitzeko.
 - * Parte hartzaile bakoitzari funtzio oso zehatza esleituko zaio, eta ondoren aldatu egingo dira funtzioak.



HAUR KATEGORIARA

zuzendutako
arriketa-multzoa



1. PRESTAKUNTZA FISIKORAKO ARIKETAK



KOORDINAZIOA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

1. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa eta baloiarekiko trebetasuna lantzea.

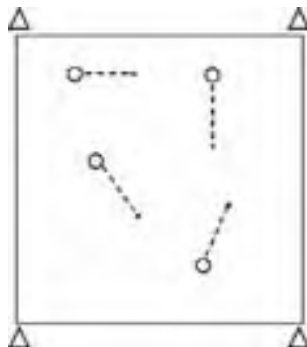
Mate

rialia:

Lau kono eta plastikozko edo gomazko baloi bat parte-hartzaileko.

Deskribapena:

10 x 10 metroko lauki batean, parte-hartzaile bakoitzak modu jarraituan eta mugimenduan egin behar ditu baloi-ukituak buruarekin eta baloiak lurra ukitu gabe. Jokoa zuzentzen duenak adierazten duenean, jokalariek hezitzaileak adierazitako zenbakiari dagokion jarduera egingo dute, baloiak lurra ukitu gabe. 1) 360°-ko bira osoa, 2) hankak makurtzea, 3) lurrean esertzea eta berriro altxatzea, 4) taldekide baten belauna ukitzea.



2. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa eta baloiarekiko trebetasuna lantzea.

Materiaia:

Kono bat, pika bat eta baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokariak bikoteka antolatuko dira, baloi batekin, eta elkarren artean pika bat jarriko dute kono baten gainean, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Minutu bat eta erdi iragan ondoren pase gehien egin dituen bikoteak irabaziko du jokoa. Paseak egiteko gorputzaren 12 atal desberdin erabili beharko dira.



3. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

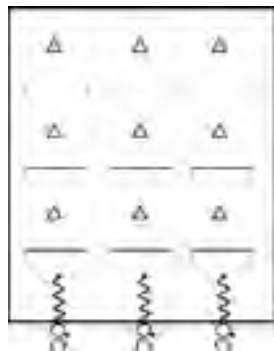
Koordinazioa eta baloiarekiko trebetasuna lantzea, eta keinuak eta driblingak perfektionatzea.

Materiala:

Hiru aulki suediar, hiru kono eta hiru baloi hiru jokalariko.

Deskribapena:

Zirkuitu bat antolatzen da, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, hiru pertsonaz osatutako talde bakoitzeko. Pertsona horiek banan bana irtengo dira, baloi bat eramanez. Aulki suediar baten aurrean, aulkia gainditu behar dute, baloiaren kontrola galdu gabe, eta, kono baten aurrean, keinu bat eta dribling bat egiten da. Keinuak eta driblingak aldi bakoitzean alde batera egin beharko dira. Jokoa irabaziko du zirkuitua bi aldiz jarraian lehendabizi egiten duen taldeak. Zirkuitua oin desberdinarekin egin beharko da aldi bakoitzean, eta betiere baloiaren kontrola galdu gabe.



4. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa eta baloiarekiko trebetasuna lantzea.

Materiala:

Zortzi pika, bost kono, bi koltxoneta, bi uztai eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Zirkuitu bat antolatzen da, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, 20 x 20 metroko joko-eremu batean, lau pertsonaz osatutako talde bakoitzeko. Horiek banan bana irtengo dira, baloia eskuetan dutela eta pikak zanpatu gabe korrika. Zig-zag bat egingo dute kono gainean jarrita dauden piken artean, baloia daramatela. Ondoren baloia eskuekin gorantz botako dute, aurreranzko itzulipurdi bat egingo dute koltxoneta gainean eta ondoren baloia hartuko dute, honek lurra ukitu aurretik. Baloia atzerantz eramaten dute, eta beste itzulipurdi bat egiten dute, aurrekoan bezala. Baloia atzerantz eramaten jarraitzen dute, eta uztaietara istean inguratu egiten dituzte, bira osoa emanez, eta baloia kontrolatzeari utzi gabe. Jokoa irabaziko du zirkuitua bi aldiz jarraian lehendabizi egiten duen taldeak. Zirkuitua oin desberdinarekin egin beharko da aldi bakoitzean, eta betiere baloiaren kontrola galdu gabe.



5. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

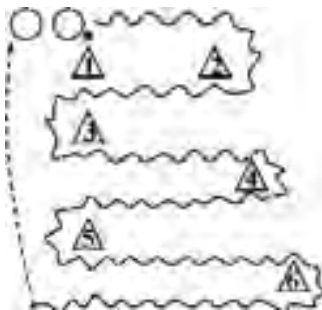
Koordinazioa, baloiarekiko erritmoa eta baloia orientazio-aldaketen aurrean maneiatzea.

Materiala:

Sei kono eta lau baloi lau jokalariko.

Deskribapena:

Bi zirkuitu antolatzen dira, deskribapen grafikoan agertzen direnak bezalakoak, talde bakoitzarentzat. Jokalari oro abiaduran irteten da, baloia aurrerantz eramanez, 1. eta 2. konoek mugatutako zatietan, 2. eta 3. konoek mugatutakoetan eta 5. eta 6. konoek mugatutakoetan. 2. eta 3. konoek nahiz 4. eta 5. konoek mugatzen dituzten zatietan baloia atzerantz korri eginez eramango da. Kono batetara iristen den bakoitzean, jokalaria gelditu egingo da, baloia altxa egingo du eta buruarekin 3 toke jarraitu egingo ditu, baloiak lurra ukitu gabe, eta zirkuitua egiten jarraituko du. Jokoa zirkuitua bi aldiz lehendabizi egiten duen taldeak irabaziko du.



6. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

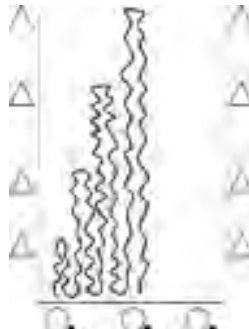
Baloiarekiko koordinazioa lantzea erritmo desberdinetan, eta trebetasun gutxien duen oinarekin baloia hobeto eramatea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan agertzen den bezala antolatuko dira. Hondoko marratik irtengo da, baloia ahalik eta abiadura handienean eramanez, trebetasun gutxieneko oinarekin. Ondoren, berriro hondoko marrara itzuliko da, baloia bizkarrez abiapuntura eta oin berarekin eramanez. Gauza bera egingo da, bigarren, hirugarren eta laugarren konora arte, gelditu ere egin gabe. Jokoa hiru lasterketaz osatzen da. Lasterketa bakoitza zehaztutako ibilbidea azkarren egiten duenak irabaziko du, eta jokoa hiru lasterketetan onena denak irabaziko du.



7. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

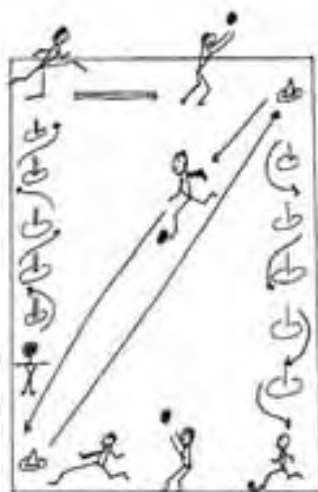
Baloiarekiko koordinazioa lantzea erritmo eta orientazio desberdinetan, eta baloia bi oinekin hobeto eramatea.

Materiala:

Bederatzi kono, bost pika, bi hesi, bi koltxoneta, eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak, deskribapen grafikoa agertzen den bezala, bi taldetan antolatuko dira. Bakoitzak baloi bat du, eta zirkuitu osoa lau aldiz jarraian egingo dute (bi aldiz oin trebearekin eta beste bi hain trebea ez denarekin). Hauek izango dira 1. taldearen abiapuntutik irtenda egongo diren atal desberdinak: 1) jauziak, oinak elkarrekin eta besoak gurutze-forman dituztela (baloia kamisetaren azpian eramango dute), b) pika bati bizkarra emanez bira egitea, 3) zig-zag bizkarrez eta pibote artean (baloia kamisetaren azpian), 4) hesiari salto egitea (baloia kamisetaren azpian), 5) itzulipurdia aurrerantz (baloia gorantz botatzen da, eta lurra ukitu aurretik hartuko da), 6) baloia gorantz botatzea, eta buruarekin jarraikako 10 toke ematea, 7) baloia abiaduran eramatea diagonal osoan (joan eta etorri), 8) slalom pika artean, baloia gerriarekin pasaz, 9) baloia gorantz botatzea, eta lurra ukitu gabe hesiaren azpitik pasatzea, 10) baloia eramatea, 11) baloia gorantz botatzea, eta itzulipurdia egitea eta pauso handi bat ematea baloia hartu aurretik.





ABIADURA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

8. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Estimulu akustikoaren eta zinetesikoaren aurreko erreakzio-abiadura eta baloia abiaduran eramatea lantzea.

Materiala:

Baloi bat jokalaria bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak zirkulu batean jarriko dira, bakoitza bere baloiarekin, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak izen bat esango du, eta izen hori duena gainerako pertsonen atzetik irtengo da, baloia abiaduran eramanez. Jokalari bat bizkarra ukituko dio, eta hori lehendabizi irten den jokalaria harrapatzen saiatuko da. Harrapatzen duenean, bi jokalariak zirkuluaren barruan sartzen dira berriro, eta, ondoren, hezitzaileak beste izen bat esango du.



9. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

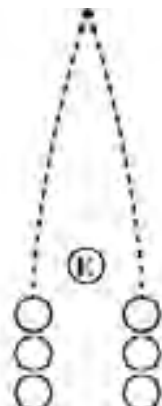
Estimulu desberdinen aurreko erreakzio-abiadura eta baloiarekiko nahiz baloirik gabeko lekualdatze-abiadura lantzea, eta erasoak eta sarrerak hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bi ilaratan jarriko dira, hezitzailearen alde bietara, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Jokoa zuzentzen duen hezitzaileak adierazten duenean (batzutan soinuaren bidez adieraziko du eta bestetan, berriz, keinuen bidez), bikote bakoitza ahalik eta azkarren irtengo da, parean, 15 metroko distantziara, dagoen baloia hartzera. Lasterketa irabaziko du kontrolatutako baloia irteera-marran uzten duenak. Ondoren, baloia hartu duen leku berean utzi beharko du. Jokalari guztiek egin beharko dituzte erasoak eta sarrerak araututakoaren arabera. Hala egiten ez badute, lasterketa galdu egingo dute. Bikote bakoitzak bost lasterketa egingo ditu guztira. Bost lasterketetan hoberena denak irabazten du.



10. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

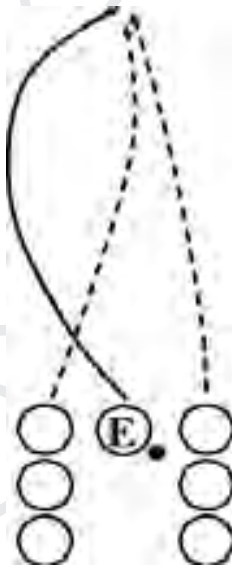
Erreakzio-abiadura eta baloiarekiko nahiz baloirik gabeko lekualdatze-abiadura lantzea, eta erasoak eta sarrerak hobetzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bi ilaratan jarriko dira, hezitzailearen alde bietara, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Aurretiazko abisurik gabe, hezitzaileak nahi duen norabidean eta altuerara botako du (lurretik bira eginez, parabola handiarekin,...). Jokalariak abiaduran irtengo dira hezitzaileak bota duen baloia hartzera. Lasterketa irabaziko du kontrolatutako baloia irteera-marran uzten duenak. Ondoren, baloia hezitzailearen ondoan utzi beharko du. Jokalari guztiek egin beharko dituzte erasoak eta sarrerak araututakoaren arabera. Hala egiten ez badute, lasterketa galdu egingo dute. Bikote bakoitzak bost lasterketa egingo ditu guztira. Bost lasterketetan hoberena denak irabazten du. Lasterketa bakoitzean, baloia hartzea lortzen duenak aldi bakoitzean oin desberdinarekin eraman beharko du baloia irteera-marraraino.



11. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

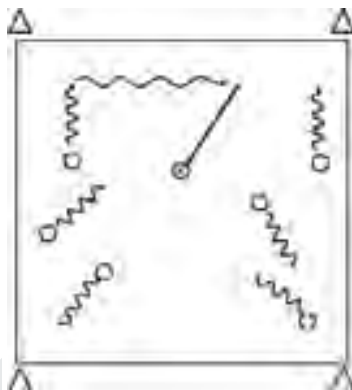
Erreakzio-abiadura eta baloia trebetasun gutxieneko oinarekin abiaduran eramatea lantzea.

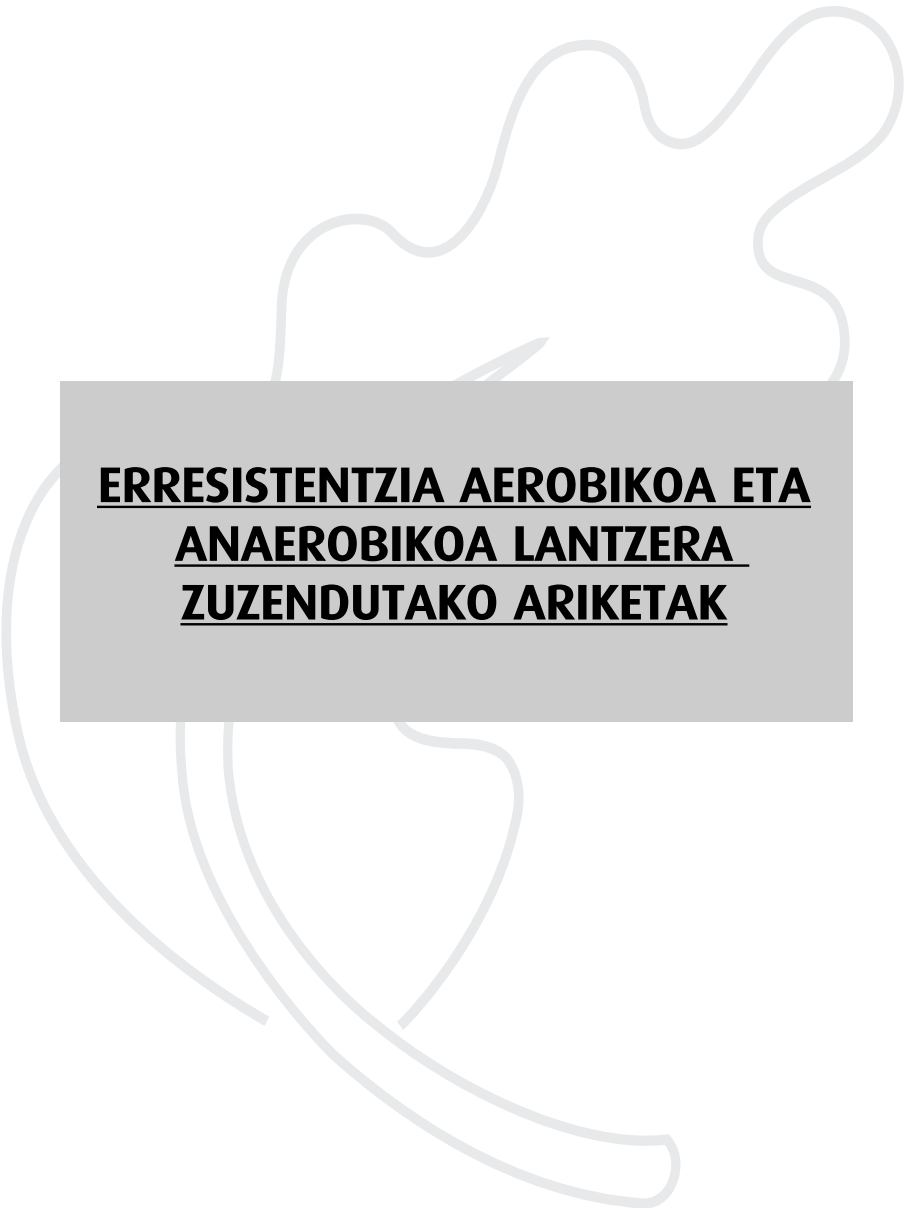
Materiala:

Lau kono eta baloi bat jokalariko, eta baloi bat gehiago.

Deskribapena:

Jokalariek beren baloia daramate joko-eremuaren barruan, trebetasun gutxiene duen oinarekin. Hezitzaileak jokalarri baten izena esango du, eta, aldi berean, gorantz botako du baloia, nahi duen norabidean. Izen hori duen jokalaria ahalik eta azkarren irtengo da, baloia oin txarrekin daramala, hezitzaileak bota duen baloia hartzera, baloi horrek lurra ukitu baino lehen. Ondoren, hezitzaileari itzuliko dio baloia, honek beste izen bat esan dezan. 2 minutu iragan ondoren, hezitzaileak bi baloi botako ditu, eta bi izen esango ditu. Beste minutu bat iragan ondoren, hezitzaileak hiru baloi botako ditu, eta hiru izen esango ditu. 5. minutura iristean, lau baloi eta lau izen izango dira jokoan. Jokoa galduko du 5 minutu horietan hezitzaileak bota duen baloia honek lurra ukitu aurretik hartzea lortu ez duenak.





ERRESISTENTZIA AEROBIKOA ETA ANAEROBIKOA LANTZERA ZUZENDUTAKO ARIKETAK

12. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

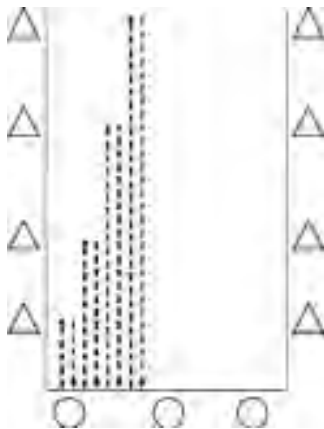
Erresistentzia aerobikoa lantzea.

Materiala:

10 kono, eta mugitzen ez diren 5 objektu txiki (uztai txikiak, irudi desberdinak, eta abar) bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariai bikoteka antolatuko dira, eta elkarri eskutik helduta, irteera-marran jarriko dira, marra horretan bost objektuak dituztela. Hezitzaileak adierazten duenean, bikote bakoitzak objektuetako bat hartuko du, lehenengo konoa dagoen lekuraino irtengo da, eta bertan utziko du bere objektua. Ondoren, irteera-marrara itzuliko da, beste objektu bat hartuko du eta bigarren konoa dagoen lekuan utziko dute. Irteera-marrara itzuliko dira, hirugarren objektua hartu eta gauza bera egingo dute bost objektuekin. Objektu guztiak jarrita daudenean, alderantzizko ariketa egingo da, gelditu gabe. Hau da, bosgarren lekuan utzitako objektua hartuko da, eta irteera-marrara eramango da; ondoren laugarren objektua hartuko da, eta irteera-marran utziko da; eta horrela amaitu arte. Ibilbide osoa bi aldiz jarraian azkarren egiten duen bikoteak irabaziko du.



13. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

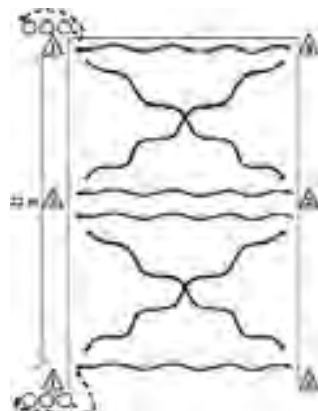
Erresistentzia aerobikoa lantzea, eta baloia bi oinekin, azalera desberdinekin eta orientazio aldaketan aurrean hobeto eramatea.

Materiala:

Sei kono eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, bi taldetan antolatuko dira. Bakoitza bere baloia daramala irtengo da, parean etortzen zaizkion besteak saihestuz, eta 1. konotik 4. konoraino joango da, ibilbideko geziek adierazten duten bezala. Kono bakoitzaren aurrean keinu bat eta dribling bat egingo dute. Ezin dira bi ibilbide jarraian egin (adibidez 1. konotik 3. konora) baloia oin berarekin daramatela, eta ezta eramate-azalera berarekin ere. Hiru zirkuitu oso lehendabizi egiten dituen taldeak irabaziko du.



14. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

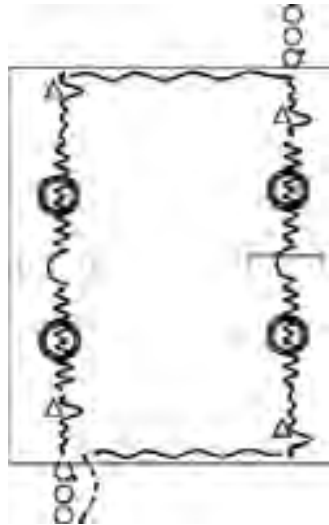
Erresistentzia aerobikoa lantzea; baloia bi oinekin, azalera desberdinekin eta orientazio-aldaketen aurrean hobeto eramatea; eta keinua eta driblinga lantzea.

Materiala:

Zortzi kono, lau uztai, bi aulki suediar eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariak bi taldetan banatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Talde bakoitzak hiru aldiz egingo du zirkuitua baloia eramanez (2 zirkuitu oin txarrenarekin eta zirkuitu bat oin onarekin). Kono baten aurrean keinu bat eta dribling bat egingo ditu (kono bakoitzean, driblingaren norabidea desberdina izango da); uztaiaren aurrean, uztai barruan sartu eta autopase bat egingo du, baloia altxatzeko eta buruarekin sei toke jarraian egiteko, baloia lurrera erori gabe eta eskuekin ukitu gabe. Aulki suediarren aurrean, aulkiaren gainetik pasako da, baloiaren kontrola galdu gabe. Hiru zirkuitu oso lehendabizi egiten dituen taldeak irabaziko du.



GIHARRAK
INDARTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

15. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

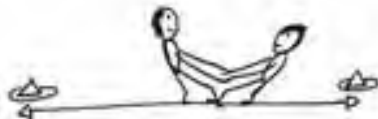
Giharretako indarra garatzea.

Materiala:

Bi kono.

Deskribapena:

Jokalaria bikoteka taldekatuko dira, bata bestearen parean jarrita, eta eskutik helduta, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzaileak adierazten duenean, bi jokariek atzeranzko indarra egingo dute, bikotea aurrerantz mugiarazteko, eta bakoitzak atzean duen konora iristeko. 7 saialditan hoberena denak irabazten du. Hezitzaileak kontrolatuko du bikotekideen antzeko pisua eta tamaina izatea.



16. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

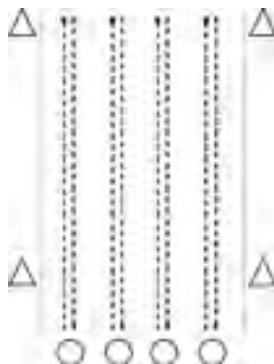
Giharretako indarra garatzea.

Materiala:

Joko honetarako ez da materialik behar.

Deskribapena:

Jokariek 20 metroko ibilbidea egingo dute (10 metro joan eta beste 10 etorri), honela: a) 120 urrats hanka-puntetan, b) 120 urrats orpo gainean, c) 120 urrats oinen kanpoaldearekin, d) 120 urrats oinen barrualdearekin. Bi aldiz egingo da ibilbide bakoitza.



17. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharretako indarra garatzea.

Materiala:

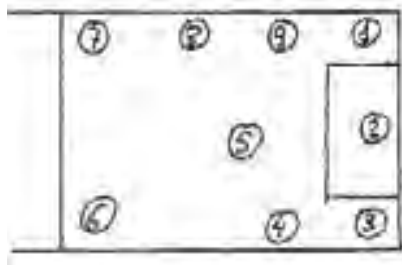
9 kono. 2 hesi, medikuntzako bi baloi (kilo bat), eta bi soka.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, eta bikote bakoitza zirkuituaren atal batean jarriko da. Atal bakoitzean egin behar den ariketaren irudikapen grafikoa duen orri bat utziko da, jarduera hobeto ulertarazteko. Atal bakoitzerako nahikoa jokalaria ez badaude, libre utziko dira, baina jokalaria guztiak pasako dira atal guztietatik.

Atalak ondorengo hauek izango dira:

- 1) Abdominalak
- 2) Eserialdiak
- 3) Medikuntza-baloia hormaren kontra botatzea.
- 4) Ahoz gora etzanda egotetik, altxa eta hesien gainetik salto egitea.
- 5) Besoen hondoak
- 6) Lekualdatze-abiadura
- 7) Soka
- 8) Konoen kanpoaldetik korri egitea; bira bat aurrerantz, beste bat atzerantz, eta horrela behin eta berriro.
- 9) Giharrak erlaxatzea.



Atal bakoitzean minutu bat emango du jokalaria.

Zirkuitua 3 aldiz egingo du, zirkuitu artean 2 minutuko atsedenaldia hartuz.

MALGUTASUNA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

18. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

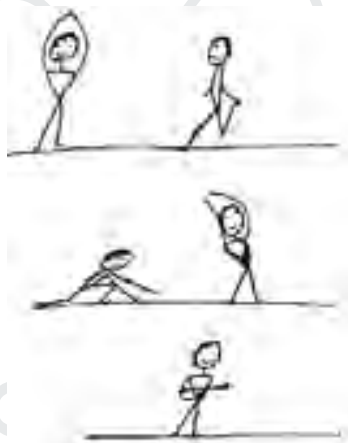
Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Joko honetarako ez da materialik behar.

Deskribapena:

Bi pertsonari egokituko zaie gainerakoak ukitzen saiatzea, harrapatzen dabilena ukitu duen beste hori izan dadin. Harrapatzen dabilen pertsonetakoren batek beste pertsona bat ukitzen badu, funtzioak aldatu egiten dira. Ihes egiten dutenek "stop" esaten dutenean geldigeldi geratu beharko dute, eta harrapatzen ari direnak ezingo dute ezer egin. Jokora itzuli daitezten, norbaitek ukitu egin behar ditu, berritoe libratzek. "Stop" esaten duen pertsona orok deskribapen grafikoan agertzen diren jarreretakoren batean geratu beharko du. Inork ezin du "stop" bi aldiz jarraian esan eta jarrera berean geratu.



19. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea eta giharrak indartzea.

Materiala:

Horma-barrak.

Deskribapena:

Jokalaria bikoteka taldekatuko dira, deskribapen grafikoak agertzen den bezala. Horma-barratik zintzilik dagoen pertsona parean duen pertsona ukitzen saiatuko da. Parea dagoenarekiko egongo den distantzia horma-barratik zintzilik dagoenaren zangoen luzeraren adinakoa izango da. Horrela, zutik dagoena eskuinetik ezkerrera bakarrik mugitu daiteke, inoiz ez atzealderantz. Jokalariek elkar trukatu dituzte posizioak eta funtzioak 30 segundo oro, hezitzaileak adierazten duenean. Bere bikotekidea horma-barratik gehien ukitzea lortzen duenak irabaziko du.



20. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Horma-barra bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalaria guztiak jarriko dira horma-barran, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Zuzen daudela hasiko dira, eta hezitzaileak adierazten duenean, ahalik eta gehien makurtuko dira aurrealderantz. Posizio hori 20 segundoz mantenduko dute, hezitzaileak adierazi arte. 5 saialdi egingo dituzte. Gehien makurtzea lortzen duenak irabaziko du jokia.





2. EDUKI TEKNIKO ETA TAKTIKOA DUTEN ARIKETAK

21. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erasoen erritmoa eta abiadura eta kontraerasoa lantzea, 3:3 joko-egoeran.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

Hiru aurrelari irtengo dira baloiarekin, kontrako areako marraren gainean kokatuko den defendatzaile bat gainditzea, arean sartzea eta gola sartzea helburu dutela. Lehenengo erasotzaileak baloia ukitzen duenean, erasotzaileen atzean kokatzen diren bi defendatzaile abiaduran irtengo dira, defendatzen ari denari laguntzera. Izan ere, defendatzailea eraso-ekintza geldiarazten saiatuko da. Eraso bakoitzaren ondoren aldatu egingo dira funtzioak, eta baita talde bakoitzaren barruko posizioak ere. Defendatzaileek baloia lapurtzen badute, kontraeraso batekin jarraituko dute. Bi taldeak 5 aldiz defendatzaile gisa eta beste 5 aldiz erasotzaile gisa jardun ondoren gol gehien sartu dituen taldeak irabaziko du.



22. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

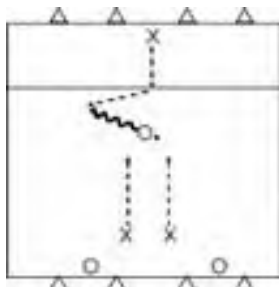
Baloia eramatea, pasea eta aterako jaurtiketa lantzea, aurkariaren aurrean, eta defendatzaileen arteko koordinazioa eta sinkronizazioa lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Baloia duen erasotzaile bat eremuaren erdigunetik abiatuko da, baloia daramala, ahalik eta abiadura handienera, ateetako batetarantz, eta ate-marraren gainean dagoen defendatzaile bat defendatzera irtengo da. Erasotzailea ateen aldean sartzen denean, ateen beste aldeko zonaldeetik irtengo dira beste bi defendatzaile, beren taldekidea laguntzeko eta erasotzaileak gola sartzea eragozteko. Eraso bakoitzaren ondoren, jokalariek elkar aldatuko dituzte funtzioak, jokalarik guztiak hiru aldiz erasotzaile izan arte. Ondoren funtzioak aldatzen dira, defendatzen duen taldearekin. Defendatzaileek baloia lapurtzen badute, kontraeraso batekin jarraituko dute. Jokoa gol gehien sartzen dituen taldeak irabazten du.



23. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

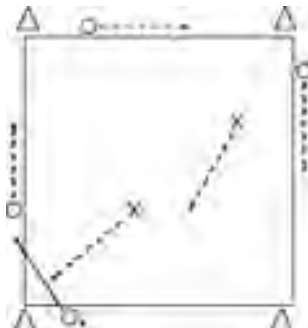
Aurkariaren aurrean egindako paseen zehaztasuna eta abiadura hobetzea, eta baloiari aurea hartzea eta baloia moztea lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

4 pertsona 8 x 8 metroko lauki baten inguruan mugitzen dira. Baloia ezinbestean pasa behar diote elkarri lurraren arrasean, laukia gurutzatuz. Lauko horretan bi defendatzaile egongo dira, eta pase horiek moztzen saiatuko dira. Erasotzaileek berehala kontrolatu ezin dituzten baloiak defendatzaileek moztu dituztela ulertuko da. Erasotzaileek ahalik eta pase gehien egingo dituzte bi minutuko tartean. Talde bakoitzak 2 minutuko hiru tarte jolastuko ditu defendatzaile gisa eta beste hiru erasotzaile gisa, eta tarte horietan aldatu egingo dira jokalarien arteko posizioak ere. Defendatzaile batek pase bat moztzen duen bakoitzean, talde horrek puntu bat eskuratuko du. Talde defendatzaile hoberenaren saria eskuratuko du puntu gehien lortu dituen taldeak, eta talde erasotzaile hoberenaren saria irabaziko du jarraikako pase gehien egitea lortzen duen taldeak.



24. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

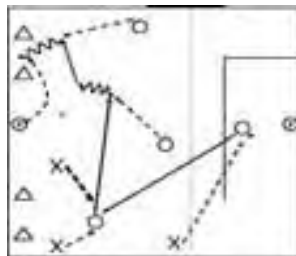
Defendatzaileen postutik erasotzaileen postura azkar aldatzen ikastea, eta kontraerasoa egiteko mentalitatearekin defendatzen ikastea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

4 pertsonaz osatutako bi talde (beste batek atezain-funtzioa egingo du) joko-eremu batean lehiatuko dira. Talde batek arauzko ateranzko eraso egingo du, eta besteak, berriz, konoen bidez mugatutako beste bi ateak. 5 minutuko lau denbora jokatu dira, eta taldeek trukatu egingo dituzte eraso beharreko ateak. Golak balio izateko ezinbestekoa da taldeko jokalariek guztiek gutxienez pase bat egitea. 4 denboren ondoren gol gehien lortzen dituen taldeak irabaziko du.



25. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

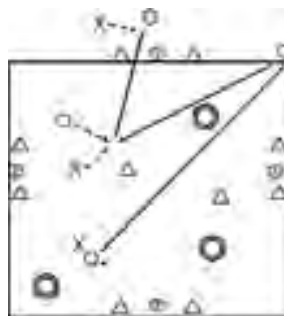
Baloia kontrolatzea eta baloiarekiko trebetasuna lantzea, aurkari eta oztopo desberdinen aurrean, eta aurkariaren nahiz taldekidearen egoera kontrolatzea, joko-egoera desberdinen aurreko aukera hoberen hautatzeko.

Materiala:

Hamar kono, hiru uztai eta baloi bat.

Deskribapena:

Jokorako zonaldea arauzko eremuaren erdia izango da. 4 pertsonak hiru taldek parte hartuko dute. Talde batek defendatzaile egiten ditu bere 4 futbol-jokalariekin 4 ateak, eta beste bi taldeak elkar lehiatzen dira, baloia lortu eta gol gehien sartzeko. Ez dute balio 4 ate horietako baten atzetik sartutako golak. 5 minututik 5 minutura, taldeak posizioz eta funtzioz aldatuko dira. 15 minututan gol gehien sartzen dituen taldeak irabaziko du. Konoak eta uztaiak jarriko dira joko-eremuan, eta jokalariek saihestu egin beharko dituzte. Jokalariek batek horietakoren bat ukitzen badu, baloiaren jabetza galduko du.



26. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Bat-biko lana, ahalik eta abiadura handiengan, kopuruzko nagusitasunean.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariek bat-bikoak egingo dituzte, 2:1 egoeratik, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Erasoak konoek mugatutako atetik 10 metrora hasiko da, eta ahalik eta abiadura handiengan egingo da. Bikote bakoitzak 3 minutu jarraian emango ditu bat-biko erasoak eginez. Golak balio izateko, pertsona batek ezingo ditu 2 gol jarraian sartu, ezingo dira aterako bi jaurtiketa jarraian eremu beretik egin eta ezta oin berarekin ere.



27. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

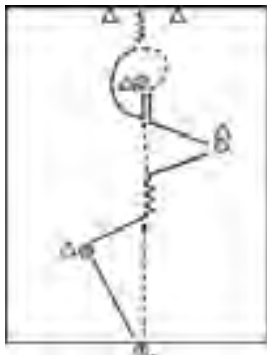
Ahalik eta abiadura handiengan bat-bikoak kateatzea, eta pasea nahiz baloiaren kontrola zehaztea.

Materiala:

Bost kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusten den bezala, Ak bat-biko bat egiten du Brekin, eta beste bat Crekin, eta bat-biko bikoitza Drekin. Hori, azkenean, gola sartzen saiatuko da, bat-biko bikoitzaren ondoren, baloia konoek seinaleztatutako atea zeharkatuz. Jokaldi ororen ondoren posizioz aldatuko dira jokalariek, guztiak A posiziotik hiru aldiz iragan arte.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Markaketa eta desmarkatzea nahiz bat-bikoak hobetzea.

Materiala:

Hamabi kono eta baloi bat lau jokalariko.

Deskribapena:

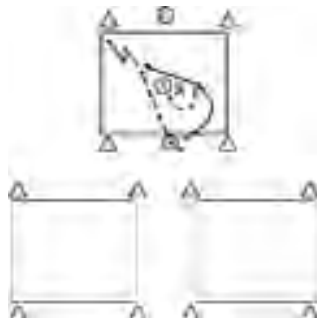
Hiru eremu desberdin mugatuko dira, eta 3:1 jokoa egingo da. Jokoa parte hartuko dutenak hiru eremutan banatzen dira, eta guztiak bakoitzari dagokion eremuan defendatzaile izan ondoren, ondorengo eremura pasatzen dira, jokalariek guztiak eremu guztietan defendatzaile izatera iritsi arte. Hiru eremuetan 3:1 jokatzeko da, baina arau desberdinekin:

1. joko-eremua: B eta C jokalariek alboko saka batean bezala aterako dute baloia, eta Ak gorputzaren edozein atalekin hartuko du baloia, oinarekin izan ezik.

2. joko-eremua: B eta C jokalariek alboko saka batean bezala aterako dute baloia, eta Ak oin txarrena besterik ez du erabiliko.

3. joko-eremua: joko libre.

Jokoa irabaziko du defendatzaile gisa baloi gehien harrapatzea lortzen duenak.



29. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

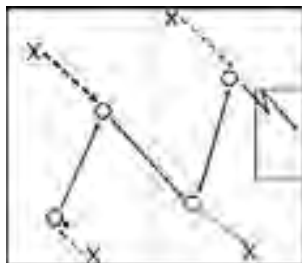
Buru-jaurtiketa hobetzea, baloia bi oinekin maneiatzea eta trebatzea, joko-egoera desberdinetan, nahiz espazioak sortzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Jokalariek bi taldetan banatzen dira, eta eremu bakoitzean 2:2 jokatuko da, bi taldeek gola ate bereak sartu beharko dutelarik. Buruzko jaurtiketatik bakarrik sartu daitezke gola. Golak balio izateko, talde erasotzaileak gutxienez 5 pase eta gehienez 8 pase egin beharko ditu. Ezinongo dituzte bi pase jarraitu egin oin berarekin, ezta pase-azalera berarekin ere.



30. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

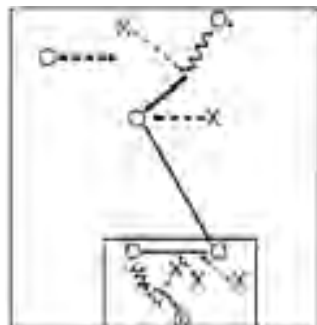
Markaketa eta desmarkatzea hobetzea eta kontraerasoaren abiadura garatzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

5:5 jokatuko da, 30 x 30 metroko eremuan. 2 minutuko 6 partida jokatuko dira (3 partida erasotzaile gisa eta beste 3 defendatzaile gisa). Partida bat libreki jokatuko da, eta hurrengo bietan aterako tiro guztiak oin txarrenarekin egin beharko dira. Gol gehien sartzea lortzen duen taldeak irabaziko du. Talde defendatzaileak baloia lapurtzea lortzen badu, 45 segundo besterik ez ditu izango gola sartu ahal izateko.



ATEZAIN-JOKOA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

31. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

a) Atezainaren erreakzio-abiadura garatzea eta orientazio-alaketara egokitzea lantzea.

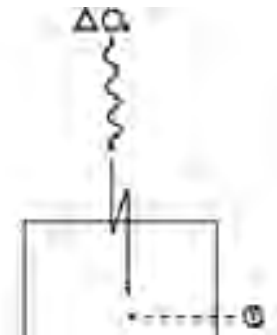
b) Atezainak uneoro baloiaren posizioarekiko duen posizioa aldatzen jakitea.

Materiala:

Kono bat eta baloi bat.

Deskribapena:

Erasotzailea areatik kanpo 6 metroko distantziara dagoen puntu batetik irtengo da, area barrutik aterantz errematatzeko helburuarekin. Atezainaren abiapuntua ondorengo hau izango da: hondoko marran etzanda egongo da, zutoin baten ondoan. Erasotzaileak baloia ukitzen duen unean, atezain gisa dabilena azkar altxatuko da, atean oinarritzko jarrera ahalik eta hoberenean jartzeko. Erasotzaileak lau jaurtiketa egingo ditu. Atezaina bi aldiz irtengo da ezkerraldeko zutoinetik, eta beste bi aldiz eskuinaldekotik.



32. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

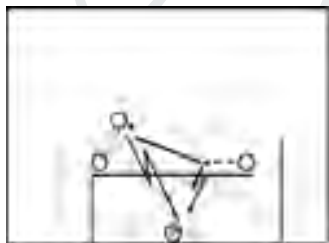
Eskuin-oineko nahiz ezker-oineko eta bi eskuetako erreakzio-denbora hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Bi erasotzaile penalti-puntuaren bi aldeetara jarriko dira, atezainaren areako marraren gainean. Bi defendatzaileen helburua izango da beste atezainak defendatzen duen ateko penalti-areako marran dagoen hirugarren pertsona baten jaurtiketak desbideratzea.



33. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

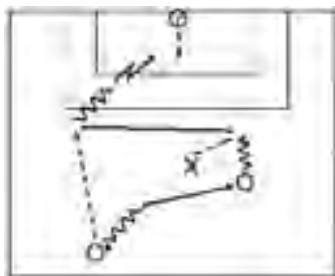
Atezain gisa ari denak bere defendatzaileak arrakastaz esku hartzeko aukerarik ez duenean nola irten ikastea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Bi erasotzaile irtengo dira arearen kanpotik 8 metrora dagoen gune batetik, 6 segundo baino gutxiagoan areako marraren gainean kokatzen den defendatzaile bat gainditzeko asmoz. 10 segundo baino gutxiagoan, aterako tiro bat bilatuko dute. Atezaina 3 metro ingurura kokatuko da, ateko marraren aurrean. Aurrealdean daudenak beti bilatuko dute errematea, atezainak baloia aldaratzen duen kasuetan.



34. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

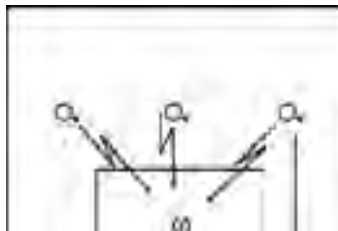
Esku-hartze oso jarraituen aurrean erantzuteko eta aurrea hartzeko gaitasuna garatzea, eta gorputzaren atal desberdinekin eta jarrera desberdinetan esku hartzea hobetzea.

Materiala:

Ahalik eta baloi gehien, jaurtiketak ahalik eta maiztasun handienarekin egiteko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak deskribapen grafikoan agertzen den bezala antolatuko dira, aterako jaurtiketak ahalik eta zehaztasun handienarekin egiteko. Atezainaren atzean beste pertsona bat jarriko da, atezaina desorekatzea bilatuz; horrela, atezainaren esku-hartzea oztopatuko da. Atezainak ezingo ditu bi harrera jarraian posizio berean dagoela egin, eta ezta baloia bi aldiz jarraian gorputzaren atal berarekin desbideratu ere.



35. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

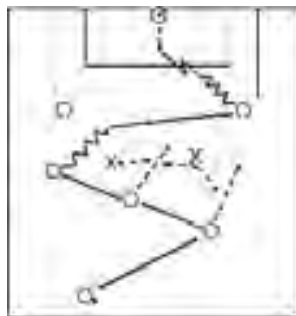
Atezainak baloiaren abiadura, norabidea eta distantzia aztertzeke duen gaitasuna garatzea, eta baita aldagai horien eta aurkariaren portaeraren araberako erantzun egokia hautatzeko gaitasuna ere.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

5:2 jokatu da, areako marran bi pibote jarrita, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Aurrealdean dauden pertsonak 20 segundotan egin behar dute gola, atezainak behin eta berriz esku hartzea eragiteko.





9.2.4. Laugarren etapa:

KADETEAK (15-16 urte)

KADETE KATEGORIAREN AURKIBIDEA

Kadete kategorian landu beharreko edukien laburpen-aula	225
Haurrak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak	226
Etaparen helburuak	226
Etaparen garatu beharreko edukia.	226
Etaparen berariazko oinarri metodologikoak	229
Kadete kategoriara zuzendutako ariketa-multzoa	231
1. Prestakuntza fisikorako ariketak	233
Koordinazioa lantzerantz zuzendutako ariketak	235
Abiadura lantzerantz zuzendutako ariketak	239
Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzerantz zuzendutako ariketak	243
Giharren indartzerantz zuzendutako ariketak	247
Malgutasuna lantzerantz zuzendutako ariketak	251
2. Eduki tekniko eta taktikoa duten ariketak	253

KADETE KATEGORIAN LANDU BEHARREKO EDUKIEN LABURPEN-TAULA

PRESTAKUNTZA FISIKOKO EDUKIAK	EDUKI TEKNIKOAK	EDUKI TAKTIKOAK	BALIOAK
1) Koordinazio dinamikoa orokorra eta berariazkoa, futbol-5 izenekoaren osagai tekniko-taktikoetara aplikatuta 2) Erreakzio-abiadura, lekualdaketa-abiadura eta keinu-abiadura, futbol-5 izenekoaren berariazko jokoen bidez 3) Erresistentzia aerobikoa eta potentzia aerobikoa, baloiarekin eta baloirik gabe 4) Muskuluak indartzea 5) Maltxatasuna	- Pasea - Baloia eramatea - Baloia hartzea - Kontrola - Markatzea - Desmarkatzea - Sarrerak - Mozketak - Urruntzea - Sakea - Keinua - Driblinga - Bat-bikoak sartzea - Goitiko buruzko jokoak - Atezain-jokoa	- Baloia kontrolatzea - Kontraerasoa - Euskarria - Aurreratzea - Joko-egoerak: 2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4.	- Jardueraren barruan nahiz kanpoan esleitzen zaizkion erantzukizun desberdinak (banakakoak eta/edo taldearenak) onartzea - Entrenatzaileak edo hezitzaileak hartzen dituen erabakiak nahiz epailea errespetatzea - Taldekideenganako, aurkarienganako eta ikusleenganako errespetua - Autokontrola - Autoezagutza - Oreka pertsonala - Ezarritako ordutegiak betetzea - Norbere taldearen nahiz aurkariaren materialarekiko errespetua eta erantzukizuna - Kirol materiala birziklatzeko buruz kontzientziatzea - Ingurumenari buruz kontzientziatzea - Ahalegin ahaliak eta hardiena egitea, bakoitzak dituen aukeren barruan, bai entrenamenduetan eta baita partidatan ere - Futbol-5 jokoa balorazio positiboa - Taldekide guztien partaidetza onartzea, inor baztertu gabe - Taldean lan egitea - Lehia aurkariak gaitzitzeko erronka gisa ulertzea, norgehiagokajarrerarik gabe - Banakako erantzukizuna egiteko guztietan, bai defentsakoetan eta baita erasoekoetan ere - Jardueraz gozatzea baloratzea, enaitza baino gehiago - Ahalmen kritikoa - Autonomia - Osasun-egoera mantentzea eta hobetzea

A) Eskola-gazteak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak.

1. Pubertasunak eragindako aldaketak hain dira handiak, nerabea koordinazio- eta oreka-urritasun handiko izaki bilakatzen dela; horrek esan nahi du birdoitu egin behar direla mugikariarekiko, taldekideekiko eta aurkariarekiko dituen harremanak.

B) Etapa honetako helburuak

- Kirol-trebetasunak hobetzea.
- Araudia ezagutzea, aplikatzea eta zorrozki errespetatzea.
- Pixkanaka entrenamendu-zama gehitzeak eskatzen duen ahaleginera egokitzen joatea.
- Jarduerarekiko berezko motibazioa sendotzea, jardueraz egunero gozatuz.
- Taldeko kohesioa garatzea, bai jardueraren barruan eta baita kanpoan ere.

C) Etapa honetan garatu beharreko edukiak.

1. Egoera fisikoaren osagaiak (koordinazioa, abiadura, erresistentzia aerobikoa, abiadurarekiko erresistentzia eta malgutasuna) lantzea eta hobetzea.
 - a) Ikaskuntza teknikoak eta taktikoak barruan hartzen dituzten jokoak eta zirkuituak erabiliz, jokoaren egoera errealerara hobeto egokitzeko eta eskola-umearen prestakuntza integrala lortzeko.
 - b) Lehentasunezko alderdiaren edo alderdi onaren nahiz alderdi ez hain onaren segmentuen esku-hartzea eskatzen duten zirkuituen bidez.
 - c) Geroz eta zailtasun handiagoa (erritmo-gehikuntza, jarraikako jarduera-kopuru handiagoa, alderdi trebeena alderdi txarrenarekin txandakatzea, burutzapen-denbora gehitzea) duten jokoen eta zirkuituen bidez, gaitasun desberdinak hobeto garatzeko.
2. Baloia-aren pasea, harrera, kontrola eta eramatea lantzea, jokoen bidez:
 - Mugikari desberdinekin.
 - Abiadura desberdinekin.
 - Orientazio desberdinekin (aurrerantz, atzerantz, diagonalean).
 - Posizio desberdinetatik, grabitate-zentroa aldatuz.
 - Gorputzaren bi aldeak erabiliz.

- Aurkaritza-maila aldatuz.
 - Lankidetza-maila aldatuz (taldekide-kopuru handiagoa)
 - Burutzapen-denbora aldatuz.
3. Keinua, driblinga eta bat-bikoak lantzea:
- a) Ikaskuntza berri horien garapena eta praktika sustatzen duten nagusitasun jokoek bidez.
 - b) Helburua (tantoa edo beste bat) lortzeko keinuak, driblingak eta bat-bikoak egitea beharrezkoa den jokoek bidez.
4. Sarreraren zehaztasuna lantzea:
- a) Jokalari guztiak baloia duen taldekide batekiko elkarrekintzan jardutea sustatzen duten jokoek bidez (1:1).
 - b) Sarreratan (2:1, 3:1) erabakitze eta esku hartzeko gaitasuna garatuko duten jokoek bidez.
 - c) Tanto bat lortzeko sarrera-kopuru arrakastatsu jakin bat egin beharra eskatzen duten jokoek bidez.
5. Markaketa eta desmarkatzea lantzea.
- a) Eskakizun gisa banakako markaketak duten jokoek bidez.
 - b) Jokalariei dagozkien markatu beharreko taldekideekiko banakako erantzukizunak ematea suposatzen duten jokoek bidez.
6. Baloia moztea, urruntzea eta kontraerasoa lantzea:
- a) Lankidetza-aurkaritza jokoek bidez; horietan, helburua da talde osoak aurrera egitea baloiarekin, eta beste taldeak aurrera egitea saihestea.
 - b) Paseak moztea, baloiak urruntzea eta horien ondoriozko kontraerasoak errazten dituzten eraso-denbora oso murrizak dituzten jokoek bidez.
7. Baloia kontrola lantzea, aurreratzea eta moztea, joko desberdinen bidez; joko horien helburua izango da baloia kontrolatzea lortzea eta baloia jabetza mantentzea ahalik eta denbora gehien, kopuruz eta kokalekuz aldatzen doan aurkaritza baten aurrean, joko horien zailtasunean aurrera egiteko.
8. Sakea lantzea, ateranzko progresio kolektiboko jokoek bidez, aurkaritza-mota desberdinekin, futbol-5 jokoko arau ofizialekin. Hasieran, joko-eremuaren tamaina txikia da, baina, pixkanaka, handituz doa, arauzko tamainara iritsi arte.
9. Eraso-lana (desmarkatzeak, erasoak, kontraerasoak, espazio libreak, bat-bikoak, orientazio-aldaketak, zabaltzea, laguntzak, erritmo-aldaketak) eta defentsa-lana

(markaketa, atzera egitea, euskarria, trukeak) lankidetzaz eta aurkaritzaz jokoen bidez, joko-egoera desberdinetan (2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4):

- a) Aurkaritza-maila aldatuz.
- b) Baloiaren jabetza-denbora aldatuz.
- c) Joko-eremuaren tamaina aldatuz.
- d) Ate-kopurua aldatuz.
- f) Tanto bat lortzeko baldintzak aldatuz: jokoaren zailtasuna areagotzen doan heinean aldatzen doan trebetasun-kopuru jakin bat gauzatzea, egoera zehatzetan trebetasun gutxien duen aldea erabiltzea,...

10. Atezainaren lana, jokoen bidez:

- a) Bere esku-hartzea intentsifikatuz: atzera jaurtitzeko denbora murriztuz, aterako distantziak murriztuz, jokoan dagoen baloi-kopurua areagotuz, defendatzaile-kopurua murriztuz...
- b) Atezainaren erreakzionatzeko eta erabakitze gaitasuna garatzeko, bere jarduketara oztokatzen duten aldaketak egingo dira:
 - * Ohikoak ez diren abiapuntuko jarrerak erabiliko ditu: bizkarrez, etzanda, eserita, ahoz gora, ahoz behera,...
 - * Aurkaritza areagotzea (taldekide bat atzetik zirikatzen, ukitu ezin dituen oztopoak aurrean,...).

11. Eskola-umeak etapa honetan garatu beharreko jarrerak eta balioak

- 11.1 Jardueraren barruan nahiz kanpoan esleitzen zaizkion erantzukizun desberdinak (banakakoak eta/edo taldearenak) onartzea.
- 11.2 Entrenatzaileak edo hezitzaileak hartzen dituen erabakiak nahiz epailea errespetatzea.
- 11.3 Taldekideenganako, aurkarienganako eta ikusleenganako errespetua.
- 11.4 Autokontrola.
- 11.5 Autoezagutza.
- 11.6 Oreka pertsonala
- 11.7 Ezarritako ordutegiak betetzea.
- 11.8 Norbere taldearen nahiz aurkariaren materialarekiko errespetua eta erantzukizuna.
- 11.9 Kirol materiala birziklatzeari buruz kontzientziatzea.
- 11.10 Ingurumenari buruz kontzientziatzea.

- 11.11 Ahalegin ahalik eta handiena egitea, bakoitzak dituen aukeren barruan, bai entrenamenduetan eta baita partidatan ere.
- 11.12 Futbol-5 jokoaren balorazio positiboa.
- 11.13 Taldekide guztien partaidetza onartzea, inor baztertu gabe.
- 11.14 Taldean lan egitea.
- 11.15 Lehia aurkariak gainditzeko erronka gisa ulertzea, norgehiagoka-jarrerarik gabe.
- 11.16 Banakako erantzukizuna egiteko guztietan, bai defentsakoetan eta baita erasokoetan ere,
- 11.17 Jardueraz gozatzea baloratzea, emaitza baino gehiago.
- 11.18 Ahalmen kritikoa.
- 11.19 Autonomia.
- 11.20 Osasun-egoera mantentzea eta hobetzea.

D) Etapa honetako berariazko oinarri metodologikoak

1. Etapa honetan metodo analitikoa erabili daiteke futbol-5 jokoaren berariazko teknikak lantzeko.
2. Etapa honetan entrenamenduen ordu-karga areagotu egiten denez, garrantzitsua da:
 - * Edukiak eta atsedenaldiak ondo planifikatzea.
 - * Aurretik ezarritako atsedenaldia beti errespetatzea.
 - * Jarduera desberdinak eskaintzea, monotonian ez erortzeko.
 - * Jarduera motibatzaileak planteatzeko ahalegina egitea.
3. Kontuan hartu beharreko hainbat gogoeta:
 - * Beti arretaz entzun behar zaie jokalariei.
 - * Garrantzia eman behar zaie ondo egiten diren gauzei.
 - * Ahulgune batean lortzen diren hobekuntzak laudatzea.
 - * Pertsona gaituagoen eta ez hain gaituen arteko diferentziak egitea saihesti behar da.



KADETE KATEGORIARA zuzendutako ariketa-multzoa



1. PRESTAKUNTZA FISIKORAKO ARIKETAK

KOORDINAZIOA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

1. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa, baloiarekiko erritmoa eta baloia orientazio-aldaketen aurrean maneiatzea.

Materiala:

Bi kono, lau pika eta baloi bat jokalaria bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak hiruko taldeetan antolatzen dira, eta ilaran jarriko dira. Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, A jokalariai autopase bat egingo du, eta pika guztien gainetik egingo du salto, oinak txandatzuz, bere autopasea azkeneko pikaren gainetik salto egin ondoren hartzeko beharrezkoa den abiadura egokian. Hortik, baloia eramaten jarraituko du, abiapuntuari bizkarra emanez, C jokalariaen atzean jarri arte.



2. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

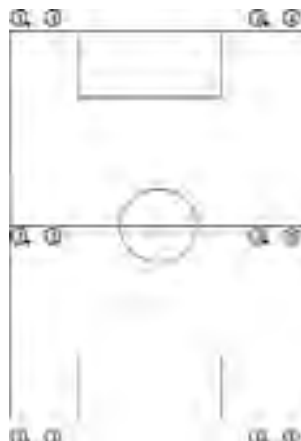
Koordinazioa eta erresistentzia aerobikoa lantzea, baloiarekiko erritmoa eta abiadura lantzea, eta baloiarekiko trebetasuna lantzea, orientazio-aldaketen aurrean eta gorputz-atal desberdinekin.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, joko-eremu osoa hartuz, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Jokoa zuzentzen duen hezitzaileak adierazten duenean, bikote bakoitza lasterka irtengo da, ordulariaren orratzen kontrako norabidean, aurrean duten bikotea harrapatzen saiatzeko. Eman behar dituzten hiru biratan, bikote guztiek hurrenkera berdinari jarraiki pasako dute baloia; oinarekin lehendabizi, buruarekin ondoren, eta belauarekin azkenik, baloiak lurra ukitzea saihestuz. Baloia taldekideari pasa aurretik, nahi den gorputz-atalarekin kontrolatuko da. Ezin dira bi kontrol jarraian egin gorputzaren atal berarekin.



3. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa, arintasuna eta abiadura lantzea, orientazio-aldaketetan, eta markaketa nahiz desmarkatzea hobetzea.

Materiala:

Lau kono eta bi uztai.

Deskribapena:

Jokoa parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira, baloirik gabe. Jokoa zuzentzen duen hezitzaileak adierazten duenean, bikotekide bat ihes egiten saiatuko da, beste bikotekideak ez ukitzeko; beste hori, berriz, bikotekidearen atzetik joango da, ukitu nahian. Bikotekide batek bestea ukitzen duen unean funtzioz aldatuko dira. Bikotekide batek bestea ukitzen duen bakoitzean, ukitua izan denak puntu bat eskuratuko du. Puntu gutxien eskuratzen duenak irabaziko du jokoa.



4. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa eta baloiarekiko trebetasuna lantzea, orientazio-aldaketan, aurrean eta gorputz-atari desberdinekin, eta baloiaren kontrola eta harrera hobetzea.

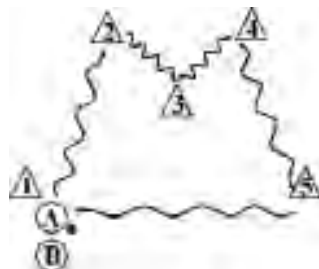
Materiala:

Bost kono eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Jokariak deskribapen grafikoan agertzen dena bezalako bi zirkuitutan antolatuko dira, lasterketan ondorengo hauek egiteko:

1. konotik 2. konora arte, korrika, oinarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.
2. konotik 3. konora arte, korrika, bizkarrez, belaunarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.
3. konotik 4. konora arte, korrika, aurrerantz, buruarekin eta belaunarekin txandaka baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.
4. konotik 5. konora arte, korrika, bizkarrez, buruarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.
5. konotik abiapuntura: korrika, aurrerantz, eskuineko eta ezkerreko oinarekin baloia ukituz, txandaka, baloia lurrera erori gabe.



ABIADURA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

5. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Estimulu akustikoaren aurreko erreakzio-abiadura eta baloiarekiko nahiz baloirik gabeko lekualdatze-abiadura lantzea, eta erasoak eta sarrerak hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Jokalariak bi taldetan antolatzen dira. Taldeak bata bestearen parean jarriko dira, lurrean eserita, eta hezitzaileari bizkarra emanez. Ondoren, "zapi-jokoa" ariuko dira, zapiaren ordeaz baloia erabiliz. Bi taldeen erdian baloi bat jarriko da. Aurretik inolako abisurik eman gabe, hezitzaileak zenbaki bat oihukatuko du. Zenbaki hori talde bakoitzeko jokalaririk banari egokituko zaie. Zenbakia dutenak ahalik eta abiadura handienera irtengo dira, joko-eremuaren erdian dagoen baloia hartu eta abiapuntura eramateko. Ibilbide horretan, baloirik ez duen jokalaria bere aurkariari baloia kentzen saiatuko da, arauzko erasoak eta sarrerak eginez. Jokalaririk batek irabazten duen bakoitzean, taldeak puntu bat eskuratuko du. Jokoa puntu gehien irabazpen dituenak irabaziko du.



6. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Estimulu kinestesikoaren aurreko erreakzio-abiadura eta baloirik gabe abiaduran lekualdatzea lantzea.

Materiala:

Bost kono.

Deskribapena:

A jokalaria B jokalariairentzako atzean dago, eta horiek biek ibilbidearen amaiera zehazten duten konoei bizkarra ematen diete. A B ukitzen duenean ahalik eta abiadura handienera ematen duten bira, eta baloirik gabe korrika irtengo dira, dagokien konoa inguratuz, lehenengoa ibilbidearen amaierako konoetara iristen den arte. B A ukitzen saiatuko da, ibilbidearen amaierara iritsi arte. Lasterketa bakoitzean puntu bat eskuratuko du ihes egiten duen eta aurkariak ukitzen ez duen jokalaria. Jokoa sei lasterketetan hoberena denak irabaziko du. Lasterketa bakoitzean posizioz eta funtzioz aldatuko dira.



7. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

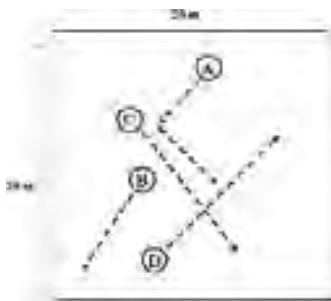
Ikuste-estimuluaren aurreko erreakzio-abiadura lantzea, lekualdatze-abiadura eta baloirik gabeko erritmo- eta norabide-aldaketak hobetzea, eta desmarkatzeak hobetzea.

Materiala:

Joko honetarako ez da materialik behar.

Deskribapena:

Jokalariak 20 x 20 metroko joko-eremu batean mugitzen dira, "hari-ebakitzailearen" jokora jolasteko. Horietako bati egokituko zaio besteak harrapatzea, eta libratzeko ihes egiten dauden pertsonetakoren bat ukitu behar du. Beste pertsona bat igarotzen bada harrapatu behar duenaren eta ihes egiten duenaren artean, harrapatu behar duena norabidez aldatuko da, eta "haria moztu duenaren" atzetik joango da. Nahi duenean, hezitzaileak beste pertsona bati esleituko dio harrapatzailearen funtzioa, jokoaren zailtasun-maila areagotzeko.



8. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Entzute-estimuluaren aurreko erreakzio-abiadura lantzea, lekualdatze-abiadura eta baloirik gabeko erritmo- eta norabide-aldaketak hobetzea, eta sarrerak eta erasoak hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Jokalariak eserita jarriko dira, jokia zuzentzen duenaren inguruan eratuko den zirkulu batean. Aurrez abisatu gabe, hezitzaileak baloi bat botako du nahi duen norabidean, eta aldi berean zenbaki bat oihukatu du. Zenbaki hori bi jokalariri egokituko zaie. Horiek altxa egingo dira, eta ahalik eta abiadura handienez egingo dute korrika hezitzaileak bota duen baloia honek lurra ukitu baino lehen hartu ahal izateko. Baloia honek lurra ukitu baino lehen hartzea lortzen duenak jokia zuzentzen duen hezitzailearengana eraman beharko du. Beste jokalaria baloia lapurtzen saiatuko da, arazko kargak eta sarrerak eginez. Baloia hezitzaileari ematea lortzen duenak irabaziko du.



ERRESISTENTZIA AEROBIKOA ETA
ANAEROBIKOA LANTZERA
ZUZENDUTAKO ARIKETAK

9. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erresistentzia aerobikoa lantzea, eta baloia azalera desberdinekin eta orientazio-aldaketen aurrean hobeto hartzea, kontrolatzea eta pasatzea.

Materiala:

Hamahiru kono eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Jokalaria bi taldetan antolatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, eta hiru aldiz jarraian egingo dute ondorengo zirkuitu hau, arauzko joko-eremua erabiliz:

Abiapuntutik 1. konora: lasterketa, bizkarrez, 1. konora, baloia eskuetan duela.

1. konotik 2. konora: aurrerantz buelta ematea, eta sprinta, baloia eskuetan duela.

2. konotik 3. konora: baloia lasterketan eramatea, eta norabide-aldaketa azkarra egitea kono bakoitzaren parean.

3. konotik 4. konora: baloia lasterketan eramatea, eta norabide-aldaketa azkarra egitea kono bakoitzaren parean.

4. konotik 5. konora: baloia lasterketan eramatea, eta norabide-aldaketa azkarra egitea kono bakoitzaren parean.

5. konotik 6. konora: baloia lasterketan eramatea, eta norabide-aldaketa azkarra egitea kono bakoitzaren parean.

6. konotik 7. konora: kono bakoitzaren gainetik hanka biak elkarren ondoan jarrita salto egitea, baloia eskuetan daramala.

7. konotik 8. konora: kono bakoitzaren gainetik hanka biak elkarren ondoan jarrita salto egitea, baloia eskuetan daramala.

8. konotik 9. konora arte: alborako lekualdatzea, lasterka, buruarekin jarraikako tokeak eginez, eta baloiak lurra ukitu gabe.

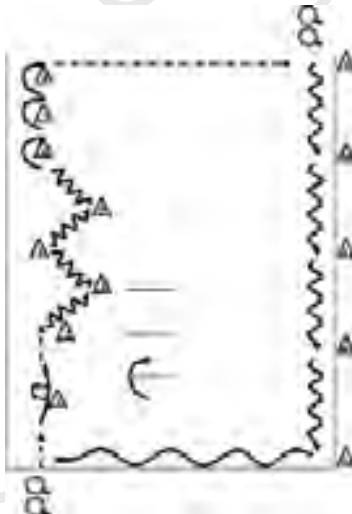
9. konotik 10. konora arte: txingoka joango da, baloia airean duen oinarekin eramanez.

10. konotik 11. konora arte: txingoka joango da, baloia lurrean duen oinarekin eramanez.

11. konotik 12. konora arte: skiping (belaunak gorantz), baloia bi belaunekin ukituz, aldi berean, baloiak lurra ukitu gabe. Gutxienez 40 toke egin beharko ditu 12. konora iritsi arte.

12. konotik 13. konora: pikotxean mugituko da, baloia esku artean duela.

13. konotik abiapuntura: baloia bizkarrez eramango du abiapuntura.



10. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erresistentzia aerobikoa lantzea, eta baloia azalera desberdinekin eta orientazio-aldaketen aurrean hobeto hartzea, kontrolatzea eta pasatzea.

Materiala:

Baloi bat bikote bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, bi taldetan, arauzko joko-eremu osoa hartuz, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Bikote bakoitzak ondorengo hau egin beharko du:

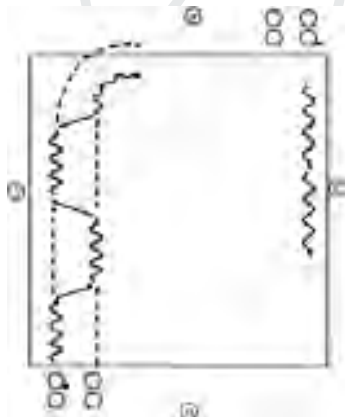
A bandan: korrika, oinarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.

C bandan: korrika, oinaren barrualdearekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.

Hondoko B marran: korrika, buruarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.

Hondoko D marran: korrika, orpoarekin baloia ukituz, eta baloia lurrera erori gabe.

Zirkuitua lau aldiz jarraian egin beharko da. Buelta bakoitzean, jokalaria aldez aldatuko dira, eta hezitzaileak adierazten duenean, jokalaria guztiak norabidez aldatuko dira.



11. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Abiadurarekiko erresistentzia lantzea, eta baloiarekiko harrera, kontrola eta gaitasuna hobetzea, orientazio-aldaketen aurrean.

Materiala:

Hamar kono eta zazpi pika.

Deskribapena:

Jokalariak bi taldetan antolatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, eta hiru aldiz jarraian egingo dute ondorengo zirkuitu hau, arauzko jokoremia erabiliz:

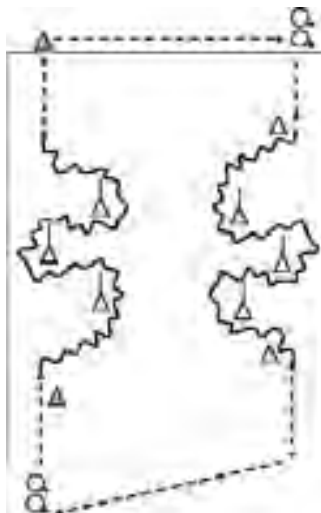
Abiapuntutik 1. konora: ahalik eta abiadura handiena, baloia eskuetan duela.

1. konotik 4. konora: baloia lasterketan eramatea. Kono bakoitzaren parean, baloia altxa egingo da, pikaren gainetik pasatzeko, hartzeko, kontrolatzeko eta hurrengo konoraino jarraitzeko.

4. konotik 5. konora: ahalik eta abiadura handiena, baloia eskuetan duela.

5. konotik beste taldearen abiapuntura: jauzi bertikalen bidez lekualdatuko da. Baloia gorantz botako da eskuekin, salto egin, baloiari buruarekin emango zaio, gorputzaren hartuko da, eta berriro gauza bera egingo da.

Bigarren taldearen abiapuntutik lehenengo taldearen abiapuntura gauza bera egingo da, baina kontrako norabidean.



GIHARRAK
INDARTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

12. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

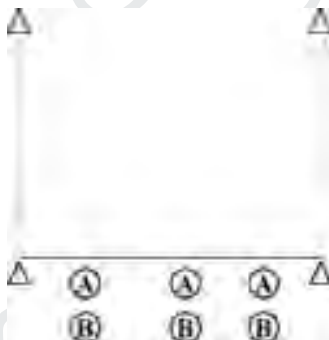
Giharretako indarra garatzea.

Materiala:

Lau kono eta soka bat bikoteko.

Deskribapena:

Jokoan parte hartuko dutenak bikoteka antolatuko dira, konoek zehazten duten abiapuntu-marran. Bi bikotekideak ibilbidearen amaiera zehazten duten konoetarantz begira daude. B bere bikotekidearen atzean jartzen da, Ak bere bularraren inguruan duen sokaren muturrak helduz. Zaldi bat eta bere zaldizkoa izango balira bezala, A ibilbidearen amaierara iristen saiatuko da, B arrastaka eramateko ahalik eta indar gehien eginez. Bk, aitzitik, kontrako zentzuan egingo du indarra, Ak aurrera egitea oztopatuz.



13. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharren indarra eta erreakzio-abiadura lantzea.

Materiala:

Horma-barra bat bikoteko.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, horma-barra baten parean. Hezitzaileak adierazten duenean, goranzko jauzi bat egingo dute, eta horma-barrako makil altuena ukitzen saiatuko dira. Altuera handienara dagoen makila ukitzen duenak irabaziko du. 9 saialditan hoberena denak irabazten du. Hezitzailea jokalariei bizkarra emanez egongo da.



14. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrak indartzea.

Materiala:

Bederatzi kono.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, bi taldetan, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, eta hiru aldiz jarraian egingo dute ondorengo zirkuitu hau, arauzko joko-eremua erabiliz:

Abiapuntutik 1. konora: bikotekide batek bestea bizkarrean eramango du (ibilbidearen erdia egiterakoan aldatu egingo dira postuak).

2. konotik 3. konora: 1, 5 kg-ko medikuntzako baloia alboko saxe bat izango balitz bezala buru gainetik pasaz joango dira.

3. konotik 4. konora: bikotekide batek bestea besotan eramango du (ibilbidearen erdia egiterakoan aldatu egingo dira postuak).

4. konotik 5. konora: lau hankatan korrika mugituko dira.

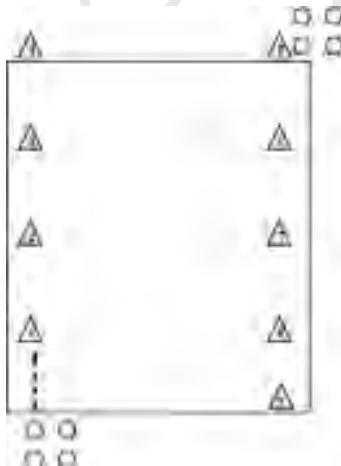
5. konotik 6. konora: bikotekidea eskorga-modua eramanez mugituko dira (jokalaria bat eskuak lurra dituela doa, bere bikotekideak hanketatik heltzen duen bitartean).

6. konotik 7. konora: pikotxean joango dira.

7. konotik 8. konora: lau hankatan baina alderantziz, hots, gorantz begira, joango dira.

8. konotik 9. konora: korrika joango dira, atzerantz, jokalaria baten sorbalda bestearen sorbalda ukituz dagoela.

9. konotik abiapuntura: bikotekide batek bestea besotan eramango du, ezkonberriak izango balira bezala (ibilbidearen erdia egiterakoan aldatu egingo dira postuak).



MALGUTASUNA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

15. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Joko honetarako ez da materialik behar.

Deskribapena:

Jokalariak abiapuntuko marran kokatuko dira, 30 metroko ibilbidea egiteko. Hiru lasterketa egingo dira, eta lasterketa bakoitzean modu desberdin batetara mugituko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Hezitzailak etengabe zuzendu beharko du mugitzeko modua ondo gauzatzen dela.





2. EDUKI TEKNIKO ETA TAKTIKOA DUTEN ARIKETAK

16. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

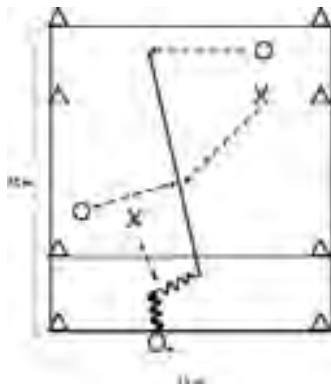
Desmarkatzea eta baloia mantentzea 3:2 joko-egoeran baloia zaintzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat bost jokalariko.

Deskribapena:

Joko-eremua konok zehaztutako hiru aldetan banatzen da. 3 erasotzaileetako bakoitzak eremuetako bat okupatuko du, 30 segundoz eta bere eremutik irten gabe baloiaren jabetza mantendu ahal izateko. Defendatzaileak baloia berreskuratzen saiatuko dira, eta eremu osoan jokatu dezakete. Erasotzaileak baloiaren jabetza 30 segundoz mantentzeko gai diren bakoitzean, puntu bat irabaziko dute. Bost baloi-jabetza dituzte, defendatzaileekiko funtzioak aldatu arte (bat bere funtzioekin mantentzen da, eta jabetza bakoitzean aldatu giten dituzte).



17. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

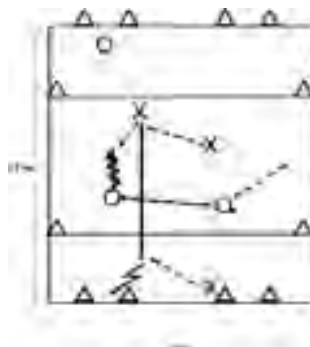
Desmarkatzea, zehaztasuneko pasea eta kontraerasoa lantzea.

Materiala:

12 kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

32 x 20 metroko joko-eremua hiru eremutan banatzen da. Talde bakoitzeko jokalaria bat ateen inguruan kokatuko da eta erdigunean, berriz, talde bakoitzeko beste bi jokalaria egongo dira (2 eraso posizioan eta 2 defentsa posizioan). Esleitu zaizkien eremuetatik irten gabe, talde bakoitza egokitu zaizkien aurkariaren ateetako batean gola sartzen saiatuko da, Gola ateen eremuan dauden jokalariek bakarrik sartu dezakete. Talde bakoitzak 2 minutuko 3 baloi-jabetza izango ditu. Talde defendatzaileak baloia lapurtu eta gola sartzen badu, puntu bat lortzen du baita ere. Gol gehien sartzea lortzen duen taldeak irabaziko du.



18. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

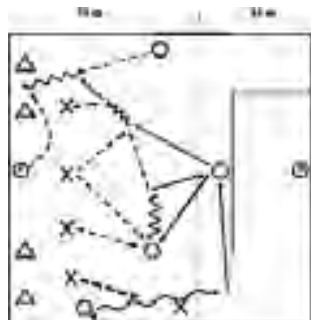
Laguntzak, euskarriak, bat-bikoak eta desmarkatzeak lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Taldeetako batek arauzko atea erasoko du, eta besteak arauzko atea defendatu eta konoek mugatutako atea erasoko ditu. Edozein distantziatik sartu daiteke gola. 3 minutuko 4 denbora jokatuko dira. Joko-denbora bakoitzean aldatu egingo dira taldeak.



19. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Bati-bikoak, desmarkatzeak eta zehaztasuneko paseak lantzea, 5:2 joko-egoeran.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Erasotzaile gisa jarduten diren 3 pertsonen 3 komodin dituzte, lehenengo tokera joko-eremutik kanpo jolasten direnak. Joko-eremuan bat-biko bat egiteko unean bakarrik sartu ahal izango dira. Golak 2 ateetako edozeinetan sar daitezke. Talde erasotzaileak minutu bat du eraso egiteko. Jokalariak elkar trukatzeko dituzte postuak eraso bakoitzean.



20. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

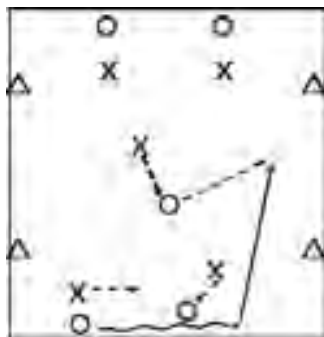
Markaketa, desmarkatzea, kontraerasoa eta zehaztasuneko pasea lantzea 5:5 egoeran.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Jokalariak deskribapen grafikoan agertzen den bezala antolatuko dira. Pertsona oro egongo da joko-eremuaren barruan. Baloia hondoko marraraino eramatean lortzen da gola. Talde bakoitzak 2 minutu ditu gola sartzeko, eta ondoren baloiaren jabetza beste taldeari emango dio. Defendatzaileek baloia lapurtzen badute, kontraeraso batekin jarraituko dute. Baloi-jabetza bakoitzean, talde bakoitzeko jokalaria eremuz aldatuko dira, guztiak hiru eremuetan egon ondoren.



21. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Markaketa, desmarkatzea, aurreratzea zehaztasuneko pasea lantzea 4:4 egoeran.

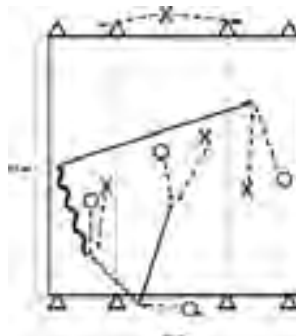
Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Joko-eremua deskribapen grafikoan agertzen den bezala banatuko da. Talde bakoitzak jokalaria libre bat du, bere ate-marren atzean kokatzen dena, eta erasoan bakarrik jolasten duena, euskarri-modura jardunez eta baloia pasaz. Gainerako jokalaria dagozkien eremuetan egongo dira, eremutik irten gabe. Jokalariak gola sartzeko bere eremuaren atean sartu beharko dira, baloia kontrolpean dutela. Baloia eremu batetik bestera pasa daiteke. Talde bakoitzak 3 minutuko bi denboratan izango du baloiaren jabetza. Gol gehien sartzea lortzen duen taldeak irabaziko du.

Defendatzaileek baloia lapurtzen badute, kontra-eraso batekin jarraituko dute.



22. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

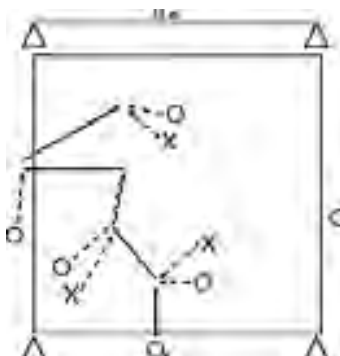
Pertsona bat markatzea eta desmarkatzea lantzea, 6:3 joko-egoeran baloia zaintzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Erasoan dagoen taldeak eremuaren barruan jokatu du, beti joko-eremutik kanpo egongo diren 3 komodinak laguntzarekin, baloiaren jabetza mantentzeko. Talde defendatzaileak zera bilatuko du: jokalaria erasotzaileek beren taldekideen paseak ez hartzea. Hori gertatzen bada, jabetza-denbora eten egongo da, talde defendatzaileak puntu bat eskuratuko du, eta jabetza-rekin jarraituko du erasoan zegoen taldeak. Talde erasotzaileak 2 minutuko jabetza-denbora izango du. Behin hiru taldeak (erasotzaileak, defendatzaileak eta komodinak) defendatzaile gisa egon ondoren, joko puntu gehien eskuratu dituen taldeak irabaziko du.



23. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

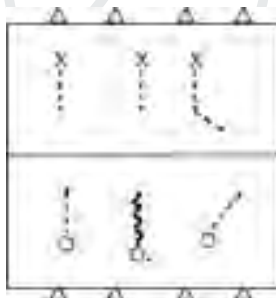
Markaketa mistoa eta desmarkatzea lantzea.

Materiala:

12 kono eta baloi bat sei jokalariko.

Deskribapena:

Talde bakoitza aurkariaren hiru ateetako edozeinetan gola sartzen saiatuko da, baloia kontrolatuta duela. Talde defendatzaileak bere eremu-erdiaren barruan bakarrik berreskuratu dezake baloia. Bi taldeak bi aldiz defendatzaile gisa nahiz erasotzaile gisa jardun direnean (bi minutuko 2 alditan bakoitza), jokia gol gehien sartzea lortu duen taldeak irabaziko du.



24. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Euskarri defentsiboak lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Talde bakoitzak jokalaria bat du bere ate-inguruan. Inork ezin du sartu eremu horietan, baloia horien barruan dagoenean salbu. Bi taldeak bi aldiz defendatzaile gisa nahiz erasotzaile gisa jardun direnean (bi minutuko 2 alditan bakoitza), jokia gol gehien sartzea lortu duen taldeak irabaziko du.



25. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Trukeak, desmarkatzea eta zehaztasuneko pasea lantzea, bi oinekin, 4:4 joko-egoeran.

Materiala:

Hamasei kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Talde bakoitzak 2 gol egin ditzake eraso bakoitzean:

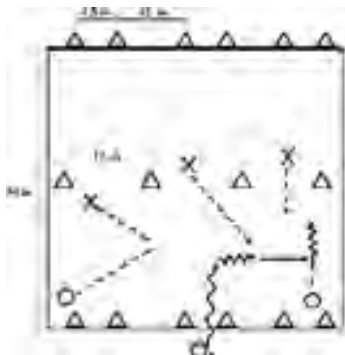
Eremu-erdiko marra gurutzatuz (3 ate handi), aurkariaren eremurantz, baloia oin ez hain trebearekin kontrolatuz.

Baloia aurkako hondoko marrako 3 ate txikietako batetik eramanez, hain trebea ez den oinarekin.

Gola sartzeko ezinbestekoa da lehendabizi gutxienez lau pase egitea. Ezingo dituzte oin berarekin bi pase jarraitu egin, eta ezta pertsona berari ere.

Baloia duen erasotzaileak bere ate marraren atzetik abiaraziko du jokoa, eta defendatzaileak beren eremutik irtengo dira.

Bi taldeak bi aldiz defendatzaile gisa nahiz erasotzaile gisa jardun direnean (bi minutuko 3 alditan bakoitza), jokoa gol gehien sartzea lortu duen taldeak irabaziko du.



26. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

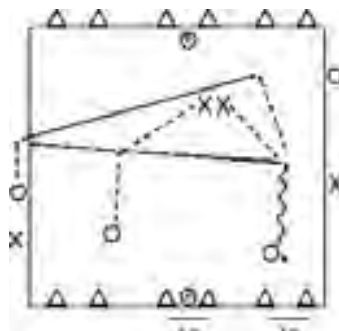
Baloi-erdiratzak, goitiko jokia eta desmarkatzak lantzea, 4:4 joko-egoeran.

Materiala:

Hamabi kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Erasotzaileek alboko ateetan sar dezakete gola, baloia eramanez edo buruz, eta erdiko atean, berriz, toke batekin kolpatuz. Hegalekoek gertuen duten atean bakarrik lor dezakete buruz egindako gola, eta alboetako korridoreetan jarduten dira jokoan. Horrela, gainerako jokalariek ezin dira korridore horietan sartu. Hegalekoak, defendatzaile gisa daudenean, beren eremu-erdiko korridorerara sartu ahal izateko, lehendabizi baloia sartu behar izango da. Bi taldeak defentsa- eta eraso-posizioan bi aldiz egon ondoren (2,30 minutuko alditan bakoitza), jokia gol gehien sartzea lortu duenak irabaziko du. Jokalariek postuz aldatu beharko dute denbora-aldi bakoitzaren ondoren.





ATEZAIN-JOKOA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

27. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

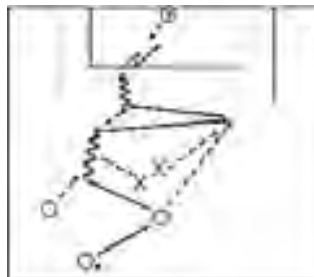
Atezainak egoera desberdinen aurrean duen erantzuteko eta aurreratzeko gaitasuna garatzea, eta baloia gorputzaren atal desberdinekin eta jarrera desberdinetan geldiarazteko eta urruntzeko trebetasuna hobetzea.

Materiala:

Baloi bat eta ate bat sei jokalariko.

Deskribapena:

3 pertsona izango dira erasoan, eta beste 2 defentsan. Erasotzaile gisa jarduten direnak atetik 25 metrora egongo den irudimenezko marra batetik hasiko dira jokatzeko, eta defendatzaileak, berriaz, areako marran hasiko dute jokoa. Atezainak erabaki behar du ea atetik atera behar duen ala ez, eta baita ere zein den baloia berreskuratzeko teknikarik egokiena. Atezainak ezingo ditu bi geldiketa jarraian posizio berean dagoela egin, eta ezta baloia bi aldiz jarraian gorputzaren atal berarekin gelditu ere.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

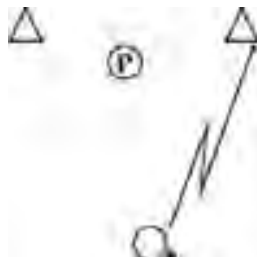
Atezainaren oinarekin desbideratzeko teknika hobetzea.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat bikoteko.

Deskribapena:

5 metroko distantziatik, jokalaria batek baloia lurraren arrasean bidaltzen du hiru aldiz konoez egindako 3,60 metroko zabalera duen atearen izkina berera. Ondoren txandaka egingo du tiro bi konoetara. Atezainak gola saihestu behar du, eta baloia erasoan dagoenaren irismenetik urrundu du, oinarekin behar bezala desbideratu ondoren. Minutu eta erdi oro aldatu egiten dira funtzioak. Atezain gisa dagoela gol gutxien jasotzen dituen horrek irabaziko du.



29. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

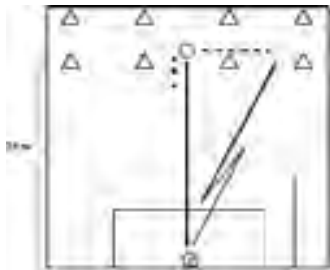
Baloia zehaztasunez eta indarrez kolpatzea, aurkariari jaurtiketaren norabidea ez adierazten ikastea, kolpatze-teknika desberdinak aplikatzen jakitea, baloi bat gelditu ondoren berehala eraso berri bat abiarazteko prest egotea.

Materiala:

Zortzi kono eta lau baloi.

Deskribapena:

Eremuaren erdigunetik datorren jaurtiketa bat gelditu ondoren, eta 25 metroko distantziara, atezainak baloia kolpatu behar du. Ondoren baloiak lurra ukituko du, konoez adierazitako zonaldeetako batean. Zonalde horietara ezingo da iritsi esku batekin egiten diren jaurtiketen bidez. Atezainak ezin du errepikatu jaurtiketa-mota bera laugarren jaurtiketara arte.



30. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

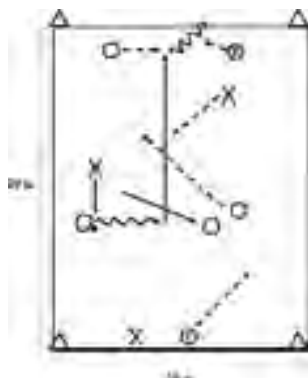
Atezain gisa dagoenak baloiak jokoan duen kokapenari dagokionez duen jarrera aldatzen ikastea, eta abiadura-, norabide- eta distantzia-aldaketen aurrean erantzun egokia ematen jakiteko gaitasuna garatzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

3 jokalariez gain, talde bakoitzean atezain bat egongo da. Atezainek atetik kanpo beren area barruko jokoan dituzten eskubide berdinekin jolastuko dute.



9.2.5. Bosgarren etapa:

**GAZTEAK
(17-18 urte)**

GAZTEAK KATEGORIAREN AURKIBIDEA

Gazteak kategorian landu beharreko edukien laburpen-taula	267
Gazteak etapa honetan dituen berariazko ezaugarriak.	268
Etaparen helburuak	269
Etaparen garatu beharreko edukia.	269
Etaparen berariazko oinarri metodologikoak	273
Gazteak kategoriara zuzendutako ariketa-multzoa	275
1. Prestakuntza fisikorako ariketak	277
Koordinazioa lantzerako zuzendutako ariketak	279
Abiadura lantzerako zuzendutako ariketak	283
Erresistentzia aerobikoa eta anaerobikoa lantzerako ariketak	287
Giharrak indartzera zuzendutako ariketak	291
Malgutasuna lantzerako zuzendutako ariketak	295
2. Eduki tekniko eta taktikoa duten ariketak	297

GAZTEAK KATEGORIAN LANDU BEHARREKO EDUKIEN LABURPEN-TAULA

PRESTAKUNTZA FISIKOKO EDUKIAK	EDUKI TEKNIKOAK	EDUKI TAKTIKOAK	BALIOAK
1) Koordinazio dinamikoa orokorra eta berariazkoa futbol-5 izenekoaren osagai tekniko-taktikoetara aplikatuta 2) Erreakzio-abiadura, lekualdaketa-abiadura eta keinu-abiadura, futbol-5 izenekoaren berariazko jokoen bidez 3) Erresistentzia aerobikoa eta potentzia aerobikoa, baloiarekin eta baloirik gabe 4) Muskuluak indartzea 5) Maltxatasuna	- Pasea - Balioia eramatea - Balioia hartzea - Kontrola - Markatzea - Desmarkatzea - Sarrerak - Mozketak - Urruntzea - Sakea - Keinua - Driblinga - Bat-bikoak sartzea - Goitiko buruzko jokoa - Atezain-jokoa	- Balioia kontrolatzea - Kontraerasoa - Euskarria - Aurreratzea - Joko-egoerak: 2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4.	- Jardueraren barruan nahiz kanpoan esleitzen zaizkion erantzukizun desberdinak onartzea - Entrenatzaileak edo hezitzaileak hartzen dituen erabakiak nahiz epailea errespetatzea - Taldeki-deenganako, aurkarienganako eta ikusleenganako errespetua - Ezarritako ordutegiak betetzea - Norbere taldearen nahiz aurkariaren materialarekiko errespetua eta erantzukizuna - Ezarritako arauak onartzea eta errespetatzea - Ahalegin ahalik eta handiena egitea, bakoitzak dituen aukeren barruan, bai entrenamenduetan eta baita partidatan ere - Gainerakoen arrakasta eta norberaren porrota onartzen jakitea - Gauza berriak ikasteagatik interesa - Taldekide guztien partaidetza onartzea, inor baztertu gabe - Lehia aurkariak gaingiditzaile erronka gisa ulertzea norgehiagoka-jarreratik gabe - Banakako erantzukizuna egiteko guztietan, bai defentsakoetan eta baita erasoekoetan ere - Kategoría txikiagoetako jokalariekiko erantzukizuna - Taldekide guztiekin lankidetzan jardutea - Aurkako taldea osatzen duten jokalariekiko elkartzasuna - Bidegabekeriaren aurreko gaitasun kritikoa - Zintzotasuna esku-hartze bidegabeen aurrean - Autonomia norberaren erabakietan eta jardueretan

A) Etapa honen ezaugarriak.

Etapa honen ezaugarri nagusietako bat da desberdintasun handiak daudela gazteen garapen-mailari dagokionez. Gaitasun fisikoari nahiz maila teknikoari dagozkion desberdintasunak garrantzitsuak izan daitezke.

Etapa hau aldaketaz betetako etapa da:

- Beste gazteekiko harreman jarraitu eta egonkorragoak dituelako.
- Familiarekiko independentea delako.
- Pixkanaka helduen munduarekiko nahiz horien balio, kontzeptu eta irakaskuntzekiko harremanetan jarri delako.

Garapen motorrarentzat eta gaitasun motor berrien eskurapenarentzat garrantzi handia duen aldia da hau. Egonkortasuneko, hazkunde fisikoko eta hobekuntza motor erregularreko aldia da. Neocortex izenekoaren helduek, esperientziak eta gaitasunak duen motibazioak gauzak azkar ikastea ahalbidetzen dute. Oso garrantzitsua da etapa honetan praktika faktorea, motrizitatea hobetzeko eta fintzeko.

Aldi honetan:

- Oinarrizko gaitasun motorrak finkatu eta findu egiten dira, eta ikaskuntza motor desberdinetara aplikatzen dira.
- Errendimendu motorra hobetu egiten da, indarra, abiadura, erresistentzia, arintasuna, oreka eta koordinazioa lantzeko ariketetan.
- Heldutasuna eta eraginkortasuna erakusten dute jaurtiketetan, jauzietan, harreratan eta kolpaketetan.
- Hobetu egiten dira mekanismo pertzeptibo eta kognitiboak (erreakzio-denbora, erabakiak hartzea, arreta eta pertzepzioa).
- Sexuen arteko diferentziak are eta nabarmenagoak egiten dira.
- Diferentziak alde batera utzita, ikaskuntza motorrerako aukerak berdinak dira bi sexuentzat.
- Taldeko lana sustatzeko aldi egokia da.
- Etapa honen errendimenduan eragina duten faktoreak.

a) Egoera pertsonala.

- * Motibazioa
- * Interesa
- * Helburu-maila

- b) Kanpoko faktoreak:
 - * Iraganeko esperientzia
 - * Familia eta lagun ingurunearen funtzioa
- c) Barruko faktoreak:
 - * Gaitasunak
 - * Maila intelektualak
 - * Somatotipoa

B) Etapa honetako helburuak

- Kirol-trebetasunak hobetzea.
- Joko-egoera desberdinetan gaitasun desberdinak erabiltzea.
- Esku-hartze oso jarraituetan erantzuteko gaitasuna garatzea.
- Joko-egoera desberdinen aurrean taldekideek hartzen dituzten erabakiak errespetatzea eta babestea.
- Araudia ezagutzea, aplikatzea eta zorrozki errespetatzea.
- Pixkanaka entrenamendu-zama gehitzeak eskatzen duen ahaleginera egokitzen joatea.
- Jarduerarekiko berezko motibazioa sendotzea, jardueraz egunero gozatuz.
- Taldeko kohesioa garatzea, bai jardueraren barruan eta baita kanpoan ere.

C) Etapa honetan garatu beharreko edukiak.

1. Egoera fisikoaren osagaiak (koordinazioa, abiadura, erresistentzia aerobikoa, abiadurarekiko erresistentzia eta malgutasuna) lantzea eta hobetzea.
 - a) Ikaskuntza teknikoak eta taktikoak barruan hartzen dituzten jokoak eta zirkuituak erabiliz, jokoaren egoera errealerak hobeto egokitze eta gaztearen prestakuntza integrala lortzeko.
 - b) Lehentasuneko alderdiaren edo alderdi onaren nahiz alderdi ez hain onaren segmentuen esku-hartzea eskatzen duten zirkuituen bidez.
 - c) Ondorengo hauen arabera geroz eta zailtasun handiagoa izango duten zirkuituen bidez:

- * Erritmo desberdinen konbinazioa.
- * Jarraikako geroz eta jarduera gehiago sartzea.
- * Alderdi trebeena hain trebea ez den alderdiarekin txandatzea.
- * Burutzapen-denborak aldatuz.
- * Lekualdatze-norabideak txandatuz.

2. Baloia ren pasea, harrera, kontrola eta eramatea lantzea, joko en bidez:

- a) Mugikari desberdinekin.
- b) Abiadura desberdinekin.
- c) Orientazio desberdinekin (aurrerantz, atzerantz, diagonalean).
- d) Posizio desberdinetatik, grabitate-zentroa aldatuz.
- e) Gorputzaren bi aldeak erabiliz.
- f) Aurkaritza-maila aldatuz.
- g) Lankidetz a-maila aldatuz (taldekide-kopuru handiagoa)
- h) Burutzapen-denbora aldatuz.

3. Keinua, driblinga eta bat-bikoak lantzea:

- a) Ikaskuntza berri horien garapena eta praktika sustatzen duten nagusitasun joko en bidez.
- b) Helburua lortzeko keinuak, driblingak eta bat-bikoak egitea beharrezkoa den joko en bidez.
- c) Oztopo estatikoak dituzten zirkuituen bidez (oztopo horien aurrean keinuak eta driblingak egin beharko dira).

4. Sarrer en zehaztasuna lantzea:

- a) Jokalari guztiak baloia duen taldekide batekiko elkarrekintzan jardutea sustatzen duten joko en bidez (1:1).
- b) Sarreratan (2:1, 3:1) erabakitze ko eta esku hartze ko gaitasuna garatuko duten jokoak.
- c) Tanto bat lortzeko sarrera-kopuru arrakastatsu jakin bat egin beharra eskatzen duten joko en bidez.
- d) Aurkariaren baloia eskuratzeko egin beharre ko sarrera-kopurua mugatuta duten joko en bidez.

- e) Sarrera-kopuru jakin bat egiteko denbora mugatua ezartzen duten jokoen bidez.

5. Markaketa eta desmarkatzea lantzea.

- a) Eskakizun gisa banakako markaketak duten jokoen bidez.
- b) Jokalariei dagozkien markatu beharreko taldekideekiko banakako erantzukizunak ematea suposatzen duten jokoen bidez.

6. Baloia moztea, urruntzea eta kontraerasoa lantzea:

- a) Lankidetzat-aurkaritza jokoen bidez; horietan, helburua da talde osoak aurrera egitea baloiarekin, eta beste taldeak aurrera egitea saihestea.
- c) Paseak moztea, baloiak urruntzea eta horien ondoriozko kontraerasoak errazten dituzten eraso-denbora oso murrizak dituzten jokoen bidez.

7. Baloia kontrola lantzea, aurreratzea eta moztea, joko desberdinen bidez; joko horien helburua izango da baloia kontrolatzea lortzea eta baloia jabetza mantentzea ahalik eta denbora gehien, kopuruz eta kokalekuz aldatzen doan aurkaritza baten aurrean, joko horien zailtasunean aurrera egiteko.

8. Sakea lantzea, ateranzko progresio kolektiboko jokoen bidez, aurkaritza-mota desberdinekin, futbol-5 jokoko arau ofizialekin. Hasieran, joko-eremuaren tamaina txikia da, baina, pixkanaka, handituz doa, arauzko tamainara iritsi arte.

9. Eraso-lana (desmarkatzeak, erasoak, kontraerasoak, espazio libreak, bat-bikoak, orientazio-aldaketak, zabaltzea, laguntzak, erritmo-aldaketak) eta defentsa-lana (markaketa, atzera egitea, euskarria, trukeak) lankidetzat- eta aurkaritza-jokoen bidez, joko-egoera desberdinetan (2:1, 3:2, 4:2, 4:3, 4:4)::

- a) Aurkaritza-maila aldatuz.
- b) Baloia jabetza-denbora aldatuz.
- c) Joko-eremuaren tamaina aldatuz.
- d) Ate-kopurua aldatuz.
- e) Joko-eremuan ukitu ezin diren oztopoak sartuz.
- e) Tanto bat lortzeko baldintzak aldatuz.

* Jokoaren zailtasuna areagotzen doan heinean aldatzen doan trebetasun-kopuru jakin bat gauzatzea.

* Egoera zehatzetan trebetasun gutxien duen alderdia erabiltzea.

10. Atezainaren lana, jokoen bidez:

- a) Atezainaren esku-hartzea areagotzeko:
 - * Atera tiro egiteko denbora mugatuz.
 - * Atearekiko distantziak murriztuz.
 - * Jokoan dagoen baloi-kopurua areagotuz.
 - * Defentsan dagoen pertsona-kopurua murriztuz.
- b) Atezainaren erreakzionatzeko eta erabakitzeko gaitasuna garatzeko, bere jarduketa oztokatzen duten aldaketak egingo dira:
 - * Ohikoak ez diren abiapuntuko jarrerak erabiliko ditu: bizkarrez, etzanda, eserita, ahoz gora, ahoz behera,...
 - * Aurkaritza areagotzea (taldekide bat atzetik zirikatzen, ukitu ezin dituen oztopoak aurrean,...).
 - * Aterako jaurtiketak ibilbide desberdinetatik egitea.
 - * Intentsitate desberdineko jaurtiketak jarraian egitea.
 - * Eraso egiten dutenen jaurtiketa-posizioak etengabe aldatzea.
- c) Baloia hartzeko teknika eta posizioa hobetzeko, irizpide desberdinak ezarriz:
 - * Ezin da bi aldiz jarraian posizio berean gelditu baloia.
 - * Ezin da bi aldiz jarraian alderdi trebeenarekin gelditu baloia.
 - * Ezin dira bi geldialdi jarraian egin gorputzaren atal berarekin.

11. Eskola-umeak etapa honetan garatu beharreko jarrerak eta balioak

- 11.1 Jardueraren barruan nahiz kanpoan esleitzen zaizkion erantzukizun desberdinak onartzea.
- 11.2 Entrenatzaileak edo hezitzaileak hartzen dituen erabakiak nahiz epailea errespetatzea.
- 11.3 Taldekideenganako, aurkarienganako eta ikusleenganako errespetua.
- 11.4 Ezarritako ordutegiak betetzea.
- 11.5 Norbere taldearen nahiz aurkarien materialarekiko errespetua eta erantzukizuna.
- 11.6 Ezarritako arauak onartzea eta errespetatzea.
- 11.7 Ahalegin ahalik eta handiena egitea, bakoitzak dituen aukeren barruan, bai entrenamenduetan eta baita partidatan ere.
- 11.8 Gainerakoen arrakasta eta norberaren porrota onartzen jakitea.
- 11.9 Joko garbia.

- 11.10 Inpartzialtasuna
- 11.11 Berdintasuna
- 11.12 Norberaren portaera arautzea.
- 11.13 Gauza berriak ikasteagatiko interesa.
- 11.14 Taldekide guztien partaidetza onartzea, inor baztertu gabe.
- 11.15 Lehia aurkariak gainditzeko erronka gisa ulertzea, norgehiagokajarrerarik gabe.
- 11.16 Banakako erantzukizuna egiteko guztietan, bai defentsakoetan eta baita erasokoetan ere,
- 11.17 Kategoría txikiagoetako jokalariekiko erantzukizuna.
- 11.18 Taldekide guztiekin lankidetzan jardutea.
- 11.19 Taldekideenganako nahiz aurkarienganako elkartasuna.
- 11.20 Bidegabekerien aurreko gaitasun kritikoa.
- 11.22 Zintzotasuna esku-hartze bidegabeen aurrean.
- 11.23 Autonomia norberaren erabakietan eta jardueretan.

D) Etapa honetako berariazko oinarri metodologikoak

1. Etapa honetan metodo analitikoa erabili daiteke futbol-5 jokoaren berariazko teknikak lantzeko.
2. Etapa honetan entrenamenduen ordu-karga areagotu egiten denez, garrantzitsua da:
 - * Edukiak eta atsedenaldiak ondo planifikatzea.
 - * Aurretik ezarritako atsedenaldia beti errespetatzea.
 - * Jarduera desberdinak eskaintzea, monotonian ez erortzeko.
 - * Jarduera motibatzaileak planteatzeko ahalegina egitea.
3. Kontuan hartu beharreko hainbat gogoeta:
 - * Jokalari guztiei sari positiboak ematea.
 - * Eratzen diren taldeen osaera beti modu espontaneoan aldatzea, taldearen kohesioa bultzatzeko.
 - * Ez onartzea entrenamenduetan taldekideenganako edo norberarenganako gaitzespenik, huts egin duten ekintzak egiteagatik.



GAZTEAK KATEGORIARA ZUZENDUTAKO ARIKETA-MULTZOA



1. PRESTAKUNTZA FISIKORAKO ARIKETAK

KOORDINAZIOA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

1. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

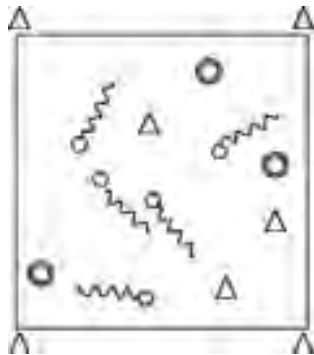
Gorputzaren atal desberdinekin baloia koordinatzea eta kontrolatzea.

Materiala:

Zazpi kono, hiru uztai eta baloi bat jokalarik bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalariak gorputzaren atal desberdinekin kontrolatzen dute baloia. Jarraitu beharreko hurrenkera ondorengo hau da: oina, belauna, burua, belauna, oina eta berriro hasieratik, baloiak lurra ukitu gabe. Jokalari bakoitzak bere baloia kontrolatuko du, eta bere taldekideak nahiz lurrean dauden uztaiak eta konoak saihestuko ditu. Jokalariak puntu bat eskuratuko du baloia lurrera erortzen bazaio, edo taldekideren bat nahiz lurrean dagoen oztuporen bat ukitzen badu. 3 minutu igaro ondoren puntu gutxien lortzen duenak irabazten du jokia.



2. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Koordinazioa eta baloia bi oinekin eta norabide-aldaketan aurrean kontrolatzea eta maneiatzea lantzea.

Materiala:

Sei kono eta baloi bat jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariak hiruko taldeetan antolatuko dira, errelebu-joko bat egiteko. Deskribapen grafikoa agertzen den zirkuitua egingo du, baloia atzerantz eramanez, trebetasun gutxieneko oinarekin. Kono batetara iristen den bakoitzean, aldatu egiten da baloia eramateko erabiltzen den azalera. Jokoa zirkuitua hiru aldiz lehendabizi egiten duen taldeak irabaziko du.



3. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

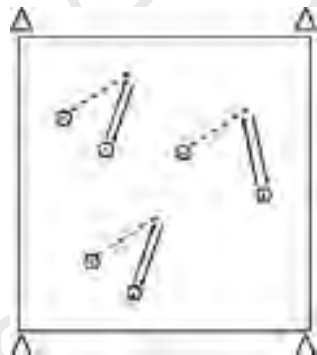
Koordinazioa eta baloia bi oinekin eta norabide-aldaketan aurrean kontrolatzea eta maneiatzea lantzea.

Materiala:

Baloi bat jokalaria bakoitzeko.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak bikoteka antolatuko dira. Bikotekideak bata bestearen parean jarriko dira, eta joko-eremu osoan zehar mugituko dira, inorekin talka egin gabe. Baloirik ez duen pertsona desmarkatu egingo da, baloia duen B jokalaria egingo dion pasea hartzeko. B jokalaria, baloia hartu aurretik, 360^º-ko bira egingo du, baloiak lurra ukitu aurretik. Ezin dira ez bi pase eta ezta bi harrera jarraian ere egin gorputzaren atal berarekin. 2 minutu igaro ondoren funtzioz aldatuko dira. Jokalaria puntu bat eskuratuko du baloia lurrera erortzen bazaio edo beste taldekideren batekin talka egiten badu. Jokoa irabaziko du bi minutu igaro ondoren puntu gutxien eskuratu dituenak.



ABIADURA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

4. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea eta erritmo- eta norabide-aldaketak lantzea.

Materiala:

Hamaika baloi eta lau kono.

Deskribapena:

A jokalaria, baloirik gabe, ahalik eta abiadura handienezan irtengo da bere atzean dagoen B jokalaria egingo duen baloi-jaurtiketaren xede izango den konorantz. Ak aurrerantz begiratzen du, eta ez da abiatuko Bk bidalitako baloia norantz doan ikusi arte. Baloia hau konora iritsi baino lehen hartu beharko du. A abiaduran itzuliko da, Bk bidalitako baloia eramanez, eta berriro jarriko da ilaran.



5. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Estimulu kinestesikoaren aurreko erreakzio-abiadura eta lekualdatze-abiadura lantzea.

Materiala:

Bi kono.

Deskribapena:

A Bren atzean jarriko da, honi sorbaldeetatik bi eskuekin helduz. B jokalaria Aren sorbaldak askatzen dituen bezain laster, buelta eman eta ahalik eta azkarren korrika irtengo dira. B A ukitzen saiatuko da, A parean duen konora iritsi baino lehen. Lortzen ez badu, Ak puntu bat irabaziko du. Lasterketa bakoitzean posizioz aldatuko dira. Jokoa bost lasterketa egin ondoren puntu gehien lortu duenak irabaziko du.



6. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

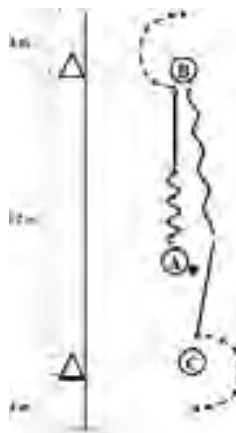
Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea eta erritmo- eta norabide-aldaketak lantzea.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalaria hiruko taldeetan antolatzen dira. A zutik egongo da baloiarekin, eta B eta C lurreen etzanda egongo dira ahoz behera, A dagoen lekua aurkako norabidera begira. A jokalaria nahi duen alderantz eramango du baloia. Bere taldekidea dagoen lekura iritsi baino lau metro lehenago, bere izena oihukatuko du, eta hori ahalik eta azkarren altxatuko da, A jokariaren baloia hartu eta C dagoen lekura abiatzeko. Orduan, gauza bera egingo du, aurkako norabidean, deskribapen grafikoan agertzen den bezala.



7. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea eta erritmo- eta norabide-aldaketak baloiarekin lantzea.

Materiala:

Kono bat eta baloi bat parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Guztiak jarriko dira deskribapen grafikoan agertzen den bezala, lasterketa-joko bat egiteko. Ahalik eta abiadura handienez irteneko dira, baloia irteerako marraren beste aldean dagoen konoari bizkarra emanez eramanez. Hezitzaileak seinale akustikoa egiten duenean, jokalariek buelta emango dute, eta baloia abiaduran baina aurrerantz eramaten jarraituko dute. Hezitzaileak nahi dituen aldaketak egingo ditu. Bost lasterketetan hoberena denak irabaziko du.



8. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erreakzio-abiadura, baloia abiaduran eramatea, erritmo- eta norabide-aldaketak lantzea, eta erasoak hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Joko honetan parte hartzen dutenak zirkuluan eserita jarriko dira, jokoa zuzentzen duenaren inguruan, honi bizkarra emanez. Jokalari batek, nahi duenean, baloia edozein norabiderantz botako du, eta, aldi berean, bi pertsona desberdini egokituko zaien zenbaki bat oihukatuko du. Pertsona horiek, zenbakia entzutean, ahalik eta azkarren altxatuko dira, eta baloia harrapatzera joango dira, baloiak lurra ukitu aurretik. Jokalariak araututakoaren arabera egin beharko dituzte erasoak. Baloia hartzen duenak abiaduran eramango du baloia, hezitzaileari itzultzeko. Ibilbide horretan, beste jokalaria baloia lapurtzen saiatuko da. Baloia hezitzaileari itzultzen dionak irabaziko du.



ERRESISTENTZIA
AEROBIKOA ETA
ANAEROBIKOA LANTZERA
ZUZENDUTAKO ARIKETAK

9. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Erresistentzia aerobikoa, trebetasuna eta bi oinekin zein beste gorputz-atalekin egindako pasearen zehaztasuna lantzea, eta orientazio-aldaketen aurrean baloia hobeto hartzea eta kontrolatzea.

Materiala:

15 kono eta baloi bat bikoteko.

Deskribapena:

Jokalaria bi taldetan banatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, ondorengo jarduera hauek dituen zirkuitu oso bat bikoteka hiru aldiz egiteko:

1. konotik 2. konora arte: korrika, taldekideen artean baloia buruarekin pasaz, baloia lurrera erori gabe.

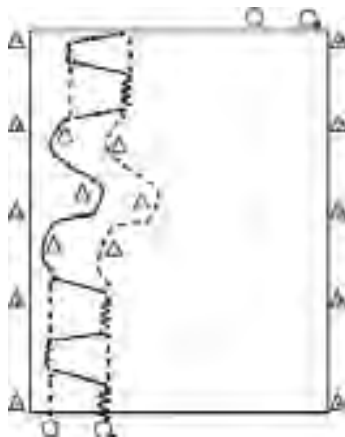
2. konotik 3. konora arte: korrika, taldekideen artean baloia oinarekin pasaz, baloia lurrera erori gabe.

3. konotik 4. konora arte: korrika, konoei bizkarra emanez, eta konoen artean slalom bat egiten (jokalaria batek baloia eramango du, eta besteak ez).

4. konotik 5. konora arte: korrika, bikotekideen artean baloia ondorengo gorputz-atal hauekin pasaz: burua, belauna, oina, belauna, burua, baloiak lurra ukitu gabe.

5. konotik 6. konora arte: txingoka joango dira jokalaria, eta baloia elkarri airean daramaten oinarekin pasako diote. Oin hori, gainera, trebetasun gutxien duena izango da.

Jokalariek gauza bera egingo dute, baina aurkako norabidean.



10. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Abiadurarekiko erresistentzia lantzea eta baloiarekiko trebetasuna eta kontrola hobetzea.

Materiala:

Hamahiru kono, bi aulki suediar eta baloi bat parte-hartzaileko.

Deskribapena:

Jokalariek hiru aldiz jarraian egingo dute, banaka, ondorengo zirkuitu hau, deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala:



Irteeratik 1. konora arte: esprinta, baloia eramanez.

1. konotik 2. konora arte: baloia aulki suediarren gainetik eramatea.

2. konotik 3. konora arte: esprinta, baloia eramanez.

3. konotik 4. konora arte: baloia kono bakoitzaren gainetik altxatzea, konoaren gainetik bi oinak elkarrekin dituztela salto egitea, eta baloia honek lurra ukitu aurretik hartzea.

4. konotik 5. konora arte: esprinta, baloia eramanez.

5. konotik abiapuntura: baloia atzerantz eramatea.

GIHARRAK
INDARTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

11. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Orkatiletako giharrak indartzea.

Materiala:

Joko honetarako ez da materialik behar.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka jarriko dira. Eserita dagoen jokalaria bizkarra horma batean oinarrituta duela jarriko da, atzerantz mugitzea saihesteko. Jokoa zuzentzen duenak adierazten duenean, bi jokalariek ahalik eta indar handiena egingo dute; batek eskuekin, eta besteak orkatilekin. Jokoa irabaziko du hezitzailearen bigarren seinalean jarduera hasterakoan eskuen eta oinen abiapuntu den marra bertikala gainditu duen jokalaria.



12. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrak indartzea.

Materiala:

Balo bat hiru jokalariko.

Deskribapena:

Jokalariak hiruko taldetan antolatuko dira, baloi batekin, lau hankatan eta alderantziz, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. Baloia oinarekin pasako diote elkarri, honek lurra ukitu gabe, eta jokalaria etengabe mugitzen ari direla. Puntu bat eskuratuko du baloia erortzen zaion jokalaria. 2 minutu eta erdian puntu gehien lortzen duenak galtzen du.



13. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Indar esplosiboa lantzea.

Materiala:

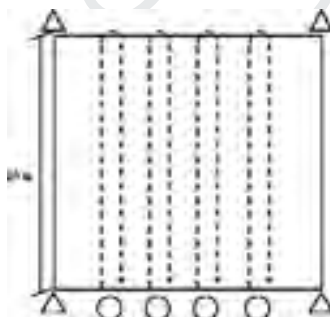
Lau kono eta soka bat jokolari bakoitzeko.

Deskribapena:

Jokalaria irteerako marraren atzean jarriko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, 5 lasterketa ahalik eta abiadura handienez egiteko:

1. lasterketa: soka-saltoan, bi oinak elkarren ondoan dituztela.
2. lasterketa: txingoka, eskuineko oinaren gainean saltoka.
3. lasterketa: txingoka, ezkerreko oinaren gainean saltoka.
4. lasterketa: txingoka, lehendabizi oin baten gainean eta ondoren bestearen gainean, txandaka, salto eginez.
5. lasterketa: ibilbidea ahalik eta salto gutxien eginez osatu behar dute, eta saltoak bi oinak elkarren ondoan dituztela egin beharko dituzte.

Lasterketa bakoitza zehaztutako ibilbidea azkarren egiten duenak irabaziko du. 5 lasterketetan hoberena denak irabazten du:



14. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Giharrak indartzea.

Materiala:

1,5 kg-ko medikuntzako baloi bat eta baloi arrunt bat bikoteko.

Deskribapena:

Jokalaria bi taldetan banatuko dira, deskribapen grafikoan agertzen den bezala, ondorengo jarduera haiek dituen zirkuitu oso bat bikoteka hiru aldiz egiteko:

Irteeratik 1. konora arte: igel-jauziak, oinak elkarren ondoan eta aurrerantz dituztela. Jauzi bakoitzean, eseritako jarreatik goranzko jauzi bertikal bat egingo da.

1. konotik 2. konora: trostan joango dira.

2. konoan: pertsona bat bestearen parean jarriko da. Bata zutik eta bestea lurrean etzanda, abdominalak egiteko moduan. Zutik dagoenak lurrean dagoenari pasatzen dio baloia, eta honek buruz toke bat emanez itzuliko dio, enborra abdominalak egingo balitu bezala altxatzen duen bakoitzean.

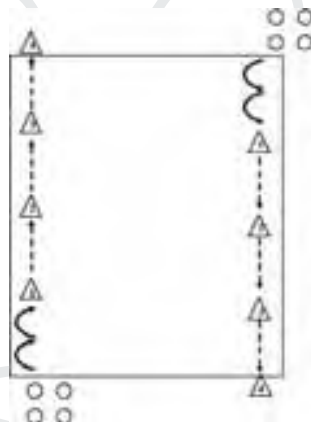
2. konotik 3. konora: trostan joango dira.

3. konoan: pertsona bat lurrean eserita dago, hankak irekita dituela, eta bestea zutik dago, hankak elkarrekin dituela, bestearen hanka zabalduen barruan. Mugimendu koordinatu bat egingo dute; eserita dagoenak modu jarraituan irekiko eta itxiko ditu hankak, eta besteak salto egingo du aurrekoak hankak ixten dituen bakoitzean, besteak hankak irekita dituenean lurreratzen delarik.

3. konotik 4. konora: trostan joango dira.

4. konotik beste taldearen abiapuntura: korrika, medikuntzako baloi bat pasako diote elkarri buruaren gainetik, alboko sake bat egingo balute bezala.

Jokalariek gauza bera egingo dute, baina aurkako norabidean.



MALGUTASUNA
LANTZERA
ZUZENDUTAKO
ARIKETAK

15. JOKOA

EZAUGARRIAK

Xedea:

Malgutasuna lantzea.

Materiala:

Ez da inolako materialik behar.

Deskribapena:

Jokalariak bikoteka antolatuko dira, eta irteerako marraren atzean jarriko dira, 4 lasterketa deskribapen grafikoan agertzen diren jarreretan egiteko: Lasterketa bakoitza irabazten duen bikoteak puntu bat eskuratuko du. Jokoa puntu gehien irabazten dituen bikoteak irabazten du.

AZALPEN GRAFIKOA

Lehenengo lasterketako jarrera:



Bigarren lasterketako jarrera:



Hirugarren lasterketako jarrera:



Laugarren lasterketako jarrera:





2. EDUKI TEKNIKO ETA TAKTIKOA DUTEN ARIKETAK

16. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

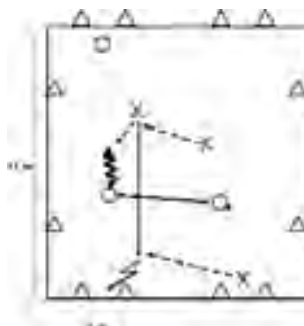
Defentsako laguntzak eta euskarriak nahiz kontraerasoa ahalik eta abiadura handienean lantzea.

Materiala:

Zortzi kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Jokalariak deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala antolatuko dira, 3:3 jokoan jolasteko. Baloi bat areako marraren gainean sartzen denean, erdialdeko jokalariek guztiak norabide berean irten daitezke, puntako erasotzaile gisa dagoen jokalariei laguntzeko edo oztopatzeko helburuarekin. Talde defendatzaileak baloia lapurtzen badu, deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, kontraeraso bat egingo du, gehienez ere 8 segundotan, eta puntu bat eskuratuko du gola sartzekotan. Jokoa 3 minutuko 4 denboratan banatuko da (bi talde defendatzaile gisa eta beste bi erasotzaile gisa); horietan, jokalariek posizioz aldatuko dira talde beraren barruan.



17. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

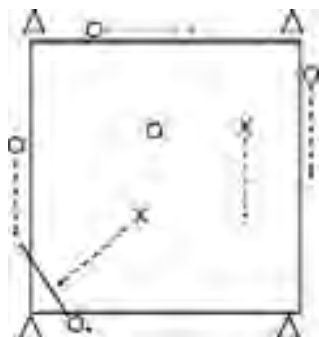
Desmarkatzea, aurreratzea eta baloia moztea nahiz pasearen zehaztasuna lantzea.

Materiala:

Lau kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Lau pertsona 8 x 8 metroko lauki baten inguruan mugitzen dira, eta baloia elkarri pasa behar diote, lurraren arrasean, laukia zeharkatuz. Lauki horretan, defendatzaileak pase horiek moztzen saiatuko dira. Laukiaren barruan beste erasotzaile bat ere egongo da, paseetan laguntzeko. Jokalari horren pase orok bi pase bezala balioko du. Erasotzaileek berehala kontrolatu ezin dituzten baloia defendatzaileek moztu dituztela ulertuko da. 2 minutu eta erdiko lau denboratan banatuko da jokoa (bi talde defendatzaile gisa eta beste bi erasotzaile gisa); horietan, jokalariek posizioz aldatuko dira talde beraren barruan. Talde erasotzaile hoberenaren saria eskuratuko du pasekopuru gehien modu jarraituan egiten duen taldeak, eta talde defendatzaile hoberenaren saria irabaziko du pase gehien moztea lortzen duen taldeak.



18. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

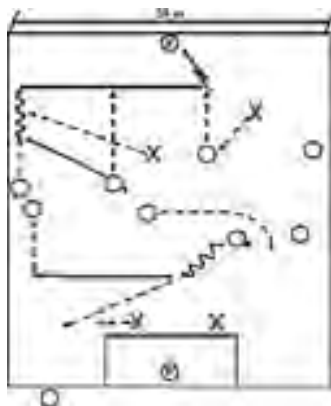
Ahalik eta abiadura handienez erasotzea, eta eggera desberdinen aurrean azkar erabakitzeko gaitasuna.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

4:2 jokoa egingo da joko-eremuaren erdi bakoitzean; horietan, talde bakoitza gola sartzen saiatuko da, beste taldeak sartu baino lehenago. Penalti-areako marran dauden bi defendatzaileak talde berekoak izango dira. Horrela, talde bakoitzak bost aldiz eraso ondoren, hiru taldeen funtzioak aldatu egingo dira (eremuaren erdi bakoitzean eraso egiten duten 4ko bi taldeak eta defendatzaile gisa dauden 4 jokalaria), hiru taldeak behin defendatu eta bakoitzak 10 eraso egin arte. Eraso bakoitzean gola lehendabizi sartzen duen taldeak puntu bat irabaziko du. Horrela, gol gehien sartzen dituen taldeak irabaziko du jokoa. Arau gisa, erasoek ez dute minutu bat baino gehiago iraungo, eta ezingo dira bi pase jarraian pase-azalera berarekin egin.



19. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

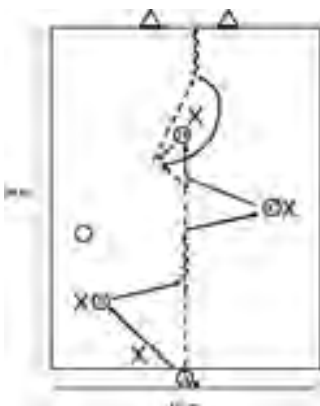
Bat-bikoak, markaketa, desmarkatzeak nahiz zehaztasuneko paseak hobetzea.

Materiala:

Bi kono eta baloi bat.

Deskribapena:

Jokalariak 7ko taldeetan banatuko dira, eta deskribapen grafikoa agertzen dena egingo dute. A jokalaria bat-biko bat egingo du B jokalararekin, beste bat C jokalararekin, eta bat-biko bikoitza D jokalararekin. D gola sartzen saiatuko da, baloia konoen bidez mugatutako atera eramanez. B, C eta D jokalaria markaketa zorrotzarekin egongo dira defendatuta. Jokaldi ororen ondoren, talde bakoitzeko jokalaria posizioz aldatuko dira, ahalik eta azkarren, eta berriro jokaldi bera egingo dute. 7 minututan gol gehien sartzen dituen taldeak irabaziko du.



20. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

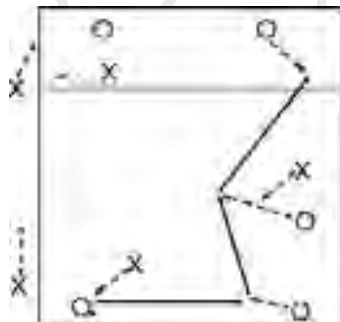
Markaketa eta desmarkatzea lantzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Arauzko joko-eremua hiru zonaldetan banatuko da, deskribapen grafikoan agertzen den bezala. 2:1 jokoarekin hasiko da, hondoko marrikatik abiatuta, helburutzat baloia berreskuratzea duen defendatzaile batekin. 2 erasotzaileak baloia ondoko joko-eremuan dagoen erdilariari (erdilari horrek ere izango du defendatzaile baten markaketa) edo hirugarren eremuan dagoen taldekideetakoren bati pasatzen saiatuko dira. Erdilariak baloia hartzen duenean, honek hirugarren eremura pasa beharko du; bertan, bere taldekideak desmarkatu egingo dira. Erasoa amaitu egingo da defendatzaileek baloia hiru aldiz jarraian ukitzea lortzen dutenean, erasotzailearen batek arau-hausteren bat egiten duenean, baloia eremutik irteten duenean edo baloia aurkariaren hondoko marrikaino eramatean gol bat sartzen duenean. Talde erasotzaileak 5 baloi-jabetza izango ditu baloia lehenengo eremutik hirugarrenera pasatzeko. 5 baloi-jabetza izan ondoren, taldeak posizioz eta funtzioz aldatuko dira. 10. baloi-jabetzaren ondoren gol gehien eskuratzen dituenak irabaziko du.



21. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Markaketa mistoa, zaintza-lana eta defentsazko laguntza lantzea, nahiz 4:2 jokoan ahalik eta abiadura handienera erasotzea hobetzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan agertzen den bezala, erasotzaileak gola sartzen saiatuko dira, defendatzaileak hori saihesten saiatzen diren bitartean. Erasotzaileek 15 segundo besterik ez dituzte gola sartzeko. 4. erasoaldiren ondoren (erasoaldi bakoitzean erasotzaileak posizioz aldatzen dira), defendatzaileak erasotzaile izatera pasako dira, eta bertan berriro ere funtzio-aldaketak egingo dira.



22. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Desmarkatzea eta bat-bikoak hobetzea, eta aurkariekiko joko-egoeratan baliabide tekniko eta taktiko desberdinak erabiltzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Arauzko joko-eremua 3 korridoreetan banatuko da, 4:4 jokoa egiteko. Bertan, jokalaria ez dira irtengo dagozkien korridoreetatik. Golak balio izateko, ezinbestekoa izango da gola sartu aurretik gutxienez 5 pase egitea eta alboko korridoreetako eraso-tzaileekiko bat-biko bat egitea. Gainera, jokalaria berak ezingo ditu bi gol jarraian sartu. 5 erasoaldiren ondoren (erasoaldi bakoitzean erasotzaileak posizioz aldatzen dira), defendatzaileak erasotzaile izatera pasako dira, eta alderantziz. Gol gehien sartzea lortzen duen taldeak irabaziko du.



23. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

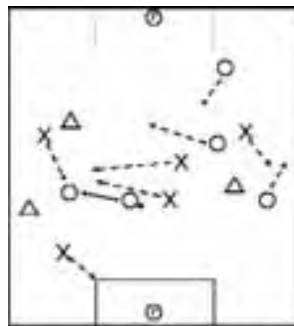
Abiadura ahalik eta handienera desmarkatzea eta kontraerasoa egitea lantzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Arauzko joko-eremua hiru zonalde berdinetan banatuko da. 5:5 jokoa abiaraziko da, eta talde erasotzaileak 9 pase egin beharko ditu erasoaldiaren lehenengo minutua iragan baino lehen. Talde bakoitza erasotzaile izango da 3 minutuko bi denboratan, eta defendatzaile, berriz, beste bi denboratan. Denbora horien tartean atsedenaldia izango dute. Konoak jarriko dira lurrian, oztopo gisa, jardueraren zailtasuna areagotzeko. Talde defendatzaileak baloia lapurtzen badu, kontraerasoa abiaraziko du ahalik eta abiadura handienera.



24. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Jokalari guzti-guztiekin erasoan izango duten koordinazioa eta parte-hartzea lantzea, ikasitako ekintza tekniko desberdinak behar bezala eta azkar erabiltzen jakitea, eta eraso-erritmoa lantzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

5:5 jokia egingo da joko-eremu osoan, arau ofizialen arabera eta, gainera, ondorengo arau hauei ere jarraiki: Gola baliozkoa izan dadin:

Taldeko jokalariei guztiek egin behar dute gutxienez pase bat.

Gutxienez 6 pase egin beharko dira.

Gutxienez bat-biko bat egin beharko da.

Erasoaldiaren gehieneko iraupena: 2'30"



25. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

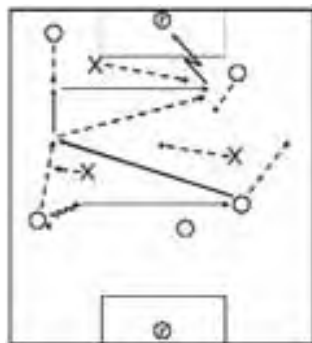
Jokalarien arteko koordinazioa garatzea erasoan, eta joko-egoera desberdinak nahiz horiek behar dituzten erantzunak irakurtzeko eta ulertzeko gaitasuna garatzea.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

Joko eremua 3 zonaldetan banatuko da, eta 5:3 jokia egingo da. Eremuaren erdian bi pertsona egongo dira, baloia, aurkako areako marra zeharkatuz, 4. eta 5. jokalariei pasatzeko helburua dutela. Jokalariei horiek arearen barruan desmarkatuko dira, eta etengabe komunikatuko dira baloia duen jokalariekin. Gainera, eremuaren erdigunean dagoen taldekidearen sakoneko paseak jasotzeko akordio bisualak ezarriko dituzte.



ATEZAIN-JOKOA LANTZERA **ZUZENDUTAKO ARIKETAK**

26. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

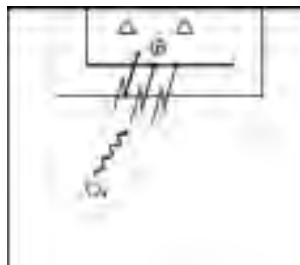
Erasotzailearen aterako jaurtiketak lantzea, eta atezainaren kalkulu optiko-motorra, baloiaren ibilbidearen arabera, hobetzea.

Materiala:

Ahalik eta baloi gehien, jaurtiketak ahalik eta azkarren egin ahal izateko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, jokalaria ahalik eta azkarren nahiz indar eta zehaztasun handienarekin egingo ditu aterako jaurtiketak.



27. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

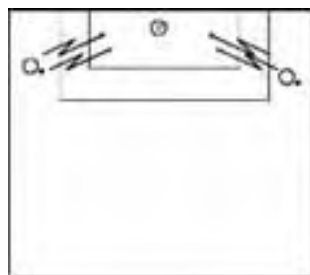
Atezainak esku-hartze oso jarraituen aurrean duen erantzuteko eta aurreratzeko gaitasuna garatzea.

Materiala:

Ahalik eta baloi gehien, jaurtiketak ahalik eta azkarren egin ahal izateko.

Deskribapena:

Deskribapen grafikoan ikusi daitekeen bezala, bi jokalarik ahalik eta azkarren nahiz indar eta zehaztasun handienarekin egingo dituzte aterako jaurtiketak.



28. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

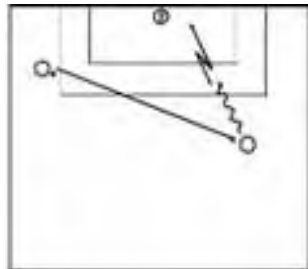
Egoera desberdinen aurrean erantzuteko eta aurreratzeko gaitasuna garatzea.

Materiala:

Ahalik eta baloi gehien, jaurtiketak ahalik eta azkarren egin ahal izateko.

Deskribapena:

Hegaleko batek erasotzaile-posizioan dagoenari erdiratuko dio baloia albotik, eta erasotzaile hori atezainari driblinga egiten saiatuko da. Atezainak, erasotzailearen posizioaren arabera, atetik irtetea edo ez irtetea erabakiko du.



29. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

Baloiaren ibilbide eta abiadura desberdinen aurrean, baloia hartzeko teknika eta posizioa hobetzea.

Materiala:

Deskribapena:

Deskribapen grafikoa agertzen den bezala, hondoko marra orotan hiru pertsona jarriko dira. Pertsona horiek talde desberdinetakoak izango dira (O taldea eta X taldea). Jokalariak modu ordenatuan egingo dituzte aterako jaurtiketak. O taldeko jokalariek arrasean botako dute baloia lehenengo zutoinera edo konora, eta X taldeko jokalariek berdin egingo dute, baina atearen barrualderantz. Atezainak, txandaka, belautu makurtuz eta zangoak luzatuta dituela hartuko ditu baloiak.



30. JOKOA

EZAUGARRIAK

AZALPEN GRAFIKOA

Xedea:

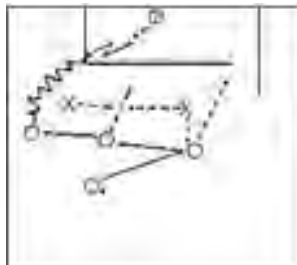
Atezainak joko-egoera desberdinen aurrean duen erantzuteko eta aurrea hartzeko gaitasuna garatzea, aurretiaz aurkarien kokapenak aztertu ondoren.

Materiala:

Baloi bakar bat.

Deskribapena:

4 erasotzaile arituko dira, 2 defendatzailereren eta atezain baten aurka. Erasotzaile gisa jokatzeko dutenek gola 8 segundotan sartu beharko dute. Aurkariak askoz ere gehiago direnez, atezainak askotan esku hartu beharko du.



BIBLIOGRAFIA

Arrizabalaga, E. El entrenamiento de la técnica de fútbol en la edad escolar y el entrenamiento del portero.

Athletic Institute. La enseñanza y el entrenamiento del jugador infantil de fútbol (1981). Madril.

Balbas, T. Metodología táctica y estrategia en el fútbol escolar (1993). Araba. Arabako Foru Aldundia.

Cascallana, C. Nuevos sistemas de preparación física en fútbol (1998). Madril. Gymnos.

Elezkano, U. Preparación física en el fútbol escolar (1998). Araba. Arabako Foru Aldundia.

Ganoso, F. Enseñanza del Fútbol (1982). Madril. Gymnos.

Heddergott, K.H. Fútbol. Del aprendizaje a la competencia (1978). Buenos Aires. Kapelusz.

Rosado, A (1997). La Preparación Física en el Fútbol para niños de 10 a 13 años. Madril. Gymnos.

Sans, A. eta Frattarola, C. Entrenamiento en el Fútbol Base. Bartzelona. Paidotribo.

Vázquez Folguerira, S. Fútbol Base. La técnica aplicada a diferentes niveles. Madril Esteban Sanz Martinez.

Wanceulen Ferrer, Antonio (1982). Las escuelas de fútbol. Sevilla. Esteban Sanz Martinez.

Wein, H. Fútbol a la medida del niño (1973). Madril. Futbolaren Espainiako Errege Federazioa.



A background image of a soccer game in progress on a grassy field. In the foreground, a player in a blue and white striped jersey is seen from the back, looking towards the goal. Other players in various jerseys are visible in the mid-ground, and a goal is visible in the background.

BFA
DFB



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Bizkaia

Kultura Saila
Departamento
de Cultura