



FUTBOL

ENTRENATZAILEA

Christian Bourrel
Maurizio Seno



Deba ballarako Euskara
eta Kirol Zerbitzuak

AURKIBIDEA

HITZAURREA

Azken urteetan hainbat ahalegin egin dira Deba Garaian ahalik eta esparrurik gehienetan euskararen normalizazioa lortzeko. Esparru horien artean lehenetsuzkotzat jotzen da gaur egun, haur eta gazte jendearen denbora libre, eta denbora librearen barruan kirola.

Hori kontutan harturik. 1993. urtean Deba Garaiko zenbait Udal (Antzuola, Aretxabaleta, Arrasate, Bergara, Eskoriatza eta Oñati) elkartu ginen Kirola Euskaraz plana martxan jartzeko. Gaur egun programa Deba Bailara osora (Mutriku, Mendaro eta Mallabiko Udalak ezik) zabaldua da.

Proiektu horren abiapuntua, kirolean euskarak zuen egoera azterzea izan da. Horretarako, Bailarako herrietan egiten diren kiroleko datuak bildu ditugu eta eurretan euskarak duen presentzia aztertu dugu. Aldi berean kirol arloko euskarazko materialaren bilketa ere egin da.

Azterketa horrek, bi gauza utzi dizkigu argi: alde batetik, kirol entrenatzaile euskaldunen beharra dagoela; eta bestetik, oso material gutxi dagoela euskaraz kirol arloan.

Bi puntu horiek kontutan hartuta, jarri genuen abian Kirola Euskaraz proiektua, kirol materialea sortzeko beka bat martxan jarritz.

Hemengo hau duzue, beraz, lehenengo beka haren garapenaren fruitu, jorratutako gaia futbola izan delarik.

Azkenik aipatu dezagun oraingo honetan euskaraz doakigun hau, frantsesezko "L'entraîneur de football" izeneko liburuaren itzulpena dela, eta proiektua ez dela honetan agortzen baizik eta jarraipena eman-so zaiola, batzutan itzulpenaren bidez eta beste batzutan sorkuntzaren bidez.

AURKIBIDEA

I. ATALA. LANAREN ZENTZUA AURKITU

- 1) Futbola. jolasa.
- 2) Futbola, aisialdirako kirola.
- 3) Futbola, ikuskizuna.

II. ATALA. DENBORA HOBETO ERABILTZEN IKASI

Aukerak egin.

III. ATALA. TALDE ERAGILEA

IV. ATALA. PRESTAKUNTZA FISIKOA

Muskulu-uzkurdurari buruz gutxienez jakin beharrekoa.

Nerbio-eragina.

ATPa.

ATParen lau bideak.

Oxigeno-kontsumoa.

Herentziak lasterketen iraupen eta abiaduran

izaten duen eragina.

Adimena erabiltzeak abiaduran eta energi kapitalean izan ditzakeen eraginak.

Entrenamendu fisikoaren eragina.

—Gainkonpentsazioa.

—Erregulazio-mekanismoen hobekuntza.

—Beroketa, gainberoketa eta izerdialdia.

—Ur-galerak eta egarria.

—Nekea eta neke-sentsazioa.

—Sprinterako prestakuntza-lanak antolatu.

—Sprinta lantzeko zenbait adibide.

Glukolisi anaerobiko laktikoa lantzeko ariketen antolaketa.

Glukolisi aerobikoarekiko lanaren antolakuntza.

Nola erabili erresistentzia (fondoak)?

Nola antolatu behar dugu astea?

Denboraldi hasierako prestakuntza fisikoa.

Muskulazioa

V. ATALA. TEKNIKA LANTZEKO BIDEAK

Sarrera.

Hobe al daiteke teknika?

Hobeto kokatzeko bideak.

“Simple” jokatzeko ikasi behar.

Konfidantza jokatu.

Noiz landu behar dugu teknika?

Nola landu teknika?

Teknika eta biomekanika.

—Jaurtiketak.

—Erdiraketak.

—Kontrolak.

—Iskintxoak.

—Paseak.

—Airetiko jokia.

—Bularra.

—Bolea-jokia.

—Bolezko jaurtiketa akrobatikoa.

VI. ATALA. LAN TAKTIKOA

Elkarlanean aritzen ikasi.

Estrategiak.

Liberodun banakako defentsa.

Defentsa-mota hau erabiltzeko arrazoiak.

Nola jokatu liberodun banakako defentsaren aurka.

Zonakako defentsa.

—Zonakako defentsaren alde onak.

—Zonakako defentsaren alde txarrak.

—Zonakako defentsa erabiltzeko arrazoiak.

—Nola jokatu zonakako defentsaren aurrean.

Zonakako pressinga.

—Zonakako pressingaren alde onak.

—Alde txarrak.

—Zonakako pressinga erabiltzeko arrazoiak.

Defentsa mistoa.

—Defentsa mistoaren alde onak.

—Defentsa mistoaren alde txarrak.

—Defentsa mistoa erabiltzeko arrazoiak.

—Nola jokatu defentsa mistoaren aurka.

Taldea eta bere osakera desberdinak.

1) Maila honetan jokatzeko prest dagoen aurrelari-kopurua.

2) Entrenatzaileak bere erdilarien kopurua eta kalitatea hartu behar ditu kontutan.

3) Talde-osaketa aurkakoari buruz dugun ezagutzaren arabera izan daiteke.

4) Talde-osaketa lortu nahi dugun emaitzaren arabera izan daiteke.

5) Baloi geldiez egin daitezkeen konbinazio taktikoak.

Jaurtiketa libre zuzenak.
Jaurtiketa libre ez-zuzenak.
Cornerrak.
Alboko sakei buruzko konbinazioak.
Defentsarako taktikak.
—Jaurtiketa libreak.
—Cornerrak.

VII. ATALA. ENTRENATZAILEAREN IHARDUERA PSIKOLOGIKOA

- 1) Futboleko atseginez aritu behar da.
- 2) Garaipena.
- 3) Porrota aurreratzeko bidea da.
- 4) Adorea.
- 5) Konfidantza.
- 6) Sustapena.
- 7) Bateriaezintasunak.

VIII. ATALA. BEHAKETA EGOKIA

- 1) Behaketa fisiologikoa.
- 2) Baloiaren joan-etorrien behaketa.
Zein motatako informazioa eskura daiteke behaketa honi esker?
- 3) Jokalari bati egindako behaketa.
Interpretazioa.
- 4) Jokalarien arteko harremanen behaketa.

IX. ATALA. ENTRENAMENDUAK

- 1) Entrenamenduetan eragina izan dezaketen elementuak.
 - 1) Aurreko partidua.
 - a) arlo fisiologikorako.
 - b) arlo tekniko-taktikorako.
 - c) arlo estrategikorako.
 - d) arlo psikologikorako.
 - 2) Hurrengo partidua.
 - 3) Asteazkaren egun beharreko entrenamenduak.
 - 4) Bitarteko materialak.
 - 5) Eguraldia.
 - 6) Jokaldi-kopurua eta jokalarien erabilgarritasuna.
 - 7) Entrenatzailearen gertutasuna.
 - 8) Entrenatzailearen nortasuna eta jakinduria.
 - 9) Programazioaren eragina.

- II) Saioaren helburuak.
 - 1) Jokatu ahal izatea.
 - 2) Indibidualki jokatzeko jakitea.
 - 3) Taldean jokatzeko jakitea.
 - 4) Jokatzeko gogoia.
- III) Programazioa eta entrenamendua.
 - Zikloa lan egitea.
 - Metodoa.
 - Adibidea.
- IV) Entrenamendurako bitartekoak.
 - A) Transmisioa.
 - B) Pedagogia aktiboa eta pedagogia gidatzailea.
 - C) Animazioa pedagogia aktiboan.
 - 1) Arazodun egoerak aukeratu.
 - 2) Arazoak, gero eta handiagoak.
 - 3) Galderak.
 - 4) Epe luzerako lana eta pedagogia aktiboa.
 - D) Entrenatzaileak lan egiteko dituen 4 bideak.
 - 1) Ariketak.
 - 2) Egoerak.
 - 3) Gai-jokoak.
 - 4) Joko libreak.
 - E) Lanak gero eta zailagoa izan behar du.
- V) Entrenamenduaren egitura.
 - 1) Lehendabiziko zatia: ariketak.
 - beroketari dagokionez.
 - 2) Bigarren zatia: egoerak.
 - benetako egoerak.
 - egoerako osagaien moldaketa.
 - 3) Hirugarren zatia: gai-jokoak.
 - 4) Laugarren zatia: joko libreak.
- VI) Entrenamenduaren balantzea.

X. ATALA. ARIKETA, EGOERA ETA GAI-JOKOEN
AUKERAKETA

- 17 ariketa.
- 31 egoera.
- 21 gai-joko.

XI. ATALA. ATEZAINAREN
ENTRENAMENDUAREN
ARAZOAK

Liburu honetako hiztegitxoak.

I. ATALA

LANAREN ZENTZUA

AURKITU

Entrenatzaileak, lan-antolaketari ekin baino lehen, jokalarien eta futbol-taldeko agintarien motibazioa aztertu behar du. Futbola, jolasa, kirola edo ikuskizuna izan daiteke.

1) FUTBOLA, JOLASA

Futbola jolastzat dutenek, atsegin hartu aldera, ondoko ezaugarri hauetarikoren bat da aurkitu nahi dutena:

- partiduaren xarma, lor dezaketen garaipenarena,
- lagunarteko giroa, taldeko kidetasuna,
- indar fisiko handiegirik behar ez izatea, gogorregia izateko premiarik ez duen kirola jokalariai oraindik ez dela zaharregia erakusten diona.
- arazoak denbora batez ahaztaraziko dizkiona.

Jokalari horiek ez dute izaten entrenatzailearen premiarik; ezta entrenatzeko beharrik ere.

2) FUTBOLA, AISIALDIRAKO KIROLA.

Futbola aisialdirako kiroltzat dutenak, zenbait asmo edo helburu eskuratzearren, gorputz- eta buru-ariketak egiteko prest daudenak dira.

Entrenatzaileari eskatzen diotena hau da: euren errendimendua (taldearena) hobetzea, euren burua baloratzeko eta besteen aurrean estimazioa eskuratzeko.

Horrelako jokalariaik, bere aldetik egindako ahalegina eta sakrifizioa etengabe neurtuko du futbolearen aritzeak ematen dion alde onarekin konparatuz.

Entrenatzaileak, oreka bilatzeko ahalegin horretan bere burua kokatzen jakin behar du; jokalariek bere gidaritzapean lortutako poza ala poztasunik eza bere lanaren arabera izango baita.

Azpinarratu beharra dago taldearen maila txapelketetako hierarkiaren barruan apala dela eta atseginak ahalegina baino handiagoa izan behar duela.

3) FUTBOLA, IKUSKIZUNA

Futbol-taldea herri baten ordezkari denean, bere iharduna herriak merezi duen mailan garatu behar du. duintasunez. Ikusleek "euren" taldearen arrakasta nahi dute joko-maila horretan. Ikuskizunaren kalitatea ez da jokoaren edertasun hutsean oinarritzen; garaipena eskuratzean baizik. Jokalariak: entrenatzailearen eta taldeko agintarien helburuak gauzatu behar dituzte. Eraginkortasuna izango da giltzarria maila guztietan. Entrenatzaileak irizpide horren arabera aukeratuko ditu bere jokalaria. Jokalaria peoi hutsa da, baina berak erre probetxu aterako dio egoera horri. Izan ere, taldea goi-mailakoa hada, bere kotizazioa ere goi-goian egongo baita. Kalitatezko "labela" da. Horregatik esan ohi da: "hori, punta-puntako jokalaria da".

II. ATALA

DENBORA HOBETO ERABILTZEN IKASI

Ahalik eta errendimendurik onena ateratzeko, enpresa edo klubak beti hasten dira denboraren antolaketak sor ditzakeen arazoak azktertzen. Futbolari amateurrez osatutako talde baten errendimenduak lotura zuzena du entrenatzen igaro dezaketen denbora egoki antolatzearekin.

AUKERAK EGIN

Lanean badihadu, ikasten ari bada, familia badu..., astean bizpahiru aldiz entrenatuta, futbolari amateurrak ezin du miraririk egin.

Entrenatzaileak, hasiera-hasieratik, honako hauek hartu beharko lituzke kontuan:

- Klubaren asmoak zeintzuk diren: mailaz igo edo duenari eutsi.
- Lantaldearen balioa, alderdi tekniko, taktiko, fisiko, estrategiko eta psikologikoaren aldetik.
- Entrenamenduak: kopurua, iraupena, zein egunetan egin.
- Lanerako tresnak edo bitartekoak.
- Jokalariak zenbateraino erabil daitezkeen.

Ondorengo urratsa ematerakoan, entrenatzaileak, lan-programa finkatuko du; ahalik eta azkarren taldeari etekinik handiena aterako dion egitaraua, alegia. Txapelketak adinako iraupena izango du.

Ezin du ahaztu helburua lortzeko lanean emandako denboraren eta eskuratutako emaitzaren artean zerikusi handia dagoela.

Lana, beti ez da "ordaintzen". Hala ere, emankorra behar du izan. Entrenatzaileak, beraz, aukerak egingo ditu:

- Bere taldearen ezaugarrietara ondoen egokitzen den estrategia hartu, hau da, taldearen joko-estiloa dei diezaiokeguna.
- Prestaketa fisikoa bideratzeko egin behar duen lana erabaki.
- Lan tekniko eta taktikoa.
- Helburu psikologikoak.
- Bere taldeari ondoen egokitzen zaion pedagogia aukeratu.
- Saioak antolatzeko era erabaki.
- Ariketak, egoerak, gai jakineko jokoak aukeratu; berak ezagutu edo ikasiko dituenak.

Entrenatzaileari bere aukerak egiten laguntzeko asmoz egin dugu liburu hau. Gure asmoa, bertan agertzen diren programazio, ekintza, iharduera eta iruzkinei etekina ateratzea da. Egin dakizkiokeen ohar-

penak asko eta ugari izan daitezke. Oharpen batzuetarako, ordenadore eta programa garestiak behar dira. Ordenadoreen eraginkortasuna ukatu gabe, ezin dugu alboratu erabilgarritasunaren eta prezioaren arteko erlazioa. Horregatik materialik behar ez duten oharrak ere azalduko ditugu hau da, jende asko eta ezaguera berezirik eskatzen ez dutenak.

Oso zaila da entrenamendu-saioen programazioa finkatzea eta betetzea, baina programaziorik egiten ez bada, lana, berehala, inprobisazio hutsean eta "berdin dio" delakoan eroriko da. Ardatzik gabe, entrenamenduak kohesioa erabat galduko du. Prestatu dugun metodo honek entrenatzaileari arrazoizko urratsak eskainiko dizkiolakoan gaude. Hori da itxaro duguna.

Ezagutza fisiologiko, tekniko eta taktikoen planari dagokionez, guk ez dugu den-dena aztertu nahi izan. Jende guztiak ezagutzen eta onartzen dituen gauzak baztertu, eta, horren ordez, edozein entrenatzailearentzat berriagozat eta interesgarriagozat jo ditugun argibide batzuk ekarri nahi izan ditugu. Beharbada, askotan, zailak suerta dakizkizuke, eta berehalako erabilgarritasunik ikusten ez badiozue ere, segi aurrera liburuan barrena, bazterrean utzi dituzunak geroago aztertuko dituzu eta. Gure iritziz, liburu honek, lanean aritzeko, bide, metodo eta ideia berriak eskaini behar ditu, baina, era berean, entrenatzailearentzat baliabide izan behar du, ideia batzuk sakon ditzan eta, besterik ezean, bere kultur maila hobe dezan.

Bestalde, jokalarri amateurren entrenatzaileari **Pedagogia aktiboa** erabiltzeak egingo dion mesedea azpimarratzeko ez dugu zalantzarik. Gu, "egin nik esandakoa!" esaerari jarraituz hezi gara, horri segitu izan diogu, hori erabili dugu irakatsi dugunean, baina metodo horren mugez ohartu gara. Horegatik, eraginkorraoak izateko bidea bilatu nahian, futbollean jokatzen erakusteko modu aktibo horretaz jabetzen ikasi dugu.

Ez da batere erraza metodo batetik bestera igarotzea, baina oinarriak ondo ulertuz gero, mesede handia egingo dizu eraginkortasunari dagokionez. Zu zeu ere makina bat trikimailuren jabe egingo zara, eta zure jokalariei sekula baino futbol-joko hobe ateraraziko diezu.

III ATALA

TALDE ERAGILEA

Jokalariauk aukeratu ondoren, ekipko arduradunak, mundu txiki hori lanean noiz jarriko, zuri begira egongo dira, probetxurik onena ateratzeko irrikitan.

Lehenbizi, talde eragilea eratu behar duzu, hots, zure ekipoa osatuko duen taldea. Seguraski, denboraldia aurrera doan neurrian talde horretatik kanpoko jokalaria ere erabili beharko dituzu, juniorrak esaterako baina jokalaria horiek ezin dira hartu talde eragileko kideztat. Izan ere, taldea behar bezala ibiltzeko, ez baita batere ona taldean jokalaria gehiegi egotea. Zentzuzkoena, 16tik gora ez izatea litzateke, baina zentzuzkoa da 16 baino gutxiago ere ez egotea. Jokalaria gehiegi edukitzea bezain arriskutsua da gutxiegi izatea. **Gehiegi** badaude, jokalarien arteko lehiarako gogoahultzeko arriskua egongo litzateke, gutxitan zelairatzen diren jokalaria direla kausa. **Gutxiegi** badira, konfidantza handiegiak joko geldoa, motela, sortaraziko du berehala, Entrenatzaileak lehia-gogoahultzen jakin behar du, eta ezinbestekoa den jokalaririk ez dagoela gogoratzen ere bai. Horrela sortuko du benetako norgehiagoka.

Talde eragilea, gutxi gora-behera hamasei jokalarik eta entrenatzaileak osatuko dute.

Zalantzarik gabe, entrenatzaileak taldeko partaidea izan behar du, bai arrakastaldietan eta bai porrotaldietan.

IV. ATALA

PRESTAKUNTZA

FISIKOA

Jokalariek, partiduko 90 minutuetan zehar (edo partidua luzatu eta 120 minutuz jokatu behar dutenean) egin behar duten ahaleginari eutsi ahal izateko, entrenatzaileak badaki entrenamenduei dagokienez lan berezia programatu beharra duela.

Muskulu-uzkurdurari buruzko zientzia asko aurreratu da azken uneotan. Ondorioak, batez ere korrikalariengan, iraupeneko eskilariengan edo igerilariengan berehala ikusi dira. Izan ere, kirolari hauek lehiari egiten dituzten esfortzu-motak oso ezagunak dira, eta, gainera, beti berdinak egiten dituzte.

Lan zientifikoagoa egin asmoz, entrenatzaile ugari bere jokalariei azken urteotan aurkitu diren teknikak aplikatu nahi dizkiete. Hala ere askotan, gauzak ondo egin nahi izan arren, akats ugari egin dela azpimarratu beharra dago.

Futbolariak lehiaketan egiten dituen esfortzuak oso konplikatuak eta ezberdinak izaten dira. Azelerazioak, sprintak, abiadura-moteltzeak, norabide-aldaketak, berriz kokatzea, baloi-jotzeak eta jauziak gauza askoren menpe daude: beren kantitate eta kalitatearen, taldeak daukan lehiaketa-mailaren edo jokalariek duen tokia, entrenatzaileak eskaturiko estrategiaren, jokalariek bere maila hobetzeko duen borondatearen eta markagailuaren bilakaeraren zein irabazteko izaten duten premia-aren menpe, baina batez ere jokalariek bakoitzaren joko-estiloaren menpe.

Entrenatzailearen lana ez da batere erraza eta esfortzuaren fisiologiari buruzko zientzilan asko irakurtzeak ez dizkio bere entrenamendua prestatzeko behar dituen tresna guztiak eskainiko.

Guk entrenatzaile eta entrenatzailegaiei irakasten aritu garenean bilatu dugun eskarmentu guztia ekarri dugu hona; entrenatzaileak entrenamendu-saioak akats handirik gabe antola ditzan egin behar dituen gauzak, alegia.

Muskulu-uzkurdurari buruz gutxienez jakin beharrekoa

Muskulua nerbio-eraginaren eta ATP (adenosintrifosfato) molekula kimikoaren arteko konbinazioaren ondorioz uzkurten da.

Guk erreakzio hau automobil batean gertatzen denarekin aldera dezakegu. Bujiako txinpartak gas-nahastea lehetarazten du eta gurpi-

lak biraraziko dituen pistoia jartzen du martxan, horrek, bestalde bero handia ere botako duelarik.

Nerbio-eragina

Garunak borondatezko higidura edo mugimenduak agintzen ditu eta hauek, nerbioen bidez, beren eragina (elektrizitate-korrontea) muskuluetaraino eramaten dute. Prozesu honen intentsitatea, jokalariaen motibazioaren arabera izango da: zenbat eta motibazio handiagoa, hainbat eta intentsitate handiagoa.

ATPa

Gorputzak elikadurari esker sortzen du ATP izeneko molekula hau. Gorputzak ez du molekula hau ugari pilatzen (3 segundoko esfortzuak eskatuko lukeena baino ez), baina arinago edo motelago sor dezake, muskuluetan eta giblean dituen materia batzuk (fosfokreatina, glukosa, koipea) erabiliz.

Aipatu dugun prozesua, automobiletan gertatzen denarekin konpara dezakegu. Motorea gasolinaz ibil daiteke, baina baita gasez, gasolioz, etanolez eta abarrez ere. Dena den, errendimendua ezberdina izango da erabiltzen dugun errekinaren arabera eta, jakina, ez da beti ona izango. Gauza bera gertatzen da muskuluetan. Hautetan, eztanda egingo duen nahastea (ATPa) lau modu ezberdinetan osa daiteke. baina errendimenduak ere ezberdinak izango dira:

ATParen lau bideak

Lehendabizikoa: PCtik abiatuz eta oxigenorik gabe lortzen den ATPa:

Fosfokreatina: PCK, arnasketaz lortzen den oxigenorik gabe, ATP ugari eman dezake, erreakzio kimikoei eta entzima bereziei esker. Hainbeste ematen duenez, muskuluak gehieneko potentzian gutxi gora-behera 20 segundotan zehar (kirolari prestatuarengan) uzkur daitezke.

Zoritxarrez, honek ez du denbora luzez irauten, baina ATPa sortzeko bide hau berriz erabil daiteke minutu batzuetako atsedenaldia izan ondoren.

Bigarrena: Oxigenorik gabeko glukosatik lor daitekeen ATPa:

glukolisi anaerobiko laktikoa: Gorputzak ugari gorde dezakeen produktua dugu glukosa. Elikagaiei dagokienez, azukretan, pastetan, arrozean, ogian, patatetan... aurki dezakegu. Korrikalariak, entzimei esker lorturiko hartxidura edo fermentazioa dela medio glukosak **oxigenorik gabe** sor dezakeen ATPaz baliatuz, gutxi gora-behera potentziaren % 85 erabil dezake ia bi minutuko lasterketan zehar.

Baina, ATPa sortzeko bide honek, gorputzak oso gaizki onartzen duen azidotasuna (azido laktikoa) ere sortzen du. Azido laktikoaren tasa handiegia denean, jokalariek ez du korrika egiteko gogorik izaten eta muskuluak ez dira behar bezain arin erlaxatzen (karranpa edo kalanbreak izaten dira).

Hirugarrena: Oxigeno eta glukosatik lortzen den ATPa: glukolisi aerobikoa.

Zelulen barruan glukosa askoz astiroago bilakatzen da ATP entzima aerobikoei esker. Horrek jokalaria ordubetea zehar abiadura maximoaren % 50eko martxan korrika etengabe egiteko bide emango dio.

Laugarrena:

Oxigeno eta azido laktikotik lortutako ATPa.

Oxigeno eta koipeetatik lortutako ATPa.

Jakina, koipe hauek ez dira azal azpian daudenak; muskuluetakoz zeluletan izaten diren koipedun gorputz hegaskorrek baizik.

Oxigenoaren eta entzima aerobiko berezien bidez, koipedun gorputzek ATPa sortzen dute pixkanaka-pixkanaka. Hori dela eta, korrikalaria ezin du abiadura maximoaren % 25a gainditu. Hala ere, abiadura handiagotzen ez den bitartean, korrikalaria ordu askotan (8 eta gehiagotan) zehar eutsi ahal izango dio abiadura horri.

Azido laktikoa, bestetik, ATPa sortzeko berriz erabil daiteke. Mekanismo hau entzima bereziak gehitzen dituen entrenamendu-mota zehatz bati esker gertatzen da. Prozesu hau ez da interesgarria sordezakeen ATP-kopuruagatik; bide honi esker gorputzeko azidotasun-tasa jaitsi ondoren nekea nabarmen atzeratzen duelako baizik.

Oxigeno-kontsumoa

Arnasketak oxigeno-kantitate garrantzitsua ematen dio gorputzari; organismoak beregana dezakeena baino gehiago. Pertsona bakoitzak oxigenoa zurgatzeko ahalmen maximo zehatz bat izaten du. Ahalmen hau zelulen arabera izaten da. Zelula hauek % 80 herentziaren bidez eta % 20 entrenamendu-motaren bidez lortzen dute ahalmen maximoa. Ahalmen edo kapazitate honi VO₂ deitzen zaio eta pisuaren kilo bakoitzeko irensten diren oxigeno-litroek ematen dute bere neurria. Horixe da **Cooper** en azterketak neurtu nahi zuena. Pertsona bati 12 minutuko ibilbidea etengabe korritzeko esaten badiogu, ibilitako metro-kopurua 3000 m baino apur bat gehiago izango da futbolari prestatuarentzat.

Gorputzak ATPa sortzeko erabiltzen dituen lehenbiziko bi bideak (PCTik eta glukolisi anaerobiko laktikotik etorritakoak alegia) oxigenorik gabe sortzen dira. Hauek ATPa ugari ematen dute eta honek azkar korritzeko, gogor jotzeko edo gora jauzi egiteko bide ematen digu, nahiz eta ariketa horiek etengabe oso denbora laburrean egin ahal izan.

Gorputzak, ATPa sortzeko. glukosako, koipeetako edo azido laktiko oxigenoa erabiltzen duenean, ez da oso errentagarria lortzen duen ATP-kantitatea; jokalaria bere abiadura moteltzen behartzen baitu. Hala ere, jokariari abiadura horri eutsi ahal izango dio ordu askotan zehar.

Futbol-partiduaren iraupena 90 minutukoa izaten denez, jokariari bere jokaldirik onenak partiduak irauten duen denbora guztian egin nahi baditu eta aurkakoa garaitu nahi badu, bere esfortzuak dosifikatzen ikasi beharko du: horrela bakarrik erabili ahal izango baititu bere energi erreserba guztiak partiduan zehar. Gauza bera gertatzen da 1 formula-ko lehiaketetan. Hauetan, nahiz eta automobil guztiei errekin-kantitate berdina eman, pilotu batzuk lasterketa bukatu baino bira batzuk lehenago gelditu egiten direla ikus dezakegu, lasterketan zehar azalera gailua gehiegi sakatu dutelako. Beste batzuek, ostera, abiadura errekin-gastuarekin alderatzen dute etengabe, eta, nahiz eta astiroago joan, helmugara seguru heltzen dira.

Herentziak lasterketen iraupen eta abiaduran izaten duen eragina

Muskulu-uzkurduraren abiadura jaiotzetik datorrigu nagusiki, muskulu-zuntz zurien eta gorrien arteko banaketan azaltzen den proportzioa dela kausa.

Zuntz zuriek azkar uzkuertzeko bidea eskaintzen dute: energi erreserba (PC eta glukosa) eta entzima anaerobiko (oxigenorik gabe lan egiten dute) ugari baitute. Hauek nerbio-eragina arinago eramaten duten nerbio lodien (mononeuronen) bidez inerbatzen dira.

Zuntz gorriak motelago uzkuertzten dira. Hauek energi erreserba (glukosa eta koipeak) eta entzima aerobiko asko (oxigenoz lan egiten dute) izaten dute. Nerbio-eraginak motelago eramaten dituzten nerbio txikien bidez inerbarzen dira.

Muskuluetako zuntzen % 10-15a ez da oso zehaztuta egoten. Hauek entrenamenduaren bidez sor daitezke eta arinak zein motelak izan daitezke.

Beraz, entrenamenduak, jokariaren sprintean edo denbora luzean korrika egiteko izaten duen ahalmenean izan dezakeen eragina mugatua izango da, hau da, norberak izandako herentziaren arabera izango da. Entrenamenduak ezingo du sprinter bai maratoi-korrikalari bilakatu; ezta alderantziz ere.

Baina, bestetik, entrenamenduak kasurik hoberenean jokariaren abiadura % 15 baino ezin dezakeela hobetu esatea gehiegi iruditzen zaigu. Izan ere, irtenaldietan edo lasterketaren norabideetan erabilitako tek-

nika eta taktikek akats ugari duen jokalariai lagun diezaiokete, batez ere futbolean erabiltzen diren distantzia laburretan errendimendua hobetu egiten delarik.

Adimena erabiltzeak abiaduran eta energi kapitalean izan ditzakeen eraginak

Lasterketa-abiadura oso ezaugarri baliagarria izaten da futbolariarentzat. Horrek aurkakoaren parean nolabaiteko abantaila izateko bidea emango dio: azken honek ezin baitio behar bezala aurre egin. Baina, aldi berean, koalitate honek energia ugari kontsumitzen du. Beraz, partiduaren hasieran duen energia erreserbaren mailaren eta esfortzu bakoitzaren ondoren energia horiek berreskuratzeko behar izaten duen denboraren menpe egongo da lasterketa-kopurua. Hau da, behar ez denean norabide guztietarantz korrika egiten duen jokalaria, 1 formulako adibidean bezala, ez da lehiaketaren bukaerara helduko, edo berunezko botak edukiko balitu bezala ibiliko da zelaian zehar.

Jokalariai une bakoitzean zein motatako esfortzua egin behar duen jakin behar du: horrela bakarrik lortuko baitu taldeak behar duen moduan erantzutea. Behar bezala kalkulatzeko badu eta behar bezala kokatzeko esfortzu txikiak (energia gutxi kontsumitzen dutenak) egiten baditu, bere lasterketa arinen kopurua bikoiztu egin dezakeelakoan gaudu. Izan ere, ondo kokatuta dagoen jokalaria 10 metroko sprinta egin beharrean 5koa egin behar izatea lor dezake. Esfortzuren bat egin ondoren, jokalariek segundo batzuetan dauden tokian gelditzeko joera izaten dute. Atzera egiteko unean astiro leku egokirantz joaten badira, ez dira hurrengo ekintzara beranduegi helduko eta, ondorioz, ez dute ibilbidea bi aldiz egin behar izango. Ondo kokaturiko atzelari batek aurre egin diezaioke datorren aurrelariari eta berriz ekin. Ostera, gaizki kokaturikoak erasotzailearen atzetik joan eta honi aurrea hartzen saiatu beharko du. Ondorioz, defendatzeko lasterketa horretako 20 edo 25 metro gehiago egin beharko ditu.

Hala ere, jokalariai geldoa ere izan daiteke ona, baldin eta beste jokalariai arin baten aurrean dagoenean, hau pista faltsurantz eramango duen iskintxoak egiten badaki: horrela segundo batzuk irabaziko baitizkio. Jokalariai honek bestearen ekintzari aurrea hartzen badaki edo aurkakoa bide luzeagoa egitera behartzen badu, jokalariai geldoagoak bere burua egoera horretara moldatzen ikas dezake eta jokalariai azkarrak baino lehenago heldu: "lan lasterra, lan alferra".

Entrenamendu fisikoaren eragina

Gainkonpentsazioa

Entrenatzaileak, gorputzak bere ahalmena hobe dezan, bide xumea eta eragingarria erabiliko du: gainkonpentsazioa. Organismoak substantzia kimiko jakin baten erreserba guztiak kontsumitu behar dituenean, berak atsedendaldaren bidez eta zerbait “*gehiagorekin*” berriz sortuko ditu. Berak, hurrengoan substantzia hori gehiago erabiliko duela aurrikusiko balu bezala, gainkonpentsatu egingo du. Ondorioz:

- PCaren hornizioa gero eta handiagoa izan daiteke, bikoiztu arte.
 - Muskuluan erabil daitekeen glukogenoa bikoiztu baino gehiago egingo du.
 - Gibekeko glukogenoa (glukosa metatzeko modua) bikoiztu egingo du.
 - Zelulako gorputz koipedunen kopurua hirukoiztu egingo du.
 - Beharrei erantzuteko, aldaketa kimikoak bultzatuko dituzten entzimak nabarmen ugalduko dira.
 - Oxigenoa erabiltzeko modua eskaintzen duten entzimek gauza bera egingo dute.
 - Muskulu-zelula aldatu egingo da barrutik eta horrela ATP gehiago sortuko du.
 - Muskuluaren diametroa lodiagotu egingo da hormonon eragina dela medio. Horrela uzkuertzeko ahalmena eta abidura handiagotuko ditu.
- Apurka-apurka, hurrengo saioetan, entrenatzaileak bere jokalarien organismoa “derrigortu” egingo du, aipaturiko arlo guzti horietan gainkonpentsazioak lor ditzan eta, horrela, jokalaria behar dituen erreserbak ahalik eta arinen sor ditzan.

Baina hori ez da dena. Organismoak bere mekanismoak hobeto erabiltzen ikasi beharko du.

Erregulazio-mekanismoen hobekuntza

-Glukogeno-erreserba gehiago aurrezten saiatuko gara. Horretarako, gorputz koipedunak lehenago erabilko ditugu. Nahiz eta egingo ditugun esfortzuek normalean glukolisi aerobikoak eskatu, koipeak erabiliko dira eta horrela glukogeno-erreserbak esfortzu handiagotetan erabiliko dira.

- Hormonen produkzioa handiagotu egingo da eta gorputzak hormona hauekiko duen sentikortasuna ere bai. Zenbait hormona oso egokiak dira azido laktikoa desegin eta erabiltzeko (gehiegi egoteak karranpa edo kalanbreak sortzen ditu).
- Bihotza oso ondo moldatuko da esfortzuak eskatzen duen taupada-erritmora. Korrika hasterakoan, bihotzak behar duen erritmoa har-

tuko du. Aurreratze honen bidez eraginkortasuna hobetu egiten da.

- Arnasketa, eskaeraren arabera azkurtuko da eta erabiliko den aire-kantitatea normala baino 100 aldiz handiagoa izatera iritsiko da.
- Muskulu-uzkurduraren koordinazioa, plano neurologikoari dago-kionez, razionalizatu egingo da eta eragingarriago bilakatuko da.

* Muskulu antagonistak koordinatu egingo dira, higadura edo mugimenduetan "zurruntasunik" egon ez dadin.

* Egindako esfortzuak eskatzen ez dituen muskulu-uzkurdura bizkarroi edo parasitoak baztertu egingo dira.

* Muskulu-zuntz guztiak ez dira nahitaez erabili beharko. Erabile-ra egin beharreko esfortzuaren araberkoa izango da: horrela energi iturmak ahal den beste gorde ahal izango baitira.

*Zuntz gorri edo motelenak, esfortzu ahulenetan erabiko dira batez ere; berauek glukosak baino gehiago koipedunak erabiltzen baitituzte eta, horrela, glukosa geroko esfortzu biziagoetarako "gorde" ahal izango baita.

Beroketa, gainberoketa eta izerdialdia

Muskulu-uzkurduraren errendimendua automobilarena bezain txarra da, erabilitako energiaren % 75 beroketan galtzen delako.

Organismoak lan egiteko tenperatura egokiari, 38 gradukoari, eutsi behar dio nahitaez. Beraz, jokalaria adi egon beharko du.

Kanpoan hotza egiten badu, berak arropa gehiago erabili ahal izango du. Kontuz ibili beharko da nylonezko arropekin; hauek haizetik gordetzen bazaituzte ere, ez baitiote izerdiari lurrintzen uzten eta, ondorioz, gorputza behar bezala freskatu ezin denez, gainberoketa sor baitaiteke. Partiduetan eskularruak, "leotardo" edo olioak erabiltzea oso lagungarria izan daiteke.

Bero handia egiten badu, gorputza azalari darion likidoaren bidez freskatuko da. Lurrintzen den izerdi-tantatxo bakoitzak kaloria ugari kentzen du (norberak dutxatik bustita atera ondoren nabaritutako freskatze hori). Automobilaren motorea erradiadoretik datorren urak freskatzen du eta hau, bestalde, haizemaileak eta abiadurak hoztuko dute.

Ur-galerak eta egarria

Muskulu-uzkurdurek ura galduarazten dute eta galdutako ur horiek prozesu kimikoak gelditu baino lehen berreskuratu behar dira.

Egarria, organismoa denbora luzez nekatu ondoren agertzen da. Ez dugu egarri izan arte itxaron behar. Egariari aurea hartzen jakin behar du; bero egiten duenean batez ere. Beraz, apur bai bada ere, ur freskoa (ez izoztua!) askotan edan behar du. Jokalariak botila bana bete ur eduki behar dute entrenamendu-zelaiaren alboan. Norberak zaindu beharko du bere "motorea".

Nekea eta neke-sentsazioa

Nekea gorputzean azido-tasa handiegia (jokalariaren ohizko maila gainditzen duena) biltzen delako agertzen da nomalean. Entrenatzaileak nekearen zergatia aurkitu beharko du berehala; beti ere jokalaria lehenago egin duen esfortzuaren arabera izango baita. Sasoiari bada, nahikoa izango da jokalaria bere sprinten arteko denbora luzateko esatea eta, azido baztergarriak oxigenatzeko xedez, ahatik eta gehiena oinez azkar ibil dadila eskatzea. Partiduan ez da derrigorrezkoa aldaketarik egitea; den-dena, normalizatuko baita minutu batzuk igaro ondoren.

Nekea, abiadura handia mantenduta energi baliabideak agortu egiten delako sor daiteke. Futboleant beti izaten da glukosa ahitzen delako, eta, ondorioz, jokalaria hipogluzemia izaten du, hots, odoleko azukre-tasak jaitxi egiten dira, litroko gramo bat baino gutxiago izateraino. Hori gertatzen denean, alferrikakoa da aurrera egiten saiatzea. Partidua ari dela gertatzen bada, jokalaria hori aldatu egin beharko da nahitaez. Entrenatzaileak, egoera horren arrazoiak glukosarik eza izan dela antzemango du. Orduan entrenatzaileak jokalaria errendimendua edo sasoi-puntua aztertu eta, gehiegizko esfortzuak egin dituelako edo astean zehar egindako entrenamenduak oso gogorrak izan direlako, jokalaria bere erreserbak ez dituela berreskuratu ikusiko du.

Bero egiten duenean, nekea askotan urik ezak sortzen du. Neke-mota hau erraz antzematekoa da, jokalaria bat-batean, ezer egiteko gauza ez dela gelditzen delako. Egarririk izan baino lehen edanarazirik behar zaio ura.

Nekea moral aldetikoa ere izan daiteke. Agian, jokalaria daukan motibazioa ez da nahikoa. Orduan, garunak ezin ditu esfortzurik handienak burutzeko behar diren aginduak eman. Jokalaria ez da behar bezala egongo eta bere higadura edo mugimenduak traketsak edo baldarrak direla irudituko zaigu. Jokalaria "kemenik" gabe geldituko da.

Jokalaria amateurraren kasuan futbolari ez dagozkion arrazoiak asko eta asko izan daitezke. Baina egoera taldeko jokalaria askorengan agertzen bada, entrenatzaileak adi egun beharko du eta behar den moduan azkar erantzun. Jokalaria aseta baldin badaude, agian entrenamenduak gogorregiak izaten direlako edo igandero irabazten diren partiduetan egindako joko egokiari esker baino gehiago "kastaz" edo "bihotzez" irabazten direlako izan daiteke. Kasu hauetan egokiena futbolari bizkar ematea eta baloia apur bat alboratzea izaten da. Askotan beste kirol batzuk praktikatzeko ere egokia izaten da, besteak beste, saskibaloia, eskubaloia iraupen-eskia, boleibola... Jokalariek irabazteko eta golak sartzeko gogoak berreskuratu behar dute.

Sprinterako prestakuntza-lanak antolatu

Gehienezko abiadura lantzeko lana beti baloiaz lagundurik egingo dugu (baloi-garraioa lantzeko, ikus 26-27. orr.). Motibazioari eusteko, arlo teknikoa hobetzeko, elkarlaneko zenbait puntu egokitzeko, entrenatzaileak bere entrenamendua futbol-ariketa batzuen bidez egin beharko du. Atletismo-saioak korrikalariei edo astean zehar hamar bat entrenamendu egiten duten jokalariei utzi behar dizkiegu.

Beraz, entrenatzaileak prestatuko dituen ariketetan edo egoeretan jokalariek 10-50 metro bitarteko lasterketak egin beharko dituzte, gutxi gora-behera sprintaren iraupena baino 20 aldiz gehiago iraungo duten atsedendialdiak eginez.

Lasterketaren luzera behar bezala zaintzeko asmoz, entrenatzaileak mugak behar bezala zehaztuko ditu.

Atsedendialdiak behar bezala zaintzeko, entrenatzaileak itxaroteko txanden denborak antolatu beharko ditu, eta hormarena eginez serie baten bidezko itzulera geldoa ere antolatzen badu, berak kronometratu egin beharko du.

Errepikaldi-kopurua jokalarien sasoi-puntuaren araberakoa izango da. Denboraldiaren hasieran ezin da oso gogor hasi, baina lana areagotu egin beharko dugu hurrengo sei asteetako saioetan. Gero, lortutako mailari eutsi egin behar zaio. Horretarako, denboraldian zehar, zenbait aldiz sprinta eta bizitasuna landuko ditugu 2 edo 3 astetan zehar.

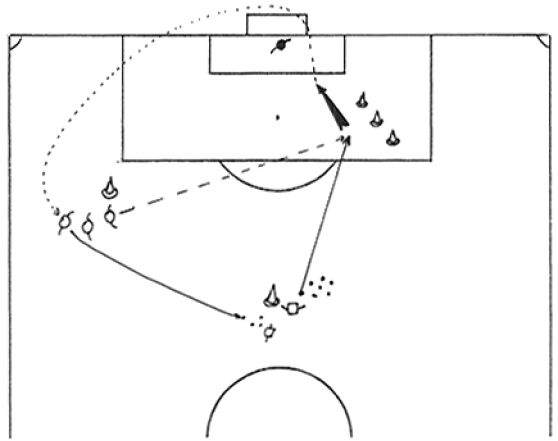
Denboraldi hasieran sprinta lantzeko saioak 10 minutukoak izango dira eta pixkanaka-pixkanaka luzatuz joango gara, 35 minutukoak lortu arte.

Baina entrenatzaileak abiadura glukolisi aerobikoarekin batera landu dezake. Esaterako, hiru hiruren aurkako egoeran entrenatzaileak binakako sprinta antola dezake hegalean. Horrela, atzelari/erasotzaile bikoteak lasterketan gehienezko abiaduraren % 50ean ari diren bitartean, jokalarien eginkizuna trukaturik, abiadura % 50era eta % 100era txandakatzea ona izango litzateke.

Guk lan-mota hau nahiago dugu: taktika lantzeko oso emankorra baita era, bestalde. lan psikologikoari begira bere eraginkortasun guztia ere berekin baitu.

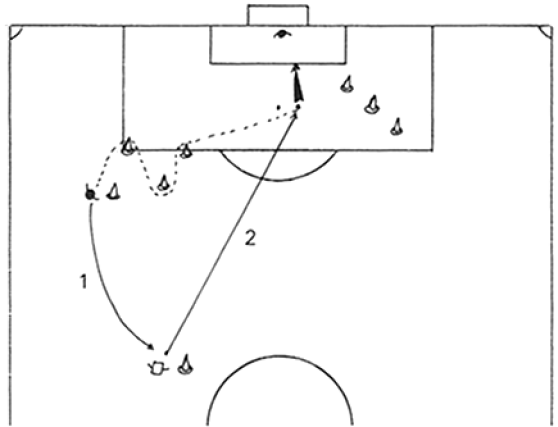
Spinta lantzeko zenbait adibide

- Entrenatzaileak edo jokalariren batek ateranzko pase sakon bat botako du, beste jokalaria bat baloiarekin batera abiatuko da eta baloia jo beharko du azken baliza gainditu aurretik.



Lasterketako abiadura maximoa da: jokalaria ez baitu baloia gidatu behar.

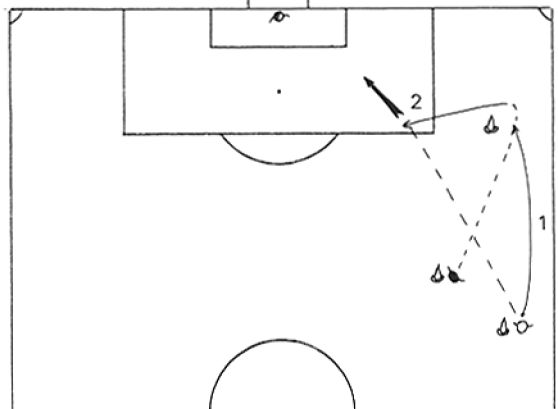
- Norabide-aldeketen bidezko sprinta. Honek, aldi berean, beheko atalen muskulazioa lantzen du. Izan ere, koordinazio egokiaren bidez pisuen bidez baino emaitza hobeak lortzen dira.

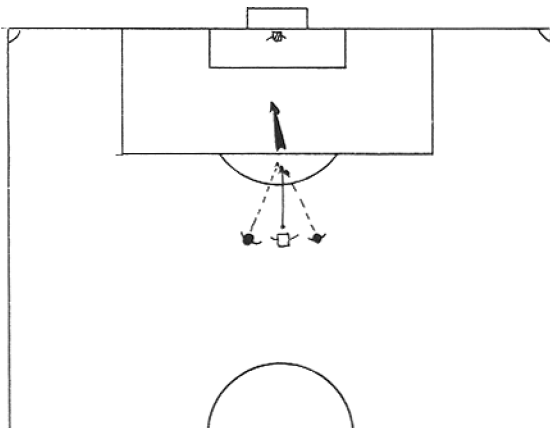


Ariketa berberetik abia gaitzke eta slalom txiki eta labur bai gehi diezaiokegu. Pase sakonak ez du hain indartsua izan behar.

Oharra: bi ariketa hauek, jaurtike-ten ordeztiraketak lantzeko hegalean egin daitezke. Erdiraketak alboko saketatik abiatuz egin daitezke.

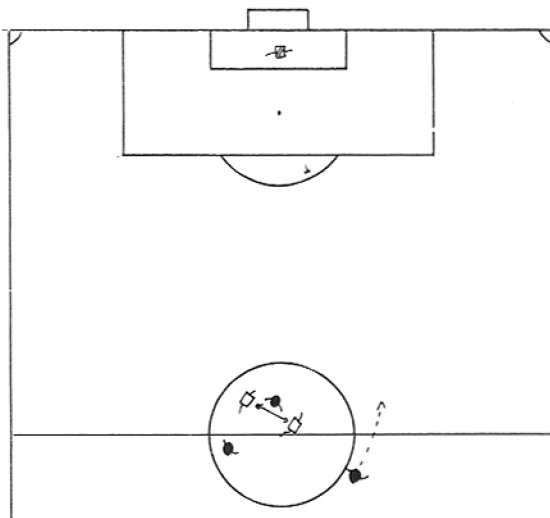
- Biren arteko konbinazioa: biren arteko sprinta.





-Bi jokalarari ditugu: ateranzko jaurtiketa egingo duen erasotzailea eta baloia atera, cornerrera edo hegale-rantz urruntzen saiatuko den atzelaria.

(Ariketa bera hegaletik egiten da eta baloia ate aurrean dagoen jokalaria-ri, 9 zenbakidunari, erdiratuko zaio).



-Kontraerasoan. Atzelari bik elkarri zenbait pase egingo diote erdiko zirkuluan, hiru erasotzaileak baloia hartzera etorriko dira eta berehala kontraerasoa egingo dute.

Glukolisi anaerobiko laktikoa lantzeko ariketen antolaketa

Lasterketaren abiadurak gehieneko abiaduraren % 85ekoa izan behar du gutxi gora-behera, lasterketaren luzera 30 eta 80 metro bitartekoa izango da.

Atsedenaldiak laburrak izango dira eta nekea handiagotuz doan neurrian mailakatu egingo dira, 6-10 aldiz lasterketaren denborakoak izango direlarik.

Lasterketa-kopurua handia da. Denboraldiaren hasieran jokalaria-ri jasan ditzakeen azidotasun-tasa handienak lortzeko ahaleginak egin behar dira. Bi hilabetan entrenatzaileak maximoa lortu behar du. Ondo-

ren, lortutakoari eutsi beharko zaio. Jakina, taldeari dagokion lehiaketa-mailak baldintzatuko du lortu beharreko maximo hori.

Denboraldiaren hasieran esfortzu hauek 10 minututan zehar landuko ditugu, eta gero, 40 minuturaino luzatuko ditugu.

Zenbat eta gehiago iraun, hainbat eta beharrezkoagoa izango da serie ezberdinak tartekatzea. Horiek horrela, 4 edo 5 lasterketaz osaturiko serieak egingo ditugu eta gero eta atsedenaide luzeagoak tartekatuko ditugu. Hauetan, bihotz-erritmoa minutuko 120 taupadara jaitsiko da.

Atsedendietan taupadak 140tik behera jaisten ez direnean, oso arriskutsua izaten da jokalariei berriz has daitezela eskatzea. Horregatik, entrenatzaileak atsedendia luze egin behar ditu edo lasterketen iraupena laburtu edo bertan behera utzi. Klubean medikua egoteak izan dezakeen garrantzia begi-bistakoa da, eta entrenatzaileak medikuarekin aztertu behar ditu kasu larriak.

Entrenatzaileak, jokalariek egindako lasterketa-abiadura % 85ekoa izan gabe muskuluetan egindako esfortzuak % 85ekoak izan daitezkeela hartu behar du kontutan. Horixe da, esaterako, lehian gertatzen dena. Hauetan, aurrelariak defendatzaileak dribblatzen saiatuko dira eta, ondorioz, defendatzaileek atzera egingo dute. Entrenatzaileak, glukolisi anaerobiko laktikoa landu nahi duenean, lan-mota hau erabil dezake.

Maila energetiko honi dagokienez, entrenatzaileak bi helburu ezberdin izan ditzake: organismoaren azidotasuna handiagotzea, jokalariek jasanaraztera derrigortzeko, ala, bestetik, azidotasun hori ahalik eta azkarren kentzeko ahaleginak egitea (atsedenaldi aktiboak eragin dezakeen oxigenazioaren bidez).

Azidotasuna handiagotzeko jokalariek ahalik eta mugimendu gutxi egin behar izan dezaten atsedendia behar bezala antolatzea aski litzateke.

Ahalik eta azido laktiko gehien kentzeko, atsedenaldi aktiboak antolatu beharko ditugu. Hauetan, jokalariek oso erritmo geldoa (% 25) erabiltzen dute lasterketan. Horri esker, soberan gelditzen den oxigenoa azido laktikoa ATP bilakatzeko erabiliko da,

Guk lasterketa txikiak eta eragin txikikoak (3 x 3,4 x 4) erabiltzea gomendatzen dugu. Lasterketa hauetan gai ezberdinak tarteka daitezke (jaurtiketak...), baina oso iraupen laburrekoak izango dira: 3 min eta beste 3 min atsedendian. Adibidez: bi talde jokutzen eta 2 edo 3 itxaroten. Ikus 187, 188, 180, 195. orrialdeak.

Glukolisi aerobikoarekiko lanaren antolakuntza

Saioaren hasierako ariketan, egoeretan edo landu behar ditugun jolasetan, kontuz ibili beharko dugu lasterketan hartutako abiadurak

abiadura maximoaren % 50 gehiegitan gaindi ez dezan eta gelditzeko astirik gabe geldi ez dadin.

Lehenago esan bezala, lan honi garrantzia handia ematen diogu eta sprinta lantzeko ariketekin nahasten dugu; biak batera egitegatik ez baita inolako eragin negatiborik azaltzen. Hala ere, sprinten arteko atse-denaldiak zaindu egin behar ditugu, behar bezain luzeak izan daitezten.

Ariketa, egoera eta landu beharreko jolasei buruzko adibideak X, atalean aurkituko ditugu. 137. orrialdean.

Nola erabili erresistentzia (fondoak)?

Futbol amateurrean zelaiaren inguruan biraka aritzea baztertu egin behar dugu: hori ez baita batere eragingarria eta. gainera, entrenatzaileak askoz hobeto lan egin baitezake.

Egin beharreko lan honi buruzko ardura gero eta txikiagoa izango da. entrenatzaileek une honetan prestakuntzarako baliabide gutxi baitu, eta norgehiagokaren eskaerak hain handiak direnez ezin dute denbora horretarako erabili. Futbol amateurrek aurrerapen handiak izan ditu azken urteotan: antzinako metodo zaharrek hartzen zuten lekua galdu egin baitute. Guk ez dugu sekulan entzun behar: "nik zuen aurrean egin ditut birak eta ez nago hilda!" edo "honek ez du ez onik ez txarrik egi-ten".

Futbolariarentzat prestatzeko ez baizik eta zuzpertzeko bide bat da iraupena.

Iraupena, ATPa koipeetatik eta azido laktikotik sortzeko laugarren bidea da. Bide hau oso egokia eta erabilgarria izaten da hondakinak botatzeko eta gluklosa aurreztu nahi dugunean. Baina jokalariaik saioetan zein partiduetan sarritan erabiltzen duenez gero, lan bereziaren bidez landu behar dugu.

Entrenatzaileak lasterketa motelak (% 25) saioaren hasieran erabili-liko ditu. Horrela, jokalaria esfortzu handiagoak egiteko prestatuko du. Baina jokalariaiek egiten dituzten desplazamenduak askoz lasterketa-erritmo handiaren bidez egiten dira % 50ean eta gehiagotan parti-duaren zenbait alditan. Une hauez gain, jokalariaik askotan oinez joa-ten dira beren lekura; joko gelditzen denean batez ere (irteerak, alboz kanpokoak, jaurtiketa librea, etab. direnean).

% 25ean egin daitezkeen lasterketa motel hauek glukolisi anaerobiko laktikoa landu ondoren egitea proposatzen dugu, horrela jokalariaen erre-kuperazioa erraztu egingo delako. Hala ere, entrenatzaileak zelaiaren inguruan biraka aritzeak baino errendimendu tekniko edo taktiko hobe-boa ematen duten erak aurkitu behar ditu. Ikus X. kapituluko adibi-deak.

Denboraldi hasieran footing egiteko ohitura hartu du mundu guztiak. Baina atletismoa alde batera utzi behar dugu eta futbolerako entrenamenduak lortu nahi ditugula gogoratu behar dugu. Guk behar bezalako saioak egiteko bideak erakutsiko dizkizuegu.

Noiz edo noiz partida ofizialen artean aste batzuetako atsedenaldirer bat edo egiten bada, orduan bai, orduan footinga erabili ahal izan-gu dugu, baina ez jokalariai prestatzeko asmoz; baizik eta jokalariei baloia apur bat ahaztarazteko (aseta egon baitaitezke). Dena den, hori askoz hobeto egin daiteke bizikletan ibiliz edo iraupen-eskia eginez.

Baina kontuz. Ezin dugu prestakuntza fisikoan lorturiko maila galdu. Izan ere, errazagoa da lorturiko mailari eustea, maila hori lortu behar izatea baino.

Nola antolatu behar dugu astea?

IX. kapituluaren prestakuntza fisikoaren gora-beherak zehatz-mehatz ematen ditugu, prestakuntza fisikoek argi eta garbi saioen edukinean ondorioak eragiten dituztelako. Irakurleak bertan aurkituko ditu orain arte eman ditugun irizpideen aplikazioak.

Denboraldi hasierako prestakuntza fisikoa

Entrenatzaileak organismoari aurreko entrenamenduaren bukaeran egindako esfortzu guztietara moldatzeko bideak zabaldu behar dizkio. Hori progresiboki egin behar da, hau da, 6 astetan zehar. Entrenatzaileak lehen partidutik bertatik (eta ez sei hilabete pasatu ondoren) irabazi behar duten jokalariekin ari dela gogoratu behar du. Gainera, atletismoak eta honi dagozkion entrenatzeko erakunde handiak egin diete talde batzuei. Futbolariak puntuatu egon behar du denboraldiko lehenbiziko partidurako eta azken partidua bukatu arte horrela irau beharko du. Agian, denboraldiko zenbait unetan taldea sasoi hobean dagoela irudituko zaigu, baina hori egoera fisikoari baino gehiago taktikan edo psikologia-ri dagokion egoera izango da.

Hasierako saioak portzentaiatan aerobikoagoak izango dira: % 75ean hasi eta sei asteren buruan % 50a lortu.

Muskulazioa

Jokatzen ari den bitartean azelerazioak, norabide-aldaketak (ikus 1. argazkia), jauziak eta baloia jotzea dela eta, hanketako muskuluak askotan lantzen direla esan dezakegu. **Vicky** ko Futbol Institutu Nazionalen ez da hanketako muskuluak bereziki lantzeko ezer egiten. Gorputzeko gainerako muskuluak, oster, astein behin lantzen dituzte eta lan horretan ematen den denboraren erdia muskulu zeharrak eta abdominalak lantzeko erabiltzen dute.



1. argazkia: norabide aldaketak 150 kg-ko karga eragin dezake.

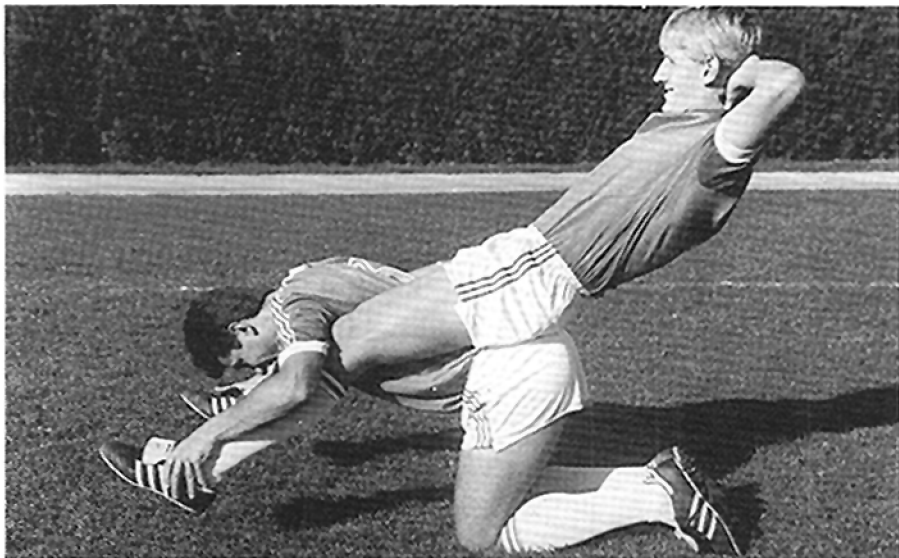
2. argazkia: abdominalak: aurreko zuzenak, bularra belaunetaraino eraman behar da. Ondoren, lurretik 10 edo 15 cm-raino jaitsi. Minutu batean 50 aldiz egingo dugu.

Abiadak, bultzadak, lasterketaren abiadura eta baloi-tokea hobetzeko gerri abdominal sendoa eta "laburra" eduki behar da nahitaez. Horrela, pel-bisa hanken ihardueraz erabat baliatzeke moduan kokatuko dugu.

Muskulu psoas-iliakoa oso sendoa da futbolariengan, bizkarraren beheko aldean makurtzeko joera izaten du eta iztermamiak atzerantz eramaten ditu. Jarrera txar honek kalte handia sor diezaioke jokalaritari partiduan zehar, eta are kaltegarriagoa dena, egunen batean nolabaiteko imurtxia sor diezaioke nerbio ziatikoan.

Honi aurre egiteko, muskulu lumbarrak behar bezala lantzeaz gainera, abdominalak landu behar ditugu astero. Horretarako lasterketa laburrak erabiliko ditugu, hau da, egingo ditugun mugimenduetan abdominalak hasieran tinkatuak ez egotea zainduko dugu. Ikusi 2, 3, 4, eta 5. argazkiak.





3. *argazkia*: lurra bustita dagoenean beste era batera egin daiteke ariketa. Saiatu eta abdominalei dagokienez, belauniko dagoenak goian dagoenak baino lan handiagoa egiten duela ikusiko duzue. Kontuz. Ez jaitsi argazkiak erakusten duena baino beherago eta bizkarra zut ipini behar da. 30 aldiz.

4. *argazkia*: lurretik 5 cm-tik gorantz hasi eta esku eskuineko ukondoa ezkerreko belauaren kanpoko aldera eraman, Jaitsi 5 cm-raino lurra ukitu gabe. Ondoren, esku ezkerreko ukondoa eskuineko belauaren kanpoka aldera eraman, 30-50 aldiz. Abdominalak eta, batez ere, zehirarrak



5. *argazkia*: lurrean dagoenak oinak zutik dagoenaren begien parean mantentzen saiatu behar du. Zutik dagoenak lurrrerantz bultzatuko ditu oinak. Ariketa hau erabat nekatu arte egin.

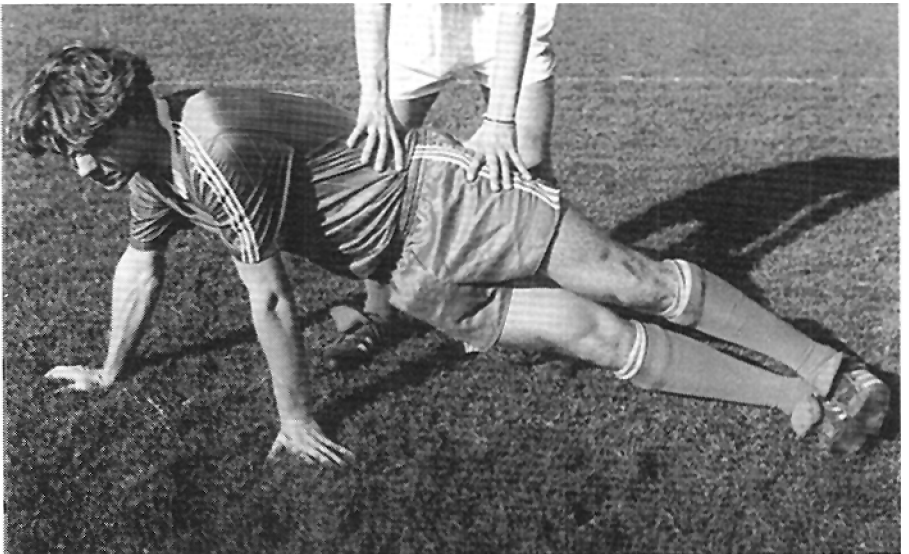


6. *argarkia*: zutik dagoenak bestearen oinak bultzatu behar ditu ezkerrerantz eta eskuinerantz. Behekoak, berriz, eutsi eta ahalik ela arinen zutitu behar ditu. Ariketa hau erabat nekatu arte egingo dugu, hau da, oinak ezin zutitu ditugun arte.



7. *argazkia*: bizkarraldeko muskuluak lantzen. Kontuz, ez altxatu argazkian erakusten dena baino gorago.

8. *argazkia*: lurretik argazkian bezala altxatu. Taldekideak kontra egingo dio. Saihetseko muskuluak landu.



V. ATALA

TEKNIKA LANTZEKO

BIDEAK

Sarrera

Prestakuntza fisikoak jokalariaren mugimenduak eta teknika erraztuko ditu. Jokalaria sasoi onean badago, gustura sentituko da zelaian bere ibilaldietan eta ekintza teknikoetan. Kirolari orok jasan ditu nekearen ondorioak. Hankak astun eta irtenaldiak neketsu bilakatzen direnean azaltzen den itomenak ezin du inoiz ustegabea hartu. Orduan, teknika-akatsak ugaltu egiten dira.

Ez dugu nekeak sortarazten dituen akats teknikoak buruz hitz egingo, baina bai mugimenduen koordinazio desegokiak sortzen dituenari buruz.

HOBE AL DAITEKE TEKNIKA?

Hogei urte bete arte mugimendu teknikoak ikasten emandako denbora gutzia emankorra izaten da. Ikasitako gauzak agerian gelditzen dira, pizgarriak izaten dira. Aitzitik, seniorrekin igarotako denbora ez da horren emankorra izango; alde batetik, automatismo zaharrak kentzea oso zaila delako eta, bestetik, egoerak utzi bezain pronto berriz azaltzen direlako. Hori arrazoi neurofisiologikoak direla kausa gertatzen da eta horren azalpenak emateak luze joko liguke.

AITZITIK:

Mugimendu tekniko bakoitzean izaten diren muskulu-uzkurtzeak koordinatzeko behar diren nerbio-loturak zaintzea guztiz beharrezkoa izaten da. Nerbio-loturak denboraren poderioz desagertu egiten dira, hauek aldika erabiltzen ez badira bederen. Gainera, zenbait neurona (nebio-zelulak), normala denez, betiko desagertuko dira. Hala ere, entrenatzaileak lehenbizi desagertzen diren neuronak gutxien erabiltzen direnak izaten direla jakin behar du. Horregatik bada, sarritan erabiltzen ez diren mugimendu teknikoak lantzeko erabateko premia dago. Bestela, jokalarien ahalmen teknikoa jaitsi eta baldarkeriak ugaltu egingo lirarteke.

Batzuetan, mugimendu teknikoen koordinazioa hobetzea ezinezkoa denean, hankasartze teknikoak nabariki gutxitzen saiatu behar dugu. Jokalariai hobeto kokatzen, "sinple" eta konfidantza jokatzen, irakatsi behar diogu.

Hobeto kokatzeko bideak

Jokalari batek kontrolak egiteko zailtasunak izaten baditu, hobe da aurkako jokalararen ondo-ondoan ez egotea. Baloia duela biratzeko arazoak izaten baditu, hobe da bere zelairantz dribblatuz itzultzea eta bestan biratzea.

Entrenatzaileak jokatzeko era egokitu behar du, mugimenduak aldatzen saiatu ordez.

“Simple” jokatzeko ikasi behar

Entrenatzaileak, jokalariek dagokien mailan joka dezaten lortu behar du, hau da, hauek ondo egiten dakitena eginez. Era berean, beren burua behar baino hobetzat hartzea ez dela ona irakatsi behar die jokalariei. Telebistan ikusitako mugimendu eta jokaldi ederrak jokalaria profesionalak egiten dituzte, eta ezin dira erreferentzia izan.

Konfidantzaz jokatu

Jokalariak akats tekniko gutxi egiten duen unean bertan bere buruarekiko konfidantza izaten hasiko da eta, orduan, gauza zailagoak egiten saiatu ahal izango gara. Aurreko bi irizpideak errespetatzen baditu, lasaiago jokatu du eta irtenbide taktikorik onenak aurkitzen gogotsuago arituko da. Partiduan zehar, gertatu ohi da jokalaria batek akatsak behin eta berriz egin eta etsita geratzea. Galdutako konfidantza berreskuratzeko, jokalaria pase sinpleak, xumeak, egin behar ditu. Pase horiek, agian, ez diote gauza handirik erantsiko jokoari, baina, jokalaria izandako akatsak ahaz ditzan bide bat izan daiteke.

NOIZ LANDU BEHAR DUGU TEKNIKA ?

Entrenamenduaren hasieran, lan fisiologikoarekin batera. Iraupena, paseak, kontrolak, erdiraketak, zeharreko paseak, burukadak eta sarreak lan daitezke, baina, era berean, gehienezko abiadura ere landu behar dugu; % 80 glukolisi anaerobikoan, % 80 glukolisi aerobikoan.

Atsedendietan, berriz, mugimenduak dauden lekuan daudela egin ditzakete.

Eguneroko lan hau entrenamenduaren hasieran egin behar da, horrela sentazioak (zinesesikoak) eta koordinazio motorea zuzentzen duten garuneko guneak esnatuko ditugu eta.

Teknika entrenamendu bakoitzean landu behar dugu.

NOLA LANDU TEKNIKA?

Jokalari bakoitzak errendimenduaren hasieran baloi bat erabiliz edo, gutxienez, bi jokalarik baloi bat erabilia.

Hobe da mugimendu berbera askotan errepikatzea, jokalaritxoaren zerrenda guztia ikastaraztea baino. Errepikapenaren bidez jokalari bakoitzak bere koordinazioa hobetuko du.

Zalantzarik gabe, hobe da oin on bakarra izatea bi oin txar izatea baino. Era berean, oin bata edo bestea gaizki erabiltzen duten jokalariei ariketa guztiak oinak txandakatuz errepikaraztea alfer-alferrikakoa da. Gainera, errendimendu hobea izango dugu alferrikako ariketarik egiten ez badugu. Esaterako, ezkerrez erdiratzen ez dakien jokalaria erdiratzen alferrik izango dira saio eta errepikapen guztiak. Berarentzat askoz erabilgarriagoa izango da ezkerrez erdiratzearena egiten ikastea (keinua), ondoren saiatu eta eskuinez behar bezalako erdiratzea egin dezan.

Beraz, hobe da sarritan mugimendu berbera oin beraz errepikatzea mugimendu bakoitzean oinez aldatzea baino. Hobe da talde bat eskuintean eta beste bat ezkerrean jartzea eta gero danak batera lekuz aldatzea (loturak lantzeko izan ezik).

Mugimendu teknikoak partiduaren benetako abiadurara ahalik eta gehien hurbilduz landu behar ditugu. Koordinazioan izaten diren erdiraketetan abiadura oso faktore garrantzitsua da. Ezin da astira-astiro erdiratu.

Gogoan hartu: behar bezala lan egiteko partiduan izaten diren benetako elementuak erabili behar dira: abiadura, loturak, aurkakoak, min hartzeko beldurra, porrot egiteko beldurra, taldekideak. Laster zailtasuna handiagotzen duten alderdiak sartu beharko dira entrenamenduetan; taktikari dagozkionak, alegia.

TEKNIKA ETA BIOMEKANIKA

Biomekanika lege mekanikoak gorputzari egokitzean datza. Baloiak egindako desplazamenduak printzipio fisiko batzuen arabera egiten dira. Printzipio horiek guztiak behar bezala ezagutzeak aholku egokiak emateko eta beharrezko hitzak erabili ahal izateko ateak zabalduko dizkio entrenatzaleari. Printzipio horiek guztiak hemen emateak eta zehazteak luze joko luke. Horregatik, guretzat erabilgarrienak izan daitezkeen printzipioak aukeratu ditugu.

Jaurtiketa

Itzea sartzeko mailuak gogorra izan behar duen bezalaxe, baloia jartzeko ere oin "gogorra" behar dugu. Oinaren alderik gogorrena oinbularra da, hezurrak (metatarsoa) azal hutsez bilduta daudelako. Orkatilak, hanketako muskuluen gehiegizko uzkurdura dela medio, zabaltzean

blokeatu egin behar dira. Blokeatze hori lortzeko, jokalaritari baloia jo bezain pronto oina atzera eraman dezan eskatu behar zaio, horrela orkatila blokeatuta daukala nabarituko du eta.

Iltzea sartzeko mailua gora behar adina eraman beharra dago eta, ondoren, behera, iltzearen gainera ekarri. Oinak ere bide luzea egin beharko du; orpoa izterra ukitzeraino eraman beharra dago, beraz.

Oinak ahalik eta arinen jo beharko du baloia, izterraren gaineko koardrizepsaren uzkurdura mantenduz; uzkurdura arina izaten duen muskulua baita. Hau da, baloia jotzeko hobe da belauna gorago eramatea eta hanka bilduta dagoela jotzea; hanka luzatuta dagoela jotzen baduzu baloia gorantz joan baitaiteke.

Berma-zangoaren jarrera oso garrantzitsua izaten da. Nomalean, baloitik 20 cm-ra jartzen da eta norabidearekiko zerikusia izaten du. Oinmuturra helbururantz ipini behar dugu. Baloia apur bat gorago joan dadin berma-zangoa baloia baino pixka bat aurrerago ipini behar dugu. Baloia goratu, pikatu nahi badugu, berma-zangoa baloia baino harantzago ipini behar dugu.

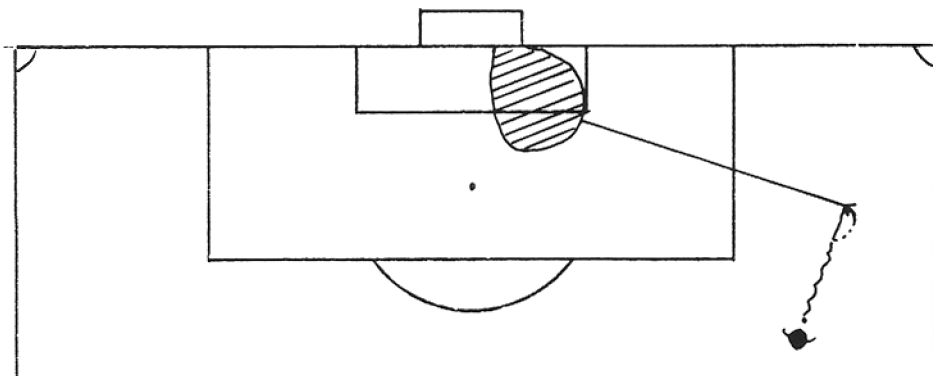
Abiatzeko lasterketa atzeratu egiten da jomugaren ardatzarekiko; horrela izterraren barnealdeko muskuluen (abduktoreen) uzkurduraz baliatuko baita, baina ez da angelu hau gehiegi handiagotu behar (gehienez 30ºkoa).

Jotzeko unean sorbaldak goian baloiaren parean ipiniko ditugu, baldin eta baloia horizontalki joan dadin nahi badugu.

Baloia jotzerakoan begiak baloiari begira ipiniko ditugu eta ez jomugari begira. Baloia oso puntu zehatzean jo nahi badugu oso kontutan hartu beharko dugu aholku hau.

Erdiraketak

Erdiraketa baloia zelaiko bi alboetako (hegaletako) batetik luzerarako ardatzera hurbiltzea da.



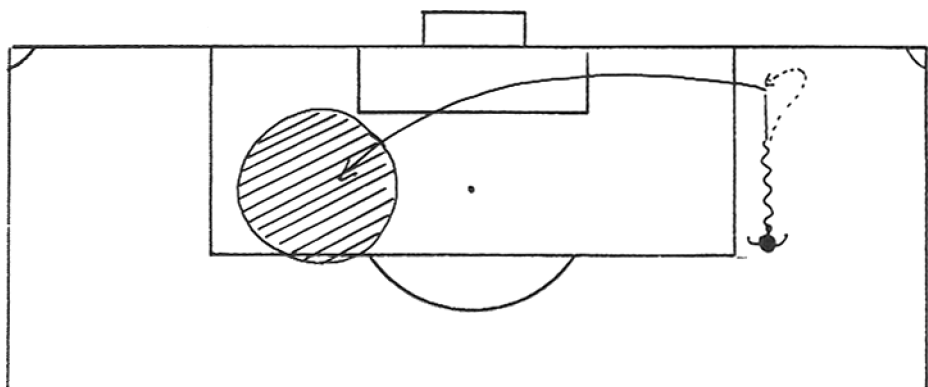
Erdiraketa behartua izan daiteke. Horrelakoetan, jotzeko teknikak jaurtiketaren antza izan dezake, ohizko 30 graduak baino gehiagoko lasterketa desplazatuaren bidez. Erdiraketa behartua egiten duenari, baloia hartu behar duena atezaina bailitzan kontsideratuta erdira dezan gomendatuko genioke.

Horrelako erdiraketak errazteko, jokalaria, jo aurretik baloitik 50 cm-ra jartzea eskatu behar diogu.

Erdiraketa behartuak lehen zutoinaren parean jartzen diren har-tzaileek erabiltzen dituzte. Atzelariak eta atezainak baloia eroriko den punturantz hurbiltzeko denbora gutxiago izango dute.

Goitik egindako erdiraketa baloia atzelarien atzean dagoen ekipo-kideari bidaltzeko egiten da. Baloia denbora gehiago egongo da airean eta atezainak eskuak erabiltzeko erraztasun handiagoa edukiko du. Bestetik, baloia harrapatzeko zailtasunak sortaraziko dizkieten lekuak ere antzeman daitezke.

Baloia igotzea errazteko, erdiraketa egingo duen jokalaria, baloia-ren paretik 50 cm aurreratu eta berriro atzera baloierantz itzultzea gomendatuko genioke. Horrela, aurrera segitu duen baloia jotzeko unean oina-ren gainean bere kabuz igotzea lortuko genuke.

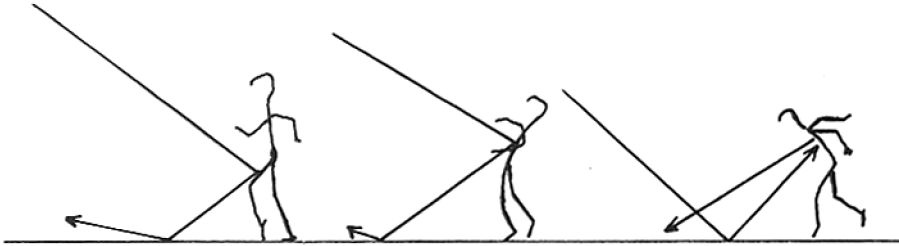


Kontrolak

Joko modernoan kontrol guztiak jokalariai berehala jokatu nahi dueneko alderantz bideratzen dira. Kontrol egokia egiteko jokalariai lasterketaren norabidea, aurkakoa eta atea eduki behar ditu kontuan.

Sarritan kontrola oinez egitea oso zaila izaten da jokalariai batzuentzat. Horrelakoetan, hobe da gorputza erabiltzea: izterra, bularra, sabela, edo, baloia baxua izaten denean, bere aurrean botea egiten uztea. Horrela askoz errazagoa izango da baloia gehiegi urrundu gabe lasterketan kon-

trolatzea, batez ere gorputza oinak baino bigunagoa dela kontuan izaten badugu.



Iskintxoak

Jokalari batek, aurkakoari ziria sartzeko eta beste jokaldi bati ekiteko asmoz, egin ditzakeen mugimendu teknikoak dira iskintxoak, mugimendu hauek azken unean aldatu egiten dituelarik. Taktikaren alorrekoa dela esan dezakegu. Izan ere, ekintza hau koordinazio motore hutsa baino harantzagokoa da, bidea errazteko aurkakoa erreakzionatzera behartzen duelako.

Iskintxoak ikastea ez da oso zaila. Ez behintzat seniorrentzat: hauek baloia doitasunez oso gutxitan jo behar izaten baitute.

Iskintxorik errazenak eta eragingarriak azken unean moztzen diren mugimendu teknikoak dira, hots, lehenago nahitaezkoak ziruditenak moztzen direnekoak: jaurtitzeko lekuan iskuitxoia egin ondoen jotzearena, baloia hegalerantz bidaltzearena...

Paseak

Sarritan "pase txarrei" buruz hitz egiten da.

Pasea taldekideari heltzen ez zaionean "txarra" izan dela esaten zaio. Hala ere, entrenamenduetan paseak behin eta berriz egiten saiatzea alferrikakoa izaten da; hurrengo partiduan akats berdintsuak errepikatuko baitira. Akatsa beste leku batean bilatu behar dugu.

Pase txarra baloia hartu behar duen taldekideak egindako mugimendua gaizki ulertzeak sortaraz dezake.

Hori, taldekidearen ahalmena neurritz gain baloratzeagatik izan daiteke: taldekidea uste bezain arin ez doalako, jauzia uste bezain altua ez delako, taldekidea jotzen ausartzen ez delako...

Horrelakoetan, lan kolektibo eta teknikoa egin behar da, edozein egoeratan nork bere jokoaren jokoaren arabera egin dezan. Jokalari bakoitzak bestearen ahalmena baloatzen ikas dezan behar-beharrezkoa izaten da talde-lana. Elkarlana hobetuko badugu, entrenatzaileak jokalariei taldekideen jokoari arretaz begiratzen irakatsi behar die.

Hala ere, akats orokorra jokalarien jokaeran datza, hauek lehenbizi konponbide hurbilak eta, ondoren, urrunak bilatzen dituztelako. Aitzitik, jokalariek lehenbizi 40 edo 50 metrora dauden konponbideak bilatu behar dituzte, ondoren 20 edo 30 metrora daudenak eta. azkenik, 5 edo 10 metrora daudenak. 5 m baino gutxiagoko paseei dagokienez, atearen aurre-aurrean egiten direnak izan ezik, askoz hobea da ez egiten, hauek onak baino gehiago arriskutsuak izaten direlako.

Airetiko jokia

Hau askotan buruzko jokoaren bidez egiten da, nahiz eta benetan buruzkoa airetiko jokoaren parte bat baino izan ez.

Burua aurkakoaren aurrean baloia ahal den altuen jokatze bidea da. Gola sartzeko, baloia taldekide baterantz desbideratzeko edo aurkakoaren jokia apurtzeko bidea izan daiteke.

Beraz, buruzko jokia sendotzea oso interesgarria izan daiteke. Horretarako, erlaxatzeko edo atsedean hartzeko hainbat joko erabil daitezke goian edo horizontalki; plantxan egindako burukadak esaterako.

Min hartzeko beldur den jokalaria burua sartzeko duda-mudatan egon daiteke, bai jokalaria gaizki kokatuta dagoelako, eta bai aurkakoarekin tupust egiteko beldur delako.

Gaizki kokatuta dagoenean:

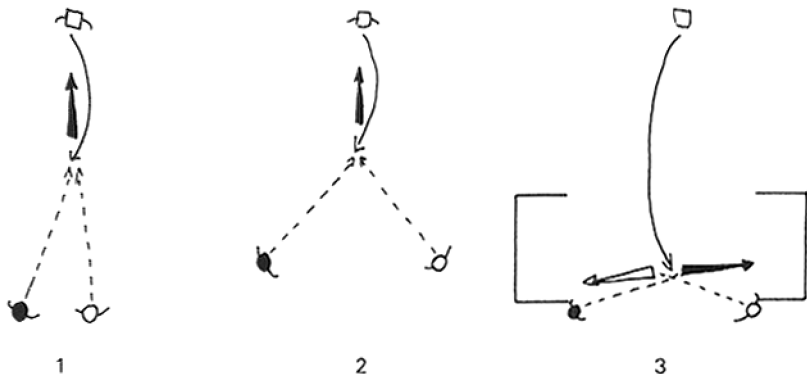
Burua altuegi izango du eta lepoko ornoak luzaraziko dizkion baloia hartu beharko du. Horrelako jokalariek baloia lepoaren aurrealdeko muskuluak erabiliz jotzen ikasi behar dute, hau da, esternokleidomastoideoen bidez. Muskulu indartsu hauek bularrezur era lepoztaietatik ateratzen dira eta garunari egiten diote tenk, mastoidearen mailan. Lehenbiziko saioetan lurrerantz ahalik eta burukada gehien jotzea eskatuko zaie: garondoko mina izateko beldurra galduko du.

Aurkoakoarekin tupust egiteko beldur denean:

Jokalaria txikiak edo jauzi egiteko indar gutxi izaten dutenak askotan ez dira helduko airetiko baloietara eta ondokoaren kolperen bat izateko arriskuan izango dira. Jokalari hauek kokaleku egokiagoa bilatu eta aurkakoaren bultzada oztopatzen saiatu beharko dute.

Beldur izateko arrazoi fisikorik ez duten jokalariek beren buruaz konfidantza hartu behar dute. Horretarako, apur bat txikiagoak diren jokalariekin airetiko jokia landuko dute eta lasterketa paraleloetan lehian jarriko ditu entrenatzaileak. Apurka-apurka entrenatzaileak lasterketak gurutzatu egingo ditu, bata bestearen aurrean ipini arte.

Progresioak



Bularra

Sarritan hobe da baloia norberak edukitzea buruz jota bidaltzea baino. Kasu hauetan, batzuetan, buruaren altueran heltzen den baloia kontrolatzeko jauzi egin behar izaten da. Horixe da askotan erdiko aurrelariak ezin behar izaten duen joko.

Bolea-jokoa

Bolea-jaurtiketa izaten da klasikoena. Oinbularraz egiten da eta mugimendu tekniko hau egitea ez da batere erraza. Izan ere, oinak ibilbidea 90° ko angeluaz mozten du eta, ondorioz, baloiak eta oinak bat egiten duteneko unea oso laburra izaten da. Mugimendu tekniko honetan gertatzen diren hutsak sarritan jokalaria oina baloia jotzeko puntuaren altueran ipintzen ez duelako izaten dira: lehenbizi oina altxatu eta ondoren jaurtiketari horizontalki ekin. Oina zuzenean lurretik abiarazten badugu, baloia gorantz joango da.

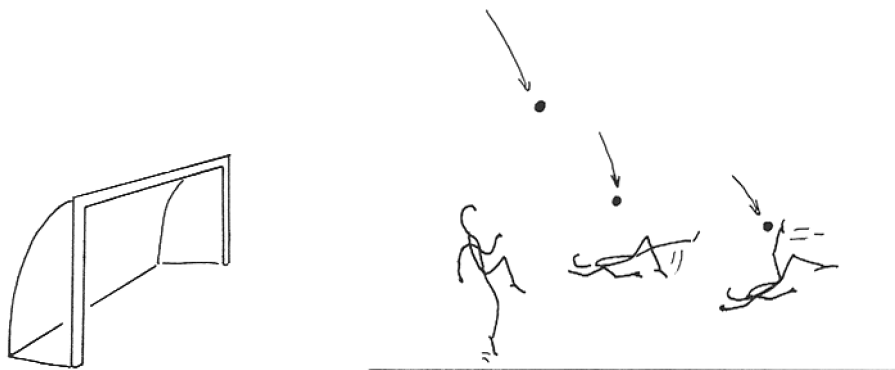
Bolea-jokoa gehienetan oinzola sartzea baino seguruagoa izaten da. Horrexegatik hobe da gola sartzeko edo pasea egiteko zehaztasuna bilatzea, baloia hodeietara bidaltzea baino. Michel Platini oso ona zen mugimendu hau egiten.

Boleazko jaurtiketa akrobatikoa

Mugimendu hau ere ez da batere zaila jokalaria amateurrentzat eta zelaia bigun edo elurtuta dagoen egun batean atsegina izan daiteke.

Sistematikoki lantzen da Vichy-ko Futbol Institutu Nazionalen.

Mugimendua baloia atzeranzko boleaz jo eta jaurtitzea da. Enpalmea baloia buruaren edo bularraren altueran dagoenean eta jokalaria jomugari bizkar emanez dagoenean egiten da.



Trikimailua bultzada hartzeko erabili den oina aldatzean datza. Baloia joka duen oina da bultzada egiten duena, belaun librea airean geldituko da eta errotazioa egiteko puntu finkoa izango da. Jokalariak aukeratu duen jomugari bizkar ematea ere oso garrantzitsua izaten da, kokapen egokia lortu nahi badu, behintzat.

Mugimendu hau gero eta gehiago erabiltzen da partidu profesionaletan, baina lan sistematikoa egiteko lasterregi orokortzen ari da. Mugimendu honen bidez buruz baino indartsuago jotzen da baloia. Era berean, jokalariak atea atzealdean duenean ere baloia jotzeko oso mugimendu aproposa izaten da. Mugimendu tekniko hau oso ohizkoa da aurrelariengan eta baita beren atea defendatu nahi duten atzelariengan ere.

Kontuan izan: erorketa bizkarraren goialdearen gainean (besoak ipini gabe) zein alboetako baten gainean, errotazio bat eginez, egingo da. Gaizki erortzeko beldurrak porrota eragin dezake.

VI. ATALA

LAN TAKTIKOA

Guretzat, futboleko taktika aurkako taldeak sorturiko arazoei irtenbidea eman nahi dieten taldekideen arteko elkarlana da.

Taktika, bada, jokalariek asmoa izatea eta gauzak behar bezala egitea da.

ELKARLANA

Elkarlanean aritzeko futbol-jokolariak honakoak hartu behar ditu gogoan:

- Askotan taldea norbanakoa baino indartsuagoa izaten dela.
- Taldearekiko elkarlanean bakarkako lanean baino atsegin handiagoa lor daitekeela.
- Elkarlanak honako hauek eskatzen dizkio jokolariari:
 - Besteekiko ondoko gai hauetan arreta berezia izatea:
 - * Taldekideen asmoak ulertzen etengabe saiatzea.
 - * Beren ekintza-ahalmenak etengabe neurtzea.
 - * Beren zailtasunak neurtzea.
 - Laguntzeko asmoa eta gogoia izatea.
 - Iniziatibak hartu beharra onartzea.
 - Elkarlanaren eta iniziatiba hartzearen artean azkar erabakitzen jakitea. Behar-beharrezkoa izaten da taldekideak hartutako iniziatiba onartzea eta erabakitako irtenbidean parte hartzea. Era berean, harturiko erabakiak desegokiak direnean, erabaki batzuk hartzen jakitea ere beharrezkoa izaten da.
 - Taldekideekin komunikatzen jakitea eta nahi izatea. Horretarako, taldekidearen asmoa berehala ulertzen jakin behar da, irtenbidea eta laguntzeko bidea ahalik arinen aurkitu ahal izateko. Era berean, egingo duen jokaldia portaeraz adierazten ere jakin behar da, bai jokalaria batek taldekide baten edo taldearen erabakiari segitzen diotenean, bai jokalaria beste alternatibaren bai proposatuz beste erabaki bat hartzen duenean.
 - Partiduan sor daitezkeen arazo gehienak konpontzeko taktika amankomunak izatea.

Esate baterako, bi biren aurkako kontraerasoan, hobe da jokalaria guztiek arazo horri irtenbidea emateko gauza berak jakitea. Nahiz eta jokalariren batek arazo horri irtenbidea emateko erantzun bat baino gehiago izan, berak ez du edozein gauza egin behar, beste aukerarik gelditzen ez bazaio bederen. Jokaldia arinago egiteko, nahitaezkoa da eman behar den irtenbidea erasotzaile biek ezagutu eta ulertzea.

ELKARLANEAN ARITZEN IKASI

Entrenatzaileak lan taktikoak bi zati dituela ulertu behar du. Alde batetik, aurkakoek sortzen dituzten arazo nagusiei irtenbideak bilatzen ikastea (adibidez: banakako defentsa) eta, bestetik, elkarlanean aritzeko gogoia pizten jakitea.

Batetik elkarlanean aritzea irakasten duten ariketak eta bestetik estrategia irakasten dutenak ez daude. Entrenatzaileak bere hitzekin pertsonen arabera alde bat ala bestea gehiago azpimarratuko du.

ARIKETA

Jokalariek elkarlanean ari direnean dituzten jarrerak aztertu nahi dituen entrenatzaileari, ondo-ko ariketa hau egitea gomendatzen diogu. Bertan, bere jokalarien joerak ikusi ahal izango ditu.

Azalpena

Atetik 20 m-ra bi baliza ipiniko ditugu. Defendatzaile batek baloia bi baliza horien artean pasatzea eragotzi beharko du. Berak espazio hori defendatuko du. Ez da ez atzera eta ez aurrera joango.

A1 erasotzailea, baloia daramala, sigi-sagan joango da defendatzailearengantz.

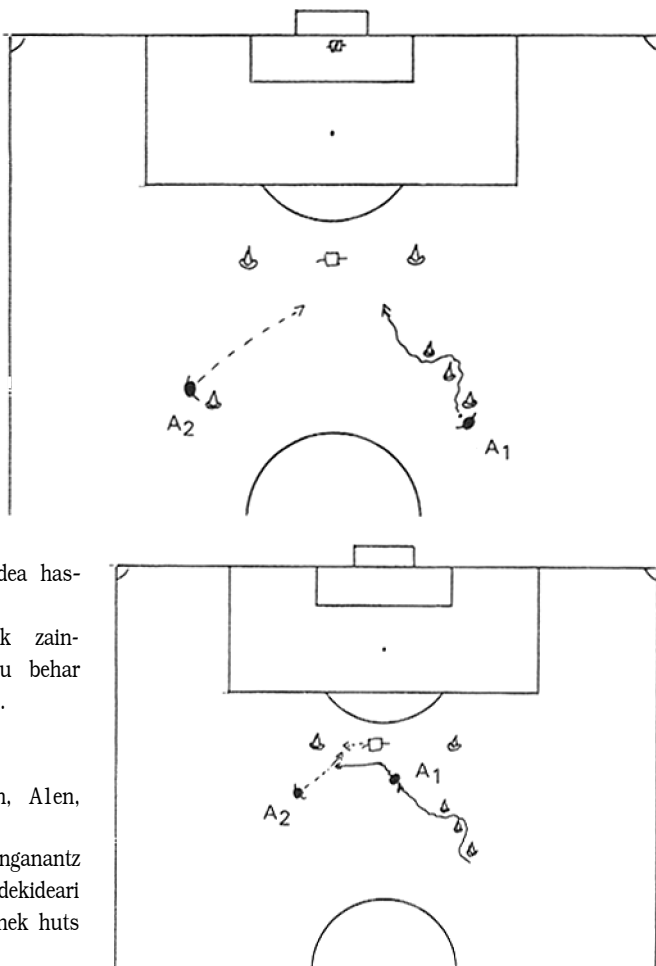
A2 erasotzailea bere taldekidea hasten denean abiatuko da.

Erasotzaileek defendatzaileak zaintzen duen baliza-tartetetik pasatu behar dute baloia eta gero atera jaurti.

Interpretazioak

Baloia daraman jokalaria, Alen, portaera posibleak.

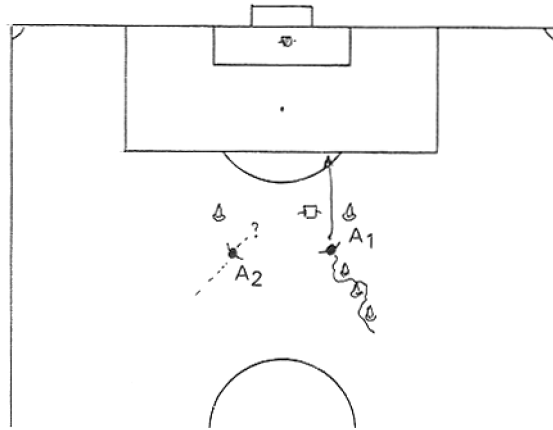
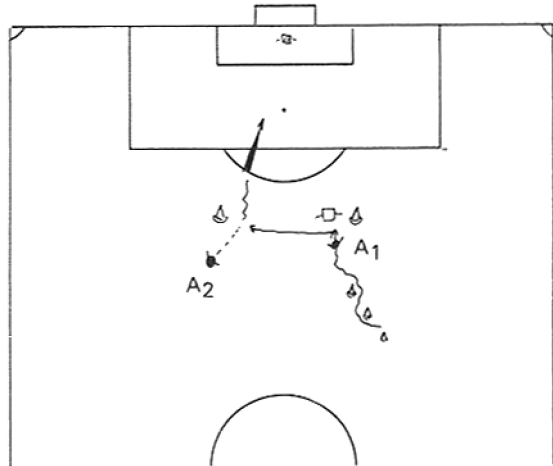
1. kasua. Bera atzelariarengantz zuzen abiatuko da eta bere taldekideari emango dio baloia eta azken honek huts egingo du.



Jokalaria bere taldeakidearen laguntza bilatuko du, berarentzat futbola "pase-jokoa" delako. Bere kezka bakarra baloia bere taldekideari ematea izango da. Berak beste gauza batzuk ere egin ahal izango lituzke, baina huts egiteko beldur denez gero, nahiago du ardura bestearen esku uztea.

* Entrenatzaileak konfidantza galdu duen jokalaria animatu egin beharko du. Jokalari horri jarrera arduratsuagoa eskatu eta bere buruarekiko kontidantza berreskuratzea exigitu beharko dio. Jokalaria ezingo du biderik erosoena hartuta konformatu.

Jokalariari "bere buruarekiko konfidantza" har dezala esateak ez du ezertarako balio. Entrenatzaileak honetako eta halako jarrerak eskatu behar dizkio, taldekidearen joko-espazioa prestatzeko. Kasu honetan, esaterako, Alek atzelaria erakarri egin behar zuen, eta gero, atzelari hori "harrapaturik" daukanean, hau da, defendatzaileak taldekidearen lana oztopatu ezin duenean, bere taldekideari baloia eman.



2. kasua. Baloia daraman aurrelariak defendatzailea eskuinerantz ekartzea lortu ondoren beste aldean daukan taldekideari emango dio baloia... Oso ondo. Bere taldekidearentzat lan egiten badaki. Berak, batez ere, bere taldekidearen lana nola erraztu pentsatu du, hortik bien lanak arrakasta izango duela dakielako.

Entrenatzaileak hurrengo urratsak aztertu beharko ditu, hau da, jokalaria hori irtenbide bakar horrekin konformatzen den ala ez aztertu.

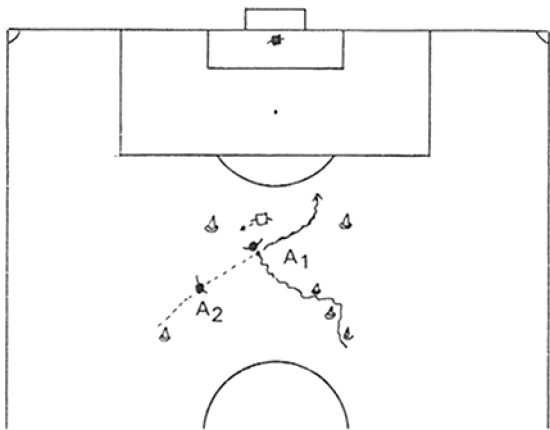
3. kasua. Baloia daraman jokalaria defendatzailearen atzeko alderantz bidali du baloia, bere taldekideak harrapa dezan, baina hau ez da mugitu!

Jokalari honek besteen jokoa ere erabaki nahi du eta berak hau eta hori uste zuela esango du. Jokalari honek ez ditu kontutan hartu bere kideak izan zitzakeen arazoak. Bere taldekideak espero zuen irtenbidea beste bat zela antzeman behar zuen.

Jokalari hotsen arrazanamenduak ordenatu egin behar dira. Jokalari

horrek, bilatzen ari den irtenbidea zein den ikustarazi behar dio bere taldekideari, eta bestearen mugimenduak (lasterketaren norabidea ...) ere aintzakotzat hartu behar ditu. Esaterako, A2 jokoz kanpo geratzeko beldur bada, ez da mugituko eta baloia daramanak beste irtenbide bat bilatu beharko du.

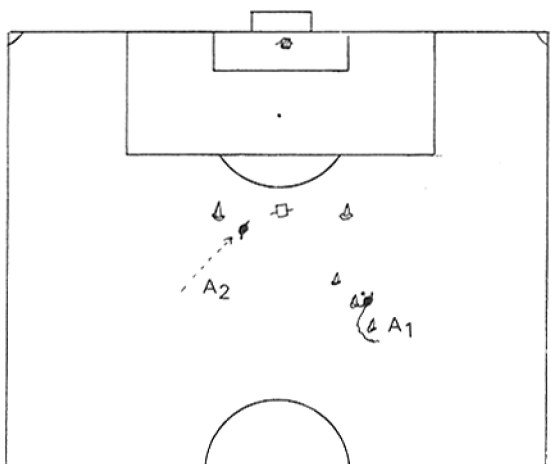
4. kasua. Baloia daraman jokalaria atzelaria ezkerralderantz eraman dezake; bere taldekidearengantz, alegia. Jokalari honek lasterketa gurutzatua egin nahi du eta bere taldekideak beste horrenbeste egitea espero du. Irtenbide hau oso egokia da, baloia daraman jokalaria bere lagunaren eta atzelariaren artean hesi bat jarriko balitz bezala taldekidea babesten dutelako. Defendatzaileak aurrea hartuko balio, baloidunak baloia pasatzeko keinua egin eta, benetan, aterantz joan beharko luke. Jokalari honek badaki erabakiak hartzen eta jokoari bere estiloa ezartzen dio. Bere taldekideari argi eta garbi erakusten dio bere mugimendua eta harengandik espero duena ere bai: baina, aldi berean, aldatzeko aukera ere badu, hau da, defendatzaileak baloidunak espero bezala erantzuten ez badu, aurrelariak beste bide bat hartuko du.

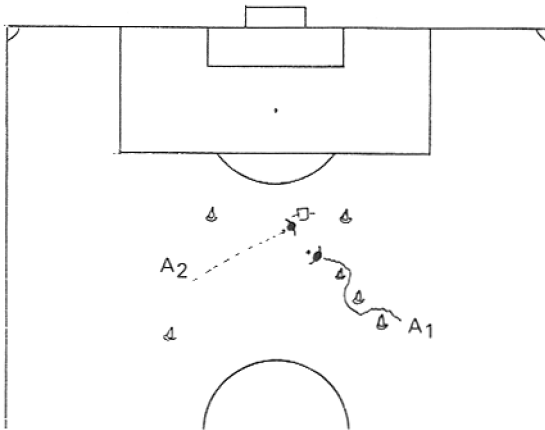


Baloia ez daraman A2 jokalariaren portaera posibleak.

1. kasua. Jokalari hau, bere taldekidea abiatzen denean, sigi-sagan joaten da defendatzailearengantz. Bera lehenbizi heldu, gelditu eta baloia hartzeko zain geratu da.

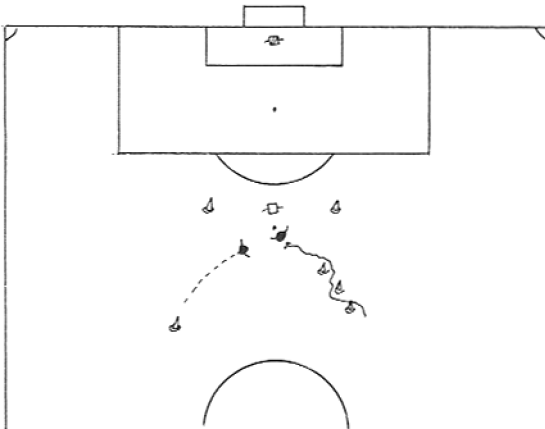
Jokalari honek aukeratutako bidea ohizkoena da; estereotipoa, alegia. Berak pasea espero du; berarentzat fubola "pase-jokoa" baita. Ez du besterik behar.





2. kasua. Jokalaria baloiduna baino lehen heldu da eta defendatzailearen aurrean edo alboan kokatu da. Horrela, defendatzailearen arteko hesia osatuko du. Bitartean, baloiduna bakarrik sartu ahal izango da.

Jokalaria honek, baloidunarekiko duen abantaila ezagutzen du. Beraz, bestearen aurrean egonez, baliagarri izateko bideak bilatu du. Bete behar duen lana ezagutzen du: **laguntzea**. Berarentzat taldearen arrakasta da helburu nagusia. Badaki baloiaren aurrean dagoenean baliagarri izan daitezkeen bideak bilatzen.



3. kasua. A2 jokalaria ez da defendatzailearengana baloidunak egingo duena jakin arte joaten. Bera, ahalik eta arinen, baloiaren atzean kokatuko da, jokoz kanpo ez gelditzeko, eta ahalik eta azkarren heltzeko abiada hartuko du.

Jokalaria honek besteen portaerak hartzen ditu kontutan eta jokoan buruzko zenbait oinarri eta printzipio ezagutzen duela esan dezakegu.

BALANTZEA

Jokalaria gehienek elkarlanean aritzeko gogo handirik ez dutenean, beren joko inolako loturarik gabeko ekintza solteen batura besterik ez denean, entrenatzaileak ez du jokaan jokalaria asko jarri eta talde-mugimenduak lantzen denbora eman behar. Irtenbidea bilatu beharreko "egoerak" planteatuko ditu, bi taldekide atzelari baten kontra jartzea, adibidez, eta horrela, apurka-apurka, jokaldi-kopurua handiagotuz joan. Jokalaria-kopurua zenbat eta handiagoa izan, hainbat eta gehiago izango dira isolatzeko joera dutenak, hots, jokoan parte hartzen duten elementuen multzoa kontutan hartuko ez dutenak.

Jokalaria gehienek elkarlanerako gogo hori azaldu eta, hala ere, pase gehienak oker atera eta, emaitzak eskasak izaten direnean, entrena-

tzaileak futbolari buruzko printzipio nagusiak lantzeko programa erabii dezake. Entrenatzaileak jokalariei falta zaizkien ezagutzak emango dizkie eta momentu bakoitzeko arazoari irtenbidea emateko erak erakutsi beharko dizkie.

Jokalari gehienek elkarlanerako gogoaz azaldu eta jokoari buruzko printzipio nagusiak ezagutzen dituztenean (3 3ren aurka, hegaletiko jokia, etab.) "estrategia" osatzen duten joko-sistema ezberdinak lantzen has daiteke entrenatzailea.

ESTRATEGIAK

Estrategia, konbinatzeko artea da. Estrategiak helburua hartu beharko du gogoan: garaipena ala puntuak banatzea.

Talde eragilearekin erabiliko den programa taktikoa erabaki baino lehen, entrenatzaileak erabiliko duen strategiaren oinarriko puntuak zehaztu behar ditu. Horretarako, honako hauek hartu beharko ditu kontuan:

Klubaren helburuak

Helburua igotzea denean, taldea indartsuenen artean dagoela ulertu behar dugu eta orduan joko guztia hartu beharko du bere gain eta ez kontraerasorako jokia bakarrik.

Helburua mantentzea denean, bera baino indartsuago izan daitezkeen aurka ez du zertan arriskatu beharko.

Jokalarien kalitateak

Taldeak hiru erdilari on eta hiru erasotzaile on baditu, alferrikakoa izango da 4.4.2. erabiltzea. Entrenatzaileak erasotzaile azkarrak, espazio handietan oso ondo ibiltzen direnak, baditu, antzua litzateke etengabe aurkakoaren zelaia menperatu nahian aritzea.

Guk joko ingelesa miresten zuen entrenatzailea ezagutu dugu, hau da, pase luze eta altuak gustuko zituen entrenatzailea. Bere agindua honako hau izaten zen. Baloia berreskuratu eta jokia ahalik arinen zabaldu, baloia luze aurrelarienganantz bidaliz. Alferrik ordea; aurrelariak oso geldo eta txikiak baitziren.

Entrenamenduetan lan egiteko baldintzak

Argiztapena oso egokia ez bada, entrenatzaileak taldearen kalitatea maila fisikoan oinarritu eta landu beharko du; lan sakona eta entrenamendu luzeak behar dituzten jokaldiak lantzea ia ezinezko izango baitzaio.

Entrenatzaileak erabili nahi duen estrategiarako oinarrikoak diren jokalariek, lana edo ikasketak direla kausa, entrenamendu askotara huts egiten badute, hobe da beste strategiaren bat aukeratzea.

Bere ezagutza eta bere eskarmentua

Entrenatzailea ezin da berak probatu izan dituen strategiak fidatu;

egoera alda baitaiteke... Egun bateko errealitatea beste bat izan daiteke biharamunean.

Entrenatzaileak berak ondo ulertu eta bere jokalariei behar bezala azaldu ahal izango dizkien estrategiak aukeratu behar ditu. Inprobisatzeak, aukeraturiko sistemaren mekanismo guztiak behar bezela ulertu ez baditu, kontrako ondorioak sortaraz ditzake.

Telebistan ikusitako profesionalen arteko partiduak oso beroak eta erakargarriak izaten dira. Hala ere, oso gauza gutxi ekar daitezke hor- tik futbol amateurrera. Jokoa egokitzea bide ona izan daiteke, baina sekulan ez telebistan ikusitakoa kalkatzea.

1) LIBERODUN BANAKAKO DEFENTSA

Hau da futbol amateurrean gehien erabiltzen den defentsa-sistema. Prestatzen erraza da. Hegaleko atzelariek eta stopperrek hurbil- hurbiletik zaintzen dituzte beste taldeko aurrelariak. Liberoa atzelarien atzean geldituko da, kontrakoren batek bere taldekideren bat gainditzen badu hari aurre egiteko. Era berean erdilaiek hurbil-hurbiletik markatzen dituzte beste taldeko erdilariak.

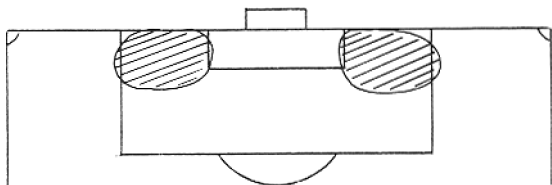
Alde onak

- Aurkako erasotzaileak hurbil-hurbiletik zainduko ditugunez, baloia egoki hartzeko zailtasun handiak izango dituzte eta oso zaila izango zaie paseak egitea ere.
- Atzelari bakoitza aurkakoa baino indartsuagoa izanez gero, oso sis- tema balioetsua izan daiteke.
- Prestatzen eta erabiltzen erraza da oso.

Alde txarrak

- Batzuetan, mugitzen diren aurrelarietara segitua, espazioak libratu egi- ten dira. Espazio horietatik beste erasotzaile batzuk sar daitezke, eta behar bezala zaintzen ez badira, liberoa erakar dezakete, atearen aurrean zaintzen duen lekua libre utziz. Horrelakoetan aurrelari bakoitza atzelari baten aurka egongo da, hau da, bai baten aurka, eta aterantz abiatzeko aukera ederrak izango dituzte.
- Aurrelaria espazio libre horietara sartzen bada, liberoak bere bila jo beharko du eta atezainaren aurreko lekua libre utzi.

- Erdiko aurrelariak stopperra area han- ditik ateratzen badu, aurrelari honek normalean buruz ondo jokatu ohi due- nez gero, liberoari arazo handiak sor- taraziko dizkio.



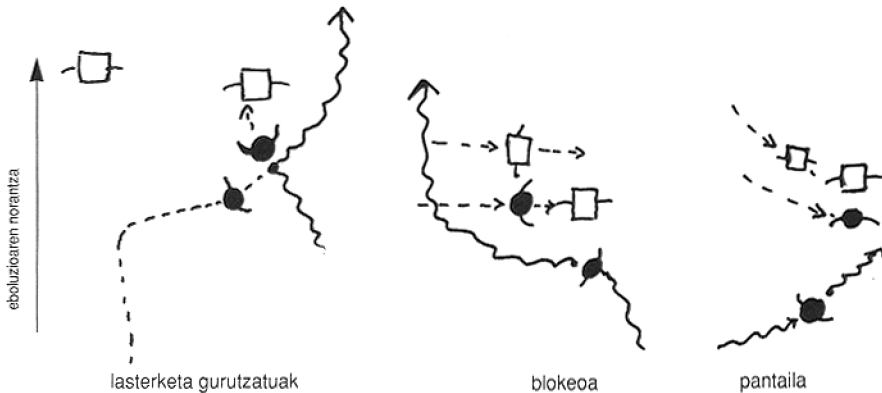
- Erasotzaileak bere zaintzailea gainditzen duen bakoitzean, liberoak bere lekutik atera beharko du eta, ondorioz, ate aurreko lekua libre utzi.
- Atzelari bakoitzak eta berak zaintzen duen aurrelariak nolabaiteko blokea osatzen dute. Horrela, bi aurrelari elkarren ondo-ondoraino hurbiltzen edo bi aurrelari gurutzatzean arazo larriak sortuko zaizkio zaindu behar dituen atzelariari.

DEFENTSA-MOTA HAU ERABILTZeko ARRAZOIAK

- Entrenatzaileak bere jokalaria indibidualki aurkakoak baino indartsuagoak direla uste du.
- Entrenatzaileak bere jokalaria zonakako defentsa egiteko gauza ez direla uste du; defentsa-mota honek defentsa-lanak koordinatzeko eta erasotzaileen jokabideak ezagutzeko lan handiagoa egitea eskatzen baitu.
- Entrenatzailearen ustez, aurkakoen maila teknikoak (paseak egiteko eta baloia eramateko duten maila teknikoak) ezin dio aurre egin markaketa zorrotzari.

NOLA JOKATU LIBEROAREKIKO BANAKO DEFENTSAREN AURKA

- Defentsa-mota honen alde txar edo hutsuneak kontutan hartu eta horiek probetxatzen saiatu beharko dugu, espazioak sortuz, joko hegaelatik eramanez, aurrez-aurreko dribblingak eginez, lasterketa gurutzatuak, pantailak, blokeoak... erabiliz.



2) ZONAKAKO DEFENTSA

Printzipioak

- * Arreta handiagoa jartzen zaio baloiari erasotzaileari baino.
- * Atzelariak zona arriskutsuak eta "ez arriskutsuak" definitzen ditu. Lehenengoetan bilduko ditu bere indarrak eta horietan arituko da. Zona ez arriskutsuak, berriz, zaindu bakarrik egingo ditu, bertan parte hartu gabe.
- * Defendatzaile bakoitzak besteekiko elkartasuna erakusten du. Banakako defentsan, berriz, bakoitza bere betebeharez (zaindu behar duen aurrelariak) baino ez da arduratzen.
- * Baloia atera zenbat eta gehiago hurbildu, hainbat eta txikiagoa izango da aurkakoei utzitako espazioa, eta hainbat eta handiagoa izango da banakako defentsarekiko antza.

Funtzionamendua

1. Taldeak baloia galdu eta berehala jo beharko dute defendatzaileek beren aterantz. Baloitik hurbilen dagoen jokalaria egin beharko du galgarena. Bere helburua ez da baloiaz jabetzea izango (horrek jokoa azkartzea eragin baitezake); bere taldekideei dagokien lekuan kokatzeko denbora ematea baizik.

2. Baloia zona arriskutsuetara (erasotzaileek jaurtiketa egokiak egin ditzaketen zonetara) hurbiltzen denean, baloitik gertuen dagoen atzelaria baloiaren eta atearen artean kokatuko da, ateranzko bide zuzenak oztopatuz. Atzelariak hurbil eta urrun egon behar du aldi berean; aurkakorearen jaurtiketa eragozteko behar bezain hurbil eta dribblingaren bidez gainditua ez izateko bezain urrun.

3. Aurrekoarengandik hurbilen dagoen artzelaria horren atzean kokatuko da. Bere betebeharra bestea zaintzea da (beste erasotzaileez arduratu gabe), hau da, datorkion aurrelariari, lehenbiziko atzelari hori gainditu eta aurrerantz egitea lortzen badu, aurre egiteko distantzia egokian

kokatuko da. Atzelari honek, lehenbiziko atzelariak aurrelariari sorturiko desorekaz baliatu behar du.

4. Eskuin eta ezkerretik hurbilen dauden jokalariek baloia har dezaketen aurrelariak zainduko dituzte. Atzelari hauek baloia hartu behar duen jokalaria aurre egiteko behar bezain hurbil kokatuko dira. Honako



hauek izango dira helburuak:

- Ateranzko bideak ixtea.
- Baloia kontrolatzeko ahalik eta denborarik gutxiena uztea.
- Pasea moztea, baldin eta behar bezain egokia izan ez bada.

Beraz, atzelaria baloiaren eta baloia hartu duen jokalararen artean kokatuko da, aurrelariengandik oso hurbil, baina bere gain-gainean egon gabe, eta apur bat ate aldera atzeratua.

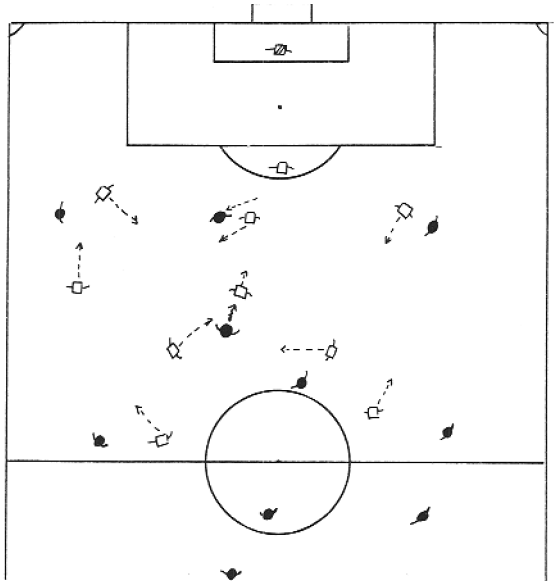
5. Urrunen dauden atzelariak, erasotzaileek jaso ditzaketen paseek izan ditzaketen bideak zaintzen arituko dira, baloia/atea ardatzen gainean, batez ere. Horrela, baloiaren eta atearen arteko espazio libreak gutxiago izango ditugu. "Arrisku" gutxiago izan dezaketen aurrelari "desmarkatu" ez zaie hainbesteko arretarik eskainiko.

6. Zonakako defentsa guztia kokatua egonik eta baloia daraman aurrelariak irtenbide gutxi izanik, defendatzaileek "presio" egin behar dute baloiaren inguruko espazioetan; horrela huts eragingo baitiote aurrelariari eta:

- kontraoinean hartuz,
- pasea moztu ahal izango zaio,
- jokoz kanpokoa sortaraziko da (erraza da, aurrelariaren bat baloia baino aurrerago beti egoten delako).

7. Defendatzaileak baloiaz jabetzen direnean kontraerasorako aukera ederra sortuko da. Mugimendu hau talde osoak egin beharko du eta aurkakoen ateraino eraman beharko dute eraso.

8. Kontraerasoa egiten ari direla baloia galduko balute, defentsa lehenbiziko puntuan azaldu bezala berrantolatuko litzateke.



Zonakako defentsaren alde onak

- Jaurtiketarako zona oso ondo zaintzen da.
- Aurrelari azkarrak edo oso ondo dribblatzen dutenak guztien artean menperatzen dituzte.
- Defentsa honek beren lekutik ateratzen ditu aurkakoak, kontraerasoak errazagoak izaten direlarik.
- Fisikoki ez du neke handirik sortzen:

* aurrez-aurreko lehiak ez baitira oso ugari,

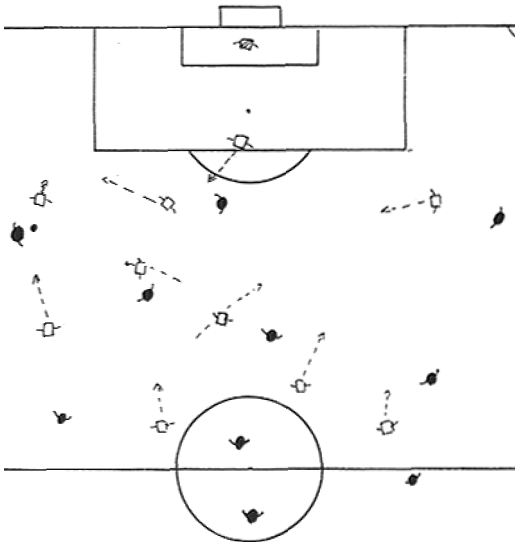
* lasterketak ez baitira oso sarri suertatzen.

- Taldea elkarlanean bilduta aritzen da, taldean aritzeko gogo handia sortzen delarik. Taldearen moralala ez da jokalaria baten ala bestearen egoeraren menpe bakarrik egoten.
- Jokalariek egin ditzaketen desplazamendu gurutzatuak ez dira bestetan bezain arriskutsuak izaten.

Zonakako defentsaren alde txarrak

- Koordinazio handiagoa behar du.
- Entrenamenduetan banakako defentsa baino gehiago landu behar da.
- Jokalariek arreta handia izan beharko dute.
- Jokoa ulertzeko ahalmena izan behar dute.
- Defentsa hau ez da besteak bezain ikusgarria izaten.
- Defentsa-modu honek ez du baloia arin berreskuratzeko biderik eskaintzen. Hori garrantzitsua da baloia eramaten denean.
- Alboetara egiten diren joko-aldaketa luzeak.

Zonakako defentsa erabiltzeko arrazoiak



Defentsa honen puntu onak zein txarrak aztertu dituen entrenatzaileak, bere jokalariei buruz daukan ezagutzan oinarrituz erabaki beharko du joko-sistema hau aplikatzea egokia den ala ez.

Berak honako kasu hauetan erabil dezake zonakako defentsa:

- Aurkako taldeko aurrelariak bere atzelariak baino askoz arinagoak direla dakienean.
- Aurkakoak oso dribblari onak dituztenean.
- Bere taldeak aurkakoaren kontra fisikoki ezer gutxi egin dezakeela dakienean.
- Dazkan defendatzaileak kokatzen oso ongi dakitenean, nahiz eta buruz buruko lehia eskasagoak izan.
- Dazkan erasotzaileek emaitzarik onenak kontraerasoan, eta ez eraso antolatuetan, lortzen dituztenean.
- Erdilari langileak izan arren, erasoan, defentsa bilduaren aurrean, oso ekimen gutxi dutenean.

Nola jokatu zonakako defentsaren aurrean

- Finkapen-mugimenduak (albo batean etengabeko erasoak) egin eta ondoren alboetarako joko-aldaketa luze eta zehatzak erabiliz.
- Ateko marramino abantailaz heldu behar da eta handik atzeranzko pasea egin; ateren aurrealderantz, alegia.
- Atera bidean, pase motz eta oso azkarrak egin.
- Bat-bateko jaurtiketa indartsuak egin, jaurtiketa-eremuan egiten diren atzeranzko paseez baliatuz, (jaurtitzaila abiatzen etorriko da).

3) ZONAKAKO PRESSINGA

Metodo honen helburu nagusia ez da jokalaria atzean pilatu eta atea zaintzea; baloia berreskuratzen saiatzea baizik:

- Taldeak markagailua bere aurka daukalako eta, besteren hutsaren zain gelditu ezin duelako, hutsa sortarazi beharra duelako.
- Taldeak baloia daraman aurkakoa garaitzeko moduko egoeran dagoela, huts eragin eta baloia ken diezaiokeela uste duelako (baloia joko-mugetatik oso hurbil edo area handian dagoenean).

Printzipioak:

Talde osoak sortarazi nahi du aurkakoaren hutsa, eta bitartean, baloia daraman jokalaria pasea egiteko aukera guztiak zainduak direla ikusiko du. Hala era guztiz ere, baloia daramanak pasea egingo balu, hartzaileak "presionatuegia" ikusiko luke bere burua eta, ondorioz.

- ez luke pentsatzeko denborarik izango.
- ezta baloia behar bezala jokatzeko lekurik ere.

Beraz, berak ere huts egiteko posibilitate handiak izango lituzke.

Funtzionamendua

1. Baloia daraman jokalaria isolatu momentu batez eta berarengana hurbildu, begiak jaistera behartzeko, baina gehiegi inguratu gabe, bestela baloia pasatzeko gogoia izan dezake eta.

2. Tarte horretan, taldekideak baloiaren inguruan kokatuko dira, baloidunak egin ditzakeen paseak mozteko (banakako markaketa izan gabe), zonakako defentsan erabilitako printzipio berberetz baliatuz (urru-neko espazioak ez dira zainduko).

3. Une honetan eraso egingo zaio baloidunari. Eraso hau aurre-aurrean duen jokalaria zein hurbilen daukan taldekideak egingo dio.

Oharra: atzelariak jokoz kanpokoa egiten saia daitezke, aukerarik egonez gero, aurreratuen dauden erasotzaileak elimintzeko.

Zonakako pressingaren alde onak

- Talde-markaketa da eta, ez da banakako markaketa zorrotza bezain nekagarria. Gainera, banakakoa baino eragingarriagoa da.
- Era berean, baloidunak pasea egiten asmatuko balu, hartzailea ere "presionatuta" egongo litzateke.
- "Presionaturik" dagoen taldea baloiari eusten saiatuko da batez ere, eta ez du erasotzeko helbururik izango. Honek gaizki kokaturiko defentsari berrantolatzeko denbora eman diezaioke, aurkakoen kontraerasoan batez ere.
- Elkarlan honek taldekideen arteko loturak estutuko ditu, denek bere lana baliagarritzat joko dute eta, ondorioz, jokalariai nekezago aspertu edo desanimatuko dira.
- Bide ederra da galtzen ari den taldearentzat. Honen bidez, denbora igaro asmoz baloiari eutsi nahi dion taldean baloia kentzeko aukera handiagoa ematen zaio galtzen ari denari.
- Aurkako taldea zalantzan dagoenean, gaizkiulertuak pilotzen direnean, aurkakoaren animoa ahuldu eta azkenengo kolpea emateko bidea izan daiteke.

Alde txarrak

- Baloidunak atzeranzko pase luzea egingo balu, baloiak "presiopeko aldea" gainditu eta kontraerasoa antola lezake, inguratuz edo goitik pasatuz.
- Metodo honek koordinazio-lan handia behar du entrenamenduetan.
- Baloidunak inguruan pase egiteko izan ditzakeen bide guztiak zaintzen direla ziurtatu behar da, horietako bakar bat libre geldituko balitz sistema alferrikakoa izan liteke eta.

Zonakako pressinga erabiltzeko arrazoiak

- Galtzen ari den taldeak markagailua aldatzeko denbora gutxi izaten duelako.
- Baloiduna egoeçra deserosoan egoten delako (batez ere zelaiaren mugetatik hurbil dagoenean, dela alboko marratik edo cornerretik, edo area handian dagoenean).
- Entrenatzaileak bere taldea nagusitzen ari dela sentitzen duelako eta presioa, baloia bere menpe daukanean ere, handiagotuz doala antzematen duelako; baita eraso jasateko arriskuan dagoenean ere. Honek areagotu egingo ditu aurkakoen zalantzak eta ahultasun-sentimenduak. Era berean, bere taldearen konfidantza eta kohesioa ere handiagotu egingo dira.

- Aurkako taldea teknikoki ahulagoa delako.
- Aurkakoa eraso oztopatu nahi duten atzelarienganantz ostikoka aurreratzen delako. Kontraerasorako baloi hauek irtetea oztopatzen saiatu behar dute jokalariek.

4) DEFENTSA MISTOA

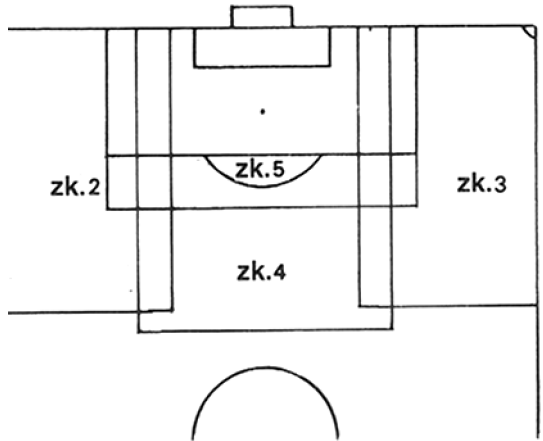
Definizioa

Zonaka egiten den banakako defentsa da. Zona batez arduratzen den jokalariek banakako defentsa egiten dio zona horretako erasotzailerik arriskutsuenari.

Liberoa da markaketa jakinik gabe gelditzen den bakarra.

Printzipioak eta funtzionamendua

- Defendatzailea ez da baloia bere ingurunetik urrun berreskuratzen saiaturiko. Aitzitik, atzera joko du, ate aurreko zonaldea ixteko.
- Stopperrak aurreratuen dagoen erasotzailea markatuko du, banakako defentsa eginez baina bere zonatik kanpo ez dio segituko.
- Hegaleko defendatzaileek banakako defentsa eraginez markatuko dituzte hegaletako aurreratuenak, baina ez diete segituko beste hegalaria joaten badira, esaterako.
- Hondarreko lau defendatzaileen zonak gurutzatu egingo dira apur bat, baina, ez erabat.
- Erdilariak dira zonaren batean aurrelari gehiago egonez gero hauek zaindu behar dituztenak.



Defentsa mistoaren alde onak

- Sekulan ez da zona erabat librerik egoten.
- Atzelari bakoitzak berak ondoen jokatzen dueneko zonan jokatzen du.
- Ate ondora hurbiltzen diren erasotzaileak banakako markaketaren bidez zaintzen dituzte. Beraz, baloia hartzeko edo kontrolatzeko arazo handiak izaten dituzte,
- Zona arriskutsuetatik urrun dauden zonetara erasotzaileek ezin dituzte defendatzaileak eraman.

- Erasotzaileek egin ditzaketen aldaketek ez diete inolako zalantzarik sortzen defendatzaileei, eta ez diete beren buruari ea aldaketa edo gurutzaketa berdinak egin behar dituzten galdetu behar.
- Defendatzaileek, biderik izanez gero, probetxu handia atera die-zaiokete beren nagusitasun fisikoari buruz buruko lehian.
- Defentsa-sistema hau behar bezala ikastea ez da batere zaila eta azkarrago moldatzen dira berau erabiltzera banakako defentsa erabiltzeko ohitura luzea duten jokalariek.

Defentsa mistoaren alde txarrak

- Zona baten barruan erasotzaile gehiegi egotea.
- Kontrako ekipoak pase labur eta zehatzen bidez jokatzen duten erasotzaile mugikorrek izatea.
- Atzelarien akats eta huts guztiak zaindu behar dituen pertsona bakarra liberoa izatea.

Defentsa mistoa erabiltzeko arrazoiak

- Entrenatzaileak fisikoki oso defendatzaile sendoak izan arren, urruneko defentsan nekatu nahi ez izatea.
- Entrenatzaileak bere defendatzaileek lasterketa luzeetan aurkakoek adinako abiadurarik ba ote duten zalantza izatea.
- Taktika lantzeko denbora gutxi izatea.
- Taldean espazio handiak gustuko dituzten erasotzaile azkarrago izanik, horiei kontraerasoak egin ditzaten aurkakoari atera hurbiltzen utzi nahi izatea.

Nola jokatu defentsa mistoaren aurka

- Ez zaie berriz kokatzeko astirik eman behar. Pase luzeen bidezko kontraerasoak erabili behar dira.
- Zona baten barruan jokalariek pilotuko dira:
 - *dela talde-lanean aritzeko bildu diren erasotzaileak,
 - *edo erasora jotzen dakiten erdilariak.

Oharrak

Italian, zonakako defentsa eginez bi erasotzaile arriskutsuenei (askotan puntan aurrena daudenei) banakako markaketa zorrotza egiten dien taldea zonakako defentsa mistoa egiten ari dela esaten dute. Stop-perrak eta defentsan ari den erdilariak (bigarren stopperrak) banakako markaketa hori segurtatu behar dute, eta bitartean, gainerako taldekideek zonakako defentsa arrunta egingo dute.

Egia da, bai, zonakako defentsak erasotzaile onarentzat espazio libre

gehiagi utz dezakeela. Horrelakoetan, entrenatzaileak jokalaria hori banakako markaketaren bidez neutralizatzen jo dezake, hau da, sistema aurkakoen indar era ezaugarrien arabera molda dezake.

Gure ustez defentsa-sistema ona edo txarra izatea aurkakoaren indar eta ezaugarrietara moldatzen asmatzearen arabera da. Gure iritziz, ez dago arazo guztiak konpon ditzakeen defentsa-sistema idealik.

TALDEA ETA BERE OSAKERA EZBERDINAK

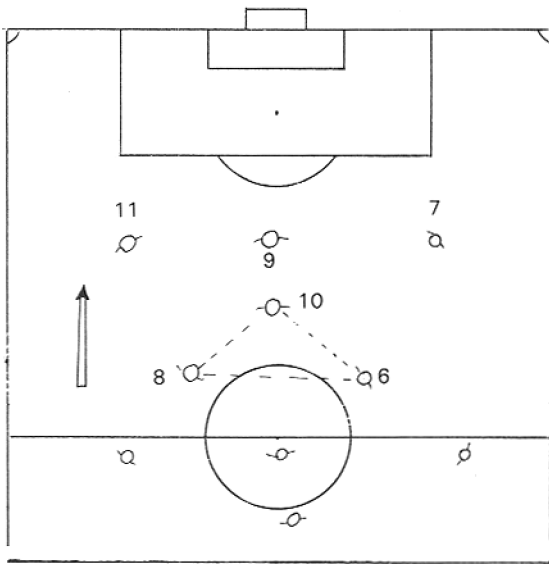
Taldea osatzea entrenatzaileak jarraian azalduko ditugun elementuak aztertu ondoren egingo duen sintesia izango da:

1. Maila honetan jokatzeko prest dagoen aurrelari-kopurua

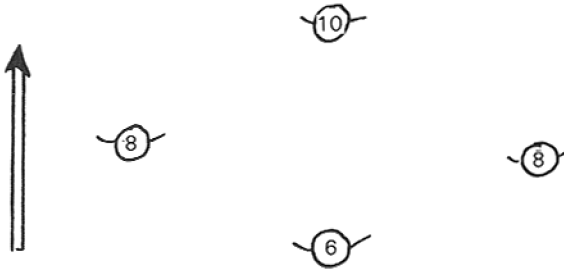
- Bi aurrelari on besterik ez badaude, hirugarren erasotzailea kaskarra ipintzea baino hobea izan daiteke erdilari bat gehiago atera eta taldea joko-estilo horretara moldatzea.
- Entrenatzaileak hiru erasotzaile on, edo gehiago, baldin baditu, ez du aukera horri uko eginda, erasotzaile-kopurua murrizteko azkenaldiko modan erori behar, batez ere moda hori erasotzaile onik ez edukitzeak sortu duela jakinda.
- **Adi!**, entrenatzaileak pentsa dezake bere erasotzaileak ez direla bate-re eraginkorrak. Ez ote da izango erasotzaileei eskatzen zaiena taktikoki gaizki planteatuta dagoelako? **Ez dira erasotzaileak golak sartu behar dituztenak; talde osoa baizik.** Taldeak daukan eginbeharra ezin da baloiak erasotzaileei bidaltzen mugatu, hauek golak sartuko dituztelakoan.

2. Entrenatzaileak bere erdilarien kopurua eta kalitatea hartu behar ditu kontutan.

- Taldea zuzentzeko jokalaria bakarra dago, eta benetan eraso antolatua gidatzeko jokalaria bakarra dauka entrenatzaileak: normalean 10 zenbakiduna. Entrenatzaileak probetxurik handiena atera dio jokalaria horri. Zer esan nahi du horrek? Entrenatzaileak, jokalaria honek defentsan lan handiegirik egin ez dezan bideak bilatu beharko dituela.

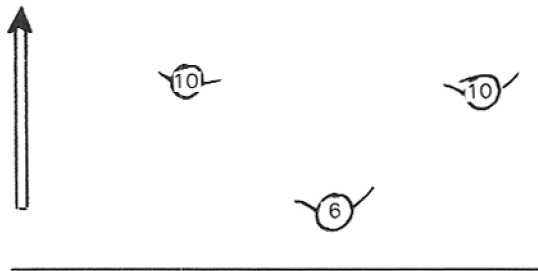


* Hiru erdilari baino ez badauzka, entrenatzaileak 10 zenbakiduna aurrelarien atzean ipiniko du eta beste bi erdilarien (eskuineko eta ezkerrekoaren) esku utziko du defentsa-lan nagusia. Beren beste lane-tako bat joko-sortzaileari baloiak helaraztea izango da.

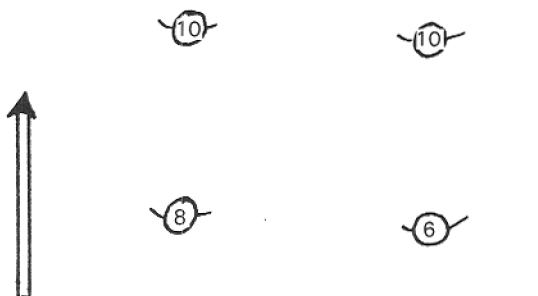


* Entrenatzaileak lau erdilari izanez gero, irudian bezala koka ditzake:

Joko-sortzailea aurrealdean, alboetako bi erdilariak baloi-hornitzaile lane-tan eta bestea, 6 zenbakiduna, defentsa-lanak egiten.



- Entrenatzaileak bi joko-sortzaile izanik 4.3.3.koa erabiliz gero, 6 zenbakidunak defentsa-lan handiagoak egin beharko ditu.



4.4.2.koa erabiliz gero, bi jokalarri 10aren lanak eta beste bi garenak eginez jarriko ditu.

Era honetako ekiporen bai aipatu behar izanez gero, Frantziak **Platini** eta **Giresse-**

rekin, biak 10 zenbakidunarena eginez, eta **Tigana** eta **Fernandezekin**, biak 6arena eginez, osatu ohi zuen hamaikakoa litzateke egokiena.

Orain arte esandakotik bi gauza hartu behar ditugu gogoan: joko-sortzailea ezin da defentsa-lanetan nekatu eta jokoaren sorgunea ezin da oso atzean kokatu. Bestela, joko-sortzaileak erasorako aukera galduko luke eta bere sortze-gaitasuna nabarmen murriztuko litzateke. Ekipoak ez du hor ezer irabaztekorik.

3. Talde-osaketa aurkakoari buruz dugun ezagutzaren arabetakoa izan daiteke

Aurkakoia erdialdean oso sendoa denean

* Beraiek 4.3.3.koa erabiltzen badute, 4.4.2.ko baten bidez saia gaitzke aurrea hartzen, hau da, lau jokalariren bidez erdialdea kontrolatzen saia gaitzke.

* 4 erdilari erabiltzen badituzte, hobe da zelai erdiko lehia ez sartzea. Gure aukera kontraerasoa izan daiteke zelai erdia baino aurrera-axeago eta atzeraxeago jokalaria bilduz eta, hala ere, kontraerasoak erdialdetik igaro gabe egin behar ditugu.

Horrelako kasuetan oso egokia izan daiteke zonakako defentsa, honek aurrealdean hiru aurrelari (edo lau) jartzeko bidea emango digularik.

Erdilari onak dauzkan taldeak jokoa egiteko eta aurkakoak presionatzeko joera izango du. Hau bere erasotzaileen kalterako izan daiteke; ez baitute erasorako espazio gehiegi izango. Bestalde, presio hau aurkakoarenkat aukera ona izan daiteke; honek kontraerasorako espazio handiak izango baititu era, estatistikek erakusten dutenez, gol gehiago sartzen baitira kontraerasoetan eraso antolatuetan baino.

Aurkakoak 2 erasotzaile besterik ez ditu erabiltzen

Egoera hau gero eta maizago azaltzen ari da. Hala ere, askotan, ikusi ohi dira **lau** defendatzaile **bi** erasotzaile zaintzen. Horren ondorioa begi-bistakoa da: ekipoak jokalaria gutxiago izango ditu erasorako eta, beraz, handicap horrekin nekez lortuko du nonbaiten kopuruz nagusi deneko unerik sortzea.

Arrazoizkoa taldea erasoan denean, defendatzaileetako batek gutxienez, presionatzera jotzea litzateke. Erasotzaileen kokapenaren araber, defendatzaile hau alboko atzelaria ala erdiko atzelaria izan daiteke.

Horrelakoetan taldea 3.4.3. edo 3.5.2.1-a igaroko da.

4. Talde-osaketa lortu nahi dugun emaitzaren arabera izan daiteke

Entrenatzaileak irabaztera jo behar badu, edota galdu behintzat egin ezin badu, osatutako taldea gutxi-asko erasorakoa izango da. Klubaren helburuak hartu beharko dira gogoan. Ezberdina izango da lehenbiziko postuetan aritu nahi izatea edo nola edo hala mailari eutsi nahi izatea. Hori kontutan harturik erabaki beharko du entrenatzaileak zer-nolako arriskuak har ditzakeen.

Irabaztea ezinbestekoa denean, baina aurkakoarentzat berdinketa aski denean, taldeari dagokio jokia gidatzea. Beraz, erdialdea indartu beharko du.

Ezberdina da, bestalde, etxean jokatzeko ala kanpoan ihardutea; bestelakoa baita bere ikusleei erakutsi behar dien maila. Kanpoan defentsa indartzea normala den era berean, normala da, halaber, ikusleak haserre agertzea beren taldea etxean atzean eta kontraerasoan jokatzen ari dela ikusten dutenean.

5. Baloi geldiez egin daitezkeen konbinazio taktikoak

"Baloi geldiak" esaten dugunean, jaurtiketa libreak, cornerrak eta alboko sakeak ditugu gogoan. Beraz, hemen ez ditugu ateko sakeak, erdiko sakeak, penaltiak, bote neutralak eta jokoz kanpokoak aipatuko; hauek arazo gutxiago sortzen baitiete entrenatzaileei.

Beraz, oso **erabilgarria** izan daiteke ondoren azalduko dugun zenbait eskema taktika praktikan jartzea:

- Eskema horietan abiatzeko puntua jakina delako. Jokaldi horretan parte hartzen duten jokalariek guztiak aldi berean jokatzen dutelako.
- Eskema taktiko batek inprobisazioetan galdu ohi den denbora-tarte bat, irabaziarazi egiten duelako. Erasotzaileek **badakite** zein izango den jokaldiaren ordena. Defendatzaileek, berriz, erasotzaileek egin nahi dutena asmatu beharko dute eta horrek denbora galduraziko die.
- Estatistikoki, golen erdiak baino gehiago baloi geldietatik abiatuta sartzen direlako.
- Horrelako eskemak lantzea batere zaila ez delako.

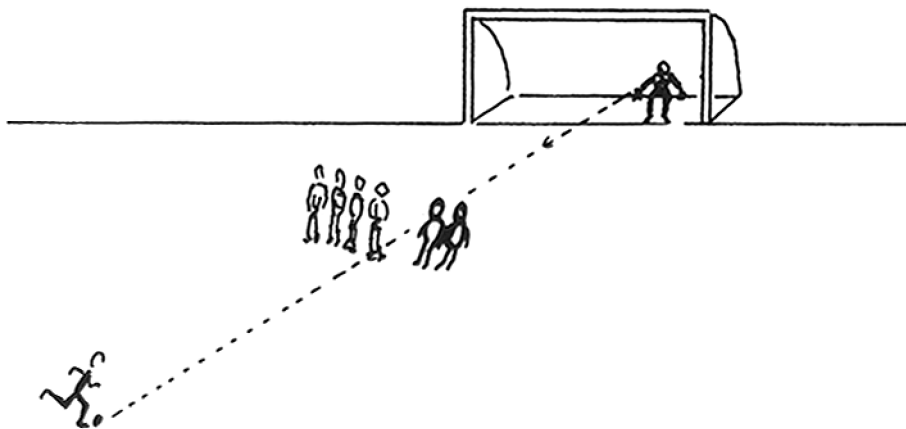
Ez ditugu zuk erabil ditzakezun eskema taktiko guztiak emango; horrek liburu oso bat egitea eskatuko bailuke. Aitzitik, arazoak zeintzuk diren eta horiek konpontzeko irtenbideak zeintzuk diren azpimarratuko dugu. Entrenatzaileek, hala ere, bere jokalarien gaitasunen arabera egokitzen jakingo dutelakoan gaude. Irudien laguntzaz azalduko ditugu proposaturiko adibideak.

JAURTIKETA LIBRE ZUZENAK

Defendatzaileek egiten duten hesia 9 m-rajartzen da. Hesi hau, taldeko jokalaririk handienek osatzen dute eta hesiaren zabalera atezainaren gaitasunaren, distantziaren eta jaurtiketa-angeluaren araberkoa izango da. Hesiko jokalaririk garrantzitsuena lehen zutoinaren eta baloiaren artean kokatuko da, apur bat desplazaturik, barruranzko efektua eraman dezaketean baloiak eragotzi asmoz.

Entrenatzaileak jaurtitzaile on bat edo bi izanez gero, egokiena zuzenean jaurtitzea litzateke, inolako konbinaziorik egin gabe. Hala ere, ona izan liteke beste jokalariren batek jokaldian parte hartzeko itxura egin eta atezainaren begirada beste alde baterantz eramaten saiatzea. Horrela bere mugimenduak zertxobait atzeratzea lortuko dugu.

Atezainak baloia ikusi egin behar du, harrapatzeko aukerarik txikiena eduki nahi badu behintzat. Beraz, hesiak ezin du zabalegia izan, hau da, ezin du atezainaren ikusmena oztopatu. Askotan, atezainak lau defendatzaile besterik ez ditu eskatzen. Horrelakoetan, entrenatzaile maltzurak bat edo bi aurrelari kokatzen ditu hesian bertan, barrualdeko alboan.



Hesiaren eta atearen arteko distantzia hesiaren eta baloiaren artekoa (9 m) baino garrantzitsuagoa da. Izan ere, baloiak hesiaren gainetik igarotzeko behar du, baina ezin du igotzen segitu (harmailletara erori arte, alegia). Dagoen distantzia zenbat eta luzeago izan, hainbat eta handiago izango da baloia bere pisuaz jaisteko aukera. Beraz, alferrikakoa da iruzur egitea jaurtiketa libre aurreragotik egiteko asmoz, batzuetan egokokiena apur bat atzeratzea baita.

Gola sartzeko ez da nahikoa baloia hesiaren gainetik pasaraztea. Baloiak sartzeko behar duen denborak atezainak mugitzeko eta baloia harrapatzeko behar duenak baino laburragoa izan behar du: jaurtiketak

gogorra izan behar du, beraz. Telebistan, beharbada, ezin dugu nabaritu baloiak hartzen duen abiada, baina Michel Platini-ren jaurtiketetan baloia oso azkar joaten zen.

Baloia hesiaren albo batetik gogor bota daiteke. Jaurtiketa indartsua daukan jokalariaentzat biderik egokiena izan daiteke. Hala ere, horrelako jokalariek abiada handiagoa behar dutenez gero, atezaina ezustean harrapatu nahi badu ezkutuan aritu beharko du. Horretarako baloia hesiaren gainetik bidaltzeko itxura egingo duen jokalaria bat erabiliko dugu. Hura, azken unean, egiazko jaurtitzalea abiatan datorrela, gelditu egingo da. Zeharka jokatzeko itxura ere egin daiteke.

JAURTIKETA LIBRE EZ-ZUZENAK

Hemen zuzenean egiten ez diren jaurtiketa libreei buruz arituko gara; bai arbitroak agintzen ditueni buruz, eta bai horrela egitea erabakitzen direnei buruz.

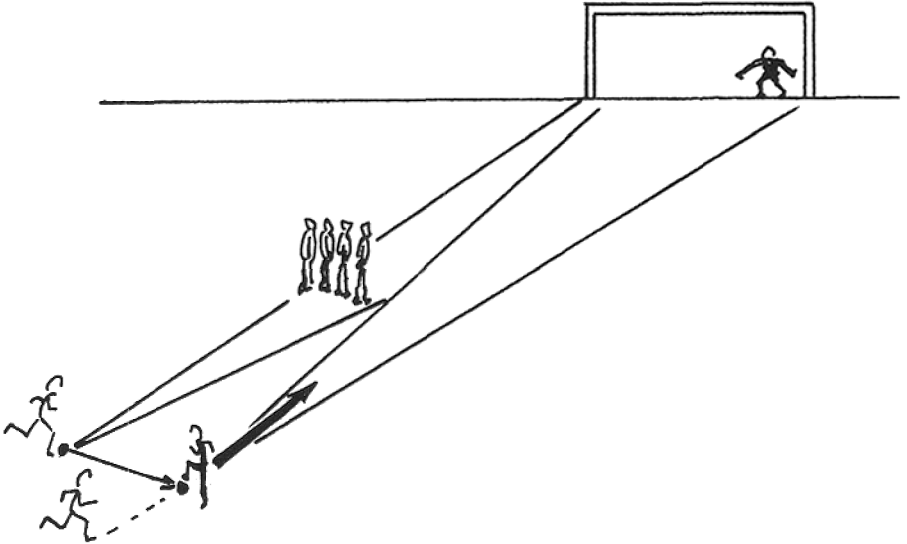
Zailtasunak

- Baloiak gutxienez bere zirkunferentziaren neurri bereko ibilbidea egin beharko du berriz jo baino lehen.

- 9 m-ra dauden defendatzaileak baloia bere zirkunferentziaren neurri bereko ibilbidea egin ondoren mugi daitezke. Praktikan, defendatzaileak baloia ukitzen den une berean hasten dira mugitzen.

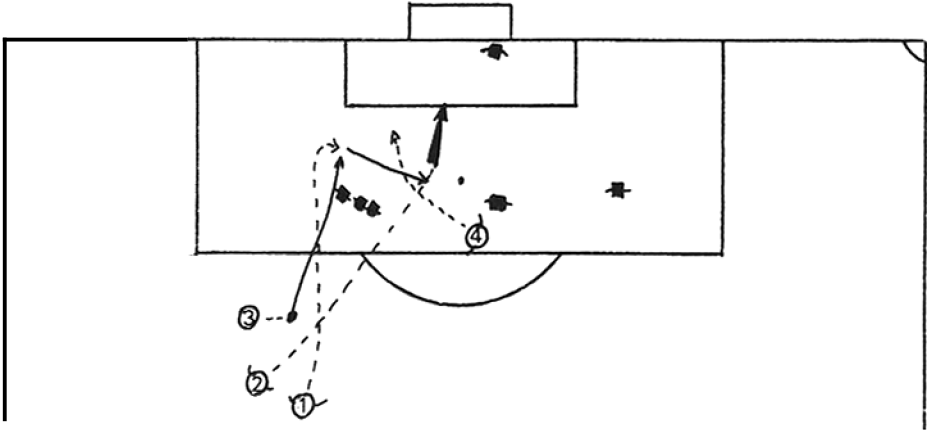
Irtenbideak

- Falta aterako duen jokalariaik baloia taldekide bati bidal diezairoke era honek jaurtiketa egin nahi deneko puntuari bertan geldituko du. Jokaldi hau klasiko bilakatu da, baina oso eraginkorra izaten da.



- Defendatzaileak engainatu egingo ditugu baloia benetan nondik jaurtiko den asma ez dezaten. Horretarako engainuzko lasterketa batzuk erabiliko ditugu, ahal den neurrian defentsarik gabeko zonalderen bat lortzeko.

Adibidez: 1 zenbakiduna hesiaren ezkeraldetik abiatuko da, 2 zenbakiduna hesiaren barnealdetik, 3ak lari emango dio baloia eta honek atzelariren bat edo beste etortzen bazaio, arraseko erdiraketa egingo du. 4 zenbakiduna lehen zutoinerantz oldartuko da, abiadan datorren 2ari atearen aurrealdea libre uzteko.



Aurrekoaren aldaera bat honako hau izan daiteke: 3ak 5ari bidaliko dio baloia, honek gelditu eta 6ak aterantz jaurtiko du; atea libreago egongo baita.



Beste aholku batzuk

Konbinazio taktiko gehiago landu behar dira, atzelari batek edo bik aukeratutako kokalekuak pentsatutako konbinazioen bat oztopa baitezake. Esaterako, lehenbiziko konbinazioan, hesitik kanpo kokaturiko defendatzailearen batek 1 zenbakidunari egindako pasea moz dezake.

Taldeak konbinazio bat baino gehiago ikasi baditu, parte hartuko duten jokalariek jakin beharra dute horietako zein erabiliko den. Beraz, baloia mugimenduan ipiniko duen jokalaria (3 zenbakidunak gure adibidean), argi eta garbi jakinarazi behar die bere taldekideei erabiliko duen konbinazioa zein den, baina aurkako jokalaria ohartu gabe.

Talde osoak ikasi beharko ditu baloia martxan jarriko duen jokalaria egingo dituen keinuak. Esaterako, lehenbiziko konbinazioa egin nahi badu, esku biak gerrian ipin ditzake; bigarrena egin nahi badu, esku bakarra ipiniko du gerrian, etab.

Askotan irtenbiderik errazena izaten dira onenak.

Ez egin sekulan bi pase baino gehiago baloia jaurti baino lehen.

CORNERRAK

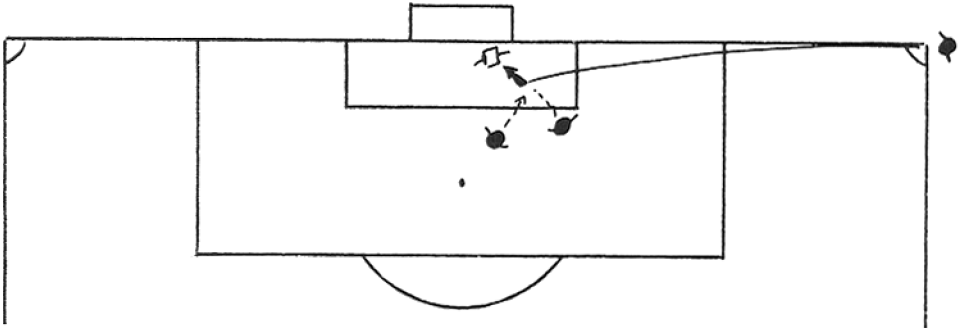
Zenbait zailtasun

- Corner-puntuaren eta atearen arteko distantzia luzea da.
- Atezainak abantaila izaten du baloi altu eta luzeetan.
- Baloia jo behar duen jokalaria gehienetan ezin du abiada egokirik hartu.
- Atearen aurrealdean kokatzen diren jokalarientzat oso zaila izaten da espazio libre handirik lortzea.

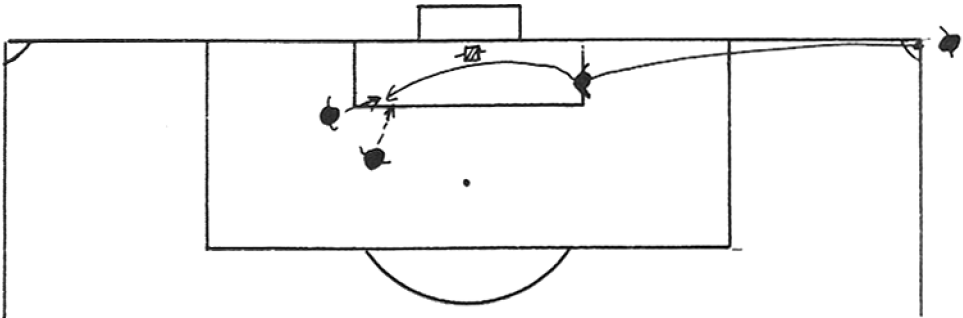
Zenbait printzipio

- Atezaina urrun ateratzea oztopatzeko, bi aurrelari jar daitezke bere aurrean. Hauek ere baloiaren bila joango dira, baina ez garaiz ailegatzeko bezain azkar. Ondorioz, atezainak zeharka irten beharko du eta bera ere berandu helduko da.
- Atezainak ez du lehen zutoinera joaten diren baloi baxuetara iristeko astirik, batez ere aurrelariak oraintxe esandakoa egiten badute. Erasotzaileek puntu jakin horretarantz jo beharko dute.
- Lehenbiziko zutoina baino aurrerago dagoen jokalaria batek zail du buruz sarera errematatzea. Hala ere, jokalaria guztiak nahas ditzake, baldin eta baloia aterantz edo bigarren zutoinerantz bideratzen badu.
- Luze ateratako cornerrak, defentsa gaintitu eta area handiaren beste puntan erortzen denak, huts egindakoa dela emango du, baina han erasotzailearen batek buruz lehen zutoinerantz (beste erasotzaileak dauden alderantz), jotzen badu, ezustean harrapatuko ditu atzelariak.
- Leku gutxi dagoelako cornerra ateratzerakoan abiada hartzeko arazoak baldin badaude, onena 9 m baino gutxiagora dagoen taldekidetarekin laburrean jokatzeko da. Defendatzaileek 9 m-ra egon behar dute gutxienez.
- Lehenbiziko zutoinean dagoen aurrelari batenganantz altuera ertainean edo arrasean baloia bidalitakoan, guztiz gomendagarri da jokalaria hori makurtzea (baloia buruaren parean badoa) edo jauzi egitea (arrasekoa denean). Horrela, keinu horiek ezagutzen dituzten eta, ate aurrean kokatu diren bi erasotzaileek, errazago jaurti ahal izango dute.
- Cornerra aterako duen jokalaria argi azaldu behar die bere taldekideei zein konbinazio egiten saiatuko den. Horretarako lehen azal dutako keinuak erabiliko ditu: oina baloi gainean jartzea, eskua gerrian jartzea, etab.

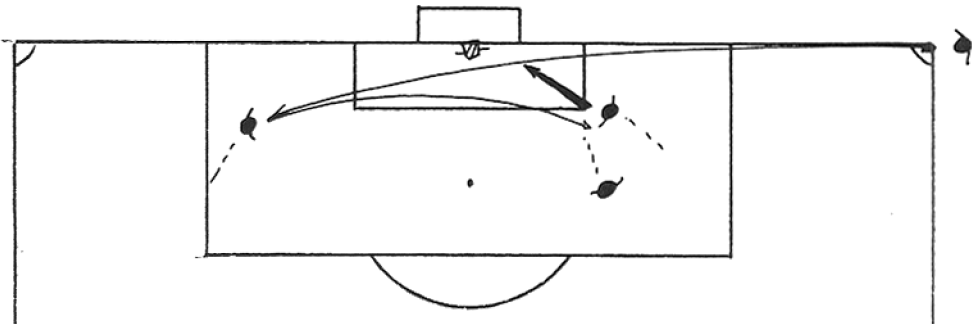
Adibidez:



Baloia lehen zutoinerantz doazen bi aurrelarietara bidaliko zaie.
Defendatzaileak nahasteko asmoz, gainerako aurrelarietara bigarren zutoinerantz joko dute.



Baloia lehen zutoinera bidali eta hortik bigarrenera luzatu.
Nahasketa sortzeko, parte hartuko ez duten jokalariek ate aurrean bilduko dira.



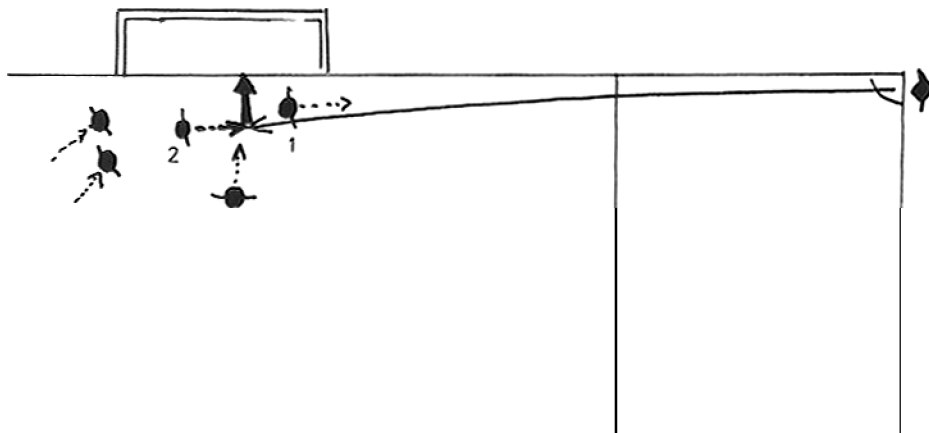
Baloia luze bota eta lehen zutoinera itzuli.
Parte hartzen ez duten aurrelarietara bigarren zutoinetik hurbil bilduko dira.

Eraginkorrena...

Cornerra oso indartsu atera 1 zenbakidun jokalarieranantz. Honek korrika egingo du baloirantz baina pasatzen utziko du, baloiaren norabide berean ate aurrean dagoen 2 zenbakidunak jaurti dezan.

Atearen aurrealdea libre gelditu dadin, beste defendatzaileak bigarren zutoinera ekarri behar ditugu. Horretarako, aurrelaririk altuenak bigarren zutoinean bilduko dira eta keinu eta mugimenduen bidez baloia beraienganantz joango dela sinestearazi beharko diete defendatzaileei.

Ate aurreko aukerak hobetzeko, ona izan daiteke beste erasotzaile bat atearen erdi parean atzeraxeago kokatzea.



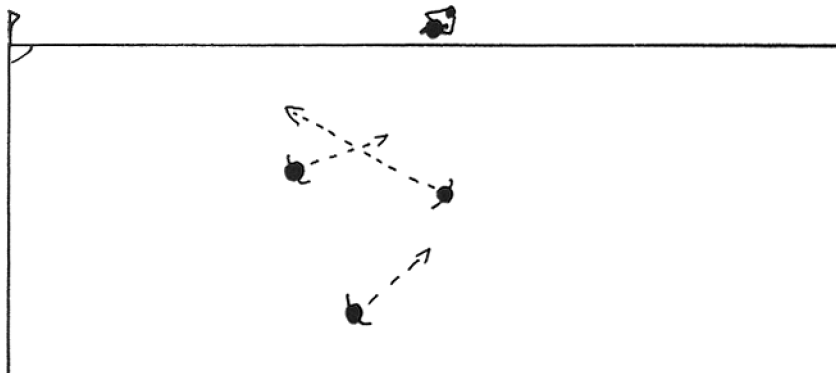
ALBOKO SAKEEI BURUZKO KONBINAZIOAK

Zenbait zailtasun

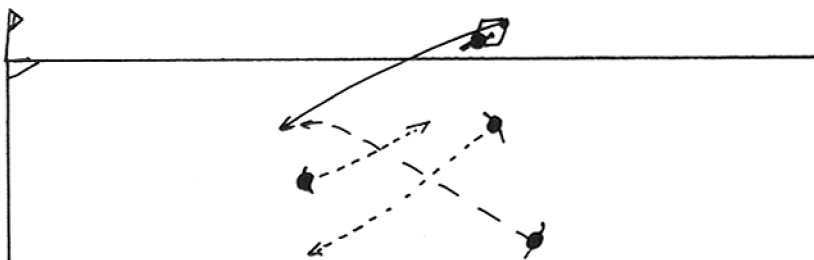
- Baloia berriz lurrera ekartzeako kontrola eskatzen du.
- Baloia ezin da oso urrun atera, eta atzelariek erraz egin dezakete pressinga nahikoa zona txikian.
- Defendatzaileek badakite ezin dela joko-aldaketa handirik egin.

Zenbait printzipio

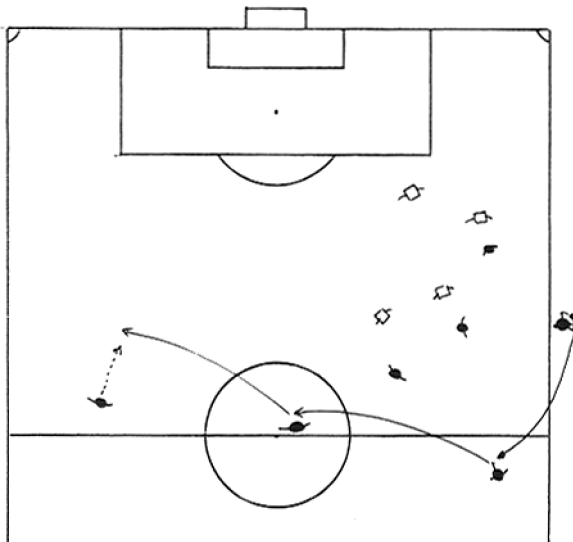
- Alboko sakea egiten duenak baloia hartzeko modua erraztu behar dio bere taldekideari, baloia oinetan edo, are hobeto, bere lasterketaren norabidean jarriz.
- Ezin die baloia berarenganantz doazen jokalariei eman. Aldiz, horiek beste batzuentzat utzitako espaziora bidali beharko dute: bata etorri, bestea joan...



- Pase sakonean, deiak gurutzatzea estrategia ona da.



- Atzeranzko pasea hartzen duen jokalaria askotan joko barnealde-rantz edo beste hegalerantz aldatzeko abantaila izango du.



DEFENTSARAKO TAKTIKAK

Jaurtiketa libreak

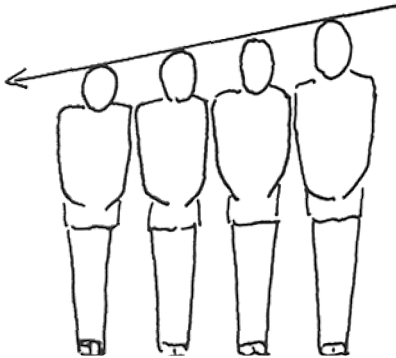
Hemen atearen inguruan egiten diren jaurtiketa libreei buruz mintzatuko gara. Hauek zuzenak eta ez-zuzenak izan daitezke. Printzipioak berberak izango dira kasu bietan. Izan ere, arbitroak jaurtiketa libre zuzena alderazi arren, ez baitu erasotzaileentzat derrigorrez zuzenekoa izan behar.

Hesia

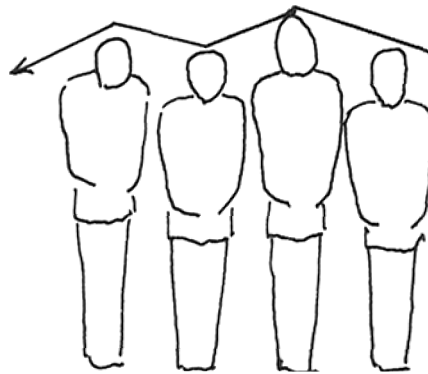
Osaketa

Hesia taldeko altuenek osatuko dute, aurrelariak barne direlarik. Hesia zenbat era altuago izan, hainbat era zailagoa da baloia gainetik pasatu eta langa azpian kokatzea.

Oinarri, gizonik altuena izango da. eta hesia txikiagotua joango da. beti barnealderantz.



ONDO



GAIZKI

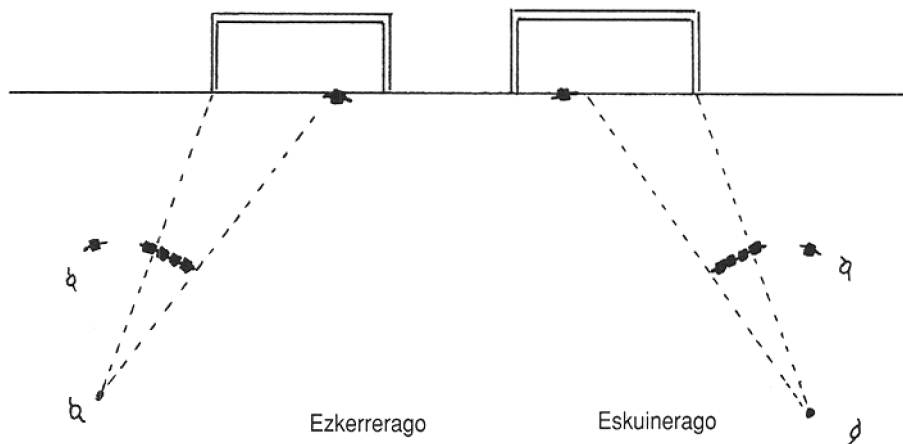
Atezaina da hesia osatuko duen jokalaria-kopurua erabaki behar duena. Gehienetan lau izango dira. Dena den, jaurtiketa-puntua zenbat eta hurbilago izan, hainbat eta zabalagoa egin behar da; atezainak erantzuteko izango duen denbora laburragoa izango baita.

Ez ahaztu: **atezainak baloia irteten ikusi behardu**. Atezainak baloia hesia gainditu arte ikusten ez badu, besoa mugitzeko denbora izango du; baina ez bere burua botatzeko.

Kokatzea

Atezainak jokalaria nagusia baloitik lehen zutoinera doan lerroan kokarazten du. Lehen zutointzat baloitik hurbilen dagoena hartuko dugu. Jaurtiketa libre aitearen erdialdeko ardatzetik egiten denean, atezainak aukera egin beharko du, edo jaurtitzailak ezkerrez ala eskuinez botako duen jakiten saiatu.

Izan ere, baloia barruranzko efektua egin eta (hesia inguratuz) atara sar dadin eragozteko, egokiena jokalaria nagusia apur bat alborago kokatzea da, jaurtiketa egiten duena eskuina bada, jokalaria hori eskualderaxeago kokatu, eta ezkertia bada, atearen ezkeralderago.



Hesia kanpo aldetik gainditzea eragotzi

Horrela saihestu ahal izango genuke zona horretan legokeen aurrelari bati baloia pasa eta honek defentsaren atzealdera zentratzea.

Jaurtiketa libre ez-zuzena

Hesiak zirrikiturik gabeko **blokea izan behar du**, hau da, osatzen duten jokalaria ez dira mugituko harik eta baloia aterantz irten arte. Hesia kokatzerakoan, atezainak oztopo horrek estaltzen dion espazioa hartuko du kontutan eta seguru egon beharko du ez duela hesiak estaltzen duen atearen parte zaindu beharrik izango. Bere arretoa osoa libre utzi duen aldean ipiniko du.

Hesia jaurtitzailearenganantz aurreratzen bada, hanken artean hutsunerik ez dela egiten ziurtatu behar da. Beraz, urrats laburrak eman go dira aurrera joateko. Hesia osatzen duten jokalaria baturik irateko gauza ez badira, onena bere tokian gelditzea litzateke, gutxienez baloia aterantz jaurti arte.

Ona litzateke entrenamenduetan lehen pasea egin ondoren hesiak alborantz egin dezakeen mugimendua lantzea; horrela jaurtiketa-angeluaren zati bat itxiko baitugu.

Beharrezkoa ote jaurtitzailearenganantz joatea?

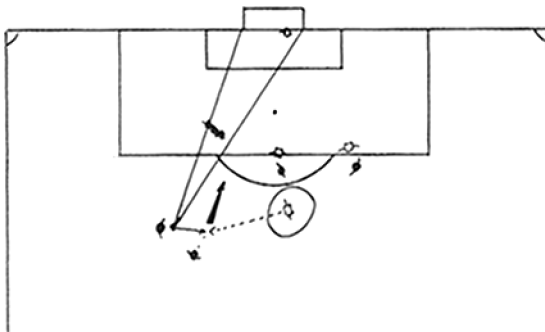
Gutziz beharrezkoa. Presio horren bidez jaurtitzaileari jaurtiketa prestatu eta zehaztea eragotziko diogu. Baina ezin da baloia norabidea aldatu; ezta apur bat ere. Atezainak aukera hobea izaten du berarenganantz bidalitako jaurtiketa gelditzeko, norbaitek desbideraturikoa bai-

no; baloia ez ikusteko arriskua baitauka. Kontraoinean harrapatutako atezainak, nekez eragotzi ahal izango du gola.

Hau da, jaurtitzailera oztopatu behar duen jokalariai honako hauek hartu behar ditu kontutan:

- baloitik 9 m-ra kokatu.
- aurrelariak baloia jotzeko erabiliko duen oinaren aldean kokatu behar du (begiratu jokalaria baloiaren zein aldetan kokatzen den; horrek zein oin erabiliko duen erakutsiko baitigu),
- atearen eta baloiaren arteko lerrotiko kanpo egon behar du.

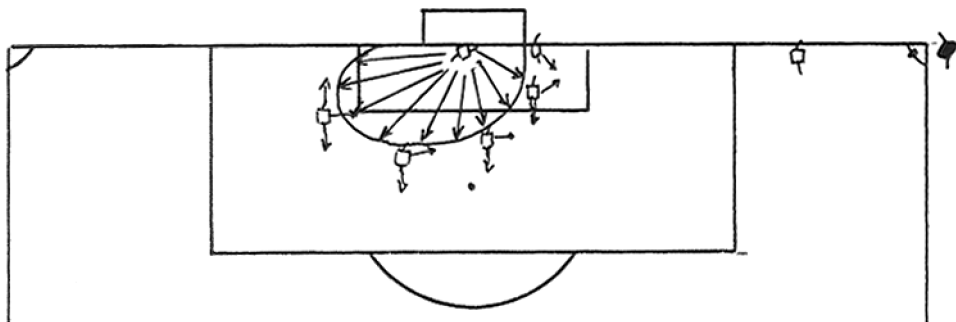
Jaurtitzailera oztopatu behar duen jokalaria baloia moztan saiatuko da. Hala ere, mozteko aukerarik daukan ala ez aztertu behar du: bestela baloia norabidez aldatzeko arriskua izan baitezake. Baloia desbideratzeko arriskua dagoenean, jokalariai baloia mozteko itxura egingo du, baina ez du sekulan ukituko.



CORNERRAK

“Atezainaren etxea”

Atezainak garbi jakin behar du zein zonatan duen berak baloia harrapatzeko segurtasun osoa. Horra “bere etxea”. Bertan, hasieran behintzat, ez du atzelaririk eduki behar. Atezaina zenbat eta indartsuagoa izan, hainbat eta handiagoa izango da bere etxea. Alderantziz, zenbat eta ahulagoa izan, hainbat eta defendatzaile gehiago bildu behar du bere inguruan, atearen defentsan.



“Etxearen atepak”

Defendatzaileek ez dute atezainaren etxera sartu behar. Hala ere, zaindu egin behar dituzte etxearen atepak (ikus goiko irudia).

Lehenbiziko bi defendatzaileak lehen zutoinaren parean kokatuko dira, alde horretatik doan edozein baloi mozteko, besterik ezean cornerrera botako dutelarik. Horregatik, komeni da jokalariorik txikiegiak ez izatea.

Ate aurrean kokatutako bi jokalaria handienak eta buruz ondo aritzen direnak izango dira. Horiek kontrolatu behar dituzte atezainaren zonatik kanpo dauden baloi guztiak.

Atezainaren etxearen beste aldean, cornerrari dagokionez, kokaturiko beste defendatzaileak atezainak harrapatu ez dituen pase luzeei erantzun behar die. Bere atzean zein duen seguru ez bada, ez du dudarik izan behar baloia cornerrera bidaltzeko.

- Defendatzaile bat baloitik 9 m-ta.

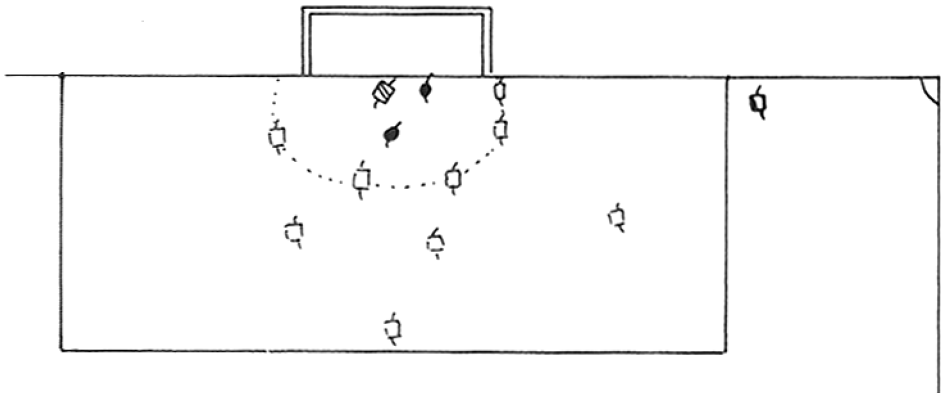
* Honek lehen zutoinerantz bidalitako arraseko baloia moztuko ditu; atezainarentzat zailenak baitira.

* Honek jaurtitzaileri baloia altzarazi egingo dio, atezainarentzat lana errazagoa izango delarik.

- Gainerako jokalariek atetik urrunen dauden espazioak hartuko dituzte.

Oharrak

- Atezaina lehen zutoinaldean esku hartzeko biderik emango dion lekuan kokatuko da, hau da, atezain gehienentzat atearen erdialdea baino haraxeago, 2/3era heldu gabe.
- Aurrelari batzuk atezainaren etxean kokatuko balira, atezainak ez lieke bere defendatzaileei besteen ondoan kokatzen utziko: beretzat eragozpen gehiago izateko arriskua sortuko bailukete. Atezain normalak ez luke baloia harrapatzeko arazorik eduki behar, aurrelariak baloia goitik bidaltzera behartzen badituzte bederen.
- Atezainaren aurrean aurrelari bat edo bi kokatuz gero, atezainak lekuz aldatu beharko du nahitaez, bidea libre izateko.



- Atezainak bi ukabidez joko du baloia, baldin eta hura harrapatzeko labur badabil. Hori egin beharra izango du aurrelariren bat bere aurrean kokatu eta atezainak aurrelari hori inguratu edo gainditu ezin duenean. Zer egin behar du baloia ukabidez bere taldekide bati edo cornerrera bidali ezin badu? Horrelako kasuetan baloia ahal den indartsuen alborantz eta airetik bidali behar du: horrela bere lekura itzultzeko denbora lortuko baitu.
- Batzuetan atezainak baloia esku bakar batez urrundu beharko du, harrapatzera heldu ez eta desorekaturik dagoelako. Horrelakoetan, baloia ahalik altuen bidaliko du, bai alborantz, bai cornerrerantz.
- Defendatzailek ez dira sekulan atzeraka joango baloia bera.

VII. ATALA

ENTRENATZAILEAREN

IHARDUERA

PSIKOLOGIKOA

Entrenatzailearen ardura da (%80an) zuzentzen duen taldearen egoera psikikoa, eta egoera hori batetik bere ekintza eta erabakiek eta bestetik bere nortasunak baldintzatuko dute.

Entrenatzaileak eman dezakeen indar psikikoa hain handia denez, bere jokalariren emaitzak bi aldiz hobeak izan daitezke, hau da, jokalariren benetako gaitasunek sortuko lituzketenak bikoiztu egin ditzake.

Lan psikologika, ordea, ez dago zelaian egin behar denetik kanpo. Berak talde osoarengan eragin dezake. Horretarako, ariketak, balantzeak, partiduen azterketak, zelai-ertzean edo aldageletan egindako oharrak baliagarriak dira oso. Banakako elkarrizketarako atea beti irekita uzten baditu, bere jakinduria guztia erabili ahal izango du taldearen gogoia pizteko.

1. FUTBOLEAN ATSEGINEZ ARITU BEHAR DA

Profesionalarentzat zein amateurrentzat, futbolak batez ere atseginiturri izan behar du. Plazerrak ez du seriotasuna baztertzeko; alderantziz baizik. Poltsa hartu eta egunero entrenamenduetara joatea ez da batere erraza. Hala ere, aldageletara joan eta taldekideekin elkartu ondoren adorea gora egiten ez badu, entrenamenduak aspegarriak izaten direlako da. Kasu horretan entrenatzaileak aldaketak egin beharko ditu berehala.

Ariketen bidez eta, jokalaria animatzeko moduz, entrenatzaileak nahi duen giroa sor dezake.

Futbolarietako edozein dema maite dute. Futbolarietako elkarren arteko lehiak, desafioak maite dituzte. Entrenatzaileak aukera hori erabiltzen jakin behar du.

Entrenatzaileak tentsio handiko uneak (mingarri izan daitezkeenak) lasaialdiekin, nahasten jakin behar du. Entrenatzaileak garbi jakin beharko du noiz izan behar duen oso zorrotza eta noiz ez duen gehiago eskatu behar, aski lortu duela uste duelako.

2. “GARAIPENA”

Entrenatzaileak garaipen-egarria sortarazi behar die jokalariei. Gu ez gaude ados partidu bat galdu ostean, beren burua lasaitzeko besteek baino hobeto jokatu dutela esan ohi duten horiekin. Gazteen artean futbola heziketabide denean onar daiteke ideia hori: prestakuntzaldia baita eta, ondorioz, partiduak bete beharreko etapak baino ez baitira.

Partidu baten helburua irabaztea da: aurkakoak baino gol gehiago sartzea, alegia. Partiduetan, halabeharrez, galtzailea eta garailea egongo dira, baina galtzaile besteak izan behar du. Horiek horrela, entrenatzaileak ahal duen guztia egin beharko du jokalariek horrela ikus deaaten. Galtzen denean, noizbait zerbait gaizki egin delako izaten da. Orduan, akatsak aurkitu eta konponbideak jarri beharko ditu entrenatzaileak.

Entrenamenduetan, bada, baloia sareetara eramatea izan behar du helburu nagusia. Eraso guztiek aterantz egindako jaurtiketaz bukatu behar dute. Bestela porrota izango da. Aterantz jaurti baino lehen defendatzaileek baloia bereganatu eta, orduan, eraso polita zela esatea alferrikakoa izango da.

Askotan, jokalaia atea oso hurbil dagoenean edo atezaina garaitua denean bakarrik ausartzen dira jaurtikitzera. Entrenatzaileak oso zorrotza izan behar du kasu honetan. Gola lortu egin behar da, eta ahalik eta arinen lortu ere. Baloia sareetara sartzen deneko unea benetan gozatzen ikasi behar duen

Gola ez da nahitaez jaurtiketa bortitzaren bidez lortu behar. Entrenamenduetan, erasoak “zartako” baten bidez, bukatzen dituztenean ezin da ondo jokatzeko ari dela pentsatu. Baloia sareetara eraman behar da, besterik ezean oina bera ere atean sartuz. Ezin dugu esan gol batzuk politak izan direla eta beste batzuk ez direla hain politak izan. Golak golak dira eta kito. Kazetariak izaten dira halako gola edo beste halakoa azpimarratzen dutenak. Entrenatzaileak landu behar duen koalitatea **oportunismoarena** da: beharrezkoa den tokian egon eta **beharrezko dena** egitea.

Sarritan, “gol politak” deitutakoak zortez lorturikoak edo huts baten ondorioz sortutakoak izaten dira: “erdiratze-jaurtiketen” bidez lortzen direnak.

Laburbilduz, edozein bide da ona golak sartzeko; garrantzitsuenak asmoa edo nahia izaten baita.

3. PORROTA AURRERATZEKO BIDEA DA

Entrenatzaileak jokalariren batek edo taldeak izandako porrotaren aurrean ematen duen erantzuna garrantzi handikoa izaten da taldearen adorean dazokionez.

Entrenatzailearen eginkizuna hutsak ahalik eta gutxien izatea da. Taldeak ahalik eta huts gutxien egitea lortu behar du eta ez du lehen egindako hutsei etengabe bueltak ematen ibili behar. Ez du ezertarako balio beti kexati eta haserre ibiltzeak. Askoz egokiagoa izango da aurrera begira lan egitea eta, hutsak sortu dituzten egoerak berriz agertuz gero, nola erantzun behar duten irakastea. Hutsen arrazoiak erakutsiz, porrotaren gainean etorkizuneko arrakasta eraikiko dugu.

Huts batek garaipen ugari eragin behar du; besteak beste huts horrek adierazi behar baitigu zuzendu beharreko portaerak zeintzuk diren.

Galtzeak, bada, hutsak behin-betikoak ez izatea eragin dezake, baldin eta galtzera eman gaituzten hutsak entrenamenduetan zuzentzen baditugu.

Behin edo galtzeak, txapelketa irabaztea eragin dezake. Aitzitik, entrenatzaile ezkorrak, taldearekiko kritika suntsitzaileak egiten dituenak, taldeak bere buruarekiko konfidantza galtzea eragin dezake. Zalantza sortzea alferrikako bidea izango da eta askotan, erruduna entrenatzailea bera izaten da.

4. ADOREA

Futbolariari bere ekintzetan adorea eman behar zaio. Futbolariak zalantzak izan ditzake. Entrenatzaileak berehala antzeman behar dio egoera horri eta jokalaria lasaitzeko ahaleginak egin behar ditu. Entrenatzaileak jokalariren balioa bikoiz dezake, baina baita erdira ekarri ere.

Ez nahastu: adore ematea eta losentxatan aritzea ez da gauza bera. Konplimendu sistematikoak kritika sistematikoak bezain txarrak dira. Entrenatzaileak eskatu egin behar du eta berak exigituriko portaerak betetzen dituztela zaindu. Hori bai, zuzentzeko moduak oso garrantzitsuak izaten dira: animatu ala desanimatzeko bideak izan baitaitezke.

Entrenatzailearen iharduera hiru alditan banatu behar dugu:

Lehenbizikoa:

Bidea prestatu behar du, arazorik egon ez dadin. Landu den ariketaren bat ondo burutzen dutenean, bete poza agerian utziko du: "Ondo egiten duzu zuk...".

Bigarrena:

Entrenatzaileak egin nahi duen aldaketaz, hitz egingo dio jokalaritari,

hori egiteko gauza dela azpimarratuz: "baina zuk hobeto egin dezakezu, beste era honetara eginez...".

Hirugarrena:

Bukatzeko adore-hitz batzuk: "hori oso ondo dago..." edo konfidantza emateko berbak: "zu bezalako jokalaria ez du arazorik izan behar...".

5. KONFIDANTZA

Taldearen konfidantzak entrenatzailearekiko konfidantza izan behar du oinarri, nahitaez. Igeriketan ikasten ari denak bere irakaslearengan jartzen duen konfidantza bezalako izan behar du futbolariak. Entrenatzailearengan duena.

Entrenatzailearekiko konfidantza, jokalariek bere entrenatzaileak irabaztera eraman ahal eta nahi dituela ikusten dutenean sortzen da.

Entrenatzaileak ahal du

Entrenamenduak ez direlako bat-batekoak izaten. Jokalariek entrenamenduak aztertuak eta antolatuak direla antzematen dute. Jokalariek entrenatzailea zertan ari den badakiela antzematen dute, bere iharduerarekatua delako eta entrenatzaileak jokalarien arteko bereizketarik egiten ez duelako.

Fisikoki, taktikoki eta moralki aurrera doazela antzematen dutelako.

Entrenatzaileak nahi du

Bere lanean. bere adierazpenetan. garaipena nahi duela antzematen zaiolako.

Entrenatzaileak ez du galtzeari buruz beste aukerarik egongo ez balitz bezala hitz egiten, eta porrot egiten duenean, hurrengo garaipenaz pentsatzen ari da.

Egunetik egunera taldea hobetu nahi duelako. baina presa eta urduritasunik gabe, gauzak lasai eta ausardiaz lortuz.

Entrenatzaileak zalantzarik ez duelako izaten... agerikorik bederen.

Jokalariek beren buruarekiko konfidantza izango dute, entrenatzailea bezalako pertsonak eurengan konfidantza izan duelako.

Entrenatzaileak, bada, ez ditu jokalaria nagikerian erorten utziko. Berak entrenamenduetan landutako zenbait ekintza egitea eskatu behar die. Jokalaria ez da hutsetik aterako, berak zer egin behar duen jakin badakielako.

"Izan zeure buruaz konfidantza" esateak ez du ezertarako balio. Entrenatzaileak "egizu hau eta hori..." bezalako aginduak eman behar dizkio.

6. SUSTAPENA

Entrenatzaileak talde eragilearekin ari denean jokalariaiari sustatzen jakin behar du. **Ahulezia** dela kausa, entrenatzaile batzuek 13 jokalariaiari bakarrik aukeratzen dituzte, edota zelairatuko dituen hamaikak. Horiek dira, entrenatzailearen ustez taldeko jokalariaiariari onenak eta irabazteko, horiek zelairatuko ditu beti.

Egun bateko errealitatea ez da beti biharamunean errepikatzen. Partiduak joan, partiduak etorri, jokalariaiari horien errendimendua titulartzat hartu zituzteneko eguneko bezain ona ez dela ikusiko da. Berezkoa du jokalariaiari, hurrengo partiduan zelairatuko den hamaikakoan egongo dela dakienean apur bat lasaitzea. Denboraldiaren hasieran aukeraturiko hamaika jokalariaiari horietatik, zenbaterok jokaturiko dute ondo partidu guztietan?

Pertsona guztiak baliagarriak direla ulertu behar dute, baina, era berean, orderkaezinik ez dagoela ere azpimarratu behar zaie. Oro har jokalariaiari batek bere burua titulartzat hartzen duen une bertatik bere balioa galtzen hasten dela esan genezake.

Ordezkoak dira taldearen indarrari, sasoiari, eutsiko diotenak. Izan ere, entrenatzaileak jokalariaiari artean talde titularrean aritzeko gogoia bizirik mantentzen jakin badu, jokalariaiari ahal duten guztia emango dute partidu bakoitzean, Horregatik, ez du zalantzarik izan behar jokalariaiariari bat gaizki ari bada ordezkatzeko, nahiz eta horretarako aurrekoa baino ahulago den beste bat sartu behar izan. Horrela, entrenatzaileak bizirik mantenduko du beste jokalariaiari guztien gogoia. Ezagutzen ditugu taldeko kapitaina bera inolako zalantzarik gabe baztertu duten entrenatzaileak, nahiz eta psikologikoki oso garrantzitsua izan. Ona izaten da apur bat galtzen jakitea, gero gehiago irabazteko.

Entrenatzaileari onena, 16 jokalariaiari (eta ez 11ren) errendimendu maximoari jokalariaiari arteko erasokortasunik sortu gabe eutsi diezaiokiena da. Sustapenak, beraz, ez du inbidia bilakatu behar. Entrenatzaileak lehen mailan jokatzeko irrikan dauden jokalariaiari horien ikusmoldea ondo ulertu behar du eta ezin ditu jokalariaiari etsipenera eramane.

Jokalariaiari dagoen lehia garbi erakutsi behar diote entrenatzaileari, egun jakin horretan ekiporako egokienak izan joka-litezkeenak tuko dute partidu bakoitzean, nahiz eta potentzialki "indartsuenak" izan ez

7. BATERAEZINTASUNAK

Entrenatzaileak entrenatzaileduetan gogorik gabe aritzen den jokalariaiariari bat izan dezake; askotan nortasun handikoa eta zaharrena. Honek bere burua nabarmendu nahi izango du oso azkar. Helburua, entrena-

tzaileari besteak bezalako jokalaria es dela ikustaraztea, beste jokalariek behar ez duten tratua behar duela ulertaraztea, izaten da.

Entrenatzaileak kontuzkoa dela pentsatuta, berarekin hitz egin behar duela pentsa dezake.

Bi lider-mota baino ez daude:

- entrenatzailearen aginduak zelaira eramaten dituztenak eta ekipo-kideak ildo berean eramaten dituztenak.
- bere buruaz besterik pentsatzen ez dutenak eta entrenatzaileak agindutakoa betetzen ez dutenak.

Entrenatzaileari aipatu diogun hori bigarren taldekoa da: borondate txarreko jokalaria baita. Horrelakoetan, entrenatzaileak arin erantzun behar du, egoerak okerrera egin baino lehen. Jokalari hau talde txiki bat erakartzen saiatuko da eta, lortuko balu, oso zaila izango litzateke horrik ateratzea.

Entrenatzaileak taldetik aparte hartu behar du jokalari hau: bere taldekideen aurrean, harrotu eta, bere benetakako asmoak baino goragokoa agertzea hel baitaiteke. Jokalari hau berreskura daiteke. Beraz, ez zaio urrunegi joateko aukerarik eman behar, bestela taldetik kanpo utzi beharko litzateke eta.

Ez diozu ezer eskatu behar; gehiegizko ohorea ematea bailitzateke. Zu zara hitz egin behar duzuna. Esan behar diozunak laburra izan behar du eta lau zatitan bana dezakegu:

Lehenbizi:

Bakoitzari berea, zu zara entrenatzailea eta zure ardura da taldeko zuzendaritza Bera, berriz jokalaria da eta entrenatzaileak ematen dituen aginduen arabera jokatzeko dago.

Bigarren:

Taldeko kide bakoitza balantza batean jartzen da. Kide horrek azaltzen dituen eragozpenak abantailak baino handiagoak badira, taldetik kanpo geldituko da.

Hirugarren:

Zuk ez daukazu inolako arazorik. Garbi azaldu behar diozu zu erabakiak hartzeko zaudela taldean eta egoera maila horretara heldu bada, jokalariarena dela erantzukizuna.

Laugarren:

Irtenbideren bat eskaini behar zaio, aldatzeko borondaterik ikusiz gero. Jokalariari bere gaitasunak oso baliagarriak izan daitezkeela ulertarazi behar diozu, baldin eta taldearen norabide berean badoa. Zuk bera lanean eduki nahi duzula ikustarazi behar diozu. Jokalariek zuri erakutsi behar dituzte zertarako diren gauza eta hori zelaian egin behar dute. Pentsa dezala esan behar zaio, eta ados badago, aurrera.

VIII. ATALA

BEHAKETA EGOKIA

Entrenatzaileak ez ditu bere taldearen partiduak ikusleek edo kazetariak bezala ikusten. Bere helburuak beste batzuk dira.

Berak hiru helburu ezberdin dauzka:

1. Urte osorako plangintza fisiko, tekniko, taktiko eta estrategikoa erabakitzea.

2. Aste osoan egin beharreko lana urte osoko plangintzaren arabera planifikatzea eta partidu batean ikusitako arazoak hurrengoetan ez errepikatzen bideak jartzea.

3. Partiduan zehar egin beharreko aldaketak (aurkakoen jokoak eragindakoak) egitea. Aldaketa horiek partiduan zehar edo atsedendian egin daitezke.

Klub amateurreko entrenatzailearentzat behaketak honelakoa izan behar da:

- erraza,
- berehala erabiltzekoa.

Behaketa hau egiteko ez da begirale askoren lana behar, ezta ordenadore edo antzeko tresnena ere.

Partiduan zehar har daitezkeen oharrak ugari izan daitezke. Ez dira denak idatziz hartu behar. Entrenatzailearen begia, futbolaz daukan esperientziarekin batera, aski izango da askotan. Alferrikakoa da aurkakoari egindako pase guztiak zenbatzea. Entrenatzaileak gauza izan behar du, partidua bukatutakoan, asko, espero zituenak ala gutxi izan diren jakiteko.

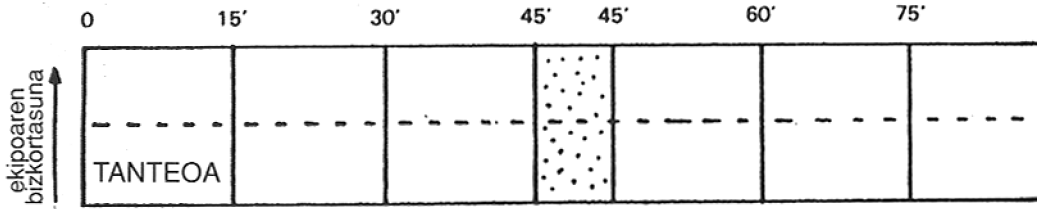
Ordenadoreekin izan dugun esperientzia askotan, hartutako ohar asko alferrikakoak izan direla ikusi dugu, hau da, entrenatzaileak berak ezer idatzi gabe egin zitzakeela. Benetan ez diote ezertan laguntzen entrenatzaileari

Entrenatzailearentzat benetan baliagarri izan daitezkeen lau behaketa-modu aukeratu ditugu. Horietako bat fisiologiari dagokio eta beste hirurak taktikari.

1. BEHAKETA FISIOLGIKOA

Entrenatzaileak ordulaurdenetik ordulaudenera bere taldearen bizkortasunari begiratuko dio. Aurkako taldearen bizkortasuna izan daiteke erreferentzi puntua.

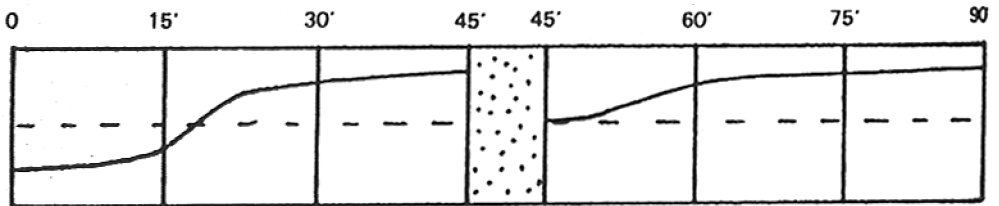
Hasierako behaketa-taula.



Kurbak ulertzeko modua:

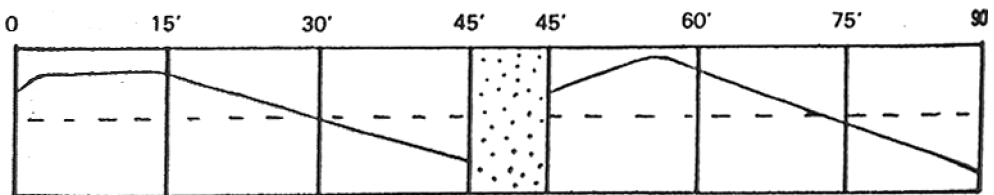
Behean emaitzaren eboluzioa azaldu behar da. Talde batek jokoak baretu dezake emaitza oso aldekoa duelako.

Beroketa txarra egin duen taldearen adibidea:



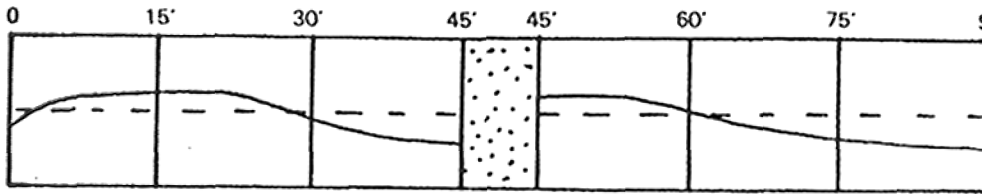
Taldeak nekatuta edo behar bezala prestatu gabe ekin dio partiduari. Beroketak individuala izan behar du eta jokalarik bakoitzak bere burua partidurako prestatzen ikasi behar du. Honek ez du baztertzen taldearen lan psikologikoa, sustatzailea bada nekagarria izango ez dena.

Energi gastua gaizki kalkulatu duen taldearen adibidea.

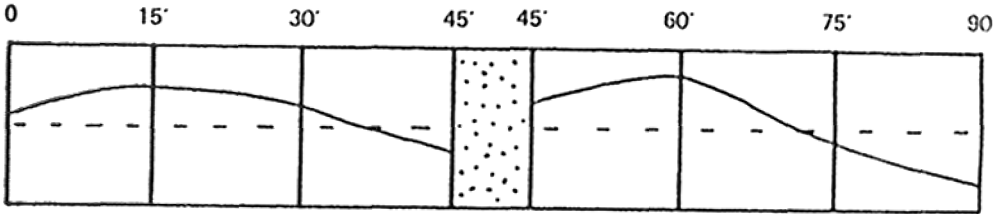


Jokalariek beren indarrak agortu egin dituzte eta ez dituzte beharreko atsedenaldiak hartu. Askok korritzeko "ondo" korritzen (hau da, "behar dena" korritzen) jakin behar da.

Sasoian ez dagoen taldearen adibidea.

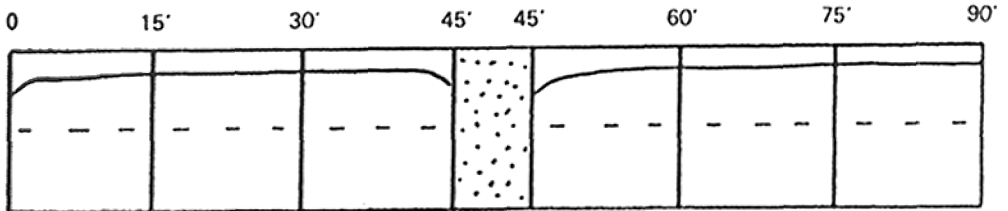


Entrenatzaileak lan fisiologikoa hobetu egin behar du.
Oso nekatuta dagoen taldearen adibidea.

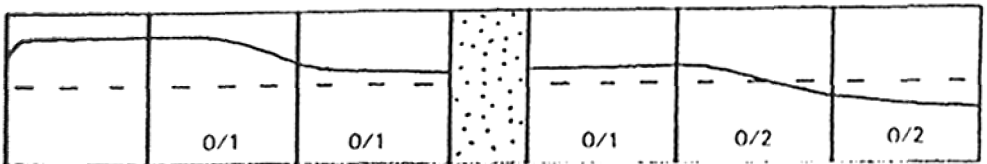


Taldea oso nekatuta dago. Gehiegi entrenatzeagatik izan daiteke, Hori oso nekez gertatzen da amateurrekin. Azken denboraldiaren ondoren entrenamendua gaizki antolatzeagatik izan liteke edo partidu aurretiko bidaia oso berandu egiteagatik.

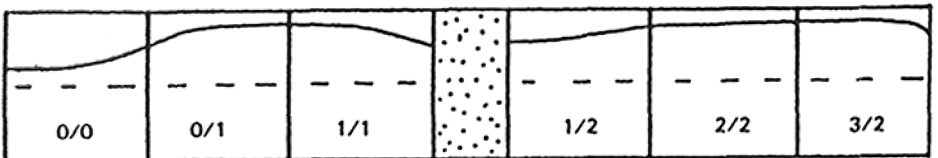
Sasoian dagoen taldearen adibidea.



Markagailua kontra daukanean gaizki erantzuten duen taldearen adibidea. Kasu honetan fisiologiatik kanpoko kontua da.

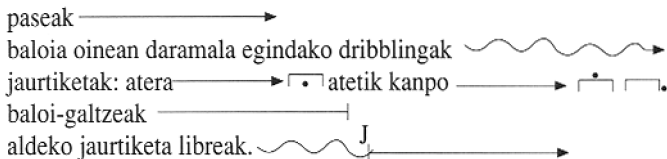


Bere buruari kalte egiten dakien taldearen adibidea.



2. BALOIAREN JOAN-ETORRIEN BEHAKETA

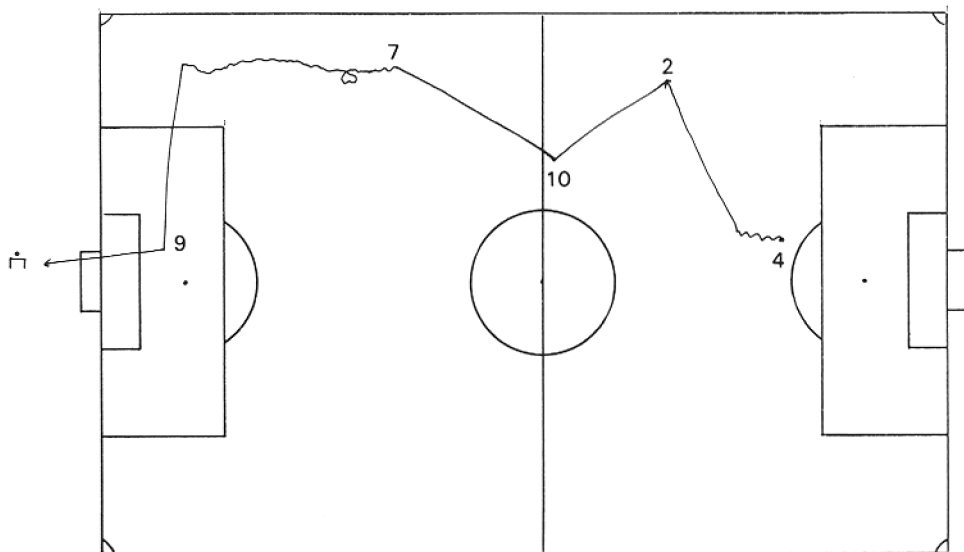
Hamar minututik hamar minutura bere taldekoen baloien joan-
-etorriak idatziz hartuko ditu, baloia berreskuratzen duten unetik
hasiz. Zeinu hauek erabiliko ditu:



Mugimendu horiek egin dituzten jokaiarien zenbakiak ere har dai-
tezke. Hori egiteko, ostera, bi pertsonaren artean egitea gomendatzen
dugu. Batak marrazkiak egingo ditu eta besteak zenbakiak esango diz-
kio.

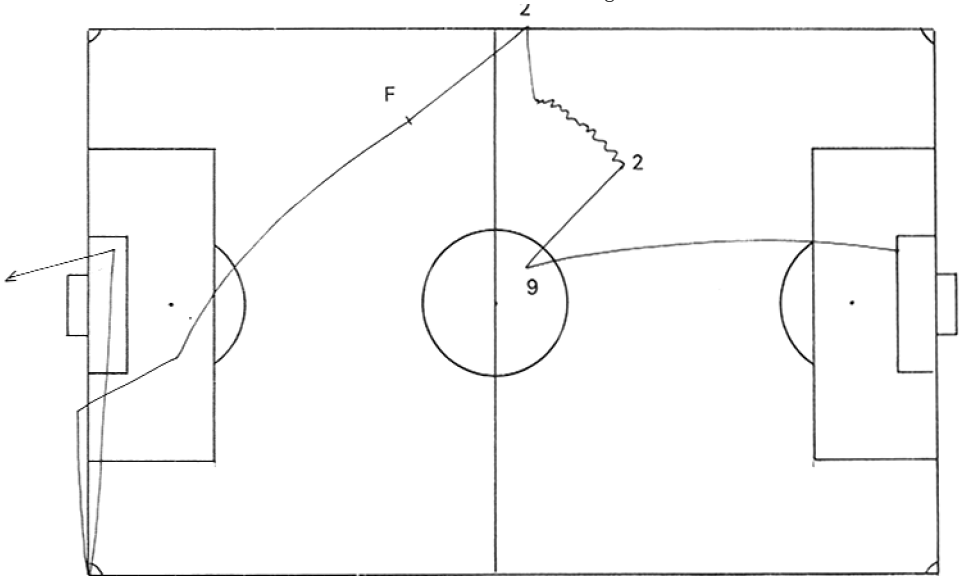
Ohar guztiak orri berean hartu behar dira hamar minutu horietan
zehar. Hasieran nahasia irudituko zaizue, baina behin eta berriz egin
ondoren, gauzak argituz joango dira. Taldeak baloia askotan izan ez
badu, posible litzateke orri berberarekin denbora luzeagoz aritzea.
Garrantzitsua da, hala ere, behaketak iraun dueneko denbora apuntatzea.

Ekintza baten adibidea:

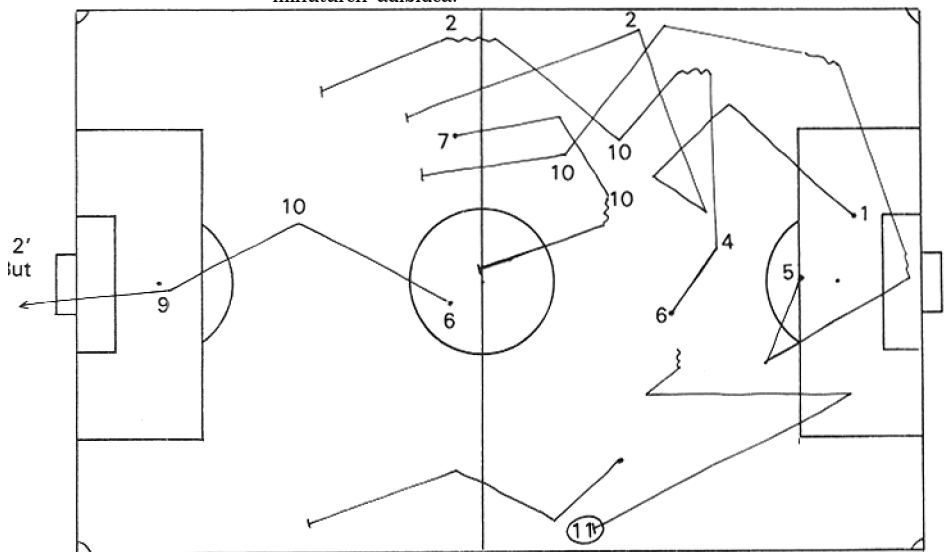


4 zenbakidunak baloia moztu du, aurrera joan eta eskuin alboko atzelariari bidali dio, honek baloia 10 zenbakidunari pasa eta 10ak, espazio librea bilatuz, hegalekoak aurrera etorri zaion jokalaria dribblatu eta lehen zutoinaren parera hurbildu zaion 9 zenbakidunaren bila erdiratu du. Azken horrek boleaz jo eta ate gainetik bidali du baloia, 12 minutu igaro ondoren.

Beste adibide bat. Oraingoan atezaina, jokoaz kanpokoa, jaurtiketa librea eta cornerra erabiliko ditugu.



Vivhy-ko Futbol Institutu Nazionalean jokaturako partidu bateko 10 minuturen adibidea.



Ikus daitekenez:

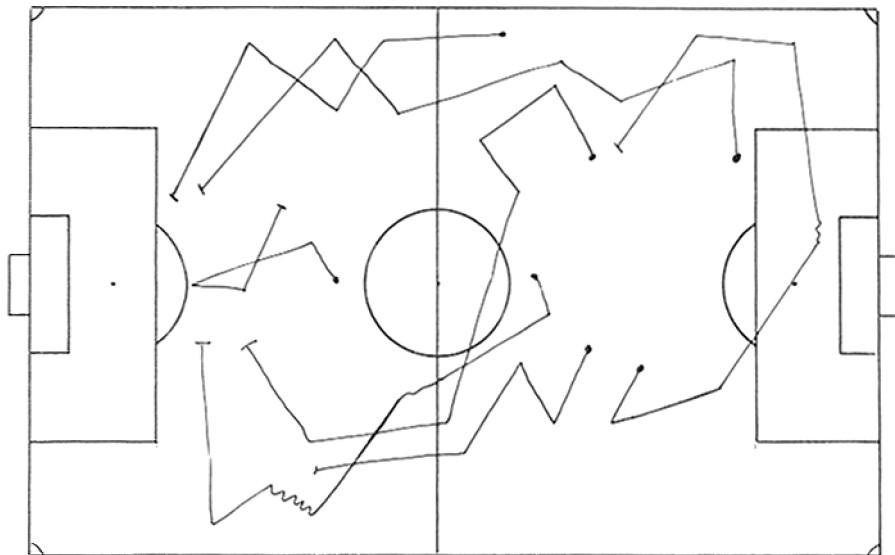
- baloi-galtzeak, bat izan ezik, aurkakoen zelaian izan ziren,
- baloia batez ere eskuineko hegaletik eraman zen (hegal horretako jokalaria hobeto kokatu ziren eta aurkakoak, 10 minutu hauetan, gaizki antolatuta egon ziren),
- baloia erasoan oso azkar mozten zen eta ezkeralderantz oso gutxitan eramaten zen. Zelai erdian ezkeralderantz ia ez zegoen laguntzarik. Zona horretako jokalaria partiduan parte hartzeko arazoak zituen; azken hiru partiduetan postu horretan jokatu gabe baitzegoen.

Zein motatako informazioa eskura daiteke behaketa horri esker?

- baloia zelaiaren zein aldetan galtzen den eta zergatiak,
- baloia non berreskuratzen den eta zergatiak,
- baloiaren joan-etorri osoak,
- aurkakoen atzealdea gainditzeko bideak,
- jokoaren eraginkortasuna zelai erdian,
- jokalaria batek jokoa bideratzeko daukan eta, adibidez, 9 edo 10 zenbakidunarena,
- erasoan ari diren atzelarien laguntza edo sostengua,
- erasotzaileek atzealdean egiten duten lana,
- errelebu edo hegaletik hegalerako pase bidez egiten diren jokokak - aldaketak,
- erdilarien lana,
- jaurtiketak..., nondik, nork, zenbat?

Entrenamendu-saioretako lana behaketa taktiko hauetan jasotakoaren arabera moldatutako da neurri handi batean.

Atsedendian, entrenatzaileak, ikusi dituen hutsik handienak zuzentzeko aukera izango du: 9 zenbakidunaren kokapena zuzendu ahal izango du, edo erdilariarena. Jokalarien banaketa ere aldatu ahal izango dugu, aurkakoari hobeto aurre egiteko. Jokalari baten partehartze urriaz edo eraginkortasun ezaz ere konturatu ahal izango gara, eta horren arabera, jokalaria hori motibatzea edo aldatzea erabaki ahal izango da. Era berean, baloi-galtze guztiak pase luzeetan izan direla kontura gaitzke, eta, ondorioz, txandatzeko agindua eman ahal izango dugu.



Informazio hori astebeteko lanean nola erabil litekeen.

Aurreko partiduko fitxaren eredua.

Baloia oso ondo berreskuratu da eta oso ondo eraman da erasotzaileenganaino, nahiz eta baloi batek ere defentsa gainditu ez duen. Erdiraketak 30 m-ko lerrotik abiatuta egin izan dira eta moztu egin dituzte.

Asterako helburuak: talde-lana, kontrako defentsa gainditzeko bideak hobetzea.

Behaketa hau da dudarik gabe aberatsena. Informazioaz behar bezala baliatzeko nolabaiteko ohitura behar da. Hala ere, maila onean egon nahi duen edozein entrenatzailearen eskura dago hori.

Gomendagarria da partidua bukatu eta burua apur bat lasaitu denean, partiduko jokaldi guztiak lapitz batekin markatzea; aurkakoa-ren balioak aintzakotzat hartzea interesgarria baita oso. Talde baten ekintza guztiak aurkitzen dituen oztopoen arabekoak izaten dira. Horregatik ona da beste taldearen informazioaz gogoratzea: ezkerreko atzelari ona zaukan, erdiko atzelaria ahula zen,... Horrek guztiak asko alda dezake hurrengo egunetako lana.



Bestalde, markagailuaren egoeraz ohartzea ere gomendatu nahi dizugu. Ez da berdin jokatzen 3-0 irabazten zozenezan edo 0-1 galtzen zozenezan.







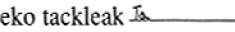


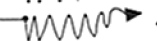
3. JOKALARI BATI EGINDAKO BEHAKETA

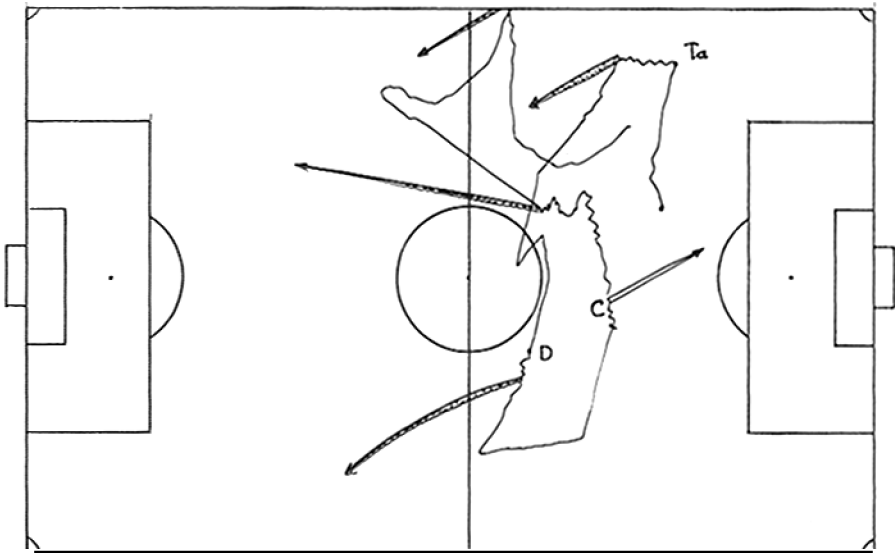
Behaketa-eredu hauek oso egokiak izaten dira entrenatzailearentzat, baina are egokiagoak dira jokalariaientzat berarentzat. Jokalariaik, berari buruzko oharrak aztertuz, bere jokoa hobetzeko aukera ederra izango du hurrengo partiduetan.

Zer-nolako oharrak hartu behar ditugu?:

- bere desplazamenduak kolore baten bidez:

- baloirik gabe 
- baloiarekin 

- beste kolore baten bidez baloiarekin egindako ekintzak marraztuko ditugu: pase normalak , pase loratuak , pase moztuak , pase zailak , pase erabakiorrak , buruz egindakoak , atzealdeko tackleak , kontrak , ekintzak oso onak direnean erabakiorrak adierazten duen "D" letra erabiliz , mozketak .



6 zenbakidunari egindako behaketa. 5. minututik 12. minutuarte.
Markagailua: aldeko gola 8. minutuan, aurkako gola 12. minutuan.

Beharrezkoa da:

- behaketa-fitxa asko edukitzea,
- 5-8 minutuko txandatan behatzea

- kolore ezberdineko bi boligrafo izatea,
 - fitxan behaketa partiduaren zein minututatik zein minututararte egin den adieraztea: adibidez, 5.etik 12.erarte,
 - emaitza jasotzea: aldeko gola 8.ean, aurkako gola 12.ean.
- Behaketak honako hauek ikusteko aukera ematen digu:
- zein aldetan jokatu duen,
 - paseen norabidea nomalean,
 - jokalaria erasoan zein defentsan duen lekua,
 - defentsa-lanak non egin dituen,
 - bere paseen eraginkortasuna,
 - "D" motako ekintza erabakiorretan noraino arriskatu den, buruz jokatu duen ala ez.

Interpretazioa

Joko-zona

Adibideari dagokionez, seiak bere jokoa batez ere eskuineko aldean egin du. Erasoari dagokionez, ez du sekula erdialdea pasa. Entrenatzaileak eman dizkion aginduak eta aurkakoaren indarrak kontuan hartuta, entrenatzaileak jokalaria ondo aritu den ala ez ikusteko bidea dauka. Erdilari bati egindako era honetako behaketak azal diezaguke, adibidez, ezker hegaletik erasorik zergatik izan ez den. Horrela, lehenbiziko azterketaren bidez, hegalekoa aurkakoa gainditzeko gai ez dela pentsa badezakegu ere, fitxak aztertuz, hegaleko horrek ez duela behar duen laguntza eta ez zaiola behar bezalako paserik ere heltzen konturatuko gara.

Defentsan egindako lana

Jokalari baten defentsa-lanak ikusi ahal izango dira berehala. Horrela, sarritan entrenatzailea zur eta lur geratuko da, jokalari batzuk atzera joan bai baina sekula ez dutela baloirik moztzen ikusita, inoiz ez dutela tacklerik egiten, sekula ez dutela burua erabiltzen...

Pase eta jaurtiketen eraginkortasuna

Kolore ezberdinez apuntatzeak jokalari baten jokoaren nondik-norako nagusiak ikusteko aukera ezin hobea emango digu.

Pase laburrak

Zenbait jokalarik oso joka laburra erabiltzen dute eta hori, bere kokalekuaren arabera, kaltegarri izan daiteke taldearentzat. Kontua da, jokalari horrek ez dituela normalean lehenengo luzeak, gero erdikoak eta azkenik motzak bilatzen. Izan daiteke gabezia tekniko bategatik; entrenatzaileak jakingo du jokalariaren gaitasunen berri, baina espe-

rientziak erakutsi digunez, gehienetan jokia oker ulertzeagatik izaten da. Izan ere, konponbide luzeek huts egiteko aukera handiagoa ere izaten dute; tarte handiagoak izaten baitira. Michel PLATINiren ezaugarrietako bat, oso konponbide luzeak aukeratzea zen (40 eta 50 m-ra), paseak milimetrora egiteaz gainera.

Atzeranzko paseak

Zenbait jokalarik ez du inolako arriskurik izan nahi eta bete jokia sistematikoki segurtatu egiten du, paseak aurkakoari ematen dizkiola aurpegiratzeko arrazoirik ez ematearren. Horrelako jokalariek futbola eta pase-jokia edo "baloi-pasea" nahastu egiten dituzte. Jokalari hauek ez dira batere onak irabazteko. Jokalariak arriskartzen jakin behar du.

Mozturiko paseak

Paseak zein lekutan moztu dizkioten ikus dezakegu, edota pase luzeak ala laburak ziren, eta zein norabide zuten ere bai. Moztutako pase gehienak goitikoak, luzeak eta aurreranzko diagonalean egindakoak izan dira. Aurkako jokalari gehienak goitik gaintitzen dituzten paseak dira. Honek ez du esan nahi horrelako paseak egiteko ahaleginik egin behar ez denik, baina ona izango litzateke tartekoa egitea edo irtenbide zuhurragoak behintzat erabiltzea. Atzeranzko joko beldurtiaren eta aurreranzko nolabaiteko jokoaren artean badago erdibiderik.

Goitiko paseak

Zenbait jokalarik baloi guztiak altxatzeko ohitura gogaikarria dute. Honek bi eragozpen ditu:

- baloia hartzen duen jokalariak kontrolatzeko denbora beharko du.
- baloia jomugara heltzeko denbora gehiago behar du, eta ondorioz, mozteko aukera gehiago izango da.

Ekintza erabakiorrak

Defentsan zein erasoan zenbait ekintza beste batzuk baino garrantzi handiagokoak izaten dira. Jokalari batzuek ez dituzte inoiz horrelakoak egiten. Hori, delako jokalari horrek zelaian daukan kokalekuaren arabera, oso garrantzitsua izan daiteke.

Ondorioak

Azterketa honek sor ditzakeen ondorioak oso aberatsak izan daitezke; entrenatzaileak antzematen zituen zenbait gauza baieztatu baitituzke. zehatzago eta argiago azalduz.

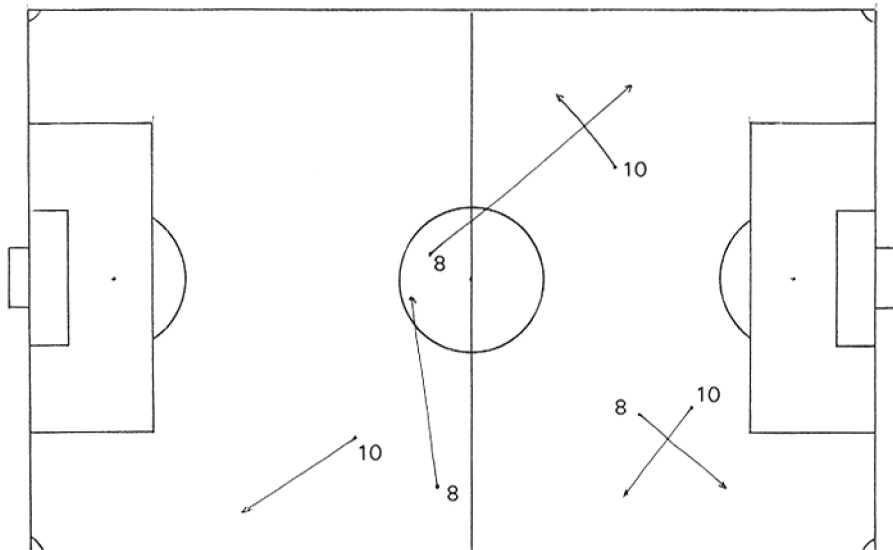
Azterketa hau, beraz, oso baliagarria izan daiteke entrenamendu-saioak antolatzeko.

4. JOKALARIEN ARTEKO HARREMANEN BEHAKETA

Aukeratu dugun azken behaketa-eredua bi edo hiru jokalariren arteko pase-trukaketarena da.

Normala denez, jokalaria batzuek, zelaian duten postuaren arabera pase-trukea sarriago izango dute taldekide batzuekin beste batzuekin baino; alboko atzelariak bere hegalekoarekin, 10ak 9arekin, erdilariak elkarren artean, etab.

Jokoaren kalitatea pase-truke horien menpe egon ohi da askotan, Adibidea:



erasoaren
norantza →

10aren eta 8aren arteko paseen azterketa.

Lehen minututik 45era.

Gutzira: 6 pase-truke: 2 defentsa aldean eta 4 eraso aldean.

Oharrak

8ak nekez aurkitzen du 10a.

10a gaizki kokatuta egon daiteke.

8ak ez ditu lehenbizi erasorako irtenbideak bilatzen.

Taldeak errendimendu kaxkarragoa du erasoan, egoera hau dela eta.

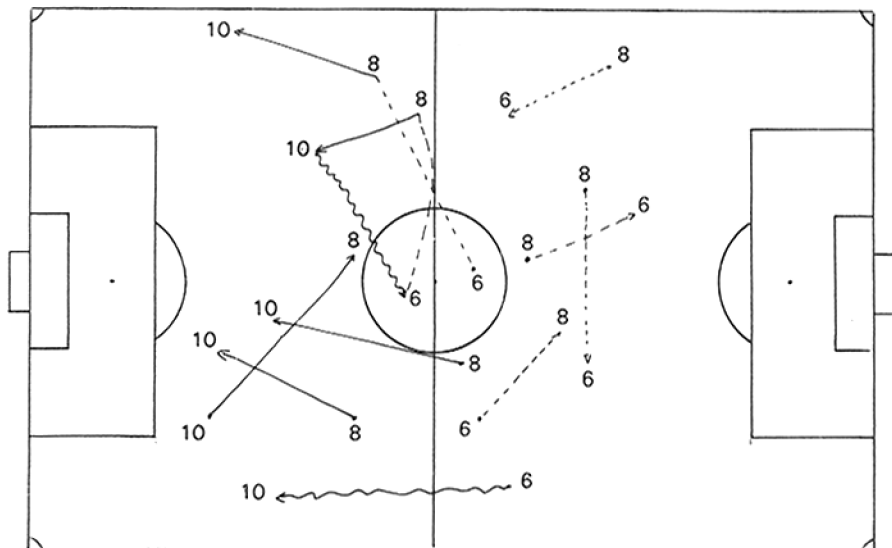
Nola baliatu informazio honetaz?

- Entrenatzailea bi jokalariren arteko bateraezintasunaz ohar daiteke eta bietako bat kentzeko beharra ikus dezake.

- Entrenatzaileak jokalaria horiei emandako aginduak alda ditzake, bien arteko loturak hobetzeko asmoz; joko-zonei dagokionez batez ere.
- Joko luzerik ez dagoela antzemten da.
- Joko-aldaketarik eza antzematen da.
- Jokalari horien jokoari laguntzen ari diren taldekideekiko jokorik eza. Entrenatzailea konturatu da, adibidez, erdiko aurrelariak 10aren paseak ondo hartzen dituela, baina 10a ez dela bere taldekideaz erasotzeko baliatzen.

Hiru jokalariren arteko ekintzak jaso ditzake entrenatzaileak. Horretarako hiru kolore ezberdin edo honako zeinu hauek erabil ditzake:

Adibidez: 10aren eta 8aren artekoak —————→
 8aren eta 6aren artekoak - - - - -→
 10aren eta 6aren artekoak ~~~~~~↘



Erabiltzeko bideak

Hobe da behaketa-fitxa aldatzea, oharrez oso betea egonez gero. Nahikoa da partiduko minutuak eta emaitza jasotzea.

Adibideari buruzko oharrak

6aren eta 10aren arteko paseak gutxi (bi) direla ikus dezakegu. Aitzitik, 8aren eta 10aren artekoak edo 8aren eta 6aren artekoak guztiz ohizkoak dira.

IX. ATALA

ENTRENAMENDUAK

Klubak honako hauek eskainiko dizkio entrenatzaileari:

- jokalari-kopuru bat,
- lan egiteko bitarteko materialak.

Klubak entrenatzaileak bitarteko hauek behar bezala erabiltzea espero du, denboraldirako jarritako helburuak lortzeko. Talde bakoitzak bere helburua izango du: dela igotzea, lehenbizikoan artean sailkatzea edo kategoriari eustea.

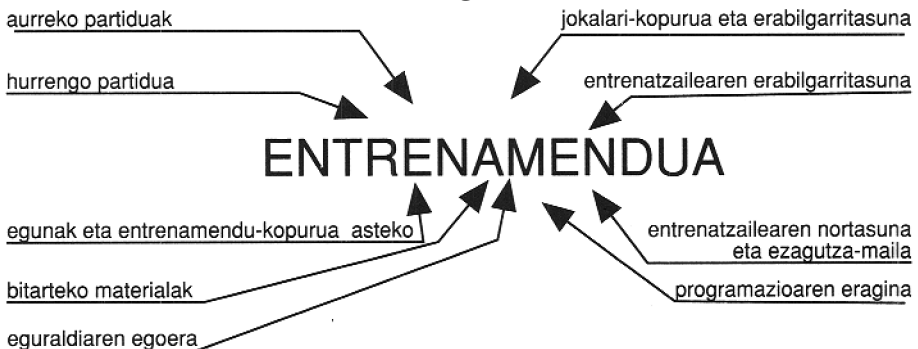
Helburu horiek lortzeko, entrenatzaileak ahalik eta etekinik handiena atera beharko dio jokalariai entrenatzeko duen denborari:

- Beharrezko sasoi-puntua lortu eta maila on horri denboraldiko azken partidurarte eutsi diezaioten.
- Jokalarien maila teknikoa hobetu eta beren gaitasunez ahalik eta ondoen baliatzeko.
- Taldeak eraso- zein defentsa-lanetan ahalik eta ondoen koordinatuta ihardun dezan.
- Taldean irabazteko gogoia sortu eta gogoia honi eusteko.

Entrenamendu onak egiteko, entrenatzaileak saioetan eragina izan dezaketenez elementu guztiak ezagutu behar ditu: lor ditzakeen helburuak, erabil eta hobe ditzakeen bitarteko materialak, bitarteko pedagogikorik onenak, programazioaren egokitasuna

Baina, batez ere, autokritika objektiboa egiteko gauza izan behar du.

I. ENTRENAMENDUETAN ERAGINA IZAN DEZAKETEN ELEMENTUAK



1. Aurreko partidua

8. atalean, behaketarako zenbait metodo eskaini dugu. Metodo horiez baliatuz antzeman ahal izango ditu entrenatzaileak lantzeko presarik handiena duten puntuak. Behaketa hauek lau arlotarako erabil daitezke: fisiologikorako, tekniko-taktikorako, estrategikorako eta psikologikorako.

a) Arlo fisiologikorako

84-85. orrialdeetan emandako grafikoak erabiliz, entrenatzaileak prestakuntza fisikoa hobetu, mantendu ala arindu egin behar duen jakin dezake.

Entrenatzaileak jakin beharra du batzuetan, talde batek partidua indarrik gabe bukatzen duenean, gerta daitekeela arrazoia entrenamendu falta ez izatea eta jokalarien energiak agortu dituen joko-taktika desegokia izatea. Hobe da korrika gutxiago egitea, baina behar bezala egitea. Entrenatzaileak erabakitako estrategiak jokalarien maila fisiologikoaren araberkoa izan behar du. Esate baterako: entrenatzaileak zelai osoan banakako markaketa zorrotza agintzen badu, behar-beharrezkoa da jokalariek "superprestaketa" fisikoa izatea. Bestela hondamenera eramango du bere taldea.

Zenbait jokalaria burutsuagoa izaten da, hobeto kokatzen da eta zenbait esfortzu egitea alferrikakoa dela ulertzen du.

Beste batzuk, ostera, eskuzabalagoak dira eta mugimendu guztietan parte hartu nahi izaten dute; antolatu gabe nola edo hala parte hartu ere. Azken hauek, besteek baino enegia gehiago behar dutenak, bereziki zaindu behar ditu entrenatzaileak. Jokalari hauek nahitaez egon behar dute sasoiari; horixe baita beren arma bakarra.

Beraz, entrenatzaileak mota honetako jokalariai zaindu behar ditu entrenamenduetan. Jokalari hauek beren esfortzuak dosifikatu egin behar dituzte entrenamendu taktikoagoetan eta entrenatzaileak intentsitate txikiagoko eta handiagoko uneak antolatu beharko ditu.

b) Arlo tekniko-taktikorako

Aurkakoak baloia hartzen duenean, gehienetan "pase txarraren" ondorioz izaten da. Entrenatzaileak "paseak" landu behar dituela pentsatzeko tentazioa izan dezake. Hau arazo faltsuetako bat izaten da; akats horren erruduna ez baita benetan jokalariaen teknika. Benetako arazoa jokalariai egoeraz egin duen interpretazioaren eta bere keinu-ahalmenak kontutan hartuz aukeratu duen irtenbidearen arteko ego-kitzapenik eza da.

Gaizki egiten diren paseen arazoa ez da, beraz, asteetan zehar buruz buruko ariketak egiten ihardunagatik konpuduko: pase luzeak, motzak,

barrualdekoak, kanpoaldekoak, eskuineko oinez, ezkerreko oinez, buruaz, etab. eginagatik alegia. Benetako arazoa jokalariai aurre-aurrean daukan zailtasuna aztertzea eta, bere gaitasun teknikoak kontutan hartuz, ahalik arinen erabaki egokia hartzea da.

Entrenatzaileak pase txarrak azkar eta luzerako gutxiagotu nahi badi-tu, honako ariketa hauek egin beharko ditu askotan: 2 1en aurka, 2 2ren aurka, 3 2ren aurka, 3 3ren aurka. Hauetan jokalariek partidua arruntean hartzen dituzten posizio eta egoerak landuko dituzte erasoan zein defentsan:

- * ekintzaren hasieran baloiduna izanik,
- * baloiaren aurrealdean edo alboan kokatuta egonik (laguntza),
- * baloiaren atzealdean egonik (bermatzailea),

Hau da, erasoan zein defentsan denek batera **elkarlanean** aritzen jakin behar dute (ikus 157. orrialdetik 182ra bitarteko egoerak).

“Kontrol txarrak” apur bat zuzen daitezke. Horretarako entrena-tzaileak beste era batean hezi behar ditu jokalariai: ikasi beharra dute baloia berak dauden tokian ez baizik **doazen** aldera kontrolatzen. Azken batean, kontrola egitean jokalariai bere abiaduraren arabera erabakiko du baloia hurbilago edo urrunagi jarriko duen eta, aurkakoak duen koka-penaren arabera, eskuinalderago ala ezkerralderago egingo duen. Jokalariai baloia hartu eta aldatzeko gauza ez denean, bere artean hona-koa pentsatu beharko du: “baloia ondo jokatzeo aukera emango didan aldera eraman behar dut”. Alde hori aurkakoak baloia mozteko posi-bilitaterik edukiko ez duena izango da.

Entrenatzaileak kontrolak bere jokalariai aurkakoak aurrean edukiko balitu bezala egingo ditu, eta benetako joko-espazioetan gainera. Izan ere, edozein jokalarik kontrola dezake baloia 20 x 20 m-ko espazioan. Baina erabat ezberdina da kontrol hori atetik 16 m-ra eta defendatzaileek hiru metro karratu libre uzten dituztenean.

Kontrolatan ezin da abiadura ahaztu. Izan ere, zenbaitetan guztiz komenigarria izan daiteke denbora ematea, taldekideei kokatzeko astia ematearren. Beste batzuetan, aldiz, arinago aritzea komeniko da, aurkakoarekiko aldeari eusteko. Entrenatzaileak aukera bat edo bestea egitea eskatzen duten egoeretan jarri beharko ditu jokalariai.

“Atera ez da behar adina jaurtitzen”;

Partiduan zehar ateranzko jaurtiketa gutxi egin bada, ez da hutsune teknikoak daudelako; jokalariai jaurtitzeko behar bezala kokatzen ez direlako baizik. Entrenatzaileak landu behar duen arazo taktikoa da, partiduetan hartutako oharrak kontuan hartuz:

- * Baloia jaurtiketa-alderaino heldu al da? Zenbat aldiz? Nondik?
- * Nor dago zona horretan? Nor joan daiteke haraino?
- * Jokalariai baloian eta ateari dagokienez non daude?

Askotan entrenamenduetan egiten diren jaurtiketa-saioretan arlo teknikoari taktikoari baino arreta handiagoa eskaintzen zaiola ikusi dugu. Jaurtitzailleak baloia oinetan eraman, hormarena egin eta indarrez jaurtitzen du atera. Erraza da jaurtitzaillegaiarentzat kokaleku egokia aurkitzea. Arazoa, baina, partiduan ausartzea da. Entrenatzaileak baloia atera jaurtitzeko aukera ona ematen duten aldeetara eramateko modu ezberdinak landu behar ditu eta jokalariei hondako edo halako kasuetan erabakia beraiek hartu behar dutela ikastarazi behar die.

Jaurtiketaren inguruan honako saio hau landu izan da zenbait aldiz:

Entrenamenduko partidua antolatzen da ohizko jokalaria-kopuruarekin, edo 8 8ren kontra, zelai txikiagoa erabiliz. Hamabost minutuko denboraldian egindako jaurtiketak zenbatzen dira. Ondoren talde bakoitzeko bi jokalaria aukeratzen dira, aurkako taldeari jakinarazi gabe. Bi jokalaria horiek izango dira jaurti ahal izango duten bakarrak. Jaurtiketa-kopurua bikoiztu egiten da. Zergatik?

Eginkizunen banaketa askoz argiago dagoelako. Jokalari batzuek badakite jokia antolatu behar dutela eta, ondorioz, hori behar bezala egiteko jarrera izaten dute. Aukeratutako bi aurrelariak, berriz, badakite, jokaldiari bukaera eman behar diotela. Beraz, baloi eta atearikiko kokaleku ezberdina izango dute. Izan ere, jokalaria ez da leku eta modu berean kokatzen taldekide bati baloia eduki dezan lagundu behar dionean edo atera jaurti behar duenean. Era berean, jaurtitzaillearentzako pasea ez da gehienetan baloiari eusteko egiten den pasearen berdina. Bata lasterketaren aldera egiten da batez ere, bestea oinetara gehiago.

“Erdiraketa gutxi edo txarrak egiten dira”.

Erdiraketak egin behar dituzten jokalariekin beharrezko mugimendu teknikoak lantzea ez da alferrikakoa izango. Hala ere, askoz eraginkorragoa izango da atzelariak hegaletatik elkarlanean gaintzeko modua lantzea. Horrela, erdiraketa guztiak airetik egin beharrik ez dagoela ikusiko dute eta, hain zuzen ere, airetiko erdiraketak direla emaitza onik lortzeko aukera gutxien eskaintzen dutenak ere bai. Bestetik, edozelan erdiratzea alferrikakoa dela ikusiko dute. Hobe da ateraino ahalik eta gehien hurbiltzea. Horrela atzelariaren bat baloidunarengana joatera behartuko dute eta beste atzelariaren arreta erakarriko dute, erasotzaileen eginkizuna erraztu egingo delarik.

“Erdilari eta erasotzaileek ez dute elkar ongi ulertzen”.

Entrenamendu askotan ikusi ahal izan dugu entrenatzaileak erasotzaileei baloia oinetan hartu eta atera begira joan daitezela agintzen. Gero benetako partiduetan, erasotzaileek ateari bizkar emanda eta gehienetan baloirik gabe aritu behar izaten dute.

Era berean, erdilariak entrenamenduetan erdiko zirkulutik eta aurkakorik gabe abiatu ohi dira. Partiduetan, ostera, aurkakokoak izaten ditu-

te aurrean eta kasu gehienetan atzeragotik abiatu behar izaten dute. Ez da batere ona jokia horrenbeste baldintza dezakeen puntu hori ahaztea.

Entrenamenduetan antzeman dugun hirugarren hutsunea hauxe da: erdilariek erasoan parte hartzen dutenean atzelariek kontraerasoa antola dezaketela ahaztu egiten da askotan. Hau partiduetan aintzakotzat hartzeko kontua da; askotan erdilariek, aurrelariekin batera erasotzeko izaten duten arazorik handiena baita. Behar-beharrezkoa da elementu honi bere garrantzia ematea.

ONDORIOA

Ezin ditugu entrenatzaileak bere taldeaz har ditzakeen ohar guztiak sakonago aztertu, baina entrenamenduetan benetako jokotik hurbil dauden egoerak erabiltzen baditu, ez du akats handirik egingo. Jakina, "benetako jokotik hurbil dauden egoerak" esaten dugunean, partiduan azaltzen den arazo **horretan** parte hartzen duten osagai guztiak kontutan hartu behar direla esan nahi dugu. Egoera bat prestatzeak dakarkigun abantaila, lasaitasuna da; jokalaria sarritan arituko baitira egoera jakin horretan, beste gauza batez pentsatu beharrik gabe. Entrenatzaileak punturik garrantzitsuenak ikustaraziko dizkie eta ekintzen koordinazioa bideratuko du.

c) Arlo estrategikorako

VI. atalean, 50. orrialdetik 62.era bitartean, entrenatzaileak aurkako taldearen eta berearen gaitasunen arabera erabil ditzakeen defentsa-modu ezberdinak jorratu ditugu.

Partiduaren ondoren entrenatzaileak hausnarketa egin behar du eta egindako aukera zuzena izan den ala ez erabaki. Baina kontuz, ez da irabaztea edo galtzea aukeraturiko defentsa-modua egokia izan den ala ez esango diguna.

Irabaztea askotan galtzea baino arriskutsuagoa izaten da, hutsune handiak (laster arazo ugari sortuko dituztenak) ezkuta ditzake eta. Ez da galdu arte itxaron behar. Lehenago zuzendu behar dira hutsak; porrota heldu aurretik.

"Irabazten ari den taldea ez da aldatu behar" dioen esatera ez du sekulan entrenartzaile serioak esango. Porrota datorrenetako norbere burua babestuta edukitzeko formula sinplea baino ez da hori.

Taldearen jokia hobetuz doala ikusi arren, ez da beti emaitzetan nabaritzen. Batzuetan itxaron beharra izaten da, baina hobe da garaipen-saila iragar dezakeen partidu ona galtzen ikustea eta ez porrot-piloa iragartzen duen gairapena ikustea.

d) Arlo psikologikorako

Entrenatzaileak bere azterketa guztia futbolaren ikuspuntutik baka-
rrik egingo balu, akats handia egingo luke. Hutsune tekniko-taktikoak
gehinetan icebergaren gailurra baino ez dira. Sarritan sakoneko arazoak
psikologikoak izaten dira.

Jokalariak egingo dituen esfortzuak irabazteko borondatearen eta fut-
bolean arizeko motibazioen araberakoak izango dira.

Jokalari bat futbolean egiteko prest dagoenean, adi-adi egoten da,
arrakasta lortzeko edo nabarmentzeko gogoia du, borrokalaria eta bere
buruarekiko zorrotza da eta, azkenik, elkarlanean aritzeak izaten duen
garrantziaz ohartzen da.

Futbolari amateurraren kezkek jokoa iluntzen dutenean edo jokoa
jokalaria asetzeko gauza ez denean, ezin dugu esan jokalaria horrek tal-
dearekin bat eginda diharduenik.

Entrenatzaileak jokalaria motibatu egin behar ditu, irabazteko gri-
na piztarazi behar die. Entrenamenduetan zehar helburu psikologikoak
nagusituko dira, gainerakoak bigarren mailan utziz. Garrantzirik han-
diena eman behar zaie une guztietan: ariketak aukeratzean, entrena-
tzaileak azpimarratzen dituen gauzetan, mezuetan, balantzeetan, sus-
tapenetan, adore ematean, zigorretan. Gaitasun psikologikoak fisikoak
edo tekniko-taktikoak baino gehiago edo berdin landu behar ditugu.

VII. atalean entrenatzaileak taldearekin erabil dezakeen zenbait
ekintza psikologiko jorratu dugu.

2. Hurrengo partidua

Entrenatzaileak hurrengo aurkakoaren alde on eta ahulak ezagutu di-
tzake. Beraz, une horretan dauzkan aukerak aztertuz, aste horretarako
entrenamenduak zenbait helburu jakin lortzeko antola ditzake.

Taktika eta estrategiari buruzko atalean entrenatzaileek beren
eginkizunetan lagungarri izan ditzaketen erantzunak aurkituko dituzte.

Hala ere, entrenamenduak astez aste eta aurkakoa zein denaren ara-
bera programatzeko joera daukaten entrenatzaileei bide okerra dela esan
nahi diegu; batzuetan ez baitute behar beste denbora izango. Beraz, sis-
tema honi segitzen badiote, ez dute sakon lan egiteko aukerarik izango.

Entrenatzaileak bere lana antolatzeko azken partiduan hartu zituen
oharrak erabiltzen baditu, hurrengo partidua landuta edukiko duela esan
dezakegu. Entrenatzaileak jokalariek egindako akatsak zuzentzea lortu
behar du da, bide batez, daukaten aukera berriei ohartarazo behar ditu.

Hurrengo aurkakoaren indarrak eta gaitasunak gehiegi azpimarra-
tzen dituen entrenatzailea bide okerra aukeratzen ari da. Jokalariei eran-
tzukizun handiegia ematea arrisksua da oso: taldeari tentsio handie-
gia sortarazten baitzaio eta, ondorioz, blokeatuta gelditu baitaiteke.

KONTUZ

Entrenatzaileak ez du bere beldurrik jokalariai kutsa ditzan utzi behar.

3. Astean zehar egin beharreko entrenamenduak

Entrenamendu-kopuruak edukina baldintzatuko du erabat. Klub amateur gehienek gutxi gora-behera 1 h 45 minutuko bi entrenamendu egiten dituzte asteko. Hala ere, maila profesionaletik hurbil ari diren klubek 3 edo 4 entrenamendu (zenbat eta hurbilago hainbat eta gehiago) egiten dituzte.

Astean zehar egin beharreko entrenamenduen kopurua erabaki aurretik, entrenatzaileak taldeari dagokion mailaren erritmoa aztertu behar du. Horiek horrela, mailako erritmoa zenbat eta altuagoa eta biziagoa izan, hainbat eta altuagoa izan beharko du prestakuntza fisiologikoa lantzeko iharduerak. Klubak lehenbiziko postuetan sailkatu nahi badu, taldeak bere jokoa sarriago ezarri beharko du eta, ondorioz, bere indarrak arinago amaituko dira. Beraz, beste taldeek baino maizago entrenatu beharko dute.

Bigarrenez, entrenatzaileak bere jokalarien motibazioa neurtu behar du. Astean hiru aldiz entrenatzeak, lanetik eta familiaratik askego egotea eskatzen die jokalariei. Familiburuek, esaterako, etxean eta familiarian eginkizun asko izango dute.

Entrenatzaileak hiru entrenamendu egitea erabakitzen badu, askoz gehiago eskatu beharko dio bere buruari entrenamenduetan maila hobea eskaintzearren. Jokalariek entrenamenduak baliagarriak direla ikusi beharko dute, bestela entrenamenduetara ez joateko aitzakiak gero eta ugariago izango dira eta entrenatzaileak ez ditu sekulan jokalaria guztiak batera edukiko. Jokalaria bakoitza bi aldiz etorriko da entrenatzera eta, azkenean, taldearen batasunak porrot egingo du.

Entrenamendu-kopuruaren garrantziaz batera, entrenamendua zein egunetan egiten den ere azpimarratu behar dugu:

- partiduaren biharamunean lasterketa motelak egingo dira batez ere (gehienezko abiaduraren % 30ean),
- partidutik bi egunera glukolisi aerobikoa eta fosfokreatina (sprinta) landu ahal izango dira,
- 3. eta 4. egunetan denetarik egin daiteke. Hauek glukolisi anaerobiko laktikoa eta muskuluak lantzeko egun aproposak dira,
- 5.ean **kontu handiz** ibili behar da partidua hurrengo 48 orduen buruan baldin bada. Organismoak denbora hori behar du energia guztiak berreskuratzeko. Glukolisi aerobikoa lan dezakegu, baina glukosa-

- erreserbak galdu gabe (berez ez oso bizia). Sprinta, bizitasuna, jauziak landu daitezke, atsedenaldirik luzeak eginez.
- 6. egunean, partiduen aurreko eguna bada, **zuhurtasun handia**, sprint batzuk, bizitasuna, jauziak eta % 30ean egindako asterketa motel batzuk egin daitezke, baina, batez ere, prestakuntza psikologikoa.

4. Bitarteko materialak

Oso garrantzitsuak dira. Lan egokia egiteko behar diren gutxientzeko bitartekoak hauek izan behar dute gure ustez:

- argiztaturiko zelai-erdia,
- baloi bat bikoteko,
- entrenamendurako elastikoen erdiak kolore batekoak eta gainerakoak beste kolore batekoak,
- 15 baliza.

Hala ere, egoerarik idealena honako hau litzateke:

- zelai argiztatu osoa,
- mugi daitezkeen bi ate,
- baloi bat jokalaririk bakoitzeko,
- bi aldeetatik erabil daitezkeen elastikoak (bi kolore ezberdinetakoak) (5 segundotan kolorez alda dezake edozein jokalaririk. Horrela, hasieran 3x3 egin dezakegu eta 5 segundo geroago gero 4x2....)
- leku batetik bestera erraz eramaten diren 20 baliza, autoeskoletan erabiltzen diren horietakoak.

Beste instalazio finko batzuk ere erabil ditzakegu: horma, urkak, baranda zelai inguruan, eskaileradun tribuna erabilgarri bat, gimnasia lekua.

Klubak agian honako material hau izango du: atletismorako hesiak, elastikoak, pneumatikoak, baloi medizinalak, jauzi egiteko sokak...

Hauek lana dibertsifikatzeko bitarteko batzuk dira. Entrenatzaileak, hala ere, tresna hauek erabiltzen igarotzen duen denbora eta hortik ateratako probetxua alderatu behar ditu. Material hori erabili aurretik, ea probetxu handiagoa eman dezakeen beste ariketaren bat dagoen ala ez pentsatu behar du entrenatzaileak.

5. Eguraldia

Eguraldia ez da sekulan entrenamendua ez egiteko aitzakia. Saioa moldatu egingo da, baina sekulan ez bertan behera utzi.

Partiduak eguraldi-mota guztietan izan daitezke. Beraz, jokalariek egoera guztietarako egoki prestatu behar dute. Horiek horrela, entrenatzaileak baldintzarik onenak eskain ditzakeen sistema aukeratuko du egun horretako entrenamendurako. Adibidez, haize gogorra badago

entrenatzaileak ez du airetiko jokia landuko. Bestetik, tackleak lantzeko zelai elurtua oso aproposa izango da.

Zelaia benetan erabili ezin bada, urez gainezka dagelako edo, entrenatzaileak beste leku batean egin ahal izango du prestaketa fisiologikoa.

Saio batean baloirik erabili gabe ere, kalterik ez da izango, baina inoiz ez da utzi behar prestaketa fisiologikoa.

Entrenamenduak berez, egoera guztietan egingo dira eta entrenatzaileak bere jokalariei egoera horietara molda daitezela eskatuko die. Jokalari onak ez ditu bere akatsak egoera txarragarik egiten ditugunik esaten; aitzitik, egoera horretara moldatzeko bideak bilatuko ditu.

6. Jokalari-kopurua eta jokalarien erabilgarritasuna

Futbola ez da baloia maneiatze hutsa. Aurkakoak dira arazoak sortzen dituztenak eta, konponbideak aurkitu nahi badituzte, taldekideek elkarlanean ihardun beharko dute. Batzuetan hobe da baliabide gutxiago behar duten egoerak lantzea, baina ondoren jokalariek benetako espazioetan baliabide proportzionalak erabiliz izango dituzte.

Horiek horrela, entrenatzaileak gutxi gora-behera 16 jokalarik osaturiko talde eragilearekin lan egin behar du (ikus III. atala).

Lana edo ikasketak direla eta, jokalari amateur guztiek ezingo dute egunero entrenamenduetara joan. Jokalari horiek beren egoera fisikoa lantzeko astirik ez badute, ezingo dira besteen mailan denbora luzez aritu.

Batzuetan talderako ezinbestekoak diren jokalari batzuk entrenamenduen erdietara besterik ez etortzea gerta datieke. Horrelakoetan entrenatzaileak jokalari horiek entrenatzera joaten direneko egunak erabili beharko ditu lan taktiko eta estrategikoa lantzeko.

Edozelan ere, entrenatzaileak jokalari horien lana azertu egin beharko du eta, hauek bezain onak ez izan arren, entrenamenduetara joan eta lanaren eraginez sasoi-puntu ederra lor dezaketenekin konparatuko du.

"Berandu" etortzen direnek arazo handiagoa sortzen diote entrenatzaileari. Ez dugu inolako arrazoirik gabe berandu heltzen diren jokalariei buruz hitz egingo. Disziplina-arloko gauza da hori eta entrenatzaileak ahalik eta arinen konpondu beharko du.

Entrenatzaileak ezin dio entrenamenduari jokalariren bat heltzen den bakoitzean hasiera eman. Ezin da korrika eta presaka beste jokalariek lehenago landu dutena berriz egin; erabilitako denbora guztia alferrikakoa izan dela eta denbora horretan igarotzea beharrezkoa ez zela onartzea baillizateke.

Guk proposatzen dugun entrenamenduen egituran (ikus 119-120.or.) berandu datozen jokalariai ariketa teknikoak egin ahala sartuko dira.

Horrela, baten bat ez egoteak besteen lana ez du ezertan eragotziko.

Jokalariek arlo psikologikoa lantzeko izan dezaketen borondateaz, VII. atalean mintzatu gara.

Entrenatzaileak bere jokalariai askotan entrenamenduetara lanetik zuzenean joaten direla hartu beharko du gogoan eta, ondorioz, futbolaz berehala kezkatzen hastea oso zaila izango zaiela. Beraz, jokalarien arreta pixkanaka-pixkanaka bereganatu beharko du, denak adi eta gertu egon arte. Horiek horrela, entrenamenduaren lehenbiziko partean egingo diren ariketa indibidualak sentsazio zinetesikoak pizteko izango dira, eta entrenatzaileak jokalariai apurka-apurka giroan sartuko ditu.

Entrenamenduek jokalariai ase egin behar dituztela gogoratu behar du entrenatzaileak; horixe izango baita norberaren kezkek alboan uzteko biderik egokiena.

Entrenatzaileak jokalariai pozik egoteko era egindako esfortzuak baliagarriak direla sentitzeko bideak sortuko ditu.

7. Entrenatzailearen gertutasuna

Entrenamenduak egiteko jokalariek prest egon behar duten bezalaxe, entrenatzaileak ere prest egon behar du.

Entrenatzailea, oro har, pertsona arretatsua izaten da. Izan ere, bere familiaren eta bere lanaren gora-beherei kasu egiteaz gain, taldeak ongi funtzionatzea eragozten duten zailtasunei ere egin behar die aurre.

Hala ere, entrenamenduetan jokalariai bakoitzak izan ditzakeen arazoak arduratu behar du. Entrenatzaileak entzun, lasaitu, animatu, prestatu, eta aholkatu egin behar du. Jokalarien arteko tentsioak apurto egin behar ditu, eta arazoei aurrea hartu behar die. Taldean beti egon behar du adi-adi, entzule. Gauzarik txikiak bilduko ditu. Horrela, arazoak guztiak pilatzen direnean, arazoei aurre egiteko abantaila guztiak izango ditu bere esku. Hobe da gaitzari aurrea hartzea, gero sendatu ezinik ibiltzea baina.

Entrenatzaileak beraz, bere kezkek ordenatzen jakin behar du, bata besteari eragozpenik egin ez diezaion. Gauza bakoitzak bere txanda dauka eta entrenatzaileak arazoak ordenatzen, bata besteari atzean jartzen, jakin behar du. Sekulan ez da jokalarien arazo indibidual txikietan urrunegi joango, baina, jakina, inoiz ez du "amarena" egingo. Jokalarien arazokiko jarrera irekia edukitzeak ez du esan nahi arazo guztiak bere gain hartu behar dituenik. Entrenatzaileak bere eginkizun eta ardurak jokalarientatik bereiztu egin behar ditu eta horixe erakutsi behar die jokalariei.

8. Entrenatzailearen nortasuna eta jakinduria

Punta-puntaka jokalaria ohi baten ospea bi astetan behera ereriko litzateke berak egindako entrenamenduak txarrak balira.

Jokalaria ona izatea lagungarri izan daiteke, baina hori ez da nahikoa.

Entrenatzaileak ahalik eta ezagutza tekniko eta taktiko handiena eduki behar du, baina berak oso ondo ezagutu behar ditu kirolariaren psikologia eta fisiologia ere.

Ezagutzari, irakasteko era egokia gehitu behar zaio. Gauza bera gertatzen da pedagogian; irakaslerik onenak ez baitira beti gehien dakitenak.

Entrenatzailearen nortasuna garrantzi handikoa da arrakastarako. Bere izaera ikusita, eginak eta esanak zuzenak badira eta koherentea bada, jokalariek taldea aurrera eramane dezakeen gidaria, irabazteko zubiak jarriko dituen agintaria, dutela sentituko dute.

9. Programazioaren eragina

108. orrialdean jorratutako programazioak, entrenatzaile serioarentzat entrenamendu bakoitza lan-programa baten ondorio dela erakusten digu. Lan-programa hau, printzipio nagusiak bildu eta partiduetan ikusitako hutsuneei erantzuteko moldatzen den urteko programazioaren ondorioa da.

Hala ere, programazio hau ezin da entrenatzailea preso daukan gartzela bihurtu.

Guztiori gertatu zaigu inoiz gure entrenamenduetan saioaren bat programatik irten izana, taldea lehenbiziko ariketetan pozik aritu eta entrenatzailea egoera hori apurtzeak ekarriko lituzkeen ondorio kaltegarriez konturatu delako.

Zaila da taldearen osagai psikologiko guztiak menperatzea. Bideren bat egokia dela antzematen denean, bideari ekin behar zaio, taldearen onerako eta honen probetxurako delakoan. Batzuetan oso egokia izan daiteke saio horretarako programatu den zenbait gauza hurrengorako uztea.

II. SAIOAREN HELBURUAK

Saioetan edo entrenamenduetan entrenatzaileak bere ardurapean dauzkan jokalariekin lau gauza garatu eta landu behar ditu:

1. Jokatu ahal izatea

Jokalarien gaitasun atletiko eta teknikoak garatuz eta landuz, entrenatzaileak jokatu ahal izateko behar dituen baliabide fisiko eta mugimenduak koordinatzeko bideak emango dizkie.

2. Indibidualki jokatzen jakitea

Entrenatzaileak jokalarien adimenean eragina izango du, futbolari dagozkion **printzipio** batzuk ikastea eta bereganatzea nahi badu. Jokalari bakoitzak esperientziaren bat edo beste izan du eta entrenatzaileak bere azalpenak ulertu dituztela egiaztatu behar du berehala, bere jakinduria hobeto erabiltzeko edo, behar izanez gero, osatzeko.

3. Taldean jokatzen jakitea

Zenbat buru, hainbat aburu. Jokalariek bakoitzak bere erara ulertzen dute jokoak. Horiek horrela, entrenatzaileari dagokio ikusmolde horiek berdintzea, taldean elkarlana lortu nahi badu bederen. Orkestaren barruan musikari guztiak dakite musika, baina zuzendariak emaniko partiturari esker musikan harmonia lortzen da.

Nortasun handiko jokalarik batzuen jokaerak kalterako izan daitezke. Beraz, entrenatzaileak elkarlanerako bideak prestatu beharko ditu.

Entrenatzaileak aukera "estrategikoak" egin beharko ditu, bere jokalarien gaitasunen eta aurkakoaren arabera. Alegia:

- baloi geldiekin: jaurtiketa libreak, cornerrak, alboz kanpokoak,
- defendatzeko moduan: zonakakoa, banakakoa, mistoa,
- erasotzeko moduan: talde-lana, kontraerasoak, pressinga, etab.
- emaitzari eusteko moduan

4. Jokatzeke gogoa

Prestakuntza psikologikoari dagokionez, entrenatzaileak irabazteko motibatu behar ditu jokalariak, eta irabazteko egin behar diren esfortzu guztiak onartzeko ere bai.

Entrenatzaileak bereziki landu nahi dituen helburuak aurkituko ditu atal hauetan:

* Jokatu ahal izatea: IV. atalean prestakuntza fisikoa eta V.ean lan taktikoa.

* Banaka jokatzen jakitea: VI. atalean lan taktikoa.

* Talde-lanean jokatzen jakitea: VI. atalean estrategia, 50.etik 76. orrialderaino.,

* Jokatzeko gogoia: VII. atalean, entrenatzailearen iharduera psikologikoa.

Gainera, IX. ataleko "entrenamenduen prestakuntza"ren barruan, 109. orrialdean, entrenatzaileak bere lana nahi duen bezala antolatzeko adibide ugari aurkituko du.

Zenbait aholku

- Saio bakoitzeko helburuak erabaki aurretik, entrenatzaileak bere programazioa hartuko du berriz eta iharduera zuzenduko duen zirriborroa aztertuko du,
- aurreko partiduetan hartutako oharrak berriz aztertu eta horien arabera moldatuko du entrenamendua,
- zenbait helburu berrik aurretik ipinitakoak ordezka ditzake, sortutako arazoak konpondu behar diren kasuetan. Esaterako: jokalarri garrantzitsu baten lesioa, desberdin jokatu behar duenean,
- eguraldiak egindako lana arriskuan jartzeko modua dagoela ikusiz gero, ez izan programaturiko helburuak (airetikoko jokoak haize gogorra denean...) aldatzeko zalantzarik
- entrenamenduan lor daitekeen helburu-kopurua entrenatzailearen balioaren arabera izaten da; ezagutza, aukeraturiko ariketa eta adre emateko gaitasunaren arabera, alegia.

Entrenatzaileak ez du bere ahalmena neurritz gain baloratu behar. Hobe da helburu gutxi ipini eta lortzea, asko jarri eta porrot egitea baino.

III. PROGRAMAZIOA ETA ENTRENAMENDUA

Denboraldiaren hasieran lan-programa zehaztuko du entrenatzaileak. Helburua, jokalarriak sasoian ahalik arinen jartzea izango da.

Aldi berean, klubak bere esku jarri dituen jokalarrien gaitasuna neurtu eta aurrerago landu beharko dituen punturik garrantzitsuenak aztertuko ditu, arlo tekniko-taktiko eta psikologikoak bereziki zainduz.

Entrenatzaileak lanerako zirriborro orokorra egingo du eta bertan partiduetan ikusitako akatsak apuntatuko ditu apurka-apurka.

Zikloa lan egitea

Entrenatzaileak zuzendu nahi dituen akatsei aurre egiteko ariketan, egoera eta langai ugari errepikatu beharko du sarritan. Lanari behin eta berriz ekin beharko diogunez gero, hobe da lana zikloa antolatzea.

Zikloa luzea denean, makrozikloa izango da.

Zikloa laburra denean, **mikrozikloa** izango da.

Zikloa ertaina denean, **mesozikloa** izango da.

Zikloka antolaturiko lana ariketak aldizkatuta baino askoz eragin-garriagoa izaten da, ariketak aldizkatzeak denetarik apur bat egitea, baina ezer ere ez hobetzea dakarrelako.

Zikloak ez dira nahitaez berdin antolatuko. Esaterako, abiadura astearteetan landukuo dugu eta glukolisi aerobikoa, berriz, ostegunetan egingo da.

Metodoa

Entrenamenduak programatzeko metodo edo bide ezberdinak probatu ondoren, jarraian azaltzen dizugun honetara heldu gara. Oso erreza da. Taldera egokitzeko balio du: ez baita, oso ondo landuta egon arren, erabilgarria ez den horietakoa. Honekin ez ditugu beste era batean bazterrean utziko genitezkeen gauza batzuk ahaztuko. Honen bidez entrenatzaileak ariketaren bat dagoeneko landu duen eta zenbat aldiz landu duen ikusi ahal izango du.

Gure ustez, kalitateale/erraztasuna erlazio onena du.

- entrenatzaileak zikloak horizontalki idatziko ditu,
- lehenbizi: prestakuntza fisikoari buruzko helburuak,
- bigarrenenez: helburu fisiologikoak,
- hirugarrenez: helburu tekniko-taktikoak,
- laugarrenez: strategiari buruzko oharrak,

Guk, egin daitekeen adibide bat azalduko dugu. Entrenatzailea da, baina, taldek lor ditzakeen helburuak finkatu behar dituen. Beraz, partiduetan hartutako oharrak kontuan izanik, urtean zehar beharrezkoa ikusten duena gehitzeko atea zabalik izan behar du beti.

Entrenamendua goitik behera irakurtzen da, helburuak oso erraz ikusten dira: oso erraza da ariketak zenbat aldiz landu dituen eta zenbat falta duen ikustea.

		URRIA						AZAROA					
		A	O	A	O	A	O	A	O	A	O	A	O
Prestakuntza atletikoari dagozkion helburuak.	ENTRENAMENDUAK: A: asteartea. O: osteguna												
	sprinta (ATP.PC)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	glukolisi laktikoa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	glukolisi aerobikoa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	erresistentzia/berreskuratzea	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	sabelaldekoak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
jauzi-ahalmena	X				X	X	X	X	X	X	X	X	
norabide-aldaketa zakarrak		X		X		X							
Helburu psikologikoak	kontzentrazioa/arreta	X	X	X	X	X	X						
	oldarkortasuna/borrokarako gaitasuna	X	X	X	X	X	X						
	elkarlana											X	X
	kohesioa/elkartasuna							X	X	X	X	X	X
	konfidantza							X	X	X	X	X	X
	moldaketa							X	X	X	X	X	X
	arriskatztea	X	X	X	X	X	X						
ate aurreko eraginkortasuna irabaztea	X	X	X	X	X	X							
Helburu tekniko-taktikoak	iskintxoak egin	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	jaurtiketak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	jaurtiketa egiteko kokapena	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	gainditzeko erdiraketak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	defendatzeko airetiko jokoak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	erasotzeko airetiko jokoak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	mozketak/tacklearak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	markaketak/desmarkaketak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	joko laburra	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	joko luzea	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	joko-aldaketa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	kontraerasoak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	erasoan, gehiago izanik	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
defentsan, gehiago izanik	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
erasoan, gutxiago izanik	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
defentsan, gutxiago izanik	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Helburu estrategikoak	jaurtiketa libreak	X	X					X	X				
	cornerrak	X	X					X	X				
	alboz kanpokoak	X	X	X	X			X	X	X	X		
	zonakako defentsa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	banakako defentsa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
defentsa mistoa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
jokoz kanpokoak	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

Adibidea

Azter dezagun urriko bigarren ostegunean egindako entrenamendua:

Prestakuntza atletikoari buruzko helburuak

Ostegunero, sprint laburrak landu eta tartean fosfokreatinazko erre-serbak berreskuratzeko denbora gorde behar da. Bestela azido laktikoa gehiegi sortuko du gorputzak. Egun honetan bertan bat-bateko norabide-aldaketak ere egingo ditugu. Azken ariketa honen bidez, beheko atletako muskuluak hobeto sendotuko dira. Serieetan, berriz, sabelaldeko muskuluak landuko ditugu bereziki (5eko zikloan 3. entrenamendua).

Falta den denbora erritmo baxuagoz egingo dugu, abiadura maximoaren % 50ean gutxi gora-behera.

Helburu psikologikoak

Kontzentrazioa/arreta lantzeko 6 entrenamenduko zikloa eta arriskatzea eta ate aurreko eragingarritasuna lantzekoa egingo ditugu jarraian. Entrenatzaileak bere jokalariei ate aurrean daudenean kontzentrazio handia edukitzea eskatuko die, aukera gehienetan ausartak izan daitezten. Golak sartu behar dituzte eta horretarako berdin dio oina, orpoa edo belauna erabiltzeak.

Helburu tekniko-taktikoak

Entrenatzaileak, lehenbizi, jaurtiketak hobetzen lana egingo du. Horretarako, lehenengo, baloidunak bi iskintxo egin eta atera jaurtiko du eta, gero, taldekako lana hobetuko du, jaurtiketa aurreko kokapena hobeto lantzeko.

Helburu estrategikoak

Aurreko asteartean landu diren cornerrak landuko ditugu gaur ere.

ONDORIOA

Entrenamendurako aukeratu diren helburu guztiak ondo kokatuta badaude, entrenatzaileak erraz aurkituko ditu helburu horietarako ariketak, egoera era joko-gai egokienak.

138. orrialdetik 203.era bitartean azalduko ditugun adibideetan zenbait egunetan falta izaten diren ideiak aurkituko ditu entrenatzaileak.

IV. ENTRENAMENDURAKO BITARTEKOAK

A. Transmisioa

Partidua prestatzeko biderik onena partiduak jokatzea ote da?

Entrenamenduak batzuetan nola egiten diren ikusita, libre jokatzea izango da eragingarriena, dudarik gabe. Bai Italian eta bai Frantzian, futbolarekin zerikusirik ez zeukaten entrenamenduak ikusi izan ditugu. Bertutasun bakarrak futbol-zelaian ihardutea eta futbolerako oinetakoak erabiltzea ziren.

Arazoak gehiegi begiratu eta aztertu nahi direlako (hobeto ulertzeko, hobeto irakasteko eta itxura zientifikoagoa izan asmoz) zenbait entrenatzailek "izaera" kendu diote futbolari; arima kendu diote, kirol honen oinarriko pintziptioak gaitzetsi dituzte eta.

Hala ere, entrenamenduetako partiduak ezin dira saioaren gauzarik garrantzitsuenak izan; partiduan, besteak beste, honako hauek aurki baitizakezu:

- * konpondu beharreko arazoak hain ugari izanik, benetan konpon daitezkeenak oso gutxi dira,

- * arazoak hain azkar sortzen direnez, konponbidearen lehen pausoak ematen hasi bezain laster beste bat bilatzen hasi behar da.

- * dabilen jokalarikopurua handia delako, ez da azterketarako errealtasunik egoten eta egoera guztiak ezagutzeko zaila izaten da,

- * arazoak ez dira erregulariki errepikatzen; ezta modu berean ere. Beraz, jokalariek ezingo dituzte beren mugimenduak egokitu eta koordinatu.

Entrenatzaileak aginduriko lan guztiek transmisio egokia izan behar dute partiduetan.

Prestakuntza fisikorako lanen bat egiten badu, lan honek eragin positiboa eduki behar du futbolariaren esfortzu guztietan. Pausokada laburrez egindako lasterketak ez du gehiegi lagunduko partiduetan azaltzen diren desplazamenduetan, baina saio laktikoaren ondorengo errekuperaziorako lagungarri izan daiteke.

Goranzko jauziekin buruz jotzea dute helburu. Beraz, lurrian ipinitako oztipoen gaineko jauziekin ez dute horretarako balio.

Entrenatzaileak lan teknikoa egin nahi badu, ez du ahaztu behar jokalariek partiduetan baloiaren kontrol teknikoaz gain beste ardurak eta kezka batzuk ere izaten dituztela. Aurkakoa beti egoten da, hurbil edo urrun, baina horiek erabakiko dute baloidunak jokatzeko izango duen denbora eta espazioa.

Lan taktikoa egin nahi badu, ostera, partiduetan erasotzaile eta defendatzaileen artean agertzen diren indarrak, egiazko espazioak eta

erritmoa errespetatu egin beharko ditu, partiduetan azaltzen den presio psikologikoa (entrenatzaileak lasaitu beharrekoa) ahaztu gabe. Azken puntu honi dagokionez (jokalariak partiduetan izaten duten giroa entrenamenduetan edukitzea da funtsean), entrenatzaile askori jokalariai dagozkien lekuan kokatzea ahaztu egiten zaiela ikusi dugu. Hala eta guztiz ere, ate aurreko eragingarritasuna psikologi mailakoa da. Jokalari guztiek dakite entrenatzamenduetan atera jaurtitzen. Partiduetan, berriz, ez da gauza bera gertatzen!!!

Beraz, entrenamenduetan egindako lana egoki transmititzeko, entrenatzaileak jokalariairen osagai eragile guztiak hartu behar ditu gogoan:

- proposaturiko egoeretan agertzen diren zailtasunei **berak** antzeman behar die (horrek ez du esan nahi puntu garrantzitsu hau ala bestea bereziki aztertu ezin denik),
- konponbideez pentsatu behar du,
- konponbide horiek zehatz landu behar ditu,
- hauen eragingarritasunez berak konturatu behar du eta, taldearentzat erabilgarrienak bereganatzeko, jokalariaekin hitz egingo du.

Printzipio edo oinarri hauek ezin dira pedagogia gidatzaileaz bete; honetan entrenatzaileak berak "egin nahi duena" baino ez baita burutuko. Horiek horrela, guk irakasteko bide horri uko egin eta pedagogia "**aktiboa**" ren aldeko jarrera hartu dugu.

B. Pedagogia aktiboa eta pedagogia gidatzailea

Ohizko pedagogia gidatzailean, entrenatzaileak ihaduera tekniko eta taktikoetan jokalariek erakusten dituzten portaerak lantzen ditu. Entrenatzaileak bere ustez "ondo" jokatzeko behar-beharrezkoak diren mugimendu eta desplazamenduak eginarazten dizkie. Jokalariai, entrenatzaileak agindutakoa baino ez du egiten; taldearentzat "ona" dena egiteko otzana izatearen arabera aukeratuko baitu entrenatzaileak.

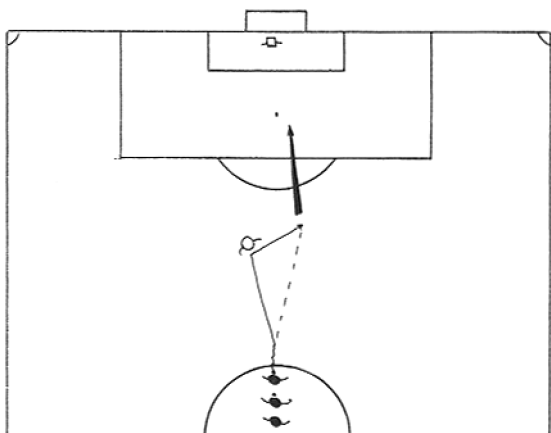
Pedagogia aktiboan entrenatzaileak ez ditu mugimendu eta desplazamenduak bakarrik lantzen. Horrez gain jokalariai partiduetan azaltzen zaizkion arazoei berak antzeman eta erantzuteko bideak aukeratu eta egokitzeko buru-prozesuak ere landuko ditu. Pedagogia honi aktibo deritzogu, jokalariai burua erabiliz pentsatu egiten duelako (aurreko metodoan ez bezala). Izan ere, "jokalaria da jokatzen duena, eta ez entrenatzailea".

* Pedagogia gidatzailean, entrenatzaileak gidatzen du jokalarien jokoa.

* Pedagogia aktiboan, ostera, entrenatzaileak jokalariei jokoa irakurtzen irakasten die.

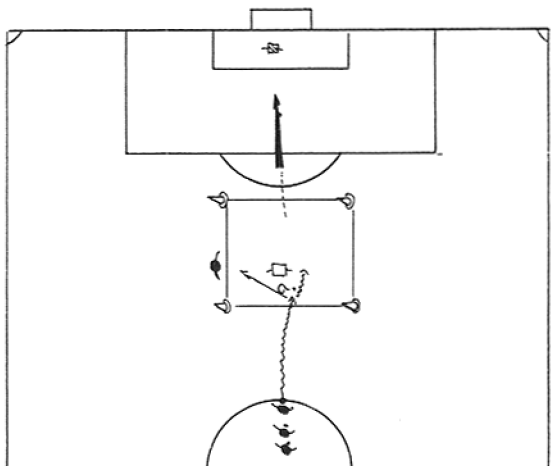
Bi metodo hauen arteko ezberdintasunak aztertzeko, "hormarena" delakoan duten eragina konparatu egingo dugu.

Pedagogia gidatzailearen bidezko ariketa



Jokalariak ate aurrean kokatu den entrenatzaileari emango dio baloia. Honek ezkerretan edo eskuineitara, airtik edo behetik itzuliko du, jokalaria, baloia kontrolatuz edo kontrolatu gabe, atera jaurti dezan.

Pedagogia aktiboaren bidezko ariketa



Baloiak atzelari batek defendaturiko aldea gainditu behar du erasotzaileak atera jaurti baino lehen.

Baloidunak taldekide baten laguntzeko "aukera" izango du. Taldekideak, berriz, behin bakarrik uki dezake baloia eta baliaz markaturiko aldetik at egon beharko du, ezkerrean zein eskuinean.

Saio batzuk egin ondoren, jokalaria bakoitzak bost pasetan zenbat gol sartu duen zenbatuko dugu.

Lehenbiziko ariketan "hormaren" osagai tekniko guztiak aurki ditzakegu. Hau da:

- laguntzeko pasea,
- paseari segitu eta kontrolatu edo korrika ari dela jo, entrenatzaileak haren mugimenduez egindako ohar tekniko guztiak ere kontutan hartuz.

Pedagogia aktiboaren bidezko ariketan, berriz, osagai berberak aurkitzeaz gain, beste hauek ere azalduko zaizkigu:

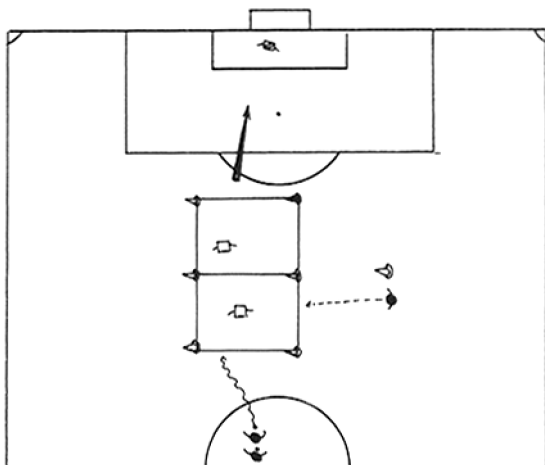
- baloidunaren martxa ebaki dezakeen aurkakoak, hau da, "hormarena" egitera behar gaitzakeen benetako arrazoia,
- dribbling bat eginez aurrera egin ala "hormaren" bidezko laguntza erabiltzeko aukera,
- laguntza erabiltzen ikasi: ez dute elkarrenganantz gehiegi hurbildu behar; bestela, aurkakoak biei aurre egiteko aukera eduki ahal izango luke,
- baloidunak, aurkakoak laguntzaileari dagokionez daukan kokalekua aztertuko du. Ondoren, gehiegi hurbiltzen ez bazaio, oinera bidaliko dio baloia. Baina aurrean jartzen bazaio, baloia altxatzen ikasiko du, atzelariengandik gorde behar duen distantzia (motzeko arriskua) aztertuz,
- atzelariak sortzen dion benetako zailtasunaz gainera, atezaina bera gainditu beharra edukiko du.

Oharra

"Hormarena" eginez aurrera segitzeko baloidunak adina zailtasun du laguntzaieak. Beraz, laguntzaileak ere jokoak landu behar du, bereziki honako hauek ikasiz:

- jokoak kanpo ez egoten,
 - aurkako bat atzean dagoenean ere jokatu ahal izaten.
 - laguntzaile izatera etorri ala leku hutserantz joan aukeratzeko.
- Orduan, entrenatzaileak pedagogia aktiboan oinarritzen den bigarren

- defendatzaile bakoitzak bere lekua defendatuko du eta ez da hortik aterako,
- bi erasotzaile egongo dira, eta baloiduna ateratzen denetik, aurrean dagoen erasotzaileak ere parte hartuko du erasoan,
- baloiak lehenbiziko bi balizen artetik igaro behar du nahitaez, eta bigarren dauden bien artetik irten behar du atera jaurti baino lehen,
- jokoak kanpokoari dagokion araua bete egin behar dute.



Entrenatzaileak erabilitako egoera

honek benetako partiduaren antz handia dauka, baina zer-nolako aholkuak eman diezazkieke jokalariei?

C.- Animazioa pedagogia aktiboan

1. Arazodun egoerak aukeratu

Pedagogia aktiboa erabili nahi duen entrenatzailearen ezaugarriarik balioetsuena, "arazodun egoerarik" aberatsenak aukeratzeko jakitea da. Ikasi beharreko portaerei gauza handirik eskainiko ez dieten joko-osagaiak baztertu egingo ditu, praktikan erabiltzen eta ulertzen errazten direnak erabili asmoz. Sekulan ez ditu irtenbideak berehala azalduko.

2. Arazoak, gero eta handiagoak

Entrenatzaileak konponbideetan eragina izan dezaketean gauzak moldatu egingo ditu, gero eta arazotsuagoak izango direlarik. Hala ere, sekulan ez dio atzelariari "mantsuago" edo maila "txikixeagoan" defendatzen ari dadila esango, defentsa kontrolaezina delako. Aitzitik, atzelaria heltzeko unea atzera dezake, saiheska (eskuinerantz edo ezkererantz), aurrerantz, atzerantz, arinago, motelago eta eraginkortasun txikiagoz baloia esku biez eta bota ahal izan gabe joatera behartzen badu joatera derrigortu dezake.

Entrenatzaileak atzelarien kopurua eta kokalekuak moldatu egingo ditu, baina gauza bera egingo du taldekideekin, kopurua, kokapena, etortzeko era, aurreratzea eta lasterketa aldatuz,

Era berean, jokorako espazioaren neurriak eta atearen ardatzarekiko kokapena alda ditzake.

Espazioa eta jokalaria-kopurua aldatuz, pentsatzeko eta iharduteko dagoen denborari eragingo dio entrenatzaileak.

Entrenatzaileak zer lortu nahi duen garbi baldin badaki, jokalarien burutazio eta portaerak arreta bereziz etengabe aztertzen baditu, berehala jakingo du zein aldaketa egin behar dituen eta behar den unean erabili beharko dituen galderak ere bai.

3. Galderak

Pedagogia gidatzailean entrenatzailea luze aritzen da "egin behar denari" buruzko aholkuak ematen. Pedagogia aktiboan, oster, entrenatzaileak galderak egingo dizkie jokalariei:

- bai arazoetatik ateratzeko,
- bai taldeak konponbideak fomulatzeko (horrela hobeto ikasiko baitituzte)
- bai lehenago landu den printzipio bat, taldeak erabiltzen ez duena, berriz lantzeko.

"Homaren" adibidea pedagogia aktiboan erabiliz gero, entrenatzaileak honako hauek galdetu ahal izango ditu:

a) *Baloia daramanari:*

- Non erasoko dio atzelariak? Zergatik?
- Errazagoa al da laguntzaileari pase egitea hurbil dagoenean ala lau-kiaren beste alboan dagoenean?
- Atzelaria gaintzeko hormarena egin behar al da nahitaez?
- Noiz merezi du egiteak?
- Keinuren bat (iskintxo) egin al daiteke, laguntzailearekiko joko errazteko asmoz?
- Baloia atzelariaren atzealdean berriz kontrolatzeko, nola gorde daiteke ahalik eta espaziorik handiena? (Atzelaria arearen sarrerara etorrarazi).
- Egokia al da atzelariarenganaino gaintzeko asmoz arin heltzea?
- Homarena egin al daiteke geldirik zaudenean?
- Atzelariarengandik zein distantziatara egin behar da pasea?
- Atzelariak laguntzaileari egindako paseari igartzen badio, zer egin dezakegu?

b) *Laguntzailearentzat:*

- Gorputzaren zein atal da pasea hartzeko egokiena?
- Norantz bideratu behar da baloia taldekideak hobeto har dezan?
- Zailagoa ote da baloia berriz hartzea, laguntzailea baloirantz joaten bada? (ez)
- Ba ote dago baloidunari ikustarazteko une egokirik? (laguntzailea baloidunak begiak altxatuko dituen unearen zain egongo da, eta une horretan ezin du nahastu atzelariari egindako iskintxoaz. Begiak gurutzatzen direnean ez da norabidez aldatu behar).
- Zein unetan jo behar du beste alderantz, baloidunari laguntzeko? (baloiduna gehiegi hurbiltzen denean).

Gure galderen zerrenda ez da mugatua eta jokalarien erantzunak izango dira galdera hauek elkarrekin lotuko dituztenak. Aitzitik, erantzun guztiak jokalariengandik etorriko dira. Erantzun bakoitza taldeak onartu eta egiaztu behar du: "arrazoi duela uste al duzue? Zergatik? Erakutsi... Nork du erantzun hoberik? Ikus al daiteke? Zer uste duzu? Egokiagoa al da? Errazagoa al da bide honetatik lortzea? etab.

Entrenatzaileak erantzun bart talde guztiak ez duela onartzen antzematen duenean, ez du inoren alde egin behar, baina bata zein bestea probatuko ditu, zelaian egokiena **praktikan** zein den erabakitzeko asmoz. Hala ere, ez du ahaztu behar gauzak egiteko zenbait era batzuentzat besteentzat baino egokiagoak izan daitezkeela: jokalarien gaitasunak ez baitira berdinak: hobeto bereganatuko dute ikusi, bizi, probatu eta eztabaidatu dutena.

4. Epe luzerako lana eta pedagogia aktiboa

Entrenatzaileak egoera bere lekuan kokatu duenean eta gainditu nahi duen zailtasunaren aurrean jokalarien porrota ikusi duenean, eskuhar-tzeko joera izango du: “ez!! Ez da horrela! Hori ez dago ondo, honela egin behar da...” esan nahiko du.

Horrela, konponbidea irakatsi diela, denbora aurreztu duela eta hurrengo partiduan ez dela errepikatuko pentsatuko du; bakoitzari ego-era horretan zer eta nola aritu behar duen esan baitio.

Entrenamenduetan egindako lana askotan partiduetan ez dela azaltzen ikusiko du entrenatzaileak eta, orduan, kexatu egingo da: “ez al zenuen entzun entrenamenduan esan nizuna!”, eta beste jokalaria batek akats bera egiten duenean: “ez da posible! bakoitzaren ondoan egon beharko dut?”.

Entrenatzaileak konponbideak eman eta behin eta berriz eginaraz-ten dienean, **epe laburrerako** lana egitea lortuko du. Egia da. Hasieran, arazoak konpondu egiten dira, eta jokalariek mugimenduak errepikatu egiten dituzte, **zergatia** ulertu gabe. Honek horrela, partiduan antzeko egoeraren bat agertzen zaienean ez dira entrenamenduan landutako ego-eraz gogoratuko; ez baitute zailtasuna aztertu, hau da, **moldatzeko** bidea eskainiko dien konponbidearen gakoa aurkitu gabe gelditu dira.

“Denbora irabazteko”, entrenatzailea azterketa hori berak egin du jokalarientzat. Orain jokalariek hark esandako mugimenduak errepikatu egin behar dituzte, besterik ez.

Pedagogia aktiboan, ostera, porrota ikusita honako hau galdetuko du entrenatzaileak: “zergatik egin duzu akatsa?”. Jokalariak askotan erre-alitatea ezkututzen duen arrazoiren bat aurkituko du: “zuk uste?”. Orduan, zuzen ezazu zuk esan duzun hori!... Oraindik ez al da kon-pondu? Arazoak beste nonbaiten egon behar du! Aurki ezazu!” Jokalaria irtenbidea aurkitzeko gauza ez denean, entrenatzaileak lagundu egin behar dio: “Nor da oztopatzen zaituen jokalaria? Zergatik? Zein da bere alderik ahulena.” etab.

Artzainaren antzera, entrenatzaileak berre jokalaria aurrean hartu-ta bultza egiten ditu, aurrea hartu gabe. Berak gidatu eta bideratu egiten ditu ikerketak, jokalaria bakoitzak dituen gaitasunen garapen-mailak eskatzen duenean.

Pedagogia aktiboan entrenatzaileak **epe luzera** lan egiten du, jokalariei bide “egokiak” beraiek bilatu eta aukeratu behar dituztela ira-kasten dielako, jokalariek aztertzen eta ezagutzen ikasi dituzten egoe-rak erabiliz.

Jokalariak autonomo bilakatzen dira, beren azterketetan, eta entre-natzaileak ez du bakoitzaren atzetik ibili behar haien akatsak adie-razteko, akatsezjabetzen ikusi dute eta.

D. Entrenatzaileak lan egiteko dituen 4 bideak

Entrenatzaileak bere lana antolatzeko 4 bide ditu: ariketak, egoerak, gai jakinei buruzko jokoak eta joko librea.

1. Ariketak

Ariketak beste pertsona baten (aurkakoaren edo taldekidearen) portaera kontutan hartzen ez dueneko lan-mota da. Ariketetan, entrenatzaileak honelako edo halako ariketa errepikarazten die jokalariei.

Adibidez: 10 gairindaldi egin eta hegatera pasatu.
abdominalak egin.

Arikerak hauen bidez, gorputza lasterketara eta muskuluziora moldatzen ari gara. Horrela, baloiarekiko trebetasunak (kontrolaldiak, portaerak, jaurtiketak, erdiraketak, etab.) biziagotu eta hobetu egingo ditugu.

2. Egoerak

Egoeretan, entrenatzaileak jokari baten edo batzuen portaerara **moldatzea** eskatzen duen lanerako era bat aurkezten du.

Egoera hauetan gutxienez aurkako bat egoten da. Gehienetan taldekideren bat edo batzuk ere egoten dira. Hauek **elkarlanerako** modu bat edo bestea **aukeratzeko** bide ematen diote jokalariei.

Egoeretan honako hauek gara ditzake entrenatzaileak:

- arlo fisikoa,
- arlo teknikoa,
- arlo taktikoa, jokalekua, taldekide eta aurkakoen kopurua, baloiaren kokalekua, ekinaldiak, etab. moldatuz,
- arlo estrategikoa,
- arlo psikologikoa.

Egoera hauetan, ostera, ez da partiduan bezala erasotzaile ala defendatzaile izatea kontrolik gabe txandakatzen.

Egoerak baliabide gutxiagorekin, espazio mugatuetan eta gai berri buruzko arazoak lantzeko egiten dira normalean.

Adibidea: 2 len aurka hegalean.

Ikus 168. orrialdea.

3. Gai-jokoak

Joko hauetan, entrenatzaileak irabazi behar duten bi talde jarriko ditu lanean eta hauei bete behar dituzten arauak edo gorde behar dituzten mugak azalduko dizkie. Horrela, entrenatzaileak bereziki landu nahi dituen gaiak jorratuko dituzte jokalariek.

Joko hauetan entrenatzaileak ez du parte hartzen norbera erasotzaile ala atzelari izatearen txandakatzean.

Entrenatzaileak egoeretan garatutako arloak gara ditzake hemen ere, hau da, fisikoa, teknikoa, taktikoa, estrategikoa, psikologikoa... Baina ezin ditu aldagaiak egoeretan bezain zehatz moldatu. Arazoei beren osotasunean egiten zaie aurre.

Taldea eta elkartasuna argi eta garbi azaltzen dira orain.

Adibidez: debekatuta dago aurreranzko paseak egitea.

Ikus 20 1. orrialdea.

4. Joko librea

Joko libreak ez du helburu tekniko edo taktikorik bereziki lantzen, baina entrenatzailearentzak barometro ona izan daiteke.

Entrenamenduaren fase honetan entrenatzaileak ez du parte hartzen. Isildu eta berigatu egiten du, besterik ez. Ñabardura txiki askok, adi badago, zenbait arazori aurrea hartzeko aukera eskainiko diote. Ezin da ezer baztertuta utzi: ezta dramatizatu ere. Hala ere, hobe da aurrez jakinaren gainean egotea gero konpondu ezinik ibiltzea baino. Entrenatzaileak bere taldearen lana aztertzen jakin behar du.

Jokalarientzat, kontzentrazioa edo arlo fisikoa landu duen entrenamendu gogorraren bukaetan egindako partidu txiki hori lasaialdi eder-rra izaten da: bertan segurtasun-balbulak bezala soberako tentsioa aska baitezakete. Beste era batean jokatu behar izan duen dribblatzaile onak nahi duen beste dribbling egin ahal izango du orain.

E. Lanak gero eta zailagoa izan behar du

Ariketa, egoera eta gaiet buruzko joko hauetako zailtasunak gero eta handiagoak izango dira. Zenbait zailtasun, era sinplifikatuan erabili arren, ezin dira behar bezala egun batean ikasi. Entrenatzaileak bere ariketa, egoera eta gai-joko ezberdinak sailkatu egin beharko ditu era ikasten errazenetik zailenera jo beharko du.

Jokalarien portaerak aldatu edo irakasteko, entrenatzaileak bere lan-programa ezarri beharko du, portaera horretan eragiten duten osagaiei ematen dien garrantziaren arabera.

V. ENTRENAMENDUAREN EGITURA

Entrenamenduaren egitura ezberdinak geuk probatu ondoren, futbolarri amateurrentzat aldi berean egokia eta erraza izan daitekeen egitura bat aukeratu dugu.

Entrenatzamendu saioa lau zati berdintsutan banatuko dugu:

- lehenbiziko zatia: **ariketak**, 15-20 minutu,
- bigarren zatia: **egoerak**, 20-30 minutu,
- hirugarren zatia: **gaiei buruzko jokoak**, 20-30 minutu,
- laugarren zatia: **joko librea**, 15-20 minutu.

Hau ordu terditik bi ordura bitarteko entrenamenduetan eta astean egiten direnen arabera bete daiteke.

1. Lehenbiziko zatia: ariketak

Zati honetan, entrenatzaileak:

- gorputza fisiologikoki prestatu behar du, entrenamendurako aukeratu diren esfortzi ezberdinei inolako arazorik gabe erantzuteko;
- lanetik edo ikastetxetik datozen jokalaririk mentalki prestatu behar ditu, entrenamenduan sor daitezkeen beharrei erantzun diezaieten;
- trebetasun teknikoek behar dituzten sentsazio zinesesikoak esnatu eta mantendu egin behar ditu.

Beroketari dagokionez

Ez dugu oso gustokoa hitz hau; bere esanahia dela eta jokalariren prestakuntzan hutsuneak sortzen baititu.

Egia da gorputzaren temperatura oso azkar igotzen dela 38°C-ra, baina, bestalde, muskuluak uzkuertzeko egindako prestakuntzak muskuluen zuntzetan (aponeurosiari) eta zurda edo tendoietan ere eragin behar du.

Jokalaria zenbat eta zaharraago izan, hainbat eta garrantzitsuagoa izango da hau. Izan ere, gazteengan (12 urte baino gutxiago dituzteengan) aponeurosiaren eta zurdaren egitura malguagoa da; muskuluen indarra, berriz, ahulagoa da. Zahartzen ari garen neurrian, malgutasunak beherantz jo eta muskuluen indarra handiagotu egingo da. Jokalaririk, beraz, apurka-apurka landu behar du bere muskuluen luzatzea, argazkietan erakusten dugun moduan

Zango eta izterren atzealdeko muskuluen luzatzea.



9. argazkia: baloia birarazi, haren gainean oinarritu eta oinetatik abiatuz ahalik urrunen joan orpoak altxatu gabe. Lehenbiziko aldiz mina agertzen denean, 10 segundoz itxaron eta hurrengo 15 segundoetan apur bat urrunago joan.

10. argazkia: balola atzerantz biratu, ahal den gehiena. Zangoak tinko mantendu.



11. argazkia:
muskulu bikiak eta
soleoa luzatzea.



12. argazkia: goialdeko abduktoreak luzatzea.

13. argazkia: abduktoreak luzatzea. Luzatutako zangoaren oinaren inguruan eraman baloia.





14. argazkia: ahal den gehiena jaitsi. Lehenbiziko mina nabaritzen denean, 10 segundoz itxaron eta erlaxatzeko ahalegina egin, eta ondoren behareago jo beste 20 segundoz.

Kirolari entrenatuaren bihotz-erritmoa handiagotzeko bi minutu baino gutxiago behar da zangokada laburrez ibilita. Beraz zelaiaren inguruko lasterketa geldo luzeak ez dago zertan eginik.

Bihotza oso azkar moldatzen da, gutxienez 35 urtera arte. Beraz, esfortzua baino lehen ez dago prestakuntza berezirik egin beharrik.

Aitzitik, nerbio-sistema (sentsazioak, koordinazioa eta eragiteko aginduak bideratu behar dituen) bereziki landu behar da. Nerbio-zelulak azkar hiltzen dira 20 urtetik aurrera, eta balio gutxien daukatena dira lehenbizi hiltzen direnak. Teknikari buruzko V. atalean, mugimendu teknikoaren koordinazioa zaintzeak daukan garrantzia azaldu dugu.

Entrenamenduaren zati honetan entrenatzaileak, bestalde, mugimendu guztiak nola zaindu programatu behar du metodikoki eta, batez ere, oso gutxitan egiten diren horiek (bolea bidezko errematea, adibidez),

Izpiritua ezin da berotu, baina erabat beharrezkoa da: honen bidez buruzko energia guztia futbolearen erabat beharrezko diren azterketa, arre ta eta gogoetarantz bideratuko baitugu.

Entrenatzaileak bere jokariak mentalki prest edukitzeko bideak landu behar ditu. Entrenamenduan beharrezkoa den giroa ezin da bat-batean sortu, edukinak eta animazioak ondorio zuzenak izango dituzte giro horren sorkuntzan eta orduan jokari bakoitzak gogoz eta alai lan egiteko atsegina izango du.

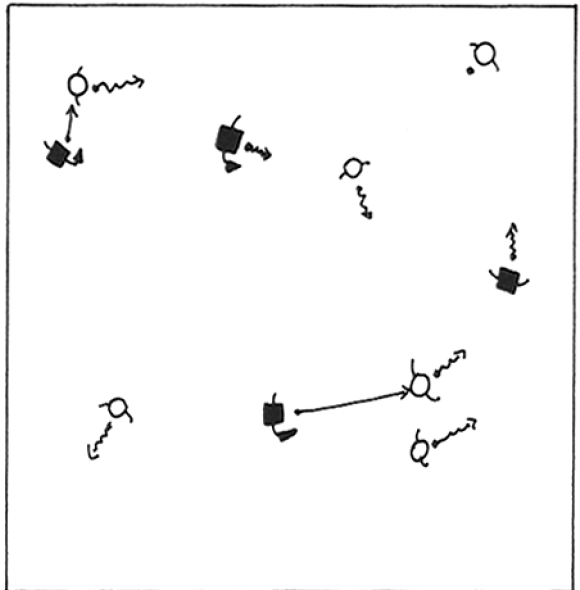
Argi eta garbi azaltzeko, astearte arratsaldean egindako entrenamenduaren lehenbiziko zatia azaldu nahi dugu zehatz-mehatz. Helburu fisiologikoa honako hau izango da: glukolisi aerobikoa lantzea: eta gai tekniko-taktikoa: kontrakoa gainditzeko ariketak, erdiraketak, probetxamendua.

1. ariketa:

Helburuak: arreta erakarri, ihardu duen aerobiko arinean jarri, baloia ahal beste jo, laguntzak menperatu.

“Untxi-chiztaria”, ikus 139. orrialdea.

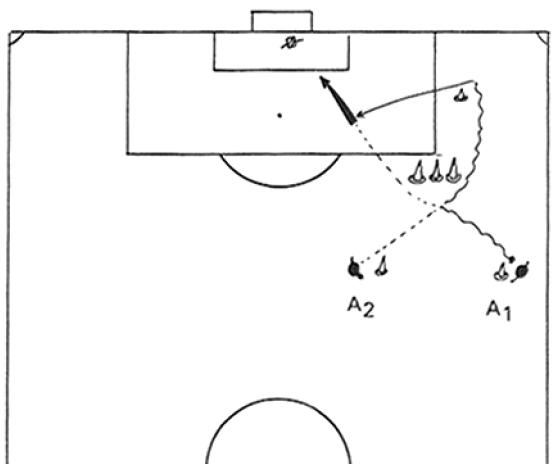
Jokalari guztiek baloia eremu baten barruan gidatuko dute. Helburua beste ehiztariak daramatzaten baloiek norbera (jokalaria edo baloia) ez jotzea da. “Ehiztariak”, besteengandik ezberdintzeko, baliza bat eramango dute eskuan. “Untxi” bat jotzen denean, untxiak “ehiztariaren” baliza hartu eta ehiztariarena egiten hasi behar du. Besteak, berriz, “untxiarena” egingo du.

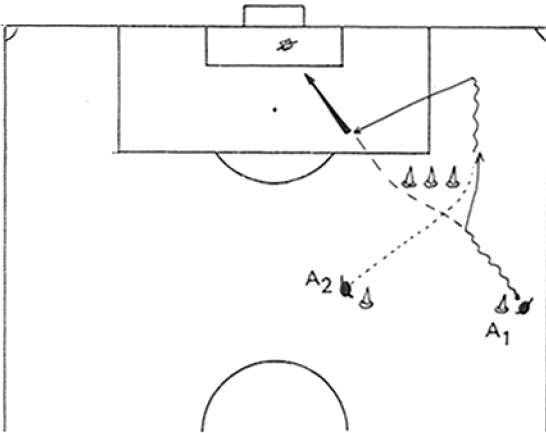


2. ariketa:

Helburuak: bi erasotzaile/pantailaren lasterketa gurutzatuak. Erdiraketa arrasean. Enpalmea hankaz are aurrean.

Garapena: Alek baloia balizetarinoren eramango du, apur bar lehenago baloia gelditu eta A2ri utziko dio. Honek baloia eraman eta arraseko erdiraketa egingo du Alenganantz, lehenbiziko zutoinerantz. Han, hankaz berehalako errematea egingo du. Bi aldiz bakoitzak leku batean eta bestean, (Ariketa bera ezkerretako hegalean egiteko aukera dago, kopuruaren arabera).

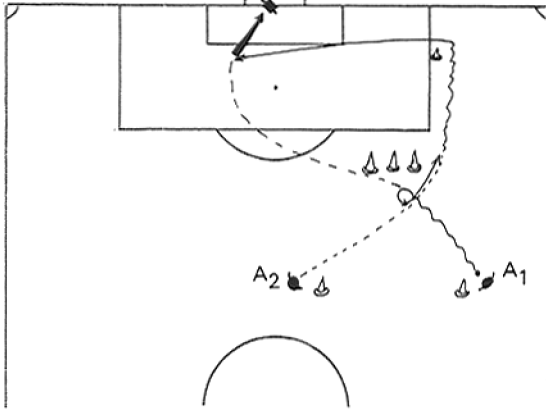




3. ariketa:

Helburuak: lasterketa gurutzatuak, paseak lasterketa egin bitartean, bolea bidez baloia lehen zutoinera.

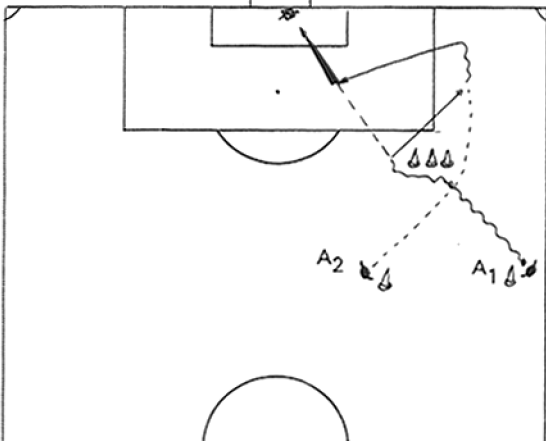
Garapena: Alek balizen parean baloia bidaliko dio korrika doan A2ri A2k altuera ertaineko erdiraketa egingo dio A1i eta honek lehen zutoinerantz bolez errematatuko du, hankaz edo buruz. (Bakoitzak 2 aldiz) (berdin egin ezker aldean, kopuruaren arabera).



4. ariketa:

Helburuak: bueltaerdia oztopo artean, airetiko erdiraketa 2. zutoinera.

Garapena Alek bueltaerdia emango du oztopo artean (balizei bizkar emanez) eta baloia A2ren lasterketaren bidean jarriko du. Honek 2. zutoinaren atzealdera erdiratuko du, Alen bururantz. (bina aldiz).



5. ariketa:

Helburuak: lasterketa gurutzatuak, pase-keinua egin, ondoren alboranzko pasea. Altuera ertaineko erdiraketa, ate aurrean bolez jo dezan.

Garapena: Alek A2ri pasatzeko keinua egingo dio, baina apur bat itxaron eta balizen atzealdera egingo dio pasea. A2k erdiraketa tinkoa penalty-gunera, Alek bolez erremata dezan (bina aldiz).

BALANTZEA

Entrenatzaileak zorrotz zaindu behar ditu ezarritako helburu fisiologikoak; glukolisi aerobikoa kasu honetan. Jokalari-kopurua kontutan harturik, lasterketen erritmoa erregulatu egin behar du (gehienezko abiaduraren % 50ean, etengabe arituz) jokalariek egin behar duten distantziaren bidez (balizen kokalekuaz) eta erabaki dugun errepikapen-kopuruaren arabera (guk bina egitea estatu dugu, baina gehiago ere izan daitezke).

Entrenatzaileak beti zaindu behar du atzealdea...

Arlo teknikoari (koordinazio motoreari) dagokionez, gai orokorri erantzuteko beharrezko osagaiak (ganditzealdiak-erdiraketak-erremateak) batera lantzen dira.

Gai berari buruzko hurrengo ariketan jokalariai beste leku batetik aterako dira, erasotzaile gehiago ipini ahal izango du, baloia era ezberdinetara eramateko aginduak emango ditu (atezainaren urrunketaren ostean, defendatzaile batek hasiz, etab.).

Taldea **egoerak** lantzeko prest dago.

2. Bigarren zatia: egoerak

Entrenamenduaren zatirik garrantzitsua da inola ere: futbolariaren jakinduria eta sakoneko portaerak lantzen baititu. Jokalaria ezin du denbora luzez ziria sartu entrenatzaileak aurkezturiko "egoeretan". Edo irtenbide egokiak aurkitzen ditu edo ez du ezertarako balio, eta bere futbol ederra ahuntzaren gauerdiko ezularen parekoa izango da. Ezin da egoeretan iruzur egin. Teknikak ez du ezertarako balio aurkakoen aurrean taldekideekin erabiltzen ez bada.

Entrenamendu horretan erabiliko duen egoera aukeratzeko, entrenatzaileak landu nahi duen prestakuntza fisikoa izan behar du gogoan. Spinta landu nahi badu, ez du ezertarako balio baloiaren zirkulazioaz aritzeak. Aitzitik, ate aurrean jokatutako baloi sakonaren inguruko lehia egokiagoa izango da.

Beraz, entrenatzaileak helburu fisiologikoekin bai datozen gai taktikoak aukeratuko ditu.

Gai teknika-taktikoak ondorengoak kontuan hartuz aukeratuko dira:

- ezarritako programazioak,
- azken partiduetan ikusitako akatsek,
- hurrengo partidurako premia bereziek.

Benetako egoerak

Entrenatzaileak benetako egoerak erabili behar ditu, hau da, edozein partidutan ager daitezkeenak. Ez dira benetakoak jokalaria askorekin egi-

ten direlako, partiduren batean ager daitezkeen egiazko egoerak direlako baizik; benetan ari diren jokalariekin, portaera berezi batzuk gorde behar dituzten jokalariekin, hots, "behar bezala" jokatuko duten jokalariekin, aurkakoak eta taldekideak ere "behar bezala" arituko baitira.

Egoerako osagaien moldaketa

Entrenatzaileak egoeran eragina duten osagai ezberdinak erabili ahal izango ditu, ondoko hauek errazteko edo, alderantziz, zailagotzeko:

- azterketa,
- ulerkuntza,
- betetzeko era,
- buruz ikastea,
- presio psikologikoa.

1) JOKALEKUA

Entrenatzaileak landu nahi duen arazoa zelaiaren leku jakin batean kokatzen da gehienetan: aurkakoen ate aurrean, norberaren ate aurrean, erdialdean, hegalean, alboko marraren ondoan, cornerrean, etab.

Jokalarientzako jokalekuak, lekuaren arabera, batezbeste neurri berdinak ditu. Adibidez, jokalariek espazio handigoak dauzkate erdialdean aurkakoaren ate aurrean (penalty-arean) baino.

Hasieran, entrenatzaileak errazago ikas dezaten nahi badu (neurriak handiagotuz edo), egoeraren zailtasunak desitxura ditzakeela gogoratu behar du. Ondorioak txarrak izango dira; ez baitira entrenamenduko portaerak partidura transmitituko eta jokalariek ez dute entrenatzaileak hobetu nahi duen **egoera hori ezagutuko**.

Ikasketan arrakasta izan ahala, entrenatzaileak jokoaren benetako neurrietara joko du. Erraza da pase luzea kontrolatzea, jokalariaren inguruan 10 m libre daudenean, baina alboko marraren eta atzelari baten erdian baldin bada, ez ditu 2 m baino gehiago edukiko, eta zailagoa da, beraz.

2) DENBORA

Espazioa eta denbora elkarri estu loturik daude. Jokalari batek ihar-duteko leku gutxi badauka, aztertze, hausnartzeko eta ekiteko denbora gutxi izango du.

Aurkakoa da gehienetan jokalaria izan dezakeen denbora erabakitzen duena, bere pasibitatea edo oldarkortasuna direla medio. Erasotzaileraren batek baloia hartu eta atzelariren batek berehala baloia kentzera jotzen ez duenean, denbora izaten du jokatzeko. Aitzitik, atzelaria berehala hurbiltzen bazaio, denbora gutxi izango du pasea, dribblinga ala jaurtiketa egin erabakitzeko.

Horiek horrela, entrenatzaileak atzelarien kokapena eta oldarkortasuna landu behar ditu; erasotzaileei denbora emateko edo kentzeko bidea, alegia.

Kontraerasoak ez du zentzurik arin egiten ez bada. Horrela bakarrik izango dira ezustekoak eta horrela bakarrik izango dute kopuruz berdin edo nagusi izateak eman dezakeen abantaila. Entrenatzaileak 3 2ren aurkakoa erabil dezake, baina beren atea defendatzera atzera datozen arerioen presioaz.

3) ATZELARIAK

Berez, baloia ez daukan taldeko jokalaria guztiak dira defendatzaile edo atzelari. Entrenatzaileak atzelarien eraginkortasuna edo aurrelariena landu ditzake. Lehen-bizikoa lantzeko atea defendatzen ari diren atzelarien eginkizuna zaindu beharko du. Bigarreneko, ostera, aurkakoaren atearen aurreko erasotzaileena.

Batera lan ditzake eginkizun biak. Hala ere, batzuek zein besteek erraza go ikas dezaten, desberdin kokatuko ditu jokalaria, justu jokatzeko moduan. Sekulan ez die esango "zerbait egiten uzteko", "kontra, baina konkuz jokatzeko!", "polikiago joateko!", hori neurtu ezin delako eta gezurrezkoa dirudielako.

Aitzitik, honako hauek neur ditzake:

- kopurua,
- hasierako kokalekuak: erasorako, defentsarako, aurre egiteko, alboetarako, atzealderako...
- abiadura (hasierako kokalekuari dagokionez),
- erasotzaileenganako oldarkortasuna:
 - * presio txikia, erasotzailea atzelaria heldu baino lehen jokatzeko doi-doi dabilenean,
 - * ekinaldi bizkorra atzelaria arrapaladan datorkionean,
 - * atzeratze geldoa.
 - * tacklea ezarri,
 - * atzelaria baloia bi eskuekin edukitzera behartu edo beso bakoitzean baloi bana edukitzera behartu,
 - * baloia oinez hartzeko aukera bakarra eman,
 - * baloia airetik doanean, bularrez gelditzera behartu (buruz jotzea debekatu).
- atzelarien estrategia: banakakoa, zonakakoa, mistoa, lerrokoa,

4) AURRELARIAK

Baloia daukan taldeko jokalaria guztiak, atezaina barne, dira aurrelari edo erasotzaile.

Entrenatzaileak aurrelarien **elkarlana** bidera dezake. Horretarako puntu hauek gara ditzake:

- atzelari-kopuruarekiko aurrelari-kopurua,
- laguntzaileen kokalekua, baloidunari dagokionez,
- taldekideen laguntza: baloi-tokea, sostengatuz edo lagunduz, normala,
- taldekideen lasterketak: gurutzatuak, ardatzean aurrerantz, atzerantz edo alboetarantz.

5) BALOIAREN ABIAPUNTUA

Entrenatzaile askok aurrelariak baloia oinean dutela abiarazteko joera daukate. Hori bide bat da. Partiduetan, ordea, ekinaldi gehienak pasea moztuz edo hartuz hasten dira. Entrenatzailearentzat oso erraza izan daiteke egoera hau berriz sortzea. Esaterako, atezainak aurrelarietara bidal diezaieke eta, ondoren, hauek beriz atezainari jaurti.

Erdiko zirkuluan bi "atzelarik" zenbait pase egingo diote elkarri. Entrenatzaileak keinu bat egin eta bi aurrelari sartuko dira zona horretara, baloia kentzeko ahaleginak egingez. Baloia kendu eta atzerago dagoen hirugarren aurrelariari emango diote 3 2ren aurkako kontraerasoa egiteko.

6) EGOERAREN HELBURUA

Berdin dio entrenatzaileak aukeratutako helburua zein den. Aurrelarietara gola sartzen saiatu behar dute ekinaldia bukatzeko, nahiz eta hori lantzen den "egoeran" garrantzitsuena izan ez.

Atzelarien helburua, oster, aurrelarietara huts eginaraztea izango da, baloia hartu eta atezainari emanez edo zona materializaturantz bidaliz, bai aurrelariak atzeraraziz, bai baloia kanpora (cornera, alboz kanpoko) emanez, bai aurrelariak jokoz kanpo utziz. Atzelariaren ahalegina **ez da sekulan** baloia jotzera edo edonora bidaltzera mugatuko.

Entrenamenduaren bigarren zati hau irudikatzen, lehenengoan erabili dugun adibide berari helduko diogu.

Lehen zatian, jokalariek gaitasunak, erdiraketa-mota ezberdinak, erdiraketez baliatzeko bide ezberdinak errazteko mugimenduak eta lasterketak jorratu dituzte. Orain, defendatzaileek sor ditzaketen zailtasunei erantzuteko gauza dira, taldekideen laguntza benetako erritmoan jokoan erabiliz.

1. egoera:

A2k pareta egingo dio Ali. Ondoren D1en aurkako eraso egingo du. 2 len aurka. Baloiak zonaren ardatza gainditu eta gero, zelaia gutxienez behin ukituz, denak balioko du.

Igarotzea lortu duen aurrelariak bigarren aurrelariarenganantz erdiratuko du baloia, area handira sartu gabe eta honek aterantz jaurtiko do.

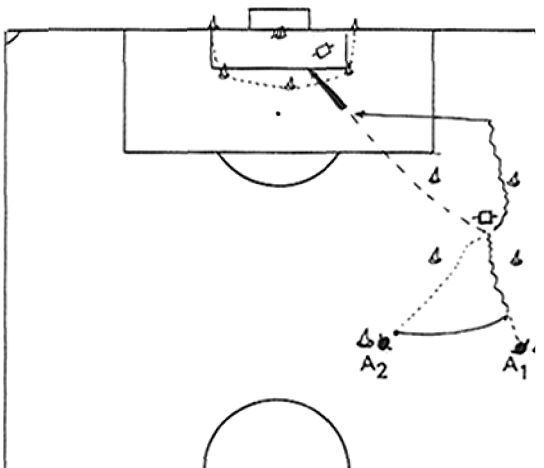
D1ek bere lekua defendatu behar du, besterik ez.

D2k ere bere lekua besterik ez du defendatuko (ezkerreko hegalean ere eginkizun bera jartzeko aukera).

Helburuak: 2 len aurka hegalean. Hormarena lasterketa gurutzatuak, dribblingak edo keinuak erabiltzeko aukera.

Erdiraketa ezberdinak (arrasekoak, airetikoak, 1. edo 2. zutoinera).

Aterako jaurtiketa, atezainaren aurreko ibilbidean defendatzailerren bat dagoelarik.



2. egoera:

D1ek bere laukian defendatuko du.

D2k bere area (7 m) defendatuko du.

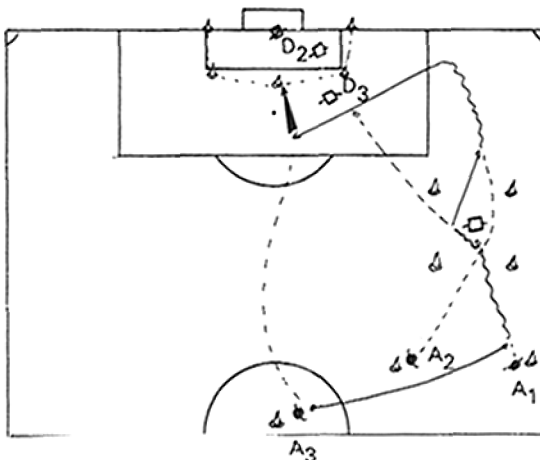
D3k area handia defendatuko du.

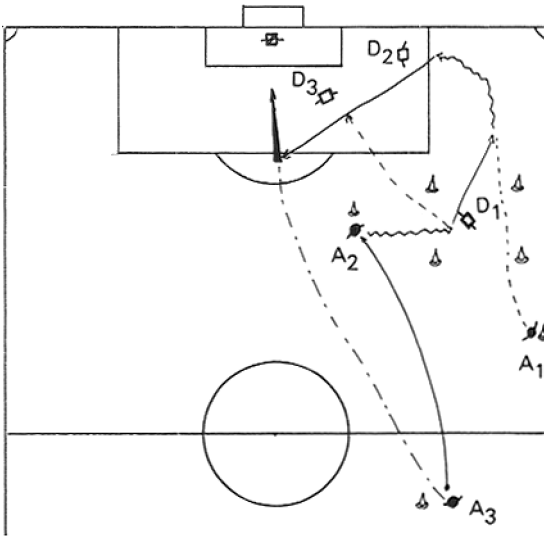
A3k pase luzea egingo dio Ali. Honek. A2rekin batera, D1 gainditu egingo du. 2 len aurkakoa erabiliz.

Gainditu duenak, area handira sartu gabe, beste bi aurrelarienganantz (A1 edo A2renganantz) erdiratuko du, segituan gola sartzen ahalegin daitezen.

Helburuak: aurrekoan bezala, baina aurrelariak ia 2 2ren aurka izango dira eta erdiratzeko zailtasunak handiagoak ere bai.

Baloia hartu ondoren, berriz pasatzeko aukera.





3. egoera:

A3k baloia A2ri emango dio, honek baloia oinean duela laukira sartu behar duelarik. Baloiak azkeneko bi balizen artean irten behar du. Ondoren, asmatu duena areara sar daiteke eta hortik erdiratu edo jaurti (erdiratzea ez da nahitaezkoa).

D2 eta D3k area handi osoa defendatu behar dute.

(Aldaera: D1ek segitu ahal izango du gauditua izan ondoren).

Helburuak: 3. egoeran bezala, hiruko defentsa egiazkoagoa erabiliz.

Zenbait aholku

Entrenatzaileek eraso eta defentsa lantzen dituzte eta tarteko jokoz ahaztu egiten dira sarritan. Estatistikek hala ere, denbora gehiena tarteko jokoa ematen dela erakusten dute eta egoera hori zenbat eta gutxiago landu, orduan eta luzeagoa izaten da erdialdean emandako denbora. Horiek horrela, entrenatzaileak ondo prestatu behar du bere jokomaila, eta guk, landuko dituen egoeretan ahal denean baloia erdialdeko marra baino askoz atzeragotik ateraraz dezaten gomendatzen diegu.

Baloia erasoalderantz eramatea ez da behar bezala landu ohi, eta gainera jokalaria aurreratuen bidaltako baloia airetikoak izaten dira. Egia da gauza astuna urrun bidaltzeko gorantz bidali behar dela. Baloia ordea, arina eta biribila da (buelbaka joan daiteke) eta botea erraz egiten du. Zenbat eta gorago igo, orduan eta denbora gehiago beharko du jaisteko eta, ondorioz, hainbat eta jokalaria gehiago bilduko da hartzera. Jokalariei baloia urrun bidaltzeko gauza direla ikustarazi behar zaie nahitaez eta horretarako ez dutela 2 m baino gehiago altxatu behar. Gainera, hartzaileak errazago kontrolatuko du,

Era berean, entrenatzaileak zorrotza izan behar duela uste dugu, hau da, jokalariei baloia taldekideari oinera ez bidaltzeko (futbol-eskoletan agintzen bazieten ere) agindua eman behar die: hartzaileak jokatu behar dueneko lekura baizik, horrela mugitzeko eta lehen tokean jokatzeak aukera hobea izango baitu,

Ildo berean, taldekide bat jaurtitzeko leku egokian koka dadin ez da beharrezkoa baloia oinetara "bertara" bidaltzea. Taldekidearen abiadaz (aurkakoa kontutan hartuz) baliatu behar du.

Kontu izan, erabilitako egoerak espero ziren ondorioak sortu ez badi-tu ere. Ez utzi berehala:

- beti egoten dira 2 edo 3 saio oker. Normala da, jokalariek zailtasunak ulertu ez dituztelako. Erakar ezazue jokalarien arreta punturik garrantzitsuenetara. Ez dena batera: apurka-apurka baizik,

- askotan gauza txikiren bat edo beste aldatu beharko dugu, dena behar bezala joan dadin. Adibidez:

- * neurriak (sarritan txikiegiak izaten dira).

- * atzeratu defendatzaile baten ekinaldia.

- * taldekidearekiko laguntza eragingarriago bilakatu, abiatzeko, korritzeko edo ekiteko lekua aldatuz.

- * gaindituak izan diren eta erdialdera joateko joera (berekoiheria eta arretarik eza) izaten duten jokalarien atzeratzea antolatu. Itzulbidea adierazteko balizak erabil daitezke edo, bestela, slalom bat edo abdominallak lantzeko leku bat ipini, etab.

- * hasieran atzelaririk desegokienak ipini, edo binaka ipini ukondotik helduta,

- * baloia toki egokiagotik abiarazi,

- * jokolari-taldeak aldatu.

10 minutu aritu ondoren partaideen erdiek garrantzitsuena ulertu dutenean, egoera taldearen mailara behar bezala moldatu dela esan dezakegu. Besteekin gehiago landu beharko da.

Ez duzu taldea gelditu behar aukeraturiko egoera lantzen hasteko. Koka itzazu balizak aurreko egoera jorratzen ari zaren bitartean, aukera itzazu behar dituzun jokalaria, esaiezu zeuk egoeraren gakoa zein den, saiatu 2 edo hiru aldiz, zuzen itzazu eta ondoren deitu besteei.

Aski izango duzu "begiratu" esatea. Aukeraturiko taldeak martxan jarriko du ikasitakoa eta zuk punturik garrantzitsuena azpimarratu beharko dituzu: "begiratu nola sostengatzen duen, adi hegalekoak egiten duenari, atzelariari, begiratu nola eramaten duen baloia, zein unetan hasten den dena, etab."

Gaizki dagoela iruditu zaizuna zuzendu egingo duzu: balizen kokalekua, baloiaren abiagun ea...

Baina sekulan ez dituzu irtenbideak emango. Are gehiago, honako galdera hauek egingo dizkiezu: "Zenbat irtenbide dago? Beti egoten da erantzuten duen jokalariren bat: "Honela egin behar da" eta zuk: "Bali-teke, saiatu! Gero hitz egingo dugu horretaz".

4 edo 5 aldiz egin ondoren, zenbait taldek beti gauza bera egiten duela ikusiko duzu. Une egokia da denak gerarazteko eta talde bati honakoa esateko: "Ikus dezagun zuen irtenbidea". Arrakastatsua bada, hone-la galdetuko diezu: "Nork ezagutzen du beste irtenbideren bat?" "Egi-zu bada". Talde osoari: "Zer deritzozue?... Zein da onena, errazena? Era-bili al duzue? ..." "Besterik bai?", etab.

Talde batek guztien aurrean porrot egiten duenean: “Zergatik egin dute gaizki?... Zer alda dezakete?...”.

Ondoren, lanean jarriko dituzu berriz ere, eta agertu diren irtenbide guztiak erabil ditzatela aginduko diezu, arrakastarako irtenbide egokienak aukeratuz.

Ahal den neurrian, entrenamendu berean “eboluzio-egoera” erabiltzeko dugu, hau da, egoerari hasiera eman eta, apurka-apurka, oinarriko egoera konplexuago bihurtzeko duten osagaiak gehituz joango gara. Gehienetan ez dugu ezer kenduko. Aitzitik, etengabe gehituko dugu, azkenean hasierako egoera ezagutzeko modurik egongo ez delarik.

Errazagoa da antzeztea, hots, egoera bere lekuan burutzea, hitzez adieraztea baino. Errazago ikusten da, izan behar dituzten portaerak ekintza-mota bereberkoak direlako. Honen bidez denetarik apur bat egitea eta azkenean ezer ez egitea baztertzeko dugu.

Garrantzi handikoa da alderdi fisiologikoa errespetatzea. Era berean, entrenatzaileak oso ondo zaindu behar ditu lasterketen erritmoa, abiadura, iraupena, errepikapenak eta, batez ere, atsedendia. Horregatik, entrenatzaileak benetako partidutik apur bat urrundu egingo duten arauak erabili beharko ditu. Hala ere, hauen bidez prestakuntza fisikoa hobetzeko bidea indartuko du.

Egoera batzuetan hutsarteak erabil ditzake edo jokalaria baten ekinaldia atzera dezake, abdominalak edo bizkaraldeko muskuluak lantzeko, jauziak hobetzeko edo prestakuntza fisikorako zenbait ariketa eginaraziz.

Ate aurrean egindako inbutuan, esaterako, erasotzaileak baloia darma gola sartzeko, baina horretarako aurrean daukan atzelaria ahalik ariren gainditu beharko du. Bestela, 10 abdominalak egiten ari den beste atzelaria lehenengoari laguntzera etorriko zaio.

3. Hirugarren zatia: gai-jokoak

Aurreko zatian entrenatzaileak 2,3 edo 4 jokalarik osaturiko taldeak jarri ditu elkarren aurka. Hauek elkarlanean konpondu beharreko “arazo” jakin bati eman behar zioten irtenbidea.

Entrenamenduaren hirugarren zatian, entrenatzaileak “talde” bati irabaz dezatela aginduko dio, lehenago landu duten “gaia” batera erabiliz.

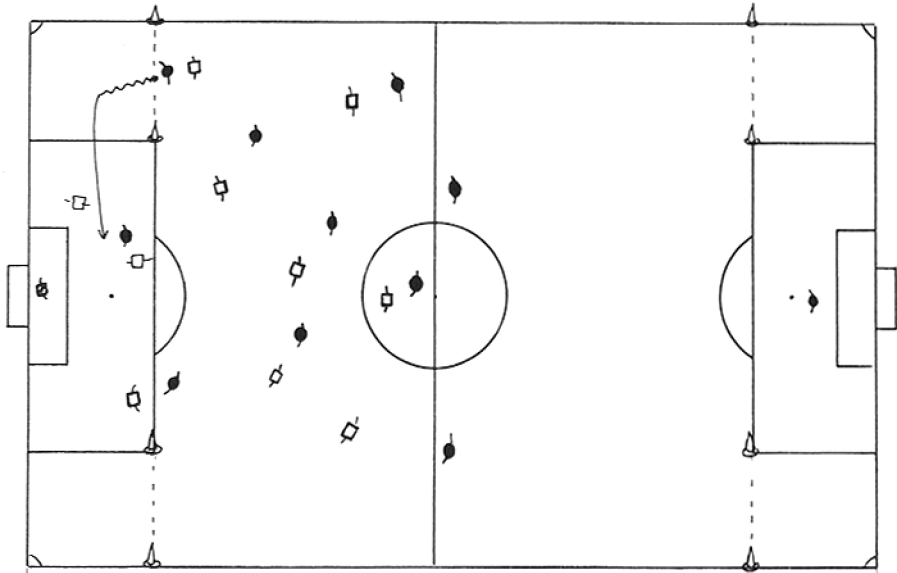
Joko hauek, beraz, entrenatzaileak ezarritako zenbait arau gorde behar dituzten “patirduak” edo “saioak” dira (esaterako: debekatuta dago aurreranzko paseak egitea).

Baloia zeiniek eduki ez du entrenatzaileak aukeratzen. Taldeak borrokatu behar du baloia bereganatzeko. Entrenatzaileak ez du defendatzailea nor den erabakiko; ezta erasotzailea nor den ere.

Zati honetan, berriz, oso zaila izango da aurreko gai fisiologikoa zaintzea, taldearen helburua irabaztea delako. Hala ere, proposamen bateragarriak egin dakizkieke. Adibidez, entrenatzaileak kontraerasoa jokalaria guztiek (eta ez aurrelariak bakarrik) erritmo altuari eutsiz landu nahiko du.

Entrenatzaileak gola baliozkoa izan dadin talde erasotzaileko jokalaria guztiek aurkakoaren zelaierdian egon beharra jarriko du baldintza gisa. Bigarren mezua. Talde defendatzaileko jokalaria guztiek beren zelaierdira etorri beharko dute. Bestela, sartu dioten golak bi balioko ditu.

Gai-jokoak beti egongo dira bigarren zatian erabilitako gaiekin lotuta. Ildo berean: gaintzealdiak-erdiraketak-glukolisi aerobikoa erabiltzea. Joko hauxe aukeratu dugu:



Talde batek baloia hartzen duen bakoitzean, aurkakoaren hegaletan dauden 2 balizen artetik eraman behar du (airetik ala lurretik) gola sartu baino lehen.

Entrenatzaileak taldeen antolakuntza aztertu behar du, hau da, aurkako alde batetik edo bestetik gaintzeko zer-nolako bidea erabiltzen duten. Talde defendatzaileak hegalak indar ditzake. Orduan, erasotzaileek finkapen-aldaketak erabili ahal izango dituzte, egoeren lanari zerbait "gehiago" gehituz.

Gaiei buruz erabil daitekeen bigarren jokoak, zelaierdian kokapen berean azalduko dugu: balizen artetik igaro gabe markatzen duen taldeak

puntu bat eskuratuko du, eta balizen artean igaro eta baloia galdu gabe markatzen duenak 3 puntu irabaziko ditu.

4. Laugarren zatia: joko librea

Benetako lana bukatutzat jo dezakegu, jokalariai lasaitzen has daitezke. Entrenatzaileak arlo fisiko, tekniko, intelektual eta psikologikoaren presiopean izan ditu jokalariai. Orain ezin du ihardueran koalitate handirik espero. Joko librea, lasaitzeko balbula da.

Hala ere, ñabardura txikiak arreta handiz aztertuz gero, entrenatzaileak honako hauek antzeman ditzake:

- jokalarien arteko kidetasunen eboluzioa; ez da kasualitatea pase gehienak batzuen artean izatea eta beste batzuekin, berriz, paserik ez egitea,
- ezinikusi batzuen eboluzioa; zenbait tackle, zenbait kontra egiteko bizitasuna,
- baloirik sekula eskatzen ez duen jokolariaren izaera lotsatia,
- leku guztietan egoteko ahaleginak egiten dituen jokolariarekiko konfidantza,
- besteak gidatzeko joera, eta besteek gidatua izatea onartzea ala ez onartzea,
- jokalariek atsegín hartzeko duten gogoa,
- jokatzeko alaitasuna, gogoa duten ala ez,
- irabazteko gogorik duten,
- zenbait jokalarik erasotzeko ala defendatzeko joera duen,
- jokalarien sasoia, entrenamenduko gora-beherak.

Zenbait gauza neke-neurriz gainekoa izan daiteke, entrenamenduetan egindako lanari ez badagokio. Batzuetan, jokalariek defendatzeko lekua hartzen dutela ikus dezakegu; horrela mugimendu gutxiago egin behar baitute.

Entrenatzaileak atal honetan ez du aholkurik eman behar; jokalariek zegokie-na izan baitute. Entrenatzaileak itxaroten jakin behar du.

Aitzitik, berak zelaian zehar egindako joan-etorriez probetxa daiteke eta jokalarien arlo psikologikoari eragin, jokalariai batzuei bakarka aholkuak emanez. Honek jokalariai lasaitu eta bultza ditzake edo, bestalde, titularra delako lo hartuta dabilen jokolariaren gehiegizko konfidantza jaitsi dezake. Askotan, jokalarien nortasuna piztu beharko du. Zenbaiti segurtasuna eman beharko dio. Beste zerbaít, ostera, zirikatu egin beharko du.

Joko librea ez da bi talderen arteko partidu hutsa. Eraginkortasun txikiko talde batzuen arteko dema ere izan daiteke.

VI. ENTRENAMENDUAREN BALANTZEA

Entrenatzaileak ez du entrenamendua bukatutzat emango harik eta balantzea egin arte.

Pedagogia aktiboari dagokion izaerari eusteko, entrenatzaileak zenbait galdera egingo dio bere buruari:

- bete al dira jarritako helburu guztiak?
- erantzuna ezezkoa bada, zergatik?
- zeintzuk dira berriz landu behar ditudanak? Nola? Noiz (begiratu programazioari)?
- zenbat jokalaria probetxatu dira benetan entrenamenduaz?
- ba al dago helburu hori hobeto lortzeko beste ariketa, egoera edo gai-jokorik?
- denbora non galdu dut alferrik?
- zein aldaketak egingo luke mesede?

Une honetan egin duen guztia apuntatu egin behar du bere programazioan eta hurrengoetarako egin daitezkeen aldaketak ere bai.

Animazioari dagokionez, izan duen portaeraz ere hainbat galdera egin behar dio bere buruari:

- gutxiegi hitz egin al dut?
- nola hobe daiteke ariketen eta egoeren aurkezpena?
- jokalaria bakoitzari eman dezakeen guztia aterarazi ote diot?
- kutunkeriarik azaldu ote da nire hitzetan?
- jakin ote dut jokalaria bakoitza behar bezala estimulatzeko?

Norberak egindako lana zorrotza izaten jakitea da, dudarik gabe, arrakastaren oinarria. Hala ere, ezberdina da oso kritika apurtzailea erabiltzea. Alferrikakoa da, egindako akatsak edo emandako denbora direla eta, negarrez aritzea. Onena gauzak berrantolatzea da; emaitza egokiak lortzeko bideak bilatzea, alegia. Guk geuk ere entrenamendu txar-txarrak egin ditugu, baina errepika ez daitezen, egindako hankasartzeak saihestuko dituzten bideak bilatu behar ditugu.

Entrenatzaileak bere lanerako metodoak hobetzen saiatu behar du etengabe. Ezin da gauzak ondo doazela eta konformatu, oreka eze-gonkorra da eta.

Egia osoa ez da inorena, guztiok apur bat daukagun arren. Besteen arrazoiak entzuten jakin behar da; besteen ikusmiraz jabetzeak aurre-rapena ekarriko baitu.

Konparatzeko elementurik ez daukan entrenatzaileak bere taldearekin egindako lana besterik ez du ezagutuko eta, gauzak horrela, edozein egunetan berak gehiago ezin duda egin, ezin dela hobeto egin esango du. Baina beste entrenatzailearen bat etorri eta lana hobeto egiteko gauza bada, zuk zergatik ez?

Jokalariak irabazteko gogoa izan behar duen bezala, entrenatzaileak ere ezagutzeko gogorik izan behar du. Beti izan behar da informatzeko, entzuteko, konparatzeko eta eztabaidatzeko moduren bat. Bestela, atzean geratzeko arrisku bizian egongo da.

X. ATALA

ARIKETA, EGOERA

ETA GAI-JOKOEN

AUKERAKETA

- 17 ariketa, 31 egoera eta 21 gai-joko interesgarri aukeratu ditugu:
- pedagogia aktiboaren espirituarekin bat datozelako,
 - berez oso aberatsak direlako, eta entrenatzailearen partehartzea txikiagoa izan daitekeelako,
 - partiduan izan ditzakegun arazo guztiak biltzen dituztelako (hauek itxuragabetu gabe),
 - jokalariei pentsarazi egiten dietelako eta haientzako eta taldearentzako irtenbiderik egokienak aukeraraziko dizkielako,
 - gauzatzea edo antzeztea erraza delako,
 - ulerterrazak direlako,
 - portaera berria erakusten digutelako eta entrenatzaileak jokalarien beharretara moldatu edo beste batzuk asma ditzakeelako.

Ez dugu uste entrenatzaileak bere ariketen dibertsifikazioari lehen-tasuna eman behar dionik. Hobe da egoera aberatsak errepikatzea, ezer ematen ez duten 1000 ariketa ezberdin egitea baino. Jokalariak asper-tzen badira, gustora ez daudelako edo egiten ari direna erabilgarria iru-ditzen ez zaielako izango da. Entrenamendu bakoitzeko ariketak al-datzea, hau da, ariketa pobre baten ordez beste ariketa pobre bat jartzeak, kanpoko itxura aldatuko du, besterik ez. Edukinaren kalitatetik ez da hobetuko.

Egoera ona denean, aurkakoak izango dira ugaritasuna sortaraziko dutenak. Entrenatzaileak ez du jokalaria bakoitzaren portaera finkatu behar. Horrela, jokalariei beren jokatzeko era moldarazi egingo die.

Ariketa, egoera edo gai-joko bakoitzaren hasieran lortu nahi ditugun helburuak aipatuko ditugu, baina hauek ez dira hola ere horietara mugatuak izango. Entrenatzaileak aldatzeko aukera izango du, distantziak, intentsitatea, errepikapenak eta atsedenaldiak aldatuz edo arlo tekniko-taktiko edo fisiologikorako egokiagoak diren puntuak azpimarratuz.

Lehen aztertu behar dugun lanaren aberastasunaz mintzatu gara. Entrenatzaileak jarraian azalduko ditugun egoera eta ariketak razionalki erabiliko ditu zelai osoan, ahal den neurrian jokalarien kokalekuak eta jokatzeko erak gordez. Baloi geldiak jaurti behar dituztenek zelaiko leku batean lan egin dezakete, gainerako jokalariek beste arazo bat lantzen duten bizartean.

Antolatzeko aholkuak

- Hobe da 3 gabirairekin berehala hastea; horrela jokoaren segituan animatuko baita.
- Talde bat beste murraraino heltzen den bakoitzean, errepikatu baino lehen, entrenatzaileak luzapen-ariketak egiteko edo muskulazioa lantzeko probetxa dezake.

Oharrak

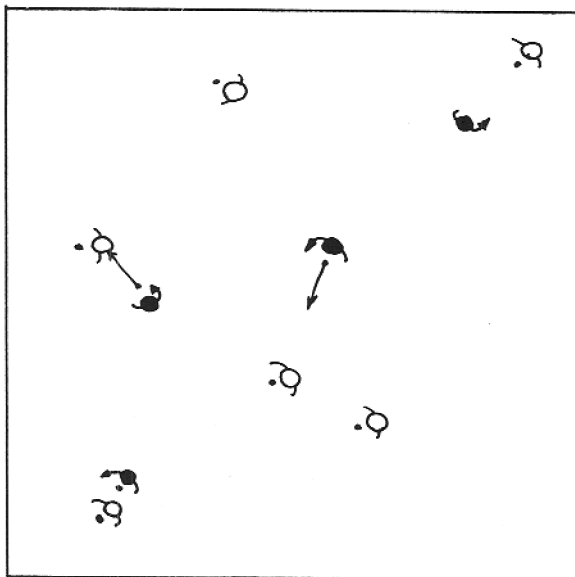
Jokatzeke era hau dibertigarria izaten da jokalarientzat eta, gainera, errealitatearekin antz handia izaten du; jokalaria begiak altxatu behar baititu, espazio libreak non diren ikusteko (informazioa lortzeko) eta aldi berean itzuli, gelditu, bizkortu edo izkin egin behar duen erabakitzeko.

Ariketa biziagotzeko, heldu den azken jokalaria, ukitu ez badute ere, gabirai bilakatuko da.

2. ariketa

Izena: Ehiztariak-untxiak

Helburuak



Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: baloia espazio libreetan eramatea, baloia deszentratzea, baloi-toke zehatzak. Aldaera honekin: baloia babestu.

Psikologikoak: maltzurra izanik atsegin hartzea.

Garapena

Jokalaria guztiak eramango dute baloia zelaiaren zehar, baina oinez joateko eskubiderik gabe. Jokalarien herenak baliza bana edo elastiko bana eramango du eskuan. Hauek izango dira "ehiztariak". Beren baloiez "untxien" baloiak edo gorputzak ukitu behar dituzte "Untxiren" bat ukitu denean, "ehiztari" bilakatu eta ukitu duen "ehiztariaren" lekua hartuko du, azken hau "untxi" bihurtuz.

Aldaera

“Ehiztariek” “untxien” baloia besterik ezin dezakete jo. Helburua, beraz, baloia babestea da.

Antolatzeko aholkuak

- Ariketarako zona oso txikia ez izatea.
- “Untxi” bat (“ehiztari” bat bila ari zaiola) zonatik ateratzen bada, ondoren dabilkion ehiztariaren lekua hartuko du nahitaez.

3. ariketa.

Izena: Ukitua preso

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: baloia eramatea, deszentratzea, baloi-toke zehatzak, baloia espazio libreetan eramatea.

Psikologikoak: maltzurra izanik atsegin hartzea.

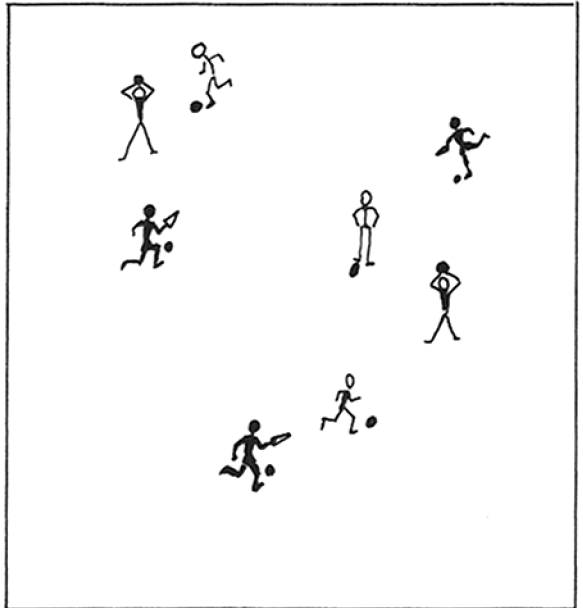
Garapena

Jokalarien bi herenek (2/3) baloia eraman behar dute zonalde batean zehar. Bitartean, jokalaria horiek eskuan baliza bana daramaten “ertzainek” baloiaz uki ez ditzaten beren burua zaindu behar dute. Jokalariren bat ukitzen dutenean preso bihurtzen da eta hankak zabaldu eta baloia buruaren gainean ipini behar du. Bere taldekideren batek baloia hanka artean pasatzen badu, preso aska geldituko da.

“Ertzainen” helburua, talde horretako jokalaria guztiak ahalik eta arienen preso hartzea da. Entrenatzaileak kronometratu egingo du.

Antolatzeko aholkuak

- Ondo antolaturiko 3 edo 4 “ertzainek” 10 jokalarik osaturiko taldea preso har dezakete.



Oharrak

Nahiz eta haurrentzako jokoak dela iruditu, helduek ere oso ondo pasatzen dute. Taktikoki oso interesgarria da eta taldeak elkarlanean ibilarazten ditu, "ertzainek" blokea osatuz eta aske daudenean "presoak" askatzeko arriskuak bereganatuz.

4. ariketa

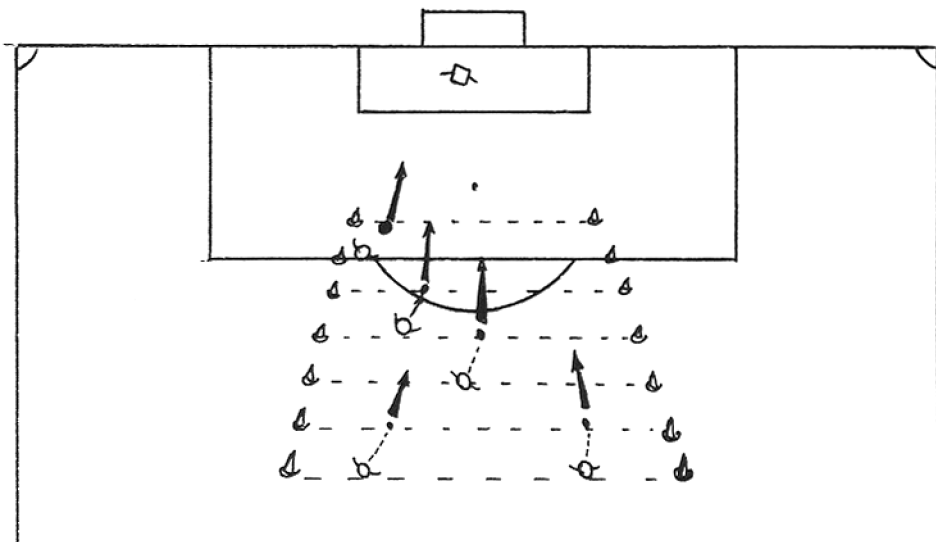
Helburuak

- Geldirik dauden edo oso poliki doazen baloiak jaurtitzea,
- eraginkortasuna,
- potentzia.

Garapena

- Jokalari guztiek beren baloiak atetik hurbilen dagoen marraren gainean ipiniko dituzte.
- Bakoitzak atera jaurtiko du eskuinetik hasiz.
- Jokalariak gola sartzen duenean atzeragoko marrara joango da eta horrela leku desberdinetan egongo da urrunen dagoen marrara heldu arte.
- Jokalarien helburua azken marrara heltzen lehena izatea da.

Komeni den portaera: ikus itzazu 35. orrialdean jaurtiketaz emandako aholku teknikoak.



Aldaerak

- Jaurtiketa bakoitzean, jokalariek baloia eskuinerantz mugituko dute apur bat. Azkenean eskuinetik bota duen jokalaria, berriz ezkerreko muturrera joango da.
- Jokalariak golik sartzen ez badu, aurreko marrara joango da.

Oharrak

- Ariketa hau errekuaratzeko erabil daiteke.
- Kontuz! Ariketa hau egiteko luzatze-ariketa batzuk egin behar dira aurrez eta atezainari jaurtiketa malgu batzuk egin behar zaizkio.
- Honen ondorio logikoa da 5. ariketa.

5. ariketa

Helburuak

Fisiologikoak glukolisi aerobikoa, jaurtiketa-potentzia.

Tekniko-taktikoak: baloi geldiak bat-bata jaurtitzea

Psikologikoak markatzeko eta gogor jaurtitzeko atsegina.

Garapena

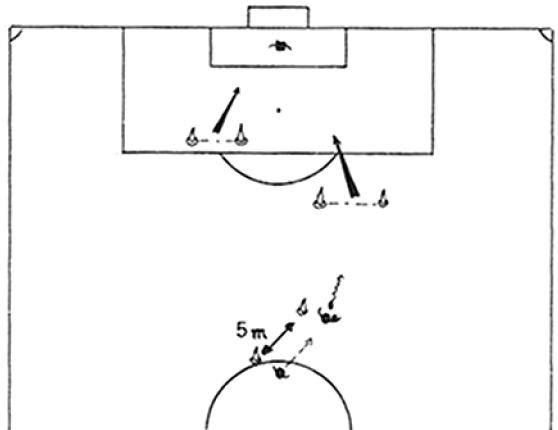
Binaka, bi baloirekin.

Lehen aurrelaria baloi bat eskuetan eta bestea oinetan eramanez aterako da. Lehen bi balizen artean oinez daraman baloia zolaz, gelditu eta bigarren baloia atearen ezker aldean kokatu diren azken balizen artean ipintzera joko du berehala.

Bigarren aurrelaria lehenengoaren atzetik aterako da. 5 m-ra, eta baloia uzten dituen bezain pronto joko ditu, lasterketa moteldu gabe eta ahalik eta gogorren jaurtiz.

Antolatzeko aholkuak

- Bigarren ateratzen den jokalaria lehenengoaren lasterketarekiko erreferentzia ongi hartu beharko du, baloia utzi eta berehala jaurti ahal izateko.



Aldaera

- Entrenatzaileak balizak desplaza ditzake. Horrela, batzuetan ezkerreko oinaz jaurtitzea, eta besteetan eskuinekoaz jaurtitzea lor dezake. Edo, nahi izanez gero, oin berberaz bi aldiz.

Oharrak

Baloia geldiarazteko era hau ez da sarri erabiltzen benetako jokoa. Hala ere, modu hau baloia noraezean eta mugitzen uzten duen orpokada baino eragingarriagoa da. Gainera, baloia blokatzeko modu honi esker, jo behar duen jokalaria zaintzeko pantaila osatzen dugu gorputzaz.

6. ariketa

Helburuak

Fisiologikoak glukolisi aerobikoa, jaurtiketa-potentzia.

Teknikoak: baloi-tokearen norabidea.

Garapena

Jokalaria bakoitzak baloia balizen lerroan eramango du eta elkarturik dauden balizak gaintitutakoan eskuinez jaurtiko du.

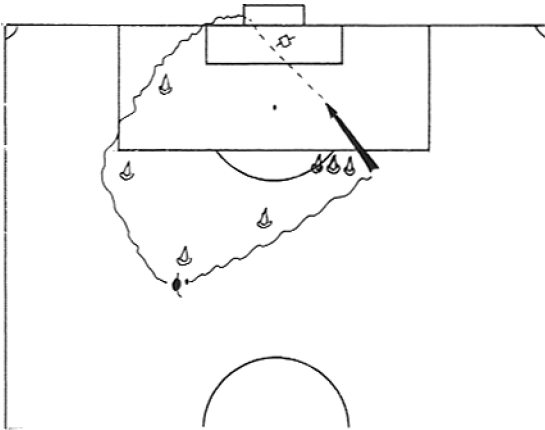
Jokalaria baloiaren bila joan eta berriz kokatuko da, oinez pausoan sekula ez joateko ahaleginak eginez.

Antolatzeko aholkuak

Entrenatzaileak behar beste bitarteko erabili beharko du, jokalaria-kopuruaren arabera, abiatzeko zain inor egon ez dadin.

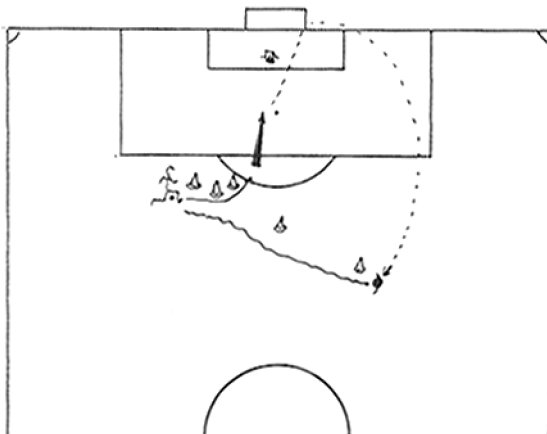
Entrenatzailea hiru balizen ondoan kokatuko da, hobeto ikusteko eta behar diren aholkuak emateko.

Atezainak angelu-itxiera eta baloia hartzeko erak landu ditzake.



Aldaerak

- Jokalariek keinuren bat egin dezakete jaurti aurretik: hanka pasatzea, botatzearena egin, arrastelua, arrastelua iraupena, bitan ukitzea, eta batez ere (eragingarriena alegia) eskuineko zangoa baloiaren gainetik pasa bere ezkerrean kokatuz, ezkerreko oina ezkererantz eraman, baloia kanpoaldeaz mugitu eta jotzearekin kateatu, abidan doala.
- Gauza bera baina ezkerrean kokatuz.
- Oin txarra parean duen jokalaria botatzearena egin dezake, balizei itzuri egin eta oin egokiaz jaurtilki (ikusitako irudia).



7. ariketa

Aurreko ariketan azalduko helburu berberak, atezainari bat gehiago gehituz; alegia, angelu-itxiera ezkererantz eta eskuinerantz.

Garapena

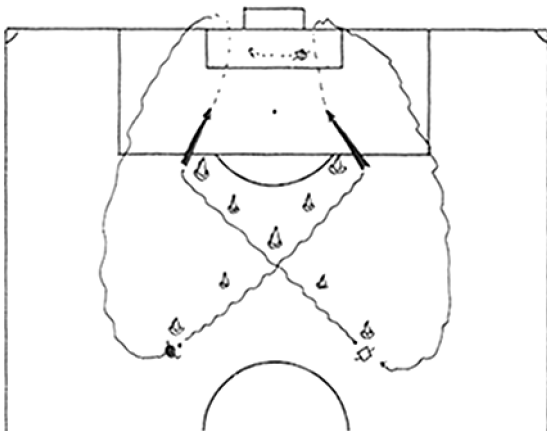
Lehen jokalaria (baloia daramana) erdialdeko balizaraino heldu ahala, beste aldean dagoen jokalaria aterako da segituan eta horrela elkarren segidan.

Jaurtiketak kateatu egingo dira, aurrea eskuinetik eta hurrena ezkerretik.

Ezkerretik jaurti duen jokalaria eskuinetik botako du hurrengoan.

Antolatzeko aholkuak

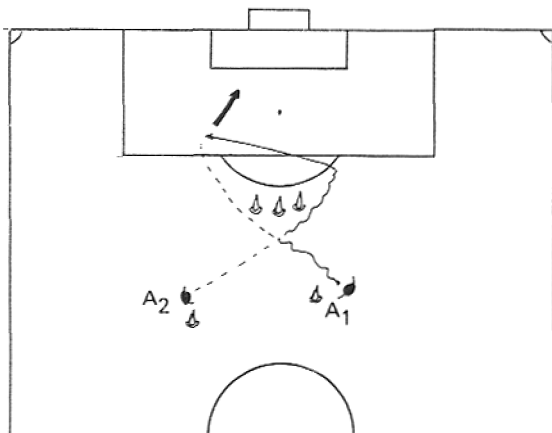
- Txandaka arituko diren atezain batzuk behar dira, sei jaurtiketa egin eta beste atezain bati ipini, alegia. Horrela, errekupeatzeko tartek gordeko ditugu.



Aldaerak

- Atezainari jaurtizailleengana hurbiltzeko agindua emanez gero, baloi loratuak lantzeko aukera ederra izango dugu.

8. ariketa



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa, batezbeste %50eko erritmoari eutsiz. Glukolisi anaerobikoa 20 m-ko ibilbideekin eta gehieneko abiaduraren %85ean. Sprintak, ibilbide laburretan % 100ean eta errekupeazio osoa.

Tekniko-taktikoak: lasterketa gurutatuak, pase laburrak, kontrolrik gabeko jaurtiketak.

Psikologikoak: bestea ere kontutan hartzea.

Garapena

Baloi bat birezat.

Baloidunak balizetarantz joko du eta **bere atzetik** gurutzatuz joango den bigarren jokalaritari geldituta utziko dio baloia.

Bigarren erasotzaileak aurrera egingo du beste bi metrotan eta korrika segitu duen lehen erasotzaileak bidaliko dio berriz baloia. Azken honek jaurti egingo du.

Antolatzeko aholkuak

- Behar beste bitarteko erabili, aurrikusitako erritmoari eusteko.

Aldaerak

- Baloia daraman Alek era ezberdinetan egin dezake pasea:

* pase sakona

* bueltaerdia eman eta korrika doala bidali,

* A2ri pasatzearena egin, baina gorde egingo du eta balizen atetik bidaliko du. Alek jaurti dezan.

(Adibide hauek hegaleko jokoan azaltzen dira).

9. ariketa

Helburuak

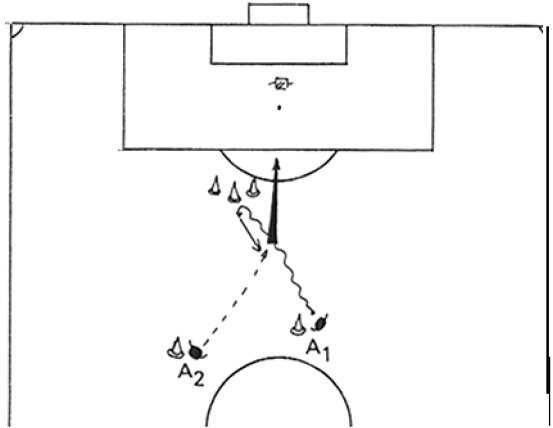
Fisiologikoak: (aurrekoetan azaldutakoak, erritmoari eutsiz).

Tekniko-taktikoak: atzeranzko pasea, atera jaurtitzeko.

Psikologikoak: bestea ere kontutan hartzea.

Garapena

- Baloidunak, Alek, 3 balizetara joko du azkar, bueltaerdia emango du, baloia zainduz, eta atzeranzko pasea egingo dio A2ri, azken honek, baloia kontrolatu gabe, jaurti dezan.
- A2k bere lasterketa neurtu egingo du. jo baino lehen kontrolatu beharrik ez izateko eta abiada bizian heltzeko.



Aldaerak

- Alek atzeranzko pasea, ezkerreko jaurtiketa egiteko asmoz presta dezake.
- Ariketa zelaiko beste leku batzuetan ere egin dezakegu.

10. ariketa

Helburuak

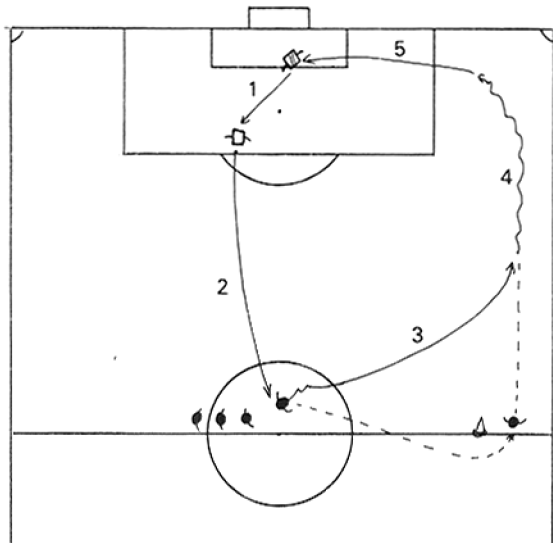
Fisiologikoak: glukolisi aerobikoan erresistentzia.

Teknikoak: jaurtiketa luzea, hegale-ra irekitzea, gaindialdia, erdiraketa.

Psikologikoak: martxan jartzea.

Garapena

- Atezainak, hegalekoak egindako erdiraketa hartu ondoren, hurbilen duen atzelariari emango dio baloia.
- Atzelari honek erdiko zirkuluko 2 jokalaritari emango dio.
- Erdiko zirkuluko jokalaritari honek,



baloia kontrolatuz edo kontrolatu gabe, hegalderra irekiko du jokoa eta (3) hegalderra kokatuko da, sakon bidaliko dioten pasea hartzeko.

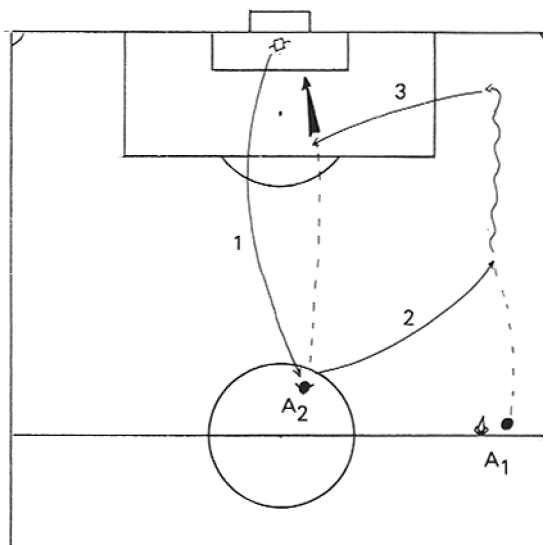
Antolatzeke aholkuak

- Ez gelditzeko, ariketak beste aldean eta beste atean ere egingo ditugu.

Oharrak

- Entrenatzaileak bere jokalariei mugimendu tekniko zehatzak egiteko agindua eman behar die.
- Atezainak ahalik altuen bilatu behar du baloia.

11. ariketa



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa baldin eta erritmoa beroketarako egokia bada; glukolisi anaerobiko laktikoa lasterketak % 85ean egiten badira, baina badago % 100ean sprintean egiteko aukera ere.

Teknikoak: baloi luzeen kontrola, irekitzeak, kontrakoa gaintzeko erdiraketak, berehalako paseak, arrasekoa eginez edo baloiak loratuz.

Psikologikoak: taldekideari jokoa erraztea.

Gerapena

- Atezainak erdiko zirkulurantz luze bidaliko du baloia.
- Erdiko zirkuluko aurrelariak baloia kontrolatu eta, jokoa ireki egingo du, hegalekoaren lasterketaren pareko pasea barneratua eginez.
- Hegalekoak kontrolatu egingo du, behar izanez gero, eta atzerantzko pasea bidaliko dio arrasean edo altuera ertainean, lehen zutoinerantz igo den A2ri.

Oharrak

- Ediraketak kontrolik gabeko jaurtiketa egiteko bidea eman behar dio A2ri, ahal duen arrakastarik handiena lortuz, jakina.
- Arraseko baloiak jotzea errazagoa da.
- Altuera ertaineko baloiak lantzeko interesgarriak dira.
- Hegalekoaren lasterketaren parera pasea egiteko, eskuina denak oinaren barnealdeaz jo beharko du baloia eskuineko hegalerantz zabalatzeko eta eskuineko oinaren kanpoaldeaz ezkererantz zabalatzeko.

12. ariketa

Helburuak

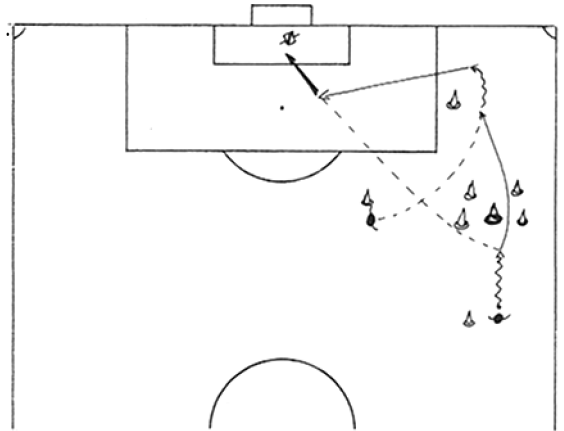
Fisiologikoak: aurrekoetan azaldu-takoak.

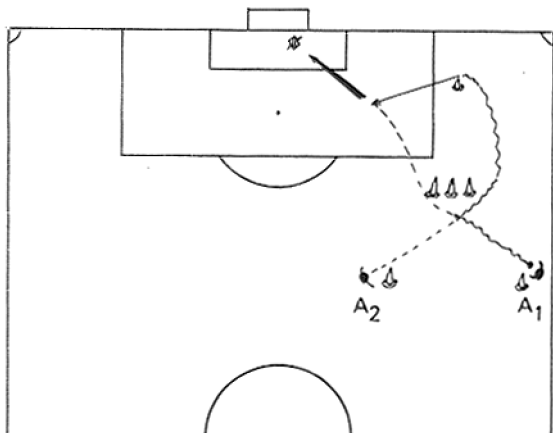
Teknikoak: lasterketa gurutzatuak hegalerantz, lehen zutoinerantzko erdiraketak, jaurtiketak.

Psikologikoak: taldekideari jokoa erraztea.

Garapena

- Alek sakoneko pasea egingo du, baloia A2ren lasterketaren parean jarriz.
- A2k, beharrezkoa izanez gero, baloia kontrolatu eta lehen zutoinerantz erdiratuko du; Alerantz, alegia.
- Jokalariek tokiak trukatu egingo dituzte saio bakoitzean.





13. ariketa

Helbururak

Psikologikoak: aurrekoetan azaldu-takoak.

Tekniko-taktikoak: "aurkakoaren" aurreko lasterketa gurutzatuak hegalalderantz, gaudituz, lehen zutoinerantz egindako erdiraketak.

Psikologikoak: taldekideari jokoa erraztea.

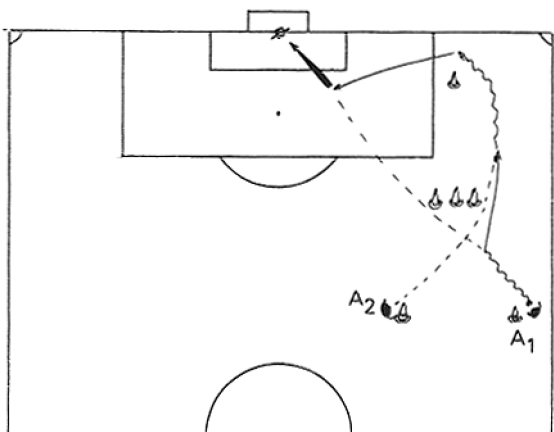
Garapena

- Alek balizetaraino eramango du baloia eta han zolaz geidituko du, atzetik korrika joango zaion A2ri utziz.

- A2k geldirik dagoen baloia hartu eta balizak gaudituz egingo ditu, lehen zutoinean berkokatutako Ali arraseko edo goitiko erdiraketa egingez.

Aldaerak

- Ikus 14., 15. eta 16. ariketak.
- Entrenatzaileak beste aurrelari bat koka dezake 2. zutoinean, Alek luzaturiko baloia har ditzan.
- Gauza bera ezkerrean.



14. ariketa

Helburuak

Aurrekoan azaldu-takoak

Garapena

- Alek pase sakona egingo du A2ren lasterketaren parera eta horren ondoren atzetik gurutzatuko da.

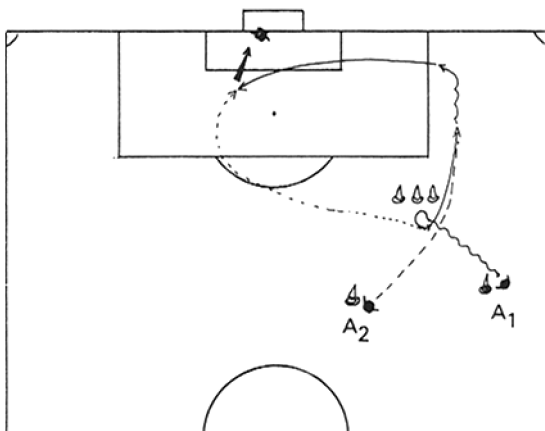
15. ariketa

Helburuak

Aurrekoan azaldutakoak.

Garapena

- Alek bueltaerdia emango du balizen aurrean eta hegalerantz bidaliko du baloia.
- A2k goitiko erdiraketa egingo du bigarren zutoinerantz, atezaina gaindituz.



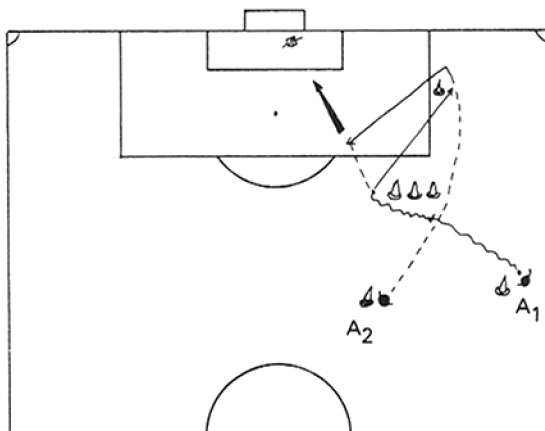
16. ariketa

Helburuak

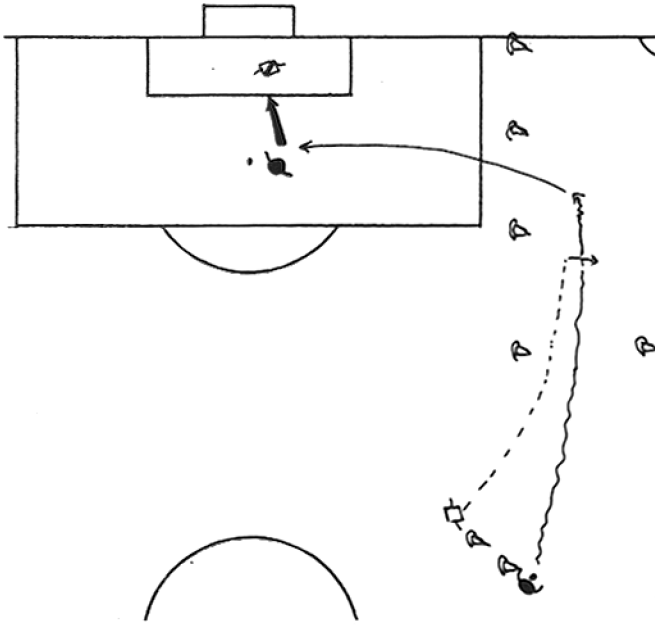
Aurrekoan azaldutakoak.

Garapena

- Alek baloia balizetaraino eraman eta A2 bere atzetik gurutzatzen den unean, baloia gelditzearena egingo du. Ostera, baloia gorde eta hegaldalerantz zabalduko du, balizen atzealderantz.
- A2k Ali egingo dio pasea, lehen zutoinera.



17. ariketa



Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa (erresistentzia).

Tekniko-taktikoak: bat-batean aurkakoaren gaindialdiak, hegaldian eta erdialdean. Atzelarientzako tackleak.

Psikologikoak: arrakasta izan, aurkakoaren balioa ezozein izanda ere.

Garapena

- Erasotzaileak oinetan eramango du baloia eta balizez markaturiko hegaletik bakarrik erdiratu beharko du.
- Erasotzaileak 10 segundu baino ez ditu izango ariketa behar bezala egiteko.

Oharrak

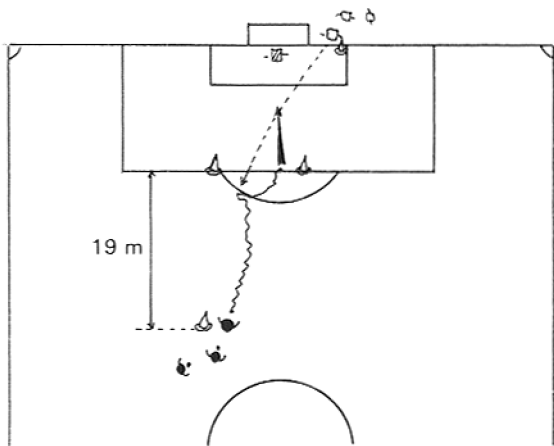
- Atzelaria aurrelaria baino azkarragoa izanez gero, entrenatzaileak atzelariaren lasterketa keinuen bidez apurtzeko aholkua eman behar dio aurrelariari: bueltaerdia, gelditu edo erdiratzearena egin. Aurrelariak dauden keinu guztiak probatzeko eta eragingarrienak iruditzeke zaizkionak (gainditzeko bi aldiz ukitzea, zangoa gainetik pasatzea, erdiratzearena, beste oinaz erdiratzeko arrastelua, etab.) ikasteko une egokia da.
- Kokatue erdiko aurrelari bat edo bi.

Aldaerak

- Atzelariari baloiaz jabetzeko agindua eman diezaiokegu, gero itzularaziz.
- Tacklea egiteko agindua eman diezaiokegu, mugimendu hau hobetzeko.

EGOERAK

1. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa, edo sprinta.

Tekniko-taktikoak:

- Erasotzaileentzat: aurretik azkar etorri zaion atzelaria gainditzea. Zubi luzea edo oin-aldaketa, jaurtiketa-rekin kateatuz.
- Defendatzaileentzat: erasotzaileari eraso azkarra.

Psikologikoak: aurkakoari ziria sartzea.

Garapena

- Erasotzaileak baloia oinetan eramango du eta area handiaren barruan jaurti ahal izango du, balizen artean sartu ondoren.
- Defendatzailea aurrelaria abiatu bezain pronto irtengo da. Honek area handitik kanpo esku har dezake.

Antolatzeko aholkuak

- Distantziak egokitzeko, erasotzaileen abiapuntua erakusten duten balizak, erasotzaileek defendatzaileek baino 3 m gehiago korrika egin behar izateko moduan kokatuko dira.
- Jokalariak binaka jarriko ditugu, saio bakoitzean eginkizunak trukatuz.
- Taldekidea sarritan aldatu behar dugu.
- Jokalari arinegia ez da jokalari motelegiarekin ipini behar.
- Erasotzailea area handira sartu ondoren, atzelariak ez du ezer egiterik izango.

Oharrak

- Erasotzaileak bere defendatzaileari abiadura handiagoa ematen jakin behar du, bera askoz arinago joanez.
- Igarotzeko modurik eragingarriena zubi luzea egitea da.
- Atzelariak zubi luzeari aurrea hartzen badio, aurrelariak zubiarena egin arren, oin-aldaketa egingo du.

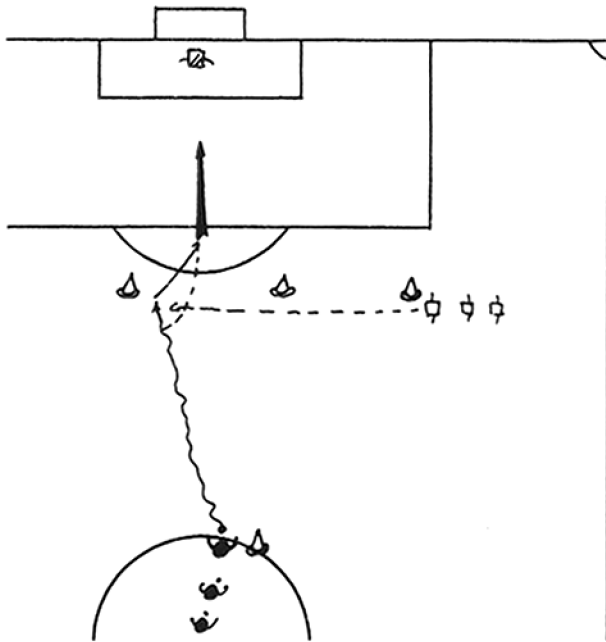
2. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: aurrekoan azaldukoak.

Tekniko-taktikoak:

- erasotzailearentzat: albotik etorritako defendatzailea gainditzea,
 - defendatzailearentzat: erasotzailearengana albotik joatea.
- Psikologikoak: ziria sartzea.



Garapena

- Erasotzaileak bi balizek markaturiko marra gainditu eta area handiaren aurrealdetik jaurti behar du.
- Defendatzaileak erasotzaileak baliza marra gainditu baino lehen hartu behar du parte, eta gainditzen badu segitzen utziko dio.

Antolatzekeo aholkuak

- Entrenatzaileak, erasotzaileek atzelariak baino 3 m gehiago korritzeko distantziak kalkulatu behar ditu (hasierako balizatik urrunen dagoen balizaraino).

Oharrak

- Erasotzaileek atzelariak zenbat eta arinago heltzen zaizkion, hainbat eta errazago gaindi daitezkeela ikusi behar dute: zubi luzea edo kroka eginez.
- Defendatzaileek tacklea hobetzeko erabili behar dute egoera hau. Tacklea honela egingo dute; alegia, ezkerreko zangoa bildurik, labainketa eginez, eta eskuineko zangoa gainetik dela, baloia hartzeko moduan. Zorua ukondoekin ez ukitzeko ahaleginak egin behar ditu atzelariak, ukituz gero, lepauztaia apurtzeko arriskua dago eta.

3. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: sprint laburrak.

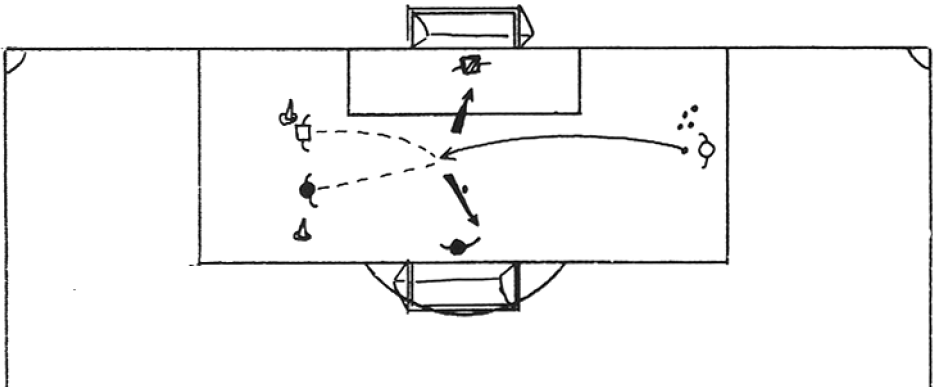
Tekniko-taktikoak: baloiaz jabetzeko norgehiagokak ate aurrean:

- erasotzailearentzat: gola sartzea.
- defendatzailearentzat: atea zaintzea.

Psikologikoak: baloiaz kosta ahala kosta jabetzea, bere mugimendua nagusituaraziz.

Garapena

- Jokalari batek beste bi jokalariren artera bidaliko du baloia: arrasean, altuera ertainean, goitik.
- Jokalari biek baloia bereganatzeko ahaleginak egingo dituzte, dagokien helburua lortzeko (hots, gola sartzeko) edo atezainari atzeranzko pasea egiteko.



Antolatzeko aholkuak

- Goitik datorkien baloiaz jabetzeko, altuera berdintsuko jokalaririk ipini,
- Entrenatzaileak honako hau ulertarazi behar die jokalariei: baloiaz jabetzeko ahaleginak zenbat eta handiagoak izan, hainbat eta handiagoak izango dira lortzeko posibilitateak eta hainbat eta txikiagoak huts egiteko aukerak.
- Jokalariek falta egin gabe lortu behar dute baloia. Ahulek egiten dute falta.
- Atezainek marraren gainean itzarongo dute, baloia gaizki bidaltzen dutenean izan ezik.

4. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa.

Teknika-taktoak: baloia babestu, baloia deszentratu, aurrelarienzako pase bakoitzak. Atzelarienzat: moztea.

Psikologikoak: aurkakoaren ahultasuna azalaraztea.

Garapena

- Aukeraturiko zonan dagoen baloidun jokalaria ahal dituen adina pase egingo dizkio kanpoaldean dagoen taldekideari eta honek baloia desbideraturik itzuliko dio (baloi-toke bakarra).
- Zonan dagoen defendatzailea baloiaz ahalik arinen jabetzen saiatuko da. Jabetuz gero, gauza bera ezingo du bere taldekidearen.
- Kanpoaldean dauden taldekideak zonaldearen inguruan mugi daitezke edo mugitzeke egon.

Antolatzeko aholkuak

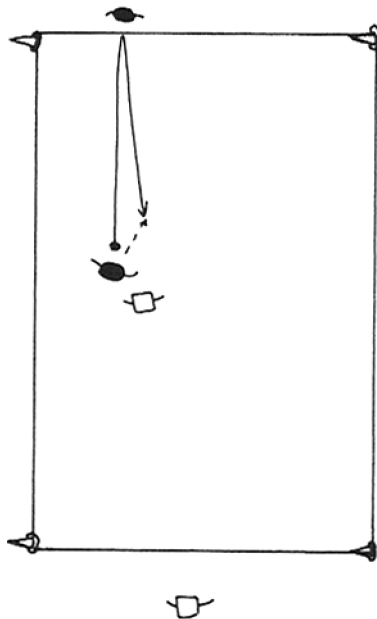
- 3 minutuko saioak egingo ditugu. Ondoren, minutu t'erdiko atsedenaldia egin eta ondoren, eginkizunak trukatatu egingo ditugu.
- Talde bakoitzak zenbatu egingo ditu bere pase bikoitzak.

Aldaerak

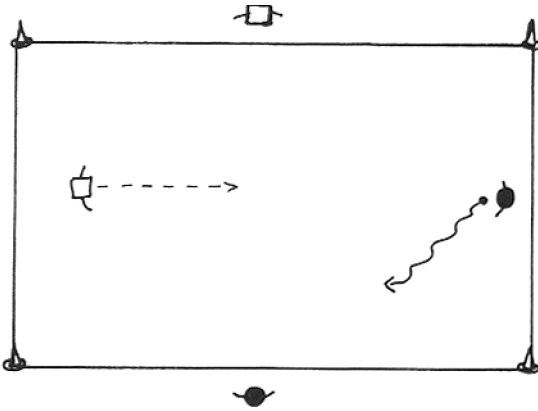
- Gauza bera egin daiteke zonan bi erasotzaile eta kanpoaldean bakar bat jarritz.

Oharrak

- Egoera erraz hau oso aberatsa da arlo fisiologikoari zein teknikoari dagokienez, bai baloidunentzat, bai baloirik ez daukatenentzat.
- Defendatzaileak baloia mugatik bere taldekideari pasa gabe ateratzen badu, barrualdeko erasotzaileari itzuliko zaio.



5. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: taldekideren laguntza erabiltzeko aukerak, defendatzaileak gaindituz aurrera egin nahi denean.

Psikologikoak: laguntzaz baliatzen jakitea, laguntzea.

Gairapena

- Baloidunak bere balizetatik atera eta aurkakoaren balizen arteko marran gelditu behar du baloia eta lortzen duen bakoitzean puntu bat eskuratu-ko du.
- Baloidunak kanpoaldean dagoen taldekide baten laguntza erabil dezake. Laguntzaileak, berriz, baloia desbideraturik eta baloi-toke bakarraz itzuli behar dio.
- Bikoteak, nahi dutenean trukatu-ko dira.
- Baloia aurkakoari emango zaio puntu bat lortzen den bakoitzean edo baloia marra gainditzen duenean.

Aldaerak

- Laguntzailea jokoz kanpo egonda ere egin daiteke.
- Jokoa, marra batetik bestera ahal beste joan-etorri egitea izan daiteke.

Oharrak

- Egoera hau oso ona da laguntzaileekin jokoa hobetzeko. Baloidunak, defendatzailea bere laguntzailearengandik urrun edukitzen jakin behar du, pasea behar bezala egin ahal izateko.
- Baloidunak defendatzailearen atzealdeko espazioa neurtzen jakin behar du, bere laguntzaileak itzuliko dion baloia berreskuratzeko adina denbora eduki dezan. Beraz, ez da sekula atzelariaren aldera sartuko; aitzitik, apur bat bereganatzen saiatu beharko du.

6. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: Glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekno-taktikoak: 2 2ren aurkakoa jaurtiketa menperatuz, hormarena eginda laguntza erabiltzeko aukerarekin.

Psikologikoak: hobeto erabiltzeko prestakuntza, golak sartzeko atsegin izatea.

Garapena

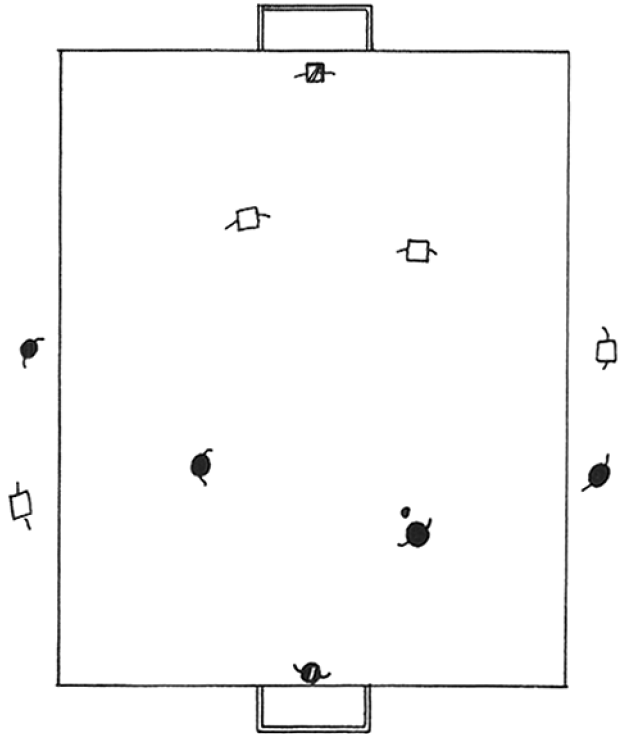
- Zonan dauden jokalariek ahal beste gol sartu behar dituzte eta ahalik eta gutxien sartzen utzi.
- Zonan albo bietan kokaturiko laguntzaileekin aritzeko aukera daukate.
- Laguntzaileak baloi-toke bakarrez baliatu daitezke baloia itzultzeko. Aurkakoei baloia botatzen dutenean, baloia berriz ipini behar dute jokoa eskuz edo hankaz (entrenatzaileak erabaki behar du),
- 3 minutuko saioak egin eta gero eginkizunak trukatu.

Antolatzeko aholkuak

- 3 minutuko serieak egin, 4 edo 5 aldiz, eta 3 minutuko atsedenaldiak tartekatuz.

Aldaerak

- Jokoz kanpokoa onartu edo ez.



7. egoera

Helburuak

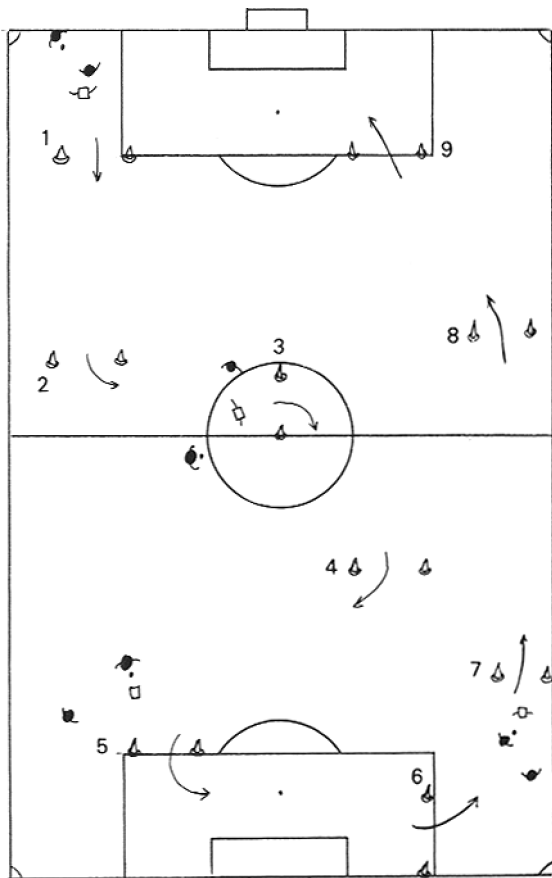
Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa eta batzuetan anaerobiko laktikoa ere bai.

Tekniko-taktikoa: 2, len aurkako jokaldia areagotuz.

Defendatzailearentzat: zonakako defentsa.

Garapena

- Bi erasotzaileek 9 "atean" artean pasa behar dute baloia. Baloiak behean egon behar du atea gainditzeko duenean (goitikoez ez dute balio).
- 2 erasotzaileek ate bat gainditzen duten bakoitzean puntu bat irabaziko dute eta defendatzaileak 0.
- Defendatzaileak baloia bereganatzen duenean, gainean zola ipiniz, puntu bat irabaziko du eta taldeak hurrengo atera joko du.
- Ibilaldi bakoitza (9 ate) burututakoan eginkizunak trukatu egingo dituzte. Hirugarren ibilbidea bukatutakoan, puntuak zenbakitu.



Antolatzeko aholkuak

- Talde guztiak hasiko dira elkarren segidan 1. atean, era horrek berarekin tarte txiki bat uztea dakar.
- Taldeak irudian erakusten den bezala hasi. Horrela ez da tarterik izango.

Aldaerak

- 2 2ren aurkakoa egin dezakegu, baina atek zabaldu eta gutxienez elkarrengandik 6 m-ra ipini behar ditugu.
- 3 2ren aurkakoa ere egin dezakegu.
- 2 erasotzaileari baloia ukitzeko aukerak mugatu ahal izango zaizkie eta 4 2ren aurkakoa egin.

Oharrak

Zenbat eta jokalaria gehiago izan, ateetatik hainbat eta motelago igaroko dira.

8. egoera

Helburuak

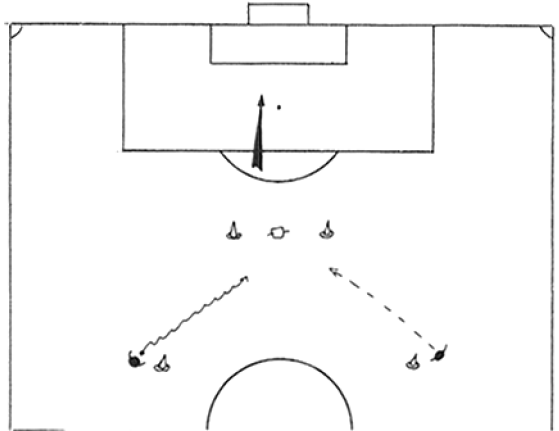
Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak:

- erasotzaileentzat: 2 len aurkakoa lasterketa gurutzatuetan eta leku txiki batean, jaurtiketa.
- defendatzaileentzat: 1 2ren aurkakoa leku txikian.

Garapena

- Bi erasotzaileak baten aterako dira.
- Bietako batek jaurti egin beharko du atzelaria gainditu bezain laster, area handira sartu baino lehen.



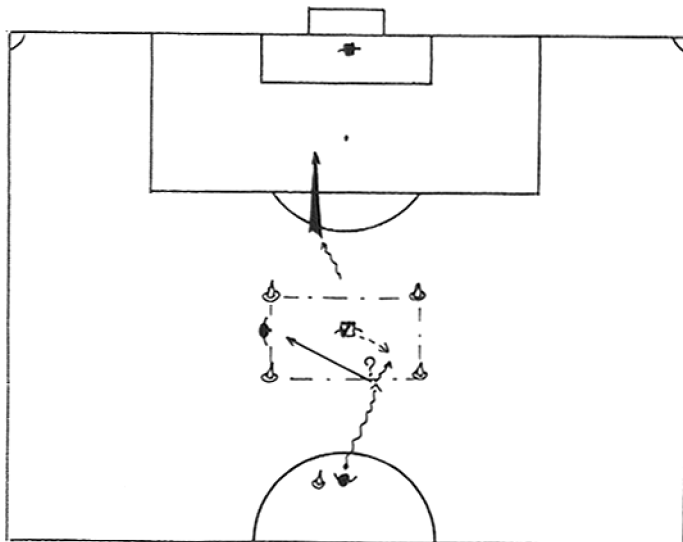
Antolatatzeko aholkuak

- Entrenatzaileak abiapuntu balizak lekuz aldatuko ditu, baloiduna bere taldekidea baino lehenago edo beranduago ailega ez dadin.
- entrenatzaileak ez du esango nola egin behar den, baina egiteko modurik eragingarrienak eskatuko dizkie jokalariei.

Oharrak

- Egoera hau zehatz-mehatz azaldu dugu elkarlanerako ariketetan, (46.etik 50. orrialderaino).
- Jokalariei, aurreko ariketetan erabili dituzten bide ezberdin guztiak berriz erabiltzeko agindua emateko une egokia da hau.

9. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak:

- erasotzaileak: 2 len aurka leku txikian, jaurtitzeko laguntzaile batekin,
- defendatzaileak: 1 len aurka leku txikian. Erasotzaileek laguntza izateko aukera daukate.

Psikologikolak: Taldekide baten laguntzaz baliatzen jakitea.

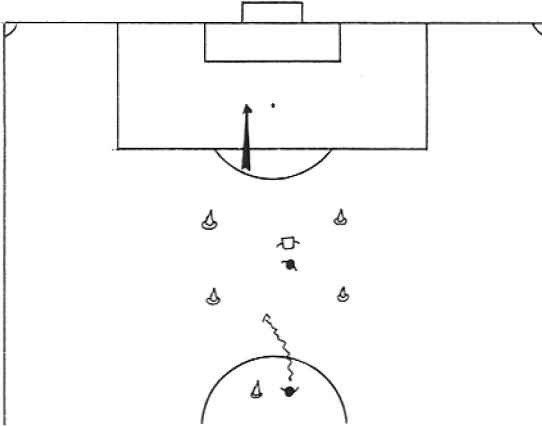
Garapena

- Baloidunak defendatzaileak zainduriko zona gainditu eta ateranzko jaurtiketarekin lotu behar du.
- Laguntzeko taldekide bat izan dezake (jokoz kanpoko araua gordez edo gorde gabe, entrenatzaileak esandakoaren arabera). Baloia itzultzeko ikutu bakarraz balia daiteke.
- Defendatzaileak zonatik atera behar du baloia edo zolaz gelditu edo bere atezainari bidali.

Oharrak

- Baloidunak ez du hormarena egin behar nahitaez. Itxura egin dezake eta aurrera jo.
- Baloidunak, defendatzailea laguntzailearengandik urrun mantentzen jakin behar du, pasea egin nahi badu.
- Gainera, hormarena geldirik ere egin daiteke.
- Baloidunak laguntzailearekin jokatzeo aukera ezkutuan gorde behar du beti, baloia berari emanaz edo emateko itxura eginez.
- Laguntzaileak egin behar duen pasea ona izan dadin eskatu behar zaio, erasotzaileak baloia kontrolatu gabe jaurti ahal izan dezan.

11., 12., 13. egoerak



Helburuak

- Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.
- Tekniko-taktikoak: 2 len aurkakoa, puntan dagoen aurrelari batekin, eta jaurtiketa.
- Psikologikoak: laguntzea, laguntza jaso nahi izatea.

Garapena

- Baloiak defendatzaileak zaintzen duen zona gainditu behar du.
- Zonan kokaturiko erasotzaileak lagun diezaioke baloidunari.
- Jokoz kanpoko araua gorde behar dute.

Antolatzeko aholkuak

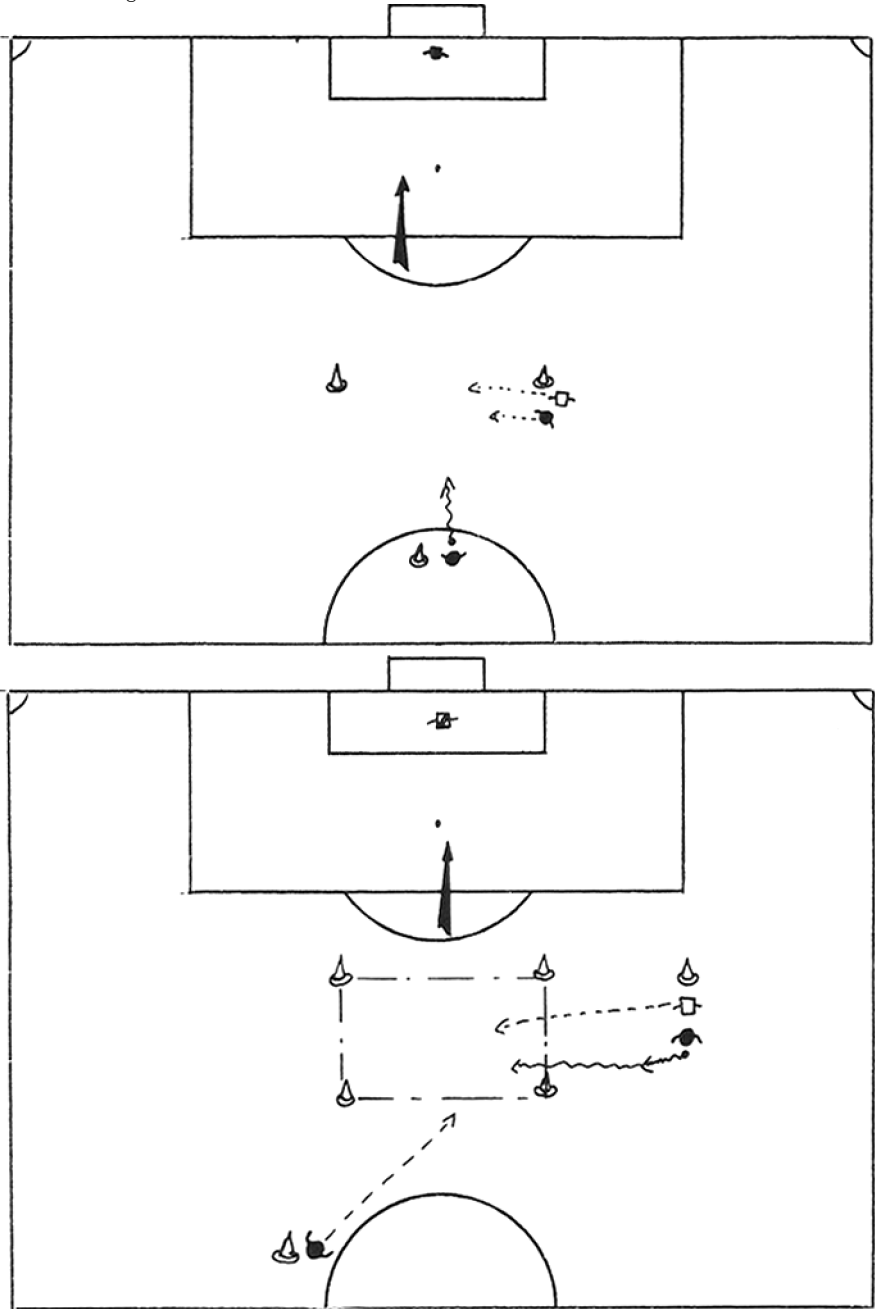
- Entrenatzaileak agerian utzi behar dizkio bere taldean aurreratua dagoen erasotzaileak laguntzeko dituen bide guztiak: lagundu, blokatu, pantaila, defendatzailea bereganatzea...
- Baloidunak ez du baloia nahitaez pasa behar.

Oharrak

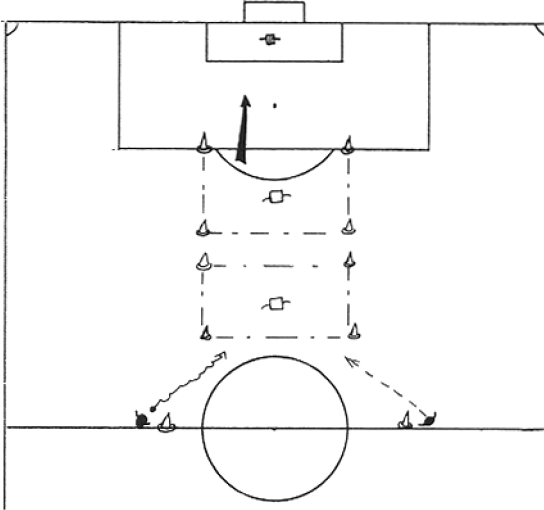
- **Laguntzeak** ez du esan nahi nahitaez pasea egin behar denik.
- Jokalarien eraginkortasuna behar bezala baloratu behar da; batzuek besteek baino hobeto egiten baitituzte mugimendu batzuk.
- Entrenatzaileak ez die esan behar zer egin behar duten, baina hobeto edo beste era batera egiteko eskatuko die.

Aldaerak

Ikus 12. eta 13. egoerak.



14. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobikoa.

Tekniko-taktikoak:

- erasotzaileentzat: bi aldiz, 2 len aurkakoa, jaurtiketarekin lotu.
- defendatzaileentzat: lehen defendatzaileak eraso desorekatu eta bigarrenak babestea.

Psikologikoak: laguntzea, lagundu nahi izatea, jokia sortaraztea.

Garapena

- Baloiak bi zonen luzera zeharkatu behar du.
- Erasotzaileek bigarren zonetik jaurti dezakete.

Antolatzeko aholkuak

- Zona bien artean leku neutroa jarriko dugu. Honen barruan, defendatzaileek ezingo dute ezer egin, erasotzaileek, berriz orekatzeko edo kokatzeko denbora izan dezaten.

Oharrak

- Erasotzaileek, askotan, lehen defendatzailea gainditu ondoren, norabidez aldatu beharra izango dute, bigarren defendatzailea ezustean harrapatzearren.
- Baloirik gabeko erasotzaileak adi egon behar du eta bere kokalekua adierazi behar dio baloidunari, honek begiak altxatzen dituen unean.
- Asko mugitzea beti ez da ona.
- Paseen zehaztasuna garrantzi handikoa da; funtsezkoa, alegia.

Aldaerak

- Bi zonen arteko leku neutrorik gabe.

15. egoera

Helburuak

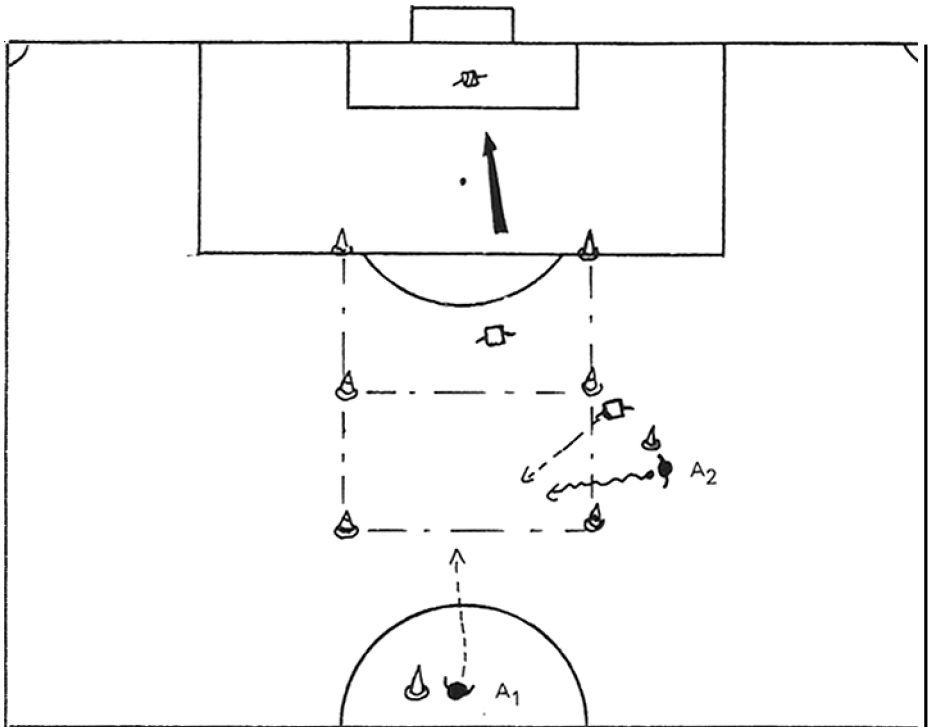
Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: 2 2ren aurkakoa ate aurrean.

Psikologikoak laguntzea, lagundu nahi izatea, jokoa sortaraztea, eraginkortasuna bilatzea.

Garapena

- Alek lehen zonara sartu behar du baloiarekin. A2 bere batizatik laguntzera aterata baino lehen.
- Defendatzaileak beren zonan baino ez dira arituko.
- Erasotzaileek zona murriztuetatik edo area handitik jaurti dezakete.



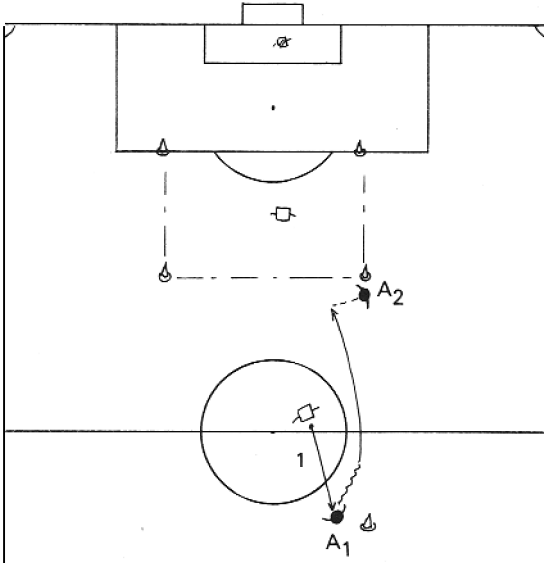
Antolatzeko aholkuak

- Beste bi defendatzaileak alboan egongo dira eta saio bakoitzean aurrekoak ordezkatu dituzte.

Oharrak

- Erasotzaileek pasatzeko arazoak baldin badituzte, zona handiagoak ipin ditzakegu.

16. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: 2 2ren aurkako erasoa, erdialdetik abiatuta.

Psikologikoak: laguntzea, lagundu nahi izatea, jokia sortaraztea.

Garapena

- Erdiko zirkuluko defendatzaileak berarengandik 10 m-ra dagoen A1 bidaliko dio baloia. Pasea egin bezain laster, ostera baloia berreskuratzeke ahaleginak egingo ditu.
- A1 A2rengana irekitzen eta bere ekinaldia lotzen saiatuko da.
- Erasotzaileak balizaturiko zonara sartu behar dute baloia jaurti ahal izateko.

-Erasotzaileak noizean behin sartu ahal izango dira area handira (entrenatzaileak erabakiko du noiz).

Aldaerak

- Egoera hau hegalean ere landu dezakegu.

17. egoera

Helburuak

Fisiologikoak entrenatzaileak eskaturiko erritmoaren arabera, glukolisi aerobikoa ala anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: 2 len aurkakoa hegalean, aurkakoa gainditu, jarraian lehen zutoinera erdiratu eta jaurti.

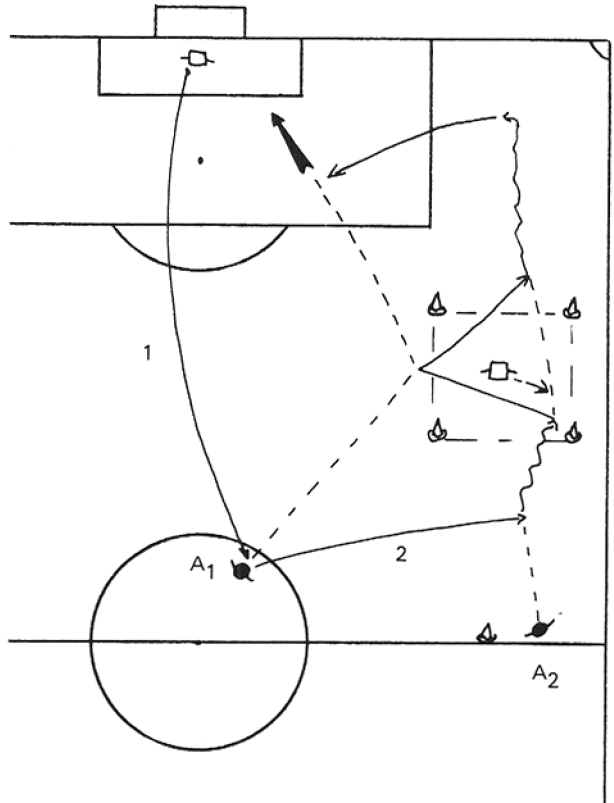
Psikologikoak: laguntzea, lagundu nahi izatea, eraginkor izateko borondatea.

Garapena

- Atezainak oinez urrunduko du erdiko zirkulurantz, Alenganantz.
- Alek jokia irekiko du hegalerantz, A2renganantz. Hau, balizek mugatutako aldean dagoen defendatzailearekin lehiatuko da.
- Alek, jokia ireki ondoren, bere laguntza eskainiko dio A2ri, agian hormarena egiteko.
- A2k defendatzailea gaindituko du, bai hormarena eginda, bai dribblinga eginez, eta erdiratu egingo du.
- A1 baloia pikatuz joango da lehen zutoinerantz, erdiraketa kontrolrik gabe hartzeko.

Oharrak

- A2k dribblinga egitea erabaki arren, Alen laguntzaz baliatuko da, defendatzailea desorekatu eta zalantzan jartzeko pasearena eginez,
- Egindako aukera edozein izanik ere, bi baten aurkakoa ez da huts egitea onartuko.
- Alek aterantz arinegi joateko joera izango du, eta jaurtitzeko orduan geldirik egongo da. A2k izan ditzakeen arazoei begira egon behar duela eta, ondorioz, itxaron egin beharko duela ulertarazi beharko diogu, baloia abiadan doala jo nahi badu. Lehen zutoinerantz jo behar du, ez ataren erdialderantz, izan ere, alde honetan, atzelari gehienak biltzen dira eta.



18. egoera

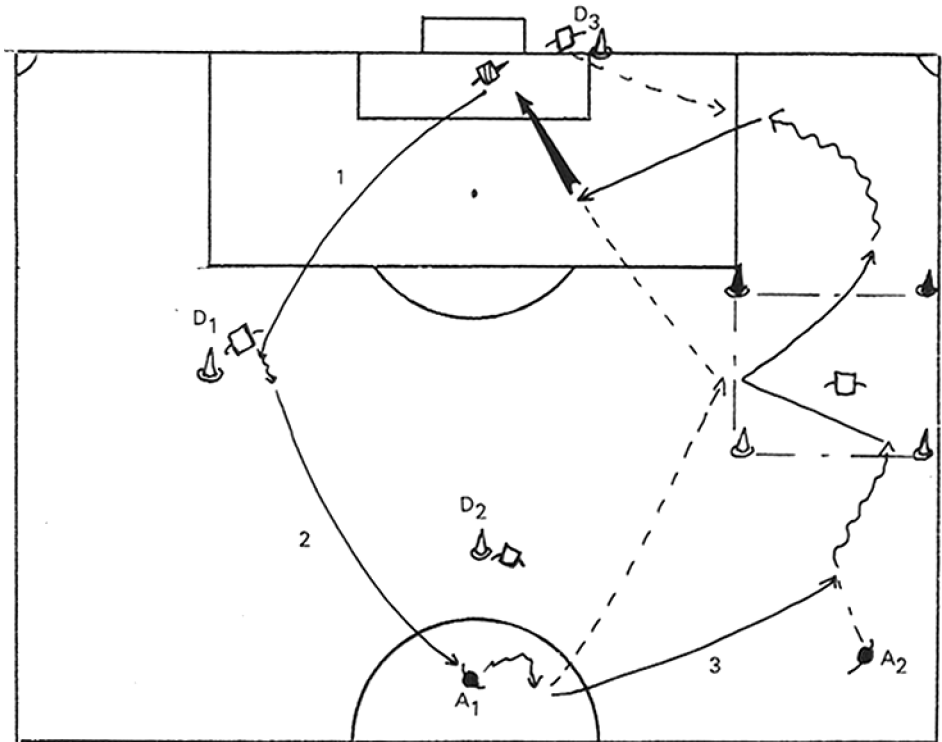
Helburuak

Aurreko egoeran azaldutakoak.

Tekniko-taktikoak: 2 len aurkakoa hegalean, gainditzea, erdiraketa eta jaurtiketa.

Garapena

- Atezainak eskuz utziko dio baloia D1i.
- D1ek erdiko zirkuluan kokatutako A1 erasotzaileari botako dio.
- Alek baloia hartu orduko, aurrean duen D2 defendatzaileak eragotzi egin behar dio A2ri baloia bidaltzea.
- Jokoa irekitzean baloia hartzen duen A2k, kontrolatu eta laukian dagoen defendatzailea gainditu behar du. Horretarako A1en laguntza izan dezake, hormarena egiteko moduan kokatuko delako.
- A2k gainditu eta A1i pasea emango dio, D3 defendatzailea egon arren. D3 bere balizatik atera egingo da, A2 laukitik irten orduko.
- Alek ahal badu kontrolik gabe jasoko du A2ren pasea.



Antolatzeko aholkuak

- Egoera hau lantzen hastean, D2 eta D3 defendatzaileak ez bitez sartu berehala.
- Partiduko ekintza asko lantzen da egoera honetan.

19. egoera

Helburuak

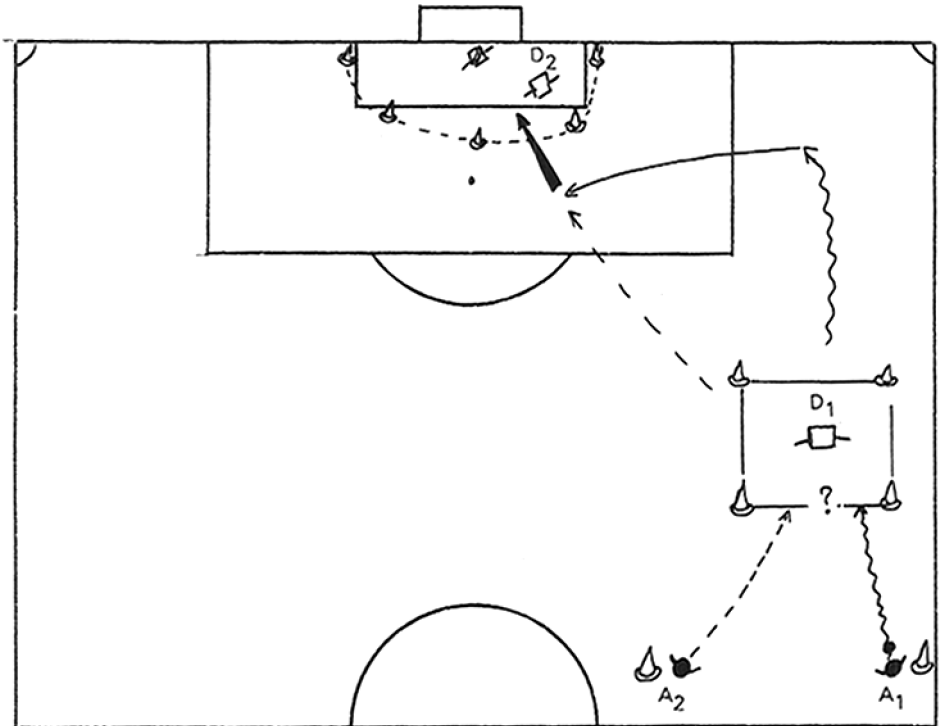
Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa edo anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: 2 len aurkakoa hegalean, kontrakoa gaintzea, erdiraketa eta jaurtiketa.

Psikologikoak: laguntzea, lagundu nahi izatea, ezustean harrapatzea.

Garaipena

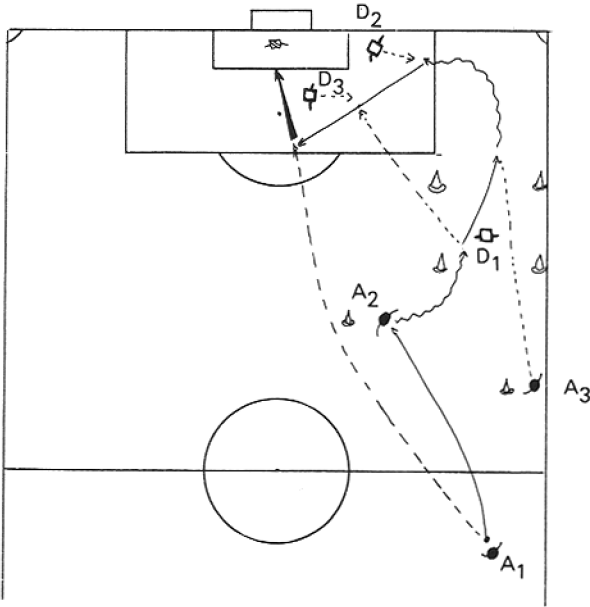
- A1 baloiarekin abiatuko da, laukian dagoen defendatzailea gaintzeko asmoz.
- A2 ere laukira sartuko da. Bere eginkizuna baloian alde hori gaintzeko laguntza eskaintzea da.
- A1ek zein A2k, edozeinek, gaintzi dezake defendatzailea eta erdiratzea jo.
- Defendatzailea gaintzitu ez duen erasotzaileak lehen zutoinerantz joko du, erdiraketa jaso eta atera jaurtitzeko, nahiz eta D1 defendatzailea tartean izan.
- D2 ate aurrean balizatu den zonan egongo da eta jaurtiketa mozten ahalegindu da.



Oharrak

- Erdiratu duen erasotzaileak berehala jo behar du jokaldian sartzera ate aurrean ahal duen bezala laguntzeko.
- Egoera honen ondoren jarraian azalduko duguna erabiltzea oso egokia izango da.

20. egoera



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa ala anaerobiko laktikoa, entrenatzaileak ezarri duen eritimoaren arabera.

Tekniko-taktikoak: hegaleko gaindialdia, luze eta hegalerako jaurtiketa, 3 3ren aurka izanda.

Psikologikoak: laguntzeko borondatea, norberaren portaera besteen portaerara moldatu nahi izatea, eragingarriagoa izatearren.

Garapena

- Alek A2ri pasako dio baloia. Honek kontrolatu eta D1ek zaintzen duen aldea gainditu egingo du baloiaz, A3ren laguntzaz baliatuz. 2 len aurkakoa hegalean.

- Erasotzaileetako batek, Alek zein A2k gainditu eta aterantz pikatuko du baloia, gola sartzeko edo erdiraketa egiteko.
- D2 eta D3 defendatzaileak area handian egongo dira eta oztopatzen saiatuko dira.
- Alek aterantz segituko du, egin daitekeen erdiraketa jasotzearen.

Aldaerak

- D1ek defendatzen segi dezake, 3 3ren aurkakoa gehi atezaina erabiliz.
- Beste erasotzaile bat koka dezakegu bigarren zutoinaren parean.

21. egoera

Helburua

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: 1 len aurkakoa abiaduran, ate aurrean.

- erasotzaileentzat: azkar dribblatu eta ateranzko jaurtiketarekin lotu.
- defendatzailearentzat: atzerantz jo galgatuz edo frenatuz.

Psikologikoak:

- erasotzailearentzat: aurrea hartu erasoan.
- defendatzailearentzat: bere burua neurritz gain ez baloratzea, lagun-tzailearen zain egon nahi izatea.

Garapena

- Erasotzailea baloiarekin aterako da eta gola ahalik arinen sartzen saiatuko da, aurreko defendatzailea gaindituz.
- Defendatzaileak atzerantz joko du erasotzailea galgatuz, bigarren defendatzaileari atea babestera heltzeko denbora emateko.
- D2 defendatzaileak ahalik eta arinen joko du bere taldekidea laguntzera, baldin eta azken honek erasotzailearen abiadura moteltzea lortu badu.



Oharrak

- Balizak aterantz inbutu moduan kokatuko ditugu; partiduetan, egia esan, aterantz hurbiltzen garen neurrian, espazioak gero eta estuagoak izaten baitira.
- Entrenatzaileak egoera honetan erraz egin ditzake aldaketak. aldagai guztiak erabiliz egin ere: defendatzaileen kopurua, abiapuntua (aurrean, atzean, alboan), atzeratzea, erasotzaileen kopurua, abiapuntua, atzerantz jotzea.
- Hurrengo egoerek zenbait adibide azalduko ditute.

22. egoera

Helburuak

Fisiologikoak glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak:

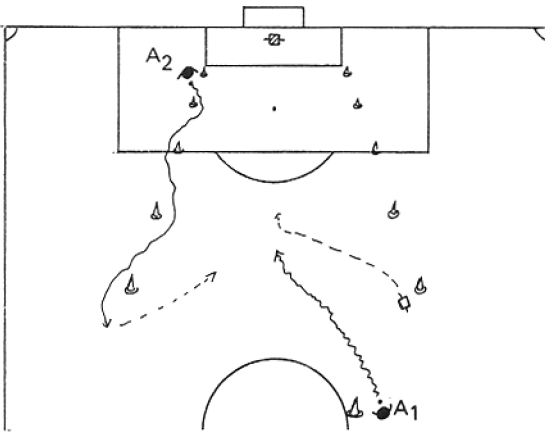
- erasotzaileentzat: baloia erasoan babestu, laguntza zain.
- defendatzailearentzat: erasotzailearengan eragin, honek laguntza jaso baino lehen.

Psikologikoak:

- erasotzaileentzat: elkarri laguntzeko borondatea.
- defendatzailearentzat: defendatu aurrea hartuz.

Garapena

- A1 erasotzaileak baloia eramango du bere taldekidearen zain gelditzen den bitartean, baloia babestuz.
- Bigarren erasotzailea, A2, ahalik eta arinen etorriko da bere taldekideari laguntzera.
- Defendatzaileak baloiaz jabetu behar du erasotzaileak taldekidearen laguntza lortu baino lehen.
- Erasotzaileek gola beti lortu behar dute.



Oharrak

- Entrenatzaileak, erasotzaileek saio guztietan arrakasta izatea lortu behar du.
- Defendatzaileak baloia lehenbailehen nahitaez hartu behar da; bestela, bat baten aurkakoan gainditua izango baita.

23. egoera

Helburuak

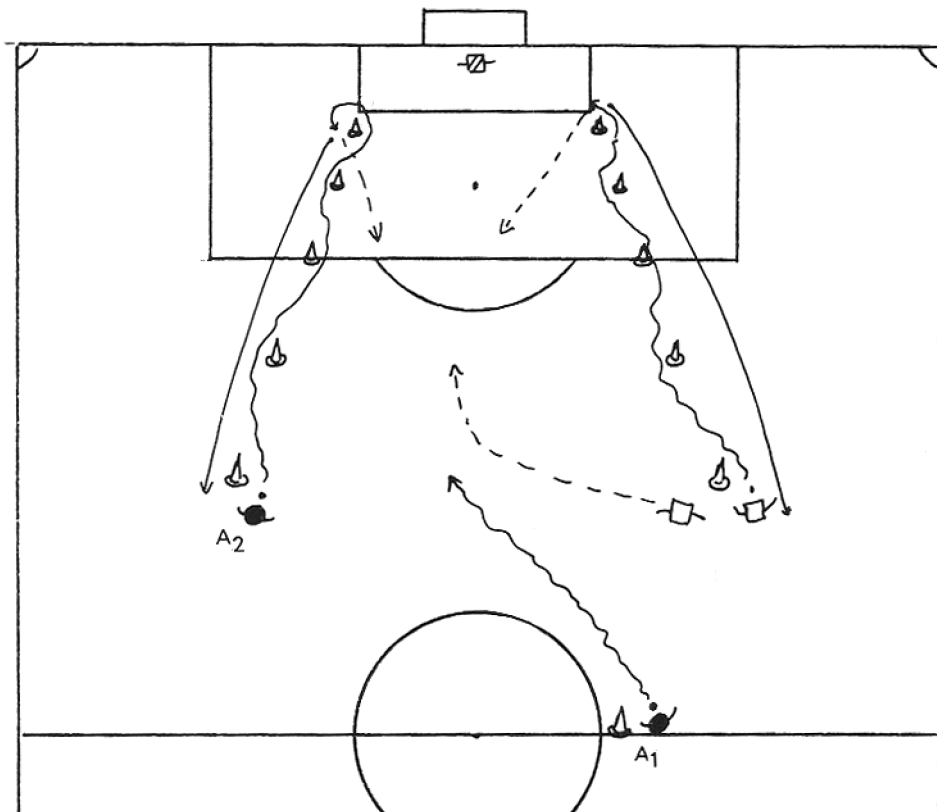
Fisiologikoak: ezarritako erritmoaren arabera, glukolisi aerobikoa ala anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: 2 2ren aurkakoa ate aurrean.

Psikologikoak: laguntza, laguntza jaso nahi izatea, inizatiba hartzea.

Garapena

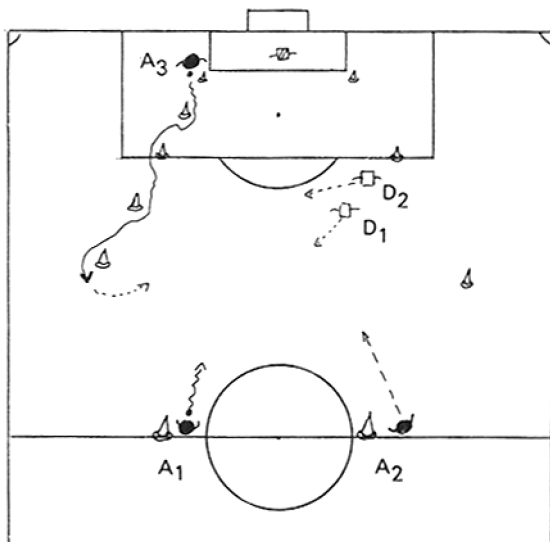
- Baloidunak eta defendatzaile batek 1 1en aurkako lehia egingo dute.
- Beste erasotzaile batek eta beste defendatzaile batek slaloma egin beharko dute lagundu ahal izan baino lehen (slaloma bukatu eta nork bere baloia abiapuntuan kokatuko du hurrengo taldearentzat. Ondoren, bere taldekideari laguntzera joko du, erasotzailea joko zu kanpo geratu gabe).



Oharrak

- Jokalari guztiak une berean abiatuko dira; entrenatzaileak esandakoan edo A1 erasotzaileak baloia mugimenduan jartzean.
- Alen duda-muda itzarotea ala ez itzarotea izango da.

24. egoera



Helburuak

- Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.
- Tekniko-taktikoak: 3 2ren aurkako ate aurrean.
- Psikologikoak: laguntza nahi izatea, baliagarri izan nahi izatea.

Garapena

- A1 eta A2 une berean aterako dira D1 eta D2ren kontra. Azken hauek balizek osaturiko inbutuan geldituko dira.
- A3 une berean abiatuko da, baina slaloma egin beharko du (edo abdominalak, jauziak, etab.). Ondoren baloia utzi eta bere bi taldekideei laguntzera joko du.

Oharrak

- Hasierako kokalekua bestelakoa izan arren, A3 bere taldekideen atzealdean egongo da laguntzera etortzen denean, A1 eta A2k beren kokalekua uztea erabakitzen ez badute, jakina. Azken hau ez litza-teke oso egokia izango.

25. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: partiduaren erritmoa.

Tekniko-taktikoak:

- defendatzaileek: defentsa arruntaren ostean, baloia bere ate aurrean mantendu.
- erasotzaileek: defendatzaileei presinga, eraso normala.

Garapena

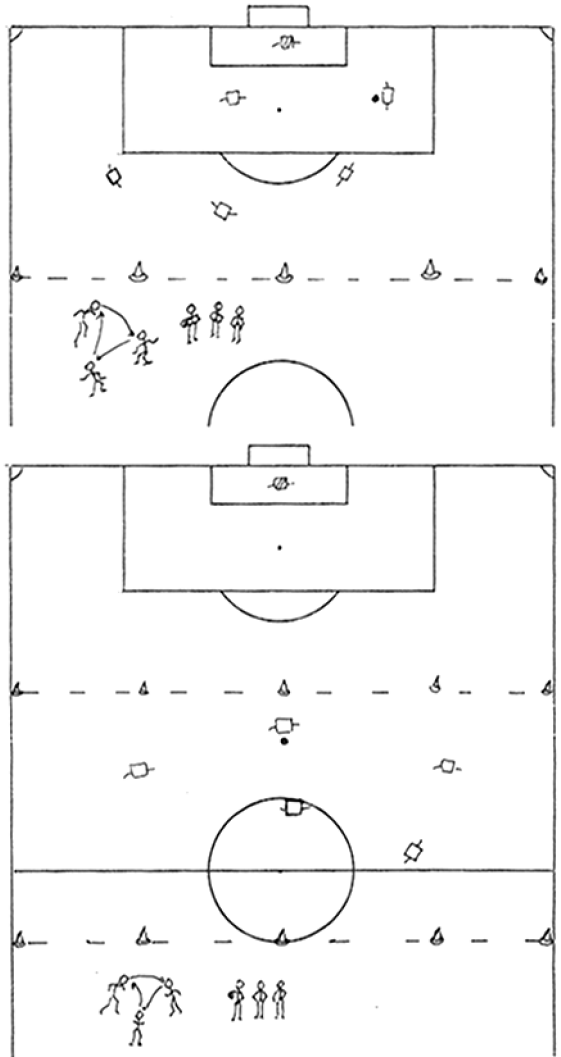
- 5 defendatzaileek balizek markaturiko aldearen heren batean mugituko dute baloia.
- Bitartean, 3 aurrelariak baloiari 5 bira emanaraziko dizkiote, buruz (edo oinez) malabarismoak eginez. Ondoren, pressinga egitera joko dute, atzelariei baloia kentzeko eta erasotzeko.
- Lehenbiziko hiru erasotzaileek bukatu eta beste hiru gauza bera egiten hasiko dira: 5 bira baloiak lurra ukitu gabe, eta ondoren beren taldekideei laguntzera joango dira.
- Une honetan, erasotzaileak 6 izango dira, 5 + atezainaren aurka.

Aldaerak

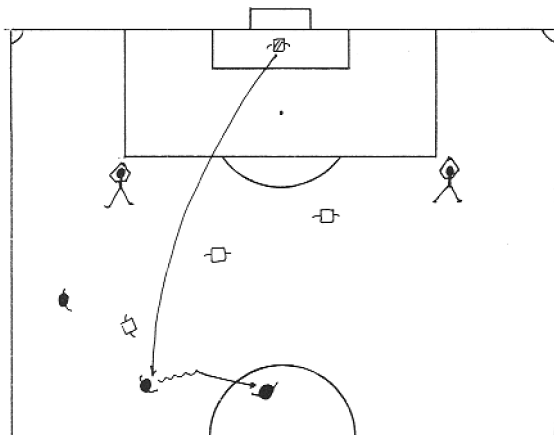
- Erdiko zirkuluan, entrenatzaileak beste defendatzaile bati edo biri 30 edo 40 abdominal egiteko agindua eman diezaike, defendatzaileak laguntzera jo baino lehen.
- Baloia beren atearen aurrean zaintzen duten defendatzaileen abigunea erdialdean koka daiteke: benetako partiduetan hori izaten baita (irudia: 25 bis).

Oharrak

- Erasoari baloia berreskuratu ondoren ekingo zaio, aberatsagoa baita partiduei begira.
- Erasotzaileak gero eta gehiago izango dira, benetako partiduan ere horixe gertatzen da eta.



26. egoera



pasarazten dutenean (ikus eskema), beste erasotzaile bat edo bi askatuko dituzte, gola sartzerara etortzeko.

Oharrak

- Geldirik dauden bi erasotzaileen kokalekuak eraso aurretiko joko-aldaketak egiteko bide emango digu.

Aldaerak

- Era berean, geldirik eta zangoak zabaldurik dauden bi defendatzaile erabil daitezke, defendatzaileek baloia bereganatu dutenean jokoa jarraipena izan dezan; hauek beste defendatzaile batzuk askatzen saiatuko baitira.

Kopuruari dagokionez egon daitekeen nagusitasuna aldatu egingo da erasotzaileen eta defendatzaileen jokoaren arabera. Honek jokoa behin eta berriz moldaraziko du.

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobikoa.

Tekniko-taktikoak: 3 3ren aurka, 4 edo 5 3ren aurkakoa egiteko posibilitatearekin.

Psikologikoak: laguntza bilatzea.

Garapena

- Atezainak baloia luze bidaliko die erasotzaileei, hasieran 3 3ren aurka izanik.
- Erasotzaileek, baloia geldirik dauden bi erasotzaileen zangoen artean

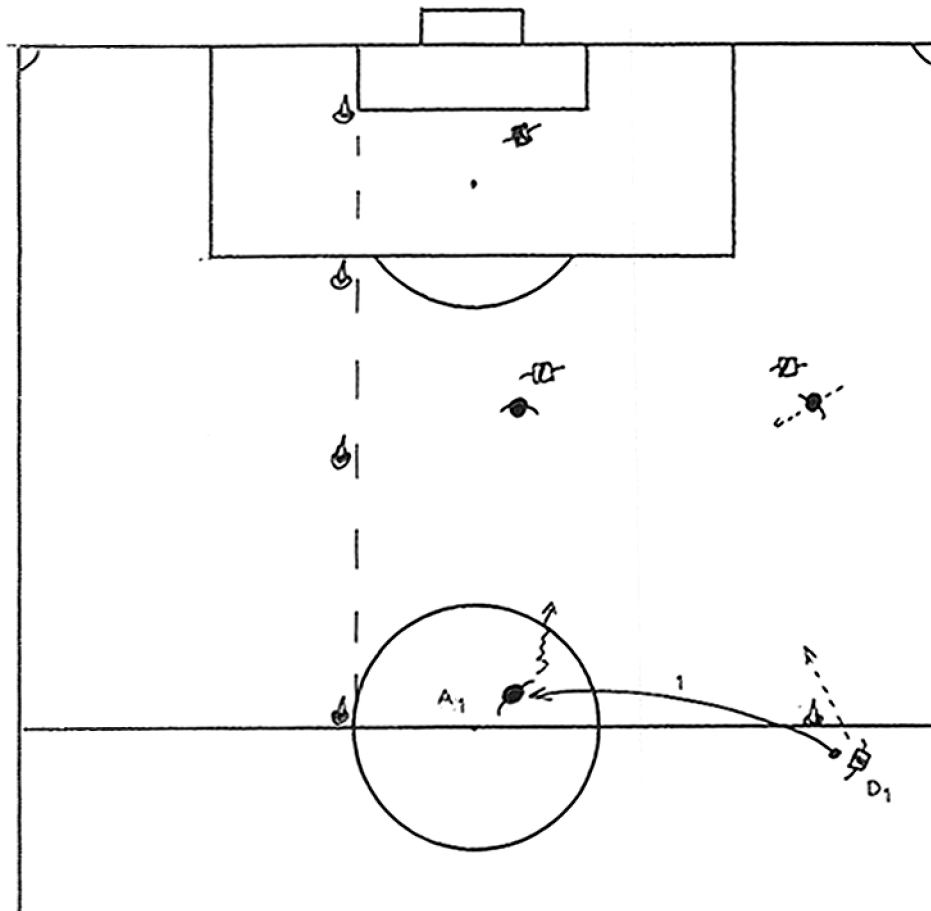
27. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: partiduaren erritmoa, sprintak, eta glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: 3 3ren aurka, hegal batean eta ate aurrean.

Psikologikoak: baliagarri izan nahi izatea era eraginkortasuna, beste ezer baino lehen.



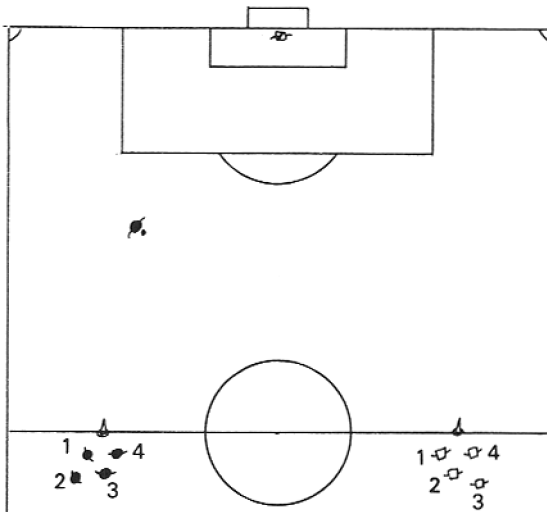
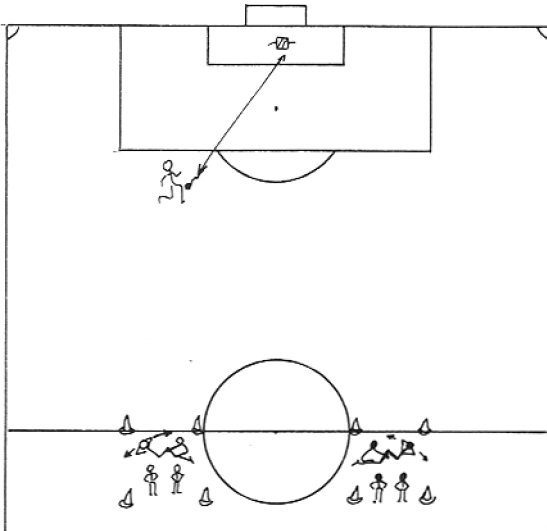
Garapena

- D1 defandatzaileak erdiko zirkukura bidaliko du baloia eta defentazera joko du.
- A1 ek kontrolatu eta erasora joko du bere taldekideekin batera.

Oharra

- Espazio libreak ikusita, erritmoa handia izango dela esan dezakegu.

28. egoera



Aurrelariak

Atzelariak

Helburuak

Fisiologikoak: partidu baten erritmo normala eta abdominalak, saiheztaldekoak, etab.

Tekniko-taktikoak:

- defentsa: baloia babestu eta ondoren, kopuruz nagusi direnean, defendatu.
- eraso: baloia berreskuratzeko presinga. Ondoren, kopuruz gutxiago izanik, eraso.

Psikologikoak:

- defendatzaileek: elkertasuna.
- erasotzaileek: oldartzea, kopuruz gutxiago izanik.

Garapena

- Defendatzaile batek baloi-trukaketak egingo ditu atezainarekin zelaiaren erdialdean.
- Balizen artean, defendatzaile batek eta erasotzaile batek muskulazio-ari-keta batzuk (abdominalak, saiheztaldekoak, etab.) egingo dituzte. Ondoren, jokoan sartuko dira, beste bi jokalarik gauza bera egiten duten bitartean.
- Defendatzaile eta erasotzaileen kopurua handiagotuz joango da.
- Erasotzaileek baloia bereganatu eta gola sartu beharko dute.
- Defendatzaileek baloia zaindu egin beharko dute erdialdean, erasotzaileek golik sar ez dezaten. Baloiaz jabetzen diren bakoitzean, mugimenduan edukiko dute ahal duten beste denboraz.

Aldaera

- 4 erasotzaile eta defendatzailek zenbaki bana izango dute. Entrenatzaileak zenbaki hori erabiliz, zelaira sartzeko edo bertatik ateratzeko dei egingo die. 28 bis eskeman agerturiko egoera.

29. egoera

Helburuak

Fisiologikoa: glukolisi aerobikoa eta baita anaerobiko laktikoa ere.

Tekniko-taktikoa: 5 5en aurkakoa, kontraerasoan.

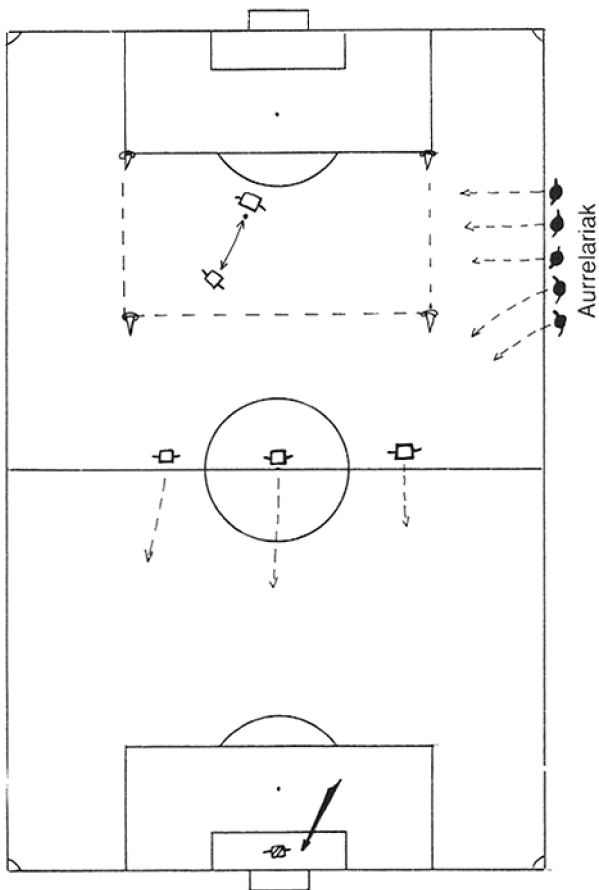
Psikologikoak: elkarlana, eragin-garria izateko.

Garapena

- Bi defendatzailek baloi-trukaketak egingo dituzte balizek markaturiko zonan.
- Beste hiru defendatzaile erdiko marraren gainean kokatuko dira.
- 5 erasotzaileak, entrenatzaileak egindako keinu baten ondoren, alboko marratik abiatuko dira. Baloia balizaturiko aldean berreskuratu eta berehalako kontraerasoari ekin behar diote.

Oharrak

- Erasotzaileek nahi duten taktika aukeratuko dute. Entrenatzaileak eraginkortasuna aztertu eta taldearekin arrakasta lortzeko biderik egokienak bilatuko ditu.



30. egoera

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: baloia bereganatzea, goitik baloia luze bidaltzen direnean.

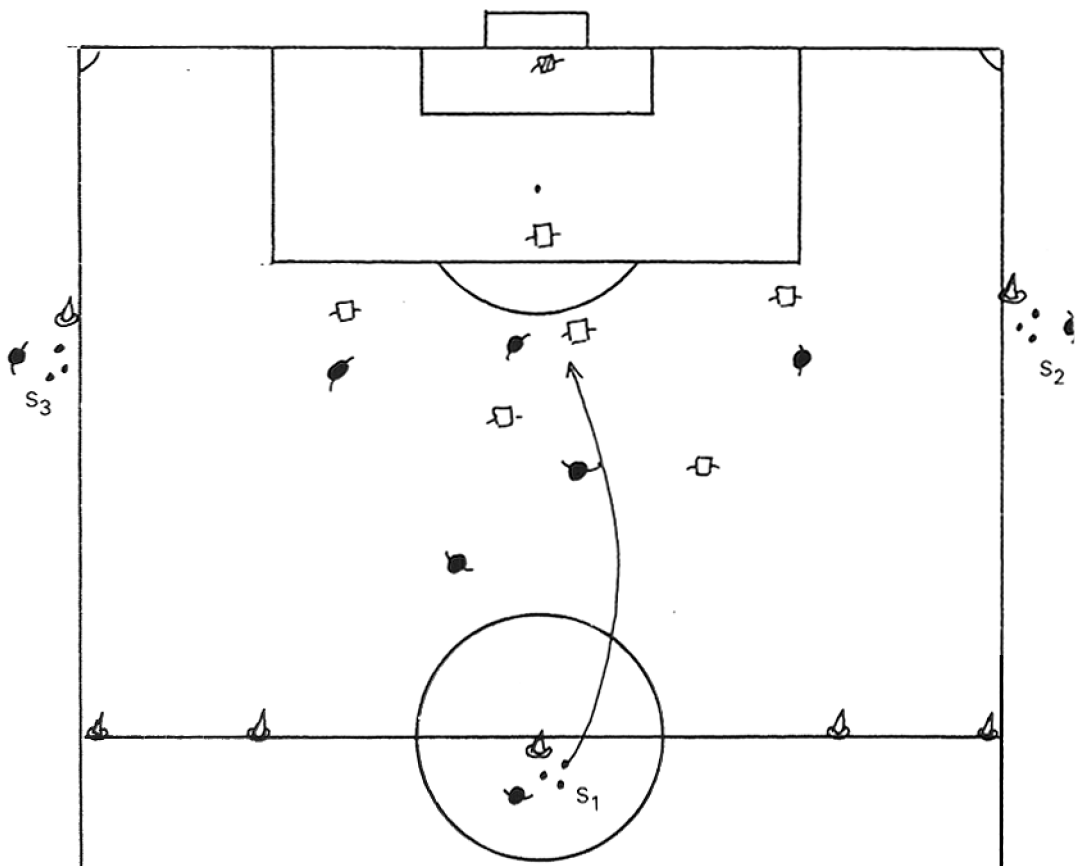
Psikologikoak: ausardia lehia.

Garapena

- Defendatzaileak eta erasotzaileak dagokien tokian egongo dira.
- Hiru abiapuntu ezberdinetatik, goitik, S1, S2 eta S3tik, bidaliko dira baloia luze, lehiarako.
- Erasotzaileak baloiaz jabetzen badira, gola sartzeko bideak bilatu beharko dituzte.
- Baloia bereganatzen dutenak defendatzaileak badira, zelaiaren alde bakoitzean kokaturiko baliz en inguruan erabili beharko dute.

Oharrak

- Entrenatzaileak baloia erortzen denean jokalarien kokaerari etekina ateratzeko modua bilatuko du: gorputzaren posizioa, bultzada, abiadura, kontrola, jaurtiketa.



31. egoera

Helburuak

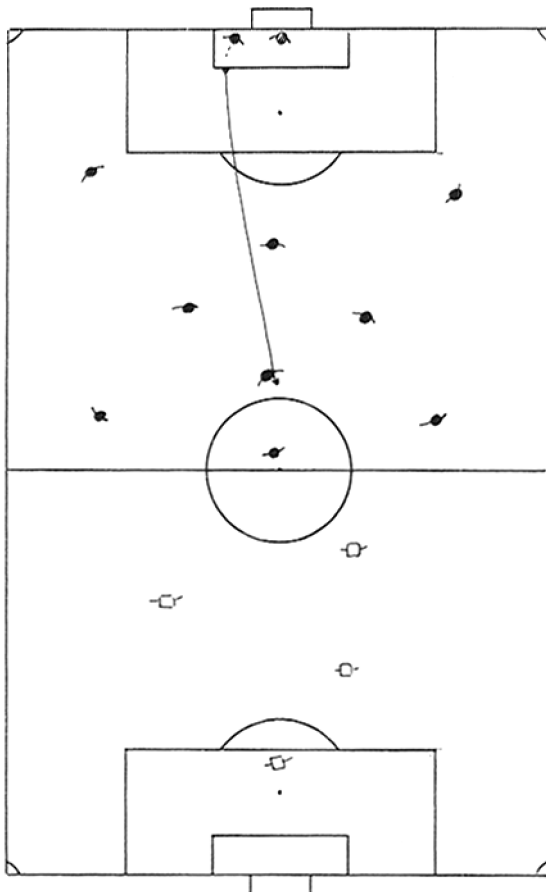
Fisiologikoak: batere ez.

Tekniko-taktikoak: baloiaren progresioa erasoaldean, norik bere kokalekua eta eginkizuna zainduz.

Psikologiak: bakoitzari bere lana.

Garapena

- Taldea entrenatzaileak nahi duen bezala kokatuko da zelaian. Berak taldeak partiduan lortu behar duen baloi-zirkulazioa azpimarratuko du eta jokalarik bakoitzari, taldea behar bezala ari dadin, bete behar duen eginkizuna azalduko dio.
- Jokoa atetik egindako urrunketa bate-tik edo atezainaren jaurtiketa batetik abiatuko da.
- 3, 4 edo 5 aurkakori baloia aurrera ez botatzeko oztupoak jartzea eskatuko zaie.
- Entrenatzaileak denbora jakin bat jarriko du baloia berak aukeraturiko leku batera ailega dadin.

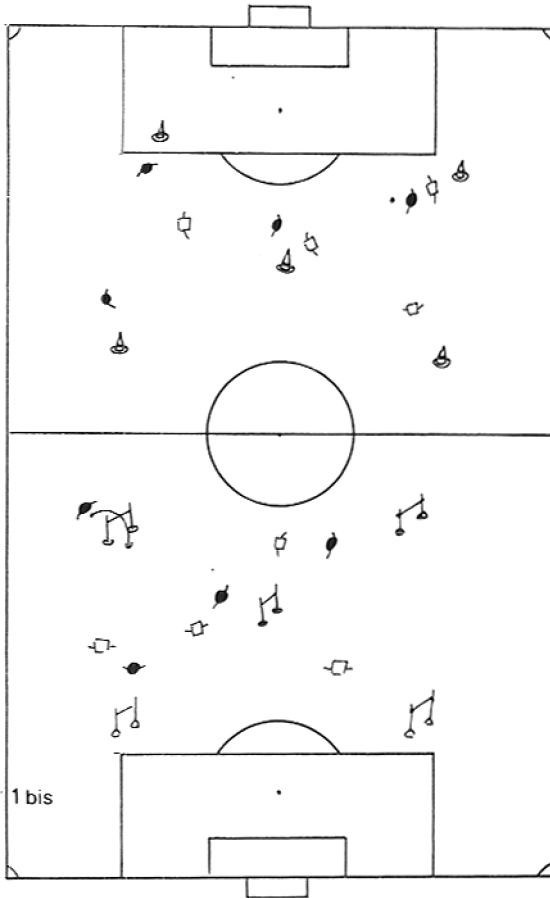


Oharrak

- Egoera honi esker, entrenatzaileak jokalarik guztiak batera aritzeko moduan jar ditzake, orkestako zuzendariak bere musikariei jotzen hasi aurretik, guztiak "SOL" berbera erabiltzeko agintzen dien bezala.
- Jokalarik bakoitzak bere lanaren zergatia ulertu eta ikusi behar du, nahiz eta helburua 11k 5en aurka irabaztea ez izan; partiduaurreko saioak egitea baizik.

GAI-JOKOAK

1.gai-jokoa



Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.
Tekniko-taktikoak: zelaia okupatzea, joko-aldaketak.

Garapena

- 4 4ren aurka (edo gehiago) zelairen erdia erabiliz.
- Entrenatzaileak 5 baliza (talde bakoitzeko jokalaria kopurua baino bat gehiago) kokatuko ditu.
- Talde bakoitzak bere balizak baloiaz ukitzeko ahaleginak egin behar ditu.
- Prest dagoenean, baloia aurkakoari emango dio.

Oharrak

- Baliza zaintzen duen jokalaria, baloiaz jabetu nahi duenak alegia, baliza bera ere ukitu ahal izango du baloiaz jabetuz gero.

Aldaerak

- Joko hau talde osoekin joki daiteke. Horretarako, zelai osoa erabili eta baliza gehiago jarriko ditugu. Honek zelaia denbora luzez okupatzeko bidea emango digu.
- Balizak erabili beharrean hesiak erabil ditzakegu, 1 bis eskeman bezala. Kasu honetan, baloia hesien gainetik pasa beharko da.
- Baloia barraren azpitik ere pasa daiteke. Horrela eginez gero, baloia berreskuratuko duen jokalaria talde bereko bat izatea eskatuko dugu.

2. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

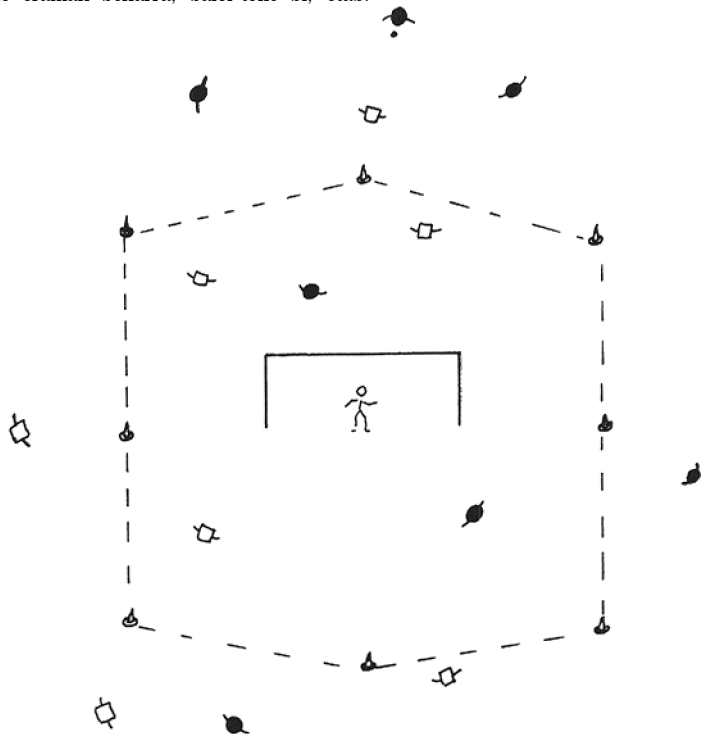
Tekniko-taktikoak: joko-aldaketak, joko luzea, berehalako jokoa ate aurrean.

Garapena

- Bi talde arituko dira ekarren aurka ate bakarra erabiliz. Golak aurretik zein atzetik sar ditzakete.
- Atezain neutroak alde batetik bestera ibili beharko du, arriskuaren arabera.
- Balizaz markaturiko zonaren barruan dauden jokalariek zuzenean baino ezin dute jaurti atera (boleaz, erdiboleaz, buruz).
- Zona horretatik at dauden jokalariek nahi duten bezala jokatuko dute eta atera nahi duten moduan jaurti dezakete.
- Defendatzen ari den taldeak baloia berreskuratatu eta zona horretatik atera egin beharko du erasoan hasi aurretik.

Aldaerak

- Zonaren barruko eginkizunak alda ditzakegu: buruzko jokoa, boleaz jotzea, baloia ateraino eraman beharra, baloi-toke bi, etab.



3. gai-jokoa

Helburuak

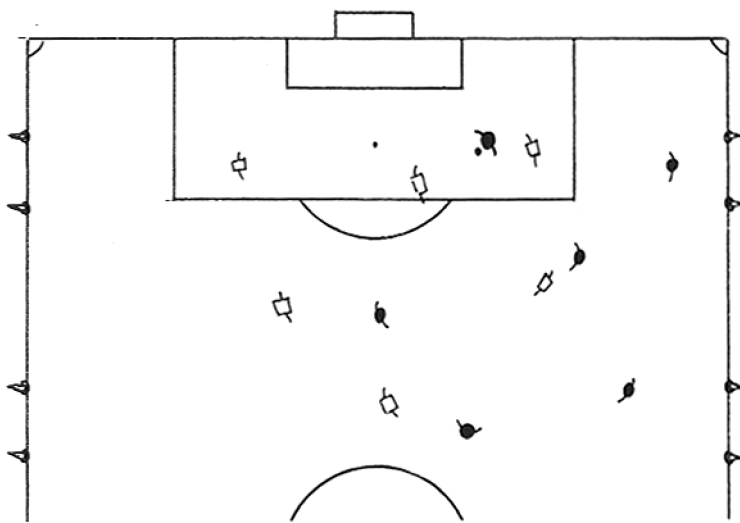
Fisiologikoak: partidu arrunteko erritmoa.

Tekniko-taktikoak: joko-aldaketa eta finkatzeak, gehiengoa bilatzea.

Psikologikoak: entrenatzaileak esandakoak.

Garapena

- Partidu normala baina talde bakoitzak bina ate ditu defendatzeko eta erasotzeko.
- Atezainik ez badago, entrenatzaileak 3 urratseko are txikiak egingo ditu.



Aldaerak

- Atezain bakarrak bere taldearen bi ateak zainduko ditu, bai neurri normalei eutsiz bai txikiagoak eginez (6 m-koak).

Kasu honetan, ateen arteko distantziak ezin du 15 m-koa baino handiagoa izan.

Oharrak

- Joko honi esker, defendatzaileek ate batetik bestera ibiltzen ikasiko dute, arriskua eta erasotzaile-kopurua kontutan hartuz.

- Erasoa ari direnentzat, berriz, defendatzaileen indarrak neurtu eta defentsarik ahulena daukan atea bilatu beharra sortuko da.
- Erasotzaileek nahita luza dezakete erasoa ate batean, defendatzaileak ate horren aurrean biltzeko denbora emanez (talde finkapena), eta gero jokoa bat-batean aldatu.

4. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi aerobikoa.

Tekniko-taktikoak: zonakako defentsa, joko-aldaketak.

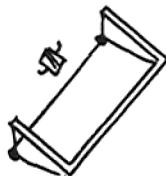
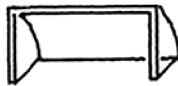
Psikologikoak: kohesioa, elkartasuna.

Garapena

- 3 edo 4 jokalariz osaturiko 3 talde.
- Talde bakoitzak ate bana defendatuko du eta puntu negatiboa izango du gola sartzen dioten bakoitzean.
- Aurkakoen edozein atetan gola sartzen duen taldeak puntu positiboa irabaziko du.
- Hiru taldeen guztiko batura zero izango da beti.
- Adibidez: talde batek 2 gol sartu ditu eta 1 sartu diote: guztira = 1.
- Ez dago mugarik. Ateen atzealdean ere joka dezakete.

Oharrak

- Ezin dira bi talde elkartu hirugarrenari aurka egiteko; puntua gola sartzen duen ekipoak bakarrik jasotzen baitu.
- Kokatzeko aldatetak oso lagungarri izan daitezke.
- Joko honen bidez jokalarien kontzentzazioa landuko dugu bereziki. Lehenbizi ate batean ipini eta, ondoren, beste atera eraman.
- Talde batek beste bati lagun diezaioke defentsan, hirugarrenak gol gehiegi sar ez ditzan.



5. gai-jokoa

Helburuak

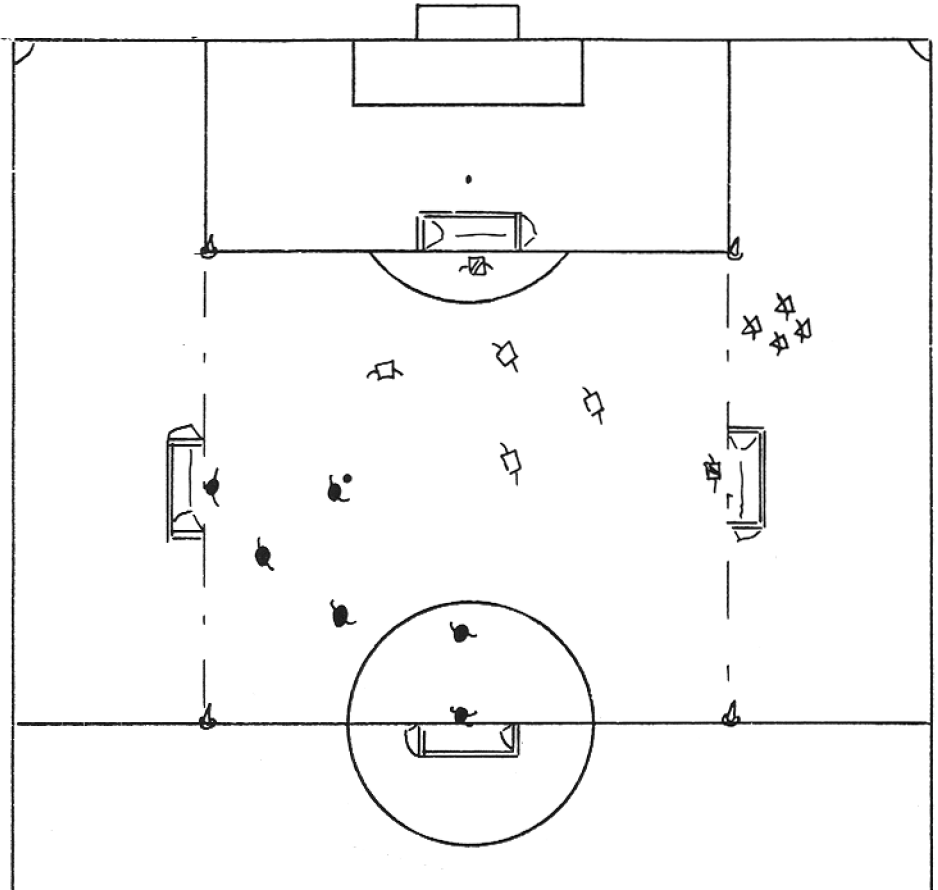
Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: aterako jaurtiketa joko-egoeran.

Psikologikoak: jaurtizeko konfidantza eta ausardia bereganatu, gola sartzeko atsegina izan.

Garapena

- 4 jokalariz osaturiko 3 edo 4 talde, atezain finkoarekin ala gabe.
- 2 talde 3 (edo 4) minutuz arituko dira elkarren aurka.
- Talde bakoitzak ondoko bi ate defendatu behar ditu eta beste bietan sar dezake gola.
- Ez da jokoz kanpikorik egongo.



Antolatzeako aholkuak

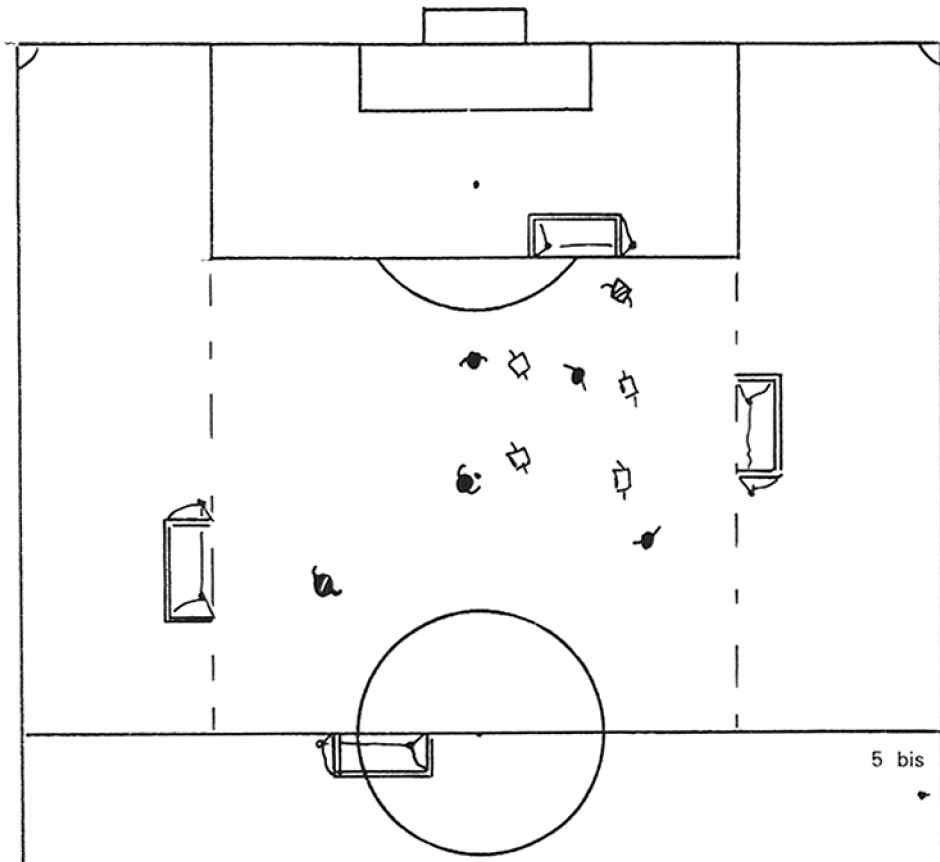
- Partiduei 4 minutu baino gehiago ez iraunarazi, jokalariek erritmoa motelduko lukete eta.
- Hiru talderekin arituz gero, minutu t'erdiko atsedena eman behar zaio jokatzen segitzen duen taldeari.
- Zelaia laburra izan behar du, atera jaurtitzeko aukera errazagoa izan dadin.

Oharrak

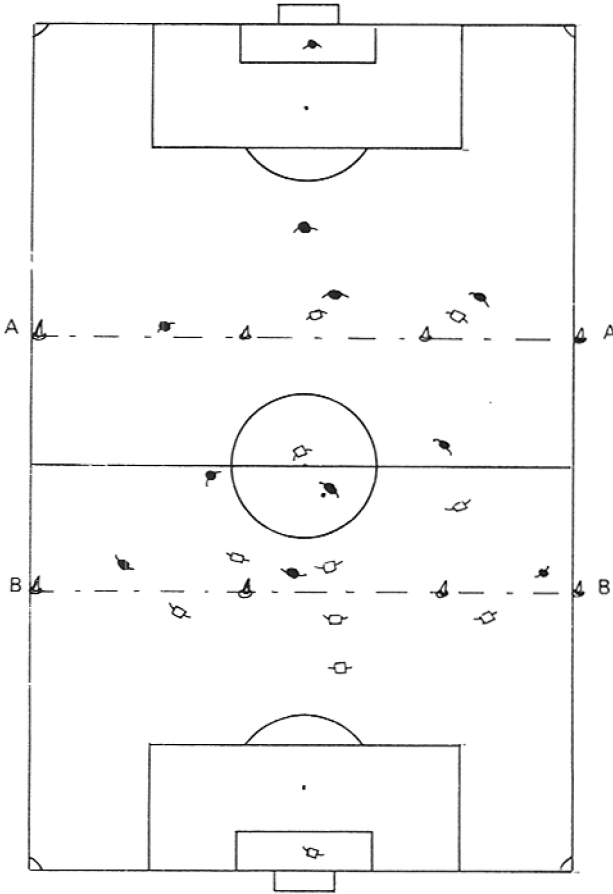
- Joko bakoitzean, entrenatzaileak emandako aginduez gainera, jokolari guztiak jaurtitzeko daukaten indarraz jabetu beharko dute.
- Entrenatzaileak 4 atezain ez baditu, bi jokalarik bete dezakete eginkizun hori, eta hurrengo partidurako alda daitezke.

Aldaera

- Talde bakoitzak atezain bana, ate biak zainduko dituena, izatea. Kasu honetan, bi atek areako angelurantz mugituko ditugu (5 bis eskema).



6. gai-jokoa



Helburuak

Fisiologikoak: partiduko erritmo normala.

Tekniko-taktikoak: baloia-ren zirkulazio arina joko-artean.

Psikologikoak: beti prest egotea.

Garapena

-Partidu arrunta. Hala ere, A eta B bi marren artean daudenean baloi-toke bat edo bi jotzeko aukera besterik ez dute izango, jokalaria bakoitzaren gaitasunen arabera.

Oharrak

-Baloi-toke bakarra baldin badute, jokalariek oso erne egon behar dute eta jokoa aztertu behar dute baloia jaso baino lehen. Egoera hau da egokiena, aurkakoa-ri aurrea hartzeko.

-Jokalariek ezagutzen dituzte baloidunak izan ditzakeen arazoak; beraz, joko librean baino arinago eta garbiago arituko dira (prestago egongo dira).

-Bi baloi-toke izateak lehenbizi kontrolatzeko aukera emango digu eta, batez ere, orientatzeko denbora; begiak altxatu eta irtenbidea bilatzeko beta, alegia.

Aldaerak

-Entrenatzaileak alde horretan egin daitezkeen pase-kopurua muga dezake; 1 edo 2ra talde bakoitzarentzat (jarri arreta dribbling luze indibidualei).

7. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa.

Tekniko-taktikoak: kokatzea.

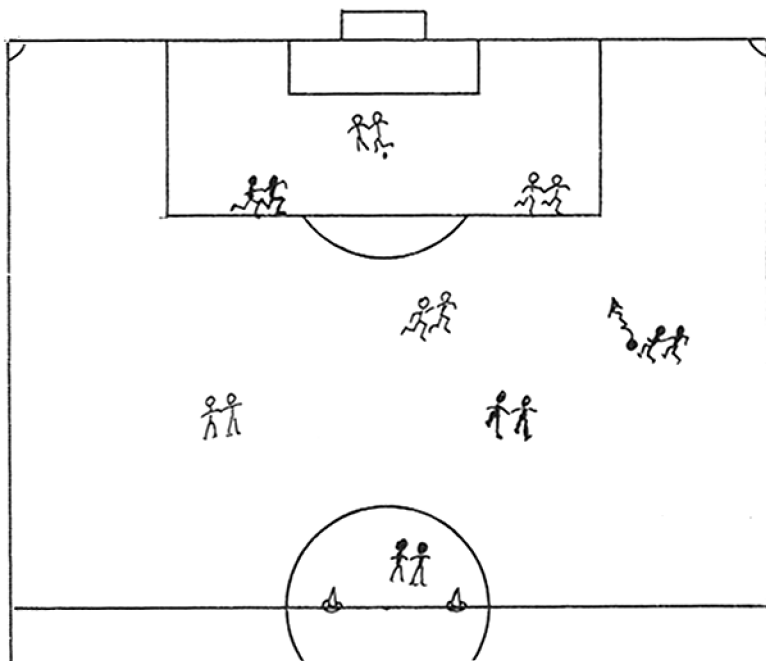
Psikologikoak: ekimena eta onarpena.

Garapena

- Partidu arrunta, baina jokalaria binaka arituko dira, besotik edo esku-muturretik helduta.
- Baloia oinaz ukituko dute.
- Ez dago atezainik.

Oharrak

- Jokalari gazteei kokatzen irakasteko, entrenatzailerak eskarmentu handiagoa daukaten beste jokalari batzuekin bikote moduan ipiniko ditu.
- Lasterketa orekatzeko besoa erabili ezin delako, joko librean baino esfortzu fisikoa handiago eta biziagoa egin behar da.
- Jokalari arin bat geldo batekin ipintzeak lan handiagoa eskatzen die biei.
- Alde baterantz ala besterantz joateko erabakia biek hartu beharrak, jokalarien nortasuna indartzeko bide ematen digu.
- Partidu zenbait alditan, batek baloiaren bila joan nahi izango du eta besteak, berriz, atzerantz joan nahiko du, atea zaintzera edo. Batek proposatu eta besteak onartu egin beharko du.
- Jokalariei gustatu egingo zaie joko hau, hasierako ustegabea gainditu ondoren.



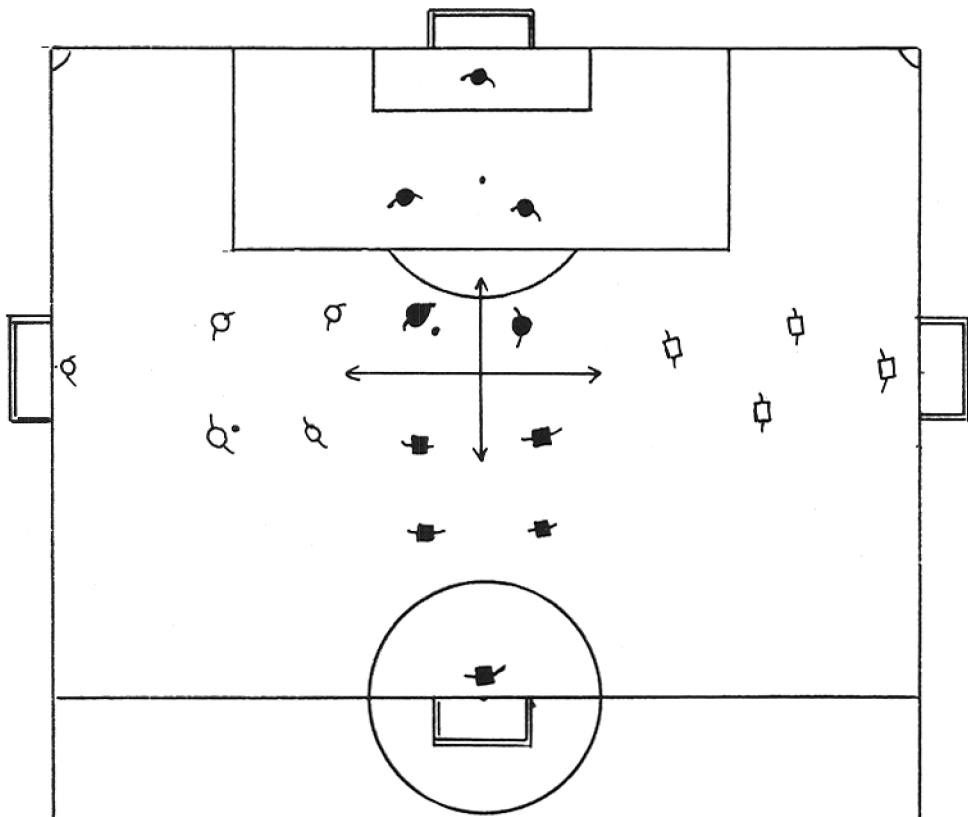
8. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: entrenatzaileak eskaturiko intentsitatearen arabera.
Tekniko-taktikoak: blokeak erabiltzea.

Garapena

- 2 partidu arrunt, 5 5en aurkakoa, alde berean.
- Bakoitzak bere atea defendatu eta bere aurka ari den taldearenari egingo dio eraso.
- Taldeek ezingo dute, debekatuta dago eta, beste partiduari dagokion baloia nahita ukitu.



Oharrak

- Jokalariak beste partiduko blokeez baliatzen ikasi behar dute.
- Zelaierdia baino ez daukan entrenatzaileari jokalariei erritmo bizia-
goa eskatzeko aukera ematen dio joko honek.

9. gai jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: partidu arrunteko erritmoa.

Tekniko-taktikoak: 3 4ren aurkako erasoa eta 4 3ren aurkako defentsa, banakako defentsa.

Psikologikoak: erasotzaileen aurkako lehia azaltzen den arriskuaren beldur ez izatea.

Garapena

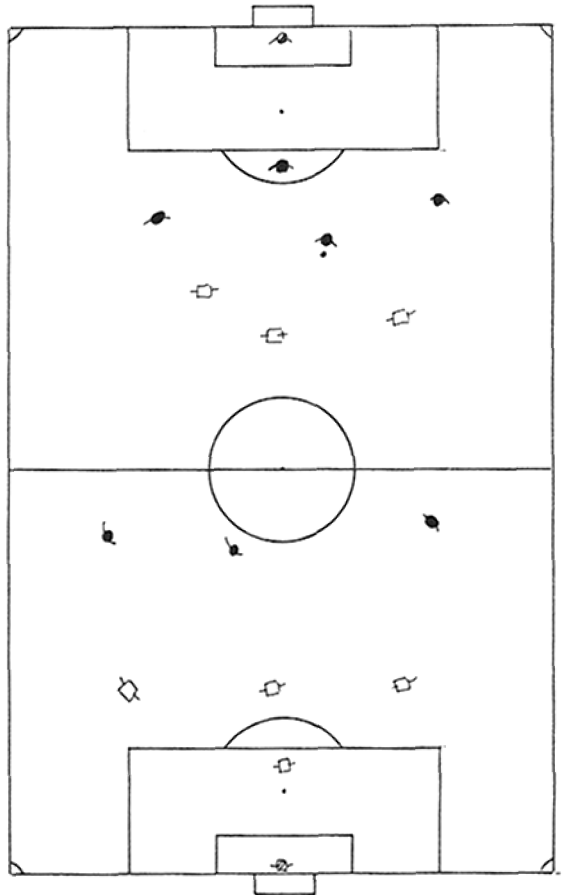
- 3 erasotzaile eta 4 defendatzaile arituko dira beren zelaialdean, bestera igaro gabe.
- Balo bakarra eta joko arrunta.

Oharrak

- Defendatzaileek banakako markaketa egin nahi izaten dute.
- Erasotzaileek horrelako defentsari aurre egiteko bide guztiak erabili behar dituzte: lehia irabazi, blokeen gaineko lasterketa gurutzatuak erabili ...

Aldaerak

- Jokalariei zelaiz aldatzeko aukera eman, alde bakoitzean ari den jokalaria-kopuruari eusten zaion bitartean (trukea).
- Jokalari bat beste aldera joan ahal izango da, baloiaren joan-etorriak errazteko, baina ezingo du golik sartzera joan.



10. gai-jokoa

Helburuak

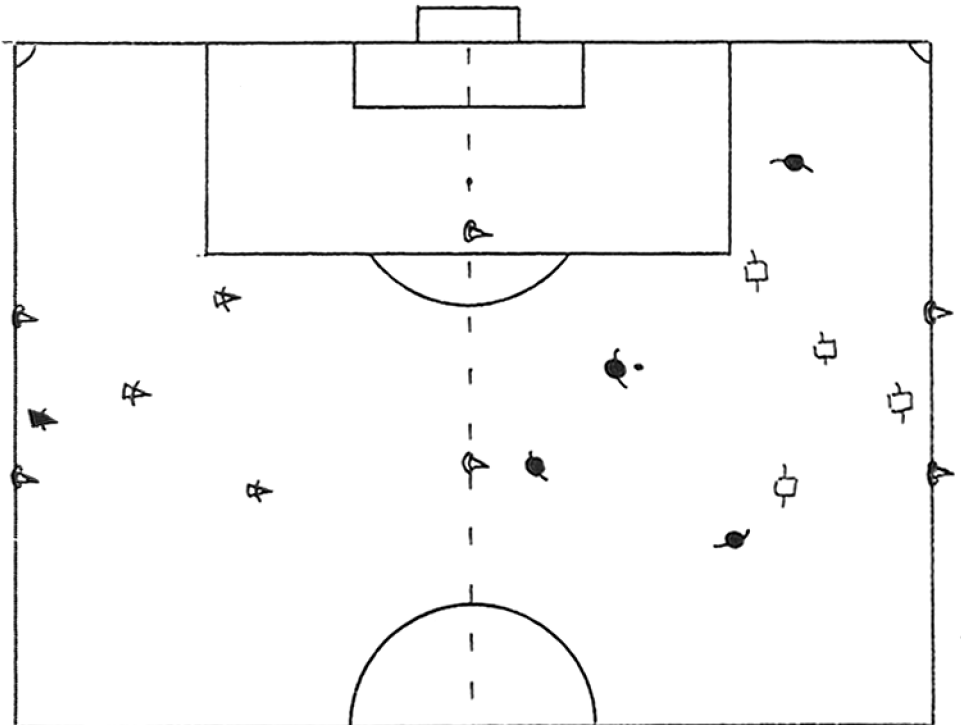
Fisiologikoak: partiduko erritmoa.

Tekniko-taktikoak: baloia, bere zelaialde gainditu eta gorago jo duenean, berreskuratzea eta kopuruz nagusitzea.

Psikologikoak: kohesioa, elkartasuna, irabaztea.

Garapena

- 4 jokalariz osaturiko 3 talde (inork ez du atezainarena egingo).
- Zelaiardi batean 4 jokalarirekin erasotzen duen talde bat dago eta 3 jokalarirekin defendatzen duen beste bat. 4.ak atea zaindu beharko du nahitaez.
- Defendatzen ari den taldeak baloia bereganatu eta beste erdian zain daukan 3. taldeari egingo dio eraso, baina zelaiaren erdialderaino (balizek markaturikoraino) baloia berreskura dezake beste taldeak.
- Kontraerasoan ari den taldea erdiko marra gainditzen duenean, ez du baloiaz jabetzerik; lehengo erasotzaileek, oraingoan. lehen erasotzen zuten atea defendatu behar baitute.
- 3 taldeek lehenbizi ate bati erasoko diote eta ondoren defendatu egingo dute.

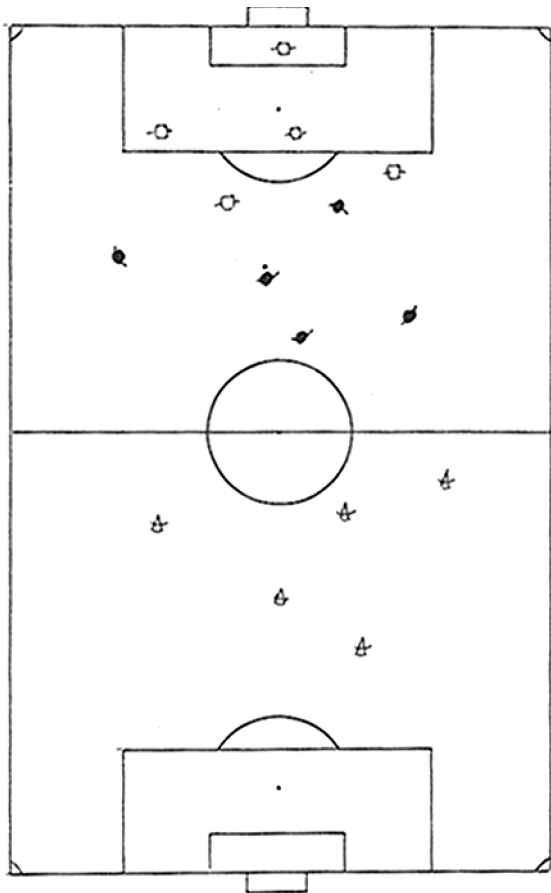


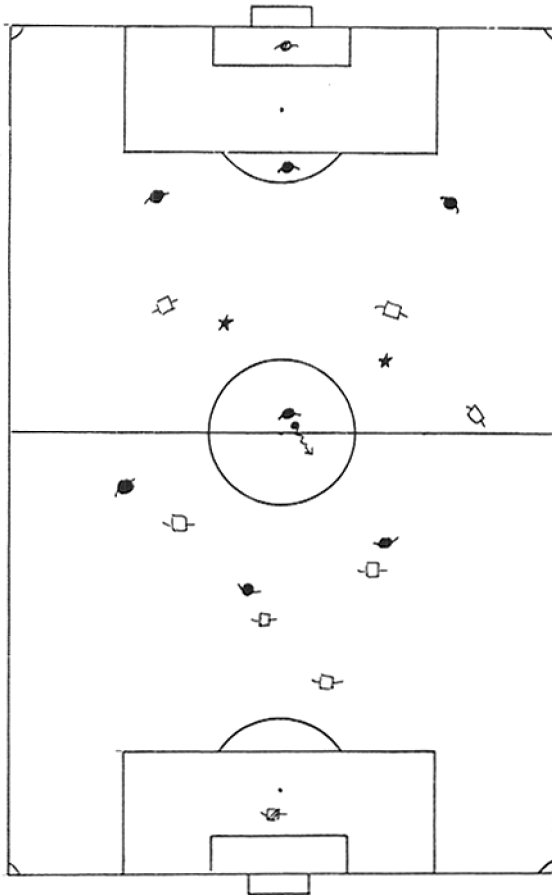
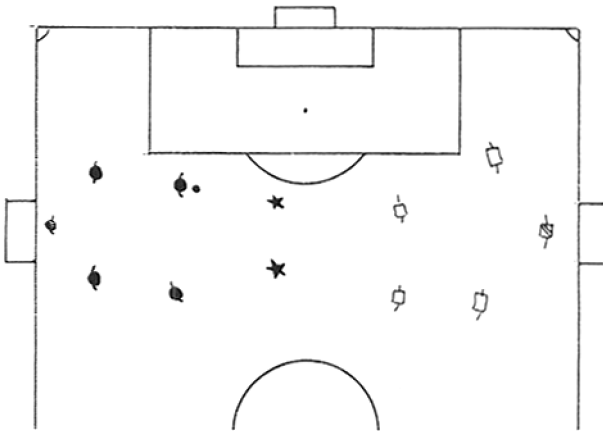
Oharrak

- Joko honek baloia igotzeak daukan garrantzia azpimarratuko du.
- Bestetik, erasotzaileek galdu berri duten baloia beren zelaiertira igaro baino lehen berreskuratu behar dute eta horretarako pressinga erabili beharko dute.
- Erasotzaileei, erasoari kopuruz nagusi izanik ekiteko aukera ematen die joko honek; atearen aurrean dauden defendatzaileei eraso egitekoa, alegia.
- Joko hau azaltzea jokatzea bera baino zailagoa da.

Aldaera

- Jokalari gehiagorekin, 5 edo 6rekin, zelai osoa erabiliz. Ikus ondoko irudia.





11. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: glukolisi anaerobiko laktikoa, jokoaren erritmoa handia bada.

Tekniko-taktikoak: zonakako defentsa, kopuruzko nagusitasuna erasoan.

Psikologikoak: kohesioa, elkartasuna defentsan.

Garapena

- Partidua zelaierdian, 5 5en aurkako, "jokerra" erabiliz (1 edo 2).
- "Jokerrak" baloia daraman taldearen alde jokatzeko duten jokalaririk dira.
- "Jokerrek" ezin dute golik sartu.

Aldaerak

- Zelai osoan, jokalaririk gehiagorekin: 7 x 7,8 x 8,9 x 9, etab., beti bi "joker" erabiliz.
- "Jokerrek" baloi-toke bat edo bi baino ez dituzte emango.

12. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: partidu arrunteko erritmoa.

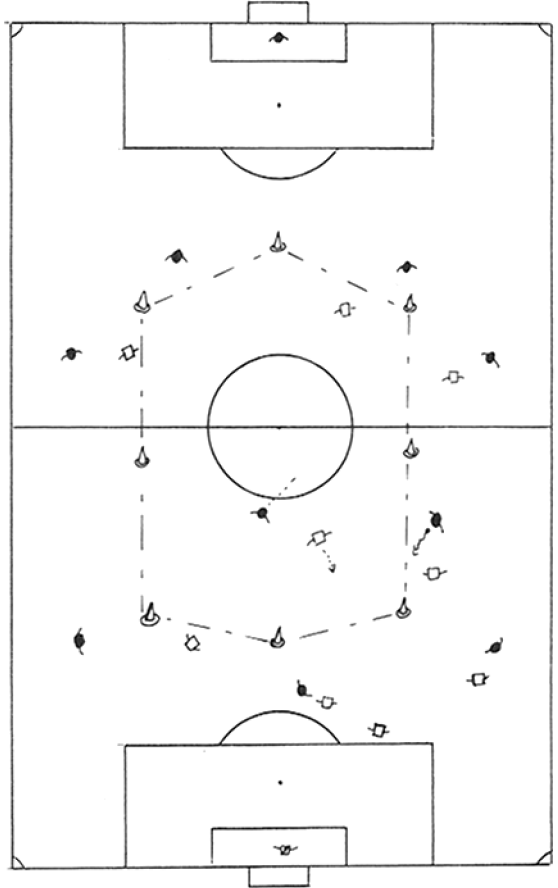
Tekniko-taktikoak: albotik egindako baloien igoerak.

Garapena

- Joko normala, baina balizaturiko aldean ezingo dute baloia ukitu, bertatik pasa daitezkeen arren.
- Baloiak goitik edo arrasean zeharka dezake zona hori.

Oharrak

- Zona horrek jokalaria albotan jokatzen bultzatuko ditu.
- Zeharreko paseak luzeak dira.



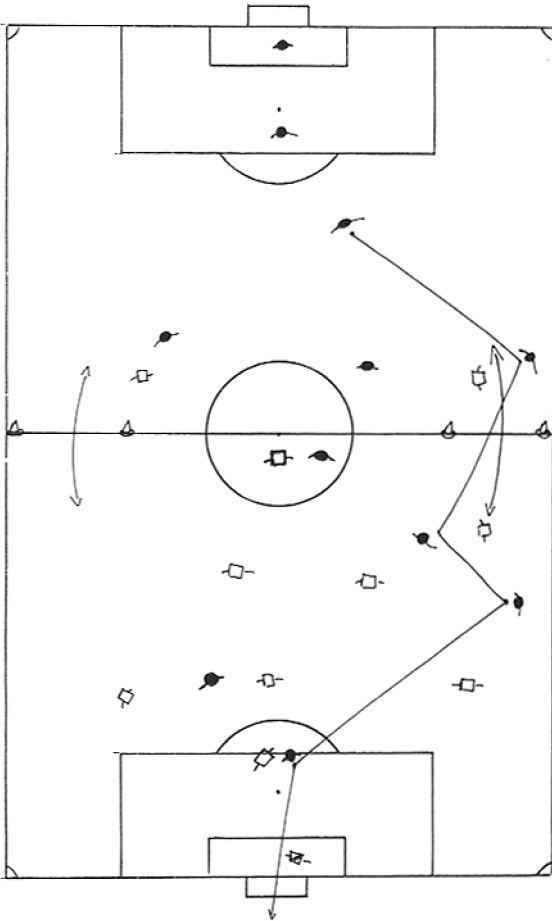
13. gai-jokoak

Helburuak

Tekniko-taktikoak: albotikako jaurtiketak erraztea.

Garapena

- Talde batek baloia alboan eta erdiko marraren gainean kokatu diren balizko artean pasatzen badu (aurkakoei bereganatu gabe) gola lortuko du. Gol hori bikoitza edo hirukoitza izan daiteke, entrenatzaileak ariketa horri emandako garrantziaren arabera.



14. gai-jokoa

Helburuak

Fisiologikoak: partidu arrunteko erritmoa.

Tekniko-taktikoak: zelaiaren erdialdetik bidalitako baloi luzeak.

Garapena

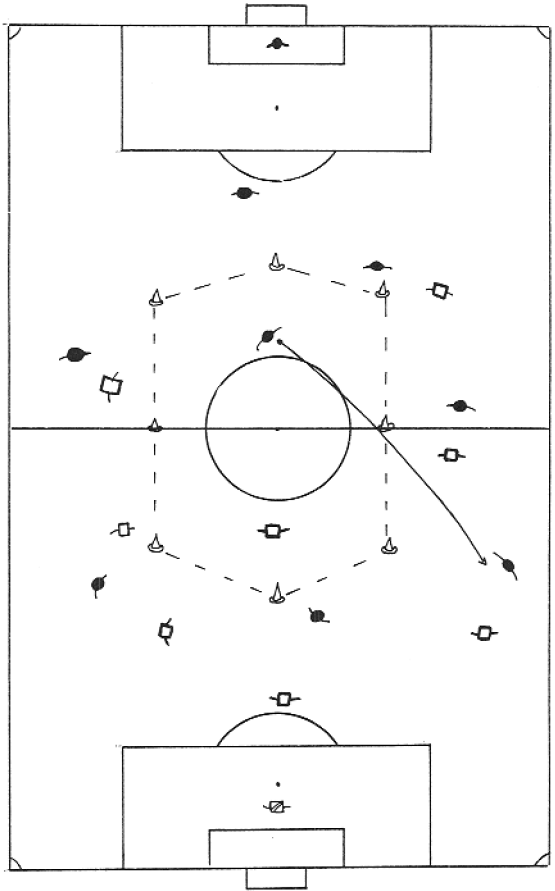
- Balizaturiko aldean talde bakoitzeko erdilari bana kokatuko dugu, jokoa luze irekitzeko ariketa hobetu behar duen erdilariaren bat, esaterako.
- Alde horretara ezingo du inork baloia ukitzeko asmoz etorri, bi erdilari horiek izan ezik.

Oharrak

- Gainerako jokalariek beren kokalekua egoera hori kontutan hartuz aukeratu beharko dute.
- Jokalari hauek askotan bereganatuko dute baloia; ez baitute inolako markatarik.
- Joko hau oso egokia da erdilarien joko-sormena hobetzeko. Entrenatzailea eta jokalariek batera aritu ahal izango dira horretan.

Aldaerak

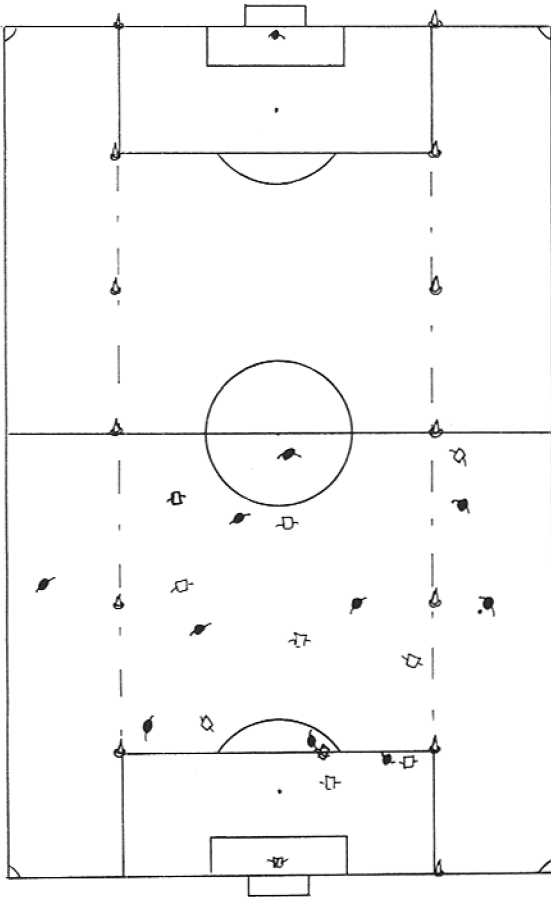
- Erdilarietako zona horren barruan baloia-ekin aurrera jotzea debekatu da eta jokalariek baloia jaso duten puntutik 2m-raino bitartean jokatzea ere bai.
- Beste jokalariek erdilarien aurrean kokatzeko baimena eman diezaikegu, jokoa irekitzea oztopatzeko, baina baloia oinekin gelditu gabe. Horrek erdilariak arinago jokatzea behartuko ditu.



15. gai jokia

Helburuak

Tekniko-taktikoak: ate aurreko jokia, erdiraketak erabiliz.



Garapena

- Balizek alboetako bi hegala mugatuko dituzte.
- Bi hegala hauetan ezin zaio aurkakoari baloia oinetatik kendu. Bai, ostera, egindako pasea edo erdiraketaz jabetu.

Oharrak

- Arau honek hegaletan egin behar den jokia bultzatuko du; jokalaria erdiraketak lantzerik behartuko baititu.
- Baina ezin da arau hau alboetako jokia hobetzeko erabili; gaitortasun artifizialki errazten baititu. Partiduan, berriz, jokalaria bere kabuz konpondu beharko ditu arazoak.

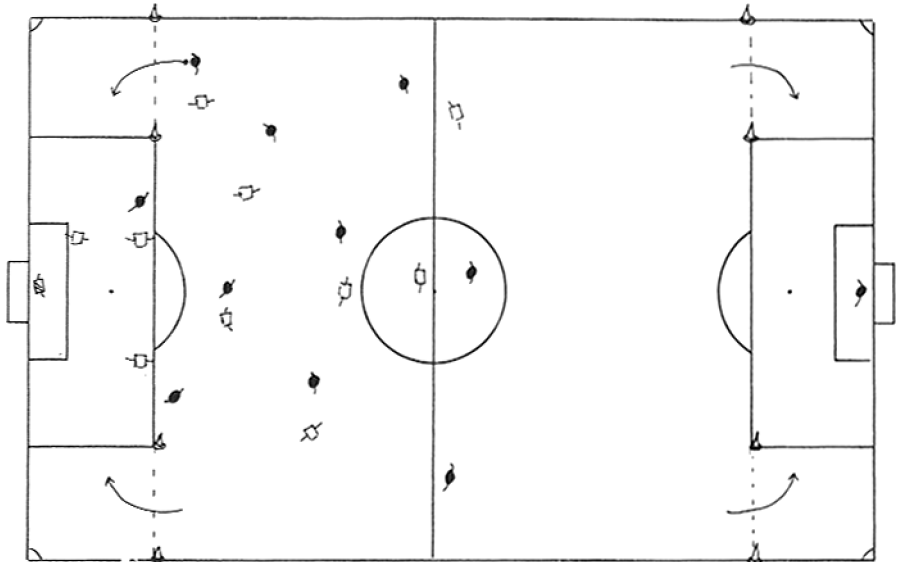
16. gai-jokoa

Helburua

Tekniko-taktikoak: hegaletako jokoa bultzatu.

Garapena

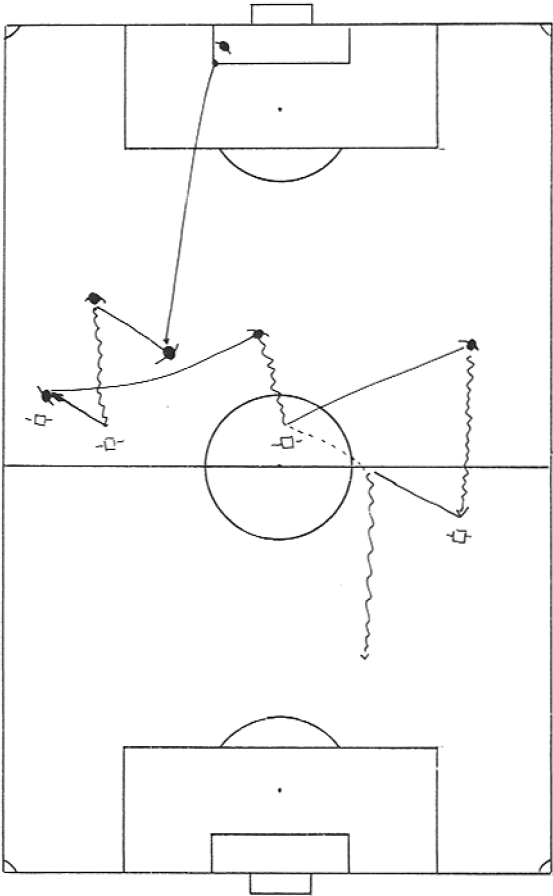
- Talde batek hegaletan kokaturiko balizen artean baloia pasatzea lortzen badu, gol bat kontatuko du; edo bi edo hiru, entrenatzaileak horri ematen dion garrantziaren arabera.



17. gai-jokoa

Helburuak

Tekniko-taktikoak: laguntzaileen eginkizuna, joko-aldaketetan. Baloia espazio libreetan eraman, keinuak, blokaketak, pantailak eta lasterketa gurutzatuak erabili.



Garapena

- Partidua zelai osoan egingo dugu jokalariei kopurua handia bada. Bestela zelai-zati batean egingo dugu.

- **Aurreranzko** paseak egiteko behar den jarriko diegu, atezainari eta atletiko urrunketak egiten dituztenei izan ezik.

Oharrak

- Hasierako 10 minutuetan jokalariek ez dute asmatuko eta atzerantz egingo dute etengabe, beren atezainaren bila.
- Egoera aztertzeko aldia pasatakoan jokalariek bueltaerdien eta laguntzaileei egindako paseen baliagarritasunaz ohartuko dira.
- Baloia atzeko aldean mugituko da, alde batetik bestera, baloia oinekin eramateko aukera emango dieten espazio o **libreagoen** bila.
- Baloia aurrean kokaturiko jokalariek blokaketak eta pantailak egin ditzakete.
- Itxuraz blokatu dituzten jokalariek keinuak egin ahal izango dituzte eta aurrera jo, oztopoak oztopo. Eskeman, baloia apurka-apurka eramateko adibide bat azaltzen da.

18. gai-jokoa

Helburuak

Tekniko-taktikoak: erasotzaileak laguntzaile gisa erabiltzea.

Garapena

- Entrenatzaileak zenbait erasotzaileri baliza bat edo elastiko bat eramateko agindua emango die. Jokalari hauek baloi-toke bakarra izan dezakete.
- Partidua zelai osoan edo zelai-zatian jokatuko da, jokalari-kopuruaren arabera.
- Jokalari orok hartu beharko du noiz edo noiz erasotzaile-laguntzailearen eginkizuna.

19. gai-jokoa

Helburuak

Tekniko-taktikoak: golak sartzen dituztenen kokapen bereziak. Golak bideratzen dituztenentzako lan berezia.

Garapena

- Entrenatzaileak bi erasotzaileri baliza edo elastiko bana eramanaraziko die. Jokalari hauek izango dira, elastiko edo baliza daukaten bitartean, beren taldearen golak sar ditzaketen bakarrak.
- Gainerako jokalariek ez dute golik sartzerik izango.
- Jokalari guztiek izan beharko dute noiz edo noiz gola sartzeko eginkizuna.

20. gai-jokoa

Helburuak

Tekniko-taktikoak: kontraerasoa erraztea eta erasoan eta defentsan berriz azkar elkartzea.

Garapena

- Entrenatzaileak zelaiaren erdiko marra ondo markatuko du balizez.
- Talde batek sartutako gola baliozkoa izan dadin, beharrezkoa izango da taldeko jokalaria guztiak, atezaina izan ezik, aurkakoen zelaialdean egotea.
- Talde batek orain esan bezala gola sartzen duenean eta aurkako taldeko jokalaria guztiak bere zelaialdean ez badaude, golak bi puntu baliozko ditu.

Oharrak

- Arau honi esker, defendatzaileak arin elkartu eta zelaiardia husten ikasi behar dute: kontraerasoak ere bultzatuko ditugu.

21. gai-jokoa

Helburuak

Tekniko-taktikoak: pase txarrak gutxiago izatea, kontzentrazio handiagoaren bidez.

Garapena

- Jokalaria bakoitzak 3 pase txar egin ahal izango ditu (edo gehiago edo gutxiago, partiduaren iraupenaren arabera).
- Kopuru hori bete duenean (pase txar bakoitzeko puntu bar gutxiago) entrenatzaileak elastiko bat edo baliza bat emango dio eta atzeranzko paseak egiteko baimena baino ez dio emango (edo bi baloi-toke egitekoea).

XI. ATALA

ATEZAINEN

ENTRENAMENDUAREN

ARAZOA

Atezainen entrenamendua arazotsua da entrenatzaile gehienentzat, edo hori da behintzat ikastaroetan egiten den galdera-kopuruari begiratuz antzeman daitekeena.

Horren arazoia honetan datza; alegia, entrenatzaileen % 95 jokalaria izan da eta ez atezain. Horiek horrela, entrenatzaile gehienak atezainari gola sartzeko bideak bilatzen ahalegindu dira, eta ez, logikoa denez, golik sartzen ez uzteko bideak ikasten.

Galderak 3 talde nagusitan sailka ditzakegu:

- Nola antolatu atezainen lana, gainerako jokalariren entrenamendua-rekin bateratuz?
- Zer egin behar da atezainaren gaitasunari eusteko edo hobetzeko?
- Zer-nolako aholkuak eman daitezke entrenatzailea atezain izana ez denean?

Atal honetan, atezainen entrenamenduari ikuspuntu berria sor dezaketen puntuak jorratuko ditugu; besterik ez. Gure ideiak, atezainak egin dezakeen lanaren atal txiki baten islada diren adibideetan oinarrituko ditugu. Prestatzen ari garen beste lan batek, atezain onak hezten lagunduko digu alde batetik eta, bestetik, atezain horiek beti sasoi onean mantentzeko bideak erakutsiko dizkigu.

Hala ere, zeuon ezagutza osatu asmoz baldin bazabiltzate, gai honi buruz ahal duzuen guztia irakurtzeko gomendioa luzatu nahi dizuegu entrenatzaileoi.

ATEZAINAREN EZAUGARRIAK

Atezainak bere eginkizuna behar bezala betetzeko, 4 ezaugarri eskuratu eta horiei eutsi beharko die:

- * fisikoak: altuera, jauzi-ahalmena, bizitasuna eta oreka,
- * teknikoak: baloia hartzeko modua, desbideratze-erreflexuak, desplazamenduak, urrunketak,
- * taktikoak: aurrea hartzea, kokatzea, jaurtiketak, aginduak
- * psikologikoak: kontzentrazioa, ausardia, agintzeko ahalmena, lasaitasuna, konfidantza.

Trebetasun hauei guztiei eutsi ahal izango zaie (baita hobetu ere), entrenamendu metodiko eta antolatuak eginez gero.

Altuera da entrenatzaileak alda ez dezakeen gauza bakarra, baina altueraz hobeto baliatzen irakatsi diezaioke.

Atezainaren lanaren antolakuntza

Atezainaren balio teknikoa edozein izanik ere, entrenamenduak hobe dezake balio hori. Horretarako, bere erreflexuak erabiltzea erraztuko dioten portaerak **automatizatu** egingo ditugu. Aurrea hartzea, kokapena edo bere portaerak hobetuz gero, atezainak aparteko trebetasun gutxiago beharko du.

A) Atezainentzako entrenamendua

a) ORDUTEGIA

Atezainek entrenamendu berezia izan behar dute astean zehar, ordu t'erdikoa gutxi gora-behera. Entrenamendu hau atezainaz bakarrik arduratzen den entrenatzaileak gidatuko du. Horiek horrela, entrenamendua beste egun batean egin daiteke (ohizko entrenamenduetatik at) edo 45 minutuko bi saio egin taldearen entrenamenduari ekin baino lehen. Horrek 45 min lehenago etortzea eskatuko die atezainei, entrenatzaileari eta agian aurrelari bat edo besteri. Horrela, taldearen entrenamenduari berehala ekin ahal izango diogu: atezainak beti hasteko prest egongo baitira. Entrenatzaileak, era berean, lehenago joaten utzi diezaike atezainei; egindako lana aski dela uste duenean, alegia.

b) EDUKINA

Lan-egoerak ez dira taldearen entrenamendukoak bezain orokorrak izango; ate aurrean jokalaria gutxiago egongo baita.

Mugimendu teknikoak oso analitikoki aztertuko dira: baloi altuak, altuera ertaineko baloiak, arraseko baloiak, baloi loratuak, etab.

Desplazamenduak, eusteko puntua berreskuratzea, angelua ixtea, goitiko irteerak eta oinetarako irteerak aztertu, zuzendu eta berriz egingo dira behar bezala atera arte; errendimendu hobea eta automatizazio egokia lortu arte.

Entrenatzaileak, entrenamendu berezi honetan baloiaz jabetzeaz gainera, atezainari eskuhartze logiko eta egokiak ere exigituko dizkio. Izan ere, edozeinek harrapa dezake honako edo halako baloia zorte-apur bat izanez gero, baina 50etik 50 harrapatzeko zortea baino zerbait gehiago beharko du atezain horrek.

Entrenatzaileak, beraz, atezainaren akats guztiei egingo die aurre, harik eta benetako unean kaltegarriak gerta dakizkiokeen joera guztiak

baztertu arte. Entrenatzailearen lanaren helburua akatsak eta hutsak **aurrez ikusten** da. Atezainaren akats arruntenak eta horiei dagozkien konponbideak aurkituko ditu lan honetan.

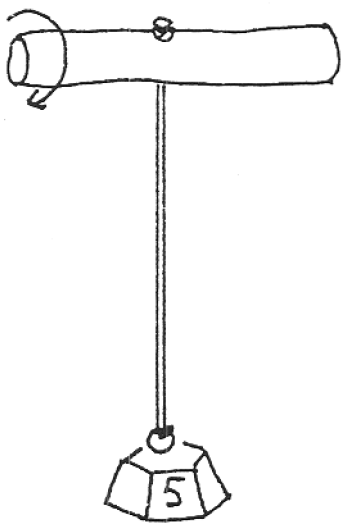
Entrenamendu espezifiko honetan gaitasun fisikoak ere landu ahal izango ditu.

1. Muskulazioa

Goiko atalak eta sorbaldetako muskuluak: uzkuertzeko abiadurak ahal bezain azkarra izan behar du. Honek, besoak prestatzeko lana kargekin (sendotzeko baloiarekin eta abarrekin) ez dela egin behar esan nahi du.

Bizitasuna lantzeko ariketak egin behar dira: 2 atezain aurrez aurre, 2 m-ko distantziara, baloi edo tenis-pilota bana dutela elkarki aldi berean pasatzen hasiko dira. Atezainek bestearen puntu eskuragarri guztiak bilatuko ditu, jauztera edo makurtzera behartu gabe. Besoak dira mugituko dituzten atal bakarrak: gora, behera, ezkerrera, eskuinera, gero eta arinago. Ariketa honetan baloia edo pilota bi eskuez eskuratzeko eska diezaiekegu, edo esku bakarrez, nahi izanez gero.

Besagaineko muskuluak: hauek oso indartsu egon behar dute, 120 km/h-ko abiadura lor dezaketen baloiak gelditu behar dituztelako. Ukabilek ezin dute atzera egin eta atzamarrek, baloia harrapatu eta estutzeko, aurre egin behar diote abiadurari, bestela ihes egingo dio eta. Hona hemen erraz egin daitekeen eta erabilgarria den tresna. Atezainak pisua altxatu era soka bildu beharko du. Pisua 5 kilokoa baino handiagoa izan daiteke. Oso poliki jaitsi behar da.



Beheko atalen muskulazioa: alferrikakoa da kargen bidez lantzea, muskuluen uzkurdurak bat-batekoa izan behar du kasu gehienetan eta (goitiko baloiak geratzean). Entrenamenduetan norabide-aldaketak abia da bortitzak eta abar sarri eta ugari landuko ditugulako, muskuluak lantzeko lan bereziari ekiteak ez du merezi. Aitzitik, eta batez ere zango-etako muskuluak lantzeko, jauziak, oin baten gainekoak, zangokadak, atsosaltoak, zuzen edo sigi-saga, sokaz edo soka gabekoak, oso baliagarriak izango dira.

Abdominaletako muskulazioa garrantzi handikoa da. Entrenamendu guztietan landu behar dute; bai atezainek, bai gainerako jokalariek. Lan horretan lasterketa laburrak egingo ditugu, hau da, gutxi gora-behera gehieneko abiaduraren % 70 erabiliz. Helburua, pelbisa

bultzada eta abiadak hartzeko behar bezala kokatzean datza (ikus. 32., 33. eta 34. orrialdeetako argazkiak).

Muskulua lantzeko 50 ariketa egin behar ditu zuzenean minutuan. Ondoren beste 50 gurutzatuz minutuan, eta beste 50 behea ukitu gabe (taldekidearen bultzadarekiko ardatzean) eta beste 40 haizetako garbigailuarena (edo parabrisa garbitzekoarena) eginez.

2. Lasterketari dagokion lana

Atezainak ez du beste jokalariek egiten duten lana burutu behar; berak ez baititu lasterketa luzeak egin beharko.

Partiduan izaten dituen esfortzualdiak oso laburrak izaten dira eta atsedendialdiak, ostera, oso luzeak. Horiek horrela, atezainek ez dituzte laktikoa eta erresistentzia bereziki landu beharko. Abiada eta norabide-aldaketa bortitzei dagokien lana besterik ez zaie interesatzen. Horrelako ariketak entrenamendu ezberdinetan agertuko dira askotan; erasotzaileen aurkako ekinaldietan, alegia.

3. Giltzaduretako malgutasuna

Entrenamendu berezi hauetan, atezainek sorbaldetako giltzaduren eta giltzadura koxo-femoralen mugikortasuna landu behar dute bereziki.

4. Oreka: gorputza espazioan eta erorketetan menperatzea

Atezainak bere atalak non dauden jakin behar du beti, bai beste atalei dagokienez, eta baita lurrari dagokionez ere (eta, batez ere, gorgutzaren oreka nolabait asaldatu edo bere onetik atera denean). Honakoa esan nahi da: begiek har ditzaketen erreferentziak aski ez direla erori eta berehala altxatu behar duen atezainarentzat. Orekan dagozkion argibideak barneko belarriak ematen dizkigu eta behar-beharrezkoa da honek garunerara bidaltzen dituen mezuak ulertzen ikasi eta jakitea.

Esaterako, atezainekiko lanean oso garrantzitsua izango da zenbait ekinaldi lantzea, aurrerantz, atzerantz eta alborantz itzulipurdika egin ondorengoak. Horrelakoetan honako hauek eskatuko dukiegu atezainei: lurrean behar bezala berriz kokatzea (oinak gurutzatu gabe, orpoen gainean...), begirada baloian ahalik arinen kokatzea, gorputza sostenguen gainean behar bezala orekatzea.

Lan fisikoan izan ezik, entrenatzaileak beste jokalaria baten laguntza erabili ahal izango du atezainentzako entrenamendu berezi hauetan. Hori ez da txarra izango jokalarientzat. Gainera, entrenatzaileak baloia jotzeko moduak, erdiraketak eta atezainak normalean erabiltzen dituen orientazio-puntuak buruzko ariketak ere egin ditzake entrenamendu hauetan.

B) Taldearekiko entrenamendua

Talde guztia batera biltzen deneko entrenamenduetan, entrenatzaileak atezainentzako lan berezia prestatu beharko du, hau da, atezainak aurrelarietarako osagai huts ez izatea lortu behar du entrenatzaileak. Jokalariak atezainak behar dituzte, programazioan ezarritako helburuen araberrako ekintzei bukaera emateko. Baina, era berean, atezainek ere jokalaririk behar dituzte, programazioan ezarri behar diren saio batzuk hobetzeko.

Entrenatzaileek gehienetan jokalarientzat antolatzen dute lana, eta atezainek egoera horietan parte hartzea nahikoa dela pentsatzen du. Hau ez da atezainentzat lan egokia. Izan ere, jokalarientzako lana hutsuneak saihestuko dituen programazioan ezarri behar da: lorturiko gauzei eusteko bideak eskainiko dizkigun programazio berean, alegia. Programazio horretan, hala ere, partidu arruntean ugari ez diren parte-hartzeak egin beharko ditu atezainak: ukabilezko urruntzeak, esaterako. Honek horrela, atezainek dagokien lana egiten ez badute, benetan behar-beharrezkoak direnean ez dira eraginkorrak izango.

Pedagogia aktiboa erabili

Nahiz eta atezainaren eginkizunak oso teknikoak izan, bere eginkizun batzuk benetako egoeran baino ezin dira landu eta hobetu: benetako zelaia, aurkakoen eta taldekideen kopurua, erasotzaileen bizitasuna, arriskua, gaizki jokatzeko beldurra eta eraginkor ez izateko beldurra.

Entrenatzaileak, bada, ez du inolako mugimendu teknikorik egitera behartuko (adibidez: ukabilez urruntzera). Eskuhartzeko eskatu dion egoera eta honek dakarren zailtasuna zelaietan prestatuko ditu: jokalarit-talde baten gainean beranduegi parte hartzea, adibidez. Entrenatzaileak aurrelari eta atzelari talde baten gainera bidaliko du baloia. Horrela, atezainak arazoak izango ditu baloia bi eskuez, harrapatzeko; baloia galtzeko arriskua izango baitu. Baloia berriz askatu gabe harrapatzen badu oso ondo, baina behar bezala heldu ezin badio, entrenatzaileak beste bide bat bila dezala aginduko dio: arrisku gutxiagoko alde baterantz ukabilez urruntzea, esaterako. Baina ariketa hau ez da izango atezainaren gainera oso altu bidali eta ukabilez jo dezala eskatzea! Hori oso erraza da, baina erabakia hartzea, gaizki jokatzeko beldurra, jokalarien eragozpena, hots, benetako partiduan agertuko liratekeen elementuak, ez dira bertan izango.

Taldearekiko entrenamendua= joko-egoerak erabiltzea.

Entrenatzailea, beraz, atezainen entrenamendu berezietan landutako gauzak erabiltzeko bideak emango dituzten ariketak, egoerak eta gai-jokoak erabili eta programatzen saiatuko da, ahal duen neurrian, bederen. Jakina, honek lan handiagoa eskatuko dio entrenatzaileari programazioak egin behar duenean.

Zikloka egindako lana

Entrenatzaileak egindako programazioak, atezainei dagokienez, partida arruntean ager daitezkeen parte hartzeko modu guztiak hiru astean jorratzeko bideak sortu behar ditu. Erreflexuek eta automatizazioak lan erregulariki eta ugari egitea eskatzen dute.

3 astean behin atezainen lan guztia errepatatuko dute:

- jaurtiketa luzeetan parte hartzea: baloia geldirik dagoela, baloia mugitzen ari dela.
- erasotzaile bati sakon bidalitako baloien gainekoa: aurrea hartzea, angelua ixtea, oinetara ateratzea, hurbileko txutak.
- erdiratutako baloien gaineko eskuhartzeak: luzeak, hurbilak, aurka-koaren aurrean, aurkakoen goialdekoak, abiatzeko lasterketa moteltzen duen aurkakoarekikoak, lehen zutoinera bidalitako baloiak (arrasekoak edo goitikoak), goitiko baloi luzeak eta erdi-luzeak, cornerrak, jaurtiketa libreak, aurkakoen gaindialdiak,
- oinetara edo eskuetara jaurtitzea (goitikoak edo arrasekoak).

Zenbait aholku

Lan honetan atezain amateurren akats arruntenak jorratuko ditugu, hau da, entrenatzaileak bereziki landu behar dituenak.

Aholkuak oso ondo hartzen dira, oso ugariak eta denak batera ematen ez badira. Bestela, etsitzeko eta bere buruarekiko konfidantza galtzeko arriskua eduki dezakete. Beraz, entrenatzaileak apurka-apurka erabili beharko ditu.

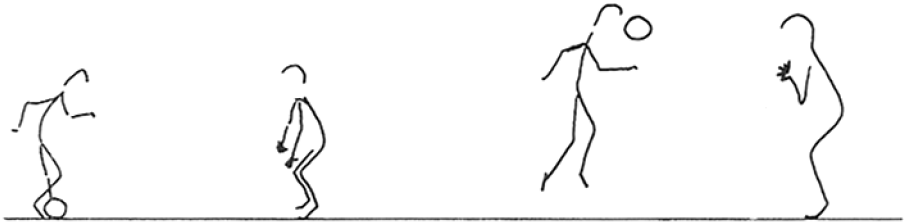
Ezin da egun batez atezain helduaren jakintza guztia aldatu, atezaina desorekatzeko arriskua handia da eta. Horregatik, entrenatzaileari lan-programa luzea prestatzeko aholkua luzatu nahi diogu.

Gainera, aholkua (denborari dagokionez) hobeto onartzen da "aholku" deitzen ez diogunean. Hobeto onartzen da, bada, aldaketak eta dituzten onurak argi eta garbi azaltzen direnean.

Itxaroteko jarrera

Atezainaren pisuak oinazolaren gainean egon behar du, eta ez orpoen gainean. Horrela biziagoak izango dira atezainaren mugimenduak, bai desplazatzekoak eta bai gelditzekoak. Atezainak orpoak lurretik zentimetro batera (gehiago ez) daudelako ustea izan behar du. Honen helburua ondokoa da: alegia, zurda edo tendoiaren malgutasuna neutralizatzea (Akilesen zurdarena, batez ere) eta muskulu estentsoreak tentsiopean jartzea. Belaunak apur bat makurtuta izango ditu. Eskuen jarra oso garrantzitsua izango da, erreflexu onak edukitzeko. Baloia lurrean dagoenean eskuak baxu egongo dira eta gorantz egingo dute baloiarekin batera (ohizko adibidea: oinetarako irteera).

Baloia altu doanean, buruz egindako erremateetan esaterako, eskuak goian era ukondoak tolesturik izango ditu eta baloiarekin batera jaitsiko dira.



Erorketak

Baloia harrapatzeko eraren kalitatea, erorketen kalitatearen araberrakoa izango da askotan. Gaizki erortzeari beldur dion atezainak, baloia harrapatzearen eta ongi erortzearen arteko erdibidea bilatuko du. Ondorioz, ez du ondo egingo, ez bata eta ez bestea.

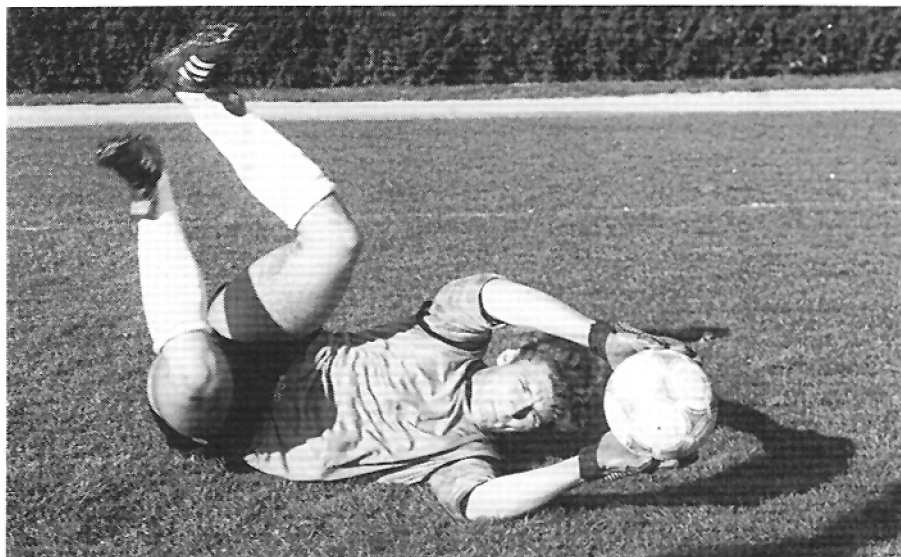
Saihets alderako erorketak omoplatoaren eta apur bat bizkarraren gainean egin behar dira, eta ez humero-buruaren gainean. Posizio honi esker, atezainak besoa aska dezake, baloia harrapatzeko erabat libre utziz; besagainak paraleloki jarri behar ditugu eta lurra ukitu gabe (15. argazkia).

Hegaldi luzeetan, lurzorua gogorra bada (lehor edo izoztua badago), atezaina ezingo da gogor erori, istripuren bat izan dezake eta. Horrelakoetan eskuaz baliatu beharko du. Esku ahal bezain baxu jarri, oinarritzeko eta baloia beste eskuaz eramateko eta hegaldia apur bar itzulipurdika bihurtu behar du. Esku gainean sostengatuta zentimetro batzuk irabazteko aukera izan behar du.

Aurreranzko erorketak, baloia bularraren aurka estu heldurik duela, besaginetan oinarritzen dira eta ez ukondoetan. Bizkarra enborraldean aurrerantz bildu behar du, eta ez atzerantz. Baloiak motelgailu edo amortiguadorearena egiten du (ikus 16. argazkia).

Entrenamenduetan behin eta berriz landutako erorketen min kalte-

garriak sortuko dituzte, pentsatu ere egin gabe baloia harrapatzeko moduan eragina dutelako. Entrenatzaileak iztergainetan belaki edo esponjak erabiltzeko agindua eman behar die atezainei (galtzontzilopean ipinita nahikoa izaten da).



15. argazkia

16. argazkia



Gorputza baloi atzean kokatzeko modua



17. argazkia

Zenbait atezainek ohitura txarra izaten du askotan, hau da, beren alboetik igarotzen diren baloi errazak gelditzeko aurrean jarri eta horien ibilbidea itxiz mugitu beharrean, gorputza apur bat biratu eta baloia harrapatzen salatzen joera izaten dute. Joera hau nagikeria hutsa da eta ezin da onartu.

Atezainak, ahal duen guztietan, bere gorputza erabili behar du baloia-
ren aurrean nolabaiteko hesia jartzeko, harrapatzean egindako hutsari edo bote txarrari aurre egiteko mugimendu egokia da eta.

Aurretik etortzen zaizkion baloiei eusteko, bi hankak edo bi belaunak elkartu behar ditu.

Ukondoak kokatzeko modua

Ukondoak kokatzeko erak baloia harrapatzeko kalitatea erabakiko du neurri handi batean. Adin eta maila ezberdineko atezainak erabiliz, baloia harrapatzean ukondoak modu ezberdinetan urruntzeko eta kokatzeko ariketak egin ditugu. Horretarako, baloiak jaurtitzeko tresna edo makina erabili dugu. Honek, alde batetik zehaztasun handia lortzeko bidea eta bestetik, baloien abiadura (179 km/h-koa lortu arte) aldatzeko aukera eskaintzen digu. Ondorioa honako hau izan da: alegia, baloia-

ren abiadura zenbat eta handiagoa izan, hainbat eta itxiagoa izan behar du ukondoan arteko distantziak, eta, bestetik, atezainaren muskuluak zenbat eta ahulagoak izan, hainbat eta garrantzitsuagoa da ukondoak kokatzeko era hau.

1. Goitiko baloiei (buruaren gainetik datozenei) eusteko, ukondoak sorbalden parean jarri eta apur bat aurrerantz orientatzen dira (ikus 18. argazkia).

2. Buruaren eta sorbalden parera heltzen zaizkion baloiak harrapatzeko, zenbait atezain hobeto sentitzen da ukondoak sorbaldak baino apur bat gehiago zabalduz. Hala ere, tresnari esker, baloiak abiadura jakin bat baino handiagoa duenean besoek baloiari ezin diotela heldu frogatu dugu. Horrelakoetan ukondoak itxi zitzatela eskatuta (20 cm-ko distantziaraino gutxi gora-behera) dozenaka km/h-ko abiadura irabaztea lortu zuten.

3. "Goilarea" eginez harrapatu behar ditugun baloi baxuei dagokienez, ukondoak ia elkar ukitzen ari direla ipini behar ditugu. Horrela, bizepsak izango dira indarra motelduko dutenak eta ez bularra: azken honek errebotea sortzeko arriskua baitauka. Era berean, makina erabiliz, ukondoak irekitzen dituzten atezainak errazago "zeharka" daitezkeela frogatu dugu.

4. Albo batean eta hegaldian harrapatu behar dituen baloiei dagokienez, ukondoak bereiztu egin behar dira, sorbalden parean jarriz. Besagainak elkarren parean paralelo ipini behar dira, erorketan ukondorik baxuenak lurzorua ez ukitzeko moduan (bestela, erorketak eskuan eragina izan dezake eta baloia eskuratik joan dakioke atezainari, ikus 207. orrialdeko argazkia).



18. argarkia

Oharrak

Ez zaio inolako mesederik egingo atezainari, jaurtitzaleei, jaurtiketak gogorrek direla kausa, atzera egiteko eskatzen badiegu. Atezainek baloi azkar horiei hurbiletik heltzen ikasi behar dute:

- ongi kokatzen ikasteko.
- akats bakoitza porrotaz zigortzeko,
- begia abiadura horietara moldatzeko.
- goi-mailako arreta lortzeko (min hartzeko beldurra dute).
- besoak behar bezala kokatzen ikasteko, erreflexuak hobeto erabiltzeko asmoz.

Tresnari esker, goi-mailara (profesioaletara) heldu diren atezainak baloirik azkarrenei heltzen dietenak direla frogatu dugu. Hasieran baloi geldoetan (bere mugimendu tekniko ederrak direla kausa) liluratzen den atezaina ez da berbera izaten baloien abiadura handiagotuz doan neurrian. Erraza da baloiak 60 km/h-ko abiadura daukanean ona izatea, baina 100 km/h-tik aurrera zailagoa da.

Beraz, atezainak "ikaratzeari" ez zaio utzi behar. Egin behar zaien zerbitzua da.

Eskuak baloian kokatzeko modua

Zenbat eta indartsuagoa izan baloia, hainbat eta itxiago egon behar dute eskuek, baloiaren indarrari eskuena kontrajartzeko. Lilurgarria da benetan baloi gogor eta indartsua harrapatzen duen atezaina ikustea. Baina, era berean, barregarria da baloia esku artean galdu duen atezaina. Gainera, atezainak berehala erabaki behar du: baloia harrapatu ala desbideratu.

Eskuairara bidalitako baloiak

Atezainek, gehienetan, baloi hauekin egin dezaketen gauza bakarra desbideratzea izaten da, zutoinetik abiada handia hartuz harrapa ditzakeenetan izan ezik. Zenbait atezainek esku bera erabiltzen dute albo bietara desbideratzeko; egokia ote da hori?

Logikoena baloitik hurbilen dagoen eskua erabil dezatela eskatzea litzateke, baina logika hori ez da nahikoa. Izan ere, bizkarrezurra zenbat era horizontalago jarri, beste aldeko besoa erabiltzea hainbat eta posibleago da, eraginik galdu gabe. 45°ko inklinaziotik aurrera gerria eta bizkarra alde batera zein bestea joan daitezke era berean, edozein beso luzatzeko bidea eskaintzen delarik.

19. argazkia



Atezain amateur eta profesional askorekin aritu gara eta gauza bat argi eta garbi gelditu zaigu: alegia, ez dago arau orokorik puntu honi dagokionez. Dena den, atezain bakoitzarekin aritu eta berak emaitza berdintsuak lortzen dituen ikusi behar dugu, hau da, atezain horri dagokionez gauza bera al da ezkerreko besoa ala eskuinekoa erabiltzea?

Ikus dezagun. Entrenatzaileak baloi bat bidaliko du eskuairara. Aurretik, atezainak bultzada hartzeko gaindi ez dezakeen seinale bat kokatuko du ataldean. Atezainak atzealdean izango du atea eta 2 m baino ez du izango abiada hartzeko. Entrenatzaileak gero eta atzerago jarriko du marka, atezainak eskuz baloia ukitu ezin duen arte. Une horretan, beste besoaz saiatzeko eskatuko dio. Ondoren, bultzada aldatzeko, bi oinak erabiltzeko, eskuinekoa ala ezkerrekoa erabiltzeko eta markaraino itzultzeko eskatuko dio.

Zenbait atezainek, frogatu dugunez, bere biderik egokiena horrela aurkitu du.

Atezainaren “etxea”

Atezainak eraginkortasunez zain dezakeen aldeari deritzogu etxe. Etxea zenbat eta handiagoa izan, hainbat eta hobea izango da atezaina.

Berak antolatu beharko du atea zaintzeko modua eta horretarako aginduak ematen ere jakin beharko du. Hala ere, antolatzekeo biderik egokiena, bere etxean jende gehiegi edukiko ez duena izango da, alde batetik bestera mugitzeko erraztasuna izan dezan. Aurkakoak etortzen zaizkionean, berak bere kabuz kontrolatzeko gauza den ikusi behar du. Horrelakoetan, bere taldekideei atean gelditzeko eskatu beharko die (adibidea: cornerra, 70. orrialdea).

Atezainak sartzeko bideak eta angeluak ixtera ateratzen denean, bere etxea teilaturik gabe uzten duela gogoratu behar du (kontuz baloi lora-tuekin).

Kontuz erdiraketa indartsu edo laburrekin

Atezainak ez ditu erasotzaileen buruen parean datozen baloiak etxera pasatzen utzi behar. Hain zuzen ere, baloi bat behetik datorrela ikusten duenean, ez da horren zain ate aurrean geldituko. Bere bila joango da eta lehen zutoinera heldu baino lehen harrapatzen saiatuko da, egon litekeen erasoari aurrea hartuz.

Goitiko baloiak

Atezainak ahal dituen baloi guztiak harrapatu behar ditu erasotzaileen buruen parean etortzen direnean. Nolanahi ere, baloia bi eskuez harrapatzekeo ohitura eduki behar du, besoak luzaturik eta ahalik eta bultzada handiena hartuz; baita bakarrik dagoela eta jauzi egiteak ez duela merezi uste duenean ere. “Timing” ona era hori automatizatzea lortu behar du.

Askotan, erasotzaileekin borroka egin beharko du baloia erortzen den lekuan. Horrexegatik, hain zuzen ere, atezainak abiatzeko lasterketa neurtzen era zaintzen jakin behar du, aurreranzko bultzada handia hartuz, baloia harrapatu eta toreroak bezala aurrelariak saihesteko hauen atzealdean kokatzeko (eta ez gainera erortzeko, baloia galdu egingo luke eta).

Bi atezainak entrenatzeko honako ariketa hau egin daiteke: lehen atezainak baloia bere gainera 3 m-ra jaurtiko du, baloiak erortzean buruan jotzeko moduan. Bigarren atezainak, 3 m-ra kokatua dagoelarik, baloia lehen atezainak buruz jo baino lehen harrapatzeko abiada hartuko du, lehen atezaina saihestuz eta hau ukitu gabe bere atzealdean eroriz (20. argazkia).

Atezain askok baloia eroriko den lekuan azkarregi kokatuta oker jokatzen dute (lehenengo heldu nahi dutela ematen du). Horrela, aurrerantz joateko beharrezko bultzada izateko aukerak mugatu egiten dituzte. Gainera, atezainak geldirik dagoenean, jautzia bertikalki burutu behar du eta erasotzaileen gainera eroriko da nahitaez. Jakina, horrela baloia galtzeko arriskua izango du.

Baloia eroriko den lekuan dauden aurkakoak asko direnean, hau da, atezainak baloia aurkakoak saihestuz harrapatu eta arriskurik gabe erortzeko aukerarik ikusten ez duenean, ukabilez urrundu behar du, bere buruari atzealdean berriz kokatzeko denbora emango dion lekura.

Atezaina apur bat labur gelditu bada, ukabil bakar batez urruntzen saiatu behar du, hori baita ondo egiteko posibilitate gehien eskaintzen duen bidea.

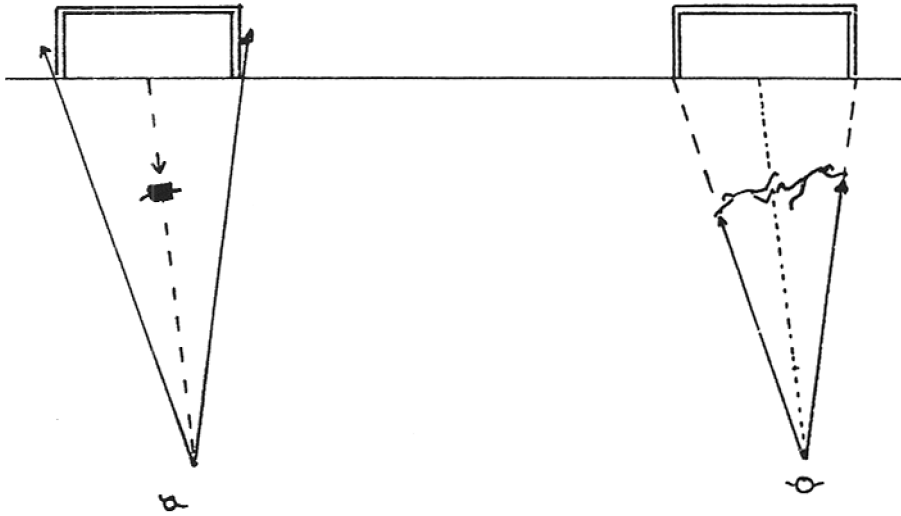
Angeluak ixtea

Atezainak ezin dio erasotzaileari bere jaurtiketa nahi duen tokira bideratzeko leku handirik utzi, bestela baloia parte hartzeko zonatik kanpo jarriko bailuke. Beraz, aurrera egingo du, atearen erditik baloirantz.

Kokatu den lekutik ezkerreko zein eskuineko zutoinerantz bidalitako baloiak harrapatu beharko ditu, nahiz era hegaldi baten bidez izan. Kokapen horren bidez, atezainak angeluak itxi egiten dituela esaten da.

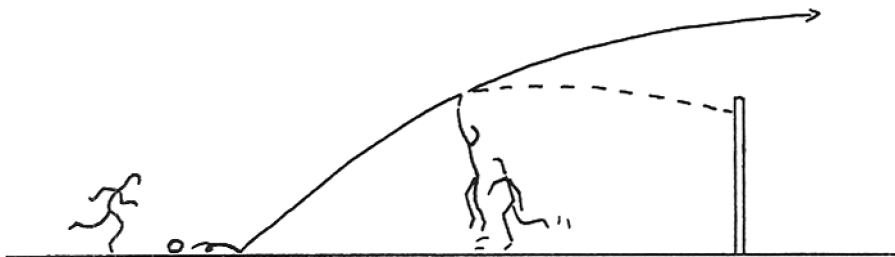


20. argazkia



Erasotzaileak jaurtitzeko daukan angelua itxi ondoren, atezainak aurrelariarenganantz segitzeko erabakia har dezake:

- aurrelariak baloia gehiegi aurreratu duela eta ezingo duela harrapatu uste duelako,
- erasotzailetik oso gertu erreflexuz parte hartzeko gauza dela uste duelako, bai bere oinetara bere burua botata bai hegaldia eginez (atezain txiki arinek honelako konponbidea nahiago izaten dute),
- erasotzaileak baloia loratu nahi duela eta atzera jotzeko oso berandu dela uste duelako. Beraz, goratzen ari den baloiari egin behar izango dio aurre (ikus beheko irudia).



Jaurtiketei aurrea hartzea

Normala da atezaina **ongi** kokatuta egotea saiatzea. Hala ere, atezainak urrunago jo behar du eta erasotzaileak jaurtitzeko erabiliko duen lekua asmatu behar du, jaurtiketari aurrea hartzeko.

Entrenatzaileak erasotzaileek uzten dituzten arrastoez ohar dadila eskatu behar dio atezainari: hauek jaurtiketa-motari antzemateko aukera ugari eskaintzen baitute. Izan ere, erasotzaileek oso baliabide gutxi erabiltzen dute jaurtikeko orduan entrenatzaileek oso ondo dakitenez:

- baloia azkarregi doalako,
- baloia botoak eginez doalako,
- erasotzailearen orekak gauza handirik egiteko aukerarik ematen ez diolako.
- defendatzaileak pressinga egiten ari direlako.
- erasotzaileek batzuetan oin batekin bestearekin bezain ondo jokatzen ez dutelako,
- baloiaren ibilbidea beti erasotzaileak nahi lukeena ez delako.
- taldekideekin jokatzeo aukera beti hain argi ez dagoelako.

Zailtasun hauek guztiek mugimendu teknikoak egiteko aukerak murriztu egiten dituzte.

Beraz, atezainak baloiari begiratzuz beste infomazio batzuk ere bilatzen baditu, honako hauek aurki ditzake:

- lasterketaren abiadura.
- abiatzeko lasterketaren norabidea, baloia jo aurrekoa.
- sostengatzeko oinaren norabidea eta kokalekua baloia jo aurretik.
- jaurtitzeko erabiliko duen oinaren altuera.

Aitzitik, atezainak ez du erasotzailearen gerritik gorako alde aztertuko; honek askotan nahasteko infomazioa eman baitezake.

Atezainak besteek baloia jotzeko moduari antzemateko, entrenatzaileak entrenamenduan jotzeko modua (oinaldeaz, oinkada, kanpoaldeaz, eskuineko oinaz, ezkerrekoaz) eta hartutako norabidea (eskuinerantz, ezkererantz gorantz, beherantz) oihukatzea eskatuko dio. Gauza bera egin daiteke penaltyak. 16 m-tik jaurtitzeko baloi geldiak eta korrika ari diren jokalaria aztertzeko.

Atezainak automatizatu egin behar du azterketa hori eta entrenatzaileak erregularki landu beharko du aurrea hartzeko modu hau. Atezainek eskamentuarekin eta urteekin ikas ditzakete gauza hauek, baina entrenamenduak prozesua aurrera dezake. Jaurtiketa libreetan markaturiko gol-kopuruaz ohartzen garenean, entrenamendu honek duen garrantziaz behar bezala jabetuko gara.

Penaltyak

Erasotzaileak ez bezala, atezainak lehia honetan ez dauka ezer galtzekorik.

Hala ere, atezainak honako hau ulertu behar du: alegia, penalty hori zenbat eta garrantzitsuagoa izan (markagailuari dagokionez partidua berdintzeko edo irabazteko), hainbat eta handiagoa izango da jaurtitzaila-aren beldurra eta errazera joko du.

Atezainak ez du penalty bategatik sufritu behar; aitzitik, aktiko egon behar du:

- jaurtitzaila-aren erabakia nahas dezake, atearen erdi-erdian kokatzen ez bada. Atezainak baloia alde luzerantz joatea espero duela pentsatuko du erasotzaileak, eta horrela aurrea hartzeko estrategia bat bilatzen ari dela. Horrek kezkarazi egingo du jaurtitzaila, alde txikia estuegia ikusten duelako, eta gero...
- erasotzailea zirikatzen saia daiteke bere burua ahal duen uzkurtoena ipiniz, ea zutoinetatik oso hurbilera jaurtitzen ez duen eta horrela hegaldiaren bidez gelditzen duen,
- ahalik eta handiena azaltzen saia daiteke (besoak eta hankak zabalik). Horrela erasotzailea zutoinetarantz jaurtitzera behartu nahi izango du eta, zortea badu, kanpora bidalarazi.
- erasotzaileak hartutako erabakia zalantzan jar dezake, gorputzaren goialdea aldatuz (oinak mugitu gabe, debekatuta dago eta), bai alde baterantz, beso batekin jaurtitzeko tokia seinalatuz, edo bestela alde batera begiratzuz.

Baina hau denaz gain adi-adi begiratu beharko die erasotzailearen hankai eta baloiari, seinalerik txikienari ere antzemateko. Erasotzailea zenbat eta indartsuagoa izan, hainbat eta erabilgarriagoa izango da arin ateratzea eta alboren bat aukeratzea ere bai.

Aitzitik, jokalaria amateur normalaren kasuan, berak ez du alde bat aukeratuko, baina nora jaurtiko duen bilatzen saiatuko da. Horrela, atezainak bere atearen bi heren zain ditzake ondo. Erasotzaileari atearen heren bat baino ez dio utziko eta jokalaria duen presio psikologikoa kontutan hartuz, gaizki jaurtitzeko eta heren horretan huts egiteko aukera handia izango du.

Hurbil-hurbiletik egindako jaurtiketak

Zoritxarrez, erasotzaileak atezaina buruz edo oinez "fusilatze" aukera egon egiten da. Askotan, atezainak atzerantz erortzen ikusten ditugu, baloia beren atzean harrapatzeko denbora gehiago izateko edo. Beste batzuk aurrerantz erortzen dira.

Atezainak bere eskuak, hankak edo gorputza baloira zenbat eta gehiago hurbildu, hainbat eta aukera handiagoak ditu baloia desbideratzeko. Atezainak baloia bere gorputzaz estaltzeko bidea bilatu behar du nahitaez. Beraz, **aurrerantz** erori behar du.

Irteera txarrak

Zoritxarrez, badira atezaina nahas dezaketen elementu batzuk: haitza edo baloiaren efektua, esaterako. Horrelakoetan atezainak baloiaren bila jo eta, atera ondoren, baloia ezingo duela ukitu ikusten du.

Askotan atzera jotzeko beranduegi izaten da, eta erdi-erdian baldin badago, lekurik txarrenean dagoela esan dezakegu. Horrelakoetan, atezainak arrapaladan jo behar du baloia har dezakeen erasotzailearengantz. Horrela, eskuhartzeko posibilitate gehiago izango du.

Irteera txarrak, sarritan, atezaina baloia har dezakeen erasotzailearekiko gehiegi kezkatuta dagoela egiten dira. Irtenbidea baloiaren abiera behar bezala aztertzea da; horrek ailega daitekeen ala ez erakutsiko baitio.

Heldu ezin bada, egokiena baloia eror litekeen puntuari dagokionez angelua ixtea litzateke.

Atzeranzko lasterketa, baloi loratuaren bila

Baloi loratu batzuk gol-marra gainditu baino lehen harrapa ditzake atezainak. Horretarako, ahalik eta arinen, arrapaladan jo behar du bere aterantz, baina ez atzerantz korrika: hori ez baita batere egokia. Lasterketa aurrerantz egin behar da, begiak baloitik kendu gabe. Sorbaldek baloiari segitu behar diote, eta pelbisa, berriz, aterantz bideratu behar da.

Baloia harrapatzeko unean, ateko marra gainditu baino lehen, atezainak kontuz ibili behar du; lortutako abiadak ateko marra gaindiaraz baititezaioke.

Baloia lurraren parean baldin badator eta berak hegaldia egiten saiatu nahi badu, itzulipurdi txikia egin behar du. Horrela, eskuak baloiaren gaineko puntu finkoa izango dira era gorputza baloiaren eta lurraren artean kokatuko da, baloiak ateko marra gaindi ez dezan.

Baloia altuera ertainean badator eta atezainak bere burua baloia geldiarazteko gauza ez dela ikusten badu, urruntzen saiatuko da alboetarantz edo gorantz (ukabilez edo edozein jokalarik egingo lukeen bezala, ostikoz jota).

LIBURU HONETAKO HIZTEGITXOA

Abdominal. (Pluralean) Sabelaren aurrean dauden muskuluak eta horiek indartzeko egiten diren gimnasi ariketak.

Aburu. Iritzia, ikusmoldea.

Adore. Kemena, indarra, arriskuei aurpegi emateko gaitasuna.

Aerobiko. Bertan oxigenoa dagoela gertatu edo bizi dena.

Ahitu. Bukatu, agortu,

Aisialdi. Lanik eta zereginik gabeko denbora, bereziki lanetik kanpo geratzen dena eta nahi den eran bete daitekeena.

Anaerobiko. Oxigenorik gabe gertatzen dena edo bizi dena.

ATP (adenosintrifosfato). Bizidunen energia kimikoa garraiatzeko berebiziko garrantzia duen substantzia.

Atsosalto. Bi oinak elkartuta egiten den jauzia.

Azido laktikoa. Esnearen azukrea hartzitu edo fermentatzean sortzen den azidoa. Muskuluek behar adina oxigenorik gabe lan egiten dutenean sortzen da.

Azidotasun. Azidoen eta azido dagoen inguru baten ezaugarri neurgarria. pH balioaren bidez neurtzen da (pH 7 baino txikiagoa duena).

Badihardu. Ihardun aditzaren forma ("ari bada" esan nahi du).

Berna-zango. Beste zangoari eusteko apoiatzen dena.

Bermatzaile. Beste bati babesa ematen diona.

Berun. Metal astun bat. (Plomoa).

Bizeps. Besoko muskulua.

Dema. Norgehiagoka, lehia.

Doi-doi. Ozta-ozta, justu-justu.

Doitasun. Zehaztasuna.

Duintasun. Begirunea edo aintzat hartzea merezi duenak izaten du duintasuna.

Ekimen. Sortzeko, asmatzeko, etab. etarako ahalmena.

Entzima. Proteina-mota, erreakzio biokimikoetan parte hartzen duena.

Entzima aerobiko. Erreakzio biokimikoetan oxigenoa dagoela parte hartzen duen proteina-mota.

Entzima anaerobiko. Erreakzio biokimikoetan oxigenorik gabe parte hartzen duen proteina-mota.

Erreflexu. Barnetik nahiz kanpotik datorkion estimulu bati gorputzak ematen dion erantzun automatikoa, ez-borondatzea.

Estereotipo. Pertsona edo gauzen talde osoari buruz normalean eduki ohi den iritzia edo forma.

Esternokleidomastoideo. Lepoko muskulu inklinatua, bularrezurretik mastoidera hedatzen dena (lk. "Mastoide").

Etanol. Alkohol-mota.

Fisiologia. Bizidunen organoen ezaugarriak azertzen dituen zientzia.

Fosfokreatina. Muskuluak uzkuertzeko prozesuan substantzia garrantzitsua, fosfatoak eta kreatina emanez banatzen dena.

Gabirai. Hegazti harraparia, aztoarearen antzekoa.

Gainkonpentsazio. Neurria gaintuz egindako konpentsazioa.

Galgatu. Balaztatu, (frenatu).

Garondo. Lepoaren (samaren) atzeko aldea.

Garun. Buruaren barruko gai bigunen multzoa.

Geldo. Bizitasun edo indarrrik ez duena.

Giltzadura. Hezurren arteko lotune edo elkargunea.

Giltzarri. Egitura edo eraikuntzako arkuetako pieza garrantzizkoena.

Glukogeno. Pertsona eta animalien glukosa-erreserba, batik bat muskulu eta gibelean metatzen dena,

Glukolisi. Glukosaren eta beste substantzia batzuen degradazio-prozesua.

Glukolisi aerobiko. Oxigenoaz burututako glukolisia.

Glukolisi anaerobiko laktiko. Oxigenorik gabe egindako glukolisia, azido laktikoa sortzen denekoa (Ik. "Azido laktiko").

Glukosa. Fruitu azukretsu askotan, odolean, gibelean eta abarretan egoten den substantzia. Organismoko energi iturri garrantzitsuetako bat da.

Hegaskor. Lurrin daitekeen substantzia.

Hierarkia. Talde, pertsona eta abarren artean garrantziaren arabera osagaiek duten mailakako antolamendua.

Hipogluzemia. Odoleko glukosa-kantitatea txikiagotzea.

Hormona. Guruin edo glandula batek edo nerbio-zelula espezializatu batek sortutako substantzia, odolera jariatuta ehun edo organo jakin batean eragin jakin bat duena.

Hornitu. Zerbaitetarako behar diren gauzak eman edo hartu.

Humero. Besoko hezurra, omoplato edo ukondoaren artekoa.

Iharduera. Ihardutearen edo aritzearen ekintza.

Imurtxi. Gorputzeko atal bat bi behatz-muturren artean estutzea (kasu honetan nerbioa bi hezurren artean estutzea).

Inerbatu. Nerbio batek gorputzalde bat nerbio-kinada edo estimuluz hornitu.

Iruzkin. Zerbaiti buruz egiten diren azalpen eta oharren multzoa.

Isolatu. Norbait edo zerbait bere ingurunetik bereizi, harremanak etenda utziz.

Iztermami. Izterraren alde haragitsua.

Koadrizeps. Izter-aurrealdeko muskulu handia.

Koxo-femoral. Giltzadura koxo-femorala, gerriko hezurraren eta izterreko hezurraren artekoa da.

Lepautzai. Klabikula.

Losentxa. Norbaiti, haren gogoia edo onginahia irabazteko, esaten zaizkion hitz labainak edo egiten zaizkion keinuak, askotan engainuzkoak.

Malgu. Era batera edo bestera erraz toles edo oker daitekeena.

Mastoide. Belarri atzeko apofisi edo hezur-luzakina.

Metartartso. Oinaren atzeko zatiaren eta behatzen arteko atala.

Muskulu antagonista. Parekatua duen beste muskulu bati kontraeragiten dion muskulua.

Muskulu lunbar. Gerialdean bizkarrezurraren inguruan abdomenean dagoen muskulua.

Muskulu psosas-iliako. Sabel-barrunbeko albotik bizkarrerainoko muskulua.

Muskulu zeihar. 1. Saihets aldetik pubiseraino doan muskulua. 2. Lepoko muskulua.

Nerbio ziatiko. Gerritik irtenda hanka banatara doan nerbio nagusia.

Neurofisiologiko. Nerbio-sistemaren fisiologiari dagokiona.

Neurologiko. Nerbio-sistemari dagokiona.

Ñabardura. Xehetasun edo detailea.

Oinbular. Giza oinaren erdialdeko zati arkutua, orkatilaren aurrekoa.

Oinzola. Oinaren azpialdea, ibiltzean lurra ukitzen duen oin-zatia.

Oldartu. Mugimendu bizian eraso.

Oldarkortasun. Oldartzeko gaitasuna.

Omoplato. Eskapula edo sorbaldako triangelu-erriko hezurra.

Pedagogia. Irakasteko metodoa.

Pelbis. Gerialdeko hezurren multzoa.

Saihestu. Kaltegarri, zail, ezatsegin gertatzen den zerbaiti aurre ez egin, aurpegi ez eman.

Sigi-sagan. Lerro hautsia (zig-zag) eginez.

Soleo. Belaun eta orkatilaren arteko atzealdeko muskulu zapala, muskulu bikien azpikoa.

Sostengu. Zerbait edo norbait bere ohizko egoeran mantentzen duen pertsona edo gauza.

Sustapen. Suspertzea, bizkortzea.

Tenk egin. Tiratu.

Tinkatu. Tiratu, tentsioan eduki.

Trikimailu. Nahi dena lortzeko egiten den azpijokoa.

Urka. Lepoko uztaia. Urkamendia.

Uzkurdura. Uzkurtzearen ekintza, hau da, zerbait edo norbait bere baitan estutu, espazio txikiagoa hartuz.

Xarma. Lilura, norbait edo zerbait erakargarri egiten duena.

Xume. Sinplea, apala.

Zinestesiko. Jatorri muskularra edo giltzaduretakoa duten gorputzadarrei buruzko informazioa ematen duten sentazioen multzoa.

Zuntz. Animalia eta landareen ehunak (tejidoak) osatzen dituzten egitura luze eta mehetako bakoitza. (Fibra).

Zurda. Tendoia.

Zurruntasun. Malgutasunik eza, indarrez ez okertzea edo deformatzea.