

Monitore eta irakasleentzako
FITXA DIDAKTIKOAK

ARETO FUTBOLA

Aitziber Muñoz Garcia



DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK



Gipuzkoako Foru
Aldundia

AURKIBIDEA

AURKIBIDEA

1. BLOKEA: OINARRI TEORIKOA

1. ARETO FUTBOLAREN HISTORIA

- 1.1. Sorrera eta garapena
- 1.2. Gaur egungo aldaerak

2. ARETO FUTBOLAREN EDUKIAK

- 2.1. Kirol motaren sailkapena
- 2.2. Oinarrizko rol eta azpirrolak
- 2.3. Araudia

3. ABILEZIA ETA TREBETASUN MOTORREN IKASKUNTZA-IRAKASKUNTZA PROZESUA

- 3.1. Sarrera
- 3.2. Arlo motorra
- 3.3. Arlo afektiboa
- 3.4. Arlo kognitiboa
- 3.5. Gure ikaskuntza-irakaskuntza prozesua

2. BLOKEA: OINARRI PRAKTIKOA

4. SAIOAK

- 4.1. Saio kontzeptua
- 4.2. Saioaren elementuak
- 4.3. Saioaren faseak
- 4.4. Aldagaiak

5. ZENTRAZIO ETAPA

- 5.1. Ezaugarriak
- 5.2. Jarduerak
- 5.3. Saio eredia

6. DESZENTRAZIO ETAPA

- 6.1. Ezaugarriak
- 6.2. Jarduerak
- 6.3. Saio eredia

7. EGITURATZE ETAPA

- 7.1. Ezaugarriak
- 7.2. Jarduerak
- 7.3. Saio eredia

8. BIBLIOGRAFIA

9. ARETO FUTBOLA INTERNETEN

10. KREDITUAK

Eskura ezazu kirolari buruzko euskal bibliografia!



1. BLOKEA: OINARRI TEORIKOA

1.1. SORRERA ETA GARAPENA

Areto futbolaren sorrerari buruz hitz egiten badugu bi dira kontutan hartu beharreko joerak:

a) Uruguaien jaiotako kirola da

Askorentzat areto futbolaren sortzailea **Juan Carlos Ceriani Gravier** da, Montevideoko Gazte Katolikoan Elkarteko irakasle izandakoa.

Garai hartan, 1930.urtean, Uruguaiako selekzioak munduko futbol

txapelketa irabazi berri zuen eta gazteek non-nahi jokatzen zuten futboleant. Cerianiren ikasleek ez zuten jolastokian futbol zelairik eta saskibaloiko kantxa erabiltzen zuten zelaitzat, jokoak zituzten aukeretara moldatuz.



Juan Carlos Ceriani Gravier
(1903-1996)

Ceriani horretaz ohartu eta kirol desberdinen arauak aplikatu zizkion kirol jaiotako berriari:

Saskibaloitik: taldea bost jokalariz osatuta egotea, joko denbora (40 minutu), jokalarien aldaketak, jokalaria batzuen posizioak eta falta pertsonala.

Eskubaloitik: zelaiaren neurriak eta atera jaurtitzeko aukerak mugatzea.

Waterpolotik: atezainaren inguruko arautegia.

Futboletik: izaera.

b) Brasilen jaiotako kirola da

Beste askorentzat ez dago Ceriani irakasleak sortutako arautegiaren inguruko frogak dokumentalik eta beraien ustetan, Uruguaien jokatutakoa areto futboltzat jotzea gehiegizkoa da, ez baitzuten erakunde baten kontrolpean jarduten.

Egia esan, kirol honek lehen aldiz areto futbol izena 1952.urtean hartu zuen Sao Paulo hirian.

Habib Marphuz-ek Gazte Katolikoan Elkarteko

lehen areto futboleko txapelketa antolatu zuen Sao Paulon. Ondoren, 1955. urtean, *Areto Futboleko Federazio Paulista* sortu zen. Urtebete lehenago *Areto Futboleko Federazio Metropolitarr*a eratu zen, gaur egunean *Rio de Janeiro Estatuko Areto Futboleko Federazio* bezala ezagutzen duguna.

Azken datu horiek areto futbolaren jatorri brasildarra bermatzen dute, izan ere, *Uruguai*ko *Areto Futboleko Federazio*a 1965.urteko irailean sortu zen.



1.2. GAUR EGUNGO ALDAERAK¹

Mundu mailan areto futbolaren garapena *bi eremu* eraginkorren inguruan osatzen joan da.

Alde batetik, **FIFUSA**k (Areto Futboleko Nazioarteko Federazioak) eraturako arautegia dago, Brasilen, Uruguaien, Argentinan... indarrean dagoena eta joera hegoamerikarra osatzen duena.

Bestetik, joera europarra dago, **UEFA**k eta **FIFAK** babesten dutena. Joera horrek 5eko futbola izango du oinarri.

Areto Futboleko Nazioarteko Federazioa (FIFUSA)

1971.urtean eratu zen Sao Paulon. Erakunde horri esker 1982.urtean *Areto Futboleko I.Mundu Txapelketa* ospatu zen.

FIFAK "futbol" hitza erabiltzea debekatu zion **FIFUSA**ri. Horren aurrean, **FIFUSA**k 1985.urtean burututako biltzarrean **Futsal** berba hartzea erabaki zuen (*gaztelaniaz eta portugesez "futbol" eta "salon" hitzen arteko laburdura*).

1.- Gipuzkoa eta Bizkaiko federazioek FIFAK eraturako araudia jarraitzen dute (<http://es.fifa.com/>). Araban bestelako araudia daukate (www.federacion.prixa.com).



1990.urtean, behin **FIFUSA**tik aldentuta, Hego Amerikako federazioek eta kontinenteko gainontzekoek, **Futsaleko Konfederazio Panamerikarra (PANAFUTSAL)** osatu zuten.

2000.urtean, areto futbolaren **ibilbidearen aldaketa** nagusi eta garrantzitsuenetariko bat emateko ahaleginak egin ziren. Izan ere, **PANAFUTSALEK** **FIFA**rekin bi aldaerak batu eta bakarra eratzeko asmo-gutun bat sinatu zuen. Baina akordioak ez zuen aurrera egin eta **PANAFUTSALEKO** kideek, 2002ko abenduan, beste erakunde bat osatu zuten: **Futsaleko Mundu Erakundea (AMF)**.

Aldi berean, **FIFAK** bere bidea egin eta **FUTSALA** babesten jarraitu du, kirol olinpiko izendatua izateko gogor lan eginez.

Beraz, gaur egunean areto futboleko bi aldaera daude: **AMFk** bultzatzen duena (*joera hegoamerikarrekoa*) eta **FIFAK** babesten duena (*joera europarrekoa*). Nahiz eta zenbait desberdintasun antzeman, bi aldaerek antzeko arautegia dute.

Espainian **Areto futbola** (*Fútbol Sala*) deitzen zaio eta Hego Amerikan, berriz, Futsal. Bi aldaerak jokatzeko diren herrialdeetan, "**Futsal**" **AMFko**

arautegiarekin jokatzeko den aldaerari deitzen zaio eta "**Futsal-FIFA**", berriz, **FIFAKo** arautegiarekin jokatzeko denari.

Gaur egunean, **Espainiako Areto Futboleko Liga Nazionala** **FIFAKo** Kluben Txapelketaren barnean kokatuta dago. Bi mailatan banatuko da: *Ohorezko Maila eta Zilarrezko Maila*.

Informazioa gehiago nahi izanez gero:

Arabako Areto-Futbol Federazioa	Bizkaiako Futbol Federakundea	Gipuzkoako Aretoko Futbol Federazioa
Telefonoa: 945134007	Telefonoa: 944242180	Telefonoa: 943473057
www.federacion.prixxa.com	www.fvf-bff.org	Faxa: 943472699



2.1. KIROL MOTAREN SAILKAPENA

KIROLLEN SAILKAPENA		
Parlebas (1981)	Hernandez eta Blazquez (1983)	Devis (1993)
<p>LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ, LAZ eta LAZ</p> <p>Elkarrekintza irizpidearen arabera:</p> <p>a) Bakarkako kirola</p> <p>b) Kooperazio kirola</p> <p>c) Oposizio kirola</p> <p>d) Kooperazio/oposizio kirola</p>	<p>d) Kooperazio/oposizio kirola</p> <p>d.1) Kirola banatutako eremu ezberdinetan egiten da eta parte-hartzea aldizkakoa da. (Boleibola, binakako tenisa ...)</p> <p>d.2) Kirola eremu bateratuan egiten da eta parte-hartzea aldizkakoa da. (Binakako esku pilota, binakako pala ...)</p> <p>d.3) Kirola eremu bateratuan egiten da eta parte-hartzea aldi berekoa da. (Areto futbola, eskubaloia, saskibaloia...)</p>	<p>1) Itu kirolak (Golfa, bola-jokoa...)</p> <p>2) Horma kirolak (Squasha, esku pilota...)</p> <p>3) Zelai eta bate kirolak (Beisbola, softballa.....)</p> <p>4) Zelai banatutako kirolak (Badmintona, tenisa...)</p> <p>5) Inbasio kirolak (Areto futbola, eskubaloia, saskibaloia...)</p>

Parlebasek (1981) egoera motorra sistema bezala definitu zuen eta kirolen sailkapena egiterako orduan, sistema horren protagonistak bere

inguruarekin eta bestelako protagonistekin sortutako harremanak irizpide gisa erabili zituen.



Beraz, bi elementu aztertu zituen:

1. **Protagonistak:** laguna (gabezia edo egotea) eta aurkakoa (gabezia edo egotea).
2. **Eremua:** ziurgabetasuna (gabezia edo egotea).

Erabilitako hiru irizpide (laguna, aurkakoa eta ziurgabetasuna) horien konbinazioak eginda edozein egoera motor bereiz daiteke. Horrela, konbinazio bitar batek kirolak zortzi mailatan bereiztea ahalbidetzen du.

Areto futboleko lagunak eta aurkakoak ditugu baina eremu ziurrean jokatzeko da beraz, LAZ bezala definituko dugu.

Parlebasek kirolaren inguruan eginiko sailkapena kontuan izanda eta elkarrekintza irizpidea aintzat hartuta: *areto futbola ziurgabetasun gabeko eremu batean jokatzeko den kooperazio/oposizio kirola da.* Hau da, jokalaria taldekideak eta aurkakoak izango ditu aldi berean. Taldekideekin kooperazioan jardungo du eta aurkakoekin, berriz, oposizioan.

Areto futbola eremu bateratuan jokatzeko da, hots, aurrez definitutako zelaietan eta jokalarien parte-hartzea aldi berekoa da. (**Hernandez** eta **Blazquez**, 1983)

Inbasio kirol bezala definitu zuen **Devisek** (1993), izan ere, baloidun taldeak aurkakoaren eremua menderatu nahi du baloia beraien atean sartuz. Hori dela eta, taldeek aurkariaren eremua

menderatzeaz gain beraien eremua defendatu behar dute.



2.2. OINARRIZKO ROL ETA AZPIRROLAK

Jokoaren lehen aipua araudia da. Araudia aztertuz jokalaria bakoitzari estatus *soziomotor* bat egokitu dakiok. (Parlebas, 1974).

Areto futbolean bi dira proposatzen diren estatusak: **atezaina** eta **jokalaria**.

Baina estatus kontzeptua estatikoa da, hori dela eta, jokoaren dinamikari eutsi nahi badiogu rol soziomotorrez hitz egin beharko dugu.

"Rol soziomotor bat portaera motorren talde antolatua da, estatus esplizitu batek kualifikatua. Espazioarekiko erlazioak eta komunikazio eta kontrakomunikazio motorrak haren ezaugarriak definituko dituzte".

(Parlebas, 1974)

Kontuan hartuz gero taldea baloiaren jabe den edo ez, bigarren mailako rolak ere bereiz daitezke: **jokalaria/atezaina** baloiarekin eta **jokalaria/atezaina baloi gabe**.

Horrez gain, ezin ditugu ahaztu areto futboleko jokalarien posizioak. Zelaiko jokalarien zeregin eta

eginkizunak kontuan hartzen baditugu, erabilitako izendapen unibertsala ondorengoa izango da : ixtea (cierre), hegala (ala) eta **punta edo pibota** (punta edo pivote).

IXTEA

Erdiko jokalaria bezala ere ezagutua. Zelaiko azken jokalaria izaten da eta bere ekintza gehienak defentsakoak dira.

Jokoa antolatzen du, eraso ekintzak abiarazten ditu eta atezainarekin batera defentsa prestatzen du. Errendimendu handiko taldeetan hitzez edota keinuz adierazten dizkie bere taldekideei burutu beharreko jokaldiak eta joko sistemak.

Aurea hartzeak, gurutzatze azkarrak eta erabakitze gaitasuna dira posizio honen berriazko ezaugarriak.

HEGALA

Jokoan bi hegala izango dira:

- a) *ezkerreko hegala*: zelaiko ezker aldean kokatzen dena.
- b) *eskuineko hegala*: zelaiko eskuineko aldean kokatzen dena.



Kontraerasoan adituak dira, baloiarekin zein baloirik gabe, beren abiaduragatik nabarmentzen dira.

Jokoa aurkakoaren ateari aurpegia emanez burutuko dute. Driblingak edo regateak eta jaurtiketak dira hegalen egiteko teknikoek ezaugarri.

PUNTA

Aurkakoaren atetik gertu kokatzen da eta askotan honi bizkarra emanez burutzen du bere jokoa.

Zelaiko erabiltzaile onenatzat jo daiteke edozein posiziotan baloia hartu eta babesten dakielako.

Errematean eta aldaratutako baloia berreskuratzen aditua da.

Horrez gain, trebea da 1x1eko jokoa, zelai erdiko baloia errekuuperatzen eta presio irteeretan eta taldekide baten laguntza izan arte baloia babesten.

Hala ere, ideia horiek guztiak oso zabalak dira eta baliagarri izaten da *azpirrol soziomatorrei* so egitea.

Azpirrol soziomotorra (Parlebas, 1974): *"Rol bati lotzen zaizkion portaerak dira eta jokoa*

garapenarekin erlazionatzean oinarrizko portaera unitate bat osatzen dute".

ROLA: jokalaria baloiarekin.

AZPIRROLAK:

- baloia maneiatu
- baloia gidatu. Norabide aldaketak
- baloiarekin atera
- baloia kontrolatu
- baloia pasatu
- fintatu/ iskin egin
- driblingak egin
- faltak jaso
- atera jaurti
- aldaratzeak errematatu
- baloia babestu
- baloia galdu
- izkinako eta alboko sakeak egin.

ROLA: bere taldekide batek baloia duenean: jokalaria baloi gabe.

AZPIRROLAK:

- aurkakoarengandik aldendu, desmarkatu
- espazio irekiak sortu
- blokeoak egin
- falta jaso
- falta egin
- aldaratzeak errematatu
- aurkakoaren atera zuzendu
- fintatu/ iskin egin
- mugimendu baten bidez taldekidea lagundu
- baloia eskatu
- baloia jaso
- itxaron.

ROLA: beste taldeak baloia duenean: jokalaria baloi gabe.

AZPIRROLAK:

- defentsa posizioa mantendu
- defentsa mugimenduak egin
- baloia eta erasotzailea gelditu

- baloia moztu eta urrundu
- defentsa blokeoa egin
- defentsa errotazioa egin
- falta egin.

ROLA: atezaina baloi gabe.

AZPIRROLAK:

- desplazamenduak
- atean kokatu eta orientatu
- baloia gelditu
- baloia aldaratu
- baloia urrundu
- areatik irten
- falta egin
- falta jaso.

ROLA: atezaina baloiarekin.

AZPIRROLAK:

- sakeak
- tenporizazio ekintzak



2.3. ARAUDIA²

Zelaia

Zelaiaren azalera angeluzuzena da eta luzera zabalera baino handiagoa izango da.

Luzera: 25 metro gutxienez eta 42 metro gehienez.

Zabalera: 15 metro gutxienez eta 25 metro gehienez.

Zelaiaren markak:

zelaia marrekin adieraziko da. Zelaiko bi marra luzeenak alboko marra bezala ezagutzen dira eta bi laburrenak, berriz, ateko marra bezala.

Marra guztiek 8 zentimetroko zabalera izango dute.

Zelai erdiko marrak zelai azalera bi zati berdinetan banatuko du. Zelaiko azaleraren erdigunea puntu batez adieraziko da. Puntu hori zelai erdiko marra gainean kokatuko da. Haren inguruan 3 metroko erradioa duen borobila markatuko da.

2.- FIFAk eraturako araudia: <http://es.fifa.com/>

Baloia

- Borobila da.
- Larruzkoa edo bestelako material egokiz eratua.
- 62-64 zentimetro arteko zirkunferentzia izango du.
- Pisua 400-440 gramo artekoa.

Jokalariak

Jokalari kopurua:

partida bost pertsonen osatutako bi taldek jokatuko dute eta horietako bat atezaina izango da.

Jokalariaren oinarrizko ekipamendua:

jokalariaren derrigorrezko ekipamendua hurrengoa izango da:

- jertse edo elastikoa
- praka laburrak
- galtzerdiak
- zango-babesak



- oinetakoak. Baimendutako oinetako bakarrak olana edo larru biguneko zapatilak dira. Gomazko zola duten entrenamenduko zapatilak ere erabil daitezke.

Atezainak:

- praka luzeak erabil ditzake
- atezainaren elastikoaren koloreak ezin dira jokalaria edo epailearen berdina izan.

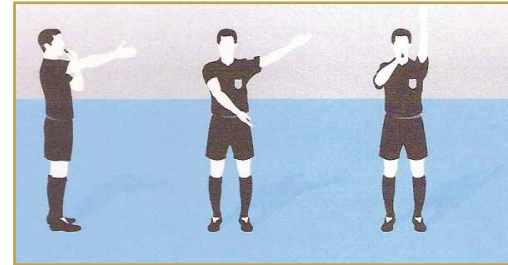
Epaileak

Lehen epailea: partida bakoitza epaile baten kontrolpean jokatuko da eta araudiko arauak betearazteko aginpide osoa izango du.

Bigarren epailea: lehen epailearen laguntzailea izango da.

Hirugarren epailea eta kronometratzailea: zelaitik kanpo kokatuko dira, zelai erdiaren parean eta aldaketen gunearen inguruan.

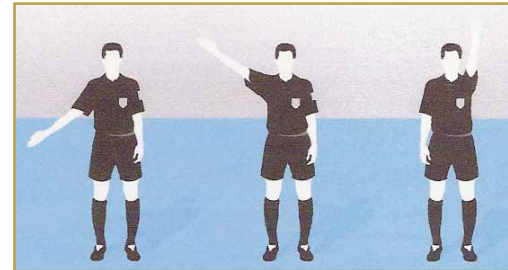
Lehen epailearen keinuak:



**Jokoari
hasiera
eman**

**Jaurtiketa aske
zuzena/zigor
jaurtiketa askea**

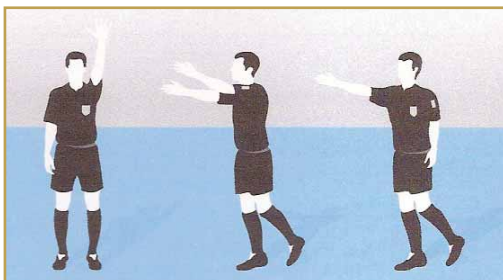
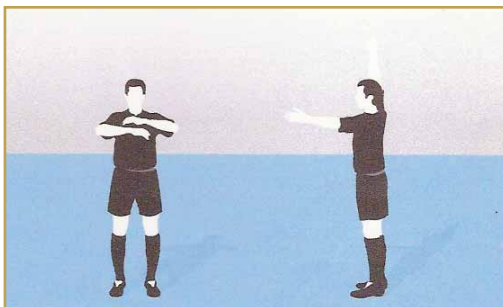
**Jaurtiketa
aske ez
zuzena**



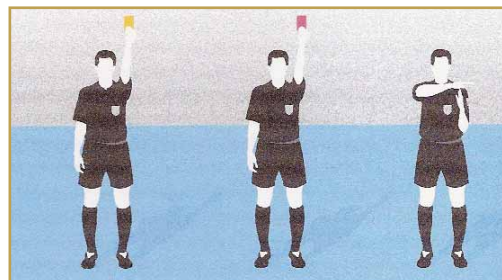
Kornerra

Alboko sakea

**Lau
segundu
zenbatzen**

Metatutako
bostgarren
faltaAbantaila
metatutako
faltanAbantaila
falta ez
metatuan

Metatutako falta



Ohartarazpena

Kanporatzea

Hutsarte

Partidaren iraupena

Partida 20 minutuko bi zatiz osatuta egongo da eta atsedenaldia 15 minutukoa izango da.

Partidako zati bakoitzaren iraupena luzatu egin daiteke talderen batek dagokion penaltia edo zuzeneko jaurtiketa askea burutu behar badu.

Talde bakoitzak partidaren zati bakoitzean "denbora" bat eskatzeko aukera izango du. Denbora eskatzeko beharrezkoa da baloia jabe izatea.



Faltak

Jokalariek egindako falten ondorioz epaileak ondorengoak adieraz ditzake: jaurtiketa aske zuzena, penaltia eta zeharkako jaurtiketa askea.

Epaileak metatutako bost falta adieraz ditzake, seigarrenetik aurrera hesi gabeko jaurtiketa aske zuzena seinalatuko du, penalti bikoitza bezala ezagutzen dena.

Sakeak

Alboko sakea: hankaz egingo da eta aurkakoak baloitik bost metrora kokatuko dira.

Ateko sakea: atezainak eskuarekin zelaiko edozein lekura bota dezake baloia. Ezin izango du baloiarekin berriz ere kontakturik izan aurkako batek baloia ukitu edota baloiak zelai erdia igaro arte.

Izkinako sakea: alboko sakearen prozesu bera jarraituko du baina kasu honetan jokalaria zuzenean gola sar dezake.

Aipatutako sake horiek egiteko jokalaria 4 segundo izango ditu.

ARAU ADIERAZGARRIENAK

- > Jokalarien arteko aldaketa kopurua mugagabea da. Goi mailako txapelketetan talde bakoitzak gehienez zazpi ordezkari izan ditzake.
- > Txapelketa mailaren arabera epaile kopurua desberdina izango da. Goi mailako txapelketetan hiru epaile izango dira eta oinarritzko txapelketetan, berriz, bakarra.
- > Taldeek partidaren zati bakoitzean "denbora" bat eskatzeko aukera izango dute. Denbora eskatzeko beharrezkoa da baloiaren jabe izatea.
- > Metatutako bosgarren faltaren ondoren epaileak zuzenean penalti bikoitza adieraziko du. Penalti bikoitza hesi gabeko jaurtiketa zuzen bat da. Jokalariek bi aukera izango dituzte:

1. falta egin den lekutik jaurtitzea

2. penalti bikoitza atetik hamar metrora kokatuta dagoen marraztik jaurtitzea (penalti puntutik lau metro urrunago kokatzen den ikurretik).



- > Txapelketa mailaren arabera partida "denbora gelditura" (kronometroarekin) edo "denbora jarraira" jokatu da. Goi mailako txapelketetan baloia zelaitik kanpo irten edo jokia etetean denbora gelditu egingo da eta oinarrizko txapelketetan, berriz, ez.
- > Baloiak aurkariaren zelaia edo aurkaria bera ukitu aurretik atezainak bere taldekide baten pase bakarra jaso dezake. Bigarren pase bat jasotzen badu epaileak falta adieraziko du.

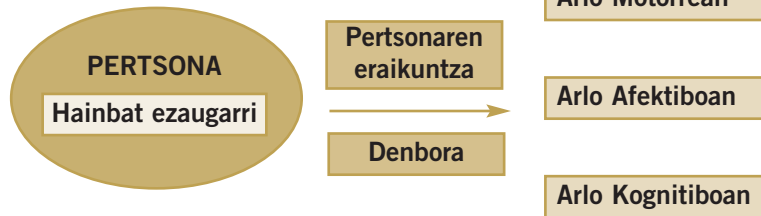


3.1. SARRERA

Maiz galdetzen diogu gure buruari: **"Zergatik dira gai pertsona batzuk besteak baino errendimendu handiagoan aritzeko?"**

Piron-ek adierazi bezala, guztiok hainbat ezaugarri ditugu amankomunean baina pertsona bakoitzaren barnean horien antolakuntza desberdina da. Adibidez, guztiok gara gihar zuntzen jabe baina gutariko bakoitzean zuntz geldo eta azkarren osaketa desberdina da.

Beraz, esan dezakegu denborarekin eraiki egiten garela. Barne eraikuntza horrek arlo desberdinetan izango du eragina: **arlo motorrean, arlo kognitiboan eta arlo afektiboan.**



3.2. ARLO MOTORRA

Pertsonok jokaera motorren bitartez burutzen dugu gure gorputz adierazpena. Jokaera horrek erlazio zuzena izango du gure organismoan dauden hainbat ezaugarriren jabetzarekin. Mugimendu teknikoak burutzeko orduan ezaugarri horien jabe izateak garrantzi handia izango du.

Jokalariak, bere mugimenduaren hainbat kontrol baliabide eskuratzeko helburuarekin, zeregin desberdinak burutzen ditu aldi berean. Lortzen joango den oinarri horren gainean, subjektuak progresiboki ikusmen erakusleak erakusle propiotzeptiboengatik ordezkatu ditu.

Jokalari batek, partida jokoan dagoela, burutuko dituen keinu teknikoak testuinguruaren arabera izango dira. Bere keinu eta ekintzek zentzua izan beharko dute eta horretarako beharrezko da aurkariak eta taldekideak egingo dituzten desplazamenduak kontuan izatea. Aipatutako ekintza tekniko horrek ez du zerikusirik izango keinu tekniko isolatuarekin.

Keinu geldia bat egiten dugunean oinarrizko unitate desberdinen gehitze bat gertatzen da (keinu osoa= $k1+k2+k3$). Baina keinu azkar bat burutzen dugunean jokaera bloke bakar bilakatzen da: keinu bakar (keinu osoa= $k1k2k3$).

Abiaduraren eskuraketak bi eragile zuzen izango ditu. Alde batetik, joko seinaleen ulermenaren aldaketak dakarren portaeraren eraldatzea eta bestetik, jokalaria seinale horien aurrean burutuko dituen ekintza aldaketak.

3.3. ARLO AFEKTIBOA

Talde jokoek ekintza multzo desberdinak planteatu eta maila intrapertsonal eta interpersonaleko hainbat arazo azaleratzen dituzte.

"Maila intrapertsonal eta interpersonaleko arazoen egituratze ahalmena daukate."

(Delaunay)

Hala ere, arazoa oso garrantzitsua baldin bada egituratze eza sorrarazi dezake eta jokariaren atzerapena eragin.

Estutasuna eta oldarkortasuna talde kiroletan adierazten diren egoera afektibo arruntenak dira.

Egoera horiek ezagutzeak jokalaria burututako jokoaren ulermen zehatzago bat izaten lagunduko digu. Saioetan zehar jokoaren, egoeraren eta talde antolamenduaren aldaketek oldarkortasun eta estutasun egoera horiek galaraziko dituzte eta gainera jokalaria bestelako azpirrolak barneratuko ditu jokoaren modu desberdinak esperimentatuz.

3.4. ARLO KOGNITIBOA

Gure jokabidea menderatzen dugunean eraikitze mailakatu baten ondorioa dela esan ohi da. Lengoia eskuratzean gertatzen den moduan, menderatze horrek prozesu kognitiboaren eraikitze mailakatuarekin izango du erlazioa.

Lengoia hitz desberdinen batura hutsa ez den bezala, jokariaren jokabideak ez dira portaera desberdinen gehitzea.

Hasieran umea baloian eta bere gorputzean "zentratuta" egongo da. "Deszentrazioa" eraikuntza geldo baten ondorioa izango da. Eraikuntza horretan beharrezkoa da umearen benetako



beharrez jabetzea eta berariazko jokabideak ulertzea. *Zentzriotik* abiatu eta *deszentrazioaren* bidea jarraitu nahi badugu atxikimendua landu beharko dugu.

Atxikimendu horren oinarria behar bat asetzea izango da, hau da, barne motibazio bati erantzuna ematea. Ume jokalariaren lehen beharra baloiaren jabe egitea da. Beraz, baloiaren jabe izaten eta denborarekin, baloitik aldentzen jakiteko, beharrezkoa da baloia ezagutzea. **Zentrazio etapan** gaude, umeak bere gorputzean eta baloian jarriko du arreta osoa.

Ondoren, umearen inguruan beste jokalaria batzuk agertuko dira. Jokalari horiek umeak duen baloi berberaren jabetza nahi dute. Horrek kontraesan bat sortuko du umearen oinarrizko beharrean. Sortutako gatazka berri horren aurrean, umeak duen joko pertzepzioa antolatu beharko du. Ikuspuntuak ugalduko zaizkio, bere ikuspuntu bakarreko arreta zehatza galtzen joango da eta taldekideekin jolasten hasiko da. **(Deszentrazio etapa)**

Azken etapan, umeak bere ikuspuntua taldekideenarekin koordinatzea beharrezkoa dela ulertuko du. **(Egituratze etapa)**

Hiru etapak (zentrazio etapa, deszentrazio etapa eta egituratze etapa) jokalari guztiok pasa beharreko etapak dira. Etapa bakoitzak gutxieneko maila kognitibo bat dakar. Hamar urteko ume bat ezin izango da egituratze etapa batean aurkitu baina pertsona heldu bat kontzentrazio etapan koka daiteke.

Etapa batetik besterako pausua progresiboa da. Horri esker, jokalariak aurreko etapan barneratutakoak oinarri bezala erabil ditzake eta bertan eskuratutakoak hedatu. Ideia horrek Piaget-en konstruktibismoarekin izango du erlazioa.

Bukatzeko, talde kiroletan aukera kognitiboek eta menderatze afektibo eta motorren arteko erlazio anitzek pertsona berbera etapa desberdinetan aurkitzea ahalbidetzen dute, hau da, saskibaloian egituratze etapan koka daiteke eta areto futboleant, berriz, deszentrazio etapan.

ABILEZIA ETA TREBETASUN MOTORREN IKASKUNTZA – IRAKASKUNTZA PROZESUA

Vankersschaver 1987

ZENTRAZIO ETAPANI	DESZENTRAZIO ETAPANI ETA BESTEAK	EGITURATZE ETAPANI BESTEekin
Gorputz adierazpena Behar bat ase: berea	Komunikatzen hasi Ikuspuntuen ugalketa	Erlazioa eta komunikazioa Ikuspuntuen koordinazioa
Berezko ekintza Adierazi gabeko espazioa	Epe motzeko proiektuak Adierazitako espazioa	Epe luzeko proiektuak Espazio birtuala
Espazio hurbila Espazioa luzeran	Espazio urruna Espazioa luzera eta zabaleran	Irudikatutako espazioa Deformazioa dela eta espazioaren sorketa
Azpirrol gutxi batzuk Buruzagian eta seinalean oinarritutako komunikazioa	Azpirrol gehiago Buruzagian, seinalean eta indizean oinarritutako komunikazioa	Azpirrol asko Seinalean, indizean eta sinboloan oinarritutako komunikazioa
Erlazioa: jokalaria-baloia	Erlazioa: jokalaria-taldekidea	Erlazioa: jokalaria-taldekidea/aurkaria
Trebetasunak kontrolatzeko hainbat baliabide sortu	Kontrol baliabideen zirriborroa	Azkartasun handia, oposizio gaitua
Bakarkako jokoa: saiatzea eta huts egitea	Jokoa: 2-3	Azpitalde eta talde jokoa
Gorputza flexioan	Gorputza estentsioan	Bereizketa: tentsioan jarri, atzeraldia
Ekintza burutzean motrizitatearen kontrola	Ekintzaren aurrean oinarritzko kontrola	Ekintzaren aurrean kontrola

3.5. GURE IKASKUNTZA- IRAKASKUNTZA PROZESUA

Azaldutako guztia eta **Vankersschaverrek** definitutako ikaskuntza-irakaskuntzaren hiru etapak kontuan izanda, guk gure prozesu propioa egituratu dugu (ikus hurrengo taula).

Hiru etapak (**zentrazio etapa**, **deszentrazio etapa** eta **egituratze etapa**) mantendu egiten dira baina etapa horietako pausoak barneratzen ditugu.

Zentrazio etapa bi pauso desberdinez osatuko da:

1. *pauso: baloia eta ni*
2. *pauso: baloia, aurkaria eta ni*

Deszentrazio etapak ere, bi pauso izango ditu:

3. *pauso: baloia, laguna, aurkaria eta ni*
4. *pauso: baloia, laguna, aurkariak eta ni*

Azkenik, **egituratze etapa** pauso bakarraz osatuko da:

5. *pauso: baloia, lagunak, aurkariak eta ni*

Oinarrian etapa eta pauso bakoitza adin zehatz bati zuzenduta egongo da baina aurretik azaldu bezala, kontuan izan behar dugu kirol bat praktikatzen hasten garenean, ume edo heldu izan, etapa guztiak pasa behar ditugula. Beraz, adinak mugatu arren, hori orientagarria baino ez da izango.



ABILEZIA ETA TREBETASUN MOTORREN IKASKUNTZA - IRAKASKUNTZA PROZESUA

ZENTRAZIO ETAPA				
1. PAUSOA	BALOIA ETA NI	NIRE GORPUTZA ETA NI BALOIA ETA NI	NIRE GORPUTZA KONTROLATU BALOIA KONTROLATU	AURREBENJAMIN 7-8 URTE
2. PAUSOA	BALOIA, AURKARIA ETA NI	BALOIA, AURKARIA ETA NI	BALOIA AURKARIAREN AURREAN KONTROLATU	BENJAMIN 8-10 URTE

DESZENTRAZIO ETAPA				
3. PAUSOA	BALOIA, LAGUNA, AURKARIA ETA NI	BALOIA, LAGUNA ETA NI BALOIA, LAGUNA, AURKARIA ETA NI	BALOIA LAGUNAZ KONTROLATU BALOIA LAGUNAZ AURKARIAREN AURREAN KONTROLATU	ALEBIN 10-12 URTE
4. PAUSOA	BALOIA, LAGUNA, AURKARIAK ETA NI	BALOIA, LAGUNA, AURKARIAK ETA NI	BALOIA LAGUNAREKIN KONTROLATU AURKARIAREN AURREAN	INFANTIL 12-14 URTE

DESZENTRAZIO ETAPA				
5. PAUSOA	BALOIA, LAGUNAK, AURKARIAK ETA NI	BALOIA, LAGUNAK (TALDEA), AURKARIA ETA NI	BALOIA TALDE GUZTIAREN ARTEAN KONTROLATU AURKARIEN AURREAN	KADETE 14-16 URTE



2. BLOKEA: OINARRI PRAKTIKOA

4.1. SAIO KONTZEPTUA

Entrenamendu saioa, burutuko dugun programazio osoaren unitate funtzionala da. Saioaren bitartez programazioa eta helburuak modu erreal eta praktikoa adieraziko dira.

Hauek dira saio baten ezaugarri garrantzitsuenak:

1. *programazioaren azken emaitza da*
2. *lan helburu eta eduki zehatzak ditu*
3. *bereizitako hiru fase desberdinez osatzen da: hasierako fasea edo beroketa, fase nagusia eta amaierako fasea edo lasaitasunera itzultzea.*

4.2. SAIOAREN ELEMENTUAK

Jokalariak/umeak: saioan zehar emango diren edukiak jasoko dituzte.

Hezitzaileak: saioan burutuko diren ataza eta zeregin guztiak zuzenduko ditu.

Helburuak: saio bakoitzean helburu bakar edo desberdinak planteatuko dira eta proposatutako ataza egokien bitartez lortuko dira.

Motibazioa: jokalarien interesa.

Materiala: saioa aurrera eramateko behar dugun material mota eta kopurua alde aurretik zehazteak saioan zehar denborarik ez galtzen lagunduko digu. Materiala proposatutako eduki eta atazei egokituia egongo da.

Denbora: saioa egituratzeko orduan kontuan izan behar dugu hiru zati desberdinez osatua dagoela. Beraz, zati bakoitzari bere denbora eman beharko diogu. Denbora egoki zatituz gero, *denbora baliagarria* gehitu eta *trantsizio denbora* (materiala bilatu, azalpen luzeak eman....) gutxituko dugu.



4.3. SAIOAREN FASEAK

1. Hasierako fasea edo beroketa:

saioaren fase honetan zeregin desberdinak beteko ditugu:

- saioan zehar burutuko dugunaren inguruko informazio zehatz eta laburra eman
- jokalari/umeen izen-zerrenda pasa (beharrezkoa bada)
- beroketa burutu. Jokalariak aurrerantzean egingo dituen zeregin eta ariketei aurre egiteko gorputza fisikoki zein psikologikoki egokitu.

2. Fase nagusia:

saioaren zatirik garrantzitsuena da. Hori dela eta, denbora gehien hartuko du. Planteatutako helburu didaktikoak lortzeko, fase honetan egingo diren atazek, ariketek eta jarduerak progresio egoki bat gorde beharko dute.

3. Amaierako fasea edo lasaitasunera itzultzea:

fase honetan, gorputza, burututako esfortzuaren ondoren, ohiko egoerara itzul dadin prestatuko dugu.

4.4. ALDAGAIAK

Saioan zehar, aurreikusitako helburuak lortu ahal izateko, entrenatzaileak/monitorea joko, ataza edota ariketa desberdinak planteatuko ditu.

Atal honetan joko, ataza eta ariketen inguruko aldagai desberdinak planteatuko ditugu. Horrela entrenatzaileak/monitorea aldagai horiek modu egokian maneiatuz mugagabeko ariketa, ataza edota joko kopurua egituratu dezake.

a) Materiala

a.1) Neurria

Higikariaren (baloiaren) neurria irakaskuntza jasoko duten jokalarien gorputz segmentuen neurri eta ezaugarri antropometrikoetara egokitua egon behar da. Normalean, lehiaketetako baloi



ofizialak handiegiak dira. Horrek, kirol hastapenean baloien egokitzapena eskatzen du.

a.2) Pisua

Baloi astunak, beti ere indar eta beharrezko teknika edukita, distantzia luzera egindako paseak errazten ditu. Baloi arin edo azkarrak, berriz, indar gutxiagorekin mugi daitezke baina pase kopuru handiagoa eskatzen dute heldu beharreko lekura heltzeko.

Wein-en ustetan, hastapenean, jokalarien metaketak galarazteko, baloi arinak erabili behar dira.

Bestalde, aipatu beharra dago baloi eta pilota pisutsuek joko arrasa segurtatuko dutela eta baloi arinek berriz, aireko jokoak.

a.3) Itxura

Baloi obalatu eta karratuek ziurgabetasunez betetako ibilbide heterogeneo bat segurtatzen dute eta baloi borobilek berriz, homogeneoa.

a.4) Kopurua

Jokalari isolatua jokoan barnerratzeko erabiltzen dute Usero eta Rubiok. Jokoan daudela,

entrenatzaileak/monitoreak isolatutako jokalaria bat ikusten duenean berak esku artean duen baloia pasatzen dio eta jokatzen hasten da. Bitartean, momentu horretan baloia zuen jokalaria entrenatzaileari itzuliko dio balio gabe gelditu baita.

a.5) Kolorea eta soinua

Saioa piztu dezaketen elementu indartsuak dira.

a.6) Gogortasuna

Material gogorrek maiz jokalaria gazteengan galarazi beharreko esperientzia desatseginak sorrarazten dituzte (golpeak jaso, beldurra eragin...).

b) Ateak

b.1) Tamaina

Atea zenbat eta handiagoa izan orduan eta errazago egingo zaio jokalaria gola lortzea eta zailagoa defentsa burutzea.

Bestalde, ate txiki batek (adibidez, kono bat) zonako defentsa errazten du eta ate handi batek



aldiz, (adibidez, zelai eremu bat) bakarkako defentsa sustatuko du.

b.2) Kokapena

1. Zelaiko muturretan (ohikoa).
2. Joko zelaiaren barruan. Aldagai horrek aberastasun taktikoa gehitzen dio jokoari, izan ere, jokalaria ate atzean ere gara dezake bere jokoa.
3. Joko zelaiaren diagonalean.

b.3) Kopurua

Ate kopuru handiak erraztasunak ekarriko ditu erasoan eta zailtasunak defentsan. Hori dela eta, eraso erabakiak landuko dira eta joko mugimenduen aldaketek defentsa egoerak praktikan jartzea ahalbidetuko dute.

b.4) Itxura

Eskura izango ditugun material erabilgarriekin izango du erlazioa aldaera honek: uztai, sare, koltxoneta...

Hasi berrientzako ate txiki eta estuak egokiagoak dira. Bestalde, ate zabalak, mesedegarri izango zaizkie erasoan jardungo dutenei.

Atea itu desberdinetan banatu daiteke eta itu zailenak errazenak baino gehiago baloratu.

b.5) Mugikortasuna

Areto futboleko ateak ez du ziurgabetasunik adierazten; alabaina, ate mugikaridun ariketak planteatzen baditugu eraso jokoaren erakuntza prozesua susta dezakegu.

c) Espazioa

c.1) Neurria

Joko zelaia handitzeak joko espazioen sorkuntza errazten du eta txikitzeak, berriz, defentsa espazioak betetzea.

Beraz, Wein-en ustetan hastapeneko jokalariekin espazio zabaleko ariketak planteatu behar dira.

c.2) Itxura

Areto futboleko zelaia angeluzuzena da. Hala ere, adituek aholkatzen dute zelaiaren itxura aldatzea ditugun baliabide eta landu beharreko printzipio taktikoen arabera.

Joko zelai estuek joko bertikala errazten duten bitartean, zabalek hegaletako jokia suspertuko dute.

c.3) Espazioarekin erlazionatutako hainbat arau moldaketa

1. Derrigorrezko jaurtiketa esparruak sortu.
2. Jaurtiketak distantzia zehatzetara burutzeko, jaurtiztea debekatuta dagoen esparruak adierazi.
3. Egoera zehatzetan zenbait jokalariri esparru debekatuak ezarri.
4. Zenbait esparrutan egoteko denbora mugatu.
5. Eraso/defentsa rol desberdinak lantzeko jokalaria espazio zehatz batean mantentzera derrigortu.
6. Taldekide guztiak baloiaren atzetik joan ez daitezen, taldekideen arteko gutxieneko distantzia mugatu.
7. Baloi jokia debekatuta dagoen joko eremuak mugatu. Adibidez, hegaletako jokia suspertzeko helburuarekin zelai erdian jokatzea debekatu.

d) Jokalariak (lagunak, aurkariak)

d.1) Talde bakoitzak duen jokalaria kopurua

Jokalaria kopuru handia dagoenean jokia zaildu egiten da eta parte-hartze denbora murriztu.

Jokalaria kopuru desberdineko taldeak ere parekatu ditzakegu (2x1, 3x2...). Horrela, hainbat aspektu landuko dira: baloidun kidea lagundu, defentsan bikoizketa burutu...

d.2) Jokalarien funtzioak

1. Erasoan (Kooperazioa):

Bayer-ek etapa desberdinak bereizten ditu kooperazioan:

- 1. etapa: laguna aurkari bezala agertuko da, baloiaren jabe izan nahi du
- 2. etapa: lagunak balio afektibo bat bereganatuko du
- 3. etapa: laguna taldeko helburua lortu ahal izateko beharrezkoa izango da

2. Defentsan (oposaketa):

Wein-en ustetan eraso eta defentsa atazak bananduta landu behar dira, horrela



kontzentrazioa mugatu eta ikaskuntza errazten baita. Hala ere, kontu handiz landu beharrekoak dira, izan ere, jokalarien arteko errotazio egokia burutu ezean uneoro defentsan (edo erasoan) arituko den jokalaria interesa gal dezake.

3. *Neutroak:*

rol itzulgarriak erabiliz zenbait jokalarik bi taldeekin kolaborazioan jardungo dute. Horrek lehiakortasuna gutxitu eta jokalarien arteko konparaketak galaraziko ditu.

4. *Eraso eta defentsan; txandaka:*

edozein kirol hastapenean, areto futbolearen ere, joko rol desberdinetako errotazioa gomendatzen da.

e) Denbora

1. Hainbat ekintza burutzeko denbora mugatu.
2. Denbora zehatz batean eraso asmorik agertzen ez bada baloi jabetza kendu.
3. Denbora jakin batean lortutako helburu zehatzak saritu.

f) Araudia

f.1) Jokalari erasotzailea

Baloiaren jabetza:

- baloia uki dezaketen gorputz atalak mugatu
- joko aldea txandakatu. Horrela, menperatzen ez dugun joko aldea ere landuko dugu
- baloia ez duen jokalaria baloidunari baloia ken diezaiokeen momentua eta moduak adierazi. Adibidez, joko garbia bultzatzeko: aurkariak baloia hanka artean duenean ezingo zaio baloia kendu
- kontaktu fisikoa zigorren bitartez mugatu. Hastapenean umeak gogo biziz doaz baloiaren bila eta askotan beren gorputz kontrola galdu eta lesioak eragiten dituzte.

Aurrera egitea:

- desplazamenduak: baloia hanka artean duela aurrera egiterik ez izateak edota aurkari batek baloidun jokalaria ukitzean geldiarazi beharrak, pasearen pertzepzioa eta desmarkea lantzen dituzte eta hainbat arazo

(talka edota jausiak) sorrarazten dituzten jokaerak galarazten dituzte.

*baloia*ren pasea:

- debakatu/behartu baloia atzera pasatzera
- aurkako sexuko taldekide bati baloia pasatzera derrigortu. Horrela, berdintasun jokoa bultzatuko dugu. Atera jaurti aurretik pase kopurua mugatzean edota jaurti aurretik jokalaria guztiek baloia ukitu beharreko baldintza jartzean helburu bera bultzatuko dugu
- jokalaria bakoitzak baloiarekin egin ditzakeen toke kopurua mugatzean bakarkako jokoa galaraziko dugu.

Puntuazioa:

- puntuazio sistema aldatu lorpen desberdinak baloratuz
- hainbat alderdi tekniko-taktiko puntuazioaren bidez saritu.

f.2) Jokalari defendatzaile

- Jokalari kopuru berdintasunean eta inguru mugatuan edota zelai osoan zehar bakarkako defentsa landu.
- Bikoizketa eta defentsa laguntzak sustatzeko helburuarekin jokalaria kopuru desberdinak jarri bi taldeetan.



ZENTRAZIO ETAPA				
1. PAUSOA	BALOIA ETA NI	NIRE GORPUTZA ETA NI BALOIA ETA NI	NIRE GORPUTZA KONTROLATU BALOIA KONTROLATU	1:0
2. PAUSOA	BALOIA, AURKARIA ETA NI	BALOIA, AURKARIA ETA NI	BALOIA AURKARIAREN AURREAN KONTROLATU	1:1

HELBURUAK	TEKNIKOAK	TAKTIKOAK
		<ol style="list-style-type: none"> Jokalariaren trebetasun eta abilezia motorrak garatu. Baloiarekiko egokitzapena bultzatu (familiarizazioa). Ekintza teknikoak landu: <ul style="list-style-type: none"> - baloia gidatu - baloia pasatu/jaurti - baloi harrerak - baloia kontrolatu Jokalarien begi -hanka-baloi eta begi-esku-baloi koordinazioa landu.

EDUKIAK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jokalarien trebetasun eta abilezia motorren garapena ahalbidetu eta guztien parte-hartzea eskatzen duten jokoak planteatu (korrika egin, jausiak eman, oreka landu...). 2. Kooperazio/oposizio jokoak. 3. Familiarizazio ariketak. 	BALOREAK
	<ol style="list-style-type: none"> 4. Begi-hanka-baloi eta begi-esku-baloi koordinazioa hobetzen duten ariketa/jokoak. 5. Areto futbolari dagozkion ekintza tekniko zehatzen ariketa progresiboak: <ul style="list-style-type: none"> - gidatzeak - paseak/jaurtiketak - harrerak - kontrolak - jaurtiketak. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Errespetua adierazi taldekide eta entrenatzaile/monitoreari. 2. Lagunen artean kooperatu. 3. Proposatutako joko eta ariketen arauak errespetatu. 4. Galtzaile eta irabazle izatearen adierazpenak era egokian barneratu.

Egoki mailakatutako lan bat burutu ahal izateko bi pauso desberdinetan banatu dugu zentrazio etapa:

1. **pausoa:** baloia eta ni.
2. **pausoa:** baloia, aurkaria eta ni.

Etapa horretan aurkitzen den jokalaria baloian "zentratzen" da uneoro, nahiz eta, haren gainean kontrol handirik ez izan.

Taldekideen laguntza beharra sumatzen ez duenez ez du laguntzarik bilatuko.

Baloia jabe denean aurrera egingo du helburu zehatzik gabe.

Jokalaria asko, taldekide izan edo ez, jokalaria baloidunaren atzetik joan ohi dira.

Zenbait jokalarik baloiari beldur diote eta maiz jokotik kanpo isolatuta gelditzen dira.

Hori guztia dela eta, etapa horretako ikaskuntza-irakaskuntza prozesua modu honetan antolatu dugu:

1. pausoa: baloia eta ni

Jokalarien gaztetasuna dela eta, beharrezkoa da joko desberdinen bitartez trebetasun eta abilezia orokorrak lantzea.

Jokalariak jokoan zehar kooperazio eta oposizio ekintzak argi izan beharko ditu. Horretaz ohar dadin, hainbat jolasen bitartez rol desberdinak (laguna eta aurkaria) landuko ditugu.

Bestalde, baloiarekiko familiarizazioa bultzatuko dugu, baloia ezagutu eta berarekiko erlazioa sendotu.

Mailakatutako ariketen bitartez, jokalariak oinarritzko ekintza teknikoak landuko ditu: baloia gidatu, baloia pasatu/jaurti, baloia hartu eta baloia kontrolatu. Modu progresiboan antolatutako ariketa horien bidez jokalariak ekintza tekniko errazak landuko ditu eta zailtasun handiagokoetarako oinarria osatuko du.

Jokalaria progresiboki arau desberdinak betetzen hasiko da, izan ere, kirol lehiakorrean jokatzeko hasten denean araudi baten kontrolpean aurkituko da.

2. pausoa: baloia, aurkaria eta ni

Jokalariek koordinazio orokorraz gain, pauso honetan zehar, begi-hanka eta begi-esku koordinazioa landuko dute. Horrela, baloiarekin hasi berri duten erlazioa hobetuko dute.

Aurreko pausoa bezalaxe, jokalariek, mailakatutako ariketen bitartez landuko dute alderdi teknikoa. Hala ere, oraingoan baloidun jokalaria aurkaria izango du lehian. Beraz, hurrengo ekintza teknikoak landuko ditu:

- baloia gidatu aurkariaren aurrean
- baloia pasa/jaurti aurkariaren aurrean
- baloia kontrolatu aurkariaren aurrean
- baloi harrera burutu aurkariaren aurrean.

Jokalaria azpirrol desberdinak bereganatuko ditu. Oinarri-oinarrizkoak izango dira kirolaren funtsa azaltzeko eta oso argi planteatu beharko zaizkio jokalariai: baloia mantendu, baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu, gola egin, aurkariari gola egiten ez utzi eta baloia berreskuratu.

Aurreko horiek guztiak saioetan zehar joko-jolasen bitartez landuko dira. Horiei esker, jokalaria esperientzia desberdin eta aberatsak eskuratuko ditu, modu atseginean nolabaiteko lotura sortuz kirolaren eta jokalaria zekienaren artean. Beraz, saioetan zehar trebetasun eta abilezia motor orokorren garapena, ekintza tekniko desberdinen hastapena, kooperazioa eta oposizio egoerak eta baloiarekiko familiarizazioa ahalbidetzen dituzten joko-jolasak bultzatuko dira.



KOOPERAZIO/OPOSIZIO JOKOAK

Helburua:

- jokalarien trebetasun eta abilezia motorrak garatu.
- jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz ohartu.

UZTAIA BESOTIK BEHERA

Helburua: jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu.

Materiala: bi uztaia.

Lekua: areto futboleko zelaia.

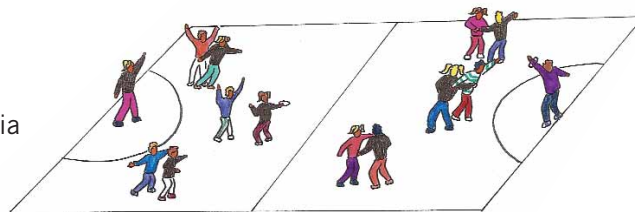
Jokoaren xedea: area barruko kidearen besoa uztaia sartu.

Garapena:

hasiera: jokalaria bi taldetan banatu eta talde bakoitzak uztaia bat hartuko du. Talde bakoitzeko jokalaria bat area barruan sartuko da. Area gunea alor mugatua izango da, bertan jokalaria bakarrik egon daiteke.

muina: taldekideen artean uztaia pasa eta area barruko taldekidearen besotik sartu beharko dute. Uztaia eskuetan duen jokalaria ezingo du pausurik eman. Bestalde, aurka eginez beste taldearen paseak oztopatuko dituzte.

amaiera: areako gunean dagoen taldekidearen besotik uztaia gehien sartzen duen taldeak irabaziko du joko.



LAPURRETAN

Helburua: jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu.

Materiala: baloi bat.

Lekua: areto futboleko zelaia.

Jokoaren xedea: baloia ate batetik bestera eramatea.

Garapena:

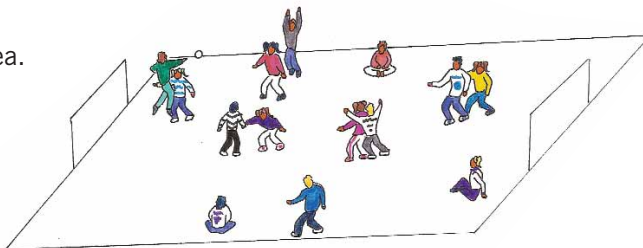
hasiera: jokalaria bi taldetan banatuko dira: erasotzaileak eta defendatzaileak.

muina: erasotzaileek baloia ate batetik bestera garraiatu beharko dute.

Defendatzaileek hori eragozteko

erasotzaileak kanporatuko dituzte. Defendatzaile batek baloidun erasotzailea ukituz gero, kanporatua geldituko da.

amaiera: erasotzaileek baloia ate batetik bestera eramatea lortzen badute puntu bat jasoko dute. Denbora mugatura rolak aldatuko dituzte. Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du jokia.



FREESBE-GOL

Helburua: jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu.

Materiala: freesbe bat.

Lekua: areto futboleko zelaia.

Jokoaren xedea: freesbea ate barruan kokatuta dagoen taldekideari pasatu.

Garapena:

hasiera: jokalaria bi taldetan banatuko dira: erasotzaileak (freesbedunak) eta defendatzaileak (freesbea berreskuratu nahi dutenak).

muina: erasotzaileek ate barruan kokatuta dagoen taldekideari pasa beharko diote freesbea. Defendatzaileek freesbea berreskuratu beharko dute. Hori lortuz gero, rolak aldatuko dituzte. Freesbea duen jokalaria ezingo du pausorik eman.

amaiera: denbora mugatuan ate barruko kideari freesbe gehien pasa dion taldeak irabaziko du jokia.



HAMAR PASEEN JOKOA

Helburua: jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu.

Materiala: baloi bat.

Lekua: areto futboleko zelai erdia.

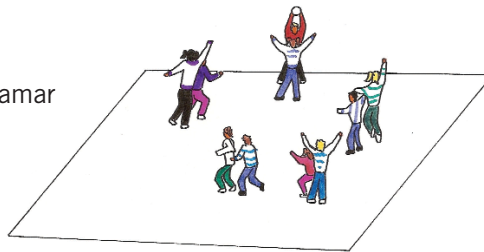
Jokoaren xedea: baloiak lurra ukitu gabe taldekideen artean hamar pase egin.

Garapena:

hasiera: jokalaria bi taldetan banatuko dira: baloidunak (paseak egingo dituzte) eta baloi gabeak (baloia berreskuratuko dute).

muina: baloidunek baloia lurrera erori gabe hamar pase egin beharko dituzte beraien artean. Baloi gabeko taldeak baloia berreskuratuko beharko dute rolez aldatzeko.

amaiera: hamar pase lortzen dituen taldeak puntu bat jasoko du. Denbora mugatuan puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du jokia.



ESERI!!

Helburua: jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu.

Materiala: baloi bat.

Lekua: areto futboleko zelaia.

Jokoaren xedea: baloiarekin ukituz aurkakoak kanporatu.

Garapena:

hasiera: jokalaria bi taldetan banatuko dira: baloidunak eta baloi gabeak.

muina: baloidunek baloi gabeak kaporatu beharko dituzte. Baloi batek jokalaria ukitzen bada kaporatua izango da (ez du baliorik izango ukitua baloia lurrera jauzi ondoren eman bada). Baloi gabeko taldeak ihes egin beharko du eta baloia airean dagoela berreskuratzen saiatu. Hori gertatzen bada rolez aldatuko dute.

amaiera: aurkako taldeko jokalaria guztiak kanporatzen dituen taldeak irabaziko du jokia.



FAMILIARIZAZIO ARIKETAK

Helburua:

- baloiarekin ohitzea.

1. ARIKETA

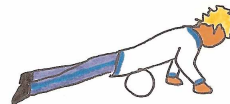
Mota desberdinetako baloiak (teniseko pilotak, areto futboleko baloiak, esku pilotako pilotak, errugbiko baloiak...) erabiliz masajeak eman:

- norberak bere buruari
- bikoteari.



2. ARIKETA

Jokalarien artean baloi mota desberdinak banatuko dira. Baloiaren gainean jarri eta gorputzarekin biraraziz zelai osoan zehar desplazatuko dira.

**3. ARIKETA**

Jokalarien artean baloi mota desberdinak banatuko dira. Jokalari bakoitzak:

- baloia hartu, airera bota eta berriz hartuko du
- baloia hartu, airera bota, biratu eta berriz hartuko du
- lurrean arrasean bota eta hartuko du
- ...

*Baloi mota desberdinekin egin ariketa.



4. ARIKETA

Jokalaria globo bat edota apar-gomazko baloi bat airean mantentzen saiatuko da. Globoak edo apar-gomazko baloiak ez du lurra ukitu behar.



5. ARIKETA

Jokalarien artean baloi mota desberdinak banatuko dira. Jokalaria zelaian zehar desplazatuko da baloia botatuz.



6. ARIKETA

Jokalarien artean baloi mota desberdinak banatuko dira. Jokalari bakoitzak baloia gorputzeko atal batean mantenduko du:

- eskuan
- kokots eta papar artean
- garondoan.
- ...



7. ARIKETA

Jokalariak bi taldetan banatuko dira eta erreleboka jokatuco dute. Jokalari bakoitzak bere kidearengana globo bat garraiatu beharko du. Garraioa egiteko eskuez eta aurpegiaz baino ezingo da baliatu.



8. ARIKETA

Aurreko ariketako antolamendu berdina gordez, jokalariek bikoteka globo bat garraiatuko dute. Lurrik ukitu ez dezan, globoa airean mantendu behar dute. Jokalariek ukitu bakarria izango dute bere kideari globoa egoki pasatzeko.

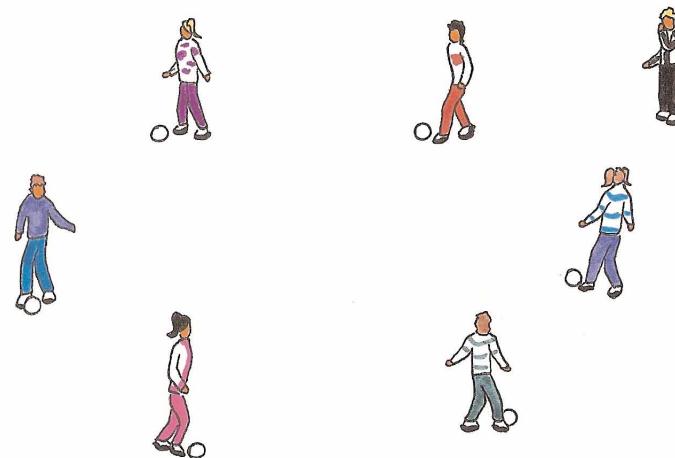


9. ARIKETA

Areto futboleko zelai erdi batean zehar, jokalaria bakoitzak areto futboleko baloi bat hartu eta hankekin ukituak eginez desplazatu da.

Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean jokalaria bere baloia utzi eta beste jokalaria batena hartu beharko du.

*Baloi mota desberdinekin egin daiteke ariketa.



KOORDINAZIO ARIKETAK

Helburua:

- begi-esku-baloi koordinazioa hobetu
- begi-hanka-baloi koordinazioa hobetu.

BEGI-ESKU-BALOI KOORDINAZIO ARIKETAK

1. ARIKETA

Jokalari bakoitzak baloi bat hartu eta boteka ibiliko da:

- esku bakarrarekin
- bi eskuekin (txandakatuz)
- ibiltzen doala
- bi baloi dituela bi eskuekin aldi berean baloia botatu
- ...

* Baloi mota desberdinekin egin daiteke ariketa.

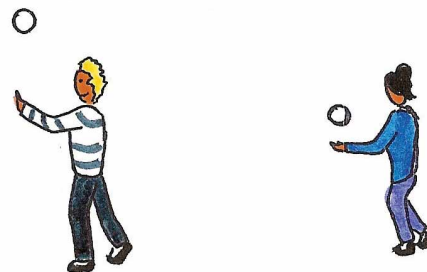


2. ARIKETA

Jokalari bakoitzak baloi bat izango du. Jokalariak baloia airera botako du eta lurrean bote egin ondoren hartzen saiatuko da.

- Berdin baina baloiak bote egin aurretik hartuz.
- Berdin baina baloiak bi bote egin ondoren hartuz.
- ...

* Baloi mota desberdinekin egin daiteke ariketa.

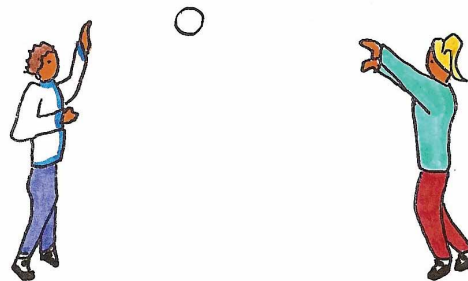


3. ARIKETA

Jokalariak binaka jarriko dira. Bata bestearen aurrean, 5 metroko distantziara kokatuta, eskuekin baloia pasako diote elkarri:

- zuzenean, boterik eman gabe
- bote bakarra emanaz
- bi bote emanaz
- ...

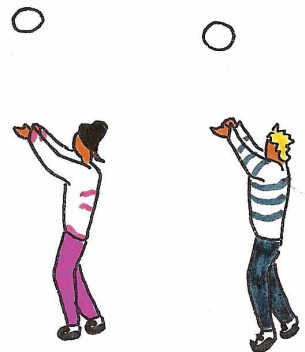
* Baloi mota desberdinekin egin daiteke ariketa.



4. ARIKETA

Jokalari bakoitzak baloi bat hartu eta binaka jarriko dira. Ispiluaren jokora jolastuko dute. Aurrean dagoen jokalaria ekintza desberdinak burutuko ditu: baloia airera bota eta hartu, boteak eman... eta atzean dagoen kideak aurrekoak egindakoa errepikatu beharko du.

* Baloi mota desberdinekin egin daiteke ariketa.



BEGI-ESKU-BALOI KOORDINAZIO JOKOAK

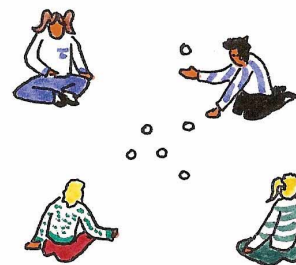
ZENBAKI, ZENBAKI....

Jokalariek borobil bat osatuko dute eta barruan matematikaria kokatuko da (jokalarien artean aukeratutako kidea). Borobila osatzen duten kideetako bakoitzak zenbaki bat izango du. Matematikariak baloia airera bota eta zenbaki bat esatean, zenbaki horren jabe den jokalaria baloia lurrera erori aurretik hartu beharko du. Baloia hartzen badu matematikari izatera pasako da eta baloiak lurra ukitzen badu, berri, puntu bat emango zaio. Puntu gehien duen jokalaria galduko du jokia.



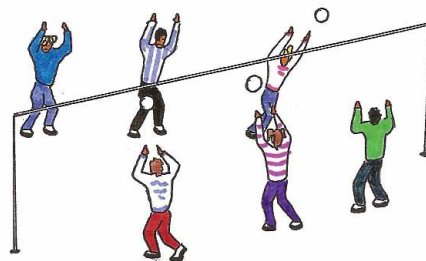
KANIKETARA

Jokalariek lau taldeak osatuko dituzte. Talde bakoitzak sei kanika izango ditu. Txandaka jokatuko dute. Jokalaria lehenengo kanika eskuetan hartuko du eta bigarrena hartu ahal izateko lehena airera bota eta lurretik bigarrena hartuko du airera botatakoak lurra ukitu aurretik. Izan ere, airean dagoela lehen kanika ere hartu beharko du. Kanikaren batek lurra ukitzen duenean txanda pasako da.



BOTA ETA HARTU

Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du. Bi metroko altueran soka bat kokatuko dugu. Jokalariak sokaren albo batean jarriko dira eta baloia eskuez jaurtiz soka gaineretik igaro beharko dute. Ondoren, soka azpitik pasa eta baloia jasoko dute. Baloiak ezingo du lurra ukitu.

**FREESBE JAURTIKETA**

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Taldeak borobil handi bat egingo du (jokalarien arteko gutxieneko distantzia 10 pasu). Talde bakoitzak freesbe bat izango du eta jokalariek alboko kideari pasa beharko diote. Lurrera eroritako freesbe bakoitzak puntu bat balioko du. Denbora bukatzean puntu gehien jaso duen taldeak galduko du.

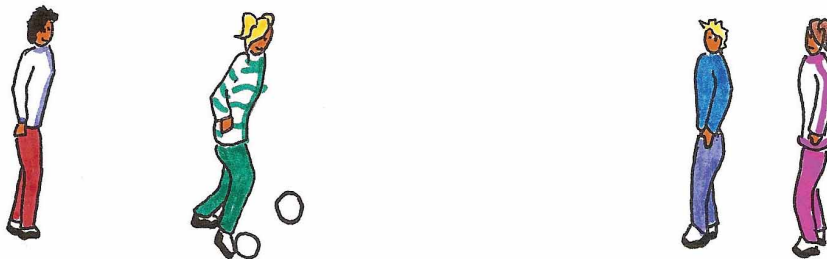


BEGI-HANKA-BALOI KOORDINAZIO ARIKETAK**1. ARIKETA**

Jokalariak binaka jarriko dira eta jokolari bakoitzak baloi bat hartuko du. "Ispiluen" jokora jolastuko dute: aurreko jokolariak baloia hankekin gidatuz zelai osoan zehar ibilbide desberdinak egin eta atzeko jokolariak errepikatu egingo ditu. Zehaztutako denbora igarotakoan rolez aldatuko dute.

**2. ARIKETA**

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Taldeak kopuru berdineko bi multzotan jarriko dira. Multzo bat zelaiaren eskuineko alboko marran kokatuko da eta beste multzoa aurrez aurre ezkerreko alboko marran. Erleleboko jokia burutuko dute. Jokalari bakoitzak hankekin bi baloi gidatu beharko ditu bere aurreko kidearenganaino.



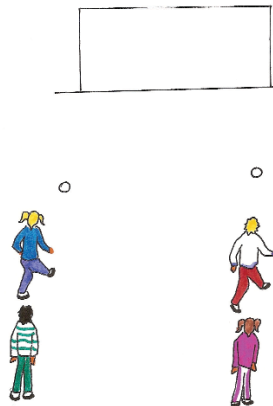
3. ARIKETA

Jokalariak bosteko taldetan banatuko dira. Talde bakoitzak baloi bat hartuko du. Bost jokalariek borobil bat egin eta hankekin baloi ukituak eginez baloia airean mantentzen saiatuko dira.



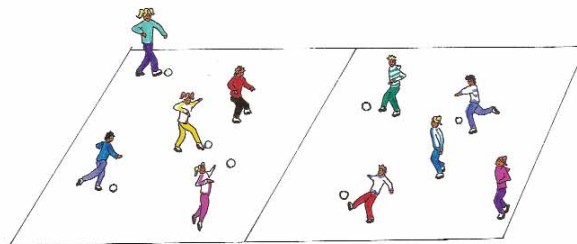
4. ARIKETA

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Taldeak ilaran jarriko dira. Ilarako lehen jokalariak ateko postea aurrez aurre 10 metrora izango du. Jokalari bakoitza, toke bakarra emanaz, baloiarekin ateko postea jotzen saiatuko da. Ondoren, baloiaren bila joan eta kideari emango dio. Ateko postea ukituz gero puntu bat lortuko du taldeak. Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du.

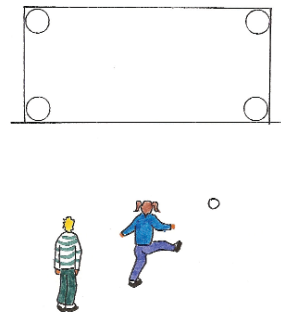


BEGI-HANKA-BALOI KOORDINAZIO JOKOAK**BALOI GUDUA**

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Areto futboleko zelai erdi batean A taldea kokatuko da eta beste erdian B taldea. Mota desberdinetako baloiak sakabanatuko dira zelaian eta denbora zehatz bat emango da (adibidez minutu bat). Denbora horretan, talde bakoitzak bere zelaiko baloiak aurkariaren zelaira bota beharko ditu. Baloiak hankaz baino ezingo dira ukitu. Zelaitik kanpo gelditzen diren baloiek ez dute baliorik izango. Denbora bukatzean bere zelaian baloi gehien duen taldeak galduko du jokoak.

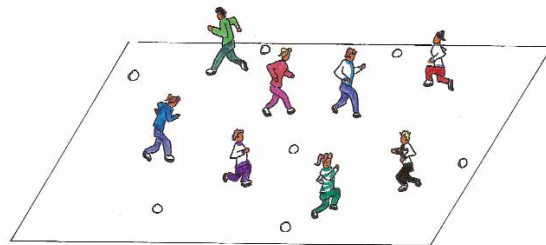
**ARKU JAURTIKETA**

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Talde bakoitzak ilara bat osatuko du. Ilarako lehen jokalaria zelaiko penalti puntuan kokatuko da. Atean lau uztai jarriko ditugu, bi beheko ezker eta eskuin izkinetan eta beste biak ateko eskuaitetan. Banaka jokalariek baloia penalti puntutik atera jaurtiko dute. Beheko uztaietan baloia sartuz gero puntu bat lortuko du taldeak eta goiko uztaietakoren batean sartzen badu, berriz, bi. Puntu gehien lortzen duen taldeak irabaziko du jokoak.

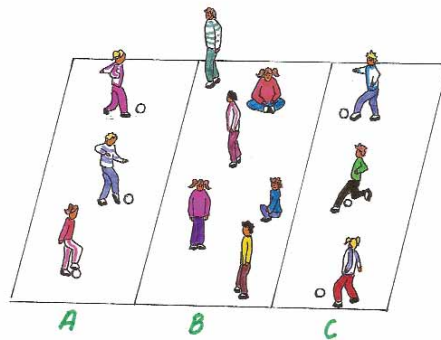


ARRANTZARA GOAZ

Areto futboleko zelaiaren alde batean baloiak sakabanatuko ditugu (kopurua: jokalaria kopurua baino bat gutxiago). Jokalariak baloien artean korrika ibiliko dira eta entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean jokalaria bakoitzak baloi bat hartu eta metro batzutan zehar gidatuko du. Baloirik lortzen ez duen jokalaria puntu bat lortuko du. Puntu gehien lortzen duen jokalaria galduko du jokoa.

**BOLO JOKOA**

Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Areto futboleko zelaia hiru zatitan banatuko dugu: A aldea, B aldea eta C aldea. Talde bateko kideak banatu eta A eta C aldeetan kokatuko dira. Beste taldea berriz, B aldean jarriko da. B aldean kokatutako jokalariai bolak izango dira eta behin lekuan kokatzen direnean ezingo dira mugitu. A eta C aldeetako jokalariek hankarekin baloia jaurtiz bolak ukitu beharko dituzte (ezin da baloia indar handiarekin jaurti). Baloiak B aldeko jokalaria ukitzen badu, lurrean eseriko da. Denbora zehatz batean bolo gehien botatzen duen taldeak irabaziko du.



EKINTZA TEKNIKOAK

Helburua:

- baloia gidatu
- baloia ukitu (pasatu/jaurti)
- baloia kontrolatu/harrera
- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkariari gola egiten ez utzi
- baloia berreskuratu



BALOI UKITUA

ARIKETA MAILAKATUAK

1. PAUSOA

1. Jokalariak, geldi eta baloi gabe dagoela, baloi ukituaren mugimendua burutuko du.
2. Baloia lurrean geldi dagoela, jokalariak baloiari ukitua eman eta hormara bideratuko du. Baloia sostengu oinetik 15-20 zentimetrotara kokatuko da.
3. Aurreko ariketa bezalaxe baina pauso bat emanaz baloiari ukitua eman aurretik.
4. Berdin baina baloia ukitu aurretik pauso bakarra eman beharrean lasterketatxo bat burutuz.
5. Jokalari bakoitzak baloi bat eskuetan hartuko du eta arrasean aurrerantz bota. Ondoren, lasterka hasi eta baloi ukitua burutuz hormarantz zuzenduko du.



BALOI UKITUA

ARIKETA MAILAKATUAK

2. PAUSOA

1. Jokalariak aurrez aurre binaka jarriko dira eta batak besteari baloia pasako dio:
 - eskuineko hankarekin
 - ezkerreko hankarekin
2. Berdin baina akordeoiarena egiten, hots, jokalarien arteko distantzia handitzen eta txikitzen baloia ukitzen doazen heinean.
3. Jokalariak aurrez aurre bi ilaratan jarriko dira. Jokalariak aurrean duen kideari baloia pasako dio eta ondoren, lasterketatxo bat burutuz, bere ilara atzera joango da.
 - Berdin baina bere ilara atzera joan beharrean, aurreko ilarara desplazatuz.
4. Jokalariak taldetan jarriko dira eta borobil bat egingo dute. Borobil barruan taldekide bat kokatuko da. Borobileko kideek baloia erdikoari pasako diote eta honek bueltatu egingo die.
5. Aurreko ariketaren antolamendu berdina baina oraingoan borobileko jokalariak lasterka arituko dira.



BALOIA GIDATU

ARIKETA MAILAKATUAK

1. PAUSOA

1. Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du eta joko zelai osoan zehar gidatuko du.
2. Aurreko ariketaren berdina baina oraingoan baloia zelai marren gainetik gidatzen saiatuko da.
3. Konoekin borobil handi bat egingo dugu. Jokalari bakoitzak baloi bat hartu eta borobil kanpotik baloia gidatzen joango da. Lehenengo alde batera eta gero bestera.
4. Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du. Jokalariak hondoko marran ilaran jarriko dira. Baloia gidatu eta beste hondoko marrara zuzenduko dute baina entrenatzaile/manitorea seinalea ematean burua altxa eta berak adierazitako atzamar kopurua oihukatuko dute.
5. Jokalariak pasillo luze bat egingo diote bere kideari. Azken honek pasilloan zehar gidatuko du baloia eta kide baten ondotik pasatzen denean haren kamisetaren kolorea oihukatu beharko du.



BALOIA GIDATU

ARIKETA MAILAKATUAK

2. PAUSOA

1. Kono ilara bat jarriko dugu bata bestearen aurrean. Jokalariak baloia hartu eta sigi-sagan baloia gidatu beharko dute. Konoak aurkariak dira eta ezingo dute baloia ukitu.
2. Zelai eremu bat mugatuko dugu. Bertan, jokalaria bakoitzak bere baloia gidatu beharko du. Zelai eremuko beste jokalaria aurkariak dira eta ezingo dute baloia ukitu.
3. Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Talde batekoek baloi bana izango dute eta besteek ez dute baloirik izango. Eremu mugatu batean baloidun jokalariak baloia gidatuko dute eta besteak lasterka arituko dira. Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean baloidunek baloia entrenatzaileak aipatutako lekura gidatu beharko dute eta baloirik ez dutenak, baloiren bat berreskuratzen saiatuko dira.
4. Musuzapi jokoa. Jokalariak bi taldetan banatuko dira eta bakoitzak zenbaki bat izango du. Talde bakoitza alboko marra batean kokatuko da eta entrenatzailea/monitorea, berriz, zelai erdian. Entrenatzaileak izango du baloia eta zenbaki bat esatean, zenbaki horren jabe den jokalaria zelai erdira desplazatuko da. Lehena helduz gero baloia hartu eta bere atera gidatu beharko du.
5. "kome kokos" jokoa. Baloidun jokalaria zelai marretan zehar bere baloia gidatuko du. Aurkaria zelai marretatik desplazatu eta baloidunaren gidaketan oztupo egiten saiatuko da.



BALOI HARRERA

ARIKETA MAILAKATUAK

1. PAUSOA

1. Leku batean geldik eta baloirik gabe, harrera mugimendua burutu.
2. Jokalariak binaka jarriko dira. Batek eskuekin baloia arrasean botako dio besteari eta honek harrera egingo du. Harrera egiteko hanka aurreratuta duela itxarongo du baloia. Behin kontaktua izatean, oinarekin atzera egingo du baloia guztiz geldid dadin.
3. Berdin baina baloia abiadura handiagoan joanez.
4. Berdin baina jokalariak lasterketatxo baten ondoren burutuko du baloi harrera.
5. Jokalariak harrera burutu dezan kideak bost baloi pasako dizkio bata besteari atzetik. Baloi bat astiro joango da eta hurrengoaren arinago, horrela hurrenez hurren.



BALOI HARRERA

ARIKETA MAILAKATUAK

2. PAUSOA

1. Jokalariak hirunaka jarriko dira. Horietako bat beste bietatik aldenduko da eta arrasean botako die baloia eskuekin. Jokalarietako batek baloi harrera burutu beharko du.

- Hasieran baloi harrera jokalaria batek egingo du eta ondoren besteak.
- Baloi harrera egiteko elkarren artean lehiatuko dira.

2. Berdin baina baloia abiadura handiagoan pasatuz.

3. Berdin baina ariketa aurrera eramateko zelai eremua murriztuz.

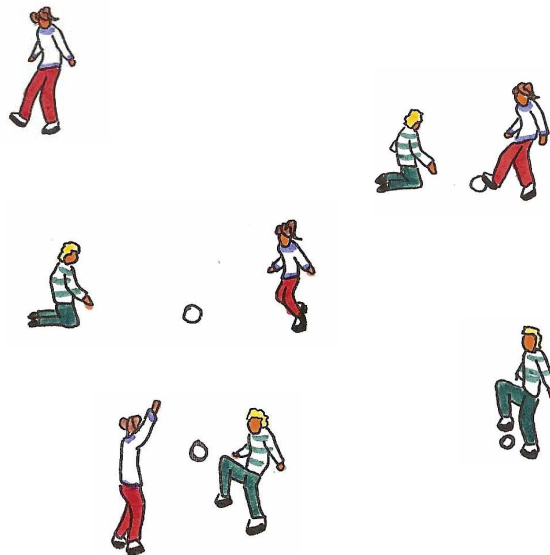


BALOI KONTROLA (OIN-ZOLAREKIN)

ARIKETA MAILAKATUAK

1. PAUSOA

1. Leku batean geldik eta baloi gabe, kontrol ekintzaren mugimendua burutu.
2. Jokalariak binaka jarriko dira. Bikoteko batek baloia arrasean jaurtiko dio kideari eta honek oin-zolarekin gelditu beharko du.
3. Aurreko ariketaren berdina baina lasterketatxo baten ondoren baloia kontrolatuz .
4. Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du. Baloia eskuetan duela lurrera jausten utzi eta oin-zolarekin gelditzen saiatuko da.
5. Jokalariak binaka jarriko dira. Bikoteko kide batek baloia airera botako du. Besteak oin-zolarekin kontrolatu eta lurrean geldi uzten saiatuko da.



BALOI KONTROLA (OIN-ZOLAREKIN)

ARIKETA MAILAKATUAK

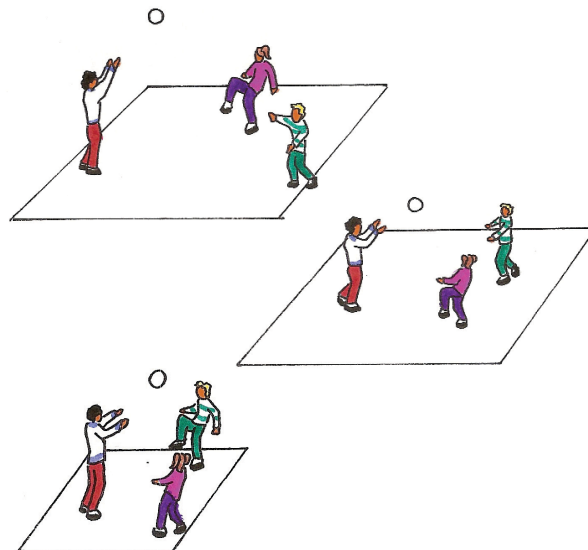
2. PAUSOA

1. Jokalariak hirusaka jarriko dira. Horietako bat beste bietatik aldenduko da eta baloia airera botako du. Bikoteko batek baloia oin-zolarekin kontrolatu eta lurrean geldi utzi beharko du.

- Hasieran bikoteko batek egingo du baloi kontrola eta ondoren besteak.
- Bi jokalariak baloi kontrola egiteko elkarren artean lehiatuko dira.

2. Berdin baina baloiaren altuera, abiadura, norabidea... aldatuz.

3. Berdin baina ariketa aurrera eramateko zelai eremua murriztuz.



BALOIA, AURKARIA ETA NI (2.pausoa)

ARIKETA MULTZOA

1. ARIKETA

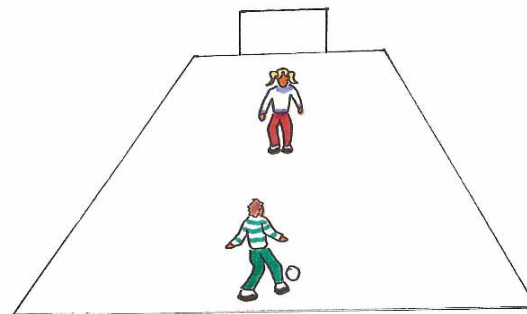
HELBURUA:

- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkakoaren gola oztopatu
- baloia berreskuratu

DESKRIBAPENA:

jokalariak binaka jarriko dira. Baloidun jokalaria zelai erdian kokatuko da eta baloi gabea, berriz, penalti puntuan. Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean, baloidun jokalaria baloia aterantz gidatuko du, izan ere, atera baloiarekin sartuz gero gol bat lortuko du. Baloirik ez duen jokalaria baloia berreskuratu beharko du eta bere aurkakoaren (baloidun jokalaria) gola eragotzi.

MATERIALA: baloi bat.



BALOIA, AURKARIA ETA NI (2.pausoa)

ARIKETA MULTZOA

2. ARIKETA

HELBURUA:

- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkakoaren gola oztopatu
- baloia berreskuratu

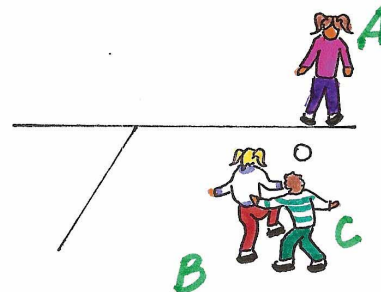
DESKRIBAPENA:

jokalariak hirunaka jarriko dira. A jokalaria alboko sarea egingo du, B jokalaria erasotzailea izango da eta C defendatzailea. A jokalaria alboko sarea egin eta Bri pasako dio baloia. Bk areara gidatuko du baloia, areako eremu osoa izango baita gol helburua. C jokalaria Bren gola ekidin eta baloia berreskuratu beharko du.

Alboko sarea areatik distantzia desberdinetara egingo dira.

Entrenatzaileak/monitoreak adierazitako errepikapenak egin ondoren jokalariek rolez aldatuko dute.

MATERIALA: baloi bat.



BALOIA, AURKARIA ETA NI (2.pausoa)

ARIKETA MULTZOA

3. ARIKETA

HELBURUA:

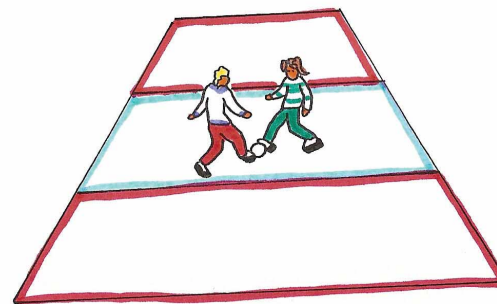
- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkakoaren gola oztopatu
- baloia berreskuratu

DESKRIBAPENA:

jokalariak binaka jarriko dira. Jokalari bat erasotzailea izango da (baloiduna) eta bestea defendatzailea (baloi gabea). Joko zelaia hiru zonatan banatuko dugu. Zona gorriak izkinetan kokatuko ditugu eta berdea erdian. Zona gorriak erasotzailearen "etxeak" dira eta berdea berriz, kalea. Defendatzaileak baloia kalean baino ezingo du berreskuratu. Erasotzaileak gola lortuko du etxe batetik bestera pasatzen denean.

Denbora mugatura jolastuko dute eta entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean rolez aldatuko dute.

MATERIALA: baloi bat.



BALOIA, AURKARIA ETA NI (2.pausoa)

ARIKETA MULTZOA

4. ARIKETA

HELBURUA:

- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkakoaren gola oztopatu
- baloia berreskuratu

DESKRIBAPENA:

jokalariak binaka jarriko dira eta baloi bat hartuko dute. Baloidun jokalaria erasotzailea izango da eta baloi gabea defendatzailea. Erasotzailea zelaiaren ezkerreko hondoko marran kokatuko da eta defendatzailea zelai erdian. Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean erasotzaileak baloia zelaiaren eskuinaldeko hondoko marrara gidatu beharko du eta defendatzaileak hori eragotziko du.

Berriz ere entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean, joko egoera edozein dela ere, jokalariek rolez aldatuko dute.

Jokoan zenbat eta abilagoak izan, orduan eta arinago emango du entrenatzaileak/monitoreak rol aldatetaren seinalea.

MATERIALA: baloi bat.



BALOIA, AURKARIA ETA NI (2.pausoa)

ARIKETA MULTZOA

5. ARIKETA

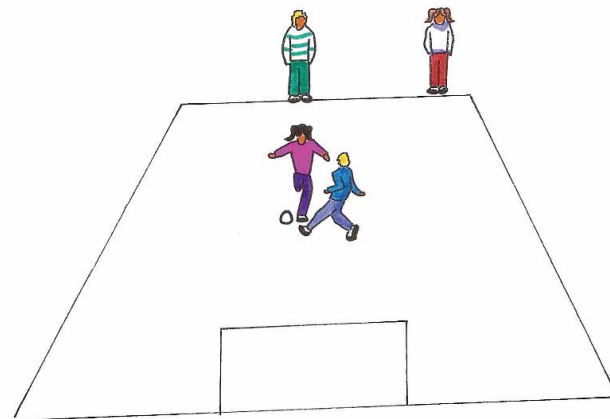
HELBURUA:

- baloia mantendu
- baloiarekin aurkakoaren atera hurbildu
- gola egin
- aurkakoaren gola oztopatu
- baloia berreskuratu

DESKRIBAPENA:

jokalariak binaka jarriko dira. Erasotzailea (baloiduna) zelai erdian kokatuko da eta defendatzailea albo batean (erasotzaitetik 5-10 metro tara). Erasotzailea baloia gidatzen hasten denean ariketari hasiera emango zaio. Erasotzaileak areako marrara heldu beharko du eta bertatik atera jaurti. Defendatzailea baloia berreskuratzen ahaleginduko da. Hori gertatzen bada, rolez aldatuko dute.

MATERIALA: baloi bat.



ZENTRAZIO ETAPA 1.pausoa			
	EDUKIA	HELBURUA	DENBORA
Beroketa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saioan zehar egingo dugunaren inguruko informazio labur eta zehatza eman. 2. "Lapurretan" jokatu. (ikus proposatutako kooperazio oposizio jokoak). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jokalariak saioan landuko ditugun alderdien inguruko informazioa izatea. 2. Jokalaria kooperazio eta oposizio egoeraz jabetu eta egoera bakoitzean dituen funtzioak barneratu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 5 min. 2. 10 min.
Zati nagusia	<ol style="list-style-type: none"> 3. Jokalarien artean baloi desberdinak banatuko dira. Baloiaren gainean jarri eta gorputzarekin biratuz zelai guztian zehar desplazatuko dira. 4. Jokalari bakoitzak globo bat edota apar-gomazko baloi bat izango du eta airean mantentzen saiatuko da. Globoak edo apar-gomazko baloiak ez du lurra ukitu behar. 5. Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Errelebo joko bat egingo dute. Jokalari bakoitzak bere kidearengana globo bat garraiatu beharko du. Garraioa egiteko eskuez eta aurpegiaz baino ezingo da baliatu. 6. "Ispiluen" jokora jolastuko dute: aurreko jokalaria baloiarekin zelai osoan zehar desplazatuko da eta atzeko jokalaria aurrekoak egindakoa errepikatuko du. 7. Jokalariak bosteko taldetan banatuko dira. Talde bakoitzak baloi bat hartuko du. Bost jokalariek borobil bat egin eta hankekin baloi ukituak eginez baloia airean mantentzen saiatuko dira. 8. "Arrantzara goaz" jokoak. (ikus begi-hanka-baloi koordinazio jokoak). 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Familiarizazio ariketak: baloiarekin ohitzea. 4. Familiarizazio ariketak: baloiarekin ohitzea. 5. Familiarizazio ariketak: baloiarekin ohitzea. 6. Koordinazio ariketak: begi-hanka-baloi koordinazioa hobetzea. 7. Koordinazio ariketak: begi-hanka-baloi koordinazioa hobetzea. 8. Koordinazio ariketak: begi-hanka-baloi koordinazioa hobetzea. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. 5 min. 4. 5 min. 5. 10 min. 6. 5 min. 7. 5 min. 8. 10 min.
Amaierako fasea	<ol style="list-style-type: none"> 9. Baloi mota desberdinak erabiliz jokalaria binaka jarri eta elkarri masajeak emango dizkiote. 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Lasaitzea eta baloiarekin ohitzea. 	<ol style="list-style-type: none"> 9. 10 min.



DESZENTRAZIO ETAPA			
3. PAUSOA 2:1	BALOIA, LAGUNA, AURKARIA ETA NI	BALOIA, LAGUNA ETA NI BALOIA, LAGUNA, AURKARIA ETA NI	BALOIA LAGUNAZ KONTROLATU BALOIA LAGUNAZ AURKARIAREN AURREAN KONTROLATU
4. PAUSOA 2:2, 2:3, 2:4	BALOIA, LAGUNA, AURKARIAK ETA NI	BALOIA, LAGUNA, AURKARIAK ETA NI	BALOIA LAGUNEKIN KONTROLATU AURKARIEN AURREAN

HELBURUAK	TEKNIKOAK	TAKTIKOAK	
	1. Ekintza teknikoak landu: Jokalariak: <ul style="list-style-type: none"> - gidatze motak - pase motak - harrera/kontrol motak - jaurtiketa motak 	<ul style="list-style-type: none"> - dribling-a - buruz jotzea - goratzeak 	1. Gaitasun espazio-temporala landuz zentzumen-mugimendu koordinazioa garatu.
	Atezaina: <ul style="list-style-type: none"> - lurrera bota - desplazamendu laburrak - ateko sakea - geldiketak 	2. Jokalari eta atezainaren azpirrolak barneratzen joan: <i>Jokalaria baloiarekin:</i> aurkariaren aurrean baloia mantendu eta babestu, baloiarekin aurkariaren atera hurbildu, baloia lagunari pasatu, aurkaria gainditu eta baloia atera jaurti edo aldaratzeak errematatu. <i>Taldeak baloia duenean, jokalaria baloi gabe:</i> desmarkatu, espazio irekiak sortu, blokeoak egin, mugimendu desberdinen bidez baloidun taldekidea lagundu eta aldaratzeak errematatu. <i>Jokalaria baloi gabe:</i> defentsa posizioa mantendu, aurkariaren jokaldia gelditu, baloiaren bidea eten eta urrundu. <i>Atezaina:</i> desplazamenduak, atean kokatu, baloia gelditu, aldaratzeak, urrunketak eta ateko sakeak.	3. Pertzepzio eta erabakitze gaitasunak landu. 4. Taldeko estrategiak lantzen hasi (kontraerasoa).

		BALOREAK
EDUKIAK	1. Areto futbolari dagozkion trebetasun eta abilezia teknikoak lantzeko ariketak (1.helburu teknikoa).	1. Joko eta ariketetan lagunarekiko kooperazioa garatu eta horren garrantziaz ohartu. 2. Aurkakoa errespetatu. 3. Proposatutako joko eta ariketen arauak errespetatu. 4. Partidetan parte-hartzen duten guztien ekintzak baloratu eta errespetatzen hasi: epaile, aurkari, entrenatzaile, ordezkari, guraso...
	2. Gaitasun espazio-temporala hobetuko duten ariketak.	
3. Azpirrol desberdinak bereganatzea ahalbidetuko duten ariketak.		
4. Ariketen bitartez taldeko estrategiak lantzen hasi (kontraerasoa).		

Kasu honetan ere, etapa egoki garatzeko mailakatutako bi pauso bereizi ditugu:

3. pausoa: baloia, laguna, aurkaria eta ni

4. pausoa: baloia, laguna, aurkariak eta ni

Jokalaria ikaskuntza-irakaskuntza prozesu baten bigarren etapan aurkitzen da. Beraz, oinarrizko lan bat egina dauka.

Joko egoeran lagunak dituela ohartu da eta askotan haiei baloia pasatzen ahalegintzen da. Hala ere, maiz baloia mantendu ondoren, zelaian zehar aske uzten du pase zehatzik planteatu gabe.

Baloia kendu nahi dioten aurkarietaz ere konturatu da eta haiei aurre egiten saiatzen da.

Etapa hau oso garrantzitsua da, izan ere, jokalaria pertzepzioa lantzen hasiko da eta erabaki desberdinak hartu beharko ditu.

3. pausoa: baloia, laguna, aurkaria eta ni

Pauso honetan zehar alderdi teknikoa garatzen jarraituko dugu. Horretarako, aurreko etapan landutako ekintza teknikoetan sakonduko dugu, adibidez, zentrazio etapan baloia gidatzea landu badugu, deszentrazio etapako hirugarren pauso honetan gidatze desberdinak lantzen hasiko gara. Horiek aurrera eramateko zirkuitu desberdinak planteatuko ditugu.

Helburu taktikoei dagokienez berriz, talde kirolean jokatzen hasiko gara, hau da, eraso eta defentsa egoerak barneratzen, desmarkeak burutzen, aurkaria gelditu eta baloiaren bidea eteten.... Azken finean jokalaria, azpirrol desberdinak era mailakatu batean barneratzen eta kirolaren egoera errealetera hurbiltzen hasiko dira. Beti ere, 2x1eko jokoak landuz.

Bestalde, koordinazio espazio tenporala lantzen hasiko gara. Horrela jokalaria ekintzen zehaztasuna handituko du eta modu erraz eta egokiago batean burutu ahal izango ditu.



4. pauso: baloia, lagunak, aurkaria eta ni

Oinarrizko ekintza teknikoak modu sakonago batean landu ondoren, pauso honetan ekintza konplexuagoak garatzen hasiko gara, jokalarien zein atezainen artean.

Ekintza tekniko konplexu horiek jokalarien bakarkako teknika osatzeko eta azpirrol aurreratuenak barneratzeko lagungarriak izango dira.

Etapa honen sarreran aipatu dugun bezalaxe, jokalariai hautemandakoaren arabera erabakiak hartzen hasi beharko du. Hori dela eta, joko eta ariketetan gaitasun horri garrantzia ematen saiatuko gara.

Bukatzeko, ikaskuntza-irakaskuntza prozesuaren 4. pauso honetan taldeko estrategia landuko dugu. Estrategia hori hastapeneko izango da eta kontraerasoan oinarritua.



GAITASUN ESPAZIO-TENPORALA

Helburua:

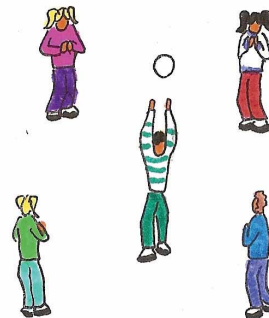
- ariketa desberdinen bitartez gaitasun espazio-tenporala landu.

BEGI-ESKU-BALOI KOORDINAZIO ARIKETAK

1. ARIKETA

Jokalariak bosteko taldetan banatuko dira. Jokalari batek baloia gorantz jaurti eta beherantz datorrela eskuez hartu beharko du. Besteek txaloak emango dituzte baloia airean mantentzen den bitartean.

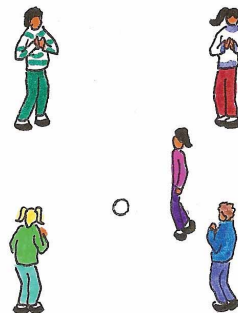
- Berdin baina baloia esku batetik bestera jaurtiz.



2. ARIKETA

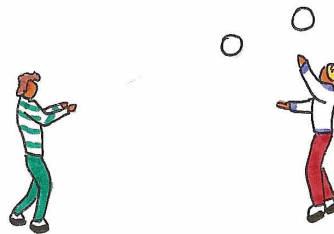
Jokalariak bosteko taldetan batuko dira. Jokalari batek baloia gorantz jaurti eta lurrean bote egitean jokalariek txalo egingo dute.

- Berdin 2, 3, 4...bote egitean.



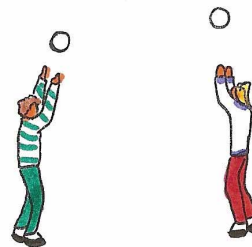
3. ARIKETA

Jokalariak binaka jarriko dira. A jokalariak baloia eskuez B jokalariari pasako dio. Honek baloia hartu aurretik esku artean duena airera botako du. Ondoren, B jokalariak A jokalariari bueltatuko dio bere baloia eta berak airera jaurtitako baloia hartu beharko du.



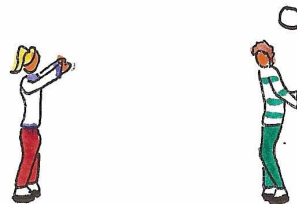
4. ARIKETA

Jokalariak binaka jarriko dira bata bestearen aurrean kokatuz. Bakoitzak baloi bana hartuko du. Jokalariak baloia airera jaurtiko dute eta bere kidearekin posizioak aldatuz jaurtitako baloia jaso beharko dute.



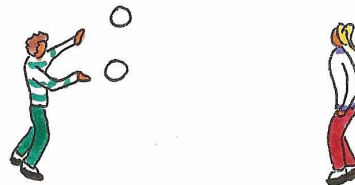
5. ARIKETA

Jokalariak, baloi bakarra dutela, binaka jarriko dira. A jokalaria B jokalaria pasako dio baloia burutik behera eta honek bizkarrean hartuko du. (ikus marrazkia)



6. ARIKETA

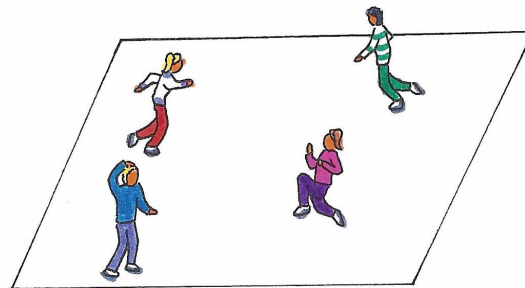
Jokalariak binaka jarri eta bi baloi hartuko dituzte. A jokalaria B jokalaria pasako dizkio bi baloiak aldi berean. Baloiek ez dute lurra ukitu behar. Ondoren berriz ere A jokalaria pasako dizkio.



7. ARIKETA

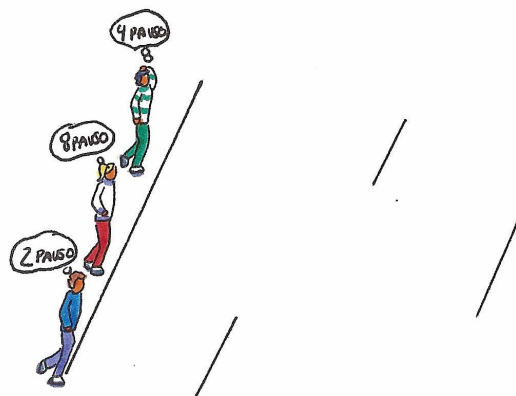
Jokalariak areto futboleko zelai erdian zehar sakabanatuko dira eta 30 segundo pasa direla uste dutenean gelditu egingo dira.

- Berdin baina segundo kopurua aldatuz.



8. ARIKETA

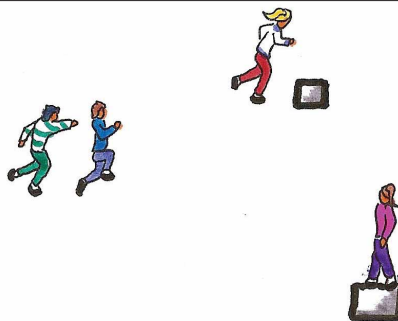
Jokalariak ezker aldeko hondoko marran kokatuko dira eta distantzia desberdinetara dauden guneetara heltzeko zenbat pauso egin behar dituzten kalkulatu beharko dute. Behin kalkulua eginda, zuzena dela baieztatzeko aipatutako gunerantz desplazatzeko dira.



GAITASUN ESPAZIO-TENPORALA: JOKOAK

HARRAPAKETAN BABES UHARTEKIN

Jokalariak zelai eremu handi batean zehar sakabanatuta harrapaketan jolastuko dute. Ez harrapatzeko jokalariek altuera batera igo beharko dute.



POLIZIA BIKOTEA

Jokalariak (lapurrak) zelai osoan zehar sakabanatuko dira. Bi jokalarik hautatuko dira poliziek izateko. Poliziek lapurrak harrapatu behar dituzte. Harrapatutako lapurrak lekuan zutik geldituko dira eta hankak zabalduko dituzte. Bestalde, jokalarik askatzailea ere hautatuko da. Honek lapurrak aske utzi ditzake. Aske uzteko beren hanka azpitik pasa beharko du. Harrapatua izan ez den lapurrak irabaziko du jokia.



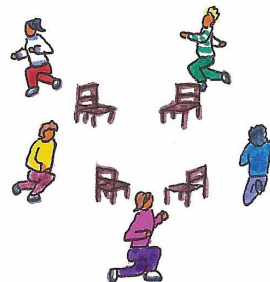
ASTOAREN BUZTANA

Jokalariak joko zelai guztian sakabanatuko dira eta bakoitzak zapi bat jarriko du buztan gisa. Buztanak lapurtu beharko dituzte. Behin lagunaren buztana lapurtuta jokalaria irenata pasako da eta lapurretan jarraituko du. Denbora mugatu batean buztan gehien biltzen dituen jokalaria irabaziko du jokia.



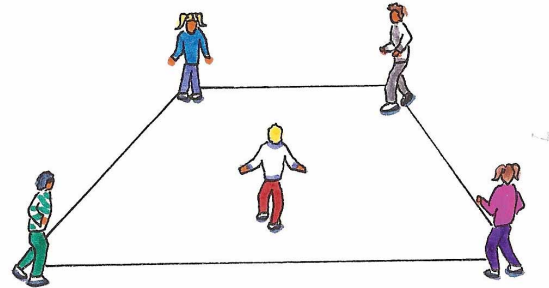
AULKIEN JOKOA

Jokalariak taldetan banatuta aulkien jokora jolastuko dute. Jokalari kopurua baino aulki bat gutxiago jarri, aulkiekin borobil bat osatuko dugu. Jokalariak aulkiz eratutako borobilari bueltak emanaz lasterka hasiko dira eta entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean aulki batean eseri beharko dira. Esertzeko aulkirik aurkitzen ez duenak jokia galduko du.



LAU IZKINEN JOKOA

Jokalariak bosnaka jarriko dira. Lau jokalarik karratu bat eratuko dute, jokalaria bakoitza karratuko erpin batean kokatuz. Erdian etxerik ez duen jokalaria kokatuko da. Jokalariak izkinez aldatzen joango dira eta etxe gabeko jokalariak etxea (erpina) aurkitu beharko du.



EKINTZA TEKNIKOAK

Helburua:

- gidatze motak
- pase motak
- harrera/kontrol motak
- jaurtiketa motak

} Zirkuituak

- dribling-a
- buruz jotzea
- goratzeak

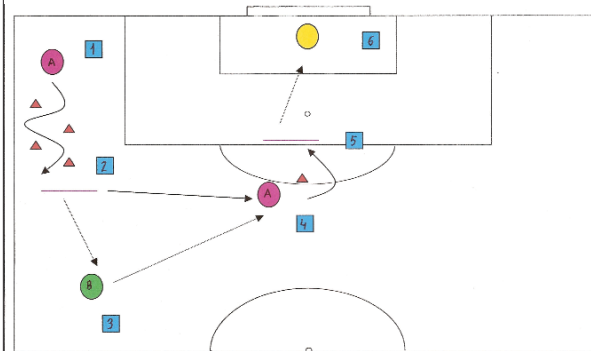


1. ZIRKUITUA

1. Jokalariak baloia sigi-sagan kono artean gidatuko du.
2. Gidatzea bukatzeko baloia oin zolarekin zapaldu eta oinaren barnealdearekin 3.puntuan kokatuta dagoen kideari pasako dio. Jarraian, 4. puntua adierazten duen konora abiatuko da lasterka.
3. Baloia eskuin aldera bideratutako kontrol baten bitartez jaso eta oinaren barnealdearekin 4.puntuan kokatuta dagoen kideari pasako dio.
4. Baloi harrera burutu, konoaren eskuin aldetik pasa eta baloia 5. puntua adierazten duen konora gidatuko du.
5. Baloia mugimenduan doala, burua altxa, atea non dagoen ikusi eta bertara jaurtiko du.
6. Atezainak jaurtiketa gelditu beharko du.

Oharrak:

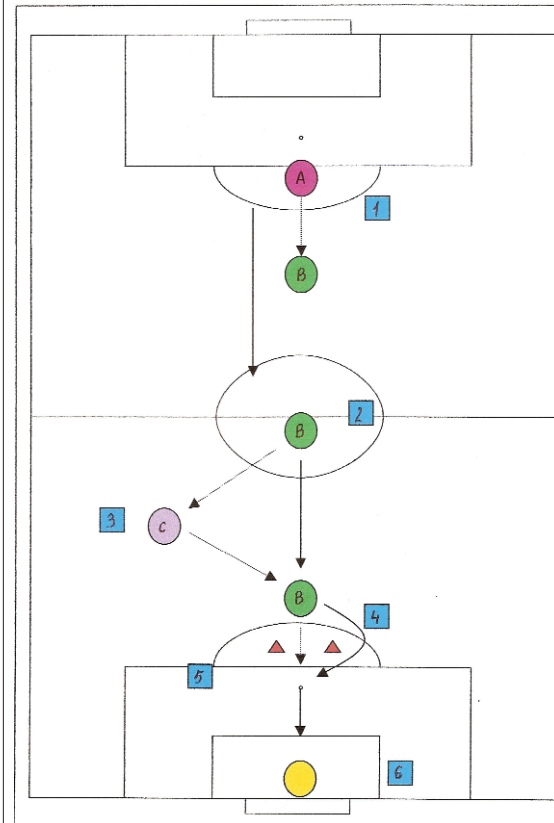
- abiadura desberdinetan egin daiteke zirkuitua
- 1.puntuan burututako gidatzeak era askotakoak izan daitezke:
 - bi oinak erabiliz
 - eskuineko oinaren kanpoko aldearekin
 - ...
- Zirkuituan zehar jokalarien errotazio egokia antolatu beharko da.



1. Jokalariak bata bestearen aurrean kokatuko dira. Baloidun jokalariak baloia aurreko kideari pasako dio eta honek oin zolarekin zapalduz edota harrera bat burutuz gelditu egin beharko du. Ariketa mugimenduan egingo da, baloidunak aurrera egingo du lasterka eta baloi gabeak, berriz, atzera.
2. Aurreko puntuan baloirik izan ez duen jokalariak jarraituko du ariketa. Bera egingo da baloiaren jabe eta buelta emanaz, baloia gidatu eta 3. puntuan kokatuta dagoen lagunari pasako dio. Ondoren, lasterka 4. puntura zuzenduko da.
3. Baloia oin zolarekin gelditu eta oinaren kanpoko aldearekin 4. puntuan kokatuta dagoen kideari pasako dio.
4. Jokalaria bideratutako kontrol bat burutuz baloiaren jabe egingo da eta bertatik baloia arrasean jaurtiz bi konoen artean pasarazi beharko du. Jokalaria baloi gabe 5. puntura abiatuko da lasterka.
5. Baloia mugimenduan doala atera jaurtiko du.
6. Atezainak jaurtiketa gelditu beharko du.

Oharrak:

- abiadura desberdinetan egin daiteke zirkuitua
- gidatzeak, paseak, jaurtiketak...era desberdinetan landu daitezke
- zirkuituan zehar jokalarien errotazio egokia antolatu behar da.

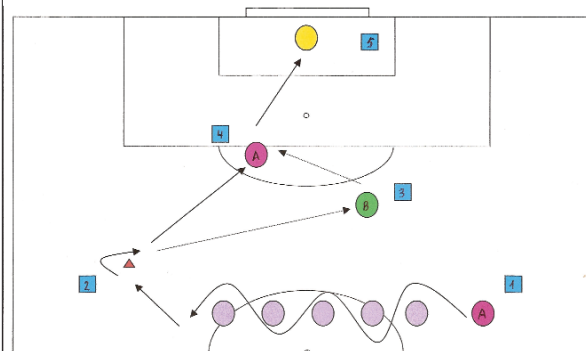


3. ZIRKUITUA

1. Jokalariak estatikoki jarrita dauden kideak gaindituz gidatu beharko du baloia. Hori gerta dadin, baloia kideen hanka artetik pasa beharko du eta bera albo batetik joanez berreskuratuz (lehenengo eskuinetik, ondoren ezkerretik...).
2. Baloia konoraino gidatuko du eta eskuinalderantz bideratutako kontrol bat burutuz 3.puntu kokatuta dagoen kideari begira jarriko da hari oinaren barnealdearekin pasea emateko. Ondoren, 4. puntura abiatuko da lasterka.
3. Toke bakarrean baloia 4. puntura kokatuta dagoen kideari pasako dio.
4. Baloia mugimenduan eta bestelako ukiturik eman gabe, hots, zuzenean atera jaurtiko du.
5. Atezainak jaurtiketa gelditu beharko du.

Oharrak:

- abiadura desberdinetan egin daitezke zirkuitua
- gidatzeak, paseak, jaurtiketak...era desberdinetan landu daitezke
- zirkuituan zehar jokalarien errotazio egokia antolatu behar da.

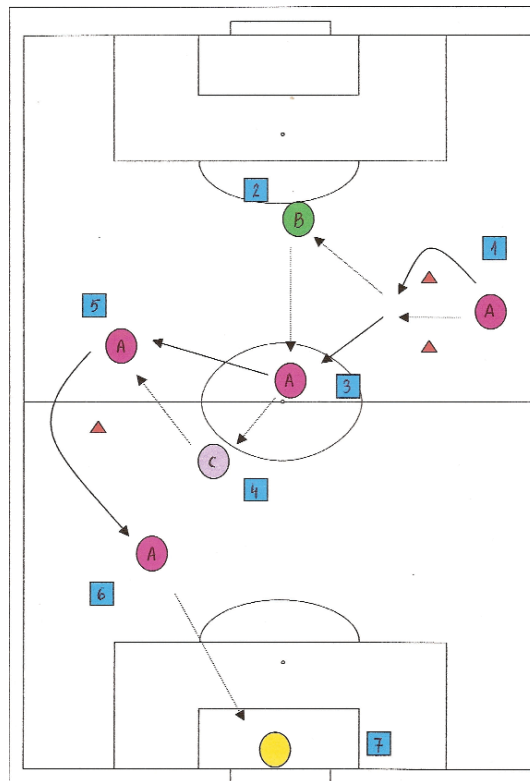


4. ZIRKUITUA

1. Jokalariak baloia ukitu bakarrarekin konoen artetik pasa beharko du. Ondoren, baloia berriro jaso eta oinaren kanpoko aldearekin 2. puntua kokatuta dagoen kideri pasako dio. Hori egin ondoren, lasterka 3. puntura abiatuko da.
2. Ukitu bakarrarekin baloia zuzendu eta hirugarren puntua kokatuta dagoen kideari pasako dio.
3. Baloiari ukitu bakarra emanez 4. puntura pasa eta 5. puntura abiatuko da lasterka.
4. Ukitu bakarrarekin baloia zuzendu eta 5. puntua kokatuta dagoen kideari pasako dio.
5. Baloi harrera egin eta oinaren barruko aldearekin konoen kanpoko aldetik baloia gidatuko du 6. puntura iritsi arte.
6. Baloia mugimenduan doala atera jaurtiko du.
7. Atezainak jaurtiketa gelditu beharko du.

Oharrak:

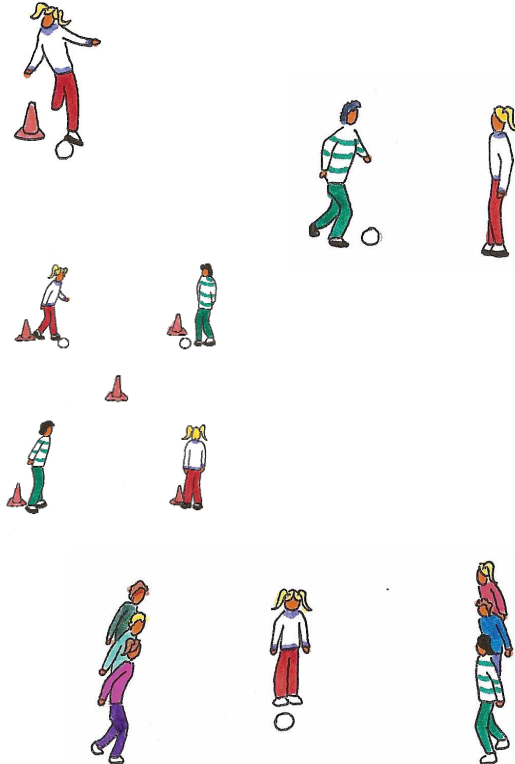
- abiadura desberdinetan egin daitezke zirkuitua
- gidatzeak, paseak, jaurtiketak...era desberdinetan landu daitezke
- zirkuituan zehar jokalarien errotazio egokia antolatu behar da.



DRIBLING-A

ARIKETA MAILAKATUAK

1. Jokalariak bakarka jarri eta baloi bana hartuko dute. Kono baten aurrean kokatuko dira eta hura driblatuko dute. Jokalariaren gaitasunak gora egiten duenean, konoa kendu eta haren ordean geldirik egongo den kide bat jarriko dugu.
2. Jokalariak binaka jarriko dira. A jokalaria baloia izango du. B jokalaria A jokalaritik 5 metrora kokatuko da. A jokalaria baloia B jokalariraino gidatu eta hura driblatuko du. Ondoren B jokalaria baloia pasako dio eta rolez aldatuko dute. Hasieran defendatzaileak ez du oposizioarik jarriko.
3. Jokalariak lau taldeak egingo dituzte. Ariketa gunea markatzeko 5 kono hartuko ditugu, lau konorekin karratu bat osatuko dugu (kono bat erpin bakoitzean) eta erdian beste kono bat kokatuko dugu. Jokalari bakoitzak baloi bat hartu eta erdiko konoraino gidatu ondoren, hura driblatu eta abiaburuko konora bueltatu beharrean haren eskuineko bueltatuko da.
4. "Zapira" jolastuko dugu baina jokoa egoerara moldatuz. Jokalariak bi taldetan banatuko dira. Jokalari bakoitzak zenbaki bat hartuko du eta alboko marretan kokatuko dira. Entrenatzaileak/monitoreak zenbaki bat esatean, zenbaki horren jabe den jokalaria baloiaren bila joan eta 1x1koa burutuz aurkakoaren atean gola sartzen ahaleginduko da.



DRIBLING-A

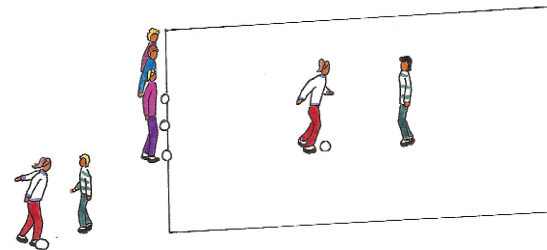
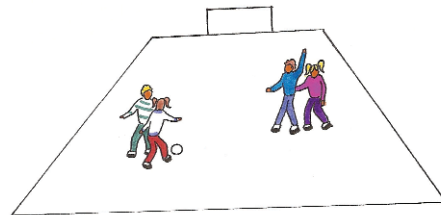
ARIKETA MAILAKATUAK

5. Jokalariak binaka jarriko dira. 2x2koa jokatuko dute murriztutako zelaian zehar eta ate txikiagoak erabiliz. Sartutako gola baliagarria izan dadin jokalarietako batek dribling bat burutu beharko du gola sartu aurretik. 4. etapari dagokion ariketa da hau.

6. "Esku beltzera". Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du eta guztiak hondoko marra batean kokatuko dira. Jokalari harrapatzaileak ez du baloirik izango eta zelai erdian jarriko da. Harrapatzaileak jokalaria baten izena esango du. Jokalari horrek baloia zelai erdiraino gidatu eta harrapatzailea gainditu beharko du dribling bat burutuz. Lehenengo jokalariak harrapatzailea gainditzen duenean, beste guztiek batera helburu bera lortu beharko dute. Harrapatzaileak jokalariren bat harrapatzen badu, jokalari horrek harrapatzailearen papera hartuko du.

Jokalarien gaitasun maila kontuan hartzen badugu, dribling desberdinak landu ditzakegu ariketetan:

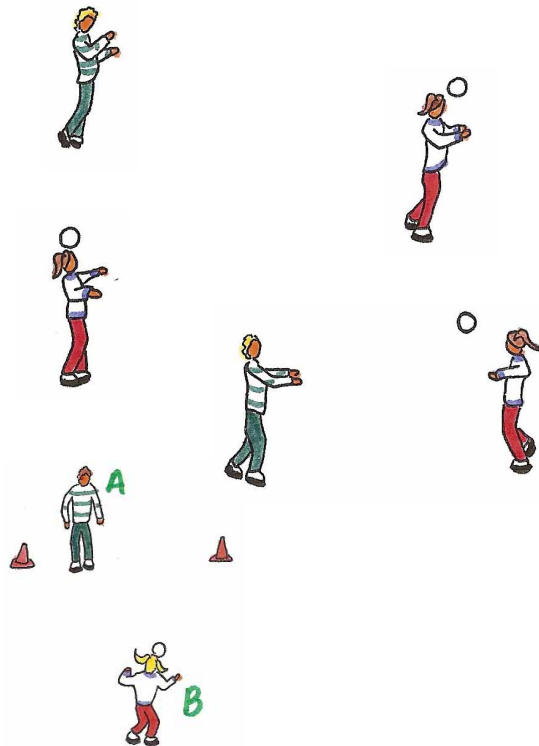
- baloia oin zolarekin zapaldu, jokalariarengana ekarri eta oinaren kanpoko aldearekin irten
- baloia aurkariaren hanka tartetik pasa
- baloia aurkariaren albo batetik pasa eta jokalaria bestetik (autopase).



BURUZ JOTZEA

1. Jokalariak baloirik gabe keinu teknikoak burutuko ditu.
2. Jokalari bakoitzak baloi bana hartu eta aurreko ariketan burututako keinu teknikoak baloiarekin errepikatuko ditu.
3. Jokalari bakoitzak baloi bana hartu eta buru ukituak emango ditu. Baloiak ez du lurra ukitu behar.
4. Jokalariak binaka jarriko dira. A jokalaria baloia eskuaz burura pasako dio B jokalaria eta honek baloia eskuetara itzuli beharko dio.
 - Berdin baina bikoteak buru paseak eginez baloia airean mantendu beharko dute.
5. Jokalariak binaka jarri eta baloi bat hartuko dute. A jokalaria 8 metroko distantziara dauden bi konoren artean kokatuko da eta B jokalaria, berriz, A jokalaritik 10 metrora (aurrez aurre). A jokalaria eskuarekin B jokalaria burura pasako du baloia eta honek baloia norabidea emanez, kono batera edo bestera itzuliko du.

ARIKETA MAILAKATUAK



BURUZ JOTZEA

6. Jokalariak bosteko taldeak osatuko dituzte. Lau jokalarik karratu bat eratuco dute eta beste jokalaria karratu erdian kokatuko da. Baloia bakarra izango da jokoan. Baloidun jokalaria baloia erdiko jokalaria pasako dio buruz eta honek pasea egin dion jokalaria eskuineko kideari bueltatuko dio. Baloia ezingo da eskuez ukitu ezta lurrera erori ere. Antolamendu horri jarraituz karratuaren ibilbide osoa bete beharko dute.

7. Jokalariak hirunaka jarriko dira. Bi jokalarik aurrez aurre 15 metrora kokatuko dira eta falta den jokalaria haien artean jarriko da. Izkinetako jokalarik bakoitzak baloi bat izango du. Txandaka izkinako jokalariek baloia erdikoari pasa eta honek buruz baloia eskuetara itzuliko die.

- Berdin baina baloi bakarrarekin eta pase guztiak buruarekin eginez.

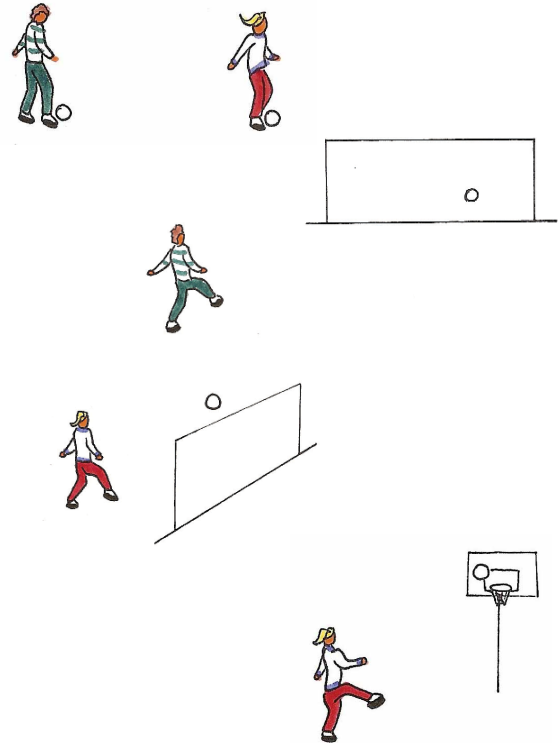
ARIKETA MAILAKATUAK



GORATZEAK

1. Jokalari bakoitzak baloi bat hartuko du. Baloia lurrean utzi eta oinbularra baloi azpian sartuz baloia goratzen ahaleginduko da.
 - Berdin baina baloia mugimenduan dagoela goratuz.
2. Aurreko ariketaren berdina baina oraingoan jokalaria baloia penalti puntuan kokatuko du. Jokalaria baloia goratu eta lurrean bote egin aurretik atean sartu beharko du.
3. Metro bateko altueran zelaia zeharkatuz soka bat jarriko dugu. Jokalaria sokaren albo batean jarriko dira eta baloia goratuz beste aldera pasa beharko dute. Sokarekin minik hartu ez dezaten jokalariek kontu handia izan beharko dute beste aldera baloi bila joatean.
4. Jokalaria saskibaloiko saski baten aurrean kokatuko da. Baloia goratuz saskiko taulan jo beharko du. Jokalaria saskitik distantzia desberdinetara kokatuz egingo du ariketa.
 - Berdin baina saskiratzen saiatuz.

ARIKETA MAILAKATUAK



GORATZEAK

ARIKETA MAILAKATUAK

5. Jokalariak binaka jarri eta baloi bat hartuko dute. Bata bestearen aurrean kokatuko dira eta baloia lurrean gelditu dagoela goratuz kidearen eskuetara bideratu beharko dute.

- Berdin baina baloia mugimenduan dagoela goratuz.

6. Jokalariak hirunaka jarriko dira. A eta B joklariak aurrez aurre 15 metrora jarriko dira eta C jokalaria, berriz, A eta B joklariaren erdian kokatuko da. A joklariak baloia goratu eta B joklariari pasa beharko dio. Baloiak ez du C jokalaria ukitu behar.

7. Zelai erdi batean uztaiak sakabanatuko ditugu. Jokalariak zelai erdian kokatuko dira eta aipatutako uztaian sartu beharko dute goratutako baloia, hots, baloia goratu eta lehen botea uztaia barruan eman beharko du.

- Berdin baina baloia mugimenduan dagoela goratuz.



ATEZAINARENTZAT ARIKETA MULTZOA

Helburua:

- lurrera bota
- desplazamendu laburrak
- ateko sakeak
- geldiketak

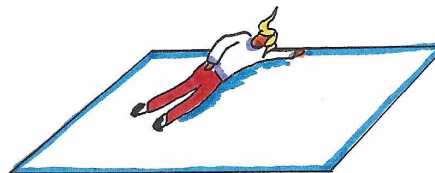
1. ARIKETA

Koltxoneta gainean jarrita atezaina lurrera botako da:

- eskuinera
- ezkerrera
- aurrera.

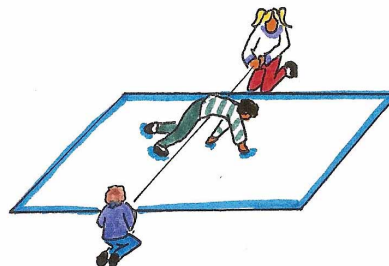
Berdin baina entrenatzaileak/monitoreak baloia eskuekin jaurti eta atezaina lurrera bota ondoren baloia geldituko du.

- Norabide desberdinetara jaurtiz: arrasean, erdi parean, gora...



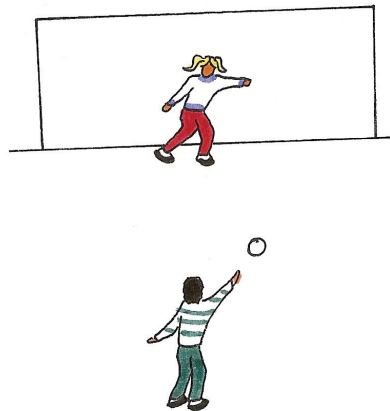
2. ARIKETA

Aurreko ariketaren antolamendu berdina jarraituz atezaina koltxonetaren gainean kokatuko da. Bi kidek koltxoneta zeharkatuko duen goma bat eutsiko dute. Atezainak laugarren batek jaurtiko dion baloia geldituko du. Horretarako, goma gainetik salto egin beharko du, lurrera bota eta baloia gelditu.



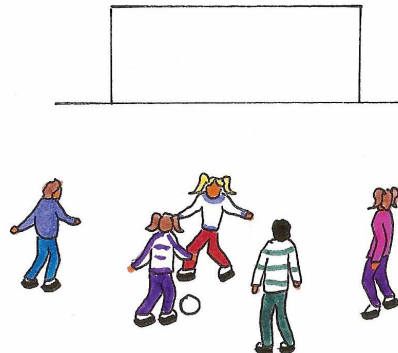
3. ARIKETA

Atezaina atearen erdian kokatuko da eta entrenatzailea/monitorea, berriz, penalti puntuan. Entrenatzaileak/monitoreak hainbat baloi izango ditu eta eskuaz atezainari norabide desberdinetara jaurtiko dizkio: baloi arrasak, altuera ertainekoak... Atezainak alborako desplazamenduak burutuz baloiak eskuekin hartuko ditu eta entrenatzaileari/monitoreari itzuliko dizkio.



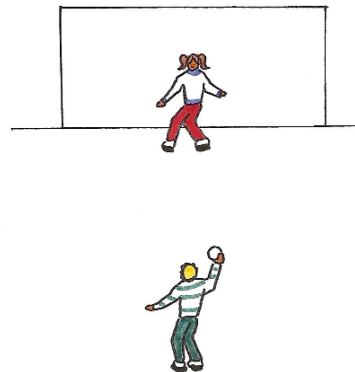
4. ARIKETA

Lau jokalaria ateko arearen inguruan jarri eta beren artean baloi bat pasatzen hasiko dira. Atezainak alboko desplazamenduak burutuz jaurtiketa angelua estaltzen saiatuko da. Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean baloia duen jokalaria atera jaurtiko du. Atezainak jaurtiketa gelditu beharko du.



5. ARIKETA

Atezaina ate erdian kokatuko da eta penalti puntuan jarrita dagoen entrenatzaileari/monitoreari bizkarra emango dio. Baloia jaurti baino segundo batzuk arinago entrenatzaileak/monitoreak nora botako duen adieraziko dio atezainari. Seinalea ematean entrenatzaileak/monitoreak baloia jaurti eta atezaina buelta emanez baloia gelditzen saiatuko da.



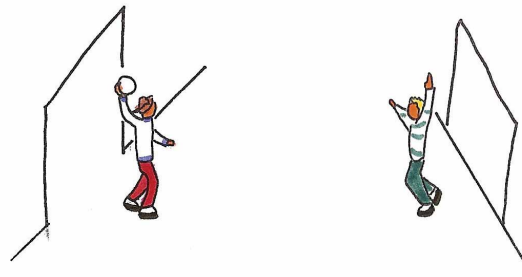
6. ARIKETA

Bi atezain alboz bata bestearen ondoan ate erdian eseriko dira. Entrenatzaileak/monitoreak baloi loratu bat botako die. Bi atezainak lasterka lurretik altxa eta baloia hartzen edo behintzat besteak hartu ez dezan saiatuko dira.



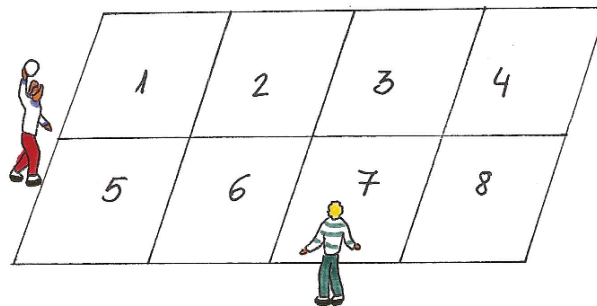
7. ARIKETA

Bi ate, bata bestetik 20 metrora, hurbilduko ditugu. Ate bakoitzak atezain bat izango du. Baloi bakarria izango da jokoan. Atezain bakoitzak baloia eskuez botaz aurkariaren atean gola sartzen saiatuko da, hots, ateko sakeak eginez golak sartzen ahaleginduko dira.



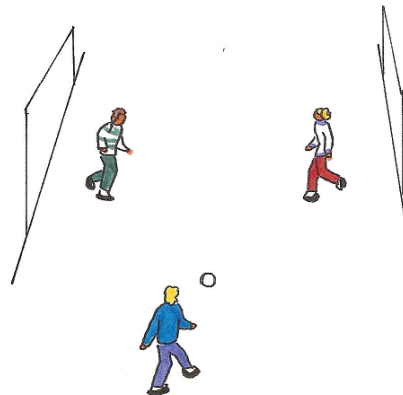
8. ARIKETA

Atezaina atean kokatuko da eta zelaiaren zehar gune desberdinak adieraziko ditugu. Entrenatzaileak/monitoreak gune bat seinalatuko du eta atezainak eskuez ateko sakea eginez gune horretara bideratuko du baloia.



9. ARIKETA

Bi ate, bata bestetik 20 metrora, hurbilduko ditugu. Ate bakoitzak atezain bat izango du. Entrenatzaileak/monitoreak albo batetik baloi bat jaurtiko du. Atezainak baloia aldaratuta aurkariaren atean gola sartzen saiatuko dira.



KONTRAERASOA

Helburua:

- kontraerasoaren bitartez taldeko estrategiak lantzen hasi.

1. ARIKETA

Helburua:

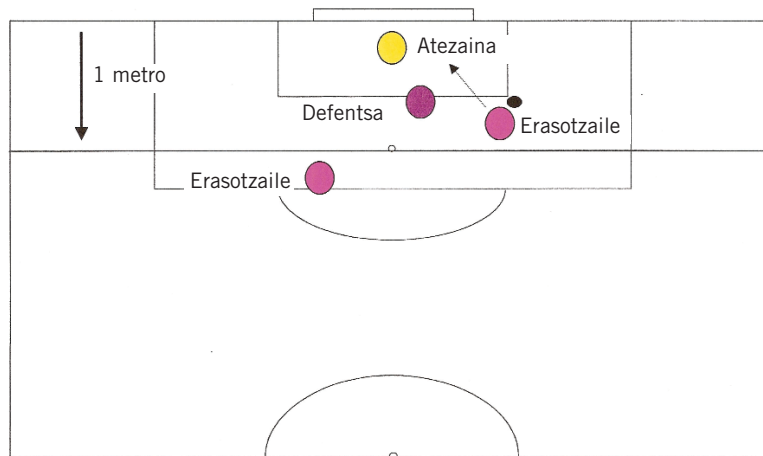
kontraerasoa landu. Taldeko estrategiak lantzen hasi.

Etaia:

deszentrazio etapa. 3.pausoa. 2x1 joko.

Deskribapena:

jokalariak hiruak jarriko dira eta 2x1eko jokoan arituko dira. Bikotearen helburua egituratutako ate murriztu batean gola egitea izango da. Gola egin ahal izateko, bi erasotzaileak atetik metro bat edo gutxiagoko distantziara egongo dira. Horrela ez bada, golak ez du baliorik izango.



2. ARIKETA

Helburua:

kontraerasoa landu. Taldeko estrategiak lantzen hasi.

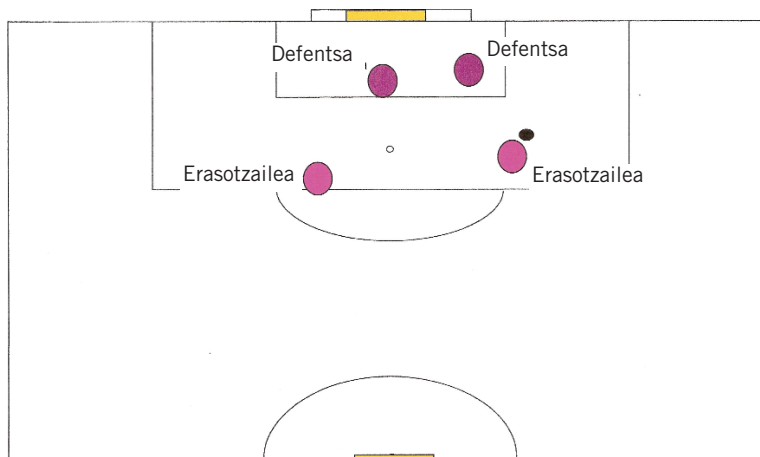
Etaia:

deszentrazio etapa. 4.pausoa. 2x2 jokoa.

Deskribapena:

jokalariak lauko taldetan banatuta bikotetan antolatuko dira. Areto futboleko zelai erdia eta ate murriztuak erabiliko ditugu ariketa burutzeko. Bikote bakoitza aurkariaren atean gola sartzen ahalegingduko da. Gola sartu ahal izateko bi jokalariai bost metro baino gutxiagoko distantziara egongo dira.

Entrenatzaileak/monitoreak seinalea ematean momentu horretako jokaldia baliorik gabe utzi eta defendatzaileak erasotzaile bilakatuz entrenatzaileak/monitoreak zelaira jaurtiko duen baloi berriarekin aurkariaren atean gola sartzen ahalegingduko dira. Jokalarien abilezien eta gaitasunen arabera, entrenatzaileak/monitoreak lehenago edo beranduago emango du seinalea.



ARIKETEN MULTZOA

Helburua:

- hainbat azpirrol barneratzea (ikus deszentrazio etaparen koadroa).

3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

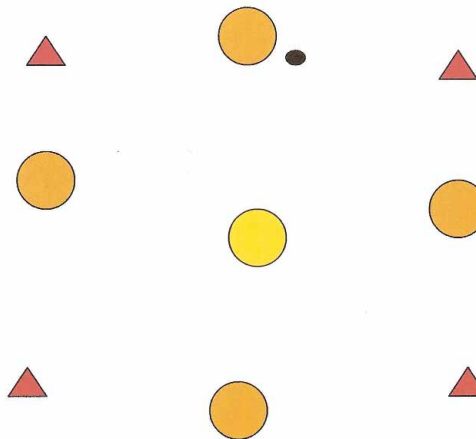
1. ARIKETA

Eremua: 10x10eko azalera duen alor mugatua.

Materiala: baloi bat eta lau kono.

Jokalari kopurua: 5

Deskribapena: lau jokalaria karratuaren aldeetan kokatuko dira eta baloia mantentzea izango dute helburu. Bosgarren jokalaria (aurkaria) karratu erdian jarriko da. Aurkariak baloia lapurtu beharko du. Jokalari bakoitzak ezin ditu hiru ukitu baino gehiago eman.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

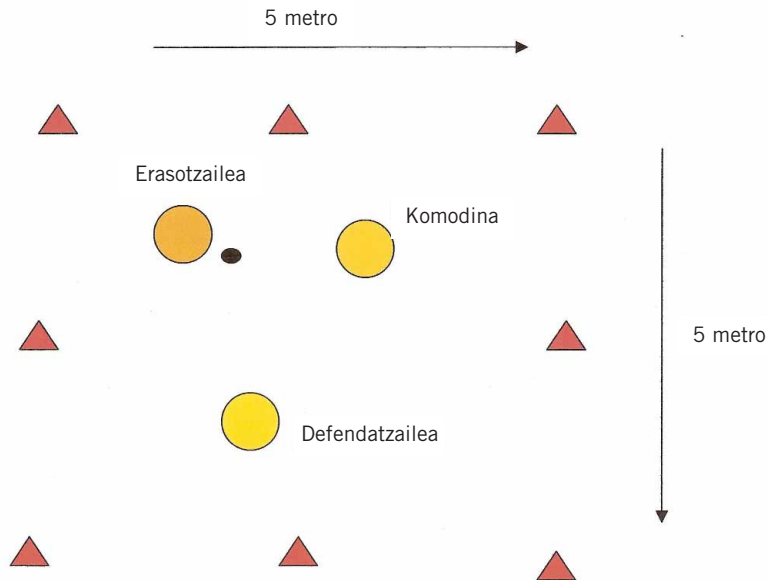
2. ARIKETA

Eremua: 5x5eko azalera duen alor mugatua.

Materiala: baloi bat eta eremua mugatzeko hainbat kono.

Jokalari kopurua: 3

Deskribapena: 1x1eko jokoa burutuko dute. Baloidun jokalaria baloia mantenduko du eta aurkariak berriz, baloia berreskuratuko. Hirugarren jokalaria komodina izango da. Honek beti baloidun jokalariarekin jokatuko du. Behin baloia berreskuratuta rola aldatuko dira.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

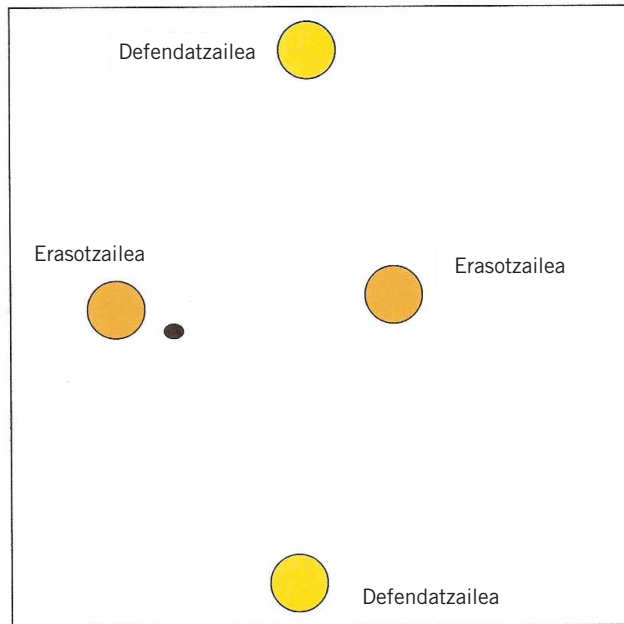
3. ARIKETA

Eremua: 15x10eko azalera duen alor mugatua.

Materiala: baloi bat.

Jokalari kopurua: 4

Deskribapena: bi jokalariz osatutako bi taldek (baloidunak eta defendatzaileak) elkarren aurka jokatu dute. Ariketaren helburua 2x1eko joko burutzea izango da. Bi taldeak aurrez aurre jarriko dira alboetako marretan eta defendatzaileek ez dute utzi behar beste taldeak baloia kontrolatuta duela zelaia zeharkatu eta marraz bestaldean utz dezan.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

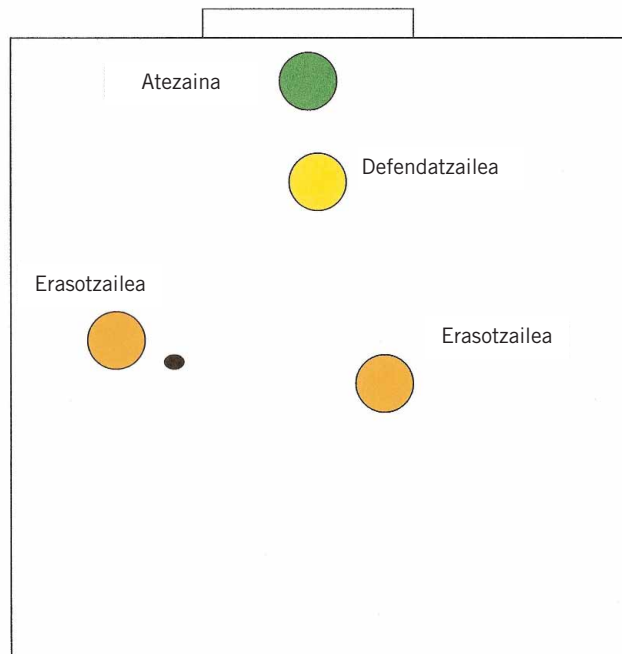
4. ARIKETA

Eremua: 20x15eko azalera duen alor mugatua.

Materiala: baloi bat eta ate bat.

Jokalari kopurua: 4; 2 erasotzaile, defendatzaile 1 eta atezain 1.

Deskribapena: bikotea baloiaren jabe da eta bere helburua atezainak gordetako atean gola sartzea izango da. Defendatzaileak erasotzaileen helburua eragotzi beharko du.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

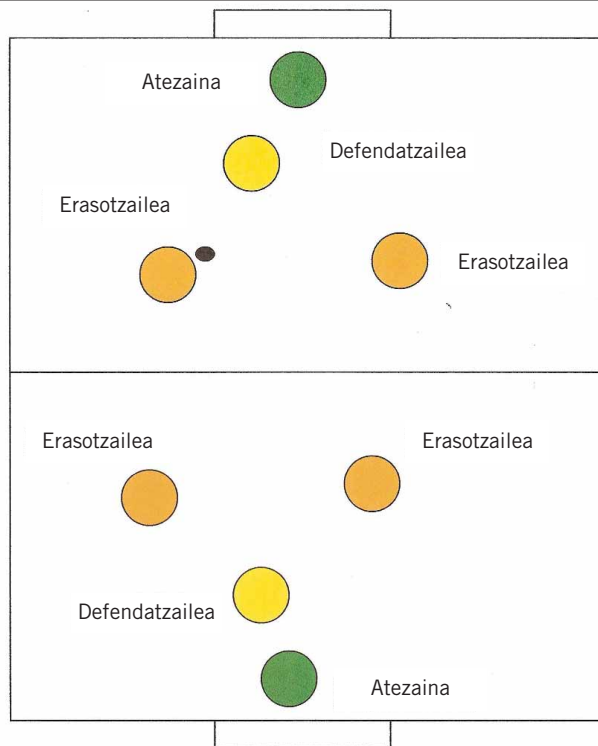
5. ARIKETA

Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta bi ate.

Jokalari kopurua: 6 jokalarik eta 2 atezain.

Deskribapena: ariketaren helburua zelai erdi bakoitzean 2x1eko jokoa garatzea da. Defentsek ezingo dute zelai erdiko marra igaro eta erasotzaileek ezingo dute bere zelaian defentsarik burutu. Hala ere, talde bereko jokalariek artean baloi paseak burutu daitezke.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

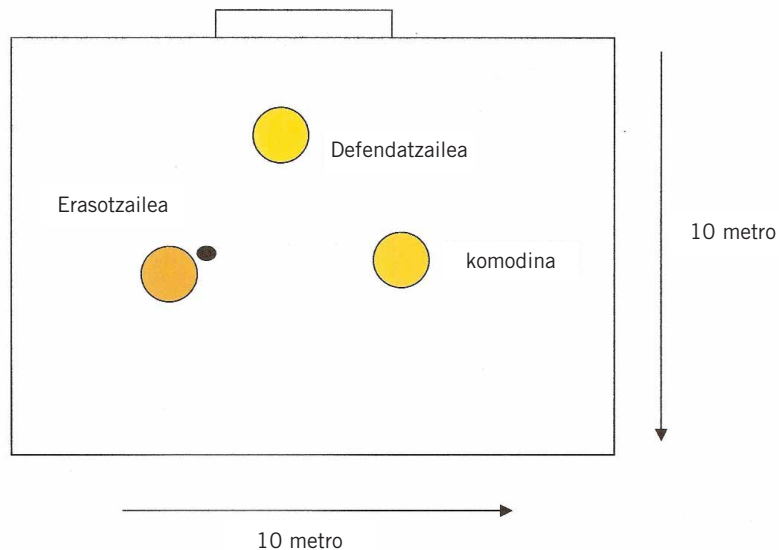
6. ARIKETA

Eremua: 10x10eko azalera mugatua duen alorra.

Materiala: baloi bat eta ate bat.

Jokalari kopurua: 3; 2 jokalarik eta komodin 1.

Deskribapena: ariketaren helburua baloidunak gola sartzea izango da. 2x1ekoa jokatuko da, hots, erasotzailea eta komodina defendatzailearen aurka.



3. pausoa

ARIKETA MULTZOA

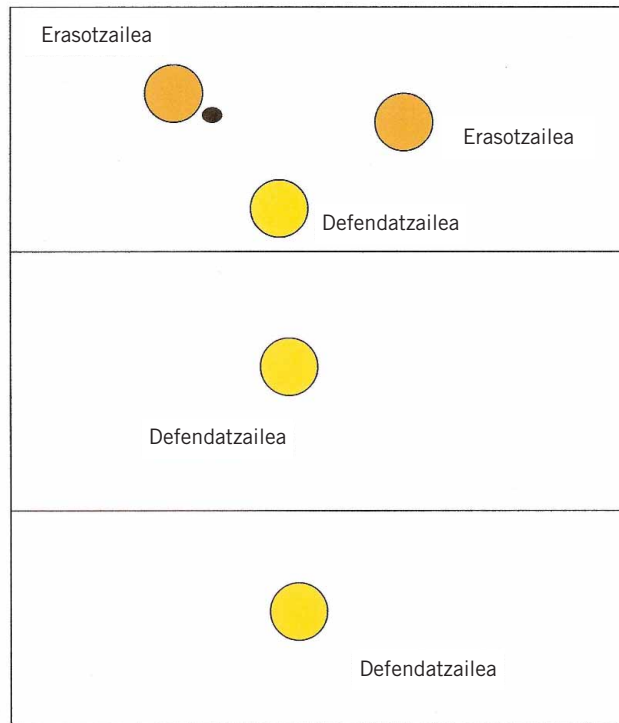
7. ARIKETA

Eremua: areto futboleko zelai osoa.
Areto futboleko zelai osoa hiru zatitan banatuko dugu.

Materiala: baloi bat.

Jokalari kopurua: 5 jokalaria; 3 defentsa eta 2 erasotzaile.

Deskribapena: erasotzaileek hondoko marra batean hasi eta besteraino gidatu beharko dute baloia. Zelaiko zati bakoitzean 2x1eko joko burutu beharko dute.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

1. ARIKETA

Eremua: 20x20ko azalera mugatua duen alorra.

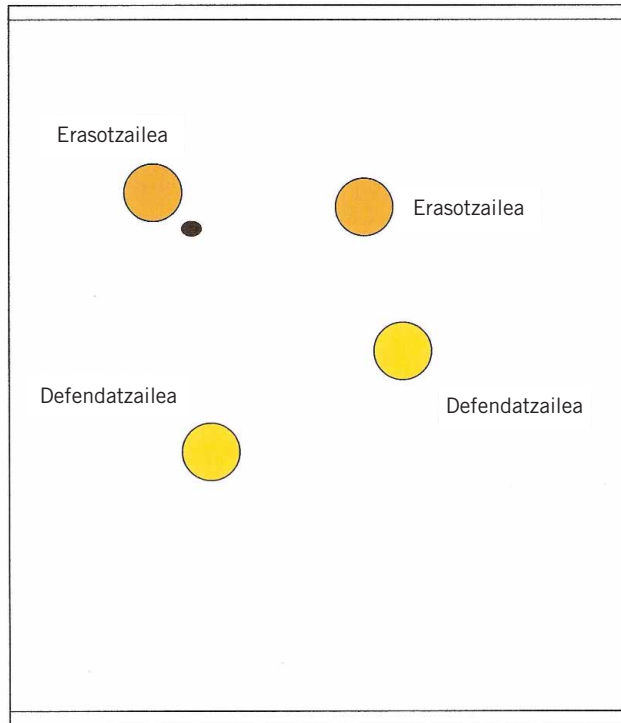
Materiala: baloi bat.

Jokalari kopurua: 4 jokalaria.

Deskribapena: 2x2koa jokatuko dute.

Helburua: hondoko marra baloia kontrolpean izanda gainditzea.

- Berdin baina bosgarren jokalaria bat gehituz jokoan, komodina. Honek baloidun bikotearekin jokatuko du.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

2. ARIKETA

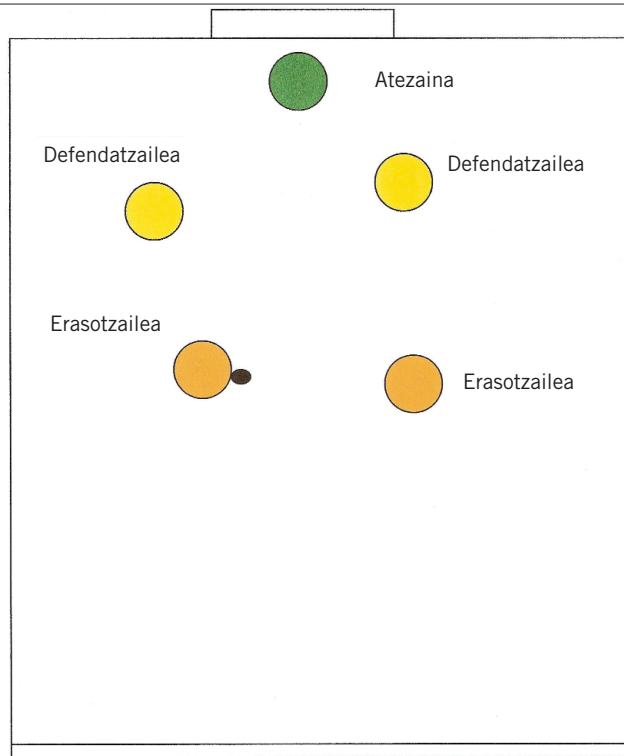
Eremua: 10x15eko azalera mugatua duen alorra.

Materiala: baloi bat eta ate bat.

Jokalari kopurua: 5 jokalar: 2x2 (+1).

Deskribapena: 2x2koa jokatuko dute. Atezainik ez duen bikoteak atezainaren atean sartu beharko du baloia. Atezaina duen bikoteak berriz, baloia kontrolpean izanda hondoko marra gainditu beharko du.

- Berdin baina jokoan komodina sartuz. Honek baloia duen bikotearekin jokatuko du.
- Berdin baina bi bikoteek atezaina dutela.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

3. ARIKETA

Eremua: 20x20ko azalera mugatua duen alorra.

Materiala: baloi bat.

Jokalari kopurua: 5 jokalar: 2x2 +komodina.

Deskribapena: 2x2koa jokatuco dute. Helburua hondoko marra baloia kontrolpean dutela gainditzea. Horretan laguntzeko, alboko marran (zelatik kanpo) kokatuko den komodina dute. Honek baloia duen bikotearekin jokatuco du.

- Berdin baina jokoan beste komodin bat sartuz. Hau beste alboko marran kokatuko da.
- Berdin baina atea eta atezainak dituztela.

Komodina



Erasotzailea



Defendatzailea



Defendatzailea



Erasotzailea

4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

4. ARIKETA

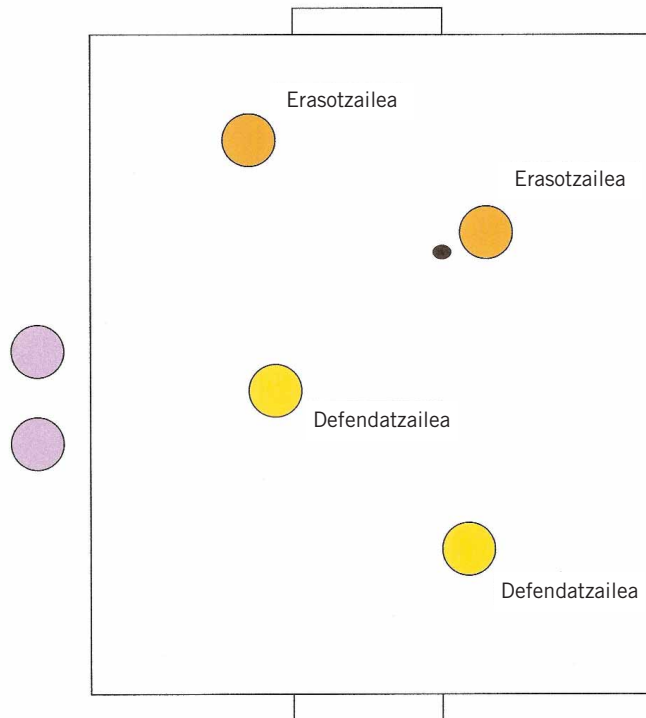
Eremua: 15x15eko azalera mugatua duen alorra.

Materiala: baloi bat eta murriztutako bi ate.

Jokalari kopurua: 6 jokalaria; 2 jokalariz osatutako 3 talde.

Deskribapena: 2x2koa jokatuko dute. Helburua: murriztutako ateetan gola egitea. Gola egin ondoren kanpoan itxaroten dagoen bikotea jokoan sartuko da eta gola jaso duena jokatik kanpo geldituko da.

- Berdin baina jokoan komodina sartuz.
- Berdin baina ohiko ateak erabiliz eta atezainak gehituz.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

5. ARIKETA

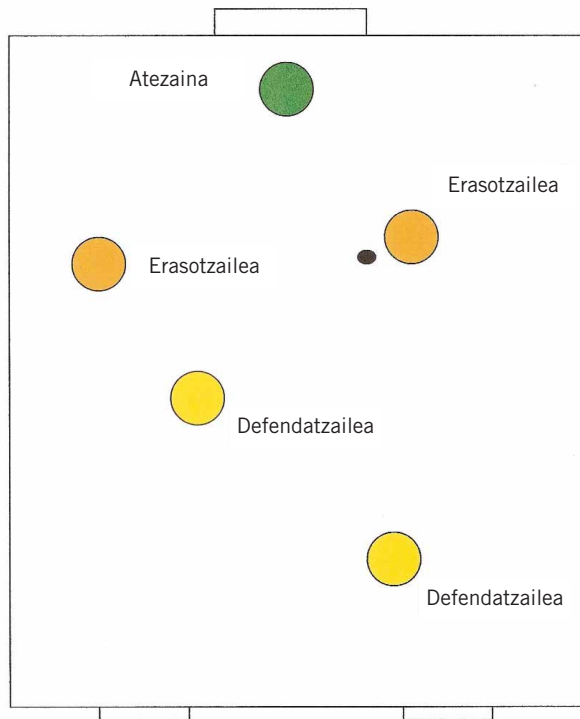
Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat, murriztutako bi ate eta ohiko ate bat.

Jokalari kopurua: 5 jokalaria; 2x2 (+1).

Deskribapena: 2x2koa jokatuko dute. Atezaina duen bikoteak murriztutako bi ateetan sartu beharko du gola. Atezain gabeko bikoteak berriz, atezainari sartu beharko dio gola.

- Berdin baina komodina sartuz jokoan.
- Berdin baina ohiko bi ate erabiliz eta atezain bat gehituz.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

6. ARIKETA

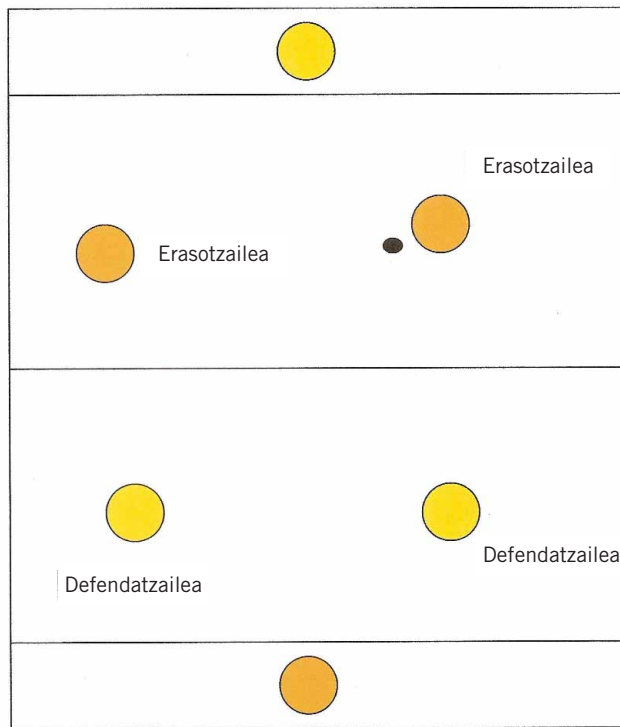
Eremua: areto futboleko zelai erdia bi eremu berdinetan banatuko dugu.

Materiala: baloi bat.

Jokalari kopurua: 6 jokalaria; 3 jokalariz osatutako 2 talde.

Deskribapena: 2x2koa jokatuko dute. Helburua: aurkariaren zelaiko hondoko marran kokatuta dagoen kideari baloia pasatzea. Pasea aurkariaren zelaitik egiten baldin bada puntu bat balioko du.

- Berdin baina komodina gehituz jokoan.



4. pausoa

ARIKETA MULTZOA

7. ARIKETA

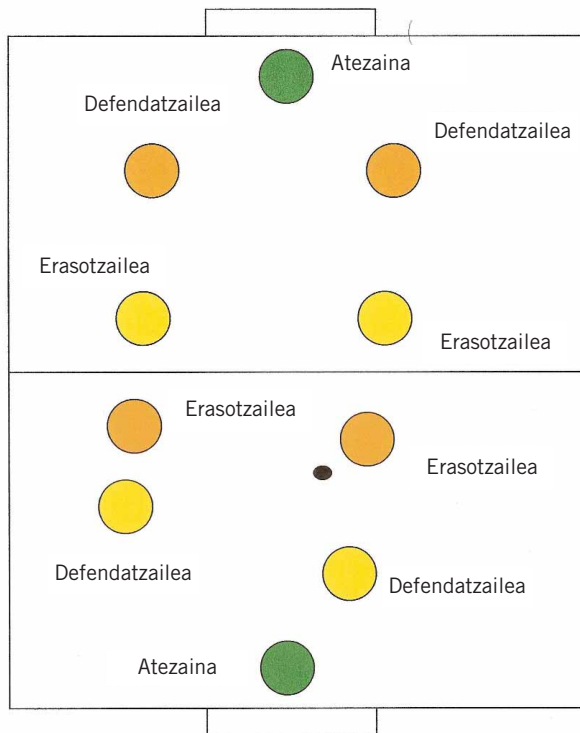
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta ohiko bi ate.

Jokalari kopurua: 10 jokalarik; 4(+1) x 4(+1)..

Deskribapena: 2x2koa jokatuko da zelai erdi bakoitzean. Taldeko bi jokalarik defentsak izango dira eta beste biak erasotzaileak. Helburua: aurkakoaren atean gola sartzea. Defentsak ezingo dira aurkariaren zelaian sartu eta erasotzaileak ezingo dira beren zelaian barneratu. Atezainak gola sartzea eragotziko du.

- Berdin baina komodina sartuz jokoan.



DESZENTRAZIO ETAPA 3.pausoa			
	EDUKIA	HELBURUA	DENBORA
Beroketa	1. Saioan zehar egingo dugunaren inguruko informazio laburra eta zehatza eman.	1. Jokalariak saioan landuko ditugun alderdien inguruko informazioa izatea.	1. 5 min.
	2. "Musu"ra jokatu. Ohiko "stop" jokoaren aldaera. Harrapatuta dagoen kidea aske gelditzeko musu bat jaso beharko du masailean.	2. Gorputzak ondoren izango duen eskaera fisikorako prestatu.	2. 10 min.
Zati nagusia	3. Jokalariak binaka jarriko dira. A jokalariak eskuez B jokalariari pasako dio baloia. Azken honek baloia hartu aurretik esku artean duena airera botako du. Ondoren, B jokalariak A jokalariari bueltatuko dio bere baloia eta berak airera jaurtitakoa jasoko du.	3. Koordinazio espazio tenporala hobetu.	3. 5 min.
	4. <i>4 izkinen joko</i> a:jokalariak bosnaka jarriko dira. Lau jokalarik karratu bat antolatuko dute, jokalaria bakoitza karratuko erpin batean kokatuz. Erdian etxerik ez duen jokalaria jarriko da. Jokalariak izkinez aldatzen joango dira eta etxe gabeko jokalariak etxea (erpina) aurkitu beharko du.	4. Koordinazio espazio tenporala hobetu.	4. 5 min.
	5. 1. zirkuitua (ikus ekintza teknikoak).	5. Oinarrizko ekintza teknikoak landu.	5. 15 min.
	6. 3. pausoko ariketen multzoen arteko 5. ariketa.	6. Hainbat azpirrol barneratzea.	6. 10 min.
Amaierako fasea	7. "Bonba"ra jokatu. Jokalariak borobil batean antolatuko dira eta erdian kontalaria jarriko da. Kontalaria zenbatzen dagoen bitartean jokalariek baloia elkarren artean pasako dute. Kontalariak 50 zenbatzean txalo emango du eta momentu horretan baloia duen jokalaria lurrean eseri beharko da .	7. Lasaitasunera itzuli.	7. 10 min.

EGITURATZE ETAPA			
5. PAUSOA 4:4, 4(+1):4(+1)	BALDIA, LAGUNAK, AURKARIAK ETA NI	BALDIA, LAGUNAK (TALDEA), AURKARIAK ETA NI	BALDIA TALDE GUZTIAREN ARTEAN KONTROLATU AURKARIEN AURREAN

	TEKNIKOAK	TAKTIKOAK
HELBURUAK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Orain arte landutako abilezia eta trebetasun teknikoak hobetzen jarraitu. Zehaztasuna eta abiadura handitu. Posizio bakoitzeko teknika ezagutu eta barneratu. 2. Joko errealean gertatzen diren eta abilezia eta trebetasun teknikoetan oinarritzen diren hainbat talde ekintza landu: <ul style="list-style-type: none"> - pasatu eta berriz hartu (horma bikoa) - diagonal - paraleloa - jarraipena - atzetik gurutzatu - blokeo zuzena - pantaila arrunta eta bikoitza 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pertzepzioa eta erabaki gaitasuna landu. 2. Zelaian posizioa mantendu. 3. Jokalariaren eta atezainaren azpirrolak barneratu: <p>Jokalaria baloiarekin: baloia jokoan jarri, baloiarekin aurrera egin, baloia mantendu eta babestu, baloia pasatu, baloia jaurti, aurkaria gainditu, aldaratzeak errematatu, espazioak handitu (aurkaritik aldentu...), espazioak txikitu (aurkaria presionatu...) eta agindutako sisteman posizioa mantendu.</p> <p>Taldeak baloia duenean, jokalaria baloi gabe: sistema barruan posizio bat bete, desmarkatu, espazioak ireki/txikitu, baloia jaurti, aldaratzeak jaurti, blokeoa egin, pantaila egin eta mugimendu baten bidez taldekidea lagundu.</p> <p>Jokalaria baloirik gabe: defentsa posizioa mantendu, defentsako egoera eta kokapena (urrundu eta moztu), defentsa blokeoa, aurkariari aurre hartu, falta egin eta sistema barruan posizio bat bete.</p> <p>Atezaina: desplazamenduak, atean kokatu, baloia gelditu, aldaratzeak, urrunketak, ateko sakeak, areatik kanpo jokatu, denborizazio ekintza eta baloia jarraitu lagunaren euskarri izateko.</p> 4. Banakako defentsa landu. 5. Joko sistemen hastapena.

EDUKIAK	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilezia eta trebetasun teknikoak hobetu eta finkatzeko ariketak eta zirkuituak. 2. Talde ekintzak landu: ariketak eta zirkuituak. 3. Pertzepzioa eta erabaki gaitasuna lantzen dituzten ariketa tekniko, taktiko eta estrategikoak. 4. Zelaiko gune desberdinetan banakako defentsa sistema landuko duten ariketak. 5. 3-1 sistema barneratzen duten ariketak. 	BALOREAK
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Proposatutako ariketa eta jokoen arauak errespetatu. 2. Monitorearen/entrenatzailearen erabakiak errespetatu eta baloratu. 3. Talde lana baloratu, irabazle izan zein ez izan. 4. Gainditze pertsonala baloratu. 5. Lehiakortasunean parte-hartzen duten elementu guztien barnerapen egokia.

Egituratzeko etapa, azken etapa, pauso bakarrez osatuta egongo da:

5. Baloia, lagunak, aurkariak eta ni

Jokalariek bere taldekideen aurkariaren aurrean kontrolatuko du baloia. Taldekideekin duen laguntza erlazioa handitu eta sendotu egin da. Jokalariaren arteko paseak eta elkarrekintzak maizago gertatzen dira eta gainera eraginkortasuna irabazi dute. Hori gutxi balitz, jokalariek jokoaren jarraipenean ere gora egin dute. Horrek guztiak kirolaren garapenean lagunduko du, jokia osotasunean antzematen.

Alderdi teknikoan arreta jartzen badugu, orain arte landutako ekintzekin jarraituko dugu, baina abiadura eta zehaztasun handiagoz egingo dira. Bestalde, ariketa multzoen bitartez, jokalaria zelaiko postu desberdinetaz ohartuko da eta bakoitzari dagozkion ekintza teknikoak ezagutu eta barneratuko ditu.

Etapa honetan zehar jokalaria "taldean" jokatzeko hasten dela kontuan izanda, taldeko ekintza teknikoak lantzen hasiko gara. Horrela, jokia osatzeaz gain ikusgarriagoa egingo dugu.

Arlo taktikoan, berriz, pertzepzioa eta erabaki gaitasuna lantzen jarraituko dugu. Bestalde, jokalaria bakoitzak bere posizioa mantenduz, zelaiko orekari eusten saiatuko gara.

Jokalariek eta atezainak barneratu beharreko azpirrolak kuantitatiboki eta kualitatiboki handituko ditugu. Azpirrol horiek, ariketa desberdinen bitartez, teknikoki garatuko ditugun talde ekintzekin batera landuko dira.

Egituratzeko etapa honetan zehar banakako defentsaren hastapenarekin hasiko gara eta 3-1 joko sistemaren bitartez talde estrategiak landuko ditugu.

Banakako defentsa oinarrizko defentsa sistema bezala ezagutzen da eta aurrerantzean bestelako defentsa sistema aurreratuagoak lantzeko lagungarri izango zaigu.

Joko sistemari dagokionez, 3-1 sistema garatzen duten ariketak planteatzen hasiko gara. Hori da oinarrizko sistema eta gaur egungo taldeetan erabiliena. Ixtea eta bi hegalak defentsako posizioak beteko dituzte eta punta edo pibotea eraso posizioan kokatuko da. Sistema horrek joko abantaila dezente ditu:



- bi hegal gehitzeak eraso sendotzen du
- puntak joko espazio handiagoa du, izan ere, bere joko eremuan ez dago defentsa eta erasotzaileen metaketarik
- defentsa eremua errazago gordetzea ahalbidetzen du.

Beraz, eta laburbilduz, bakarkako teknikak eta taldeko ekintza teknikoek garrantzi handia hartzen dute azken etapa honetan. Izan ere, momentu egokia da entrenamendu tekniko-motorrerako. Horrela, jokalariaren irudi motor egokiago eta aberatsago bat sortzeko, kontuan hartu beharko ditugu posibilitate eta aldaera tekniko guztiak.

Bestalde, alderdi taktiko eta estrategikoa lantzearen beharrak ere gora egin du. Egituratze etapa honetako lehen urteetan oinarritzko joko sistemak lantzea gomendatzen da. Jokalariak erraz ulertu eta modu egokian praktikatu dituzten eta, bide batez, pertzepzio eta erabaki gaitasunak lantzen dituzten joko sistemez hitz egiten ari gara.



EKINTZA TEKNIKOAK

Helburua:

- taldeko ekintza teknikoak landu.

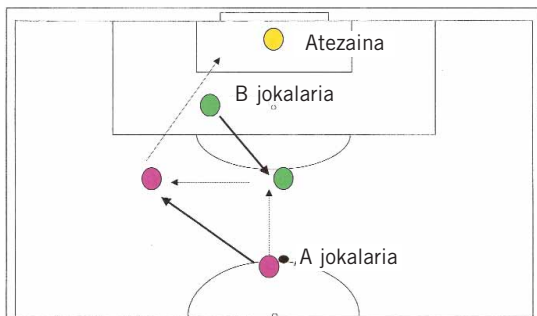
Pasatu eta berriz jaso (horma bikoa)

Aukera: zuzen; bertikal laburrera.

Deskribapena:

B jokalaria, barnealdetik etorrita, A jokalariai pasatako baloi jasoko du.

A jokalaria B jokalariai pasako dio baloia eta ondoren lasterka abiatuz B-k itzulitako pasea bilatu eta atera jaurtiko du.



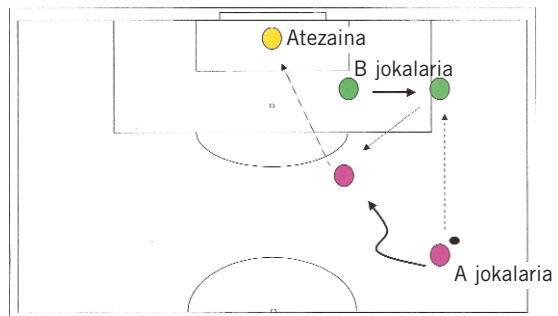
Pasatu eta berriz jaso (horma bikoa)

Aukera: norabide aldatetarekin.

Deskribapena:

B jokalariai bandan jasoko du baloia. Horretarako erritmo aldatetadun desmarke bat egingo du.

A jokalariai B jokalariai pasako dio baloia. Norabide aldaketa egin eta atera jaurtitzeko baloia jasotzera hurbilduko da. Bandatik hurbilen duen hankarekin egingo du jaurtiketa.

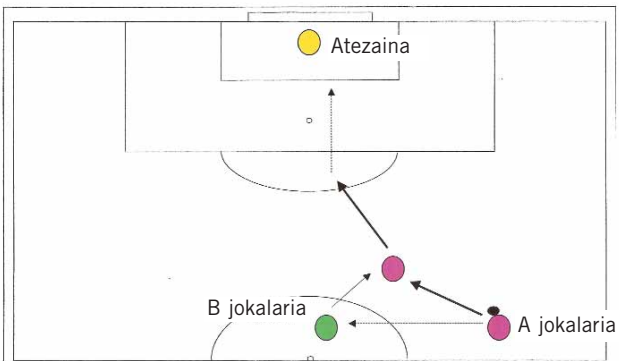


Pasatu eta berriz jaso (horma bikoa)

Aukera: zuzena; horizontalean.

Deskribapena:

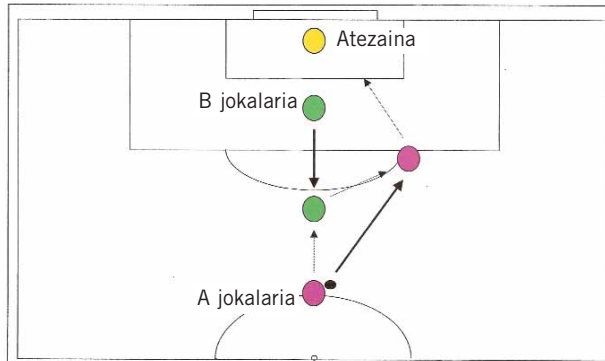
A jokalaria B jokolariari pasako dio baloia eta zuzen beregana hurbilduko da.
B jokalaria A jokolariari itzuliko dio baloia eta honek baloia gidatuz atera jaurtiko du.

**Pasatu eta berriz jaso (horma bikoa)**

Aukera: zuzena; gainditutako bertikala.

Deskribapena:

B jokalaria barnealdetik baloia jasotzera dator.
A jokalaria baloia B jokolariari pasako dio eta lasterka baloiaren bila irtengo da.
B jokalaria baloia jaso eta oinzolarekin A jokolariari pasako dio.
A jokalaria atera jaurtiko du.

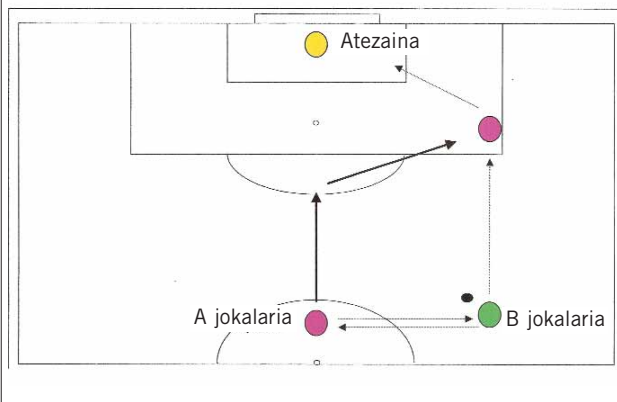


Jarraipenak

Aukera: zuzena; paraleloa.

Deskribapena:

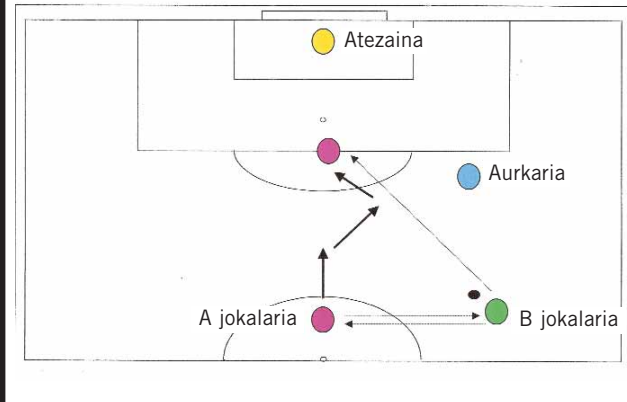
A eta B jokalarien artean paseak egingo dituzte. Ondoren, A jokalaria paralelo bat egingo du baloia jasotzeko.

**Jarraipenak**

Aukera: paraleloa + diagonalak.

Deskribapena:

aurreko ariketaren berdina baina A jokalaria ikusten badu paraleloa egitera doanean defentsek mugimendua antzeman dutela, diagonalak egingo du aurkakoari bizkarra emanda.

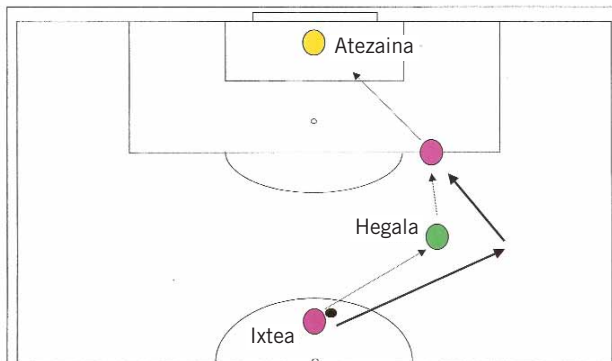


Atzetik gurutzatu

Aukera: hegalaren eta ixtearen artekoa.

Deskribapena:

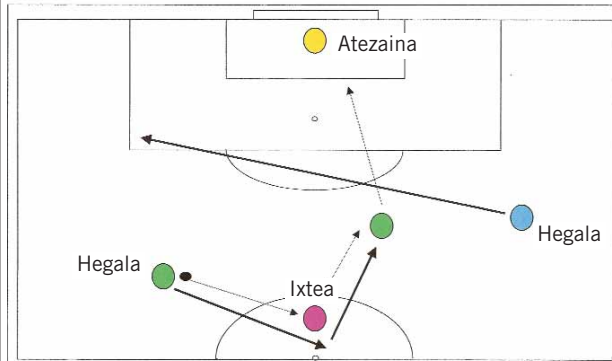
ixteak hegal bati pasako dio baloia. Ondoren lasterka bere atzetik gurutzatuko da. Hegalak baloia jaso eta luze ixteari pasako dio.

**Atzetik gurutzatu**

Aukera: hegalaren eta ixtearen artekoa.

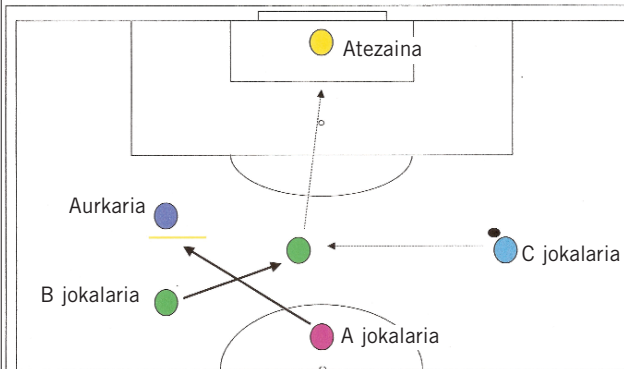
Deskribapena:

Hegal batek ixteari pasako dio baloia. Ondoren bere atzetik gurutzatuko da. Beste hegalak mugimendu hori ikustean aurkako bandara abiatuko da. Ixteak baloia jaso eta hegalari pasako dio.

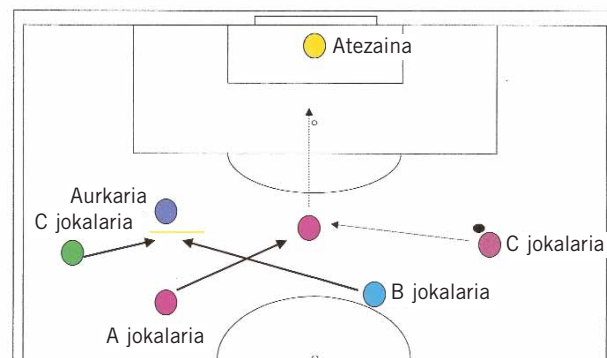


Pantailak**Aukera:** arrunta.**Deskribapena:**

A jokalariai pantaila arrunta egingo du defentsaren eta B jokalariaren artean. B jokalariai atera jaurtiko du.

**Pantailak****Aukera:** bikoitza.**Deskribapena:**

B eta C jokalariek pantaila bikoitza egingo dute defentsaren eta A jokalariaren artean. A jokalariai atera jaurtiko du.



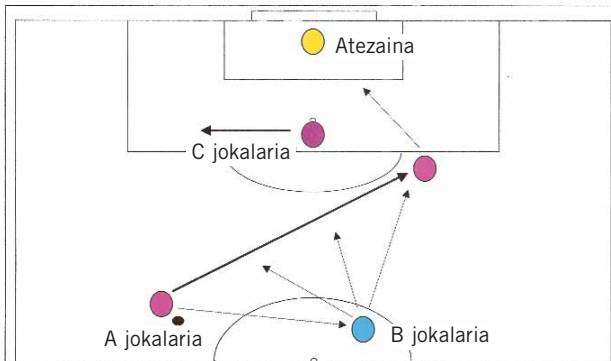
Diagonala

Aukera: erasoan diagonal luzea.

Deskribapena:

A jokalaria B jokalaria pasako dio baloia eta diagonalean lasterka hasiko da.

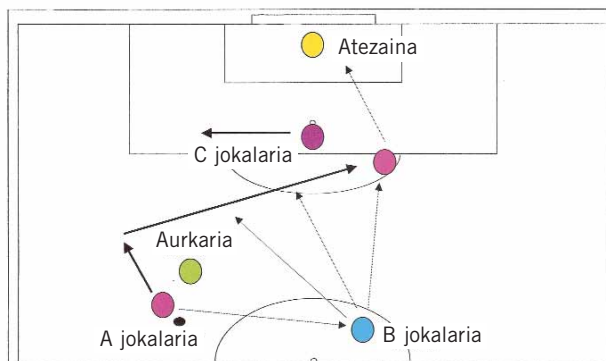
B jokalaria baloia jaso eta A jokalaria pasako dio diagonaleko ibilbide guztian zehar.

**Diagonala**

Aukera: erasoan diagonal laburra.

Deskribapena:

A jokalaria B jokalaria baloia pasa eta norabide aldatuta bat edota finta bat burutuz diagonal bat egingo du defentsatik aldentuz.

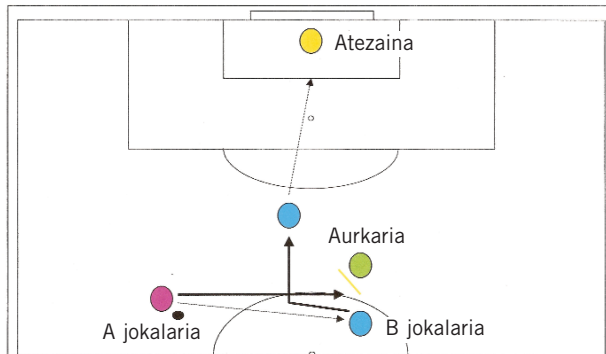


Blokeo zuzena

Aukera: alboko blokeo zuzena.

Deskribapena:

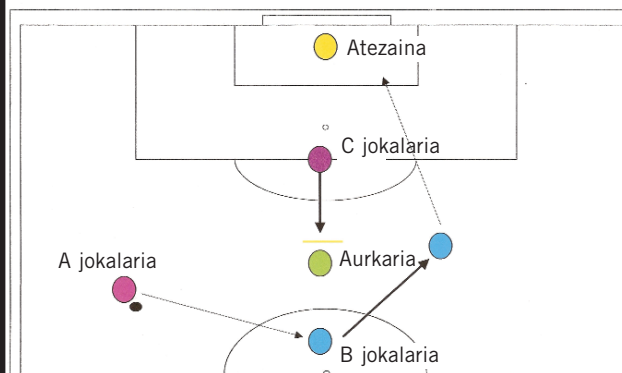
A jokalaria B jokalaria pasako dio baloia eta lasterka B jokalaria duen defentsa blokeatzera joango da.

**Blokeo zuzena**

Aukera: blokeo "itsu" zuzena.

Deskribapena:

A jokalaria B jokalaria pasako dio baloia. C jokalaria B jokalaria defentsari bizkarreko blokeoa edo blokeo "itsu" egingo dio. B jokalaria baloia gidatu eta atera jaurtiko du.



Paraleloa

Aukera: eskuineko paraleloa.

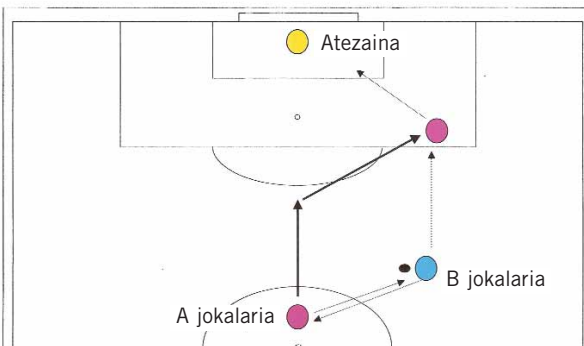
Deskribapena:

A eta B jokalariek paseak egingo dituzte beren artean.

A jokalaria norabide paraleloa hartu eta lasterka hasiko da.

B jokalaria zuzen A jokalaria pasako dio baloia.

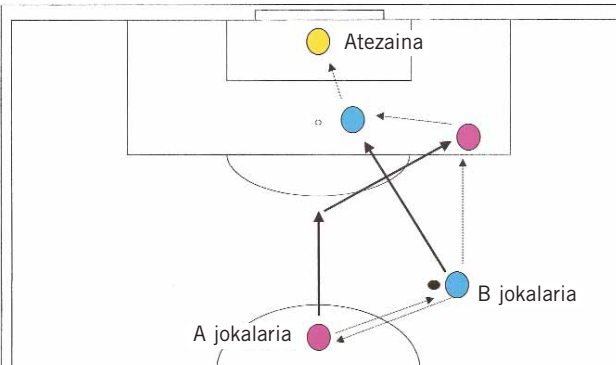
A jokalaria baloia jaso eta aterajartiko du.

**Paraleloa**

Aukera: eskuineko paraleloa.

Deskribapena:

aurreko ariketaren berdina baina azken txanpan A jokalaria aterajartzeko aukerarik ez badu oin zolaz edota orpoz B jokalaria utz diezaiotke baloia. B jokalaria egoera hori ikusirik lasterka baloia hurbilduko da eta aterajartiko du.



3-1 JOKO SISTEMA

Helburua:

- taldeko estrategiak lantzen hasi; joko sistemen hastapena.

3-1 JOKO SISTEMA

AZALPENA

Oinarrizko joko sistema da. Ixtea atzealdeko erdigunean kokatuko da, bi hegalek zelaiko ezker eta eskuin aldean izango dute bere lekua eta laugarren jokalaria puntako posizioa hartuko du.

Oso garrantzitsua da ixtearen posizioa eta funtzioak zehatz-mehatz zehaztea, izan ere, horrek eragina izango du jarrera defentsiboan.

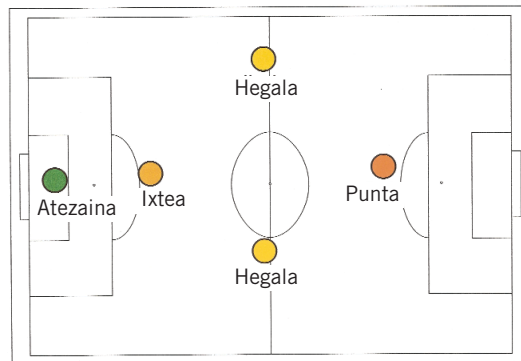
Askotan, 1-2-1 sistema bezala ere ezagutzen da.

Nahiz eta hasiera batean jokalaria aurreratu bakarrarekin jokatu, sistema horrek beste hiru jokalarietako batek erraztasunez gora egitea onartzen du.

Aldiz, aurrelari bakarrak maniobratzeko posibilitate handiagoak izango ditu.

Jokalariek zelaian zehar duten banaketari esker, defentsa eremua modu erraz eta arin batean gorde daiteke.

Sistema honen hastapenerako planteatuko ditugun ariketetan, jokalaria bere ekintzen jabe izan behar da eta kide, aurkari eta egoeraren arabera erabaki desberdinak hartu beharko ditu.



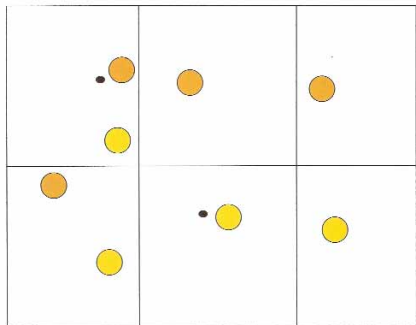
3-1 JOKO SISTEMA

1. ariketa

Helburua: kide eta aurkarien mugimenduak kontuan izan eta zelaian kokatzen ikasi.

Deskribapena:

areto futboleko zelaiaren 3/4ak mugatuko ditugu. Mugatutako eremuan sei alde desberdinduko dira. Jokalariak bi taldetan banatuko ditugu. Talde bakoitzak baloi bat izango du eta elkarri baloia pasatuko diote. Desberdindutako alde bakoitzean baloi bakarra egon daiteke.



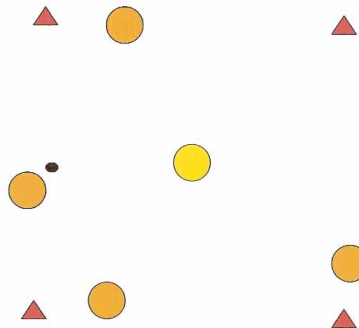
3-1 JOKO SISTEMA

2. ariketa

Helburua: baloidun kideari laguntza eman. Baloia mantendu kideari bi laguntza labur eta luze bat eskainiz.

Deskribapena:

jokalariak taldeka banatuko dira eta "rondo" bat egingo dute. Hasieran 4x1ekoa jokatuko dute eta ondoren 4x2koa. "Rondoan" eremu desberdinak sortuko ditugu konoen bitartez. Eremu bakoitzean jokalaria bat kokatuko da eta ezker edo eskuin alderantz mugitu beharko da baloiaren norabidea jarraituz. Ariketa zaildu nahi badugu jokalaria bakoitzari bi eremu emango dizkiogu.



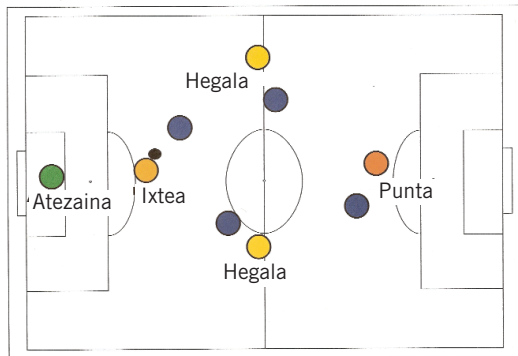
3-1 JOKO SISTEMA

3. ariketa

Helburua: baloidun kideari laguntza eman. Baloia mantendu kideari bi laguntza labur eta luze bat eskainiz.

Deskribapena:

jokalariek zelaian 3-1 sistemako posizioa hartuko dute. Elkarri baloia pasako diote. Behin pasea eginda, jokalaria laguntza eskainiz zelaian zehar desplazatuko da. Baloia zabaltasunez zelaiaren alde batetik bestera desplazatuko dute. Hasieran defentsa pasiboa izango da eta ondoren aktiboa.



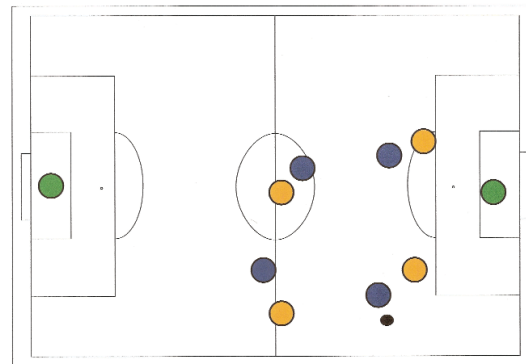
3-1 JOKO SISTEMA

4. ariketa

Helburua: sakontasuna eta amaiera aurkitu.

Deskribapena:

jokalariak bi taldetan banatuko dira. 4x4ko jokoan, baloidun taldearen artean, aurkariak baloia berreskuratu gabe, gutxienez hiru pase egingo dira. Ondoren, atera jaurtitzeko helburuarekin 1x1eko egoera bilatuko dute. Egoera hori lortzen denean, gainontzeko kideek ekintza errazteko espazioak bete beharko dituzte.



BANAKAKO DEFENTSA

Helburua:

- taldeko estrategia lantzen hasi; defentsaren hastapena.

BANAKAKO DEFENTSA

AZALPENA

Funtsezko eta oinarrizko defentsa da. Benetako defentsa bezala ere ezagutzen da, izan ere, hainbat autorek eremuko defentsa baliabide bezala begiesten dute.

Banakako defentsaren definizioa

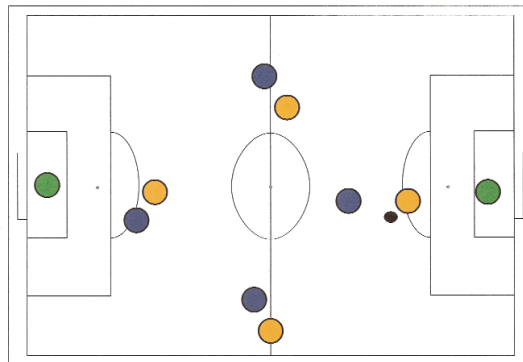
"Defentsa batek bereziki beste jokalaria batengan gauzaten dituen markaketa ekintzen multzoa da. Defentsaren helburua markaketa zuzen, zorrotz eta zanpatzailearen bitartez jokalaria jakin baten eraso ekintzak indargabetzea izango da."

Banakako defentsaren onurak

1. Berariazko esleipenen bitartez markaketak estutu eta onura handiagoak lor daitezke.
2. Defentsa oldarkorrago bat egiteko aukera eskaintzen du.
3. Zelaiko edozein eremutan burutu daiteke.
4. Baloia azkarrago berreskuratzea ahalbidetzen du.

Banakako defentsaren desabantailak

1. Jokalariak sasoi betean egotea eskatzen du.
2. Defentsa laguntzak egitean zailtasunak agertzen dira.
3. Eremu askeak eragiten ditu.
4. Falta tekniko gehiago egiten dira.

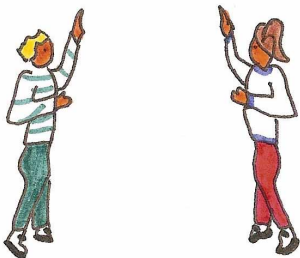


HASTAPEN JOKOA

Helburua: banakako defentsaren hastapena lantzea.

Deskribapena:

jokalariak binaka jarriko dira. A jokalaria hitzik egin gabe antzezlan bat egingo du, hots, mugimendu hutsekin egunean zehar izandako gertakizun bat antzetzuko du. B jokalaria A jokalaria eginiko guztia errepikatu beharko du. Ondoren rolak aldatuko dituzte.



HASTAPEN JOKOA

Helburua: banakako defentsaren hastapena lantzea.

Deskribapena:

jokalariak binaka jarri eta areto futboleko zelaiaren heren batean sakabanatuko dira. A jokalaria, lasterka doala, hainbat mugimendu egingo ditu. B jokalaria A jokariaren atzetik joan eta mugimendu horiek guztiak errepikatuko ditu. Entrenatzaileak/monitorea seinalea ematean B jokalaria A jokariaren bizkarra ukitu beharko du. Beraz, B jokalaria gertutik jarraitu beharko dio A jokariari.



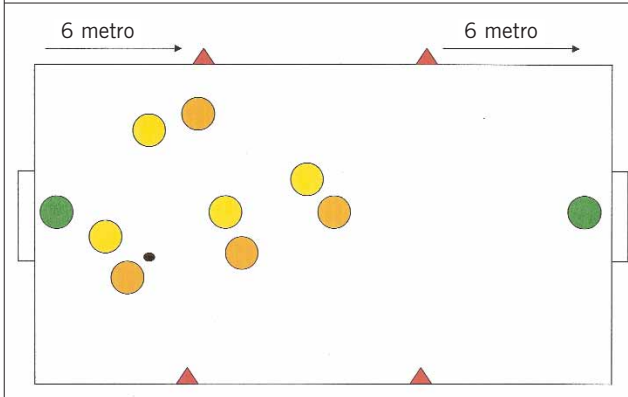
MARKAKETA

1. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu. Markaketa.

Deskribapena:

5x5ekoa jokatuko dute. Talde bakoitzak zelaiko lau jokalaria eta atezain bat izango du. Jokoa jardungo dute eta helburua aurkariaren atean gola egitea izango da. Golak balioa izan dezan jokalaria atetik sei metrora mugatutako eremutik jaurti beharko du baloia. Jokalaria mugatutako eremu horretan sartzen direnean, baloidun jokalaria egokitu zaion defentsak bakarrik kendu ahal izango dio baloia. Horrela banakako defentsa landuko dugu.



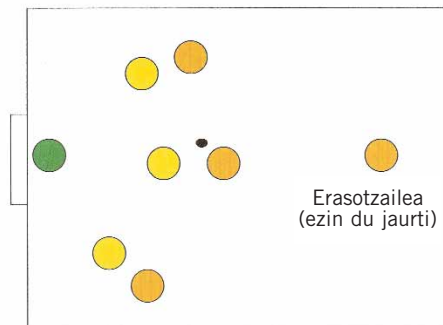
MARKAKETA

2. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu. Markaketa.

Deskribapena:

3x4koa jokatuko dute. Hiru defendatzailek beste hiru jokalariren erasoak defendatuko dute. Hiru erasotzaileek beti beren atzetik izango den laguntza bat izango dute. Hiru defendatzaileek atezain bat izango dute. Aurkariaren helburua gola sartzea izango da. Jokalaria laguntzaileak ezingo du atera jaurti. Defendatzaileek banakako defentsa landuko dute.



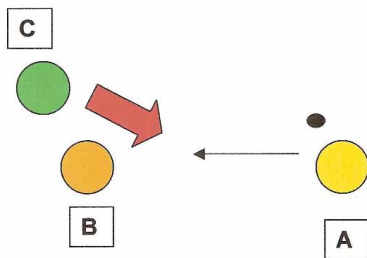
AURREA HARTZEA

1. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu. Aurrea hartzea.

Deskribapena:

jokalariak hirunaka antolatuko dira. A jokalaria B jokalaria pasako dio baloia. C jokalaria B jokalaria aurrea hartu beharko dio eta baloia berreskuratu. Hori gertatzen denean rola aldatuko dituzte.



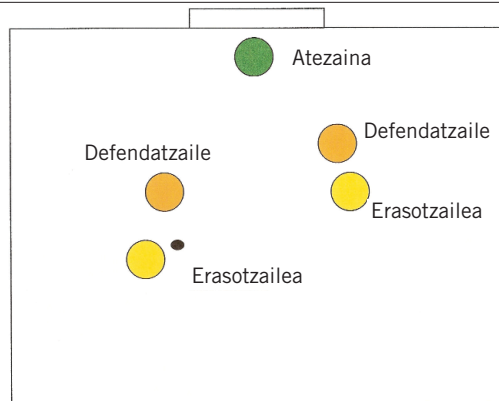
AURREA HARTZEA

2. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu. Aurrea hartzea.

Deskribapena:

areto futboleko zelai erdian 2x2koa jokatu dute. Erasotzaileen helburua atezaina gainditu eta gola egitea izango da. Golak balioa izan dezan, erasotzaileek atera jaurti aurretik gutxienez lau alditan pasa beharko dute baloia beren artean. Defendatzaileek erasotzaileen baloi harrerari aurrea hartu eta baloia berreskuratu beharko dute. Hori gertatzen denean rola aldatuko dituzte.



ARIKETA MULTZOA

1. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu.

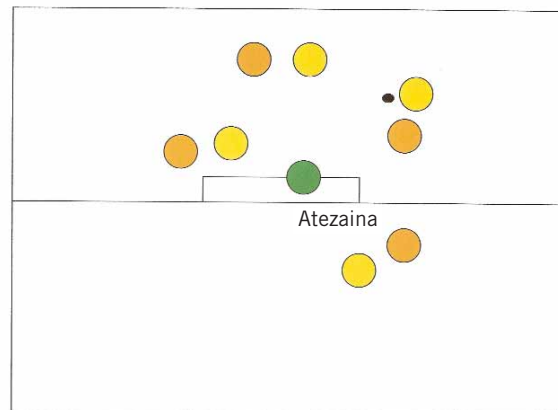
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta ate bat.

Jokalari kopurua: 9 jokalaria; 4 jokalariz osatutako bi talde eta atezain bat.

Deskribapena

4x4koa jokatuko dute, banakako defentsa landuz bi taldeek. Erasotzaileen helburua atean gola sartzea izango da eta defendatzaileena, berriz, baloia berreskuratzea. Atea areto futbol zelaiaren erdian kokatuko da. Jokalariak zelai guztian zehar lasterka ibil daitezke. Gola atearen alde batetik nahiz bestetik baloia sartuz lor daiteke. Jokalariren batek baloia atezainari pasatzen badio aurkariari emango zaion gol baten balioa izango du.



ARIKETA MULTZOA

2. ariketa

Helburua: banakako defentsaren hastapena landu.

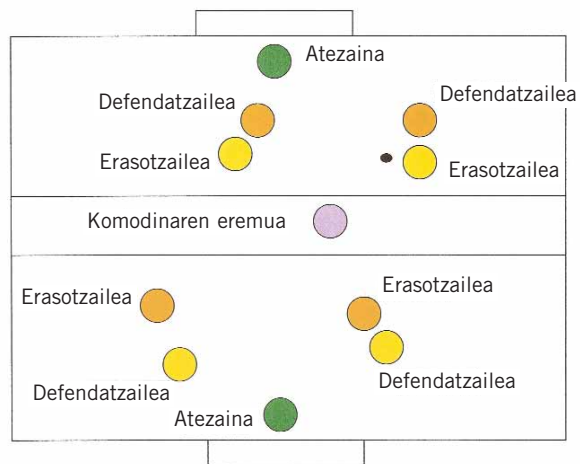
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta eta bi ate.

Jokalari kopurua: 11 jokalariz osatutako bi talde, bi atezain eta komodina.

Deskribapena

4x4koa jokatuko dute. Helburua: aurkariaren atean gola sartzea. Baloirik ez duen taldeak banakako defentsa burutuko du. Jokalari komodina jokoan izango da. Honek, baloidun taldearekin baino ez du jokatuko. Taldeko bi jokalariz zelai erdi batean kokatuko dira eta beste biak bestean. Jokalariak ezingo dute mugatutako eremua gainditu. Jokalari komodinak ere mugatutako eremu bat izango du bere desplazamenduak egiteko.



ARIKETEN MULTZOA

Helburua:

- hainbat azpirrol barneratzea.

ARIKETEN MULTZOA

1. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat eta eremua mugatzeko konoak.

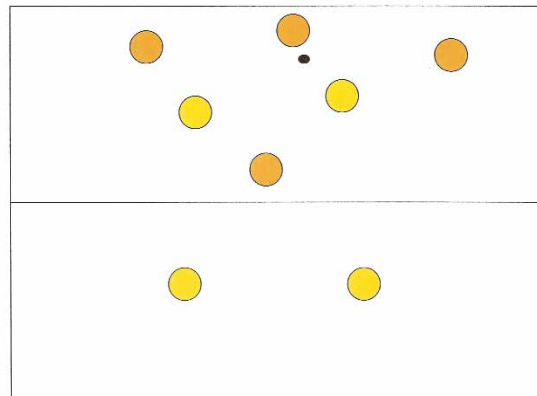
Jokalari kopurua: 8 jokalaria; 4 jokalariz osatutako 2 talde.

Deskribapena

4x4koa jokatuko dute. Heburua: baloia duen taldearen artean bost pase egitea. Bost paseak baligarriak izateko baloidun taldearen eremu barnean eman beharko dira, izan ere, zelai erdia bi eremu berdinetan banatuko baitugu. Bost paseak galarazteko bi aurkari baloidun taldearen eremuan sartuko dira. Baloia berreskuratzean edota bost paseak ematean rolak aldatuko dituzte.

Aldaerak:

- berdin baina hiru aurkari baloidun taldearen eremuan sartuz.
- berdin baina alboko marratik at baloidun taldeak komodin laguntzaile bat izanez.



ARIKETEN MULTZOA

2. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat eta ate bat.

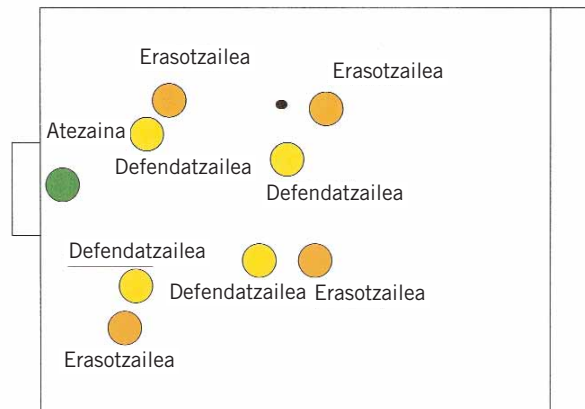
Jokalari kopurua: 9 jokalariz; 4 jokalariz osatutako bi talde eta atezain bat.

Deskribapena

4 jokalariz osatutako talde batek eta lau jokalariz eta atezain batez osatutako beste batek elkarren aurka jokatuko dute. Talde bakoitzak helburu desberdinak izango ditu:

- atezain gabeko taldeak atezainari sartu beharko dio gola
- atezaina duen taldeak hondoko marra baloia kontrolpean duela gaintitu beharko du.

Atezainak jaurtiketak gelditu beharko ditu baina ezin du paserik jaso.



ARIKETEN MULTZOA

3. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

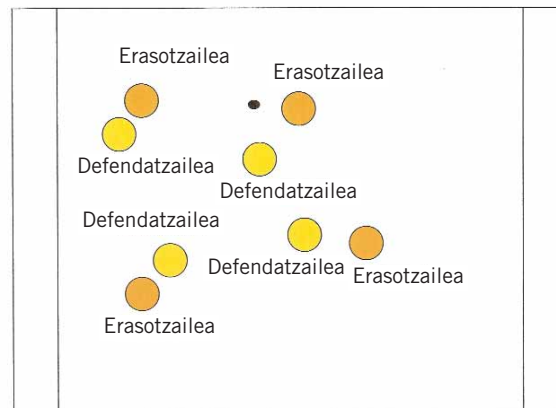
Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat eta eremua mugatzeko konoak.

Jokalari kopurua: 8 jokalariz; 4 jokalariz osatutako bi talde.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Ariketaren helburua baloia hondoko marratik at kontrolpean uztea izango da.



ARIKETEN MULTZOA

4. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

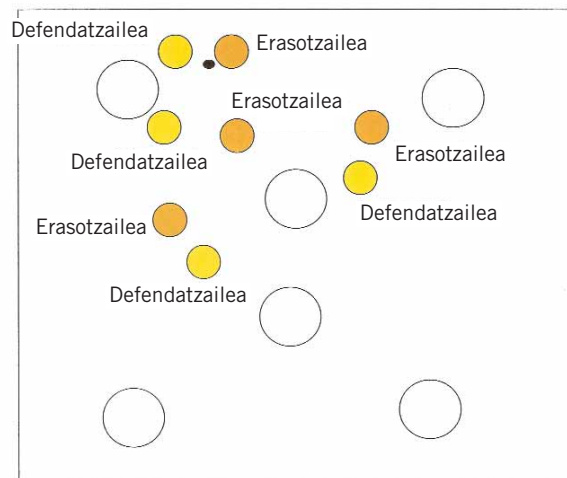
Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat eta sei uztaiz.

Jokalari kopurua: 8 jokalariz; 4 pertsonaz osatutako bi talde.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Taldeen helburua uztaiz barruan baloia kontrolatuta uztea izango da. Hori gertatzen bada taldeak puntu bat lortuko du eta rolak aldatuko dira.



ARIKETEN MULTZOA

5. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

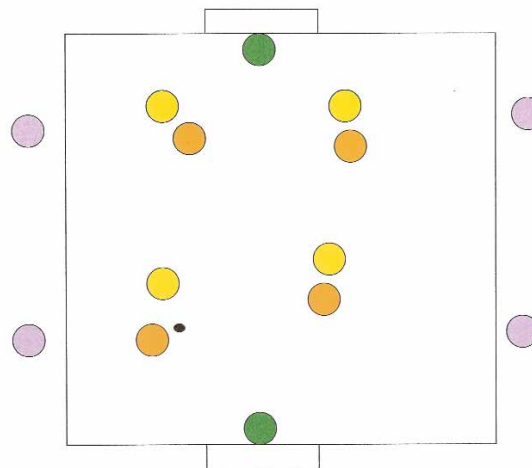
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta bi ate.

Jokalari kopurua: 14 jokalariz osatutako bi talde (jokalariz bat atezaina izango da) eta 4 komodin.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Bi taldeen helburua aurkariaren atean gola sartzea izango da. Komodinak ere badaude. Hauek baloidun taldearekin jokatuko dute. Komodinak zelaitik at desplazatuko dira mugatutako eremuan zehar.



ARIKETEN MULTZOA

6. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat.

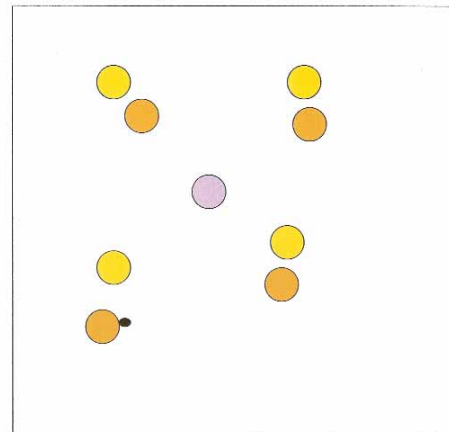
Jokalari kopurua: 9 jokalariz; 4 jokalariz osatutako bi talde eta komodin bat.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Helburua taldearen artean baloia mantentzea izango da. Komodina ere jokoan sartuko da. Azken honek baloidun jokalariekin baino ez du jokatuko.

Aldaerak:

- berdin baina atek jokoan sartuz
- berdin baina bi komodin jokoan sartuz
- berdin baina murriztutako hainbat ate jokoan erabiliz.



ARIKETEN MULTZOA

7. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

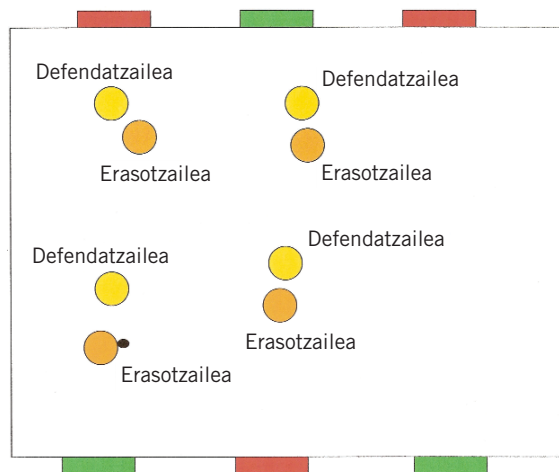
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta murriztutako sei ate.

Jokalari kopurua: 8 jokalariz; 4 jokalariz osatutako bi talde.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. A taldeak ate gorriak defendituko ditu eta berdeak erasotu. B taldeak, berriz, ate gorriak erasotuko ditu eta berdeak defenditu.



ARIKETEN MULTZOA

8. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

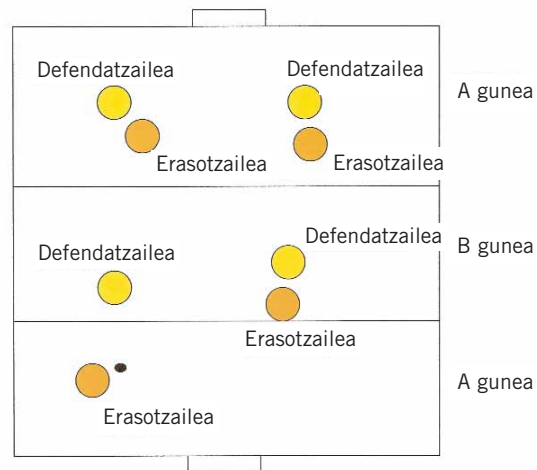
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat eta bi ate.

Jokalari kopurua: 10 jokalariz; 5 jokalariz osatutako bi talde.

Deskribapena:

bost jokalariz (bat atezaina izango da) osatutako bi taldek elkarren artean jokatuko dute. Taldeen helburua aurkariaren atean gola sartzea izango da. Zelaia hiru eremutan banatuko dugu. A eta C eremuetan baloia behin baino ezingo da ukitu eta B eremuan, aldiz, jokalariek bitan ukitu ahal izango dute baloia.



ARIKETEN MULTZOA

9. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

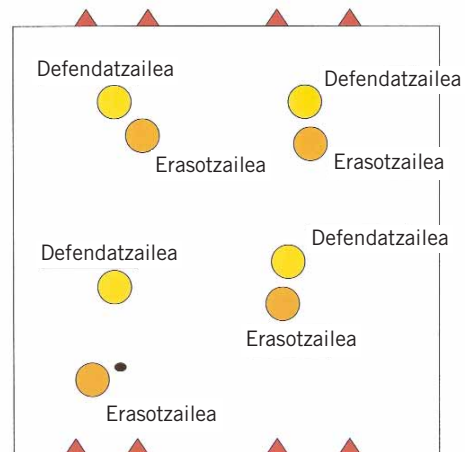
Eremua: areto futboleko zelai erdia.

Materiala: baloi bat eta murriztutako lau ate.

Jokalari kopurua: 8 jokalaria; 4 jokalariz osatutako 2 talde.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Taldeen helburua aurkariaren ateetan gola sartzea izango da. Gola sartzeko, jokalariren batek ateko marra gainditu beharko du baloia kontrolpean daukala. Talde bakoitzak murriztutako bi ate defendituko ditu eta murriztutako beste bi ate erasotu.



ARIKETEN MULTZOA

10. ariketa

Helburua: hainbat azpirrol barneratzea.

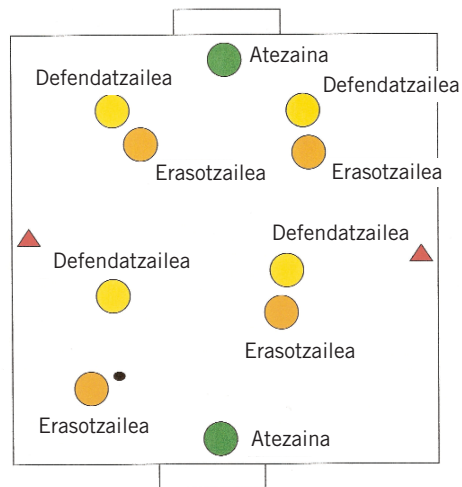
Eremua: areto futboleko zelai osoa.

Materiala: baloi bat, bi ate eta bi kono.

Jokalari kopurua: 10 jokalariz (jokalariz bat atezaina izango da) osatutako bi talde.

Deskribapena:

4x4koa jokatuko dute. Taldeen helburua aurkariaren atean gola sartzea edota zelai erdiko bi alboetan kokatutako konoak inguratzea izango da. Hori eginez gero puntu bat lortuko dute.



EGITURATZE ETAPA			
	EDUKIA	HELBURUA	DENBORA
Beroketa	1. Saioan zehar egingo dugunaren inguruko informazio labur eta zehatza eman.	1. Jokalariak saioan landuko ditugun aspektuen inguruko informazioa izatea.	1. 5 min.
	2. "10 paseen jokora". Jokalariak bi taldetan banatuko dira eta baloi bakarrarekin jokatuko dute. Helburua: taldekideen artean baloia lurrera erori gabe 10 pase egitea.	2. Gorputzak ondoren izango duen eskaera fisikorako prestatu.	2. 5 min.
Zati nagusia	3. Jokalariak binaka jarriko dira. A jokalariak hitzik egin gabe antzezlan bat egingo du, hots, mugimendu hutsekin egunean zehar izandako gertakizun bat antzeztuko du. B jokalariak A jokalariak eginiko guztia errepikatuko du. Ondoren, rolak aldatuko dituzte.	3. Banakako defentsa landu. Hastapen jokoak.	3. 5 min.
	4. 3x4koa jokatuko dute. Hiru defendatzaileek beste hiru jokalariren erasoak defendatuko dute. Hiru erasotzaileek beti beren atzetik izango den laguntza bat izango dute. Hiru defendatzaileek atezain bat izango dute. Aurkariaren helburua gola sartzea izango da. Jokalari laguntzaileak ezingo du atera jaurti. Defendatzaileek banakako defentsa landuko dute.	4. Banakako defentsa landu. Markaketa.	4. 15 min.
	5. Jokalariak hirunaka antolatuko dira. A jokalariak B jokalaritari pasako dio baloia. C jokalariak B jokalaritari aurrea hartu beharko dio eta baloia berreskuratu. Hori gertatzean rolak aldatuko dituzte.	5. Banakako defentsa landu. Aurre hartzea.	5. 10 min.
	6. Banakako defentsa lantzeko proposatutako ariketa multzoen 1. ariketa.	6. Banakako defentsa landu.	6. 10 min.
Amaierako fasea	7. "Irudimenaren jokoak". Jokalariak biribilean jarri eta begiak itxiz gune edota egoera desberdinak irudikatuko dituzte. Ondoren, jokalari bakoitza ikusten duena zehatz-mehatz kideei azaltzen saiatuko da.	7. Lasaitasunera itzuli.	7. 10 min.

- **BALBÁS, T.** (1998). *"Metodología táctica y estrategia: apuntes de técnica y táctica de fútbol sala"*. Arabako Foru Aldundia. Gasteiz.
- **BELTRÁN, F.** (1991). *"Iniciación del fútbol sala: técnica y planificación"*. CEPIP. Zaragoza.
- **BIZKAIKO FORU ALDUNDIA** (1998). *"Nazioarteko Fútbol Elkarraldiak: umearen erakuntza idealerantz"*.
- **FRATTAROLA, C; SANS, A.** (1996). *"Manual para la organización y el entrenamiento de las escuelas de fútbol"*. Paidotribo. Barcelona.
- **GARCÍA OCAÑA, F.** (1996). *"250 actividades sociomotrices para fútbol y fútbol sala"*. Paidotribo. Barcelona.
- **GAYOSO CALATAYUD, F.** (1981). *"Fútbol sala: reglas de juego, reglamento, técnica, táctica y estrategia, entrenamiento, competición"*.
- **GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA.** Futbolaren ikaskuntza-irakaskuntza prozesua; www.kirolzerbitzua.net/informacion/webfutbol/contenusk.htm
- **HAHN, E.** (1988). *"Entrenamiento con niños"*. Martínez Roca. Barcelona.
- **RUIZ, L. M.** (1987). *"Desarrollo motor y actividad física"*. Gymnos. Madrid.
- **SAMPEDRO MOLINUEVO, J.** (1997). *"Fútbol sala: las acciones del juego análisis metodológico de los sistemas de juego"*. Gymnos. Madrid.
- **TORAL MADARIAGA, G; VICENTE TAPIA, A; GARCIA URETA, I.** (2005). *"Utzi haurrei jokatzeko"*. Bizkaiko Foru Aldundia.



- www.fifa.com
- www.futsala.com
- www.sudarlacamiseta.com
- www.efdeportes.com
- www.futbolsala.com
- www.lnfs.es
- www.elclubdelfutbolsala.com



ERAGILEA



DEBARROKO
EUSKARA ETA
KIROL ZERBITZUAK

LAGUNTZAILEA



Gipuzkoako Foru
Aldundia

EGILEA: Aitziber Muñoz Garcia

MARRAZKIGILEA: Garikoitz Arregi

MAKETAZIOA: Lapitz digitala S.L.

ARGITARATZAILEA: Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak

INPRENTA: Gertu inprimategia, Oñati

I.S.B.N.: 978-84-934178-6-4

LEGE GORDAILUA: SS-1602/07

2007ko abendua



ESKURA EZAZU

KIROLARI BURUZKO EUSKAL BIBLIOGRAFIA!

Informazioa eta salmenta Deba Garaiko Mankomunitateko Kirol Zerbitzuan (943 79 55 87) edo Bergarako Udaleko Kirol zerbitzuan (943 77 91 67).

Argitaratutako tituluak:

1. Futbol entrenatzailea. (Liburua 6 euro)
2. Kirol entrenamenduaren oinarriak. (Liburua 6 euro)
3. Sasoian: zure kirol programa, etxerako ariketaz osatua. (Bideoa 6 euro)
4. Beroketa, saskibaloia, eskubaloia eta errugbiko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 12 euro)
5. Atletismo eta futboleko fitxa didaktikoak. (Karpeta osoa 9 euro)
6. Igeriketako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
7. Judoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
8. Karateko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
9. Kirol alternatiboetako fitxa didaktikoak (I) eta (II) (2 karpeta, 6 euro bakoitza)
10. Teniseko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
11. Herri Kiroletako fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
12. Gimnasia erritmikoko fitxa didaktikoak. (Karpeta 6 euro)
13. Aerobika. (Karpeta 6 euro)
14. Oinarrizko Soin Hezkuntza. (Karpeta 6 euro)
15. Xakea. (Karpeta 6 euro)
16. Natur Ekintzak. (Karpeta 6 euro)
17. Kirol Alternatiboak (III). (Karpeta 6 euro)
18. Yoga eta erlajazioa. (Karpeta 6 euro)
19. Gimnasioko ziklismoa. (Karpeta 6 euro)
20. Kirol Egokitua. (Karpeta 6 euro)
21. Aquagym: uretako gimnasia (Karpeta 6 euro)
22. Hirugarren adineko gimnasia (Karpeta 6 euro)
23. Pilates (Karpeta 8 euro)
24. Boleibola (Karpeta 8 euro)
25. Haur txikientzako ur jarduerak (Karpeta 8 euro)
26. Areto futbola (Karpeta 8 euro)

