



ZARAUZKO IKASTOLA
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

10.- SAIOA
- BEHARREZKO MATERIALA: <i>Baloi bigun bat, eskubaloiko 3-4 baloi. (etxetik ekartzeko esan).</i>
BEROKETA
“Ispilua” [5 min]
<p>3-4 kideko ilarak osatuko ditugu. Eremuan zehar, nahi duten norabidean, korrika hasteko esango diegu. Hasieran lasai, beroketan gaudelako. Ilaran doan lehen kideak egiten dituen keinuak imitatu beharko dituzte ilaran atzetik datozenek. Mugimenduak geroz eta handiagoak egitea eskatuko diegu eta korrika ere pixkanaka geroz eta azkarrago egiteko esango diegu. Aldiro, begiraleak oihu egitean, ilaran doan lehena, azken postura mugituko da eta bigarrena izango da gidari jarriko dena.</p>
ATAL NAGUSIA
“Baloi eseria” [15 min]
<p>Harrapatzailea baloi bigun batekin arituko da eremuan zehar korrika. Baloia jaurti eta lurlean botea eman aurretik norbaiti ematen badio, baloiak jo duen kidea, eseri egingo da. Horrela banan-banan denak eserita utzi arte. Lurlean eserita daudenek, baloia ukitzen badute, zutitu eta jolasten hasi ahal dira. Lurlean daudenek baloia hartuz gero, eserita dauden lagunei pasa eta hauek libratu ditzakete. Zaila izaten da kide denak eseri araztea, beraz, tartean behin, harrapatzailea aldatu.</p>
“Eskubaloiko oinarriak lantzen” [25 min]
<p>Jolasa hasi aurretik, bi ariketa egingo ditugu oinarriak gogoratzeko:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3 edo 4ko taldeetan jarriko gara ilara bat osatuz ezkerretik eskuinera zelaiaren alde batean, elkarri paseak egiten, ilara osoa bestalderaino iristen saiatuko gara. Hasieran poliki, baloia hartu, bote bat nahi bada eta beste aldekoari pasa. Horrela, baloia alde batetik bestera azkar eta erraz mugitzea lortu arte. Taldekide guztiak elkarrekin aurrera doazen bitartean. Lehen alditan poliki eta pixkanaka geroz eta abiadura gehiago jartzen. Banaka, baloia hartu, eremuan zehar eraman eta 6 metrotako marrara gerturatu ahala 3 pausu eman eta atera jaurti. Hemen ere poliki hasiko gara, pixkanaka abiadura hartzen joateko. Helburua, 3 pausuk barneratzen joan eta geroz eta naturalago egitea da. Keinua automatizatzea. Bi kide defentsa lanetan 6 metrotako marraren aurrean. Eskuak goian izatea gogoratuko diegu momenturo. Ezker eskuin mugitu daitezke eta nahi badute baloia duenarengana gerturatu, baina saiatuko gara jolastu eta ikasteko aukera egon dadin, momenturo baloia duenarengana baloia kentzera ez joaten. Eskuak altxa eta itxoin haiek gerturatzea. Baloia kentzeko saiakera gabe defenditzen ikasi behar dugu, eskuak altxa eta zuloak tapatuz, atera jaurtitzeko aukerak murriztuz. Zelai erdian beste bikote bat (hirukotea ere izan ahal du), hauek baloia elkarri pasatuz ahalik eta azkarren, defentsen artean zuloren bat topatu



eta atera jaurtitzen saiatuko dira. Azkenekoz, atezain bat jarriko dugu.

Helburua, jokalaria gutxi eta toki askorekin, eskubaloiko oinarriak lantzea da. Beraz, orain, ez da hain garrantzitsua gola sartzea edo ez. Paseak ondo eta azkar egin, paseak egiten ditugun bitartean eremuan mugitzen ikasi, defentsen presioa etorri ahala, paseen bidez gaintzen ikasi, defentsan aurkarien zain egoten ikasi eta halako kontuetan jarri nahi dugu arreta. Ez hainbeste gola sartzen dugun ala ez. Jokaldi bakoitzean, postuak aldatzen joan.

Atsedendia ura edateko [3-4 minutu]

Partidua [15 min]

Talde osoa bitan banatu eta elkarren kontrako partidutxo bat egingo dugu. Aurrez, saioetan zehar landu ditugun kontuetan arreta jartzen saiatuko gara. Elkarren artean paseak eginez eraman baloia aurkariaren eremura, defentsak 6 metrotako marraren aurrean itxaron eskuak igota, 3 pausuak errespetatu...

Penalti saioa [5 min]

Eskubaloiko penalti puntutik penalti jaurtiketa saioa egingo dugu. Eskubaloian penaltia botatzeko arauak gogoratuko dizkiegu. Penalti marran kokatuko gara jaurtitzeko erabiltzen dugun eskuaren kontrako aldeko hanka marrara gerturatuz. Ezin da marra zapaldu eta ezin dugu hanka hori mugitu jaurtiketa egin arte. Atezainak atetik pare bat pausu atera ahal da (ofizialki lau metroko marrara) gehienez.