

# FORMAZIO PLANA HCRE

JOKALARIEN GARAPENA EPE  
LUZERA  
LEHEN TALDERAKO BIDEA

- Garapen egoki bat emateko instrumentu bat izan behar du.
- Teknikari eta entrenatzaileen artean egindako analisiaren ondorioz epe luzera begira lan gida, estilo liburu hau atera da.
- Jokalariei entrenu eta partida esperientzia onenak eskeintzea da asmoa, non euskarri honek garapen etapa bakoitzean proiektua era egokian garatzen lagunduko digun.
- Jokalariarengan zentratua dago, etapa bakoitzeko ezaugarriak adin horretako garapen ezaugarriekin uztartuz.
- Etapa bakoitzean jokoak eskatzen dituen beharrei eta adin horretako jokalarien gaitasunei buruzko analisia behar dugu.

- Analisi honek jokalarien gaitasuna 5 arlotan emango digu: teknikoa, taktikoa, fisikoa, mentala eta bizimodua. Honek erakutsiko digu entrenatzaileek nola jokatu entrenamendu egokiak eta kalitatezko lana egiteko garapen etapa bakoitzean.
- Hiru elementu uztartzen dira: jokalaria, jokoa eta entrenatzailea. Etapa bakoitzean elementu bakoitzaren gakoak emango digute bide zuzena.
- Ez da goi mailako jokalarien fabrika bat. Garapen etapa guztiak uztartzeko modelo bat, jokalariek bere ahalmen handiena atera dezaten.
- Hau ongi ezarri eta epe luzean mantentzea beharrezkoa da jokalaria kopuru txiki bat, gaitasunarekin, lehen taldera iristeko.

- Etapa ezberdinen uztartze honek, estruktura guztietan, eta jokalaria, entrenatzaile, guraso, zuzendari eta zaleen esperientzia gustagarriek, emango digu programa honen efektibitatea.
- Bestalde, klubean errugbi estilo bat zehaztu eta estilo hau adin ezberdinen artean eta kategoria ezberdinen artean uztartzen saiatuko gara. Denek ildo beretik lan egiten helburu berdinarekin.
- Plan honetan, adin bakoitzean, jokalarien ezaugarriak, jokoaren ezaugarriak eta honen arabera entrenatzaileek egin beharreko lanaren ezaugarriak finkatzen saiatzen ari gara.

- Plan hau aurrera eramateko ardura denon artean banatzen da.
- Lehenengoz, arduradun edo koordinatzaile teknikoa. Bera da denen gainean dagoen figura eta lehen arduraduna.
- Bigarrenenez, entrenatzaileak. Bakoitzak bere taldean plana aurrera eramateko ardura du.
- Hirugarren, jokalariek ere bere partetik jarri beharko dute.

# ONDO PASATU

“Adin honetan funtsezkoa da haurrek ongi pasatzea, dibertsioa.

8 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin honetako gazteen ezaugarrien arabera esan daiteke gehien ikasteko ariketa onenak joko moduan eginikoak direla
- **JOKOA:** Entrenamenduak esperientzia dibertigarria eta ziurra behar du. Lehentasuna eman behar zaio joko irekiari non denek korri pasa eta plakatzen duten. Esperientzia dibertigarria eta atsegina bada itzuliko dira. Gazteak heltzen doazen bezala kapazitate handiagoak hartzen dituzte eta entrenaenduan eboluzio bat behar da
- **ENTRENATZAILEA:** Gazteen behar eta kapazitateak errazteko entrenatzaileak egoera egokiak sortu behar ditu jokalaria bide seguru eta atsegina izateko. Zuzenketak eta bideratzeak osotasunean eginez zehaztasunetan sartu ordez. Orientatu egin behar du

# TEKNIKA

- Karrera teknika. Eskapa ariketak. Hanka aldaketa.
- Esku teknika. Baloia bota, baloia hartu. Alboko pasea. Baloia lurretik hartu eta utzi.
- Kontaktu teknika. Konfiantza kontaktuan. Perkusioa eta plakajea.
- Uztartzeko teknika. Posizioa, segurtasuna. Baloia sartu eta orpokatu.
- Alboko sakea. Baloia bota. Salto egin eta baloia hartu. Baloia goitik eta behetik eman.
- Lerroak. Lerroa mugimenduan mantendu. Korrika eginez paseak egin.



# TAKTIKA

- Adineko arauak, jokoz kanpokoak, pasea atzerantz, lagunartekotasuna.
- Jokoa. Aldatua, plakajerik gabe.
- Printzipioak: Aurrera egin. Erasoan eskapa, defentsan plakaje moldatuak.
- Lagunekin jokatu, baloiaren eramaileari laguntza eman.
- Defentsan baloia berreskuratu.

# FISIKOA

- Agilitatea.
- Gorputzaren perzepzioa espazioan eta denboran.
- Geldik – mugimenduan balantzea.
- Koordinazioa.
- Abiadura eta translazioa.
- Formazio motriza oinarrikoa: korri, salta, giroak, altxa, baloiaren manipulazioa.
- Joko aniztasuna
- Kapazitate fisikoak era naturalean garatu.
- Kapazitate motorrak garatzen hasi:  
Erresistentzia (aerobikoa), indarra, abiadura, malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Auto konfiantza.
- Kirolarekiko jokaera positiboa.
- Auto estima.
- Jokatzeko eta jokatzeko gogoia.

# BIZIMOLDEA

- Kooperazioa..
- Gizarteratze trebetasun basikoak.
- Elkar banatu.
- Justizia.
- Motibazioa ariketa fisikoarekiko.
- Elkarbizitza euskaraz.

# ONDO PASATU II

“Adin honetan ere funtsezkoa da haurrek ongi pasatzea, dibertsioa.

10 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin hontako gazteen ezaugarrien arabera ere esan daiteke gehien ikasteko ariketa onenak joko Moduan eginikoak direla
- **JOKOA:** Entrenamenduak esperientzia dibertigarria eta ziurra behar du. Lehenetsuna eman behar zaio joko irekiari non denek korri pasa eta plakatzen duten. Esperientzia dibertigarria eta atsegina bada itzuliko dira. Gazteak heltzen doazen bezela kapazitate handiagoak hartzen dituzte eta entrenaenduan eboluzio bat behar da. 8 urekoen eboluzioa behar du izan
- **ENTRENATZAILEA:** Gazteen behar eta kapazitateak errazteko entrenatzaileak egoera egokiak sortu behar ditu jokalaria bide seguru eta atsegina izateko. Zuzenketak eta bideratzeak osotasunean eginez zehaztasunetan sartu ordez. Orientatu egin behar du

## TEKNIKA

- Karrera teknika. Eskapo ariketak. Alderako pausoak.
- Esku teknika. Pase azkarra. Alboko pasea eta erabaki hartzea. Aukeratu eta pasa.
- Kontaktu teknika. Alboko plakajea. Aurreko plakajea. Erori eta baloia utzi, birkokatu
- Uztartze laxoa. Baloidunak zutik geratu eta baloia aurkeztu. Heltzen lehen laguntzailea posizio egokian baloia errekuperatu eta atzera pasa, posesioa ziurtatuz. Ondo heldu eta babestu.
- Uztartze irekia. Baloidunak baloia aurkeztu. Laguntzaileak azkar heldu eta garbitu. Azkenak gorputzaren posizioa eta baloia babestea.

# TEKNIKA

- Uztartzeko teknika. Formazioa eta heldu. Sarrerako golpea eta baloia aurkeztu.
- Alboko sakea. Formazioan saltatzaileak eta laguntzaileak. Laguntzaileak baloidunari babesa.
- Lerroak. Birlerokatzea. Korrikan laguntzak.
- Ostikadak eta ostiko jasotzeak. Ostikoa espazioa irabazteko.



# TAKTIKA

- Adineko arauak, alboko sakea, uztartzea, uztartze laxoa eta uztartze irekia, abantaila, zuzentasun eta erresponsabilitate kontzeptuak.
- Jokoa. Plakajearekin.
- Printzipioak: Unitateak baloi jabetza sortzeko. Kontinuitatea, baloi jabetza mantendu.
- Pentsatu aukerak eta erabaki. Printzipioz aukera indibidualak.

# FISIKOA

- Agilitatea.
- Gorputzaren pertzepzioa espazioan.
- Geldik – mugimenduan balantzea.
- Koordinazioa eta manipulazioa.
- Abiadura eta translazioa.
- Formazio motriza espezifikoak: trebeziak konbinatzen dituzte, korri-pase, salta-pase.
- Joko aniztasuna
- Kapazitate fisikoak era naturalean garatu.
- Kapazitate motoreak garatzen hasi:  
Erresistentzia (aerobikoa), indarra (jokoak), abiadura (jokoak), malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Tolerantzia.
- Fokalizatu ea kontzentrazioa mantendu.
- Heldutasun psikologikoa era naturalean garatu.

# BIZIMOLDEA

- Lehen fasea sendotu.
- Diziplina eta estrukturari erantzun baikorra.
- Norbere kontrola. Zer behar / nahi du besteengandik.
- Norbere espresioak.
- Ariketa fisikoa eta kirolerako motibazioa garatu.
- Elkarbizitza euskaraz.

# ONDO PASATU III

“Adin honetan ere funtsezkoa da haurrek ongi pasatzea, dibertsioa.

12 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin honetako gazteen ezaugarrien arabera ere esan daiteke gehien ikasteko ariketa onenak joko bitartez eginikoak direla
- **JOKOA:** Entrenamenduak esperientzia dibertigarria eta ziurra behar du. Lehenetsuna eman behar zaio joko irekiari non denek korri pasa eta plakatzen duten. Esperientzia dibertigarria eta atsegina bada itzuliko dira. Gazteak heltzen doazen bezala kapazitate handiagoak hartzen dituzte eta entrenaenduan eboluzio bat behar da. 10 urekoen eboluzioa behar du izan
- **ENTRENATZAILEA:** Gazteen behar eta kapazitateak errazteko entrenatzaileak egoera egokiak sortu behar ditu jokalariai bide seguru eta atsegina izateko. Zuzenketak eta bideratzeak osotasunean eginez zehaztasunetan sartu ordez. Orientatu egin behar du

# TEKNIKA

- Karrera teknika. Izkin egin. Eskua atera.
- Esku teknika. Eskuz aldatu. Gurutzeak. Espazioa sortu (erabaki hartzea).
- Kontaktu teknika. Atzeko plakajea. Pasea plakajean. Plakajean baloia irabazi. Pibotatzea.
- Uztartze laxoa. Laguntzak (apoioak). Flexionatu, heldu eta gidatu.
- Uztartze irekia. Baloidunak baloia aurkeztu. Laguntzaileak flexionatu, heldu eta gidatu.

# TEKNIKA

- Uztartzeko teknika. Norberaren posizioa (estabilitatea). Unitatearen koordinazioa eta segurtasuna.
- Alboko sakea. Formazioan saltatzaileak eta laguntzaileak. Uztartze laxoen antolaketa.
- Lerroak. Espazioa ikusi eta han eraso. Erasoko patroiak erabili (gurutze, salto,).
- Ostikadak eta ostiko jasotzeak. Bote lasterra (drop).



# TAKTIKA

- Adineko arauak, plakaje egoerak, kirol jarrerak.
- Jokoa. 11ra, posizio rolak ulertzen hasi.
- Printzipioak: Defentsan baloiaren jabetza berreskuratu. Talde jokoan sarrera, eraso eta defentsa akzio kolektiboak.
- Pentsatu aukerak eta erabaki. Aukera indibidualak eta kolektiboak sartzen hasi.

# FISIKOA

- Agilitatea.
- Gorputzaren pertzepzioa espazioan.
- Koordinazioa eta manipulazioa.
- Abiadura eta translazioa. Distantzia motzak errekupeazio osoarekin. Erreakzio abiadura.
- Beroketa eta luzaketa.
- Formazio motriz espezifikoa: trebeziak konbinatzen dituzte, korri-pase, salta-pase.
- Extentsio hirukoitza.
- Joko aniztasuna entrenuetan.
- Kapazitate fisikoak era naturalean garatu.
- Kapazitate motoreak garatu: Erresistentzia (aerobikoa), indarra (zirkuitoak), abiadura, malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Norberaren imagenaren garapena.
- Konfiantza soziala, indartze positibo baten erantzuna.
- Ilusioa eta konpromisoa.
- Lehiaketan parte hartu.

# BIZIMOLDEA

- Bigarren fasea sendotu.
- Modelo positiboekin identifikazioa.
- Sormenarekin pentsatu.
- Komunikazio abilitateak.
- Talde baten partaide bezala lan egin.
- Segurtasun eta osasun pertzepzioa.
- Osasun eta kirol ohiturak hartu.
- Elkarbizitza euskaraz.

# OROKORREAN

- Adin honetan funtsezkoa ondo pasatzea da beraz jokoeak garrantzi handia dute.
- Jokalariek motibazioa behar dute, honela gehiago ikasi eta hobetuko dute. Jokatu eta jokatu nahi behar dute.
- Oso garrantzitsua da partidu txikiak antolatzea, partidu asko jokatzea entrenuetan (Errugbia).
- Fisikoki lan aerobikoa egin behar dute, oraindik ezin da anaerobikoa sartu. Abiadura lantzean neurri motzak eta errekupeazio osoarekin. Dena joko edo zirkuitu bitartez landu daiteke (erresistentzia, indarra, abiadura, malgutasuna)
- Ona da mutikoak kirol asko egitea eta kirol guztietan oinarritzko kontzeptuak lantzea.

# OROKORREAN

- Adin hauetan oso garrantzitsua da psikomotrizitatea lantzea (oreka, koordinazioa, objektuen manipulazioa). Biharko teknikaren oinarria da.
- Jokoaren benetako egoeren errekreazioa behar da, oposizioarekin, ahal den neurrian.
- Jokoak espazio murriztuan egitea komeni da denek parte hartu dezaten eta biziagoa izateko.
- Ikasteko era ezberdinak: imitazioa, ondo eginaren indartzea, joko moldatuak, joko ezagunen aldaketak (eboluzioak) eta konparaketa(lehiaketa).
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkar bizitzea.

# ONDO PASATU PRAKTIKATUZ

“Adin honetan ere funtsezkoa da haurrek ongi pasatzea, dibertsioa. baina praktikatzen eta jokoa ulertzen hasi

14 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin honetako gazteen ezaugarrien arabera ere esan daiteke ikasteko ariketa onak joko moduan eginikoak direla baina esploratzen hasten dira metodo eta esperientzia berriak bilatuz
- **JOKOA:** Entrenamenduak esperientzia dibertigarria eta ziurra behar du. Lehentasuna eman behar zaio joko irekiari non denek korri pasa eta plakatzen duten baina jokalariek ulermen handiagoa duenez joko estrukturatuago batean bihurtzen da (3/4 - aurrelari).
- **ENTRENATZAILEA:** Gazteen behar eta kapazitateak errazteko entrenatzaileak egoera egokiak sortu behar ditu jokalariai bide seguru eta atsegina izateko baina jokalariek gaitasun handiagoa dute kontzentratzeko. Entrenatzaileak pixkanaka erakusten hasi behar du orientatu orde, zehazten has daieke.



# TEKNIKA

- Karrera teknika. Hanka aldaketa Erregateak. Eskua atera.
- Esku teknika. Eskuz aldatu. Gurutzeak. Espazioa sortu (erabaki hartzea). Pasea bueltak emanaz
- Kontaktu teknika. Atzeko, aldeko eta aurreko plakajea. Pasea plakajean. Plakajean baloia irabazi. Pibotatzea.
- Uztartze laxoa. Oinarri sendoa sortu. Laguntzaileak flexionatu, heldu eta gidatu.
- Uztartze irekia. Baloidunak baloia aurkeztu. Laguntzaileak azkar heldu, flexionatu eta gidatu.

# TEKNIKA

- Uztartzeko teknika. Norberaren posizioa (estabilitatea). Unitatearen koordinazioa eta segurtasuna.
- Alboko sakea. Formazioan baloia bota, salto, baloia hartu eta heltzeak. Uztartze laxoa sortu.
- Lerroak. Espazioa ikusi eta han eraso. Erasoko patroiak erabili (gurutze, salto,).
- Ostikadak eta ostiko jasotzeak. Ostikoa espazioa irabazteko. Bote lasterra (drop). Hagetara, transformazioko ostikoak.

# TAKTIKA

- Adineko arauak, plakaje egoerak, ardurak, kirol jarrerak.
- Jokoa. 13ra, posizio rola ulertzen hasi.
- Printzipioak: Defentsan baloi jabetza berreskuratu. Talde jokoaren indartzea, eraso eta defentsa akzio kolektiboak. Kontinuitatea erasoan.
- Aukerak aztertu, pentsatu eta erabaki egokia hartu. Soluzio kolektiboak ematen hasi.

# FISIKOA

- Agilitatea.
- Gorputzaren pertzepzioa espazioan.
- Oreka.
- Koordinazioa eta baloi manipulazioa.
- Abiadura eta translazioa.
- Beroketa eta luzaketa.
- Motrizitate espezializatua: mugimenduen (keinu teknikoa) automatizazioa bilatzen da.
- Extensio hirukoitza.
- Joko aniztasuna entrenuetan.
- Kapazitate fisikoak era naturalean garatu.
- Kapazitate motoreak garatu: Erresistentzia (aerobikoa), indarra (zirkuitoak), abiadura, malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Pazientzia.
- Norbere kontrola.
- Kontzentrazioa.

# BIZIMOLDEA

- Modelo positiboekin identifikazioa.
- Sormenarekin pentsatu.
- Komunikazio abilitateak.
- Talde baten partaide bezala lan egin.
- Segurtasun eta osasun pertzepzioa.
- Erresponsabilitatea, ardura.
- Osasun eta kirol ohiturak garatu.
- Elikadura zaindu.
- Elkarbizitza euskaraz.

# OROKORREAN

- Adin honetan ere funtsezkoa ondo pasatzea da baina praktikatzeak indarra hartzen du.
- Jokalariek motibazioa behar dute, honela gehiago ikasi eta hobetuko dute. Jokatu eta jokatu nahi behar dute
- Oso garrantzitsua da partidu txikiak antolatzea, partidu asko jokatzea entrenuetan (Errugbia).
- Fisikoki lan aerobikoa egin behar dute, oraindik ezin da anaerobikoa sartu. Oinarrizko forma fisikoa sendotu. Abiadura lantzean neurri motzak eta errekupeazio osoarekin. Dena joko edo zirkuitu bitartez landu daiteke (erresistentzia, indarra, abiadura, malgutasuna)
- Kirol ezberdin gutxiago eta espezifikoagoak egin.

# OROKORREAN

- Adin hauetan oso garrantzitsua da psikomotrizitatea lantzea (oreka, koordinazioa, objektuen manipulazioa). Biharko teknikaren oinarria da.
- Jokoaren benetako egoeren errekreazioa behar da, oposizioarekin, ahal den neurrian.
- Jokoak espazio murriztuan egitea komeni da denek parte hartu dezaten eta biziagoa izateko.
- Kirolaren trebeziak eta keinu teknikoak hartzen hasi behar dira. Taktikoki ere kontzeptu basikoak.
- Oinarrizko kapazitate tekniko-taktikoak lortu behar dira hurrengo fasetan lan espezifikoagoarekin sartzeko.



# OROKORREAN

- Lehiatzen hasi behar dute. Konpetizioa entrenuaren eragina kontrolatzeko modu gisa. Ez da nahastu behar konpetizioaren helburua: helburua ez da partidako emaitza (irabaztea), landutako gaitasunen eboluzioa kontrolatu eta konpetituz ikastea baizik.
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkarbizitzea.

# PRAKTIKATU

“Adin honetan praktikatzen eta jokoa ulertzen  
hasi behar da

Errugbia 15ra bere osotasunean landu behar da  
trebezia guzietan kapazitatea izateko

16 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin honetan jokalarien ezaugarriek aukera ematen dute esplorazio bidez ikasteko, metodo eta esperientzia berrien bitartez era kontrolatuan eginda. Soluzioak bilatzen hasi behar du esperientzia berri horietan. Jokalariak arazoak konpon ditzake.
- **JOKOA:** Jokoa ulertzeko ahalmen handiagoa eta gaitasun tekniko handiagoaz joko estrukturatuago bat sortzen da. Jokoaren funtsezko unitateak sartzen dira (joko hesierak' 3/4' aurrelariak).
- **ENTRENATZAILEA:** Jokalariak gaitasun handiagoa dute kontzentratzeko eta arreta jartzeko. Entrenatzaileak erakustea egokiago da orientatu baino azkarrago ikasteko. Garrantzitsua da ulermenaren bitartez ikasteko aukera sortzea teknikaren ikasketaz gain.

## TEKNIKA

- Karrera teknika. Hanka aldaketa. Alderakako pausoak. Izkin egin. Eskua atera.
- Esku teknika. Baloia bota eta hartu. Alderako pasea ematea eta hartzea. Espazioa sortu eta espazioa mantendu (erabakiak hartzea). Pasea bueltak eman.
- Kontaktu teknika. Atzeko, aldeko eta aurreko plakajea. Kontaktu trebezia erasoan. Pasea plakajean gertu. Pasea plakajean urrun. Plakajean baloia irabazi. Plakatuak baloia utzi. Pibotatzea
- Uztartze laxoa. Baloidunak oinarri sendoa egin eta baloia mantendu. Lehen laguntzaileak baloia babestu eta atzera eraman. Apoioak flexioa, heltzeak eta gidatze lana.

# TEKNIKA

- Uztartze irekia. Baloidunak baloia aurkeztu. Apoioak baloia eta baloiduna babestu. Teknika hau kontinuitatea mantentzeko erabili.
- Uztartzeko teknika. Formazioa, borroka, orpokatzea, kanalak (1&2) baloiaren erabilera atzean. Defentsan baloi jabetza borrokatu.
- Alboko sakea. Formazioan baloia bota, salto, baloia hartu eta heltzeak. Komunikazioa sakatzailea/saltatzailea/altxatzailea. Mugimenduak. Baloia aurkeztu eta erabili. Defentsan baloi jabetza borrokatu eta espazioa ez galdu.

## TEKNIKA

- Lerroak. Posizioak eta lerrotzea uztartzean, albokoan eta fase ezberdinetan. Espazioaren identifikazioa. Karrera angeluak, espazioa sortu eta , mantentzeko. Pasearen momentua aurkaria fijatzeke. Defentsa tarteetan zulatu. Laguntzak (Apoioak) kontinuitatea emateko.
- Ostikoa espazioa irabazteko. Ostikoa irabazi posesioa berreskuratzeko. Bote lasterra (drop). Hagetara, transformazioko ostikoak.
- Defentsan lerrotzeak. Espazioa irabazi lerrotzea mantenduz. Erreakzioa eta plakajea. Orokorrean ez utzi defentsa zulatzen
- Berrasierak (erdiko sakea & 22koa). Formazioa, baloia irabazi eda babestu (hartzaileak). Sakea, formazioa eta baloia borrokatu (sakatzaileak).

# TAKTIKA

- Arauak ikasi, erresponsabilitatea portaera eta ekintzetan.
- Jokoa. 15ra, posizio rolak ezagutu. Konpetizio estrukturaren hasiera. Oposizioa taktikoki prestatzen hasi.
- Printzipioak: Aurrera egiteko ostiko ezberdinak oinarrizkoak erabili.
- Apoioak landu kontinuitatea mantentzeko, gertuko jokoa. Joko kolektiboa landu erasoan eta defentsan.
- Aukerak aztertu, pentsatu eta erabakiak hartu. Soluzio kolektiboak eta zelai osoan begiratu. Hau da, egoeraren eta jokoaren irakurketa egin

# FISIKOA

- Agilitatea.
- Gorputzaren pertzepzioa espazioan.
- Oreka.
- Koordinazioa eta manipulazioa.
- Abiadura eta desplazamendua.
- Beroketa eta luzaketa. Prebentiboak.
- Motrizitate espezializatua: mugimenduen (keinu teknikoa) automatizazioa bilatzen da.
- Extensio hirukoitza.
- Kapazitate motoreak garatu: Erresistentzia (aerobikoa), indarra (gimnaslekua-pesak hasiera), abiadura, malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)



# MENTALA

- Pazientzia.
- Norbere kontrola.
- Kontzentrazioa. Faktore funtsezkoetan zentratu.
- Epe motzera helburuak finkatu.

# BIZIMOLDEA

- Erresponsabilitatea (pertsonala eta soziala).
- Hobetzeko konpromisoa (anbizioa).
- Pertsonen arteko harremanetan trebeziak.
- Norbere garapena ezagutu eta onartu.
- Osasun ohitura onak hartu. Elikadura eta bizitza sozialari begira.
- Elkarbizitza euskaraz.

# OROKORREAN

- Adin honetan praktikatu egin behar da, teknikoki eta erabaki hartzeak.
- Jokalariek motibazioa behar dute, honela gehiago ikasi eta hobetuko dute.
- Zelaia bere osotasunean hartu eta 15ra jokatu.
- Fisikoki lan aerobikoa egin behar dute, oraindik ezin da anaerobikoa sartu. Oinarrizko forma fisikoa sendotu. Abiadura lantzean neurri motzak eta errekupeazio osoarekin. Dena joko edo zirkuitu bitartez landu daiteke (erresistentzia, indarra, abiadura, malgutasuna).
- Indarra gimnasioan lantzen hasi (oinarrizko teknika).
- Kirol bat aukeratu eta besteren bat hobby bezala (osagarria).

# OROKORREAN

- Psikomotrizitatea landu behar da.
- Jokoaren benetako egoeren errekreazioa behar da, oposizioarekin, ahal den neurrian.
- Jokoak bere espazioan. Ariketa murriztuetan espazio eta jokalaria kopurua proportzioan mantendu.
- Orain arteko trebeziak eta keinu teknikoak finkatu eta berriak ikasi.
- Kontzeptu teoriko batzuk ikasten hasi.
- Oinarrizko kapazitate tekniko-taktikoak finkatu, sendotu eta berriak ikasi.
- Garrantzitsua da konpetizioan: Ez babestu, aldaketak egin jokalaria pentsatzen, aldaketa guztiak egin, helburu pertsonalak jarri eta estiloa mantendu.

# OROKORREAN

- Errendimendua bilatzen hasi behar da. Errendimendua izango da benetako egoeran bere potentzialaren neurria emateko jokalariaren kapazitatea.
- Konpetitu egin behar dute. Konpetizioa entrenuaren eragina kontrolatzeko modu gisa. Ez da nahastu behar konpetizioaren helburua, ez da partiduko emaitza (irabazi) helburua. Helburua da jokalariaren errendimendua neurtu eta hobetu batetik, eta bestetik jokalarien jarrera egokiak finkatu.
- Balore eta printzipio egokiez konpetitzen ikasteko konpetitu egin behar da.
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkarbizitzea.

# ENTRENATU

“Adin honetan entrenatzen hasi behar da eta gauzak errepikatzen perfekzio baten bila Errugbia bere osotasunean landu behar da abiadurarekin, trebezia guztiak abiaduraz egiteko kapazitatea izateko  
18 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Adin honetako jokalariek fokalizatzeko eta zentratzeko kapazitatea dute, beraz aukera bere kapazitateak asko handitzeko. Kontzientzia eta erresponzabilitate handiagoa, beraz ondo ikasita etorkizunean gauzak egin eta lortzeko oinarria da. Oso lehiakorrak dira talde espiritua dute eta talde helburuak.
- **JOKOA:** Jokoa estrukturatua eta kohesio duna da, non rolek indarra hartzen dute. Jokalariak oso lehiakorrak dira baina etapa honetan errendimendua da garrantzitsua. Jokoaren funtsezko unitateak sartzen dira. Garapena ahalik handiena lortzeko errendimendu ahalik handiena lortzeko behar da norbere, unitate eta taldeko helburuetan.
- **ENTRENATZAILEA:** Jokalariari desafioak jarri behar dizkio gauza gehiago egiteko eta errendimendua handitzeko. Presio pixka bat sartzen hasi behar da.

# TEKNIKA

- Karrera teknika. Hanka aldaketa. Alderakako pausoak. Izkin egin. Eskua atera.
- Esku teknika. Baloia bota eta hartu. Alderako pasea eta baloia hartzea. Espazioa sortu eta espazioa mantendu (erabakiak hartzea). Pasea bueltak eman.
- Kontaktu teknika. Atzeko, aldeko eta aurreko plakajea. Kontaktu trebezia erasoan. Pasea plakajean gertu. Pasea plakajean urrun. Plakajean baloia irabazi. Plakatuak baloia utzi. Aukeratu nola jokatu (pase/gorde/lurrera)
- Uztartze laxoak. Baloidunak oinarri sendoa egin eta baloia mantendu. Lehen apoioak baloia babestu eta aukera honena bilatu. Apoioak lehenari segi.



## TEKNIKA

- Uztartze irekia. Posesio azkarrak jokatu plakaje ondoren. Baloidunak baloia aurkeztu. Apoioak baloia eta baloiduna babestu. Ruk-a kontinuitatea mantentzeko eta jokoa errazteko-azkartzeko erabili .
- Uztartze teknika. Formazioa, borroka, orpokatzea, kanalak (1&2), baloiaren erabilera atzean. Presioa sartu. Defentsan baloi jabetza borrokatu.
- Alboko sakea. Formazioan baloia bota, salto, baloia hartu eta heltzeak. Komunikazioa sakatzaile/saltatzaile/altxatzaile. Mugimenduak. Baloia aurkeztu eta erabili. Defentsan baloi jabetza borrokatu eta espazioa ez galdu.

# TEKNIKA

- Lerroak. Posizioak eta lerrotze aukera ezberdinak edukitzeko. Espazioaren identifikazioa. Karrera angeluak, espazioa sortu eta mantentzeko. Pasearen momentua aurkaria fihazeko. Defentsa zulatu tartetan. Apoioak kontinuitatea emateko. Bakoitzak jokaldi ezberdinetan bere papera zein izan behar duen ezagutu (rol aldaketak).
- Ostikoa espazioa irabazteko. Ostikoa irabazi posesioa berreskuratzeko.
- Defentsan lerrotzeak. Espazioa irabazi lerrotzea mantenduz. Erreakzioa eta plakajea. Orokorrean ez utzi defentsa zulatzen. Defentsako apoioak

## TEKNIKA

- Berrasierak (erdiko sakea & 22koa). Formazioa baloia irabazi babestu eta hasi jokoa (hartzaileak).
- Sakea formazioa igotzeko patroï bat presioa sartuz eta baloia borrokatu baina espazioa galdu gabe (sakatzaileak).
- Apoioak eraso eta defentsako patroïak errazteko. Jokoa nola izango den aurreratu. Karrera lerro egokiak. Posizio egokia (sakontasun eta zabalera). Apoio laguntza aukera onena bilatu.

# TAKTIKA

- Arauak: ikasi norbere ekintzak dituen eraginak, arauak jakin (faltak eta santzioak).
- Jokoa: Joko plana ulertu behar dute. Jokoaan plan hori era egokian ezarri. Aukera taktikoa egokia aukeratu espazioa erabiltzeko.
- Printzipioak: Presioa jokoaren printzipioak lortuz.
- Pentsatu eta soluzio egokia bilatu, aurkariaren posizioaren arabera. Soluzio kolektiboak.

# FISIKOA

- Oinarrizko kondizioak.
- Psikomotrizitatea lantzen jarraitu.
- Indarra (gimnasioko lana).
- Potentzia (extentsio hirukoitza barne).
- Abiadura eta azelerazioa. Abiadurari erresistentzia.
- Kirol espezifikoaren erresistentzia. Anaerobikoa lantzen hasi behar da.
- Beroketak. Prebentiboak.
- Motrizitate espezializatua: mugimenduen (keinu teknikoa) automatizazioa bilatzen da.
- Kapazitate motoreak garatu: Erresistentzia (anaerobikoa), indarra (peseekin), abiadura, malgutasuna, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Motibazioa.
- Epe ertainera helburuak jarri.
- Determinazioa.
- Ariketa eta faktore funtsezkoetan kontzentrazioa.

# BIZIMOLDEA

- Pentsamolde independentea.
- Ambizioa.
- Estruktura eta diziplina onartu.
- Bakoitzak bere identitatea finkatu.
- Bizitza antolatu denari aurre egiteko.
- Elkarbizitza euskaraz

# OROKORREAN

- Adin honetan entrenatu egin behar da, gauzak errepikatu (perfekzionatu).
- Zelaia bere osotasunean hartu eta 15ra jokatu.
- Fisikoki lan anaerobikoa egin behar dute. Oinarrizko forma fisikoa sendotu. Abiadurari erresistentzia landu.
- Indarra gimnasioan lantzen jarraitu, pisuak pixkat igo baina fortzatu gabe.
- Kirol bat aukeratu (errugbia) eta hor saiatu.
- Hemendik aurrera errendimendua funtsezkoa da. Errendimendua izango da benetako egoeran bere potentzialaren neurria emateko jokalariaen kapazitatea. Entrenuetan prestatu eta partidan egiteko kapazitatea.



# OROKORREAN

- Psikomotrizitatea landu behar da.
- Jokoaren benetako egoeren errekreazioa behar da, oposizioarekin, ahal den neurrian.
- Jokoak bere espazioan. Ariketa murriztuetan espazio eta jokalaria kopurua proportzioan mantendu.
- Oraina rteko trebeziak eta keinu teknikoak abiadura handian egiten ikasi.
- Kontzeptu teorikoak ikasten jarraitu.
- Oinarrizko kapazitate tekniko-taktikoak finkatu, sendotu eta berriak ikasi. Erabakiak azkar hartzen ikasi, abiaduran jokatuz.
- Garrantzitsua da konpetizioan: Ez babestu, aldaketak egin jokalarian pentsatzen, aldaketa guztiak egin, helburu pertsonalak jarri eta estiloa mantendu.

# OROKORREAN

- Konpetitu egin behar dute. Konpetizioa entrenuaren eragina kontrolatzeko modu gisa. Ez da nahastu behar konpetizioaren helburua, ez da partiduko emaitza (irabazi) helburua. Helburua da jokalariaren errendimendua neurtu eta hobetu batetik, eta bestetik jokalarien jarrera egokiak finkatu.
- Benetako konpetizio partidak bilatu behar dira, urtean gutxieneko batera iristen saiatu.
- Konpetizioan helburu pertsonalak jarri bakoitzak bere buruarekin konpetitu dezan partida errezetan.
- Balore eta printzipio egokiez konpetitzen ikasteko konpetitu egin behar da.
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkarbizitzea.

# KONPETITU

“Adin honetan konpetitzen hasi behar da eta  
espezializatu egin behar da posizionalki  
Errugbia bere osotasunean landu behar da  
abiadurarekin eta presioarekin trebezia guziak  
abiaduraz egiteko kapazitatea izateko presio  
edo oposaketa baten aurrean  
21 URTEZ AZPIKOAK”

- **JOKLARIA:** Espezializatu. Adin honetako jokalariek konpromezua hartu behar dute errugbia lehentasun bat izateko eta denbora eta energia erabili helburuak lortzeko. Oso lehiakorak dira eta kapazitate handiagoa jokorako. Posizionalki espezializatu egin behar dira. Jokalariek heldutasun bat dute iritziak emateko eta soluzioetan parte hartzeko
- **JOKOA:** Jokoa oso lehiakorra da espezialista argiekin. Taldeek akatsak minimizatu eta arrakasta maximizatzen saiatu. Funtsezkoa da emaitza lortzea jarritako helburuetan (erasoa/defentsa).
- **ENTRENATZAILEA:** Erraztu egin behar dio jokalariari kapazitate hori iritziak emateko eta soluzioetan parte hartzeko. Honela jokalariek eboluzioa izango du. Entrenatzaileak oraindik erakutsi egin behar du, desafio egin eta zuzendu trebeziak. Entrenamenduetan oposizio eta presiopean

## TEKNIKA

- Karrera teknika. Hanka aldaketa. Alderakako pausoak. Izkin egin. Eskua atera.
- Esku teknika. Baloia bota eta hartu. Alderako pasea eta hartu. Espazioa sortu eta espazioa mantendu (erabaki hartzea). Pasea bueltak eman.
- Kontaktu teknika. Atzeko, aldeko eta aurreko plakajea. Kontaktu trebezia erasoan. Plakajean baloia irabazi. Baloidunak aukeratu nola jokatu hoberen (pase/gorde/lurrera). Lehen apoioak erreakzionatu baloidunari. Beste apoioak erreakzionatu egoerari.
- Uztartze laxoa. Baloidunak oinarri sendoa egin eta baloia mantendu. Lehen apoioak baloia babestu eta aukera honena bilatu. Apoioak lehenari segi.

## TEKNIKA

- Uztartze irekia. Posesio azkarrak jokatu plakaje ondoren. Baloidunak baloia aurkeztu. Apoioak baloia eta baloiduna babestu. Ruk-a erabili kontinuitatea mantentzeko eta jokoa errazteko eta azkartzeko.
- Uztartze teknika. Formazioa, burruka, orpokazea, kanalak (1&2), baloiaren erabilera atzean. Presioa sartu. Defentsan baloi jabetza borrokatu eta aurkariaren ahuleziak erasotu.
- Alboko sakea. Formazioan baloia bota, salto, baloia hartu eta heltzeak. Konunikazioa sakatzaile/saltatzaile/altxatzaile. Mugimenduak. Baloia aurkeztu eta erabili. Defentsan baloi jabetza borrokatu eta ez galdu espazioa. Posizio bakoitzean espezialistak (sake/jaso/altxa/apoio/irekitzaile). Halere funtzio ezberdinak egiteko gaitasuna

## TEKNIKA

- Lerroak. Posizioak eta lerroketa opzio ezberdinak edukitzeko. Espazioaren identifikazioa. Karrera angeluak espazioa sortu eta mantentzeko. Defentsa zulatu tarteetan. Apoioak kontinuitatea emateko. Rol espezifikoak baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna (banatzailea/ aurkariarengan ziurgabetasuna sortu/sortzailea/sartzailea/apoioa) lehen fasean eta hurrengoetan.
- Ostikoa espazioa irabazteko. Ostikoa irabazi posesioa berreskuratzeko.
- Defentsan lerrotzeak. Espazioa irabazi lerrotzea mantenduz. Plakatzailiak ez utzi espazioa irabazten. Lehen apoioak plakazaileari erreakzionatu. Beste apoioak egoerari erreakzionatu

## TEKNIKA

- Berrasierak (erdiko sakea & 22koa). Formazioan hartzailea ema laguntzak(hartzaileak). Sake ezberdinak. Rol espezifikoak ezarri baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna bermatu.
- Sakea espezialistak. Formazioan hartzailea eta laguntzak (sakatzaileak). Sake ezberdinak. Rol espezifikoak ezarri baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna bermatu.
- Apoioak. Lehen apoioak aukera onena aukeratu eta besteak honi erreakzionatu. Funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna.
- Kontraerasoa. Baloi jasotzaile bat. Kontraerasoa hasiko duena. Apoioak. Funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna.



# TAKTIKA

- Arauak: arauen interpretazioa
- Jokoa: Soluzioak aurkitzeko gaitasuna. Joko plana lortzeko aukera taktikoak landu. Unitateak garatu (asoziazioak). Posizio bakoitzeko behar espezifikokoak garatu.
- Printzipioak: Jokoa irakurri eta aukera onena aukeratu
- Pentsatu eta soluzio egokia bilatu, aurkariaren posizioaren arabera. Soluzio kolektiboak.

# FISIKOA

- Oinarrizko kondizioak.
- Indarra eta potentzia.
- Abiadura, agilitatea, azkartasuna.
- Kirol eta posizio espezifikorako egokitu.
- Periodizatutako entrenu programa.
- Norbere entrenu programa.
- Errekuperazio bideak jarri.
- Beroketak. Prebentiboak.
- Motrizitate espezializatua: mugimenduen (keinu teknikoa) automatizazioa bilatzen da.
- Kapazitate motoreak garatu: Erresistentzia (anaerobikoa), indarra (pesak), abiadura, oreka, abilezia (koordinazio handiaren espresioa)

# MENTALA

- Partida aurreko prestaketa.
- Beroketarako norbere errutinak.
- Arnasa kontrolatu
- Erlaxazioa
- Antsietatea eta urduritasunari aurre egin
- Epe luzera helburuak jarri
- Kontzentrazioa. Rol funtzionalak ongi betetzeko

# BIZIMOLDEA

- Balore batzuetan oinarritutako printzipioak.
- Irakaskuntza eta garapenarekin jarraitu.
- Kirol helburuak finkatu eta bizitzan kokatu.
- Porrotei aurre egiten jakin.
- Elkarbizitza euskaraz.

# OROKORREAN

- Adin honetan konpetitu egin behar da, gauzak errepikatu ondokoarekin konpetituz.
- Fisikoki lan anaerobikoa egin behar dute. Oinarrizko forma fisikoa sendotu. Abiadurari erresistentzia landu.
- Indarra gimnasioan gogor landu behar da, pisuak eta bolumenak igoz eta forzatuaz.
- Kirol bakarra.
- Errendimendua funtsezkoa da. Errendimendua izango da benetako egoeran bere potentzialaren neurria emateko jokalariaren kapazitatea. Entrenuetan prestatu eta partidaren egiteko kapazitatea.

# OROKORREAN

- Psikomotrizitatea landu behar da.
- Jokoaren benetako egoeren errekreazioa behar da, oposizioarekin, ahal den neurrian.
- Jokoak bere espazioan. Ariketa murriztuetan espazio eta jokalari kopurua proportzioan mantendu.
- Trebeziak eta keinu teknikoak abiadura handian eta gainera presiopean egiten ikasi behar dute oposizio handiarekin.
- Kontzeptu teorikoak ikasten jarraitu.
- Erabakiak azkar hartzen ikasi, presiopean jokatuz.
- Garrantzitsua da konpetizioan: Ez babestu, aldaketak egin jokalarian pentsatzen, aldaketa guztiak egin, helburu pertsonalak jarri eta estiloa mantendu.

# OROKORREAN

- Konpetitu egin behar dute. Konpetizioa entrenuaren eragina kontrolatzeko modu gisa. Ez da nahastu behar konpetizioaren helburua, ez da partiduko emaitza (irabazi). Helburua da jokalaria errendimendua neurtu eta hobetu batetik, eta bestetik jokalarien jarrera egokiak finkatu.
- Benetako konpetizio partidak bilatu behar dira, urtean gutxienez batera iristen saiatu.
- Konpetizioan helburu pertsonalak jarri bakoitzak bere buruaz konpetitu dezan partida errezetan.
- Balore eta printzipio egokiez konpetitzen ikasteko konpetitu egin behar da.
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkarbizitzea.

# LEKUA BILATU

“2. Taldea dago egoera honetan.

Adin ezberdin eta kapazitate ezberdinetako jokalariaak uztartzen dira.

Aztertu behar da zein etapa edo fasetan dauden jokalariaak eta horren arabera jokatu.

Momentu ezberdinetan fase ezberdinetan egon daiteke

21 URTEZ GORAKOAK”



- **JOKLARIA:** Adin diferentetako jokalaria aurkitzen dira. Gainera oso kapazitate ezberdinetako jokalaria dira. Kapazitate hauen arabera kokatuko da taldea.
- **JOKOA:** Jokoa ezberdina izan daiteke jokaten den liga edo mailaren arabera. Jokalarien mailak esango du momentu bakoitzean zein kategoria den hori. Printzipioz erritmo baxua eta akats askoko jokoa.
- **ENTRENATZAILEA:** Aztertu egin behar du jokalarien kapazitateak zein diren eta honen arabera zein fasetan kokatu daiteken. Jokalarien %80ak duen kapazitateak esango du zein fasean dagoen. Honen arabera fase honetako planteamendua jarraituko du jokalarien adinera moldatuz.

- Jokalarien %80ak duen mailaren arabera lehen ikusitako fase batean kokatuko gara.
- Dena den fase horretan planteatzen den lana moldatu egin beharko dugu jokalarien adinera gauza batzuk aldatuz.
- Gainera posible da fase ezberdinetan egotea faktore ezberdinetan. Adibidez fase batean teknikoki eta hurrengo fasean fisikoki
- Fisikoki egin beharreko lana gutxienez 21 azpikoen berdina izan behar du
- Adinaren moldaketa batez ere entrenatzailearen tratuan izango da jokalariekin duen harremanean eta hauei gauzak planteatzeko garaian .
- Beti jokalariaren progresioa bilatuz.
- Helburua beti fase batetik hurrengora pasatzea

# KONPETITU /IRABAZI

“Lehen taldeari dagokion fasea da hau eta hemen lehiatu eta irabazi egin behar da.

Fase honetan estrategiak garrantzia hartzen du eta jokalariak gauza berriak probatu behar dituzte.

21 URTEZ GORAKOAK”

- **JOKLARIA:** Gauza berriak probatu behar ditu. Entrenatutako taktika eta estrategiaz gain gauzak inprobisatzeko gaitasuna konpetizioan aurkaria gainditzeko. Gaitasun handia bere posizio rolean eta joko irekian rol ezberdinak betetzeko
- **JOKOA:** Partidak irabaztea da helburua. Aurkariaren ahultasunak erasotu eta norberarenak ezkutatu. Dena den hemen oso garrantzitsua da errendimendua hobestea eta lehiatzea egunero eta helburu ezberdinetan emaitza onak lortzea. Hau da irabazteko bidea batetik eda bestetik gure kasuan esigenzia bakarra
- **ENTRENATZAILEA:** Entrenatzaileak soluzio estrategikoak eman behar ditu hemen . Halere gure kasuan oraindik oinarriko lana egin beharra dago. Lagundu behar du jokalaria gauza berriak inprobisatzen joko planaren estrategia eta taktikaren barruan noski. Entrenatzaileak konfidantza eta errespeto giroa sortu behar du jokariengan, jokari klabeen eta arduradunen artean

## TEKNIKA

- Karrera teknika. Hanka aldaketa. Alderako pausoak. Izkin egin. Eskua atera.
- Esku teknika. Baloia bota eta hartu. Alderako pasea eman eta hartu. Espazioa sortu eta espazioa mantendu (erabakiak hartzea). Pasea bueltak emanez
- Kontaktu teknika. Atzeko aldeko ea aurreko plakajea. Plakajean baloia irabazi. Baloidunak aukeratu nola jokatu hoberen (pase/gorde/lurrera). Lehen apoioak baloidunarengan erreakzionatu . Beste apoioak egoerarengan erreakzionatu. Funtzio ezberdinak beteaz soluzioak bilatzeko gaitasuna
- Uztartze laxoa. Baloidunak oinarri sendoa egin eta baloia mantendu. Lehen apoioak baloia babestu eta aukera honena bilatu. Apoioak lehenari segi.

## TEKNIKA

- Uztartze irekia. Posesio azkarrak jokatu plakajearen ondoren. Baloidunak baloia aurkeztu. Apoioak baloia eta baloiduna babestu. Ruk-a erabili kontinuitatea mantentzeko eta jokoa erraztu eta azkartzeko.
- Uztartze teknika. Formazioa Borroka Orpokazea Kanalak (1&2) Baloiaren erabilera atzean. Presioa sartu. Defentsan baloijabetza borrokatu eta aurkariaren ahuleziak erasotu.
- Alboko sakea. Posizio bakoitzean espezialistak. Erasoan sakazailea/saltazailea/keinugilea/altzazailea /zabalzailea. Defentsan saltatzailea /altxatzailea /azkena. Halere funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna behar dute.

## TEKNIKA

- Lerroak. Rol espezifikokoak baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna. Banatzailea/keinua/sorzailea/sartzailea/apoioa lehen fasean eta hurrengoetan
- Ostikoa espazioa irabazteko. Ostikoa irabazi posesioa berreskuratzekeo.
- Defentsan. Plakatzailleak ez utzi espazioa irabazten. Lehen apoioak plakatzaillearengan erreakzionatu. Beste apoioak egoerarengan erreakzionatu.

## TEKNIKA

- Berrasierak. Baloi hartzailea eta laguntzak (hartzaileak). Rol espezifikoak baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna
- Sakatzailea hartzailea eta laguntzak (sakatzaileak). Rol espezifikoak baina funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna
- Apoioak. Lehen apoioak aukera onena aukeratu eta besteak egoerarengan erreakzionatu. Funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna
- Kontra erasoak. Baloi jasotzaile bat. Kontra erasoak hasiko duena. Apoioak. Funtzio ezberdinak betetzeko gaitasuna



# TAKTIKA

- Arauak: estrategiak prestatzeko erabili
- Jokoa: Errendimendua aztertu. Aurkariaren ahuleziak eta indarrak aztertu. Aurkariaren arabera joko plana prestatu. Partidan zehar taktikoki moldatu. Errugbi munduan dagoen eboluzio taktiko estrategikoa kontuan hartu. Posizio espezifikoaren beharrak menperatu.
- Printzipioak: Lehentasuna eman presioari edo baloi jabetzari edo espazioari kasu bakoitzean. Partidaren gestioa.
- Ez da ahaztu behar erabaki hartzea aurkariaren posizio eta mugimenduen arabera

# FISIKOIA

- Esprintarekiko erresistentzia
- Indarra eta potentzia.
- Abiadura Agilitatea Azkartasuna.
- Kirol eta posizio espezifikorako egokitu.
- Periodizatutako entrenu programa.
- Norbere entrenu programa.
- Errekuperazio bideak jarri.

# MENTALA

- Erlaxazio mentala
- Bisualizazio mentala
- Kontzentrazioa
- Partida mentalki prestatzeko estrategia

# BIZIMOLDEA

- Norbera errealizatua sentitzea.
- Pazientzia helburuak epe luzera lortzeko.
- Garapen aukera berriei irekia egon.
- Influentziaren erabilpen ona egin.

# OROKORREAN

- Partidak irabazi egin behar dira. Halere hau ezin da exigentzia osoa izan. Bai entrenu eta partidetan egunero konpetitzea
- Fisikoki lan anaerobikoa egin behar dute. Abiadurari erresistentzia landu.
- Indarra gimnasioan gogor landu behar da, pisuak igoz eta fortzatuaz.
- Kirol bakarra.
- Errendimendua funtsezkoa da. Errendimendua hobetu behar da entrenu bakoitzean eta partiduan errendimendu maximoa eman behar du jokalaria bakoitzak

# OROKORREAN

- Psikomotrizitatea landu behar da.
- Estrategia landu behar da. Aurkaria aztertu eta aurkariaren arabera estrategiak prestatu eraso eta defentsan.
- Trebeziak eta keinu teknikoak abiadura handian eta gainera presiopean egiten jakin behar dute, oposizio handiarekin.
- Kontzeptu teorikoak ikasten jarraitu.
- Erabakiak azkar hartu, presiopean jokatzuz.
- Garrantzitsua da konpetizioan: Babestu jokalaria eta taldea, aldaketak egin taldean pentsatzen, aldaketa beharrezkoak egin, helburu pertsonalak jarri eta estiloa mantendu.

# OROKORREAN

- Irabazteko konpetitu behar da baina beste helburuak ahaztu gabe. Detaileak hobetu eta partida bakoitzean jokalaria bakoitzak bere aurkariarekin konpetitu. Detaileek agian ez dute gaur irabazteko balio baina agian bai hurrengorako.
- Konpetizioan helburu pertsonalak jarri, bakoitzak bere aburuz lehia dadin partida errezetan.
- Garrantzitsua EUSKARAZ elkarbizitzea.

# ESTILOA

- Nagusiki harrobiko jokalariekin jokatzek estiloa markatzen digu. Gorputz eta fisikoaren aldea dago gure aurka. Erronka hau gainditzeko helburuarekin jokatu behar dugu.
- Abiadura handian jokatu behar dugu. Honetarako apoio askorekin jokatu behar da eta baloiaren desplazamendu azkarraz. Fisikoki prestaketa ona.
- Topaketa puntuetan azkar eman behar diogu kontinuitatea (kontinuitate puntuak beraz). Honetarako garbiketa teknika funtsezkoa da uztartze dinamikoetan.
- Fisikoki prestatzea funtsezkoa da erasoan aurkaria baino azkarrago ibiltzeko eta defentsan aurkaria gelditzeko (abiadura, potentzia, indarra)
- Kapazitate teknikoa ere funtsezkoa da jokoari abiadura emateko. Hemen saiatu beharra dago.



# ESTILOA

- Zutik jokatzeko saiatsu behar dugu (hau txikitatik barneratu behar dugu). Lurrean jokoa moteldu egiten da eta azkar jokatzeko kontinuitatea zutik ematea komeni da. Pibotatzea eta baloiaren desplazamendua ahalbideratu behar dugu.
- Zutik jokatzeko kontaktuan teknika eta uztartze laxoko teknika funtsezkoak dira.
- Kontaktua dominatu behar dugu kontinuitatea ahalik eta azkarren emateko eta kondizio onenetan.
- Zelaiaren zabalera gehien erabili baloia azkar desplazatuz aurkariari asko mugiaraziz.
- Beti tarteak bilatu ez joan zuzen aurkariagana.
- Azken batean azkar eta oso dinamiko, erritmo handiz eta baloia desplazatuz.

# ORGANIGRAMA TEKNIKOA (TXOSTEN BEREZIAK)