

KATEGORIA: <10	DENBORALDIA: 2013-14
Zer behar dute kategoria honetara pasatzerakoan: -Kontaktuari beldurra galtzea -Baloia hartzen jakitea -Korrika egitea -Aurkariarengandik alde egitea -Aurkaria harrapatzea	Zer behar duten kategoria pasatzerakoan:
TEKNIKOA	GARRANTZIA
Erasoa	+++++
Arerioa saihestea	+++++
Baloiarekin korrika egitea	++++
Kontakturako gorputza prestatzea	++++
Kontaktuan baloia babestea	++++
Pasea bi eskuz	+++++
Pasea esku batekin	++
Pasearen norabidea	+++
Pasea kontaktua eta gero	+++
Pasea kontaktu aurretik	++
Uztartze irekia	+
Uztartze itxia	+
Ostikoak	+
Defentsa	++++
Plakajerako teknika (makurtu eta sorbaldaz)	+++++
Plakajea nora egin (gerritik behera)	+++++
Plakajea egin eta altxa	+++++
Plakajetik urbil egon ezkerro baloia errekuperatu	+++
TAKTIKA	
Erasoa	++++
Aurkaria ez dagoen lekura eraso egin	+++++
Aurkarien arteko zuloak bilatu	+++
Pasea noiz eman behar den jakin	+++
Baloiarekin ez ataskatu, lagunari eman	+++
Baloia duenari jarraitu	+++++
Espazioa okupatu	+++
Uztartze irekia	++
Defentsa	+++
Aurrera egin, baloia duenaren bila	+++++
Norbere abiadura kontrolatu	+++
Eremua okupatu	+++

Hernani Club Rugby Elkartea

Errugbi Eskola

FISIKOA/KOORDINAZIOA	++++
Abiadura (espazio laburrak)	++++
Zalutasuna (agilitatea)	+++++
Indarra (borrokak, ...)	+++
Gorputz teknikak (bizkar eta enborraren posizioa)	+++
Desplazatzeko modu ezberdinak (aurrera, atzera, alboz, lau hankatan, arrastaka...)	++++
Koordinazioa:	
-Lasterketa	++++
-Jaurtiketak	++++
-Jauziak	++++
-Gorputz atalen disoziazioa	++
-Pausu edo apoioen kontrola	++
-Begi-esku koordinazioa	++++
-Begi-hanka koordinazioa	+
MENTALA	
Komunikazioa	
Autokonfiantza	
Auto estimua	
BIZIMODUKOA	
Puntualitatea	
Norbere ardurak	
Arau, material eta pertsoneri errespetua	
Euskara	