

**PREBENJAMIN MAILAKO (-10) ARAUDIA**  
**“OINARRIAK IKASTEIA”**

<b>JOKALARI KOPURUA</b>	9 lagun beste 9ren kontra	
<b>ALDAKETAK</b>	Mugagabeak	
<b>JOKALEKUA</b>	40 m x 35 m (gutxienez 35 x 30)	
<b>PARTIDU BATEN JOKO-DENBORA</b>	3 zati, bakoitza 12 minutukoa	
<b>JARDUNALDI BATEN JOKO-DENBORA</b>	Gehienez 50 minutu	
<b>BI EGUNEKO TXAPELKETA BATEN JOKO-DENBORA</b>	80 minutu gehienez (egun batean %60)	
<b>BALOIA</b>	3 zk.	
<b>PUNTUAK</b>	Entsegua: 5 puntu. Baloia ez da hagen artetik pasarazten	
<b>JOKALARIEN ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK</b>	<p align="center">Jokalariak hau egin dezake:  baloia hartu, baloia eskuetan duela korrika egin, baloia atzeraka pasa, aurkaria baloiarekin plakatu  Ezin da Hand-Off egin  Baloia hankaz jo, jokalaria eskuetan baldin badu eta baloia zelaian botea eman badu (zuzenean albora ateratzen bada edo baloia lurrean baldin badago, aurkako taldearentzako uztartzea adieraziko da)</p> <p align="center">Jokalariak hau egin beharra dauka:  Arauk, epailea eta beste jokalaria errespetatu.  Plakatzen badute, baloia azkar askatu, zutik jokatu, helduz plakatu, baloia duen taldekidearen atzeko aldean egon</p>	
<b>JOKOAN JARTZEA</b>	<b>NON</b>	<b>NOLA</b>
<b>ERDIKO SAKEAK</b> ZATI BAKOITZAREN HASIERAN ETA ENTSEGU BATEN ONDOREN	Zelaiaren erdian	Pase baten bidez. Aurkako taldeak 5 metrora egon behar du eta jokoa hasten da pasea egin behar duen jokalaria baloia epailearen eskuetatik hartzen duenean
<b>22KO SAKEA</b> BALIOGABETU EDO BALOI HILAREN ONDOREN	Entsegu marratik 10 metrora	Epaileak baloia hartu eta lurrean jartzen du, justu falta egin den lekuan, haren gainetik pasatzen da eta defentsa-taldea 5 metrora atzeratzen du.  Jokoa hasten da epaileak hiru pausu eman eta jokalaria batek baloia hartzen duenean; gero derrigor pasa egin behar du.
<b>ALBOKO SAKEA</b> ZELAIAREN ALBOTIK ATERATZEN DEN BALOIA	Baloia ateratzen den lekuan, marka marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora	
<b>JAURTIKETAK</b> BESTELAKO ARAU HAUSTEAK	Faltaren lekuan, marka marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora	
<b>UZTARTZEA:</b> <b>AURRERA-PASEA EDO JOKAEZINA</b>	Faltaren puntuan, entsegu marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora.	Lehenengo lerroan 3 jokalaria jartzen dira Talkarik egin gabe, bultzatu gabe eta orpokatzea disputatu gabe Baloia sartzen ez duen erdilariak zuzenean bere melean atzean egon behar du Gainerako jokalaria 5 metrora
<b>KANPORATZEAK</b>	<b>ALDI BATERAKOAK</b> 5 minutu, jokalaria eta entrenatzaileari arrazoiak azalduta	Kanporatzeak irauten duen bitartean beste jokalaria bat arituko da kanporatutakoaren ordez Jokalaria zigortzen da, ez taldea
Derrigorrezkoa: aho-babesa eta bota multitakoak Hezitzailea marka-gunean egon daiteke		

**“OINARRIAK IKASTEA” INGURU SEGURU ETA DIBERTIGARRI BATEAN**

oinarrizko arauen aurkezpenetik eta jokotik abiatuta, akzio printzipioekin

Oinarrizko arauak: entsegua – joko-zelaiaren mugak – jokalarien eskubide eta betebeharrak – atxikia – joko kanpo

Akzio printzipioak: aurrera egitea, laguntzea, jarraitzea eta presioa erasoan nahiz defentsan

<b>ADIN HONEN EZAUGARRIAK</b>	Jokabide lasaia izaten dute, baina mugimendua behar dute Talde kontzeptua esanahi osoa hartzen hasten da Kritikak hobeto hartzen dituzte eta autokritikoak ere izan daitezke Aktiboak dira eta ekintzarako joera daukate Entusiastak dira Onenak izatea gustatzen zaie, oso lehiakorak dira Gorputza ondo kontrolatzen dute eta gorputz segmentuen arteko oreka ona daukate Gauza gutxik kezkatzen ditu eta, bereziki, beraiekin zuzenean oso lotuta daudenak
<b>HELBURUAK</b>	Errugbian jokatzeko ondo pasatzea eta, aldi berean, oinarrizko arauak ikastea eta akzio printzipioak kontuan hartuta jokatzeko
<b>HEZITZAILE MOTA</b>	Hezitzailea, animatzailea eta teknikaria izan behar du
<b>HEZITZAILEAREN JARRERA</b>	Oso hurbila, oso positiboa, gauza onak gorai patuz eta adorea emanaz Gurasoekiko elkarrizketara oso irekia Bere erabakiekin oso zintzoa
<b>HEZITZAILE/JOKALARI RATIOA</b>	18 jokalarientzat hezitzaile 1

<b>SAIOEN EZAUGARRIAK</b>	Dibertigarriak, dinamikoak eta seguruak Ordubete eta 15 minutu 2 saio astean
<b>EKINTZA MOTAK</b>	Joko moduan, jokalariek guztiek batera parte hartuz edo parte hartzeko oso denbora gutxi itxaron behar izanda. Joko Globala eta Arazo Egoerak izan behar dute saioaren oinarria, ariketa analitikoak oso denbora tarte laburra emanaz. Ekintza desberdin asko, akzioa eta mugimendua izanez gero. Lehentasuna eman behar zaie esku trebetasuna lortzeko jokoei eta arazo afektiboak (plakajea, lurra, etab.) irtenbidea bilatzen laguntzekoei edo imajinazioa behar dutenei. Tebetasan fisiko kateatu zehaztugabeak garatzen dituzten ekintzak, hala nola korrika egitea, objekturen bat hartzea edo botatzea, salto egitea... pixkanaka-pixkanaka errugbirako trebetasan zehatzak lantzen hasteko, hala nola baloia eskuan izanda korrika egitea, baloia pasatzea... Baloia manipulazioa, eskuekin kontrolatzea. Motrititatea eta koordinazio dinamiko orokorra hobetzeko ekintzak egitea: lasterketa mota desberdinak, ekintzak kateatzea, korrika eta salto egitea... Disoziazioak. Ekintza guztiak inguru seguruan eta espazio txikietan egin behar dira.

<b>HELBURUAK</b>		<b>EDUKIAK</b>
<b>OROKORRAK</b>	Akzio printzipioekin jokatzeko gai izatea: aurrera egitea eta laguntzea	Oinarrizko arauak: Akzio printzipioa
<b>ZEHATZAK</b>	Taldekiearekin jokatzeko	Laguntza eraikitzea mugimenduan. Baloia erreferentziak deszentralizatzea
<b>ARAUAK ERRESPETATzea</b>	Oinarrizko arauak ezagutzea eta jokatzeko betetzea	Baloia lurrean jarri entsegua egiteko Aurreralean parte hartzeko berokatzeko Debekatua nahita lurrera joatea Debekatua baloia hanka artetik ateratzea (squeeze ball) Debekatua baloia eskuetan hartuta lurrean geratzea
<b>JOKOAREN MUGIMENDU OROKORRA</b>	Jarraipena ziurtatzea baloi blokatzeak eta geldiketak saihestuz Taldekieak kontuan hartzea Baloia daramana geldiaraztea Defentsan hurbilen dagoen taldekidearekin kolaboratzea	Laguntzeko moduan jartzea baloia daramanaren alboetan nahiz ardatzean. Pase mota desberdinak egitea, ukipenean, erortzen ari dela...
<b>ERRUGBIAREN BALORE ZEHATZAK GARATzea</b>	Ekintzen bidez errugbiaren berezko jarrerak, bizitzan orokorrean aplikatu daitezkeenak, bultzatzea	Ziurtasunez jokatzeko Gorputza baloia eskuetan mantentzeko oztopo gisa Aurkariarekin ukipenean egonda aurrera egitea Plakatzea
<b>UKIPEN ETA BORROKAK KUDEATZEKO MODUA</b>	Jokalariek multzoak eratzen direnean aktiboki parte hartzea norberaren zeregina zein den errekonozituz Jokalariek multzoak eratzen direnean baloia berehala erabilgarri jartzea	Zeregin desberdinak errekonozitzea eta dagokion eran parte hartzea; baloia ziurtatzen duen, isolatzen duen, pasatzen duen edo jokalariek taldeak eratzen direnean bultzatzen duen jokalariek gisa Gorputza era eraginkorrean erabiltzea Oreakurik sartzea, hankan tolestuz Baloia aurkariengandik azkar urrutiratzea
<b>MELEA</b>	Jokalarientzat berarentzat, beste taldekideentzat eta aurkariarentzat seguru den modu batean bultzatu ahal izateko jarrera individual edo kolektibo egokia hartzeko gai izatea	Jarrera individuala: burua, lepoa, sorbalda, aldakak, grabitate-zentroa, sostengu-zentroa, belauak, oinak Lehen lerroaren heldukera Melean sartzea
<b>JOKOAREN JAURTIKETAK</b>	Orientatzea eta helbururantz aurreratzea. Helburua: entsegu lerroa erasoan zein defentsan	Baloia daramanarentzako laguntza antolatzea mugimenduan Babeserako 1. gortinan aurrera egitea berehala hurbilen duen taldekidearekin antolatuz