

PREBENJAMIN MAILAKO (-10) ARAUDIA "OINARRIAK IKASTEA"		
JOKALARI KOPURUA	9 lagun beste 9ren kontra	
ALDAKETAK	Mugagabeak	
JOKALEKUA	40 m x 35 m (gutxienez 35 x 30)	
PARTIDU BATEN JOKO-DENBORA	3 zati, bakoitza 12 minutukoa	
JARDUNALDI BATEN JOKO-DENBORA	Gehienez 50 minutu	
BI EGUNEKO TXAPELKETA BATEN JOKO-DENBORA	80 minutu gehienez (egun batean %60)	
BALOIA	3 zk.	
PUNTUAK	Entsegua: 5 puntu. Baloia ez da hagen artetik pasarazten	
JOKALARIEN ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK	<p>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 albara ateratzen bada edo baloia lurrian baldin badago, aurkako taldearentzako uztartzea adieraziko da)</p> <p>Jokalariak hau egin beharra dauka: Araukak, epailea eta beste jokalaria errespetatu. Plakutzen badute, baloia azkar askatu, zutik jokatu, helduz plakatu, baloia duen taldekidearen atzeko aldean egon</p>	
JOKOAN JARTZEA	NON	NOLA
ERDIKO SAKEAK 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
22KO SAKEA BALIOGABETU EDO BALOI HILAREN ONDOREN	Entsegu marratik 10 metrora	Epaileak baloia hartu eta lurrian 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.
ALBOKO SAKEA ZELAIAREN ALBOTIK ATERATZEN DEN BALOIA	Baloia ateratzen den lekuan, marka marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora	
JAURTIKETAK BESTELAKO ARAU HAUSTEAK	Faltaren lekuan, marka marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora	
UZTARTZEA: AURRERA-PASEA EDO JOKAEZINA	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 melearen atzean egon behar du Gainerako jokalaria 5 metrora
KANPORATZEAK	ALDI BATERAKOAK 5 minutu, jokalaria eta entrenatzaileari arrazoiak azalduta	Kanporatzeak irauten duen bitartean beste jokalaria bat arituko da kanporatutakoaren ordezkari Jokalaria zigortzen da, ez taldea
Derrigorrezkoa: aho-babesa eta bota multitakoak Hezitzailea marka-gunean egon daiteke		

<p align="center">“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</p>		
ADIN HONEN EZAUGARRIAK	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 lehiakorrek dira Gorputza ondo kontrolatzen dute eta gorputz segmentuen arteko oreka ona daukate Gauza gutxi kezkatzen ditu eta, bereziki, beraiekin zuzenean oso lotuta daudenak	
HELBURUAK	Errugbian jokatzen ondo pasatzea eta, aldi berean, oinarrizko arauak ikastea eta akzio printzipioak kontuan hartuta jokatzea	
HEZITZAILE MOTA	Hezitzailea, animatzailea eta teknikaria izan behar du	
HEZITZAILEAREN JARRERA	Oso hurbila, oso positiboa, gauza onak goraiatuz eta adorea emanez Gurasoekiko elkarrizketara oso irekia Bere erabakiekin oso zintzoa	
HEZITZAILE/JOKALARI RATIOA	18 jokalarientzat hezitzaile 1	
SAIOEN EZAUGARRIAK	Dibertigarriak, dinamikoak eta seguruak Ordubete eta 15 minutu 2 saio astean	
EKINTZA MOTAK	Joko moduan, jokalarri guztiek batera parte hartuz edo parte hartzeko oso denbora gutxi itxaron behar izanda. Joko Globala eta Arazo Egoerak izan behar dute saioaren oinarria, ariketa analitikoari oso denbora tarte laburra emanez. Ekintza desberdin asko, akzioa eta mugimendua izanez gero. Lehentasuna eman behar zaie esku trebetasuna lortzeko jokoei eta arazo afektiboari (plakajea, lurra, etab.) irtenbidea bilatzen laguntzekoei edo imajinazioa behar dutenei. Trebetasun fisiko kateatu zehaztugabeak garatzen dituzten ekintzak, hala nola korrika egitea, objekturen bat hartzea edo botatzea, salto egitea... pixkanaka-pixkanaka errugbirako trebetasun zehatzak lantzen hasteko, hala nola baloia eskuan izanda korrika egitea, baloia pasatzea... Baloia manipulazioa, eskuarekin kontrolatzea. Motrizitatea 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.	
HELBURUAK		EDUKIAK
OROKORRAK	Akzio printzipioekin jokatzeke gai izatea: aurrera egitea eta laguntzea	Oinarrizko arauak: Akzio printzipioa
ZEHATZAK	Taldekidearekin jokatzea	Laguntzak eraikitzea mugimenduan. Baloia erreferentziak deszentralizatzea
ARAUAK ERRESPETATzea	Oinarrizko arauak ezagutzea eta jokatzerakoan betetzea	Baloia lurrean jarri entsegua egiteko Aurrereldian parte hartzeko berkokatzea Debekatua nahita lurrera joatea Debekatua baloia hanka artetik ateratzea (squeeze ball) Debekatua baloia eskuetan hartuta lurrean geratzea
JOKOAREN MUGIMENDU OROKORRA	Jarraipena ziurtatzea baloi blokatzeak eta geldiketak saihestuz Taldekideak 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...

<p>ERRUGBIAREN BALORE ZEHATZAK GARATZEA</p>	<p>Ekintzen bidez errugbiaren berezko jarrerak, bizitzan orokorrean aplikatu daitezkeenak, bultzatzea</p>	<p>Ziurtasunez jokatzea Gorputza baloia eskuetan mantentzeko oztopo gisa Aurrerarekin ukipenean egonda aurrera egitea Plakatzea</p>
<p>UKIPEN ETA BORROKAK KUDEATZEKO MODUA</p>	<p>Jokalari multzoak eratzten direnean aktiboki parte hartzea norberaren zeregina zein den errekonozituz Jokalari multzoak eratzten direnean baloia berehala erabilgarri jartzea</p>	<p>Zeregin desberdinak errekonozitzea eta dagokion eran parte hartzea; baloia ziurtatzen duen, isolatzen duen, pasatzen duen edo jokalaritza taldeak eratzten direnean bultzatzen duen jokalaritza gisa Gorputza era eraginkorrean erabiltzea Orekatu sartzeko, hankan tolestuz Baloia aurrerarekin azkar urrutiratzea</p>
<p>MELEA</p>	<p>Jokalariarentzat berarentzat, beste taldekidearentzat eta aurrerarekin segurua den modu batean bultzatu ahal izateko jarrera indibidual edo kolektibo egokia hartzeko gai izatea</p>	<p>Jarrera indibiduala: burua, lepoa, sorbalda, aldakak, grabitate-zentroa, sostengu-zentroa, belakak, oinak Lehen lerroaren heldukera Melean sartzeko</p>
<p>JOKOAREN JAURTIKETAK</p>	<p>Orientatzea eta helbururantz aurreratzea. Helburua: entsegu lerroa erasoan zein defentsan</p>	<p>Baloia daramanarentzako laguntza antolatzea mugimenduan Babeserako 1. gortinan aurrera egitea berehala hurbilen duen taldekidearekin antolatuz</p>