

BENJAMIN MAILAKO (S12) ARAUDIA
“OINARRIAK IKASTEA”

| | | |
|---|---|--|
| JOKALARI KOPURUA | 11 lagun beste 11ren kontra | |
| ALDAKETAK | Mugagabeak | |
| JOKALEKUA | 60 m x 45 m (gutxienez 55 x 40) | |
| PARTIDU BATEN JOKO-DENBORA | 2 zati, bakoitza 20 minutukoa | |
| JARDUNALDI BATEN JOKO-DENBORA | Gehienez 60 minutu | |
| BI EGUNEKO TXAPELKETA BATEN JOKO-DENBORA | 100 minutu gehienez (egun batean %60) | |
| BALOIA | 4 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 Hand-offa bakarrik egin daiteke eskua irekita dagoela egiten bada, eta torax edo sabelaldera bideratuta, inoiz ez aurpegi aldera bideratuta Ezin da baloia hankaz jo, jokalaria eskuetan baldin badu eta baloiak zelaian botea eman badu (zuzenean albora ateratzen bada edo baloia lurrean baldin badago, aurkako taldearentzako melea adieraziko da) Jokalariak hau egin beharra dauka: Arauk, 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 | Drop baten bidez. Aurkako taldeak 5 metrora egon behar du eta baloiak gutxienez 5 metro aurreratu behar da. Baloia ez bada 5 metrora iristen markan sartzen bada eta balio gabetzen bada edo baloi hila ateratzen bada edo zuzenean albora ateratzen bada, aukeran: melea zelaiaren erdian edo errepikapena (falta egin duen taldeak aukeratzen du) |
| 22KO SAKEA BALIOGABETU EDO BALOI HILAREN ONDOREN | Entsegu marratik 10 metrora | Erdiko saketan bezala |
| MELEA: AURRERA-PASEA EDO JOKAEZINA | Faltaren puntuan, entsegu marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora. | 5 jokalarik jartzen dira, 3 lehenengo lerroan eta 2 bigarrenetan. Bultzadarik gabe eta orpokatzea disputatu gabe Baloia sartzen ez duen erdilariak zuzenean bere melean atzean egon behar du Gainerako jokalaria 5 metrora |
| ALBOKO SAKEA ZELAIAREN ALBOTIK ATERATZEN DEN BALOIA | Alboko sakea egin behar den lekuan, markatik gutxienez 5 metrora | Lerrokatzeta 4 jokalarik osatzen dute, eta albotik 2 eta 7 metro artean kokatu behar dira Baloia jokalarik horiei bota behar zaie Jaurtitzailaren aurkaria jokoa jartzeko lerrotik metro batera jarri behar da Lerrokatzetik metro batera talde bakoitzeko hartzaile bana egon behar du Debekatua dago aurre-heltzea, laguntzea edo altxatzea Sake azkarrik egin daitezke |
| JAURTIKETAK BESTELAKO ARAU HAUSTEAK | Faltaren lekuan, marka marratik eta alboko marratik gutxienez 5 metrora | Ostiko txiki baten bidez eskura jokatzeke Beste taldeak 5 metrora egon behar du Jokoa hasten da baloia ostikatzen denean |
| KANPORATZEAK | ALDI BATERAKOAK 5 minutu, jokalaria eta entrenatzaileari arrazoiak azalduta | Kanporatzeak irauten duen bitartean beste jokalarik bat arituko da kanporatutakoaren ordez Jokalaria zigortzen da, ez taldea |
| KANPORAKETAK | BEHIN BETIKOAK Bakarrik kasu berezietan (jokalaria eta entrenatzaileari arrazoiak azalduta) | Ordezko beste jokalarik bat sartu ahal izango da Jokalaria zigortzen da, ez taldea |
| Derrigorrezkoa: aho-babesa eta bota multitakoak | | |

“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 – jokoan kanpo

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

| | |
|-----------------------------------|--|
| ADIN HONEN EZAUGARRIAK | Sozializazio handiko epea da, taldeak garrantzia handia hartzen du beraiantzat Taldearen arauak oso garrantzitsuak dira Kritikak hobeto hartzen dituzte eta autokritikoak ere izan daitezke Aktiboak dira eta ekintzarako joera daukate Oso entusiastak dira Orena izatea gustatzen zaie Gorputza ondo kontrolatzen dute eta gorputz segmentuen arteko oreka ona daukate Gauzen ikuspegi apala daukate Arrazoitze eta pentsaera abstraktua izaten hasten dira Garai honetako ikaskuntza oso egonkorrak izango dira, bizitza guztirakoak |
| 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, jokalaria 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 Lehenetsuna 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, eskuekin 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 jokatzeko gai izatea | Oinarrizko arauak Akzio printzipioa |
| ZEHATZAK | Jarraipena ziurtatzea baloiari eta aurreratzeko dinamikari eutsiz | Laguntzak eraikitzea mugimenduan Baloia erreferentziak deszentralizatzea |
| ARAUAK ERRESPETATZEA | Oinarrizko arauak ezagutzea eta jokatzekoan betetzea | Baloia lurrean jarri entsegua egiteko Aurreraldian parte hartzeko berkitzea Debekatua nahita lurrera joatea Debekatua baloia hanka artetik ateratzea (squeeze ball) Debekatua baloia eskuetan hartuta lurrean geratzea |
| JOKOAREN MUGIMENDU OROKORRA | Jarraipena ziurtatzea baloiari eta aurreratzeko dinamikari eutsiz | Tarteetan aurreratzea Aurkariaren albo ahuletan aurreratzea, jokalaria gutxien dagoen lekuan Laguntza mota aldatzea mugimenduaren eta joko akzioaren arabera, Mehatxatuta dauden lekuak taldean defendatzea Defentsarako erreserba antolatzea |
| ERRUGBIAREN BALORE ZEHATZAK GARATZEA | Ekintzen bidez errugbiaren berezko jarrerak, bizitzan orokorrean aplikatu daitezkeenak, bultzatzea | Ziurtasunez jokatzeko Gorputza baloia eskuetan mantentzeko oztopo gisa Aurkariarekin ukipenean egonda aurrera egitea Plakatzea |
| UKIPEN ETA BORROKAK KUDEATZEKO MODUA | Taldean antolatzeko gai izatea erasoan nahiz defentsan baloi blokatze bat gertatzen denean | Taldean borroka egitea Jokatzeko modurik egokiena aukeratu, lurrera joatea baino eskurako jokoak zutik lehenetsiz. Jokalaria multzoak eratzeko direnean baloia berehala erabilgarri jartzea Baloi blokatze bakoitzaren rola errekonozitzea Erasotzaileak bultzatzea atzeraka egin dezaten |
| MELEA | Jokalariarentzat berarentzat, beste taldekideentzat eta aurkariarentzat segurua den modu batean bultzatu ahal izateko jarrera indibidual edo kolektibo egokia hartzeko gai izatea | Jarrera indibiduala: burua, lepoa, sorbalda, aldakak, grabitate-zentroa, sostengu-zentroa, belaunak, oinak Lehen lerroaren heldukera Bigarren lerroaren heldukera Bigarren lerroaren lehenengo lerroarekiko heldukera Melean sartzea |
| TOUCHE | Jokalari baten jaurtiketa beste jokalaria baten saltoarekin koordinatzeko gai izatea | Jaurtiketa Saltoa |
| JOKOAREN JAURTIKETAK | Helbururantz bideratzea. Helburua: entsegu marra erasoan zein defentsan eta hainbat jaurtiketarekin, hurbil nahiz urruti | Espazioarekin jolastea: desmarkatzea Lasterketaren ibilbidea aldatzea Aurkariari aurka eginez aurrera egitea Aurkariaren puntu indartsuak eta ahulak zein diren jakitea eta etekina ateratzea |

Benjamin mailako (S12) helburuak eta edukiak