

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 esku 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	Lerrokatzea 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 altzatzea 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, jarratzea 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 egonkorak 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, objektuen 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 antolatze gaitasuna 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, belak, 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 urrutik	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