



ZARAUZKO IKASTOLA
ESKOLA-KIROLA 2020/2021

3. SAIOA

- BEHARREZKO MATERIALA: Eskubaloiko 3-4 baloi (**etxetik ekartzeko esan**)
- Aurreko astekoari jarraipena emanaz, eskubaloiko oinarritzko gaitasunak eta beste hainbat gaitasun orokor landuko ditugu jolasen bidez.

Beroketa jolasa [10 min]

- Harrapatzaileak baloia eraman beharko du boteka, eskubaloian egiten dugun moduan. Iheslariak, ihes egiten saiatuko dira, baina lateralki (korrika, nahi duten norabidean, baina beti ezker eskuin, albozka) soilik egin dezakete korrika. Bestela oso zaila delako hauek harrapatzea. Harrapatzaileak iheslari bat baloiarekin edo eskuarekin ukitzea lortzen duenean, iheslaria harrapatzaile bihurtuko da.
**** Aldaerak: Pixkanaka, harrapatzaile kopurua gehitzen joan ahal gara intentsitatea igotzeko*
- Zirkulua. Taldekide guztiak borobilean jarriko dira bat izan ezik. Bera erdian egongo da, eta borobilean dauden kideek haien artean egindako pasea moztzen saiatuko da. Baloia bi eskuekin hartuko dugu beti eta esku bakarrarekin egin paseak. Erdian dagoena sarri aldatuko dugu, baloia ukitzea lortzen ez badu ere. Horrela denak pasako dira postu hortatik. Paseen arteko erritmoa pixkanaka igotzen saiatuko gara.

Paseak eta kokapenak: "10 paseen jolasa" [15 min]

- Taldea bitan banatuta, baloia duen taldearen helburua taldekideen artean 10 pase egitea da. Defenditzen dagoen taldea baloia ukitzen edo paseren bat moztzen saiatuko da, lortzen dutenean haiek hasiko dira 0tik kontatzen 10 pase egiteko.

**** Jolasa errazteko aldaerak:*

- Baloia duenari ezin zaio presiorik egin.

**** Jolasa zailtzeko aldaerak:*

- Baloia duenak ezin du mugitu
- Baloia duenak eskubaloiko arauak errespetatu behar ditu (pausu kopurua...)
- Baloia duena bera ukitzeak baloia zure taldearentzat izatea. Honela baloia hartu eta oso azkar pasea egitera behartzen ditugu. (aldaera hau LH5-LH6ekoentzat batez ere)



Paseak eta desplazamentuak: “Paseak egiten ” [15 min]

- Taldea zelaiaren alde batean kokatuko da eta beste aldera joango dira elkarri paseak egiten. Baloia ezker eskuin mugitu beharko dute talde osoa aurreraka doan bitartean. Hasieran poliki, baloia erori gabe, bestaldera iristen saiatuz. Pixkanaka erritmoa azkartzen joango gara. Hasieran nahi duten moduan, denborarekin zehaztu egingo dugu paseak nola egitea nahi dugun:
 - Bi eskuekin hartu eta ondokoari pasa.
 - Bi eskuekin hartu, botea eman eta ondokoari pasa.
 - Bi eskuekin hartu, baloia pixka bat gidatu eta ondokoari pasa.
 - Tarteka nahi duenak norabidea alda dezake. (pasea egiteko itxura egin eta norabide aldaketa egiten ere erakutsi ahal diegu)

Atsedena dia ura edateko [3-4 minutu]

3 pausuak barneratzen ikasteko dinamika [15min]

- Eskubaloian egiten ditugun 3 pausuak lantzen saiatuko gara. Baloia eskubiarekin botatzen dutenek, hanka ezkerrez eman beharko dute azken pausua eta alderantziz. Beraz, 3 pausuak emateko bakoitza zein hankarekin hasi behar garenari buruz hitz egingo diegu. Utzi 3 minutu baloi gabe norbere kaxara pausuak probatzen jarduteko eremuan zehar.

Ondoren, zelai erdian ilara bat egin eta banan-banan, baloiarekin porteriara joango gara. 9 metrotako marra gurutzatzean 3 pausuak eman eta 6ko marra zapaldu gabe, atera jaurtitzen saiatuko gara. Pausuak dominatzen joan ahala atezaina gehituko dugu. Gehiago zaildu nahi duenak defentsa bat ere jar dezake, hasieran gelditu xamar, eta pixkanaka geroz eta defentsa gogorragoa egin daiteke.

Lasaitze fasea: “begia zorrotz” [5 min]

- Penalti puntutik hasiko gara. Banan-banan, atera jaurti beharko dute. Gola sartzen duenak puntu bat, posteari ematen dionak 2 puntu, eta langari ematen dionak 3 puntu. (posteren bat jo eta gero gola sartzen bada puntuak gehitzen dira). Bakoitzak 3 jaurtiketa egin ostean, puntu gehiena lortu dituenak erabakiko du hurrengo 3 jaurtiketak nondik egin.