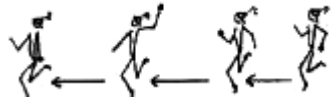

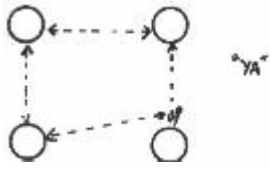
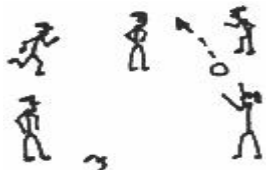
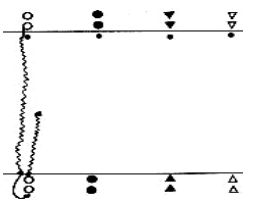
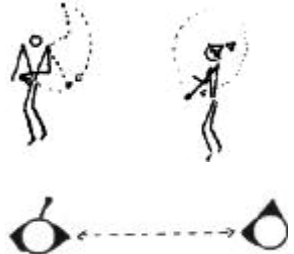
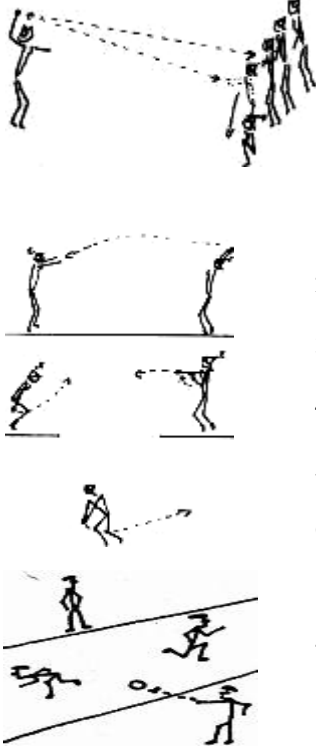

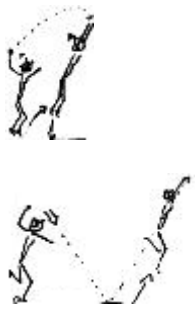
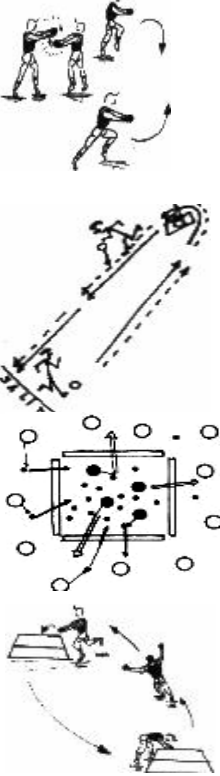



ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b> 1. Bakoitzak baloi batekin, zelai osoan zehar ibili baloia eskuetan duela eta gorputzaren zehar pasatzen ari garela. Hasieran esku biak erabili, trebatzen garenean esku bakar batekin (ondoren, bestea)</p> <p>2. Berdina baina orain baloia goraka bota eta lurra ukitu aurretik eskuekin hartzen dugu.</p>	<p>Baloia erabilera eta egokitzapena.</p> <p>Berdin.</p>	<p>Baloia heltzeko forma aztertu era egokian egin dezaten.</p> <p>Jaurtiketa ahal den eta bertikalena egin behar da.</p>	 <p>3'-5'.</p>  <p>3''-5'</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b> 1. Launaka baloi batekin. Lauki zuzenaren forman jarri eta baloia pasa beti noranzko berdinean.</p> <p>2. Berdina baina orain "aldatu" entzutean noranzkoa aldatu beharko dute..</p> <p>3. Berdina baina noranzko aldatuz nahi dutenean.</p> <p>4. <b>Izena:</b> Baten izena esan eta baloia gorantz bota. Esandako izena duenak baloia hartu behar du lurra ukitu aurretik. Hala bada beste izena esaten du eta gorantz botako du baloia, bestela "Stop" esango du eta baloiarekin beste norbait ukitzen saiatuko da.</p> <p>5. Errelebuak botatzen.</p> <p>6. <b>Mamuak.</b> Binaka bizkarra elkarri emanaz, bakoitzaren aurrean baloi bana utziko da distantzia berdinerak. Alde batekoak 1 izango dira eta besteak 2. Zenbaki bat esan eta hori dutenak baloia hartzera joan behar dira, besteak lehenengoa baloia hartu aurretik harrapatzen saiatuko dira,</p>	<p>1. Pasea menperatu eta taldeko lana.</p> <p>2. Berdina eta erreakzio abiadura.</p> <p>3. Berdina eta jolasarentzako prestutasuna.</p> <p>4. Erreakzio abiadura eta begi-esku koordinazioa.</p> <p>5. Eskubaloiko bote teknika ikasi.</p> <p>6. Erreakzio abiadura</p>	<p>1, 2, 3: Jaurtiketa keinuaren teknika zuzena lortu.</p>	 <p>1: 5'.</p> <p>2: 5'.</p> <p>3: 5'.</p>  <p>4: 5'-7'.</p>  <p>5: 5'-7'.</p>  <p>6: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b> Txaloen gurrupila. Borobilean jarrita txaloen segida egin behar da. Kodetze berezi batekin: txalo 1 ematen badugu noranzkoa mantenduko da, 2 txalokin noranzkoa aldatuko da..</p>	<p>1. Taldea erlaxatu</p>		

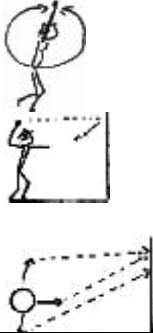
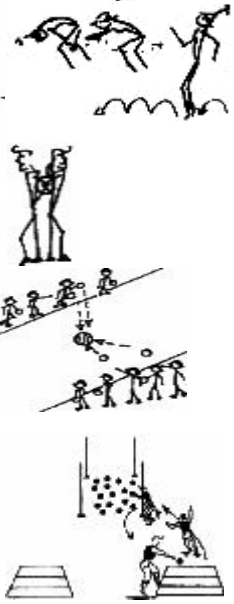

OHARRAK. Materiala ateratzeko eta gordetzeko arduradunak JOKALARI DENAK DIRA.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Binaka jarrita, paseak baloi batekin. Baloia hartzerakoan eta pasa aurretik borobilak egin besoarekin.</p> <p>2. Berdina baina besoak altxatu eta jaitsi.</p> <p>3. Berdina baina jokalaria ez dute bata besteari begiratzen.</p>	<p>1,2: distantziez ohartzea, pasea hobetu eta pasatzearen uneaz jabetu. Baloia erabilera.</p> <p>3. Berdina eta gorputzaren jarreraz ohartzea .</p>	<p>1.2: Baloia erabilera naturala, mugimenduak erraz burutuz.</p> <p>3: Oinen noranzkoa aldatu eta aldatu gabe frogatu..</p>	 <p>1: 2'-3'.</p> <p>2: 2'-3'.</p> <p>3: 2'-3'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. Pase eta makurtu 2 talde, talde bakoitzak ilara bat osatuko du eta taldeko 1 ilara horren frentean jarriko da. Bakarrik dagoena paseak egingo dizkie ordena jarraituz. Ilaran daudenak, baloia jaso eta botatzerakoan makurtu egingo dira. Azkarren makurtzen den ilarak irabaziko du.</p> <p>2. Binaka jarrita, baloi batekin, paseak egin esku biek batera. Lehendabizi mugitu gabe eta mugimenduan ondoren.</p> <p>3. Berdina buruaren gainetik.</p> <p>4. Berdina gerriaren azpitik.</p> <p>5. Berdina buruaren atzetik.</p> <p>6. Berdina hanken azpitik.</p> <p>7. <b>Ibaia:</b> 2 amarren artean 3 jokalaria jarriko dira. Beste denak marra hauen alde bietan. Aldeetan daudenak baloia elkarri pasa behar diete. Erdikoren batek baloia ukitu edo hartzen badu jaurti duenarekin posizioa trukatu luke.</p>	<p>1. Pasearen abiadura eta prezisioa.</p> <p>2,3,4,5: Paseen prezisioa eta baloia hartzeko era azertu.</p> <p>7: Begi-esku koordinazioa</p>	<p>1: Pasea azertu (Bularraldean jaso behar da)).</p> <p>2,3,4,5,6: Berdina.</p> <p>7: Ez du balio oso altu jaurtitzek.</p>	 <p>1: 5'.</p> <p>2: 2'-3'.</p> <p>3: 2'-3'.</p> <p>4: 2'-3'.</p> <p>5: 2'-3'.</p> <p>6: 2'-3'.</p> <p>7: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. Frutak: Borobilean eserita, 1 erdian, honek besteei pasatuko die baloia eta berriro jasotzean fruta baten izena esan behar diote. Errepikatzen duena erdian jarriko da..</p>	<p>1: Erlaxatu.</p>		 <p>1: 3'-5'.</p>


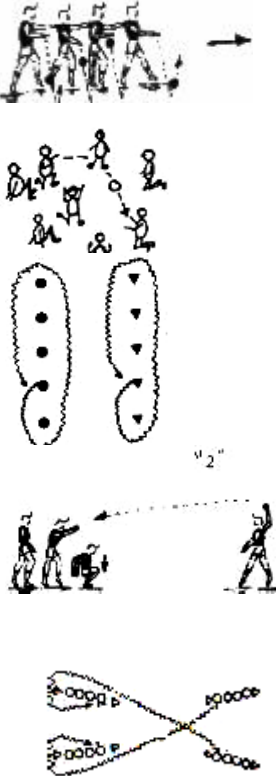
OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Zelaia zehar ibili. Baloia gorantz bota eta bote 1 eman ondoren hartuz.</p> <p>2. Berdina. Baloia lurraren kontra jaurti eta airean jaso.</p> <p>3. Berdina. Jauzi egin eta baloia airean jaso.</p> <p>4. Berdina. Baloia jaurti jauzi egiterakoan eta lurrean jaso.</p> <p>5. Berdina. Jauzian jaurti eta jauzian jaso.</p>	<p>1. Baloia jasoketa hobetu.</p> <p>2,3,4,5. Besoen beroketa. Jasoketaren pertzepzioa landu.</p>	<p>1. Eskuak posizio zuzenean jarri.</p> <p>2,3,4,5. Ukondoa altxatuta eduki. Bi oinen gainean erori. Jasotzerakoan eskuan ondo jarri.</p>	 <p>1: 2'-3'.</p> <p>2,3,4,5: 2'-3'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Baloi-txoke:</b> Bakoitzak baloi 1. Besoak luzatuta eta baloia esku artean. Besteen baloiak esku artean kentzen saiatu behar gara. Lortzen duenak puntu 1.</p> <p>2. <b>Erreleboak:</b> Ilaran jarri. Distantzia bat aukeratu eta banaka egin behar dute: baloia boteka eraman eta oinarekin ekarri.</p> <p>3. <b>Berdina:</b> 2 talde hezi eta kono pare bat ipiniz kontrol guneak sortuko ditugu. Bertan baloia esku batetik edo oin batetik bestera pasa beharko dute 3 aldiz..</p> <p>4. <b>Igerilekua hustu:</b> Kono, makila edo bankuekin eremu bat markatu. 2 talde, 1 eremuaren barruan eta bestea kanpoan. Barrukoak igerilekua baloiaz hustu behar dute eta kanpokoak bete.</p> <p>5. <b>Etxe aldaketa:</b> 2 eremu eta 2 talde eremu bakoitzean baloi kopuru berdina. Talde bakoitza eremu bat edukiko du hustutzeko. Horretarako beste eremua bete behar dute. Amaitzean baloi gutxien duenak irabazten du.</p>	<p>1. Beso-eskuen indarra. Baloi babesa..</p> <p>2,3. Koordinazio orokorra.</p> <p>4. Estimulu desberdinez jabetu.</p> <p>5. asegurar la posesión del balón (énfasis en adap.) Org. Espacio-temporal V d acción</p>	<p>1. Arauak errespetatu. Indarkeria ez erabili..</p> <p>2,3. 2 aldiz egin beharko dute ezkerre eta eskubia erabiliz.</p> <p>4. Baloia igerilekuaren barruan utzi egin behar da, ezin da bota..</p> <p>5. Eremuz kanpoko baloiak gertuko etxeok dira. Baloiak airean eraman behar dira, erortzen badira berriro gure etxera bueltatuko dira..</p>	 <p>1: 5'-7'.</p> <p>2: 5'.</p> <p>3: 5'.</p> <p>4: 5'-7'.</p> <p>5: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. Lurrean eserita, hankak tolestatuta, 8 bat irudikatu baloia hankarte pasatuz..</p> <p>2. Eserita baloia gorantz bota eta airean hartu.</p> <p>3. Berdina. Baloia bizkarrean jaso.</p>	<p>1: Erlaxatu.</p> <p>2. Berdina.</p> <p>3. Berdina.</p>		 <p>1: 2'-3'.</p> <p>2,3: 2'-3'. C/u.</p>




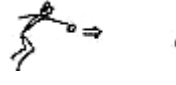




OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Zelaiaren zehar mugitu, besoekin borobilak eginez eta baloia eskuetan edukiaz.</p> <p>2. Berdina. Paretaren kontra jaurti. Esku biek.</p> <p>3. Berdina. Jaurtiketaren altuera aldatuz.</p> <p>4. Berdina. Jaurtiketa aurreko mugimendua aldatuz (Alde batera, atzeraka,...)</p>	<p>1. Besoaren mugikortasuna.</p> <p>2. Berdina. Jaurtiketaren prezisioa.</p> <p>3,4 Berdina.</p>	<p>1. Eskua beti baherantz begira. Esku biak erabili.</p> <p>2. Ukondoa sorbaldaren altueran.</p> <p>3, 4 Berdina</p>	 <p>1: 1'-2'.</p> <p>2,3: 1'-2'.</p> <p>4: 1'-2'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Zizarea:</b> Ilaran jarrita, haken azpitik baloia pasa gure atzekoari. Azkenak baloia hanken artean jarri eta saltoka lehenengoa jarriko da.</p> <p>2. <b>Bikiak.</b> Binaka baloi batekin. Distantzia bat egin behar dute baloia bizkar artean heltzen duten bitartean.</p> <p>3. <b>Pozioia:</b> 2 talde taldeen artean ibai 1. Bertan baloi pozoiuak daude. Gure jaurtiketen bidez baloia beste etxera bidali behar ditugu.</p> <p>4. <b>Etxea bete:</b> 2 eremu. Baten baloia daude. Jokalariak kate bat eginez eta baloia pasatuz, alde batekoak beste aldera eraman behar dute.</p> <p>5. <b>Futbol partidua:</b> Zelai txiki batean. Gola sartzeko baloia jokalariek denak ukitu beharko dute. Atezainik gabe</p>	<p>1. Taldeko lana, lekualdatzeko abiadura.</p> <p>2. Koordinazioa eta elkarlana.</p> <p>3. Begi-esku koordinazioa. Zehaztasuna</p> <p>4. Espazioaren hautematea.</p> <p>5. Begi-oina koordinazioa.</p>	<p>1. Paseak era zuzenean egin</p> <p>3. Baloi pozoiuak zenbatu. Jaurtiketak ukondoa altxatuta egin..</p> <p>4. Esku bat bakarrik erabili daiteke, bestea bizkarrean jarri. 2,go aldiz egiterakoan eskua aldatu.</p>	 <p>1: 5'-7'.</p> <p>2: 5'-7'.</p> <p>3: 5'-7'.</p> <p>4: 5'-7'.</p> <p>5: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. Bakoitzak makil batekin orekak egiten. Baloia ere erabili daitezke orekak egiteko ukondoekin, belaunekin, bizkarrarekin, ... .</p>	<p>1: Erlaxatu.</p>		 <p>2: 3'-5'.</p>





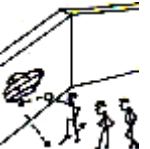
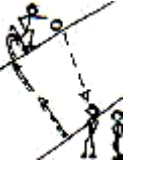
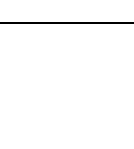
OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Zelaiaren zehar mugitu, besoekin borobilak egin eta baloia eskuetan edukiaz.</p> <p>2. Berdina. Paretaren kontra jaurti. Esku biek.</p> <p>3. Berdina. Jaurtiketaren altuera aldatuz.</p> <p>4. Berdina. Jaurtiketa aurreko mugimendua aldatuz (Alde batera, atzeraka,...)</p>	<p>1. Besoaren mugikortasuna.</p> <p>2. Berdina. Jaurtiketaren prezisioa.</p> <p>3,4 Berdina.</p>	<p>1. Eskua beti beherantz begira. Esku biak erabili.</p> <p>2. Ukondoa sorbaldaren altueran.</p> <p>3, 4 Berdina</p>	 <p>1: 1'-2'.</p> <p>2,3: 1'-2'.</p> <p>4: 1'-2'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Trena:</b> Ilaran jarrita aurrekoa sorbaldatik heltzen dute esku batekin eta bestearekin baloia botatzen dute. Ilarako lehenengoak gidatzen du</p> <p>2. <b>Erdian bat:</b> Taldeak zenbaki bakoitietan jarriaz paseak egin eta erdikoak pasea moztu behar du.</p> <p>3. <b>Zenbaki saritua:</b> 2 ilara. Bakoitzak zenbaki bat du. Entrenadoreak zenbaki 1 esaterakoan zenbaki hori duenak ilara osoari buelta eman beharko dio bere posizioan berriro egon arte..</p> <p>4. <b>Meteoritoa:</b> Ilaran jarrita. Bakoitzak zenbaki 1 du. Lehengoak bat izango da eta besteak ordena hori jarraituko dute. Entrenadoreak zenbaki 1 esango du eta zenbaki horren azpiko zenbakia duten guztiak makurtuko dira baloia pasatzen uzteko. Baloia bueltatzean berriro altxatuko dira.</p> <p>5. <b>Errelebuak:</b> 4 talde. Marrazkian agertzen den ibilbidea egin. Baloia botatzen joan. Baloia ilarako lehenengoari eman eta azkena jarri.</p>	<p>1. Bote desplazamenduarekin. Erritmoei egokitzea.</p> <p>2. Defentsarako jarrera.</p> <p>3. Botea lekualdaketarekin.</p> <p>4. Erreakzio abiadura eta pertzepzio-jasoketa koordinazioa.</p> <p>5. Begi-esku koordinazioa. Taldeko lana.</p>	<p>1. Begiratu non egin botea. Ezin da makurtu.</p> <p>2. Ezin da oso altu bota ezta beti goitik jaurti.</p> <p>3. Aurreraka begiratu korrika egiterakoan.</p> <p>4. Eskuak ondo jarri jasotzeko. Paseak ukondoa altxatuta.</p> <p>5. Kontuz besteekin gurutzatzerakoan.</p>	 <p>1: 5'-7'.</p> <p>2: 5'-7'.</p> <p>3: 5'-7'.</p> <p>4: 5'-7'.</p> <p>5: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. <b>Gidaria:</b> Ilaran jarrita. 4ko taldeak. Eskuekin aurrekoaren sorbaldak heltzen ditugu. Aurrekoak begi itxita eramaten ditu. Atzekoak eskuineko edo ezkerreko sorbaldan ukituta taldeak alde batera edo bestera eramango du. Ukitutakoak batetik bestera transmititzen dira.</p>	<p>1: Erlaxatu</p>		<p>1: 3'-5'.</p>




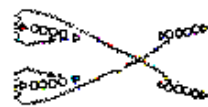
OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Lau hankatan jarrita, baloia gure gorputzaren azpian eraman beharko dugu bertatik atera gabe.</p> <p>2. Berdina baina entrenadoreak kolore bat esatean kolore hori duen zeozerri jaurti beharko zaio.</p> <p>3. Binaka. Batek esaten dio nora, nondik edo zeri jaurti beharko dion besteak.</p>	<p>1. Erreakzio abiadura.</p> <p>2. Berdina eta begi pertzepzioa.</p> <p>3. Jaurtiketaren zehaztasuna.</p>	<p>1. Baloia ez da gorputz azpitik atera behar.</p> <p>2. Taldekideei ezin diegu jaurti</p> <p>3. Besoaren keinu zuzena.</p>	 1: 1'-2'  2: 2'-3'  2: 2'-3'
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Boloak:</b> Baloiak boloen modura erabili. Markatutako eremutik atera behar dira</p> <p>2. Binaka. Bata bestearen aurrean paseak egin esku biekin bularraldearen altueran.</p> <p>3. Berdina baina paseak buruaren gainetik.</p> <p>4. <b>Slalom botatzen:</b> Errelebu lasterketa baloia botatzen. Joan, etorri eta baloia hurrengoari eman.</p> <p>5. Binaka. Bi barra emanez baloia jaurti atzeraka.</p> <p>6. Berdina baina kidearen alde batean jarrita.</p> <p>7. <b>Futbol partidua:</b> Zelai txiki batean. Gola sartzeko baloia jokalarik denak ukitu beharko dute. Atezainik gabe</p>	<p>1, 2, 3 Jaurtiketaren zehaztasuna.</p> <p>4. Noranzkoaren aldaketetan trebatzea.</p> <p>5, 6 Orientazioa, indarra eta abiadura.</p> <p>7. Begi-oina koordinazioa</p>	<p>1, 2, 3 Ukondoak ireki. Jaurtiketaren zehaztasuna.</p> <p>4. Baloia nahi dugun aldera eraman behar dugu.</p> <p>5, 6 Begiratu jaurti aurretik.</p>	 1: 4'-5'  2-3: 1'-2'  4: 4'-5'  5-6: 1'-2' <p>7: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. Baloia lurrean egonda, bere gainean eseri, etzan buruz behera, buruz gora, erekak egin bere gainean, ... .</p>	<p>1. Erlaxatu.</p>		 2,3,4: 1'-1'5'

OHARRAK.


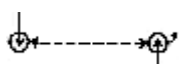
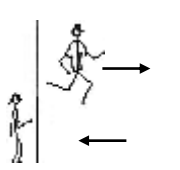
ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Bakoitzak baloi batekin, zelai osoan zehar ibili baloia eskuetan duela eta gorputzaren zehar pasatzen ari garela. Hasieran esku biak erabili, trebatzen garenean esku bakar batekin (ondoren, bestea)</p> <p>2. Berdina baina orain baloia goraka bota eta lurra ukitu aurretik eskuekin hartzen dugu.</p>	<p>Baloiarenerabilera eta egokitzaipena.</p> <p>Berdina.</p>	<p>Baloia heltzeko forma aztertu era egokian egin dezaten.</p> <p>Jaurtiketa ahal den eta bertikalena egin behar da.</p>	 1: 3'-4'.  2: 2'-3'.
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Hula-hop:</b> Ilaran jarrita baloia atzetik aurrera eta ondoren aurretik atzera joan behar da. Horretarako bakoitzak baloiarekin bere gerriaren inguruan bulta bat emango du ondorengoari utzi aurretik. Hurrengoak kontrako norantzan egingo du biraketa.</p> <p>2. Denak baloia botatzen eremu baten barruan.</p> <p>3. <b>Jarraitutako pasea:</b> Borobilean jarrita bi baloi banatzen dira. Paseak beti norabide berdinean egiten dira. Baloi batek bestea harrapatzen duenean pasearen noranzkoa aldatuko da.</p> <p>4. <b>Hanketako borobila:</b> Borobilean eserita eta eskuak atzean jarrita baloia pasatzen diogu elkarri.</p> <p>5. <b>Errebotea:</b> Ilaran jarrita, aurrenekoak baloia paretaren kontra botako du, botea ematerakoan bere gainean jauzi egingo du eta atzekoak hartu beharko du.</p> <p>6. <b>Errelebu baloiarekin:</b> Ilaran jarrita bata bestearen atzetik ibilbide bat osatuko dute. Bakoitzak baloia era ezberdin batean eraman beharko du. Ezin dute errepikatu.</p>	<p>1. Baloiarenerabilezia.</p> <p>2. Botea eta lagunen arteko distantziak jabetu.</p> <p>3. Pasetan trebatu</p> <p>4. Begi-oina koordinazioa hobetu</p> <p>5. Baten jaurtiketa, jauzia eta hurrengoaren jasoketaren arteko koordinazioa..</p> <p>6. Koordinazio orokorra</p>	<p>1. Norabidearen aldaketa ziurtatu.</p> <p>2. Eremua txikitzen joango da.</p> <p>3. Baloi jasoketa zaindu.</p> <p>5. Ekintzen denborak ondo neurtu.</p>	 1: 4'-5'.  2: 4'-5'.  3: 4'-5'.  4: 4'-5'.  5: 4'-5'.  6: 4'-5'.
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. <b>Zenbaketa:</b> Entrenadoreak zenbaki bat proposatuko du, jokalaria eserita zenbaki horretatik 0-ra iritsi beharko dira segundoaren erritmoa eramanez. Benetako denborara gehien gerturatzen denak irabazten du.</p>	<p>1. Erlaxatu.</p>		<p>1: 5'-8'.</p>

OHARRAK.

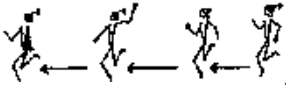

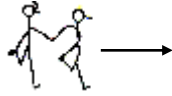
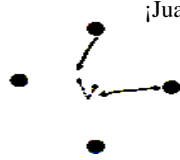

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. Zelaiaren zehar ibili baloiarekin boteka. Aldatu!! Entzutean taldeko norbaitekin aldatu beharko du baloia.</p> <p>2. Berdina baina seinalea entzun ondoren goraka bota beharko dute beren baloiak eta beste bat hartu.</p>	<p>1. Harremanak aztertu. Baloiaren erabilera.</p> <p>2. Berdina.</p>	<p>1. Ez ibili bata bestetik oso gertu..</p> <p>2. Jaurtiketa ahal den eta bertikalena egin behar da.</p>	 <p>1: 3'-4'.</p> <p>2: 3'-5'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. <b>Meloi jasoketa:</b> Ibilbide batean baloiak uzten dira, jokalaria baloi bakoitzaren ondora iristean hartu eta eskuekin 3 aldiz botatu beharko du.</p> <p>2. Berdina baina leku bakoitzean 2 baloiekin..</p> <p>3. <b>Baloien noria:</b> 3 edo 4ko taldeak. Seinale batean denak botako dituzte baloiak gorantz eta ondokoarena hartu.</p> <p>4. <b>Ispilua botekin:</b> Binaka bakoitzak baloi batekin. Bat bestearen atzean jarrita aurrekoak egiten duena egingo du.</p> <p>5. <b>Gurutzeak:</b> 4 marka jarri lauki zuzenaren forman. Paseak diagonalen egin behar dira baloien arteko talka saihestuz.</p> <p>6. <b>Errelebuak:</b> 4 talde. Marrazkian agertzen den ibilbidea egin. Baloia botatzen joan. Baloia ilarako lehenengoari eman eta azkena jarri.</p>	<p>1. Begi-esku koordinazioa.</p> <p>2. Berdina</p> <p>3. Jaurtiketa eta jasoketaren denborak.</p> <p>4. Erreakzio abiadura eta botea lekualdaketetan.</p> <p>5. Jaurtiketaren denbora neurtu.</p> <p>6. Begi-esku koordinazioa. Taldeko lana.</p>	<p>1. Baloia ondo jo.</p> <p>2. Balo bakoitzak esku batekin.</p> <p>3. Jaurtiketa ahal den eta bertikalena egin behar da.</p> <p>4. Baloia ondo jo.</p> <p>5. Ukondoa ondo altxatu.</p> <p>6. Kontuz besteekin gurutzatzerakoan</p>	 <p>1: 4'-5'.</p> <p>2: 4'-5'.</p>  <p>3: 4'-5'.</p> <p>4: 4'-5'.</p> <p>5: 4'-5'.</p> <p>6: 4'-5'.</p> 
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. Txaloen gupila. Borobilean jarrita txaloen segida egin behar da. Kodetze berezi batekin: txalo 1 ematen badugu noranzkoa mantenduko da, 2 txalokin noranzkoa aldatuko da..</p>	<p>1. Erlaxatu.</p>		<p>1: 5'-8'.</p>

OHARRAK.


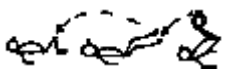


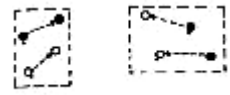


ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. <b>Ispiluaren jolasa baloirik gabe:</b> Lehendabizi talde haundian eta gero binaka.</p> <p>2. <b>Kodetzea:</b> 1etik 4-ra zenbaki bakoitzari jarrera bat emango zaio(1=eserita,...) entrenadorearen seinalera jarrera bat edo beste hartu.</p> <p>3. Berdina baina baloiarekin.</p>	<p>1. Koordinazio orokorra.</p> <p>2, 3 Erreakzio abiadura.</p>	<p>2, 3 Ahal den eta azkarren erreakzionatu beharko dugu..</p>	<p>1: 5'-8'.</p> <p>2: 3'-4'.</p> <p>3: 3'-4'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. Baloia esku biek hartu, bat goran eta bestea behean. Bat-batean baloia askatu eta airean berriro hartu baina orain eskuak baloiaren aldeetan jarritz.</p> <p>2. Boteka hasi lekutik mugitu gabe. Espazioan puntu bat aukeratu eta harantz zuzendu baloiari begiratu gabe.</p> <p>3. <b>Matxinsalto:</b> 2 talde. Ibilbide bat. Baloia belaunen artean jarrita ibilbidea saltoka egin behar da. Iristean erreleboa eman behar da.</p> <p>4. Binaka bata bestearen aurrean jarrita pase ezberdinak egin (Globoak, botekin, jauziarekin, atzeraka, ... )</p> <p>5. <b>Gurutzeak:</b> 4 marka jarri lauki zuzenaren forman. Paseak diagonalen egin behar dira baloien arteko talka saihestuz. Jaurtiketak jauzi eginez burutuko dira.</p> <p>6. <b>Oztopo lasterketa:</b> Ibilbide zehatz bat. Errelebutan egin behar dute eta zati bat gutxienez baloia botatzen izan behar du. Bertan bankuak, eskailerak, ... egon daiteke.</p>	<p>1. Baloiarekin egokitzapena hobetu..</p> <p>2. Botatzen trebatu.</p> <p>3. Jauziaren indarra .</p> <p>4. Paseak hobetu..</p> <p>5. Jaurtiketetan trebatu</p> <p>6. Ibilbidearen baldintzetara egokitu</p>	<p>1. Aldaketa geroz eta azkarrago egin.</p> <p>2. Gerturatzearen abiadura aldatu.</p> <p>3. Ezin da korrika egin. Ezin da beste taldekoak oztopatu.</p> <p>4. Besoaren jarrera zaindu.</p> <p>5. Besoaren jarrera zaindu.</p> <p>6. Ez da ibilbide zaila izango..</p>	<p>1: 3'-4'.</p> <p>2: 4'-6'.</p> <p>3: 4'-5'.</p> <p>4: 4'-6'.</p> <p>5: 3'-4'.</p> <p>6: 5'-7'.</p>   
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. <b>Tapiz magikoa:</b> Denak lurrean etzanda bata bestearen ondoan. Lagun bat beren gainean etzango da eta taldekoek lurrean biratuz goikoa mugitu beharko dute.</p>	<p>1. Taldeko lana. Erlaxatu.</p>		<p>1: 5'-8'.</p>

## OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b>  1. <b>Zapien jolasa:</b> 2talde. Jokalari bakoitzak bere baloiarekin. Zapiaren bila joatea eta taldearengana etortzea botatuz egin behar dute.</p>	<p>1 Erreakzio abiadura eta baloiaren erabilera.</p>	<p>1. Baloiaren botea modu zuzenean egin behar da.</p>	<p>1: 2'-4'.</p>  <p>2: 2'-4'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b>  1. <b>Garraiolariak:</b> Bi eremu finkatu. Binakako taldeetan, baloiak gorputzen kontra jarrita, ahal duten baloi kopuru handiena eramaten saiatu behar dira.  2. <b>Piratak:</b> Binaka jarrita eta eskutik helduta hanka baten gainean ibilbide bat burutu beharko dute.  3. <b>Izenak Lurrean:</b> Izenen jolasa (1ngo saioa) baina gorantz bota ordez lurraren kontra jaurti indarrez.  4. <b>Besarkadak:</b> "Stop" jolasaren antzera baina libratzeko beste norbaitekin elkartu eta besarkatu beharko dira.  5. Denak baloia botatzen eremu baten barruan.  6. <b>Rondoa:</b> Borobilean jarrita eta bat erdian. Erdian dagoenak beste denei pasako die baloia banaka. Kanpoan daudenak 2 aldiz makurtu beharko dira baloia erdikoari bota ondoren.</p>	<p>1. Gorputzaren pertzepzioa eta taldeko lana.  2. Oreka eta jauziak landu.  3. Indarra eta baloi jasoketa.  4. Talde giroa sortu.  5. Botea eta lagunaren arteko distantziak jabetu.  6. Taldeko koordinazioa eta indarra.</p>	<p>1. Pixkanaka baloi kopurua igotzen joan  2. Kideen arteko kooperazioa zaindu.  3. Baloiak bote handia eman behar du .  4. Gehienez 5" egon daitezke besarkatuta  5. Eremua txikitzen joango da.  6. Paseak era zuzenean egin.</p>	<p>1: 3'-5'.</p>  <p>2: 4'-5'.</p>  <p>3: 4'-5'.</p>  <p>4: 8'-10'.</p>  <p>5: 5'-7'.</p> <p>6: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b>  1. <b>Itsuak:</b> Binaka jarrita. 1 aurrean eta bestea atzean. Atzekoak baloiarekin ukituko du aurrekoa. Aurrekoak begiak irekita eramango ditu, atzekoak itxita. Aurrekoak noranzkoa etengabe aldatuko du.</p>	<p>1. Erlaxatu.</p>	<p>1. Ezin da korrika egin.</p>	<p>1: 5'-8'.</p>

OHARRAK.

ANTOLAKETA ETA AZALPENA	HELBURUA	AZALPENA ETA KONTUAN HARTU BEHARREKOA	MARRAZKIA ETA IRAUPENA
<p><b>1. BEROKETA.</b></p> <p>1. <b>1,2,3 Tomate:</b> Bat paretaren kontra, besteak eremuaren beste aldean. Ingoak paretaren kontra esango du: "123 tomate" eta buelta emango da. Besteak gerturatzeko ari direla estatuak modura gelditu beharko dira. Ingoak norbait mugitzen ikusten badu atzeraino bidaliko du.</p>	<p>1. Erreakzio abiadura.</p>	<p>1. Lehenengoa iristen dena irabazten du.</p>	<p>1: 3'-5'.</p>
<p><b>2. ZATI NAGUSIA.</b></p> <p>1. Baloia eskuetan ondo hartuta dutela, jaurtiketaren keinua egingo dute.</p> <p>2. Berdina baina lagun bat aurrean duela defentsako lanak egiten.</p> <p>3. <b>Eskabadora:</b> Ilaran etzan, baten oinetan bestearen burua egonda. Lehenengoak baloia oinen artean edukita hurrengoari pasa beharko dio bakarrik oinak erabilia.</p> <p>4. Bakoitzak bere baloiarekin, altuera ezberdinetako boteekin saiaturiko da. Lehendabizi entrenadoreak esandakoaren arabera eta gero beren kabuz..</p> <p>5. Berdina baina baloiari begiratu gabe.</p> <p>6. Berdina baina eserita.</p> <p>7. <b>Koloreak:</b> Denak baloiak botatzen. Entrenadoreak kolore bat esaterakoan denak kolore hori duen zeozer bilatu eta bertara joan beharko dira.</p> <p>8. <b>Leku aldaketa:</b> 2naka. Bakoitza eremu batean egongo da. Paseak egiten hasiko dira. Entrenadoreak "Ya" esatean eremuak trukatu beharko dituzte paseak egiten gelditu gabe.</p>	<p>1. Baloia ondo heldu.</p> <p>2. Berdina baina defentsarekin.</p> <p>3. Indarra koordinazioa eta taldeko lana.</p> <p>4. Botea menperatzea.</p> <p>5. Berdina</p> <p>6. Berdina</p> <p>7. erreakzio abiadura eta botea menperatu.</p> <p>8. Paseak mugitzerakoan.</p>	<p>1. Jaurtiketa jauziaren momentu ezberdinetan egin daitezke erakutsi.</p> <p>2. Baloiak ez digu eskuetatik ihes egin behar.</p> <p>3. Lepoa okertu gabe, bizkarra erabili..</p> <p>4. Baloiari jo egin beharra zaiola gogoratu.</p> <p>5, 6 Berdina.</p> <p>7. Leku etako koloreak dira ez arroparena.</p> <p>8. Ukondo ondo altxatu.</p>	 <p>1, 2: 2'-3'.</p>  <p>3: 3'-5'.</p>  <p>5, 6: 2'-4'.</p>  <p>7: 5'-7'.</p>  <p>8: 5'-7'.</p>
<p><b>3. LASAITASUNERA ITZULI.</b></p> <p>1. <b>Zenbaketa:</b> Entrenadoreak zenbaki bat proposatuko du, jokalaria eserita zenbaki horretatik 0-ra iritsi beharko dira segundoaren erritmoa eramanez. Benetako denborara gehien gerturatzeko denak irabazten du.</p>	<p>1. Erlaxatu</p>		

OHARRAK.