

TEKNIFIKAZIO JARDUERAK

ESKUZ HAURRAK - KADETEAK

1. HELBURUAK

- ♦ Interesa duten eskola kiroleko pilotariei errendimenduan eta kirol-helburuak gainditzean ardaztutako kirol-jardueran hasteko erraztasunak ematea.
- ♦ Izena ematen duten eskola kiroleko pilotarien teknika eta taktika hobetzea.
- ♦ Parte hartzen duten eskola kiroleko pilotarien kirol-maila handitzea.
- ♦ Maila konpetitibo handiko entrenamendu saioak eskaintzea.

2. EGITURA

- ♦ Erantsitako izen-ematea betetzen duten haur eta kadete pilotari guztiek parte hartu ahalko dute teknifikazio jardueretan.
- ♦ Errendimenduaren hastapenaren inguruko jarduera hauek antolatzeko, bi arlo hauetan lan egitea aurreikusi da:

I. Pilotarien detekzio (Otsailean)

Parte hartzaileak zein mailatan banatuko diren aukeratzeko mailaketa prozesua da; hori eginda, entrenamenduetako taldeak eta saioak euren beharretara egokitu ahal izango dira.

II. Pilotarien teknifikazioa (Martxotik ekainera)

Saio teknikoak edo berriazko entrenamenduak egingo dira, euren ezaugarri tekniko-taktikoak hobetzeko.

3. TEKNIFIKAZIO JARDUEREN PROGRAMA OROKORRA

- ◆ Jokoak, jarduerak eta ariketak egingo dira pilotarien teknika hobetzeko honako ataletan:
 - Beheko kolpea eskuinez
 - Beheko kolpea ezkerrez
 - Piloteoan jarraitutasunez aritzeko gaitasuna
 - Sakea
 - Sake-erantzuna
 - Eskuinezko mozketa
 - Ezkerrezko mozketa
 - Dejada eskuinez
 - Dejada ezkerrez
 - Bi paretak
 - Bolea
 - Gantxoa

- ◆ Honako helburuak dituzten banakako, binakako eta taldeko partidak, jokoak eta ariketak egingo dira:
 - Aurretik ebaluatutako elementu teknikoei aurka egiteko egoera praktikan jarri eta aztertzea.
 - Pilotarien gaitasun taktikoa aztertu eta garatzea.
 - Pilotarien inizatiba eta sormena aztertu eta garatzea.

4. DATAK, LEKUA ETA ORDUTEGIAK

- ◆ Haur eta kadete mailetako pilotarien teknifikazio jarduerak **ASTEAZKENETAN 19:00etatik 21:00etara** izango dira **GASTEIZKO OGETA FRONTOIAN** (izen-emateen arabera, entrenamendu guñeak ezar daitezke Araiaiko haranean, Arabako Lautadan eta/edo Zuian)
- ◆ **OTSAILETIK EKAINERA** izango dira.
- ◆ Hainbat entrenamendu txanda egongo dira:
 - 1. ordua: 19:00 – 20:00
 - 2. ordua: 20:00 – 21:00
 - Ordu bakarra: 19:00 – 20:30
- ◆ Entrenamenduen egutegia hileroko argitaratuko da www.pilotaraba.com web orrialdean eta emailaz bidaliko da izena eman duen pilotari bakoitzak zein egun eta ordutan bertaratu behar duen adierazteko.
- ◆ Pilotariak entrenamendu saioak hasi baino 15 minutu lehenago bertaratu beharko dute beroketa fisikoarekin hasteko.
- ◆ Pilotariren batek ezin badu entrenamendu saioaren batera joan, entrenatzaileari aurretik abisatu beharko dio, beharrezko aldatetarak egiteko astia izan dezan.

5. ENTRENATZAILEA

AITOR ERRARTE (JARDUERA FISIKO ETA KIROL ZIENTZIAN LIZENTZIATUA)

6. KOORDINATZAILEA

AITOR XABIER RUIZ DE LUZURIAGA