

TEKNIFIKAZIO JARDUERAK

GOMAZKO PALA – LARRUZKO PALETA

HAUR ETA GAZTETXO MAILA

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.
- ◆ Eskola kiroleko pilotarien artean larruzko paleta eta pala argentinarra modalitateak garatzea.

2. EGITURA

- ◆ Erantsitako izen-ematea betetzen duten etorkizunekoak eta kadete pilotari guztiek parte hartu ahalko dute teknifikazio jardueretan.
- ◆ Errendimenduaren hastapenaren inguruko jarduera hauek antolatzeke, 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 berariazko 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 eta alboko kolpeak eskuinez
 - Beheko eta alboko kolpeak ezkerrez
 - Piloteoan jarraitutasunez aritzeko gaitasuna
 - Sakea
 - Sake-erantzuna
 - Eskuinezko mozketa
 - Ezkerrezko mozketa
 - Dejada eskuinez
 - Dejada ezkerrez
 - Bi paretak
 - Eskuinezko airea
 - Ezkerrezko airea
 - Errebotea

- ◆ **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 mailako pilotarien teknifikazio jarduerak OSTIRALETAN 18:00etatik 20:00etara OGETA PILOTALEKUAN (MUTILAK) eta 19:00etatik 20:00etara MENDIZORROTZAKO 3. PILOTALEKUAN (NESKAK)
- ♦ OTSAILETIK EKAINERA izango dira.
- ♦ NESKEEN PALA 3.PILOTALEKUA ***
- ♦ MUTILEZKOEN PALA OGETA PILOTALEKUA ***

Hainbat entrenamendu txanda egongo dira:

- 1. ordua: 19:00 – 20:00
- 2. ordua: 20:00 – 21:00
- Ordu bakarra: 19:00 – 20:30

*** astero, bi astean behin edo hilean behin joan ahal izango da, irizpide teknikoen eta pilotari bakoitzaren interesaren arabera

- ♦ Entrenamenduen egutegia hilerro argitaratuko da www.pilotaraba.eus web orrialdean eta emailez 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 saioen batera joan, entrenatzaileari aurretik abisatu beharko dio, beharrezko aldaketak egiteko astia izan dezan.

5. ENTRENATZAILEAK

MUTILEZKOEN ARLOKO ARDURADUNA
XABIER LERMA
Nagusi mailako pilotari

NESKEEN ARLOKO ARDURADUNA
NAGORE MARTIN
Nagusi mailako pilotari

6. KOORDINATZAILEA

AITOR XABIER RUIZ DE LUZURIAGA URTIAGA
Arabako Euskal Pilota Elkartearen Oinarrizko Koordinatzailea
koordinatzailea@pilotaraba.eus