**OINARRIZKO MODELUAK**

*Oinarrizko jarrera*

-Bi oinarrizko jarrera bereiztuko ditugu:

1. Oinarrizko jarrera altua

* Jarreraren deskribapena:
  + Hankak sorbaldaren zabaleran irekita.
  + Oin puntak aurrera begira, bestela gorputzaren pisua orpoetan jartzen dugu eta oreka galtzen dugu.
  + Oin bat aurreratuta.
  + Hankak erdi tolesturik.
  + Enborra zuzen, pitin bat aurrera etzanda.
  + Gorputzaren pisua oinen aurreko aldean.
  + Besoak erdi tolesturik eta aldaka edo aurpegiaren parean (egoeraren arabera, leku batean edo bestean).
  + Burua altu, beste zelaira eta baloiari begira.
* Erabilpena:
  + Hatzezko ukitua.
  + Blokeoaren hasiera jarrera.
  + Harrera.
  + Erasoaren urruneko laguntza.
  + Zain gauden egoerak

1. Beheko oinarrizko jarrera

* Beste jarrera baino askoz baxuagoa da eta defentsa egoeran erabiltzen da.
* Jarreraren deskribapena:
  + Belaunak oin punten aurretik/ Sorbaldak belaunen parean.
  + Hankak sorbaldaren zabaleran irekita.
  + Oin puntak aurrera begira, bestela gorputzaren pisua orpoetan jartzen dugu eta oreka galtzen dugu.
  + Oin bat aurreratuta.
  + Hankak tolesturik.
  + Enborra zuzen, pitin bat aurrera etzanda.
  + Gorputzaren pisua guztiz oinen aurreko aldean.
  + Besoak erdi tolesturik eta aldaka edo aurpegiaren parean (egoeraren arabera, leku batean edo bestean).
  + Burua altu, beste zelaira eta baloiari begira.
* Erabilpena:
  + Bigarren lerroko defentsa.
  + Erorketa eta plantxak.
  + Sake gogorren harrera 🡪 Gehienetan gizonezkoekin gertatzen da. Sake gogor hauek erremate bat izango balitz bezala dator eta hau altxatzeko posizio hau erabili behar dugu.
  + Erasoaren gertuko laguntza.
  + Blokeoan indarra hartzeko.

-Oinarrizko jarrera, zertarako?

* Kontzentrazio egokia.
* Oreka egoerak.
* Jarraian burutuko den mugimendua errazten du.
* Modelo teknikoak ongi burutzea.
* Mugimendua mekanizatzea 🡪 Behin eta berriz errepikatuko ditugu ariketak, baina nahiz eta askotan errepikatu, garrantzitsuena ondo egitea da, ez edonola.

*Desplazamenduak*

-Desplazamenduak oso garrantzitsuak dira 🡪 Azkar egin behar ditugu goiz iristeko eta horrez gain, txukunak izan behar dira.

-Desplazamenduaren ondoren beti gelditu egingo gara, ondoren jarrera egokia hartzeko eta behar izan ez gero, norabidetzeko.

-Desplazamendua baloiaren ibilbidearen arabera (baloiaren azpian sartu behar gara) egingo dugu, horretara hau arinago landu behar den gauza bat da.

-Desplazamendua lantzeko joko batzuk: gato-gato, 10 paseak…

Desplazamendu motak

1. Aurrera eta atzera 🡪 Korrikan egiten dira.

* Aurrerantz goazenean, toki egokian gelditu behar gara.
* Atzerantz goazenean, oreka errazago galtzen dugu.

1. Alboetara

* Pausuak gehituz 🡪 Hankak ez dira gurutzatze eta desplazamendu txikiak egiteko erabiltzen da.
* Pausuak gurutzatuz 🡪 Hankak gurutzatu egiten dira, hau da, hanka bat aurretik gurutzatzen da. Horrez gain, desplazamendu luzeak egiteko erabiltzen da.
* Pausu mixtoak 🡪 Aurreko bi desplazamenduak nahasten dira, eta defentsan edo blokeoan erabiltzen dira.
  + Guru/Gehi
  + Gehi/Guru
* Pausu gurutzatu eta pausu gehituaren arteko ezberdintasuna 🡪 Gurutzatuan aldakak berriz ere norabidetu behar ditugu, desplazamendua egitean aldaka posizioz aldatzen dugulako. Pausu gehituan berriz, aldaka ez da posizioz aldatzen.

*Hatz ukitua*

Baloia jo aurretik

* Desplazamendua egin ondoren eta balioaren azpian sartuaz geldialdia egingo dugu, baloia kopetaren gainean hartzeko (oinarrizko jarreran kokatuta gaudela).
* Norabidetzea 🡪 Baloia nondik datorren eta nora bota behar dugunaren arabera, gure gorputza norabide batera edo bestera kokatu behar dugu.
* Ahal den guztietan oinarrizko jarrera hartu.
* Buru balioari norabidetua egongo da.
* Kasu honetan, besoak aldakaren pareak tolesturik kokatuko ditugu.

Baloia jotzean

* Baloia kopetaren gainean ukitzen da.
* Eskuekin kopa/katiluaren itxuran irekita, sartu une bat utzian baloiaren beheko aldea sartzeko.
* Hatzak irekita eta erdi tolesturik. Erpuruek eta erakusleek erron edo hiruko bat osatzen dute.
* Baloia hatz puntekin ukitzen da, hatz guztiekin.

Baloia jo ondoren

* Gorputz guztia balioa bota dugun punturantz luzatzen da.

*Besaurreko ukitua*

-Harrerarako (sakea hartzeko) eta defentsarako (eraso baten ondoren) erabiltzen den ukitua da.

Baloia jo aurretik

* Oinarrizko beheko jarrera.
* Beharrezko bada desplazamendua, geldialdia eta norabidetzea (baloi nora bota nahi dugun eta nondik datorren kontuan hartu behar dugu).
* Enborra aurrerantz etzanda, sorbaldak aterata (zifosia sortuz). Horrela, abdominalak erabiliz mugimendua egiten laguntzen dugu.
* Burua altu, baloiari begira.
* Eskuak heltzeko bi modu daude:

1. Iturri batetik ura eraten egongo bagina bezala kokatuko ditugu eskuak, eta ondoren hatz lodiak elkartu egingo ditugu.
2. Esku bat ukabila bezala itxiko dugu, eta besteak esku hori borobildu edo inguratuko du, hatz lodiak aurrera eramanez.

* Besoak luzatuak eta biak parean kokatuko ditugu, kanpora errotatuak 🡪 Besaurreak kanporantz errotatuko ditugu eta eskumuturretan beherantz estentsionatuta.

Baloia jotzean

* Baloi besaurreen erdiko erenarekin ukitzen da.
* Hanken ekintza egiten ari gaberen bitartean, sorbalda edo besaurrek baloia zuzentzen duten bitartean.
* Besoak sorbaldek finkatzen dituzte, beharrezko denean baloiari indarra kentzen zai edo bultzatu egiten da.
* Ukondoak guztiz luzatuak egon behar dira, oso garrantzitsua da besaurrean ongi norabidetzea.
* Hankek egiten duten bultzada garrantzitsua da.
* Angeluak oso garrantzitsuak dira, baloia ondo bideratzeko.

Baloi jo ondoren

* Hankek baloiaren norabidean luzatzen dira.
* Balioa biratu gabe irten behar da.

*Segurtasuneko sakeak*

-Bi segurtasuneko sake ezberdindu ditzakegu:

1. Beheko sakea

* Aurreraka egiten den sakea da.
* Baloi jo aurretik:
  + Sorbaldak, ondoko marrarekiko paralelo kokatu behar ditugu.
  + Eskua gogo jartzea garrantzitsua izango da.
  + Gorputza zelaira norabidetua.
  + Beso eragilearen kontrako hanka aurreratua.
  + Hankak erdi tolesturik.
  + Baloia beso eragilearen kontrako aldeko eskuarekin heltzen da, beso eragilearen aldeko aldakaren altuera, sorbaldaren parean eta gorputzaren aurrean 🡪 Baloia ez badugu posizio horretan jartzen, aldeetara joango zaigu. Horrez gain, jartzen dugun altuera ere garrantzitsua izango da, besoaren bultzada guztiz aprobetxatzeko.
  + Beso eragilea atzera eta zuzen eramaten da eta ibilbide guztian zuzen mantentzen da.
* Baloia jotzean:
  + Baloia gora bideratu behar dugunez, bere erdi-behe zatian jotzen da esku guztiarekin.
  + Eskua gogor jartzen da, koilara forman.
  + Atzetik aurrera burutzen da mugimendua, gorputz guztiarekin hankak luzatzen. Momentu horretan beso eragilea aurreratzen da baloia bilatuz.
  + Balioa heltzen den eskua, juxtu kolpeoa baino lehenago kentzen da 🡪 Baloia ez da jaurti behar, bestela baloia kolpeatzeaz gain, baloiaren ibilbidea kontrolatu behar dugu, eta horrek zailtasuna handitzen du.
* Balioa jo ondoren:
  + Beso eragileak mugimendua jarraitzen du, beti ere sorbaldaren marrarekiko elkarzut izaten saiatuaz.
  + Gorputzaren pisua atzeko hankatik aurrekora pasatzen da, batzuetan pausu bat emanaz.

1. Albokoa

* Aurrekoaren berdina da, baina diferentzia hauek ditu:
  + Jokalaria zelaiarekiko zeihar kokatzen da. Aldakak batzuetan zelaiarekiko elkarzut jartzen badira ere.
  + Baloia gorputzetik kanpo eusten da, aldakaren altueran.
  + Beso eragilearen mugimendua ez da s
  + Sorbaldekiko elkarzut, bera atzetik aurrera dator eta kanpotik barrura.

*Errematea*

-Errematea erasoko baliabide tekniko eraginkorrena da.

-Oinarrian, errematea baloia jotzean datzala esango dugu, baino goitik beherako ibilbide bat emanaz.

-Errematea ondorengo fase hauetan banatuko dugu (deskribapen sekuentzia bat da, horrela ez da irakasten):

* **Prestatze edo gerturatze pausuak**: pausu horiek errematatzaileak errematatzeko toki egokira joateko egiten ditu. Batzuetan ez dira beharrezkoak izaten.
  + Kolokatzailea eskuman baldin badago:
    - Eskuinak 🡪 4 edo 6rik oblikuo edo zehiar sartzen dira.
    - Ezkertiak 🡪 Eskuinek egiten duten bezala, baina 4tik zuzen sartzen dira.
* **Indarra hartzeko lasterketa edo batida**
  + Helburua 🡪 Energia horizontala, goranzko indar edo energia bertikal bihurtzea da. Batida, azkarra eta lurretik gertu egin behar da.
  + Batida motak:
    - Zehiarrak.
    - Elkartzutak.
    - Paraleloak (nesketan ohikoagoa izaten da) 🡪 Abiadura eta espazio irabazten dugu eta saltoa hanka batekin egiten da.
  + Ezker batentzako batida:
  + Eskuin batentzako batida:
  + Batida pausuen arabera:
    - Bi pausuekin erreferentzia hartzea errazagoa da hiru pausurekin baino.
    - Horrez gain, bi pausuekin oin bermatze gutxiago egiten ditugu.
    - Bi pausuko batida nola irakatsi:
      * Pausuen ordena zein den 🡪 Lehenengo pausuaren luzeraren garrantzia azpimarratu (beste ez dugu gorantz egiten saltoa, aurrerantz baizik) 🡪 Amaiera, ezkerra pixka bat aurreratuta egon beharko da.
  + Bi hankak bermatuta daudenean, besoak atzera eta gora desplazatzen dira, atze-aurre mugimendu bat eginez.
* **Hegaldia eta beso eragilearen prestatzea**
  + Beso eta hanken arteko koordinazioa:
    - Salto egiteko dugun ahalmena aprobetxatzen laguntzen dute.
    - Besoek gorputza airean tente eta orekaturik mantentzen laguntzen dute.
  + Saltoaren puntu altuenean:
    - Enborraren flexio dortsal bat ematen da.
    - Beso eragilea ukondoa tolestua eta altu duelarik atzerantz mugitzen hasten da.
    - Beste besoa gorputzaren aurrean zuzen mantentzen da oreka lortzeko.
    - Beso eragilea ahal duena atzeratu denean indarra hartzeko, aurreratzen hasten da pixkanaka-pixkanaka luzatzen doan bitartean.
    - Mugimendu hori oso¡ azkarra izan behar da, latigazo bat joko bagenu bezala.
    - Beso eragilea aurreratzean, enborraren flexio dortsala, luzapen batean bihurtze da.
    - Beste besoa, bi besoen mugimendu sinkronizatu batean, lurrera jaisten da poliki-poliki beso eragileak baloia jotzean altuago egoteko.
* **Kolpeoa**
  + Baloia goiko zatian jotzen da besoa erabat luzatuta dagoela, esku guztiarekin, gorputzaren aurrean eta ahal bada, beso eragilearen parean.
  + Baloia jotzean eskuaren luzapen dortsala ematen da, baloiari beherazko errotazio efektu bat emanaz. Ondoren beso eragileak bere mugimendua zuzen jarraitzen du.
* **Lurreratzea:** oso orekatu izan behar da, bi oinen gainean, saltoaren indarra giltzadura guztiekin amortiguatuaz. Lurreratzea ongi burutze garrantzitsua da lesioak ekiditeko eta jokoak jarraitzen badu, bertan egoteko.

*Teniseko sakea*

-Sakea, erasoko lehenengo elementua da, bere bidez puntua lortu dezakegulako.

-Bi oinak lurrean bermatuta egiten den **goiko sakea** bezala ere ezagutzen da.

-Nahiz eta lurretik edo esekiduran (saltoa) egiten den sakea, bi mota ezberdindu ditzakegu:

1. **Indarrezkoa edo potentziala** 🡪 Errematearekin erlazio handia du. Baloia errotatuz doa, azkarrago.
2. **Flotantea** 🡪 Baloiak kasu honetan ez du errotatzen. Esku luze dugula, kolpe gogor baten bidez jaurtitzen dugu baloia (kolpeoa gelditzean, sorbaldako mina izaten dugu, horregatik hastapenen ariketak egiten dira sorbalda lantzeko).

Baloi jo aurretik

* Enborra zuzen eta zelaira norabidetua.
* Sorbalden marra, hondoko marrarekiko paralelo.
* Beso eragilearen kontrako oina aurreratua.
* Hankak aldaken zabaleran irekia, oreka lortzeko. Horrez gain, gorputzaren pisua atzeko hankan dago.
* Baloia gorantz jaurtitzen da esku bakarrarekin edo bi eskuekin.
  + Transferentzia 🡪 Errematea aurretik lantzen baldin badugu, **transferentzia** hobeagoa izango da.
* Beso eragilea sorbalda atzera eta gora eramanaz prestatzen da. Ukondoa altu eta eskua jaitsi gabe.
* Kontrako besoa jaisten doa eragilea prestatzen den bitartean.

-Geldi gaudela egite errazagoa da, oinez egitea baino (oinez egitean, inpultsua hartzen dugula esaten da).

-Baloia, jo behar dudan besoaren sorbaldara jaurtiko dut.

-Baloia bi eskuekin jaurtitzen badut, hobeto kontrolatzen dut baloia esku batekin jaurti baino, baina beso eragilearen prestatze ez digu laguntzen.

-Baloia oso altu botatzen badut, balioaren ibilbidea kontrolatzea beharrezkoa izan behar da, estela kalkulu arazoak izango ditugu eta ez dugu momentu egokian kolpatuko baloia (sake potentzialean, flotantean baino altuago bota behar da baloia).

Baloia jotzean

* Besoaren ibilbidea, errematean egiten dugun berdina da, ezberdintasun bakarra, baloia non edo ze tokitan kolpatu behar den da.
* Baloia bere erdi-behe zatian jotzen da.
* Baloia esku guztiarekin jotzen da.
* Baloia, besoa guztiz luzatua dagoela jotzen da, bi oinak lurrean daudela eta sorbaldaren gainean 🡪 Besoa goran dagoela jo behar da, bestea erremateko transferentzian negatiboki eragingo digu.
* Gorputzaren pisua, beso eragilearen kontrako hankara pasatzen da, aurrerantz.

Baloi jo ondoren

* Besoak mugimendu normal jarraitzen du eta zelaira sartzen dara defentsan.

*Blokeoa*

-Defentsako lehenengo elementua da. Bere bitartez, errematearen ekintza mugatu dezakegu, baloia ukituaz edo geldituaz.

-Boleibolean, eskua beste zelaian sartu dezakegun ekintza bakarra 🡪 Hau, baloia gure zelaira ez etortzeko egiten dugu.

-Blokeoak bi helburu ditu:

1. Baloia gelditzea
   * Beste zelaian utziaz.
   * Gure zelaira modu errazean pasa dadila.
2. Zelaiko zati bat estaltzea

-Lehenengo helburua kontuan hartuta, baloia gelditzea, bi blokeo mota ezberdindu ditugu:

1. Erasokoa blokeoa 🡪 Baloia erasotzen dugu beste zelaian uzteko asmoz. Eskuak beste zelaian sartzen dira (eskuak gogor, ahal dudan gehiena tapatu).
2. Defentsako blokeoa 🡪 Baloia ukitzen edo gelditzen saiatuko gara, gure zelaira pasatzean indar gutxiagorekin pasa dadin, eskuen ahurrak gorantz harriko ditugu, flexio dortsal baten bitartez. Blokeo mota honetan, altura bilatzen dugu.

Hasierako jarrera

-Posizioa alerta bat denez, enborra zuzen eta tente.

-Hankak pixka bat tolesturik (10º), sorbalden zabaleran irekiak.

-Oinak elkarrekiko paralelo eta sarearekiko elkarzut (perpendikular).

-Eskuak aurpegiaren parean, gorputzarekiko aurreratuak eta irekiak.

-Oso garrantzitsua da behatzea (oinetatik hasita).

-Sarearekiko distantzia 🡪 Trizepsak lurrarekiko paralelo egon behar dira.

Desplazamenduak

-Soilik, beharrezkoak badira burutuko ditugu.

-Hauek, blokeoa toki eta momentua egokian egiteko egiten ditugu, hau da, *blokeo kokatzea* egiteko.

-Motak:

* Alboko pausu gehituak 🡪 Blokeoan kokatzea.
* Gurutzatuak 🡪 Pausu hauek egin ondoren, beti berriz ere norabidetu beharko nahiz.
* Gurutzatu – gehitua eta gehitu – gurutzatua 🡪 Azkar eta distantzia handia burutzen dugu.

-Gelditzea eta gorputza kokatzea: oinak eta aldaka.

Blokeoa kokatzea

-Blokeoa kokatzea, blokeatzeko tokian jartzea da.

-Blokeoaren kokatzea baloitik gertuen dagoen jokalariak egiten du:

* Beso eragilearen parean (hastapenean gehin bat).
* Zelaiko zati bat estaltze (gero eta nagusiagoek egiten dute).

-Defentsako bukaerako posizioen arabera, blokeoa zenbat jokalarik egin behar duten jakingo dugu:

* **1** – 2 – 3
* **1** – 3 – 2
* **2** – 2 – 2
* **2** – 1 – 3

Blokeoaren denbora

-Baloiaren ibilbide ata altueraren arabera, noiz salto egin behar dudan jakin:

-Erasotzailea sarearekiko dagoen distantziarekin.

-Blokeoa ongo kokatzea eta salto egiteko momentua ongi kalkulatzea, salto handi bat egite baino garrantzitsuagoak dira.

Hegaldia

-Salto egin baino lehenago, hankak tolestu egiten dira (90º). Ondoren, hanka eta besoak gorantz indartsu luzatzen dira, hegaldi bertikal bat eginez.

-Besoek altuera maximoa bilatzen dute eta sare gaina gainditzean beste zelaian sartzen dira.

-Beso eta besaurrearen arteko distantzia, baloia ez pasatzeko adinakoa izan behar da.

-Gorputza tentsioan egon behar da eta eskuak beste zelaian sartzean “arko” abdominal bat egiten da. Hau, minik ez hartzeko egiten da.

-Eskuak guztiz irekiak eta gogorrak egon behar dira, beste zelaiaren erdi aldera eta bera norabidetuak.

-Begiek irekita eta baloia begi bistatik galdu gabe.

Lurreratzea

-Besoek gorputzarekiko duten angulazioa desegin behar da sarea ukitu gabe, hau da, eskuak atzeratu eta jaitsi egin behar dira.

-Baloia begiekin jarraitu behar da.

-Oso orekatua izan behar da, bi oinen gainean, saltoaren indarra giltzadura guztiekin amortiguatuaz, azkar erreakzionatzeko. Salto egitean eta lurreratzean, onak ia puntu berdinean egon behar dira, lesioak ekiditeko eta faltarik ez egiteko.