**MINIBOLEIBOLA**

*Definizioa*

-Hastapenean, hasiera batean kolaborazio solik lantzen hasten gara, hau da, egoera erraz bat jartzen diegu haurrei. Ondoren, modu progresibo batean zailtasuna handitu egingo dugu (arerio sartuz, adibidez).

-Txikiekin jokatzen den modalitatea da, baina guk ere jolas dezakegu gure helburu eta beharren arabera.

-Ekialdeko Alemanian sortu zen joko erraz hau:

* Sarea txikitu zuten.
* Kantxa murriztu zuten.
* Baloi txikiagoak erabiltzen zituzten.

-Irakaskuntzarako erabiltzen den kirol edo joko bat dela esan dezakegu.

*Aplikazio esparruak*

-Eskola, kirol eskola eta aisialdiko jarduerak.

*Zelaiak, sakea eta sarea, mailaren arabera*

-Benjaminak (10 urte)

* Zelaia
	+ 3 vs 3
	+ 4,5 m zabalera x 9 m luzera.
* Sakea
	+ Hondoko marra.
* Sarea
	+ 2 m.

-Alebinak (11-12 urte)

* Zelaia
	+ 4 vs 4
	+ 6 m zabalera x 12 m luzera.
* Sakea
	+ Hondoko marra.
* Sarea
	+ 2,10 m.

-Bi kasuetan barilak ez dira beharrezkoak.

*Taldeen egitura*

-Benjaminak 🡪 3 zelaian eta gutxienez 4 partidan.

-Alebinak 🡪 4 zelaian eta gutxienez 5 partidan.

* Bi kasuetan, txandaka jokatzen dute.
* Jokalari bakoitzak gutxienez set bat jokatu behar du.
* Horrez gain, gutxienez 10 jokalari eraman behar dituzte.

*Baloia*

-Zirkunferentzia: 62-64 cm.

-Pisua: 190-220 gr.

*Puntuaketa*

-Puntu bat jokaldi bakoitzean.

-3 set (beti jokatzen dira hirurak).

-25 puntutara.

-26 puntura gehienez.

-Sailkapena 🡪 2 – 1 – 0.

*Hutsarteak*

-Talde bakoitzak 30 segundo ditu hutsarte bat egiteko.

-Set bakoitzean, 2 hutsarte egin ahal dituzte.

-Bizkaia ez da hutsarterik eskatzen 🡪 Entrenatzailea jokalariengandik oso gertu dagoenez, hutsarte baten egongo balira bezala komunikatzen dira.

*Aldaketak*

-Benjamin 🡪 2 aldaketa set bakoitzean.

-Alebinak 🡪 3 aldaketa set bakoitzean.

* Kontuan izan behar ditugu set osoa jokatzen duten jokalariekin, hau da, jokalariak txandakatzen joan behar gara, helburua denok jokatzea delako.

*Teknika*

-Hatz ukitua.

-Besaurre ukitua.

-Sakea.

-Baloia goitik jotzea.

*Progresio taktikoa*

* 1 + 1, 1 x 1.
* 2 + 2, 2 x 2.
* 3 + 3, 3 x 3.
* 4 + 4, 4 x 4.

*Espazioaren erabilera*

-Espazioa luzeran erabiltzea.

-Espazioa zabaleran erabiltzea.

-Espazioa erabilpen mistoa.

* Lortu nahi ditugun helburuen arabera, espazioaren erabilera moldatuko dugu.



* Horrez gain, blokeoak egiteko desplazamenduak lantzea oso garrantzitsua da.

*Mailen arteko ezberdintasunak*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Benjaminak** | **Alebinak** |
| **Adina** | 10 urte | 11-12 urte |
| **Zelaia** | - 3 vs 3- 4,5 m zabalera x 9 m luzera. | - 4 vs 4- 6 m zabalera x 12 m luzera. |
| **Sakea** | Hondoko marra | Hondoko marra |
| **Sarea** | 2 m | 2,10 m |
| **Taldeen egitura** | 3 zelaian eta gutxienez 4 partidan | 4 zelaian eta gutxienez 5 partidan |
| **Aldaketak** | 2 aldaketa set bakoitzean | 3 aldaketa set bakoitzean |

