

Conoce el Waterpolo

la técnica



Edita: Federación Andaluza de Natación
Fuente: "Cuadernos de Formación Técnica. Programa de Iniciación al Waterpolo". Carlos Serra Castañeda.
Diseño y maquetación: Nfoque Publicidad
Impresión: Excma. Diputación Provincial de Córdoba
Córdoba, junio de 2005

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
LA INICIACIÓN	3
METODOLOGÍA	4
RECURSOS HUMANOS	5
RECURSOS MATERIALES	5
FUNDAMENTOS TECNICOS	6
ELEMENTOS DEL JUEGO.	6
NORMAS O REGLAS BÁSICAS	8
HABILIDADES ACUATICAS	9
DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES	9
Nado crol cabeza hundida.....	9
Nado crol cabeza fuera.	9
Nado espalda sentado.....	9
Braza vertical.....	9
Nado de over.....	9
POSICIÓN DE BASE	9
Posición de base estática.....	9
Posición de base en movimiento.....	10
Posición vertical sin manos	10
Posición vertical con una mano.....	10
Posición vertical con las dos manos fuera.....	10
CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y SENTIDO	10
Cambios de crol a espalda.....	10
Cambios de crol a crol.....	10
Cambios de crol a espalda.....	10
CAMBIOS DE POSICION DE BASE VERTICAL	10
Salto verticales a una mano	10
Salto horizontales a una mano	11
COMBINACIONES EN DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES Y VERTICALES	11
Nado-Salto vertical. Nado-Salto horizontal.....	11
MANEJO DE BALÓN	11
DESPLAZAMIENTO HORIZONTAL	11
Nado con balón cabeza fuera.....	11
Nado con balón, patada de tijera.....	11
Nado con balón con parada y arrancada.....	12
AGARRE DE BALÓN.	12
Agarre de balón por abajo, lateral y por arriba.	12
CAMBIO DE DIRECCIÓN Y SENTIDO CON BALÓN	12
Nado con balón y cambios de dirección.	12
Nado con balón con cambio de sentido.....	12
Toma de balón sobre la espalda	12
Giros verticales con balón	12
PASE CON BALÓN	12
PASES DINÁMICOS	12
Autopase.	12

Pase de hombro	13
Pase de medio revés.....	13
Pase de espalda.....	13
PASE VERTICAL.....	13
Pase de frente	13
Pase parabólico.....	13
Pase de palmeo.....	13
Pase rectificado	13
Se realiza ante presión del defensor variando el arco del movimiento.....	13
Pase con finta.....	13
Pase previo a una finta de engaño tratando de superar al contrario.	13
LANZAMIENTOS A PORTERÍA	14
LANZAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO HORIZONTAL.....	14
Lanzamiento de hombro o sueco	14
Lanzamiento de empujón o Bozsi.....	14
Lanzamientos sobre la espalda.....	14
Lanzamiento previa finta	14
LANZAMIENTO EN POSICION VERTICAL	14
Lanzamiento de frente con el brazo armado	14
Lanzamiento parabólico	14
Lanzamiento de revés, barrido y cuchara.....	14
SESIONES PRÁCTICAS.....	15

INTRODUCCIÓN

El waterpolo es un deporte con un enorme potencial de alternativas, ofreciéndonos recursos en ámbitos complementarios al competitivo, como es el recreativo y el educativo o formativo, aunque éste último deber considerarse implícito en los demás.

Así, las cualidades de esta actividad las podríamos justificar por:

1. El amplio repertorio cinético que comprende, así como el potencial para trabajar las cualidades físicas.
2. Los valores de ingenio, dotes de compañerismo y compenetración que requiere en sus planteamientos tácticos.
3. El progreso rápido y gradual en los aprendizajes. (Esto dará paso a la fase competitiva a un entreno intenso y sistemático y en ocasiones muy duro).
4. El gran atractivo que supone una práctica de equipo en la que interviene el balón.

LA INICIACIÓN

La edad ideal para comenzar en esta actividad podríamos situarla en los ocho años, aunque en una edad anterior (6 años) se puedan proponer “actividades jugadas o predeportivas”.

Esto se justifica al ser el waterpolo un “juego de reglas”, fase que aparece en el niño a los seis años, edad a la que también se diversifica su estructura anatómico-fisiológica.

En este sentido presentarle actividades en forma de “juego reglado” tendrá un doble efecto beneficioso como son “la aceptación de las reglas” y la atracción (afición) por este deporte.

Para iniciarse a esta edad en el aprendizaje básico se requerirá un nivel de aptitud que obligará a disponer de un dominio elemental del medio. El alumno deberá conocer de una forma general las habilidades básicas: una percepción, control y coordinación de las propulsiones en tres estilos, así como un cierto dominio de otras habilidades como las distintas flotaciones, el salto o el buceo.

No se exigirá un buen dominio técnico de las mismas, ni conocer otras habilidades complejas como las salidas, virajes, etc.

- Los **objetivos** principales del programa se concretan en:

1. Adquirir un dominio de las habilidades generales de la natación.
2. Adquirir un dominio de las habilidades específicas del Waterpolo.
3. Potenciar el desarrollo de las cualidades físicas.
4. Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo.
5. Alcanzar el conocimiento y la aceptación de las reglas.

- La estructura general del programa es:

- A. Parte Genérica (Natación)
- B. Parte Específica (Habilidades Específicas de Waterpolo)
- C. Estrategias básicas del juego
- D. Reglamentación

A. Parte Genérica: Tiene por objetivo el dominio de las habilidades de la natación, así como el servir de base para potenciar el desarrollo de las cualidades físicas necesarias en esta práctica deportiva.

B. Parte Específica: Tiene por objetivo el desarrollo del aprendizaje de las habilidades específicas del waterpolo, dividiéndolas en grupos para definir los objetivos y establecer las progresiones de la programación.

Estos grupos de habilidades son:

1.- Habilidades motoras con relación al medio incluyendo como contenidos: Desplazamientos horizontales; posiciones de base, estacionarias y dinámicas; cambios de dirección, sentido y equilibrio.

2.- Habilidades motrices con balón incluyendo como contenido: Agarre de balón; nado con balón; cambios de dirección, sentido y equilibrio con balón; pase y recepción; lanzamientos.

3.- Habilidades combinadas: Son las que requieren la ejecución combinada de los grupos anteriores, integradas en una sola secuencia para aplicarlas a situaciones de juego.

C.- Estrategias básicas del juego: Son las tareas encaminadas a desarrollar los conceptos de agilidad y capacidad de anticipación de las situaciones que el juego plantea, diferenciando defensa y ataque. Se desarrollarán aspectos tales como: Marcaje sobre el oponente; apoyo al compañero; juego abierto o cerrado; posiciones de juego; desmarque; eficacia de pase; riesgo defensivo; probabilidad de lanzar; anticipación (portero).

D.- Reglamentación: Es el conocimiento y aceptación de las reglas de juego. ("Fair Play")

METODOLOGÍA

- La edad condicionará la metodología y la temporalización a establecer, además de los propios contenidos referidos principalmente a las habilidades generales del medio, debiendo para ello establecer grupos de edad.

Entre ocho y diez años se priorizará en el dominio de la técnica de nado y resistencia aeróbica, mientras que de once a catorce seguiremos trabajando la resistencia aeróbica, además de potenciar la velocidad y la fuerza.

- La frecuencia adecuada debería rondar entre 3 y 5 sesiones semanales de un grupo a otro.
- Los estilos de enseñanza: Será conveniente introducir estilos que estimulen la participación de los alumnos. El mando directo, inicialmente necesario para introducir algunas destrezas, irá dando paso a otros más activos como las designaciones de Tareas, y en grupo mas avanzados el descubrimiento guiado.

Llegado a cierto nivel de aprendizaje será un buen recurso metodológico, en la forma y carácter de mayor o menor competitividad, que considere el técnico, convocar encuentros, formando equipos, estableciendo liguillas, campeonatos o simplemente exhibiciones. Estas fórmulas servirán para incentivar al alumno y acercarlo hacia la auténtica realidad de una disciplina tan atractiva como es el waterpolo.

RECURSOS HUMANOS

El papel del monitor o educador debe ser en todo momento el de un “mediador” entre el alumno y la actividad, con capacidad de adaptarse a la edad y nivel de sus alumnos, teniendo presente que:

- En los grupos de iniciación deberá ofrecer una imagen de seguridad, así como de refuerzo en la esfera afectiva.
- Deberá motivar, a partir de un componente lúdico, lo que hará despertar el interés de la “actividad reglada” en forma de juego.
- En los grupos avanzados el esfuerzo afectivo dará paso a otro más de compenetración y comprensión de la actividad a través de la esfera cognitiva. De “educador” se pasará a ser “preparador”.
- La ratio convendrá situarla entre 10 y 15 alumnos por monitor. Un número superior despersonalizará la enseñanza y la atención a los progresos de los propios alumnos.
- La duración de la sesión será aproximadamente de 50 minutos de trabajo efectivo en el agua.

RECURSOS MATERIALES

- El vaso será conveniente que desde el principio del aprendizaje, el vaso tenga una profundidad mínima de 1,80 m., aunque uno mixto pueda servir de ayuda para el aprendizaje de ciertas habilidades.

Según la estructura del programa será necesario disponer eventualmente de un espacio lo más aproximado a las medidas del campo de juego. Ello permitirá familiarizarse con las medidas reales del juego en los supuestos tácticos que se realicen, aunque en niveles de iniciación es posible adaptarse a superficies inferiores, ya que se desarrollan fundamentalmente actividades de ejecución individual.

- Las porterías serán reglamentarias, aunque se pueden adaptar otros tipos que puedan favorecer el aprendizaje.

- Los balones tendrán medidas reglamentarias pudiéndose introducir otros tamaños en actividades jugadas que potencien el buen dominio de los mismos.
- Los gorros y señalizaciones pueden ser recursos útiles, sirviendo de incentivos en el progreso de los alumnos.

FUNDAMENTOS TECNICOS

Podemos definir el waterpolo como un deporte de equipo con unas normas que se han institucionalizado, que se practica en una superficie limitada de piscina entre dos conjuntos de siete jugadores (seis y el portero) con la finalidad de introducir el balón en la portería contraria.

La realización de este deporte no es fácil al ser una actividad acuática de equipo muy completa, donde se requieren unas facultades físicas elevadas, además de un gran dominio del medio acuático.

La habilidad técnica es otra cualidad a tener en cuenta ya que los jugadores deben familiarizarse con el balón para dominarlo y hacer más fáciles los gestos deportivos. Otra cualidad a destacar es el conocimiento, desarrollo y entrenamiento de los sistemas tácticos de equipo para poder desequilibrar al adversario.

ELEMENTOS DEL JUEGO.

El waterpolo se lleva a cabo en un terreno que presenta unas dimensiones y espacios de juego delimitados. En cuanto a la longitud del terreno, la distancia máxima entre las líneas de gol será de 30 m. y la mínima de 20 m.

La anchura del campo máxima es de 20 m. y la mínima de 8 m. En competiciones femeninas las dimensiones máximas serán de 25 x 17 m. La profundidad del agua nunca deber ser inferior a 1.80 m.

Respecto a la portería la anchura de ésta es de 3 m. (desde el interior de los postes) mientras que la altura desde la superficie del agua es de 90 cm.

El balón debe pesar entre 400 y 450 gr.

Además de estas delimitaciones en el campo existen varias señalizaciones que se utilizan en el desarrollo del juego:

Línea de 2 metros: Esta línea señalada con marcas rojas delimita una zona de 0 a 2 m., en la cual ningún atacante sin balón puede permanecer, ya que en ese caso se señalaría fuera de juego.

Si en esta zona penetra el atacante poseedor del balón, cualquier compañero puede entrar en ella, pero situándose siempre por detrás del jugador que posee el balón.

Línea de 4 metros: Esta línea señalada con marcas amarillas es la zona de penalti y lugar donde se ejecutará la pena máxima. Delimita una zona de 2 a 4 m., en la que cualquier falta realizada a un jugador con opciones de gol puede ser castigada con penalti.

Línea de 7 metros: Línea de reciente incorporación, señalada con marcas verdes y que marca la línea de 7 m. hasta la línea de gol. Por detrás de esta línea cualquier jugador que reciba falta, podría lanzar directamente a portería. Si la falta se comete fuera de la zona de 7 m. deberá ejecutarse mediante pase a un compañero.

Zona de Exclusión o Reentrada: Son los espacios destinados a los jugadores expulsados temporalmente y los jugadores suplentes que van a realizar su entrada en el campo de juego. Estos espacios están ubicados en la parte derecha de la portería propia (contraria a la mesa).

Los Árbitros: Hay dos árbitros como jueces de partido que utilizan un silbato estridente para señalar los inicios de juego, los goles, las faltas y otras circunstancias de juego.

El Juego: La duración del partido será de cuatro partes de siete minutos de juego efectivo. Los equipos están formados por trece jugadores de los cuales están siete en el campo y otros 6 como suplentes. En el terreno de juego son seis jugadores y el portero. Los equipos se diferencian por el color de sus gorros. Estos gorros, normalmente son azules y blancos, se colocan en la cabeza, atados bajo el mentón. Todos están numerados y deben disponer de orejeras protectoras; los porteros llevan el gorro de color rojo.

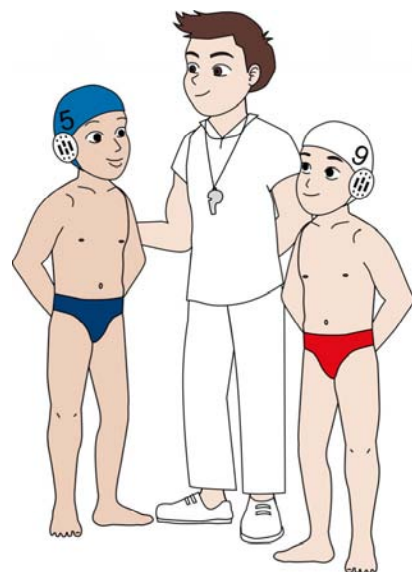
El partido se inicia cuando los árbitros señalan con su silbato que los equipos puedan dirigirse nadando en busca del balón que se encuentra en el centro del campo.

Cuando el jugador entra en contacto con el balón se pondrá en funcionamiento el cronometro. La línea de medio campo también sirve para delimitar el espacio que los porteros pueden cruzar, aunque si la ocasión del juego lo permite puedan lanzar a portería contraria y marcar gol.

Se considera gol cuando el balón cruza enteramente la línea de gol entre los postes de la portería.

El gol puede ser marcado con cualquier parte del cuerpo, excepto con puños y las dos manos.

El tiempo máximo de posesión del balón del equipo atacante es de 35”.



POSICIONES DE JUEGO

Durante el juego de waterpolo existen unas posiciones que ocupan los jugadores:

La posición 1: Es la zona que ocupa el extremo derecho del ataque, que puede ser zurdo para obtener un mayor espacio de tiro. Su defensor es el defensor de 1.

La posición 2: es la zona ocupada por un interior derecho, que también podría ser zurdo. Le defiende el defensor 2.

La posición 3: Es la zona central del ataque y la más alejada de la línea de gol, ocupada por el jugador con mayor sentido de la distribución del juego y con gran potencia de lanzamiento. Su defensor es el defensor de 3.

La posición 4: Es la zona ocupada por un interior izquierdo, normalmente diestro para tener un mayor espacio de lanzamiento. Su defensor es el defensor de 4.

La posición 5: Es la ocupada por un extremo izquierdo. La defiende el defensor de 5.

La posición 6 o BOYA: Es el eje del ataque, que juega de espalda o de lado a la portería, y por lo tanto de cara a sus compañeros. Su defensor es el defensor de boya.

Finalmente el portero, reconocido por su gorro rojo, es el único jugador que ocupa el espacio de portería, que puede pasar el balón con las dos manos, pero que no puede pasar de medio campo.

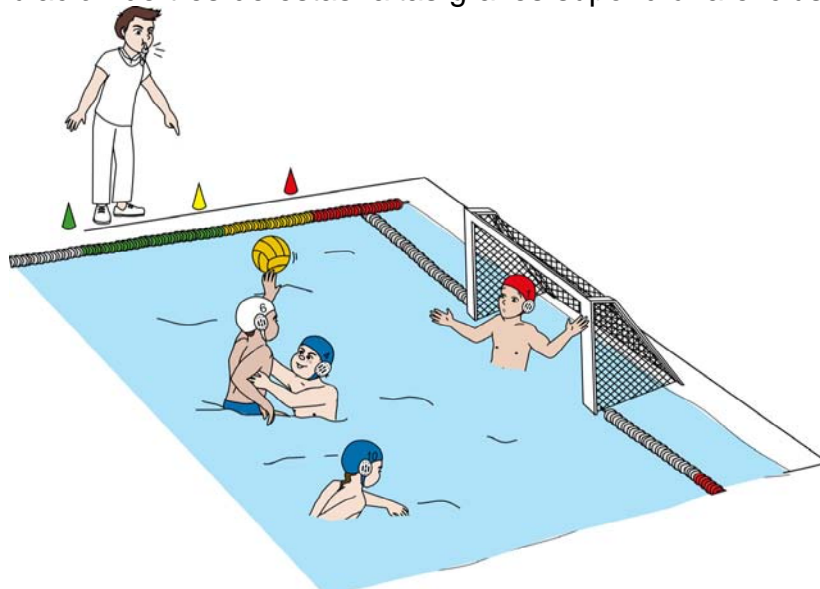
NORMAS O REGLAS BÁSICAS

En el Waterpolo los jugadores de campo no pueden agarrar el balón con las dos manos o golpearlo con el puño. Así como agarrarse o apoyarse en la portería, o empujar o apoyarse en un contrario.

Un jugador que comete una falta considerada grave como golpear, agredir, hundir o sujetar a un contrario puede provocar una expulsión temporal o un penalti si se produjo dentro de la zona de 4 m. ante opciones claras de gol.

El tiempo máximo de exclusión del juego es de 20'', salvo que el equipo del jugador excluido recupere la posesión del balón o se marque gol.

La acumulación de tres de estas faltas graves supondrá la exclusión definitiva del juego.



HABILIDADES ACUATICAS

DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES

Nado crol cabeza hundida.

El nado del jugador de waterpolo para el avance y desplazamiento a lo largo del campo es el crol standard; la forma más eficaz y rápida de desplazarse. Básicamente no hay diferencia de un estilo a otro.

Nado crol cabeza fuera.

El nado ante situaciones de juego se debe realizar con la cabeza fuera para así poder controlar todas las componentes del juego: jugadores del mismo equipo, contrarios, balón, etc.

El nado cabeza fuera debe de suponer una brazada mas corta y abierta para poder desplazar el balón, así como un aumento de la frecuencia de brazada con respecto a la standard, la cabeza al permanecer alta presenta un rozamiento mayor, y un hundimiento de las caderas que se debe superar con un aumento del batido de piernas. La cabeza no se ladea sino que se mantiene con la mirada hacia delante.

Nado espalda sentado.

Nado que permite controlar el juego o recibir un pase por delante del balón, o recuperar la posición para poder reiniciar una situación de ataque o defensa sin perder de vista el juego.

El nado se realiza con una patada asimétrica o de braza, de tal forma que el avance no es continuo sino a saltos. La posición es sentada y no horizontal para tener una buena visión del campo en posición vertical. La brazada es abierta hacia los lados, y más corta para aumentar su frecuencia y no dificultar su visión delantera.

Braza vertical

Este nado se realiza sin hundir la cabeza en ningún momento. La brazada y patada son cortas. Se trata de mantener el cuerpo lo mas elevado posible sin perder de vista el juego.

Nado de over

Ejercicio que nos permite a través de esta patada lateral asimétrica un cambio de ritmo o conseguir una velocidad inicial previa a un nado rápido o un cambio de ritmo.

Se realiza sobre un costado con el brazo interior estirado; la patada es asimétrica de forma que cuando una pierna está dirigida hacia delante, la otra está flexionada atrás.

POSICIÓN DE BASE

Posición de base estática

En posición vertical o inclinada 45°, las piernas ejecutan junto a los brazos unos movimientos circulares y asimétricos que permiten mantener el cuerpo fuera del agua lo mas elevado posible para poder reaccionar y contemplar todas las situaciones de juego.

Es importante insistir en el trabajo de piernas y reducir el de brazos, evitando así su fatiga previa ante la inminencia de la salida de éstos al exterior para recibir un balón u otra acción.

Posición de base en movimiento.

Adoptando la posición de base, manteniendo las caderas lo mas elevadas posible, se pueden hacer desplazamientos en círculos para controlar al oponente y el desplazamiento del balón.

Posición vertical sin manos

Posición mas vertical que la de base, las piernas en tandem, mientras una está en extensión, la otra se encuentra en flexión profunda, los brazos se encuentran en la superficie pudiéndose utilizar para pases, recepciones o acciones defensivas.

Posición vertical con una mano

Mantener la posición vertical con patada alternativa de piernas en tandem. Una mano presiona el agua muy superficial, mientras la otra se alza para una intercepción o bloqueo de pases, o lanzamientos por jugadores defensores en posiciones estáticas.

Posición vertical con las dos manos fuera.

La misma posición anterior con elevación de las dos manos. Requiere mayor fuerza de impulso de las piernas. La forma de cubrir el pase o lanzamiento en la defensa es más amplia y con mayor esfuerzo.

CAMBIOS DE DIRECCIÓN Y SENTIDO

Cambios de crol a espalda.

Esta combinación de crol y espalda en diferentes angulaciones y direcciones se realiza con la idea de buscar espacios libres de marca, sobre todo en ataque sin perder de vista el balón.

Cambios de crol a crol

La combinación de los nados de crol y regreso a crol sirve tanto para el jugador de ataque como de defensa, y permite el control del jugador y balón.

Cambios de crol a espalda

El nado de crol hacia delante con el regreso de espalda permite al jugador el control del juego tanto en el avance como en la vuelta a la posición.

CAMBIOS DE POSICION DE BASE VERTICAL

Saltos verticales a una mano

Partiendo de la posición de base ya sea porteros o jugadores de campo. Mientras una mano se apoya en el agua, la otra sale fuera del agua coordinándose con una fuerte patada final de ambas piernas.

Salto horizontales a una mano

Ejercicios propios de portero tras la posición de base. Se inicia el movimiento con apoyo del brazo al ángulo hacia donde se dirigirá el salto.

COMBINACIONES EN DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES Y VERTICALES

Nado-Salto vertical. Nado-Salto horizontal

Combinación de acciones: Pasar desde la posición de base y previa a una patada de tijera, nadar de frente, un salto en altura a una mano, ante posible interceptación de balón, se vuelve a adoptar la posición de base inicial, reiniciándose el nado ante una posible acción, y acabar con un salto horizontal o hacia delante ante una interceptación.



MANEJO DE BALÓN

DESPLAZAMIENTO HORIZONTAL

Nado con balón cabeza fuera

Se realiza con brazada más abierta y con una frecuencia de brazada superior a la realizada en el nado cabeza hundida. El batido igualmente es más acentuado para favorecer el impulso y conducción del balón.

La pelota se traslada con la nariz y con la estela de la brazada, y nunca con los brazos.

Nado con balón, patada de tijera

El impulso no es continuo sino a saltos, dependiendo de la patada. Es fundamental para iniciar una arrancada, cambio de ritmo o de dirección.

Nado con balón con parada y arrancada.

Realizando como ejercicio que facilita el cambio de ritmo para un cambio de dirección o de cualquier otro desplazamiento. Siempre se inicia con una patada de tijera.

AGARRE DE BALÓN.

Agarre de balón por abajo, lateral y por arriba.

La forma de elevar y agarrar un balón tiene una serie de opciones; de mayor seguridad es el agarre por abajo, ya que no importa la superficie de la mano. Las otras son de toma lateral y agarre por arriba. Esta última necesita un pequeño impulso hundiéndose ligeramente el balón para aprovechar el movimiento de elevación.

CAMBIO DE DIRECCIÓN Y SENTIDO CON BALÓN

Nado con balón y cambios de dirección.

El nado con balón se realiza siempre con una o dos patadas de tijera antes del cambio de dirección para conseguir una inercia previa.

Nado con balón con cambio de sentido

El cambio de sentido consigue con un acercamiento de piernas al cuerpo, para reanudar el movimiento con una o dos patadas de tijeras acompañado de un movimiento contrario a la dirección inicial del brazo que no sujeta el balón para conseguir la inercia necesaria.

COMBINACIONES DE DESPLAZAMIENTOS HORIZONTALES Y VERTICALES CON BALÓN.

Toma de balón sobre la espalda

Forma de manejar el balón con seguridad para poder pasarlo posteriormente y de evitar perderlo ante presión del oponente.

Giros verticales con balón

Una vez tomado el balón, girar en posición vertical como ejercicio de dominio de la posición y de control de balón. Es más un ejercicio de habilidades que de práctica normal en el juego.

Como práctica de las anteriores habilidades se pueden ejecutar en continuidad todos los ejercicios anteriores.

PASE CON BALÓN

PASES DINÁMICOS

Autopase.

Acción realizada por un mismo jugador para superar a un oponente y continuar el avance.

Pase de hombro

Pase realizado llevando hasta la altura del hombro para lanzarla hacia delante con una extensión del brazo. Normalmente se realiza en posición horizontal o en movimiento. Es un pase típico de boya como pase de control.

Pase de medio revés

Se ejecuta ante presión del oponente. Es rápido de efectuar y aprovecha el factor sorpresa. El codo marca previamente la dirección del pase.

Pase de espalda

Se realiza para alejar el balón del oponente y efectuar un pase parabólico con seguridad.

PASE VERTICAL

Pase de frente

Pase clásico para el inicio al pase de balón a la mano. Aprovecha la acción alterna de las piernas con el apoyo del brazo no ejecutor; el pase debe ser recto y se puede realizar por pareja o trío. Como variante se puede ejecutar con ambos jugadores mirando al frente, semejando el pase en ataque.

Pase parabólico

Pase realizado entre dos jugadores para evitar la intercepción de un oponente.

Pase de palmeo

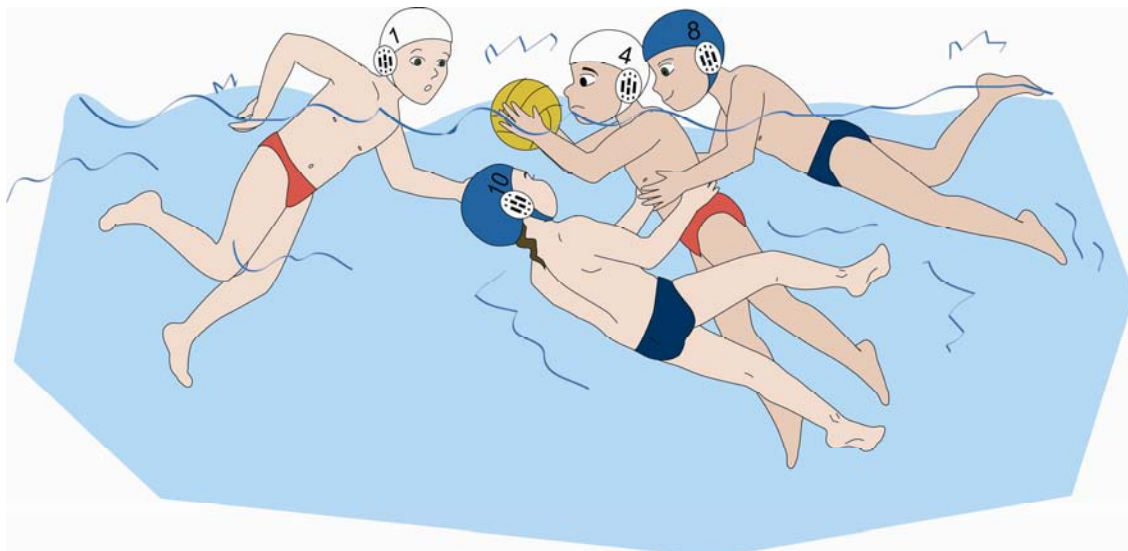
Pase corto y rápido con el codo en dirección al pase ante un oponente cercano, o para aprovechar una ventaja del compañero.

Pase rectificado

Se realiza ante presión del defensor variando el arco del movimiento.

Pase con finta

Pase previo a una finta de engaño tratando de superar al contrario.



LANZAMIENTOS A PORTERÍA

LANZAMIENTO CON DESPLAZAMIENTO HORIZONTAL

Lanzamiento de hombro o sueco

Se ejecuta de forma parecida al pase de hombro, debiendo ser mas potente cerca de la portería y realizándose cuando el contrario no puede elevarse.

Lanzamiento de empujón o Bozsi

Se ejecuta cerca de la portería mediante elevación del balón con la mano contraria a la que se va a lanzar y empujón de la mano ejecutora con los dedos en extensión y firmes.

Lanzamientos sobre la espalda

Se inicia con un desplazamiento que nos separa del centro de la portería por proximidad de un oponente, realizando un giro sobre la espalda que nos permite el lanzamiento.

Lanzamiento previa finta

Después de avanzar al ángulo opuesto al tiro, se realiza mediante una o dos patadas de tijera, un desplazamiento al mismo ángulo con el codo marcando la dirección del lanzamiento.

LANZAMIENTO EN POSICION VERTICAL

Lanzamiento de frente con el brazo armado

Lanzamiento típico frente a portería aprovechando todo el arco de movimientos, con el tronco lo más fuera del agua posible. Puede efectuarse directo o con una finta previa.

Lanzamiento parabólico

Lanzamiento utilizando en ángulo cerrado o con un portero muy adelantado. Debe ser de alta parábola para evitar el salto del portero. Exige gran precisión y poca potencia.

Lanzamiento de revés, barrido y cuchara

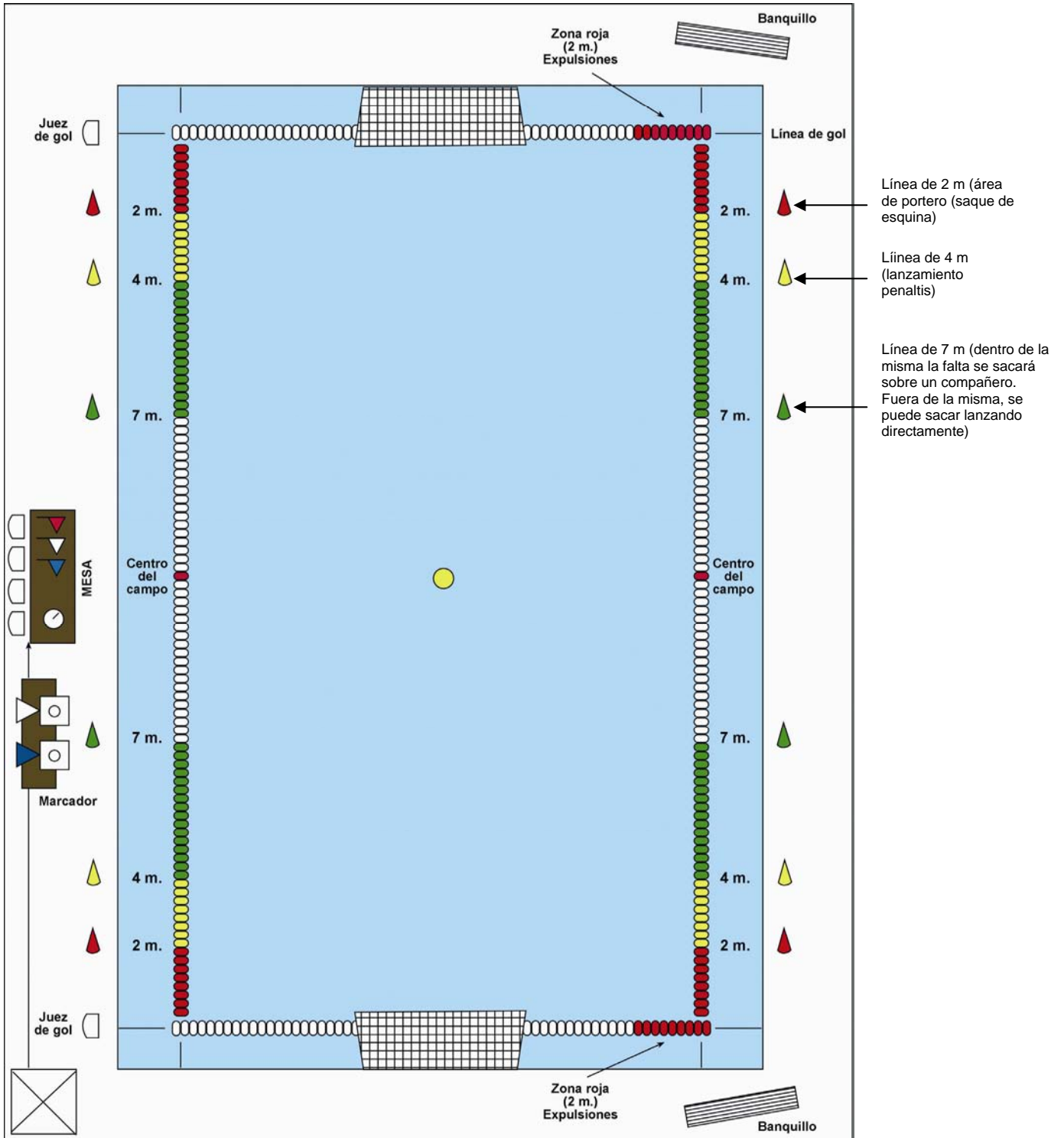
Lanzamientos propios del jugador de boya. La posición de espalda a portería con un oponente que le marca por un costado o por la espalda permite al jugador optar por varios tipos de lanzamientos:

- De revés: con el codo marcando la dirección del lanzamiento.
- De cuchara: después de un giro, aprovechando la inercia para realizar el lanzamiento.
- Sobre el hombro: como lanzamiento sorpresa, por detrás de la cabeza.

CAMPO DE WATERPOLO

Dimensiones: Longitud máxima 30 m.. longitiud mínma 20 m.
Anchura máxima 20 m. anchura mínima 10 m.

Porterías: Amchura interior 3 m.
Altura 90 cm. desde la superficie (profundidad $\geq 11'50$ m.)
2,40 cuando la profundidad es $\leq 1'50$



SESIONES PRÁCTICAS

Sesión 1

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento en seco (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). Se adjunta planilla de calentamiento.

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos. (“En waterpolo el borde de la piscina no existe”)

Nado estándar a lo ancho:

- 1 espalda.
- 1 crol.
- 1 braza.
- 1 crol con cabeza fuera.

Flotación vertical: (mantener la posición 5”).

- Con mano derecha fuera del agua.
- Con mano izquierda fuera del agua.
- Con las 2 manos fuera del agua.

Saltos desde el bordillo:

- 2 o 3 saltos verticales sin sumergir la cabeza.
- 2 o 3 saltos verticales sin sumergir la cabeza y las manos fuera.

Piernas de bicicleta: (posición de base)

- Con mano derecha fuera.
- Con mano izquierda fuera.
- Con las dos manos fuera.
- Con manos alternativas fuera del agua.
- Con traslación hacia la derecha, izquierda, adelante y atrás.
- Presión dos manos con piernas de bicicleta.

Por Parejas presión:

- Piernas de bicicleta y manos sobre los hombros del compañero.
- Piernas de bicicleta y una mano sobre la cabeza del compañero (mano izquierda/mano derecha).

Piernas de bicicleta con apoyo sobre el borde de la piscina.

Vuelta a la calma:

2 anchos de nado suave.

Sesión 2

Programa de Iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 3 anchos a crol.
- 3 anchos a espalda.

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos grupos (par e impar) alternos para trabajar por oleadas.

Nado con salida fuera de la piscina y saltando sin sumergir la cabeza:

- 2 anchos a crol.
- 4 anchos a braza corta y cabeza fuera.
- 2 anchos haciendo tres brazadas a crol con braza hasta el final.

Nada el grupo impar en un lado de la piscina, el par por el otro para realizar cruces:

- 2 anchos a crol con cabeza fuera iniciando la salida mirando el bordillo.
- 2 cruces de nado de waterpolo (técnica: codos altos, brazada corta sin mover la cabeza, patada amplia).
- 2 cruces de nado de waterpolo con puños cerrados.

Nado a lo ancho con cambios de posición horizontal a vertical en cada silbato:

- 2 nado a crol con cabeza fuera y amago de disparo con mano derecha (sin balón).
- 2 nado a crol con cabeza fuera y amago de disparo con la izquierda (sin balón).
- 2 nado a crol giro vertical con las dos manos fuera.
- 2 cambio de horizontal a vertical.

Desplazamientos horizontales:

- Nado de espalda sentada.
- Nado de espalda sentada con puños cerrados.
- Nado over.
- Crol hasta la mitad y vuelta al bordillo a espalda y viceversa.
- 2 giros de crol a espalda sentada y viceversa.

Dos anchos suaves.

Sesión 3

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 2 largos estilo libre

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos grupos (par e impar).

Desplazamientos horizontales / refuerzos:

- 2 crol cabeza fuera.
- 2 over
- 2 espalda sentado.
- 2 braza corta cabeza fuera.
- 4 crol con cabeza fuera.

Desplazamientos verticales:

- Al frente.
- Atrás.
- Lateral (izquierda / derecha).

Nado con cambios de sentido:

- 2 nado a espalda sentada hasta la mitad y vuelta a espalda hacia el mismo bordillo.
- 2 nado a crol hasta la mitad y vuelta a espalda hacia el mismo bordillo.
- 2 nado a crol hasta la mitad y vuelta a crol rápido hacia el mismo bordillo.

Cambio de posición (de vertical a horizontal):

- 2 desplazamiento en vertical / giro (al silbato del profesor)/crol rápido.
- 2 desplazamiento vertical con una mano fuera/giro (al silbato del profesor)/crol.
- 2 desplazamiento vertical con una mano fuera/giro (al silbato del profesor)/espalda.
- 2 desplazamiento vertical con dos manos fuera/giro (al silbato del profesor)/crol.
- 2 desplazamiento vertical con dos manos fuera/giro (al silbato del profesor)/espalda.
- 2 desplazamiento vertical de espalda hasta la mitad y vuelta a crol rápido.
- 2 desplazamiento lateral en vertical hasta la mitad y vuelta a espalda.
- 2 desplazamiento lateral en vertical con las manos fuera hasta la mitad y vuelta a espalda.

Habilidades acuáticas:

- 2 patadas de braza y brazos de mariposa en vertical.
- 2 nado a crol con recobro subacuático.
- 2 nado a crol con un brazo con recobro acuático y el otro normal.

Vuelta a la calma:

- Dos anchos de nado suave.

Sesión 4

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos grupos (par e impar).

Desplazamientos básicos:

- 2 crol cabeza fuera.
- 2 crol cabeza fuera con patada de tijera (recobro acuático).
- 2 espalda sentado.

Piernas de bicicleta:

- Con mano derecha fuera del agua.
- Con mano izquierda fuera del agua.
- Con las dos manos fuera del agua.

Desplazamientos verticales:

- Al frente.
- Atrás.
- Lateral (izquierda/derecha).

Cambios de posición de base vertical (Saltos y elevaciones en el agua):

Todo el grupo orientado hacia el profesor.

- Saltando hacia arriba a silbato del profesor.
- Saltando hacia la derecha o izquierda a cada silbato del profesor.
- Saltando con un brazo fuera y usando el otro brazo como apoyo.

Manejo de balón. Pases de balón: (Primer contacto con el balón)

Hacemos grupos de cuatro compañeros.

“Agarramos el balón con los dedos sin apoyarlo en la palma”

“Guiamos el balón con el dedo índice de la mano”

Agarre por abajo, lateral y por arriba:

Botamos el balón en el agua giramos la mano por debajo.

Recibimos el balón con la mano buena y lo pasamos con la mala.

Recibimos el balón con la mano mala y lo pasamos con la buena.

Elevamos el balón un metro por encima de la cabeza (rodando sobre la palma) y pasamos.

Pases con las dos manos.

Recibimos el balón con las dos manos y lo pasamos con una mano.

Sesión 5

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos.

- Calentamiento acuático.
- 2 largos ida a estilo ventral, vuelta a estilo dorsal.

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos grupos (par e impar).

Desplazamientos generales (a lo ancho):

- 2 nado de crol.
- 2 espalda sentado.
- 2 nado de crol con cabeza fuera.
- 2 nado de pies de braza con brazos de mariposa.
- 2 braza corta cabeza fuera.

Posición de base estática:

Primero lo hace un grupo todo seguido y luego el otro (en total 50 segundos).

- Piernas de bicicleta con apoyo con las manos de apoyo (10sg).
- Piernas de bicicleta con presión (10sg).
- Con mano derecha fuera (10sg).
- Con mano izquierda fuera (10 sg).
- Con las manos fuera (10sg).

Hacemos grupos de cuatro compañeros.

Nado con balón: desplazamiento horizontal

- Nadando por parejas juntos pasar el balón al compañero al agua (no a la mano).
- Nadando por parejas uno en frente del otro, en la mitad de la piscina el que lleva el balón lo pasa al otro compañero al agua, el cual no debe parar para recibir el balón.

Pases con el balón:

- Pases de balón por pareja aumentado la distancia entre ellos cada cierto número de pases, y al contrario.

Dos anchos suaves.

Sesión 6

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos grupos.

Desplazamientos horizontales / refuerzos:

- 2 anchos nado de crol cabeza hundida.
- 2 anchos espalda sentado.
- 2 anchos nado de crol con cabeza fuera.
- 2 anchos nado de braza corta cabeza fuera (vertical).
- 4 anchos a crol con cabeza fuera progresivo (empezar despacio y acabar rápido).
- 4 anchos a crol con cabeza fuera progresivo y al final hacer una flexión de brazos en el bordillo.
- 2 nado over.

Cambios de posición de base vertical (Saltos y elevaciones en el agua):

- 4 saltos hacia arriba.
- 4 saltos hacia arriba con una mano fuera del agua y después al contrario.
- 4 saltos hacia arriba sacando las dos manos fuera del agua.
- 4 saltos haciendo un giro (izquierda/derecha).

Hacer grupos de cuatro.

Nado con balón:

- Nadando por parejas en paralelo pasar el balón al compañero al agua (no a la mano).
- Nadando por parejas uno frente a otro, en la mitad de la piscina el que lleva el balón lo deja para que lo siga conduciendo el que va en dirección contraria.
- Nadando uno detrás de otro, con balón el primero y el segundo tiene que intentar alcanzar al compañero.

Lanzamientos de balón:

- Simular lanzamientos de balón a portería.
 - Desde parado (lanzamientos desde posición estática)
 - En nado (lanzamientos con desplazamiento).

Dos anchos suaves.

Sesión 7

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos.

Calentamiento acuático:

- 6 largos cambiando de estilo cada ancho.

Nado con balón: (por parejas)

- Uno nada con balón y el otro intenta interrumpir el nado del que lleva el balón.
- Nadando en paralelo ir pasando el balón al compañero al agua (no a la mano).
- Nadando uno tras otro pasar el balón al compañero al agua.

Hacer grupos de cuatro.

Pase de balón en desplazamientos:

- Desplazamiento lateral pasando el balón con las manos.
- Pases de balón con las manos, un compañero en desplazamiento frontal y el otro en desplazamiento dorsal.
- Desplazamiento frontal con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo.
- Desplazamiento lateral con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo.
- Desplazamiento de espalda con amago de tiro un ancho con el derecho y otro con el izquierdo.

Cambios de posición horizontal a vertical en mitad de la piscina; combinaciones:

- ½ piscina desplazamiento con amago de tiro / ½ nado a crol.
- ½ piscina a crol / ½ desplazamiento con amago de tiro.
- ½ piscina desplazamiento con amago de tiro / ½ nado a espalda.
- ½ piscina a espalda / ½ desplazamiento con amago de tiro.

Vuelta a la calma:

Dos anchos suaves.

Sesión 8

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos.

Calentamiento acuático:

- 2 anchos nado a crol con cabeza dentro respirando cada 3 brazadas.
- 2 anchos nado a mariposa.
- 2 anchos nado a braza.
- 2 anchos a crol con cabeza fuera.

Nado con los grupos situados a cada lado de la piscina (giros en mitad de la piscina):

- Nado a crol con un giro en horizontal en mitad del recorrido.
- Nado a crol con un giro en vertical en mitad del recorrido.
- Nado a crol con giro en vertical y brazos arriba en mitad del recorrido.
- Nado a crol con giro en vertical pero lento en mitad del recorrido.

Hacer respiraciones sin apoyo en los bordes.

Nado con cambios de posición horizontal a vertical en cada silbato:

- 2 anchos, nado a crol / amago de tiro / nado rápido.
- 2 anchos, nado a crol / desplazamiento vertical con brazos fuera / nado rápido.
- 2, nado a crol / desplazamiento vertical de espalda con manos fuera / nado de espalda.
- 2, nado a crol / giro y seguir a crol.

Nado con cambios de sentido y estilo:

- 2, nado a crol / simulación de lanzamiento y volvemos a espalda al mismo bordillo.
- 2, nado a crol / simulación de lanzamiento y volvemos a over al mismo bordillo.
- 2, nado a espalda / simulación de lanzamiento y volvemos a crol al mismo bordillo.
- 2, buceando hasta la mitad y nado a crol hasta el final.

Hacer grupos de cuatro o cinco compañeros.

Manejo de balón: pases de balón:

Pases con una sola mano.

- Recibimos el balón con la mano buena y lo pasamos con la mala.
- Recibimos el balón con la mano mala y lo pasamos con la buena.
- Recibimos el balón con las dos manos y lo pasamos con una mano.
- Recibimos el balón hacemos un giro hacia dentro y pasamos.
- Recibimos el balón hacemos un giro hacia fuera y pasamos.

Dos anchos suaves.

Sesión 9

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos.

Calentamiento acuático: (refuerzo)

- 2 anchos a crol estándar.
- 2 anchos a crol con puño cerrado y cabeza dentro.
- 2 anchos a crol haciendo la patada con un solo pie.
- 2 anchos con brazos a crol y patada de mariposa.
- 2 anchos con piernas de espalda y un brazo perpendicular a la superficie cambiando de brazo cada cuatro patadas.
- 2 anchos nado over.
- 1 ancho a crol con recobro acuático y cabeza fuera.
- 1 ancho a nado con un brazo con recobro acuático y piernas de braza.
- 1 ancho a braza con cabeza fuera.
- 1 ancho con brazos de braza y cabeza fuera sin mover las piernas.
- 1 ancho de mariposa en vertical con cabeza fuera.

Nado con balón:

- 2 anchos de nado con balón.
- 2 anchos de nado con balón y a la mitad giro en la vertical con el balón en la mano.
- 2 anchos de desplazamiento frontal en vertical con amago de tiro y balón en la mano.
- Desplazamiento de espalda en vertical., lanzamos el balón hacia arriba y lo recuperamos.
- Nadando con el balón y cada tres brazadas lanzamos el balón hacia arriba y lo recuperamos.
- Arrancada con balón / parada / posición de arrancada / arrancada.
- Nado a crol con balón / amago de tiro en parada / nado a crol.
- Nado a crol con balón / amago de tiro con desplazamiento.
- Nado a crol con balón / espalda en sentido inverso sin balón / nado con balón.

Vuelta a la calma:

Dos anchos suaves.

Sesión 10

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Dentro del agua no apoyándose en los bordillos y haciendo dos o tres grupos.

Calentamiento acuático:

- 2 nado a crol con cabeza dentro respirando cada 2 brazadas.
- 2 nado a crol con cabeza dentro respirando cada 3 brazadas.
- 2 nado a crol con cabeza dentro respirando cada 4 brazadas.
- Nado a braza con brazada corta y patada explosiva.

Nado con distintas combinaciones:

- Nado a braza con tres brazadas hacia delante y una en sentido contrario.
- Nado a crol con cuatro brazadas hacia delante y dos en sentido contrario.
- Tres brazadas de braza subacuáticas (debajo del agua) / crol hasta el final.
- Tres brazadas de braza subacuáticas (debajo del agua) over hasta el final.
- 2 bicicleta presión / dos brazadas a crol / bicicleta presión.
- Desplazamientos en vertical de espalda en presión con una mano fuera / dos brazadas a crol / idem.
- Idem con el otro brazo fuera.
- Desplazamientos vertical y lateral con muñecas fuera / over / idem comienzo.
- Desplazamiento frontal con amago / nado a espalda / idem comienzo.
- 2 nado a crol suave / parada / arrancada con nado a crol.
- 2 bicicleta presión / subimos un brazo en vertical / bicicleta presión.

Nado con balón; conducción:

- 2 nado con balón llevando el balón con la "nariz".
- 2 nado con balón lanzando el balón 1 metro cada dos brazadas.
- 2 nado con balón y en cada silbato / giro horizontal (longitudinal) hacia fuera con el brazo extendido.
- 2 idem con el giro hacia dentro.
- 2 nado con balón y en cada silbato dos amagos de tiro y repetimos.
- 2 nado con balón y en cada silbato dos amagos de tiro con giro al exterior y repetimos.

Hacer grupos de cuatro o cinco compañeros.

Pases con el balón:

- Pases en vertical una sola mano.

Dos anchos suaves.

Sesión 11

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático: (nado a lo ancho).

- 2 crol con respiración bilateral.
- 2 crol hipóxico (respirando cada 3, 4, 5, Brazadas).
- 2 over.
- 2 espalda sentada.

Nado variado: (ida y vuelta).

- 3 brazadas a crol / 2 brazadas a espalda / repetimos hasta el final.
- 3 brazadas crol / 2 brazadas espalda en sentido contrario / repetimos hasta el final.
- 3 brazadas crol cabeza a fuera / dos amagos de tiro / repetimos hasta el final.
- 3 brazadas espalda / 2 amagos de tiro / repetimos hasta el final.
- 3 brazadas braza / presión en posición vertical / repetimos hasta el final.
- 2 brazadas crol / giro de 360 sobre la vertical / repetimos hasta el final.

Nado con balón; (ida y vuelta).

- Nado con balón guiando el balón con la nariz.
- Nado con balón 2 batidas pies de crol – 1 de brazada.

Pases de balón: (grupo de 4).

- Recepcionamos el balón con 2 manos y lo pasamos con una.
- Recepcionamos el balón y lo pasamos con la mano dominante.
- Recepcionamos el balón y lo pasamos con la mano dominante.
- Recepcionamos el balón con la mano dominante, lo cambiamos de mano y pasamos.
- Idem con la mano no dominante.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos nado suave.

Sesión 12

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 8 anchos variando estilos (crol, over, espalda, braza).

Nado variado:

Nado paralelo a las paredes del vaso, uno detrás de otro.

- Nado cabeza fuera.
- Over.
- Nada braza con cabeza fuera.

Idem con cambios de sentido.

Nado sin rumbo fijo: (desplazándose por toda la lámina de agua).

- Crol cabeza fuera – presión (vertical) – repetimos varias veces.
- Espalda sentada – presión – repetimos varias veces.

Idem (pero girando a la dirección del nado).

Nado con balón:

Nado rumbo fijo pasándose el balón uno a otros.

Idem (pero antes de pasar el balón dar 4 brazadas de over guiando el balón).

Hacemos tres grupos, un grupo se sitúa en el medio de la piscina y los otros dos grupos en los extremos, los grupos de los extremos se pasan los balones y el grupo del centro intenta interceptar los pases.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 13

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático: (nado en las diagonales del vaso y periférica).

- 4 brazadas de crol (cabeza dentro), 4 brazadas over.
- 4 brazadas, 4 brazadas braza sin meter la cabeza.

Nado variado: (rumbo fijo cambiando dirección y sentido)

- Crol – espalda en sentido contrario- repetimos varias veces.
- Braza – flotación vertical – repetimos varias veces.
- Over – flotación vertical –repetimos varias veces- posición vertical con los brazos fuera del agua- repetimos varias veces.

Nado con balón: (sin rumbo fijo)

Dominio del espacio:

- Nado con balón.
- Nado con balón – control de balón – nado con balón – repetimos varias veces.
- Nado con balón – amago de tiro – nado con balón – repetimos varias.
- Nado con balón – desplazamientos con el balón controlado en posición de tiro- nado con balón- repetimos varias veces.

Lanzamientos a puerta:

Hacemos tres grupos, dos grupos lanzan a puerta y un grupo practica el pase. Cada tres minutos rotan los grupos.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 14

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

Nado a ritmo rápido y continuo durante 5 minutos.

Nado específico de waterpolo:

Hacemos dos grupos, un grupo se sitúa en un lateral de la piscina y el otro grupo en el otro lateral, los ejercicios los realizan ambos grupos a la vez.

- 2 brazadas cabeza dentro – brazadas cabeza fuera – repetimos hasta el final.
- Idem con los puños cerrados.
- 4 anchos over ritmo fuerte y continuo.
- Over – giro sobre la vertical – over- repetimos hasta el final.
- Over- dos amagos de tiro – over –giro sobre la vertical.
- Espalda – regresamos a crol al mismo punto cuando se indique con el silbato.
- Idem (regresando a braza con cabeza fuera).

Nado con balón:

Todo el grupo nada sin rumbo a crol con cabeza fuera, cuando se indique con el silbato se pasa el balón al compañero más próximo.

- 1ª con 4 balones.
- 2ª con 6 balones.
- Vamos introduciendo balones paulatinamente.

Ejercicios con balón:

Por parejas, uno se sienta en el bordillo y el compañero se coloca frente a él, a unos 3 metros.

Realiza cada 30 pases de cada modalidad e intercambian la posición.

- Recepción y pase con las dos manos.
- Recepción con las dos manos pase con una mano primero, con la mano dominante, y luego con la otra mano.
- El que está en el agua devuelve el balón con la cabeza cuando está en el punto mas alto haciendo presión con las dos manos.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 15

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 4 anchos incrementando el ritmo de nado (del 1 a 4)
- 2 crol respirando dos veces seguidas al lado derecho y otras dos al lado izquierdo.
- 2 crol – posición de base – crol – repetimos hasta el final.
- 2 crol – plancha dorsal con pies por delante remando con los pies en sentido inverso – repetimos hasta el final.
- 2 buceos hasta la mitad y crol hasta el final.

Nado variado: (nadando en la diagonal)

- Nado en paralelo por parejas.
- Idem, pero uno intenta estorbar a su pareja y al revés.
- Idem, con balón (uno estorba al otro impidiéndole el avance)

Ejercicios con balón.

Uno se sienta en el bordillo y pasa el balón al que esta en el agua.

El que esta en el agua decepciona y pasa el balón con la mano dominante, nos alejamos paulatinamente cada 5 pases.

Idem, con la mano no dominante.

El que esta en el bordillo pasa el balón unos 2 o 3 metros por delante del compañero, este tienen que nadar rápido hasta el balón y devolverlo sobre la vertical, cada vez con una mano diferente y volver al punto de partida.

Idem, volviendo al punto de partida a espalda una vez hemos devuelto el balón.

Idem, pero recepcionando además en posición vertical en el punto de partida.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos nadando suave.

Sesión 16

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- Nado variado y continuo sin rumbo fijo ocupando toda la superficie del vaso.
- Nado normal – nado rápido – nado normal – repetimos hasta el final.
- Nado normal - nado rápido – flotación dorsal – repetimos hasta el final.

Nado variado: (Por parejas)

Nado en paralelo.

Uno nada delante y otro detrás, cuando se indique con el silbato, el de atrás adelanta al compañero.

El de delante nada como quiera y el de atrás lo imita.

Uno intenta molestar el nado del compañero.

Ejercicios de balón:

Protección de balón (El que protege el balón intenta mantener al otro detrás suya, alejando a este del balón, con los hombros, las caderas y el brazo mas alejado extendido). El que tiene el balón, intenta mantener este lejos del adversario.

Protección de balón y amago de tiro. El que tiene el balón se gira hacia el adversario y amaga el tiro con el balón controlado.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

A tener en cuenta: cuando realizamos un pase a un compañero sin marca, lo hacemos a la mano, cuando el compañero esta marcado le pasamos el balón al agua donde no lo pueda interceptar el adversario.

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 8 anchos incrementando el ritmo del nado.
- 4 nado crol normal – nado rápido – a tope hasta el final.
- 4 espalda ritmo normal – ritmo rápido – a tope hasta el final.
(los cambios se realizan al silbato).

Ejercicios con balón:**Pases dinámicos.**

Uno se sienta en el bordillo y el otro se coloca enfrente a unos 3 metros.

50 pases de cada modalidad:

- Recepcionamos y pasamos con la mano dominante.
- Recepcionamos con la mano dominante y pasamos con la otra y viceversa.

20 pases de cada modalidad:

Recepcionamos con la mano dominante, y hacemos un giro completo hacia el exterior y pasamos el balón.
Idem, girando hacia el interior.

El que está en el agua se coloca de espaldas al compañero, este tiene que pasarle el balón por encima del que está en el agua.

El que está en el agua va en busca del balón, lo controla se gira y lo devuelve.

El que está en el agua nada con el balón hasta la mitad, se gira y lo devuelve.

- El que está en el agua se coloca en flotación ventral mirando al compañero y devuelve el balón en esta misma posición.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 18

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 8 anchos nado continuo incrementando el ritmo del nado.

Nado específico de waterpolo:

- 2 anchos: 2 brazadas crol cabeza dentro – 2 brazadas cabeza fuera.
- 2 anchos: 3 brazadas crol cabeza dentro – 3 brazadas cabeza fuera.
- 2 anchos: 2 brazadas over – 2 brazadas cabeza dentro pies de tijera.
- 2 anchos. 3 brazadas over – 3 brazadas cabeza dentro pies de tijera.
- Ida: over con una mano agarrando el bañador – vuelta: over con la otra mano agarrando el bañador.
- 2 anchos braza cabeza fuera con las dos manos agarrando el bañador.
- 2 anchos pies de bicicleta con las muñecas fuera del agua en posición horizontal.

Nado con balón por parejas:

- 2; uno hace de lastre colocándose en posición dorsal abrazando el balón y el compañero lo empuja, cogiéndolo por los pies en posición vertical, con pies de bicicleta (se cambian los papeles a la vuelta).
- 2; Idem, pero el lastre esta vez se agarra con las piernas a la cintura del compañero y se deja arrastrar (el que remolca tienen que ir haciendo presión con ambas manos).
- 2; nado con balón, con lastre, uno guía el balón y el otro se agarra, en posición supina al bañador del que tiene el balón y se deja arrastrar.
- 4; idem. Adelantando el balón 2 metros.

Pases de balón “en estrella” (grupos de 5):

Hacemos una rueda y uno se pone en el centro, se alternan en el centro cada 3 vueltas.

- Con una mano cada uno se pasa el balón al del centro y este lo devuelve también con una mano.
- Idem, devolviendo con dos manos los extremos.
- Idem, girando la rueda
- Idem, con cambios de sentido del giro del balón.
- Repetimos los ejercicios con 2 y 3 balones.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 19

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 4 largos, (nado con corcheras y a lo largo) variando de estilo a cada largo.

Nado con balón:

- 2 largos; nado con balón con pausa (a cada silbato).
- 2 largos; over con balón.
- 2 largos; nado con balón por parejas pasando el balón un metro por delante del compañero.
- 2 largos; idem, haciendo un giro sobre la espalda antes de pasar el balón.
- 2 largos; idem, con el balón controlado en la mano.
- 2 largos; nado con balón – 2 amagos de tiro – vamos repitiendo hasta el final.
- 2 largos; pies de espalda con el balón apoyado en el abdomen.
- 2 largos; empujamos al compañero (extendido en flotación dorsal cogido al balón) hasta el final con pies de braza.

Fintas:

Nado en zig –zag / agrupando los pies para cambiar la dirección y realizando una patada de tijera para arrancar, mientras que cogemos el balón con la mano para cambiar de dirección.

Pases de balón por parejas: (se colocan uno frente al otro)

Uno se coloca en la calle 3 y el otro en la 4; se pasan el balón 60 veces.

60 pases dejando una calle de separación entre ellos.

60 pases dejando 2 calles de separación entre ellos.

60 pases dejando 3 calles de separación entre ellos.

Repetimos los ejercicios anteriores realizando 30 pases y con desplazamiento lateras.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 20

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 10 anchos incrementando el ritmo.
- 2 anchos: 2 brazadas crol – 2 brazadas espalda.....
- 2 anchos: 3 brazas over – 3 brazadas braza corta.....

Nado específico

- 2; buceando hasta la mitad – espalda fuerte hasta el final.
- 2; delfín impulsándose con los pies en el suelo.
- 2; delfín sin impulsarse en el suelo.
- 2; mariposa vertical, pies de braza.
- 2; crol cabeza fuera con un brazo extendido (punto muerto)
- 2; manteniendo siempre un brazo adelantado – 2 brazadas con un brazo – 2 con el otro de crol cabeza fuera.
- 2; idem, con la palma hacia arriba del brazo adelantado.
- 2; espalda sentada, dos brazadas con un brazo, dos con el otro.
- 2; braza cabeza fuera con un brazo adelantado.
- 2; 2 brazadas espalda, posición vertical – 2 brazadas espalda.

Nado con balón:

- 2; nado con balón cogido con la palma de la mano y el brazo extendido.
- 2; idem, cambiando el balón de mano.
- 2; idem, lanzando el balón hacia arriba con una mano y recibiendo con la misma mano.
- 2; idem, cambiando el balón de mano.

Pases de balón:

Hacemos grupos de 3 y se colocan en línea.

Los extremos se pasan el balón y el que esta en el medio intenta interceptar el balón.

Los extremos pasan el balón al centro, este recibe con las dos manos, se gira y pasa el balón al otro compañero.

Los extremos pasan el balón al centro y este palmea con una mano al otro compañero de espaldas. (Para el palmeo se golpea en seco con la punta de los dedos, mirándonos la palma de la mano).

Vuelta a la calma:

- 4 anchos muy suave.

Sesión 21

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Entrenamiento sin balón:

- 4 anchos: crol rozando el dedo pulgar el costado en el recobro aéreo.
- 4 anchos: batido lateral con el brazo sobre el que nos apoyamos extendido – cambio de lado al silbato.
- 4 anchos: idem con la otra nao levantada perpendicular al cuerpo.
- 2 anchos: crol con una mano adelantada y alzada.
- 2 anchos: espalda sentada con una mano alzada perpendicular al cuerpo.
- 2 anchos: braza con una mano adelantada y alzada.
- 2 anchos: brazos de mariposa y pies de braza respirando cada 2 brazadas.

Entrenamiento con balón:

Hacemos grupos de 5 y uno se coloca en el centro.

- Hacemos pases sin mirar al compañero y el centro intenta interceptar el balón.

Hacemos grupos de 4 y hacemos dos equipos con cada grupo, cada grupo juega un partido con las siguientes condiciones.

1. No puede haber contacto físico.
2. No hay portero
3. La defensa ha de ser individual
4. Para poder lanzar a puerta hay que realizar al menos dos pases sin que el balón toque el agua.

Objetivo: “Trabajo en equipo”

Vuelta a la calma:

- 4 anchos muy suave.

Sesión 22

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Desplazamientos sin balón:

- 3 anchos; crol cabeza dentro, respirando cada 3 brazadas
- 3 anchos; espalda sentada con pies de braza.
- 3 anchos; 3 brazadas crol cabeza fuera/ 3 brazadas espalda sentada.
- 3 anchos; 3 brazadas crol cabeza fuera / 2 brazadas espalda sentada en sentido contrario.
- 3 anchos; 3 brazadas braza corta vertical; 2 en sentido contrario.
- 3 anchos, mariposa piernas de braza vertical.
- 3 anchos; presión vertical; piernas de bicicleta; crol hasta el final.
- 3 anchos; crol con paradas – arrancadas (posición base)
- 3 anchos; espalda con paradas y arrancadas (posición base)

Desplazamientos verticales:

En todas direcciones (atendiendo al silbato):

- 1 mano fuera del agua.
- 2 manos fuera del agua.
- Con giros.

Pases de balón:

En grupo de cuatro personas.

- Con una sola mano en ambos sentidos.
- Se recibe con dos manos y se pasa con una mano.
- Se recibe con la mano buena y se pasa con la otra mano.
- Se recibe con la mano no buena y se pasa con la mano buena.
- Al recibir el balón se “bota” y se pasa con la mano buena.
- Al recibir se realiza un giro exterior antes de pasar.
- Al recibir se realiza un giro interior antes de pasar.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 23

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Nado a lo ancho:

- 2; crol respirando cada 3 brazadas
- 2; crol respirando cada 4 brazadas
- 2, 2 brazadas acuática profunda
- 2; 4 brazadas acuáticas profunda

Saltos desde el bordillo:

- 6; salto desde el bordillo sin meter la cabeza, al pitido, crol cabeza fuera con arrancada, al llegar al bordillo nos salimos rápidamente del agua por el borde mediante flexión de brazos.
- 6; repetimos el ejercicio anterior con la variante que la vuelta la realizamos a espalda sentado.

Nado con balón:

- 4; por parejas salen nadando cabeza fuera, uno nada con balón y al pitido se lo pasa al compañero.
- 2; por parejas, el que lleva el balón va a crol y el compañero a espalda. Pases.
- 4; crol cabeza fuera realizando autopases.

Pases de balón “en estrella”:

- En grupos de 4, uno se pone en el centro y todos le pasan a él, deben mantener la mano con el codo fuera.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 24

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 2 anchos; crol
- 2 anchos; crol cabeza fuera.
- 2 anchos; espalda sentado.
- 1 ancho; braza corta.
- 1 ancho; mariposa con pies de braza vertical.

Nado con balón por parejas:

- 2 anchos; uno nada crol con balón y el otro lo persigue.
- 2 anchos; idem, el que persigue va a over.
- 2 anchos; nado a crol y a cada pitido se pasa el balón al compañero.
- 2 anchos, el primero lleva balón y lo pasa al primero, que lo devuelve rápido.
- 2 anchos; el segundo lleva el balón y lo pasa al primero, que lo devuelve rápido.
- 2; el primero lleva el balón y al pitido se gira y pasa en posición vertical al compañero.
- 2; el primero va a espalda y el segundo a crol con pases durante el ancho (el que va a espalda, le pasa al compañero al agua; y el que va a crol le pasa al compañero a la mano).
- 2 anchos; igual que el ejercicio anterior, pero el que va a espalda recibe con las dos manos.
- 2 anchos; el primero vuelve a espalda y el segundo vertical, devolviendo el balón con la cabeza (en el punto mas alto).
- 2 anchos; persecución por pareja, con cambios de sentido muy rápidos.

Posiciones de juego: hacemos grupos de 7, y rotamos en las diferentes posiciones.

Partido de waterpolo:

- Sin portero, y realizamos tres pases antes de lanzar a portería.
- Explicamos las reglas básicas del juego.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 25

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas). Se adjunta planilla de calentamiento en seco.

Calentamiento acuático (a lo ancho):

- 2 anchos nado libre.
- 4 anchos crol cabeza fuera.
- 2 anchos nado over.
- 2 anchos espalda sentado.
- 2 anchos braza corta cabeza fuera.

Nado con balón:

- 2 anchos; por parejas, el que lleva el balón va a crol y el otro a espalda.
- 2 anchos; realizando amagos continuos con balón (mitad con la mano derecha, mitad con la mano izquierda)
- 2 anchos; piernas de bicicleta vertical, lanzando el balón 1 metro por encima de la cabeza con las 2 manos.

Pases con balón:

- 2 anchos, por parejas, pases de balón con una mano y con desplazamiento.
- Pases con una mano, al recibir el balón realizamos un giro exterior.
- Pases con balón, al recibir realizamos un giro interior.
- En grupos de 3; dos se pasan con una mano y un tercero carga sobre las caderas del compañero.
- En grupo de tres, dos pasan el balón con una mano y el tercero intenta interceptar el pase.
- Idem, realizar con fintas.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Sesión 26

Programa de iniciación al waterpolo

De 8 a 10 minutos de calentamiento fuera del agua (Hombros, caderas, rodillas, cuello, piernas, muñecas).

Calentamiento acuático:

- 6; largos como se quiera.
- 2; por parejas, el primero sale a espalda sentado y el segundo a crol cabeza fuera.
- 2; realizamos el mismo ejercicio, pero el primero intenta cerrar el paso al que va detrás a crol cabeza fuera.

Nado con balón:

- 2; por parejas, uno nada con balón y el otro intenta interrumpirle el paso.
- 2; realizamos el mismo ejercicio, pero el que lleva el balón hace amago de tiro cada dos brazadas.
- 2; nadando por parejas en paralelo, pasar el balón al compañero al agua.
- 2; realizamos el mismo ejercicio, pero ahora uno sale primero y el otro va detrás.

Pases de balón por parejas desde el bordillo:

(Los pases se realizan sin señalar la dirección para desarrollar la capacidad de reacción).

- Uno se sienta en el bordillo y le pasa al compañero delante de él, a la mano o detrás y este devuelve el balón.
- Realizamos el mismo ejercicio, pero con pases laterales para nadar con cambio de dirección.
- Pases a la mano, el que recibe realiza antes de pasar un giro que le marcan desde el borde (interior, exterior).

Partido de waterpolo:

- Explicamos las distintas señalizaciones del campo de juego.
- Realizamos tres pases antes de lanzar a portería.

Vuelta a la calma:

- 4 anchos de nado suave.

Calentamiento en seco

Programa de iniciación al waterpolo



Giro de cabeza



Circulación de cuello



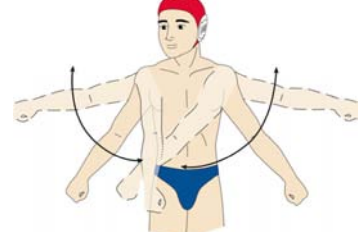
Subir y bajar los hombros



Flexión y extensión de hombros



Rotación de brazos



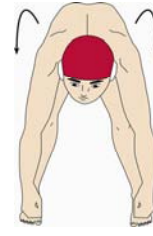
Abducción y adducción de brazos



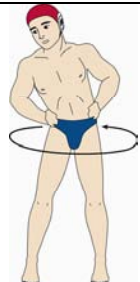
Circunducción tronco



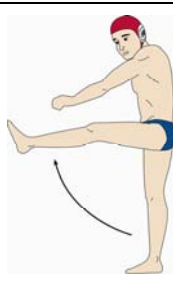
Rotación tronco



Flexión y extensión tronco



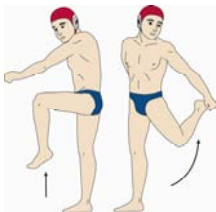
Rotación de caderas



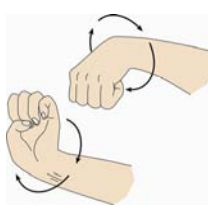
Flexión de caderas



Flexión y extensión rodillas



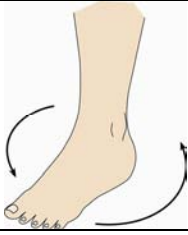
Skipping/ContraSkipping



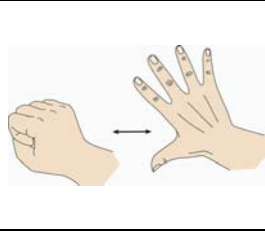
Giro de muñecas



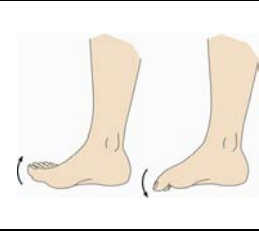
Flexión y extensión de tobillo



Rotación interna/externa de tobillo



Flexión y extensión de dedos



Flexión y extensión de dedos

Posiciones de juego

