



Comunidad
de Madrid

www.madrid.org

INICIACIÓN AL WATERPOLO

fmn

PROGRAMA DE PROMOCIÓN ESCOLAR DEL WATERPOLO

(Actualizado octubre 2019)

TEXTOS: M^a CARMEN C. GÓMEZ MORENO
DISEÑO: JUAN JOSÉ HERNÁNDEZ JIMÉNEZ



Edita:
Federación Madrileña de Natación

Colaboran:
Área Técnica de Waterpolo FMN
Dirección General de Deportes Comunidad de
Madrid

Diseño y maquetación:
M^a Carmen Gómez y Juan J Hernández

Reg. Exp. nº 09-RTPI-02895.8/2013

Imprime:
Gráficas Selec

El objetivo de esta publicación es la promoción del waterpolo
a nivel escolar y de base.

Esta es una publicación sin ánimo de lucro.





INICIACIÓN AL WATERPOLO

¿Quieres jugar a un juego divertido, con balón, que va a ampliar tus habilidades, participando con otr@s y haciendo amig@s?

¡Ese es el Waterpolo!

*¿Has visto algún partido de WATERPOLO?
¿Has oído hablar de él?*

INICIACIÓN AL WATERPOLO



*Somos Superdeportistas,
estupend@s WATERPOLISTAS.*

*Y te vamos a contar
en qué consiste el Waterpolo ...*



¿Qué es el waterpolo?

*Es un juego de equipo, en el agua, con balón y porterías.
Un deporte en el que 2 equipos compiten, tratando de meter gol en la
portería contraria.*

¡¡¡Es muy emocionante y vas a desarrollar muchas habilidades!!!



El WP, un juego de equipo

Y... ¿qué quiere decir juego "de equipo"?

Pues que en el waterpolo tod@s l@s componentes del equipo sois muy importantes.



¡¡Y un porteraz@ que las para todas!!!
¡Eso es un equipo!



Habrá un@ más rápid@ nadando,
otr@ más hábil con el balón,
otr@ que pase mejor,
otr@ que chuta muy fuerte,
quien tiene mejor puntería
y quien defiende mejor...

... Si estás cansad@, otr@ compañer@ puede relevarte y así tod@s os divertís y aprendéis a jugar mejor

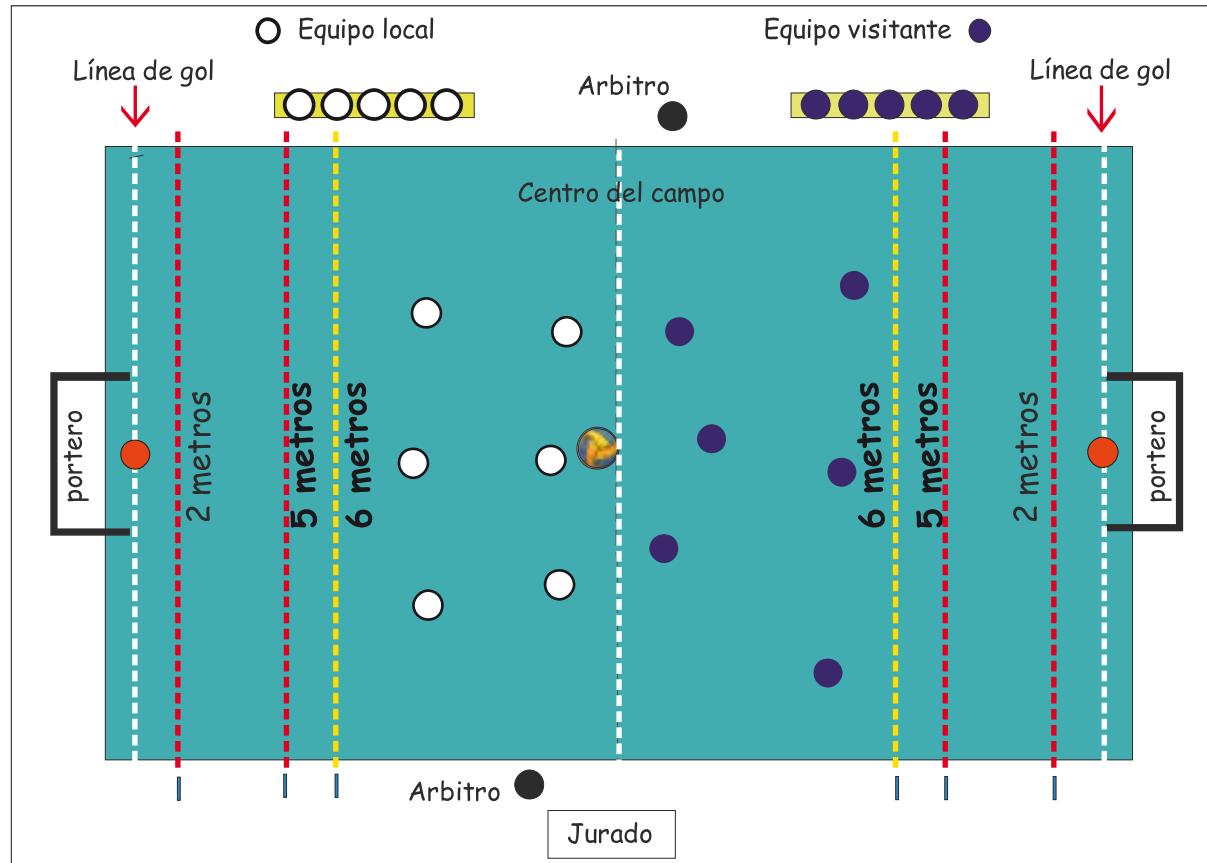


INICIACIÓN AL WATERPOLO

¿Qué necesitas para jugar al WATERPOLO?

Sobre todo, las ganas de jugar, de participar y aprender con amig@s.

¡¡¡Y 2 bañadores por si se te rompe uno!!!!



Un campo de juego: la piscina,

con sus porterías y las corcheras que marcan el área de juego.

Y las marcas de 2 metros, el área de portería, la línea de gol y la del centro del campo.

El balón.



Su tamaño será según indican las reglas de cada categoría.

Con un poco de práctica lo manejarás hábilmente con una sola mano.

Lo puedes pasar a otr@ compañer@ y, si lo recibes tú, nadar con él hasta la portería contraria, tirar y... ¡¡¡GOOOOOL!!!!

Los gorros.

De color diferente para cada equipo y que no puedan confundirse con el color del balón.

Si llevas otro gorro debajo tiene que ser del mismo color.



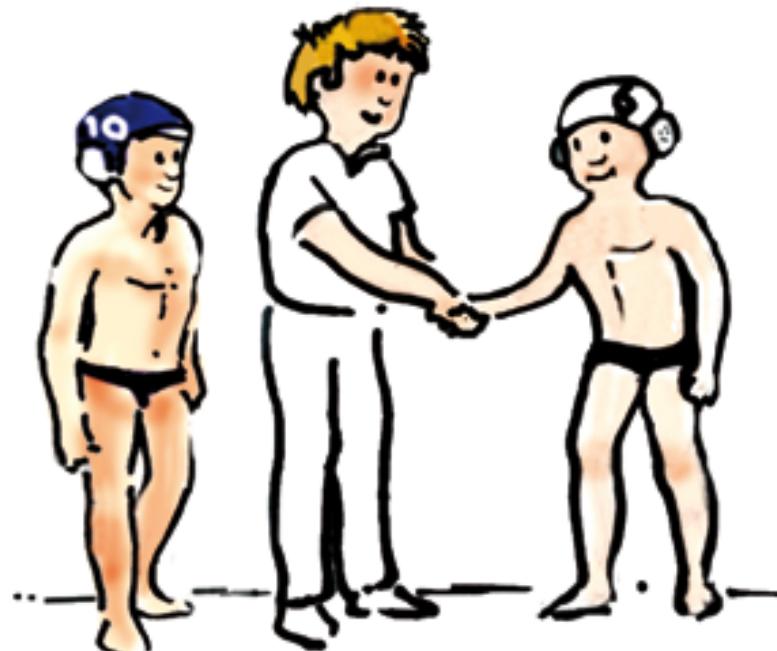
Tu entrenador/a y delegad@

te enseñarán los secretos del juego y harán crecer la motivación de tu equipo.



L@s árbitr@s
coordinan todo el juego.

Ayudarán a que el partido se desarrolle bien, cuidando de l@s jugador@s, aplicando las reglas y te avisarán pitando la falta si cometes una infracción.



Son también tus amig@s.
Recuerda siempre que tu equipo tiene
solo una visión parcial.

L@s árbitr@s son neutrales y tienen
una visión general de todo el juego.

Respeta sus decisiones y tú...
¡Siempre atent@ al partido!

Es muy importante que sepas y cumplas las reglas del juego
para ayudar a tu equipo.

¿Qué son las reglas del juego?

Las reglas del juego te dirán qué puedes hacer y qué acciones son una falta en contra de tu equipo.

Las reglas permiten que los dos equipos puedan ponerse de acuerdo para jugar.

L@s árbitr@s cuidarán de que las reglas se cumplan y avisarán pitando falta en contra del equipo cuando algun@ de sus jugador@s no las practique.



Vale, vale,...
Pero ¿cómo jugamos al
WATERPOLO, ¿eeeeh?

Ya va..., ahora lo veréis:

¿Cómo jugar al WATERPOLO ?



Tú y tus compañer@s de equipo tratáis de meter gol en la portería contraria. Y también intentáis que no os marquen ningún gol.

¡Cuando toca, tod@s a defender!

Tod@s l@s jugador@s se mueven y nadan por todo el campo sin agarrarse a la pared ni hacer pie en el suelo de la piscina.

INICIACIÓN AL WATERPOLO

L@s Jugador@s,

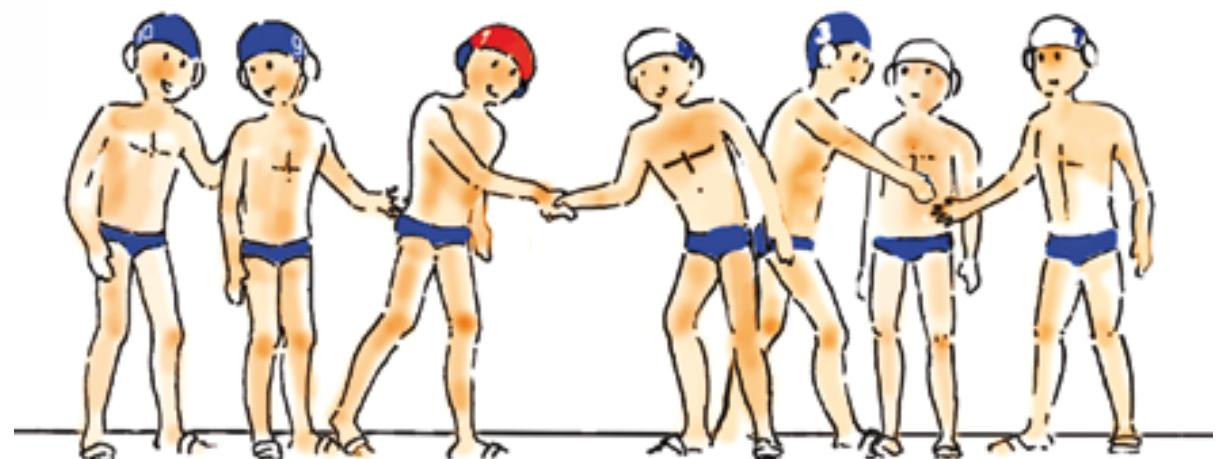
¿qué número quieres llevar?



Los dos equipos van a cruzarse, saludándose deportivamente antes del partido.

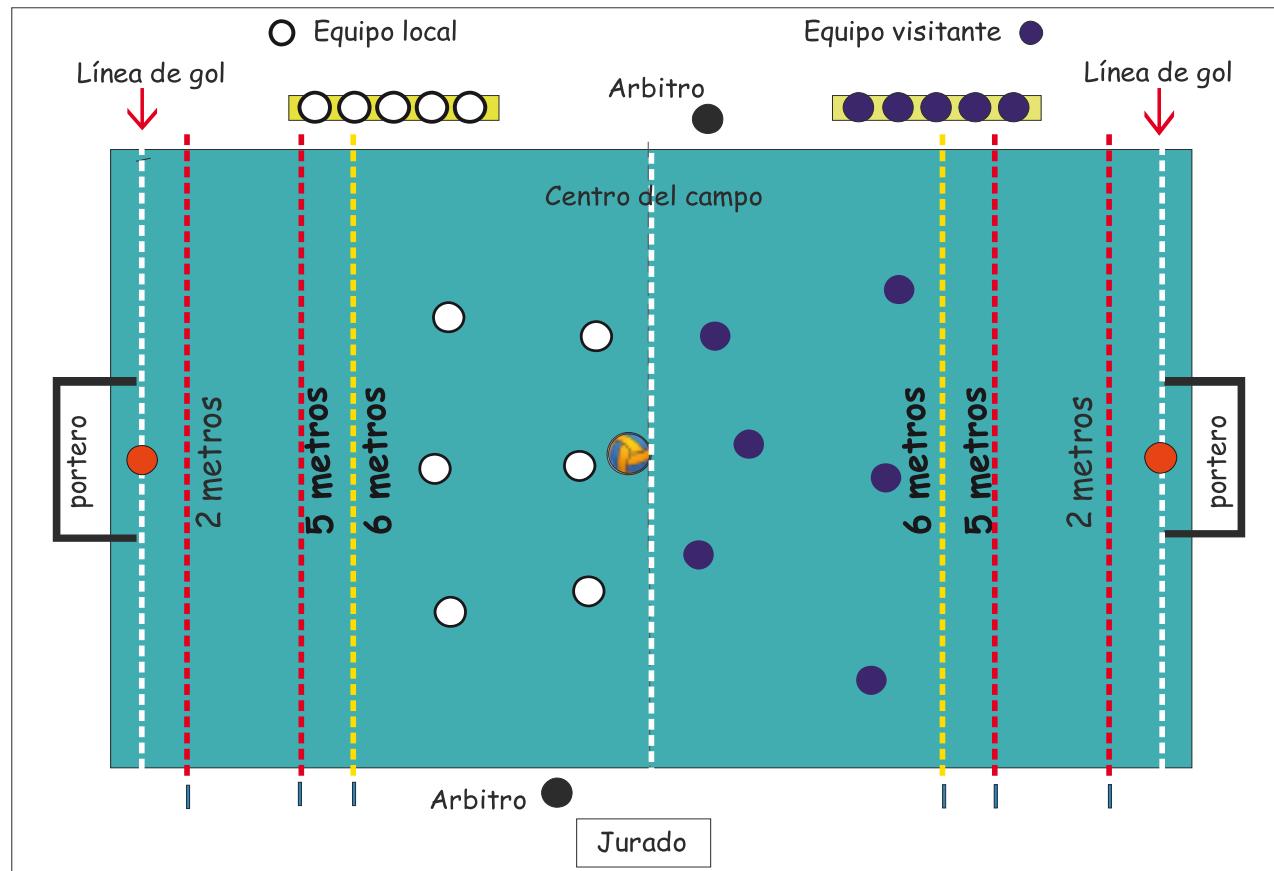
El 1 será el porter@ con su gorro rojo para distinguirl@ muy bien.

L@s demás jugador@s pueden elegir su número favorito o se lo dará su delegad@ o entrenador@.



¿Cómo se juega al WATERPOLO?

El jugador o jugadora que hayáis elegido capitán escuchará los consejos de los árbitros, saludará al "capi" del otro equipo y firmará el acta.



El equipo que juega como local puede elegir el color del gorro y se colocará a la izquierda del jurado.

El que juega como visitante se coloca a la derecha.

¿Cómo se juega al WATERPOLO?



Fíjate bien:

L@s dos porter@s llevan el gorro de color rojo, pero los protectores de las orejas son del mismo color que los gorros de su equipo.



Y, por fin... ¡El partido!

Jugareis varias partes, que durarán según las reglas de vuestra categoría, con descansos para cambiar de campo y tomar aliento.



INICIACIÓN AL WATERPOLO



Un@s jugador@s están en el agua y otr@s están en el banquillo.

Así, cuando te canses, tu entrenador@ dirá a un compañer@ que te releve.

Cada categoría, en sus reglas, define cuant@s jugador@s pueden estar al mismo tiempo en el agua.
... Pero siempre habrá porter@ ...

El partido.



¡Cuidado!

Un@ de l@s jugador@s lleva un piercing y una cadena y otr@ un reloj.

L@s árbitr@s, que están siempre atent@s y cuidan de l@s jugador@s, les hace quitarse todo lo que pueda resultar peligroso.



¡Es importante que tod@s l@s jugador@s convocad@s lleguen puntualmente!



... El partido solo empezará si están en la piscina, por cada equipo, el número mínimo que marcan las reglas de cada categoría.

Y, si no es así, el equipo infractor será sancionado.

INICIACIÓN AL WATERPOLO

El partido

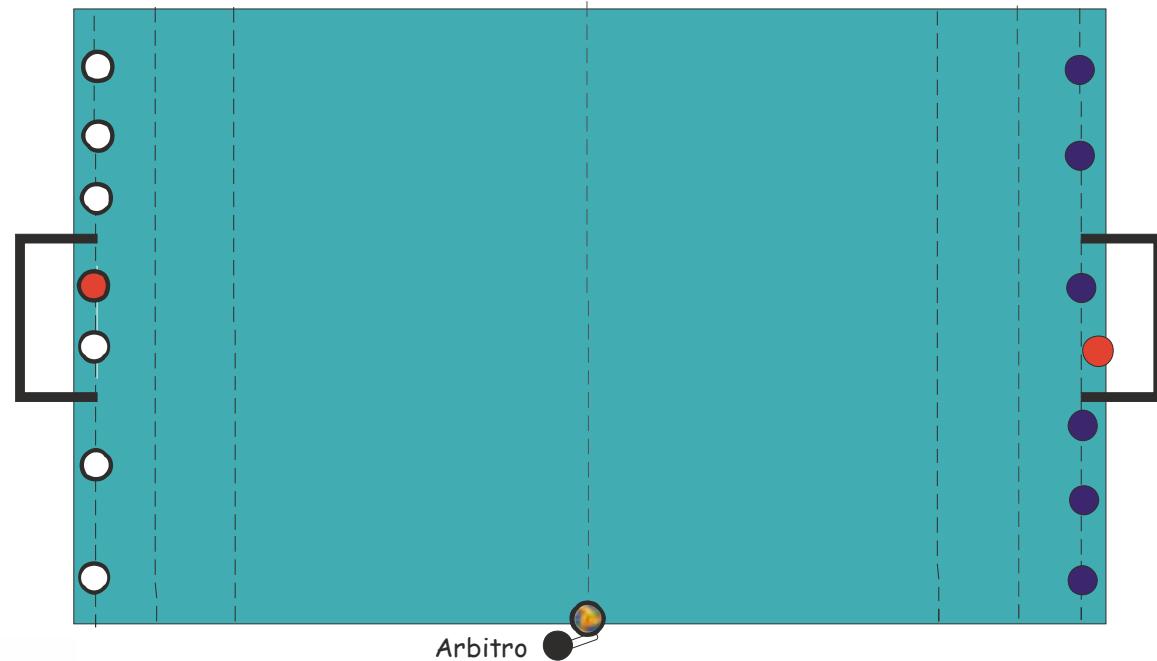
¿Ya estamos colocados para empezar?

iAtent@s!

Los dos equipos en su línea
de gol sin agarrarse
de la corchera.

Cuando estéis colocad@s en vuestra línea de gol, cada un@ a 1 metro de otr@ para no empujarse, l@s árbitr@s levantarán un brazo y Pitan...

¡¡¡empezá el partido!!!!



El árbitr@ ha pitado:

¡Hay que nadar para llegar al balón!
¡Suerte chic@s!

¿Qué equipo nadará más rápido y alcanzará antes el balón?

El partido:

¡Ha llegado antes tu equipo! ¡Bien!
Ahora, a jugar la pelota
para intentar meter gol.



Falta del jugador azul:
es su mano la que está en
contacto con
el balón hundido...

INICIACIÓN AL WATERPOLO



¡Ojo!

El balón tiene que estar siempre
fuera del agua cuando tengas a un
jugador@ contrari@ cerca.

No puedes hundirlo, ni dejar que tu
defensor@ te obligue a hacerlo
empujando tu mano para que hundas
el balón

¡La falta será tuya, porque es tu
mano la que está en contacto con el
balón!

El partido:

INICIACIÓN AL WATERPOLO

Puedes manejar el balón como quieras,
con cualquier parte del cuerpo,
ípero nunca con las dos manos
y tampoco con el puño cerrado!



Recuerda:
no se puede pisar
el fondo
de la piscina,
es falta contra
tu equipo.



INICIACIÓN AL WATERPOLO

¿Cómo puedes defender?

Has pasado la pelota a otr@ compañer@ y habéis tirado a portería, pero recuperáis el equipo contrario...

...¡Ahora toca defender y apoyar a vuestr@ porter@, que está sol@ en la portería, para intentar que no os marquen un gol!.



Puedes agarrarl@ o hundirl@, pero, si suelta el balón el árbitr@ pitará falta



Cuando un jugador@ contrari@ está en contacto con el balón puedes presionarl@ y tratar de quitárselo.



Si no lo suelta, puedes seguir presionando hasta tenerlo tú.

¿Cómo puedes defender?

No puedes salpicar a los ojos del atacante, porque será falta en contra tuya y, dentro del área de gol, será penalti en contra de tu equipo.



Defendiendo bien tienes más posibilidades de recuperar el balón para tu equipo.



Si el jugador atacante tiene el balón y va a pasar, o va a tirar a portería, **para defender solo puedes levantar un brazo** para intentar evitar el tiro y dificultar el pase.

Ten en cuenta que el objetivo es recuperar el balón, no hacer falta.

Si vas siempre a por la pelota tendrás menos errores y te pituarán pocas faltas.

INICIACIÓN AL WATERPOLO

El juego:

Cuando tú seas atacante también te van a presionar y, si no sueltas el balón, el árbitr@ no pitará falta.



Falta del equipo azul por obstruir el juego

Si, en defensa, levantas los dos brazos a la vez, el árbitro te expulsará y entonces tu equipo se quedará con un@ menos por unos segundos muy importantes.

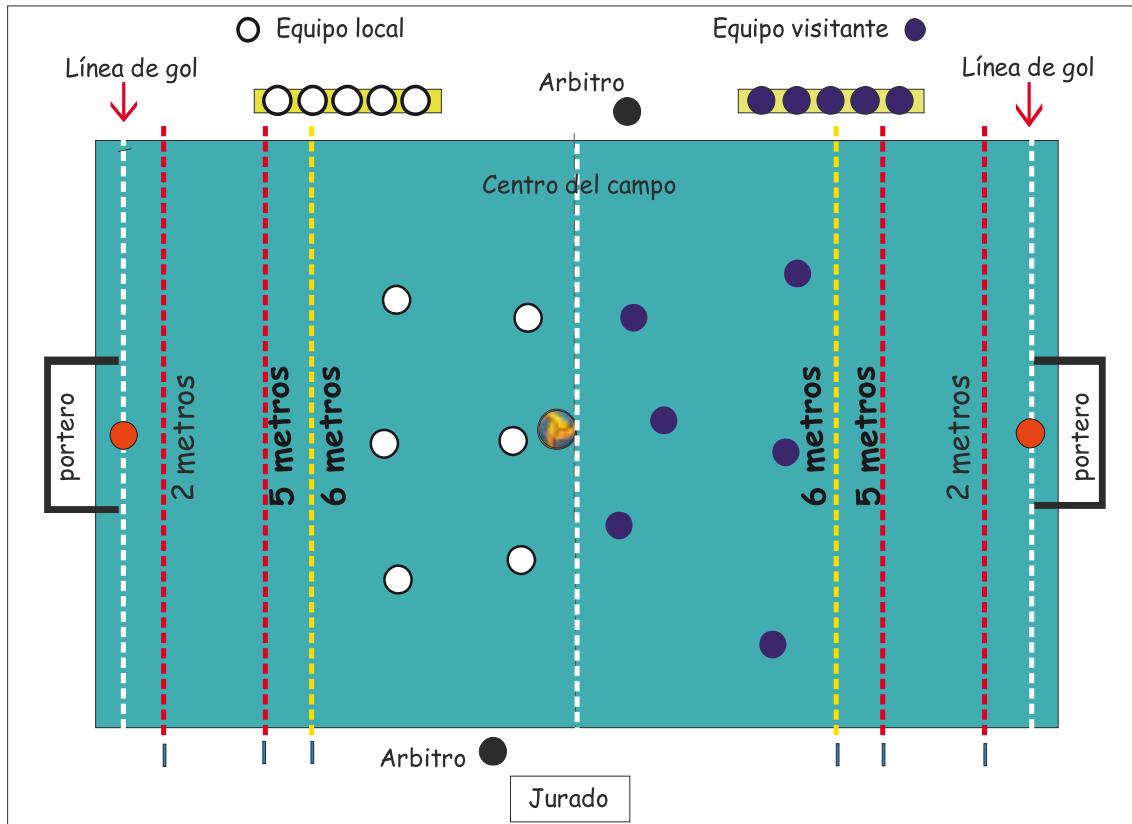
¡Atención, porque así das ventaja al contrario!

El waterpolo es un juego de acción: no puedes inmovilizar la pelota y obstruir su juego... pero puedes protegerla jugándola



¡Ánimo! Sigue con fuerza aunque estés cansad@. ¡Falta poco para el descanso!

L@s Porter@s



¿Te gustaría ser porter@?

En el área de la portería que marcan las reglas, solo el porter@ puede tener la pelota con las 2 manos y levantar los dos brazos para defender la portería y que no entre el balón.

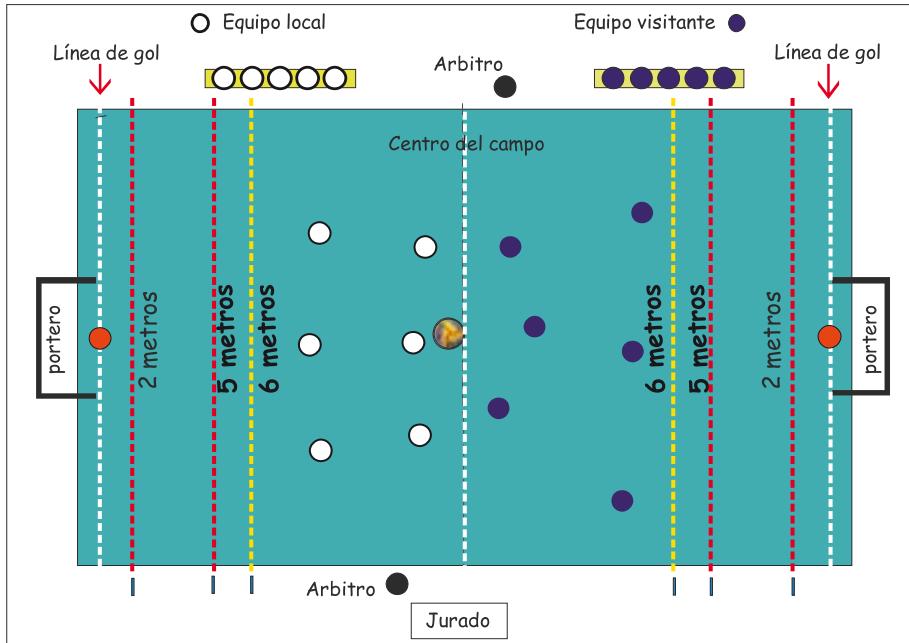


INICIACIÓN AL WATERPOLO

¿Te gustaría ser porter@?

Entonces ten en cuenta que no puedes mover o hundir la portería y tampoco presionar al atacante si no tiene el balón.

¡El árbitr@ te pitará penalti! Es un castigo grave: es casi gol.



L@s porter@s pueden pasar de medio campo. También pueden chutar y pasar a otr@ compañer@ pero cuando salen de su área de portería ya no tienen las ventajas del porter@,

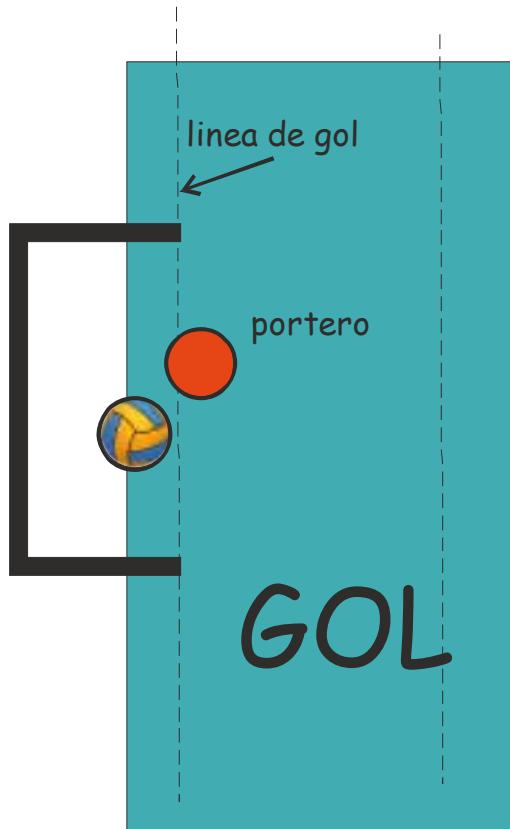
El Gol

¡Vaya! has estado atent@, recibes el pase de tu compañer@ y nadas hasta la portería contraria...

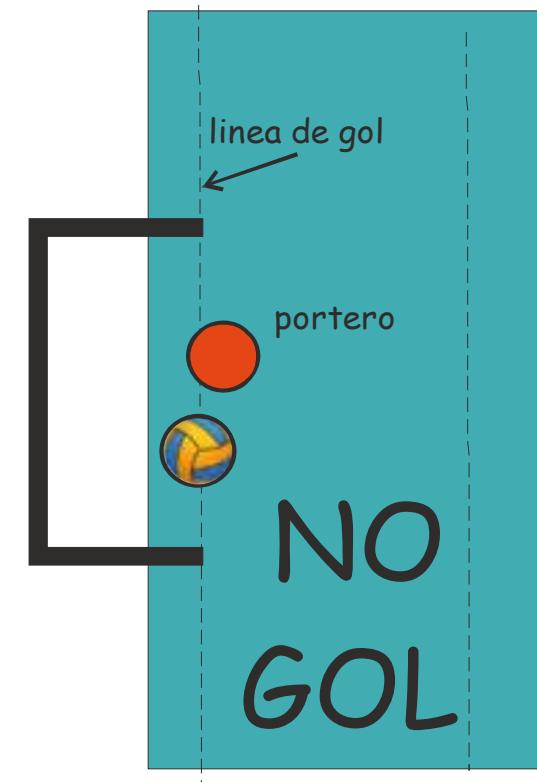


¡Qué emoción!
¡El público anima!

¡Adelante!... ¡¡Chutas!!!...
¡Gooooooooool!!!!



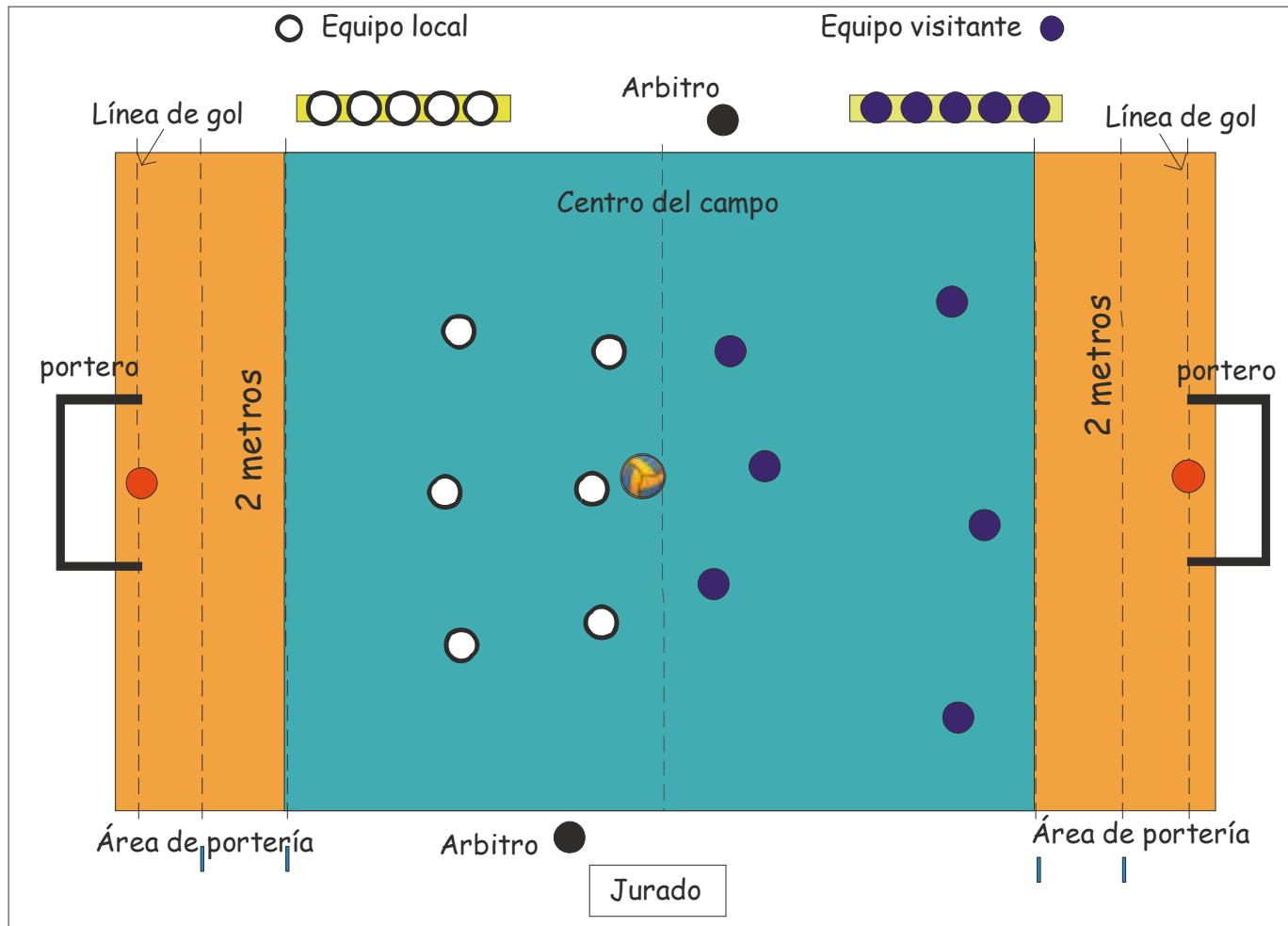
El gol será válido si el balón entra **COMPLETAMENTE** dentro de la portería, entre los 3 palos pasando totalmente la línea de gol.





El gol:

¿Has marcado un gol para tu equipo? ¡Bravo!



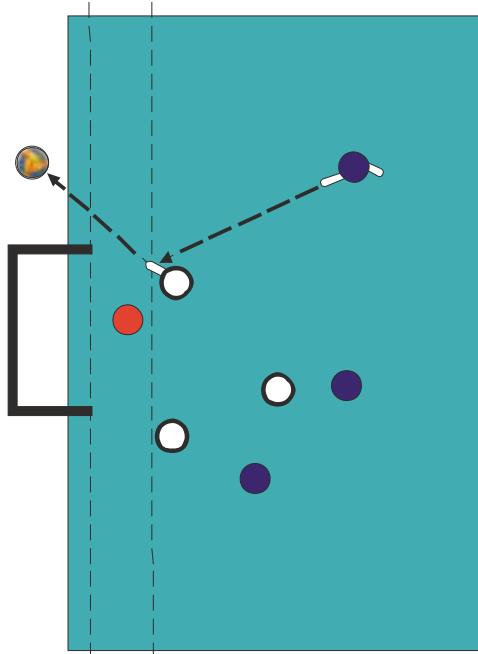
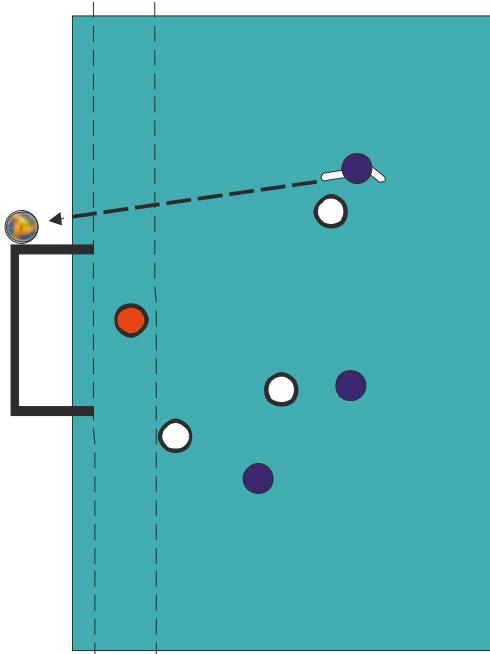
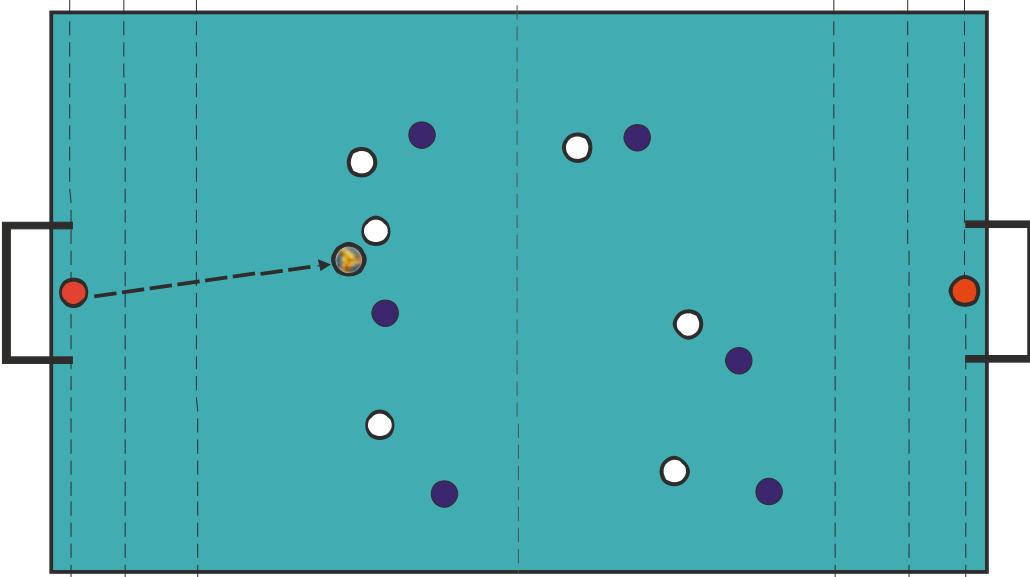
Después de un gol cada equipo se coloca en la mitad de campo de la portería que defiende su porter@.

El equipo que ha recibido el gol sacará desde el centro o desde su campo para continuar el juego.

¿Cuándo sacamos de portería?

Cuando un jugador atacante lanza el balón fuera, el porter@ sacará de portería para reanudar el juego.

INICIACIÓN AL WATERPOLO

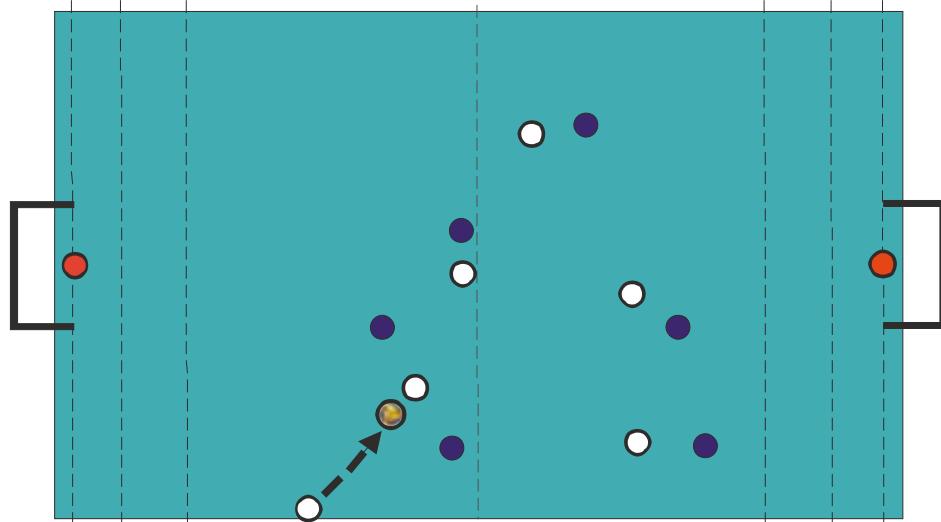


También sacará el porter@ si un defensor desvía un pase o un tiro a puerta.

El saque



Si un jugador del equipo contrario te hace falta,
o si el balón sale fuera de la piscina,
o si golpea en el bordillo,
l@s árbitr@s pitarán y hay que sacar la falta.



Sacará el jugador o jugadora más próxim@.

Sin prisa, pero sin pausa hay que poner la pelota en juego.

El saque

Siempre que haya una irregularidad,
l@s árbitr@s pitárn falta,
señalando la dirección del ataque



La falta se saca desde
donde está el balón

Sacará el jugador@
mas próxim@ a la pelota



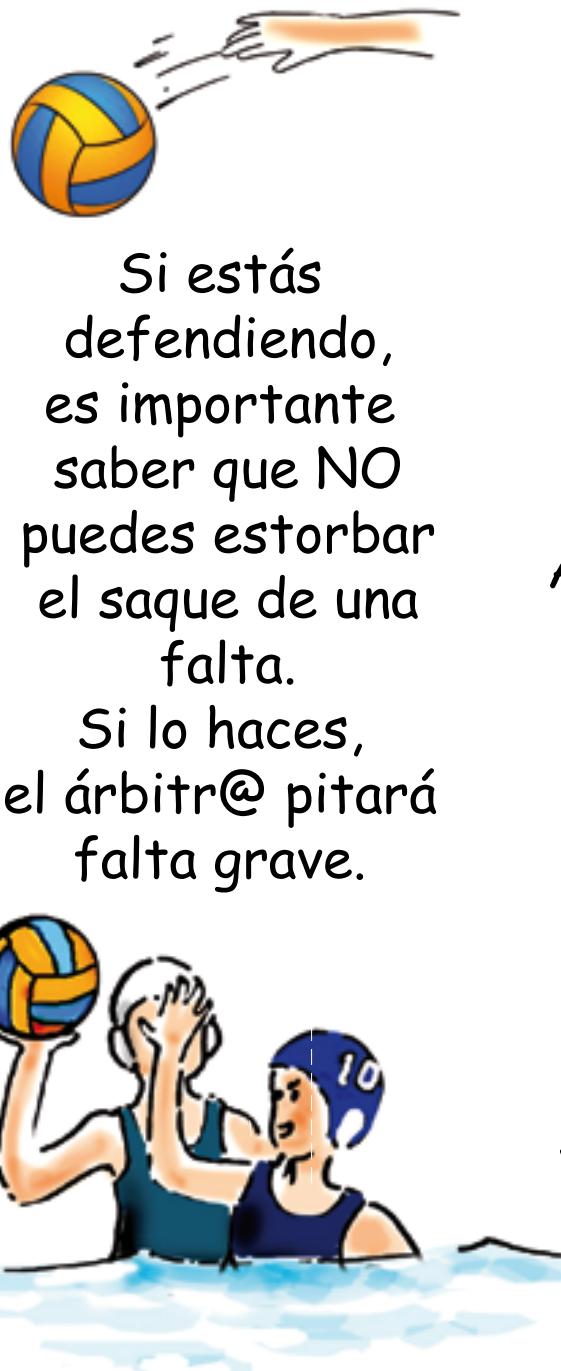
... O desde la línea de 2 metros si la falta ha sido dentro..

El saque

Para sacar la falta hay que poner el balón en movimiento, levantándolo y separándolo de la mano.

¡No te duermas con la pelota! ¡Tienes que ponerla en juego al momento o l@s árbitr@s se la darán al otro equipo!

... Este es un juego de mucho movimiento.



Si estás defendiendo, es importante saber que NO puedes estorbar el saque de una falta.

Si lo haces, el árbitr@ pitará falta grave.

Solo en las faltas dentro de 6 metros puedes lanzar directamente a la portería sin pasar a un compañer@

Atiende siempre a la situación de tus compañer@s y a los consejos de tus entrenador@s.

Tirar sin pensar en la colocación de tu equipo puede dar ventaja al contrario.

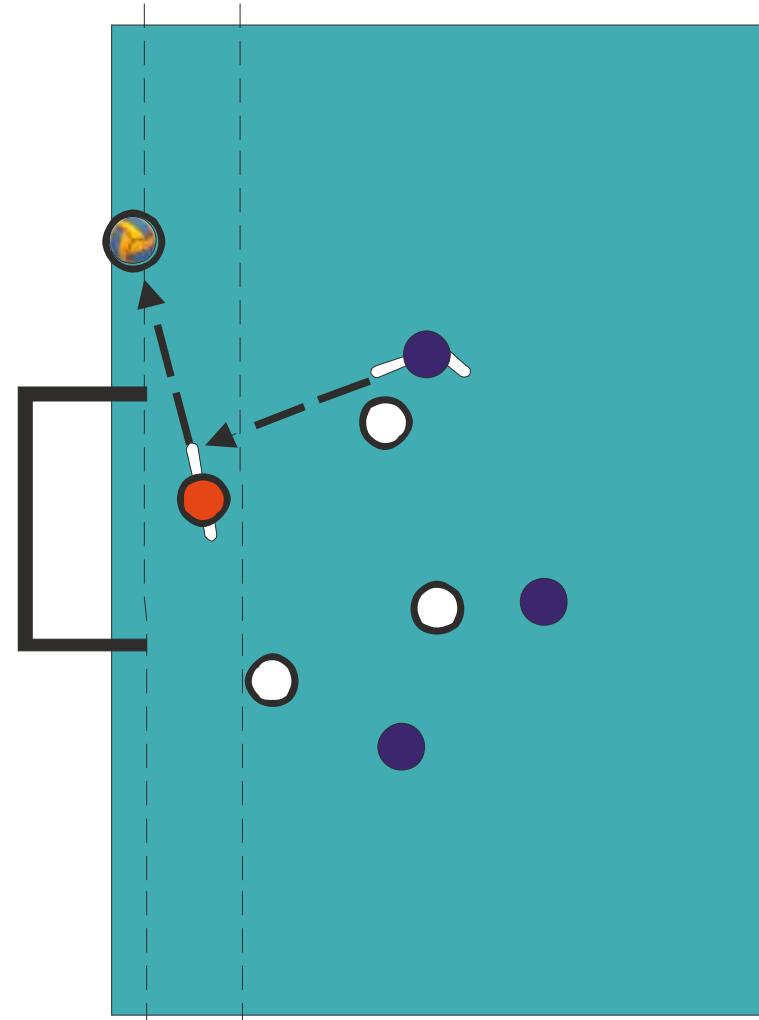
El saque de esquina o corner.

Se produce cuando el porter@ desvía fuera el tiro a puerta de un jugador o jugadora atacante.



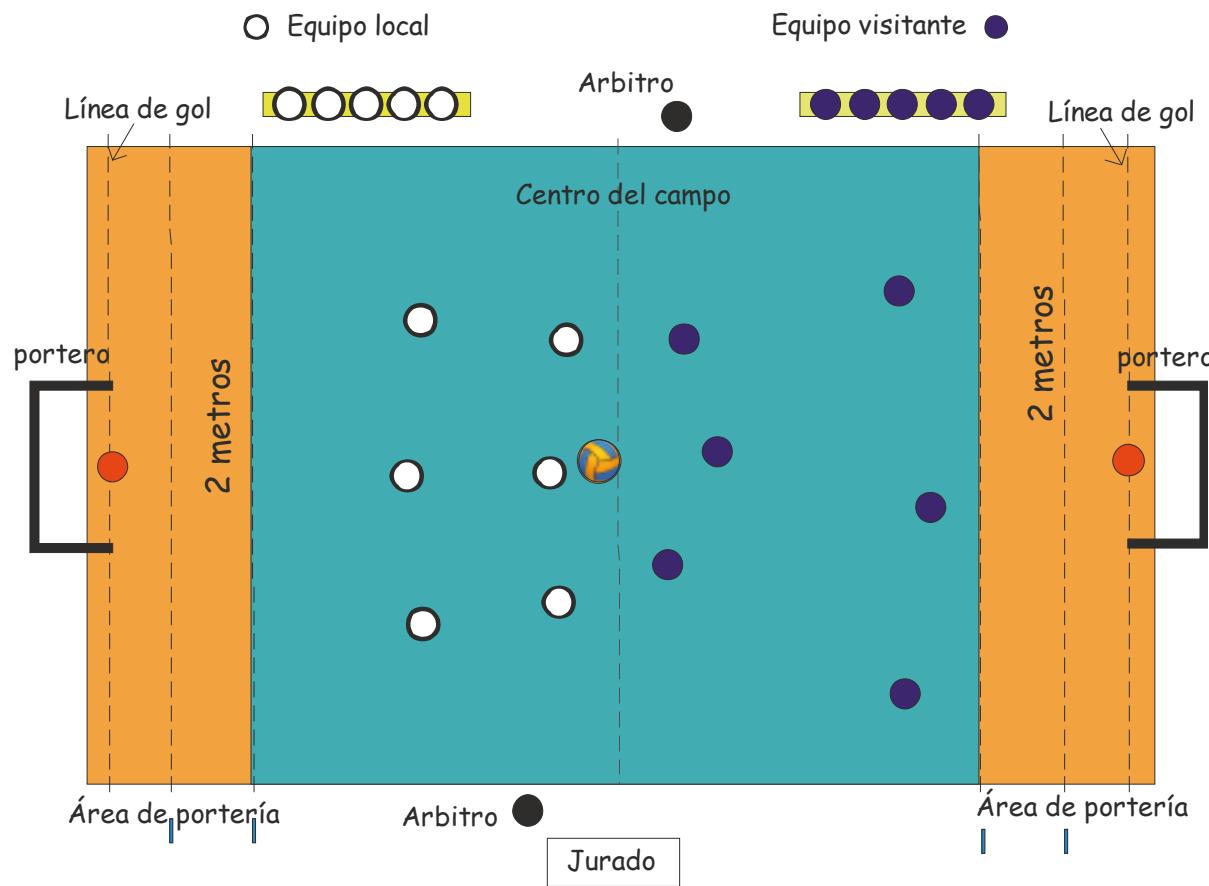
El saque lo hará el jugador@ más próxim@ a la línea de dos metros.

Solo en las faltas dentro de 6 m puedes lanzar directamente a portería sin pasar a un compañer@



La expulsión

Si juegas en equipos de categorías Alevín o Infantil y agarras o hundes a un jugador del equipo contrario que no está en contacto con el balón, el árbitr@ te pitará expulsión.



Según tu categoría, tendrás que salir del campo o no, pero siempre tienes que ir, rápidamente, a tu zona de banquillo, sin estorbar el juego y sin salir del agua.

¡Piiiiii!... ¡¡Penalti!!!

¡Mucho cuidado con esta falta! Es casi siempre un gol en contra

¡Atención! Si el atacante está en posición de meter gol
solo puedes deferder por delante

El árbitro pitará y lo señalará
con una mano abierta,
luego indicará a la mesa
el nº de gorro
del jugador@ sancionad@.

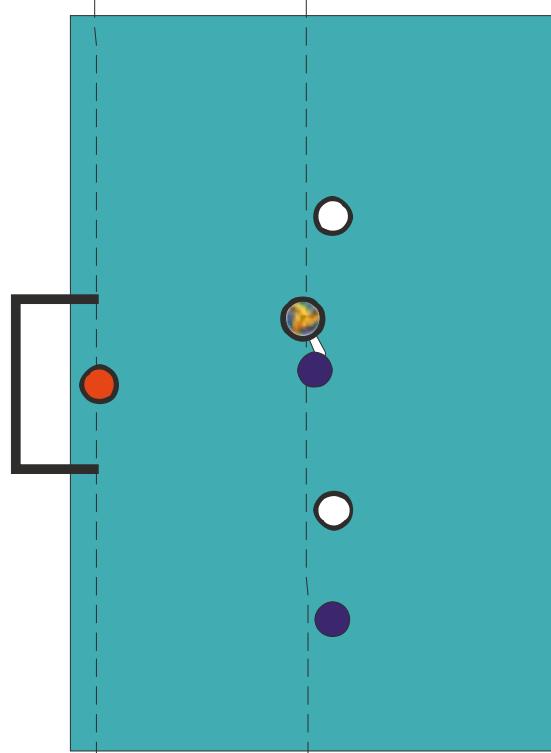


RECUERDA:
Ningun@ jugador@,
excepto l@s
porter@s, puede
coger el balón con
dos manos dentro del
área de la portería.



Si lo haces, el árbitro
señalará penalti.

¿Cómo se lanza un penalti?



Tod@s l@s jugador@s, menos el porter@ defensor y el jugador que va a lanzarlo, están situados fuera del área de la portería y a distancia suficiente del lanzador..., ¡que está dispuest@ a conseguir marcar el gol!

¡El porter@ está muy atent@! Debe estar colocad@ debajo del larguero y no puede agarrarse...

..Piensa en cómo parar el balón antes de que entre en la portería...



¡Es muy difícil impedir que el lanzador marque gol!



... Penalti

RECUERDA,
para que tu equipo no sea castigado
con un penalti....



Si cometes falta dentro del área de tu portería cuando el contrario puede meter gol.... ¡¡¡Penalti!!!!....

Si el porter@ comete una falta dentro de su área de portería para intentar evitar un gol, el árbitr@ pitará penalti.



Si estás defendiendo,
no sujetes al atacante que
nada sol@ dentro del área de
tu portería y no está en
contacto con el balón

Saque neutral.



Si dos jugador@s de diferente equipo hacen falta a la vez, el árbitr@ pitará **neutral**, señalando con los dedos pulgares hacia arriba.

Para sacarlo, el árbitr@ deja caer el balón al agua y l@s jugador@s saltarán o nadarán para recuperarlo.



¡Hay que llegar al balón antes que el contrario@!

Tiempo muerto.



Cuando vuestr@ entrenador@ pida un tiempo muerto, tod@s os reuniréis en vuestro campo.

Y cuando la mesa avise pitando, podréis pasar de medio campo y colocaros para la jugada.

¡Atentos a los consejos del entrenador y a la señal de la mesa para colocarse rápido!

Si vuestr@ entrenador@ quiere explicaros alguna jugada durante el partido, puede pedir **Tiempo Muerto**.

... Pero solo si tu equipo tiene la posesión del balón, porque si no, se produce una infracción grave que el árbitr@ sancionará.



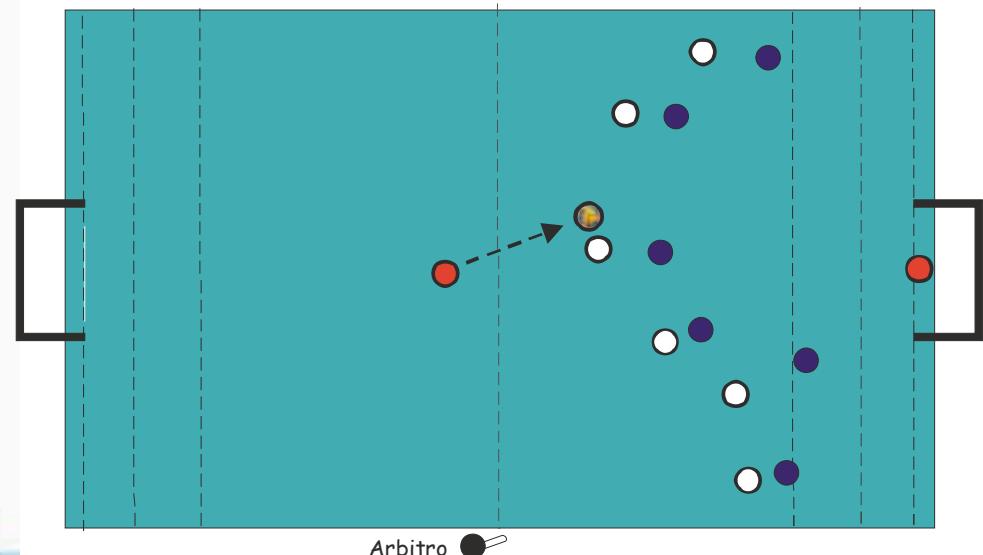
Tiempo muerto.

El árbitr@ pitará la reanudación del partido y un@ de vosotr@s tiene que estar preparad@ en el centro del campo para poner la pelota en juego.

Puede ser el porter@ u otr@ jugador@ el equipo.



La normativa de cada categoría indica cuándo y cuántos tiempos muertos podrá pedir cada equipo.

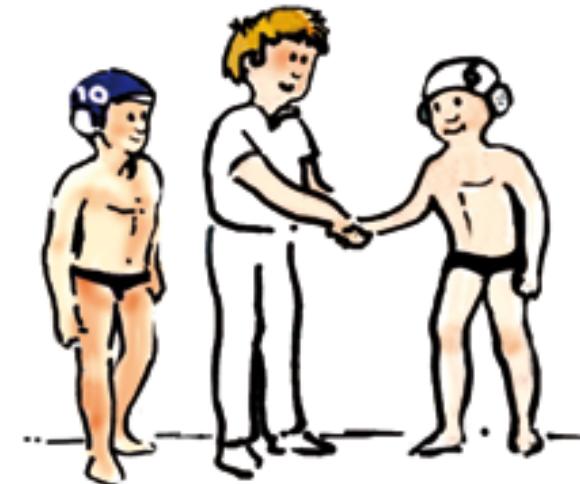


Y ya está..., sencillo y divertido.
¡Así se juega al Waterpolo!

Acostúmbrate a cumplir las reglas
y comprobarás cómo mejora tu juego
y el de tu equipo.



INICIACIÓN AL WATERPOLO



L@s árbitr@s saben cómo aplicar las reglas, son neutrales y tienen la visión de todo el juego.

Nunca debes protestar sus decisiones.

Tus entrenador@s o delegad@s se encargarán de solucionar cualquier incidencia.

Ten en cuenta que suele ganar el equipo que mejor aprovecha las condiciones del juego y, generalmente, son las mismas para los dos equipos

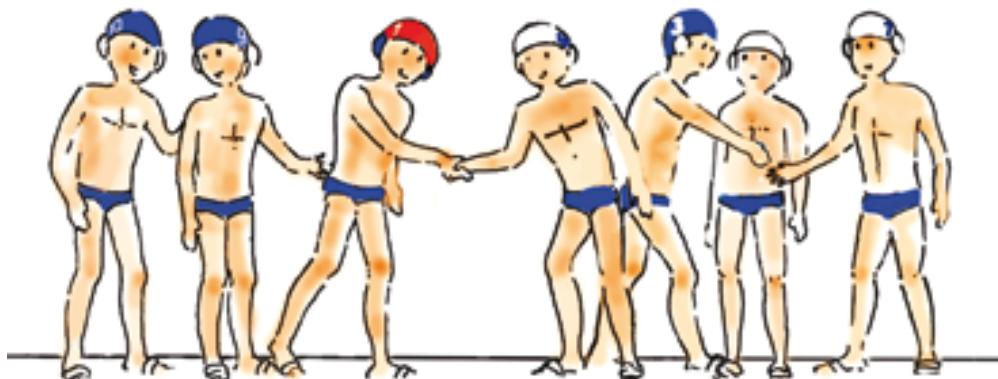
¡L@s buen@s jugador@s están muy atent@s a su juego y al de su equipo!

INICIACIÓN AL WATERPOLO

¡Así se juega al Waterpolo!

Divertido y con much@s amig@s

Con ganas de jugar, respeto por tus compañer@s y por l@s contrari@s, entrenador@s, delegad@s y árbitr@s, pondrás esfuerzo e interés en tu desarrollo deportivo



Aplicando bien las reglas, siendo deportiv@s y escuchando a tu entrenador@...

¡Podrías llegar a jugar en la Selección!



Ayudarás a tu equipo, jugaréis mejor cada vez...

..Y el público, de forma correcta y deportiva, os animará para que os superéis.



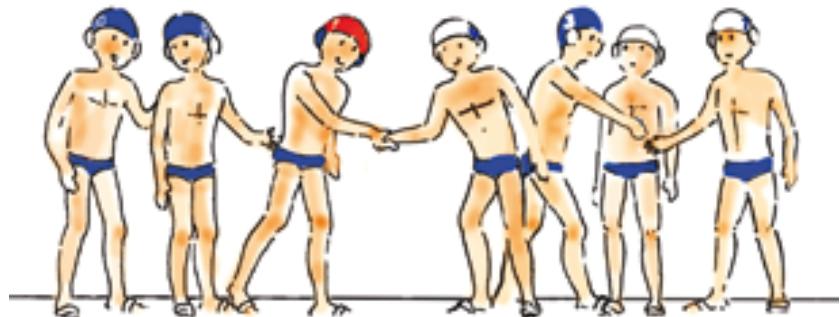
Iniciación al Waterpolo

EPÍLOGO

El objetivo de esta publicación es la promoción del Waterpolo a nivel escolar y en la base.



INICIACIÓN AL WATERPOLO



Este deporte posibilita el desarrollo y la formación de l@s chic@s y promueve el respeto mutuo en las relaciones humanas.

Además, favorece la coordinación motriz, la atención, la imaginación, la fuerza, la iniciativa y la rapidez en la respuesta, la intuición, la disciplina y el valor de la diversidad.

Cada participante aprenderá a avanzar según sus gustos y aptitudes

El equipo es la suma de las mejores cualidades individuales tocada por la magia poderosa de un objetivo común: de ella surgen las condiciones necesarias para la superación de los propios límites y el avance hacia la meta

INICIACIÓN AL WATERPOLO



Este es un trabajo totalmente voluntario, dedicado a la vocación entregada, al espíritu deportivo y al empeño esforzado, condiciones determinantes del waterpolo madrileño ayer, hoy, mañana y pasado mañana.

Los autores.

Madrid, marzo-abril de 2013

Colaboran:
Federación Madrileña de Natación
Área Técnica de Waterpolo FMN
Dirección General de Deportes Comunidad de Madrid

Autores, diseño y maquetación:
M^a Carmen Gómez y Juan J Hernández

Reg.Exp.nº09-RTPI-02895.8/2013

El objetivo de esta edición es la promoción del waterpolo a nivel escolar y de base.

Esta es una publicación sin ánimo de lucro





FEDERACIÓN MADRILEÑA DE NATACIÓN
C/ José Martínez de Velasco nº 3
28007 M A D R I D
Teléfono: 91 433 71 12

www.fmn.es