

“WATERPOLO EN PISTA”.

Material: 1 pelota blanda, 2 porterías de hockey o similares, petos.

Organización: Equipos de 5 ó 6 jugadores.

Desarrollo: Se forman equipos de 5 jugadores/as. Juegan dos equipos; si hubiera más equipos, éstos descansarían. Los partidos duran unos 5 minutos, dependiendo de las características físicas de nuestros alumnos/as, de la práctica, del terreno de juego (más o menos grande...). Al finalizar el partido jugarán los compañeros/as que estaban descansando, se invierten los papeles.

El juego consiste en avanzar con el culete en el suelo, pasándose la pelota con el objetivo de marcar gol en la portería contraria.

En el centro del terreno marcamos el punto en el cual colocaremos el balón para el inicio del juego.

NORMAS.

La primera norma es que siempre hay que desplazarse con el culete en el suelo, independientemente de la acción que vayamos a realizar (pases, lanzamientos, bloqueos...).

El terreno de juego viene delimitado por la propia aula o por líneas pintadas, por bancos, cinta aislante... De igual manera delimitaremos el resto de líneas (áreas, bandas...).

El área es la zona en la cual no puede penetrar ningún jugador, sólo podrá estar el portero; se podrá lanzar desde fuera del área pero nunca desde dentro, ni coger una pelota que esté dentro del mismo.

Cuando un jugador recibe la pelota, dispone de un tiempo para pasar, lanzar o desplazarse con el mismo. Es el profesor o el árbitro el encargado de marcar ese tiempo que no superará los 5 segundos.

Penalizaremos como falta cuando un jugador levante del suelo el culete, cuando quite la pelota a un jugador que la tiene en la mano, cuando agarre a un adversario...

Cuando dos jugadores agarran la pelota al unísono pitaremos lucha; en este caso ambos jugadores se colocan espalda con espalda, con las manos en el suelo y el árbitro dejará caer la pelota para ver quién la atrapa; el juego continua.

Pitaremos penalti cuando un jugador defienda dentro del área o cuando agarre a un adversario que está lanzando.

OTRAS POSIBILIDADES.

El juego del "waterpolo en pista" ofrece **multitud de opciones y variantes**. Dependiendo de las instalaciones, el material del que dispongamos, de los propios alumnos/as, el juego podemos variarlo considerablemente; podemos potenciar pases, poniendo una norma: antes de lanzar a portería, el balón ha de pasar por todos los jugadores/as; podemos hacer el juego más rápido, acortamos el terreno de juego; queremos motivar a nuestros alumnos/as, ponemos porterías más grandes... etc.

Aquí os presentamos algunas variantes que pueden resultar de utilidad:

- Nuestros equipos son de 5 ó 6 jugadores, pero dependiendo de las dimensiones del terreno de juego pueden ser de más, con lo cual también **adaptaremos otras normas** (zonas de juego, levantarse para cambiar posiciones,...).

- Para **potenciar los pases**, todos los/as jugadores/as de un equipo deberán de haber participado en las jugadas de ataque, recibido y pasado, antes de lanzar a portería.

- **Cambiar el balón** de foam, por otro más grande, por pelotas de tenis (siempre que sean de un material que no haga daño a nuestros alumnos/as si son impactados por un lanzamiento. **Cambiar a la vez las porterías**, con el fin de que el objetivo último, el gol, se vea favorecido.

Marcar **zonas de atacantes y defensores** mediante una línea que divida el campo. Intercambiaremos posiciones cada poco tiempo, con el fin de que todos los alumnos/as pasen por todas.

- El portero no puede salir de su área, si toca la pelota fuera de ésta el árbitro señalará falta: podemos hacer **portero-jugador**, y permitir que el portero salga del área y actúe como un jugador más.

- Podemos **jugar sin portero**, con porterías pequeñas y delimitando a la vez la zona de lanzamiento, que en este caso será más pequeña.

- Si el **terreno de juego es grande**, podemos dejar a nuestros alumnos/as, **levantarse** (cuando la pelota ha salido fuera, cuando hay gol ...) para que cambien su posición. Deberán hacerlo antes de que el balón se ponga de nuevo en movimiento.

- Podemos **jugar por parejas**, llevando unida una pierna con la del otro compañero/a, atadas con una comba; aquí debemos jugar sin portero/a, para favorecer el juego, ya que esta variante es, además de divertida, más costosa.

