


# HaBaWaBa SCHOOL

## PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE WATERPOLO INFANTIL

Una progresión de aprendizaje para edades de 7 a 12 años

**35**
**HABILIDADES**

**175**
**EJERCICIOS PRÁCTICOS**

Programa desarrollado por Yiannis Giannouris

Desarrollado en el marco del proyecto CR-KIDS Erasmus+ Sport

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

# Acerca del programa

El programa HaBaWaBa School fue desarrollado por **Yiannis Giannouris** en nombre de **Water Polo Development** y ofrece una progresión de aprendizaje para jóvenes deportistas de waterpolo de 7 a 12 años.







Desarrollado en el marco del proyecto Erasmus+ Sport: **CR KIDS / “HaBaWaBa School” (2025–2026)**

# Acceso al programa

### Plataforma digital CR

https://coachingreimagined.eu

### Programa de waterpolo

https://habawabaschool.com

### Canal de YouTube

@HaBaWaBaSchool-ProjectCRKIDS

### Sitio web del proyecto

http://cr-kids.anemoss.eu

**ESCANEE PARA VISITAR HaBaWaBa SCHOOL**

## Socios del proyecto

- Water Polo Development
- Club Aquatico Pescara
- Anemos Nautical Cultural Club
- Technical University of Crete

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Co-funded by the European Union

# Propósito y filosofía

HaBaWaBa SCHOOL ofrece una progresión de aprendizaje lúdica y segura para enseñar los fundamentos del waterpolo a niños de 7 a 12 años.

Combina la enseñanza tradicional de la natación (crol, espalda y braza) con los elementos técnicos y tácticos fundamentales del waterpolo.

El objetivo es fomentar la confianza, el trabajo en equipo y el juego limpio, al mismo tiempo que se desarrolla la eficiencia en los movimientos y el disfrute del juego.

Este enfoque se inspira en el espíritu HaBaWaBa (Jugar, Aprender, Respetar), donde cada sesión combina el desarrollo de habilidades con el aprendizaje social y el comportamiento positivo.

Los niños aprenden mejor cuando se sienten seguros, estimulados y apoyados.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

# El enfoque de cuatro pasos

## Paso 1 – Presentar la habilidad

• Al comienzo de cada lección, presente brevemente en qué consiste la nueva habilidad y por qué es importante.

• Utilice un lenguaje sencillo y claro que se adapte a la edad y la capacidad de atención de los niños.

• Dé siempre un nombre al nuevo movimiento o técnica y utilícelo de forma constante, para que los niños asocien progresivamente el nombre con la acción.

**Objetivo:** Captar el interés, despertar la curiosidad y asegurar que cada niño comprenda el objetivo.

## Paso 2: Explicar y demostrar la habilidad.

• Demuestre el movimiento correctamente varias veces.

• Empiece a velocidad normal y luego repita lentamente para resaltar los puntos clave.

• Utilice diferentes ángulos para que los niños puedan ver todas las partes del movimiento.

• Divida el movimiento en partes más pequeñas (método «global-parcial-global»).

• Tras la demostración, deje que los niños realicen cada parte por separado antes de volver a juntarlo todo.

**Objetivo:** demostrar con energía y claridad. Los niños imitan más su postura, su ritmo y su actitud que sus palabras.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# El enfoque de cuatro pasos

## Paso 3 – Practicar mediante ejercicios

• Convierta la explicación en acción.

• Los ejercicios deben ser cortos, variados y divertidos, para que los niños experimenten el éxito desde el principio.

• Anime a los niños a repetir los movimientos muchas veces, con o sin balón, para desarrollar la coordinación y la memoria motora.

• Utilice nadadores más fuertes o jugadores más experimentados para demostrar y apoyar a sus compañeros.

**Objetivo:** La repetición genera confianza, pero la variedad mantiene viva la motivación.

## Paso 4: Corregir errores y reforzar el aprendizaje.

• Observe atentamente a los niños para identificar los errores y sus causas.

• Proporcione comentarios claros y breves, una corrección a la vez.

• Si varios niños cometen el mismo error, demuéstreles la habilidad nuevamente a todo el grupo.

• Evite corregir en exceso o interrumpir con demasiada frecuencia; céntrese en el refuerzo positivo.

**Objetivo:** Ayudar a los niños a comprender por qué necesitan cambiar algo y cómo eso mejora su rendimiento.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Recomendaciones prácticas

• Adapte siempre la enseñanza a las diferencias individuales: preste atención no solo a los niños con talento, sino también a quienes necesitan más tiempo.

• Repase las habilidades clave con regularidad; la constancia es fundamental.

• Utilice el balón n.° 3 para este grupo de edad; puede sustituirse por una tabla de natación durante el trabajo de piernas.

• Introduzca los ejercicios de forma progresiva: de lo fácil a lo difícil, de lo conocido a lo desconocido, de lo simple a lo complejo.

• Los términos de uso frecuente aparecen en negrita y cursiva, y se definen en la sección del glosario.

## Evaluación y progresión

**Evalúe el progreso cada 4–6 semanas mediante listas de comprobación sencillas:**

**Técnica:** línea corporal, ritmo respiratorio, impulso de las piernas, equilibrio vertical.

**Habilidades de juego:** levantar el balón, precisión del pase al agua y del pase a la mano, toma de decisiones bajo una presión ligera.

**Comportamiento:** cooperación, autocontrol y juego limpio. Avance solo cuando la ejecución sea constante y segura.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

# Cultura del juego limpio

Incluya un momento de juego limpio en cada sesión (saludo, apretón de manos, lenguaje respetuoso).

Dé ejemplo de resolución tranquila de conflictos y valore el trabajo en equipo, no solo los goles.

**Mensaje para los niños:** “Jugad con intensidad, jugad limpio, ayudad a vuestros compañeros”.

## Mensaje final

Enseñar waterpolo a los niños pequeños significa enseñarles a amar el agua, a confiar en sus compañeros y a jugar con respeto.

Siguiendo este método, los instructores se aseguran de que cada sesión contribuya no solo al progreso técnico, sino también al desarrollo personal y social, en el verdadero espíritu de HaBaWaBa: JUGAR, APRENDER, RESPETAR.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Nivel elemental

Niños de 7, 8 y 9 años

## Introducción

En el nivel elemental, introduciremos una serie de habilidades destinadas principalmente a mejorar la capacidad de natación de los niños, al mismo tiempo que iremos introduciendo gradualmente el balón, que sustituirá a la tabla de natación tradicional utilizada en las escuelas de natación.

Partiendo del desarrollo de las patadas de crol y espalda, el control de la respiración y el deslizamiento del cuerpo, iremos añadiendo progresivamente las piernas de braza, seguidas del crol con la cabeza fuera del agua, el crol con balón y la espalda con balón, combinando ambos estilos con la patada de braza.

Una vez que los niños se sienten seguros y cómodos en el agua, pasamos a la posición corporal vertical, comenzando con la patada de bicicleta tanto horizontal como verticalmente, y luego a la posición básica de pase/tiro con el balón en la mano.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Nivel básico

Niños de 7, 8 y 9 años

## Introducción

En el NIVEL ELEMENTAL, los niños desarrollan habilidades acuáticas básicas. La capacidad de nadar mejora mediante la posición corporal, el control de la respiración y el movimiento, mientras se introduce gradualmente el balón. Las actividades progresan desde el crol y la espalda hasta la natación con la cabeza fuera del agua combinada con la braza y la natación con el balón, lo que fomenta la confianza. Posteriormente, se introduce a los niños a la posición vertical, incluyendo la patada de bicicleta y la posición básica de pase/tiro.

En el NIVEL BÁSICO, estas habilidades se transforman en destrezas de waterpolo mediante el juego y juegos sencillos. Los niños aprenden a reposicionarse, cambiar de dirección, controlar el balón, pasar mientras nadan y realizar tiros básicos. Las habilidades se desarrollan en situaciones de juego reales, no de forma aislada. Al finalizar esta etapa, los niños pueden jugar partidos sencillos sin complejidad táctica, guiados por un principio clave: «Muévete para alcanzar el balón».

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Elementos básicos de juego

Niños de 10, 11 y 12 años

## Introducción

Tras haber completado las habilidades adquiridas en los dos primeros niveles, los niños han consolidado los fundamentos del movimiento horizontal en el agua, así como su estabilidad vertical.

Por lo tanto, podemos comenzar a introducir elementos de juego como técnicas individuales defensivas y ofensivas, teniendo siempre en cuenta que entre los 10 y los 12 años, los jugadores se centran principalmente en situaciones de uno contra uno.

En esta etapa, todavía no abordaremos los sistemas de zonas ni las tácticas de equipo complejas.

Comenzando por la defensa, exploraremos cómo los jugadores se enfrentan a sus adversarios en el perímetro, tanto con balón como sin él, incorporando gradualmente los movimientos básicos de ataque. También introduciremos conceptos iniciales para jugar y defender en la posición de boya, así como elementos propios de la posición de portero.

El entrenamiento incluirá técnicas ofensivas como situaciones de 1 contra 0 y 2 contra 1, y habilidades básicas de pase de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Al finalizar este período, los jugadores estarán preparados para pasar a contenidos técnicos y tácticos más avanzados, aplicando sus habilidades individuales dentro del marco del juego en equipo.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

# Técnicas básicas del portero

Niños de 10, 11 y 12 años

## Introducción

**El último defensor y el primer atacante:** el portero protege la portería, organiza la defensa e inicia el ataque del equipo con pases precisos.

**Cualidades esenciales:** flotabilidad, explosividad, rapidez de reacción, coordinación y lectura del juego.

**Habilidades específicas de natación:** la braza y la mariposa contribuyen al desarrollo del portero.

**Técnica de pies de bicicleta:** esencial para mantener una posición vertical alta y estable, desplazarse con rapidez y elevarse fuera del agua para interceptar o atrapar el balón.

**Atención visual:** el portero debe mirar siempre el balón, no los ojos del atacante, siguiendo su trayectoria desde la mano del lanzador hasta la parada.

**Progresión del entrenamiento:** comience con las técnicas básicas e introduzca gradualmente ejercicios más exigentes que impliquen coordinación, percepción y toma de decisiones.

**MENSAJE CLAVE:** construya una base técnica sólida antes de desarrollar habilidades avanzadas de portero.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Técnicas básicas del portero

Niños de 10, 11 y 12 años

## Cómo elegir un portero

**Iniciación entre los 10 y los 12 años:** desarrolle las habilidades del portero permitiendo que los niños experimenten distintas posiciones de juego.

**Observe las capacidades clave:** coordinación, movilidad, flexibilidad, velocidad de reacción, concentración y trabajo en equipo.

**Priorice las habilidades acuáticas:** patada de braza, pies de bicicleta, alcance vertical, desplazamiento lateral y anticipación.

**Respete el crecimiento individual:** los niños y las niñas maduran a ritmos diferentes. La altura puede ser una ventaja, pero no determina el éxito futuro.

**Desarrolle el potencial a largo plazo:** evite la especialización temprana, observe el crecimiento y dé a cada niño la oportunidad de mejorar, también a quienes maduran más tarde.

**MENSAJE CLAVE:** seleccione por el potencial, no solo por la altura.

Referencias: Malina, Bouchard & Bar-Or (2004), Growth, Maturation, and Physical Activity; Bergeron et al. (2015), IOC Consensus Statement on Youth Athletic Development; Mirwald et al. (2002), An Assessment of Maturity from Anthropometric Measurements.

## Principales objetivos del entrenamiento

**Equilibrio y flotabilidad:** mantenga una posición vertical estable con el mínimo de movimientos innecesarios.

**Coordinación de piernas y brazos:** desarrolle unos pies de bicicleta eficaces y unas remadas controladas.

**Técnicas de parada:** practique paradas altas y bajas utilizando la mano y el antebrazo adecuados.

**Lectura del juego:** mejore la colocación, la anticipación y la comunicación con los defensores.

**Colocación según la distancia:** adopte una posición más alta y vertical ante tiros cercanos y una posición de espera más baja y compacta ante tiros lejanos, adaptándose a cada situación de lanzamiento.

**MENSAJE CLAVE:** desarrolle el control y la técnica antes que la potencia y la explosividad.

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

# Índice del programa

Niños de 7, 8 y 9 años

## Nivel elemental

**Habilidad 1** Patada de crol (con o sin balón)

**Habilidad 2** Patada de braza (con o sin balón)

**Habilidad 3** Crol de waterpolo (cabeza fuera del agua)

**Habilidad 4** Nado con balón (conducción)

**Habilidad 5** Crol de waterpolo + patada de braza

**Habilidad 6** Espalda de waterpolo + Patada de braza

**Habilidad 7** Patada de braza de espaldas con balón en la mano

**Habilidad 8** Patada de bicicleta (horizontal y vertical)

**Habilidad 9** Aprender la posición vertical básica con el balón

**Habilidad 10** Pase al agua en posición vertical

## Nivel básico

**Habilidad 11** Remadas / desplazamiento con las manos

**Habilidad 12** Arranque sin empujar la pared

**Habilidad 13** Cambio de posición corporal (vertical - horizontal)

**Habilidad 14** Cambio de dirección (con o sin balón)

**Habilidad 15** Deslizarse hacia delante mientras se mantiene el balón detrás

**Habilidad 16** Saltos fuera del agua (verticales o laterales)

**Habilidad 17** Pase con la muñeca mientras se nada con el balón

**Habilidad 18** Deslizarse hacia delante con patadas de braza con el balón delante

**Habilidad 19** Pase del balón a la mano de un compañero (Pase a la mano)

**Habilidad 20** Tiro a portería

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

# Índice del programa

Niños de 10, 11 y 12 años

## Elementos básicos de juego

**Habilidad 21** Defensa perimetral básica contra un oponente sin balón

**Habilidad 22** Defensa de un adversario que se desmarca sin balón

**Habilidad 23** Defensa perimetral trasera contra oponente con balón

**Habilidad 24** Defensa perimetral frontal contra atacante con balón

**Habilidad 25** Cambio de dirección y salto (dos contra uno)

**Habilidad 26** Extensión horizontal del atacante con balón (lay-out / movimiento de arranque)

**Habilidad 27** Desmarque por el lado del balón para recibirlo

**Habilidad 28** Movimiento de liberación (desmarcarse) para recibir el balón

**Habilidad 29** Recibir un pase cruzado (desde la izquierda)

**Habilidad 30** Posición y movimientos básicos del boya

## Técnicas básicas del portero

**Habilidad 31** Posición básica del portero

**Habilidad 32** Posición básica con los brazos fuera del agua

**Habilidad 33** Movimiento lateral y control angular

**Habilidad 34** Saltar hacia los lados (alto o bajo / izquierda o derecha)

**Habilidad 35** Defender el tiro de vaselina con el brazo contrario

*Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.*

Co-funded by the European Union

**Habilidad 1**

# Patada Libre (con/sin balón)

## Objetivo

Desarrollar una patada libre rápida impulsada desde las caderas para maximizar la propulsión, mantener una línea corporal alta y establecer un ritmo respiratorio estable para luego controlar el balón.

## Descripción

Patear desde las caderas con golpes cortos y rápidos mientras se mantiene la cabeza estable y las caderas altas. Las rodillas permanecen justo debajo de la superficie; los tobillos relajados y los dedos apuntando. Con el balón, los brazos se extienden hacia adelante para apoyar la postura; Sin el balón, los brazos se mantienen aerodinámicos o solo realizan pequeños movimientos de esculque según sea necesario. Mantener un ritmo respiratorio constante sin levantar excesivamente la barbilla.

## Puntos a revisar y corregir

- Patada impulsada desde las caderas, no desde las rodillas; golpes cortos y rápidos.
- Rodillas ligeramente flexionadas; tobillos sueltos; dedos apuntando.
- Cabeza quieta; ojos mirando hacia adelante a 3–5 m; las caderas no bajan.
- Patrón consistente de inhalación/exhalación; no aguantar la respiración




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 1

# Patada Libre (con/sin balón)

COACHING REIMAGINED

**DRILLS**

## 1



### Patada de apoyo con balón

Sujeta el balón con ambas manos a la altura de los hombros, cabeza erguida; repeticiones de 10 a 15 segundos enfocándose en patadas cortas, rápidas y dirigidas desde la cadera.



## 2



### Series cabeza dentro / cabeza fuera

Patea 2 m con la cara dentro del agua exhalando y luego 2 m con la cabeza alta inhalando. Repite para fijar el ritmo y la postura.



## 3



### Progresión sin apoyo

Cuando la patada sea fuerte, repite sin balón y sin apoyo, con los brazos extendidos hacia delante y las manos ligeramente fuera del agua. Mantén los brazos quietos o con sculling mínimo.



## 4



### Ejercicio de respiración con silbato

Patea con la cabeza dentro del agua y exhala. Al silbato, levanta la cabeza y continúa pateando con la cabeza alta. Alterna en cada silbato.



## 5



### Respiración con cambio de brazo

Brazo izquierdo delante y derecho junto al cuerpo. Patea exhalando con la cara en el agua, gira la cabeza para inhalar y cambia de brazos a mitad del ejercicio, repitiendo por el otro lado.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 2

# Patada de braza con o sin balón

## Objetivo

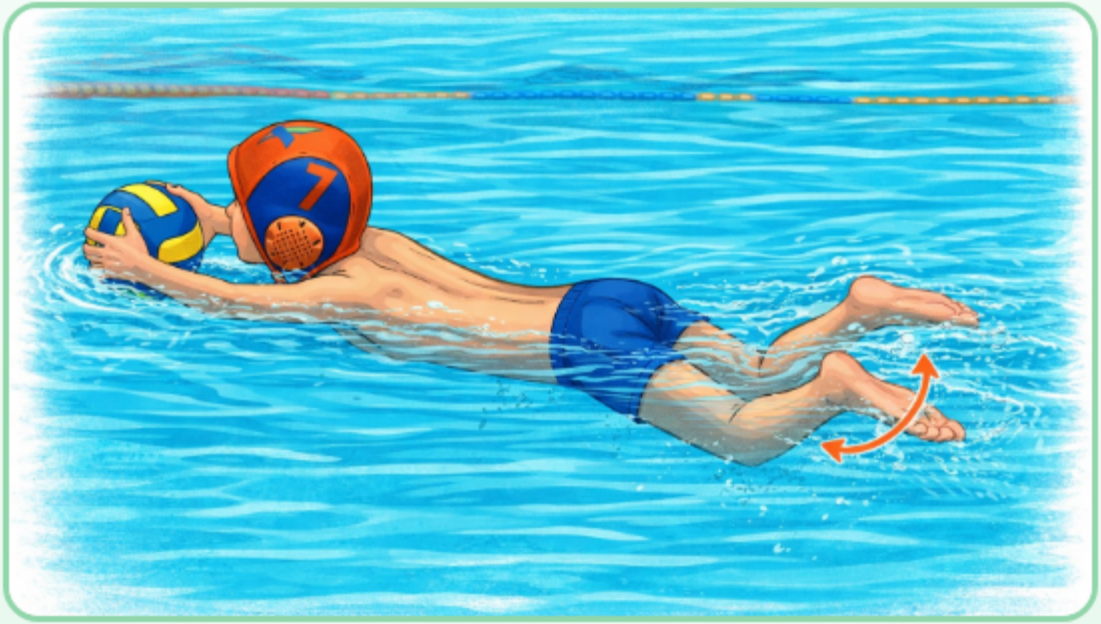
Desarrollar una patada de braza fuerte y bien sincronizada para mejorar la propulsión, mantener una posición corporal alta y preparar el desarrollo posterior de un eggbeater estable.

## Descripción

Desde una línea corporal horizontal, el jugador flexiona suavemente las rodillas para llevar los talones hacia las caderas, manteniendo las rodillas juntas. Los pies giran hacia fuera antes de una patada rápida que termina con las piernas completamente extendidas y los pies en punta. El movimiento es suave y rítmico: recoger lento, patear rápido, impulsado por las caderas y la parte interna de los muslos. Con balón, los brazos se extienden hacia delante para estabilizar la postura. Sin balón, los brazos permanecen en posición hidrodinámica o realizan pequeños apoyos para mantener el equilibrio. El deslizamiento después de cada patada enseña ritmo, flotación y avance eficiente.

## Puntos a revisar y corregir

- Las rodillas permanecen juntas, sin abrirse en exceso como una rana.
- Los pies giran hacia fuera antes de cada patada.
- Las piernas se cierran juntas con extensión completa al final.
- Ritmo fluido: sin pausa entre patadas y con deslizamiento controlado.
- Las caderas se mantienen altas; evitar hundirse después de



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 2

# Patada de braza con o sin balón

COACHING REIMAGINED

**DRILLS**

**1**



## Patada con apoyo en el balón

Con la cabeza alta y los brazos extendidos, sujeta el balón delante mientras realizas patadas de braza controladas.



**2**



## Patada sin balón

Realiza el mismo movimiento sin balón, con las manos justo bajo la superficie para mantener el equilibrio. Enfócate en la simetría.



**3**



## Patada y deslizamiento

Realiza una patada completa seguida de un deslizamiento de 2 segundos. Siente la propulsión que viene desde la cadera.



**4**



## Contraste de patadas largas y cortas

Alterna patadas largas y potentes con movimientos de piernas cortos y rápidos. Percibe la diferencia de eficiencia.



**5**



## Patada de salida

Realiza 3 patadas de braza y luego 3 m de patada rápida de crol. Repite para desarrollar la capacidad de transición.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Habilidad 3**

# Crol de waterpolo con la cabeza alta

## Objetivo

Desarrollar resistencia, conciencia y estabilidad al nadar crol con la cabeza fuera del agua, manteniendo visión y alineación corporal.

## Descripción

El jugador nada crol con la cabeza por encima de la superficie, los ojos al frente y la barbilla estable. Las brazadas son cortas y rápidas, con codos altos y entrada de las manos a la anchura de los hombros. Las piernas realizan patadas continuas y rápidas para mantener las caderas cerca de la superficie. La respiración es natural: una ligera rotación de la cabeza acompaña a los hombros, sin levantarla ni girarla en exceso. Esta habilidad enseña a desplazarse con eficiencia mientras se observa el balón, los compañeros y los adversarios.

## Puntos a revisar y corregir

- Los codos permanecen altos y la recuperación de los brazos se realiza cerca de la superficie.
- La cabeza está estable y la mirada se dirige 3–5 m al frente.
- Las patadas son pequeñas, rápidas e impulsadas desde las caderas.
- Se mantiene una línea corporal recta y se evita que las caderas se hundan.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 3

# Crol de waterpolo con la cabeza alta

COACHING REIMAGINED

## DRILLS

**1**



### Cabeza alta - cabeza abajo

Nada 5 m de crol con la cabeza abajo y respiración cada 3 brazadas, luego 5 m con la cabeza alta. Compara ritmo y equilibrio.



**2**



### Crol con respiración bilateral

Nada despacio con patadas calmadas y respira cada 3 brazadas para mantener equilibrio en ambos lados. Enfócate en codos altos, ritmo estable y movimientos suaves.



**3**



### Cabeza alta - cabeza abajo con silbato

Nada crol clásico. Al silbato, levanta la cabeza y continúa con cabeza alta, alternando cada pocos metros.



**4**



### Contraste rápido - lento

Nada 5 m rápido con cabeza alta y luego 5 m lento con cabeza abajo respirando cada 3 brazadas. Repite para trabajar control y conciencia postural.



**5**



### Ejercicio con tabla

Coloca la tabla bajo el pecho para sentir la posición correcta de las caderas y reducir la rotación del cuerpo.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 4

# Nadar con balón - Drible

## Objetivo

Aprender a controlar e impulsar el balón hacia delante mientras se nada, manteniendo ritmo, visión y equilibrio corporal.

## Descripción

El jugador nada crol con la cabeza alta, usando brazadas cortas y rápidas y una patada fuerte para mantener las caderas altas. El balón rueda en una pequeña ola delante de la frente y permanece cerca de la cara. Las manos actúan como raíles, guiando suavemente el balón sin golpearlo ni empujarlo hacia abajo. El jugador mantiene ritmo y dirección constantes, con la mirada al frente para observar la piscina. Esta habilidad desarrolla conciencia de juego y coordinación entre la natación y el control del balón.

## Puntos a revisar y corregir

- El balón permanece cerca de la frente, a una distancia de 1–2 manos.
- Las manos guían el balón lateralmente, no hacia abajo.
- La cabeza está estable, con mínimo movimiento lateral.
- Las piernas patean continuamente y las caderas se mantienen altas.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Nadar con balón - Drible



## DRILLS

### 1



### Nado lento y rápido con balón

Nada 5 m driblando despacio y luego 5 m rápido. Siente cómo cambia el control con la velocidad.



### 2



### Cara dentro / cara fuera

Nada 3 m con la cara dentro del agua y luego 5 brazadas con la cabeza alta mientras driblas. Repite.



### 3



### Drible de velocidad controlada

Dribla con brazadas cortas y rápidas y patadas fuertes, manteniendo codos altos y el balón estable.



### 4



### Cabeza alta - cabeza abajo con silbato

Dribla con solo los ojos por encima del agua. Al silbato, levanta completamente la cabeza manteniendo el control.



### 5



### Nadar y rodar

Nada con el balón durante 5 metros y luego realiza una voltereta hacia delante. Después del giro, continúa nadando y repite cada 5 metros.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 5

# Crol de waterpolo con patada de braza

## Objetivo

Combinar la propulsión del crol con el control de la patada de braza para adaptar el movimiento a distintas situaciones de juego.

## Descripción

El jugador nada crol con la cabeza alta, integrando una patada de braza cada una o dos brazadas para mejorar el equilibrio, el alcance o el control de la dirección. La coordinación entre la tracción del crol y la patada de braza permite ajustar el ritmo, frenar o acelerar mientras el cuerpo se mantiene alto y estable. La clave es sincronizar la patada justo cuando las manos se extienden hacia delante, creando un deslizamiento potente y manteniendo plena conciencia del balón y del entorno.

## Puntos a revisar y corregir

- La patada de braza se sincroniza con la extensión de los brazos.
- Los codos se mantienen altos durante cada tracción.
- El ritmo es fluido, sin pausas entre patadas y brazadas.
- Un fuerte impulso de piernas sostiene el deslizamiento hacia delante y la estabilidad.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 5

# Crol de waterpolo con patada de braza



## DRILLS

**1**



### Coordinación uno a uno

Crol cabeza alta con una patada de braza en cada brazada.



**2**



### Coordinación de dos brazadas

Realiza una patada de braza cada dos brazadas de crol, manteniendo un ritmo constante.



**3**



### Ejercicio defensivo

Brazo izquierdo extendido, brazo derecho nada crol con patada de braza. Cambia de lado a mitad del ejercicio.



**4**



### Ejercicio de cambio de balón y coordinación

Sostén el balón en la palma del brazo extendido. Realiza 2 brazadas de crol y 1 patada de braza sincronizada, lanza ligeramente el balón, cambia de brazo y repite.



**5**



### Ejercicio de giro del balón

Nada crol cabeza alta con una patada de braza cada dos brazadas. Mantén ambas manos en contacto con el balón, girándolo en sentido antihorario sin perder el control.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 6

# Espalda de waterpolo con patada de braza

## Objetivo

Moverse hacia atrás de forma eficiente, manteniendo la visión del juego y una posición corporal fuerte.

## Descripción

El jugador realiza espalda en posición sentada o ligeramente inclinada, con los hombros por encima de la superficie. Las brazadas son cortas, rápidas y amplias, mientras que la patada de braza proporciona propulsión y estabilidad. Las piernas impulsan el cuerpo hacia atrás mientras los brazos recuperan justo debajo de la superficie. Se mantiene un ritmo estable entre las brazadas y las patadas para conservar el equilibrio y una posición alta en el agua. Este movimiento ayuda al jugador a retroceder sin perder la conciencia del balón y de sus compañeros.

## Puntos a revisar y corregir

- Los codos están ligeramente flexionados y los antebrazos verticales durante la tracción.
- Los dedos están relajados y apuntan hacia la dirección del desplazamiento.
- Las patadas de braza se sincronizan con la recuperación de los brazos.
- Los hombros permanecen altos, y las caderas y rodillas cerca de la superficie.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 6

# Espalda de waterpolo con patada de braza

COACHING REIMAGINED

**DRILLS**

**1**



## Una patada por brazada

Espalda con una patada de braza por cada brazada. Enfócate en la coordinación.



**2**



## Alternar el momento de la patada

Una patada cada dos brazadas. Mantén el ritmo en ambos lados.



**3**



## Desafío de altura

Espalda con patada de braza, elevando hombros y brazos lo más alto posible en cada ciclo.



**4**



## Ejercicio de transición

Alterna 3 m de crol cabeza alta con patada de braza y luego 3 m de espalda con patada de braza. Cambia al silbato.



**5**



## Variación de doble brazo

Realiza espalda usando ambos brazos simultáneamente con una patada de braza. Mantén la postura vertical.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 7

# Patada de braza de espaldas con balón en la mano

## Objetivo

Moverse hacia atrás manteniendo equilibrio, control del balón y preparación para pasar desde una posición flotante de espalda.

## Descripción

El jugador se coloca de espaldas con el brazo de lanzamiento extendido, sosteniendo el balón sobre la palma, con los dedos abiertos y la muñeca estable. El brazo de apoyo realiza un sculling ligero cerca de la superficie para mantener el equilibrio. Las piernas ejecutan una patada de braza amplia y rítmica, impulsando el cuerpo hacia atrás mientras la cara permanece fuera del agua. El ejercicio desarrolla control, coordinación y la capacidad de pasar con fluidez a la posición vertical básica de lanzamiento.

## Puntos a revisar y corregir

- La cabeza está estable, los ojos miran hacia arriba y la barbilla permanece neutra, sin bajarse ni levantarse demasiado.
- Las rodillas se abren y los pies giran hacia fuera antes de cada patada.
- El balón está estable sobre la palma, sin agarrarlo ni apretarlo.
- El ritmo entre las patadas y el sculling es suave.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 7

# Patada de braza de espaldas con balón en la mano



DRILLS

## 1



### Sujeción con dos manos

De espaldas, sujeta el balón con ambas manos extendidas hacia atrás y realiza patadas de braza constantes.



## 2



### Sujeción con una mano

Mismo movimiento, con el balón en la mano de lanzamiento y el otro brazo al lado. Mantén una línea corporal recta.



## 3



### Apoyo con scull

Balón en la palma de la mano de lanzamiento. Haz scull suavemente con el brazo de apoyo para controlar el equilibrio.



## 4



### Ejercicio de Transición

Comienza acostado boca arriba, sosteniendo la pelota con ambas manos. Al silbato, cambia a una posición vertical y muévete hacia el lado opuesto, siempre manteniendo el control de la pelota con ambas manos.



## 5



### Ejercicio de transición con un brazo

Con la pelota en una mano en posición de espalda, muévete hacia atrás usando patadas de braza y sculling con el brazo opuesto. Al silbato, haz la transición a una posición vertical, avanzando ligeramente con patadas de braza.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 8

# Patada eggbeater horizontal y vertical

## Objetivo

Mantener estabilidad vertical y horizontal generando elevación continua mediante movimientos alternos de piernas similares a la braza.

## Descripción

El eggbeater es una patada circular continua y alterna que proporciona equilibrio y apoyo sin generar necesariamente desplazamiento hacia delante. Cada pierna se mueve de forma independiente en un pequeño círculo hacia fuera y hacia dentro, con las rodillas flexionadas cerca de la superficie y los pies girados hacia fuera. La fuerza proviene de la rotación de las caderas y de la activación de la parte interna de los muslos, no de los tobillos. En ejercicios horizontales, el jugador avanza lentamente combinando el eggbeater con sculling ligero. En ejercicios verticales, mantiene los hombros altos y estables. El ritmo suave y el control son más importantes que la altura.

## Puntos a revisar y corregir

- Las piernas nunca se estiran completamente.
- Las rodillas permanecen abiertas y cerca de la superficie.
- Los pies están girados hacia fuera y relajados, evitando tobillos rígidos.
- El movimiento es suave, alterno y sin pausas.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 8

# Patada eggbeater horizontal y vertical



**DRILLS**

**1**



## Eggbeater horizontal con balón

Avanza en posición prona usando eggbeater horizontal mientras sostienes el balón con los brazos extendidos delante de los hombros.



**2**



## Eggbeater semivertical sin balón

Avanza en posición semivertical con eggbeater continuo y brazos ligeramente extendidos delante. Realiza pequeños scullings de derecha a izquierda para equilibrio y estabilidad.



**3**



## Combinación de patadas con balón

En posición prona, avanza con eggbeater horizontal sujetando el balón y luego cambia a dos patadas completas de braza. Repite continuamente.



**4**



## Empujar la pelota bajo el agua y subir

Empuja la pelota bajo el agua, luego usa una patada fuerte de mariposa para subir verticalmente hasta que los hombros salgan a la superficie.



**5**



## Eggbeater horizontal a vertical con balón

Empieza en posición prona sujetando el balón y transiciona suavemente a una posición vertical usando eggbeater continuo.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 9

# Aprender la Posición Vertical Básica con el balón

## Objetivo

Desarrollar una posición corporal vertical estable con el balón listo para pasar o lanzar mientras se mantiene el equilibrio y el control.

## Descripción

Desde una base fuerte con movimiento de 'eggbeater', el jugador levanta el brazo de lanzamiento detrás de la cabeza con el codo por encima de la oreja y el balón más alto que la cabeza. La pierna opuesta está adelantada para estabilizar el cuerpo y generar equilibrio. La mano de apoyo realiza movimientos suaves de remo delante para mantener la altura. Los ojos miran hacia adelante, las caderas bajo los hombros y el cuerpo erguido en todo momento. Esta posición forma la base para acciones de pase, lanzamiento y fintas en waterpolo.

## Puntos a revisar y corregir

- Postura vertical—sin inclinarse hacia atrás o adelante.
- Codo más alto que la oreja; muñeca alineada por encima de la cabeza.
- Movimiento continuo de 'eggbeater' para mantener la altura de los hombros.
- El balón apoyado en la palma—no agarrado ni apretado.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 9

# Aprender la Posición Vertical Básica con el balón

COACHING REIMAGINED

DRILLS

## 1



### Posición Básica con Patada de Huevo

Desde una posición vertical, usa una patada de huevo para levantarte alto y elevar la pelota a la posición básica (codo a la altura, antebrazo vertical). Mantén la posición durante 5 segundos con las caderas elevadas y la mirada al frente, luego baja y repite de 6 a 8 veces.



## 2



### Giro Manteniendo la Posición Básica

En posición básica, muévete a la izquierda, derecha, adelante o atrás al señal del entrenador sin perder altura.



## 3



### Posición básica alternando patada de huevo con patada de braza

Asuma la posición básica sosteniendo la pelota y alterne la patada de huevo con la patada de braza



## 4



### Posición básica sin brazo de apoyo

Desde posición vertical, usa eggbeater para elevarte y llevar el balón a posición básica sin apoyo del brazo contrario.



## 5



### De posición básica a drible hacia delante

Desde posición vertical, empieza a driblar hacia delante. A la señal del entrenador, detente y adopta inmediatamente la posición básica. Repite continuamente.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 10

# Pase del balón sobre el agua en posición vertical - Pase mojado

## Objetivo

Desarrollar control, precisión y sincronización para pases cortos que se desplacen suavemente sobre la superficie del agua.

## Descripción

Desde la posición básica de lanzamiento, el jugador realiza un movimiento curvo del brazo para guiar el balón hacia la mano de apoyo del compañero sobre la superficie. La liberación es suave, con una acción ligera de la muñeca que evita rebotes o salpicaduras. La pierna opuesta permanece delante para estabilizar el cuerpo mientras el eggbeater continúa. El receptor absorbe el balón suavemente, lo guía hacia delante y después lo levanta o lo devuelve.

## Puntos a revisar y corregir

- El pase se dirige directamente a la mano de apoyo del compañero sobre el agua.
- Se mantiene la postura vertical, evitando hundirse o inclinarse.
- El final de muñeca es controlado, sin exceso de rotación ni fuerza.
- El ritmo es suave y constante tanto para el pasador como para el receptor.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 10

# Pase del balón sobre el agua en posición vertical - Pase mojado

COACHING REIMAGINED

**DRILLS**

## 1



### Posición básica con balón - pase a la mano dominante

Mantén la posición básica con el balón 5 segundos y luego pasa sobre el agua a la mano dominante del compañero. Desliza la mano bajo el balón y levántalo a la posición básica de lanzamiento. Realiza 10–12 repeticiones.



## 2



### Posición básica con balón - pase a la mano no dominante

Mantén la posición básica con el balón 5 segundos y luego pasa sobre el agua a la mano no dominante del compañero. Desliza la mano bajo el balón, transfiérelo a la mano dominante y levántalo a la posición básica. Realiza 10–12 repeticiones.



## 3



### Pases de la cubierta al agua

Un jugador en la cubierta y otro en el agua intercambian pases mojados. El jugador en el agua indica la mano o el punto de recepción preferido.



## 4



### Drible - parada - pase

Dribla hacia delante. A la señal, detente en posición vertical y entrega un pase mojado a la mano frontal del compañero.



## 5



### Ejercicio de pase adelantado

Levanta el balón, cuenta 5 segundos y luego adelanta el pase 2–3 m hacia la cabeza del compañero, enfatizando el bote del balón sobre el agua. El receptor nada hacia el balón, repite y continúa.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 11

# Sculling - Movimiento con las manos

## Objetivo

Aprender a usar el sculling para equilibrio, apoyo y pequeños ajustes de dirección sin realizar brazadas completas.

## Descripción

Con los brazos flexionados y los codos cerca del cuerpo, el jugador mueve las manos hacia dentro y hacia fuera en forma de ocho. Los pulgares apuntan ligeramente hacia arriba en el movimiento hacia dentro y ligeramente hacia abajo en el movimiento hacia fuera. El cuerpo permanece estable, con los hombros altos y las caderas alineadas bajo el pecho. Pequeños cambios en el ángulo de la mano o en la presión de la muñeca permiten moverse hacia delante, hacia atrás o lateralmente. Es una habilidad clave para la estabilidad y el reposicionamiento en waterpolo.

## Puntos a revisar y corregir

- Dedos cerrados y palmas firmes pero flexibles.
- Codos flexionados aproximadamente a 90 grados, no bloqueados.
- Las manos no están ni demasiado juntas ni demasiado separadas.
- Las piernas permanecen activas con un eggbeater ligero; las rodillas nunca se estiran.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

DRILLS

1



## Equilibrio con balón entre las rodillas

Siéntate sobre el balón y usa sculling para moverte hacia delante y atrás manteniendo el equilibrio.



2



## Desplazamiento lateral con balón entre las rodillas

Siéntate sobre el balón y haz sculling a derecha e izquierda, alternando direcciones.



3



## Giro con balón entre las rodillas

Sentado sobre el balón, gira círculos completos en ambas direcciones usando solo sculling.



4



## Apoyo vertical

Desde una posición vertical sentada sin eggbeater, usa sculling para moverte hacia delante, atrás o lateralmente.



5



## Deslizamiento horizontal

Túmbate horizontal con las piernas extendidas y haz sculling con las palmas hacia dentro y hacia fuera para moverte lentamente hacia atrás.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Habilidad 12**

# Salida sin impulso desde la pared

## Objetivo

Desarrollar salidas explosivas desde el agua quieta usando fuerza de piernas, equilibrio y acción coordinada de brazos.

## Descripción

Desde una posición flotante fija, con un brazo extendido hacia delante y el otro junto al cuerpo, el jugador realiza una fuerte patada de braza junto con una tracción simultánea de brazos bajo el cuerpo, lanzándose hacia la natación horizontal. La cabeza permanece fuera del agua y los ojos miran al frente. Después, los jugadores continúan con 2–3 brazadas de crol cabeza alta antes de detenerse y repetir. Este movimiento enseña aceleración rápida y transición desde el reposo al movimiento, una habilidad esencial de reacción en waterpolo.

## Puntos a revisar y corregir

- Cabeza y ojos hacia delante; cuerpo horizontal durante la salida.
- La patada de braza y la tracción de brazos están perfectamente sincronizadas.
- Cambio claro del brazo guía en cada repetición.
- Movimiento fuerte y continuo durante las primeras 3 brazadas.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 12

# Salida sin impulso desde la pared



## DRILLS

**1**



### Salida listo-ya

Desde posición de salida, al silbato realiza una fuerte patada de braza y cambia el lado guía.



**2**



### Ejercicio de salida cabeza alta

Salida, 3 m de crol cabeza alta, parada y repetición. Enfócate en primeras brazadas rápidas y limpias.



**3**



### Transición a espalda

Salida, giro a espalda, 3 m de nado, parada y repetición. Entrena la adaptabilidad.



**4**



### Salida de drible con balón

Sostén el balón en la palma en posición de salida, patea, empuja hacia delante y dribla 3 m con cabeza alta.



**5**



### De vertical a salida

Desde posición vertical con ambos brazos elevados, cambia a posición de salida a la señal y vuelve a vertical.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Habilidad 13**

# Cambio de posición corporal - Vertical y horizontal

## Objetivo

Aprender a pasar rápida y suavemente entre posiciones verticales y horizontales manteniendo control y equilibrio, con o sin balón.

## Descripción

Para pasar de horizontal a vertical, el jugador lleva las rodillas bajo el cuerpo, empieza el eggbeater y estabiliza la postura manteniendo la cabeza por encima de la superficie. Para pasar de vertical a horizontal, el jugador empuja una mano bajo el pecho y ejecuta una fuerte patada de braza, extendiéndose hacia una posición de nado. Con balón, una mano sostiene o guía el balón hacia delante durante cada transición. El objetivo es reaccionar de inmediato manteniendo orientación y preparación para jugar.

## Puntos a revisar y corregir

- Flexión rápida y compacta de rodillas al detenerse.
- Primera patada fuerte al reiniciar.
- Coordinación clara de las manos, sin perder ni hundir el balón.
- Las caderas permanecen cerca de la superficie durante todas las transiciones.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 13

# Cambio de posición corporal - Vertical y horizontal



## DRILLS

### 1



**Señal de salida-parada**

Desde posición vertical, avanza con eggbeater empujando el balón con manos alternas. A la señal nada hacia delante y a la siguiente señal detente y vuelve a la posición vertical.



### 2



**Posición básica de lanzamiento al regate**

Desde la posición básica de lanzamiento con la pelota en la mano → al señal, comienza a regatear; con la siguiente señal, detente y regresa a la postura vertical de lanzamiento.



### 3



**De espalda a vertical**

Empieza de espaldas con el balón en el pecho, realiza 5 patadas de braza, sube a vertical, levanta el balón sobre la cabeza y mantén eggbeater 5 segundos. Repite.



### 4



**Reacción a señales**

Los niños siguen las señales del entrenador: un brazo arriba significa nadar, ambos brazos arriba significan parar.



### 5



**Comando direccional**

Un brazo indica la dirección para nadar y ambos brazos significan parar. Desarrolla concentración y velocidad de reacción.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 14

# Cambio de dirección con o sin balón

## Objetivo

Aprender a pivotar rápida y eficazmente llevando las piernas bajo el cuerpo, rotando el tronco y coordinando brazos y piernas, manteniendo visión y equilibrio.

## Descripción

Sin balón, el jugador inicia el giro con un movimiento amplio del brazo exterior y una tracción fuerte hacia dentro con el brazo interior, combinado con una patada de braza para acelerar la rotación. Con balón, el jugador mantiene la palma bajo el balón y lo dirige hacia la nueva dirección mientras realiza una rotación compacta de piernas y tronco. La clave es pivotar alrededor del eje vertical del cuerpo, manteniendo la cabeza alta y los ojos al frente en todo momento.

## Puntos a revisar y corregir

- La cabeza permanece estable y los ojos miran al frente.
- Las piernas se recogen de forma compacta bajo el cuerpo, sin movimientos amplios y lentos.
- La patada se sincroniza con la rotación del tronco.
- El movimiento es fluido y continuo, sin detenerse a mitad del giro.




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 14

# Cambio de dirección con o sin balón



## DRILLS

### 1



### Giros con señal

Nada con cabeza alta sin balón. A la señal gira a la derecha, a la siguiente gira a la izquierda y continúa en zigzag.



### 2



### Nado en zigzag

Nada crol cabeza alta. A la señal gira a derecha o izquierda y continúa en zigzag hasta el final del carril.



### 3



### Drible en zigzag

Nada con cabeza alta y balón. A la señal gira a derecha o izquierda y repite hasta el final del carril.



### 4



### Relevo en línea zigzag

Jugadores con balón forman grupos de tres a 2 m de distancia. Los dos de delante permanecen verticales con eggbeater. A la señal, el último nada con cabeza alta, zigzaguea alrededor de los dos y llega al frente. Luego empieza el nuevo último.



### 5



### Moverse para recibir el balón

Un jugador con balón en posición básica pasa a un compañero que se mueve a un lado para recibir. El compañero devuelve el balón y el pasador pasa al lado opuesto. Siempre hay que moverse antes de recibir, no esperar quieto.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 15

# Deslizamiento hacia delante con el balón detrás

## Objetivo

Desarrollar coordinación y conciencia espacial mientras se protege el balón detrás del cuerpo y se mantiene un avance fluido.

## Descripción

El jugador sostiene el balón sobre la palma detrás del cuerpo, con el brazo extendido y el balón ligeramente por debajo de la superficie. La mano delantera realiza un sculling ligero para equilibrio y dirección, mientras las piernas ejecutan patadas de braza fuertes y rítmicas para deslizarse hacia delante. El cuerpo permanece semivertical, alternando entre mirar al frente y mirar brevemente atrás para mantener control del balón y conciencia del entorno.

## Puntos a revisar y corregir

- La palma sostiene el balón sin apretarlo.
- El tronco está equilibrado, con ligera inclinación hacia delante para dirigir el movimiento.
- La respiración es estable, alternando comprobaciones hacia delante y hacia atrás.
- El ritmo entre patadas y sculling es suave y constante.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 15

# Deslizamiento hacia delante con el balón detrás

COACHING REIMAGINED

DRILLS

## 1



### Combinación de Deslizamiento y Regate

Deslízate 5 m con la pelota sostenida detrás y luego regatea 5 m hacia adelante, luego; repite varias veces.



## 2



### Deslizamiento en zigzag

Muévete en zigzag con el balón detrás del cuerpo. Detente a la señal y mantente quieto 3 segundos.



## 3



### Deslizar y parar

Deslízate 5 m hacia delante con el balón detrás, luego detente en posición vertical y mantén 5 segundos. Repite.



## 4



### Deslizamiento perseguido

En parejas, el atacante se desliza hacia delante con el balón detrás mientras el defensor sigue desde 5 m. Cuando el defensor se acerca, el atacante cambia a drible.



## 5



### Cambio de atrás a delante

De espaldas, realiza 3 patadas de braza con el balón detrás y luego cambia a deslizamiento hacia delante manteniendo el balón detrás.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 16

# Salto fuera del agua vertical o lateral

## Objetivo

Desarrollar potencia explosiva hacia arriba y coordinación corporal para elevarse desde el agua en pases, bloqueos o lanzamientos.

## Descripción

Desde una base fuerte de eggbeater, el jugador realiza una potente patada de braza mientras cierra rápidamente las piernas bajo el cuerpo. Uno o ambos brazos se impulsan hacia arriba cuando el jugador salta verticalmente, intentando alcanzar la mayor altura posible. Al volver al agua, las piernas se abren de nuevo rápidamente para reiniciar el eggbeater de inmediato. El mismo principio se aplica a los saltos laterales, donde una pierna impulsa con más fuerza para proyectar el cuerpo hacia un lado. El foco está en el timing explosivo y la rápida recuperación del equilibrio después del salto.

## Puntos a revisar y corregir

- Las piernas se cierran rápido en el despegue y se abren al aterrizar.
- La cabeza permanece estable y los ojos miran al frente durante todo el movimiento.
- Las caderas suben hacia la superficie antes del salto.
- El eggbeater se reinicia inmediatamente después del aterrizaje.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 16

# Salto fuera del agua vertical o lateral



## DRILLS

### 1



**Salto a la señal**

A la señal vertical, salta con un brazo alto. A la señal lateral, salta hacia la derecha o la izquierda.



### 2



**No lo dejes caer**

Pasa un globo o balón ligero de ida y vuelta para practicar control de altura y aterrizaje suave. Usa ambas manos.



### 3



**Alcanzar el objetivo**

Intenta tocar o alcanzar un objeto flotante o una tabla sostenida a diferentes alturas.



### 4



**Nadar y saltar**

Nada 5 m con cabeza alta, detente, realiza un salto vertical con el brazo derecho y luego uno con el izquierdo. Repite.



### 5



**Mantener eggbeater y saltar**

Mantén eggbeater 5 segundos con ambos brazos arriba y al silbato salta vertical o lateralmente.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 17

# Pase de muñeca nadando con el balón

## Objetivo

Aprender a realizar pases cortos y precisos mientras se nada hacia delante, usando control de muñeca y manteniendo el equilibrio corporal.

## Descripción

Mientras dribla con la cabeza alta, el jugador eleva el balón ligeramente sobre la superficie y realiza un rápido movimiento de muñeca para pasarlo hacia delante o hacia un lado sin detener el ritmo de nado. El cuerpo permanece horizontal, sostenido por una patada fuerte, y el movimiento del brazo se mantiene compacto y suave. El pase debe viajar bajo y plano sobre el agua, cerca de la superficie, para evitar rebotes. La sincronización entre patada y pase es esencial para la precisión y la fluidez.

## Puntos a revisar y corregir

- Se mantiene la posición horizontal del cuerpo, evitando que las caderas se hundan.
- La patada se sincroniza exactamente con el movimiento de muñeca.
- El seguimiento es suave, sin levantar el hombro ni salpicar.
- El balón se desliza cerca de la superficie con mínima rotación.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 17

# Pase de muñeca nadando con el balón



## DRILLS

### 1



**Pases lado a lado**

Dos jugadores nadan lado a lado e intercambian pases de muñeca manteniendo velocidad y ritmo constantes.



### 2



**Cambio a la señal**

Los jugadores nadan juntos. Al silbato realizan un pase rápido de muñeca y cambian inmediatamente de dirección. Repite después de cada pase.



### 3



**Pase en dirección opuesta**

Dos jugadores nadan juntos y uno tiene el balón. Cuando el compañero se detiene y cambia de dirección, pasa el balón delante de él. Luego repite en sentido opuesto.



### 4



**Moverse para recibir el balón**

Un jugador sostiene el balón en posición básica y pasa dentro de un área de 3×3 m. El compañero se mueve para recibir el balón en el agua y lo devuelve.



### 5



**Primero contacto visual, luego pase**

Pasa solo después de establecer contacto visual. Esto desarrolla comunicación y conciencia.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 18

# Deslizamiento hacia delante con patadas de braza y balón delante

## Objetivo

Desarrollar control y estabilidad al deslizarse hacia la portería con el balón en la mano, delante de la cabeza, preparándose para un tiro o pase.

## Descripción

El jugador sostiene el balón sobre la palma de la mano de lanzamiento a la altura del hombro, manteniendo el cuerpo semihorizontal, con las caderas altas y el pecho ligeramente fuera del agua. Con pequeñas patadas de braza, el jugador se desliza suavemente hacia la portería manteniendo equilibrio y control. El brazo de apoyo realiza un sculling suave para guiar la dirección y estabilizar el cuerpo. La cabeza permanece alta y los ojos se enfocan tanto en el portero como en los compañeros. La clave es avanzar de forma eficiente, minimizando salpicaduras y manteniendo el balón estable delante. Esta posición se usa a menudo en situaciones de uno contra uno o antes de lanzar.

## Puntos a revisar y corregir

- El balón permanece estable en la mano, sin rebotar ni resbalar.
- El cuerpo está recto, las caderas altas y el movimiento de la cabeza es mínimo.
- Las patadas de braza son cortas y constantes para un deslizamiento suave.
- Los ojos miran al frente; nunca se pierde la conciencia de la portería o del defensor.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 18

# Deslizamiento hacia delante con patadas de braza y balón delante

COACHING REIMAGINED

DRILLS

## 1



### Deslizamiento con balón delante

Sostén el balón sobre una palma hacia arriba cerca del hombro, realiza una patada de braza y extiende el brazo hacia delante para deslizar. Repite sin llevar el balón detrás de la cabeza.



## 2



### Deslizar – Parar – Adoptar Posición Básica

Deslízate hacia adelante con la pelota al frente, repitiendo el movimiento tres veces. Luego para y mantén una posición básica durante 3 segundos. Repite, enfatizando un deslizamiento completo hasta que el impulso disminuya.



## 3



### Deslizar izquierda - parar - nadar derecha

Deslízate a la izquierda con el balón, detente y mantén 3 segundos, luego nada a la derecha. Repite la secuencia.



## 4



### Deslizamiento y Pase

Los jugadores trabajan en parejas a 2 m de distancia, lado a lado; uno se desliza hacia adelante con la pelota usando tres patadas de pecho mientras el otro sigue. Luego se detienen, mantienen una posición básica durante 3 segundos y hacen un pase en el agua. El compañero repite la secuencia.



## 5



### Deslizar y recrear el espacio

En parejas a 2 m, uno delante del otro. Uno se desliza hacia delante con el balón usando patadas de braza mientras el compañero retrocede delante. Tras detenerse y mantener 3–5 segundos, se recrea el espacio y continúa el deslizamiento. Cambia roles tras dos repeticiones.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 19

# Pase del balón a la mano de un compañero - Pase seco

## Objetivo

Ejecutar pases altos y precisos usando coordinación completa del cuerpo y estabilidad vertical para entregar el balón directamente a la mano del compañero.

## Descripción

Desde una posición vertical estable, el jugador se prepara en la postura básica de lanzamiento: pierna opuesta delante, caderas y hombros ligeramente rotados, balón por encima de la cabeza y codo más alto que la oreja. El lanzamiento empieza desde las caderas y continúa con la rotación del tronco, hombros, brazo y muñeca, generando una cadena cinética fluida. El compañero recibe con la mano abierta, absorbiendo ligeramente el impacto para mantener el control. El movimiento debe ser fluido, equilibrado y silencioso, centrado en la precisión más que en la potencia.

## Puntos a revisar y corregir

- Cuerpo alto y rodillas cerca de la superficie.
- Codo alto y muñeca firme, alineada con el objetivo.
- Seguimiento con los dedos apuntando hacia la mano del compañero.
- Ojos fijos en el objetivo durante todo el lanzamiento.




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 19

# Pase del balón a la mano de un compañero - Pase seco

COACHING REIMAGINED

DRILLS

## 1



### Pase con tablero de rebote

Usa un tablero de rebote para mejorar la técnica de recepción, amortiguando la velocidad del balón. Sostén el balón en la posición básica de waterpolo durante 3 segundos, luego realiza el pase, extendiendo completamente el brazo hasta que los dedos toquen el agua.



## 2



### Pase en pareja

Los jugadores trabajan en parejas, separadas 2 m. Sostener el balón en la posición básica durante 3 segundos, recibiéndolo con el brazo fuera del agua y los dedos relajados, amortiguando el balón durante la captura. Pasar el balón de vuelta al compañero, extendiendo completamente el brazo hasta que la mano llegue al agua.



## 3



### Girar y Pasar

Los jugadores trabajan en parejas, a 2 m de distancia. Sostienen el balón en la posición básica durante 3 segundos. Luego, realizan un giro de 360° en el sentido de las agujas del reloj, manteniendo la posición básica, y pasan la pelota directamente a la mano del compañero. Repiten con un giro de 360° en sentido contrario a las agujas del reloj.



## 4



### Recibir, Pasar y Moverse

Recibe el balón de un compañero y mantenlo en la posición básica durante 3 segundos. Realiza el pase y efectúa un movimiento lateral de 1 m hacia la derecha o la izquierda. Recibe el balón nuevamente y repite el ejercicio tres veces. Luego, cambien de roles.



## 5



### Desafío de Pases – 30 Segundos

Dos jugadores se colocan a 2 m de distancia. Completa la mayor cantidad posible de pases técnicamente correctos en 30 segundos. Si se deja caer el balón, continúa el ejercicio; el objetivo principal es mantener la técnica correcta de recepción y pase.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 20

# Lanzamiento del balón

## Objetivo

Combinar equilibrio, rotación y control de muñeca para realizar lanzamientos precisos y potentes a portería desde una posición vertical estable.

## Descripción

Desde la posición básica de lanzamiento, el jugador inicia el tiro con una cadena cinética completa: caderas → tronco → hombros → brazo → muñeca → dedos. El codo permanece alto, la pierna opuesta delante y el cuerpo alto durante todo el movimiento. El seguimiento termina con la mano apuntando directamente hacia el objetivo. Los jugadores se centran primero en la técnica y la dirección, y después aumentan gradualmente la velocidad y la intensidad.

## Puntos a revisar y corregir

- Se mantiene estabilidad vertical, sin inclinarse ni hundirse durante el lanzamiento.
- El codo está por encima de la oreja y la muñeca y la mano terminan hacia el objetivo.
- Hay rotación completa de caderas y hombros.
- La recuperación después de soltar el balón es controlada para recuperar la posición.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

# Lanzamiento del balón



## DRILLS

### 1 Mantener la posición básica y disparar en el lugar



Sostén la pelota en una posición básica durante 3 segundos, luego realiza un movimiento controlado de disparo, llevando la pelota hacia adelante sin perder contacto. Enfatiza el seguimiento completo del brazo y la alineación corporal adecuada. Alterna patadas de crol de huevo y de braza.



### 2 Lanzamientos estáticos



Lanza desde posición vertical hacia la portería sin portero. El ejercicio también puede hacerse con una tabla de rebote. Enfócate en la posición básica correcta y el seguimiento completo del brazo hacia el agua.



### 3 Conducir y Disparar



Conducir 5 m, detenerse, elevarse a una posición vertical y disparar. Comenzar con una portería vacía, luego añadir un portero.



### 4 Nadar para Recibir un Balón Mojado y Lanzar



Nada hacia la portería con un portero, recoge el balón del agua (pase mojado), lleva las piernas bajo el cuerpo para alcanzar una posición vertical estable, mantén durante 3 segundos y lanza. Enfócate en la alineación del cuerpo, la posición alta del codo y el seguimiento completo.



### 5 Nadar para recibir un balón seco y lanzar



Nada hacia la portería, lleva las piernas bajo el cuerpo, recibe el balón con la mano (pase en seco), mantén una posición estable durante 3 segundos y lanza. Enfatiza la alineación correcta del cuerpo, la posición alta del codo y el seguimiento completo del brazo.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 21

# Defensa Perimetral Básica contra oponente sin balón

## Objetivo

Mantener una posición defensiva correcta contra un atacante inmóvil, estando listo para proteger el agua interior. Desarrollar equilibrio, control y conciencia como base para una defensa dinámica.

## Descripción

Posición corporal semi-vertical con caderas altas, asegurando una base estable y equilibrada Posicionado entre el atacante y la portería, listo para proteger el agua interior Conciencia constante de la posición del balón y del oponente, ajustando la orientación del cuerpo Mantener la distancia adecuada para ser efectivo sin comprometerse en exceso

## Puntos a revisar y corregir

- El defensor siempre alineado en la línea balón–tú–portería
- Caderas altas, con el cuerpo ligeramente inclinado hacia el atacante y opuesto al lado del balón, asegurando visión...
- Movimientos pequeños y rápidos de las piernas en estilo huevo; evitar hundirse verticalmente
- Sin estirarse demasiado ni agarrar; mantener contacto controlado con el brazo opuesto al lado del balón (balón a la...




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 21

# Defensa Perimetral Básica contra oponente sin balón



DRILLS

## 1



### Movimientos horizontales de sculling

Los jugadores se mueven derecha, izquierda, adelante y atrás usando sculling en posición horizontal. Las piernas realizan una acción ligera de bicicleta mientras los brazos empujan y tiran para mantener estabilidad.



## 2



### Sculling lateral en la pared

En el borde de la piscina, el jugador mantiene una posición diagonal horizontal sujetando la pared con una mano. El brazo libre realiza sculling y las piernas mantienen un eggbeater lateral relajado.



## 3



### Ejercicio de posición espejo

Defensor y atacante adoptan posiciones espejo. El defensor controla con brazo izquierdo y piernas hacia la izquierda; el atacante con brazo derecho y piernas hacia la derecha. Ambos mantienen posición horizontal sin bajar las caderas. A la señal del entrenador, miran a la izquierda y luego a la derecha.



## 4



### Ejercicio de reposicionamiento

Misma configuración que el ejercicio espejo. Dos jugadores pasan el balón a 5 m, mientras defensor y atacante siguen el movimiento del balón y se reposicionan con caderas altas.



## 5



### Ejercicio Defensivo de Rotación en Espejo

El atacante y el defensor comienzan en posiciones horizontales en espejo. Al señal del entrenador, el atacante rota en sentido horario o antihorario para crear separación. El defensor reacciona con la rotación opuesta mientras mantiene una posición defensiva horizontal fuerte. El ejercicio desarrolla la velocidad de reacción, el equilibrio y la colocación defensiva.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

**Habilidad 22**

# Defender a un atacante en movimiento sin balón

## Objetivo

Mantener la posición interior en el agua contra un atacante en movimiento. Desarrollar habilidades de movimiento defensivo horizontal y reacción direccional.

## Descripción

El atacante avanza para crear espacio y recibir el balón, mientras el defensor lo sigue manteniendo una fuerte posición corporal horizontal. Un brazo controla al oponente mientras el brazo opuesto realiza movimientos de escorzo según la posición del balón y el movimiento del atacante. El defensor se desliza lateralmente enfrentando al atacante, usando patadas de braza laterales y manteniendo el brazo de control ligeramente flexionado fuera del agua. Cuando el atacante cambia de dirección, el defensor recupera rápidamente las caderas, invierte la dirección y cambia tanto el brazo de apoyo como el de control.

## Puntos a revisar y corregir

- El defensor mantiene una posición constante dentro del agua.
- Cuerpo enfrentando al oponente—sin espalda vuelta.
- Deslizamientos laterales rápidos y suaves con trabajo coordinado de piernas.
- No agarrar ni tirar del oponente.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 22

# Defender a un atacante en movimiento sin balón



DRILLS

## 1



### Nadar – parar y rotar a posición defensiva de perímetro

Nadar 5 metros y, a la señal del entrenador, rotar 180° hacia la posición defensiva de perímetro manteniendo las caderas altas. Repetir nadando de espaldas con piernas de braza y rotar al lado opuesto a la señal.



## 2



### Ejercicio de Defensa en Conducción Perimetral

Ejercicio de Defensa en Conducción Perimetral: Dos jugadores asumen posiciones de ataque y defensa. El defensor inicialmente verifica con un brazo y hace escamoteo con el otro, manteniendo las caderas elevadas. Cuando el atacante avanza a la derecha o a la izquierda, el defensor se desliza lateralmente usando patadas de braza, deslizándose con un brazo mientra...



## 3



### Reacción al cambio de dirección

El atacante nada 2 metros hacia un lado, se detiene y cambia de dirección. El defensor se mueve lateralmente con piernas de braza, cambiando brazos y posición corporal para seguir el movimiento. Empezar lento y aumentar progresivamente la velocidad.



## 4



### Reacción adelante y atrás

El atacante entra a derecha o izquierda y luego retrocede para crear espacio. El defensor sigue, cambia rápidamente de dirección y usa brazos de crol con piernas de braza para mantenerse cerca. Si el atacante se detiene de nuevo, recupera inmediatamente la posición de caderas altas.



## 5



### Reposicionamiento en el drive

Dos jugadores se pasan el balón a 5 metros mientras el atacante entra para crear espacio. El defensor se reposiciona continuamente para mantener agua interior y caderas altas sin dejar caer las piernas verticalmente.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 23

# Defensa Perimetral por la Espalda contra oponente con balón

## Objetivo

Defender a un atacante con el balón desde atrás manteniendo la posición correcta, equilibrio y control visual sin cometer faltas.

## Descripción

Al defender a un atacante diestro con el balón desde atrás, el defensor se posiciona sobre el hombro izquierdo del atacante con las caderas elevadas (lado opuesto para un zurdo). El defensor mantiene ambas manos visibles para mostrar al árbitro que no hay intención de cometer falta. Cuando el atacante pone el balón en movimiento, el defensor sigue usando los brazos estilo libre con piernas de braza, manteniendo los brazos abiertos para evitar nadar por encima del oponente, sin impedir el movimiento pero dificultando un pase fácil a un compañero.

## Puntos a revisar y corregir

- Alineación correcta del hombro: hombro izquierdo del atacante diestro.
- Las caderas permanecen altas; las piernas patean continuamente.
- Manos visibles sobre el agua para evitar sanciones por faltas.
- El cuerpo se desliza, nunca presiona la espalda del oponente.
- Enfatizar una defensa “limpia” sin contacto en lugar de agarrar



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 23

# Defensa Perimetral por la Espalda contra oponente con balón



## DRILLS

### 1



### Control de posición en el hombro trasero

El defensor se coloca detrás y sobre el hombro izquierdo del atacante diestro con balón. Ambos mantienen caderas altas. El defensor aplica una ligera presión hacia delante y suelta manteniendo las manos visibles. Repetir tres veces y cambiar roles.



### 2



### Nado en sombra y posicionamiento defensivo

El defensor nada cerca detrás del atacante durante 2 metros. Cuando el atacante se detiene, el defensor adopta rápidamente la posición defensiva correcta con caderas altas y manos visibles. A la señal, el atacante vuelve a nadar y el defensor lo sigue y restablece la posición. Luego cambian roles.



### 3



### Entrada de defensa espejo

El atacante gira sobre la espalda y retrocede con el balón cerca de la superficie. El defensor aplica defensa espejo levantando el brazo izquierdo paralelo al brazo derecho del atacante, mientras el brazo opuesto realiza brazadas cortas de crol con patadas de braza para mantener la altura corporal. Alternar roles.



### 4



### Defensa completa del lay-out

El atacante realiza un lay-out para evitar la presión y pasar hacia atrás. El defensor sigue con nado de crol y luego aplica la técnica de defensa espejo sin agarrar ni cometer falta.



### 5



### Defensa perimetral trasera combinada

El defensor nada cerca detrás del atacante que tiene o recibe el balón. Mantiene caderas altas y sigue el lay-out del atacante usando las técnicas descritas. Nadar 3 metros, detenerse, defender el lay-out y repetir dos veces antes de cambiar roles.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 24

# Defensa Frontal Perimetral contra Atacante con Balón

## Objetivo

Mantener el control y el equilibrio mientras se defiende a un atacante con el balón en una posición perimetral cara a cara. Aprender el tiempo correcto de bloqueo, la posición corporal y la técnica del brazo espejo sin cometer faltas

## Descripción

Contra un atacante diestro, el defensor mantiene el brazo izquierdo levantado para reducir el ángulo de tiro, mientras sostiene las caderas altas con un fuerte trabajo de piernas en estilo huevo frito. El brazo levantado permanece ligeramente doblado y firme sin moverse, mientras el brazo opuesto rema para mantener el equilibrio y el control del cuerpo. El defensor mantiene la posición correcta entre el atacante y la portería, manteniéndose equilibrado y a la distancia adecuada para reaccionar sin permitir un giro fácil.

## Puntos a revisar y corregir

- Caderas altas con trabajo continuo de piernas fuerte en estilo huevo frito.
- Posición correcta del brazo espejo con el brazo de bloqueo alto y firme.
- Distancia y posición adecuadas entre el atacante y la portería.
- Sin movimientos ondulatorios, agarres ni bajadas del brazo de bloqueo.




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 24

# Defensa Frontal Perimetral contra Atacante con Balón



## DRILLS

### 1



**Bloqueo con brazo espejo**

El atacante sostiene el balón en posición básica mientras el defensor mantiene la posición correcta del brazo espejo, con el brazo de bloqueo alto y estable sin agitarlo ni bajarlo.



### 2



**Bloqueo con brazo espejo – cambio de ritmo**

El atacante sostiene el balón en posición básica mientras el defensor mantiene el brazo espejo. A la señal del entrenador, ambos jugadores se elevan lo más alto posible fuera del agua y mantienen la posición hasta la siguiente señal.



### 3



**Bloqueo con brazo espejo y saltos de rana**

Dos jugadores se enfrentan a 4 metros. El defensor mantiene el brazo espejo y realiza saltos tipo rana hacia delante con patadas de braza, mientras el brazo opuesto hace sculling para mantener equilibrio y altura.



### 4



**Bloqueo con recuperación de espalda**

El atacante nada hacia delante con el balón mientras el defensor nada de espalda delante de él. Cuando el atacante se detiene en posición de tiro, el defensor lleva rápidamente las piernas bajo las caderas y levanta el brazo izquierdo para bloquear. Repetir dos veces y cambiar roles.



### 5



**Recuperación lateral de bloqueo**

El atacante se mueve lateralmente con el balón manteniendo la posición básica de tiro. El defensor lo sigue con eggbeater lateral y mantiene el brazo espejo sin bajar el brazo de bloqueo. A la señal, el atacante simula un tiro y el defensor se eleva en la posición correcta de bloqueo.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 25

# Cambio de dirección y salto (dos contra uno)

## Objetivo

Defender eficazmente en una situación de dos contra uno leyendo la jugada, cambiando de dirección rápidamente y utilizando saltos explosivos para retrasar o bloquear el ataque.

## Descripción

Ante dos atacantes que avanzan juntos, la tarea del defensor es retrasar el ataque aplicando presión primero al portador de la pelota, para luego cambiar rápidamente de dirección y desafiar al receptor del pase. El defensor se mantiene semifrontal, con la cabeza erguida, usando brazadas cortas de estilo libre con patada de pecho para desplazarse lateralmente. Cada vez que se pasa la pelota, el defensor realiza un salto vertical rápido para reducir el ángulo del pase, luego pivotea usando una patada fuerte de pecho para acercarse al nuevo portador del balón. Este ciclo continuo de salto–giro–movimiento minimiza la ventaja de los atacantes y gana tiempo para el apoyo defensivo.

## Puntos a revisar y corregir

- Ojos en la pelota y en el segundo atacante en todo momento.
- Trabajo de piernas corto y potente para movimientos laterales rápidos.
- Saltos verticales compactos—sin estirarse ni agarrar.
- Recuperación fluida tras cada salto para evitar perder la posición.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 25

# Cambio de dirección y salto (dos contra uno)



DRILLS

## 1



### Salto y recuperación con pivote

El defensor realiza un salto vertical de bloqueo y, a la señal del entrenador, pivota 90° o 180° usando piernas de braza para recuperar la posición defensiva. Enfoque en equilibrio, recuperación rápida y cambio de dirección.



## 2



### Salto vertical y rotación

Dos atacantes separados 4–5 metros pasan a ritmo medio. En cada pase, el defensor salta verticalmente para presionar al pasador y luego cambia rápidamente de dirección hacia el receptor. Repetir 3 pases consecutivos y rotar roles.



## 3



### Salto y close-out

Dos atacantes están a 4–5 metros pasándose el balón. El defensor queda entre ellos en posición lista. En cuanto se pasa el balón, salta verticalmente y luego se mueve con rápidos saltos de braza hacia el receptor con el brazo espejo alto intentando bloquear el pase.



## 4



### Nadar–recuperar–saltar

Dos atacantes, a 4–5 metros, nadan hacia delante con el balón. Cada 3 metros se detienen e intercambian tres pases. El defensor permanece en el medio y salta verticalmente en cada pase intentando interceptar con el brazo espejo alto. Después los atacantes nadan otros 5 metros y repiten.



## 5



### Defensa dos contra uno en zig-zag

Dos atacantes nadan hacia delante intercambiando pases mientras el defensor se mueve en zig-zag, atacando al portador del balón y cambiando de dirección después de cada pase. Intenta cronometrar el salto para interceptar y retrasar el avance.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 26

# Desplazamiento Lay-Out de un atacante con el balón (Movimiento inicial)

## Objetivo

Realizar un movimiento lay-out limpio para proteger el balón y crear espacio para un pase o tiro rápido.

## Descripción

Bajo presión defensiva, el atacante rota hacia la espalda en la posición lay-out mientras mantiene el balón detrás de la cabeza sobre la superficie del agua. El movimiento comienza con una patada corta de braza hacia adelante para poner el balón en movimiento, seguida de una patada fuerte de braza para rotar sobre la espalda. Luego, el jugador continúa con un movimiento submarino de brazo doblado usando el brazo libre, combinado con patadas de braza hacia atrás para evitar la entrada del defensor. Desde esta posición, el atacante obtiene una visión más amplia de la piscina, permitiendo un pase rápido o un tiro inmediato antes de que el defensor se recupere. La acción debe permanecer fluida y controlada, protegiendo el balón mientras...

## Puntos a revisar y corregir

- Transición suave desde la posición vertical a la posición lay-out.
- Balón controlado detrás de la cabeza sobre la superficie del agua.
- Las caderas permanecen cerca de la superficie para mejor equilibrio y estabilidad.
- Mirada alta—mantener la conciencia de los compañeros y la portería.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 26

# Desplazamiento Lay-Out de un atacante con el balón (Movimiento inicial)



DRILLS

## 1



### Poner la pelota en movimiento

Desde una posición vertical con las piernas bajo las caderas y la pelota apoyada en la superficie del agua, el jugador pone la pelota en movimiento en un conteo de 1–2 usando dos patadas de braza. Luego, el jugador regresa a la posición vertical y repite. La mano debe colocarse en la parte trasera de la pelota, con la palma empujándola hacia adelante.



## 2



### Deslizamiento hacia atrás con la pelota detrás

El jugador se recuesta sobre la espalda con la pelota detrás de la cabeza sobre la superficie del agua. Usando patada de braza y movimientos bajo el agua con el brazo libre—brazo doblado y codo cerca del cuerpo—el jugador se mueve hacia atrás mientras controla la pelota.



## 3



### Deslizamiento hacia atrás con el balón detrás bajo presión defensiva espejo

El mismo ejercicio que el anterior, pero con un defensor aplicando presión defensiva espejo e intentando una entrada, como se describe en la Habilidad 23 y el Ejercicio 23.3. El atacante mantiene el movimiento hacia atrás, la estabilidad y el control del balón.



## 4



### Ejercicio Completo de Transición en Posición Horizontal (1–2 / 3–4)

Mismo ejercicio que el anterior, pero con un defensor aplicando presión defensiva en espejo e intentando una entrada, como se describe en la Habilidad 23 y el Ejercicio 23.3. El atacante mantiene el movimiento hacia atrás, la estabilidad y el control del balón.



## 5



### Escape Lay-Out y Pase Hacia Atrás Bajo Presión Defensiva

El atacante avanza regateando con un defensor siguiéndolo de cerca. Al recibir la señal, el jugador se detiene, lleva las piernas debajo de las caderas, realiza el movimiento lay-out (1–2 / 3–4), se gira sobre la espalda y ejecuta un pase hacia atrás manteniendo la estabilidad corporal y el control del balón bajo presión.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 27

# Desplazamiento hacia el lado del balón para recibir el pase

## Objetivo

Desplazarse hacia el lado del balón para recibir el pase en el lado alejado del defensor, manteniendo al defensor en el lado sin balón del cuerpo.

## Descripción

Cuando el atacante ve que el balón se mueve hacia la derecha o la izquierda, realiza una arrancada rápida hacia ese lado usando brazadas cortas y explosivas, manteniendo las caderas altas y la velocidad. El atacante se mantiene entre el defensor y el balón, protegiendo el agua interna y evitando que el defensor recupere posición por delante. Al final de la arrancada, el atacante realiza una rotación de 360° usando el brazo externo bajo el agua (brazo derecho hacia la derecha, brazo izquierdo hacia la izquierda) para quedar frente a frente con el defensor. Llevar las piernas bajo las caderas en posición vertical mantiene al defensor detrás y crea una línea de pase segura. Con una brazada fuerte y un movimiento inicial, el atacante puede girar...

## Puntos a revisar y corregir

- Anticipar el movimiento del balón y comenzar la arrancada temprano.
- Mantener el cuerpo ligeramente inclinado hacia la portería con la mirada en el balón.
- Mantener la posición dentro del agua y evitar derivar hacia los lados.
- Ejecutar una rotación rápida y controlada de 360° manteniendo al defensor detrás



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 27

# Desplazamiento hacia el lado del balón para recibir el pase



DRILLS

## 1



### Conducción por el lado del balón – Sin defensa

El atacante comienza a unos 10 metros de la portería con el balón en el lado derecho y avanza hacia el poste derecho utilizando brazadas cortas y explosivas. En el poste, el jugador realiza una rotación vertical giratoria, lleva las piernas bajo el cuerpo y recibe el balón en el agua. El entrenador corrige el timing, la rotación y la técnica de recepción.



## 2



### Entrada por el lado del balón – Con defensor

Después de una entrada de 10 metros por el lado del balón con un defensor, el atacante realiza una rotación vertical girando con el brazo exterior (brazo derecho al avanzar por la derecha) para girar primero hacia el defensor y luego hacia el balón. Colocar las piernas debajo de las caderas en posición vertical ayuda a bloquear al defensor detrás antes de recibir el balón de...



## 3



### Conducción por el lado del balón – Parar y reiniciar – Con defensor

Después de avanzar unos metros, el atacante se detiene durante 2 segundos para leer la reacción del defensor, y luego reinicia la conducción de forma explosiva. El movimiento termina con una rotación de giro, bloqueando al defensor por detrás antes de recibir el balón en posición vertical.



## 4



### Ejercicio de Conducción con Balón para Tiro

El atacante conduce hacia el lado del balón, bloquea al defensor con la rotación, recibe el pase y realiza inmediatamente un movimiento de inicio para un tiro rápido a portería. Se hace énfasis en el tiempo, equilibrio y transición rápida al disparo.



## 5



### Ejercicio de Conducción y Pase del Lado del Balón

El atacante conduce el balón del lado bajo presión, realiza la rotación giratoria para mantener al defensor detrás, recibe el balón y pasa inmediatamente a un compañero libre. El ejercicio desarrolla el control, la visión y la toma rápida de decisiones tras la recepción.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 28

# Movimiento de Liberación para Recibir el Balón

## Objetivo

Aprender a escapar del defensor y crear espacio para recibir un pase limpio.

## Descripción

El atacante usa el movimiento de liberación para romper el contacto con un defensor y ganar posición antes de que llegue el pase. Hay dos variantes comunes: Movimiento de Liberación Frontal: El atacante avanza hacia la derecha con el brazo izquierdo cerca del defensor. Después de tres brazadas hacia la portería, el atacante se detiene, eleva las caderas para crear separación y nada hacia atrás estilo libre. El balón llega sobre el agua; el atacante entonces lleva las piernas bajo el cuerpo y realiza un Movimiento de Extensión (Inicio) (habilidad #26). Movimiento de Liberación Retroceso: El atacante nada estilo libre. Después de tres brazadas con el brazo izquierdo cerca del defensor, el jugador gira sobre la espalda y se aleja usando...

## Puntos a revisar y corregir

- La liberación comienza temprano—antes de que se realice el pase.
- Movimiento pequeño, rápido y controlado.
- Ojos siempre en el balón durante la rotación.
- No tirar ni empujar con los brazos bajo el agua.




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 28

# Movimiento de Liberación para Recibir el Balón



DRILLS

## 1



### Ejercicio de Movimiento de Liberación Frontal

Un jugador con la pelota está a 6 metros de un compañero, quien realiza un Movimiento de Liberación Frontal para recibir la pelota en el agua y continuar con un Movimiento de Lay-Out (Inicio). El ejercicio comienza sin defensa para desarrollar el tiempo y la técnica, luego avanza con un defensor que aplica presión.



## 2



### Ejercicio de Movimiento de Liberación de Frente a Espalda

Un jugador con el balón está a 6 metros de un compañero, quien realiza un Movimiento de Liberación de Frente a Espalda para recibir el balón directamente en la mano. El ejercicio comienza sin defensa para desarrollar el tiempo, la rotación y la recepción, y luego continúa con presión defensiva.



## 3



### Ejercicio de Movimiento de Liberación Frontal a Posterior en Formación de Triángulo

Dos jugadores de pie intercambian pases a 5 metros de distancia. En el tercer vértice del triángulo, un atacante y un defensor trabajan juntos. El atacante realiza un Movimiento de Liberación Frontal a Posterior, devolviendo primero el pase al jugador de la derecha, luego al



## 4



### Ejercicio de Movimiento de Liberación Frontal 2x2

En un área de 5 × 5 metros, dos parejas de atacantes y defensores intercambian pases continuamente utilizando Movimientos de Liberación Frontal. Después de tres pases, los atacantes y defensores cambian de roles.



## 5



### Ejercicio de movimiento de liberación de adelante hacia atrás 2x2

En un área de 5 × 5 metros, dos parejas de atacantes y defensores intercambian pases usando movimientos de liberación de adelante hacia atrás. Después de tres pases, atacantes y defensores cambian roles, desarrollando el sincronismo y la posición corporal bajo presión.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 29

# Recepción de un pase cruzado (desde la izquierda)

## Objetivo

Recibir y controlar un pase cruzado que proviene del lado izquierdo mientras se mantiene el equilibrio y la disposición para disparar o pasar.

## Descripción

Al recibir un pase desde la izquierda, el pecho debe estar ya orientado hacia la dirección prevista de la siguiente acción antes de atrapar el balón, en lugar de mirar al pasador. El atleta debe extenderse hacia el balón y guiarlo suavemente a través del pecho hacia la posición de lanzamiento, usando un brazo más recto de lo habitual. El atleta no debe intentar pasar o disparar antes de adoptar una posición básica correcta, con el balón sostenido alto y el hombro izquierdo ligeramente apuntando hacia el objetivo, ya sea para pasar o disparar. Para un jugador diestro, la pierna derecha también debe estar posicionada hacia atrás para proporcionar una base estable y un equilibrio corporal adecuado. Al principio, el pase cruzado deb...

## Puntos a revisar y corregir

- Pecho y cuerpo ya orientados hacia la siguiente acción, no directamente hacia el pasador.
- El balón es absorbido y guiado suavemente a través del pecho, y transferido a la posición básica de lanzamiento con la...




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 29

# Recepción de un pase cruzado (desde la izquierda)



DRILLS

## 1



### Ejercicio Básico de Rotación

Un jugador comienza con la pelota en posición básica. Al señal del entrenador, gira 90° hacia la derecha y mantiene una posición básica alta durante 5 segundos. Continúa girando 90° en sentido horario en cada señal hasta regresar a la posición inicial. Enfóquese en el equilibrio y las caderas altas.



## 2



### Ejercicio de Recepción y Retorno de Pase Cruzado

Dos jugadores están separados por 5 metros. Un jugador sostiene el balón durante 5 segundos y luego pasa al silbato. El compañero recibe un pase cruzado de cara a la portería y pasa a la izquierda sin girar todo el cuerpo 90°. Mantén los dedos hacia el pasador y el brazo por encima del agua.



## 3



### Ejercicio Continuo de Pase Cruzado

Tres jugadores externos están separados 5 metros formando un triángulo, con un jugador en el centro que sostiene el balón. El jugador central realiza pases en sentido horario. Todos los jugadores mantienen la posición básica durante 5 segundos antes de pasar. Posición corporal correcta al desplazarse hacia el lado derecho.



## 4



### Ejercicio de Nado Paralelo y Pase Cruzado

Dos jugadores nadan en paralelo. El jugador de la izquierda conduce el balón. Tras 2 metros, se detiene, asume una posición básica vertical y realiza un pase cruzado al compañero de la derecha, quien recibe mirando hacia adelante y devuelve el pase. Repiten después de otros 2 metros, luego cambian de roles.



## 5



### Movimiento de tiro uno a cero (1-0)

Comenzando a 6 metros de la portería, el jugador avanza diagonalmente hacia el palo izquierdo usando patadas de braza (Habilidad #18) mientras mantiene la pelota frente a sí, con un defensor posicionado detrás y ligeramente a la derecha. El jugador continúa avanzando enfrentando al portero, protegiendo la pelota durante todo el movimiento, y finaliza con un...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 30

# Posición y Movimientos Básicos del Delantero Centro

## Objetivo

Desarrollar la capacidad del jugador joven para entender la posición básica del delantero centro, mantener el equilibrio en situaciones de contacto y cooperar con los compañeros manteniéndose jugable cerca de la portería.

## Descripción

A esta edad, los jugadores aprenden los fundamentos del juego del delantero centro mediante ejercicios en pareja centrados en la posición, el equilibrio y el contacto controlado. El delantero centro aprende a nadar hacia el lado de la pelota hasta los 2 metros, usar rotaciones con giro para establecer su posición y mantener una orientación jugable frente al defensor. Se enfatiza el soporte estable en patada de hueva, el deslizamiento lateral y la protección del espacio frente a la presión defensiva. Los jugadores también aprenden a rotar alrededor del defensor, asegurar la posición interior con la colocación correcta del brazo y prepararse para recibir el balón manteniendo el equilibrio y control corporal. A través de situaciones continuas de pase,...

## Puntos a revisar y corregir

- Temporización y posicionamiento adecuados al entrar en la zona central.
- Soporte vertical estable y ajuste rápido al movimiento del defensor y del balón.
- Contacto físico controlado evitando sujetar, hundir o cometer faltas ofensivas.




Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 30

# Posición y Movimientos Básicos del Delantero Centro



**DRILLS**

**1**



## Ejercicio Básico de Posición

Un delantero centro y un defensor comienzan ambos en la posición básica y trabajan en parejas. El atacante mantiene el equilibrio y una posición jugable durante 5 segundos, luego repite la acción varias veces.



**2**



## Ejercicio de Entry Swim

El boya y el defensor trabajan por parejas. El boya nada hacia el lado del balón y hacia los 2 metros, usando una técnica de rotación vertical para colocarse correctamente delante del defensor.



**3**



## Linear Space Protection Ejercicio

Ejecución del ejercicio con énfasis en la posición corporal correcta, piernas activas, control del balón y adaptación rápida a la presión o a la señal del entrenador.



**4**



## Ejercicio de Giro en la Posición

Siguiendo los movimientos anteriores, el delantero central realiza una rotación de giro para enfrentar al defensor, colocando el brazo interno bajo la axila del defensor para asegurar espacio hacia el poseedor del balón y prepararse para recibir el pase.



**5**



## Ejercicio Continuo de Protección de Espacio y Tiro en Extensión

En un ejercicio continuo con cuatro jugadores, dos pasadores y un par centro-defensor trabajan juntos. Los pasadores intercambian al menos cuatro pases mientras el delantero centro se esfuerza por asegurar el área y prepararse para el pase. Luego, el delantero centro recibe el balón y realiza un pase o tiro en extensión hacia el jugador de atrás, con el balón retornando...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 31

# Posición Básica del Portero (Brazos en el Agua, Barrido a la Anchura de Hombros, Manos en la Superficie)

## Objetivo

Establecer una posición corporal vertical, alta y central con los brazos en el agua, manos en la superficie, realizando pequeños y controlados movimientos de barrido a la anchura de los hombros, sin apoyarse en los brazos. Los ojos deben...

## Descripción

El portero se alinea en la línea central balón-portería con una posición corporal vertical y las caderas cerca de la superficie. Las piernas realizan un movimiento continuo de tijera invertida, con las rodillas relativamente juntas y los pies separados para captar más agua y mantener la altura sin botar. Los brazos permanecen en el agua con las manos en la superficie, posicionadas frente a los hombros y a la anchura de los mismos. Los movimientos de barrido son pequeños y horizontales (aproximadamente 10–15 cm) con las palmas suaves, evitando acciones amplias con los brazos. El levantamiento vertical debe provenir principalmente de las piernas, no de presionar con los brazos. La cabeza se mantiene estable, el pecho y los hombros...

## Puntos a revisar y corregir

- Manos en la superficie, a la anchura de los hombros; barrido pequeño y continuo.
- Sin apoyo de brazos — la altura se mantiene con las piernas.
- Línea vertical, postura estable; pecho y hombros orientados hacia el balón.
- Rodillas juntas, pies separados; tijera invertida suave, sin movimientos bruscos o en tijera.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 31

# Posición Básica del Portero (Brazos en el Agua, Barrido a la Anchura de...



## DRILLS

### 1



### Vertical Hold with Sculling

Ejecución del ejercicio con énfasis en la posición corporal correcta, piernas activas, control del balón y adaptación rápida a la presión o a la señal del entrenador.



### 2



### Ejercicio de Sujeción Vertical en Movimiento

El portero mantiene la posición básica con movimiento continuo de escullado mientras se desplaza hacia adelante, a la derecha y a la izquierda por 5 metros. Se enfatiza mantener la altura del cuerpo, la posición correcta de las manos, un soporte estable con el pataleo de huevo y el equilibrio continuo durante todo el movimiento. Repetir 3 veces.



### 3



### Ejercicio de Rotación para Seguimiento del Balón

Dos jugadores situados a 5 metros de distancia intercambian pases. El portero mantiene la posición básica mientras sigue el balón, rotando aproximadamente 30 grados hacia la izquierda o derecha según la posición del balón, manteniendo un apoyo estable con el pataleo de huevo y una correcta alineación corporal.



### 4



### Ejercicio de Resistencia con Patada de Huevo

Un jugador aplica una ligera presión en los hombros del portero desde atrás mientras el portero mantiene la altura del cuerpo utilizando una patada de huevo fuerte, con las manos realizando movimientos controlados de remado en la superficie.



### 5



### Ejercicio de Técnica de Bloqueo y Devolución

El portero comienza en la posición básica lista con los brazos en el agua. Un compañero situado a 6 metros realiza tiros suaves hacia el portero. El portero reacciona desviando el balón con ambas manos sin atraparlo, dejando que el balón caiga frente al pecho, y luego, con un solo movimiento fluido, devuelve el balón al tirador sin levantarlo del agua. Repetir 10 veces.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 32

# Posición básica con los brazos fuera del agua

## Objetivo

Mantener una posición lista correcta con los brazos fuera del agua, codos ligeramente doblados y palmas situadas frente y un poco por encima del nivel de la cabeza, mientras se mantiene el equilibrio y el enfoque visual en la pelota en lugar...

## Descripción

A medida que el atacante se acerca a la portería, el portero mantiene una postura vertical alta con apoyo continuo de patada de cangrejo (rodillas relativamente juntas, pies abiertos para captar más agua). Los brazos permanecen fuera del agua con codos relajados y palmas abiertas mirando hacia adelante, posicionadas aproximadamente a 20–30 cm delante de la cara y ligeramente por encima del nivel de la cabeza. Las manos se mantienen relajadas pero listas para reaccionar rápidamente, mientras la cabeza permanece estable y los ojos se mantienen enfocados en la pelota. Esta posición lista permite reacciones rápidas tanto a tiros altos como bajos sin hundirse, movimientos excesivos o salpicaduras.

## Puntos a revisar y corregir

- Brazos fuera del agua con codos relajados; palmas hacia adelante ligeramente por encima del nivel de los ojos.
- Ojos enfocados únicamente en la pelota, no en los ojos o movimientos engañosos del atacante.
- Pecho y hombros cuadrados hacia la pelota durante toda la acción.
- Rodillas relativamente juntas, pies abiertos, con una patada de cangrejo suave y continua



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 32

# Posición básica con los brazos fuera del agua



DRILLS

## 1 Sujeción Alta con la Mano



Mantener la posición de preparación durante 15 segundos con 15 segundos de descanso, manteniendo las palmas hacia adelante ligeramente por encima del nivel de los ojos. Enfóquese en la altura correcta de la mano, la distancia y un soporte estable con la patada de tijera. Repetir 4 veces.



## 2 Ejercicio de Posición Listos en Movimiento



Muévete hacia adelante en la posición lista durante 15 segundos con 15 segundos de descanso, manteniendo las palmas hacia adelante ligeramente por encima del nivel de los ojos. Concéntrate en la altura correcta de las manos, la distancia y un soporte estable con la patada de bicicleta. Repite 4 veces.



## 3 Toque al objetivo



El entrenador sostiene un tubo de espuma sobre la cabeza del portero y alterna la altura. El portero debe alcanzar y golpear el tubo por encima de la cabeza sin hundirse ni perder el equilibrio.



## 4 Posición básica alternada con brazos dentro - fuera del agua



Al mando del entrenador, el portero alternaba posiciones básicas con los brazos remando en el agua y los brazos fuera del agua.



## 5 Ejercicio de Técnica de Bloqueo y Devolución



El portero comienza en la posición básica lista con los brazos extendidos. Un compañero ubicado a 3 metros realiza disparos suaves hacia el portero. El portero reacciona desviando la pelota con ambas manos sin atraparla, dejando que la pelota caiga frente al pecho, y luego, con un movimiento fluido, devuelve la pelota al tirador sin sacarla del agua. Repetir 10 veces.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 33

# Movimiento Lateral y Control del Ángulo

## Objetivo

Moverse eficientemente de lado a lado manteniendo una posición vertical alta, un ángulo correcto hacia la pelota y estar listo para reaccionar a cualquier disparo.

## Descripción

El portero se desplaza lateralmente usando 2–3 patadas explosivas de braza en la dirección del movimiento. Al moverse hacia la esquina derecha, el portero se desliza sobre el brazo derecho mientras el brazo izquierdo realiza la acción final de tracción para llevar el cuerpo de nuevo a una posición vertical, con las piernas recuperándose debajo de las caderas. El movimiento se realiza de forma simétrica al moverse hacia la esquina izquierda. Toda la acción debe ser explosiva, permitiendo que el portero se mueva rápidamente del centro de la portería a cualquiera de las esquinas, y viceversa, manteniendo el equilibrio y el control del cuerpo. Al finalizar cada movimiento, el portero regresa a una posición equilibrad...

## Puntos a revisar y corregir

- Explosión en el movimiento usando potentes patadas de braza; evitar transiciones lentas o pasivas.
- Mantener la mirada en la pelota y la cabeza estable durante todo el movimiento.
- Recuperar una posición vertical alta con las piernas debajo de las caderas al final de cada deslizamiento.
- Finalizar cada movimiento equilibrado y con el torso cuadrado hacia la pelota, listo para reaccionar de inmediato



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 33

# Movimiento Lateral y Control del Ángulo



## DRILLS

### 1



### Ejercicio de Movimiento entre los Palos

Partiendo del centro, el portero se desplaza explosivamente hacia el palo derecho, regresa al centro, luego se mueve al palo izquierdo y vuelve. Mantener la altura del cuerpo y una recuperación equilibrada. Repetir 3–4 veces.



### 2



### Ejercicio de Movimiento Lateral Siguiendo la Pelota

Tres jugadores (A, B, C) están posicionados a lo largo del perímetro. El portero se mueve de centro a derecha, centro y izquierda para bloquear y devolver tiros suaves. Enfóquese en el movimiento lateral, la altura del cuerpo y la técnica de devolución. Repita varias veces.



### 3



### Ejercicio de Movimiento Lateral y Recuperación con Balón en Alto

Sosteniendo el balón por encima de la cabeza con los brazos ligeramente flexionados, el portero mantiene la posición básica durante 3 segundos, luego se desplaza lateralmente hacia la derecha o izquierda con tres patadas de braza. Recupera la posición básica sin colocar el balón en el agua. Repetir a ambos lados.



### 4



### Ejercicio de Movimiento en la Esquina y Posición de Manos Fuera

Comenzando desde el centro en la posición básica con las manos en el agua, el portero se mueve lateralmente hacia la esquina izquierda y asume la posición básica con ambas manos fuera del agua. Mantener la posición durante 3 segundos, luego regresar al centro y recuperar la posición básica con las manos en el agua. Repetir el mismo movimiento hacia la esquina...



### 5



### Ejercicio de Movimiento Lateral y Parada

Dos jugadores, A y B, están separados por 3 metros. El portero recibe y devuelve un disparo suave del jugador A, se desliza hacia el jugador B con tres patadas de braza y repite la acción. Los jugadores intercambian tres pases antes de cada disparo. Enfóquese en el movimiento explosivo, la recuperación y la técnica de devolución.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 34

# Salto lateral (alto o bajo / izquierda o derecha)

## Objetivo

Desarrollar la capacidad explosiva de salto lateral para alcanzar tiros altos y bajos a ambos lados de la portería, manteniendo el equilibrio, una correcta alineación corporal y una rápida recuperación a la posición básica.

## Descripción

Partiendo desde el centro de la portería, el portero explota hacia las esquinas altas o bajas derecha e izquierda utilizando un potente movimiento de patada circular (eggbeater) y un empuje lateral. Los ojos permanecen enfocados en la mano que alcanza como si siguieran la trayectoria del balón. La mano que bloquea se extiende agresivamente hacia el balón con un ligero ángulo hacia adentro para dirigir los rebotes cerca del portero y no hacia el área de los atacantes. Al finalizar el salto, el brazo opuesto realiza una fuerte acción de tracción para ayudar a recuperar las piernas debajo de las caderas y devolver rápidamente el cuerpo a una posición vertical. Después de cada parada, el portero recupera inmediatamente su posición en el...

## Puntos a revisar y corregir

- Despegue explosivo sin demora antes del salto.
- Los ojos siguen la mano que alcanza durante todo el movimiento.
- La mano que bloquea con ligero ángulo hacia adentro para controlar el rebote.
- Rápida recuperación a una posición básica alta y equilibrada después de cada salto.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 34

# Salto lateral (alto o bajo / izquierda o derecha)



## DRILLS

**1**



### Ejercicio de Salto y Recuperación en Esquina Alta

Desde el centro, el portero salta explosivamente hacia la esquina alta indicada. El brazo opuesto ayuda en la recuperación de las piernas debajo de las caderas, mientras que la mano de bloqueo se inclina ligeramente hacia adentro para controlar el rebote. Después de cada salto, el portero regresa inmediatamente al centro en la posición básica. Repetir al señal del entrenador.



**2**



### Ejercicio de salto y recuperación en rincón bajo

Empezando desde el centro, el portero salta hacia el rincón bajo indicado por el entrenador (derecho o izquierdo) y regresa inmediatamente a la posición básica. Repetir 8–10 veces.



**3**



### Ejercicio alterno de salto alto-bajo

El portero salta hacia una esquina alta, regresa al centro, luego salta hacia la esquina baja del mismo lado. Repetir en ambos lados.



**4**



### Ejercicio de Salto desde Esquina y Recuperación Vertical

Desde la posición básica en el centro, el portero realiza un salto explosivo hacia una esquina. Después del primer salto, las piernas se recuperan rápidamente bajo las caderas y de inmediato realiza un segundo salto vertical con ambos brazos fuera del agua. Luego, el portero regresa al centro en la posición básica y repite la misma secuencia hacia la esquina opuesta. Realice 4–6...



**5**



### Ejercicio de Salto a la Esquina con Brazos Extendidos

Comenzando con ambos brazos fuera del agua, el portero salta a la esquina alta o baja indicada y se recupera sin bajar los brazos. Alternar lados manteniendo la altura del cuerpo y el equilibrio.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Habilidad 35

# Defender el tiro picado con el brazo opuesto

## Objetivo

Defender un tiro picado utilizando la técnica del brazo opuesto, manteniendo el equilibrio, la altura y el tiempo correcto.

## Descripción

Un tiro picado es un disparo alto diseñado para pasar sobre el portero y caer bajo el travesaño. Usando la técnica del brazo opuesto, el portero se inclina hacia atrás desde la posición básica, sostiene el cuerpo con un batido controlado y extiende el brazo opuesto hacia la pelota descendente. Por ejemplo, un tiro picado hacia el lado derecho se defiende con el brazo izquierdo. El portero no debe saltar cuando la pelota sale de la mano del tirador, sino esperar hasta que comience a descender. Durante toda la acción, el portero permanece alto en el agua y realiza una última patada potente de braza justo antes de alcanzar la pelota para maximizar la altura y el alcance.

## Puntos a revisar y corregir

- Esperar a que la pelota comience a descender antes de iniciar la parada.
- Mantener una posición alta del cuerpo con soporte continuo de batido de piernas (eggbeater).
- Extender completamente el brazo opuesto hacia la pelota.
- Usar eficazmente el brazo de apoyo para equilibrio y batido.
- Realizar una patada final de braza justo antes del contacto con



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HaBaWaBa SCHOOL

Habilidad 35

# Defender el tiro picado con el brazo opuesto

COACHING REIMAGINED

DRILLS

## 1 Ejercicio de Técnica para Parada de Globo



Desde la posición básica, el portero practica el movimiento de parada de globo sin balón. Moviéndose hacia atrás a un lado, el portero usa el brazo de ese lado para apoyo mientras alcanza con el brazo opuesto, con los dedos dirigidos hacia la bola imaginaria. Mantener la altura del cuerpo con la patada de treading water y terminar con una patada fuerte de braza,...



## 2 Ejercicio de Alcance con Tubo de Espuma en Movimiento



El entrenador se encuentra fuera de la piscina y mueve un tubo de espuma de manera constante hacia la derecha o la izquierda. El portero sigue la punta con el brazo contrario mientras mantiene la altura del cuerpo y el equilibrio. Cuando el entrenador eleva el tubo, realiza una patada potente de braza para alcanzarlo. Realiza tres alcances de cada lado.



## 3 Ejercicio de parada de globo cruzado a la esquina



Un jugador ubicado a 5–6 metros de la portería cerca de un lado lanza un globo alto hacia la esquina opuesta. El portero se mueve a lo largo de la portería y utiliza el brazo contrario para interceptar o desviar el balón. Repetir desde el otro lado, alternando direcciones.



## 4 Ejercicio de reacción a globos centrales



Un jugador situado a 5-6 metros directamente frente a la portería lanza globos controlados de manera impredecible hacia la esquina derecha o izquierda. El portero lee la trayectoria, reacciona a la dirección del disparo y utiliza el brazo opuesto adecuado para detener el balón. Repetir en ambos lados.



## 5 Ejercicio de Parada y Globo desde el Lado Opuesto



Dos jugadores se colocan a 5–6 metros de la portería, uno a cada lado. El portero se desplaza desde el centro hacia el jugador del lado derecho y detiene un tiro controlado con ambas manos. Inmediatamente, el jugador del lado izquierdo lanza un globo alto hacia la esquina opuesta. El portero se recupera y se desplaza a lo largo de la portería para detener el globo...



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

HABAWABA SCHOOL

# MAPA CURRICULAR

## 1 Principios básicos del waterpolo

Niños 7-8-9 – Nivel Elementary

1. Patada Libre (con/sin balón)
2. Patada de braza con o sin balón
3. Crol de waterpolo con la cabeza alta
4. Nadar con balón - Drible
5. Crol de waterpolo con patada de braza
6. Espalda de waterpolo con patada de braza
7. Patada de braza de espaldas con balón en la mano
8. Patada eggbeater horizontal y vertical
9. Aprender la Posición Vertical Básica con el...
10. Pase del balón sobre el agua en posición vertical...

10 skills

Kids 7-8-9 years old

## 2 Habilidades fundamentales del waterpolo

Niños 7-8-9 – Nivel Foundation

11. Sculling - Movimiento con las manos
12. Salida sin impulso desde la pared
13. Cambio de posición corporal - Vertical y...
14. Cambio de dirección con o sin balón
15. Deslizamiento hacia delante con el balón detrás
16. Salto fuera del agua vertical o lateral
17. Pase de muñeca nadando con el balón
18. Deslizamiento hacia delante con patadas de braza...
19. Pase del balón a la mano de un compañero - Pas...
20. Lanzamiento del balón

10 skills

Kids 7-8-9 years old

## 3 Elementos básicos de juego

Niños 10-11-12 – Elementos básicos de juego

21. Defensa Perimetral Básica contra oponente..
22. Defender a un atacante en movimiento sin...
23. Defensa Perimetral por la Espalda contra...
24. Defensa Frontal Perimetral contra Atacante con...
25. Cambio de dirección y salto (dos contra uno)
26. Desplazamiento Lay-Out de un atacante con el...
27. Desplazamiento hacia el lado del balón para recibi...
28. Movimiento de Liberación para Recibir el Balón
29. Recepción de un pase cruzado (desde la...
30. Posición y Movimientos Básicos del...

10 skills

Kids 10-11-12 years old

## 4 Técnicas básicas de portero

Niños 10-11-12 – Técnicas básicas de portero

31. Posición Básica del Portero (Brazos en el...
32. Posición básica con los brazos fuera del agua
33. Movimiento Lateral y Control del Ángulo
34. Salto lateral (alto o bajo / izquierda o derecha)
35. Defender el tiro picado con el brazo opuesto

5 skills

Kids 10-11-12 years old

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.