



# **METODOLOGIA Y OBJETIVOS POR LAS DIFERENTES ETAPAS**

---

# **ESTRUCTURA DE LAS CATEGORIAS**

# CATEGORIAS DE WATERPOLO

|                          |                                       |
|--------------------------|---------------------------------------|
| PRE-BENJAMÍN (2013-2014) | <i>Captación (8-9 años)</i>           |
| BENJAMÍN (2012-2013)     | <i>Adaptación (9-10 años)</i>         |
| ALEVÍN (2010-2011)       | <i>Iniciación (11-12 años)</i>        |
| INFANTIL (2008-2009)     | <i>Tecnificación (13-14 años)</i>     |
| CADETE (2006-2007)       | <i>Rendimiento (15-16 años)</i>       |
| JUVENIL (2004-2005)      | <i>Grupo competición (17-18 años)</i> |

Jugar a WP es **DIVERSIÓN**



El WP me da **CONFIANZA**  
en mi mismo



Con el WP hago **AMIGOS**

**PRE-BENJAMÍN  
Y BENJAMIN**



Jugar a WP hace que me  
sienta **BIEN**



Para jugar a WP tengo  
que **PENSAR**



Para jugar a WP tengo  
que **NADAR**

## Aspectos básicos en etapa BENJAMÍN

- \* *Escuela de natación (Técnica de nado).*
- \* *Distancia de Trabajo: Media piscina – 25mts (corregir mucho la técnica de nado)*
- \* *Fuera del agua trabajo de movilidad*
- \* *Mucho juego para que los niños se lo pasen bien.*
- \* *Juegos en equipo para crear lazos entre ellos.*
- \* *Trabajos de técnica de patada de braza y bicicleta: fuera y dentro del agua.*
- \* *Mucho trabajo con balón.*
- \* *Técnicas de agarre de balón: coger el balón por abajo.*
- \* *Trabajo de pases (parejas/grupos de 3).*
- \* *Enlazar movimientos coordinativos: nado – agarre de balón – lanzamiento*
- \* *Conocer los aspectos básicos del reglamento y el material básico.*
- \* *La figura del entrenador (Enseñarles el respeto y saludo antes de cada entreno).*

## ETAPA INICIACION

Etapa de **FORMACIÓN**

EMOCIONAL

Educación del **RESPETO**

PSICOLÓGICO

**ALEVÍN**  
**(11-12 años)**

COGNITIVO

**TÉCNICA** posiciones **BASE**  
Posicionamiento grupal

FÍSICO

**MEJORA** de la  
**COORDINACIÓN**  
dentro y fuera del agua  
Técnica de **Natación**  
Técnica de **Piernas**

# Aspectos básicos en etapa ALEVÍN

- \* *Escuela de natación: trabajo de técnica de nado (series) + nado waterpolo*
- \* *Combinar sesiones de nado con sesiones de juego.*
- \* *Inicio del trabajo con las posiciones BASE:*
  1. *Horizontal defensiva (1x1)*
  2. *Vertical defensiva (Bloqueos)*
  3. *Vertical con balón (Pases-Lanzamientos-Desplazamientos)*
  4. *Defensa de Boya (Todos los jugadores)*
  5. *Figura del Portero (Posición Base y desplazamientos + colocación)*
- \* *Una vez dominadas: combinación de las diferentes posiciones.*
- \* *Trabajo de posicionamiento básico en el campo. Igualdad y superioridad*
- \* *Competición: empiezan a jugar con límite de posesión.*

## ETAPA TECNIFICACION

Etapa de **FORMACIÓN**  
vs **CLASIFICACIÓN**

EMOCIONAL

Seguimiento  
**INDIVIDUAL**

PSICOLÓGICO

**INFANTIL**  
**(13-14 años)**

COGNITIVO

**TÉCNICA** individual  
Posicionamiento grupal  
**TÁCTICA** individual

FÍSICO

**COORDINACIÓN** corporal  
Aumento de **Natación**  
Inicio trabajo **Piernas** con  
cargas leves



# Aspectos básicos en etapa INFANTIL

- \* *Entrenos de Natación en series (Dominio de los tiempos todos los jugadores)*
- \* *Entrenos combinados de nado con piernas (cargas BM-Manoplas-Aletas)*
- \* *Inicio del trabajo de desplazamientos con balón y sin balón*
- \* *Mucho trabajo de técnica individual*
- \* *Posiciones específicas (Portero/Boya/Defensor) Jugador completo*
- \* *Posicionamiento básico en el campo con combinación de jugadas (entradas, situaciones de superioridad).*
- \* *Competición (juegan con reglas diferentes)*
- \* *Se compite por un objetivo (Clasificación Campeonato de España)*
- \* *Campeonato por Autonomías (Selección)*
- \* *Trabajo en gimnasio (2-3 días semana) propio peso (técnica)*

## ETAPA RENDIMIENTO

Control de las  
**EMOCIONES**

EMOCIONAL

**PSICOLOGÍA** del  
entrenamiento

PSICOLÓGICO

**CADETE**  
**(15-16 años)**

COGNITIVO

**TÁCTICA DE EQUIPO**  
Especialización jugador:  
**Posiciones específicas**

FÍSICO

**CAPACIDAD AERÓBICA**  
Inicio trabajo gimnasio con  
cargas moderadas  
**AUMENTO DE LA FUERZA**

# Aspectos básicos en etapa CADETE

- \* *Entrenos de Natación: Test de control y aumento de los metros*
- \* *Entrenos combinados de nado con piernas (cargas BM-Manoplas-Aletas)*
- \* *Mas importancia al trabajo Especifico (trabajo individual)*
- \* *Mucho trabajo de tactica individual y colectiva*
- \* *Darle mucha importancia al aspecto defensivo (Trabajo del pressing)*
- \* *Mucho trabajo situaciones Hmas y Hmenos*
- \* *Aumenta la exigencia en la Competicion (Mas exigencia individual)*
- \* *Se compite por un objetivo (Clasificación Campeonato de España)*
- \* *Primeras competiciones a nivel internacional*
- \* *Aumento del trabajo en gimnasio (4 días semana) Sala Musculacion (técnica y trabajo con cargas moderadas en función del Desarrollo de cada jugador)*

# GRUPO COMPETICION

Gestión **ÉXITO** vs  
**FRACASO**

EMOCIONAL

**EXIGENCIA**  
"Individualizada"

PSICOLÓGICO

**JUVENIL**  
**(17-18 años)**

COGNITIVO

Adaptación a la  
**VELOCIDAD DE JUEGO**  
Aumento **COMPETICIÓN**

FÍSICO

Trabajo de **FUERZA/POTENCIA**  
Trabajo anaeróbico  
Competitivo con **FATIGA**

## Aspectos básicos en etapa JUVENIL

- \* *Entrenos de Natación: Test de control y aumento de los metros (Exigencia física e inicio del trabajo anaeróbico)*
- \* *Entrenos con fatiga muscular (Gimnasio y nado)*
- \* *Aumento del trabajo Especifico Situaciones reales de juego (trabajo individual)*
- \* *Mucho trabajo de táctica colectiva*
- \* *Exigencia individualizada (Como aguantan las cargas y la alta competición psicológicamente)*
- \* *Aumenta la exigencia en la Competición (selección de jugadores)*
- \* *Objetivo: Sacar jugadores para el 1ºEquipo*
- \* *Primeros partidos en DH e importantes competiciones a nivel internacional.*
- \* *Aumento del trabajo en gimnasio (5 días semana) Trabajo con cargas altas (Trabajo de Hipertrofia)*