

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO  
Escuela Nacional de Entrenadores

eneep



Comunicaciones técnicas

Volúmen XI

*Kayak Polo*

*Entrenamiento y tácticas*

**ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES**

**COMUNICACIONES TECNICAS**

**Nº 11 - 1.994**



**escuela nacional de entrenadores**

**FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO**

**K  
A  
Y  
A  
K  
  
P  
O  
L  
O**

**ENTRENAMIENTO**

**Y**

**TACTICAS**



## INTRODUCCIÓN

Este manual ha sido escrito por Brian Barfoot (Entrenador Nacional de Kayak Polo y líder de los Tigres de Luton) con el fin de ayudar a entrenadores y jugadores en la planificación de las sesiones de entrenamiento y en la organización de sus equipos en competición.

La popularidad del Kayak Polo se ha incrementado formidablemente en los últimos 15 años; sin embargo sigue habiendo poca información sobre tácticas y entrenamientos.

Este manual pretende presentar un completo y actualizado texto que incluye una extensa lista de ejercicios para cualquiera que sea el nivel de destreza individual de cada palista, información sobre situaciones de pelota muerta, ejercicios de técnica en tierra, formación y tácticas de equipos y planteamiento de jugadas.

Brian Barfoot introdujo el Kayak Polo en Luton hace 17 años y ha entrenado exitosamente tanto al equipo senior como al junior. Ambos equipos han ganado el Campeonato Nacional en cuatro ocasiones.

Aparte de su trabajo con los Tigres de Luton, Brian ha sido un miembro activo del Comité de Kayak-Polo durante los últimos 12 años, en los cuales ha ocupado el cargo de Arbitro Jefe hasta que recibió la Secretaría en 1982. Brian Barfoot es Entrenador Honorífico Senior, Arbitro Grado 1 y ha organizado muchos de los cursos de entrenamiento dependientes del Comité de Kayak-Polo. Entre sus obligaciones actuales se incluye la marcha de la altamente exitosa Escuadra Masculina de Gran Bretaña, cuyos equipos son la envidia de muchos. Han ganado 9 de los 15 torneos internacionales en los que han participado desde agosto de 1987.



## CONTENIDO

	<u>Pag. nº</u>
Propósito .....	5
Equipamiento e instalaciones .....	5
Principios de un entrenamiento metódico .....	6
Símbolos empleados en las figuras.....	8
Actividades preliminares (calentamiento).....	9
Sección de ejercicios técnicos .....	9
Dribling (D.).....	10
Pases (P.) .....	13
Disparos a portería (T.).....	19
Defensa de la portería (D.P.) .....	24
Marcajes (M.) .....	26
Manejo de la pala (M.P.) .....	29
Bloqueos (B.).....	33
Resistencia, fuerza y forma física.....	38
Ejercicios adicionales (E.A.) .....	41
Partidillo (PT.).....	43
Valoración de la ejecución .....	48
Ejemplos de sesiones de entrenamiento .....	50
Situaciones de pelota muerta .....	56
Ejercicios en tierra .....	57
Formaciones y tácticas de equipo.....	58
Defensa en zona.....	62
Como superar la defensa en zona .....	64
Presión de cinco hombres .....	65
Como superar una presión de cinco hombres.....	67
Jugadas de pizarra.....	68
Programa de entrenamiento individual/pequeños grupos.....	70

## PROPÓSITO

Este libro pretende ayudar al entrenador a organizar sesiones de entrenamiento agradables, satisfactorias y bien equilibradas que mejoren las habilidades tanto individuales como de grupo de todos los jugadores y que aumenten el rendimiento del equipo.

## EQUIPAMIENTO E INSTALACIONES

En las sesiones de entrenamiento se pueden utilizar una amplia variedad de kayaks, palas y pelotas pero es necesario tener en cuenta que cuanto mejor sea el equipamiento mayor será el rendimiento. ( Las palas y las embarcaciones han de ajustarse a las especificaciones )

Es recomendable llevar puesto el casco y el chaleco en todas las sesiones de entrenamiento que incluyan confrontaciones.

Un mínimo de una pelota por cada tres jugadores es vital; una pelota para cada jugador resulta a veces muy útil.

Porterías situadas a la altura correcta y de dimensiones reglamentarias (1.5m x 1.0m) suponen una gran ventaja, pero en la mayoría de los ejercicios que incluyen tiros, puede ser suficiente un palista / espectador que se encuentre en el margen de la piscina con los brazos extendidos hacia arriba.

Cualquier superficie de agua de cualquier tamaño o forma ya sea cubierta o al aire libre se puede emplear para el entrenamiento; sin embargo el área ideal consiste en una piscina cubierta de 33m de longitud con unas cuantas lunas de vidrio, cronómetros, etc.



## PRINCIPIOS DE UN ENTRENAMIENTO METÓDICO

Cada jugador debe tener las máximas oportunidades de pasar, driblar y disparar. Cuanto menor sea el grupo mayores serán las oportunidades para la mejora individual.

Las sesiones de entrenamiento pueden estar formadas por cuatro o cinco ejercicios desarrollados en grupos pequeños. No te compliques la vida y minimiza la organización entre ejercicios seleccionando aquellos que involucren el menor número de cambios de grupo.

Cualquiera que sea el ejercicio y cualquiera que sea el nivel, la habilidad de los palistas debe ser puesta a prueba. El/ella debe notar que su técnica ha mejorado debido a las nuevas demandas que se producen en cada sesión de entrenamiento.

Cada sesión de entrenamiento debe constar de un mínimo de tres elementos:

- 1 - Calentamiento.
- 2 - Entrenamiento de una o más técnicas determinadas.
- 3 - Partidillo (Partido corto, jugado en un terreno más pequeño, en el cual incorporamos lo ejercitado en el punto 2).

El calentamiento puede consistir en un simple juego de **alcanzar y tocar o tú la llevas**, o bien en un paleo general y toque de balón en pequeños grupos. Si es posible, debe desarrollarse de forma que dos palistas no estén siempre listos para comenzar al mismo tiempo cada una de las secciones del calentamiento. De esta forma se distribuyen mejor sobre la superficie de la piscina y no se molestan entre ellos. Además debe tener en cuenta que siempre habrá al menos un palista que se retrasará cinco minutos por estar fijando sus calapiés.

El entrenamiento de técnicas de Kayak Polo debe ser el elemento más largo y contiene trabajo específico de una o más destrezas. Para ello se emplean varios ejercicios distintos. Si es posible, cada ejercicio debe incluir un elemento de competición que puede ser simplemente un palista compitiendo contra el siguiente palista en cuanto a nivel individual, o un grupo compitiendo contra otro.

Los jugadores pueden llegar a aburrirse con un ejercicio si éste se realiza de manera prolongada; el entrenador debe pasar al siguiente ejercicio antes de que esto ocurra.

Los partidillos deben ser jugados en la parte final de la sesión y el entrenador debe poner énfasis en el uso de las técnicas y habilidades practicadas anteriormente. Si el espacio y el tiempo lo permiten y los

jugadores poseen el nivel necesario, se puede jugar un partido de 5 contra 5 durante los últimos 5-10 minutos.

El entrenador debe recordar que existen muchas variantes de cada ejercicio básico. Por consiguiente debe aprovecharlas y ajustar su entrenamiento de acuerdo a estas variaciones.

Por ejemplo: un jugador driblando con un balón

El entrenador puede variar este ejercicio básico de muchas formas distintas: pase sólo con mano derecha, pase sólo con mano izquierda, pases con mano alternativa, pases de 1m de distancia, pases de 3 m de distancia, tiro alto para sobrepasar la pala de un contrincante, paleando hacia atrás, etc.

Un segundo ejemplo: dos contra uno - **Mareo**

El entrenador puede variar el criterio que determina el cambio de distribución: el jugador **mareado** debe obtener la posesión de la pelota, o simplemente tocar el balón, cambiar después de haber realizado 10 pases, etc.

El entrenador puede variar los ejercicios practicados disponiendo a un jugador para que marque al jugador con el balón (o al jugador que va a recibir el pase). Puede restringir las opciones de que disponen los dos jugadores: impidiendo que driblen, obligándoles a efectuar el pase con su peor mano, o sólo con la pala, etc.

El entrenador no va a ser capaz de observar a todos los palistas al mismo tiempo pero debe dar instrucciones y estimular (ya sea de manera individual, por grupos o a toda la clase como un todo) por medio de **gritos** mientras continúa el ejercicio o llamando a aquellos con los que desea hablar.

Las instrucciones deben darse de manera clara y ser fácilmente entendibles. Es mucho mejor tomarse un tiempo adicional para dejar las cosas totalmente claras que parar el ejercicio y llamar a todos los palistas de nuevo porque no han entendido lo que se pretende hacer.

Alienta a los palistas a cumplir tus instrucciones de manera rápida y a escuchar atentamente tus explicaciones. Si un grupo de palistas está vaciando sus piraguas en el extremo opuesto de la piscina, es preferible esperar a que se hayan montado en sus barcos antes de llamar a todos. Así se evita que el resto de palistas estén parados mientras los otros terminan de vaciar.

Las buenas demostraciones son mucho más efectivas que las explicaciones innecesariamente largas. Si el entrenador no es capaz de hacer demostraciones sobre un cierto aspecto técnico es mejor que recurra a un palista que sí sea capaz de realizarlas. El entrenador debe llevar siempre consigo un silbato y utilizarlo para atraer la atención de los palistas. Es importante recordar que el entusiasmo e interés del entrenador se contagiará a sus jugadores.



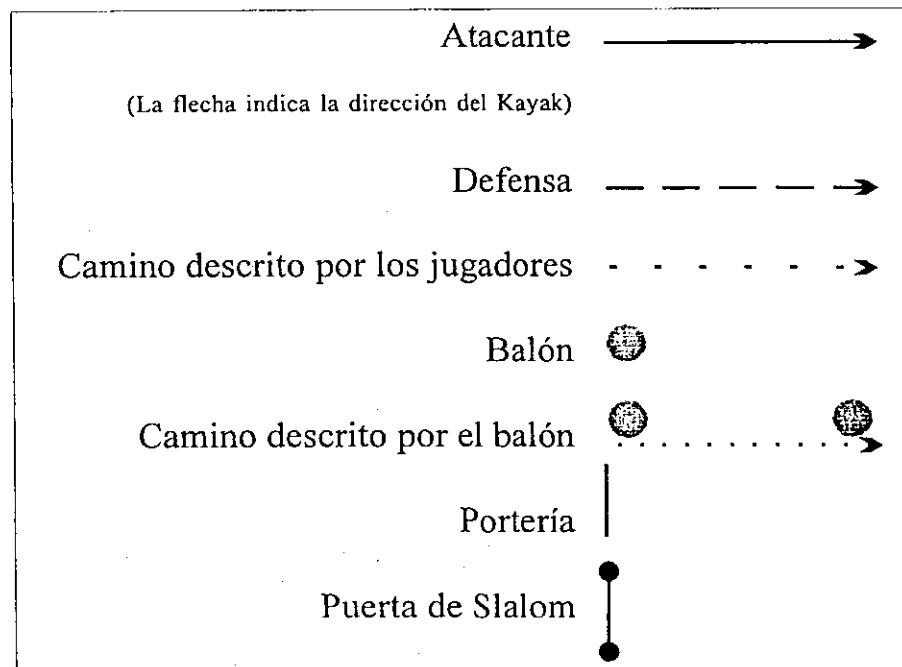


El entrenador debe tener un buen conocimiento del reglamento y de su interpretación para fomentar un juego correcto y limpio y disuadir el egoísmo, agresiones fuera de lugar y mal comportamiento deportivo.

Después de haber leído este manual espero que te encuentres animado con el deseo de comenzar a entrenar. No obstante elige a tus jugadores con cuidado. De esta forma evitarás comentarios como **¿cuándo podremos jugar un partido?** o **¡esto ya lo hicimos la semana pasada!** y probablemente evitarás un fracaso sonado.

El mejor grupo para que empieces a entrenar son jóvenes con su entusiasmo y con su poca o nula experiencia en Kayak-Polo. Los más complicados y menos cooperativos son los mayores que hayan jugado durante unos cuantos años, puesto que tienen una técnica básica correcta y están contentos con su nivel alcanzado. Ellos no están guiados por su ambición de llegar a ganar en el Crystal Palace. Los métodos de entrenamiento para estos jugadores deben ser modificados y puede llegar a ser que, en el interés de todos, convenga dejarles un poco a su aire y concentrarse en aquellos miembros del club que son más receptivos. Una cosa si es cierta, nunca habrá una escasez de jugadores; sin embargo existe una gran carencia de entrenadores.

## SÍMBOLOS EMPLEADOS EN LAS FIGURAS



## SECCIÓN DE EJERCICIOS TÉCNICOS

### ACTIVIDADES PRELIMINARES (Calentamiento)

#### 1. JUEGO DE «ALCANZAR Y TOCAR» o «TU LA LLEVAS»

Estos juegos se pueden realizar de muchas formas. Se pueden jugar por parejas o en grupos más grandes. El **toque** puede realizarse con la piragua, una mano, la pala, una esponja, o cualquier otro objeto (nunca el puño ni el codo).

Se puede determinar que los jugadores tengan derecho a defenderse de la pelota o de la esponja empleando su pala.

El lugar donde haya que realizar el **toque** también puede ser diverso: en el cuerpo, en el casco, en la embarcación, etc.

La ventaja de este juego consiste en que supone un comienzo agradable para un entrenamiento y al mismo tiempo permite a los palistas que vayan llegando incorporarse paulatinamente al entrenamiento.

#### 2. EJERCICIOS LIBRES

Este tipo de calentamiento ofrece a los palistas la oportunidad de calentar según sus preferencias y necesidades: con o sin pelota, de manera individual o formando pequeños grupos e incluso ejercitando técnicas que se emplean en el Kayak-Polo.

#### 3. CALENTAMIENTO ORGANIZADO

Este es un calentamiento dirigido por el entrenador y consiste en una secuencia de ejercicios de paleo con o sin pelota. El objetivo es calentar todos los músculos que se emplean en el Kayak-Polo y prepararse así para la sesión de entrenamiento.



## **DRIBBLING (Autopase)**

### **EJERCICIOS SIN PALA**

En muchos de los siguientes ejercicios (dribling, pases, etc.) el entrenador puede determinar que se realicen sin pala por uno o más motivos de los que se enumeran a continuación:

1. El nivel de técnica con pala es generalmente bajo y se alcanza un nivel más alto de perfeccionamiento sin palas.
2. Cabe un número mayor de palistas en un espacio restringido.
3. Los ejercicios sin pala requieren un mayor nivel de concentración sobre la exactitud y precisión de los pases.
4. Cualquier error se resalta más si se impide el uso de la pala.
5. Mejora el tacto del balón (y las técnicas de manejo del barco con las manos).

### **CONSEJOS TÉCNICOS**

La última palada antes de coger la pelota debe asegurar que la proa esté apuntando en la dirección del autopase que se va a realizar.

La pelota debe ser levantada claramente antes de poder ser lanzada.

Es importante aprender a driblar con ambas manos.

Los ejercicios siguientes pueden ser realizados con o sin pala, con un balón para cada jugador o en forma de relevos.

---

**D.1 Ejercicio**

Una pelota por jugador. Partiendo de un extremo de la piscina, lanzar el balón hacia delante, palear hasta él (manteniendo el barco recto) y lanzar el balón nuevamente.

---

**Puntos clave**

Mantener el barco derecho. Levantar el balón claramente antes de lanzarlo.

---

**Variaciones**

Distancia del autopase. Altura del lanzamiento. Mano que efectúa el lanzamiento.

---

**D.2 Ejercicio**

Una pelota por cada jugador. Como en D.1. salvo que la trayectoria del barco es libre (por toda la piscina).

---

**Puntos clave**

Hay que asegurarse de que el barco se encuentre en la dirección del autopase que queremos realizar.

Driblar y remar hacia los huecos que existan.

---

**Variaciones**

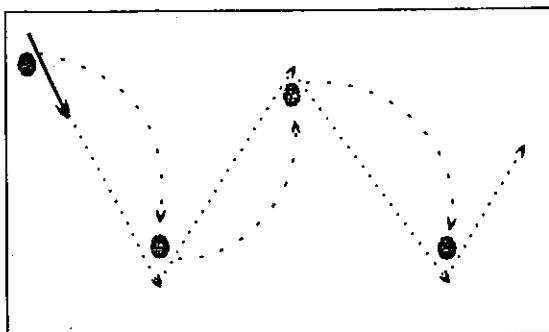
Como en D.1. Retirar una pelota de la piscina en un determinado momento.

Aquellos jugadores que se van quedando sin balón, persiguen a los otros palistas.



### D.3 Ejercicio

Una pelota por jugador. El palista lanza la pelota en diagonal a unos 8m, palea hacia el exterior de la pelota y al llegar a ella gira 90° por medio de una palada de incidencia manteniendo la bañera cerca de la pelota. La pelota vuelve a ser lanzada, ahora en la otra dirección y el movimiento se repite.



#### Puntos clave

El lanzamiento debe ser preciso.

Mientras giramos entorno a la pelota debemos mantenerla cerca del cubrebañeras. Lanzar el balón cuando se haya alcanzado con el barco la dirección del autopase.

#### Variaciones

Distancia

### D.4 Ejercicio

Como en D.3., pero paleando hacia la pelota y girando por el interior de la pelota por medio de una retropalada circular.

#### Puntos clave

Palear directamente hacia el balón.

La retropalada circular colocará la bañera cerca de la pelota.

#### Variaciones

Distancia

Para ejercicios de autopases con oposición ver la sección Partidillo.

## PASES

### CONSEJOS TÉCNICOS

Los buenos pases son esenciales si un equipo pretende mantener la posesión de la pelota el tiempo suficiente como para aumentar sus posibilidades de marcar.

El pase debe realizarse siempre con una mano y es necesario aprender a recibir también con una sola mano. De esta forma la otra mano queda para el control de la pala.

El mejor pase que se puede dar es aquel que es suficientemente alto como para sobrepasar las palas de los contrarios y cae al agua delante del barco de nuestro compañero o a los lados (siempre lejos de los defensas), o bien aquel pase que se puede atrapar fácilmente. Pases que son muy horizontales y fuertes son difíciles de controlar y deben ser empleados únicamente cuando sea necesario realizar un pase rápido. Los jugadores deben ser habilidosos.

Si el jugador al que pretendes realizar el pase se encuentra estrechamente marcado, el pase debe realizarse al lado más alejado del defensor.

Ten cuidado de que el balón no bote sobre la cubierta de un kayak de tu propio equipo.

Pases hacia atrás (balón en el agua)

1. Presiona el balón hacia abajo al mismo tiempo que haces girar la pelota hacia delante llevando la mano hacia la parte delantera de la pelota.

De esta forma nos ayudamos del antebrazo para agarrar la pelota. Antes de realizar el pase es necesario levantar la pelota del agua.

2. Coge la pelota como si fueses a realizar un pase hacia delante, apóyala sobre la cubierta del barco a la altura de la rodilla, hazla rodar como en 1 pero ahora sobre el barco y lánzala hacia detrás.

Estos ejercicios pueden ser ejecutados con o sin pala.

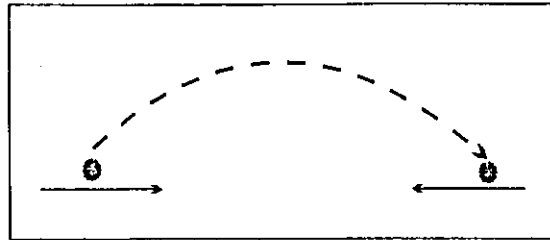


---

### P.1 Ejercicio

Una pelota para cada dos jugadores.

Estos se encuentran colocados uno en frente del otro.




---

#### Puntos clave

Pases con una sola mano. Recepción con una sola mano.

Cuando sea posible, la pelota debe ser cazada ligeramente por encima del hombro. Pases dirigidos a la mano del receptor. Las dos embarcaciones deben encontrarse enfrentadas.

---

#### Variaciones

Distancia, altura, velocidad. Mano que lanza.

Este ejercicio puede ser empleado tanto para pases hacia delante como para pases hacia atrás.

---

### P.2 Ejercicio

Una pelota por jugador. Este se encuentra situado frente al margen de la piscina. Lanza la pelota continuamente contra la pared (no debe tener ventanas).

---

#### Puntos clave

Lanzamientos con una sola mano. Recepciones con una sola mano cuando sea posible.

No permitas que el balón bote sobre tu piragua.

---

#### Variaciones

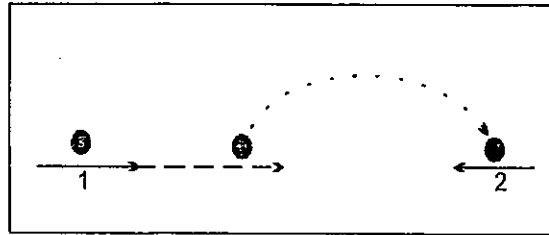
Distancia, altura, velocidad. Mano que lanza. Orientación del barco. Pases escorados hacia los lados o altos para ser recogidos con la pala.

Este ejercicio también se puede emplear tanto para pases hacia delante como hacia atrás.

### P.3 Ejercicio

Una pelota para cada dos jugadores.

El jugador 1 dribla una vez y pasa al jugador 2. 1 patea hacia atrás mientras 2 dribla y pasa de nuevo a 1, etc.



#### Puntos clave

Como en P.1. Además el dribling debe ser sólo de uno a dos metros.

#### Variaciones

Distancia, altura, velocidad. Mano que lanza.

### P.4 Ejercicio

Una pelota para cada dos jugadores que panean libremente por la piscina; realizan un dribling y pasan al compañero.

#### Puntos clave

Asegúrate de que una vez que has driblado te encuentras en la orientación correcta para efectuar el pase.

Observa a tu compañero antes de realizar el dribling. Mantener una distancia de unos 5 a 10m de separación.

#### Variaciones

Longitud del dribling, distancia entre los palistas, altura del pase, mano que efectúa el pase, pases dirigidos a la mano o al agua.

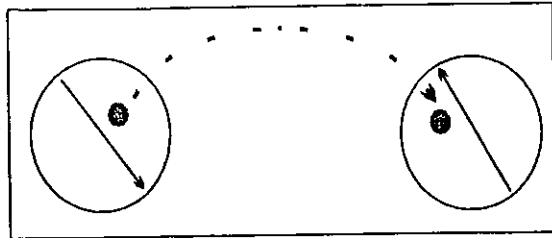




---

**P.5 Ejercicio**

Una pelota para cada dos palistas. Completa un giro en torno al centro de la embarcación a base de paladas y retropaladas circulares. Pasa y recibe mientras giras.




---

**Puntos clave**

No pierdas nunca de vista la pelota. Mantén la posesión de la pelota hasta que se produzca una buena oportunidad de pase (con la pelota en el agua si es necesario).

---

**Variaciones**

Distancia. Sentido del giro. Altura, velocidad, número de jugadores (3/4).

---

**P.6 Ejercicio**

Pases estacionarios como en P.1.

---

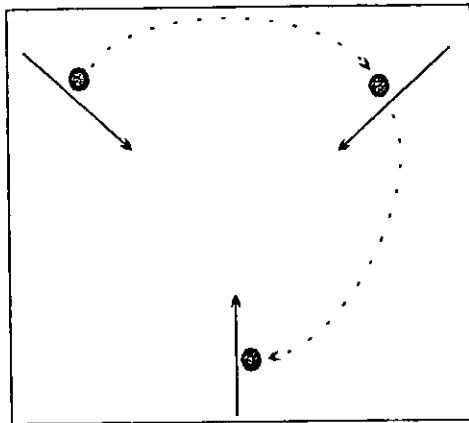
**Puntos clave**

Ver P.1.

---

**Variaciones**

Ver P.1.



---

### P.7 Ejercicio

Un balón por cada tres jugadores. Palean libremente por la piscina, driblan una vez y pasan (como en P.4.).

---

#### Puntos clave

Como en P.4. Además Hay que observar a los dos jugadores mientras driblamos y realizamos el mejor pase.

---

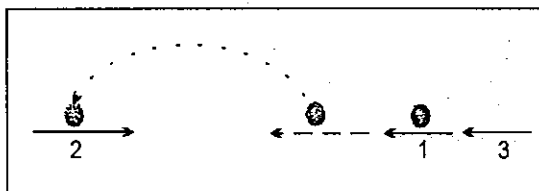
#### Variaciones

Ver P.4.

---

### P.8 Ejercicio

Una pelota para cada tres jugadores. 1 dribla y pasa a 2. 1 toma entonces el puesto de 2. 2 dribla y pasa a 3. 2 toma el puesto de 3.




---

#### Puntos clave

Lanzamientos y recepciones con una sola mano.

La pelota debe ser recibida ligeramente por encima del hombro.

---

#### Variaciones

Distancia del autopase. Distancia del pase. Mano que pasa. Altura y velocidad del pase. Número de jugadores.

---

### P.9 Ejercicio

Un balón para cada tres jugadores. Como en P.8. pero sin driblar.

---

#### Puntos clave

Como en P.8. Además nunca hay que perder de vista la pelota.

El pasador puede retener el balón antes de realizar el lanzamiento.

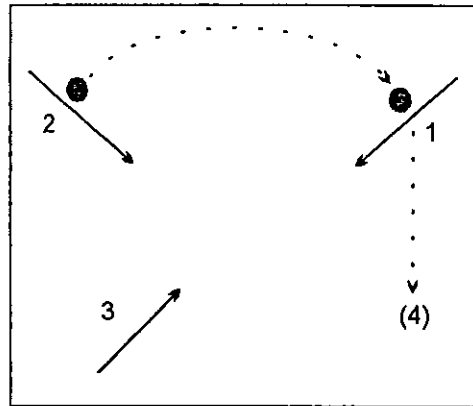


iones

Distancia. Mano que lanza. Altura, velocidad del pase. Número de jugadores.

### P.10 Ejercicio

Una pelota para cada tres jugadores. Los jugadores ocupan tres de las cuatro esquinas de un cuadrado imaginario. 1 pasa a 2 (ó a 3), y palea hasta la esquina del cuadrado que está vacía. El jugador que ha recibido el pase (2 ó 3) pasa al tercer jugador (3 ó 2 respectivamente) y palea a la esquina que está vacía.



**Siempre se realiza la misma rutina: Pasar y desplazarse a la esquina que está vacía.**

#### Puntos clave

Lanzamientos y recepciones con una sola mano. Comenzar despacio. Mantener la forma y situación del cuadrado.

#### Variaciones

Distancia, mano que pasa, altura y velocidad del lanzamiento.

### P.11 Ejercicio

Una pelota para cada cuatro o más jugadores. Los jugadores palean describiendo un círculo mientras se pasan la pelota. Un jugador dictamina mediante un grito el sentido y la distancia (nº de jugadores) del pase. Por ejemplo: 1 hacia delante, 2 hacia atrás, etc. La pelota debe ser atrapada por lo que el pase debe ser preciso.

#### Puntos clave

Mantener la proa cerca de la popa del barco anterior.

Pasa de manera precisa y exacta para que el balón pueda ser atrapado. Pasa y recibe con una sola mano.

#### Variaciones

Tamaño del círculo. Número de jugadores. Paleo hacia delante y hacia atrás. Pases hacia delante y hacia atrás. Pases 1 ó 2 hacia delante.

**Este ejercicio es un ejercicio muy difícil y debe ser realizado por palistas hábiles. Con palistas que tengan un bajo nivel el ejercicio será un completo desastre. Resulta un buen indicador del nivel real de habilidad del equipo.**

Para ejercicios de pases con oposición ver sección Partidillo.

# DISPAROS A PUERTA

## CONSEJOS TÉCNICOS

Tanto los pases como los tiros deben efectuarse con una sola mano y se pueden catalogar en dos grupos:

1. Tiros fuertes: son lanzamientos duros dirigidos directamente hacia la portería. La velocidad y la fuerza del lanzamiento son las armas para batir al portero.
2. Vaselinas: son lanzamientos elevados efectuados desde cualquier distancia cuyo objetivo es pasar por encima de la pala del portero y colarse por la zona más alta de la portería.

Cuando disparamos desde una distancia menor de 10 m los disparos fuertes deben dirigirse a las esquinas de la portería.

---

### T.1 Ejercicio

Un balón por cada jugador. Un ayudante se sitúa en el margen de la piscina. El jugador se sitúa frente al margen de la piscina y dispara hacia el ayudante que tiene las manos por encima de la cabeza.

El tiro debe ser lo suficientemente preciso como para que el ayudante sea capaz de atrapar la pelota con el mínimo movimiento de las manos y sin desplazar los pies. El ayudante devuelve la pelota al jugador.

---

### Puntos clave

Apuntar hacia las manos. Distancia mínima de 2m.

Disparos con una sola mano (cuidado con las ventanas, relojes, etc.)

---

### Variaciones

Distancia. Tiros fuertes o vaselinas. Mano que dispara. Disparar mientras se mantiene la pala con la otra mano, o con las dos manos libres.



---

## T.2 Ejercicio

Una pelota para cada pareja jugador - ayudante. Igual que en T.1. salvo que el jugador dribla a lo largo de una distancia de 15-20m antes de efectuar el tiro. El ayudante devuelve el balón lanzándolo a una distancia de 20m.

---

### Puntos clave

Ver T.1.

---

### Variaciones

Ver T.1.

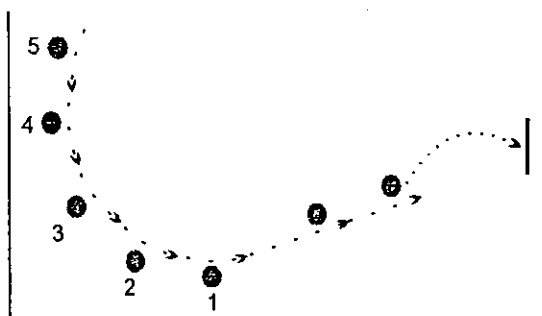
En los siguientes ejercicios el uso de unas cuantas porterías proporcionan un mayor número de tiros por jugador. (Asumiendo que la piscina es lo suficientemente grande).

---

## T.3 Ejercicio

Una pelota para cada uno.  
Una portería.

El jugador número 1 dribla hacia la portería y dispara. Recoge la pelota y se pone a la cola detrás del número 5.




---

### Puntos clave

Disparos con una sola mano.

A medida que vamos mejorando, realizamos los disparos desde una distancia mayor.

---

### Variaciones

Distancia del tiro. Tiro fuerte o vaselina. Mano que lanza. Dirección de entrada a la portería.

---

#### T.4 Ejercicio

Una pelota por cada jugador. 2 porterías. Como en T.3. pero con una portería en cada extremo de la piscina. Después de disparar, los jugadores esperan bajo la portería hasta que exista hueco para encarar hacia la otra portería y realizar un nuevo disparo.

---

#### Puntos clave

Ver T.3.

---

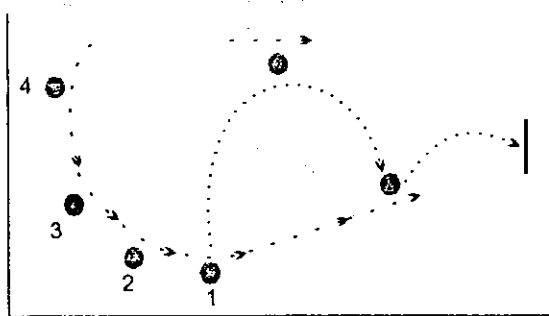
#### Variaciones

Ver T.3.

---

#### T.5 Ejercicio

Como en T.3. y T.4. salvo que los jugadores pasan a un jugador estático o a un ayudante situado en el margen de la piscina el cual les devuelve el balón y el palista dispara.



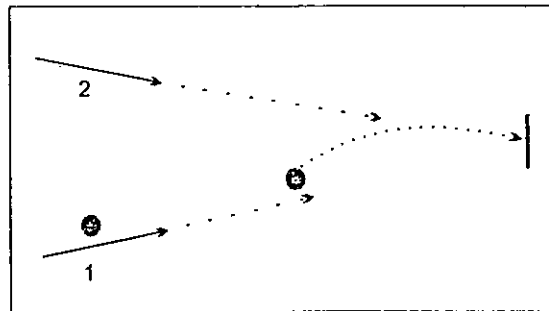

---

#### T.6 Ejercicio

Una pelota para cada dos jugadores.

Una portería. 1 dribla y dispara. 2 le acompaña y recoge su tiro.

Se intercambian los puestos.




---

#### Puntos clave

Disparar desde más lejos a medida que se va mejorando.

Driblar directamente hacia la portería y disparar con una sola mano.

---

#### Variaciones

Distancia y posición del disparo. Tiro fuerte o vaselina.

Mano que efectúa el tiro. Velocidad del dribling.

---

### T.7 Ejercicio

Una pelota para cada pareja. Una portería. Colocación igual que en T.6. 1 lanza al agua delante de 2. 2 recoge y pasa a las manos de 1. 1 dispara y 2 recoge. Se intercambian los papeles.

---

#### Puntos clave

El primer pase se dirige al agua justo en frente de 2.

El segundo se dirige a las manos de 1. El disparo se realiza con una sola mano.

---

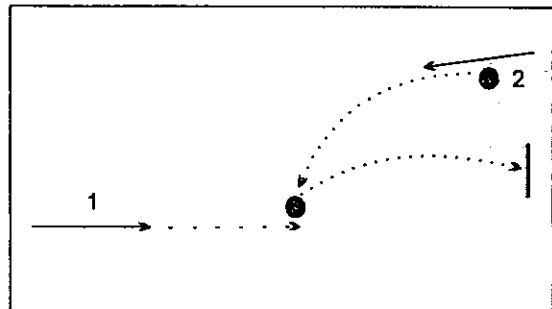
#### Variaciones

Distancia y posición del disparo. Tiro fuerte o vaselina. Mano que dispara. Velocidad del movimiento.

---

### T.8 Ejercicio

Una pelota, dos o más jugadores y una portería (ver fig.). 1 palea hacia la portería, recibe el pase de 2 y dispara. Recoge el balón y se intercambian los papeles.




---

#### Puntos clave

El pase debe ser preciso. El disparo se realiza con una sola mano.

---

#### Variaciones

Distancia y posición del punto de disparo.

Tiro fuerte o vaselina. Mano que dispara. Velocidad de la acción.

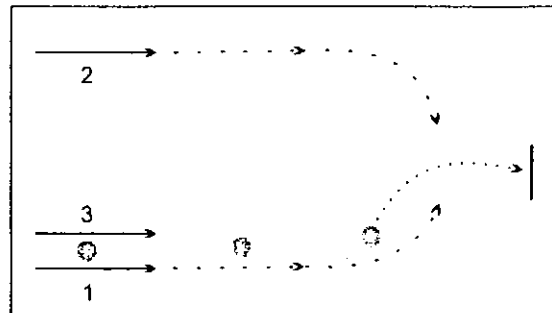
Tipo de pase: a las manos, al agua, alto o bajo, etc.

Pases desde la derecha y desde la izquierda.

## T.9 Ejercicio

Una pelota, tres o más jugadores y una portería.

1 dribla y dispara. 2 palea hacia la portería, recoge el balón y pasa a 3. 1 toma el puesto de 2, 2 toma el puesto de 3 y 3 toma el puesto de 1.



### Puntos clave

Comenzar despacio hasta que la rutina haya sido asimilada.

### Variaciones

Como en T.8. En el caso de ser cuatro o más jugadores utilizar dos pelotas.

Para ejercicios de lanzamientos a puerta defendida por un portero coloca un portero en los ejercicios T.3/4/5/6/7/8/9 debajo de cada portería.

Para ejercicios de lanzamiento a puerta contra un defensa:

1. Distribuye a los jugadores en parejas (uno hará de defensor y el otro de atacante)
2. Usa cualquiera de los ejercicios T.3/4/5/6/7/8/9
3. Los defensas desafían a los atacantes a intentar disparar.

Cuando comencemos a realizar este ejercicio, es conveniente que los defensas ofrezcan una baja resistencia.

Para ejercicios de disparo a puerta en una situación de juego ver sección Partidillo.





## DEFENSA DE LA PORTERÍA

### CONSEJOS TÉCNICOS

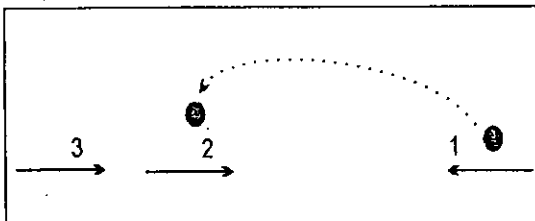
Casi todos los porteros juegan un papel atacante cuando su equipo se encuentra en posesión de la pelota. Frecuentemente adoptan una posición en torno a la línea del medio campo. En situación de defensa el portero se sitúa alrededor de 1m por delante de su portería.

La mayoría de las paradas se realizan con la cara interior de la cuchara. Una mano se coloca sobre la pértiga y la otra sobre la cuchara que queda abajo. Esta disposición permite al portero cubrir gran parte de la portería si no toda.

El objetivo es controlar la pelota para que caiga cerca de la piragua o despejarla lejos hacia los lados cediendo así un corner. Hay que evitar que la pelota salga rechazada hacia los atacantes puesto que éstos podrían volver a disparar y llegar a conseguir un gol.

#### D.P.1 Ejercicio

Tres jugadores, una pelota. Los jugadores se colocan a lo largo de una línea imaginaria, con una separación entre ellos de aproximadamente 6m. 1 y 2 se colocan frente a frente. 1 lanza el balón por encima



de la cabeza de 2, el cual trata de parar y controlar la pelota. Si lo consigue le devuelve el balón a 1 que lo intenta de nuevo. Si 2 no consigue parar el lanzamiento, se gira para colocarse frente a 3, el cual lanza el balón. Cambiar posiciones después de unos minutos.

#### Puntos clave

Deja pasar todos los balones que vayan altos, bajos, o demasiado escorados. Coloca la pala en línea con el tiro. Controla la pelota con el interior de la hoja superior o con la pértiga (para los tiros bajos). Usa suficiente fuerza como para parar el avance de la pelota pero no tanta como para que el balón vuelva rebotado al lanzador.

#### Variaciones

Altura, apertura (lanzamiento hacia los lados), velocidad, tiro fuerte o vaselina, distancia del punto de disparo.

---

**D.P.2 Ejercicio**

Como en **D.P.1.** pero el jugador 1 se encuentra a 15m de 2 y dribla para acercarse. Luego dispara.

---

**Puntos clave**

Ver **D.P.1.**

---

**Variaciones**

Ver **D.P.1.**

---

**D.P.3 Ejercicio**

La distribución es igual que en **D.P.2.** 1 dribla lo bastante lejos como para tentar a 2 a salir de la **portería** y disputar el balón. Si 1 gana la disputa pasa el balón a 3 y ocupa su puesto. 3 pasa a ser el jugador atacante. Si 2 gana la disputa le devuelve el balón a 1 y éste lo intenta de nuevo.

---

**Puntos clave**

El portero debe abandonar la **portería** sólo si está 90% seguro de que va a conseguir la pelota. Si no es así debe asegurarse de permanecer bajo el marco y no caer en la trampa, lo que permitiría al atacante un disparo a puerta vacía.

---

**D.P.4 Ejercicio**

Dos palistas, una pelota y una portería. 1 dispara a puerta, 2 trata de controlar el balón y devuelve a 1.

---

**Puntos clave**

Ver **D.P.1.** Intenta controlar la pelota cerca de tu piragua o bien despejarla a corner.

---

**Variaciones**

Altura, tiros hacia los lados, distancia, velocidad, tiro fuerte o vaselina. 1 dribla hacia la portería y dispara.

Para ejercicios de disparo a portería y de defensa de la misma emplea **T.3/4/5/6/7/8/9** colocando un portero bajo cada portería.

Para ejercicios de defensa de la portería en situación de juego ver sección Partidillo.



## MARCAJES

### CONSEJOS TÉCNICOS

Los marcajes más habituales en Kayak-Polo se realizan hombre a hombre. Cada defensor es responsable de un atacante.

Existen tres objetivos esenciales en los marcajes:

1. Marca lo suficientemente pegado como para disuadir a los demás atacantes de pasar a tu hombre.
2. Intenta interceptar cualquier pase.
3. Cuando tu hombre tenga la posesión de la pelota, dificultale al máximo tanto los pases como el lanzamiento a puerta.

Para lograr estos tres objetivos el defensor debe estar colocado en la misma dirección y sentido que el atacante, y debe estar situado entre su portería y el contrario.

El defensor debe colocarse cerca del atacante especialmente en su propio campo. Sin embargo debe dejar el suficiente espacio entre las dos piraguas como para ser capaz de palear por ambos lados.

---

#### M.1 Ejercicio

Dos jugadores sin balón. Un jugador intenta palear para separarse del otro tanto como sea posible.

El segundo jugador trata de mantenerse lo más cerca posible. Las posiciones se cambian al sonido del silbato.

---

#### Puntos clave

Como atacante debes mantener vigilada la posición de tu pareja e intentar dejar alguna piragua entre tu embarcación y la de tu defensor.

De esta manera te encontrarás siempre protegido gracias al **bloqueo**.

---

#### Variaciones

El defensor, que actúa como perseguidor, realiza el **toque** montándose sobre la cubierta de popa o tocándola con la pala.

---

## M.2 Ejercicio

Dos palistas, sin balón. Uno de ellos intenta completar un largo de la piscina.

El otro jugador le marca y trata de realentizar su desplazamiento.

---

### Puntos clave

El defensor debe orientarse en la misma dirección. Además debe colocar su proa en frente del atacante.

Cuidado de no realizar obstrucción (Hay que ganar la posición)

---

### Variaciones

El defensa palea hacia atrás. Ambos palean al revés.

---

## M.3 Ejercicio

Palistas en parejas, sin balón.

Como en M.2. salvo que todos los atacantes comienzan a palear al mismo tiempo tratando de dejar atrás a sus defensores utilizando la barrera que crean otros barcos. (ver bloqueos)

---

### Puntos clave

Como en M.2. Además controla la posición de los otros barcos para no caer en un bloqueo.

Si sospechas que tu atacante va a hacerte un bloqueo mantente más cerca de la portería que en M.2.

---

### Variaciones

Como em M.2. Además es posible cambiar los marcajes si los atacantes se cruzan. Los defensores gritan ¡cambio!.



---

#### M.4 Ejercicio

Dos jugadores, una pelota. El jugador que tiene la pelota trata de mantener la posesión. El otro jugador trata de limitar sus movimientos y lucha por conseguir robarle el balón. Se aplica la regla de los cinco segundos. Se considera que el balón ha salido si toca el margen de la piscina.

---

#### Puntos clave

Los defensores deben **empujar** al contrario hacia los márgenes de la piscina o arrinconarles en las esquinas. Tener cuidado con los bloques de los que el atacante se pueda ayudar.

---

#### M.5 Ejercicio

Dos jugadores y una pelota. El jugador que posee el balón intenta driblar desde un extremo de la piscina hasta el contrario. El otro jugador (situado a unos 7m al inicio del ejercicio) le marca intentando conseguir la posesión de la pelota y forzándole a retroceder.

---

#### Puntos clave

Como en los ejercicios anteriores. Además trata de mantenerte entre tu portería y el contrario y presionarle para conseguir la posesión de la pelota. Emplea todo tipo de maniobras con la piragua para echarle atrás y empujale siempre que sea posible.

---

#### M.6 Ejercicio

Jugadores en parejas, una pelota. Como en M.5. salvo que **todos** los atacantes comienzan al mismo tiempo a intentar perder sus marcadores con ayuda de otros barcos.

---

#### Puntos clave

Observa la posición de los demás jugadores.

En caso de sospechar que vas a sufrir un bloqueo, mantente siempre entre tu portería y el atacante.

---

#### Variaciones

Si los atacantes se cruzan, los defensores cambian sus marcajes a la voz de **¡cambio!**.

Para ejercicios de marcajes en una situación de juego ver sección Partidillo.

## MANEJO DE LA PALA

### CONSEJOS TÉCNICOS

La pala está siendo utilizada cada vez más en el control de la pelota y en los pases. La ventaja de ser capaz de «jugar» la pelota cuando ésta se encuentra fuera del alcance de los brazos es obvia. Se debe tener cuidado en no «batear» el balón. Tan sólo se puede desviar o lanzarla con «un latigazo».

Para levantar la pelota fuera del agua con la pala, se presiona el balón hacia abajo con la cara exterior de la cuchara. Asimismo se desliza sobre la pelota hacia delante o hacia atrás. Entonces se gira la pala para permitir que el balón ruede y se suba a la cuchara.

Este movimiento debe ser suave y sin golpear la pelota. La pelota debe ser sumergida lo suficiente como para que el balón se eleve claramente sobre el agua y debe hacerse rodar lo suficiente como para que se monte sobre la cuchara.

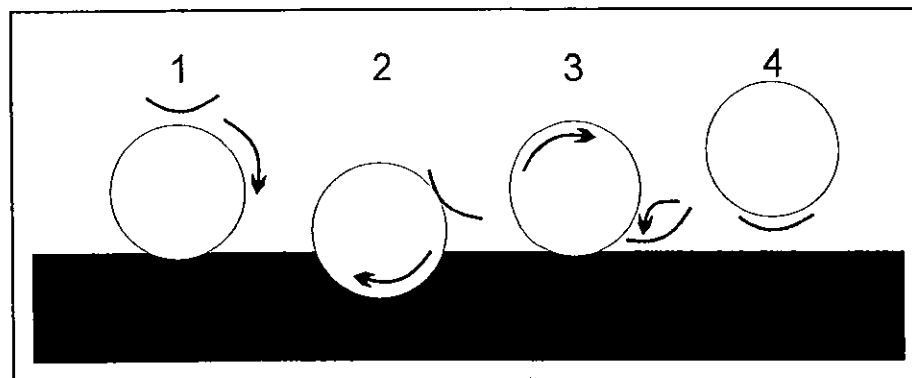
Las palas con hojas semejantes a una cuchara son mejores que las de hojas curvas. Las palas de hojas totalmente planas dificultan enormemente la acción.

Si se pretende lanzar la pelota hacia delante, Hay que rodar la pala hacia atrás.

Si se pretende lanzar la pelota hacia detrás, Hay que rodar la pala hacia delante.

---

Presiona hacia abajo y desliza la pala hacia delante o hacia atrás.



Gira la pala para permitir que la pelota ruede sobre la cara interior de la cuchara.



---

**M.P.1 Ejercicio**

Una pelota por cada jugador. El palista coloca la pelota a su lado y a una distancia de 1m de la bañera, coge el balón con la pala y lo lanza al aire. Repetir el ejercicio continuamente.

---

**Puntos clave**

Ver figuras 1 a 4. La pelota debe encontrarse totalmente sobre la hoja de la pala antes de ser lanzada al aire.

---

**Variaciones**

Posición relativa del balón respecto al barco. Desliza la pala hacia delante y hacia atrás. Por la izquierda y por la derecha. Intenta recoger la pelota con la pala, cuando ésta descienda.

---

**M.P.2 Ejercicio**

Una pelota para cada jugador. Palear suave hacia la pelota, elevarla y remar hacia delante.

---

**Puntos clave**

Desliza la pala sobre el balón hacia atrás. Lanza la pelota sólo cuando se encuentre totalmente sobre la cuchara.

---

**Variaciones**

Lanza hacia arriba o hacia el lado contrario de la proa. Velocidad, longitud y altura del lanzamiento. Por la izquierda y por la derecha.

---

**M.P.3 Ejercicio**

Una pelota para cada jugador.

Palear suavemente hacia la pelota, recogerla y driblar hacia atrás. Girar y volver a comenzar.

---

**Puntos clave**

Desliza la pala sobre la pelota hacia delante.

---

**Variaciones**

Velocidad, longitud, altura. Por la izquierda y por la derecha.

---

**M.P.4 Ejercicio**

Una pelota para cada jugador.

Palear libremente por la piscina driblando la pelota con la pala de diversas maneras.

---

**Puntos clave**

Ver ejercicios anteriores.

---

**Variaciones**

Ver ejercicios anteriores.

---

**M.P.5 Ejercicio**

Una pelota para cada pareja de jugadores.

Los palistas se encuentran estáticos. Se pasan la pelota entre ellos empleando únicamente la pala.

---

**Puntos clave**

Controlar la pelota con la pala o con la mano.

---

**Variaciones**

Distancia, altura y velocidad del pase. Orientación de las embarcaciones. Por la izquierda y por la derecha.

---

**M.P.6 Ejercicio**

Una pelota para cada dos jugadores. Palear libremente por la piscina. Driblar con la pala una vez y pasar con la mano.

---

**Puntos clave**

Asegúrate de que una vez has driblado estás orientado en la dirección correcta para realizar un buen pase. Mantener una separación entre los palistas de unos 5 a 10m.

---

**Variaciones**

Longitud del dribling. Distancia entre los palistas. Altura del pase.





---

**M.P.7 Ejercicio**

Como en M.P.6. salvo que el dribling se realiza con la mano y el pase con la pala.

---

**Puntos clave**

Ver M.P.6.

---

**Variaciones**

Ver M.P.6.

---

**M.P.8 Ejercicio**

Como en M.P.6. salvo que tanto el dribling como el pase se realizan con la pala.

---

**Puntos clave**

Ver M.P.6.

---

**Variaciones**

Ver M.P.6.

---

**Para más ejercicios de manejo de pala ver secciones anteriores sustituyendo el pase con la mano por un pase realizado con la pala (cuando sea posible).**

**Para ejercicios de manejo de pala en situación de juego ver sección Partidillo.**

## BLOQUEOS

Un bloqueo ocurre cuando un jugador atacante impide a un defensor proseguir su camino, creando así espacio libre para otro atacante.

Existen dos tipos de bloqueos:

1. Un atacante (A1) marcado estrechamente por un defensor pasa cerca de otro atacante (A2) que actúa de pantalla. El defensor topa con el bloqueo y el atacante A1 queda libre.
2. Un jugador atacante (A2) se encuentra estacionario entre un compañero (A1) y su defensor. Cuando el atacante A1 se desplaza alejándose de esa zona, el defensor se encuentra bloqueado por (A2).

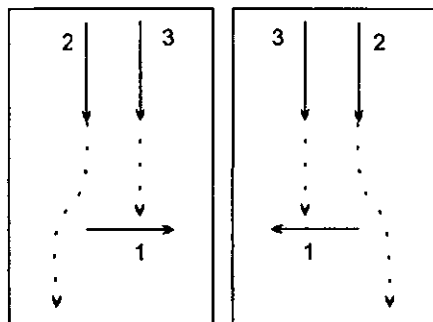


---

**B.1 Ejercicio**

Tres jugadores sin balón.

1 (bloqueo) se situado de lado. 2 (atacante) palea hacia 1 pasando muy cerca de él. 3 (defensor) topa con 1 y 2 queda libre de marcaje.




---

**Puntos clave**

Si el defensor está a la izquierda del atacante, éste debe modificar su trayectoria hacia la derecha en el último momento y así pasar por la derecha del bloqueo (A).

El movimiento es análogo en el caso de que el defensor se encuentre a la derecha del atacante (B). Cuando comencemos a realizar este ejercicio el defensor debe actuar de manera pasiva.

---

**Variaciones**

Dirección de acercamiento hacia el bloqueo.

---

**B.2 Ejercicio**

Tres jugadores, una pelota.

Como en B.1. salvo que 2 pasa la pelota a 1 antes de comenzar el movimiento. 1 devuelve el balón a 2 una vez que esté libre.

---

**Puntos clave**

Ver B.1.

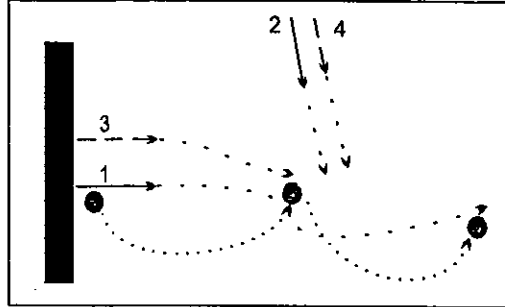
---

**Variaciones**

Ver B.1.

### B.3 Ejercicio

Cuatro jugadores, una pelota. 1 y 2 son atacantes. 3 y 4 son defensas. 2 palea hacia la posición indicada en la figura y recibe el pase de 1. 1 palea hacia 2 como si fuera a pasar por su popa, pero en el último instante modifica su dirección para pasar por delante de 2. 3 topa con 2. 2 devuelve el balón a 1 una vez que ha quedado libre.



#### Puntos clave

Cuando comencemos a practicar este ejercicio los defensores deben actuar de manera pasiva.

2 debe colocarse en medio del camino de 1. Los defensores se colocan siempre entre el atacante y su propia portería.

#### Variaciones

Posición de 2. Instante del pase de 2 a 1.

### B.4 Ejercicio

Cuatro jugadores, una pelota. Los dos atacantes palean libremente por la piscina mientras son marcados por los defensas.

Uno de los atacantes tiene permiso para palear con la pelota sobre su cubrebañeras. Pasa el balón a su compañero, le usa como bloqueo y recibe el balón una vez que ha quedado libre.

#### Puntos clave

Los defensores deben permitir a los atacantes moverse libremente y les marcan por el lado de la portería.

El atacante que recibe el pase y actúa de pantalla debe estar lo más estático posible en la trayectoria que va a seguir su compañero.

#### Variaciones

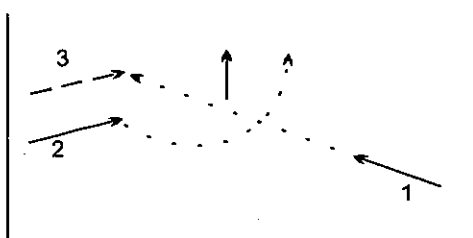
Dirección de acercamiento hacia el bloqueo. Instante del pase.



---

### B.5 Ejercicio

Tres jugadores, sin pelota. 2 se encuentra parado y está marcado por 3. 1 se acerca paleando y para en el lugar que se muestra en la figura. 2 se puede marchar puesto que 3 está bloqueado por 1.



#### Puntos clave

Los defensores marcan siempre por el lado de su portería. 2 está totalmente parado hasta que 1 alcanza la posición de bloqueo.

---

### B.6 Ejercicio

Tres jugadores, una pelota. Como en B.5., salvo que 1 pasa a 2 mientras se acerca a la posición de bloqueo. 2 recibe el balón y se escapa driblando gracias a que 3 está bloqueado por 1.

#### Puntos clave

Como en B.5. Además hay que tener en cuenta la regla de cinco segundos. 2 dribla cuando 1 ha alcanzado su posición.

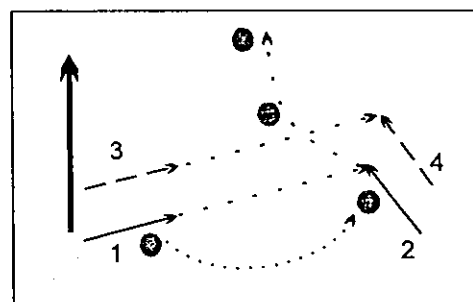
#### Variaciones

Instante del pase. La posición en la que 1 se coloca.

---

### B.7 Ejercicio

Cuatro jugadores, una pelota. 1 está parado y posee la pelota. 3 le marca por el lado de la portería. 2 palea libremente por la piscina marcado por 4. 2 frena en una posición que está en la diagonal hacia la portería. 1 pasa a 2 y palea hacia él para bloquear a 4. 2 se marcha driblando. 4 está bloqueado por 1 y por 3.



#### Puntos clave

Ver B.6.

#### Variaciones

Ver B.6.

---

## B.8 Ejercicio

Cuatro jugadores, una pelota. Los dos atacantes palean libremente por la piscina mientras son marcados por los defensas.

Un atacante lleva la pelota sobre su cubrebañeras. Su compañero frena y recibe el balón. Una vez que ha recibido el balón, el otro atacante le realiza un bloqueo para que pueda quedar libre.

---

### Puntos clave

Los defensores deben estar situados siempre entre su portería y el atacante al que cubren.

El atacante que recibe el balón debe estar situado en una diagonal hacia la portería y no comienza a driblar hasta que su compañero no le haya hecho el bloqueo. Recordar la regla de los cinco segundos.

---

### Variaciones

Instante del pase. Longitud del pase. Distribución sobre el agua.



## RESISTENCIA, FUERZA Y FORMA FISICA

Cuando la fatiga se presenta el nivel de ejecución decae. Un equipo en malas condiciones físicas no va a ser capaz de mantener el necesario nivel de destreza.

Por el contrario, un equipo en buenas condiciones físicas va a ser capaz de desarrollar tanto técnicas individuales como de grupo hasta el final y va a ser capaz de reaccionar más rápidamente en el partido.

Los ejercicios que se dan a continuación ayudan a mejorar la condición física pero un buen entrenador debe planear toda sesión de entrenamiento para poner a prueba la resistencia de sus jugadores haya o no trabajo específico sobre la forma física.

Para mejorar la forma física es necesario un elemento de competición.

---

### F.F.1 Ejercicio

Los jugadores palean continuamente a lo ancho de la piscina. Un ancho hacia delante y otro hacia atrás. Completar 10/20 anchos.

---

### Puntos clave

**Frenar** antes de golpear con el margen de la piscina. Es necesario acolchar los barcos y comprobar la protección.

---

### F.F.2 Ejercicio

Como en F.F.1., salvo que en cada ancho realizamos un giro de 360° grados.

---

**F.F.3 Ejercicio**

Los jugadores se alinean con su popa pegada a un extremo de la piscina.

Al oír el silbato esprintan hasta el extremo opuesto, frenan y vuelven marcha atrás al punto de salida. Completar 6-8 spints.

---

**Puntos clave**

Si la primera palada se va a realizar por la derecha, el barco debe estar orientado hacia la derecha. Las primeras paladas son más cortas.

Es necesario inclinarse ligeramente hacia delante para mantener la proa baja.

---

**F.F.4 Ejercicio**

Describir paleando una figura en 8 a lo largo y ancho de la piscina. (Resulta un ejercicio adecuado para paladas de incidencia y circulares, así como para comienzos de sprints.)

---

**Puntos clave**

Todas las paladas deben ser hacia delante, no debemos utilizar retropaladas. Intentar pasar cerca de la popa del palista anterior en el cruce.

---

**Variaciones**

Cambiar el sentido.

---

**F.F.5 Ejercicio**

Palear lateralmente un ancho manteniendo la pelota al lado de la embarcación. Completar 8-10 anchos.

---

**Puntos clave**

Mantener la pelota al lado de la bañera variando el ángulo de la piragua.

---

**Variaciones**

Mantener la pelota en la parte delantera o en la parte posterior mientras recorremos el ancho.





---

**F.F.6 Ejercicio**

Girar continuamente alrededor del balón. 6 giros en cada sentido.

---

**Puntos clave**

Palada circular por el lado exterior, palada de incidencia o palada lateral en el interior para mantener la pelota cerca de la bañera.

---

**F.F.7 Ejercicio**

Dos jugadores con o sin pelota.

Jugar un continuo juego de alcanzar y tocar. Intentar dar con vuestra proa o con la pala en la parte posterior del barco del contrario.

Una vez que le has alcanzado, se intercambian los papeles.

---

**Puntos clave**

Ayúdate de otros barcos para realizar un bloqueo y protegerte así de tu pareja.

---

**Variaciones**

Emplear una pelota para realizar el «toque».

Los ejercicios F.F.1. - F.F.5. se pueden realizar en forma de relevo si el número de palistas y el tamaño de la piscina así lo requieren.

Para lograr una buena forma física es necesario trabajar en grupos reducidos.

## EJERCICIOS ADICIONALES

### A) EJERCICIOS PARA CONTROLAR LA PELOTA CON LA PIRAGUA

1. Girar en torno a la pelota (ver F.F.6.)
2. Palear lateralmente con la pelota (ver F.F.5.)
3. Empujar la pelota con la proa del barco. (ver E.A.1.)

---

#### E.A.1 Ejercicio

Los jugadores desplazan la pelota desde un extremo de la piscina hasta el opuesto usando **únicamente** la proa de la embarcación (no la banda). Se puede recorrer largos o anchos.

Para terminar se empuja la pelota contra el margen de la piscina.

---

#### Variación:

Empujar el balón libremente por la piscina intentando alcanzar otros balones y lanzarlos lejos mientras retienes la posesión del tuyo.

### B) EJERCICIOS DE FORCEJEOS

---

#### E.A.2 Ejercicio

Dos jugadores se encuentran en paralelo. Uno de ellos tiene la pelota en el agua en su lado exterior.

En cuanto este palista retira una de sus manos de la pala para recoger la pelota, el otro trata de empujarle.

El primer palista trata de lanzar el balón verticalmente **sin que se le moje el pelo.**



---

### E.A.3 Ejercicio

Tres jugadores, una pelota. Dos jugadores se colocan en paralelo con una separación de 1m. El tercer jugador lanza el balón en la dirección en la que están los dos jugadores.

En ese momento los jugadores pelean por la pelota. El ganador pasa a ser el lanzador. Comenzar siempre desde la posición de dos jugadores en paralelo.

## C) EJERCICIOS PARA ESPRINTAR Y RECOGER LA PELOTA

---

### E.A.4 Ejercicio

Los jugadores se alinean con la popa pegada a los extremos de la piscina. El entrenador (E) se coloca en el margen de la piscina, hace sonar su silbato y lanza el balón al centro de la piscina.

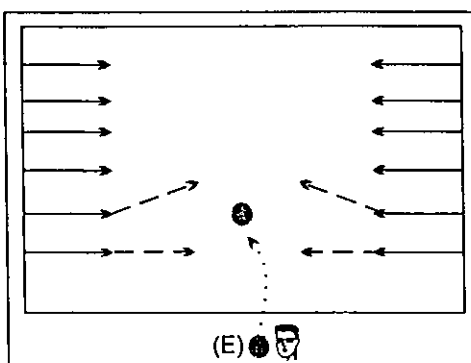
Los dos jugadores que se encuentran más cercanos a él esprintan y luchan por el balón. El ganador devuelve el balón al entrenador y ambos se colocan al final de la cola.

---

### E.A.5 Ejercicio

Igual que en E.A.4 salvo que ahora son dos los palistas que salen de cada lado.

Uno de ellos trata de hacerse con la pelota mientras que el otro va en su apoyo: para recibir un pase o para defender en caso de perder la pelota.



## PARTIDILLO

### A) JUEGOS DE POSESION

Es muy importante que cualquiera que sea el tipo de juego que realiza el equipo que está en posesión de la pelota éste sea capaz de realizar unos cuantos pases antes de perder el balón.

Por ello, cuando realizamos ejercicios con principiantes, es costumbre colocar a un jugador adicional en el lado de los atacantes (p.ej.: 2 contra 1 ó 3 contra 2).

Muchos ejercicios son simplemente ejercicios de posesión de la pelota sin incluir disparos a puerta.

Por ejemplo: ¿cuántos pases puedes realizar antes de perder la posesión de la pelota?

#### PT.1 Ejercicio

El ejercicio de posesión de pelota más adecuado para los principiantes es el 2 contra 1 (ver Principios de un entrenamiento metódico).

Este ejercicio puede ser modificado teniendo en cuenta el nivel de los palistas.

#### PT.2 Ejercicio

Cuando realizamos el ejercicio de 3 contra 2, el entrenador puede ahorrar mucho tiempo en la organización de los grupos disponiendo que uno de los cinco jugadores participe siempre en el lado de los «3», mientras que los otros cuatro, que forman dos parejas, se van turnando cuando se produce un cambio de posesión de balón.

De esta forma, cualquiera de los jugadores puede pasar al **fijo** y siempre habrá tres atacantes (con balón) contra dos defensas (que tratan de arrebatárselo).



El ejercicio de 3 contra 4 se realiza de la misma manera, aunque con palistas más experimentados.

---

**PT.3 Ejercicio**

El ejercicio 1 contra 1 es un buen ejercicio para cualquier nivel: desde los principiantes, hasta los internacionales.

Todos ellos van a disfrutar con este ejercicio competitivo.

---

**PT.4 Ejercicio**

El ejercicio de 2 contra 2 demanda mucho esfuerzo e incluye todas las técnicas y habilidades explicadas en este manual (excepto disparos a puerta y defensa de la misma).

---

**PT.5 Ejercicio**

El ejercicio 3 contra 3 es la base de todos los ejercicios con balón. Con tres jugadores se puede construir una formación.

La disposición de los palistas será triangular. De esta forma el jugador que posea el balón tendrá la posibilidad de elegir el pase a realizar.

3 contra 3 incluye todas las técnicas referidas en este manual y además permite intentar realizarlas en una situación competitiva. Además permite practicar los bloqueos en grupos reducidos.

---

**PT.6 Ejercicio**

El ejercicio de 4 contra 4 requiere una gran superficie.

Debe ser realizado únicamente por palistas experimentados.

## B) EJERCICIOS QUE INCLUYEN ALGUNA FORMA DE MARCAR UN TANTO

Se puede incluir una dirección de ataque y un método de marcar en los ejercicios mencionados hasta ahora.

Básicamente existen tres tipos de métodos para conseguir un tanto:

---

### PT.7 Ejercicio

Al estilo del rugby: los jugadores marcan un tanto al depositar el balón en un lugar determinado de los extremos de la piscina. (Entre dos conos, o bien a lo largo de todo el extremo de la piscina)

Si no es posible marcar en el extremo de la piscina (borde elevado, etc) entonces se puede determinar que el tanto se consigue cuando un jugador llega a los últimos 3m con el balón controlado.

---

### PT.8 Ejercicio

Disparando a un ayudante que se encuentra en el margen de la piscina. Este debe coger la pelota por encima de su cabeza sin mover los pies.

---

### PT.9 Ejercicio

Disparando a una portería.

El caso ideal consiste en una portería de 1m x 1.5m; sin embargo también se puede emplear un aro o algo similar.

Se pueden realizar varias modificaciones si se dispone de una o más porterías.



---

**PT.10 Ejercicio**

Se coloca una portería sobre el centro de la piscina (sin red).

Cada uno de los equipos marca por cada uno de los lados.

El juego se realiza de manera continua salvo en el caso de tiros libres. Gana aquel equipo que logra llegar antes a cinco goles.

Es posible que sea necesario elevar la portería, de tal modo que los palistas no puedan impedir el lanzamiento a puerta apiñándose en el área cercana a la portería, o bien fijar como condición que los palistas deban alejarse 15m con respecto a la portería antes de realizar un ataque.

---

**PT.11 Ejercicio**

Se coloca una portería en uno de los extremos de la piscina.

Se realiza un juego de posesión. Una vez que un equipo ha conseguido encadenar un cierto número de pases, tiene derecho a tirar a puerta.

---

**PT.12 Ejercicio**

Se suspende una portería en uno de los extremos de la piscina.

Un equipo defiende la portería; el otro ataca.

Los atacantes tienen cuatro oportunidades de marcar.

Los defensores también tratan de marcar. Su método consiste en conseguir la posesión de la pelota y llevarla controlada hasta el extremo opuesto de la piscina.

Los tiros libres, saques de banda, corners, etc se realizan como en un partido real.

El balón se puede lanzar al centro de la piscina o bien entregarse a los atacantes en su medio campo.

---

**PT.13 Ejercicio**

Se coloca una portería sobre cada uno de los extremos de la piscina.

Este ejercicio puede consistir en un juego **completo** o bien se pueden restringir algunos aspectos. Por ejemplo: sin sprint inicial para conseguir el balón, sin permitir la defensa en zona, sin hacer uso de las palas, 4 contra 5, sin driblar, sin permitir el uso de la pala en el control y lanzamiento de la pelota, etc.

**C) «BAT TAG» POR RICHARD TRIM**

Es un juego para introducir a los palistas en el Kayak-Polo pero sin contacto.

Los equipos pueden estar formados por 4, 5 ó 6 jugadores dependiendo de la superficie que podamos emplear.

Este juego está diseñado para piscinas o para áreas delimitadas dentro de una superficie abierta.

El objetivo es desarrollar la mayoría de las técnicas empleadas en el Kayak-Polo, exceptuando la agresividad del contacto y los vuelcos.

Cada equipo tiene el balón por un tiempo de 5 minutos. Su forma de marcar consiste en golpear al cuerpo de un adversario. El balón debe ser lanzado o pasado dentro de los cinco segundos.

No se concederá como tanto cuando se golpea al mismo adversario que recibió el último gol si el balón no ha sido pasado al menos tres veces.

El equipo que es atacado puede defender su cuerpo con la pala desviando los lanzamientos del equipo contrario.

Se deben jugar los cinco minutos sin interrupciones salvo que se produzca una infracción o juego peligroso.

Las infracciones se penalizan modificando los cinco minutos de posesión, ya sea añadiendo o restando tiempo.

Si es necesario el juego puede detenerse en el caso de que algún jugador haya volcado.





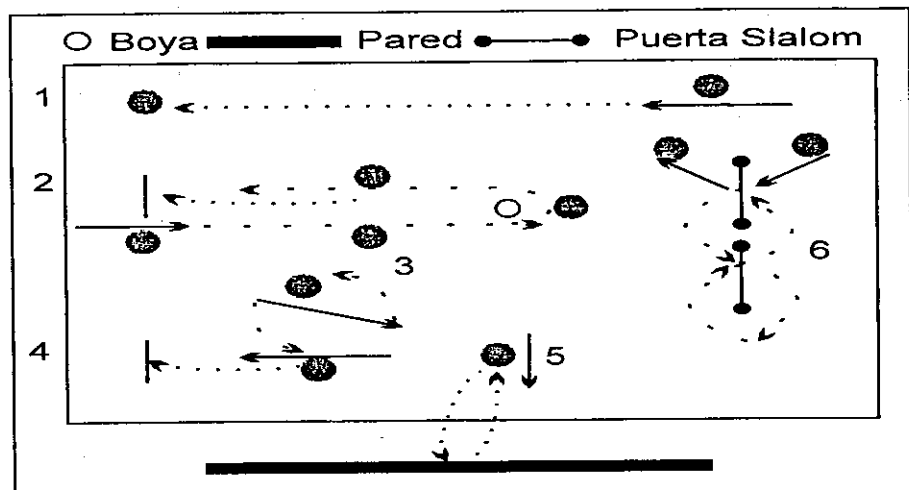
## VALORACION DE LA EJECUCION

Es importante ser capaz de evaluar el nivel de ejecución en cada etapa del proceso de aprendizaje. Se puede tomar como referencia para cada jugador la mejor marca que haya hecho anteriormente. También es muy importante contrastar el nivel de cada palista con el de los demás jugadores.

Esta valoración se puede realizar fácilmente con algunas de las técnicas de Kayak-Polo. Con otras resulta mucho más difícil.

El test de técnicas y habilidades que se muestra a continuación permite realizar una comparación del nivel de un palista con respecto al de los demás. Si se realiza de nuevo tras un cierto tiempo se puede medir la mejora.

### TEST DE TECNICAS DE Kayak-Polo



1. **Lanzamiento** Se realiza un lanzamiento de máxima distancia con cada mano. Gana aquel que obtenga el mejor total.
2. **Dribling y Disparo** Se dribla alrededor de la boya (ver figura) y se dispara. Gana aquel que lo realice en el menor tiempo.
3. **Giros sobre el propio eje** Se realizan 4 giros completos en cada uno de los sentidos. Al finalizar hay que colocar el balón sobre el cubrebañeras. Gana aquel que lo realice en el menor tiempo.
4. **Disparos a portería** Se realizan 10 disparos desde una distancia de 6m. Gana aquel que consiga más tantos.

5. **Lanzamientos hacia delante y hacia atras** El palista se sitúa frente a la pared.

Lanza y recibe 6 veces; gira y realiza 6 lanzamientos y recepciones pero ahora de espaldas. Al finalizar hay que colocar el balón sobre el cubrebañeras. El mejor tiempo gana.

6. **Slalom** Describir un 8 driblando el balón através de las puertas. Se penaliza con 5 seg. si la pelota, el barco, la pala o el cuerpo tocan la puerta.

El ganador de cada una de las pruebas recibe 10 puntos, el segundo 9 puntos, etc.



## EJEMPLOS DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO

### PRINCIPIANTES - UNA HORA

---

#### 1. Calentamiento

5 min. Tú la llevas por parejas. El cazador debe tocar la parte posterior del barco del adversario con su pala. Cuando se produce el contacto se intercambian los papeles.

---

#### 2. Dribling

7 min. Una pelota para cada jugador. Palear libremente por la piscina mientras se dribla pero sin emplear para ello la pala. Hay que asegurarse de que la embarcación se encuentra en la dirección en la que queremos realizar el dribling. Distancia del dribling 1 - 3m.

---

#### Variaciones:

Mano que realiza el dribling. 8 min. Como en la rutina anterior pero empleando la pala. Se puede incluir un elemento de competición. Por ejemplo: carrera sobre dos largos

---

#### 3. Pases

5 min. Una pelota para cada dos jugadores. Estos se colocan uno en frente del otro. Realizar pases hacia la mano (sin pala). Es importante realizar los pases con una sola mano. La recepción debe efectuarse ligeramente por encima del hombro.

---

#### Variaciones:

Distancia. 10 min. Palear libremente por la piscina. Driblar una vez y pasar. Emplear la pala. Hay que asegurarse de que la embarcación se encuentra en la dirección correcta para realizar el pase después de haber efectuado el dribling.

Distancia. Se puede incluir un elemento de competición. Por ejemplo: carrera por parejas sobre una distancia de dos largos.

---

#### 4. Disparos a portería (D.P.1 y D.P.2)

7 min. Una pelota para cada pareja de jugadores. Uno de ellos se coloca en el margen de la piscina con los brazos extendidos hacia arriba. El jugador que se encuentra en el agua dispara hacia las manos del ayudante, el cual debe coger la pelota sin mover sus pies.

Puntos clave: apuntar hacia las manos del ayudante; lanzar con una sola mano; en el momento del disparo hay que estar orientado hacia la portería.

---

##### Variaciones:

Distancia. 8 min. Como en la sección anterior salvo que los palistas driblan a lo largo de una distancia de 15m antes de lanzar. El ayudante lanza el balón a unos 15m y se repite de nuevo.

---

##### Puntos clave:

Apuntar hacia las manos del ayudante; lanzar con una sola mano; en el momento del disparo hay que estar orientado hacia la «portería».

---

##### Variaciones:

Distancia (entre 15 y 20m)

---

#### 5. Partidillo (PT.1)

10 min. Tres jugadores, un balón y sin palas. 2 contra 1 (ver Principios de un entrenamiento metódico). Hay que conseguir realizar 10 pases seguidos.

---

##### Puntos clave:

Pasar y desmarcarse. Pases precisos.

---

##### Variaciones:

Ver Principios de un entrenamiento metódico



## NIVEL INTERMEDIO - UNA HORA

---

### 1. Calentamiento

5 min. Los jugadores se colocan por tríos, una pelota por cada grupo. Palear libremente por la piscina. Driblar y pasar.

---

### 2. Pases P.8

10 min. Un balón para cada tres jugadores. Estos se colocan en tres de las cuatro esquinas de un cuadrado imaginario. El jugador que posee el balón pasa a uno de sus compañeros y palea hasta la esquina que estaba libre. El que recibe pasa al tercer jugador y se desplaza hasta la esquina libre. Siempre se realiza la misma rutina: pasar y palear hacia la esquina que está libre.

---

#### Puntos clave:

Pases y recepciones con una sola mano. Al comienzo es preferible realizar el ejercicio despacio. Los jugadores deben mantener la posición y forma del cuadrado.

---

#### Variaciones:

Distancia entre los barcos. Altura del pase. Mano que efectúa el pase.

---

### 3. Forcejeos

10 min. Una pelota para cada tres jugadores. Dos de ellos se encuentran situados en paralelo con una separación de 1m. El tercer jugador lanza el balón en la dirección en la cual se encuentran sus compañeros. Estos palean y luchan por la pelota. El ganador toma el puesto del lanzador. No se debe lanzar el balón hasta que los dos palistas estén en paralelo.

---

#### Puntos clave:

Cuando se produce el encontronazo de la dos piraguas que están luchando por el balón, los jugadores deben palear exclusivamente por el lado exterior. Deben emplear paladas circulares para empujar al otro palista y así alejarle del balón.

---

#### Variaciones:

Distancia del lanzamiento.

---

#### 4. Marcajes

10 min. Grupos de tres jugadores con un balón. 2 contra 1. El jugador **mareado** trata de marcar al jugador que va a recibir el pase, no al que lo va a realizar.

---

##### Puntos clave:

Mantente en línea entre el jugador que va a realizar el pase y el que lo va a recibir. No pierdas de vista la pelota. Los jugadores de los extremos han de estar en continuo movimiento.

---

#### 5. Disparos a puerta

10 min. Dos jugadores, una pelota, una portería. Los jugadores se encuentran situados en el extremo opuesto de la piscina, a unos 20m. 1 pasa el balón al agua, frente a 2 y palea hacia la portería esperando la devolución. 2 pasa a las manos de 1, el cual dispara. 2 recoge la pelota y se intercambian los papeles.

---

##### Puntos clave:

El primer pase va dirigido al agua. El segundo va dirigido hacia las manos. Los pases y el tiro a puerta se deben realizar con una sola mano.

---

##### Variaciones:

Distancia de salida. Rapidez de la ejecución del movimiento.

---

#### 6. Partidillo

15 min. Seis jugadores, una pelota. 3 contra 3.

---

##### Puntos clave:

Emplear todas las técnicas practicadas durante la sesión. Marcajes hombre a hombre.



## NIVEL AVANZADO - UNA HORA

---

### 1. Calentamiento

5 min. Tres jugadores, una pelota. Palear libremente por la piscina mientras se van pasando el balón. El jugador que posea el balón, sólo deberá driblar en el caso de que no pueda realizar un buen pase.

---

### 2. Manejo de la pala

10 min. Dos jugadores, una pelota. Palear libremente por la piscina. Driblar una vez con la pala y pasar con la mano.

---

#### Puntos clave:

El dribling debe llevar al barco a la orientación correcta para poder hacer un buen pase. Mantener una separación de entre 5 y 10m.

---

#### Variaciones:

Longitud del dribling. Distancia entre los barcos. 5 min. Como en el ejercicio anterior salvo que el dribling y el pase se realizan con la mano mala o con la pala pero nunca con la mano más hábil.

---

#### Puntos clave:

Ver ejercicio anterior.

---

#### Variaciones:

Ver ejercicio anterior.

---

### 3. Partidillo

10 min. Juego de posesión del balón 2 contra 2. Los pases deben hacerse con la mano «mala» o con la pala. La mano hábil se puede emplear para driblar.

---

#### Puntos clave:

El jugador que posee el balón debe mantener la posesión del mismo hasta que tenga una buena opción de pase. Aquel que espera recibir un pase debe trabajar duro para desmarcarse y ofrecer así una buena opción de pase.

---

### 4. Partidillo

15 min. Juego de posesión del balón 4 contra 4. Se aplican todas las reglas.

---

#### Puntos clave:

Es vital mantener la posesión de la pelota. La dirección del desplazamiento es un aspecto secundario.

---

### 5. Partidillo

15 min. Dos equipos de cuatro jugadores. Una portería situada en un extremo de la piscina. Un equipo defiende, el otro ataca. Los atacantes disponen de cuatro posibilidades de marcar. Los defensores tratan de conseguir la posesión de la pelota y tratan de **marcar** driblando el balón hasta el otro extremo de la piscina. Los tiros libres, corners, etc se realizan de manera normal. El balón se puede lanzar al medio como en el caso de un saque inicial, o puede entregarse a uno de los equipos.

---

#### Puntos clave:

Los atacantes deben concentrarse en mantener la posesión de la pelota. Deben aprovechar la superioridad para obtener buenas oportunidades de disparo. (4 contra 3 + portero)

---

#### Variaciones:

Los defensores pueden jugar sin portero. De esta manera son capaces de marcar a todos los atacantes. Deben marcar estrechamente a los atacantes ya que éstos dispondrán de una puerta vacía en el caso de que uno de ellos logre desmarcarse.





## SITUACIONES DE PELOTA MUERTA

Salvo en los casos en los que un tiro libre, saque de portería, etc. se realice rápidamente, cualquier situación de pelota **muerta** permite tanto a los atacantes como a los defensores reorganizarse.

Los defensores tienen la oportunidad de recuperar sus posiciones de defensa.

Los atacantes tienen la posibilidad de modificar su distribución sobre el campo mediante movimientos predeterminados para:

1. Conseguir una cómoda posesión de la pelota.
2. Establecer buenas oportunidades de disparo a portería.

Por todo ello es necesario practicar los saques de falta, saques de banda, saques de portería, corners y penaltis. No obstante en el caso de que se pueda obtener una clara ventaja como consecuencia de un saque rápido, ésta debe ser la principal prioridad.

Una buena defensa va a presionar al equipo que va a realizar el saque con el fin de que cometa algún fallo. Siempre es mejor realizar un buen pase independientemente de su dirección y longitud, que dar un pase precipitado y que sea fácilmente interceptable.

Las siguientes pautas pueden servir de ayuda para afrontar un saque de falta.

1. El palista que va a realizar el saque debe estar colocado en la dirección en la cual pretende realizar el pase (corners y saques de banda).
2. No se debe sobrecargar la zona del pase con excesivos jugadores. Los atacantes deben descongestionar dicha zona llevándose defensores consigo.
3. La principal prioridad no consiste en avanzar en la dirección de ataque, sino en mantener la posesión de la pelota. Si es necesario, es preferible palear hacia tu propia portería para así crear hueco para poder realizar un buen pase.

## EJERCICIOS EN TIERRA

Se pueden practicar un gran número de técnicas fuera del agua. El entrenador puede organizar un calentamiento e incluso una sesión de entrenamiento de técnica fuera del agua a realizar durante los minutos previos a la entrada al agua. A continuación se dan unos ejemplos.

### PASES

Se pueden realizar muchos ejercicios distintos de pases tanto para un sólo jugador (lanzando contra una pared - de pie o sentado) como para 2 o más jugadores (pasándose entre ellos - de pie, sentados, con una sola mano, con ambas manos, hacia delante, hacia detrás, «mareo», etc.).

### DISPAROS A PORTERÍA

Cuando se realizan pases largos o disparos a puerta resulta conveniente colocarse en una posición que sea lo más parecida posible a la posición que se adopta dentro del barco. Para ello se puede emplear un taburete o una banqueta. El lanzar contra una pared permite realizar un ejercicio continuado e ininterrumpido que no es posible conseguir sobre el agua.

### TRABAJO CON LA PALA

La pelota se puede recoger y lanzar con la pala desde el suelo de la misma forma como se realiza desde el agua.

Los palistas pueden estar sentados, arrodillados o en cuclillas mientras realizan el ejercicio de manera individual o en grupos.

### CONDICION FISICA

Muchos palistas reconocen el beneficio que supone el entrenamiento con pesas, realizando circuitos, carreras, etc. El entrenamiento de todo deporte que incluya un esfuerzo físico o trabajo con pelota, debe mejorar la condición física de los jugadores así como la coordinación de las manos y tacto del balón.

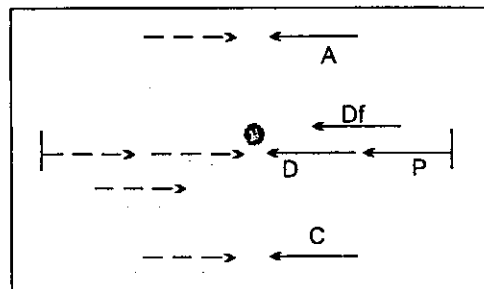


## FORMACIONES Y TACTICAS DE EQUIPO

Las figuras y las descripciones breves de cada una de las demarcaciones que se dan a continuación no pretenden ser unas reglas fijas, sino unas directrices muy generales.

### AL COMIENZO

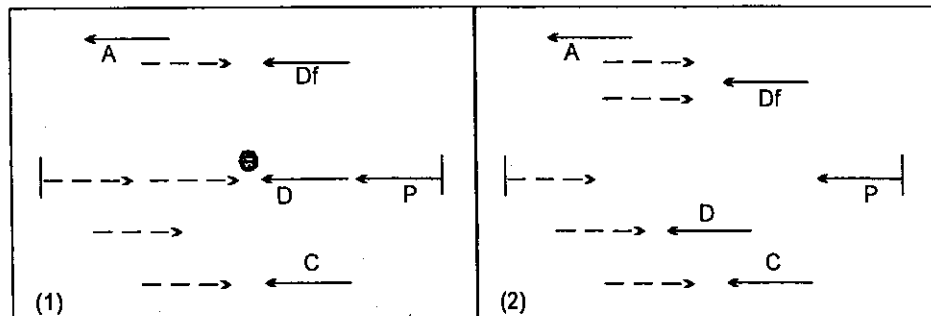
- D - Delantero
- A - Alero
- C - Centrocampista
- Df - Defensa
- P - Portero



### Marcajes en defensa

- C debe marcar al primer jugador contrario situado en su banda.
- A marca al primer contrario situado en su banda.
- D marca al defensa del equipo contrario.
- Df cubre al delantero del equipo contrario.
- P permanece defendiendo su portería.

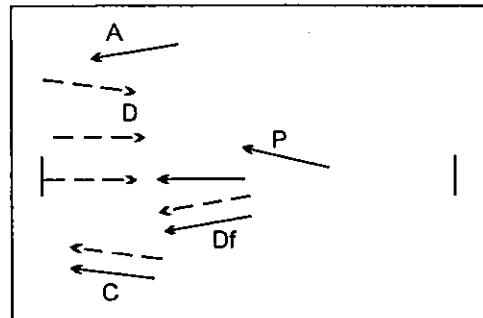
Si A es incapaz de cubrir a su hombre debido a que ha avanzado demasiado pensando que D iba a conseguir la posesión de la pelota, entonces Df debe cubrir al alero contrario que ha quedado libre. D pasa a cubrir al delantero del equipo contrario. (1)



Los problemas surgen si D se dedica a cubrir al defensa contrario y A pierde a su hombre.

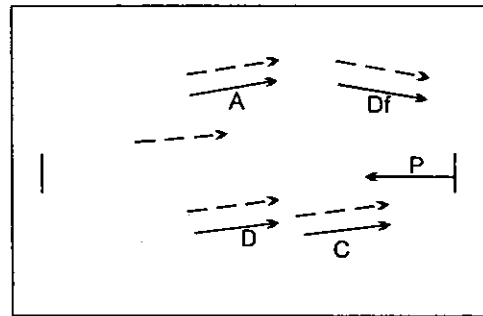
En ese caso Df tendría que cubrir a dos palistas. (2)

## POSICIONES EN ATAQUE

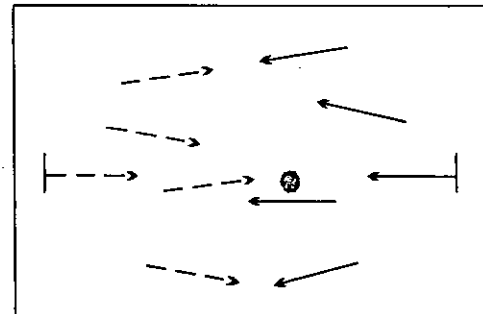


## POSICIONES USUALES EN DEFENSA.

### MARCAJE HOMBRE A HOMBRE



## POSICIONES EN LA REANUDACION



Los consejos que se anuncian a continuación dan por hecho que tu equipo dispone a un portero bajo la portería cuando está en situación de defensa.

## PORTERO



Cuando defiendas debes mantenerte siempre bajo tu portería mientras el equipo contrario tenga la posesión de la pelota.

Cuando atacas debes subir hasta la línea del medio campo mientras tu equipo tenga la posesión de la pelota. Nunca debes sobrepasar al primer defensor del equipo contrario salvo que estés cubierto por un compañero.

## **DEFENSA**

Cuando defiendas debes marcar a tu hombre manteniéndote en todo momento entre el contrario y tu portería.

Cuando ataques debes subir para apoyar a los delanteros. Sin embargo, nunca debes avanzar demasiado (salvo que estés cubierto por un compañero) por si cambiase la posesión de la pelota.

## **CENTROCAMPISTA**

Cuando defiendas debes marcar a un contrario colocándote siempre entre tu portería y el adversario. Debes estar atento para subir al ataque en cuanto cambie la posesión de la pelota.

Cuando ataques debes apoyar a los delanteros, realizar los saques de falta y saques de banda.

## **ALERO Y DELANTERO**

Cuando defendáis, en el caso de que el equipo contrario juegue con el portero adelantado, son tres los jugadores que debéis cubrir entre dos. Aseguraros de que ninguno de ellos pueda sobrepasaros.

Cuando atacéis debéis buscar espacios en el medio campo contrario, manteneros en movimiento, disparar cuando os encontréis en una buena situación de disparo y estar preparados para volver a defender cuando cambie la posesión de la pelota.

## **EN GENERAL**

No te metas en un forcejeo cuando hay muchas posibilidades de que salgas perdiendo. Reacciona rápidamente al sonido del silbato (si dudas de qué equipo posee la pelota entonces defiende). Realiza un juego amplio y oxigenado en ataque y no dejes huecos en defensa.

Trata de mantener dos jugadores por detrás del balón mientras atacas. Trabaja duro, lucha con fuerza y energía por los balones pero siempre de manera deportiva.

## **ALGUNAS CONSIDERACIONES ADICIONALES**

Básicamente existen dos tipos de ataque:

1. **Contrataque:** Los defensores consiguen la posesión de la pelota y tratan de marcar antes de que el equipo contrario pueda defender su portería.

2. **Ataque construido:** Es un ataque más lento en el cual los cinco jugadores tratan, mediante su buena colocación y pases, de hacer salir a cuatro defensas. El objetivo consiste en conseguir que uno de los atacantes obtenga una buena posición de disparo.

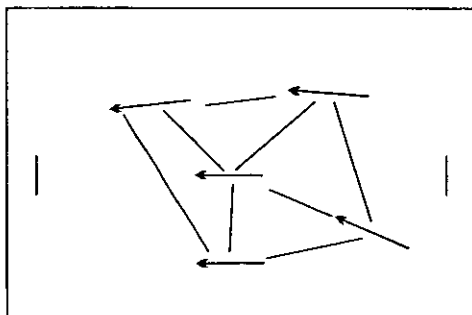
En el ataque siempre se deben emplear cinco jugadores. El portero ayuda en la creación de la jugada. Cuando obtiene una posición de disparo y tiene la posibilidad de marcar, uno de los defensores se va a ver obligado a dejar a su hombre para entrar al portero. Cuando esto ocurre, uno de los atacantes queda libre y si consigue recibir la pelota, sólo tendrá que batir al portero.

Cuando se defiende contra un ataque de cinco jugadores, uno de los defensores más adelantados debe cubrir a dos jugadores: al portero y a otro más. Esta no es una tarea sencilla. El defensor debe tratar de mantener a los dos jugadores a los que está marcando tan cerca uno del otro y tan lejos de la portería como sea posible.

En el ataque, debes mantener una posición relativa a tu marcador tal que seas capaz de recibir un pase. De esta forma el jugador que tiene el balón, siempre tendrá cuatro posibles opciones para elegir. Nunca debes perder de vista al balón.

Es mejor mantener cierta profundidad en la distribución de los jugadores que no atacar todos en línea. Con esta disposición se forman un gran número de triángulos. Los palistas deben estar separados una distancia de entre 10 y 15m.

**Recuerda:** Se marcan un mayor número de goles como resultado de los errores del equipo contrario que por buen uso de las pelotas muertas.



## DEFENSA EN ZONA

En la defensa en zona, dos o más jugadores de campo ayudan al portero en la defensa de la portería. Deben permanecer lo suficientemente cerca de la portería. De esta forma se obtienen dos resultados:

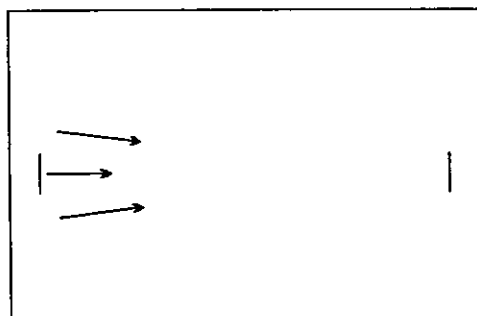
1. Los lanzamientos a puerta se deben realizar desde una distancia mayor que la que desearían los atacantes.
2. Todo tiro debe sobrepasar como mínimo a dos palas para obtener un tanto.

Los jugadores situados en defensa en zona tienen cuatro tareas:

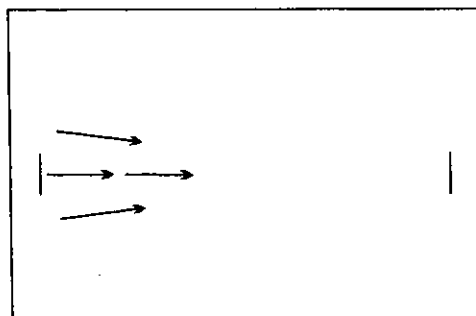
1. Mantener una posición defensiva y no ser desplazados de dicha posición.
2. Intentar impedir que los atacantes penetren en la zona.
3. Interceptar cualquier tiro que se produzca.
4. Cambiar su disposición de defensiva a atacante lo más rápidamente posible.

Se pueden adoptar varias distribuciones distintas:

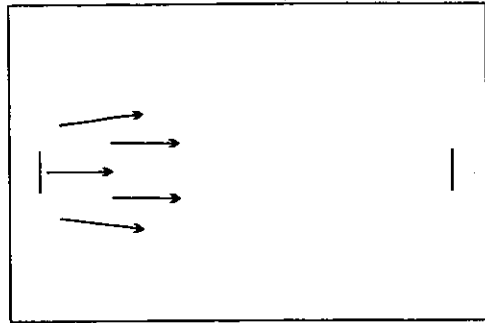
1. Portero + 2 jugadores de campo



2. Portero + 3 jugadores de campo



### 3. Portero + 4 jugadores de campo



La distribución más empleada en Gran Bretaña consiste en un portero + 3 jugadores de campo (ver 2.).

Esta distribución da libertad al quinto jugador para tratar de conseguir la pelota y prepararse para realizar un contragolpe en cuanto cambie la posesión de la pelota.



## COMO SUPERAR LA DEFENSA EN ZONA

Sin duda alguna la mejor forma de superar la defensa en zona consiste en driblar y pasar el balón a un jugador que se encuentre en una buena posición de disparo antes de que la defensa pueda adoptar la distribución de defensa en zona (Contragolpe).

Para ello se necesitan reacciones rápidas, buenos pases y frecuentemente tiros a puerta muy precisos efectuados desde grandes distancias.

Una vez que la defensa en zona se ha colocado existen varias opciones posibles:

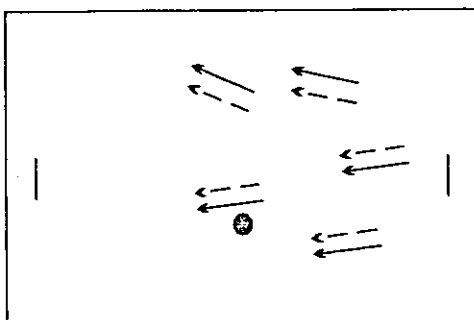
1. Tentar a la defensa a salir del área (y así deshacer la zona) realizando pases alrededor del área.
2. Colocar uno o dos jugadores dentro de la zona y dirigirles muchos pases.
3. Como en 2. Disparar a portería aprovechando los huecos creados por los jugadores que se han introducido en la zona.
4. Sobrecargar uno de los lados de la zona para conseguir superioridad frente a los defensas. Por ejemplo, dos jugadores atacantes contra un solo defensor zonal.

Recuerda siempre mantener al menos dos jugadores lejos de la zona contraria en posición defensiva, para que sean capaces de defender en caso de un contragolpe.

La mayoría de los tiros del equipo atacante van a ser interceptados por el equipo defensor gracias a lo cual van a conseguir la posesión de la pelota.

## PRESION DE CINCO HOMBRES (SIN PORTERO)

Cada vez es más frecuente ver a equipos que juegan sin portero tanto a la hora de defender como a la hora de atacar. La ventaja de jugar con este sistema consiste en la posibilidad de cubrir a todos los adversarios. Si la defensa está bien organizada nunca habrá un jugador atacante capaz de realizar un tiro a puerta sin oposición de un defensa.



La desventaja consiste en que en el caso de que un atacante consiga dejar atrás a su marcador y reciba la pelota se va a encontrar con la portería vacía.

Equipos fuertes se pueden beneficiar si emplean este sistema contra equipos de principiantes tanto en piscinas pequeñas como en piscinas grandes.

También puede resultar beneficioso emplear este sistema cuando se enfrentan dos equipos fuertes en una piscina grande. Emplear este sistema en una piscina pequeña puede suponer un grave riesgo, ya que los jugadores contrarios son capaces de disparar a puerta como mínimo desde la línea de medio campo.

Los equipos principiantes no deben emplear este sistema, ya que frecuentemente van a cometer errores y ésto se va a traducir en encajar goles continuamente.

Para conseguir una buena presión de cinco hombres cada uno de los defensores debe entregarse totalmente siguiendo las pautas del sistema y debe ser capaz de mantenerse junto a su hombre como si estuviese pegado.

La presión de cinco hombres se debe realizar a partir de un saque de portería del equipo rival con todos los defensas situados en el medio campo rival y cuando se dispone de unos segundos para poder organizarse. Hay que colocarse entre el atacante y nuestra portería y quedarse «pegado» a él. No se debe permitir que el equipo contrario obtenga una posesión cómoda y hay que luchar por cada pelota. Hay que cuidarse de los bloqueos y estar preparado para intercambiarse los palistas a los que debemos marcar.



Si tu hombre no ha recibido todavía la pelota debes tratar de dificultar al máximo que la reciba. De esta forma el jugador que posee la pelota tiene menos posibilidades de jugar la pelota y es más probable que pierda la posesión.

Recuerda que el equipo contrario puede realizar un cambio y volverte loco con tu marcaje. El jugador al que marcas puede salirse del área de juego por el corner izquierdo y un sustituto puede entrar por el corner derecho.

## COMO SUPERAR UNA PRESION DE CINCO HOMBRES

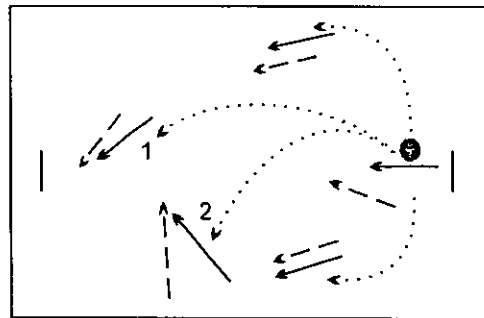
### HOMBRES

Para superar una presión de cinco hombres ejercida tras un saque de portería, se deben seguir los siguientes pasos:

1. Distribuir a dos jugadores a los lados más allá de la línea del medio campo. De esta forma conseguimos abrir y oxigenar el juego.
2. Lanzar el balón al agua al lado del barco del atacante. Lógicamente el pase debe caer al lado contrario de donde está el defensor.
3. Apoyar al hombre que ha recibido el balón ofreciéndole varias opciones de pase.
4. Se pueden emplear bloqueos.
5. Se pueden realizar tiros desde larga distancia.
6. Los defensores pueden volverse locos si empleamos a los suplentes para sustituir a los jugadores que se encuentran cercanos a la línea de gol.

1 Mejor pase.

2 Segundo mejor pase.



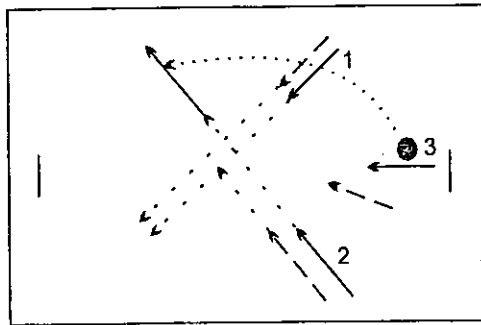
## JUGADAS DE PIZARRA

A medida que el nivel de juego del Kayak-Polo vaya aumentando, las jugadas de pizarra van a tener cada vez más importancia. A continuación se enuncian algunos ejemplos de jugadas de pizarra que han sido empleadas por los Tigres de Luton y por la Escuadra de Gran Bretaña. Como entrenador debes idear y practicar tus propias jugadas de pizarra. Es posible que una jugada de pizarra funcione bien en los enfrentamientos contra un determinado equipo, pero que no resulte tan efectiva contra otros.

Aún cuando una de tus jugadas no parezca efectiva y la acabes rechazando, te habrás beneficiado de ella al aumentar tu experiencia.

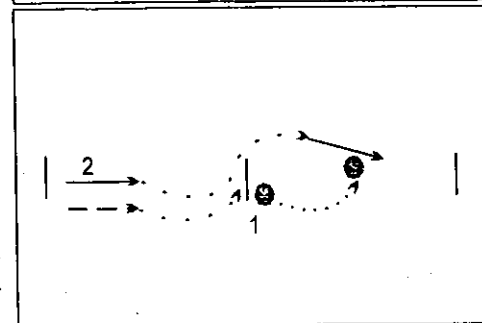
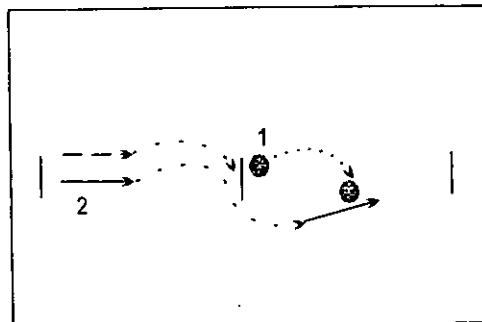
### SAQUE DE PORTERÍA

1 palea en diagonal hacia delante arrastrando a un defensor consigo. 2 palea en diagonal hacia delante, pero partiendo del extremo opuesto y tratando de pasar cerca de la popa de 1. De esta forma el defensor que marca a 2 topa con el bloqueo que forma 1 y así 2 queda libre para poder recibir el pase de 3.



### TIRO LIBRE

1 se encuentra situado perpendicularmente a la dirección de ataque y en posesión de la pelota. 2 palea en la dirección de ataque. Supongamos que 2 arrastra un defensor situado a su izquierda. En este caso 2 palea como si fuera a pasar por la izquierda de 1. Esta dirección permitiría a su defensor seguir pegado a él. Sin embargo, poco antes de que 2 llegue a la altura de 1, cambia su dirección para pasar así por la derecha. Su defensor queda bloqueado por 1. 2 está libre para recibir el pase de 1.

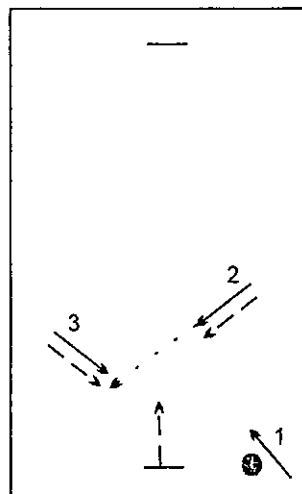


La maniobra es análoga si el defensor de 2 se encuentra a su derecha.

## CORNER

Esta jugada es válida cuando el equipo contrario emplea el sistema de presión de 4 hombres + portero.

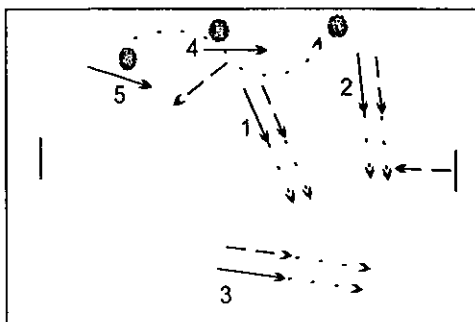
1 realiza el saque de corner. 3 se encuentra estático y sufre el marcaje de su correspondiente defensor. 2 palea hacia 3 de tal forma que coloca su proa justo delante de 3. El defensa que marca a 2 le sigue. 3 palea hacia el hueco creado por 2 y recibe el pase de 1. Los dos defensores asociados a 2 y 3 han quedado bloqueados por 2.



## SAQUE DE BANDA

Esta jugada es válida cuando el equipo contrario emplea el sistema de presión de 4 hombres + portero.

1, 2 y 3 palean hacia el lado contrario al que se va a realizar el saque. Arrastran a sus tres defensas. 4, que es el jugador que va a realizar el saque, tiene dos posibilidades: pasarse el balón a sí mismo (recorriendo 1m) y dirigirse con el balón hacia la portería contraria o pasar a 5 y sumarse al ataque. La opción a elegir depende de la posición del cuarto defensor.



## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL / PEQUEÑOS GRUPOS

Este programa fue preparado pensando en la escuadra de Gran Bretaña con el fin de ayudarles con un programa de entrenamiento que pudieran realizar al margen de las sesiones de entrenamiento de equipo.

No se pretendía que realizaran la totalidad del programa. Más bien era una guía para que ellos seleccionaran partes del mismo para ayudarles a mejorar sus puntos débiles y para ayudarles a mantener un nivel personal elevado en ciertas técnicas.

### NIVEL TIEMPO

#### FORMA FISICA

- |  |     |       |
|--|-----|-------|
| 1. Palar en un barco de slalom o Kayak-Polo. | 60% | 10min |
| 2. Palar describiendo un gran «ocho».        | 70% | 5min  |
| 3. Correr.                                   |     | 10min |

#### SPRINTS

- |   |     |      |
|---|-----|------|
| 1. Realizar 6 paladas y girar 180° (diversas modos)       | 90% | 1min |
| 2. Realizar 10 paladas, frenar y realizar 10 retropaladas | 90% | 1min |
| 3. Sprint de 10 ms a barco lanzado.                       | 90% | 1min |

#### DRIBLING

- |   |  |      |
|---|--|------|
| 1. Mano derecha, dribling corto, 2 paladas.   |  | 2min |
| 2. Mano izquierda, dribling corto, 2 paladas.   |  | 2min |
| 3. Mano alternativa, 3 paladas.   |  | 2min |
| 4. Zig zag. Driblar, palar hasta que la proa pase la pelota y entonces girar 90° y volver a realizar un nuevo dribbling. Realizar 5 paladas entre cada dribbling. |  | 2min |

3. El palista permanece quieto sobre el agua. Recoge la pelota con la pala, la lanza y la recoge con la pala. Variar el lado y el tipo de lanzamiento. 2min

4. Lanzar el balón con la mano contra la pared y recogerlo con la pala. 2min

Elige aproximadamente la mitad de los ejercicios de cada sección, escríbelos sobre una etiqueta adhesiva, colócala sobre el barco y ya estás listo para realizar la sesión de entrenamiento. Usa un reloj para controlar el tiempo de cada ejercicio.

Brian Barfoot - Julio 1990



## PASES I - TRABAJO INDIVIDUAL

1. Lanzar el balón, palear hacia él, cogerlo y lanzarlo en cualquier dirección salvo hacia delante. Se puede variar la distancia, la mano, la dirección, la altura y la velocidad (por ejemplo: tiros bajos y rápidos) 2min
2. 1 pelota (piscina) 2 pelotas (superficies abiertas). Lanzamientos largos (20m). Si se emplean dos balones se debe comenzar con una separación entre ambos de 10m. 4min

## PASES II - PAREJAS/TRIOS

3. Palar en formación mientras se realizan pases. Variar la formación, la distancia, la velocidad, la altura, pases a la mano/al agua, etc. 10min
4. Palar en una zona restringida cambiando continuamente la dirección. Pases a la mano/al agua. 4min
5. Los palistas se sitúan a unos 20m. Variar la forma de recibir los pases. Por ejemplo: desde un lado, desde atrás, etc. 4min
6. Como en los ejercicios 1 a 3 salvo que se realizan de pie: parados o en movimiento.

## RECOGER/DISPARAR

1. Se necesita una pared. Se marca un blanco (con yeso o tiza). Se dispara desde una distancia de 5 a 10m y se atrapa / recoge el balón continuamente. Variar distancia, ángulo, tipo de disparo. Si se dispara desde una distancia de 10m se pueden emplear 2 ó 3 balones. 6min
2. Sostener el balón por encima de la cabeza y lanzarlo hacia arriba una distancia de 1 m de manera continuada. 1min
3. Colocarse de pie o sentado frente a una pared y realizar el ejercicio 1. 6min
4. Como en el ejercicio 2 salvo que el jugador se coloca de pie, sentado o realiza el ejercicio mientras camina.

## TRABAJO CON PALA



1. Como en los tres primeros ejercicios de dribbling pero empleando la pala.
2. Como en los ejercicios 1, 2 y 4 de pases pero empleando la pala.