

Waterpolo: Xavier Caballero

Xavier Caballero juga a waterpolo a Granollers. Ell és el meu cosí. Quan juguen jo sempre els vaig a veure i, quasi sempre guanyen. A vegades juguen torneigs molts difícils però lluiten per guanyar-lo.

Per practicar-lo cal tenir unes condicions físiques i mentals molt bones, perquè has de mantenir-te, nedar controlar la pilota i estar pendent dels teus companys.

Què és el Waterpolo?

El waterpolo és un esport que es juga entre dos equips amb 7 jugadors cadascun en una piscina olímpica. (vol dir que té 25 x 50 m). Els equips estan formats per tretze jugadors dels quals set participen en el joc i la resta són a la banqueta.



Piscina olímpica

La finalitat del joc és introduir la pilota a la porteria de l'equip contrari i aconseguir el major nombre de gols.

A les categories absolutes i juvenils, el temps de cada període és de vuit minuts. En canvi, a les categories cadet, infantil, aleví i benjamí la durada és de cinc minuts per període. Cada equip disposa només de 30 segons de possessió per efectuar un llançament a la porteria contrària.

Existeixen les faltes i les expulsions temporals.

Què és una falta?

Quan un jugador de l'equip que no té la pilota fa una infracció a un jugador que té la pilota. I en aquest moment l'àrbitre xiula i el jugador que no té la pilota s'ha de separar i deixar sacar a l'altre jugador.

Què és el dribling?

S'anomena així el fet d'avançar amb la pilota dins l'aigua. Aquest avançament es fa amb l'estil crol, amb el cap fora de l'aigua i transportant la pilota amb els braços, els avantbraços i el cap.

En què consisteix una expulsió temporal?

Consisteix en estar 20 segons fora del joc.

Història del waterpolo

El joc va sorgir a la Gran Bretanya el 1869 i 1870 i es jugava a rius i llacs en el moments de descans de les curses de natació.

I es va dir polo perquè els jugadors anaven pujats a sobre de barrils (com si juguessin al polo) que els utilitzaven de cavalls i colpejaven la pilota amb maces.

A Catalunya hi va arribar el 1909 i va jugar-se a Barcelona.

Què cal per jugar?

Cal anar vestits amb un banyador i amb un casquet.

El casquet a més de tenir la funció de subjectar els cabells, també té la funció de poder identificar als jugadors gràcies al número que porten. Pot ser de color blau o blanc.

El porter duu el número 1 i els altres jugadors tenen del 2 al 13.



La pilota ha de ser rodona, com la de futbol amb una mida de 56 cm. El pes ha de ser d'entre 400 i 500 grams.