



LECTURA DE BLOQUEO *(traducción del alemán)*

Problema Básico

- *Introducción en el bloqueo direccional (bloqueadores aprenden a “leer” al atacante), o bien...*
- *Bloqueadores no se fijan en características de movimiento del atacante o no poseen “timing” en el bloqueo (tiempo y espacio)*

Meta Principal

- *Bloqueadores deben aprender a anticipar la dirección del ataque*

Ejercicio 1 (inicial)

Desarrollo

- Entrenador se para detrás de un bloqueador y lanza un balón aprox. 75 a 100 cm al campo contrario.
- El atacante pega el balón en dirección a su dirección de carrera

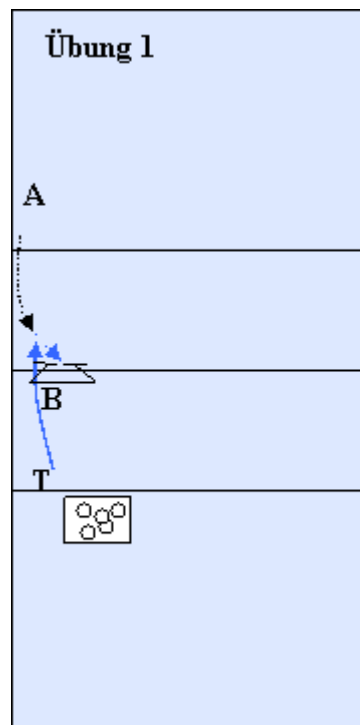
Variación más difícil

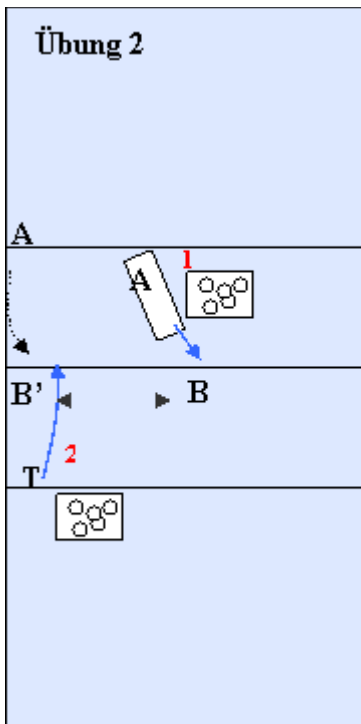
- El atacante pega en dirección que prefiera

En combinación con antena

Aplicar táctica de equipo y posiciones defensa, p.ej.:

- Cerrar antena
- No dejar que peguen contra bloqueo hacia fuera
- Mientras más afuera pega atacante, tanto más adentro el bloqueador
- Dejar calle libre





Ejercicio 3 (más difícil)

Como ejercicio 2 pero:

- permitir ataque libre en cualquier dirección
- importante: dirección de ataque vertical al eje del cuerpo

Instrucciones al bloqueador:

- “fíjate en la carrera del atacante”
- “pasa de inmediato manos sobre la red subiéndolo al mismo tiempo los hombros”
- bloquea el balón hacia el centro del campo contrario

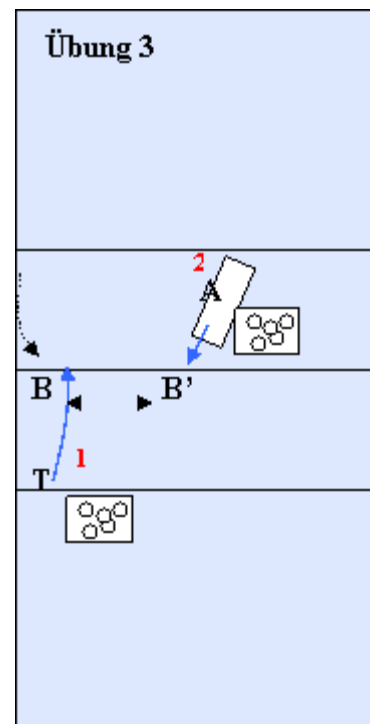
Ejercicio 2 (situación más compleja)

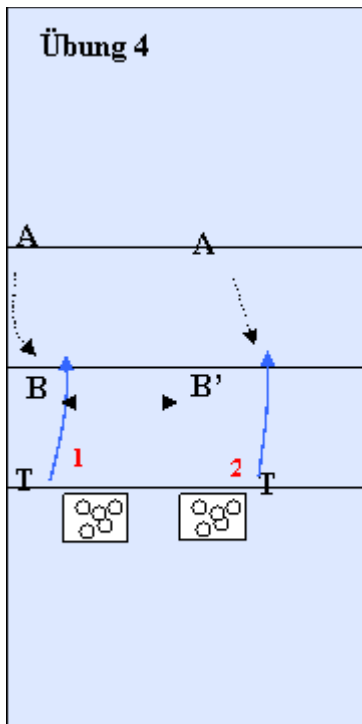
Desarrollo

- (1) primero bloquea parado en cajón a 50 cm del piso
- (2) luego bloqueo contra el balón proveniente desde su espalda

Instrucciones al atacante:

- “no te fijas en bloqueo”
- “pega rápido y agresivo en dirección de tu carrera”





Ejercicio 4 (carga física adicional)

Desarrollo

- El bloqueador bloquea contra dos atacantes (distancia entre atacantes según conocimientos, estado físico y posición de juego)
- Aumentar repeticiones y n° de series

Variantes

- 1 atacante recibe balones del DT
- 1 atacante recibe balones de un armador
- primero se bloquea con variante 1 (DT)