¿CÓMO ENSEÑAR LA TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN BLOQUEO?

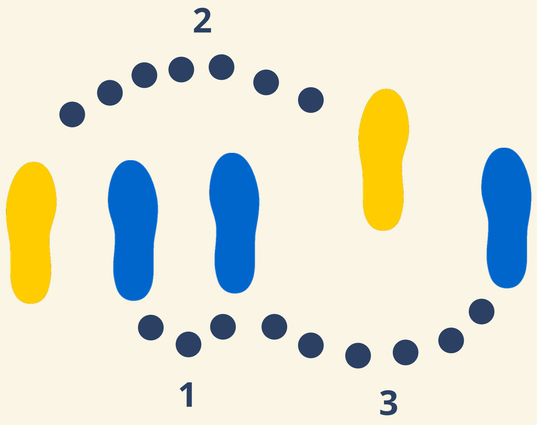
Journal of Universal Movement and Performance
JUMP

ENTRENAMIENTO

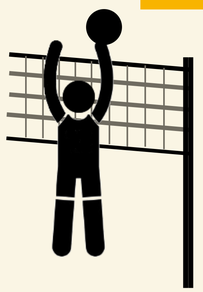
Debe enfocarse

en el dominio de ambas técnicas que permiten desplazarse más rápido (cross-over step and running step), y saber aplicarlas según las circunstancias del juego.

Secuencia apoyos paso cruzado



JUGADORES



Los centrales deben

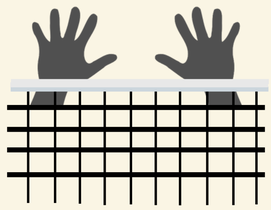
dominar las dos técnicas de brazo que permiten ganar mayor altura de vuelo y un buen sellado de la red: la técnica del "chicken wing" y la técnica de "swing o balanceo". Dominar estas técnicas le permite determinar las condiciones del juego sin que el juego condicione su técnica.

ENTRENAMIENTO

Se recomienda vigilar

la orientación del cuerpo en la fase de vuelo y ubicarse paralelo a la red para realizar un buen sellado de la misma. Esta técnica ayuda al jugador a ganar tiempo y ser efectivo en el bloqueo.

JUGADORES



Los centrales están implicados

en la mayoría de los bloqueos laterales de la red. Esto los obliga a dominar técnicas que les permitan reaccionar rápido, llegar pronto y saltar alto.

ENTRENADOR

Deben entrenar según las exigencias de la competición

y darle las herramientas al jugador. Es importante incluir y explicar estas técnicas de bloqueo, desde que el jugador comience su especialización en la posición de bloqueador central.

Incluir desde las etapas de formación técnicas avanzadas de desplazamiento.

Dominar las técnicas de paso cruzado y desplazamiento en carrera.

Dominar las técnicas chicken wings y swing o balanceo,

1 Entrenar como se juega **2** Muévete más rápido **3** Pon el tiempo de tu lado

Creado por Journals & Authors

Editada por:
Universidad de Jaén
UJA EDITORIAL

Entidad responsable :
CEDA CIENCIA, EDUCACIÓN, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA
HUMSE

Patrocinador:
CSD Consejo Superior de Deportes

Hernández-Hernández, E. (2019). ¿Entrenamos como bloqueamos? Estudio de caso aplicado a la superliga de voleibol masculina. *JUMP*, (1), 9-16. https://doi.org/10.17561/jump.n1.1

Escanea el codigo QR