

## LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

**Autor:** Aurelio Ureña Espa

### 2. TÉCNICAS PARA LA COLOCACIÓN

La colocación es el elemento primordial en la composición del equipo y en el juego en general. Por aspectos cuantitativos (número de contactos) y cualitativos (posibilidad de ataque) el colocador adquiere una importancia muy grande.

Sí el ataque es fundamental en la consecución del punto, la colocación condiciona la efectividad del ataque no sólo desde el punto de vista técnico sino también desde el táctico, debido a que la distribución del juego radica en el colocador. En el alto nivel la habilidad de éste puede ser definitiva.

La colocación es **el balón dirigido con trayectoria y velocidad precisa a un atacante particular de modo que pueda rematarlo de forma efectiva.**

Remarcamos de la definición dos términos: *precisión*, como concepto básico, a partir de éste se desarrollan el resto de elementos que conducen a la *efectividad*, donde ya confluyen aspectos relacionados con la táctica.

En cuanto a su técnica, el pase colocación debe realizarse con pase de dedos siempre que sea posible, con el fin de que el jugador pueda tener más opciones en la precisión y distribución del juego. A su vez, cualquier jugador del campo debe controlar dicha acción.

#### 2.2. Técnica básica

Con la técnica básica describimos la mecánica idónea del movimiento con el objetivo de favorecer la máxima *precisión* en el pase.

##### 2.2.1. Posición de partida

En iniciación, el colocador se sitúa en zona 3 y más tarde, cuando aparece el atacante central se pone al colocador entre la zona 3 y la 2. El hecho de que la mayoría de los atacantes sean diestros y les sea más fácil coordinar el remate de un balón que viene por su derecha, ha sido la causa de que el colocador esté universalmente aceptado en esa situación.

El colocador tiene que estar cerca de la red, a unos 40 cms, separado lo suficiente para no tocarla al girar y no tan separado como para que tenga que moverse hacia ésta cuando va a interceptar el balón. Se situará entre tres y cuatro metros y medio de la banda lateral derecha.

##### 2.2.2. Postura

Debe ser una posición natural y relajada pero sin dejar de mantenerse alerta, es decir, tener visión del juego y disponibilidad postural que le facilite una salida rápida para corregir una recepción errónea que no vaya a la zona prevista.

La postura idónea sería: cuerpo extendido, con piernas separadas a la anchura de las caderas, brazos relajados, y flexión ligera de tobillos, que lleve el peso a la parte anterior de los pies para un desplazamiento más eficaz. En los casos en los que el balón cae por debajo de la cintura del receptor, la postura del colocador será de mayor alerta, ya que suele resultar una trayectoria más cercana al suelo. De esta forma, y sin perder de vista el balón, debe permanecer hasta que conozca a donde va a ir el balón enviado por su compañero. No debe escaparse (moverse antes de ver hacia donde va el balón que procede del primer contacto en su terreno).

### 2.2.3. De frente al balón

Antes de aprender a pasar de espaldas, el pase se hace orientado en función de la zona de procedencia del balón, el pie más próximo a la red debe estar adelantado sobre el otro. Cuando se incorpora el pase colocación de espaldas al juego, la orientación del jugador es fija, hacia zona 4 con el pie derecho adelantado sobre el izquierdo y con ambos pies formando un ángulo de  $45^\circ$  con respecto a la red. Esto permite tener un amplio margen de visión de su campo y del campo contrario.

Cuando los balones caigan a la izquierda del hombro del colocador, se deberá cerrar el ángulo, situándose más paralelo a la red, consiguiendo mantener la orientación frente al balón. La reorientación para el pase se trata en el epígrafe del contacto.



**Orientada frente a la recepción, con el pie derecho adelantado, giro paulatino hasta orientarse hacia la zona 4**

### 2.2.4. Desplazamientos hacia y desde la zona de colocación

El colocador, por exigencias de la rotación puede necesitar desplazarse hacia la zona de colocación (tras recepción o defensa) y desde la zona de colocación por un primer contacto defectuoso. Los principios que deben regir los desplazamientos son:

- Nunca debe perder de *vista el balón*, para ello el giro se realizará mirándolo continuamente.
- Si llega en movimiento al contacto debe procurar *movimientos finales ralentizados* que favorezcan la precisión.
- El desplazamiento hacia el balón debe *evitarse en dirección a la red*, por lo que se situará en la zona de colocación con la máxima antelación posible.

Los desplazamientos deben realizarse con una carrera natural, la salida debe ser en el momento óptimo, cuando el sacador toque el balón (en situación de recepción), o habiéndose producido el contacto de defensa (en situación de defensa). Al llegar a la zona de colocación, el penúltimo apoyo (con la pierna del mismo lado por el que se llega) será largo para frenar la inercia de carrera. Con el último apoyo se orienta el cuerpo hacia el balón que proviene del primer contacto.



### 2.2.5. El contacto

Cuando el balón comienza a caer sobre la proyección del colocador, se produce una ligera flexión de tobillos y rodillas, mientras la cadera inicia un movimiento de giro continuo y pausado hacia el punto donde se pretende enviar el balón<sup>1</sup>. Con el pie más próximo a la red adelantado, colocándolo debajo del lugar donde se contactará el balón.

Los brazos se han elevado, en ese momento, de modo que el colocador verá aproximarse el balón por el hueco que forman las dos manos. Esto facilita la coordinación entre manos y balón

Las manos delante de los ojos, abiertas, con las palmas mirando al balón, muñecas flexionadas. Los dedos permanecen separados para ofrecer mayor superficie de contacto, pero no rígidos. El balón entra entre los índices y pulgares de ambas manos. Los brazos forman un rombo, con los codos notablemente separados.

La altura de contacto será de unos 20 cms por encima de la cara. El movimiento de las manos aconsejado para las etapas iniciales es *amortiguado*, acompañando el balón ligeramente en su fase descendente y ascendente. Esto facilita la precisión.



Mira el balón caer entre las manos



Con codos abiertos los brazos forman un rombo



El balón entra en las manos a unos 20 cms de la cara

El balón debe contactarse siempre en la misma situación, tanto si se coloca adelante o atrás (ligeramente por delante del eje de proyección del tronco)<sup>2</sup>.

Para impulsar el balón las piernas se extienden en el momento del contacto. Los brazos deben *proyectarse* extendidos, sin cruzarse, y dirigidos al objetivo del pase, así como la cadera perpendicular hacia el mismo.



Proyectar brazos extendidos hacia el objetivo del pase



Misma disposición del balón para pasar hacia delante o hacia atrás

<sup>1</sup> Cuando se introduce en el juego el pase de espaldas para colocar, el giro de cadera siempre se debe realizar hacia zona 4.

<sup>2</sup> En el futuro, al llegar a un repertorio con colocaciones rápidas, ésta será la posición más neutra de cara a reducir la información que el bloqueador recibe sobre el destino final del pase de colocación (preíndices).



### 2.2.6. El pase de espaldas

La disposición inicial, los desplazamientos y la posición para el contacto deben ser exactamente igual que para el pase frontal. Es importante no modificar el punto de encuentro con el balón, ni arquear el tronco antes del contacto.

En el contacto, las muñecas se flexionarán hacia atrás, seguidas por la extensión de los codos, mientras se arquea la espalda a partir de una inclinación posterior de la cabeza y una extensión de la cadera, desplazándose hacia delante. Los pulgares tienen una participación importante en el impulso del balón hacia atrás.



Contacto por delante de la cabeza



Arquear la espalda y rotar las muñecas con el contacto

### 2.3. Técnicas avanzadas

Una vez que el colocador consigue precisión y altura, el nivel de juego le exigirá una técnica que le permita abordar objetivos de eficacia táctica superiores. Ésta se basa en los principios que enunciamos a continuación. No obstante, es imprescindible comprender que la precisión seguirá siendo siempre el factor básico para considerar la eficacia de la colocación. Por tanto, ningún elemento de la progresión debería incorporarse hasta conseguir elevados índices de precisión en el anterior.

#### 2.3.1. Eliminación de la cadena cinética

Para dificultar al oponente su acción defensiva, se deben reducir al máximo los indicios sobre el destino del pase y el tiempo invertido en él. Si los pases son más rápidos se reduce el tiempo de adaptación de la defensa.

Se trata, por tanto, de eliminar en la medida de lo posible la flexoextensión de las extremidades inferiores y superiores, que por otra parte dejan de ser necesarias cuando los colocadores han madurado en fuerza y coordinación. Desde esta posición extendida las manos deben estar con suficiente tiempo encima de la cara, de esta forma se coordina mejor el contacto con el balón y hay una mayor precisión en el pase.

En el contacto, necesitaremos que la participación de las muñecas sea activa y que los dedos también actúen cerrándose parcialmente en el golpeo e imprimiendo más velocidad al balón. A este tipo de contacto lo denominamos *reactivo* o *percutido*.



Elimina cadena cinética. Se concentra el impulso en dedos y muñecas



Para pases rápidos, menos superficie de contacto e intervención más activa de los dedos

### 2.3.2. Colocación en suspensión



Requiere del pase del balón al colocador a una mayor altura, debiendo realizar un salto para ejecutarla. La ejecución técnica es igual que en el resto de colocaciones, pero la participación de las piernas en el momento de la colocación para el impulso del balón es nula. Esta acción supone una serie de ventajas en el plano táctico, ya que si el balón se coloca más alto, transcurre menos tiempo entre la colocación y el ataque, retrasando la toma de decisión del bloqueador.

El contacto con el balón debe producirse en el momento de máxima altura en el vuelo del colocador, cuando la aceleración es cero y, por tanto, se favorece la precisión en el pase. Aunque no es imprescindible que el salto haya sido máximo para conseguir los objetivos tácticos del pase.

En ocasiones el colocador anticipa el salto y retrasa el pase, acortando el tiempo empleado por el atacante *rápido* y creando un desfase en el bloqueador responsable de este atacante.

### 2.3.3. Falsos preíndices

Aunque la disposición de los segmentos debe permanecer estable en todo tipo de colocaciones para no dar información al bloqueo del oponente, en el voleibol avanzado, también se pueden dar falsos indicios. Describimos a continuación los que consideramos más generalizados:

- a) Pasar hacia atrás cuando el colocador se desplaza hacia delante, supone en muchos casos que el bloqueador central del equipo contrario tenga que cambiar la inercia de desplazamiento desde la derecha hacia la izquierda, con la consiguiente pérdida de tiempo. Consistiría en lo que coloquialmente llamamos *pillar a contrapié al bloqueador*.
- b) La situación opuesta, es decir, pasar hacia delante cuando el colocador se ve desplazado hacia atrás.
- c) Contactar el balón por encima, o detrás del eje longitudinal del colocador y dirigirlo hacia delante, provoca generalmente un cambio del peso del cuerpo del bloqueador hacia la dirección contraria a la del pase. La situación del balón con respecto al eje central del cuerpo del colocador en el momento del contacto es uno de los preíndices más decisivos en la actuación del bloqueador de cara a anticipar su participación.
- d) De forma idéntica sucede con el balón adelantado, e incluso más si está por debajo de la altura habitual de contacto, y su salida se produce hacia la zona posterior.
- e) Si el primer tiempo salta por delante del colocador y muy próximo a éste, pasar a zona 4 con los brazos extendidos y con el balón próximo al eje central del cuerpo. Esta disposición crea la sensación de que el balón saldrá colocado al primer tiempo.
- f) Girar el tronco en el aire hacia la red, amagando un ataque, para deshacer el giro y realizar un pase, es un movimiento muy complejo al que no necesitan recurrir los colocadores zurdos, como es obvio, y que sólo unos pocos han llegado a dominar.
- g) Iniciar el vuelo para el pase en suspensión con una sola mano elevada para al final incorporar la otra mano al contacto, puede dar a entender la intención de fintar y por lo tanto fijar a un bloqueador que quedará inoperante para el bloqueo definitivo.

La incorporación de éstas u otras técnicas al repertorio definitivo del colocador debe preservar un alto nivel de precisión en la colocación para que su aplicación se pueda considerar realmente efectiva. A veces colocadores muy imaginativos, pero con un nivel de precisión escaso, acaban creando más problemas e incertidumbre sobre sus propios rematadores que sobre los bloqueadores adversarios.



El balón delante de la cabeza para pasar hacia atrás (con el central separado)



El balón encima de la cabeza para pasar hacia delante (con la central por detrás)



El balón alto para pasar a la banda (con la central delante y próxima)

## 2.4. Recursos

Entendemos por recurso un modelo de ejecución adecuado a situaciones no previstas. No es, por tanto un objetivo en la actuación del jugador, pero su dominio permite solventar circunstancias desfavorables.

### 2.4.1. El pase lateral

Cuando el primer golpeo envía el balón tan próximo a la red que la orientación del colocador perpendicular a la trayectoria del pase supondría contactar la red con el codo más próximo a ésta, el jugador opta por emplear un pase lateral. Habitualmente el colocador está situado previamente en la zona de colocación y adelanta más su pie derecho sobre el izquierdo, quedando de espaldas a la red. En ocasiones, el desplazamiento de penetración se produce con retraso y la única opción en estos balones ajustados es realizar la misma acción descrita pero de frente a la red. En uno como en otro caso, el colocador debe situarse debajo del balón y realiza un impulso mayor con el brazo contrario a la dirección final del pase.



### 2.4.2. La colocación de antebrazos

Si el desplazamiento del colocador hacia el balón no le permite situarse debajo del mismo resulta más seguro utilizar el pase con los antebrazos. Igualmente ocurre cuando el jugador *libero* debe realizar el segundo contacto dentro de la zona de ataque (por restricción reglamentaria).

En este caso, el jugador, tras una marcada flexión de piernas, realizará un movimiento de extensión de piernas, acompañando con brazos y piernas el balón hacia el objetivo. Intentar sorprender mediante pases rápidos o de espaldas no dará, normalmente rentabilidad alguna y la dificultad es muy alta.





### 2.4.3. La colocación en caída

En la misma circunstancia anterior, cuando el jugador demuestra un gran dominio del pase y las caídas, se puede optar por un desequilibrio voluntario para quedar situado debajo del balón y poder emplear el pase de dedos mientras se completa la caída del jugador.

Se desplaza el peso del cuerpo hacia la pierna más cercana al balón, generando un desequilibrio que conduce, tras el pase, a una caída lateral, frontal o de espaldas. El golpeo al balón debe producirse con movimientos finales muy ralentizados y estando situado justo por debajo del balón, si alguna de estas circunstancias no fuese posible es más rentable optar por el pase de antebrazos.



### 2.4.4. El pase con una mano



Cuando la recepción o la defensa provoca una trayectoria del balón hacia el campo del oponente el colocador se ve obligado a utilizar un pase con una sola mano, la más próxima a la red (normalmente la derecha).

El contacto se realiza con los dedos rígidos, pero ligeramente separados. La mano se sitúa debajo del balón. El pase se produce por extensión del codo y la muñeca, cuando se intenta un pase alejado del colocador; o simplemente se frena el balón para dejarlo en condiciones de un ataque próximo y rápido.

Ésta acción resulta engañosa para el bloqueador que puede esperar una finta del colocador, o que el balón pase a su campo directamente desde el primer contacto del oponente.

En otras ocasiones, si se observa que el bloqueo no es fijado por el colocador, éste puede dejar pasar el balón al campo contrario creando normalmente gran incertidumbre entre bloqueador y defensores de segunda línea.

### 2.5. El colocador como atacante

La participación del colocador como atacante tiene una excepcional importancia, principalmente a partir de la instauración del pase en suspensión en el repertorio técnico de éste.

Dada la orientación del colocador frente a la zona 4 del campo, universalmente aceptada, el dominio de la mano izquierda de éste jugador le confiere una enorme ventaja a la hora de atacar el balón enviado por la recepción o la defensa. Es por ello que durante una época ha sido frecuente la formación, en ocasiones forzada, de jugadores zurdos para esta función. Hoy en día se busca el talento para colocar por encima de otras virtudes, pero aún así, un colocador zurdo supone mayores problemas para el bloqueo adversario.

Si bien, pocos jugadores diestros alcanzan el dominio del ataque con su mano izquierda, prácticamente todos logran una ejecución perfecta de la finta con una y otra mano. Así como existen casos de jugadores diestros que giran hacia su derecha para golpear el balón con su mano dominante. Esta acción tiene sentido si se domina la colocación lateral para, de esta forma, proponer una doble amenaza sobre el bloqueo. En cuanto a su ejecución, tanto la finta como el ataque deben cumplir dos premisas:

- a) La *doble amenaza*: es decir, la finta o el ataque constituirán un elemento sorpresivo si existe la posibilidad de colocar desde la misma postura, y viceversa.
- b) En íntima relación con la primera, es necesario ocultar o dar *falsos indicios* sobre la solución final de la acción.

Las dos acciones de finta del colocador más utilizadas son:

- a) Con *mano derecha*, contactando el balón con la palma de la mano enfrentada al colocador y enviándolo hacia zona 4 del equipo contrario. Esta acción es especialmente eficaz cuando el primer tiempo de ataque se produce por delante del colocador y existe una ayuda activa sobre él del bloqueador de 4 oponente.
- b) Con *mano izquierda*, contactando el balón con la palma de la mano hacia el campo contrario y enviándolo, habitualmente a la zona 8<sup>3</sup>. Esta acción es especialmente efectiva cuando el jugador central se desplaza desde 3 hacia 2 para atacar por la espalda del colocador.

## 2.6. Factores de decisión

De las características que, en la conducta del colocador, la gran mayoría de los autores consideran indispensables, hacemos el siguiente esbozo:

- Buena memoria.
- Gran responsabilidad para asumir la dirección de la estrategia.
- Fortaleza mental y preparación para las dificultades de un partido.
- Capacidad para aceptar la crítica.
- Capacidad de improvisación.
- Decisión en el "enfrentamiento particular", con el bloqueo, al que debe dominar e intimidar.

A continuación esquematizaremos los criterios de atención selectiva para la elaboración de la respuesta del colocador:

Aspectos del equipo propio	
FACTORES A PERCIBIR	LA TOMA DE DECISIÓN
En recepción o defensa	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Jugador que va a intervenir</b></li> <li>▪ <b>Desplazamiento y orientación del jugador</b></li> <li>▪ <b>Movimientos, zona de contacto y orientación de los brazos</b></li> </ul>	<p>Anticipar la trayectoria resultante de la recepción o la defensa es fundamental, sin embargo proponemos que el colocador se ofrezca como referencia, mediante su voz, para condicionar a su favor el pase.</p> <p>Ante balones que vayan a ser contactados cerca del suelo por el defensor o el receptor su postura debe ser más defensiva, ante la inminencia de un pase que normalmente resultará bajo.</p>

<sup>3</sup> Denominamos zona 8 a la situada entre las teóricas zona 3 y 6.



<b>Aspectos del equipo propio</b>	
<b>FACTORES A PERCIBIR</b>	<b>LA TOMA DE DECISIÓN</b>
<b>En ataque</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Situación de los atacantes tras definirse la recepción o la defensa</li> </ul>	Según la filosofía del equipo y su entrenamiento, determinadas situaciones donde un rematador quedó descolocado para el ataque previsto se opta por eliminar su participación, hacer más lento su ataque o variar la zona final del mismo. Cualquiera de estas soluciones requiere su entrenamiento específico y un eficaz sistema de comunicación entre atacante y colocador.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Contraste de los movimientos (espacio y tiempo) de los atacantes con respecto al plan previsto</li> </ul>	El colocador puede retrasar su contacto, e incluso hacerlo más lento, si el atacante de primer tiempo se retrasa en su entrada. Esto requiere un gran dominio técnico y táctico del colocador. En este sentido parece interesante incidir más en el entrenamiento para la discriminación de la parábola del primer envío por parte del atacante de primer tiempo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rendimiento que, cada situación, está obteniendo con cada uno de los rematadores y cada una de las combinaciones</li> </ul>	Cada rotación es un encuentro diferente y, a partir de este concepto debe educarse la memoria del colocador de cara a reconocer los momentos críticos y buscar las mejores opciones.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atacantes más expertos</li> </ul>	Es necesario asociar las técnicas de engaño del colocador con el tipo de combinación <sup>4</sup> y ésta con el punto fuerte del ataque propio y/o el punto débil del bloqueo.

<b>Aspectos del equipo contrario</b>	
<b>FACTORES A PERCIBIR</b>	<b>LA TOMA DE DECISIÓN</b>
<b>El sacador</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Intuir qué tipo de saque va a realizar a partir de los movimientos de preparación</li> </ul>	El estudio previo del saque puede ayudar a escoger la opción colectiva de ataque. Simplificar las rotaciones donde la recepción tenga más problemas.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Qué incidencias provoca el tipo de saque realizado en la recepción propia</li> </ul>	El análisis de su trayectoria ayuda a prevenir el resultado de la recepción y la disponibilidad de los atacantes.
<b>El bloqueo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ubicación de cada uno de los bloqueadores y responsabilidades</li> </ul>	La combinación de ataque debe buscar aislar nuestra mejor opción de ataque o aislar la peor opción de bloqueo del oponente, si el colocador domina técnicas de engaño. De lo contrario puede resultar más favorable la concentración de atacantes.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eficacia de cada bloqueador con relación a cada atacante y a cada combinación</li> </ul>	Buscar el primer tiempo en zonas críticas para forzar la ayuda de los bloqueadores laterales <sup>5</sup> .
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sistema táctico del bloqueo</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lado dominante y lado débil en el desplazamiento del bloqueador central</li> </ul>	El lado débil suele ser el contrario al brazo dominante, aunque hay que constatarlo en el estudio previo a la competición o durante la misma.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respuesta de los bloqueadores a los movimientos de la combinación</li> </ul>	Existen equipos que tienen una respuesta colectiva predeterminada que asegura una zona de bloqueo fuerte a costa de otra. En estos casos los movimientos del colocador pierden capacidad para incidir sobre el bloqueo.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respuesta de los bloqueadores a los atacantes de primer tiempo</li> </ul>	Es habitual que los colocadores comiencen el encuentro con predominio de ataques de primer tiempo para analizar la respuesta del bloqueo.  Si el bloqueo es de lectura y el ataque propio es rápido y eficaz, ésta suele ser la opción más rentable hasta cambiar la estrategia del oponente. Si existe un espacio predeterminado para bloqueo, el colocador desplaza el pase hacia la el hombro izquierdo del atacante o hacia su cabeza, según la zona liberada de bloqueo.

Todo estos elementos de juicio deben conducir la respuesta del colocador hacia dos objetivos:

<sup>4</sup> Es necesario estudiar los tipos de combinaciones, sus características y la relación con la técnica del colocador

<sup>5</sup> Existe una tendencia actual a jugar con el colocador en la mitad de la red para dificultar la ayuda de los bloqueadores laterales. Los primeros tiempos pueden ser condicionados por la colocación hacia zonas libres.

- a) Conseguir que el atacante que concluye tenga un solo bloqueador (o ninguno, aunque esto es difícil y el uno contra uno se considera una ventaja considerable).
- b) Intentar enfrentar la mejor opción del ataque contra la peor del bloqueo (normalmente a expensas del anterior objetivo). Para elaborar la situación colectiva de ataque que permita éxito, colocador y atacantes se comunican de cara a configurar los movimientos de ataque que realizará cada uno.

Las dos tendencias más generalizadas en cuanto a la responsabilidad de decidir la opción de ataque son:

- a) El colocador señala a cada delantero para qué tipo de ataque se prepara.
- b) El delantero de primer tiempo asume esa responsabilidad, por tanto él es el responsable de analizar el bloqueo y contrastarlo con el plan de juego.

La comunicación verbal o visual son utilizadas para establecer el movimiento colectivo en la construcción del ataque.

## 2.7. El entrenamiento de la colocación

Aproximadamente un tercio de las acciones de un equipo en el juego son colocaciones y unos dos tercios de los contactos del colocador se dedican a esta acción. Estas proporciones deben salvaguardarse en el entrenamiento colectivo.

Al margen del mismo, el colocador debe dedicarse de forma extra a ejercitar un gran número de pases para obtener y mantener un elevado nivel de precisión.

De modo generalizado, los expertos coinciden en exigir una serie de requisitos al colocador en el desarrollo de los entrenamientos.

Estos se resumen en seis puntos:

1. Movimiento de piernas continuo, exacto y disciplinado.
2. Saber siempre donde está la red, sin necesidad de mirarla continuamente.
3. Actitud corporal y mental preventiva de cara a un mal envío en recepción o defensa.
4. Lectura permanente de los receptores o defensores y reacción rápida a la trayectoria del balón tras el primer contacto.
5. Uso de la visión central y periférica de forma permanente.
6. Su ubicación y su comunicación deben ser referencia continua para los receptores, defensores y atacantes.

El diseño de las tareas de entrenamiento debe favorecer el desarrollo de las exigencias descritas. Para el mismo, existen una serie de elementos que consideramos importantes en la planificación de la sesión.

- a) Fomentar el uso variado de la gama de pases disponible.
- b) Usar siempre las varillas en los entrenamientos, ya que son una referencia válida y estable que se debe aprovechar.
- c) Programar un gran volumen de pases para potenciar la precisión con información permanente sobre los aspectos técnicos críticos (según el nivel del colocador)
- d) Proponer objetivos físicos, a modo de referencia, donde enviar la colocación, ya sean activos (atacantes) o pasivos (cestos o compañeros).

- e) Poner en práctica en cada ejercicio la comunicación con los receptores o defensores y con los atacantes
- f) Elevar el nivel de exigencia en cuanto a la complejidad del pase o del ejercicio siempre que se respete un alto grado de precisión.
- g) Variar las zonas y las trayectorias de origen.
- h) Control permanente sobre el saque o el ataque que inician la secuencia en el ejercicio de colocación, para que se dé la densidad y el nivel de dificultad con el que se desea trabajar la colocación.
- i) Cada propuesta en el aprendizaje técnico debe progresar en la orientación de la atención del colocador a través de tres fases ordenadas como sigue:
  - 1º. La ejecución
  - 2º. La precisión
  - 3º. La distribución