

## LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE

### DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

**Autor:** Aurelio Ureña Espa

## 5. TÉCNICAS PARA EL BLOQUEO

El bloqueo constituye el eje del sistema defensivo y el punto de orientación para la defensa del campo. Con la aparición del bloqueo se inicia la concepción de voleibol moderno y comienza a adquirir importancia la talla de los jugadores.

Esta acción representa, en parte, un medio de ataque que eleva el nivel de juego. Así, se puede decir que se encuentra a la cabeza de todos los elementos técnicos en el voleibol avanzado, siendo por lo general la última destreza que el jugador desarrolla.

El bloqueo es una acción explosiva y, generalmente, agresiva que posee tres funciones principales:

- a) Interceptar o detener el balón de ataque del equipo contrario, ya sea devolviéndolo al campo contrario obteniendo un tanto, o desviándolo hacia arriba y atrás, hacia la zona de defensa del propio campo.
- b) Crear una "pantalla defensiva" que cubra un área predecible de la cancha, influenciando la dirección del ataque del adversario y reduciendo así el área del campo que la defensa debe cubrir.
- c) Intimidar a los atacantes contrarios, ya que el bloquear repetidas veces puede provocar la pérdida de seguridad y conducir a cometer errores.

El bloqueo sólo puede ser realizado por jugadores de la primera línea. Uno, dos o tres jugadores saltando juntos o independientemente constituyen un bloqueo. Los jugadores pueden sobrepasar la red en el plano vertical y horizontal tanto como quieran, pero no pueden tocar el balón antes de la terminación del ataque del equipo contrario.

Se trata de una acción que requiere reacciones rápidas y una excelente coordinación entre los jugadores por lo que es difícil evaluar las cualidades que hacen a un buen bloqueador. Éste debe tener un buen sentido del tiempo, capacidad de reacción y velocidad de desplazamientos, atención a los detalles para leer la acción del ataque y, obviamente, unas adecuadas cualidades antropométricas.

### 5.1. La posición inicial

La posición inicial está condicionada por las exigencias de reacción y, en buena medida, inculcar una actitud agresiva en nuestros bloqueadores comienza por una postura inicial de alerta, junto a una gran concentración. La velocidad en la construcción del ataque contrario, unido a la incertidumbre que éste intenta crear, exige mucha velocidad, mejor tiempo de reacción y menos tiempo de movimiento en el bloqueo, necesitando invertir el mínimo posible para conseguir el desplazamiento y el salto.

La postura y posición de partida es la siguiente:

- a) Cuerpo erguido y paralelo a la red, de frente a la misma.
- b) Peso del cuerpo ligeramente adelantado, pero con toda la planta de los pies en contacto con el suelo.
- c) La separación de los pies entre sí dependerá de la prioridad. Si el bloqueador está prevenido, como primera opción, para saltar, sus pies estarán a una distancia similar a la de sus caderas (facilita el salto). Si está prevenido para desplazarse lateralmente, sus pies se separan más entre sí (facilita la reacción hacia un lado). Esto tiene importancia también para determinar la pierna que inicie el movimiento en caso de desplazamiento lateral.

- d) La separación de los pies con respecto a la red debe permitir la máxima penetración posible de brazos en el campo contrario en el momento de contacto con el balón. Pero también es necesario tener una separación suficiente con el fin de no tener que flexionar el cuello (cara hacia arriba) para mirar al atacante. Si esto sucede, los hombros y los brazos se separan, dejando un bloqueo abierto y más corto, a menudo sin sellar la red. También cierta distancia con respecto a la red permite evaluar mejor la trayectoria de la colocación y de los atacantes, gracias a darle profundidad a nuestra percepción.
- e) Ligera flexión de tobillos, rodillas y caderas que permita una actitud de alerta y reacción mayor. El tronco se mantiene perpendicular al suelo para evitar un desplazamiento excesivo del centro de gravedad hacia delante y el consiguiente desequilibrio en el salto.
- f) Brazos muy poco flexionados y manos abiertas mirando hacia la red, por encima de la cabeza, ligeramente adelantadas con respecto al eje del cuerpo.
- g) Es muy importante observar el pase de colocación y la carrera inicial de los posibles atacantes.



**En alerta, con brazos altos y ligera flexión de tobillos y rodillas**



**Si no hay ataque por el centro: postura más flexionada y piernas separadas**

## 5.2. El salto

Se produce una mayor flexión de las piernas seguido de un fuerte impulso vertical, al mismo tiempo que los brazos van a buscar, generalmente, su máxima altura de alcance. El salto se realiza sin gran ayuda de brazos y principalmente con la musculatura extensora de las piernas (fundamentalmente la de los tobillos).

Es importante el punto donde el jugador efectúa el salto, éste depende de la carrera del rematador ya sea frontal o diagonal, y el momento, debiendo estar siempre enfrentado con el rematador.

El momento de saltar o *timing*, es uno de los aspectos críticos para el rendimiento en esta acción. Observamos como en situaciones de alto nivel a veces resulta un problema, a pesar de ser un elemento que debe desarrollarse en las primeras etapas de formación del bloqueador. Hay que considerar que el tiempo de vuelo del rematador generalmente es mayor, gracias a la carrera de impulso. Por ello, para conseguir estar en el punto más alto en el momento en que el balón atacado pasa por el bloqueo, se necesita retrasar el salto con respecto al atacante. Como norma, establecemos que el bloqueador iniciará su salto cuando la mano del rematador pase por delante de su cara al armar el brazo.

A esta norma pondremos excepciones. Cuando la colocación vaya a ser interceptada lejos de la red (más de medio metro). El salto se inicia más tarde, cuando la mano de ataque comienza su movimiento hacia el balón. Podemos aplicar la misma referencia contra rematadores que invierten mucho tiempo en su movimiento de golpeo, normalmente aquellos que hacen un armado de brazo con recorrido circular (con el codo muy por debajo del hombro). Por el contrario, si el atacante salta anticipado con respecto a la colocación (primer tiempo) y su armado de brazo es de corto recorrido, el bloqueador debe saltar prácticamente a la vez que el rematador.

En la fase de salto se produce una penetración progresiva conforme supera el borde superior de la red (*sellar la red*). Junto a la inclinación de los brazos hacia delante, se realiza una flexión de cadera como compensación de los movimientos de los miembros superiores para conservar la verticalidad.

En lo referente a la colocación de las manos con respecto al balón, decir que siempre que se pueda es mejor que estén encima del balón de modo que pueda ser dirigido al suelo del campo contrario. El ángulo de penetración de los brazos y colocación de las manos estará determinado por la altura del balón y la distancia de la red.

### 5.3. El contacto



La penetración de las manos y los brazos en el campo contrario es de suma importancia, no solamente para detener el balón, sino sobre todo, para limitar las zonas de acción de los atacantes y facilitar la ubicación de la defensa. Las piernas mantienen el mismo ángulo que los brazos con respecto al cuerpo, compensando de esta manera el movimiento.

Las manos deben estar abiertas totalmente, próximas y rígidas de forma que el balón no pase entre ellas. La orientación debe ser hacia el centro del campo contrario y hacia el suelo (para conseguir esto, los jugadores de los extremos deben orientar la mano externa hacia el centro del campo). Las muñecas también se mantienen rígidas para evitar que se flexionen y el balón caiga en nuestro campo.

La mejor zona de contacto es las palmas de las manos, para enfrentar una superficie mayor y ejercer de esta manera algún control sobre el balón. Si se realiza con los antebrazos o los dedos, quedará más expuesto el bloqueo; por ello, en ocasiones, recomendamos al bloqueador que ajuste su salto ante un rematador con menos alcance.



Es importante mantener la mirada centrada en el balón y en el atacante contrario (sobre todo en su brazo). La cabeza permanecerá entre los dos hombros, nunca mirando hacia arriba sino en la prolongación de los brazos, de lo contrario se provoca una menor capacidad para penetrar los brazos y una separación de los mismos entre sí.



Se debe endurecer el abdomen en inspiración durante el contacto con el balón para que el cuerpo se fije y no se mueva en el impacto. Debe ofrecerse una superficie sólida, homogénea, sin fisuras y bien orientada, abarcando la mayor superficie posible. Los hombros deben estar ligeramente adelantados y elevados al máximo, mientras que codos, muñecas y dedos permanecen bloqueados.

### 5.4. La caída

Se deshace la penetración de los brazos para evitar el contacto con la red y la mirada sigue la trayectoria del balón. Este movimiento, mediante un giro de la cabeza, contribuye a que el bloqueador tome contacto con el suelo orientado hacia el balón, permitiéndole una participación más efectiva en la siguiente acción (corrección de la defensa, colocación o incorporación al contraataque).

La recepción debe realizarse con los dos pies de forma equilibrada para reaccionar ante una acción posterior. La zona de caída debe ser similar a la de impulso, así evitamos lesiones e infracciones mediante la invasión al campo contrario. Se debe ejercer una leve flexión de rodillas y tobillos, como en el caso del remate, para la disminución y amortiguación del impacto y el suelo.

## 5.5. Los desplazamientos

Una veterana jugadora compartió conmigo un día una máxima del voleibol de su país: *al voleibol se juega con las manos, se gana con la cabeza y se pierde por los pies*. La corriente que ha centrado la preocupación de la técnica excesivamente en la zona y el momento de contacto, relegando a un lugar accesorio el resto de la acción, resulta frustrante en el desarrollo del jugador, especialmente para el bloqueo. El aprovechamiento de las piernas, tan importante en todas las facetas de juego, es un aspecto crítico para el rendimiento en esta acción. La variabilidad que se puede dar de opciones desde el punto de vista táctico enriquece el repertorio de desplazamientos que un bloqueador debe dominar. Además de la talla, la potencia en su musculatura extensora, la capacidad reactiva de los tobillos, el equilibrio dinámico y la movilidad articular en las caderas, son factores físicos imprescindibles.

Pero un bloqueador que emplea a fondo sus piernas en cada momento del juego no sólo hace alarde de sus condiciones físicas. Es el reflejo de una mentalidad agresiva, constante, luchadora. Encarna el espíritu de *atacar al atacante*. Como en defensa, esa actitud debe iniciar al jugador en el aprendizaje del bloqueo y dirigir toda su progresión.

### 5.5.1. Desplazamientos básicos

Si consideramos una posición de partida estática (en el momento que el balón llega a las manos del colocador) y con prioridad para el salto (pies separados a la misma distancia que las caderas), los desplazamientos básicos que consideramos son los siguientes:

- a) *Desplazamiento lateral de ajuste (un solo paso)*. Se utiliza para corregir la posición de partida cuando la trayectoria de la colocación así lo exige. El pie del mismo lado que la dirección del desplazamiento inicia el movimiento separándose, el más alejado se aproxima, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo. Se apoya el pie alejado al lado de desplazamiento a una distancia que facilite el salto (similar a la anchura de las caderas).
- b) *Desplazamiento lateral de aproximación (más de un paso)*. Se utiliza para desplazamientos cortos (alrededor de dos metros) o cuando la colocación es muy alta dando suficiente tiempo para realizar el bloqueo en situación idónea. El pie del mismo lado que la dirección del desplazamiento inicia el movimiento separándose, el más alejado se aproxima, o lo sobrepasa muy ligeramente, sin necesidad de cambiar la orientación original del cuerpo. Encadenando este movimiento se añaden los pasos necesarios, dependiendo su amplitud y velocidad de la distancia a recorrer, manteniendo la orientación de los pies al frente y la separación de la red a los pies. Si los jugadores aprenden a hacer el último paso *simultáneo y reactivo* (los dos últimos apoyos a la vez y reduciendo al máximo el tiempo entre la flexión de miembros inferiores de la llegada con el impulso para el salto) La capacidad de salto se incrementa y el tiempo empleado se reduce notablemente.
- c) *Desplazamiento con pasos cruzados*. Es utilizado principalmente por los bloqueadores centrales para recorrer distancias más largas y cuando la colocación es más rápida y no da tiempo a llegar en buenas condiciones con el desplazamiento lateral. El apoyo final de los dos pies de frente al campo contrario puede resultar positivo de cara a asegurar una buena orientación. No obstante, debe ser una preocupación que los bloqueadores se aproximen lo suficiente como para que no exista ninguna fisura entre ellos. Por este motivo, cuando el central se desplaza con paso cruzado para cerrar la posición junto a un lateral, el pie del lado del desplazamiento queda ligeramente retrasado en el último apoyo, con todo el cuerpo a unos 45 grados, o menos, de la red. Esto facilita que los compañeros no choquen sus pies si se produjo algún ajuste del lateral hacia el interior. Durante el vuelo, el lado más próximo a la red actúa como una *bisagra* y, sin separarse de la red, es el eje a partir del cual el bloqueador gira todo su cuerpo hasta quedar paralelo a la misma.

Como *principios generales* de la ejecución del desplazamiento básico establecemos los siguientes:

- Elegir el desplazamiento en función del espacio a recorrer, tiempo disponible para ello y tipo de colocación del contrario; teniendo en cuenta que mantener la orientación frontal facilita la ejecución, pero que lo primordial es llegar a tiempo.
- Iniciar el desplazamiento con el pie del lado hacia donde se dirige el bloqueador dota de mayor eficacia el desplazamiento.
- Procurar tener los dos pies en apoyo y en equilibrio en el momento del contacto del colocador con el balón, lo que permite una mejor reacción.
- Tener en cuenta la labor de freno que realiza el penúltimo apoyo para garantizar una máxima componente vertical en el vuelo. Es necesario insistir en que el cuerpo viaje más atrasado que la pierna del último apoyo, de modo que alcance el centro de la base de sustentación en el momento de máxima flexión para el salto.
- La visión del bloqueador durante el desplazamiento debe estar centrada en el balón; sólo se puede perder del foco central de visión en el balón, para evaluar la carrera del atacante y los movimientos del colocador, entre los contactos de recepción y colocación, nunca durante los mismos.
- En los niveles de juego básicos, siempre que sea posible los bloqueadores laterales intentarán hacer sus ajustes desde fuera hacia dentro, es decir terminar los desplazamientos hacia el centro del campo; esto evita:
  - Cualquier movimiento hacia fuera que pueda provocar el block-out.
  - Perjudicar al bloqueador central cuando tenga que asistir a un bloqueo colectivo en la banda, ya que el lateral puede frenar su carrera.
  - Que lleguen tarde ambos bloqueadores, siendo el ángulo de penetración de los brazos menor, el espacio cubierto será menor ofreciendo mayores opciones al ataque en diagonal.



### Desplazamiento lateral



### Desplazamiento cruzado



Para evitar que el central cierre prematuramente las posibilidades de ajuste hacia el interior de un lateral, el último paso del desplazamiento del primero debe hacerlo coincidir con el impulso para saltar. De este modo, deja un espacio para el ajuste del lateral y conseguirá más impulso. Además es bueno inculcar a los centrales la responsabilidad de evaluar la trayectoria de la colocación y que determinen el lugar donde se formará el bloqueo en una colocación interior. La comunicación de ambos bloqueadores será vital para facilitar la coordinación de ambos.

Por otra parte, en los niveles básicos las posiciones interiores del bloqueo lateral no tienen objeto, pues el concepto de ataque es simple y no existe necesidad de las mismas. Aún así, los jugadores novatos suelen tener muy mal sentido defensivo y tendencia a seguir la pelota, lo que implica una exposición más frecuente a los errores mencionados (block-out, menor ángulo de penetración e inadecuada disposición del bloqueador central).

### 5.5.2. Desplazamientos para bloquear en el voleibol avanzado

La amplitud de movimientos (longitud de piernas, movilidad articular, fuerza para impulsar) de que disponga el jugador va a condicionar notablemente el uso de técnicas necesario en cada caso. En el voleibol femenino se están desarrollando técnicas que no necesitan los *grandes bloqueadores*, pero que pueden ser de utilidad para otros *menores*.

En el juego avanzado, es muy frecuente que el jugador lateral comience la jugada en una posición interior, para ayudar contra el ataque por el centro. También se dan muchos casos en los que el bloqueador no parte del centro de la red o está en pleno desplazamiento en el momento de la colocación, para seguir al primer tiempo contrario. En estos casos la coordinación es mucho más difícil, por lo que resulta imprescindible dominar las técnicas para el bloqueo y tener desplazamientos coordinados entre todos los jugadores, así como calcular bien las trayectorias de la colocación y establecer códigos de comunicación efectivos.

Será objetivo del entrenador crear una coreografía que facilite un armónico desplazamiento coordinado de los bloqueadores con el menor número de apoyos posible. Para ello, una formación en la base amplia, detallista y con una clara perspectiva de futuro resulta trascendente.

Para estudiar las opciones de desplazamiento de forma significativa, acudiremos a situaciones estratégicas tipo que alteren las posibilidades de los bloqueadores en cuanto al empleo de las técnicas básicas.

#### 5.5.2.1. Pequeños recorridos

El espacio a recorrer es de dos metros o inferior. Utilizando la técnica de pasos laterales, el bloqueador no necesita, en ningún caso más de cuatro apoyos.

La situación de juego más común es la de un bloqueador lateral que parte de una posición de ayuda ante un primer tiempo próximo. En este caso, el jugador estará en una posición prioritaria para el salto, puesto que al no iniciar frente a su rematador directo, realizará un bloqueo de lectura (retrasando su salto hasta ver la colocación). Por lo tanto, al tener las piernas aproximadas, aplicar la técnica básica de desplazamiento lateral es factible.

El problema surge cuando dos jugadores inician desde el marcaje del primer tiempo, muy próximos entre sí (por ejemplo: el central se ha situado frente al central oponente en el área de ayuda del bloqueador lateral). Al estar próximos los pies de ambos bloqueadores, necesitan salir ambos con el pie más alejado del lado hacia el que se desplazan. Para no chocar o no verse el central obligado a retrasar su movimiento. En este caso, el paso final será necesariamente en dos apoyos, impidiendo un impulso *simultáneo*. El movimiento de *bisagra* (girando en la fase área) del central facilita un mayor ajuste sin dificultades.

Cuando comenzamos a plantear sistemas de bloqueo con agrupamientos, hemos de tener muy en cuenta los automatismos de desplazamiento de nuestros jugadores. Todo movimiento que retrase al central, supone una gran pérdida de penetración por su parte y, por tanto, la cobertura de la zona central del campo defensivo queda mermada. En muchos casos, los centrales que no llegan o se lanzan lateralmente, no es por falta de velocidad, sino por su compañero lateral o por una inadecuada coordinación de la salida de ambos.

### 5.5.2.2. Distancias grandes

Uno de los objetivos estratégicos clave en el diseño del operativo del bloqueo es evitar que nuestros jugadores sean *pillados a contrapié*. Hay que tener en cuenta que, cuanto más longitud y más masa tienen los jugadores, la inercia es mayor, y corregir el movimiento cuando se ha desplazado el peso del cuerpo hacia un pie es, muchas veces, más costoso, que ampliar la distancia a cubrir.

En el caso de los laterales, para ello, pedimos que se sitúen antes de la colocación en equilibrio y en el límite a partir del cuál no tengan que hacer ningún ajuste previo en sentido contrario al del atacante del que se tiene responsabilidad directa.

En el caso de los centrales podemos decidir que esperen en el centro de la red, en lectura, equilibrados y aguardando la resolución del colocador para iniciar el movimiento. Esta es una opción que prioriza ambas bandas por igual, por encima del ataque de primer tiempo. Conforme se agudice más esa prioridad, el bloqueador separará más sus piernas e iniciará el movimiento cruzando la pierna más alejada del destino por delante de la otra. Esta postura es más práctica para salir hacia los lados, pero limita el alcance del salto o lo retrasa.

Cuando el equipo contrario utiliza la estrategia de alejar al primer tiempo de la banda de ataque preferente. Podemos situar a nuestro central desplazado en el límite lateral contrario a la banda prioritaria, con una ayuda comprometida en ese mismo lado. Cualquier variación que haga la trayectoria de aproximación del primer tiempo, sólo será respondida con ajustes si es en la misma dirección donde se encuentra el lateral prioritario. Aunque en principio, el bloqueador está más lejos, facilitamos que, sin dejar de asistir a su oponente directo, no sufra un contrapié y pueda desplazarse con rapidez hacia el lateral alejado.

En el primer caso (central en la mitad de la red), un bloqueador físicamente bien dotado puede alcanzar el lateral con sólo los dos últimos apoyos en paso cruzado. El empleo de un lanzamiento potente de la pierna alejada es fundamental. Los bloqueadores que hacen un primer movimiento de piernas *tímido* se ven obligados a separar mucho los dos apoyos, con lo que el tronco se desplaza hacia la pierna del último. Esto provoca una distancia recorrida insuficiente, un salto lateral y una cobertura de la diagonal muy pobre.

Las mujeres, generalmente, y los hombres que no alcancen esa distancia en dos apoyos. Deben utilizar tres apoyos, iniciando con una separación de la pierna del mismo lado al que se desplazan. Para que ese primer movimiento sea efectivo, la postura de partida debe ser con pies próximos (anchura de las caderas). La técnica se corresponde a la de pasos cruzados descrita en los desplazamientos básicos.

Esa misma técnica de desplazamiento cruzado en tres apoyos sería la necesaria para el segundo caso (central alejado de la banda prioritaria), cuando hablamos de bloqueadores físicamente bien dotados.

### 5.5.2.3. Cruzado + lateral simultáneo

¿Qué pasa entonces cuando bloqueadores menos grandes necesitan comenzar desplazados con respecto al centro (para evitar un contrapié)? O sí, a pesar de estar en el centro, necesitamos un lateral muy próximo en la ayuda (lo que desaconseja comenzar el desplazamiento con el pie del mismo lado)? La solución de introducir un apoyo más (cuatro apoyos) no es realista. La velocidad a la que se viene desarrollando el juego no lo permite en condiciones de ataque óptimas.

No es nuevo, pero venimos observando en los últimos años (2006), un número de jugadoras cada vez mayor que han desarrollado una técnica que les permite cubrir grandes espacios con sólo dos apoyos. Se trata de una modalidad de desplazamiento que combina un paso *cruzado* con uno de aproximación *simultáneo*.

La jugadora inicia con la pierna más alejada cruzando ésta de forma amplia (dejando el cuerpo a 90 grados de la red) y desde el primer apoyo impulsa con ese pie para lograr un salto en longitud hasta el punto de bloqueo. En el aire reorienta el cuerpo hasta dejarlo paralelo a la red justo antes de la recepción simultánea de ambos pies en el suelo. El impacto contra el suelo provocará una flexión de los tobillos intensa. Con el mínimo tiempo posible se despegará de nuevo del suelo para efectuar un salto, que no sólo conlleva menos tiempo, sino que por los principios pliométricos favorecen un impulso mayor.



De este modo los jugadores y jugadoras *no superdotados* pueden jugar con bloqueos agrupados o cubrir distancias mayores que medio campo, ampliando sus opciones estratégicas.

Pero cuidado: en esta acción, la jugadora aprovecha la elongación de sus músculos y tendones para generar una energía mayor en el salto, para ello necesita unos tobillos bien entrenados en cuanto a agilidad y fuerza reactiva. De no ser así, cuando amortigüe se hundirá y perderá tiempo y salto, o peor aún, puede dañarse. El entrenamiento de los tobillos debería ocupar todos los días de la vida de un jugador.

#### **5.5.2.4. Bloqueador en movimiento**

No siempre que pidamos al bloqueador del primer tiempo que siga a su oponente lo tenemos que dar por perdido para otra opción. Entre el bloqueo de *lectura desde el centro* de la red y el bloqueo comprometido o de *asignación* en el que el jugador salta antes de la colocación, existen diversas opciones.

Si el central marca al primer tiempo y se desplaza con él puede tener la instrucción estratégica de esperar en el salto (*lectura desde jugador*) o priorizar sobre este jugador. En el primer caso, es importante que el bloqueador llegue un poco antes que el rematador al lugar de despegue, de cara a mantener una postura equilibrada que le permita saltar o correr hacia un lateral con rapidez.

En el segundo caso (bloqueo comprometido en desplazamiento), la distancia entre rematador y colocador, la velocidad del pase, el tipo e armado de brazo del atacante, son factores que pueden permitir un tiempo extra para el bloqueador.

Si en el momento en que el bloqueador percibe que la colocación no irá al primer tiempo el peso del cuerpo se ha distribuido en ambos pies y el cuerpo ha comenzado a descender para el salto, las posibilidades de asistencia son muy limitadas. Pero sí el peso del cuerpo está todavía en traslación lateral, puede reaccionarse para corregir la opción. Lo más natural es añadir pasos laterales si la colocación va en el mismo sentido que la trayectoria precedente del bloqueador (más sencillo a no ser que la distancia sea muy grande); o romper la inercia inicial, cambiar el peso del cuerpo y cruzar la pierna alejada al nuevo sentido del desplazamiento, si la colocación va al lado opuesto al del desplazamiento inicial del bloqueador.

Una mentalidad agresiva y constante del bloqueador y mucho entrenamiento pueden conseguir bloqueos efectivos desde situaciones de contrapié. La técnica combinada de *paso cruzado con lateral simultáneo* y el recurso del *impulso con un solo pie* favorecerán este objetivo.

#### **5.5.2.5. Impulso con un solo pie**

Cuando la relación entre la velocidad de colocación y la distancia a recorrer no permite ni siquiera dos apoyos, todavía hay jugadores que no renuncian a la asistencia en el bloqueo. Si el jugador parte cruzando la pierna contraria al lugar de destino, puede utilizar este primer apoyo como impulso para un salto en longitud. Ya que en el momento del impulso está a unos 90 grados con respecto a la red, se debe incidir principalmente en que, en el aire, el hombro del brazo más alejado de la red se aproxime a ésta hasta sellarla. Si el bloqueador lateral de ese mismo lado hace un ajuste hacia el interior al final, puede resultar peligroso.

#### **5.5.2.6. Conclusión sobre los desplazamientos avanzados**

Como hemos visto, debido a la proximidad de las ayudas, o bien la necesidad de reducir el número de apoyos, promueven a menudo un movimiento inicial cruzado de la pierna más alejada. Las dos últimas técnicas presentadas, la más complejas, pero a la vez las que consiguen la mejor relación entre tiempo y espacio, requieren igualmente este tipo de movimiento inicial. Nunca es suficiente lo que se insista en la actitud del bloqueador de no dar por perdido un ataque, así como la necesidad de una preparación física ajustada a las necesidades específicas de la técnica.

### **5.6. Los tipos de bloqueo básicos**

Resulta común en la literatura encontrar la descripción diferenciada de un bloqueo ofensivo, con penetración de brazos en el campo del oponente, y otro defensivo o de control, con las manos en el campo propio y orientadas hacia arriba. Podemos considerar la primera acción como el objetivo técnico del bloqueo, quedando la segunda como recurso ante situaciones de inferioridad.

El criterio más utilizado para la clasificación del bloqueo es el número de participantes, siendo el mínimo de uno y el máximo de tres debido a las limitaciones que expresa el reglamento.

### a) Bloqueo individual

Es la ocasión en la que el bloqueador se encuentra sólo para tratar de anular la acción del atacante contrario. Este bloqueador tratará de cubrir bien la mayor zona posible del campo, o bien, la zona donde teóricamente el ataque contrario es más fuerte. La técnica desarrollada sigue las mismas líneas que la expuesta anteriormente.

### b) Bloqueo doble



Es la situación defensiva más frecuente durante el juego. Es aquella en la que dos jugadores intentan anular el ataque del equipo contrario. Se puede formar en cualquier zona de la red. Cuando el ataque se realiza en algunos de los extremos de la red, el bloqueador externo se encarga de determinar la posición del bloqueo y el bloqueador central ayuda a cerrarlo para formar un bloqueo doble sólido. No obstante, el jugador central tiene la responsabilidad de observar la evolución del atacante y, en balones colocaciones interiores, comunicar al lateral la circunstancia y situarse en la cobertura diagonal. Si le sobra tiempo, es mejor que deje el último movimiento para unirlo al salto (permite ajustes de ambos bloqueadores al final e incrementa el impulso para el salto)

Sí el bloqueo se forma en el centro de la red, los roles se invierten, ahora es el central quien determina la posición de bloqueo, siempre atendiendo al nuevo espacio a cubrir y dejando que el lateral entre en una zona efectiva de ataque.

En todas las situaciones en que se forme este tipo de bloqueo, ambos bloqueadores deben de saltar directamente hacia arriba, sin movimientos laterales. La posición más conveniente de las manos es que ambas estén alineadas de forma que el balón golpee en la unión de ambos pares de manos. Esto proporciona máxima protección contra el ataque contrario. El posicionamiento específico de las manos varía de acuerdo a la ubicación del bloqueo y la distancia entre las manos de los bloqueadores debe ser menor que el diámetro del balón. En los ataques por el centro las manos externas de ambos bloqueadores deben estar flexionadas lateralmente, orientadas hacia abajo y las manos interiores permanecen rectas.

Si la opción táctica del bloqueo es cubrir la línea del ataque (pasillo paralelo), la mano interna del bloqueador exterior debe quedar frente al balón y la mano externa, por fuera y orientada hacia la zona 6 del campo contrario. Si se pretende dejar libre la línea, la mano exterior queda frente al balón, dejando un pasillo no mayor al diámetro del balón. Esta acción, es interesante, esconderla hasta el momento del contacto del rematador, mediante un movimiento de brazos de fuera hacia dentro.

Aunque la estrategia determine que se bloqueará dejando un pasillo en la línea hay situaciones en que se debe corregir esta opción y cerrar todo espacio entre la varilla y las manos del bloqueo. Principalmente, cuando la colocación sobrepase la varilla (muy difícil esa trayectoria diagonal por fuera del bloqueo para la 2ª línea) y cuando la colocación esté muy ajustada a la red (intentar rodear con las manos el balón).

### c) Bloqueo triple

Es el bloqueo compuesto por tres jugadores. Se puede formar en cualquier punto de la red. Si se cuenta con el tiempo suficiente de reunir tres jugadores, la mecánica es simple. Este tipo de bloqueo debe estar muy bien coordinado con el tipo de defensa, de lo contrario, detrás del bloqueo quedarán amplios espacios sin cubrir facilitando la labor del atacante.

La distancia entre los jugadores es aproximadamente de un pie (la misma que en el bloqueo doble). Cuando el bloqueo tiene lugar en los extremos los tres jugadores tienen que intentar rodear el balón y el jugador más externo dirigirá sus manos hacia el centro del campo



contrario, evitando así que se produzca el blockout. El jugador más cercano al centro del campo debe mantener sus manos giradas un poco hacia el balón y hacia abajo, y el bloqueador central las mantiene paralelas a la red. Cuando el bloqueo tiene lugar en el centro, los bloqueadores de los extremos giran sus manos hacia el balón y hacia abajo, y el jugador central las sigue manteniendo paralelas a la red.

## 5.7. Tipos de bloqueo avanzado

### 5.7.1. El bloqueo de lectura



Ya hemos hecho una aproximación a este concepto en el epígrafe referido a los desplazamientos. El término tiene más relación con el componente táctico del bloqueo, ya que se trata de una acción retardada sobre el primer tiempo de ataque con el objetivo de conocer el pase del colocador, en detrimento de la cobertura óptima del ataque de primer tiempo.

Técnicamente implica la necesidad de una flexión previa de rodillas y tobillos de entre 130 y 150 grados, y una notable elevación de brazos en la posición de partida; así como, una mínima preparación para el salto. De ahí que se denomine también como *bloqueo de gemelos*.

### 5.7.2. Movimientos de engaño

Muchos bloqueadores han aprendido a engañar al atacante indicando una posición de bloqueo inicial y luego cambiando la posición en el último instante, este cambio se puede llevar a cabo de dos maneras:

- Moviendo el cuerpo mientras el bloqueador está en el suelo (es más fácil de aprender y requiere menos habilidad física). Esta técnica es más efectiva contra atacantes con menos destrezas y contra equipos que tienen un sistema ofensivo más lento.
- Moviendo los brazos y las manos en el momento del impacto del atacante (es útil para jugadores que disfruten de un suficiente alcance).



Mover brazos al final



Lanzarse con todo el cuerpo al espacio libre

### 5.7.3. Bloqueos de ataque con impulso de una sola pierna

Estos ataques son más frecuentes en el voleibol femenino. El mayor problema con el que se encuentran los bloqueadores son aspectos tácticos temporales y espaciales, en el plano técnico el gesto es similar a la técnica convencional.



Esta técnica de ataque ofrece, en la actualidad, dos modelos de ejecución en cuanto al armado de brazo. Encontramos jugadoras que cuando despegan tienen la mano aproximadamente a la altura del pecho, o por debajo; mientras otras impulsan con el brazo elevado. Si la colocación es adecuada, el tiempo entre el salto y el golpeo es considerablemente mayor en el primer caso, por lo que, durante el vuelo de la atacante, la bloqueadora debe terminar el desplazamiento lateral, saltando más tarde. En la segunda opción, la bloqueadora debe anticipar su desplazamiento y situarse en el lugar de salto antes de la llegada de la atacante. Si la distancia entre la colocadora y la rematadora es pequeña, el salto de bloqueo debe producirse prácticamente al tiempo que el de ataque.

En cuanto al lugar de salto las opciones dependen de si se hace un bloqueo colectivo o individual y de la prioridad de la atacante. Se puede optar por una posición ligeramente más interior que la rematadora. En ésta, hay que mantener los brazos rectos u orientados lateralmente hacia el interior del campo, excepto si la colocación está muy ajustada a la red o se pasa de la varilla. O por una posición externa, con la mano exterior por fuera del balón y dirigida al centro del campo contrario.

La carrera de la rematadora nos puede dar pistas. De forma que, si en el momento de la colocación está próxima a la colocadora tendrá normalmente un perfil más pronunciado hacia el exterior (golpeo hacia la derecha en jugadoras diestras). Esta tendencia se acentúa cuando se relaciona un pase tenso con un armado de brazo lento. Sin embargo, si en el momento del pase ya está cerca del punto de salto podrá más fácilmente girar hacia la diagonal.

#### 5.7.4. Bloqueos del ataque del colocador

En estos casos si el bloqueador directo busca un bloqueo de *compromiso* o *asignación*<sup>1</sup> el bloqueador debe saltar a la vez que el colocador y no extenderá los brazos completamente hasta que sea conocida la dirección del ataque. Si está como ayuda debe esperar al armado del brazo para despegar del suelo y cubrir el ángulo de más eficacia mecánica del colocador atacante, que suele ser la parte derecha del campo del propio bloqueador.

#### 5.7.5. Bloqueo de un ataque 31<sup>2</sup> o tenso o alma

Si la prioridad está establecida en los laterales de la red, se dará una asistencia menos comprometida del bloqueador de zona 2 y del central. En este caso el bloqueador de la derecha puede necesitar dar un paso a la izquierda y el central puede necesitar dar un paso lateral y un breve salto con ambos pies a la derecha. Generalmente, no habrá tiempo suficiente para que el central ubique su cuerpo cerca del bloqueador del extremo, de un modo que ambos bloqueadores deberán extenderse lateralmente hacia la unión. Usualmente el 31 se desarrolla tan rápidamente que el bloqueador central apenas tendrá tiempo suficiente para un paso lateral seguido de un salto. En ese caso, puede extenderse hacia la unión con una mano para formar un bloqueo de tres manos con el bloqueador de la derecha.

Si la prioridad está en ese primer tiempo, el bloqueador central se sitúa frente al atacante y, en función de la velocidad de la colocación y del tipo de armado de brazo deberá ejecutar el salto en las condiciones descritas en el epígrafe correspondiente.

#### 5.7.6. Bloqueo escalonado

También llamado *bloqueo en tándem*. Es una variante, hoy en día en desuso por la imposición del bloqueo de lectura, utilizada para contrarrestar las combinaciones de *ataque en cruce*. El desplazamiento se realiza por detrás del jugador que bloquea el primer tiempo. Hay que buscar la aproximación de los pies a la red en la batida para desarrollar un salto vertical, y el apoyo de estos últimos orientado hacia el frente.

<sup>1</sup> Con estos términos se conoce la opción de bloqueo que busca la máxima cobertura, a riesgo de quedar anulado si se da otra opción de ataque; siendo el término opuesto al *bloqueo de lectura*.

<sup>2</sup> Siguiendo la terminología digital de los tipos de ataque, el 31 corresponde a un primer tiempo unos tres metros por delante del colocador.