# EL BLOCAJE:

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar la técnica de blocaje |
| ***DESARROLLO:*** Por grupos de tres, uno actúa, uno descansa y otro lanza, el que lanza está subido a un banco el que descansa le pasa los balones para lanzar, el defensor intenta blocar el máximo de cinco lanzamientos***.*** |
| ***INDICACIONES:***   * Saltar más tarde que el lanzador. * Movilidad en los brazos. * Mirar el balón. Sin miedo. * Tapar ángulo. * Saltar hacia atrás. |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar la técnica de blocaje | |
| ***DESARROLLO:*** Blocar el lanzamiento del oponente que se apoya en un compañero y recibe en carrera para lanzar en suspensión. Variar la posición corporal de partida, el numero de brazos que intervienen en el blocaje. | |
| ***INDICACIONES:***   * Saltar más tarde que el lanzador. * Movilidad en los brazos. * Mirar el balón. Sin miedo. * Tapar ángulo. * Saltar hacia atrás. | |
|  | |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar la técnica de blocaje |
| ***DESARROLLO:*** Colaborar en el blocaje y si pasa ir a defender |
| ***INDICACIONES:***   * Saltar más tarde que el lanzador. * Movilidad en los brazos. * Mirar el balón. Sin miedo. * Tapar ángulo. * Saltar hacia atrás. |
|  |

|  |
| --- |
| ***OBJETIVO:*** Mejorar la técnica de blocaje |
| ***DESARROLLO:*** El lanzador se apoya en uno de los compañeros, el defensor debe tocar el cono de ese lado e ir a blocar el lanzamiento |
| ***INDICACIONES:***   * Saltar más tarde que el lanzador. * Movilidad en los brazos. * Mirar el balón. Sin miedo. * Tapar ángulo. * Saltar hacia atrás. |
|  |