Bloqueos

En los deportes colectivos el poder organizar de forma adecuada el sistema defensivo y ofensivo determina el éxito de cada encuentro, el bloqueo es un movimiento ofensivo cuando se realiza para conseguir mejores situaciones y posiciones dentro del campo, obteniendo una ventaja, la iniciativa sobre la defensa. El bloqueo se puede realizar tanto al jugador con balón (bloqueo directo), como a cualquier otro que no lo tenga (bloqueo indirecto). También es un movimiento, fundamento defensivo muy utilizado, especialmente para conseguir capturar los rebotes defensivos.

Ejecutando bloqueo

1. Buscar una “posición correcta”, buscar crear peligro teniendo en cuenta la posición de todos los jugadores para efectuar el bloqueo.

2. Utilizar un movimiento previo como el cambio de dirección, corte, toma de posición que permita obtener una ventaja a la hora de ir a efectuar el bloqueo y que el defensor no intercepte la trayectoria y desvíe o retrase la acción.

3. No moverse en el bloqueo, y así evitar las faltas en ataque. El que recibe el bloqueo es el que lleva a su defensor contra el bloqueo, y no al revés.

4. No perder de vista ni al hombre del balón ni a los defensores. Si hay que elegir entre ambos, concentrarse en primer lugar en hacer bien el bloqueo, incluso dejando de ver el balón durante unos instantes si fuera necesario en los bloqueos indirectos.

5. Posición:

- Piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros.
- Flexionados. Así se conseguirá obtener un buen equilibrio.
- Tronco recto y ligeramente inclinado hacia adelante puesto que habrá un contacto, choque.
- Brazos cruzados a la altura del pecho.
- No sacar ni codos, ni rodillas a la hora de bloquear.
- Después de bloquear siempre realizar una acción posterior, cuyo objetivo será buscar el sitio adecuado para crear peligro, y pedir el balón.

Recibiendo bloqueo

- El jugador que va a recibir el bloqueo y se va a provechar de ello debe distraer a su defensor y llevarle contra el bloqueo.

- Debe hacer que su defensor choque contra ese muro que es el compañero y ver qué hacen los defensores para actuar en consecuencia.

- Para conseguir esto el aportar fintas de salida, cambios de dirección con balón crearan confusión en el equipo contrario.

- Salir hombro con hombro con los compañeros que bloquea para así evitar que el defensor pase entre ambos.

- La salida del bloqueo debe ser explosiva.

Formas de bloquear

Vamos a diferenciar dos formas de bloquear tomando como referencia la posición del bloqueador respecto al jugador contrario que se quiere bloquear.

a) Bloqueo de frente

- Es el más utilizado.
- El jugador que bloquea se colocará de cara al defensor del jugador que va a ser bloqueado.
- Se colocará en la posición que pensaba tomar el defensor contrario.

b) Bloqueo de espaldas

- Es una forma de bloquear con sus ventajas e inconvenientes.
- No se utiliza demasiado pero para una serie de ocasiones si resulta muy positivo.
- Utilizado generalmente por un pivote que realiza un bloqueo directo al jugador con balón.
- Tiene como ventaja, que no es necesario pivotar para la continuación; y como desventaja que al no ver bien al jugador que se bloquea, puede haber movimientos no calculados.

Tipos de bloqueo

BLOQUEO VERTICAL

Es el que se realiza verticalmente con respecto a la línea de fondo. Puede ser directo o indirecto; de abajo a arriba o al revés, en el lado fuerte o en el débil.

BLOQUEO HORIZONTAL

Es el bloqueo que se realiza paralelo a la línea de fondo, bien muy próximo al fondo o no. En todos los bloqueos y especialmente en estos dos primeros los jugadores tienden a no buscar ambos, tanto bloqueado como bloqueador (sobre todo), una buena línea de pase para recibir tras el bloqueo.

BLOQUEO CIEGO

Se denomina bloqueo ciego al que se realiza cuando el jugador que va a ser bloqueado no ve al jugador que le bloquea, ya que está situado a sus espaldas. Este bloqueo puede realizarse a un jugador con balón o a un jugador sin balón.

BLOQUEO EN DIAGONAL

Muy utilizado en el triple poste, una forma de jugar ocupando las dos posiciones de poste bajo y el poste alto. Pero no sólo se realiza cuando jugamos de esta forma.

EDUFUTURO
718 palabras

Referencias

https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm
https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf
http://www.etchegoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf