

Rutina

Ofensiva





Instrucciones:

En la siguientes páginas se encuentran las indicaciones base para la ejercitación semanal, como aporte personal se debe de realizar investigación de variantes y/o mejoras, aplicándolas a la práctica.

Bloqueo dinámico

- Bloqueo dinámico con salida en reacción, buscar posición lateral con posibilidad de lanzamiento, pase o remate.
- Desplazamiento dirigido hacia el centro, rotación posicional para cobertura de puntos débiles en marcaje.

Bloqueo estático

- Los jugadores pivote reaccionan en primera fila para realizar apertura de espacio que deje al jugador con posesión de la pelota en situación óptima de lanzamiento.
- Organización de jugada táctica que permita la rotación del balón orientando el juego hacia el lado contrario en donde se ha planificado el remate en búsqueda de la anotación.