

Análisis de: Bloqueo, defensa y contraataque en el voleibol femenino

¿Qué sugiere el juego?

- (SAQUE) - bloqueo - defensa - contraataque
- 4 fundamentos del juego que interactúan
- 2 sistemas (secuencias de acciones sintéticas y exhaustivas a nivel táctico):
- SAQUE - BLOQUEO - DEFENSA
- DEFENSA - reconstrucción - contraataque

Primer sistema:

- ¿Por qué no hay Bloqueo?
- Servicio ineficaz / capacidad de bloqueo / ataque del oponente jugando contra la defensa

Segundo sistema:

- ¿Por qué no contraatacar?
- Control defensivo del balón/capacidad de reconstrucción/preparaciones de contraataque

BLOQUEO

- La capacidad de realizar una acción de pared correcta depende de:
- Calidad ejecutiva y sincronización en los movimientos (motricidad)
- Secuencia perceptual correcta de referencias (percepción: P/levantar/P/acto)
- Calidad y temporización en la exposición del plano de rebote (adaptación)
- Criterios de elección táctica (pensamiento táctico/experiencia de juego)
- Fundamentos de la adaptación
- El tiempo disponible determina la acción de ataque del oponente
- Criterios para "robar" el tiempo del oponente
- Posturas y posiciones iniciales
- Avances y sobrecargas
- Opciones

Conceptos clave

- Trabajamos para una/dos paredes más, para dos/tres toques más
- Trabajamos para limitar el ataque del oponente, no para subvertir la relación.

Estadística de ataque vs bloqueo

- 1, 2 o 3 tiempos de viaje y adaptación
- Número de propulsiones (empujes)
- La reacción primaria debe ser en los miembros inferiores
- Formación eficaz sólo si está vinculada a las dinámicas específicas de juego
- Trabajo analítico para la percepción de la secuencia motora correcta
- Trabajo de síntesis basado en al menos dos opciones de ataque del oponente

Objetivos técnicos: trabajo analítico / de síntesis

- Reacción motora a la lectura situacional
- Amplitud óptima del paso de aproximación al desplazamiento
- Construcción de la secuencia perceptual
- Temporización de los movimientos de los miembros superiores

- Gestión del tiempo de salto y exposición del plano de rebote
- Percepción de impactos con el balón
- Modos de recaída y salida para transiciones específicas
- Temporización de opciones, sobrecargas y asistencia

Defensa

La defensa efectiva depende de:

- Secuencia perceptual de referencias y predicción de la acción (percepción)
- Posicionamiento correcto en el espacio de competencia (situación)
- Calidad y oportunidad en la secuencia de la acción (adaptación)
- Capacidad ejecutiva en el manejo de la intervención sobre el balón (control)
- Fundamentos de adaptación y organización
- El tiempo de parada tiene prioridad sobre el posicionamiento (reactividad)
- Siempre un tiempo de movimiento • Pocos atacantes diferencian trayectorias de ataque fuera de la pared
- Atribución de habilidades primarias y secundarias a cada posición/rol / jugador

Conceptos clave

- Diferenciación del ataque del oponente
- Fuerte (ataque violento y poderoso / tocar la pared rota / che determina trayectorias particulares) - ob .: tiempo para jugar un segundo toque
- Se juega para dos defensas más, para una recuperación extra, para tocar la mayor cantidad de balones posible
- Fácil (ataque colocado o contenido / lanzado desde posiciones particulares y difíciles ser manejado por el atacante / tácticamente predecible) - ob .: soluciones de ataque
- Se juega para activar el contraataque rápido en toda la red induciendo la lectura en la pared
- Gratis (sin ataque oponente previsible) - ob.: efectividad del ataque
- Se juega para gestionar sistemas de contraataque predefinidos y con 4 salidas
- El entrenamiento requiere adaptación postural en el espacio de competencia, organización de conflictos y dinámicas de juego

Objetivos técnicos: trabajo analítico / de síntesis

- Reacción directa al balón: balón - suelo (si lo hay)
- Reacción motora al balón: pie - balón - suelo (si lo hay)
- Temporización de la reacción
- Control del desequilibrio en la adaptación postural
- Predicción de trayectorias en zonas concretas del campo ante posibles tiros del adversario
- Gestión y control de la intervención sobre el balón
- Transiciones específicas para la reconstrucción
- Criterios de anticipación situacional en la reconstrucción

Contraataque

- La habilidad para jugar un contraataque depende de:

- Conciencia de que, si no ataca o contraataca, el oponente jugará una acción fácil / gratuita (las condiciones más favorables para gestionar un ataque)
- Definición de un sistema de reconstrucción (habilidades primarias y secundarias)
- Capacidad para realizar un levantamiento de reconstrucción
- Momento en la preparación de los preparativos para un contraataque
- Transiciones específicas del rol y la situación del juego.
- Fundamentos de adaptación, oportunismo y estrategia
- El ataque del oponente determina los posibles escenarios: cómo contraatacar
- La calidad de la defensa determina el ajuste - qué bolas llamar
- La calidad de la reconstrucción determina la elección de los golpes: dónde golpear

Conceptos clave

- Reconstrucción de "fuerte/fácil"
- Llamada de ataque del atacante
- Ataque garantizado en los extremos de la red
- Velocidad del juego de contraataque acorde con el número de soluciones disponible
- Reconstrucción desde "gratis"
- Organización por defecto del sistema (o sistemas) de contraataque
- 3 o 4 delanteros siempre disponibles
- Las tácticas de bloqueo del oponente sugieren elecciones en la distribución de aparecer
- Criterios tácticos para definir las líneas de ataque del ataque

Objetivos técnicos: trabajo analítico / de síntesis

- El espacio previo al contraataque en el "tiempo técnico"
- Las líneas de preparación para el contraataque
- Acuerdos y sincronismos en tiempos y trayectorias de elevación
- Métodos de ejecución de los tiros de ataque

N.B.: PARA TODO LO DEMÁS ESTÁN LAS DINÁMICAS DEL JUEGO

Formación técnica colectiva: los objetivos

- Ataque contra la pared
- Punto doble con opciones de ataque predefinidas y + 1 / -1 si está bloqueado
- Dos soluciones de fijación inducida para facilitar la lectura y adaptación de la pared
- Repetición del ataque en la dinámica de juego gestionada contra la pared como opción
- Fuerte repetición
- Punto doble en la repetición de la defensa/repetición usando un hand out
- Fácil repetición
- Punto doble en la repetición con el centro en combinación con una segunda línea
- Reproducido por libre
- 2 o más repeticiones efectivas consecutivas/rendimiento predeterminado del sistema