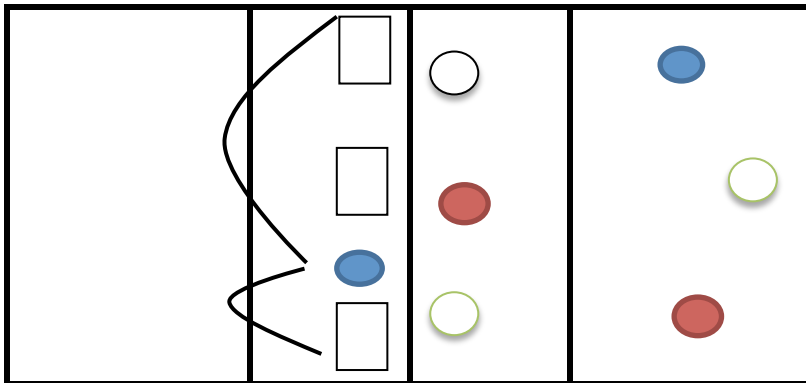


## EJERCITACIONES DE BLOQUEO



### Ejerc.:

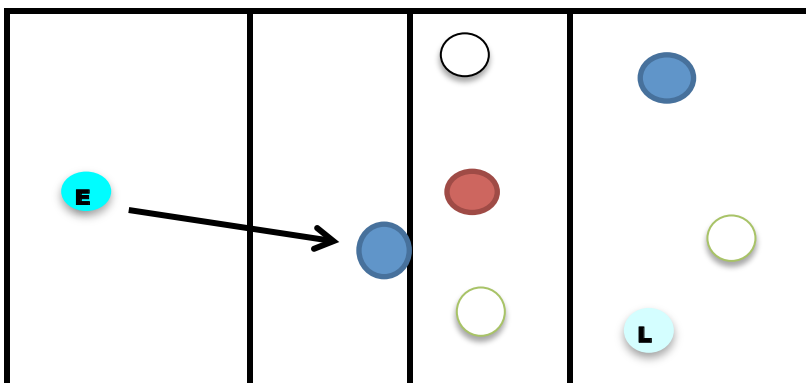
Desplazamientos de bloqueo, lateral y cruzado 6 a c/lado

A) toco la pelota del otro lado. B) Bloq. De 4 pelotas

C) 1° y 4, b y 2 más triple con lectura de la pelota del Armad.

Un grupo hace bloqueo, el segundo defensa, por puestos

Series de 2 minutos. -Aeróbico



### Ejerc.:

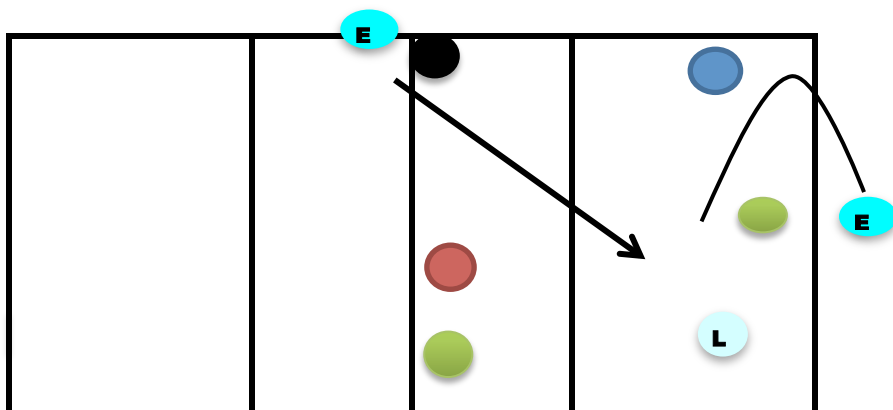
Lectura Pase Armador Armado Pelota

Sólo por las puntas con pase # y -

Idem con central y con opciones

Adelante y atrás 1° y 4 B y 2

## EJERCITACIONES PARA BLOQUEO

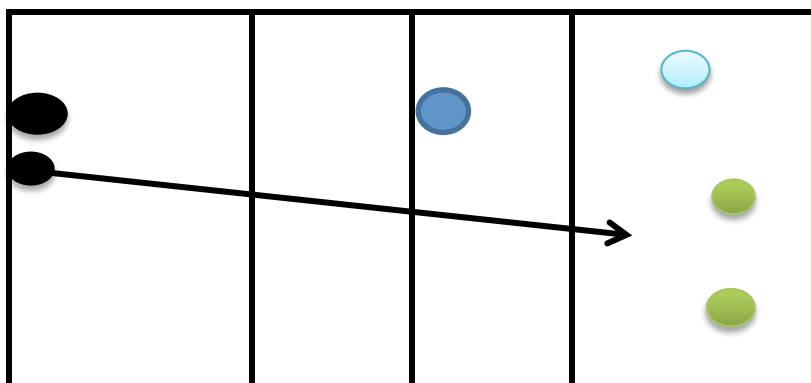


**Ejerc.:**

Pelota Free + Separada

2 de cada lado, si hace el punto el equipo q bloquea,  
el entrenador juega una para confirmar.

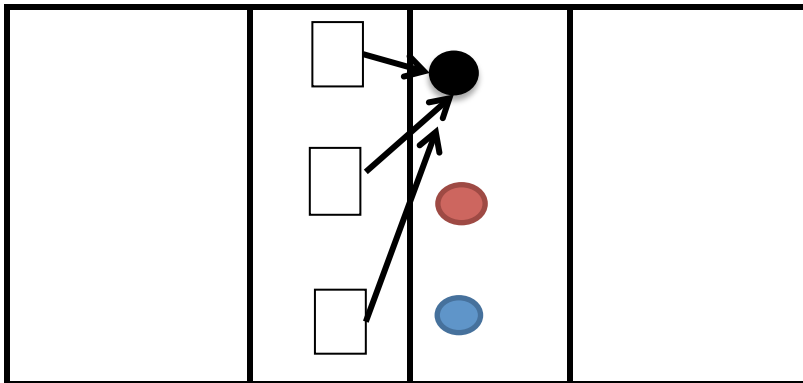
Idem con saque, a sumar 10 puntos.



**Ejerc.:**



## EJERCITACIONES PARA BLOQUEO



### Ejerc.:

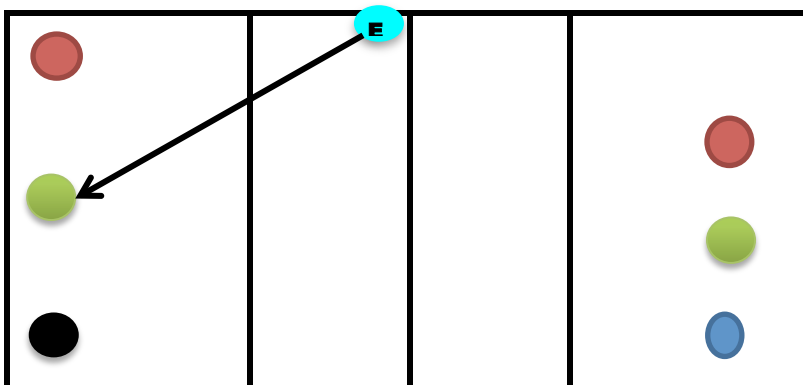
CIRCUITO de potencia: 3 series de 3 minutos

BLOQUEO: Técnica individual y Sistema Opción, seguir la B - - Cambio de hombre y triple

A - Maccio - Hernandez - Poglajen - Viller - Imhoff - Crer

B - Adrián - Piñerua - Ramonda - Lisandro - Zanotti - Ramos

C - Lopez y Ambrosini



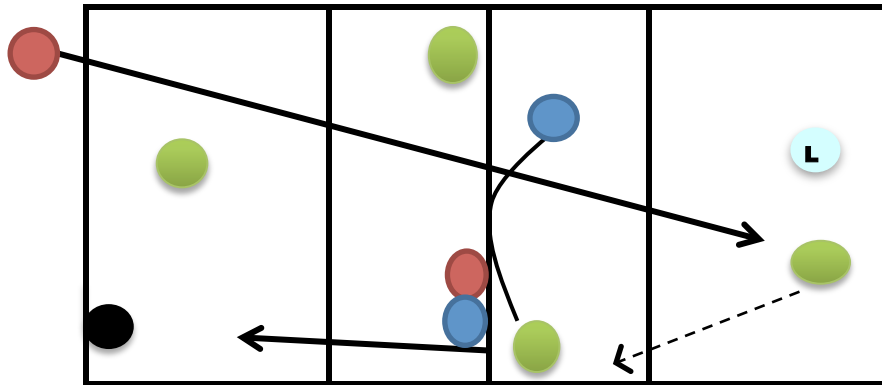
### Ejerc.:

En parejas, atqu y def., freno y definiendo donde apunta

Juego 3 vs 3 de zaguero pero 6-5 y 6-1

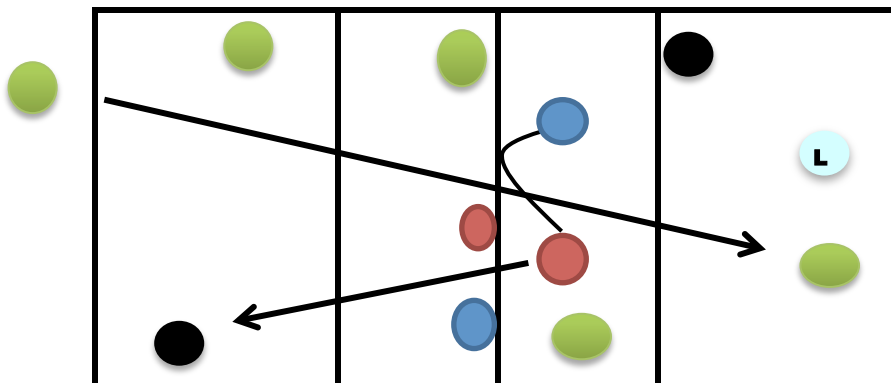
Idem pero nosotros le tiramos mal la pelota a los jugadores que se acomodan en el aire y le pegan

## EJERCITACIONES PARA BLOQUEO



**Ejerc.:**

Recepción y ataque de segundo tiempo x 4 y 2; con un bloqueo (central - solo marca NO SALTA) dirigido a 1 ó 5  
 Saque a posic. 6-5 flot - ataque x 4 - 2 o pipe  
 Ataque de recepción + acción de contra + acción de contra  
 Si se corta alguna de las acciones, se sigue desde una bola de afuera (hasta 3 acciones) luego comienza desde saque



**Ejerc.:**

IDEM ejercicio anterior con primeros tiempos, este se continúa por los extremos. DEFENSA: la facil no cae. Se ataca a 1 ó 5.