



## El Bloqueo

El bloqueo se utiliza para intentar desposeer a la adversaria y recobrar la ventaja del balón.

### Técnica

La técnica implica poner las manos en forma de "W", con fuerza y manteniendo los ojos abiertos. Necesitas aproximarte al pie o pierna de quien chuta y abajar las manos al balón para bloquearlo.

## Puntos clave

1. Manos en forma de "W"  
Sostiene las manos con fuerza para dar más soporte al bloquear  
Acércate a la pierna/pie de quien chuta para que puedas acercarte al balón

## Errores comunes

### Error 1

☹️ No tener las manos en la forma correcta. Separar las manos intentando bloquear puede provocar que el balón se chute entre los brazos o contra la cara

😊 Para corregir este error, asegúrate de mantener la forma en "W" al bloquear

### Error 2

☹️ No estar lo suficientemente cerca de la pierna de quien chuta. Para quien chuta, es más fácil jugar el balón lejos sin ser bloqueado y también hay una mayor probabilidad de que quien chuta dé una patada a la bloqueadora al chutar el balón lejos

😊 Asegúrate de que la persona que bloquea se acerque a la pierna de quien chuta para que pueda bloquear y desposeer del balón.

### Error 3

☹️ Otro error se produce cuando la bloqueadora cierra los ojos. Luego no puede obtener una vista de dónde está el pie de quien chuta, por lo que no puede bloquear o puede quedar atrapada por el pie que chuta.

😊 Asegúrate de que la bloqueadora mantiene los ojos abiertos en todo momento para ser consciente de dónde está la jugadora y el balón.

## Cabeza

Mirando hacia el balón en todo momento

## Manos

Forma de "W"

Sostener con fuerza



No mirar hacia otro lado

## Pies

Un pie delante del otro

Cerca del pie de quien chuta