



# Il Bloccaggio

Il bloccaggio viene utilizzato per tentare di rubare la palla a un'avversaria e riprenderne il possesso.

## Testa

Tieni sempre gli occhi sulla palla

## Mani

Forma a "W",  
Preso rigida

Non guardare dall'altra parte

## Tecnica

Questa tecnica consiste nel tenere rigide le mani a forma di "W" e tenere gli occhi aperti. Devi avvicinarti alla gamba/piede della calciatrice e abbassare le mani sulla palla per bloccarla.

## Piedi

Un piede davanti all'altro

Vicino al piede della calciatrice

## Punti chiave

### 1. Mani in una forma a "W".

Tieni le mani rigide per dare più supporto durante il bloccaggio

Avvicinati alla gamba/piede della calciatrice in modo da poterti avvicinare alla palla



## Errori comuni

### Errore 1

☹️ Non tenere le mani nella forma corretta. Le mani divaricate che cercano di bloccare possono far sì che la palla venga lanciata lontano con le braccia o in faccia

😊 Per correggere questo errore, assicurarsi che durante il bloccaggio venga mantenuta la forma a "W".

### Errore 2

☹️ Non stare abbastanza vicino alla gamba della calciatrice. È più facile per la calciatrice rimettere in gioco la palla se non viene bloccata e c'è anche una maggiore possibilità che la giocatrice che effettua il bloccaggio possa ricevere un calcio dalla gamba della calciatrice mentre gioca la palla

😊 Assicurarsi che la persona che sta effettuando il bloccaggio si avvicini alla gamba della calciatrice in modo che possa bloccarla e rubare la palla

### Errore 3

☹️ Un altro errore si verifica quando la giocatrice che effettua il bloccaggio chiude gli occhi. Non è perciò in grado di vedere dove si trova il piede della calciatrice, quindi potrebbe non essere in grado di effettuare il bloccaggio o potrebbe essere colpita dal piede che calcia.

😊 Assicurarsi che la persona che sta effettuando il bloccaggio tenga gli occhi sempre aperti per vedere dove si trovano la giocatrice e la palla.