

LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

Autor: Aurelio Ureña Espa

3. TÉCNICAS PARA EL ATAQUE

El ataque es la acción con la que un equipo culmina la jugada, desde la recepción del saque, o desde la defensa. El objetivo es colocar el balón en el suelo del equipo contrario, o bien, provocar error en la defensa oponente para ganar la acción.

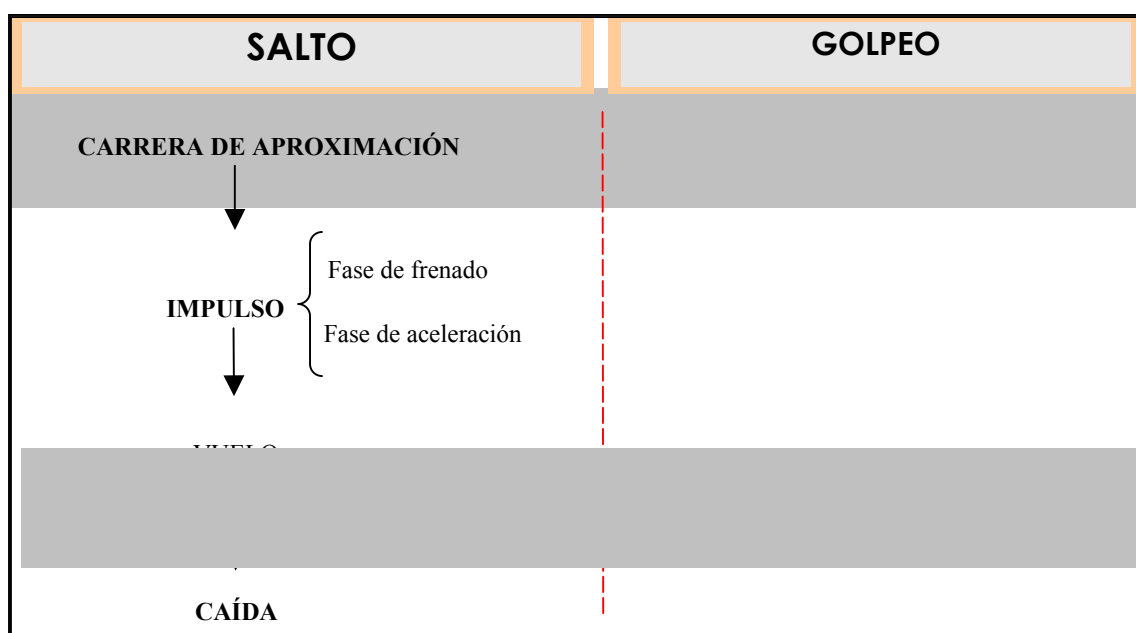
3.1. Técnica básica

El gesto técnico de mayor efectividad en el ataque es el remate. Se trata de la acción técnica más compleja en el voleibol desde el punto de vista de la ejecución, ya que combina las habilidades de salto con carrera previa y golpeo, con grandes exigencias coordinativas. La relación directa con el oponente, en el bloqueo, dota a este elemento de notables peculiaridades tácticas, sin embargo tomamos la eficacia mecánica como referencia para determinar la técnica básica. Desde este punto de vista, la cadena cinética es absolutamente determinante, persiguiendo dos objetivos primarios en su nivel elemental:

- a) conseguir la máxima altura de golpeo, y
- b) la máxima velocidad de salida del balón.

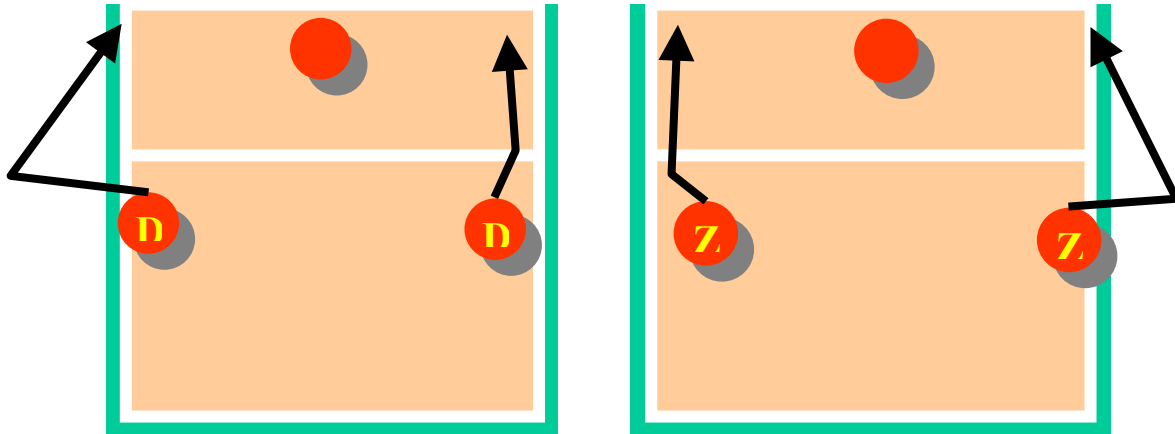
La razón es que ambos aspectos van a dotar en el futuro al jugador de un margen superior de variantes que amplíen su respuesta táctica de adaptación. Sin embargo, dirigir la atención prematuramente a los aspectos tácticos puede restringir el desempeño en los parámetros físicos.

Atendiendo a estos criterios describimos la técnica básica del remate siguiendo su secuencia temporal.



3.1.1. Carrera de aproximación

Puede ser oblicua (ataque por el lado de la red contrario al brazo que golpea) o recta (ataque por el mismo lado de la red del brazo ejecutor). Habitualmente está compuesta por tres o cuatro pasos, dados de forma alternativa para acabar con el pie contrario al brazo ejecutor como último apoyo, desde una distancia de tres o cuatro metros. La realización de una trayectoria oblicua o perpendicular se debe a que se busca abarcar más campo en el sentido de rotación del tronco para el golpeo, por tanto, más radio de acción para el ataque.



Trayectorias para jugadores diestros

Trayectorias para jugadores zurdos

Cuando un jugador diestro en zona 4, o zurdo en zona 2, aborda la aproximación, el objetivo de debe ser el de poder dirigir el remate en trayectoria diagonal corta, con un golpeo que permita la colaboración del tronco en la cadena cinética, sin tener que recurrir a una excesiva rotación del hombro. Para ello, el ángulo de aproximación debe ser de unos 30 grados con respecto a la línea lateral.

Desde esta posición, el rematador podrá golpear con fuerza en cualquier dirección, ya que, si pretende hacerlo hacia la línea, el giro de tronco correspondiente, añade un momento angular favorable a la cadena cinética.

Otro aspecto importante es la selección óptima del lugar de despegue, para lo que es necesaria una apreciación de trayectorias bien desarrollada. Hay que evitar que el balón, al ser golpeado, haya superado el eje central del cuerpo hacia el lado contrario del brazo ejecutor. El lugar de despegue deberá estar tanto más alejado del balón colocado en ese instante, cuanto más rápido sea el pase y/o más tiempo requiera el rematador para golpear (recorrido y velocidad del armado de brazo).

El momento crítico de aprendizaje del remate básico, coincide con sistemas de juego sencillos, donde las colocaciones empleadas son de parábola amplia. Una buena colocación alta, es aquella que permite golpear cómodamente y con potencia, desde la diagonal corta hasta la línea. La referencia para diagnosticar la calidad del pase de colocación es la línea lateral. Si dejásemos caer al suelo el balón colocado, éste debería coincidir con la línea lateral del campo. Este es el pase adecuado.

El último paso o *impulso*¹ se da en dos tiempos, es decir, con dos apoyos, que deben ser primero el del mismo lado del brazo ejecutor y después el del lado contrario, quedando adelantado sobre el anterior y orientado hacia dentro. Basculando el centro de gravedad de una posición baja y retrasada en el penúltimo apoyo en una trayectoria ascendente y hacia delante.

3.1.2. Impulso

Es el responsable del aprovechamiento máximo de la capacidad de salto del ejecutante. Tiene dos fases, una excéntrica o *de frenado* y otra concéntrica o *de aceleración*.

¹ También se le conoce como *batida*

La primera abarca desde el momento en el que el penúltimo apoyo contacta el talón del pie del mismo lado de golpeo con el suelo hasta el momento de máxima flexión de piernas y tronco. En el principio de esta fase se da un movimiento de extensión de hombros con los brazos extendidos y proyectados hacia atrás.

La segunda abarca desde el final del impulso de frenado hasta el inicio del despegue de los pies. Los brazos realizan una flexión de hombros para dirigirse, con un movimiento pendular, de atrás hacia delante, lo que incrementa la fuerza contra el suelo y, con ello se aumenta el impulso y se mejora el salto.



Inicio del impulso



Final del impulso

3.1.3. Fase aérea

Abarca desde el comienzo del despegue hasta que los pies vuelven a contactar con el suelo. Los brazos continuaron su movimiento hacia delante y hacia arriba quedando juntos y elevados, para el máximo aprovechamiento del salto.

Mientras tanto, las piernas deben relajarse para no interferir en la acción de tronco y brazos, realizando sólo las acciones compensatorias, causadas por el momento angular generado en el cuerpo.



3.1.4. Golpeo

Desde la fase de frenado, el cuerpo se orienta hacia el mismo lado del brazo ejecuto. En la fase aérea se da una separación de brazos, llevando el brazo que golpea, flexionado atrás, con el codo aproximadamente a la altura del hombro y la mano a la misma que la cabeza. Esta disposición es conocida como *armado de brazo* o movimientos preparatorios de golpeo. Si el armado de brazo se hace en círculo (con el codo por debajo del hombro), el tiempo de golpeo es mayor y el balón no será contactado en el punto más alto de alcance del rematador.



Tras este movimiento, tiene lugar la proyección del brazo ejecutor hacia el balón, deshaciendo los movimientos previos, para aprovechar la tensión muscular (componente elástico) mediante la coordinación de los momentos angulares generados (cadena cinética) desde la cadera. Esto conducirá a la máxima velocidad de la mano en el momento del contacto con el balón.



Para un contacto técnicamente acertado, el balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del rematador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor, próximo al eje central del cuerpo. Con el brazo que golpea totalmente extendido y el hombro de ese mismo lado elevado.



Este golpeo se debe realizar con la totalidad de la cara anterior de la mano y, aunque mecánicamente un movimiento de flexión de la muñeca no supone mayor velocidad de salida, se suele producir para que la mano envuelva la parte anterior superior del balón y le provoque una rotación hacia delante. Este efecto supone que el balón caiga antes de lo que su parábola normal hubiera conseguido.

El brazo contrario realiza un movimiento descendente de manera coordinada con los movimientos descritos anteriormente, cumpliendo funciones de compensación del cuerpo, para que continúe en equilibrio.



3.1.5. Caída

La caída debe ser relajada, elástica y amortiguada. Su objetivo principal es descender suavemente para reducir todo lo posible el impacto sobre las articulaciones.

Lo primero que debe contactar en el suelo son las puntas de los pies, para luego continuar con la cadena cinética de amortiguación tobillo-rodilla-cadera, con un ángulo similar al del salto. La caída deberá realizarse con ambos pies para evitar lesiones, pues una sola pierna es un segmento más débil y puede ceder más. El peso durante la caída debe distribuirse bien, para ello se aconseja que las piernas estén separadas a la anchura de los hombros (aproximadamente). Este elemento tiene una relación directa con la coordinación del rematador con el balón, por lo que la caída resulta un buen indicio para detectar problemas del jugador en el cálculo de trayectorias.



Fases	Aproximación		Impulso		Armado		Golpeo	Caída	
	Inicia	Termina	Inicia	Termina	Inicia	Termina		Inicia	Termina
		Penúltimo apoyo	Penúltimo apoyo	Despegue del suelo	Despegue del suelo	Contacto mano balón	Contacto de la mano con el balón	Contacto pies en el suelo	Inicia siguiente acción
Objetivos	Aceleración del centro de gravedad		Máxima altura del Centro de gravedad		Adquirir aceleración de la mano		Máxima velocidad de la mano	Amortiguar el impacto contra el suelo	

3.2. Técnicas avanzadas de ataque

Son variaciones de la técnica básica que, aunque van en detrimento de la eficacia desde el punto de vista de la velocidad o la altura, están dirigidas a satisfacer la exigencia de generar falsos indicios para anular la anticipación del oponente en defensa.

Un factor fundamental en las acciones de juego es la eficacia, pero la eficacia en juego no siempre es igual a la eficacia mecánica. El *engaño* es la clave de la distancia que existe entre la eficacia real y la mecánica. En el ataque, este aspecto es muy importante ya los bloqueadores, ante el déficit espacio tiempo, tienden a anticipar la trayectoria del ataque.

De esta forma en el ataque se modifican distintos elementos del gesto, en su estado mecánico ideal, para crear confusión dando indicios falsos y provocar de esta manera una anticipación errónea.

Podemos analizar las técnicas avanzadas desde las dos habilidades:

- a) Las variaciones en la técnica de golpeo.
- b) Las variaciones en la técnica de salto.

3.2.1. Variaciones en el golpeo

3.2.1.1. Las técnicas para jugar sobre espacios cubiertos por el bloqueo

Cuando se pretende enviar el balón a un espacio que el bloqueo protege no siempre es posible realizar un golpeo directo, sino que existen modificaciones sobre la técnica básica que permiten hacer llegar el balón, si bien con menos velocidad, sorprendiendo el esquema defensivo del oponente.



La finta.

Consiste en engañar a la defensa (hacer creer que se va a rematar y luego golpear ligeramente). El gesto debe ser igual al remate en el armado del brazo, y al final se golpea el balón con la yema de los dedos por debajo del mismo, de forma que pase éste por encima del bloqueo. Si esta acción se realiza con una trayectoria demasiado próxima al bloqueo, éste podría interceptar el balón con facilidad. El balón debe dirigirse hacia un espacio donde no haya ningún jugador.

Se dan varias opciones de fintas: la *finta interior*, que se realiza hacia la zona interior del campo de juego; la *finta exterior*, que se realiza hacia el lateral de la cancha; la *finta atrasada*, de forma más activa, empujando el balón hacia espacios libres en zonas más alejadas del bloqueo.

El golpeo fintado.

Consiste en un golpeo de remate con menor velocidad, se da por encima del bloqueo dirigido a una zona libre, por lo que la acción del brazo de golpeo está limitada debido a la trayectoria paralela que debe adquirir el balón.

El punto de contacto es sobre la proyección del eje vertical del rematador (golpeo muy alto) y la acción final está protagonizada por una acentuada flexión de muñeca para provocar una rotación del balón hacia delante que acelere su caída.



3.2.1.2. Las técnicas para jugar sobre espacios no cubiertos por el bloqueo

Por otro lado, se dan circunstancias en las que se busca fijar el bloqueo en un espacio distinto al que se pretende dirigir el ataque, consiste en enseñar al bloqueo una presunta dirección de remate para luego golpear sobre una zona diferente donde no hay cobertura. El gesto se produce a partir de variaciones mecánicas de la acción de remate, tales como:

El remate interior: es aquel en el que la mano contacta con el balón en la cara más próxima al jugador, para provocar un efecto, mediante la rotación interna del hombro, hacia el lado del brazo ejecutor. Por ejemplo: un jugador zurdo en zona dos utiliza remate interior orientándose hacia la *línea* y golpeando hacia la *diagonal*, mientras que un diestro en zona 2, se orientaría hacia diagonal para golpear a la línea. Viceversa para la zona 4.

Las claves de eficacia consisten en coordinar estas tres acciones:

- 1º. Girar el tronco, durante la fase de golpeo, desde el lado del brazo ejecutor hacia el lado opuesto. Para situar al bloqueo desplazado con respecto a la trayectoria prevista de ataque.
- 2º. Interceptar el balón lo más próximo posible al eje central del cuerpo. Para provocar que los brazos del bloqueo se muevan en dirección contraria al golpeo.
- 3º. Mediante una rotación interna del hombro, golpear el balón en su cara más próxima, y darle un efecto lateral que lo dirija hacia el lado del brazo de golpeo.



El remate exterior: es aquel en el que la mano contacta con el balón en la cara más lejana al ejecutante. Por ejemplo: un jugador diestro en zona cuatro utiliza remate exterior, enfocando hacia la *diagonal* y golpeando hacia la *línea*, y viceversa en zona dos. Un jugador zurdo utiliza esta técnica en la zona dos para golpear hacia la línea y en cuatro hacia la diagonal.

Las claves de eficacia consisten en coordinar estas tres acciones:

- 1º. Impulsar con el cuerpo totalmente orientado al lado contrario donde se va a dirigir el remate. Para situar al bloqueo desplazado con respecto a la trayectoria prevista de ataque.
- 2º. Interceptar el balón por fuera de la proyección del hombro de golpeo (fuera del cuerpo). Para provocar que los brazos del bloqueo se muevan en dirección contraria al golpeo.
- 3º. Mediante una rotación externa del hombro, golpear el balón en su cara más alejada, y darle un efecto lateral que lo dirija hacia el lado contrario del brazo de golpeo.



3.2.1.3. Las técnicas para jugar contra el bloqueo

Por último, existen técnicas para jugar contra el bloqueo, que consisten en lo que denominamos comúnmente **block out**, es decir, intentar golpear el balón contra el bloqueo para que salga fuera del campo. La forma más habitual es enviar el balón por el lado exterior del bloqueo. Existen otras opciones como pueden ser:

- a) Golpear alto y hacia arriba para que el bloqueo contacte con los dedos y el balón salga despedido más allá de la línea de fondo.
- b) Si el bloqueo salta forzado y la colocación está muy próxima a la red, se puede realizar el remate con una gran acción de muñeca, de forma que el balón caiga entre el bloqueo y la red.
- c) Jugar contra el bloqueador que proviene de otra zona para realizar una ayuda, si llega forzado y salta, trataremos de golpear en el lado contrario a su carrera con una trayectoria paralela.
- d) Golpear en la intersección de las manos de dos bloqueadores.

Para emplear esta técnica se consideran importantes las siguientes recomendaciones:

- Contra el bloqueo resulta ventajoso golpear con efecto, y en sentido contrario al movimiento de sus brazos, pues será más difícil que pueda controlar el balón. Para provocar un movimiento de sus brazos contrario a la intención del ataque, es necesario emplear correctamente las técnicas de golpeo exterior o interior ya descritas.
- Es más fácil que el bloqueo ejecute correctamente su acción si se golpea hacia abajo, por lo que conviene golpear con una trayectoria paralela al suelo.
- Es importante retrasar el tiempo de golpeo. Se busca que el bloqueo esté cayendo cuando se produzca el contacto con el balón, de este modo pierde control de sus miembros superiores y ángulos de penetración en el campo contrario. Esta situación llega incluso a provocar en numerosas ocasiones infracciones de red por parte de los bloqueadores. Para poder retrasar o adelantar el golpeo voluntariamente, es importante utilizar un armado de brazo de poco recorrido.



Jugar contra el bloqueo con golpeo interior



Jugar contra el bloqueo con golpeo exterior

3.2.1.4. Armado de brazo y técnicas avanzadas de golpeo.

Los movimientos preparatorios del brazo para el golpeo tienen como función dar la mayor velocidad posible a la salida del balón. No obstante, existen modelos con recorridos diferentes, lo que supone un tiempo necesario para su ejecución igualmente distinto. Por simplificar utilizaremos tres modelos en torno a los cuales podemos ubicar cualquiera de las opciones individuales que podamos encontrar.

- a) El armado medio o "de arquero", donde el codo se sitúa a la altura del hombro en el momento de máxima amplitud.
- b) El armado alto, donde apenas existe rotación del tronco hacia el lado del brazo de golpeo, con el codo claramente encima del hombro en el momento de máxima amplitud.
- c) El armado circular, donde el codo pasa próximo a la altura de la cadera en el momento de máxima amplitud.

Desde el punto de vista de la velocidad que permite cada uno de estos modelos imprimirle al balón, distintos estudios han encontrado similitudes en los recorridos medio y circular. En el caso del armado alto, la velocidad es menor.

En cuanto al otro factor esencial en la eficacia mecánica del remate, la altura de golpeo, encontramos que el armado circular obliga a golpear en caída, por lo que se pierde altura de contacto. Estos dos factores son los que nos hacen decantarnos por un armado medio en la técnica básica.

Sin embargo, hemos descrito como objetivo del atacante en el juego avanzado, la necesidad de regular el momento de contacto. Poder golpear en cuanto el balón esté al alcance del rematador o esperar para provocar que el bloqueo esté cayendo y encontrar más ángulo o menos control de los brazos para jugar el block out.

Esta opción requiere un armado que invierta el menor tiempo posible y, cuanto menor es el recorrido del brazo, menos tiempo se necesita para su ejecución. Por ello, los jugadores con armado alto tienen más oportunidades de regular el momento de contacto. Esta técnica debe ir asociada a un tiempo de salto adecuado. Los jugadores que tienen el defecto de saltar tarde pierden la capacidad de esperar para golpear.

Igualmente, los atacantes de primer tiempo, si pretenden forzar al bloqueo o sorprenderlo, necesitan una acción anticipada. No sólo consiste en saltar antes de la colocación. Si el armado de brazo es muy largo, el pase tendrá que ser lento y el bloqueo dispone de más tiempo para decidir. Salto anticipado, pase reactivo y armado alto se conjugan en un ataque de primer tiempo presionante.

Por último, es necesario recordar la importancia de poseer una muñeca ágil que ayude a imprimir velocidad al balón. Esto, si cabe, se hace todavía más importante en las opciones del armado alto o de poco recorrido.

3.2.2. Variaciones en el salto

Como hemos visto, las modificaciones sobre la técnica básica no se dan únicamente en la habilidad del golpeo, sino que también existen variaciones en la técnica de salto:

- a) *Impulso con una pierna.* Se realiza con un desplazamiento más paralelo con respecto a la red en dirección al lado de golpeo del jugador, y consiste en realizar el impulso de salto con la pierna del lado contrario al brazo ejecutor, de forma que la trayectoria de vuelo es mucho más horizontal. Pretende aprovechar la diferencia espacial entre el lugar en el que se salta y en el que se golpea y el breve tiempo en el que este cambio se produce. Existen opciones de primer y segundo tiempo.



Ataque de 2º tiempo impulsando con una pierna



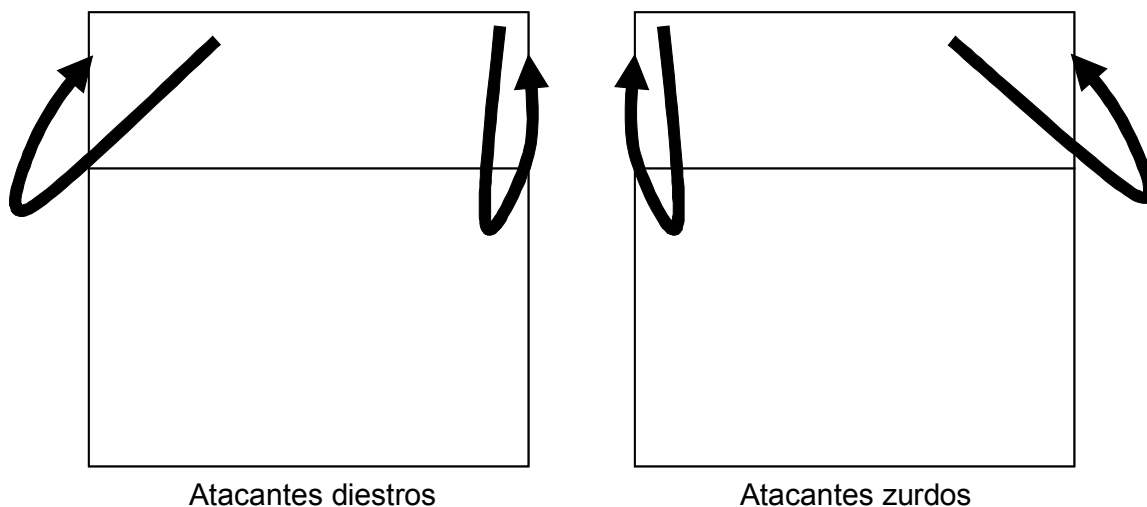
Ataque de 1er tiempo impulsando con una pierna

- b) *Batida en profundidad*. Se realiza una modificación del último apoyo en el impulso para el salto, quedando más desplazado hacia delante que en la técnica básica. Pretende una parábola de vuelo más horizontal. Es utilizada en los ataques de jugadores zagueros y/o para acelerar la llegada al balón si la colocación es demasiado rápida con respecto a la posición de partida del atacante.
- c) *Doble batida o tiempo diferencial*. Con un desplazamiento para primer tiempo, el atacante realiza una parada brusca de su movimiento en plena fase excéntrica del impulso para el salto, volviendo a realizar un nuevo impulso de forma que el resultado final es un ataque de segundo tiempo. Pretende que el bloqueador quede fijado por el movimiento inicial, de forma que cuando se produce el vuelo del atacante, su oponente está en pleno descenso. Existe la opción de realizar un desplazamiento lateral entre el amago y el salto definitivo, realizados con un paso lateral, para impulsar con dos piernas, o cruzado, si se pretende impulsar con una sola.

3.3. Habilitarse para el contraataque

3.3.1. Contraataque en la banda contraria al brazo ejecutor

Es necesario abandonar de la defensa de la diagonal corta o de la posición de bloqueo y conseguir salir del campo, para una trayectoria de 130° con respecto a la red. El jugador debe llegar en condiciones al remate de poder atacar en una trayectoria diagonal corta, con fuerza, sin una excesiva rotación del hombro. Desde esta opción es más fácil desarrollar técnicas para golpear la línea que al revés. Cuidado con trayectorias de carrera casi paralelas a la red, dificulta la aplicación de golpes en línea fuertes.



Dónde despegar los pies con respecto a la trayectoria de colocación es vital. Se observa con cierta frecuencia la tendencia a despegar muy cerca del balón y, cuando se contacta, la colocación ha pasado el eje central del cuerpo hacia el hombro contrario, siendo muy fácil cubrir con un bloqueo en línea todas las opciones fuertes del ataque. Los pies deben despegar del suelo a una distancia del balón que posibilite que el contacto no se produzca sobre el hombro contrario a la mano que golpea. El penúltimo apoyo debe ser bien alejado del lugar del golpe de manera que el último quede en cualquier caso detrás del lugar del golpeo. Esto facilita la capacidad de rectificar la parábola de vuelo del atacante en caso de déficit de tiempo tras la defensa.

La colaboración de la colocación en este propósito es vital. La parábola de colocación debe permitir que la altura del golpeo sea alcanzada antes de llegar a la varilla. En un balón alto debería caer en la línea lateral nunca más hacia fuera. Por defecto, suele ser más provechoso, que una colocación quede interior que no pasada.

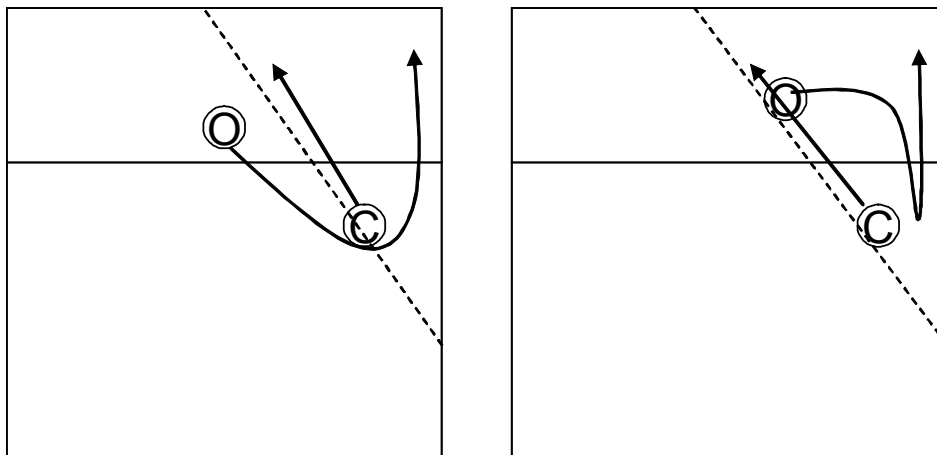
A menudo, cuando la posición de partida sea muy interior, será necesario girar hacia el exterior y perder la visión del balón. Cuando esta circunstancia se da ya se ha constatado la trayectoria defensa - colocador

Para conectar con la carrera de ataque, intentar una trayectoria curva y continua, sin interrumpir, desde el final de la salida con el comienzo de la carrera. Si la relación espacio tiempo es deficitaria, el jugador corre orientado hacia la posición de partida para el ataque, y dará un giro de 180 grados en los últimos tres apoyos, haciendo coincidir el último con la pierna contraria al brazo ejecutor. Ésta quedará atrasada, con el cuerpo ya orientado hacia la zona de ataque, sólo se apoya la punta del pie, y se provoca un movimiento reactivo del tobillo que facilite una rápida transición de ese mismo pie desde atrás adelante en lo que será el antepenúltimo apoyo del impulso de remate. Para facilitar este movimiento reactivo, el tronco estará claramente inclinado hacia delante en el momento en el que pie atrasado (contrario al brazo ejecutor) contacta el suelo.

Si ha habido participación en el bloqueo, girar la cabeza siguiendo la trayectoria del balón durante la caída del bloqueo.

3.3.2. Atacante de zona 2 en conflicto con la penetración del colocador

El jugador que contraataca en la zona 2 y tiene una situación defensiva final muy interior. Debe observar la prioridad de no entorpecer la penetración del colocador. Para ello, mientras no tenga al colocador en su campo visual, debe realizar su desplazamiento paralelo a la red. A partir de que ya entra en su campo visual, es cuando puede alejarse de la red. En el gráfico se da un ejemplo de dos casos para un atacante diestro.



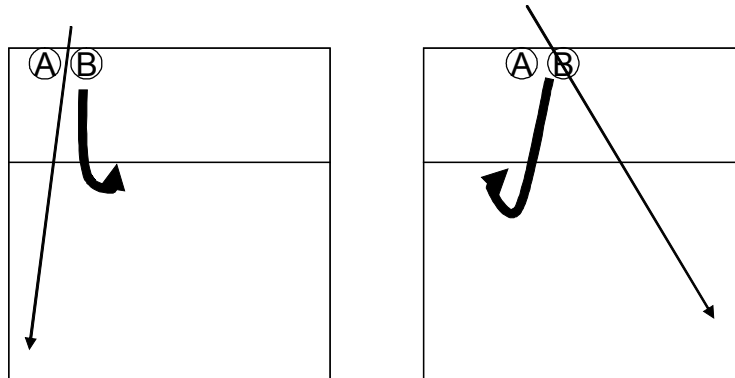
3.3.3. Movimientos de transición para centrales

El central busca iniciar la carrera de impulso a tres apoyos del lugar de despegue. El lugar de inicio ideal está entre la zona 3 y la 4, para cualquier trayectoria (incluso para los ataques con impulso de un solo pie a la espalda de la colocadora). Siempre partimos de la consideración que la normalidad es encontrar atacantes diestros en esta posición.

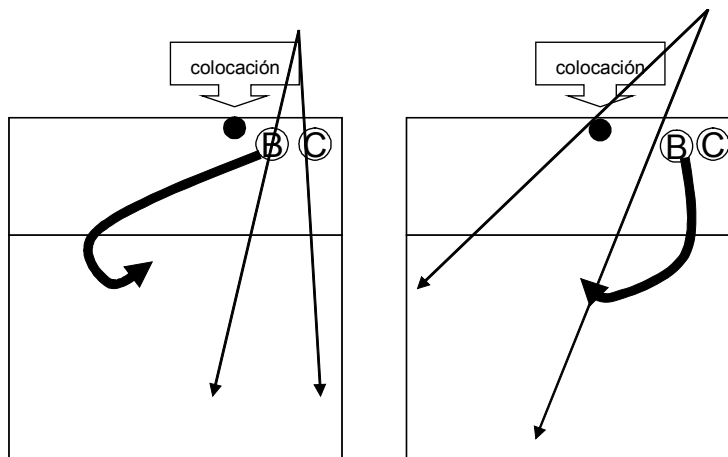
Las trayectorias del balón que proviene de la defensa, deben facilitar la incorporación de los centrales desde el bloqueo. Otra vez el uso de piernas, económico, suficiente y activo será fundamental, para conseguir un impulso que incremente el salto del jugador, y con ello su radio de acción en ataque. La obsesión por llegar antes al primer tiempo, muchas veces, genera una carrera de impulso limitada, con la consiguiente pérdida de altura y el desajuste con la previsión del colocador.

Es necesaria una gran actividad de piernas, así como una buena técnica de transición desde el bloqueo al ataque. La salida debe favorecer la visión del balón y el colocador cuando se inicia la aproximación al ataque y el último apoyo en el desplazamiento de separación debe coincidir con el pie contrario al del lado del brazo ejecutor. Ésta quedará atrasada, con el cuerpo ya orientado hacia la zona de ataque, sólo se apoya la punta del pie, y se provoca un movimiento reactivo del tobillo que facilite una rápida transición de ese mismo pie desde atrás adelante en lo que será el antepenúltimo apoyo del impulso de remate. Para facilitar este movimiento reactivo, el tronco estará claramente inclinado hacia delante en el momento en el que pie atrasado (contrario al brazo ejecutor) contacta el suelo.

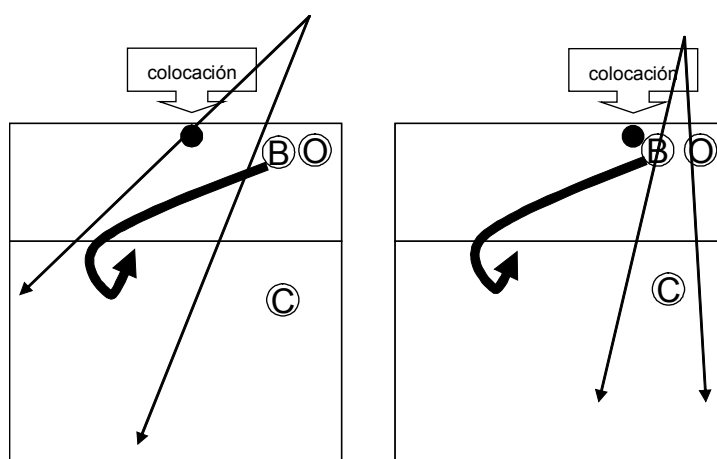
Hay un caso especial, en el caso en el que el colocador y el central comparten bloqueo en la parte derecha del campo. En este caso, la salida de la red del central se hace hacia atrás para favorecer la incorporación del colocador al balón defendido.



Desde bloqueo en la parte izquierda del campo



Desde el bloqueo en la parte derecha, con el colocador delantero



Desde el bloqueo en la parte derecha, con el colocador zaguero