PROPÓSITO:

Profundizar y mejorar la técnica de recepción para voleibol, afianzando las capacidades físicas.

MOTIVACIÓN:

Se proyectan a los estudiantes los vídeos Reglas del voleibol https://www.youtube.com/watch?v=v_zYuFeA79M&list=PLIhejWZY1vQUd7stjPJb_vXR963zwYuhY

¿Qué balón elegir? https://www.youtube.com/watch?v=L2oCBSSAXsU

EXPLICACIÓN:

La recepción es el primer contacto que realiza un equipo para construir su ataque cuando no se encuentra en posesión del saque. A nivel técnico, es importante incidir en la correcta orientación de pies y hombros según la situación del jugador en el campo y en función de la posición del sacador. Los desplazamientos es conveniente realizarlos con pasos amplios y mirando el balón. El pase, además, debe dirigirse hacia la zona de colocación a la suficiente altura y de manera eficaz para una buena construcción del ataque.



La técnica más utilizada para la recepción es la de antebrazos, para la cual, es fundamental una buena plataforma de contacto siguiendo una serie de consideraciones técnicas.

La clave en la recepción es una rápida reacción ante la percepción de la trayectoria del saque. El receptor debe anticipar rápidamente el punto donde contactará con el balón y realizar un desplazamiento rápido con el objetivo de conseguir una posición corporal adecuada en el contacto. Durante el golpeo de balón, buscar una posición estable, interceptando el balón sin movimientos bruscos y redirigiendo el balón con los antebrazos hacia la dirección que se pretende pasar.

Debemos recalcar a los jugadores al saque la importancia de un saque dirigido hacia los receptores. Es conveniente comenzar el ejercicio con saques “fáciles”, evolucionando gradualmente conforme los receptores sientan buenas sensaciones en sus pases.

EJERCICIOS:

Para realizar los ejercicios por favor tener en cuenta los siguientes vídeos:

EJERCICIO CON BALÓN : https://www.youtube.com/watch?v=a0-JCf3P_eU Realizar los doce ejercicios propuestos en el vídeo con el balón de voleibol o similar.

EJERCICIO SIN BALÓN: https://www.youtube.com/watch?v=lNXBmqSdjcw Realizar Hasta el minuto 1:20 realizar los ejercicios sin balón utilizando elementos de nuestra casa para saltar sobre ellos. Por ejemplo camisetas enrolladas, botellas, zapatos, juguetes, etc.

Realizar práctica en vídeo y enviarla por la plataforma Teams en el enlace de TAREAS

EVALUACIÓN:

Se tendrá en cuenta que el estudiante envíe el vídeo de la práctica realizada y desarrolle los ejercicios conforme a las instrucciones.

BIBLIOGRAFÍA:

https://voleyporelmundo.com/2018/03/06/recepcion-y...