

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

Nombre

Michell Agudelo Ñustes

Grado

10-2

Materia

Educación física

Profesor

Willerman Tierradentro Pérez

Taller

Foro del Voleibol

Errores más comunes en la recepción del balón.

Fecha

6 de septiembre de 2021

Lunes 6 de Septiembre / 2021

FORO

RECEPCIÓN DEL BALÓN

1º Realizar un cuadro sinoptico donde escriba los errores más comunes en el remate, la recepción, la conducción del balón y los bloqueos.

- Las recepciones del balón en el fútbol pueden ser muy variadas ya que durante las acciones dinámicas y cambiantes del juego, el balón puede llegar desde diferentes alturas y direcciones, sin embargo, solo abordaremos aquellas que son básicas.

• Errores comunes en la ejecución técnica de la recepción con el interior del pie.

- Las articulaciones quedan rígidas, sobre todo en principiantes. En esta falta especialmente eficaz la utilización de un balón relleno para la corrección.
- El alumno empieza demasiado tarde el proceso de retroceso de la pierna. Podemos corregir esta falta si el alumno bota su pierna con la voz de mando de su entrenador. Hay que dar la voz de mando un poco antes del contacto.

ERRORES MAS COMUNES EN EL VOLEIBOL

Ejecución de la recepción con el interior del pie

- las articulaciones quedan rígidas.
- El alumno empieza demasiado tarde el retroceso de la pierna.
- lanzar hacia atrás la pierna demasiado pronto, ocasionando un rebote grande. pierde el balón por que rebota lejo del jugador.
- El balón no es amortiguado con la superficie adecuada.

Recepción con el muslo

- Una elevación incorrecta no dejará rebotar el balón, de modo que no se puede advertir la falta.
- Bajan el muslo demasiado pronto o demasiado tarde.
- Es una falta frecuente que el balón choque con la parte del muslo más cercana a la rodilla. Esta parte hace rebotar el balón fuertemente.
- No acompañar con sus ojos al balón hasta el momento del choque.

Recepción con el pecho

- Perder la visión del balón.
- No doblar las rodillas.
- No poseer una adecuada postura del torso, al momento del choque con el balón.
- Tener las manos pegadas al cuerpo al momento de la llegada del balón.

En la conducción

- El alumno no empuja el balón suavemente delante de sí, sino que lo hace pegando.
- El alumno toca el balón con el pie tenso en el tobillo.
- El futbolista deja demasiado lejos el balón, marcamos una línea y limitamos cuantas veces puede tocar el balón hasta llegar a la línea.
- El torso queda rígido y no se inclina un poco hacia adelante.
- El ritmo del movimiento de la carrera se quiebra durante la conducción.
- La mirada está siempre en el balón.

En el bloqueo

- Manos abajo durante la preparación para el bloqueo.
- Poca o ninguna flexión de piernas durante la preparación para el bloqueo.
- Bala las manos, cruza los pies o gira el cuerpo para desplazarse.
- No detiene el desplazamiento y viaja lateralmente cuando salta o bloquea.
- Se impulsa con los brazos para saltar a bloquear.
- No penetra con las manos hacia el campo contrario.
- Bajar la cabeza y cerrar los ojos al establecer contacto.

En el remate

- Acercarse demasiado sin calcular correctamente la trayectoria del balón.
- Pasarse de hablar es tan contraproducente como el otro.
- Es agarrar y rematar en la fase de caída los pies traspasan al campo rival con lo cual es punto para el otro equipo.
- del remate es tocar la red justo después de entrar en contacto con el balón.