

ERRORES MAS COMUNES EN EL VOLEYBOLL

RECEPCION

- Acercarse demasiado sin calcular correctamente la trayectoria del balón

- Pasarse de largo

- Tocar la red después de entrar en contacto con el balón

RECERCIÓN

• Interior del pie:

- Las articulaciones quedan rígidas
- Empezar demasiado tarde el retroceso de la pierna

• Muslo

- Una ejecución incorrecta no deja rebotar el balón
- Bajar el muslo demasiado pronto o demasiado tarde
- El balón choca con la parte baja del muslo cercana a la rodilla

• Pecho

- Perder la visión del balón
- No doblar las rodillas
- Mala postura en el torso al momento del choque del balón
- Tener las manos pegadas al cuerpo

CONDUCCION

El alumno no empuja el balón suavemente delante de sí, sino que lo hace pegado

BLOQUEO

• Manos abajo durante la preparación para el bloqueo

• Poca o ninguna flexión de piernas durante la preparación para el bloqueo

• Bajar las manos, cruzar los pies o girar el cuerpo para desplazarse

• No detiene el desplazamiento y viaja lateralmente cuando salta a bloquear

• No penetrar con las manos hacia el campo contrario

• Bajar la cabeza y cerrar los ojos al establecer contacto

• Abrir los brazos al caer relajando los hombros

Scribe