



Módulo de autoaprendizaje N°12

Tema: Fundamento del "Recepción" en el voleibol

Objetivo	Practicar el fundamento recepción, mediante juegos y videos motriz, con el propósito de mejorar el control del balón y la técnica de ejecución del bote.
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar todas las actividades planteadas en este módulo.➤ Completar la información en los espacios establecido o en el cuaderno de la asignatura.➤ Desarrollar los juegos o ejercicios con elementos solicitados.➤ Llevar un registro de las sensaciones y dificultades que se presentan, para luego ir mejorándolas.

Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al término de todas las actividades físicas.

Fundamento de Recepción en voleibol

Agarre de manos: El objetivo del agarre de manos es que éstas no se separen al contacto con el balón. El denominador común de cualquier agarre de manos es la posición de los pulgares, que se colocarán juntos y de manera simétrica. Existen diferentes tipos de agarres de manos:

- Superposición de una mano sobre otra: se coloca una mano sobre la otra y se cierran hasta unir los pulgares. Es la opción más utilizada.
- Envolviendo una de las manos con la otra: se base en cerrar uno de los puños, que es envuelto por la otra mano.
- Entrecruzando los dedos de las manos: poco aconsejable pues interfiere en la plataforma de contacto.

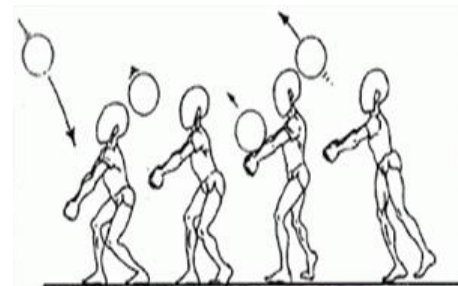


Golpes de antebrazos

Recibir el balón consiste en golpearlo cuando viene del campo contrario con el objetivo de evitar que el rival consiga un punto. El jugador que recibe la pelota normalmente trata de seguir la jugada de tres toques con sus compañeros de equipo. El golpe de antebrazo en voleibol es la recepción más habitual y uno de los fundamentos técnicos del voleibol más frecuente.

Para ejecutar la recepción, debe ir en búsqueda de la trayectoria del balón. Después, flexiona las piernas para tener un mayor rango de maniobra e impulsar el golpe con ellas. Los brazos se colocan juntos y extendidos a la espera de que el balón rebote en ellos sin acompañar el golpeo con los brazos. Para eso ya están las piernas, que se extenderán al recibir el balón.

En los saques más potentes ni siquiera es necesario impulsar el balón con tu cuerpo. La bola golpea tus antebrazos y rebota en la dirección que marques con la posición de tus hombros. En cambio, cuando el saque se dirige a la parte trasera de la cancha, la recepción se hace de dedos.

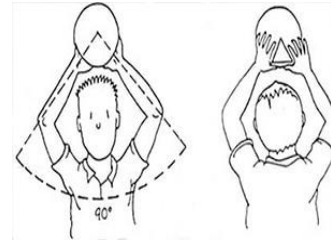




Golpe de dedos

El golpe de dedos o toque de dedos es el elemento táctico más importante, ya que de él depende que el rematador tenga la oportunidad de dar un golpe efectivo que lleve a su equipo a marcar punto. Suele ser el segundo pase en una jugada de tres y ocurre después de la recepción.

Si eres de los que piensa que solo es un movimiento intermedio, piensa que un buen toque de dedos puede ser la diferencia entre un punto fácil o un fallo beneficioso para el rival. Esto implica que los jugadores profesionales invierten mucho tiempo en trabajar este movimiento para que el pase sea lo más fluido y exacto posible. Para su correcta ejecución conviene prever la trayectoria del balón y situarse debajo de la pelota.





Los brazos deben estar flexionados y las palmas apuntando al balón. Las manos se sitúan a la altura de la frente con los dedos extendidos y los pulgares e índices formando un triángulo ligeramente abierto.


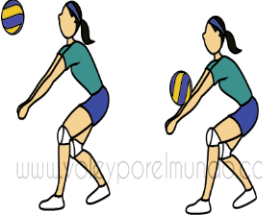
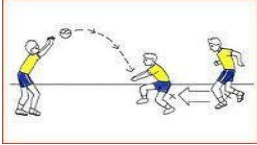
Cuando la bola llegue a los dedos, ejecuta un movimiento rápido para enviar el balón a la dirección escogida. Si retienes el balón más de lo permitido



Actividades: con los ejercicios de familiarización y el balón creado en el módulo anterior, debemos poner en práctica el fundamento de la recepción, por lo tanto, con las siguientes actividades podrás ir en la mejora de la técnica dentro del deporte:

Nº1	Descripción de la actividad	Repeticiones o tiempo	Imagen de apoyo
1	Empezaremos con simples golpes de dedos moviéndonos por la habitación y manteniendo siempre el control del balón. Una vez dominado, podremos pasear por toda la casa. Con el gesto ya controlado vamos a alternar los toques de dedos con un golpe con la cabeza, el control de la movilidad corporal será muy importante para no perder el control de la tarea. Podríamos incrementarlo, cuando la tarea esté dominada, con una palmada sobre la cabeza.	En una habitación 2 a 3 minutos. Por toda la casa durante 4 minutos. Alternar los golpes durante 1 minuto.	
2	Realizar golpes de antebrazos solo con la mano izquierda y luego con la mano derecha (10 veces por cada brazo). Para mejorar la técnica luego de haber realizado los golpes por separados, los uniremos, primero golpeo con la mano derecha y el segundo golpe será la izquierda y así sucesivamente hasta realizar la cantidad de golpes señaladas.	Realizo 4 veces en mismo ejercicio. Realizar 120 golpes, separados en 30 golpes, descanso y 30 más, así sucesivamente hasta completar todos los golpes.	



3	Otra técnica para adquirir un buen control de balón es trabajar acostados en el piso. Realizo golpes de dedos sobre mi cara sin perder el control del balón. Luego ejecuto golpes de dedos mientras intento poner en posición sentado y luego vuelvo a mi posición inicial (acostado de espalda en el suelo).	Realizar 20 golpes seguidos sin que se caiga el balón, si toca el suelo comienzo de cero. Debo lograr dos veces los 20 golpes seguidos.	
4	Realizar un golpe de antebrazo y permitir que el balón toque el suelo y luego nuevamente realizo otro golpe de antebrazo, así sucesivamente hasta realizar la totalidad de los golpes sugeridos.	Realizar 15 golpes con un bote entremedio de cada golpe y si pierde el control del balón antes de llegar a los 15 golpes, debe comenzar de 0. Debe lograr 3 veces llegar hasta 15 golpes.	
5	Junto a un familiar se ubicarán frente a frente a una distancia de 3 metros y el acompañante tendrá que lanzar el balón con ambas manos, a una altura de la cadera del estudiante.	Realizar 15 golpes, descanso y vuelvo a realizar 15 golpes, así sucesivamente hasta repetir 4 veces.	

A través del siguiente link

https://www.youtube.com/watch?time_continue=70&v=h35AzLEo_js&feature=emb_title
 podrás conocer más actividades que vayan en beneficio de conocer y mejorar el control y dominio del balón dentro del Voleibol.

Autoevaluación:

Indicador	Sí	No
Identifica correctamente la diferencia de golpe de dedo y antebrazo.		
Realiza todos los ejercicios siguiendo las indicaciones señaladas		
Ejecutar los ejercicios 3 o 4 veces por semana		
Mantiene un lugar limpio y ordenado para realizar los ejercicios y evitar accidentes		

*Se presenta el indicador Sí en 4 oportunidades, quiere decir que, el módulo esta realizado correctamente. En el caso que no sea así, tendrán que fortalecer el módulo nuevamente.