

Recepción - “El Tablón”

En este documento centraré mis comentarios en el así denominado “Tablón” de la técnica de recepción, la cual posee énfasis distintos:



A) Frontal. Brazos lejos del cuerpo, leve movimiento de acompañamiento del "tablón" y parado tras el balón.

Foto: Simone Rosalba con un "tablón" perfecto

B) Pelota corta. En un saque corto el jugador llega con una de sus rodillas al piso (si es rápido). Mantener brazos en posición de "tablón".

Foto: Giba en una recepción de saque corto.

En una recepción con caída (lamento no haber encontrado foto idónea), es importante que la recepción permanezca organizada, es decir, el "tablón" debe ser independiente del equilibrio del cuerpo.





C) Balón largo. Si el receptor corre el riesgo de ser sobrepasado por el balón, es importante que sus hombros no bajen.

Foto: Samuele Papi y su orientación de hombros.

D) Balón lateral. Si después de un movimiento lateral el balón no se puede recibir frontalmente, el receptor deberá fijarse, que el ángulo de los hombros de la dirección del balón.

Foto: Mirko Corsano y su recepción lateral.



Los siguientes puntos son claves, por lo cual observarse y entrenarse:

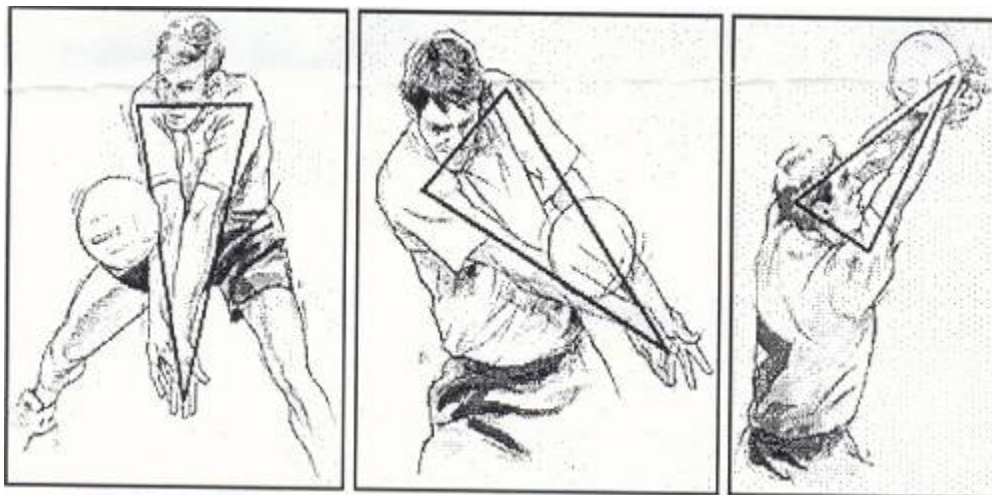
”El Tablón”

Se recomienda la postura de manos “norteamericana” (nunca se es demasiado viejo, Papi y Sartoretti, cambiaron su posición de manos estando en la selección italiana varias veces campeona del mundo y olímpica):

- el pulgar derecho “agarra” la mano izquierda
- los pulgares están bien separados entre sí y no paralelos
- estirar codos
- evitar excesivo estiramiento de las articulaciones de las manos
- evitar subir demasiado los hombros (ver dibujo)

Si los hombros están demasiado arriba, evitan la soltura y la recepción se torna muy tiesa. La técnica asiática con los pulgares en paralelo permite crear un „tablón“ correcto, pero su superficie es menor, porque el balón se juega con los huesos.

¡La posición de las manos es lo último, después de que los brazos estén estirados!



Posición ideal. Los pies no están paralelos, da igual cual esté algo más adelante. Los brazos ya debieran encontrarse bastante adelante del cuerpo. El receptor debe destensarse, lo que es muy importante, es decir, buscar una postura del cuerpo cómoda.

Concentrarse en el balón. Para un buen receptor, en ese momento el balón es lo único importante en todo el gimnasio...

Cálculo y análisis del vuelo del balón

Movimiento. Pasos cortos y rápidos.

Contacto del balón con el “tablón”. ¡Lejos del cuerpo y trabajo de piernas hacia delante!
¡Trabajo de piernas corto si el balón es muy rasante y. trabajo de piernas más largo si el balón es alto!

Técnica de recepción en función del vuelo del balón.

Balón frontal rápido = recepción frontal (ver arriba).

Balón frontal lento = movimiento y recepción frontal con trabajo de piernas.

Balón lateral rápido = recepción lateral (ver arriba): movimiento lateral mínimo un paso y posicionar una pierna hacia atrás.

Balón alto y rápido: recepción con golpe de dedos.

Saque salto (remache):

Análisis del movimiento lateral de brazos.

En el caso de un recepción lateral en caída, primero colocar correctamente brazos, hombros y manos y luego dejarse caer, manteniendo la organización de la posición de recepción.

Para saques salto cortos, a partir de la postura recepción/defensa, realizar movimiento rápido hacia delante.

Las prioridades en la recepción de saques salto son bien precisas: el mejor receptor tiene la mayor responsabilidad. Ante situaciones difíciles un consejo sencillo: “en caso de dudas, el balón es siempre mío...ya que ante la duda, el punto es del rival”.

La Cronología de la recepción:

- Olvidar el punto anterior.
- Concentrarse en el balón.
- Calcular la dirección de vuelo.
- Movimiento hacia el balón.
- Utilización de la técnica de recepción (ya explicada).
- Armado, ataque, apoyo del ataque y defensa ante un contraataque.

La corrección constante y reiterada de los errores técnicos de recepción conllevan a una recepción más precisa. Armadores y atacantes se alegrarán. Los rivales menos...