

Recepción



La recepción del balón, al igual que el pase, es un elemento muy importante para relacionar al equipo, no dominar este elemento no hará sino aumentar la dificultad de las acciones e juego. Por lo tanto, el desarrollo de este elemento traerá consigo mejoras en el seguimiento del juego, en la seguridad, en la velocidad y táctica aplicada en todo momento. Entre las principales acciones en la recepción del balón están:

1. Hay que ir a buscar el balón, hay que atacar. Estirar los brazos hacia el balón, dirigiendo la palma de la mano y los dedos al balón.
2. Una vez hecha la recepción, habrá que mantener el balón bajo control lejos del defensor.
3. Mantener el mayor campo visual posible, en el momento en el que el balón se acerca, fijar la mirada en él.
4. Intentar hacer la recepción en movimiento, dirigiendo la continuidad del juego hacia la acción.



PUNTOS DE CONTACTO Y ACCIONES

Para tener en posesión el balón se debe emplear la cara palmar media de las manos y los dedos; para realizar esta acción y evitar que se escape se requiere de las siguientes acciones:

- Colocar las manos en forma cóncava.
- Apoyar el balón en la cara palmar media.
- Intentamos una mayor superficie separando y extendiendo los dedos sin rigidez.
- Los dedos pulgar e índice actúan como pinza y las yemas presionan un poco (pase con una mano).

RECEPCIÓN DEL BALÓN

Es el gesto técnico mediante el cual el jugador en situación estática o en movimiento, entra en posesión del balón (útil) que procede de un compañero o como producto de la interceptación ya que el balón provenía de un contrario.

Este es un elemento técnico de suma importancia, muy ligado al principio de asegurar (mantener) la posesión del balón. Además está muy estrechamente relacionado con la adaptación, manejo, protección y dominio de los diferentes elementos técnicos relacionado con el desprendimiento del balón, cuando opta por ejemplo por hacer el pase, el bote o un lanzamiento. También se debe tener en consideración la velocidad de los movimientos del jugador que estará siempre en dependencia del dominio que tenga sobre el balón. La secuencia a partir de la posesión del balón puede ser:

- Recepción
- Adaptación
- Manejo
- Pase
- Bote
- Lanzamiento





FACTORES EXTERNOS QUE DETERMINAN LA RECEPCIÓN: TÁCTICO-COMUNICACIÓN

- ❖ Superficie de recepción (posición y tamaño de la mano).
- ❖ Trayectoria y dirección del pase.
- ❖ Dirección del desplazamiento y situación del que envía (emisor).
- ❖ Dirección del desplazamiento y situación del que va recibir (receptor).
- ❖ Situación e intervención del adversario.
- ❖ Velocidad o fuerza con que el balón es enviado.
- ❖ Condiciones del balón (peso, tamaño y superficie).
- ❖ Altura de la recepción:
 - **Por encima de la cabeza, al pecho o cintura:** los dedos miran hacia arriba.
 - **Por debajo de la cintura:** los dedos miran hacia abajo y rodada una mano lo contacta y amortigua y la otra mano lo asegura.

La recepción mejor y la más generalizada es con las dos manos. Un desarrollo técnico más elevado de la recepción permite una ejecución con una sola mano y también ciertas situaciones durante el juego imponen la recepción con una mano.

Según la dirección de la recepción, puede ser directa o indirecta:

- ❖ Frontal
- ❖ Lateral
- ❖ Por detrás
- ❖ Otras: bote pronto (picado)

Según la altura:

- ❖ -Alta
- ❖ -Media
- ❖ -Baja rodada



FACTORES CENESTÉSICOS QUE DETERMINAN LA RECEPCIÓN

- Extender los brazos dependiendo de la altura y dirección del pase.
- Manos abiertas y dedos separados ofreciendo las palmas de las manos al balón.
- Posición cóncava de las manos (triángulo-dedos pulgar e índice).
- Ir en busca del balón con las manos y un momento antes de hacer contacto se inicia una semiflexión.
- Extensión-flexión para reducir la fuerza del pase (amortiguar) y rectificar o acomodar la pelota que permita una futura acción equilibrada y económica.
- Después de adaptar el balón, la mano contraria se desprende del balón y trata de equilibrar el gesto.
- La mano con balón inicia un gesto preparatorio (armado de brazo) para la siguiente acción (pase, bote, lanzamiento, finta).
- En el gesto técnico global de recepción colaboran de forma directa las piernas y el tronco.

Algunos problemas tácticos

- En relación con la seguridad y eficacia del juego, es necesario alejarse de las zonas de sombra, buscar línea de pase. Importante la noción del concepto desmarque (defensivo u ofensivo).
- Cuando se recibe el balón teniendo un adversario en proximidad, se debe proteger el balón interponiendo el cuerpo entre el adversario y la pelota.



ERRORES más comunes

- ✓ Mala orientación de las palmas de las manos, dando frente en diferentes planos.
- ✓ Rigidez en brazos y dedos.
- ✓ Rigidez en piernas y tronco.
- ✓ Separación excesiva de las manos (el balón pasa entre las manos).
- ✓ Recepción del balón estando quieto (ruptura de la continuidad).
- ✓ Orientación inadecuada de las piernas (ruptura del ritmo de juego).
- ✓ Independientemente de la altura del balón efectuar un salto previo a la recepción.
- ✓ Relación entre la dirección del balón y la orientación del cuerpo del receptor.
- ✓ Necesidad de ir a buscar el balón con los brazos para amortiguar su potencia.
- ✓ Momento de contacto del balón:
 - Adelantado (brazos completamente extendidos).
 - Atrasado (brazos completamente retraídos).

EDUFUTURO

890 palabras

Referencias

<https://www.efdeportes.com/efd193/ejercicios-para-las-tecnicas-basicas-del-balonmano.htm>
<https://www.edu.xunta.gal/centros/iesastelleiras/?q=system/files/blm2%C2%BA.pdf>
<http://www.etcηγoyen.cl/web/wp-content/uploads/HANDBALL.pdf>

