

# TRAYECTORIAS DE RECEPCIÓN

---

Muy buenas a todos! De nuevo por aquí para seguir profundizando en la línea de las anteriores entradas sobre los elementos clave de la recepción. En ésta focalizaremos nuestra atención en el **contacto del balón** y en la **relación** que debe existir entre **laposición del receptor** y la **Zona Óptima de Colocación** para obtener el máximo rendimiento en el mismo.

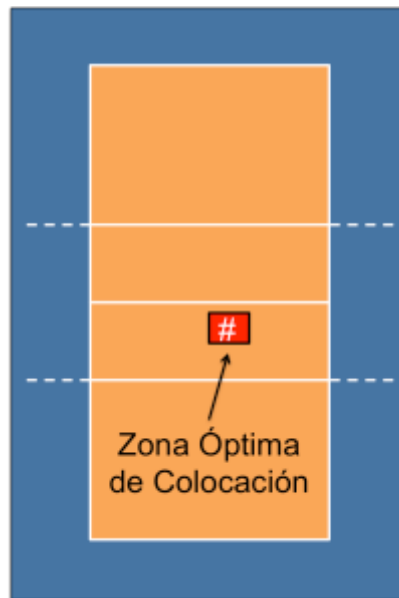
Creo que todos estamos de acuerdo si afirmo que la **recepción en voleibol consiste en la neutralización de un saque** del equipo contrario (ejecutado desde más allá de la línea de fondo del campo contrario) **mediante un golpeo**(generalmente ejecutado con los antebrazos) **para situar al balón en una “zona óptima de colocación”** con una parábola y una trayectoria determinadas **que permitan** al equipo (y más concretamente al colocador) **disponer de todas sus opciones de ataque** para construir un sistema combinativo que sitúe a los atacantes en situaciones de ventajas frente al complejo defensivo del equipo rival.

En la entrada anterior vimos cómo debemos trabajar con nuestros jugadores en lo que a la formación de la [Plataforma de Contacto](#) se refiere y, si bien es cierto que **una buena plataforma garantiza en gran medida una buena calidad en el contacto**, la formación correcta de esta **no es suficiente para garantizar una buena trayectoria de salida del balón**.

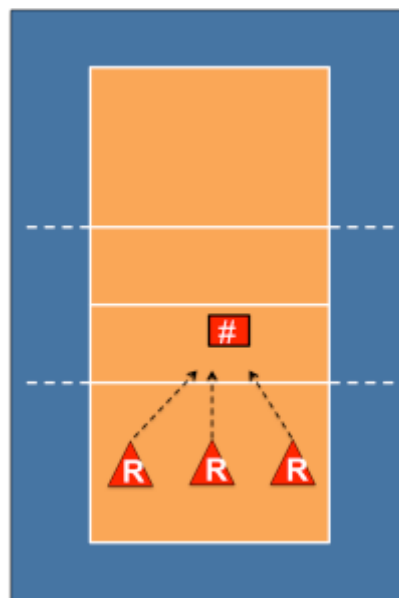
Para ello debemos focalizar la atención en:

- las **diferentes posiciones** de los receptores (no es lo mismo un recibir en zona 1 que recibir en zona 5) y,
- la **“zona óptima de colocación”(ZOC) en relación con la zona del receptor** (de tal forma que si queremos colocar desde zona 3-2 no es lo mismo recibir en 1 que recibir en 5).

Comencemos por la **Zona Óptima de Colocación**: Este espacio marcado como objetivo para receptores ha ido cambiando en el voleibol con el paso de los años empezando por zonas próximas a las zona 2 o zona derecha de la red donde todos los ataques se producían frente al colocador, evolucionando hacia zonas más centrales próximas a la zona 3 acelerando el ataque con ataques rápidos en las bandas y la aparición de 1T en el centro, pudiendo describir la misma como la zona que sitúa al **colocador en posiciones entre la zona 3 y 2** .

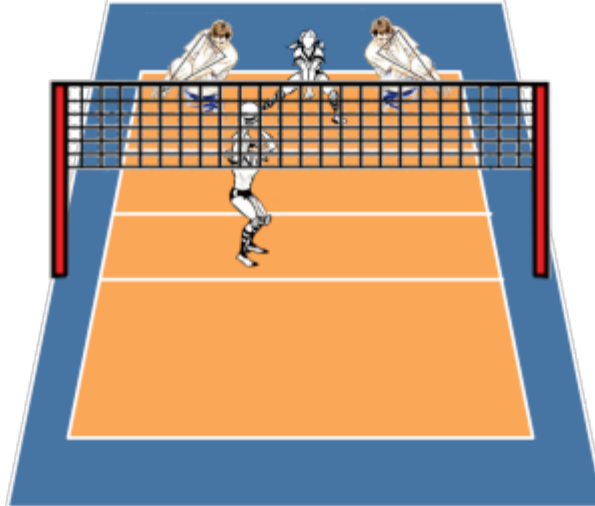


El siguiente elemento clave para determinar las técnicas de contacto del receptor vendrá determinado por la **zona desde la que se ejecute el contacto**. Para ello determinaremos las posiciones de los receptores principales (para un sistema de tres receptores en línea) y nos preguntaremos: **¿hacia qué lado debe enviar el balón el receptor para alcanzar la zona objetivo?**. La respuesta es sencilla: el **receptor de la zona 5** deberá enviar el balón **hacia su derecha** el **receptor central** deberá enviar el balón en una **trayectoria frontal** mientras que el **receptor de zona 1** deberá enviar el balón **hacia su izquierda**, tal y como aparece en la imagen siguiente:



A partir de este diagrama podemos determinar cuáles serán las **zonas de contacto de recepción más óptimas para cada una de las áreas establecidas** teniendo en cuenta que utilizaremos las técnicas de contactos laterales (izquierda y derecha) vistas en la anterior entradas ([Contactos](#)). El **criterio** a seguir será el siguiente:

- Si la trayectoria del balón es una **línea perpendicular a la red** el contacto deberá realizarse lo más **frontal** posible (situar el cuerpo detrás del balón), en este caso para el receptor de 6.
- Si la trayectoria es una **línea diagonal a la red** el contacto deberá realizarse, en la medida de lo posible, en el **lado contrario a donde se encuentre la ZOC**, es decir, para el receptor de zona 5 su zona óptima de contacto será la izquierda (Left) mientras que para el receptor de zona 1 su zona óptima de contacto será la derecha (Right) tal y como aparece en la siguiente imagen:



Ahora bien, ¿mantendremos las mismas relaciones para cada una de las zonas de saque?, ¿serán los mismos criterios para el saque en 1 que para el saque en 5?, ¿cómo determinaremos la zona de contacto óptima para cada uno de los receptores frente a cada uno de los saques?, ... éstas y muchas más a resolver en la próxima entrada!

Como siempre, si os ha sido de utilidad os pediría que los compartieseis por vuestros entornos y redes sociales la entrada para que le llegue a cuanta más gente mejor, es mi objetivo. Y también se agradecen enormemente los comentarios ya que con ellos aprendemos todos!