

Recepción de la pelota (Fútbol):

Descripción del movimiento:

La recepción de la pelota y la siguiente conducción del balón se puede realizar con cualquier parte del cuerpo, menos con las manos, según indica el reglamento, es decir, se puede recibir y llevar el balón con:

- La planta de los pies
- Parte interior del pie
- Parte exterior del pie
- El empeine
- La pierna/el muslo
- El vientre
- El pecho
- La cabeza

Los gestos a realizar en la recepción se diferencian algo de la técnica de la recepción que es seguida por la conducción.

En la recepción, la parte del cuerpo que va a recibir el balón se adelanta hacia éste, para ceder a continuación de forma elástica al choque del balón para amortiguarlo.

Es importante que la musculatura implicada se encuentre relajada.

Al llevarse la pelota la parte del cuerpo que la recibe hay que acercarla a la misma, de manera que agarre la dirección que el jugador necesita para conseguir el efecto sorpresa. La musculatura es la única responsable de la amortiguación.