

التنطيط:

الأداء الفني للمهارة:

- للوصول لوضع الابتدائي أثناء التنطيط يميل الجسم قليلاً للأمام (الذي تكون الكرة فيه) وتثنى الركبتان بارتخاء، وتكون الذراع المحاورة للكرة موازية للأرض والقدمان متباعدتان بما يسمح بتوازن الجسم0
- يبدأ التنطيط بيد واحدة ومن الرسغ مع مراعاة ارتخائه ومرونته حيث تدفع الكرة باليد المفتوحة إلى الأرض أماماً مع مراعاة أن تكون سلاميات الأصابع هي التي تقابل أعلى الكرة بعد ارتدادها من الأرض0
- أثناء المحاورة يكون النظر للأمام وتوضع اليد اليسرى أمام الجسم مع ثني الكوع لعمل حماية للكرة0
- في المحاورة العالية يجب أن يكون التنطيط خارج القدم المتقدمة وللمحاورة المنخفضة تكون الكرة قريبة من الجسم0

