



تنطيط الكرة بالرأس بطريقة صحيحة

- يعد تنطيط الكرة بالرأس شكلا من أشكال مهارات التعامل مع الكرة وهي ضمن مهارات التحكم، وأحد أنواع المهارات الحركية الأساسية. وفيما يلي خطوات أداء تنطيط الكرة بالرأس:
- يكون الجسم في وضع الوقوف أمام مواجهه لاتجاه الكرة.
 - ثني الركبتان قليلا ويميل الجذع قليلا للخلف وتكون الرأس على استقامة الجذع. ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن.
 - يكون ضرب الكرة بالجبهة والعينان مفتوحتان عند ضرب الكرة. مع ضرب الكرة من منتصفها.

