

-1- الإرسال القصير بظهر المضرب يتخذ الطالب وقفه الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون - كتف اليد الضاربة أقل ارتفاعاً من كتف اليد الحاملة. المضرب أسفل ذراع اليد أيسير ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماماً. الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة. يؤدي الإرسال بدفع الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسى. دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة. أرجحة اليد الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لتحتك الكرة بالمضرب وضربيها من أسفل. فرد اليد كاملة بعد اكتمال أداء الإرسال. 2- الضربة القاطعة بظهر المضرب يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف التالي القدم اليمنى متقدمة والكتف الأيمن مواجهها للشبكة. الجزء العلوي من الجسم مائلًا قليلاً إلى الأمام مع انتقاء المرفق من ناحية الجسم وعدم الأرجحة الكبيرة - ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً. نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات. - متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام. 3- الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي: - أرجحة الذراع الممسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام. يكون الجزء الأسفل متوجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل