الإرسال القصير بظهر المضرب يتخذ الطالب وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال بحيث يكون ـ كتف اليد -1ـ الضاربة أقل ارتفاعا من كتف اليد الحاملة. المضرب أسفل ذراع اليد أيسر ليتمكن الطالب المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمني أماما. الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة. يؤدى الإرسال بدفع الكرة الى أعلى في اتجاه رأسي. دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم الطالب لسهولة الحركة. أرجحة اليد الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلا لتحتك الكرة بالمضرب وضربها 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 مواجها للشبكة. الجزء العلوي من الجسم مائلا قليلا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم الأرجحة الكبيرة ـ ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلا. نقل الجسم إلى الأمام قليلا بعد أداء هذه الضربات. ـ متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام. ـ3- الضربة الأمامية بوجه المضرب يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي: ـ أرجحة الذراع الممسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام. يكون الجذع الأسفل متجها لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل

Summarized by © lakhasly.com