



الضربة الساحقة المستقيمة

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني التالي:

- وقوف الطالب أو الطالبة على بعد من (٢ - ٤م) من الشبكة والتقدم خطوتين.
- الجسم قريب من الأرض لحظة الارتقاء مع انثناء مفاصل الفخذين والركبتين نصفاً لإكساب العضلات قوة المد المناسب عند الوثب.
- مد اليدين إلى الخلف استعداداً لأرجحتهما إلى الأمام مع الارتقاء إلى أعلى.
- الوثب لأعلى، والقدمان متوازيتان باتساع الحوض، أو أحدهما أمام الأخرى، ويتم الوثب لأعلى بواسطة مد العضلات العاملة على جميع مفاصل الطرف السفلي.
- عند وصول الطالب أو الطالبة إلى أعلى ارتفاع تكون اليد الضاربة منثنية إلى الخلف على مستوى الجبهة.
- أثناء أرجحة اليد الضاربة إلى الخلف يتقوس الجذع للخلف ثم للأمام، وتضرب الكرة باليد وهي مفتوحة قليلاً من أعلى على شكل ضربة الكرباج.
- يهبط الطالب على النقطة التي وثب منها، مع مراعاة عدم تخطي خط المنتصف، وأن تعود اليدين إلى جانبي الحوض، مع الحفاظ على التوازن حتى يتمكن من متابعة اللعب ثانية.
- أثناء الهبوط يتم امتصاص قوة الهبوط عن طريق ثني مفصلي الركبتين والفخذين وتحريك اليدين إلى أسفل والخلف.



مثال فيديو للدرس

