

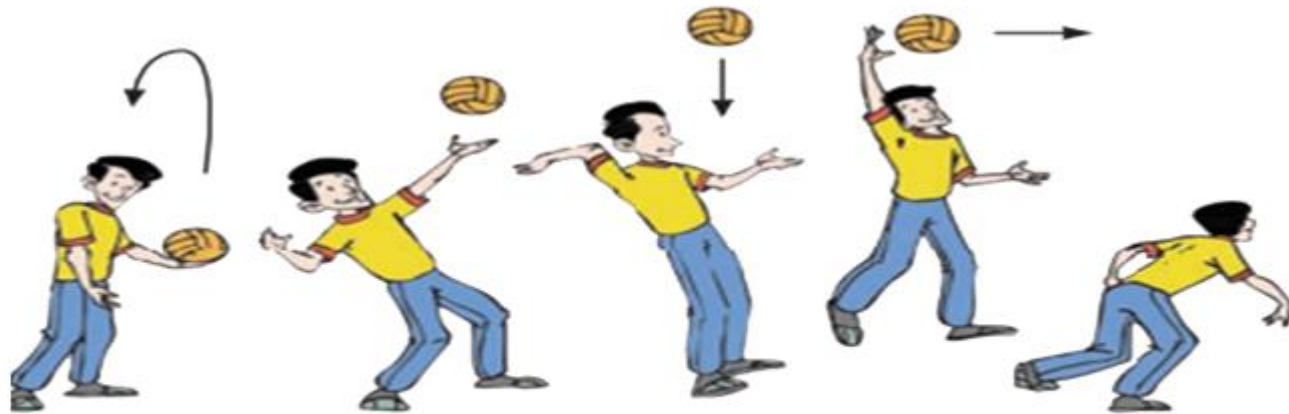


الارسال من أعلى المواجهه

يعتبر أكثر أنواع الإرسال استعمالاً في المباريات، خصوصاً لدى اللاعبين المتقدمين، يمكن توضيح طريقة أداء

المهارة في المراحل الثلاث الآتية:

- الوقوف خلف خط النهاية للملعب (في منطقة الإرسال)، والقدمان باتساع الحوض واحدة لا تسبق الأخرى، مع توزيع ثقل الجسم عليهما بالتساوي، الركبتان مثنيتان قليلاً والجذع مستقيماً والنظر للأمام، مع حمل الكرة على الجذع خلفاً. راحة اليد غير الضاربة أمام الحوض.
- دفع الكرة للأعلى أمام كتف اليد الضاربة، مع أرجحة اليد الضاربة للخلف وثني مفصل المرفق ورسغ اليد وبقوس





الارسال من أعلى المواجهه

- نقل مركز ثقل الجسم معظمه على القدم الخلفية قبل ضرب الكرة، مع رفع اليد الضاربة إلى أقصى مدى لها إلى الأعلى لتقابل وتضرب الكرة من الأعلى والخلف واليد مفتوحة.
- نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية عند ضرب الكرة، وذلك لإكساب الكرة القوة المطلوبة.
- نقل مركز ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى القدم الأمامية، والدخول بالقدم الخلفية إلى أرض الملعب لمتابعة اللعب.

