



# الارسال بوجه المضرب الخلفي

تؤدي المهارة وفق الوصف الفني الآتي:

- من وقفة الاستعداد المناسبة لأداء ضربة الإرسال يكون الكتف الأيمن أقل ارتفاعاً من الكتف الأيسر.
- المضرب أسفل الذراع الأيسر ليتمكن المنافس من رؤية زاوية المضرب والقدم اليمنى أماماً وتكون الكرة في وضع مريح على راحة اليد الحرة.
- الإرسال برمي الكرة إلى الأعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي لجسم المرسل لسهولة الحركة
- أرجحة الذراع الحاملة للمضرب إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً ليتم احتكاك الكرة بالمضرب وضربها من الأسفل.
- يتم فد الذراع كاملاً بعد أداء الإرسال.

