



الإرسال بوجه المضرب

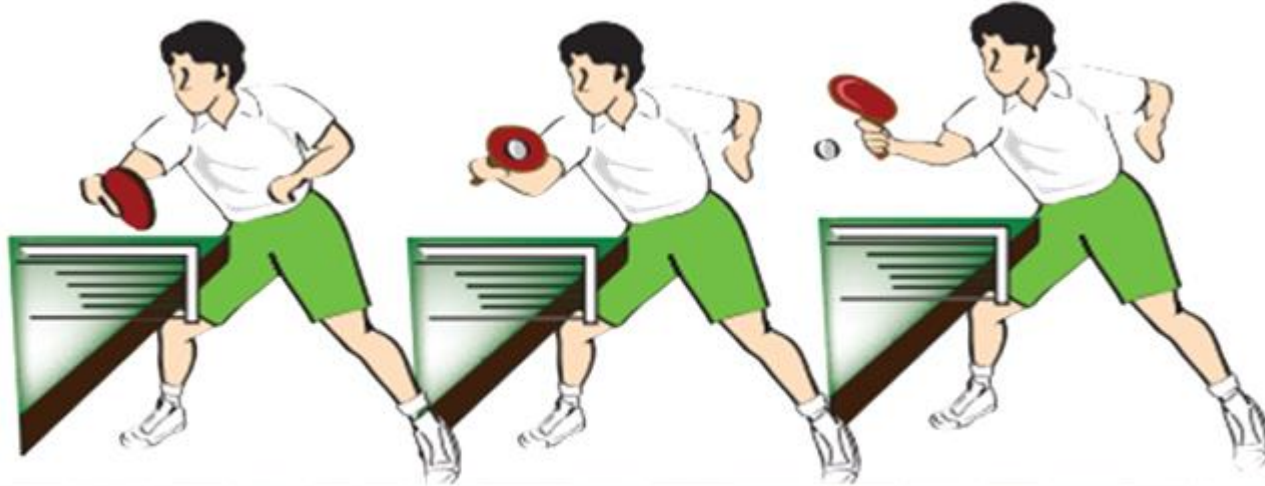
- الوقوف خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) وإحدى القدمين متقدمة على الأخرى مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً.
- مسك المضرب باليد المؤدية ويكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- وضع الكرة على راحة اليد الحرة وهي بوضع مفتوح ومنبسط ويكون مكان الكرة خلف خط النهاية.
- رمي الكرة عمودياً مع تحريك اليد الحاملة للمضرب خلفاً ثم أماماً لأداء ضربة الإرسال ومد الذراع كاملاً بعد ضربة الإرسال.





الإرسال بظهر المضرب

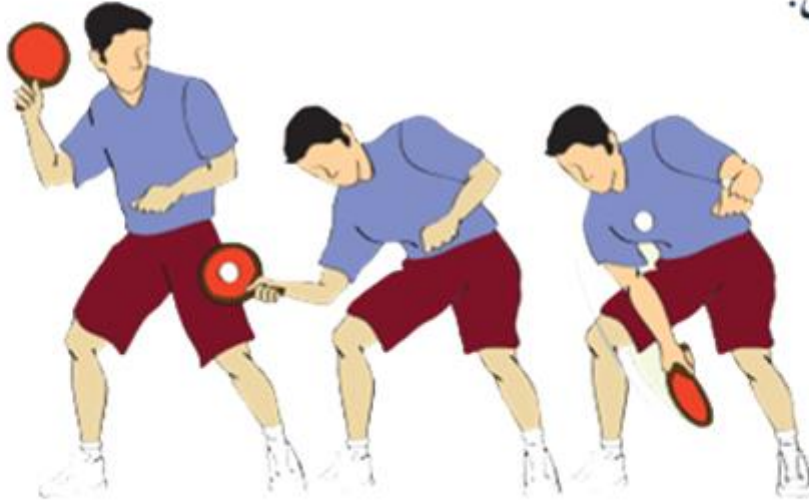
- يقف المؤدي خلف الطاولة بمسافة تتراوح ما بين (٥٠ - ٦٠ سم) مواجهاً للطاولة مع تباعد الرجلين باتساع الصدر وثني الركبتين، وميل الجذع قليلاً للأمام.
- مسك المضرب باليد المؤدية؛ بحيث يكون فوق سطح الطاولة وخارجها.
- يؤدي الإرسال برمي الكرة إلى أعلى في اتجاه رأسي مع دوران بسيط في الجزء العلوي للجسم المؤدي لسهولة الحركة.
- مرجحة ذراع اليد المؤدية إلى الخلف وإلى الأعلى قليلاً لضرب الكرة من أسفل ومد الذراع كاملاً.





القاطعة الأمامية بوجه المضرب

- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد؛ بحيث تكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة للأمام والأخرى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
- يقوم المؤدي بالمرجحة الخلفية للمضرب مع دفع كتف اليد الحرة إلى الأمام والجذع إلى الأسفل متجهاً لجهة ضرب الكرة.
- ضرب الكرة عند أعلى ارتفاع لها مع نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
- يجب أن تتابع اليد المؤدية حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.





القاطعة الأمامية بظهر المضرب

- يتخذ المؤدي وقفة الاستعداد وتكون قدم الرجل المعاكسة لليد المؤدية متقدمة عن الأخرى وكتفها مواجهاً للشبكة.
- يكون الجزء العلوي من الجسم مائلاً قليلاً إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.
- ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلاً؛ بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلاً بعد أداء هذه الضربات.
- متابعة الأداء بمواصلة اليد المؤدية الحركة إلى الأمام.

