



الضربة الرافعة الخلفية

١. تكون القدم اليمنى متقدمة على اليسرى والكتف الأيمن مواجهًا للشبكة.
٢. يكون الجزء العلوي من الجسم مائلًا قليلًا إلى الأمام مع انثناء المرفق من ناحية الجسم وعدم المرجحة الكبيرة.
٣. يتم ضرب الكرة من مقدمة الذراع بتحريك الرسغ على شكل قوس وإرجاع المضرب للخلف قليلًا بحيث يتم نقل الجسم إلى الأمام قليلًا بعد أداء هذه الضربات.
٤. يتم متابعة الأداء بمواصلة اليد الضاربة الحركة إلى الأمام.





الضربة الرافعة الأمامية



شكل (٤٧) وقفة الاستعداد للضربة الرافعة الأمامية

١. من الوقوف: القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥° على أن تكون المسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين، والجذع للأمام قليلاً.
٢. مرجحة المضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام بحيث يكون الجذع الأسفل متجهًا لجهة اليمين.
٣. ضرب الكرة عندما تصل إلى أعلى ارتفاع لها من نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية، مع متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.



الاستعداد لضرب الكرة



ضرب الكرة



الحركة التكنيكية لضرب الكرة