



الضربة الرافعة الأمامية بوجه المضرب



شكل (١٧) وقفة الاستعداد للضربة الرافعة الأمامية



يؤدي وفق الوصف الفني التالي:

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



الاستعداد لضرب الكرة



ضرب الكرة



الحركة التكنيكية لضرب الكرة