



الضربة الأمامية بوجه المضرب



- يكون وضع الجسم عند أداء الضربة وفق الوصف الآتي:
- القدم اليسرى متقدمة للأمام واليمنى منحرفة بزاوية ٤٥ درجة والمسافة بين القدمين مساوية لعرض الكتفين والجذع للأمام قليلاً.
 - أرجحة الذراع المسكة بالمضرب للخلف مع دفع الكتف الأيسر إلى الأمام.
 - يكون الجذع الأسفل متجهاً لجهة اليمين ليضرب الكرة عندما تصل الكرة إلى أعلى ارتفاع لها.
 - نقل ثقل الجسم من القدم الخلفية إلى الأمامية.
 - متابعة اليد الضاربة حركة الكرة لتصل إلى أعلى الرأس.