

ب- الإرسال الجانبي من الأسفل:

يتشابه هذا النوع من الإرسال مع النوع السابق من حيث سهولة أدائه وقلة القوة اللازمة للضرب ويصلح للناشئين والنساء .

- طريقة الأداء الفني للإرسال الجانبي من الأسفل:

• القسم التمهيدي:

يقف اللاعب خلف خط النهاية، ويواجه الشبكة بجانب الجسم، فإذا كان اللاعب أيمن يكون الكتف الأيسر مواجهاً للشبكة والعكس بالنسبة للاعب الأيسر، تكون القدمان متباعدتان بمستوى عرض الكتفين، وتكون القدم اليسرى للخلف قليلاً وذلك لمساعدة اللاعب على الدوران ودخول الملعب، مع انثناء نصفي للركبتين، ويكون الجذع عمودي على الفخذ ومائلاً قليلاً للأمام، وتحمل الكرة براحة اليد اليسرى، كما في الشكل ادناه.

❖ شروط القسم التمهيدي:

١- يجب التأكيد على مواجهة الشبكة بجانب الجسم (كتف اللاعب) الأيمن أو الأيسر حسب الذراع الضاربة للكرة.

٢- يجب التأكيد على أن يكون اتجاه أمشاط القدمين موازياً لخط النهاية.

٣- يجب التأكيد على أن تكون الركبتان مثنيتان انثناء نصفي.

٤- يجب التأكيد على حمل الكرة براحة اليد المعاكسة لليد الضاربة.



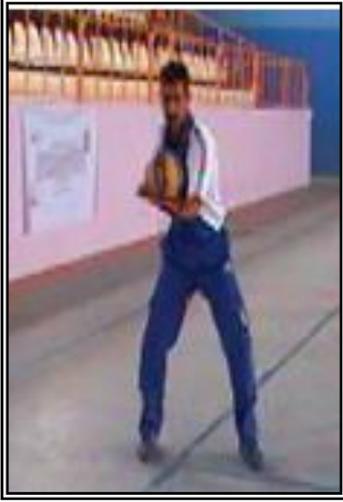
• القسم الرئيس:

ترمي الكرة أمام كتف اليد الضاربة، مرجحة الذراع الضاربة أسفل خلفاً بجانب الجسم، ثم ينقل ثقل الجسم على القدم اليمنى مع زيادة ثني الركبتين، ثم تستمر مرجحة الذراع للأمام والأعلى لضرب الكرة في مستوى الحوض تقريباً مع انتقال ثقل الجسم على القدم الأمامية لحظة ضرب الكرة، وتضرب الكرة في الجهة

الخلفية السفلى واليد مجوفة والأصابع متلاصقة أو بقبضة اليد وهي مضمومة، كما في الشكل ادناه.

❖ شروط القسم الرئيس:

- ١- يجب التأكيد على رمي الكرة أمام كتف اليد الضاربة.
- ٢- يجب التأكيد على مرجحة اليد الضاربة أسفل خلفاً بجانب الجسم.
- ٣- يجب التأكيد على أن تكون اليد الضاربة ممدودة.
- ٤- يجب التأكيد على أن تضرب الكرة من الأسفل حتى ترتفع عالياً وبشكل دوران.



• القسم الختامي:

في نهاية حركة الضرب يقوم اللاعب بالدوران لمواجهة الشبكة بالصدر بعد الانتهاء من ضرب الكرة، ثم بعد التنفيذ نقل ثقل الجسم على القدم الأمامية ويتم دخول اللاعب إلى الملعب ليأخذ مركزه فوراً، كما في الشكل ادناه.

❖ شروط القسم الختامي:

- ١- يجب التأكيد على امتداد الجسم والذراع الضاربة إلى الأعلى باتجاه الكرة.
- ٢- يجب التأكيد على اللاعب أن يدخل الملعب مباشرة بعد الإرسال لاستقبال الهجوم من



الفرق

