

## ضربة الارسال :

### انواع الارسال:

- ✓ الارسال المستقيم (البسيط)
- ✓ الارسال القوسي الواطئ (القاطع)
- ✓ الارسال القوسي العالي (المبروم) (اللوبي)
- ✓ الارسال المعكوس
- ✓ الارسال من تحت الذراع

**الارسال المستقيم البسيط :** يعد نوعاً من انواع الارسالات التي تتميز بالقوة والسرعة وكثيراً ما يطلق على هذا النوع مصطلح ارسال المدفع نظراً لقوته ويخو هذا النوع من أي دوران وتكون الكرة الساقطة في ملعب الخصم و كأنها كبسة قوية وعلى هذا الاساس فان اغلب اللاعبين يستخدمون الارسال المستقيم والقاطع لسرعتها العالية في ضربة الارسال الاول والشكل (١٥) يوضح مراحل تعليم مهارة ضربة الارسال المستقيم.



### الاطء الشائعة عند تعلم اداء مهارة الارسال:

- ✓ عدم توافق حركة المرجحة الخلفية مع حركة الذراع الحاملة للكرة.
- ✓ عدم وصول المرفق الى مستوى الكتف في نهاية المرجحة الخلفية .
- ✓ عدم ثني الركبتين وتقوس الجذع قبل ضرب الكرة.
- ✓ عدم مد الركبتين والجذع للأعلى والدفع بالقدم الخلفية.
- ✓ عدم النظر للكرة لحظة اصطدام الكرة بالمضرب.