

١. الارسال من الاسفل :

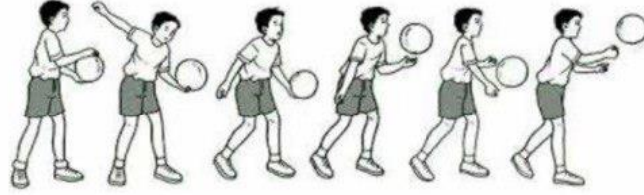
اولا: الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

هو من اشكال مهارة الارسال البسيطة ويحبذ ان يعلم للمبتدئين من الاطفال والنساء لانه سهل الاداء ولا يحتاج تنفيذه الى مميزات وشروط خاصة، لان اللاعب يستطيع بدون صعوبة من وضع يجب دائما ان يمارس المهارة التي يستطيع فيها احراز بعض النجاح الذي يرضي طموحه، وهو من ناحية عملية لا ينفذ من قبل اللاعبين المتدربين والمراحل التي تأتي بعد فترة الاعداد اولى للأطفال ، لذلك يقتصر هذا الشكل من الارسال على المبتدئين فقط لانه لا يشكل خطورة على الفريق المستقبل. طريقة الاداء الفني للارسال المواجه الامامي من الاسفل:

تكون مراحل الاداء الفني للارسال المواجه (من الاسفل) كما يأتي:

- يقف اللاعب في منطقة الارسال بوضعية المشي المواجه للشبكة وتكون رجل اليسار للامام بالنسبة للاعب اليمين والعكس صحيح بالنسبة للاعب اليسار، ويكون ثقل الجسم مرتكزا على الرجل الامامية والجذع مائل قليلا للامام.
- تكون الكرة مستقرة على اليد اليسرى بمستوى الحزام وياتجاه اليد الضاربة قليلا والتي تكون ممدودة بمرونة للامام.
- التأكيد على ان تكون جميع العضلات المشاركة بوضع غير متصلب او مشدود.
- يقوم اللاعب بعد ذلك بمرجحة الذراع الضاربة للخلف ثم ينقل ثقل جسمه على الرجل الخلفية ويبقى جذعه مائلا قليلا للامام.
- تكون كف اليد الضاربة مضمومة الاصابع ومجوفة والذراع ممدودة ولا تبتعد عن الجسم والفخذ في اثناء المرجحة قبل الضرب.

- يستعد اللاعب لضرب الكرة بعد ان يرميها الى ارتفاع مناسب والى جهة اليمين قرب اليد الضاربة.
- ينتقل ثقل الجسم مرة اخرى على الرجل الامامية بعد مرجحة الذراع الضاربة للخلف والامام ثم التقاء اليد بالكرة من الخلف والاسفل ثم يمتد الجسم للأمام والاعلى باتجاه تحليق الكرة، ثم ينقل اللاعب قدمه الخلفية للأمام ليمتص شدة الانتقال الحركي للجسم من الخلف والى الامام والاعلى ثم يتحرك اللاعب بعد ذلك الى داخل الملعب ليأخذ مكانه في الملعب .



شكل (١) يوضح مراحل اداء الارسال الامامي المواجه

الاطفاء الشائعة في اداء الارسال المواجه الامامي من الاسفل:

١. عند اداء الارسال المواجه من الاسفل توجد اخطاء شائعة عدة اهمها:
١. عدم وجود فتحة مناسبة بين الرجلين.
٢. تقديم رجل اليمين بالنسبة للاعب الايمن وهو يحاول ضربها باليد اليمنى.
٣. رمي الكرة في ارتفاع غير مناسب مع عدم ميلان الجذع للأمام.
٤. ثني الذراع الضاربة في اثناء اداء ضربة الارسال.
٥. التقاء الكرة بالذراع الممدودة وكف اليد غير مضمومة الاصابع (الاصابع مفتوحة).