

اولاً: الضرب الساحق المواجه:

يعد هذا الشكل من المهارة من اكثر الاشكال تكرارا في اللعب حسب النسبة المئوية التي يحققها في المباريات، ويكون اتجاه الضرب في هذا الشكل من المهارة في اتجاه الركضة التقريبية، ويتم اداء هذا الشكل في الغالب من مركزي اللعب (٢,٤) باتجاه الخطوط الجانبية لملاعب الفريق المنافس.

ان هذا الشكل من مهارة الضرب الساحق يستعمل للتخلص من حائط الصد لفريق المنافس ويستعمل بصورة خاصة من اللاعبين طوال القامة في الخط الامامي والخط الخلفي على حد سواء.

طريقة الاداء الفني:

١. مرحلة الاستعداد (التهيؤ): تعد المرحلة الاولى من مراحل اداء مهارة الضرب

الساحق ويكون وضع الجسم في هذه المرحلة كما يأتي:

- الجسم في حالة ارتخاء.
- القدمان متوازيتان او تقديم قدم على قدم اخرى.
- يوجد انثناء بسيط في الرجلين.
- ميلان الجذع قليلا الى الامام.
- الذراعان تكونان ممدودتين ومتدليتين بجانب الجسم.
- النظر يكون الى ملعب المنافس والى عملية اعداد (تهيئة) الكرة.
- وضع الاستعداد (التهيؤ) في مركزي الهجوم (٢,٤) تكونان على بعد (٣,٤م) من الشبكة.

٢. مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية): تتصف هذه المرحلة بعدم وجود مسافة معينة للاعب الضارب وانما ظروف الكرة وحالاتها هي التي تحدد المسافة له، فمعظم اللاعبين الذين ينفذون الضرب الساحق يتخذون (٣-٤) خطوات تقريبية تجاه الكرة، عدا اللاعبين الضاربين في مركز (٣) والذين ينفذون الضرب الساحق الخاطف والسريع فانهم يتخذون خطوتين تجاه الكرة.

الخطوات التقريبية لها مراحل فاذا كانت الذراع الضاربة هي الذراع اليمنى فيجب عليه:

- تقديم القدم اليمنى بخطوة قصيرة كخطوة اولى سريعة وموجهة للجسم باتجاه الوضع السريع والمناسب ثم تليها خطوة طويلة بعض الشيء بالقدم اليسرى وبضرب القدمين الارض بقوة للحصول على قوة رد فعل الارض التي ينتج منها وعليه دفع الجسم الى الامام بشكل سريع وانسيابي.
- بعدها تبدأ الخطوة الثالثة بتحريك القدم اليمنى مرة اخرى بأخذ مسافة اطول من سابقتها مشكلة اطول الخطوات التي يخطوها اللاعب الضارب لايقاف الزخم الكبير الذي يحدث للجسم وتحويل القفز بالاتجاه العمودي لمساعدة دفع القدم اليسرى التي خطت الخطوة الرابعة لتشكيل قوة انفجارية جراء التوقف والكبح الذي يحول القفز الافقي الى عمودي وحصول حالة النهوض.
- يجب ملاحظة ان يكون موضع القدم اليسرى امام القدم اليمنى قليلا وبمسافة عرض الكتفين تقريباً وبشكل سريع وكأن الخطوات الاخيرتين قد حدثتا بوقت واحد دعماً احالة القفز وقوته، وبصورة عامة تجدر الإشارة الى ان يكون هناك تدرج بسرعة حركة الخطوات التقريبية مشكلة ايقاعاً منظماً للاداء بشكل اقتصادي بالاضافة الى جمالية الاداء، كون هذه المهارة من اكثر المهارات

متعة وتشويقاً للجمهور في الوقت الذي تشكل فيه حالة احباط وتحطيم لدوافع المنافس.

- حركة الذراعين مهمة جداً في مرحلة الاقتراب (الخطوات التقريبية) والقفز وخاصة عند وصول اللاعب الضارب الى الخطوتين الاخيرتين (٣-٤) لانه يحتاج الى توليد طاقة كبيرة لجعل قفزه قوية، فعند وصول القدم الى الخطوة الثالثة فان الذراعين كليهما ترجعان الى الخلف والى الاعلى وبأقصى قوة ممكنة وان تكونا مستقيمتين وفي حالة ارتخاء قدر الامكان وعند التحضير للخطوة الرابعة تتقدم الى الامام وبحركة سريعة جداً تتأرجح مع الاقتراب بجانب الركبتين.