

ت	الاداء الفني لاستقبال الارسال	الاداء الفني للدفاع عن الملعب
١	الوقوف بدرجة (٩٠) بانثناء الرجلين	الوقوف بدرجة اقلمن (٩٠) بانثناء الرجلين
٢	المسافة بين القدمين مساوية لمسافة عرض الاكتاف	المسافة بين القدمين اكبر من مسافة عرض الاكتاف
٣	الجذع عمودي ومائل للامام	الجذع عمودي الى الاعلى
٤	الذراعان ممدودتان امام الجسم بدرجة من (٤٠-٤٥) والذراع والرسغان يشيران الى الاعلى والعضدان ملاصقان للجسم.	الذراعان مثنيتان من المرفق قليلا والرسغان الى الامام والاسفل
٥	تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين والاكشاف والرجلين.	تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله
٦	حركة القدمين بالخطوات	حركة القدمين بالطعن وبخطوات واسعة
٧	مد جميع مفاصل الجسم باتجاه خط ضرب الكرة	ايقاف مد مفاصل الجسم في اثناء لمس الكرة لامتصاص قوة سير طيران الكرة