Нижня пряма подача. У вихідному положенні ноги гравця ледь зігнуті в колінах, ліва спереду, тулуб трохи нахилений. М’яч лежить на лівій долоні руки, зігнутої в ліктьовому суглобі, напроти руки, що б’є. Замах правою рукою виконують назад, вагу тіла зміщують в напрямку правої ноги. Одночасно з цим м’яч підкидають вертикально вгору на 0,5-0,7м. Випрямляючи праву ногу й виконуючи маховий рух правою рукою вниз – вперед, починають ударний рух. Рука вдаряє м’яч знизу – ззаду на рівні пояса, спрямовуючи його вперед – вгору. Під час подачі погляд гравця зосереджений на м’ячі. Нижня бокова подача. Гравець стоїть лівим боком до сітки. Замах (вниз-назад) і підкидання м’яча виконують майже одночасно. При цьому праву ногу згинають і тулуб обертають вправо. Ударний рух здійснюють маховим рухом правої руки ззаду – вліво – вперед. При цьому розгинають праву ногу, обертають тулуб ліворуч і переносять вагу тіла на ліву ногу. Удар по м’ячу виконують напруженою кистю знизу – збоку