Верхня пряма подача. Ноги на ширині плечей, ліва – попереду. Підкидаючи м’яч вгору (до 1,5 м ) й трохи попереду себе, правою рукою роблять замах вгору – назад, згинаючи її в ліктьовому суглобі, вагу тіла переносять на праву ногу, яку згинають в колінному суглобі, тулуб прогинають. Ударний рух починається сильним розгинанням правої ноги, поворотом тулубу вліво, перенесенням ваги на ліву ногу. Власне удар виконують майже одночасно з рухами ніг і тулубу. Права рука, розгинаючись в ліктьовому суглобі, швидко рухається вгору до м’яча, а потім відбувається удар долонею по центральній частині. Після подачі м’яч летить вперед – вгору з великою швидкістю. Для подачі характерний довгий супроводжуючий рух. З такого вихідного положення виконують націлену подачу, яка за структурою подібна до вищеописаної. Вона відрізняється від верхньої прямої подачі меншими параметрами окремих рухів гравця. Так, переміщення ваги тіла незначні, замах роблять коротким, м’яч підкидають вище голови на 50-60 см, короткий ударний рух правою рукою за амплітудою незначний, удар виконують по задній частині м’яча, трохи переміщуючись донизу. Супроводжуючі рухи мінімальні. Верхня бокова подача. Ледь зігнуті ноги на ширині плечей, ступні паралельно лінії, ліва трохи спереду, м’яч утримують на висоті пояса. Підкидаючи м’яч на висоту 1,5 м і трохи спереду голови, тулуб нахиляють в бік правої руки, опущеної униз для замаху. За рахунок згинання ноги вагу тіла переносять на праву ногу. Розгинаючи праву ногу й тулуб, махом правої руки в вертикальній площині здійснюють удар по м’ячу в найвищій точці. Захльостуючий рух кисті по задньо-верхній частині м’яча надає йому обертання