


**LIVELLO
AVANZATO:**

Non c'è niente da fare: se volete essere un buon giocatore dovete essere un buon battitore. La velocità diventa necessaria perché a questo livello la maggior parte dei giocatori sa rispondere molto bene, e dovete poter contare sul servizio nei punti importanti.

	SERVIRE MOLTO BENE SOTTO PRESSIONE	DARE PIU' POTENZA ALLA PALLA
<p>Il problema</p> 	<p>I giocatori migliori dimostrano la loro forza sotto pressione, quando è necessario servire bene per portare a casa il match. Cercate quindi di mantenere anche nella tensione di una partita il sangue freddo dimostrato in allenamento.</p>	<p>A questo livello, la velocità uccide. Ma possono farlo anche il piazzamento e l'effetto della palla; quindi la potenza non è l'unico modo per fare del servizio un'arma vincente. Il vero segreto è saper unire potenza, effetto e piazzamento.</p>
<p>Come migliorare</p>	<p>I professionisti hanno abitudini quasi rituali che seguono prima di servire. Dovreste fare lo stesso. Fate rimbalzare la palla un certo numero di volte, fate un certo numero di respirazioni. L'idea è di rendere ogni servizio uguale all'altro, per essere regolari e sicuri di poter servire bene anche sotto pressione.</p>	<p>Le gambe hanno un ruolo fondamentale nel servizio. Ricordatevi sempre di piegare le ginocchia al momento del lancio e poi di spingervi verso l'alto alla ricerca della palla, cercando di colpirla nel punto più alto. Se ci riuscirete potrete decidere se effettuare un servizio piatto e potente, un servizio kick o un servizio in slice.</p>
<p>L'obiettivo</p>	<p>Entro tre settimane dovreste aver trovato una routine da seguire per ogni prima e per ogni seconda palla di servizio.</p>	<p>Entro tre settimane dovreste essere in grado di dosare potenza, effetto e piazzamento della palla.</p>
<p>Se raggiungete l'obiettivo</p>	<p>Per abituarvi a giocare bene anche sotto pressione, allenatevi per alcuni giochi servendo da 0-30.</p>	<p>Allenatevi colpendo servizi piatti, kick e slice nel centro del campo, esterni e sul corpo dell'avversario.</p>
<p>Se non raggiungete l'obiettivo</p>	<p>Createvi un rituale e non abbandonatelo mai. Poi, seguendolo sempre, immaginate dei bersagli in campo e cercate di colpirla col servizio. In questo modo vi troverete nella stessa situazione del match.</p>	<p>Di solito i giocatori tendono a muovere la testa mentre servono, perdendo precisione. Mantenete lo sguardo concentrato sulla palla durante tutto il movimento, e allenatevi a servire senza guardare dove va a finire la palla.</p>