

IL SERVIZIO

PER FARLO DIVENTARE UN'ARMA VINCENTE BISOGNA TROVARE REGOLARITA', PRECISIONE E POTENZA.

PRINCIPIANTI: Chi sta imparando a giocare a tennis spesso pretende di mettere a segno degli ace fin dall'inizio. Ma la cosa più importante è imparare a lanciare la palla nella maniera corretta.

	IMPARARE IL MOVIMENTO DEL LANCIO	LANCIARE IN MANIERA CORRETTA
Il problema 	Se non siete dei gran lanciatori e non avete mai praticato altri sport che richiedono il lancio di palla, dovete essere disposti ad imparare. I lanciatori del baseball e i quarterbacks del football spesso diventano buoni tennisti perchè il servizio è in realtà proprio simile ad un lancio.	Il risultato del servizio dipende solo da come è stato effettuato il lancio. Se è scarso, dovrete piegarvi e adattare il movimento alla posizione della palla. Inoltre, senza un lancio di palla corretto sarà impossibile trovare il ritmo giusto.
Come migliorare	Posizionatevi a fondo campo, con il corpo girato di lato e la spalla sinistra rivolta a rete. Con il braccio destro lanciate la palla nel quadrato del servizio. Ruotate le spalle e seguite il movimento con la gamba posteriore. Dopo venti lanci, prendete una racchetta e provate a servire facendo lo stesso movimento.	Stringete la palla con l'estremità del pollice, dell'indice e del medio della mano sinistra. Sollevate il braccio e quando la mano raggiunge l'altezza degli occhi, rilasciate la palla. Lasciatela leggermente davanti al corpo. Il lancio ideale dovrebbe raggiungere l'altezza massima raggiunta dalla racchetta quando siete nella massima estensione.
L'obiettivo	Entro tre settimane dovrete effettuare un servizio più simile a un movimento di lancio che di spinta.	In tre settimane dovrete riuscire ad effettuare un buon lancio di palla, il che vi permetterà di eseguire un movimento fluido e naturale.
Se raggiungete l'obiettivo	Allungate il lancio in modo da colpire la palla nel punto più alto. Così, infatti, agirete come una leva più efficace.	Continuate ad allenarvi con impegno fino a quando il lancio vi verrà automatico, anche in un match particolarmente teso.
Se non raggiungete l'obiettivo	Sarà necessario rinforzare la spalla, e potrete farlo usando un pallone da football. Dopo una settimana sia il lancio sia il servizio dovrebbero essere migliorati.	Dalla posizione del servizio, mettete la racchetta a terra con il manico che tocca la punta dei piedi e la testa rivolta verso il palo della rete (i giocatori destri dovrebbero rivolgerla verso il palo destro, i mancini verso il palo sinistro). Lanciate la palla in modo che vada a cadere sulle corde della racchetta.