

LIVELLO INTERMEDIO: Raggiunto questo livello, dovrete essere in grado di mettere la palla in gioco con una certa regolarità ed efficacia. Per migliorare, dovete concentrarvi sulla seconda palla di servizio e variare il piazzamento della prima.

	SERVIRE UNA SECONDA PALLA AFFIDABILE	VARIARE LA DIREZIONE DEL SERVIZIO
Il problema 	<p>La cosa più importante è non servire una seconda palla debole e facilmente attaccabile. Se la colpite con un po' d'effetto dovrete evitare i doppi falli e impedire all'avversario di effettuare una risposta aggressiva.</p>	<p>La cosa peggiore che può succedere al giocatore al servizio è diventare prevedibile. Quando diventerete più sicuri, dovrete essere in grado di mandare la palla in punti diversi del quadrato del servizio, per mettere in difficoltà il giocatore alla risposta e per attaccare il suo colpo più debole.</p>
Come migliorare	<p>Quando vi allenate sulla seconda palla di servizio, cercate di spazzolarla per darle un effetto in top, che la aiuterà a restare in campo. Le palle colpite in top sono più difficili da ribattere con forza, rispetto a quelle colpite piatte (cioè senza effetto). Se adottate un'impugnatura continentale e se mantenete il polso morbido avrete più possibilità di superare la rete.</p>	<p>Posizionatevi sulla linea del servizio, con il corpo in posizione laterale, ed effettuate 10 servizi incrociati. Poi eseguite 10 servizi centrali. Fate due passi indietro e fatene altri 10. Ripetete l'esercizio fino a quando sentirete la relazione tra il punto dove mirate e quello in cui andrà la palla dopo che l'avete colpita.</p>
L'obiettivo	<p>Entro tre settimane dovrete essere in grado di colpire la vostra palla di servizio in top spin e di fare un minor numero di doppi falli.</p>	<p>Entro tre settimane dovrete essere in grado di passare da un servizio centrale a un servizio esterno, secondo il punteggio e la situazione del match.</p>
Se raggiungete l'obiettivo	<p>Iniziate a colpire le prime palle di servizio in top. Questa tattica è molto utile in doppio e nel serve-and-volley.</p>	<p>Fissandovi come obiettivi principali la precisione e la regolarità, cercate di dare più ritmo al vostro servizio.</p>
Se non raggiungete l'obiettivo	<p>Allenatevi in un campo esterno a colpire la palla stando fuori dal campo. In questo modo vi abituerete a colpire la palla dall'alto. Colpite 15 palle così, poi tornate ad allenarvi da una posizione normale.</p>	<p>Costruite delle piramidi con le palline in alcuni punti strategici del campo e cercate di colpirle. I bersagli visivi aiutano a migliorare la precisione del servizio. Quando colpite un bersaglio con facilità, sceglietene un altro.</p>