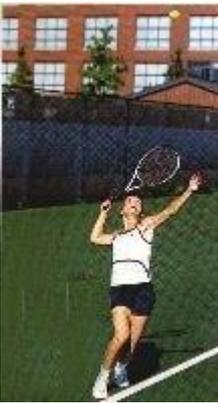


## **IL SERVIZIO**

**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.

	<b>IMPARARE IL MOVIMENTO DEL LANCIO</b>	<b>LANCIARE IN MANIERA CORRETTA</b>
<b>Il problema</b> 	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.
<b>Come migliorare</b>	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.
<b>L'obiettivo</b>	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.
<b>Se raggiungete l'obiettivo</b>	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.
<b>Se non raggiungete l'obiettivo</b>	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.