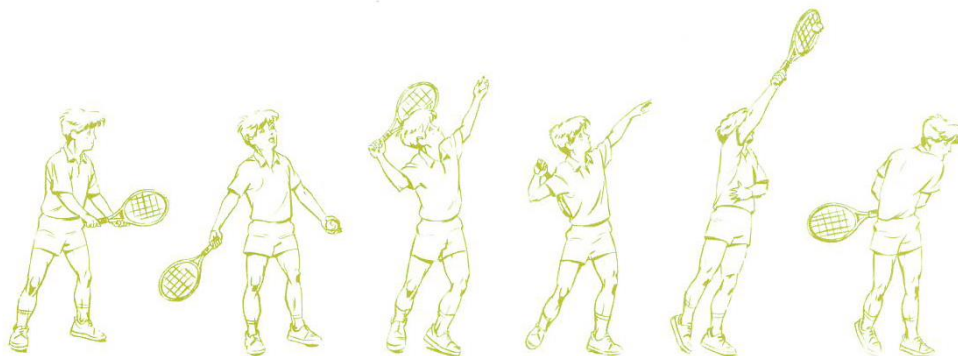


EL SERVEI

Un dels cops més contundents del tennis és el servei, també és el més difícil de realitzar per raons de coordinació entre els dos braços que han d'actuar conjuntament, és a dir, que mentre un prepara el moviment de la raqueta, l'altre ha d'ocupar-se de l'elevació de la pilota situant-la al punt ideal per trobar-se amb la raqueta.

- Consells d'accions auxiliars per millorar el cop (pensem que el servei el realitza un/a dretà/na).
 1. Del braç raqueta:
 - Braç relaxat.
 - Coordinació amb l'altre braç.
 - Coneixement de la circulació raqueta i posició dels segments.
 - Treball específic del colze.
 - Treball específic del canell.
 - Ritme baix al principi.
 - Ritme alt al final.
 2. De la mà:
 - Pilota agafada amb les polpes dels dits.
 - Coordinació amb l'altre braç.
 - Baixada de la mà amb la cama esquerra i després elevació.
 - Elevació de la pilota com si pugés amb ascensor.
 - Mantenir la mà-pilota a dalt fins l'acció explosiva de raqueta.
 - Recollir la mà a l'estómac per estabilitzar el cop violent.
 3. Del cos:
 - Peus alineats.
 - Flexionar genolls.
 - Peu davanter apuntat al pal dret de la xarxa.
 - Peu del darrere paral·lel a la línia de fons.
 - Cos lleugerament inclinat al davant.
 - El cos bàsicament quiet permetrà que treballin els braços.
 - Ritme d'espatlles.
 - Progressió fent torsions i rotacions.
 - Braç i cama esquerra ajuden a l'estabilització.



EL GLOBUS (pensem que el globus el realitza un/a dretà/na).

El globus pot ser de dreta o de revés, pot ser colpejat després del bot al terra o al vol.

Es tracta d'intentar fer passar la pilota per sobre del cap del jugador/a contrari a la xarxa i també serveix per a canviar el ritme del joc.

Aquest cop el podem realitzar de forma molt similar a un revés o dreta, o posant la raqueta directament baix i enrere des de la posició d'espera.

Amb les cordes lleugerament obertes i posant el cap de la raqueta sota la pilota, la fem pujar impactant-la cap amunt i endavant.



LA DEIXADA (pensem que la deixada la realitza un/a dretà/na).

La intenció és amortir la pilota perquè passi a l'altra banda de pista quant més a prop de la xarxa, a fi que el contrari no pugui arribar a temps de tornar-la.

La tècnica de les deixades fa que la preparació de la raqueta sigui més curta dins el moviment enrere, com tractant-se d'una volea, és a dir, que des del punt més alt enrere, la raqueta comença la fase endavant i avall amb poca velocitat, tenint en compte des d'on colpegem la pilota.

La pilota rep l'impacte fluix i amortit per la frenada del braç lent i el canell cedint, les cordes freguen la pilota des de darrere i cap a sota. L'acompanyament és més curt.

