

Objectivos do gesto técnico do Serviço nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção



Fase de Preparação



Fase de Aceleração



Ponto de impacto



Terminação



Equilíbrio

Posição de serviço – pé da frente angulado em direção ao poste da rede, pé de trás paralelo à linha de fundo. Mão não dominante suporta a bola e raquete.

Backswing

O braço de lançamento lidera o braço de batimento.

Ancas e ombros estão perpendiculares à rede.

Forward Swing (looping)

O cotovelo realiza uma flexão de aproximadamente 90° para iniciar o movimento de arremesso/batimento.

Palma da mão roda para a frente

Terminação em equilíbrio.

Pega

Pega continental (#2) e pode aceitar-se a pega eastern de direita (#3).

Rotação inicial

Os ombros rodam no sentido contrário à rede. Os braços começam a afastar-se um do outro.

A palma da mão do braço de batimento permanece em baixo estando voltada para o solo.

Transferência do peso do pé de trás para o da frente.

Impacto à frente do corpo. A cabeça mantém-se estável e os olhos focados no ponto de impacto. Ancas e ombros rodam no sentido da rede.

Face da raquete segue a trajetória na direção do alvo. Desaceleração da raquete diminui à medida que esta desce e cruza o corpo.

Pega

Pega continental (#2).

Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.

Transferência do peso do corpo para a perna de trás para promover um uso efetivo das forças reativas do solo.

Início da extensão das pernas que é seguida da rotação das ancas e dos ombros. Extensão do cotovelo de maneira a rodar a palma da mão para a frente.

Rotação do ombro de trás sobre o da frente. O braço de lançamento aproxima-se ao tronco de forma a permitir uma continuada aceleração do braço dominante. Palma da mão voltada para a direção pretendida.

Uso de equilíbrio dinâmico de forma a garantir uma recuperação eficiente.