

In base a quanto detto nella quinta lezione rispondere alle seguenti domande:

**La posizione di base. Perché è importante? Come può cambiare per atleti evoluti?**

**Cosa è l'anticipazione? Nella competizione quanto è utile e perché?**

**Disequilibrio frontale: quando accade? Come reagisce l'atleta?**

**Descrivere la differenza tra colpire ed intercettare la pallina.**

**Dove si posiziona un'atleta che risponde al servizio di un mancino e perché?**

**Quanta importanza hanno i piedi nello sviluppo della capacità di movimento?**

**Come possiamo addestrare i passi fuori dal tavolo?**

**Descrivere un gioco che fareste fare per lavorare sugli spostamenti**

**Quali sono e quando generalmente si usano i passi brevi ,medi e lunghi?**

**Quando è usato il flip? Quanti tipi di flip conosci?**

**Come alleni la risposta al servizio?**