

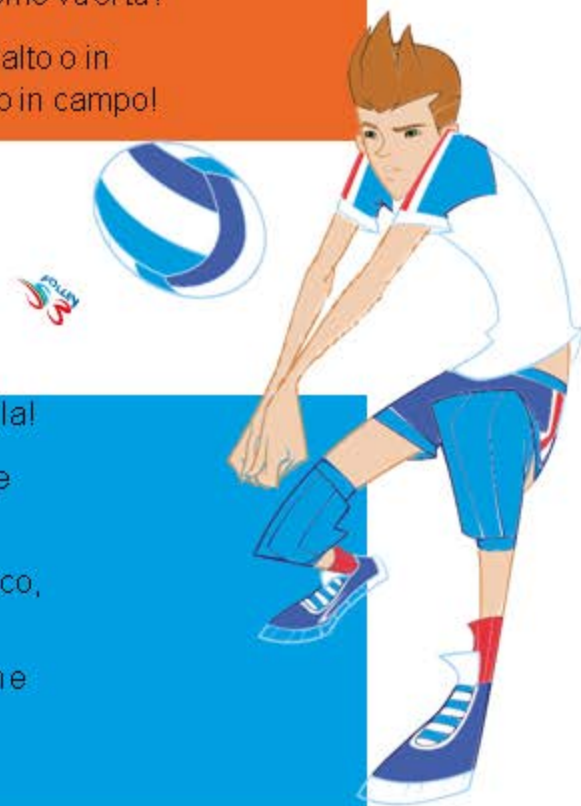


### Battuta

È il primo colpo per iniziare il gioco!  
Fissa un punto e centralo come vuoi tu!  
Mano rigida, dal basso, dall'alto o in salto, un buon colpo e subito in campo!

### Ricezione

Occhi sulla mano del battitore e segui la palla!  
Ricevila come puoi, non farla cadere mai, se serve bloccala!  
Palla sopra l'ombelico, hai un palleggio amico, sotto l'ombelico vai di bagher e sei un figo!  
Giocala al meglio e passala al compagno che l'alzerà!  
Seguila, pronto, e preparati all'attacco!



### Alzata

Gioca per la squadra mettendo in gioco 5 dita: su ogni mano, tre per sostenere e due per direzionare!  
Guarda la palla "in mezzo al cuore" fino a che non arriva allo schiacciatore!  
Tieni la palla quanto basta, ma non l'accompagnare mai!  
Non ti soffermare: corri a coprire lo schiacciatore.





## Attacco

Schiaccia, colpisci la palla più in alto che puoi!

Carica il braccio, apri bene la mano e cerca il campo!

Rincorsa: piede sinistro-destro-sinistro e, se sei mancino, piede destro-sinistro-destro!

Schiaccia se puoi, altrimenti un pallonetto, gran bel colpo d'astuzia!

E se ti difendono, preparati: muro, difesa e contrattacco!

Metti la palla a terra: SPIKE IT!



## Muro

Osserva l'azione avversaria e segui l'alzata!

Spostati con la palla e affronta lo schiacciatore!

Salta più che puoi e metti le mani aperte sulla palla!



## Difesa

Occhio fisso sulla mano dello schiacciatore!

Preparati basso, braccia aperte avanti e difendi la palla!

Difendi la palla e, se necessario, tuffati e vai, non farla cadere mai!

Provaci sempre, difendi il tuo spazio e tieni in gioco la palla!