

MENSILE DI INFORMAZIONE

Copia omaggio

ANNO II – Febbraio 2014 – n. 4



Domenica 9 Febbraio 2014 – Casciavola

Esordio in casa per la formazione Under 13 maschile del VCC ma, contrariamente alle attese, l'aria di casa non sembra aver giocato a favore dei nostri piccoli atleti. Infatti la tensione, dovuta probabilmente alla voglia di far bene di fronte al pubblico casalingo, sembra aver "ammorbidito i polsi" dei nostri ragazzi che soprattutto nel primo match contro il Ponsacco sono risultati un po' impacciati nei movimenti e a tratti incerti. Nonostante tutto, alla fine, riescono con fatica a portare a casa l'incontro, vincendo per 2 a 1.

Nonostante la vittoria nel primo incontro, la squadra affronta il secondo match ancora "contratta", ma dopo un pò arriva finalmente la scossa che permette loro di ritrovare lo slancio giusto. Stavolta è Lorenzo B. che decide di applicare le "Tecniche di Difesa Estrema" già sperimentate nei precedenti incontri, rispondendo ad un attacco del Migliarino con un ennesimo colpo di testa che respinge la palla, in modo indecifrabile, nel campo avversario, assegnando il punto al VCC.

A questo punto la squadra si rilassa e, addirittura, decide con Daniele, di sperimentare un altro colpo di Difesa Estrema, ricevendo sottorete con una specie di "Tackle scivolato" che frastorna e irrita gli avversari. In sostanza, possiamo affermare che più che dei grandi Giocatori, abbiamo di fronte degli abili Giocolieri!

Un calo fisico però sorprende gli "Omini Verdi" nel finale di giornata che devono lottare assai, contro un buon Calcio, per conquistare la terza partita. Il bilancio, con un po' di alti e bassi, è ancora di tre vittorie su tre incontri, ma le squadre più forti devono ancora arrivare. Quindi il messaggio per questi ragazzi non può che essere: "Giocate tranquilli e divertitevi!"

Stefano

Elettroimpianti s.n.c.
di Squarcini & Boschi

via Tosco Romagnola n. 2237, Visignano (PI)
tel. 050-779.344



UNDER 12 F - VITTORIA A SAN GIULIANO TERME

Ancora una vittoria per le piccole atlete dell'under 12 guidata da Sabrina Bertini.

Risultato finale di 2-1 per la squadra biancoverde al termine di una partita difficile dalla quale però ancora una volta si possono rilevare notevoli progressi proprio nei momenti in cui è necessario risolvere le situazioni difficili come nel primo e nel terzo set. Il secondo invece non è mai stato messo in discussione. In campo per il VCC Sara Polini, Marta Tellini, Francesca Terrosi, Sara Biasci, Sara Montana, Alessia Lazzarini, Annachiara Baglioni, Margherita Farella, Giada Benedettini, Lara Colombini e i due maschietti Paolo Tellini e Daniele Franceschini.





Esercizio "IL TRAMPOLIERE"

E' un gioco di equilibrio : i concorrenti si dispongono in cerchio al centro del terreno di gioco e al via dell'istruttore mettono il piede destro dietro la gamba sinistra all'altezza del ginocchio e mantengono l'equilibrio fino a quando l'istruttore non fischia. Stessa cosa fanno con il piede sinistro, invertendo la posizione. Chi poggia il piede al terra prima del fischio, subisce una penalizzazione; al termine dell'esercizio viene nominato "il trampoliere della serata".

SOC. PROFETI & C. SNC
MANUFATTI IN CEMENTO
Via Fagiana, 132 Ospedaletto - Pisa
Tel. 050-980.555

Esercizio "IL PASSERO ZOPPO"

Tutti gli atleti presenti in palestra si dispongono in fila lungo il perimetro del campo di pallavolo e uno alla volta, dopo il fischio dell'istruttore, percorrono il perimetro a "zoppetto", prima con la gamba destra, poi con la gamba sinistra. L'esercizio serve a sviluppare l'equilibrio e a rinforzare le caviglie.



SOC. PROFETI & C. SNC
MANUFATTI IN CEMENTO
Via Fagiana, 132 Ospedaletto - Pisa
Tel. 050-980.555



Esercizio "IL CANGURO"

Ogni atleta effettua salti a piedi uniti lungo il perimetro del campo di pallavolo; l'esercizio viene ripetuto per tre volte.

RICORDATEVI !

Conservate questi esercizi in una cartellina; al termine della stagione vi sarà chiesto di portare in palestra tutti i numeri in cui sono pubblicati i numeri dei nostri coniglietti, la Direzione Tecnica assicura un riconoscimento a tutti coloro che lo hanno conservato nella successione pubblicata.

Non gettate via niente, è un ricordo anche della vostra attività.

SOC. PROFETI & C. SNC
MANUFATTI IN CEMENTO
Via Fagiana, 132 Ospedaletto - Pisa
Tel. 050-980.555

SOC. PROFETI & C. SNC
MANUFATTI IN CEMENTO
Via Fagiana, 132 Ospedaletto - Pisa
Tel. 050-980.555

SOC. PROFETI & C. SNC
MANUFATTI IN CEMENTO
Via Fagiana, 132 Ospedaletto - Pisa
Tel. 050-980.555

Il primo importante appuntamento ...

UNDER 13 3x3 Ancora 3 su 3 a Calci

Calci , 2 Febbraio 2014

Terzo appuntamento del Concentramento Under 13 Maschile 2014 e ancora buoni risultati per il VCC. La squadra ha giocato per quasi tutto il tempo in modo diligente e ordinato. L'allenatore infatti era stato chiaro: l'importante è eseguire bene i "fondamentali", servizio, bagher e palleggio: "Facciamo cose semplici, ma facciamole bene!". Dopo oltre due ore di gioco però, dopo aver seguito in modo più o meno preciso le indicazioni dell'allenatore, proprio sul match-point del terzo set della terza partita contro l'ostica squadra del Calci, con un set per parte, i nostri ragazzi decidono che è il momento di cambiare.

In seguito ad un attacco del Calci, Giosuè decide improvvisamente di difendere con un "colpo di testa alla Zidane": la palla colpita con una certa forza si dirige dritta verso il nostro palleggiatore. Daniele, riesumando da un "lontano passato" il suo istinto felino di portiere dello Zambra, riesce, con un grande riflesso, a togliersi in qualche modo la palla dal petto e ad alzarla a campanile vicino alla rete. Ancora Giosuè si lancia verso la rete e con la punta delle dita riesce a malapena a dare una piccola spinta al pallone che risale la rete e ricade giusto al di là, senza che gli avversari riescano a capire cosa sia appena accaduto nel campo biancoverde.

Tra la giustificata rabbia del Calci, la squadra degli "Omini Verdi" esplose in urlo di gioia, sfogando tutta la tensione e tutta la paura di una sconfitta che sembrava ormai molto vicina. Incoscienza, Fortuna o Talento? I tifosi al seguito della squadra propendono più per le prime due. Comunque ancora tre vittorie su tre incontri.

Di nuovo "Bravi!".

Stefano Buccolini



SPORT PER TUTTI

La società non è solo impegnata nelle attività agonistiche, ma è anche presente a quelle iniziative che non solo danno visibilità alla nostra realtà sportiva, ma contribuiscono sempre di più ad una cultura sportiva sul territorio. Ben fa quindi l'Amministrazione Comunale a proporre e sostenere tutte quelle iniziative che perseguano lo scopo di avvicinare i giovani allo Sport. La VCC, da sempre sensibile a tali iniziative, ha partecipato con Sabrina e la sua squadra all'evento "Sport al supermercato" presso l'Ipercoop di Navacchio.



Fa un certo effetto veder giocare a pallavolo in un supermercato, dove tutto si muove in funzione dell'economia. Un bell'esempio di buona amministrazione e di sensibilità da parte delle società che ha capito quanto possano essere importanti questi eventi per l'immagine e la propaganda.

Noi ci siamo sempre !



Apriamo in questa ultima pagina un angolo dedicato alla tecnica. Saranno graditi suggerimenti e indicazioni da parte di tutti coloro che vorranno partecipare.

Progressione tecnica

Didatticamente la sensibilizzazione tecnica inizia dalla fine, in altre parole dai polsi, senza uso delle braccia e su brevissime distanze. Poi si usano le braccia (solo leggera azione, poi più marcata) senza intervento nella spinta degli arti inferiori (che sarà inserita successivamente) e palleggiando da seduti.

La fissazione dell'alzata avviene con serie di 15-20-30 ripetizioni della stessa palla senza che vi siano un apprezzabile affaticamento e impegno organico. Bisognerebbe poter lavorare sulla qualità, in condizioni di freschezza. Solo se si vuole interessare la volitività, il ritmo può essere alzato con poche azioni specifiche consecutive (ad esempio inserendo la copertura dell'attaccante). Il palleggiatore deve alzare, verso le zone d'attacco, i

palloni provenienti da qualsiasi punto del campo. Nelle esercitazioni inoltre dovrebbe essere sensibilizzato a gestire appoggi, ricezioni o difese che hanno diversa altezza, velocità d'entrata della palla nel palleggio, rotazione ecc. Tutte le proposte didattiche possono essere eseguite con l'alzatore che palleggia in salto, variando le situazioni tattiche e dosando adeguatamente l'intensità del lavoro.

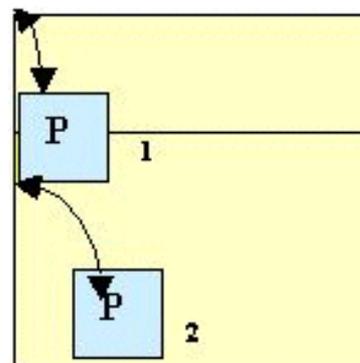
Alcuni esercizi si possono realizzare mentre i palleggiatori si allenano con i compagni di squadra. Vista la particolarità e specificità dell'allenamento proposto, bisognerebbe però prevedere sessioni d'allenamento tecnico, anche brevi, riservate ai soli palleggiatori. Nella situazione di gioco e negli esercizi d'attacco con i compagni saranno poi affinati i meccanismi d'intesa.

Esercizio 1

Da seduto a terra, sopra un tappetino o su una sedia o panca, il giocatore palleggia da distanza ravvicinata contro il muro con la sola azione delle mani escludendo le braccia che stanno distese in alto.

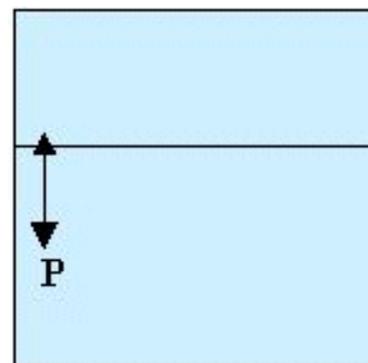
Variazione

Nella stessa situazione il palleggio è eseguito interessando maggiormente i polsi e le braccia e allontanandosi leggermente dalla parete.



Esercizio 2

Con il dorso in appoggio alla parete, il giocatore esegue dei palleggi di controllo sopra la testa.



Spazio riservato agli sponsor della pubblicazione

Chi fosse interessato a comparire per i prossimi numeri su questa pubblicazione può contattare direttamente il presidente dell'associazione Pierotti Luigi Andrea (340-8837755), oppure il vice-presidente Mario Bruselli (347.3917116)

