

REDAZIONALE

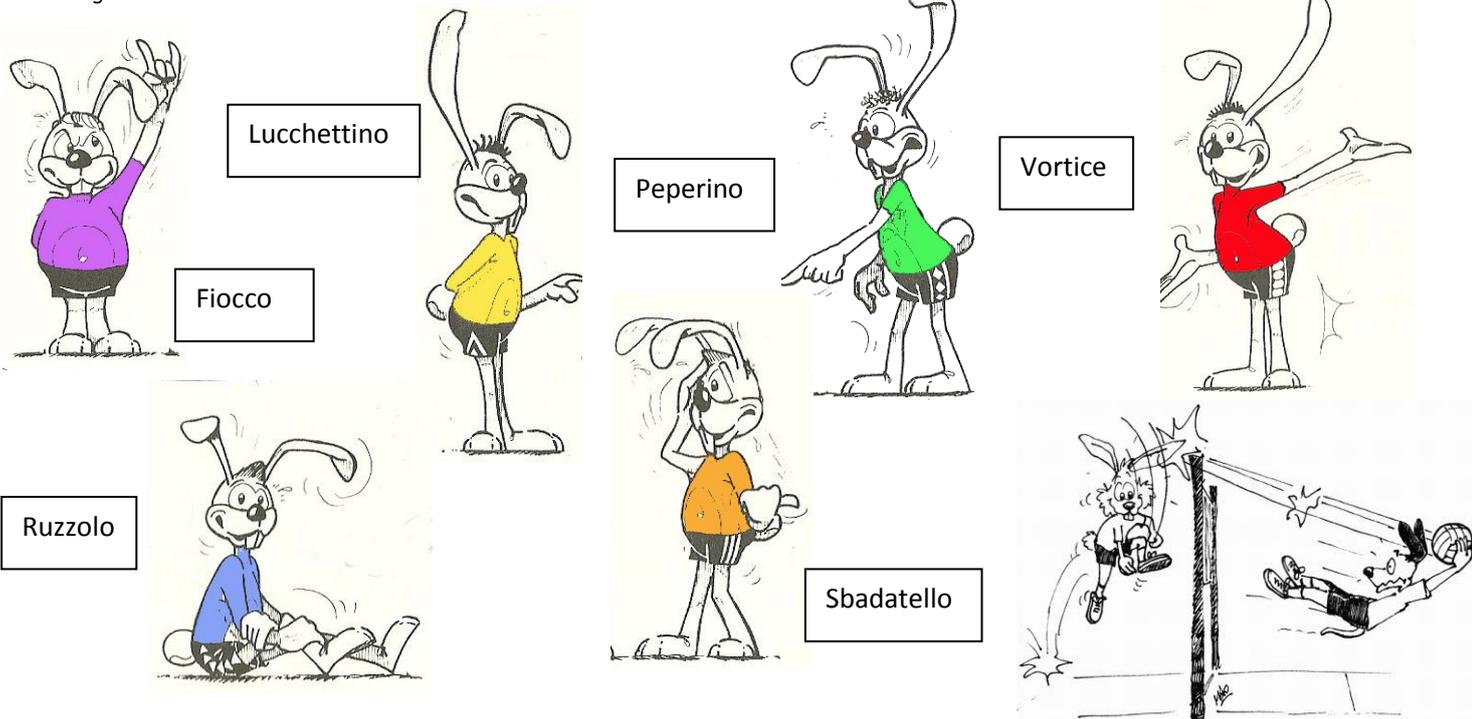
Siamo nel 2013 e speriamo di raccogliere tutte le soddisfazioni che meritiamo a partire dai nostri giovani atleti, che con passione sempre maggiore seguono i corsi e cominciano a dare segnali evidenti di progressi sperati. Un sentito grazie alle nostre bravissime istruttrici (Sabrina, Virginia, Giulia e Rachele) che con la loro passione riescono a trasmettere non solo i fondamentali, ma anche valori importanti come l'amicizia, il rispetto, il senso del gruppo. Un ringraziamento particolare ai genitori che hanno creduto nel nostro progetto e un invito particolare : passate parola, presso il VCC Cascinese non insegniamo solo pallavolo e siamo sensibili a tutte le problematiche sociali che il tempo richiede.

Un ringraziamento al Comune di Cascina e all'Assessore Ribecchini, che ci è stato vicino in tutte le occasioni importanti; infine un pensiero alla dirigenza che lavora nell'ombra con alacrità e passione.

Un buon 2013 a tutti voi.



Vi ricordate che nel primo numero vi avevamo richiesto quali nomi dare ai nostri coniglietti permalosi? Ebbene eccoveli ad uno ad uno con una maglietta di colore di verso e con il loro nome definitivo.



ESERCIZIO "IL DERBY"

Dividetevi in gruppi di 5 e ponetevi in posizione "gattoni" sulla linea dei nove metri del campo di pallavolo. Al via dell'Istruttore cominciate a correre come un gatto fino alla linea della rete e poi, dopo esservi girati, ritornate al punto di partenza. Vince chi tocca per primo la linea di fondo-campo. Questa però è solo la fase eliminatoria: ogni vincitore del proprio raggruppamento dovrà confrontarsi con gli altri vincitori delle altre gare, solo così potremo sapere chi sarà il vincitore assoluto del **Gran Derby**. Siete pronti? E allora cominciamo



ESERCIZIO "I RACCOGLITORI DI MELE"

Ma cosa c'entrano le mele con la pallavolo? L'obiezione appare legittima, ma non dovete pensare solo al gesto tecnico, vi sono movimenti che servono a predisporre i muscoli e in genere tutto il corpo alla specificità di certe azioni. Dunque cosa dovete fare? Cominciate a camminare sulle punte dei piedi distendendo le braccia in alto e facendo finta di prendere qualcosa ora con la mano destra ora con la mano sinistra. In fondo al vostro percorso vi è una palla sospesa in aria che voi dovrete afferrare con tutte e due le mani, stendendovi il più possibile. Facile? Può darsi, ma la cosa importante è fare bene l'esercizio con concentrazione.



Le nostre istruttrici: Rachele Luppichini



Segno zodiacale : Capricorno



Mi chiamo Rachele Luppichini e sono nata il 19.01.90; ho giocato a Casciavola dai 15 anni ai 17 . Poi a Cascina con la Under 18; siamo arrivate seconde nel campionato che vide la vittoria della squadra di Giulia .! Sono rimasta a Cascina fino a 3 anni fa, poi sono andata nel Valdera Volley dove tutt'ora gioco; lo scorso anno abbiamo vinto il campionato di 3^a divisione e quest'anno puntiamo a vincere quello di 2^a. Per ora i presupposti ci sono, però siccome sono scaramantica) ve lo ridico a aprile

Per il resto questo è il secondo anno che posso considerarmi un'istruttrice di pallavolo ed è una bellissima esperienza , non solo per il rapporto che si crea con i bimbi, ognuno speciale per le sue caratteristiche più diverse, ma perché è bellissimo poter trasmettere l'amore per questo sport a tanti giovani sportivi.

In che ruolo giochi ? ala-recettore !!!! oppure banda, come più ci piace!!!:)

Da quanto tempo fai l'istruttrice ? Mi occupò del gruppo con i bambini dal 2003/2006!!!

Quale è il tuo campione preferito ? Fei rimane il mio preferito!!!!

E la campionessa ? Ho iniziato a giocare a pallavolo da quando vidi giocare per la prima volta la Cacciatori, fu amore a prima vista!!!!



Alessandro Fei



Maurizia Cacciatori



©Chromaco * illustrationsOf.com/1127002



Beatrice Simonelli



forza la pallavolo



La pallavolo non è solo uno sport, invece è un divertimento assoluto, tutti vorrebbe no il sogno di diventare un giocatore professionista ma bisogna accantonarsi di essere un giocatore bravo e intelligente,

MARGHERITA FARO
UNDER 10
9 ANNI



Soluzione "**Indovina chi ?????**": il giocatore in questione è **Andrea Zorzi**, nella pagina successiva una breve scheda. Ma chi è la giocatrice di questo numero, che vedete nella foto qui accanto mentre effettua un bagher ?

Dobbiamo veramente ringraziare tutti coloro che continuano ad inviarci i loro disegni per l'entusiasmo che mettono in questa nostra piccola iniziativa. Durante la Festa di Natale tutti i disegni fin'ora fatti sono stati esposti in palestra, ma è bello rivederli pubblicati sul nostro giornalino. Continuate così e conservate ogni numero. (**Nota** : gli altri disegni verranno pubblicati nei seguenti numeri).

La Redazione.



Andrea Zorzi (Noale, 29 luglio 1965) è un ex pallavolista e attualmente commentatore televisivo italiano. Ha militato per tutta la carriera in Italia e si è ritirato presto dall'attività (a soli 33 anni). Ha vinto il premio della FIVB quale giocatore dell'anno 1991. Ha vinto due volte il titolo di MVP alla World League (1990, 1991).



È considerato un membro in Italia della cosiddetta generazione di fenomeni. Nel 2007 ha vinto il titolo di MVP nel Campionato Europeo Veterans, torneo vinto dall'Italia.

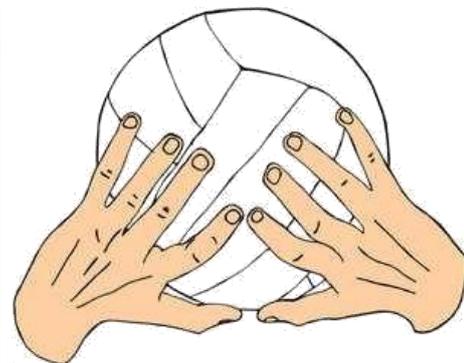
La nostra sede : ospiti della Società Volontaria di Mutuo Soccorso di Navacchio.

La storia della Società Volontaria di Mutuo Soccorso di Navacchio in un libro da non perdere



«La Società volontaria di mutuo soccorso ha un'antica storia – spiega Federico Ciavattone, storico e autore del libro – ed è nata nel lontano 1899, nella sede già esistente della Società Operaia, per volontà di 4 benefattori, con atto costitutivo del 15/4/1923. Le attività principali furono il pronto soccorso ambulatoriale, il trasporto di ammalati in barella, anche durante la Seconda Guerra Mondiale. Nel '65 si sviluppò anche l'attività a carattere ospedaliero con specializzazioni in ostetricia, ginecologia e chirurgia: si pensi che gli ultimi nati nel comune di Cascina sono stati proprio in via Tosco-Romagnola 1919, alla sede della S.V.M.S. Nel '77, però, con la nuova riforma sanitaria, la casa di cura è stata chiusa. Il presidente di allora, Lamberto Lera, ebbe non pochi problemi per riaprire e risanare i bilanci. Il personale medico venne ricollocato nell'ospedale di Pisa ed una parte dell'edificio fu venduto, ovvero la zona dove ora si trovano il centro sociale e il centro "Arcobaleno"».

«L'idea del libro è venuta dal fatto che entro il 2013 sarà aperto il nuovo polo socio-sanitario a Casciavola, in via De André – ha detto il presidente di S.V.M.S., Enrico Acernese – ma che ne sarà di questo immobile in via ToscoRomagnola a Navacchio? Abbiamo in mente progetti come servizi per anziani al piano terra, un poliambulatorio al 1° piano e all'ultimo sedi per le associazioni locali. E' importante aprirci al territorio e farci conoscere: il libro vuol essere uno spaccato della nostra lunga attività. Stiamo sempre collaborando con la Asl e aspettiamo notizie per la destinazione d'uso di questi locali».



Direi perfetto !!!

Spazio riservato agli sponsor della pubblicazione

Cogliamo l'occasione per ringraziare gli sponsor che ci hanno consentito fino ad ora di pubblicare questo mensile di informazione. Chiunque avesse intenzione di collaborare alla pubblicazione, con un contributo veramente irrisorio può contattare il Presidente di Società Stefano Cecchini o il Vice Mario Bruselli.



DI ALESSANDRO DI LORENZO e C. SNC
APPARECCHIATURE ELETTRICHE INDUSTRIALI E CIVILI
Via Bellatalla trav.A n.110/112
56014 Ospedaletto Pisa
Tel. 0509656061 - 0509656891



DI ALESSANDRO DI LORENZO e C. SNC
APPARECCHIATURE ELETTRICHE INDUSTRIALI E CIVILI
Via Bellatalla trav.A n.110/112
56014 Ospedaletto Pisa
Tel. 0509656061 - 0509656891



DI ALESSANDRO DI LORENZO e C. SNC
APPARECCHIATURE ELETTRICHE INDUSTRIALI E CIVILI
Via Bellatalla trav.A n.110/112
56014 Ospedaletto Pisa
Tel. 0509656061 - 0509656891