



Sabrina Bertini presenta i nostri istruttori



L'Assessore allo Sport Ribechini ringrazia i



Il saluto di Stefano Cecchini



Una bella foto di gruppo con la Pol. Casciavola



L'Assessore Ribechini premia il vincitore del concorso 2013 "Disegna il Volley"

Benvenuto 2014

FESTA DI NATALE : TUTTI INSIEME IN PALESTRA

La consegna della strenna di Natale rappresenta per il VCC un importante appuntamento che coinvolge i ragazzi e loro familiari. E' l'occasione per conoscerci meglio e per mettere in luce le finalità e gli obiettivi della nostra società, ma è anche l'occasione per avvicinare i genitori alla società perché l'ingresso di nuove forze nella compagine dirigenziale è fondamentale per la crescita della società.

Quindi continuiamo con il nostro impegno quotidiano, perché crediamo in questo progetto e per questo un ringraziamento particolare va alla responsabile del settore tecnico Sabrina Bertini e ai nostri istruttori che con il loro entusiasmo e competenza tecnica stanno gettando le basi di una società solida, seria, sensibile alle problematiche sociali e, soprattutto, aperta a tutti colori che vorranno avvicinarsi alla nostra realtà senza prospettive particolari, se non quelle di far crescere con equilibrio i loro figli.

Luigi A. Pierotti

Comune di Cascina

Con la collaborazione di

7 DICEMBRE 2013
CASCINA
Corso Matteotti
ore 15.00 / 18.30

Corri per Telethon - una corsa per la vita
Gruppi Podistici del Comune di Cascina
Corsa podistica ludico-motoria aperta alla cittadinanza
prova valida per il Trofeo delle Tre Province e per il Trofeo Pisano provinciale di Podismo, di Km. 25/10
partenza da Corso Matteotti

Oggettistica natalizia, palloncini colorati, giochi usati, libri e fumetti
Ass. Onlus "Grande Gioia" - Coop. Soc.le "Il Cammino"
Manufatti e ricami
Ass. "Mani Attive" - "Storia della Solidarietà"
Creazioni artigianali a cura dei bambini del Centro Il Girasole
Ass. P.S. "Diamoci la mano"
Creazioni artigianali a cura dei bambini delle scuole
Scuola "S. Teresa"
Scuola dell'infanzia Misericordia di Cascina "Gli orsacchiotti"
Istituto Scolastico "Falcone"
Esibizioni di danza
Ass. "Danza Città di Cascina"
Misurazione della glicemia
Pubblica assistenza e Misericordia di Cascina

Manifestazioni correlate
Esibizioni artistiche, concerti
Filarmónica Municipale "Puccini"
A.I.D.E. Onlus
sabato 14 dicembre ore 17.00
Auditorium CNR via Moruzzi 1 Pisa
Filarmónica Leopoldo Mugnone
Sabato 7 dicembre
Sala della biblioteca Cascina
Tornei di calcio settore giovanile
Pol. "Piccoli Azzurri" - Pol. "Pukini Cascina"
Ass. "S. Frediano Calcio"
sabato 14 dicembre ore 17.00
Palestra nuova via Galilei Cascina
Campo sportivo "Nuovo Tettora" Cascina
Tornei di minivolley femminile under 12
Ass. "Pallavolo Cascina"
Domenica 15 dicembre dalle ore 9.00
Palestra nuova via Galilei Cascina
Pol. "Casciavola Volley" - "Volley Club Cascinese"
venerdì 20 dicembre dalle ore 15.45
Palestra Russo A. Cascina
Torneo di scherma
Circolo Scherma Navacchio
domenica 16 dicembre dalle ore 9.00
Centro 360° di Navacchio via Guelfi Cascina
Esibizioni di danza
Ass. "Shall We Dance"
13 dicembre ore 21.00
Sala Futura
via dei fossi doppi 95
S. Stefano a Macerata

Si impegnano attivamente per Telethon
presso le proprie sedi
"la Scuola Pascioli di S. Frediano a Settimo"
"la Misericordia e il Centro sociale di Lignano"
"l'Università della Libera Eta"
17 dicembre 2013
Via Galilei 90 Cascina

Viva soddisfazione ha espresso il Consiglio Direttivo per la riuscita della Festa di Natale. In tale occasione è stata effettuata una lotteria abbinata a **Telethon**, che ha realizzato una piccola somma di denaro (150,00 €) che il Presidente Pierotti ha consegnato ai rappresentanti dell'Associazione presenti sul campo Giacomo Puccini e Angiolo Viegi. Cogliamo perciò l'occasione per ringraziare tutti quelli che hanno voluto testimoniare con la loro attenzione per questa manifestazione solidale. E adesso occupiamoci di volley, con un mensile che presenta qualche novità, speriamo interessante, per i nostri lettori.



Il VCC Cascina al completo

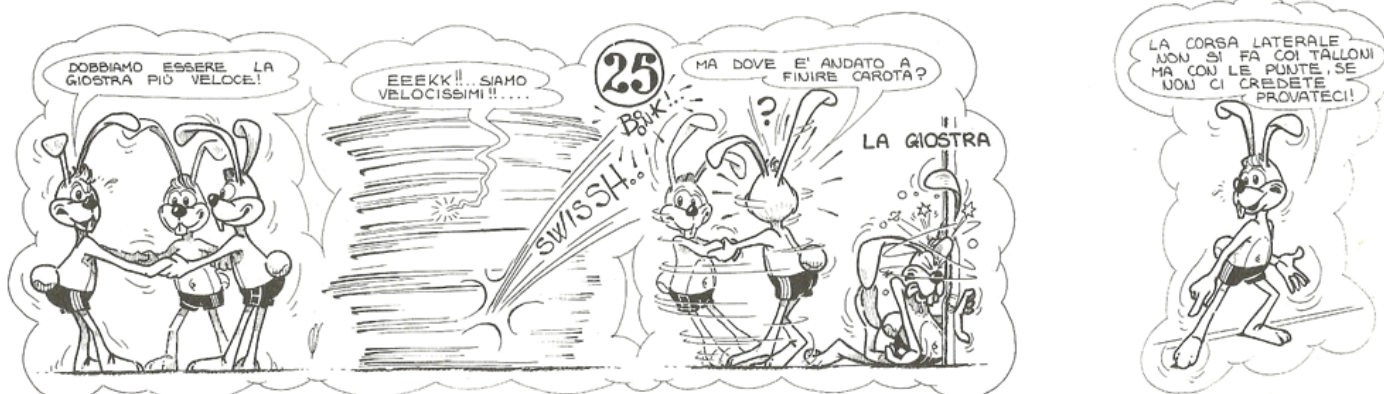


Esercizio "LO SPECCHIO"

Due compagni di squadra si dispongono uno dinanzi all'altro ed effettuano movimenti laterali accompagnati da un gesto tecnico che verrà stabilito dall'istruttore. L'esercizio prevede una ripetizione dei movimenti per tre volte

Esercizio "LA MOTRICE ED IL VAGONE"

Anche in questo caso l'esercizio predilige un movimento laterale, che deve essere sincronizzato con il primo atleta della fila, il quale effettuerà un movimento laterale in accosciata (motrice) e si riporterà con i piedi uniti in posizione eretta, tutti gli altri atleti in progressione faranno lo stesso movimento lungo tutto il perimetro del campo di gioco.



Esercizio "LA GIOSTRA"

Molto semplice : tre atleti si tengono per mano con forza e poi iniziano a girare sempre più velocemente, cercando di non perdere l'equilibrio e il contatto con il compagno di squadra. Si raccomanda di effettuare la corsa laterale sempre con la punta dei piedi e non con i talloni, come suggerisce "Carota".

Il primo importante appuntamento ...

Rileviamo e pubblichiamo volentieri il seguente articolo tratto dal sito ufficiale della società.

Nuova rubrica: visti con gli occhi dei genitori

Secondo appuntamento del Concentramento Under 13 maschile e ancora buonissimi risultati per i nostri "atleti". La domenica infatti si conclude con tre schiaccianti vittorie su tre incontri, giornata nella quale i nostri ragazzi hanno dimostrato un piccolo progresso rispetto alla prima giornata: progresso non tanto dal punto di vista tecnico, ma soprattutto dal punto di vista caratteriale.

Hanno infatti messo da parte la tensione iniziale che li aveva un po' bloccati nei primi incontri della domenica precedente, dimostrando una maggiore tranquillità nel gioco. Emblematico di questa piccola crescita psicologica, uno dei tanti scambi del terzo match della giornata, durante il quale i nostri ragazzi affrontano i "temibili" avversari della Folgore di San Miniato. In uno degli scambi in cui la Folgore era in battuta, la nostra squadra viene messa in difficoltà da un servizio insidioso. Proviamo comunque a difendere in bagher, riuscendo per lo meno ad evitare che la palla tocchi subito terra, respingendola in qualche modo, senza però riuscire a controllare la direzione. La palla a questo punto si dirige verso il basso della rete. Ma il punto non è ancora perso e il palleggiatore a rete non molla e riesce, quasi in tuffo, ad alzare in qualche modo la palla, restituendola all'indietro.

A questo punto, mentre la palla è in volo, tutti pensano: "Dai Giosuè, buttala di là in qualche modo ...". Ad oltre cinque metri di distanza dalla rete, il piccolo Giosuè, decide invece di fare la cosa più difficile, e con uno straordinario coraggio, alza il braccio e, con tempismo perfetto, schiaccia, con tutta la forza che ha! La palla ritorna nel campo avversario, mettendo in difficoltà la ricezione e costringendo all'errore gli avversari: l'urlo di gioia della palestra è tutto per lui, per il piccolo, grande Giosuè. E gli avversari capiscono che, almeno per quel giorno, gli "Omini Verdi" non si possono battere.

Domenica è andata così. Ma dobbiamo avvisare i nostri ragazzi che non potrà essere sempre così. Comunque, bravi!

Stefano Buccolini



Domenica 18 gennaio presso le palestre di via Bovio a Pisa si è disputata la seconda tappa del circuito 3x3 maschile. Il gruppo del Volley Club guidato da Giancarlo Dainelli si è trovato ad affrontare i pari età di Fucecchio, San Miniato rossa e Valdera. Tre vittorie con identico punteggio di 3-0 per i nostri colori ma soprattutto in evidenza una buona tecnica di base da parte dei 5 ragazzi che si sono alternati sul terreno di gioco. Adesso è prevista una sosta e il riordino e poi due nuovi appuntamenti per domenica 9 febbraio.

IMPORTANTE

Domenica 2 febbraio i nostri ragazzi saranno impegnati in un 3X3, ma ancora più importante è l'appuntamento del 9 febbraio alla palestra di Casciavola per il torneo organizzato dalla nostra società. Intervenite numerosi a sostegno dei nostri ragazzi.



Il momento dell'estrazione dei numeri vincitori della Lotteria. Ancora grazie a chi ha contribuito alla riuscita della manifestazione



Le disposizioni del coach



Il "balletto" di saluto



Petto in fuori, ragazzi !



Il ruggito degli "omini verdi"

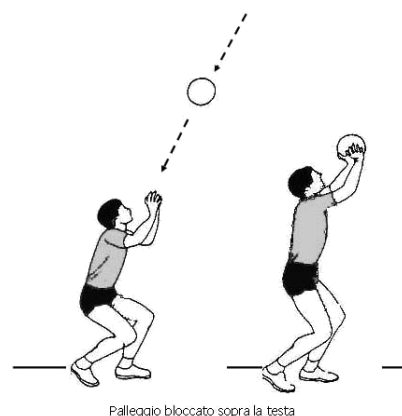
Apriamo in questa ultima pagina un angolo dedicato alla tecnica. Saranno graditi suggerimenti e indicazioni da parte di tutti coloro che vorranno partecipare.

Tecnica e didattica specifica

Il palleggio rappresenta la tecnica più efficace per ottenere un passaggio preciso e l'alzata è la sua massima evoluzione. Il palleggiatore differenzia la sua azione tecnica di palleggio da quelli che possono essere i canoni esecutivi degli altri giocatori. Egli, infatti, per specializzarsi come "regista" deve adattare la tecnica, che deve già essere buona, ad esigenze di tipo tattico. La prima valutazione da compiere, per individuare un giocatore adatto al ruolo d'alzatore, non è di tipo fisico (altezza, efficacia del muro), né psicologica (un leader), né tattica (deve smarcare, fintare). Egli deve, primariamente, saper gestire il palleggio con un'abilità tecnica corretta e deve essere preciso.

Il palleggio dell'alzatore si differenzia dall'esecuzione tecnica classica in quanto:

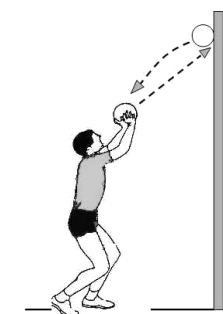
1. Il palleggio è eseguito in una posizione più alta, con le braccia più distese e sopra la testa. L'azione di spinta degli arti superiori è meno accentuata e importante è la forza delle dita e dei polsi.
2. Il busto è utilizzato limitando il lavoro d'inclinazione antero-posteriore, mantenendo una posizione più "neutra" e centrale, meno leggibile dal muro avversario in caso di palleggio rovesciato.
3. Gli arti inferiori intervengono solo nei palleggi a lunga distanza e comunque l'azione primaria, della tecnica del palleggiatore, va maggiormente concentrata sulle mani, sui polsi e solo secondariamente sulle gambe.
4. Bisogna palleggiare in salto il più possibile per abbreviare la traiettoria della palla e dare meno tempo al muro di reagire.



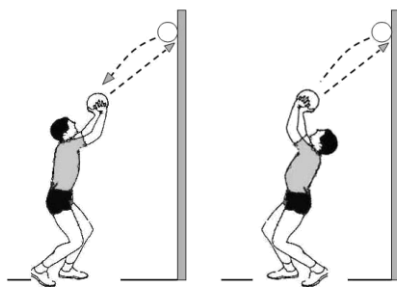
Palleggio bloccato sopra la testa

- Sul **1° tempo** si palleggia a distanza molto ravvicinata, usando molto le dita e pochissimo le braccia.
- Sul **2° tempo** si palleggia a distanza breve, con uso dei polsi e in misura leggermente superiore di braccia.
- Sul **3° tempo** si usano le braccia, le gambe e il busto.

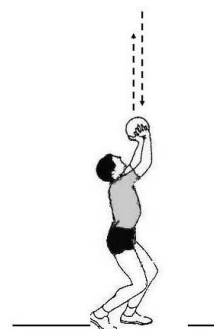
Su palla palleggiata in una zona molto distante, le gambe spingono al massimo ed entrano in azione solo quando la forza delle braccia non è più sufficiente. Nel palleggio in salto le braccia devono spingere maggiormente per raggiungere un'uguale distanza. Lo spostamento verso la zona bersaglio deve avvenire al massimo della velocità e da questa uscire nel caso di ricezione staccata da rete, mantenendo sempre lo sguardo fisso sulla palla.



Palleggio bloccato sopra la testa dopo rimbalzo a muro



Palleggio continuo a muro



Palleggio continuato 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)



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