# VOLLEY POINT

*Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY*

*ANNO VI – N°1 NOVEMBRE 2010*


## GRANDE SPETTACOLO AI MONDIALI DI PALLAVOLO

Sabato 09 ottobre, il PalaPanini di Modena ha avuto l'onore di ospitare due partite delle semifinali dei Mondiali della Pallavolo maschile, in un palazzetto gremito di amanti del Volley abbiamo assistito a due belle partite fra Germania e Bulgaria e il grande Match " USA contro Russia". L'atmosfera era elettrizzante, la musica ha reso questo spettacolo una grande festa dello sport e le nostre ragazze che non avevano mai visto una competizione di questo livello hanno capito che lo sport puo' essere anche sano divertimento, un momento comune che supera ogni differenza geografica.

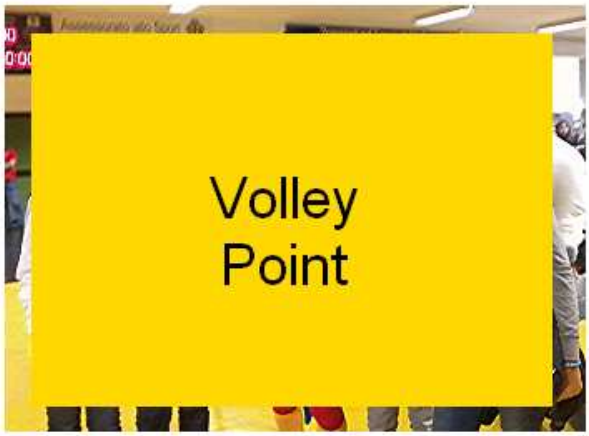
Non è mancato il tifo e una grande ammirazione per questi atleti che hanno mostrato tutta la loro preparazione atletica.

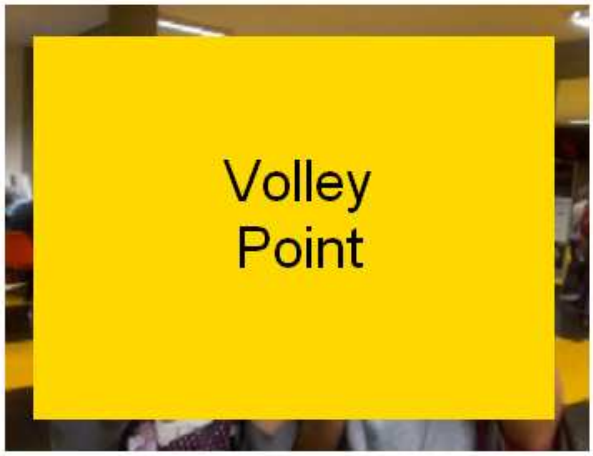
In questo inizio di anno sportivo speriamo di dare anche noi, nel nostro piccolo, un buon esempio di aggregazione e di divertimento.

In bocca al lupo a tutte le nostre ragazze.....

### IN QUESTO NUMERO


| | |
|---|---|
| GRANDE SPETTACOLO | PAG 1 |
| GLI APPUNTAMENTI DI NOVEMBRE | PAG 2 |
| VADEMECUM ASSICURATIVO | PAG 3 |
| IN NOVEMBRE FESTEGGIAMO | PAG 3 |
| ANCHE TU COME MILA HAZUKI | PAG 4 |



AIR CLEAN s.r.l.
ENERGIE RINNOVABILI

Tel. 0522 262 406
Fax 0522 627 156
e-mail: aircleansrl@erredilimpianti.it
Via Emilia Ovest, 26 - Rubiera RE
Cod.Fisc. E Partita Iva 01975380351 - REA di RE n° 240024

MEC ZOO

VOLLEY POINT
*Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY*

# GLI APPUNTAMENTI DI NOVEMBRE

## 1° DIVISIONE

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Lun 08-11-10 | 21:45 | *San Faustino Volley* | Denti industria Molitoria | Pal.Mari – Rubiera |
| Mer 10-11-10 | 20:30 | Biasola Volley | *San Faustino Volley* | Pal.Ist.Airone – Reggio E. |
| Lun 15-11-10 | 21:45 | *San Faustino Volley* | Correggio Volley | Pal.Mari- Rubiera |
| Ven 19-11-10 | 21:15 | Appennino Volley Team | *San Faustino Volley* | Pal.Scuole Medie – Cast.Monti |
| Lun 29-11-10 | 21:45 | *San Faustino Volley* | Casalgrande Padana | Pal. Mari – Rubiea |

## OPEN

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Lun 22-11-10 | 21:45 | *San Faustino Volley* | Cervarezza | Pal.Mari - Rubiera |
| Dom 28-11-10 | 19:00 | 2010 Rami | *San Faustino Volley* | Pal.Comunale - Ramiseto |

## JUNIORES

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Ven 05-11-10 | 18:45 | GS Fogliano | *San Faustino Volley* | Pal.Mirabello – Reggio E |
| Dom 14-11-10 | 16:00 | Buffagni assicurazioni | *San Faustino Volley* | Pal.Scuole Medie – S.Polo Enza |
| Mar 16-11-10 | 19:50 | *San Faustino Volley* | RE Volley | Pa.Mari – Rubiera |
| Sab 27-11-10 | 18:30 | Circolo Mazzolari | *San Faustino Volley* | Pal.Comunale – Vezzano S.C. |
| Mar 30-11-10 | 19:50 | *San Faustino Volley* | C.V.R | Pal.Mari - Rubiera |

## UNDER 14

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Dom 07-11-10 | 15:30 | *San Faustino Volley* | Pollini SrL | Pal. Mari - Rubiera |
| Sab 13-11-10 | 18:30 | *San Faustino Volley* | Giovolley B | Pal.Mari – Rubiera |
| Gio 18-11-10 | 18:00 | Sinapsi | *San Faustino Volley* | Palabursi – Rubiera |
| Dom 28-11-10 | 15:30 | *San Faustino Volley* | Volley Scandiano | Pal.Mari - Rubiera |

## RAGAZZE

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Ven 05-11-10 | 18:45 | Primavera Life | *San Faustino Volley* | Pal.Terrachini – Reggio E |
| Dom 21-11-10 | 15:30 | *San Faustino Volley* | Everton | Pal.Mari - Rubiera |
| Sab 27-11-10 | 16:00 | I Love Volley Monti | *San Faustino Volley* | Pal.Scuole Medie – Cast.Monti |

## ESORDIENTI

| Data | Ora | Locali | Ospiti | Palestra |
|---|---|---|---|---|
| Sab 06-11-10 | 16:45 | Circolo Mazzolari | *San Faustino Volley* | Pal.Comunale – Vezzano S.C. |
| Sab 13-11-10 | 16:30 | *San Faustino Volley* | Rubierese Volley | Pal.Mari – Rubiera |
| Mer 17-11-10 | 17:00 | Casina | *San Faustino Volley* | Pal.Scuole Medie- Casina |
| Sab 27-11-10 | 18:30 | *San Faustino Volley* | Circolo Mazzolari | Pal.Mari – Rubiera |

## CONCENTRAMENTI MINIVOLLEY

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dom 07-11-10 | 15:00 | Categoria 2° Livello | Pal. Scuole medie - Castellarano |
| Dom 14-11-10 | 15:00 | Categoria 1° Livello | Pal. Scuole medie - Castellarano |
| Dom 21-11-10 | 15:00 | Categoria 1° Volley | Palestra Comunale - S.Michele Sassuolo |

Vuoi pubblicare **articoli** o **immagini** su VOLLEY POINT o riceverlo direttamente nella tua casella di posta elettronica? Allora comunicacelo all'indirizzo e-mail
sanfaustinovolley@hotmail.it

## VADEMECUM ASSICURATIVO ATLETI ANNO 2010-2011

Riportiamo di seguito le coperture assicurative relative agli infortuni che possono verificarsi durante la partecipazione alle partite di pallavolo, agli allenamenti ufficiali e manifestazioni organizzate

Informazioni aggiuntive e le procedure da attuarsi in caso di infortunio e conseguente apertura pratica si possono richiedere ai responsabili dei vari gruppi. Tralasciamo per scaramanzia gli indennizzi previsti per i casi di morte e invalidità permanente

**A) Ricovero in Istituto di cura pubblico o privato non comportante intervento chirurgico:**
: indennizzo forfetario di una diaria giornaliera di € 25,00 per un max di 60 pernottamenti.

**B) Ricovero comportante intervento chirurgico in Istituto di cura pubblico o privato;**
- Rimborso delle spese documentate, fino ad un max di € 3.000,00 sostenute per:

Accertamenti diagnostici ed esami di laboratorio, visite specialistiche, trattamenti fisioterapici e riabilitativi (nel termine massimo dei 180 giorni precedenti e successivi al ricovero);
- Sala operatoria, materiale di intervento (compreso i medicinali)
- Onorari dell'equipe che effettua l'intervento
- Assistenza medica ed infermieristica
- Terapie
- Rette di degenza

Su ogni sinistro verrà applicata una franchigia di € 250,00 tranne il caso in cui la richiesta di rimborso di spese documentate risulti superiore a € 3.250,00
Il Day-hospital è equiparato al ricovero

**C) Applicazione di apparecchio gessato o tutore immobilizzante equivalente, senza ricovero:**
indennizzo forfetario di € 200,00

**D) Intervento chirurgico ambulatoriale**: indennizzo forfetario di € 500,00#

**E) Rimborso apparecchi ortopedici e protesici fino alla concorrenza di € 1.000,00**. Su ogni sinistro verrà applicata una franchigia di € 100,00#

**F) Spese mediche specialistiche e ambulatoriali fino a € 1.000,00 per sinistro per:** accertamenti diagnostici ed esami di laboratorio, visite specialistiche, trattamenti fisioterapici e riabilitativi, terapie e medicinali
Su ogni sinistro verrà applicata una franchigia di € 250,00 tranne il caso in cui la richiesta di rimborso di spese documentate risulti superiore a € 1.250,00
Nel caso di cure dentarie è previsto un max rimborso per dente di € 300,00

## IN NOVEMBRE FESTEGGIAMO!!!!!

| | |
|---|---|
| VASARRI GIULIA | 03 NOVEMBRE |
| CREVACORE MARTINA | 09 NOVEMBRE |
| RUSCE MARIA LAURA | 09 NOVEMBRE |
| GUALTIERI CHIARA | 20 NOVEMBRE |
| ARGENTIERI SARA | 23 NOVEMBRE |
| FERRARI VALENTINA | 23 NOVEMBRE |
| ZAMBONINI GIADA | 27 NOVEMBRE |

VOLLEY POINT
*Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY*

# ANCHE TU COME MILA HAZUKI

***Corso di Pallavolo a cura del maestro Matsugoro Daimon***

## Lezione n°1: IL PALLEGGIO

Il palleggio è un fondamentale né offensivo, né difensivo; esso collega il primo tocco di squadra all'attacco. Una costruzione del gioco di qualità non solo crea condizioni favorevoli per gli schiacciatori, ma può anche disturbare e confondere le valutazioni degli avversari.

fig. 1

### *Posizione delle mani*

I polsi sono leggermente flessi all'indietro, le dita sono aperte e tenute comodamente semiflesse, i pollici puntano l'uno verso l'altro ed i palmi sono un po' orientati verso l'interno. In breve, la posizione corretta delle mani durante il palleggio è tale da formare una semisfera (vedi fig. 1).

### *Contatto con la palla*

Quando si palleggia, le mani e i polsi dovrebbero essere rilassati e flessibili, per ridurre la forza di impatto della palla che arriva, ammortizzandola., e nello stesso tempo spingerla attivamente. Tutte e dieci le dita devono toccare la palla, ma il contatto maggiore avviene sul pollice, sull'indice e sul medio (fig. 2).

fig.2

■ *contatto delle palla con le dita*

### *Azione del corpo*

Il corpo è eretto, gambe leggermente piegate, piedi divaricati con uno più avanti rispetto all'altro. Il peso è ben distribuito su tutta la pianta dei piedi. Prima di alzare, il palleggiatore dovrebbe valutare la traiettoria della palla che sta arrivando, spostarsi rapidamente e porsi sotto la palla, in modo che il contatto avvenga sempre sopra la testa davanti alla fronte.

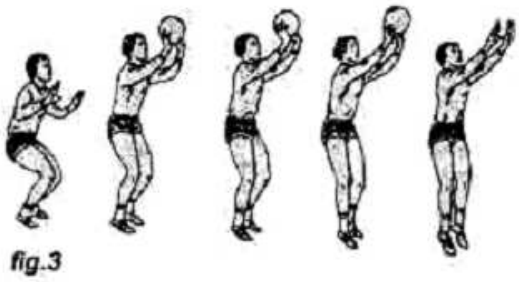


fig.3

Al momento dell'impatto le braccia sono alte, i gomiti piegati, poco sopra e poco più aperti rispetto alle spalle. Le mani, che si devono trovare sopra la fronte, completamente aperte come se stessero tenendo un grande pallone immaginario e le dita in tensione ma non troppo. Poco prima di toccare il pallone le braccia si piegano, i polsi si flettono all'indietro, quasi accompagnando il pallone vicino alla fronte, contemporaneamente ad una flessione delle gambe. Poi durante l'impatto, quando si prende contatto con la palla, si dovrebbe eseguire l'azione di palleggio in modo armonioso, applicando la forza di tutto il corpo ed estendendo le gambe e il bacino, specialmente per coprire lunghe distanze (fig. 3). Le mani vanno sempre tenute aperte anche dopo il contatto con il pallone, Tutti i vari movimenti coordinati saranno più o meno intensi a seconda della distanza che il pallone dovrà percorrere.

***Avete qualche domanda/dubbio relativo al gioco della Pallavolo? Il maestro Matsugoro Daimon sarà lieto di rispondere ai vostri quesiti all'interno della sua rubrica "ANHE TU COME MILA HAZUKI". Per porgli i vostri interrogativi contattate la redazione di VOLLEY POINT.***

AVIS
SEZIONE DI RUBIERA
Via A. De Gasperi, 1/A
Tel. 0522 629452
Fax 0522 624284
e-mail: avisrubiera@libero.it
www.avisrubiera.it
CHI DONA SANGUE, DONA VITA

ngv motori