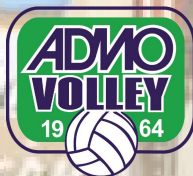


# VOLLEY

AMIS-ADMO-VOLLEY | MAGAZINE | 24 SETTEMBRE 2021 | n. 19 - 2021

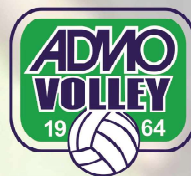


**PRESENTIAMO**  
gli **OPPOSTI**



# GIOCA con NOI a PALLAVOLO

stagione 2021|2022



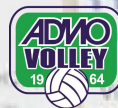
## INFORMAZIONI

339-2018223 MARCO

347-2747699 SIMONE



## INDICE



**SCUOLA  
FEDERALE  
DI PALLAVOLO**

# STAFF

## SERIE B MASCHILE ADMO

ALL. GERARDO GROTTO  
ALL. SIMONE CREMISIO  
2^ALL. ALESSANDRO MARGARITA  
DIR. STEFANO TAVAROLI  
DIR. (vice PRES. ADMO) MASSIMO BACIOCCO

## SERIE C FEMMINILE ADMO

ALL. SIMONE CREMISIO  
2^ALL. LARA MANNINO  
DIR. MARCO DALMASO  
DIR. MARINO REPETTO

### SERIE B

Presentiamo gli "opposti"

04

### SETTORE GIOVANILE

Ripartiamo

08

### RUBRICA

VOLLEY STORY

10

## CONTATTI

telefono

+39 347 274 7699

+39 339 201 8223

email

segreteria@amis-admo.it

facebook

amisadmopallavolo

instagram

amisadmvolley\_official

telegram

amisadmvolley

sito web

<https://www.amis-admo.it>

Responsabile comunicazione

**CRISTIANO MAGRI**



2014/2015



# SERIE B

## PRESENTIAMO gli OPPOSTI

### IL RUOLO DELLO SCHIACCIATORE - OPPOSTO

dal sito web COLLEGNO VOLLEY

#### LO SCHIACCIATORE - OPPOSTO

Il ruolo è identificato con il nome di "Opposto" in quanto è ricoperto dal giocatore che è situato in diagonale (e quindi in direzione opposta) rispetto alla posizione del palleggiatore. Per distinguerlo ulteriormente, viene anche detto "fuorimano", "contromano" o "posto 2".

E' un ruolo molto faticoso in particolare dal punto di vista fisico in quanto il "fuorimano" è chiamato più volte ad attaccare sia dalla prima che dalla seconda linea. Infatti il palleggiatore quando è in prima linea toglie ad uno schiacciatore la disponibilità ad attaccare, mentre quando si trova in seconda linea l'opposto è deputato, in genere, ad effettuare l'attacco e il muro da zona due e cioè sulla parte destra del campo.

E' un ruolo relativamente nuovo perché negli anni '80 ricordiamo grandi nazionali e grandi club che schieravano in campo il "doppio palleggiatore" per avere sempre la disponibilità di tre attaccanti di prima linea.

In campo femminile mi

piace ricordare "Taismary Aguero" come interprete eccelsa nel doppio ruolo "palleggiatrice-opposta". Ma la storia in Italia (e lo scrivo con tutto l'orgoglio che ho nell'indossare la stessa maglia) la fece il CUS TORINO di "Prandi" che nei primi anni '80 vinse ben quattro scudetti sfruttando il modulo del "registra-attaccante".

Successivamente verso la fine degli anni '80 il modulo 4 attaccanti e 2 palleggiatori venne sempre meno impiegato e prese spazio la soluzione di un solo palleggiatore in campo con la presenza di un giocatore nel ruolo di "Opposto"

Andiamo quindi ad individuare le caratteristiche fisiche e tecniche di uno schiacciatore.

#### CARATTERISTICHE FISICHE

Altezza/Capacità di salto: generalmente l'opposto (in particolare nel maschile) è un ruolo in cui gli atleti sono caratterizzati da un'altezza notevole e da una fisicità nettamente superiore a quella degli altri giocatori. E' una



Schiacciatore dell'Amis Admo

condizione che troviamo anche nell'alto livello femminile; invece scendendo di livello, individuiamo spesso delle atlete che ricoprono bene questo ruolo in quanto dotate di grandi capacità tecniche e ottime qualità di salto.

Forza/Resistenza: per ricoprire questo ruolo (come per lo schiacciatore) bisogna avere la forza e la resistenza necessarie per gestire una partita attaccando sia dalla prima che dalla seconda linea. Anche l'eventualità di utilizzare una tipologia battuta che prevede un salto (quasi tutti i "Posti2" battono ormai in salto spin) incide molto sulla forza resistenze che un "fuorimano" deve posse-



dere.

Inserisco a parte la capacità di muro.

E' normale che nell'alto livello gli opposti devono essere dotati di grande potenza anche per gestire il fondamentale di muro, ma è altresì da notare che più si abbassa il livello di gioco e più le sollecitazioni derivanti dal salto a muro aumentano. Ad esempio nei campionati giovanili sappiamo che la maggior parte degli attacchi proviene da posto 4, questo costringe ad uno stress di salto notevole il giocatore di posto 2 che magari non è ancora dotato di una muscolatura scheletrica atta a sopportare un carico notevole di sollecitazioni.



# SERIE B

## PRESENTIAMO GLI OPPOSTI

IL RUOLO DELLO SCHIACCIATORE - OPPOSTO - dal sito web COLLEGNO VOLLEY

### CARATTERISTICHE TECNICHE

Capacità tecniche generali: negli almanacchi degli anni '80-'90 gli opposti venivano annoverati nella categoria "Universali" e già da questa definizione si può intuire quali caratteristiche tecniche dovevano possedere gli "opposti". Anche nella pallavolo moderna ritengo che possedere una buona tecnica generale sia una caratteristica fondamentale per chi si accinge a ricoprire questo ruolo.

Grandi doti di potenza in attacco devono essere sempre accompagnate da buona manualità.

Sappiamo bene che all'opposto sono affidati spesso gli attacchi che "scottano" e la maggior parte di questi spesso, non provengono da un'alzata del palleggiatore.

Capacità in Attacco: certamente è la caratteristica tecnica principale che deve possedere chi va a ricoprire questo ruolo. A un opposto non sono richieste particolari doti di ricezione anche se assistiamo sempre più spesso (in particolare nel maschile) all'ingresso dell'opposto nella linea di ricezione. Questo aspetto presenta a livello tattico la possibilità di assegnare al libero molto più campo in ricezione.

Caratteristica importantissima legata all'attacco e

che accomuna un laterale di "posto 4" ed un laterale di "posto 2" è il controllo del movimento del polso. Come ho specificato per lo "schiacciatore", un "opposto" che comprende quando e come eseguire un pallonetto, quando e come "piazzare" un colpo o quando e come tirare forte, sarà sempre in una condizione di vantaggio rispetto al muro avversario.

Tecniche di transizione e di rincorsa/Tecniche di Muro: sono tutte tecniche che deve possedere uno schiacciatore nel senso più ampio del termine. Queste sono già state definite nella sezione "posto 4".

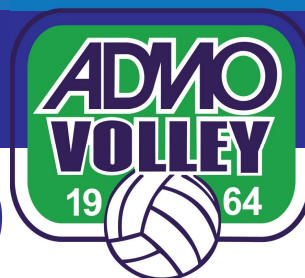
Concludo affermando che, le caratteristiche tecniche e fisiche vanno poi allenate seguendo un percorso di crescita che si fonda su basi scientifiche (allenamento neurogeno nell'età evolutiva e tecnica dei sovraccarichi) e su esperienze tecnico-tattiche eseguite sul campo.



# SERIE B

# BENVENTUTO

# Massimiliano PIANIGIANI



*Intervista di Cristiano Magri*

**La Scuola Federale di Pallavolo AMIS-ADMO è lieta di annunciare l'arrivo di MASSIMILIANO PIANIGIANI come nuovo giocatore della PRIMA SQUADRA (SERIE B) per la stagione sportiva 2021-2022.**

**SCHEDE TECNICHE - Classe 1996  
Ruolo Opposto  
Altezza 1.75**

Ho iniziato a giocare a pallavolo nell'ADMO da quando ero piccolo, sono partito dal mini-volley continuando nelle giovanili e nei campionati regionali di D e C.

La scorsa stagione l'ho passata nel villaggio volley in serie C, il gruppo era nuovo e abbiamo fatto un pò di fatica all'inizio, ma alla fine siamo riusciti a toglierci delle soddisfazioni migliorando insieme.

Voglio sfruttare questa occasione per fare un ulteriore passo in avanti da un punto di vista tecnico, l'essere affiancato da veri giocatori è un'occasione che capita poche volte nella vita e voglio sfruttarla a pieno.

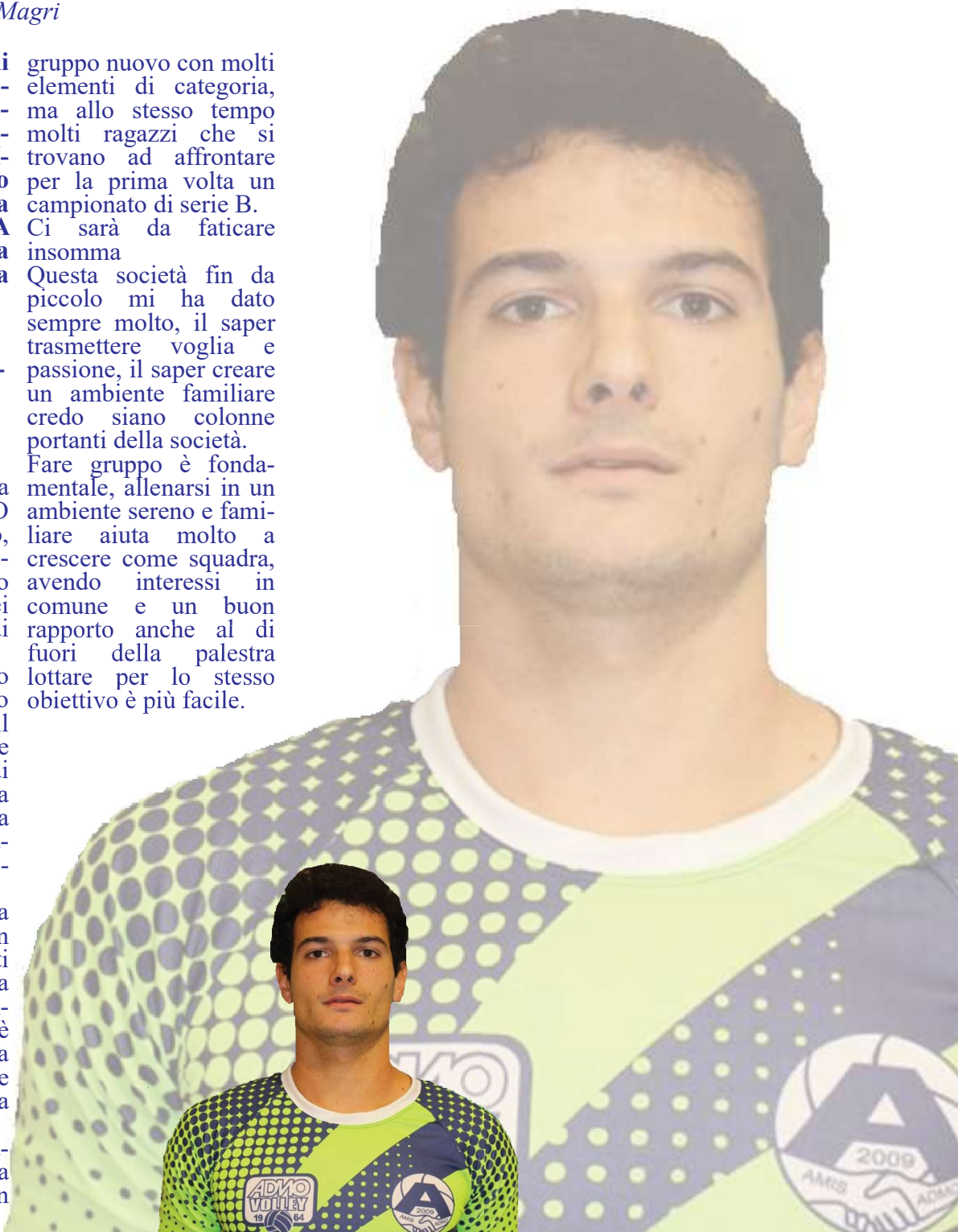
Come obiettivo di squadra c'è sicuramente la salvezza; siamo un

gruppo nuovo con molti elementi di categoria, ma allo stesso tempo molti ragazzi che si trovano ad affrontare per la prima volta un campionato di serie B.

Ci sarà da faticare insomma

Questa società fin da piccolo mi ha dato sempre molto, il saper trasmettere voglia e passione, il saper creare un ambiente familiare credo siano colonne portanti della società.

Fare gruppo è fondamentale, allenarsi in un ambiente sereno e familiare aiuta molto a crescere come squadra, avendo interessi in comune e un buon rapporto anche al di fuori della palestra lottare per lo stesso obiettivo è più facile.



Ruolo  
**OPPOSTO**

**Massimiliano PIANIGIANI**

Classe  
**1996**



# SERIE B

## CONFERMATO

# LucaROSSI



*Intervista di Cristiano Magri*

**La Scuola Federale di Pallavolo AMIS-ADMO è lieta di annunciare la conferma di Luca ROSSI come giocatore della PRIMA SQUADRA (SERIE B) per la stagione sportiva 2021-2022.**

#### SCHEDE TECNICHE

Classe: 1989

Ruolo: **Opposto**

Altezza: **190 cm**

Passioni: sport, cinema

Nell'AMIS-ADMO dal: 2010/2011

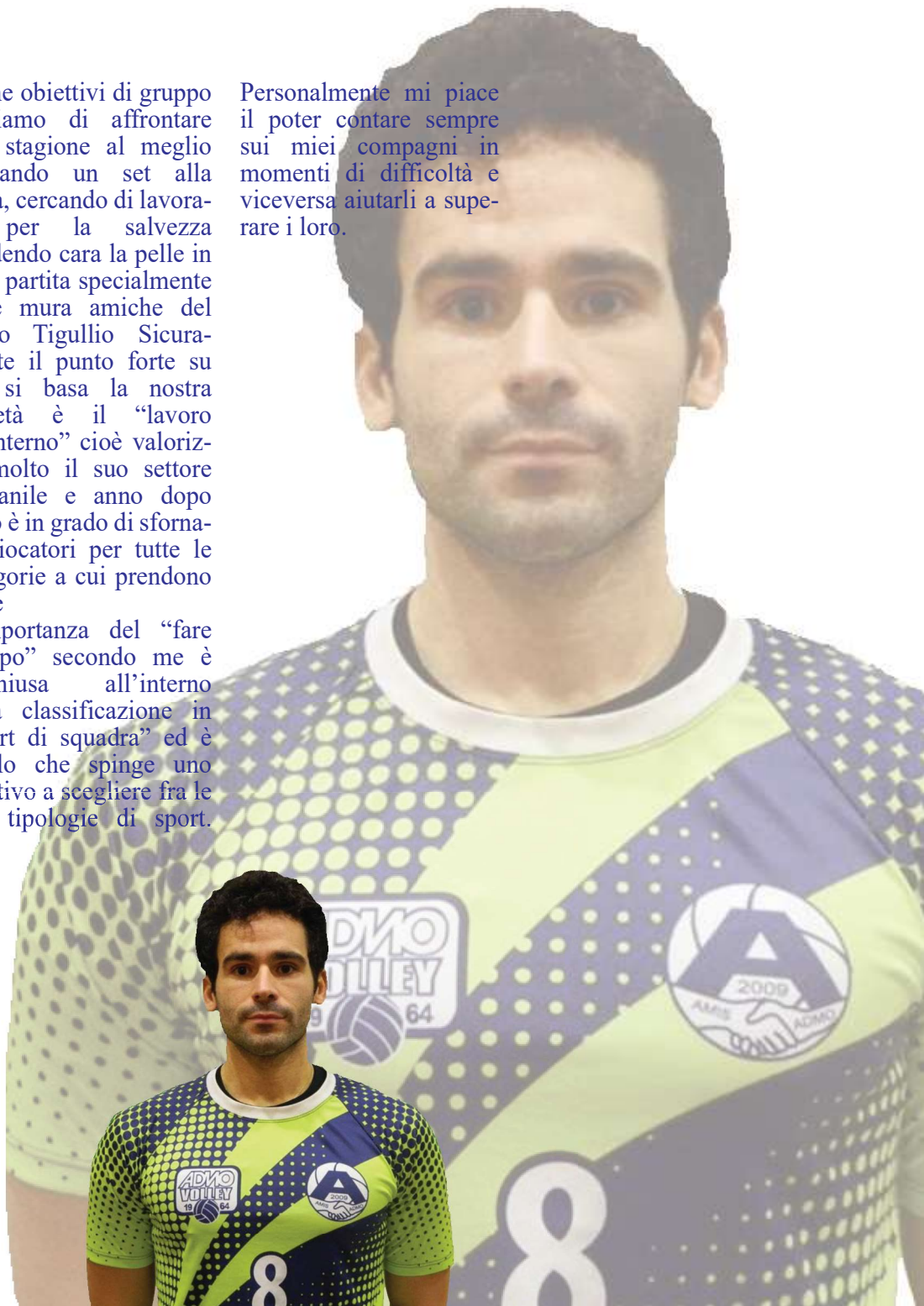
L'anno scorso è stata una stagione particolare per i problemi causati dal COVID, campionato posticipato più volte, gironi modificati, palazzetti vuoti, ecc, però la possibilità di poter affrontare un campionato di categoria è stato senza ombra di dubbio emozionante e stimolante, dopo tanti anni in serie C con la stessa società e praticamente con gli stessi compagni, come lo sarà quest'anno.

A livello personale spero sempre di migliorare sia tecnicamente che tatticamente per apportare il mio aiuto alla squadra.

Come obiettivi di gruppo speriamo di affrontare una stagione al meglio pensando un set alla volta, cercando di lavorare per la salvezza vendendo cara la pelle in ogni partita specialmente nelle mura amiche del Parco Tigullio. Sicuramente il punto forte su cui si basa la nostra società è il "lavoro all'interno" cioè valorizza molto il suo settore giovanile e anno dopo anno è in grado di sfornare giocatori per tutte le categorie a cui prendono parte.

L'importanza del "fare gruppo" secondo me è racchiusa all'interno della classificazione in "sport di squadra" ed è quello che spinge uno sportivo a scegliere fra le due tipologie di sport.

Personalmente mi piace il poter contare sempre sui miei compagni in momenti di difficoltà e viceversa aiutarli a superare i loro.



Ruolo **OPPOSTO** LucaROSSI Classe **1989**

# SETTORE GIOVANILE

## Si riperte il grande successo degli open day di pallavolo !!!

Grande soddisfazione e grande successo anche per il secondo open day della stagione, numerosi i bambini presenti al Parco Tigullio per iniziare la nuova stagione sotto rete.

**INFORMAZIONI** per conoscere orari e attività potete chiederle a  
**MARCO 3392018223**  
**SIMONE 3472747699**

**GIOCA con NOI a PALLAVOLO**  
**OPENDAYS**  
**PROVA GRATUITA PER TUTTI**  
 GIOVEDÌ 16 SETTEMBRE 2021 - 17:00 - 18:30  
 GIOVEDÌ 23 SETTEMBRE 2021 - 17:00 - 18:30  
**PARCO TIGULLIO - LAVAGNA**

**INFORMAZIONI**  
 339-2018223 MARCO  
 347-2747699 SIMONE

2009 AMIS ADMO  
 AMIS ADMO VOLLEY  
 SCUOLA FEDERALE DI PALLAVOLO  
 2020-21

amis-admo.it | amisadmopallavolo | amisadmovolley\_official | amisadmovolley

**#RIPARTIAMO**



# NOTIZIE

## Storica doppietta agli EUROPEI di pallavolo !!!

Le Nazionali, Maschile e Femminile, firmano un bis storico !!!



#CAMPIONID'EUROPA

# VOLLEY STORY

a cura di *Moreno Salvini*



## SEMPLICEMENTE “GIOCO”...

di *Marina Podestà*

Il mio ricordo va ben lontano, ad una manciata di ragazzini, tra cugini e amichetti che hanno avuto la fortuna di giocare, giocare molto...

A Chiavari davanti all'ingresso del campo sportivo di calcio, c'era il nostro cortile, separato dalla strada da un grande cancello in ferro, e lì che sperimentavamo i primi giochi con la palla.

Fù mio cugino Renato che tese una corda e organizzò le prime partite di pallavolo, lo ricordo mentre leggeva le regole di questo nuovo gioco sconosciuto e mentre con un bastone segnava per terra il campo di gioco...

Il divertimento fù assicurato per vari pomeriggi, eravamo sul finire degli anni 60...

Il passo successivo avvenne alle scuole superiori nel 1970, infatti frequentavo la Scuola d'Arte a Chiavari, e nell'ora di Ed. Fisica si giocava spesso

a pallavolo nella palestra della Pro-Chiavari, quando sotto la “spinta” ed i consigli della cara prof.ssa Salviati, iniziai i primi allenamenti presso il CSI Chiavari nella palestra Marchesani. Avevo 15 anni e il minivolley non esisteva proprio... Quella struttura era un impianto bellissimo, per quei tempi e ti sentivi quasi intimorita dalle dimensioni che sembravano così grandi...

Ancora oggi ricordo quell'odore di palestra, di nuovo, odore di sport...

Mi ricordo con tenerezza, quanto ero timida nel frequentare lo spogliatoio, dove le compagne appena più grandi “osavano” farsi la doccia...erano tempi così.

Fu in quel lontano periodo che si radicò in me una grande passione, andavo in palestra a piedi talvolta correndo, contenta e non vedevo l'ora di ritornarvi...

Ricordo che tra le figure per me importanti,

soprattutto il sig. Tagliaferro, il mio primo allenatore, persona seria e di grande passione pallavolistica, fu lui a far esprimere la mia motivazione; egli mi impostò il palleggio che poi mantenni, come punto di forza, per tutta la mia “stagione” agonistica.

Poi c'erano dirigenti presenti ed appassionati come i sigg. Spadoni, Pagella, Sciutto ed il mitico ed indimenticato don Roberto Machiavelli...

Un piccolo mondo, dove mi sentivo a casa e dove rinforzai la fiducia in me stessa, la voglia di fare bene, il desiderio di essere una buona pallavolista e la consapevolezza di “poterlo” essere...

Diventai così una palleggiatrice, non ero alta e non potevo competere a rete, ma saltavo e mi muovevo veloce ed ero precisa ed estrosa nel gioco, puntai su queste caratteristiche, per tutta la mia carriera sportiva.



Seguirono anni bellissimi, di gioco, di partite, di amicizia e di allegri “siparietti”: come quello di Marco Raffo alla guida tecnica, eravamo in serie C, quando non condividendo una decisione arbitraria, si esibì in un lancio di una scatola di zuccherini, che “esplosero” zucchero ovunque...

Poi la lunga stagione nel CSI Chiavari in serie C, del presidente Flavio Cremisio e di Augusto Rossetto, con tanto di promozione in serie B, insieme alle amiche di una vita, Nica Machiavello, Antonietta Bregante, Roberta Salano, Gianna Raffo, Marina Centanaro, Daniela Rulli e alla guida tecnica appassionata di Massimo Russo e Fabio Groppo che



a cura di *Moreno Salvini*

## SEMPLICEMENTE “GIOCO”...

hanno creduto e sostenuto fortemente quel gruppo di atlete...

Ma non è mancata la “perla” di un anno in serie B a Genova nella blasonata Valsanson di Mauro Nardi, gli ordini di Fausto Bosi insieme ad atlete di grande valore tecnico, dove mi guadagnai ampi spazi di titolarità in campo, che soddisfazione!

Poi il “ritorno” in riviera per le ultime annate agonistiche, con l’Elce dell’indimenticato presidente Guido Locco, con le ultime leve: Marzia Furlan, Paola Sanguineti, Mara Bacchelli, Lella Petracca...ecc. sempre con il mister Massimo Russo. Ed infine vorrei ricordare la bellissima esperienza nel Minivolley, durata oltre un decennio tra CSI Chiavari, ADMO Lavagna, volley S.Pietro e Smile Carasco, dove ho “accompagnato” ai rudimenti della pallavolo, letteralmente generazioni di madri e figlie, che ancora oggi incontrandomi per strada mi restituiscono un calore ed un affetto inaspettati e per me fonte preziosa di soddisfazione e di conforto di

questa mia piccola storia.

Che dire di più, ho iniziato a giocare a pallavolo, poco più che bambina e ho finito a giocare “coi” bambini, come una sorta di cerchio ideale...

Per di più nella pallavolo ho incontrato il marito e tra allenamenti e partite son nati 3 figli meravigliosi, che si vuole di più...

E allora giocate, giocate, giocate..!

**E allora giocate, giocate, giocate..!**

## MAIN SPONSOR



## PREMIUM SPONSOR



## SOSTENITORI

