

Lazzate Volley presenta

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

IL GIORNALINO DEL LAZZATE VOLLEY





In questo numero

Pag. 3

Cos'è il Lazzate Volley Magazine

Pag. 4

Come stiamo affrontando il covid? Quattro chiacchiere con il presidente Fabrizio Basilico

Pag. 5

Curiosità e English Pills - impara qualcosa di nuovo!

Pag. 6

Conosciamo meglio Giulia Galdiolo, il capitano della nostra serie C

Pag. 7

Spazio Tecnico - I consigli del Coach

Pag. 8

Movie night - Cosa ne dici di un bel film?

Pag. 9

Giochi - Cruciverba

Pag. 10

Partecipa alla sfida per la foto più originale!

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

Abbiamo assistito tutti, nel corso di questi mesi, alla diffusione della pandemia, che ha profondamente cambiato le nostre vite, il nostro modo di comportarci, da soli e con gli altri, che ha messo in discussione molti aspetti della nostra quotidianità a cui eravamo abituati e che spesso, magari, davamo persino troppo per scontati. Questa nuova ondata ci ha costretto a fermarci di nuovo e noi non abbiamo avuto altra scelta, se non quella di adeguarci.

Seppure a volte sembri troppo facile abbandonarsi a pensieri negativi o a demoralizzarsi, pensare positivo è sempre molto importante per aiutare noi stessi a superare i momenti di difficoltà, anche quelli più bui, che ci sembrano insormontabili.

Con queste premesse nasce il **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE**, un progetto pensato per mettere tutti coloro che fanno parte della nostra società sportiva al corrente delle ultime iniziative e, allo stesso tempo, per tenerci compagnia virtualmente, nell'attesa di ritrovarci presto in palestra.

Attraverso le nostre interviste, gli approfondimenti su grandi giocatori, i consigli tecnici, le curiosità e i giochi, speriamo di portare un po' di spensieratezza e di allegria in queste giornate che saremo costretti a passare per la maggior parte del tempo in casa.

Cosa aspettate allora? Continuate a leggere il nostro primo numero del **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE!**

Quattro

chiacchiere

con

Fabrizio

Basilico



Abbiamo cercato di fare il
punto della situazione con il
presidente del Lazzate Volley

Purtroppo, come ormai è noto, ci dobbiamo fermare ancora.
Non è un momento facile e avremmo preferito tutti poter
essere in palestra ad allenarci, giocare e fare il tifo.
Sfortunatamente ci tocca rimandare.
Noi però siamo un'unica squadra e le squadre rimangono unite
sempre. La pallavolo ci ha insegnato che si vince e si perde tutti
insieme e allora non molliamo!

Ci tengo a ringraziare personalmente i nostri sponsor, che ci
sono sempre vicini e ci aiutano, pur tra le mille difficoltà di
questa situazione, ad andare avanti. Anche per una società
sportiva dilettantistica non è un periodo semplice, ma
desideriamo guardare al futuro con ottimismo e voglia di fare!

Con questo giornalino vi terremo un po' di compagnia, voi siate
prudenti sempre, indossate la mascherina e non perdetevi i contatti
con i vostri allenatori e le vostre compagne. Un abbraccio a tutte!



SAPEVATE CHE...



Nella pallavolo esiste una difesa che si chiama "**Polacca**"? Quando l'avversario sta per attaccare, tutti e sei i giocatori dell'altra squadra **si buttano per terra** contemporaneamente. L'attaccante resta disorientato e quasi sicuramente il suo attacco finirà a rete!



Nel corso delle **Olimpiadi del 1988** è stata stabilita una regola per cui il gioco non potesse essere fermato **per asciugare il sudore dal pavimento**. Fortunatamente, oggi, questa regola non esiste più!

ENGLISH PILLS



Keep your eye on the ball

Letteralmente, significa "*mantieni l'occhio sulla palla*". Questo modo di dire, però, non è valido solo quando veniamo rimproverate dal nostro allenatore, che ci ricorda sempre di GUARDARE LA PALLA durante il gioco. In inglese, infatti, questa espressione viene utilizzata anche per esortare qualcuno a non distrarsi, a stare concentrato e mantenere la sua attenzione su quello che stiamo dicendo o facendo.

Quindi, *let's keep our eye on the ball* e seguiamo senza distrarci nella lettura del

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE!



A TU PER TU CON... GIULIA

Capitano della nostra Serie C



Abbiamo chiesto a Giulia di raccontarci un po' di lei, del suo percorso a Lazzate e di come sta vivendo la sua nuova esperienza da capitano, iniziata proprio in questo periodo un po' strano:

"Gioco a pallavolo ormai da 13 anni e questa è la mia quarta stagione a Lazzate. Durante lo scorso anno mi era capitato di ricoprire il ruolo di capitano nei momenti di necessità: ogni volta era motivo di gioia prendermi la responsabilità della squadra. Per questo motivo, quando mi è stato proposto di essere il capitano per questa stagione sono stata molto felice della fiducia che i miei allenatori hanno riposto in me.

Essere capitano di una squadra, oltre a firmare il referto e chiamare la formazione all'arbitro, significa anche essere un punto di riferimento per le compagne, dentro e fuori dal campo. In un certo senso, poi, il capitano rappresenta anche un punto di contatto tra le ragazze e l'allenatore, una sorta di "*mediatore*".

Può essere un compito difficile da svolgere quando la squadra non è molto unita, quando sorgono problemi personali o scontri tra ragazze e allenatore, in quel caso può essere complicato mantenere un buon equilibrio che permetta di vivere la stagione in modo sereno. Per fortuna, però, non è il nostro caso. Anche se molte di noi hanno giocato insieme per la prima volta l'anno scorso, siamo un gruppo molto compatto e finora non ci sono mai stati scontri o caratteri difficili da gestire.

Infatti, posso dire che, nonostante il periodo e le difficoltà del momento, sono fiera di essere il capitano di questa squadra. Stiamo dimostrando ogni giorno di essere un gruppo unito e con la voglia di metterci in gioco. Anche oggi, lontane dal campo, non manchiamo mai agli appuntamenti settimanali online e cerchiamo in tutti i modi di tenerci pronte per quando ci sarà concesso di tornare.

Non vedo l'ora di poter riabbracciare le mie compagne e di tornare in palestra, in una società che ormai considero una famiglia e con gli allenatori e lo staff tecnico, con cui si è instaurato un rapporto di fiducia reciproca".



I CONSIGLI DEL COACH



Questo spazio è dedicato alle domande di carattere più tecnico, a cui risponderà Davide, il nostro Direttore Tecnico. Se avete domande scriveteci! Le più interessanti saranno scelte da pubblicare con la risposta del coach!



Quando devo partire con la rincorsa per attaccare?



La scelta del tempo dipende sostanzialmente da **due fattori**:

- la velocità dell'alzata
- la zona di partenza dell'alzata e dalla sua parabola

La velocità dell'alzata può essere: **di primo tempo**, (l'attaccante si stacca da terra quando la palla è nelle mani del palleggiatore), **di secondo tempo** (l'attaccante avvia l'ultimo passo della rincorsa quando la palla è nelle mani del palleggiatore), oppure **di terzo tempo** (l'attaccante inizia la rincorsa dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore).

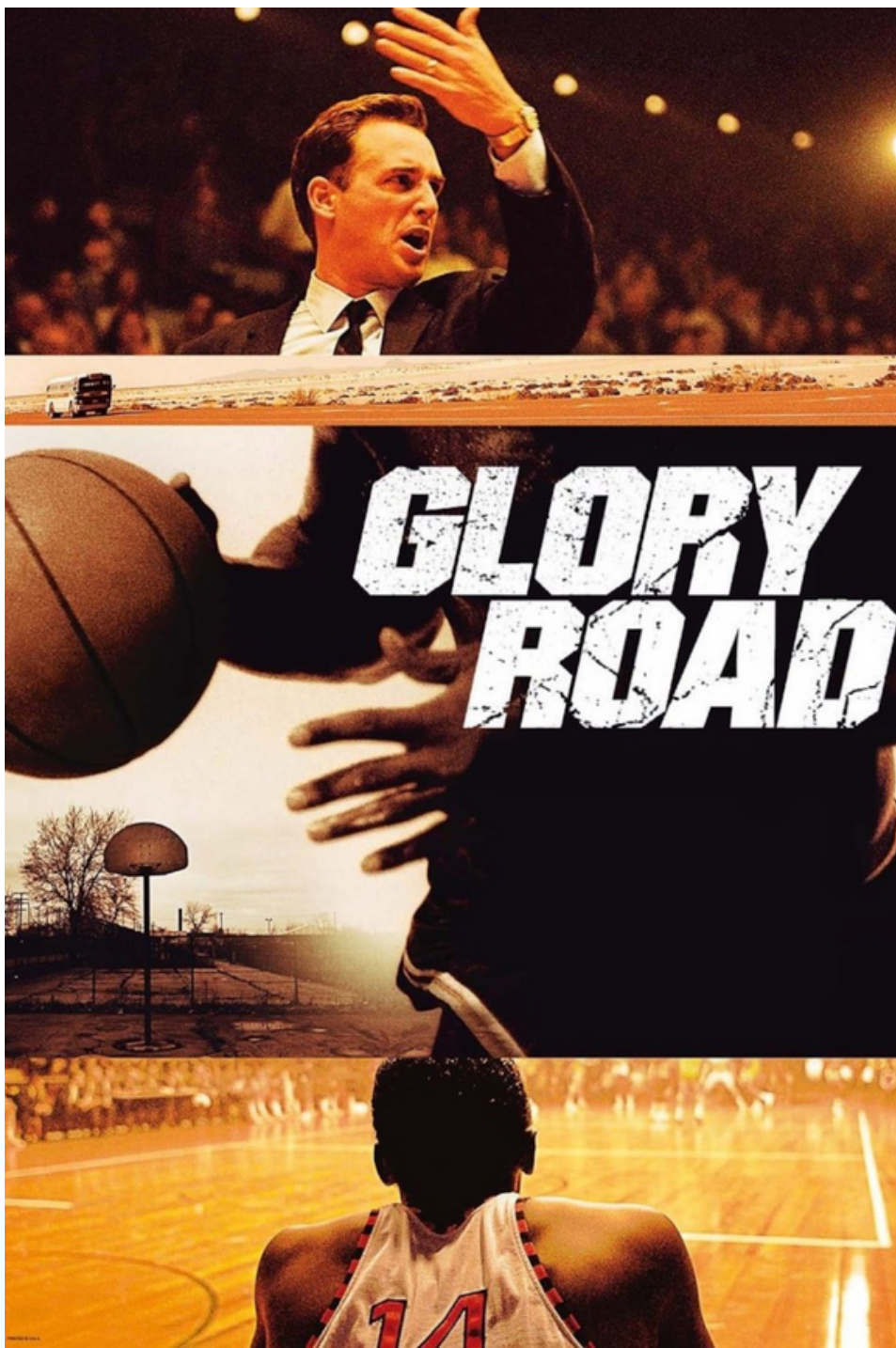
Nel primo e secondo tempo, la partenza è determinata chiaramente.

Nel terzo tempo, invece, è **più difficile individuare il momento giusto**: si parte dopo che la palla è uscita dalle mani del palleggiatore e la scelta della partenza per la rincorsa dipende dalla zona di alzata e dall'altezza della parabola. In questi casi, quindi, **il tempo di attacco è sempre diverso**. Proprio per questo motivo l'attacco di terzo tempo è quello più difficile da eseguire.

La schiacciata di **terzo tempo** è la **prima forma di attacco delle categorie giovanili**. Infatti, prima di passare all'insegnamento degli attacchi più veloci, **si lavora per migliorare la qualità tecnica** dell'attacco di terzo tempo.



GLORY ROAD: VINCERE CAMBIA TUTTO



Dal momento che passeremo molto tempo in casa, perchè non approfittare di un bel **film a tema sportivo**? Quello che vogliamo proporvi oggi è "**Glory Road: vincere cambia tutto**".

Stati Uniti, anni '60. Don Haskins è un allenatore di basket di una squadra del liceo. **Gli viene proposto di allenare i Texas Western Miners, la squadra del college di El Paso.** La squadra è messa molto male, sia dal punto di vista della preparazione atletica che dal punto di vista economico.

Haskins decide allora di investire di tasca propria, si mette alla ricerca di giovani talenti e **recluta molti ragazzi di colore, scoperti mentre giocano nei campetti dei quartieri più poveri.**

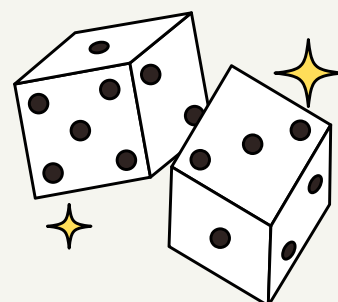
La squadra viene così formata da cinque atleti bianchi e sette afroamericani, cosa che, se a noi oggi può sembrare del tutto normale, all'epoca non lo era affatto: gli afroamericani non erano soliti giocare nel campionato NCAA, che rappresenta il massimo livello del basket collegiale degli Stati Uniti.

Il film è inserito in un contesto storico molto particolare: il periodo di maggiore battaglia socio-politica per i diritti civili degli afroamericani negli Stati Uniti degli anni Sessanta. Un bell'esempio di antirazzismo è rappresentato dall'allenatore Don Haskins, che **si affida al talento dei suoi giocatori senza tener conto del colore della loro pelle.** Nonostante le aggressioni fisiche, gli insulti, le pressioni, le minacce che subiscono lui e i ragazzi dentro e fuori dal campo, soprattutto quando disputano partite negli Stati del Sud, particolarmente violenti e razzisti, **riescono a concludere la stagione con 23 vittorie e una sola sconfitta, guadagnandosi la prestigiosa finale.**

E proprio quando si pensava che gli afroamericani non avrebbero mai avuto accesso ad uno sport come la pallacanestro, ecco che spunta un allenatore che crede in loro e cambia la storia.

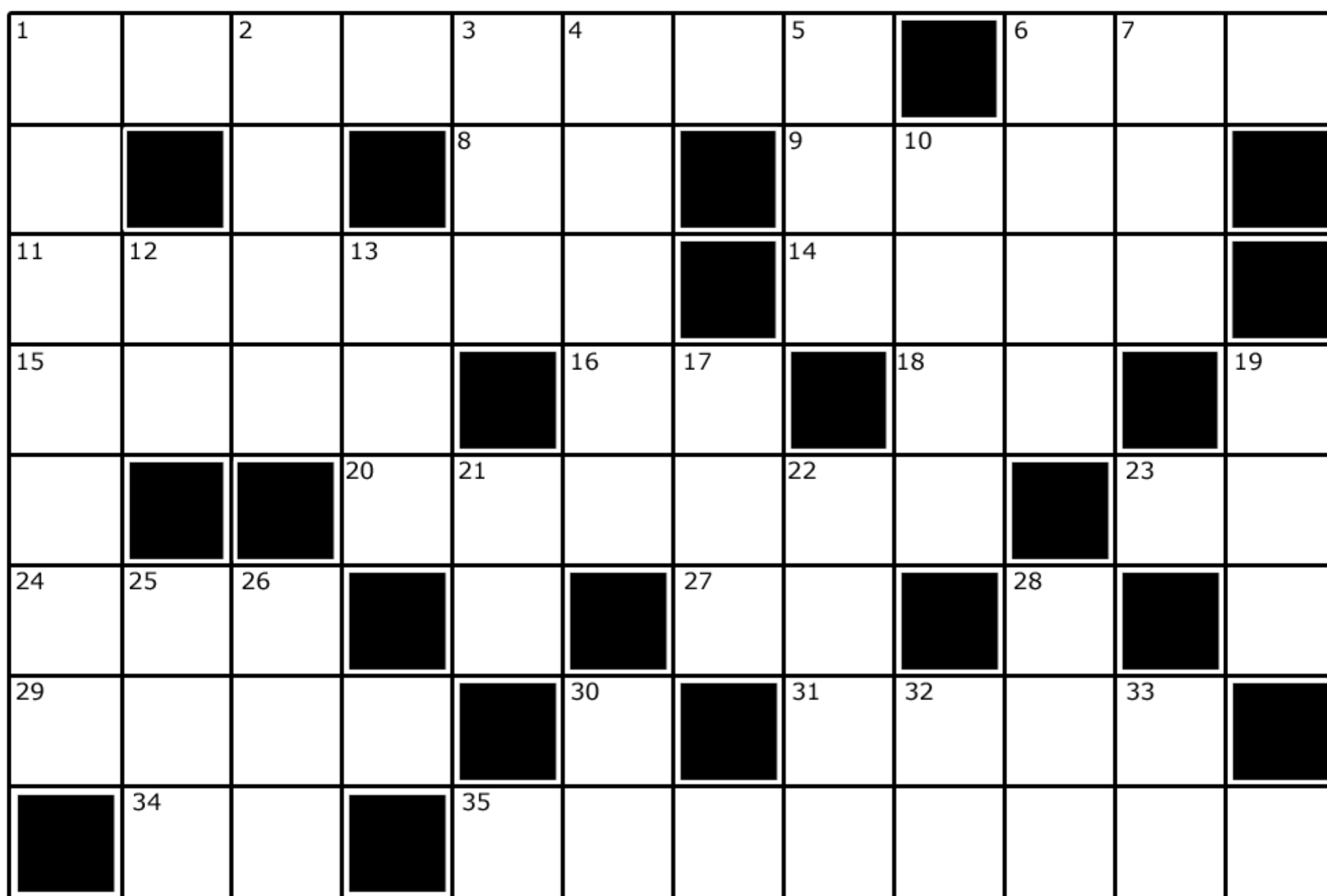
Il film è disponibile su diverse piattaforme: Disney+, Amazon Prime Video, YouTube, iTunes, Google Play Film. Fateci sapere se vi è piaciuto!

GIOCHI



Siete dei bravi **ENIGMISTI ?**

Scopritelo resolvendo questo **CRUCIVERBA**



ORIZZONTALI

1. Segna le ore al polso
6. E' attaccato alla lenza
8. Doppie in torre
9. Non accadono quasi mai
11. Malinconico, afflitto
14. Dipingere è un'...
15. Garibaldi è quello dei due mondi
16. Targa automobilistica di Cagliari
18. Pronome di persona singolare
20. E' la nostra patria
23. Contrario di "oi"
24. Sì in inglese
27. Il dittongo di Pietro
29. In Piemonte lo spumante più famoso è della città di...
34. Sigla di Torino
35. Lavorare sodo

VERTICALI

1. Dove si vende il vino agli avventori
2. Serve per friggere, può essere d'oliva
3. "Orto" senza l'ultima
4. Donna abitante in Grecia
5. La segna l'orologio
6. La gamba è un... inferiore
7. Che sono di mia proprietà
10. Nome della miscela di gas che respiriamo
12. Doppie in carro
13. Dopo il cinque
17. Le ha chi vola
19. Dopo
21. Pronome di seconda persona singolare
22. Il giorno prima di oggi
25. Punto cardinale
26. Fine di questo
28. Principio di Italia
30. Palermo sulle auto
32. Inizio di eccetera
33. Contrario di "re"

PARTECIPA ALLA SFIDA!



PUBBLICA UNA FOTO MENTRE
TI ALLENI A CASA, TAGGA
@LAZZATEVOLLEY E USA
L'HASHTAG
#LAZZATEINSMARTVOLLEY

LE FOTO PIU' **ORIGINALI E DIVERTENTI**
VERRANNO PUBBLICATE NEL PROSSIMO
NUMERO DEL **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE**



Non dimenticarti di
seguirci anche sui social e
sul nostro sito!

www.aslazzatevolley.com



Lazzate Volley ASD

@lazzatevolley



I NOSTRI SPONSOR

GPI® di Davanzo s.r.l.
COMPONENTI PER
L'IMBOTTITO E
L'ARREDAMENTO

Via Adamello, 18/20 - 20824 Lazzate (MB) - www.gpidavanzo.it

Osteria del Borgo
cucina lombarda

Via Volta, 14 - 20824 Lazzate (MB)
tel. 02 96729538
Mobile 348 3523434 - 338 1793458

IL CONDOMINIO S.r.l.
Amministrazione Condominiale
Iscrizione A.N.A.C.I. n°7683
Tel. 02.9621530 Mail: ilcondominio@legalmail.it

Franzosi S.n.c.
QUADRI ELETTRICI
ELETTRONICI PER L'AUTOMAZIONE INDUSTRIALE

mail@franzosi.it - www.franzosi.it
Via G. Ferrari, 21 - SARONNO (VA) - TEL. 02.9622691

MOBILI
F.LLI BALZAROTTI LUIGI E ORNELIO & C. s.n.c.
WWW.BALZAROTTI.IT

Via Monte Rosa, 37 - LAZZATE (MB) - Tel. 02.96320327 - Fax 02.96721952

Ambulatorio Odontoiatrico
CENTRO DENTALE S.R.L.

Piazza Lombardia, 17 - Lazzate (MB)
Tel. 02 96320019 - Cell. 333 4634776
info@centrodentalesrl.com - www.centrodentalesrl.com

Resp. San. Dr.ssa Olga La Spesa Martinengo
Aut. San. n. 31.05 del 10/10/2005

PIZZERIA ASPORTO - PAUSE PRANZO
CENE SU PRENOTAZIONE

Cuore Ristopizza

VIA PADOVAN 9/A, 20815 COGLIATE (MB)
TELEFONO 02 49789401

Max IMPIANTI
MANUTENZIONE CALDAIE

TEL. 02.22.22.82.14

TPA SRL
TORNERIA PROTITA AMBROGIO

Tornitura CNC conto terzi

Via Trieste 12
22070 FENEGRO (CO)
www.tpatormeria.it

BCC CREDITO COOPERATIVO
Cantù

Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

la REMADE
BUSINESS & LIFE SOLUTIONS

TECNA
TECNOLOGIE ALIMENTARI S.r.l.
IMPIANTI E MACCHINE PER PASTIFICI

Via Milano, 52 - 22070 Bregnano (CO)
Tel. 031-774293 Fax 031-774308
E-mail: tecna@tecnaaima.it

Convalida sistemi computerizzati
Qualifica di impianti e sistemi
Servizio di taratura strumenti

ADEODATA
Life Science Validation

CAP: 04895 Lazzate (MI) 02.9621530
Tel. 02.9621530 - Cell. 333 4634776
www.adeodata.it

REBELOT

P.zza Giovanni XXIII, 10
LAZZATE

lea Car S.R.L.
SARONNO

HYUNDAI Service
www.lea-car.com

2PL srl

www.2pl.it
ROVELLASCA (CO)

02-96749392 2pl@2pl.191.it

OLEODINAMICA - PNEUMATICA - LUBRIFICAZIONE

CAST
CABINE ASCENSORI

WWW.CASTLIFT.COM

SEVESO PRIMO
COPPE E TROFEI
LAZZATE

coppeetrofei@sevesoprmo.it

SERRAMENTI IN ALLUMINIO
F.LLI MARCHIORO

serramentimarchioro@libero.it

Via Marconi, 10
20824 Lazzate (MB)

Tel. 02 96720681
Fax 02 96728373

www.edilproposte.it
EDILPROPOSTE
FRANCHISING IMMOBILIARE

P.zza Giovanni XXIII, n.3/4
20020 Lazzate (Mi)
Tel. 02.96729360
Fax 02.96729352
E-mail: lazzate@edilproposte.it

Pizzeria Je Ritorno
PIZZERIA D'ASPORTO

PIZZE FAMIGLIA - O'PANUOZZO - KEBAB
FRIGGITORIA (di ogni tipo)
PRODOTTI NAPOLITANI DI QUALITÀ
TESSERA FEDELTA' - POSSIBILITÀ DI MANGIARE IN LOCO

APERTI 7 GIORNI SU 7
Orari: 11.30 - 14.30 / 17.30 - 23.00
Via Vittorio Veneto, 121 - LAZZATE (MB)
Tel. 02 963 283 25 - [Pizzeria Il Ritorno](https://www.facebook.com/PizzeriaIlRitorno)

CARROZZERIA BEGGIO OMAR
POLIZZE AUTO

Via Marco Biagi n.5 - Lazzate (MB)
Tel: 02 96328037 Cell: 393 8670743

MIO CARROZZIERE
TELECARROZZIERI

SERRAMENTI
PORTE
PAVIMENTI
RIVESTIMENTI
VERNICI

BIZZO srl
Dal 1972 al servizio del cliente

Via Libertà, 116 - 20824 Lazzate - MB
bizzo@gruppomada.com
Tel. +39 02 96220035

LA PIZZERIA

PIZZA DA ASPORTO
CON FORNO A LEGNA
CONSEGNA A DOMICILIO

20020 Lazzate (Mi) - Via Vittorio Veneto, 8
Tel. 02 96720796

BIRRA & CUCINA

PORTER
GOOD STUFF

C.so Como 7 - Limbiate (MB) | ☎ 02 9863515 | [f](https://www.facebook.com/porterlimbiate) | [i](https://www.instagram.com/porterlimbiate)

PONZINI 1862

Ponzini S.p.A. Via Vittorio Veneto, 68
20020 Lazzate (MB) 02 96320941
e-mail ponzini@ponzini.com

CENTRO ESTETICO
Una Bellezza

Trattamenti di
Estetica e Benessere
Via Vittorio Emanuele 63/A
LAZZATE TEL. 0296329599

RV IMPIANTI DI AIELLO ROBERTO

CONDIZIONAMENTO
RISCALDAMENTO
IRRIGAZIONE
SANITARI

M: 340 339 22 44
rvimpianti@gmail.com
via Prealpi, 25 - 20824 Lazzate (MB)

Ristorante Pizzeria
Lucky

Via Italia, 27
22070 Bregnano
Como
Tel. 031 771918

Ristorante
Lucky

BRM RIVESTIMENTI

20815 COGLIATE (MB) - Via A. Volta, 83
Tel. 02 9661622 - Fax 02 9662928
www.brmpavimenti.com

- Esposizione
- Vendita
- Posa pavimenti
- Rivestimenti
- Parquet
- Graniti
- Porfidi
- Becce
- Cornici
- Stufe
- Arredobagno

IDB COMPUTERS

WWW.DBLAZZATE.COM

Via Nazionale dei Giovì, 240 Lentate sul Seveso