

09/09/2019 Volley Soverato

Buon allenamento congiunto con Crotone

Si è conclusa la terza settimana di allenamenti per il Volley Soverato con le ragazze di coach Bruno Napolitano che, sabato pomeriggio, presso il palasport di Sant' Andrea, hanno svolto il primo allenamento congiunto della nuova stagione. A far compagnia durante la seduta di allenamento alle biancorosse del presidente Matozzo, il Crotone che ha svolto un buon allenamento con Gibertini e compagne. E' stata una seduta importante per coach Napolitano che ha potuto testare lo stato di forma delle ragazze dopo tre settimane di duro lavoro tra sedute in sala pesi e allenamenti con il pallone; questi che si tengono in questa fase di pre campionato, sono allenamenti congiunti molto importanti per le ragazze che possono così mettere a punto quanto preparato durante gli allenamenti e oleare i meccanismi di gioco, trovando la giusta amalgama, fondamentale in un gruppo rinnovato nei suoi dieci dodicesimi. Sono stati disputati quattro set e coach Napolitano, ovviamente, ha fatto ruotare tutte le atlete a disposizione, ottenendo buone risposte dalla squadra. Oggi, intanto, le ragazze riprendono a lavorare e, a metà settimana, è previsto un altro allenamento congiunto, questa volta a Baronissi con la locale squadra militante in serie A2. Sarà un altro importante test per le "cavallucce marine".