

15/09/2020 Sigel Marsala

La nostra Prima Squadra ha ripreso la preparazione

È ripresa ieri pomeriggio con una seduta tecnica la preparazione delle azzurre in vista della prima partita di campionato del prossimo 20 settembre contro la Hermaea Olbia al PalaAltoGusto. Tecnica individuale, esercitazioni con la palla, lavoro specifico provando le diverse fasi di gioco e accenni di partitella in famiglia. La squadra si è ritrovata al PalaBellina per iniziare una nuova settimana di allenamenti e punta, attraverso il lavoro, ad arrivare pronta al primo appuntamento ufficiale della stagione che segna per diverse sigelline il debutto con i loro nuovi colori sociali.

Le lilybetane arrivano dalla “due giorni” di allenamenti di settimana scorsa tra Soverato e Cutrofiano e il capoallenatore **Daris Amadio**, interpellato al sito ufficiale, ha rimarcato l'utilità di occasioni come queste di preseason. Ecco quanto dichiarato:

Sono stati allenamenti nel quale ho avuto la possibilità di alternare tutte le giocatrici, ruotando il roster. In entrambi i casi mi è piaciuto l'approccio agli allenamenti, ma poi ci siamo spente come una candela poco alla volta, minuto dopo minuto. Le mie sono comunque impressioni positive. Certo, abbiamo affrontato squadre già in condizione con un paio di settimane di lavoro in più rispetto a quanto svolto da noi. Le ragazze sono in una iniziale fase di ambientamento e di conoscenza. Rammento che lo scorso 3 agosto abbiamo cominciato la preparazione senza potere lavorare subito con la palla. Cosa che è avvenuta cinque giorni dopo la partenza del nostro precampionato, avendo effettuato la prima seduta tecnica al PalaBellina. Dalla squadra mi aspetto picchi massimi e picchi minimi in questa annata. L'obiettivo è ridurre al minimo i picchi bassi durante gli allenamenti e le gare ufficiali, prestando maggiore attenzione quando andiamo in campo. Personalmente, parto sempre con il presupposto e l'auspicio di vincere ogni partita, poi è il campo a dare le sentenze"

UFFICIO STAMPA SIGEL MARSALA VOLLEY (Credits: Ph. Francesco De Simone)