

14/09/2021 Acqua & Sapone Roma Volley

Le Wolves aumentano il ritmo. Il prossimo test è a Firenze

Con quasi un mese di preparazione atletica nelle gambe, le giocatrici dell'Acqua & Sapone Roma Volley Club si preparano per affrontare il primo test precampionato fuori casa contro una squadra di pari categoria. Nella giornata di domani, saranno impegnate in Toscana in un allenamento congiunto con Il Bisonte Firenze, formazione di serie A1 guidata, a partire da quest'anno, da Massimo Bellano, reduce dalla vittoria del mondiale Under 20 con la nazionale femminile.

Le Wolves scenderanno in campo consapevoli degli obiettivi da raggiungere: il test in casa di sabato scorso contro Sant'Elia, ha infatti fornito a coach Saja e a tutto lo staff tecnico delle indicazioni su cui lavorare con lo scopo di porre delle solide basi di partenza in vista dell'esordio stagionale previsto per il prossimo 10 ottobre.

Se il lavoro sui sistemi di gioco può essere considerato ancora in una fase embrionale, non si può certo dire lo stesso sulla preparazione atletica che, da metà agosto, non si è mai fermata. Giacomo Drusiani, preparatore atletico dell'Acqua & Sapone Roma Volley Club, ha commentato così il percorso delle "giallorosse" fino a oggi:

"Il test di sabato è andato come ce lo aspettavamo, da un punto di vista tattico, tecnico, ma soprattutto fisico. Le ragazze sono ancora in una fase di rodaggio e lavorano per sistemare bene alcuni meccanismi di squadra. Da un punto di vista fisico ne hanno un po' sofferto come era preventivabile. In un periodo di carico come questo non avrebbe potuto essere diversamente. Dopo questo impegno in campo, le ragazze sono tornate in palestra con la stessa voglia e carica di prima: hanno avuto modo di vedere come stanno in campo, a che livello sono e hanno, per così dire, 'tirato una riga', comprendendo a fondo da dove iniziare per poi progredire in quello che sarà il prosieguo di questa stagione. Lavoriamo sulla consapevolezza di quello che siamo e di cosa vogliamo diventare; quindi, cerchiamo di migliorare ciascuno nel suo piccolo e nelle sue competenze."

"Bisognerà spingere ancora prima di iniziare ad alleggerire il carico, con la consapevolezza che arriveranno test sempre più frequenti con una difficoltà maggiore. Non dobbiamo concentrarci sul risultato, ma sulla preparazione complessiva al campionato e a quello che ci aspetterà."