A2 F – 3T Frascati pallanuoto, proseguono gli allenamenti

19 Ottobre 2015



Frascati (Rm) – La stagione della serie A2 femminile del 3T Frascati Sporting Village, che sarà il gruppo di punta del movimento della pallanuoto del rinnovatissimo circolo tuscolano presieduto da Massimiliano Pavia, è iniziata da poco più di un mese. Due settimane di ritiro con allenamenti quotidiani e pernotto presso lo Sporting Village sono serviti a gettare le basi per una stagione che è ancora lontana da iniziare considerato che la serie A2 rosa partirà il 24 gennaio prossimo. «Il programma del nostro lavoro – racconta coach Andrea Casaburi – è entrato da inizio ottobre nella fase di preparazione cosiddetta “generale”, in cui faremo otto

settimane alternando tre di carico a una di scarico e ripetendo il “circuito” due volte. A dicembre, poi, inizierà un lavoro specifico in cui aumenteremo l’intensità e cominceremo a fare lavoro tattico importante, anche se qualcosa stiamo già accennando ora. A gennaio, dopo il richiamo di preparazione che servirà a “smaltire” anche la pesantezza delle festività natalizie, passeremo alla fase competitiva con una preparazione fisica e tecnico-tattica mirata totalmente agli impegni ufficiali. Nel frattempo, ovviamente, la squadra farà delle gare o dei tornei amichevoli come il primo che ci attende a Verona il 31 ottobre e il 1 novembre o altri come quello di dicembre a Pescara». Casaburi ha iniziato il suo quarto anno da tecnico del 3T Frascati e sembra molto determinato. «Abbiamo una squadra molto più giovane di quella che l’anno scorso si è salvata “all’ultimo tuffo”, ma ci sono diversi nuovi elementi che hanno elevato il livello tecnico. Inoltre fanno parte del gruppo molte ragazze della vecchia Under 19 che nella passata stagione è arrivata alle semifinali nazionali della sua categoria. L’obiettivo rimane quello della salvezza tranquilla, rimanendo coi piedi per terra, ma soprattutto voglio che la squadra si confronti a viso aperto con tutte le avversarie». A proposito di nuove arrivate, due parole in più bisogna spenderle sul portiere della Nazionale venezuelana Manuela Aquino Medina. «E’ una ragazza molto interssante che ha grossi margini di miglioramento» spiega Casaburi. La chiusura del tecnico riguarda la possibilità di allenarsi nel nuovo centro di Frascati, anche se la squadra giocherà le partite di campionato all’Eur (alla domenica). «Lo Sporting Village è una struttura bellissima che ci dà grandi spazi per allenarci e ci fa stare in un centro tranquillo, oltre a farci sentire il senso di appartenenza di rappresentare la città di Frascati».

Area Comunicazione Frascati Sporting Village