Calcio, Lega Pro. Al via il ritiro del Siracusa, prime corse a Palazzolo

E’ cominciato questa mattina il ritiro del Siracusa. Prime corse a Palazzolo, sul sintetico dello Scrofani Salustro. Agli ordini di Andrea Sottil la squadra ha lavorato per quasi 2 ore. “Quando inizia una nuova avventura è sempre stimolante – ha detto l’allenatore azzurro – È chiaro che la squadra non è ancora completa ma ho già a disposizione molti elementi che sono stati protagonisti della straordinaria impresa della scorsa stagione. Le sensazioni sono positive tanto per per i vecchi quanto per i nuovi che si sono già aggregati. In tutti c’è entusiasmo e questo è importante”. A spiegare i temi della prima seduta di allenamento il preparatore Cristian Bella. “Abbiamo lavorato sull’attivazione dal punto di vista motorio con corsa, circuiti di andature, mobilizzazione e lavoro tecnico col pallone”.
Lavoro specifico anche per i portieri. “Abbiamo cominciato con un avviamento di tecnica podalica per la sensibilizzazione dei piedi – ha detto il preparatore dei portieri Graziano Urso – Poi mobilità articolare, presa e raccolta palla con rilancio. Sono soddisfatto della condizione iniziale anche perché Serenari ha proseguito con me gli allenamenti post campionato mentre D’Alessandro aveva un programma che ha pienamente ente rispettato”.