



Sant'Agata, iniziata l'avventura. Ferrara: "Siamo attenti alla preparazione fisica"

Descrizione

Per i giocatori del **Città di Sant'Agata** è già giunto il momento di riporre nell'armadio i teli da mare e i costumi da bagno. Da lunedì, infatti, la truppa biancoazzurra si è ritrovata al "*Fresina*" agli ordini di **Pasquale Ferrara** per iniziare la preparazione in vista della prossima stagione, che vedrà i nebroidei in corsa per centrare quel grande sogno chiamato Serie D.

Per l'ex tecnico di **Camaro** e **Milazzo** si tratta di un ritorno, dopo gli ottimi risultati ottenuti nella stagione 2015/16, quella che vide l'approdo del Sant'Agata in Eccellenza. Un'annata in cui i tirrenici hanno recitato il ruolo di matricola terribile, guidando la classifica per tutto il girone d'andata, mostrando un calcio scintillante e propositivo. Ferrara si conferma, quindi, un tecnico molto attento alla preparazione atletica: *"Quest'anno lavoreremo nella prima fase preparatoria con una sola seduta al giorno per una settimana, fino a venerdì, poi dopo un piccolo break si riprenderà già domenica pomeriggio e fino al 13 agosto con doppie sedute quotidiane. Punteremo subito a gettare le basi atletiche del gruppo, anche con le sedute in palestra, ovviamente miscelando il tutto con il lavoro tecnico e tattico in campo, che sarà il nostro pane quotidiano"*.



Il nuovo Sant'Agata al lavoro sul campo

L'attenzione passerà gradualmente al campo: *"Abbiamo anche già stilato un programma di amichevoli che disputeremo ogni tre o quattro giorni per capire subito come la squadra risponderà sul campo. Al momento, ovviamente, come ogni inizio di stagione, nella mia testa sono diversi i dubbi ed i pensieri che speriamo diventino presto delle certezze. Rimaniamo comunque vigili sul mercato, insieme alla società, per capire se c'è ancora qualcuno che possa fare al caso nostro"*



V... i presenti al raduno. Lo staff tecnico, oltre che dal mister Pasquale Ferrara, è
c... **pe Scaffidi**, secondo allenatore e preparatore dei portieri, mentre **Alessio
Conforto** sarà massaggiatore e fisioterapista. Il lavoro fisico con i pesi si svolgerà presso la struttura
all'avanguardia della **Wellnext** al Palasport Mangano.

Categoria

1. Calcio
2. Eccellenza

Tag

1. Città di Sant'Agata
2. Pasquale Ferrara

Data di creazione

31 Luglio 2019

Autore

macauda

default watermark