

Tornen a la normalitat

Futbol. 2a divisió B. El Llagostera podrà aconseguir una rutina de treball en les setmanes vinents que li ha de permetre alçar el vol en la lliga



Imatge d'un entrenament d'aquesta temporada Foto: J.SABATER.

Fins la setmana passada, el Llagostera ha estat jugant en tres competicions. És evident que el fet de jugar dos partits cada set dies ha passat factura als resultats de la lliga. La pregunta és què comporta tenir setmanes netes per poder entrenar i preparar els partits en condicions? El conjunt llagosterenc no ha pogut tenir un planning concret d'entrenaments. En aquests primers mesos de la temporada, el ritme de preparació s'ha trencat per les jornades entre setmana de lliga i els partits de copa i copa Catalunya: "Ara, la idea és estabilitzar una rutina de treball i poder preparar els partits amb temps. Fins ara ens trobàvem que cada dos dies havíem d'afrontar un nou partit", explica el tècnic Oriol Alsina. A més, les poques sessions preparatòries estaven condicionades pel calendari: "No hem pogut entrenar junts gairebé mai. Sempre havíem de separar el grup entre els que havien jugat, els que no, els que tenien molèsties després de l'enfrontament...", es lamenta Alsina.

Un dels punts d'inflexió en la temporada passada va ser el canvi d'horari dels entrenaments, quan es va deixar d'entrenar a la tarda i

es va passar a fer-ho al matí: "Enguany no farem cap variació perquè entrenar al matí creiem que és el millor. El que necessitem és entrenar i preparar els partits amb temps", diu el tècnic. Amb la setmana neta, el Llagostera sol fer una sessió de recuperació els dilluns, i el dimarts és el dia de festa. El dimecres es prioritza la part física de la plantilla fent una bona càrrega, mentre el dijous i el divendres la protagonista és la pissarra i els aspectes tècnics: "És molt important que puguem centrar-nos a treballar l'estratègia, tant en atac com en defensa", explica Oriol Alsina.

Sense un horari fixLes últimes temporades, els partits a Llagostera es jugaven els dissabtes a la tarda, un horari que aquest any només s'ha utilitzat un cop, en el primer duel de lliga contra el leclà (3-0). Des de llavors, l'horari més repetit ha estat el diumenge a les 5 de la tarda, però també s'han disputat partits a les 12 del migdia i les 8 del vespre.

Publicat a:

-El Punt Avui. Comarques Gironines 06-12-2012 Pàgina 17

Font del document:

http://www.elpuntavui.cat/noticia/article/8-esports/52-futbol-catala/600294-tornen-a-la-normalitat.html?piwik_campaign=rss&piwik_kwd=mes&utm_source=rss&utm_medium=mes&utm_campaign=rss