

# Tocar diana a les 7 del matí

Augmentar la massa social és l'assignatura pendent del club, que amb aquesta nova iniciativa vol posar-hi remei



El tècnic del Llagostera, Lluís Carrillo, al costat del preparador físic, Xevi Coll, usant un ordinador.

LLAGOSTERA | JORDI ROURA

Els jugadors i tècnics del Llagostera hauran de matinar diumenge per afrontar l'últim partit de l'any 2013. L'Elx Il·licità ha programat el duel contra els blaugranes a les 10 del matí, al Martínez Valero, perquè al migdia en aquell mateix escenari hi fa la presentació del futbol base. Aquest horari gens habitual, però, afectarà poc, a nivell de bioritmes, als futbolistes. Segons va explicar ahir el preparador físic Xevi Coll "només ens obligarà a llevar-nos més

d'hora, a les set del matí, i fer un esmorzar més suau, a base de torrades, formatge i fruita, que si juguessim més tard". La idea és que aquest primer àpat del dia es faci entre quarts de vuit i les vuit del matí i que la plantilla encara tingui temps "per fer un petit passeig de cinc o deu minuts per estirar les cames. L'hotel està a prop del camp i sortint a quarts de nou podem arribar-hi una hora i mitja abans per fer una bona posada a punt".

L'expedició del Llagostera sortirà dissabte al matí en autobús cap a Elx. S'aturarà per dinar i té previst arribar a la ciutat alacantina a la tarda. Abans de sopar Oriol Alsina i Lluís Carrillo dirigiran una suau sessió d'entrenament "més que res per estirar les cames després de tantes hores a l'autobús". A l'hora de preparar el partit l'horari, tot i que ben inusual, poc modificarà els hàbits dels jugadors. Xevi Coll recorda que "nosaltres habitualment entrenem a les deu del matí, o sigui que diversos jugadors nostres que han d'aixecar-se aviat per venir a Llagostera ja estan habituats a llevar-se a primera hora".

Coll tampoc es mostra preocupat pel fet de jugar en un camp de grans dimensions com és el Martínez Valero: "venim de visitar el Constància i el Reus i tots dos tenen terrenys de joc força grans, de 105x68, on ens hi hem sentit còmodes i hem assolit importants victòries", recorda. "Comparats amb el nostre camp, tots aquests són immensos, però estem bé físicament i no ens afectarà", va afegir. Després del partit contra l'Il·licità el líder del grup III de Segona B iniciarà una setmana de vacances. El diumenge 29 a la tarda tornaran a la feina "amb un suau entrenament" i a partir del dia 30 pensaran en la visita al Vila-real B.

Font del document:

[http://www.diaridegirona.cat/esports/2013/12/18/tocar-diana-7-del-mati/648426.html?utm\\_source=rss](http://www.diaridegirona.cat/esports/2013/12/18/tocar-diana-7-del-mati/648426.html?utm_source=rss)