

AUTERI: vuole una Nocerina "no limits"

domenica 17 luglio 2011

La giornata di oggi è stata dedicata principalmente alla tattica. Anche oggi pomeriggio mister Auteri ha riproposto esercizi per migliorare i movimenti in campo dei suoi uomini. Prima è toccato ai difensori, che si sono esercitati nel respingere i cross avversari e poi ai centrocampisti e agli attaccanti. Il tecnico li ha divisi in quattro gruppi posizionati su tutto il fronte offensivo. Un attaccante partiva da sinistra e, tramite vari scambi con quelli che si trovavano in posizione centrale, si accentrava per andare al tiro.

Questa la parte dolce della sessione. Il salato è arrivato quando Auteri ha deciso di effettuare il lavoro anaerobico. Il percorso è sempre lo stesso, trecento metri, l'obiettivo è cambiato. Rispetto ai giorni scorsi, il mister ha spinto i suoi uomini a migliorarsi, andando oltre la soglia del dolore. Per farlo, ad un certo punto i molossi hanno sfondato il muro dei quattrocento metri, da percorrere in minor tempo rispetto ai trecento metri.

I muscoli dei molossi hanno lavorato in questo modo per un'ora, con soste di tre minuti ogni tre giri completati. Allo scadere del tempo le facce stravolte dei giocatori sono crollate insieme al loro fisico. I limiti sono stati superati, ora c'è solo da migliorare.

tratto da:<http://www.tuttomercatoweb.com/nocerina/?action=read&idnet=dHV0dG9ub2NlcmluYS5jb20tMTMzNw>