

Data: 17.09.2020 Pag.: 62
Size: 293 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



Dagli States arriva Lewis Benacquista al completo

BASKET

Finalmente al completo. All'inizio della seconda settimana di preparazione, la Benacquista Latina accoglie l'ala Jaren Lewis, arrivato domenica dagli Stati Uniti. Lewis, come il suo compagno Brandon Gilbeck che s'è unito al gruppo fin dal primo giorno, è alla sua prima esperienza in Italia ed è reduce da una stagione nell'A2 tedesca, con i Panthers di Schwenningen, cittadina di 85.000 abitanti nel cuore della Foresta Nera: «Ho accettato di giocare con la Benacquista perché credo sia una grande sfida per me - rivela Lewis - questa stagione mi darà una grande opportunità per migliorare non solo come giocatore, ma anche come persona. Non ho mai visitato l'Italia, ma alcuni colleghi mi hanno raccontato che l'Italia è incantevole. Sarà un ottimo posto per me». Lewis è molto interessato al livello tecnico dell'A2: «Questa lega è molto competitiva - conferma Jaren - ho sentito grandi cose su questo torneo e sullo stile di gioco che viene adottato. Sono convinto che saremo una squadra difficile da battere: spero di aiutare il mio club a raggiungere obiettivi importanti».

A TUTTO GAS

Dopo i primi giorni di rodaggio, il preparatore atletico Marco Ranalli ha ora il pieno controllo sul gruppo. Alle sedute in palestra e al campo sportivo della Sa.Ma.Gor. è stato aggiunto il lavoro con i pesi e un paio di uscite in spiaggia, presso il Beach Club Eolo di Latina Lido. In più da lunedì il coach Franco Gramenzi ha introdotto gli allenamenti col pallone: «Tutti i giocatori sono arrivati in buona forma - sottolinea Ranalli - Davide Raucci e Gabriele Benetti si sono presentati in una migliore condizione, rispetto alla scorsa stagione: il lavoro svolto nel periodo estivo è stato utile. Con loro due che erano già in squadra lo scorso anno avevamo continuato a lavorare anche nel periodo di lockdown attraverso dei collegamenti video, tre volte a settimana, con allenamenti individuali e mirati: non si sono mai fermati. Anche i nuovi arrivati sono in una buona condizione fisica, nessuno è in sovrappeso e tutti stanno mettendo un grande impegno durante gli allenamenti. Brandon Gilbeck ha dimostrato d'ave- re coordinazione e agilità, nono-

stante i suoi 213 centimetri d'altezza. Questo periodo più lungo di allenamenti, prima dell'inizio della regular season, ci ha permesso di partire con una settimana "soft" da sfruttare come attivazione, dopo un lungo periodo in cui i gioca-

tori, seppur continuando ad allenarsi individualmente, non hanno avuto contatto a livello fisico. Adesso sono partite anche le sedute di tecnica e i carichi di lavoro saranno molto alti, poi ci sarà il periodo in cui si manterrà l'intensità, ma diminuiranno gradualmente i carichi, per approdare infine alla "settimana tipo" che ci porterà all'inizio del campionato».

L'obiettivo è ben chiaro per tutti: «Vogliamo arrivare nella migliore condizione fisica possibile al 15 novembre, data d'inizio del torneo - chiosa Ranalli - da un lato, un campionato con tante partite ravvicinate e ben 7 infrasettimanali può aiutare a mantenere il ritmo gara; dall'altro, sarà importantissimo riuscire a gestire bene i carichi e a lavorare sulla prevenzione».

Stefano Urgera

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'ALA E' ALLA SUA RIMA ESPERIENZA IN ITALIA, ARRIVA DALLA GERMANIA GIOCAVA IN A2 CON LO SCHWENNINGEN

Data: 17.09.2020 Pag.: 62
Size: 293 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



INGAGGIO Jaren Lewis nuovo americano della Benacquista