

Diop-Nobile, che bello fare gli straordinari

Nel giorno di riposo supplementare concesso da Lardo i due giovani della Gsa si sono allenati con coach Montena



Ousmane Diop e Vittorio Nobile in azione nelle due ultime gare vinte dalla Gsa al Carnera (Foto Petrusi/Pregnotato)

di Michela Trotta

UDINE

Settimana atipica per l'Apu Gsa che ieri sera non si è presentata al Carnera per allenarsi. Considerato lo stop di campionato di domenica prossima e i numerosi impegni ravvicinati tra la fine di febbraio e l'inizio di marzo, coach Lino Lardo ha deciso di concedere due giorni di riposo ai propri ragazzi. I bianconeri riprenderanno oggi, con una doppia seduta: nel mirino appunto il recupero della ventitreesima giornata contro la Termoforgia Jesi, spostata a mercoledì 28 febbraio per permettere alla Gsa di fermarsi nel centro marchigiano e disputare anche la Coppa Italia, in programma due giorni all'UBI Banca Sport Center. Dunque una trasferta lunga – speriamo il più possibile – che ha cambiato i piani di lavoro della squadra.

In realtà, però, non tutti i giocatori sono rimasti a riposo. Vittorio Nobile e Ousmane Diop, i “giovannissimi” della truppa bianconera, hanno deciso di presentarsi in palestra per svolgere del lavoro individuale insieme all'assistant coach Paolo Montena. Voglia di migliorare? Sicuramente, soprattutto se si pensa che il neo diciottenne Diop, fresco di compleanno, ha preferito il basket ai festeggiamenti, fermandosi al Carnera anche per l'allenamento dell'U18, che ha sfruttato lo spazio libero lasciato dalla prima squadra. «Tutti i giocatori – ci svela coach Montena – a rotazione durante la settimana lavorano individualmente insieme allo staff. Questa è la prassi. È vero, però, che ultimamente Diop e Pellegrino stanno facendo degli individuali extra per quanto riguarda il loro lavoro da giocatori interni. Solitamen-

te vengono in coppia perché, tecnicamente, questo significa poter mettere maggior competitività e contatto fisico all'esercizio».

A questo proposito si può proprio dire che il lavoro paga: sia Diop che Pellegrino, infatti, nella gara contro Verona sono stati determinanti nella fase finale del match. «Per gli esterni, e per Vittorio in particolare, gli individuali si concentrano sul controllo di palla e sul tiro dal palleggio e dal passaggio. Questa volta – aggiunge il Responsabile Tecnico del settore giovanile dell'Apu – la presenza di Diop e Nobile insieme ha avuto come obiettivo il miglioramento delle collaborazioni a due. Nello specifico abbiamo svolto prima del lavoro separato: Vittorio ha fatto degli esercizi sul trattamento di palla, mentre Ousmane sulla ricezione e l'uso del piede perno in area; poi, dopo una

serie di tiri dal palleggio, ci siamo concentrati proprio sulle situazioni di collaborazione tra giocatore interno ed esterno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

