



Il Fc e la vasca di sabbia. Bevis: “Posso fare di piÃ¹”. Marone: “Manitta un modello”

## Descrizione

Ãˆ terminata in anticipo la seconda giornata di allenamenti a Fiuggi per il **Fc Messina**. Un nubifragio ha interrotto la partitella pomeridiana. Un clima decisamente fresco ha contraddistinto i primi due giorni laziali del gruppo, alleviando le fatiche della formazione di **Ernesto Gabriele**.



La vasca di sabbia presente nel centro sportivo di Fiuggi

In mattinata si Ãˆ lavorato a tutto campo in un circuito a otto stazioni, basato su esercizi propriocettivi e di mobilitÃ  articolare, alternati a esercitazioni basate su controllo orientato e trasmissione. Infine lavoro tecnico-tattico con il gruppo diviso per reparti.

Nel pomeriggio **Giuffrida**, **Quitadamo** e **Barnofsky** hanno svolto un lavoro personalizzato in piscina, mentre i compagni si sono dedicati ad esercizi di mobilitÃ  articolare e stretching dinamico. In particolare, si sono alternati nei due contro due in una **vasca di sabbia**, che sorge a ridosso del centro sportivo. Per concludere circuiti di forza preventiva e funzionale.



Kilian Bevis si "riaggregato ai vecchi compagni

In gruppo anche il rientrante francese **Kilian Bevis**, grande rivelazione del passato torneo, che porta a diciassette le conferme rispetto alla passata stagione: *"Sono molto contento di avere firmato di nuovo qui, per confermare le cose che ho fatto l'anno scorso e fare ancora meglio. È stata una stagione positiva, ma devo fare di più". Sono consapevole che ora ci sono maggiori aspettative e devo dimostrarmi all'altezza. Mi hanno proposto un progetto interessante: conosco già questa squadra, quindi era meglio restare a Messina con i ragazzi".*

Tanto lavoro per i quattro portieri attualmente in rosa. Il riconfermato **Francesco Marone** parte con i gradi da titolare conquistati sul campo: *"Ovviamente conosco già il gruppo. Stiamo lavorando bene, dando il massimo in ogni allenamento. Faremo sicuramente cose positive".*



Il preparatore dei portieri Emanuele Manitta

La società gli ha affiancato di nuovo il giovane **Giuseppe Bonasera** e due elementi alla ricerca di un contratto, **Massimo Strino**, ex Teramo, e **Francesco Tocci**, scuola Ascoli: *"La concorrenza ci stimola a dare le giuste risposte. Ringrazio mister **Mazzola** (ora preparatore dei portieri del **Santa Agata**, ndc) per come mi ha accolto e per il lavoro svolto. È un onore lavorare con **Emanuele Manitta**, ha fatto la storia a Messina. Da lui apprendo consigli e movimenti, mi può aiutare a compiere altri passi in avanti, necessari per vincere".*

## Categoria

1. Calcio



D  
1

**Autore**  
fstraface

default watermark