

Volley, De Gregorio dopo il camp dell'Under 12

E' terminato il primo camp estivo del Volley Club Frascati. Sabato scorso il gruppo delle ragazze dell'Under 12 (sia Elite che Promozionale) ha fatto rientro dall'hotel Poggio Romano di Paliano dopo cinque giorni estremamente intensi, come spiega coach Luca De Gregorio che assieme a Flavia Molaha guidato le ragazze in questo periodo. "Siamo arrivati a Paliano domenica 9 giugno e, dopo la sistemazione in albergo, siamo subito scesi in campo per il primo allenamento. Siamo stati accolti in una struttura bellissima da persone estremamente accoglienti che ci hanno fatto sentire come a casa e inoltre l'albergo è dotato di tutte le strutture utili per fare un ottimo lavoro. Inoltre la posizione dell'hotel relativamente vicina a Frascati ha permesso un'alta affluenza a questo camp e non a caso sono state ben 24 le ragazze che hanno aderito". Il gruppo ha potuto "assorbire" preziose indicazioni in questo periodo. "E' stata un'esperienza altamente formativa per le nostre ragazze, considerato che nei cinque giorni di permanenza si sono allenate con doppie sedute come ovviamente non è possibile fare durante il periodo scolastico. Il programma, infatti, ha previsto un allenamento al mattino dalle 9,30 alle 12,30 che ha compreso pure un po' di piscina al termine della seduta, poi dopo il pranzo e il riposo pomeridiano le ragazze sono tornate a lavorare dalle 16 alle 19 di ogni pomeriggio". Una parte di queste giovani atlete, in particolare quelle nate nel 2007, passeranno nella categoria Under 13 nella prossima stagione. "Credo siano pronte per questo salto - dice De Gregorio - In questo camp si sono allenate con il pallone della nuova categoria che è un po' più pesante". Il rapporto di collaborazione con la sua collega e amica Flavia Mola ha impreziosito il camp dell'Under 12. "Flavia è un grande allenatore e lo ha dimostrato pure quest'anno arrivando a conquistare il doppio titolo provinciale-regionale con l'Under 13. Tra noi c'è uno splendido rapporto e un costante confronto". L'Under 12 proseguirà con gli allenamenti ordinari (un paio di volte a settimana) fino a tutto il mese di luglio, fermandosi solo nel mese di agosto. Sempre a luglio, ci sarà l'altro camp organizzato dal Volley Club Frascati e dedicato a tutto il settore maschile e ad Under 16 e Under 18 femminili che saranno di scena a Fara San Martino.

[Read More](#)