

RUGBY TOP12

Viadana, gruppo al lavoro Sedute tecniche di judo per allenarsi alle cadute

Test dalle 6 del mattino, sabato arti marziali al Kyoto Center
Girone tosto in Coppa Italia, ufficiali le avversarie dei Caimani

VIADANA

Lavoro in palestra, sedute in piscina e lezioni di judo. La preparazione del Rugby Viadana è scattata ufficialmente ieri con i due primi allenamenti stagionali.

SENSAZIONI POSITIVE

La sveglia è suonata presto, con corse sul campo ed esercizi in palestra già dalle 6. Quattro ore di lavoro in mattinata, un paio nel pomeriggio: «I ragazzi sono in un buon stato generale di forma - spiega il responsabile dei preparatori atletici, Sebastiano Peri - . Nei mesi nei quali non ci alleniamo insieme, consegniamo ai giocatori un protocollo di lavoro personalizzato, in modo che possano arrivare in discrete condizioni all'inizio della preparazione. La rosa sarà divisa in gruppi i più omogenei possibili in base a ruolo, caratteristi-

che e stato di forma».

A SCUOLA DI JUDO

Sabato, al Kyoto Center di Guastalla, i giocatori si cimenteranno anche nel judo. Una collaborazione, quella con la società emiliana, scattata già nella scorsa stagione. «Abbiamo programmato alcuni allenamenti di lotta - spiega Peri - il judo può essere utile per diversi motivi. In primis, per imparare a cadere nel modo corretto e a gestire il contatto fisico. In più insegna a passare il minor tempo possibile a terra e a rialzarsi velocemente».

TORNA LA COPPA ITALIA

Intanto, la Fir ha annunciato che il Trofeo Eccellenza tornerà a chiamarsi Coppa Italia. Previsti due gironi all'italiana da quattro squadra ciascuno con partite di andata e ritorno. Accedono alla finale di Coppa Italia del 30-31 marzo, in gara

unica in campo neutro, le prime due classificate di ciascun girone. Il Viadana è stato inserito nel girone 2 con Conad Valorugby Emilia, Toscana Aeroporti I Medicei e Lazio. Nel girone 1 si sfideranno San Donà, Mogliano, Verona e Padova.

CAIMANI "GIALLONERI"

Ufficializzato anche il girone dei Caimani, squadra cadetta del Rugby Viadana. Nel girone 3 di serie B gli avversari saranno Trieste, Rubano, Padova, Villorba, Mogliano, Casale, Mirano, Riviera, Verona, Ferrara e Bologna. Il via il 14 ottobre. Quattro i gironi per un totale di 48 squadre. Quattro le promozioni totali in A e otto le retrocessioni in C. Promozione diretta in A per la prima classificata di ogni girone, retrocessione in C per le ultime due di ogni raggruppamento. —

MATTEO SBARBADA

BY NCDI AL CUNTI DIRITTI RISERVATI





Il tecnico giallonero Filippo Frati (a sinistra) mentre parla alla squadra nel giorno del raduno