

**Giallorossi kontynuują przygotowania do bardzo ważnego, niedzielnego spotkania z Sampdorią. W tym celu gracze pojawili się w południe na murawie Trigorii.**

Po rozgrzewce zespół przeszedł na boisko B, gdzie koncentrował się na pracach atletycznych (szybkość i slalom między słupkami). Następnie grano w "dziada" na środku boiska z trzema graczami w kole, z celem dojścia do 20 udanych podań, aby gracze próbujący odebrać futbolówkę, robili pompki. Mimo lekkiego ćwiczenia, Spalletti prosił o dużą intensywność i zaangażowanie.

Następnie zespół udał się na boisko C na ćwiczenia taktyczne. Zaczęło się od pracy nad posiadaniem piłki z maksimum dwoma dotknięciami, następnie rozegrano mecz taktyczny 10 na 10 na połowie boiska, ze szczególnym naciskiem na pressing. Na koniec rozegrano minigierkę 10 na 10 na 3/4 boiska (mecz 2x10 minut) wgrali "czerwoni" dzięki dwóm golom Nainggolana. Dla "zielonych" trafił Bruno Peres. Trening trwał około dwóch godzin. Do dyspozycji trenera byli wszyscy, poza Florenzim, który ćwiczył indywidualnie.

Autor: abruzzo