

Zespół Giallorossich przeszedł dziś ostatni trening w Rzymie przed czwartkowym meczem z Lyonem. Już jutro drużyna uda się do Francji.

Zespół rozpoczął dzisiejszą sesję około 11:30. Bardzo intensywny trening rozpoczął się klasycznie, od pracy na siłowni. Potem zespół przeszedł gierkę w dziada, a następnie ćwiczenia atletyczne, rozciąganie mięśni i przebieżki. Następnie gracze przeszli do pracy taktycznej, najpierw trenowano rozgrywanie piłki, potem zespół przeszedł do minimeczu 11 na 11 ze szczególną uwagą skierowaną na schematy gry, zarówno stałe fragmenty, a także grę z akcji. Na koniec rozegrano mecz 11 na 11 z lekko pomniejszonym boiskiem (około 20 metrów), gdzie grano z dużą intensywnością. Nie ćwiczył jedynie Florenzi. Jutro rano zespół wyjedzie do Lyonu. Wieczorem przejdzie trening rozruchowy, który potwierdzi konferencja prasowa z udziałem Spallettiego i Nainggolana.

Autor: abruzzo