

Zdenek Zeman i jego Roma nie zwalniają tempa. Po porannym treningu atletycznym bazującym głównie na bieganiu, Giallorossi przeszli dwugodzinną sesję taktyczną. Był to pierwszy prawdziwy trening schematów rozegrania, które ma w zanadrzu czeski trener. Z powodu problemów mięśniowych na murawie nie pojawił się Juan. Z zespołem nie ćwiczył Dodo. Z kolei Greco przerwał ćwiczenia w ich trakcie.

O 16:45 na murawie pojawił się Zeman. O 16:50 na boisku byli już wszyscy gracze. O 17:00 rozpoczęła się rozgrzewka. Zeman podzielił piłkarzy na dwie grupy:

Zieloni: Borriello, Romagnoli, Florenzi, Burdisso, Bertolacci, Pizarro, Lucca, Greco, Taddei, Lopez, Rosi, Marquinho, Osvaldo,

Czerwoni: Heinze, Lamela, Perrotta, Bojan, Verre, Okaka, Josè angel, Somplicio, Totti, Pjanic.

O 17:15 z powodu problemów mięśniowych trening przerwał Greco. O 17:35 po rozgrzewce z piłką rozpoczęły się ćwiczenia z odegraniem piłki. Pracownicy Zemana rzucali piłkę w kierunku graczy, a ci musieli ją odegrać pierwszym uderzeniem. O 17:45 gracze mieli krótką przerwę na uzupełnienie płynów. Chwilę później wrócili na boisko, aby rozpocząć ciężkie ćwiczenia ze słynnymi już obciążeniami na brakach (o wadze 20 kg). Ćwiczenie polegało na przebieżce po bieżni z wykonywaniem pompek (raz na prawej, raz na lewej nodze).

O 18:10 gracze zebrali się wokół Zemana na połowie boiska i wysłuchali wskazówek trenera. O 18:15 rozpoczęły się ćwiczenia na murawie (brzuski). O 18:20 rozpoczęto schematy taktyczne polegające na rozegraniu akcji zakończonej strzałem, w kolejności: bramkarz - środkowy pomocnik - środkowy obrońca - boczny obrońca - boczny napastnik - środkowy pomocnik - boczny obrońca - środkowy napastnik. O 18:30 Dodo trenował indywidualnie pod okiem trzech trenerów od przygotowania. Obrońca przyspieszał pracę i odpoczywał, podczas gdy monitorowana była kondycja kontuzjowanego kilka miesięcy temu kolana. Przechodził typ ćwiczeń identyczny dla graczy odpoczywających, choć praca z piłką jest dla niego wciąż odległą.

W międzyczasie zespół robił ćwiczenia taktyczne. Pracy graczy asystował Walter Sabatini. O 18:45 Dodo dołączył do kolegów na boisku i kontynuował lekki trening. O 19:00 sesja treningowa dobiegła końca.

TOP SESJI

Osvaldo, Lamela, Bojan

FLOP SESJI

Juan, Simplicio, Okaka, Greco

Autor: abruzzi