

Za nami drugi środowy trening w Riscone, którym zespół zakończył zarazem pierwszy tydzień przygotowań do nowego sezonu. Popołudniowa sesja była poświęcona przede wszystkim pracy z piłką. Pierwszą część treningu (ćwiczenia atletyczne) przeszedł z zespołem Dodo. Krótka z drużyną trenował Greco.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 16:55 od tradycyjnej rozgrzewki. W Riscone był obecny również Gianluca Atzori, były trener Empoli i Sampdorii, który przyglądał się technikom pracy Zemana. O 17:00 gracze zostali podzieleni na dwie grupy:

Zieloni: Pjanic, Taddei, Greco, Osvaldo, Okaka, Totti, Borriello, Lamela, Romagnoli, Lopez, Rosi

Czerwoni: Burdisso, Juan, Heinze, José Angel, Marquinho, Pizarro, Perrotta, Bojan, Simplicio, Verre, Bertolacci.

Szybko, już o 17:05 rozpoczęły się ćwiczenia z piłką. Między słupkami i pachołkami slalom wykonywało trzech graczy na raz. Dalej te same ćwiczenie przeszło w zagrania w powietrzu, piłkarze robili slalom utrzymując piłkę na ziemi, zagrywając również głową. O 17:11 ćwiczenie przerwał Greco. O 17:15 ćwiczenia uległy zmianie. Trzech graczy w "czerwonych" koszulkach poruszało się z piłką, a trójka w "zielonych" musiała ją odebrać.

O 17:18 jedna grupa przeszła do gierki w dziada. Nadal padało, wzmagał się też silny wiatr. O 17:28 zmienił się charakter ćwiczeń. Piątka graczy startowała z piłką ze środka boiska i wymieniając ją musiała dojść do strzału nie napotykając po drodze rywali. Wartą uwagi była bramka Borriello zdobyta przewrotką. Po chwili zmieniły się nieco ćwiczenia. Na bramkę biegło ze środka boiska ponownie pięciu graczy, jednak tym razem mieli przed sobą pięciu rywali, którzy mieli za zadanie odebrać futbolówkę.

O 17:40 gracze pożegnali się z piłką i rozpoczęły się prace z 20 kilogramowymi

obciążeniami na barkach. Gracze musieli chodzić, biegać, podskakiwać, robić przysiady z workami z wodą na ramionach. Przed tymi ćwiczeniami zespół opuścił Dodo. O 18:00 po konsultacji z fizjoterapeutą, do szatni zszedł Totti. O 18:13 po ćwiczeniach rozciągających gracze przeszli ponownie do pracy z piłką. Rozpoczęła się minigierka:

Czerwoni: Rosi, Juan, Heinze, José Angel, Borriello, Okaka, Bojan, Perrotta, Verre, Lobont, Nico Lopez, Pizarro, Simplicio

Zieloni: Osvaldo, Totti, Taddei, Stekelenburg, Lamela, Burdisso, Romagnoli, Marquinho , Bertolacci, Pjanic, Florenzi, Lucca.

Mecz wygrali 3-2 "zieloni" po golach Lameli, Pjanica i Osvaldo. Dla "czerwonych" trafiali Nico Lopez i Bojan. O 18:47 sesja treningowa dobiegła końca.

Autor: abruzzo