

Zdenek Zeman i jego Roma nie zwalniają tempa. Choć wczoraj późnym popołudniem zespół rozegrał drugi mecz sparingowy w czasie przygotowań, to i tak dzisiaj odbyły się dwie sesje treningowe. Na drugiej zadebiutował Michael Bradley, który po południu pojawił się w Riscone.

SESJA PORANNA

Poranek został poświęcony tradycyjnie ćwiczeniom atletycznym, a przede wszystkim bieganiu. Zawodnicy zrobili po raz kolejny kilka kilometrów. Regularnie trenował Totti, który narzekał na kondycję w czasie wczorajszego meczu. Z zespołem nie pracowali Borriello, Osvaldo, Greco, Romagnoli i Dodo.

O 9:35 rozpoczęła się rozgrzewka bazująca na lekkich przebieżkach po bieżni. O 9:50 piłkarze zaczęli biegać na serio. Stekelnburg trenował oddzielnie. O 9:55 zakończyła się pierwsza seria biegowa na 800 metrów. O 10:15 zakończyło się kolejne pięć serii piramidowych przebieżek, na dystansach kolejno: 800, 700, 600, 500 i ponownie 600 metrów. Pracy drużyny przyglądało się około 200 kibiców. O 10:25 dobiegła końca kolejna seria biegowa, tym razem gracze przebiegli 700 metrów. Zespół zaczął robić brzuszki. O 10:45 gracze powrócili do biegania. O 11:00 sesja treningowa dobiegła końca. Tym razem zespół trenował 1,5 godziny, a więc nieco krócej niż zwykle. Trening opuścił przedwcześnie Totti. O 11:15 na boisku pojawił się Dodo i rozpoczął trening indywidualny.

SESJA POPOŁUDNIOWA

Wydarzeniem sesji popołudniowej było bez wątpienia dołączenie Michaela Bradleya do zespołu. Amerykanin na krótko przed treningiem przybył do Riscone i już o 16:50 był gotowy do pracy z zespołem. Na murawie zabrakło po południu Greco i Bertolacciego. Był za to Borriello, o którym plotkowano w południe, że z powodów transferowych opuścił Riscone.

Sesja rozpoczęła się o 16:50 od rozgrzewki. Zawodnicy poruszali się po całej długości boiska, podając sobie piłkę rękami. O 17:10 wykonywali podobne ćwiczenia, tym razem podając piłkę nogami. W międzyczasie Zeman podzielił graczy:

Żółci: Heinze, Rosi, Bradley, Pjanic, Pizarro, Osvaldo, Bojan, Totti

Czerwoni: Dodò, Burdisso, Josè Angel, Taddei, Simplicio, Marquinho, Lamela, Okaka, Lopez.

Pracowano nad pokrywaniem strefy w obronie w parach jeden na jednego. Zawodnik z piłką podawał do jednego z członków sztabu (Zeman, Ferola, Cangelosi, Modica), a ten odgrywał piłkę. W tym czasie gracz broniący miał za zadanie przeszkodzić w zagraniu. Pracy graczy przyglądał się z boku dyrektor marketingowy, Christoph Winterling. O 17:35 podzielony na trzy grupy zespół grał w wydzielonych

strefach boiska w "dziada". Celem było utrzymanie posiadania piłki. Trzecią grupę stworzyli: Dodo, Bradley, Okaka, Heinze i Osvaldo.

O 17:55 gracze przeszli na bieżnię, gdzie wykonywali ćwiczenia atletyczne. O 18:10 rozpoczęły się prace taktyczne w zestawieniu osobowym 12 na 11 w następujących składach:

Czerwoni: Stekelenburg, Rosi, Heinze, Lucca, Josè Angel, Simplicio, Pizarro, Marquinho, Totti, Osvaldo, Nico Lopez, Borriello,

Zieloni: Lobont, Taddei, Burdisso, Verre, Dodò, Bradley, Pjanic, Florenzi, Lamela, Bojan, Okaka.

Gracze pracowali pod okiem Zemana nad poruszaniem się w ofensywie oraz wejściami bocznych obrońców. O 18:30 było 5-0 dla "zielonych" po dwóch bramkach Okaki oraz trafieniach Bojana, Florenziego i Lameli. O 18:34 minimecz dobiegł końca. Zespół poddał się ćwiczeniom rozciągającym. O 18:50 gracze udali się do szatni.

TOP SESJI:

Bradley, Bojan, Okaka

FLOP SESJI:

Lamela, Simplicio

Autor: abruzzo