

Za nami drugi trening Giallorossich w austriackim Irding. Dziś na murawie zaprezentowali się wszyscy, włączając Dodo i Castana, którzy wrócili z Brazylii. Początkowo oddzielnie od kolegów trenowali De Rossi, Piris i Balzaretti, którzy dołączyli następnie do grupy. Zeman próbował zestawienie defensywne Taddei-Burdoss-Castan-Balzaretti.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 9:30 przy temperaturze 15 stopni Celsjusza. Jako pierwszy na boisku pojawił się Lobont. Trening rozpoczął się od tradycyjnej rozgrzewki bazującej na bieganiu. O 9:50 gracze biegali na 100 metrów, ćwicząc szybkość. O 11:10 rozpoczęły się ćwiczenia wykonywania rzutów różnych. Dziesięć minut później rozpoczęły się prace taktyczne. Zeman wystawił obronę złożoną z Taddeiego, Castana, Burdisso i Balzarettiego. O 10:30 gracze, którzy niedawno wrócili do pracy z zespołem trenowali oddzielnie. De Rossi pod okiem Modici. Balzaretti i Piris robili okrążenia wokół boiska.

O 10:45 zespół rozpoczął prace nad schematami ofensywnymi (wejścia bocznych obrońców i dośrodkowania) oraz uderzeniami na bramkę. De Rossi dołączył do grupy. O 11:05 zespół wrócił do biegania na 100 metrów. O 11:10 gracze robili brzuszki i ćwiczenia rozciągające. O 11:20 sesja treningowa dobiegła końca.

TOP SESJI: De Rossi, Balzaretti,

FLOP SESJI: Piris.

Autor: abruzzo