

Trzecia sesja treningowa w Irdning, a druga dzisiaj, za nami. Po południu zespół ćwiczył w trzech grupach: na przemian, jedni biegali, pozostali uczestniczyli w pracach taktycznych. Jedynie na siłowni pracował Dodo. Balzaretti, Piris i De Rossi trenowali regularnie.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 16:50 od rozgrzewki. O 17:10 zespół przeszedł do ćwiczeń z piłką. Zaczęły się prace nad rozgrywaniem piłki. O 17:20 po grze bazującej na podawaniu piłki rękami, graczem przeszli do prac taktycznych na zmniejszonym boisku (połowy po 35 metrów). Gracze zostali podzieleni na trzy zespoły:

Biali: Proietti Gaffi, Balzaretti, Castan, Destro, Bradley, Tachtsidis, Lucca, Lamela

Zieloni: Lobont, Piris, Burdisso, Lopez, Tachtsidis, Marquinho, Totti

Czerwoni: Stekelenburg, Bojan, Osvaldo, Taddei, Florenzi, De Rossi, Romagnoli.

O 17:40 "biali" oddalili się od boiska i przeszli do ćwiczeń nad szybkością. Pozostałe zespoły rozgrywały minigierkę. O 17:50 "czerwoni" przeszli do ćwiczeń atletycznych, z kolei "biali" i "zieloni" rozgrywali minimecz. Trener Modica dołączył do "zielonych", aby wyrównać różnicę w ilości graczy. O 18:00 przyszedł czas na "zielonych". "Biali" zmierzyli się z "czerwonymi". Tym razem Modica grał w tym drugim zespole.

O 18:15 ostatni minimecz dobiegł końca. Gracze przeszli do ćwiczeń rozciągających. O 18:20 sesja treningowa dobiegła końca.

TOP SESJI

Piris, Balzaretti

FLOP SESJI

Nico Lopez

Autor: abruzzi