

Za nami środowa poranna sesja treningowa. Zespół podzielił ćwiczenia na pracę atletyczną oraz taktyczną. W regularnych ćwiczeniach nie wzięli ponownie udziału Bojan, Bradley i Dodo oraz Totti, który przeszedł dziś rano badania w Poliklinice Gemelli w Rzymie. Bradley narzeka na mięsień prosty uda, z kolei Bojan na pachwinę.

Gracze pojawili się na murawie o 9:30 i przeszli na bieżnię, aby przejść tam rozgrzewkę. Regularnie trenował Pjanic, który opuścił przedwcześnie wczorajszy popołudniowy trening. O 9:50 zespół biegał na niskich i wysokich przeszkodach. W ćwiczeniach nie brali udziału Osvaldo, Balzaretti, Pjanic i Stekelenburg. Wspomniana czwórka robiła ćwiczenia rozciągające. Dodo i Bradley asystowali w ćwiczeniach z boku boiska, przyglądając się pracy kolegów wraz z Walterem Sabatinim. O 10:15 zespół przeszedł na boisko i rozpoczęły się ćwiczenia taktyczne: pracowano nad wymianą piłki w trójkacie, jeden z graczy był ustawiony przed bramką. Akcja zaczynała się od środka boiska, a kończyła strzałem na bramkę za linii pola karnego.

O 10:30 rozpoczęto prace nad grą jeden na jednego. Stekelenburg trenował w międzyczasie indywidualnie. Bojan, Bradley i Dodo trenowali na siłowni bądź przechodzili fizykoterapię. O 10:50 Stekelenburg stanął w bramce i bronił uderzenia kolegów. W ćwiczeniu gracze wymieniali piłkę w różny sposób (rękoma, nogami, głową), tak aby nie spadła na ziemię. Piłkarz kończący akcję, stojący przed polem karnym również żonglował futbolówką, a następnie uderzał z powietrza. O 11:10 gracze udali się do szatni, z kolei Dodo i Bradley wyszli na boisko i lekko biegali.

Autor: abruzzo