

Za nami kolejny dzień przygotowań Giallorossich w Irdning. Zespół powrócił do treningów po odpoczynku, który otrzymał wczoraj po południu. Rano pracowano nad atletyką, trenowano na "schodkach" oraz ćwiczą taktykę. Popołudnie ponownie przeznaczono jedynie na prace taktyczne.

SESJA PORANNA

W porannym treningu nie wzięli udziału Totti, Dodo, Bradley i Bojan. Balzaretti, Piris, Destro i Stekelenburg trenowali początkowo oddzielnie. Od pierwszych minut sesji regularnie pracował za to De Rossi. Zeman sprawdził rano na lewej stronie Balzarettiego, z kolei na prawej zmieniali się Taddei i Piris. Osvaldo grał w czasie ćwiczeń taktycznych na środku ataku, a Destro na lewej stronie.

Sesja rozpoczęła się o 9:40 od tradycyjnej rozgrzewki. O 9:55 pracowano nad atletyką. Na bieżni gracze biegali na 90 metrów, czasy były mierzone fotokomórką. De Rossi trenował z resztą zespołu. Balzaretti, Piris i Destro pracowali indywidualnie. Najszybsi w przebieżkach byli podobnie jak wczoraj Lamela i Taddei. O 10:00 na boisku pojawił się Stekelenburg, choć nie przechodził ćwiczeń atletycznych z resztą kolegów, a pod okiem trenera Nanniego wykonywał specjalny trening. Pracy graczy popijając kawę, przyglądał się Sabatini. O 10:10 zespół udał się na trybuny, gdzie pracował na "schodkach". O 10:30 ćwiczenia dobiegły końca. Nie brali w nim udziału Piris, Balzaretti, Destro, Pjanic i Marquinho.

O 10:45 gracze rozpoczęli ćwiczenia taktyczne. Na boisku pracowało piętnastu zawodników. Trenowano grę skrzydłami. Stekelenburg rzucał piłkę do Balzarettiego, który podawał do Destro, ten do Pjanica lub De Rossiego, którzy z kolei dogrywali do napastnika bądź bocznego obrońcy. Na drugiej stronie pracowano nad tym samym z Taddeim i Pirisem. O 10:55 Zeman próbował razem na prawej stronie Lamelę i Lopeza. Destro grał na lewej stronie, Burdisso i Castan na środku, a Taddei i Balzaretti na bokach. O 11:05 po pracach taktycznych, zespół przeszedł do biegania na 70 metrów. O 11:25 sesja treningowa dobiegła końca. Na murawie zostali Taddei, Lopez, Lamela, Piris i Burdisso, którzy wykonywali ćwiczenia rozciągające. Lamela i Taddei żonglowali piłką.

SESJA POPOŁUDNIOWA

Po południu pracowano nad taktyką. Udziału w treningu nie wzięli Totti, Dodo, Bojan

i Bradley, przy czym Amerykanin pojawił się na indywidualnych ćwiczeniach. Pracy zespołu przyglądało się około 200 kibiców.

O 16:55, po rozgrzewce, rozpoczęto trening schematów ofensywnych w parach, ze skrzydłowym, który podawał do środka i przyspieszał wychodząc do dogranej z powrotem piłki. Na napastników wyczekiwali w tym ćwiczeniu grający na przemian Burdisso, Romagnoli i Castan. Od 17:15 pracowano nad kolejnymi akcjami. De Rossi lub Tachtsidis podawali szeroko do bocznego obrońcy. Ten wymieniał piłkę z graczem ze środka pola, aby następnie dośrodkować w pole karne gdzie pierwszy napastnik przecinał piłkę na bliższym słupku, z kolei drugi wchodził na dalszym.

O 17:25 indywidualny trening rozpoczął Bradley. O 17:30 rozpoczął się minimecz:

Żółci: Lobont, Taddei, Burdisso, Romagnoli, De Rossi, Pjanic, Florenzi, Destro, Nico Lopez,

Czerwoni: Stekelenburg, Piris, Castan, Balzaretti, Lucca, Tachtsidis, Marquinho, Lamela, Osvaldo.

Minimecz zakończył się wygraną 9-5 "żółtych". Najlepszym strzelcem okazał się z czterema trafieniami Nico Lopez. Po dwa gole strzelili Destro i Florenzi, jednego De Rossi. Dla rywali trzy razy trafił Lamela, a po razie Tachtsidis i Marquinho.

"Czerwoni" prowadzili już 3-1, a potem 4-2 i od tego stanu aż siedem trafień z kolei zaliczyli "żółci". Przy stanie 6-4 dla "żółtych" Stekelenburga zmienił Proietti Gaffi.

Autor: abruzzo