

Za nami pierwszy piątkowy trening w Irdning i zarazem jeden z ostatnich na drugim obozie przedsezonowym. W niedzielę bowiem drużyna wróci do Rzymu. Nie trenowali, podobnie jak w ostatnich dniach, Bradley, Bojan, Dodo i Totti, który dziś pojawił się po raz kolejny na badaniach w Villa Stuart.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 9:40 od tradycyjnej rozgrzewki. Z zespołem nie było także Stekelenburga, który otrzymał wolne od kierownictwa. Indywidualnie trenowali Piris, Balzaretti i Destro. Następnie zaczęto pracować nad szybkością na dystansie 50 metrów. Rozstawiono fotokomórki do badania czasów graczy. Najszybsi byli Lamela, Osvaldo i Florenzi. Od 9:55 na przemian biegano i wykonywano ćwiczenia rozciągające. W międzyczasie sztab trenerski układał na boisku niebieskie maty do ćwiczeń.

O 10:15 gracze rozpoczęli ćwiczenia na matach, m.in. brzuszki. Pracy drużyny przyglądało się około 100 kibiców. O 10:30 gracze przeszli do ćwiczeń taktycznych, które były podobne do tych z wczorajszego popołudnia. De Rossi lub Tachtsidis rozpoczynali akcję, podawali do bocznego obrońcy, który wymieniał piłkę z pomocnikiem i dośrodkowywał w pole karne bądź kończył akcję uderzeniem na bramkę. Po kilkunastu minutach gracze przeszli do dalszych ćwiczeń, tym razem w tej samej akcji przeszkadzał w polu karnym jeden środkowy obrońca. O 10:50 obronę przy owych akcjach tworzyło już trzech graczy. O 10:55 trening taktyczny dobiegł końca. Zespół przeszedł ponownie do biegania na dystansie. O 11:15 sesja treningowa dobiegła końca. Na boisku pozostali Taddei i Nico Lopez.

Autor: abruzzo