

Za nami dwie sesje treningowe przygotowujące do niedzielnego meczu ze Sieną. Dzisiejszy dzień miał dać odpowiedź co do wielu piłkarzy, których zabrakło na wczorajszej, pierwszej sesji w tym tygodniu.

SESJA PORANNA

Gracze pojawili się na boisku o 10:30, z opóźnieniem spowodowanym przez warunki atmosferyczne (deszcz i wiatr). Zespół trenował na boisku używanym na co dzień przez Primavera. Na boisku zabrakło wielu graczy. Nie trenowali Marquinhos, Castan, Piris, Florenzi, Lamela i Stekelenburg. Castan otrzymał wolne w związku z oczekiwaniem na narodziny syna. Mocne powiewy wiatru przeszkadzały w ćwiczeniach. O 10:50 gracze pracowali nad uderzeniami na bramkę, trenowali indywidualnie. O 11:05 na boisku pojawił się Stekelenburg i rozpoczął ćwiczenia indywidualne pod okiem Nanniego. Pracy graczy przyglądał się z boku boiska Sabatini. W międzyczasie piłkarze dalej pracowali nad strzałami na bramkę: drybling między pachołkami i uderzenie. O 11:15, po zaledwie 45 minutach sesja treningowa dobiegła końca. Zespół pracował krótko w związku z popołudniowym treningiem.

SESJA POPOŁUDNIOWA

Po południu z zespołem nie trenowali Totti, Lamela, Piris, Dodo i Taddei. Lamela przechodził fizykoterapię i trenował na siłowni. Fizykoterapię przygotowano również dla Tottiego i Pirisa. Dodo i Taddei trenowali indywidualnie. Z grupą trenowali za to nieobecni na pierwszych dwóch sesjach tego tygodnia, Marquinhos i Florenzi. Trening rozpoczął się o 15:35 od rozgrzewki. O 15:50 gracze przygotowali się do rozegrania minigierki na jedną bramkę, w której stawali na zmianę Goicoechea i Lobont:

Biali - Marquinhos, Burdisso, Romagnoli, Tachtsidis, De Rossi i Pjanic

Czerwoni - Marquinho, Florenzi, Perrotta, Destro i Nico Lopez.

O 16:00 po wyjaśnieniu różnych ruchów taktycznych Zeman zagwizdał początek minimeczu. O 16:03 gracze pozamieniali się koszulkami:

Biali- Bradley, Burdisso, Tachtsidis, Pjanic, De Rossi, Destro i Balzaretti

Czerwoni - Goicoechea, Osvaldo, Nico Lopez, Marquinho, Perrotta, Florenzi, Romagnoli, Marquinhos.

W czasie ćwiczeń gracze starali się wymieniać szybkie podania oraz szukać długich pionowych zagrań. Stekelenburg trenował w międzyczasie indywidualnie. O 16:50 sesja treningowa dobiegła końca.

Autor: abruzzi