

30 grudnia okazał się dniem szczególnym dla przyszłej historii Romy. Na dzisiejszej konferencji prasowej podano pierwsze szczegóły dotyczące budowy nowego stadionu Giallorossich. Dzień ten nie różnił się jednak w niczym dla piłkarzy, którzy przed południem czasu miejscowego, a o 17:00 naszego czasu rozpoczęli trzeci trening na zgrupowaniu w Orlando.

Piłkarze pojawili się na murawie o 17:04 (11:04). Z grupą ćwiczyli Lamela, Castan, Marquinhos, Marquinho i Burdisso, którzy dołączyli dopiero co do zespołu. O 17:06 gracze rozpoczęli ćwiczenia rozgrzewające. Taddei trenował na początku z grupą, aby następnie rozpocząć indywidualne prace. O 17:20 gracze wykonywali przebieżki z wyskokami do przodu. W międzyczasie bramkarze trenowali oddzielnie pod okiem Nanniego. O 17:39 gracze wykonywali przebieżki na 100 metrów na średniej szybkości. O 17:43 nastąpiła krótka przerwa na uzupełnienie płynów. Totti żartował na środku boiska ze sztabem technicznym. O 17:47 gracze biegali ponownie.

O 18:00 zespół skoncentrował się na ćwiczeniu strzałów na bramkę, które poprzedzała żonglerka piłką. O 18:10 gdy gracze trenowali strzały na bramkę, Balzaretti pracował nad ruchami w defensywie pod okiem trenera Modici. O 18:20 sesja treningowa dobiegła końca. Na koniec treningu Destro i Balzaretti oddali się masażystom. Z kolei Totti, Pjanic, Pallotta i Baldini rozmawiali na środku boiska.

Autor: abruzzo