

Stary rok za pasem. Giallorossi zakończyli go w Stanach Zjednoczonych, gdzie przywitali również rok 2013. Tam też zespół przeszedł ostatnią sesję treningową A.D. 2012. Wczoraj przed południem czasu w Orlando i o 17:00 u nas, zespół Zeman pojawił się po raz ostatni w starym roku na boisku treningowym.

Z zespołem nie trenowali Osvaldo, Tadde i De Rossi. Pierwszy nadal pozostaje w Argentynie, z kolei De Rossi trenował na siłowni w związku z lekką kontuzją mięśni łydki. Lekkiego urazu mięśniowego doznał podczas sesji treningowej Totti. Ta rozpoczęła się o 17:03 od rozgrzewki. Jako pierwszy na boisku pojawił się Taddei i trenował indywidualnie. O 17:20 gracze wykonywali ćwiczenia atletyczne: przebieżki na różnych dystansach i o różnym natężeniu szybkościowym. W tym czasie na boisku nr 7 trenowali pod okiem Nanniego bramkarze. O 17:35 gracze mieli krótką przerwę na uzupełnienie płynów. W kierunku kolegów żartował krzycząc Florenzi: "Świetnie, świetnie!". O 17:38 rozpoczęły się ćwiczenia taktyczne (obrona przeciwko atakowi):

Biali: Burdisso, Castan, Romagnoli, Dodò, Marquinho, Tachtsidis, Pjanic, Perrotta

Czerwoni: Piris, Marquinhos, Balzaretti, Bradley, Florenzi, Lamela, Totti, Destro.

Ćwiczenie wyglądało następująco: bramkarz wyrzucał piłkę do jednego z "białych", którzy musieli znaleźć sposób na uniknięcie pressingu "czerwonych". Za każdym razem, gdy ci przejmowali piłkę, "biali" cofali się do defensywy. O 17:47 Zeman przerwał ćwiczenia i wymieszał drużyny:

Biali: Piris, Burdisso, Castan, Dodò, Bradley, Florenzi, Tachtsidis, Pjanic

Czerwoni: Romagnoli, Marquinhos, Balzaretti, Marquinho, Perrotta, Lamela, Totti, Destro.

O 17:55 boisku opuścił z opatrunkiem na prawym udzie Totti. O 18:00 zespół otrzymał krótką przerwę. Totti z widocznym bandażem na nodze siedział na ławce bocznej. O 18:03 zespół rozgrywał minigierkę bez bramek: praca kończyła się pressingiem i szukaniem wolnego kolegi na boisku. O 18:10 Totti udał się do szatni. O 18:11 sesja treningowa dobiegła końca. Podczas gdy cały zespół stał przy linii bocznej, Florenzi i Lucca mierzyli się w rzutach karnych. Zespół pożegnał się pięknie z boiskiem: gracze, objęli się w kółku przy owacji kibiców.

Autor: abruzzi