

Dziś zespół Giallorossich przeszedł jedną sesję treningową. Gracze ćwiczyli na boisku rano. Po południu zamiast treningu drużyna udała się na spływ pontonowy, co jest absolutną nowością.

"Jesteśmy na tej samej łodzi", takie hasło pasowałoby doskonale do dzisiejszej wyprawy Giallorossich na spływ w Val Pusteria. Wodospady, wyścigi pływackie, instruktaż techniki ratowniczej, to wszystko było udziałem zespołu. To świetne ćwiczenia do budowy drużyny. *"To nie tylko oddanie się pracy fizycznej, ale robienie tego razem. Łodzie są jak nasz sezon: wszyscy musimy osiągnąć nasz cel"* - powiedział Rudi Garcia. Zespół spędził na wodzie półtorej godziny.

Poranna sesja treningowa trwała godzinę i czterdzieści minut. Benatia, Marquinhos i Maicon trenowali oddzielnie od reszty piłkarzy. Cała sesja treningowa została poświęcona pracy nad techniką indywidualną: slalomy z piłką, podania, strzały na bramkę, wejścia z głębi pola, indywidualne zagrania w defensywie.

Autor: abruzzi