

Giallorossi przeszli dziś siódmy dzień treningów w Riscone. Rano zespół pracował w zamknięciu nad taktyką oraz rozegrał minigierkę meczową. Po południu...

Poranna sesja była początkowo zamknięta dla dziennikarzy i kibiców. Przez 45 minut Giallorossi pracowali nad taktyką. O 10:20 rozpoczęła się minigierka, którą mogli oglądać wszyscy. Benatia i Maicon trenowali indywidualnie. Zabrakło Borriello, który opuścił przedwcześnie centrum treningowe w związku z zapaleniem spojówek. Jedenastki zostały ustawione następująco (Jedvaj grał w środku pola, przed linią obrony):

Zieloni: Julio Sergio, Crescenzi, Burdisso, Castan, Dodò, Bradley, Jedvaj, Pjanic, Ricci, Caprari, Tallo

Czerwoni: Lobont, Torosidis, Romagnoli, Taddei, Balzaretti, Florenzi, Verre, Marquinho, Lamela, Osvaldo, Totti.

Minigierka i zarazem cały trening dobiegła końca o 10:40. Na boisku został Taddei, który rozdawał autografy.

Po południu gracze przechodzili testy fizyczne poprzez nowy, specjalny system "optojump" oraz przeszli część taktyczną. Z powodu problemów mięśniowych nie trenowali Florenzi i Osvaldo. Benatia i Maicon spędzili sesję na siłowni.

Sesja rozpoczęła się o 16:40. Udział w nowych ćwiczeniach atletycznych brali początkowo młodzi, Caprari, Romagnoli, Tallo, Verre, Crescenzi i bracia Ricci. Gracze trenowali szybkość i zmianę kierunku biegu przy akompaniamencie specjalnej aparatury pomiarowej. Do kolegów dołączyli następnie Jedvaj i Lobont. O 16:50 dołączyli Taddei, Pjanic, Burdisso, Balzaretti i Castan. O 17:05 z kolegami trenował już Lamela. O 17:34 gracze przenieśli się na boisko i zebrali tradycyjnie wokół trenera Garcii. O 17:38 rozpoczęła się rozgrzewka gracze podawali sobie piłki w trzech grupach. Bramkarze trenowali oddzielnie.

O 17:51 Maicon opuścił centrum treningowe. O 17:58 zespół ćwiczył podania, zmiany kierunku biegu, szybkość, następnie została rozegrana mała minigierka na pomniejszonym boisku. Trening oglądało około 150 kibiców. O 18:02 piłkarze przynieśli na boisko bramkę. Do grupy dołączyli bramkarze. W tym czasie Maicon i

Benatia ćwiczyli na basenie. Część zawodników trenujących regularnie wzięła udział w minigierce.

Zieloni: Lobont, Torosidis, Castan, Balzaretti, Verre, Bradley, Totti, Lamela,

Czerwoni: Skorupski, Crescenzi, Burdisso, Jedvaj Dodo, Pjanic, Caprari, Marquinho, Tallo.

Tallo, Taddei, M. Ricci, F. Ricci, Frediani i Romagnoli ćwiczyli w tym czasie strzały na bramkę. O 18:26 do ćwiczenia uderzeń na bramkę zostali zawołani Totti, Burdisso, Borriello, Verre i Castan. Między słupkami stał Julio Sergio. Tym samym zmieniły się składy w minigierce:

Zieloni: Lobont, Torosidis, Taddei, Romagnoli, Balzaretti, Bradley, F. Ricci, Frediani, Lamela,

Czerwoni: Skorupski, Crescenzi, Jedvaj, Dodo, Caprari, M. Ricci, Marquinho, Pjanic, Tallo.

O 18:36 na boisko, z basenu wrócili Maicon i Benatia. O 18:41 zespół biegał. Totti i Borriello biegali oddzielnie, we dwójkę. Sesja treningowa dobiegła końca o 18:55.

Autor: abruzzo