

Za nami trzecia w tym tygodniu sesja treningowa przygotowująca drużynę do niedzielnego meczu z Cagliari. Dzisiejszy trening został zaplanowany na późne popołudnie w związku z powrotem kilku graczy ze zgrupowań drużyn narodowych. I tak po raz pierwszy na murawie Trigorii pojawili się Pjanić, Kjaer i Borini. Wiadomością dnia jest powrót Lameli do regularnych treningów.

Argentyńczyk pracował dziś przez część sesji indywidualnie, aby następnie przejść do pracy z grupą. Indywidualnie, bez obciążeń, trenowali De Rossi, Kjaer i Borini, co związane było z powrotem wspomnianej trójki ze zgrupowań reprezentacji. Regularnie pracował za to Pjanić, który w związku z kartkowym zawieszeniem nie wystąpił we wtorkowym meczu Bośni z Białorusią. Razem z zespołem nie trenowali Pizarro, Greco, Cichinho i Burdisso. Pierwsza dwójka trenowała indywidualnie, Brazylijczyk wciąż przechodzi fizykoterapię po kontuzji mięśni uda, z kolei "Bandyta" nie wrócił jeszcze ze zgrupowania drużyny narodowej.

Sesja treningowa rozpoczęła się o 17:40 od tradycyjnej rozgrzewki. Początkowo na murawie brakowało Cichinho, Pizarro, Greco i Burdisso. Lamela i Juan pracowali regularnie. Przed Trigorią pojawiło się wielu kibiców, niektórzy z nich śpiewali: "Daje Capitano". O 17:50 na murawie pojawił się Greco, a pięć minut po nim Pizarro. Obydwaj pracowali lekko na różne sposoby. Zespół grał w międzyczasie w "dziada". O 18:05 indywidualne ćwiczenia rozpoczęli De Rossi, Pjanić, Juan, Lamela i Kjaer. O 18:10 rozpoczęto prace nad rozgrywaniem piłki na dwa kontakty. W tym celu, Enrique podzielił graczy na dwie drużyny:

Żółci: Nego, Barba, Rosi, Josè Angel, Ricci, Perrotta, Osvaldo, Okaka,

Czerwoni: Cassetti, Heinze, Taddei, Simplicio, Gago, Pjanic, Bojan, Totti, Borriello.

O 18:15 do grupy dołączył również Erik Lamela. O 18:20 pewien problem dotknął Tottiego: zawodnik dotykając mięśnia zginacza prawego uda podjął rozmowę z asystentem Enrique, Cabanellasem, po czym opuścił prace taktyczne i przeszedł do ćwiczenia uderzeń na bramkę. Po pięciu minutach alarm odwołano, gdyż Totti powrócił do grupy. O 18:30 obrońcy rozpoczęli ćwiczenia taktyczne z rozgrywaniem piłki, udział w nich wziął również Stekelenburg. Na drugiej połowie boiska, reszta graczy pracowała nad schematami ofensywnymi. O 18:45 rozpoczęła się minigierka treningowa:

Żółci: Lobont, Rosi, Cassetti, Heinze, Josè Angel, Pjanic, Simplicio, Osvaldo, Totti, Okaka

Czerwoni: Stekelenburg, Nego, Juan, Barba, Taddei, Gago, Perrotta, Ricci, Lamela, Bojan, Borriello.

Kjaer, De Rossi i Borini asystowali kolegom z ławki bocznej. O 19:10, tuż po zejściu z boiska, zawodnicy przeszli ćwiczenia rozciągające. O 19:15 sesja dobiegła końca.

Autor: abruzzo