

Po wczorajszym rozładowującym treningu Giallorossi przeszli pierwszą, zaplanowaną na dziś, regularną sesję treningową. Na boisku pojawiły się nowe nabytki klubu.

Trening rozpoczął się o 10:05 czasu lokalnego (16:05 u nas). Gracze pracowali na siłowni. O 16:15 na boisko wyszli bramkarze, którzy trenowali pod okiem Savoraniego. O 16:32 na murawie pojawiła się reszta graczy. Piłkarze zostali podzieleni na grupy. obrońcy i bramkarze trenowali na głównym boisku, z kolei pomocnicy i obrońcy wykonywali ćwiczenia atletyczne na boisku B. Regularnie, z obrońcami, trenował Florenzi. Defrel ćwiczył z grupą pomocników i napastników. Oddzielnie od drużyny trenowali Moreno i Under. W związku z problemami językowymi Turkowi przydzielono tłumacza, który nie opuszczał go przy żadnym z ćwiczeń. Ostatnia dwójka wykonywała ćwiczenia atletyczne pod okiem Normana. Moreno nie trenował z kolegami z powodu drobnych problemów ze zginaczem prawego uda, z Under będzie się przyzwyczajał powoli do obciążeń treningowych. Karsdorp, Emerson i El Shaarawy przechodzili fizykoterapię, hydroterapię i trenowali na siłowni.

O 16:58, podczas ćwiczeń defensywnych, Florenzi był próbowany przez Di Francesco na prawej obronie:

Niebiescy: Florenzi, Fazio, Castan, Seck,

Żółci: B.Peres, Manolas, J.Jesus, Nura.

O 17:10, po lekkich pracach atletycznych, pomocnicy i napastnicy przeszli do większych obciążeń, robiąc 50-metrowe przebieżki. O 17:17 od kolegów odłączył się Strootman, przechodząc do zaplanowanego treningu indywidualnego. Pomocnicy i napastnicy udali się na główne boisko, na ćwiczenia taktyczne, z kolei obrońcy przeszli na boisko B, gdzie wykonywali ćwiczenia atletyczne. W trakcie prac taktycznych Di Francesco podzielił graczy następująco:

Żółci: De Rossi, Nainggolan, Gerson, Perotti, Defrel,

Niebiescy: Gonalons, Pellegrini, Antonucci, Keba, Iturbe,

Czerwoni: Dzeko, Tumminello, Sadiq.

Ćwiczenie zagrań ofensywnych kończyło się uderzeniem na bramkę, w której wymieniali się Alisson z Lobontem. O 17:53 naszego czasu trening dobiegł końca.

Autor: abruzzo