

Za nami kolejna sesja treningowa Giallorossich. Rano z drużyną nie trenowali podobnie jak wczoraj Dodo, Bradley i Bojan. Z zespołem nie trenowali De Rossi, Destro, Balzaretti, Piris i Stekelenburg, którzy wykonywali indywidualne ćwiczenia.

Gracze pojawili się na boisku o 9:30. O 9:35 rozpoczęły się ćwiczenia rozciągające. O 9:45 piłkarze zaczęli biegać. Poza bieganiem zespół rozgrzewał się poprzez szybkie przebieżki na 30 metrów. O 9:55 na boisku pojawił się Stekelenburg, jednak nie dołączył do zespołu. Bramkarz trenował indywidualnie w związku z lekkim problemem fizycznym. O 10:05 biegano na 100 metrów, rozstawione fotokomórki mierzyły czasy piłkarzy, najpierw na 30 metrze, potem na końcu dystansu. Dodo trenował w tym czasie na siłowni, z kolei De Rossi pojawił się na murawie i rozpoczął indywidualny trening.

O 10:10 Balzaretti, Piris i Destro trenowali w jednej grupie, biegając lekko wokół boiska. O 10:25 zespół przeszedł do pracy taktycznej. Stekelenburg trenował z kolei obronę niskich piłek. De Rossi trenował sam, robiąc okrążenia po boisku. Modica dawał w czasie treningu specjalne wskazówki Lopezowi i Lameli. O 10:45 rozpoczęto prace nad schematami ofensywnymi: środkowy pomocnik dogrywał do bocznego napastnika, ten odgrywał do bocznego pomocnika, który z kolei podawał do bocznego obrońcy, a ten dośrodkowywał w pole karne. O 11:20 ponownie biegano, tym razem na 90 metrów: 30 metrów stałej prędkości, 30 sprintu i 30 ponownie stałej prędkości. Balzaretti, Destro i Piris ćwiczyli oddzielnie. O 11:30 sesja dobiegła końca. Niektórzy udali się na basen, inni jak Lopez i Marquinho pozostali na boisku.

Autor: abruzzo