

# CALCIO, La terza giornata del Cagliari ad Aritzo

Date : 7 luglio 2018



Si è conclusa la terza giornata del **Cagliari** ad Aritzo: la squadra si è disimpegnata in una **doppia seduta** come accaduto ieri.

**Mattina.** Riscaldamento e lavoro sulla parte tattica, che ha preceduto le prove di alcune situazioni di gioco d'attacco. Spazio alla parte atletica con esercizi incentrati su forza elastica con il pallone e addominali. In tarda mattinata, presentato alla stampa il nuovo acquisto Lucas Castro, all'hotel che ospita la squadra.

**Pomeriggio.** La squadra - che ha trovato al suo arrivo il terreno di gioco disseminato di sagome rigide e gonfiabili, ha iniziato il lavoro sul campo alle ore 17 circa, con il pallone sempre presente nelle varie attività. In un'area piccola i quattro portieri, i giocatori di movimento dall'altra parte del campo subito alle prese con il pallone. Il gruppo è stato poi suddiviso a metà: prove di costruzione della manovra con partenza dal reparto arretrato. L'allenamento si è concluso con una partitella a metà campo, con bianchi e arancioni così schierati con il 4-3-1-2.

*Bianchi:* Cragno; Srna, Ceppitelli, Andreolli, Pajac; Deiola, Cigarini, Barella; Castro; Farias, Sau.

*Arancioni:* Aresti; Faragò, Romagna, Capuano, Lykogiannis; Dessena, Colombatto, Iotti; Ionita; Han, Ragatzu.

**Padoin**, Rafael e Pisacane sono stati ugualmente utilizzati, mentre **Pavoletti** ha lavorato a parte. Seduta conclusa da sessioni di corsa a gruppi.

**Fabio Ornano**

(admaioramedia.it)