

CALCIO, Il resoconto della settimana ad Asseminello: Farias ok, ma non mancano le incognite

Date : 3 Marzo 2017



La **settimana rossoblu** di avvicinamento a **Cagliari-Inter**: novità finalmente positive dall'infermeria per Mister **Rastelli**, ad ogni modo alle prese con le incognite sulla reale disponibilità di alcuni elementi per domenica.

Lunedì. La squadra ha osservato una giornata di riposo dopo la vittoria di Crotone.

Martedì. Allenamento pomeridiano ad Asseminello. Lavoro metabolico, possesso palla e partitella su campo ridotto. I portieri della rosa sono stati "torchati" dal preparatore Dei durante le esercitazioni sulla forza e gli approfondimenti didattici sulle prese. Hanno svolto lavoro differenziato rispetto ai compagni **Ceppitelli** (programma di recupero dalle noie al ginocchio operato), **Colombo** (assente a Crotone per un problema alla spalla) e **Padoin** (affaticamento ai flessori della coscia destra), oltre a **Faragò** e **Farias**.

Mercoledì. Doppia seduta al Centro Sportivo. Di mattina palestra e lavori aerobici sul campo, seguiti dal pranzo consumato tutti insieme nella Club House. Nel pomeriggio esercizi tecnico-tattici con partitella finale su alti ritmi. **Farias** è rientrato parzialmente in gruppo, lavoro specifico per **Borriello**, **Faragò** e **Padoin**, differenziato per **Ceppitelli** e **Colombo**. La squadra ha ricevuto la gradita visita degli atleti della Special Olympics Sardegna.

Giovedì. Allenamento pomeridiano ad Asseminello sul campo, contro l'Under 17 di Suazo per una partita da 80 minuti. 5 reti: a segno Sau, Farias, Tachtsidis e Ionita, autore di una doppietta. Diego **Farias** è quindi rientrato ufficialmente in gruppo, lavoro personalizzato per **Borriello**, **Faragò** e **Padoin**, differenziato per **Ceppitelli** e **Colombo**. Ospite speciale al termine della seduta il Ministro dello Sport Luca **Lotti**, appassionato di calcio, particolarmente attento alle dinamiche riguardanti il nuovo stadio rossoblu.

Venerdì. Esercitazioni in fase di possesso e non possesso, cross e conclusioni in porta, con i riflettori puntati quindi sui portieri impegnati nelle prove sulle uscite alte. Finalmente anche **Borriello** e **Padoin** tornano in gruppo, personalizzato per **Faragò**, differenziato per **Ceppitelli** e **Colombo**.

Sabato. La squadra effettuerà l'allenamento mattutino di rifinitura, al termine del quale Massimo **Rastelli** incontrerà la stampa nella conferenza della vigilia.

Fabio Ornano

(admaioramedia.it)