

CALCIO, Il resoconto della settimana del Cagliari: buone nuove dall'infermeria

Date : 8 Aprile 2017



La settimana di avvicinamento a **Cagliari-Torino**, ripercorsa giorno per giorno, con tutte le notizie riguardanti allenamenti ed eventi legati alla squadra. Tornano in gruppo **Farias** e **Ceppitelli**, out gli infortunati **Barella**, **Dessena** e **Melchiorri**.

Lunedì. Riposo.

Martedì. Ripresa degli allenamenti nel Centro Sportivo di Asseminello, dopo la bella vittoria a Palermo. Seduta pomeridiana cominciata in palestra e proseguita sul campo 1: lavoro metabolico, esercitazioni di possesso palla e partitella. I due elementi ancora bloccati in infermeria, **Ceppitelli** e **Farias**, ancora alle prese con un lavoro personalizzato. Il presidente **Giulini** ed il capitano **Dessena** hanno presenziato all'inaugurazione della mostra sull'artigianato sardo "*Past Future - Percorsi del craft design in Sardegna*" alla Triennale di Milano.

Mercoledì. Doppia seduta ad Asseminello, intervallata dal consueto pranzo in Club House. Di mattina palestra, con esercizi di forza e core training. Dopo un breve riposo post prandiale, lavoro sul campo: attivazione, esercitazioni 3 contro 3 e partitella in campo ridotto. Buone notizie per Diego **Farias**, finalmente rientrato in gruppo, mentre **Ceppitelli** ha partecipato solo in parte con i compagni: un passo avanti verso il ritorno al 100%. La società ha comunicato, dopo la nota ufficiale emessa dalla Prefettura di Cagliari, che il match con il Torino sarà vietato ai possessori di voucher ed aperto solo ai possessori della Tessera del Tifoso: giro di vite dovuto agli incidenti di Sassari accaduti a fine marzo ([clicca per leggere l'approfondimento](#)).

Giovedì. La squadra si è radunata al Sant'Elia per l'allenamento pomeridiano. Partitella contro l'Under 16, con il gradito e tanto atteso ritorno di Luca **Ceppitelli** che ha partecipato al match. **Rastelli** ha così potuto provare i meccanismi tattici del gruppo. In particolare evidenza **Deiola**, autore di una tripletta. A rete anche **Di Gennaro** (2), **Farias** (2), **Faragò** (2), **Sau** (2), **João Pedro**, **Padoin** e il giovane **Biancu**, classe 2000. Alle 18 il centrocampista **Ionita**, grande protagonista della vittoria di Palermo, ha incontrato media e tifosi al Cagliari 1920 Store nel Largo Carlo Felice ([clicca per leggere l'approfondimento](#)).

Venerdì. Seduta mattutina sempre allo stadio cagliaritano. Spazio al possesso palla, con partitella in

campo ridotto. Poi esercitazioni su cross e tiri in porta.

Sabato. Allenamento pomeridiano di rifinitura ad Asseminello, seguito dall'incontro di rito di Mister **Rastelli** con i media (ore 17.45) per presentare la partita contro i granata di Mihajlovic.

Fabio Ornano

(admaioramedia.it)