

CALCIO, Prima seduta del Cagliari ad Aritzo

Date : 8 Luglio 2019



Il **Cagliari** ha svolto il primo allenamento della nuova stagione allo Stadio del Vento di **Aritzo**, lavorando principalmente sulla parte atletica.

Partenza. Arrivato ad **Aritzo** poco prima delle 13, il Cagliari ha svolto la **prima seduta d'allenamento** nel pomeriggio. Giornata calda ma nuvolosa, leggermente rinfrescata dal vento. Dopo il riscaldamento effettuato fuori dal terreno di gioco, ingresso in campo con discorso iniziale del tecnico **Maran** al gruppo. La rosa si è disimpegnata in esercizi con e senza palla, prettamente di natura atletica: da sottolineare lo scambio di battute avuto dall'allenatore con i suoi giocatori durante il lavoro a terra su materassino.

Approccio. Sull'erba dello Stadio del Vento, di fronte a una ventina di presenti, il gruppo si è disimpegnato in esercitazioni tra sagome, reticoli a nove zone e paletti nastrati. Il pallone ha avuto un ruolo marginale nella seduta, fino a quando i giocatori hanno iniziato a effettuare scambi a un tocco, sempre più veloci. La fatica è stata combattuta nel finale da abbondanti bevute d'acqua fresca e corse di scarico, dopo aver sostituito le scarpe bullonate con quelle da jogging. Si replica domattina alle 9.

Fabio Ornano

(admaioramedia.it)