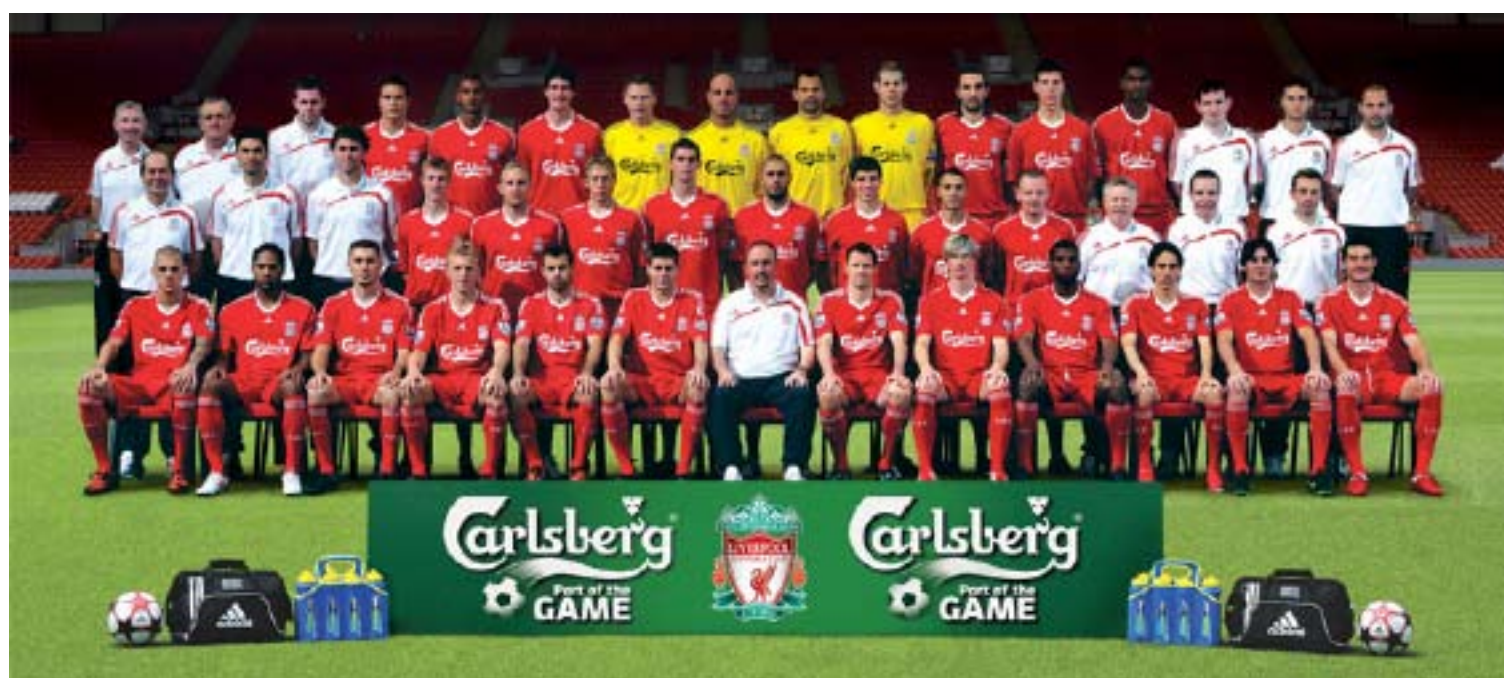




Una semana de trabajo con el LIVERPOOL F.C. en Melwood Ground (28 de abril a 2 mayo, 2009)

Michel Brahmi

*Edición Española de colaboración con la revista Francesa
Entraîneurdefoot.com*





Martes, 28 de abril.



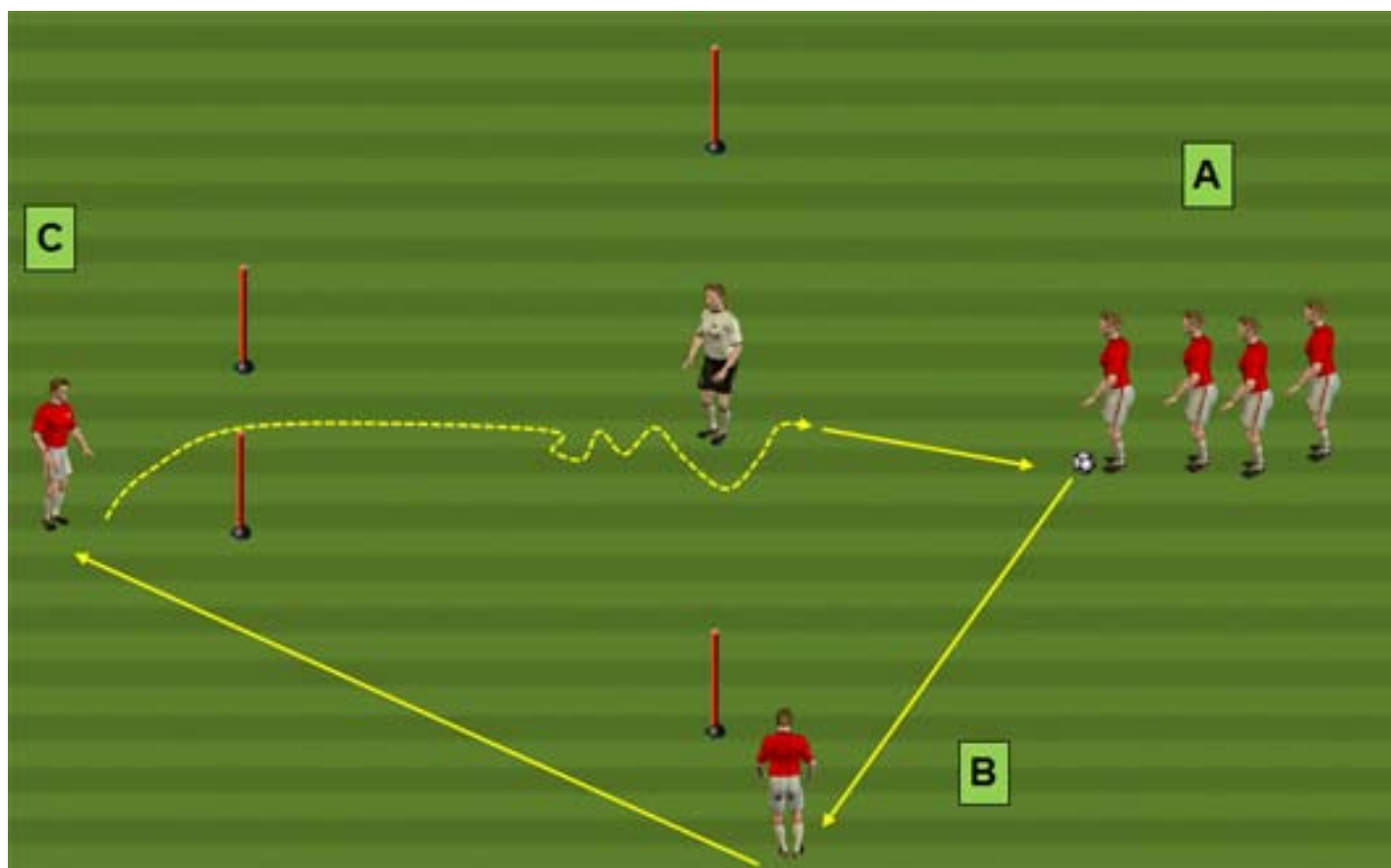
□ 15.30 - Benítez habla con el equipo sobre el terreno de juego y comienza el entrenamiento. El grupo de Liverpool, reunidos en torno a Rafa Benítez escuchan las instrucciones.

□ Calentamiento:

Una vuelta al campo a ritmo ligero.

□ Técnica: Ejercicio 1

A pasa el balón a B. B la recibe y se la pasa a C hacia el exterior de la portería. C la recibe y realiza un control orientado conduciendo la pelota con el pie dentro de la portería y siguiendo hacia la posición fija del entrenador simulando un regate y después pasa a A1. Los jugadores en cada ronda deben ir a la siguiente posición.

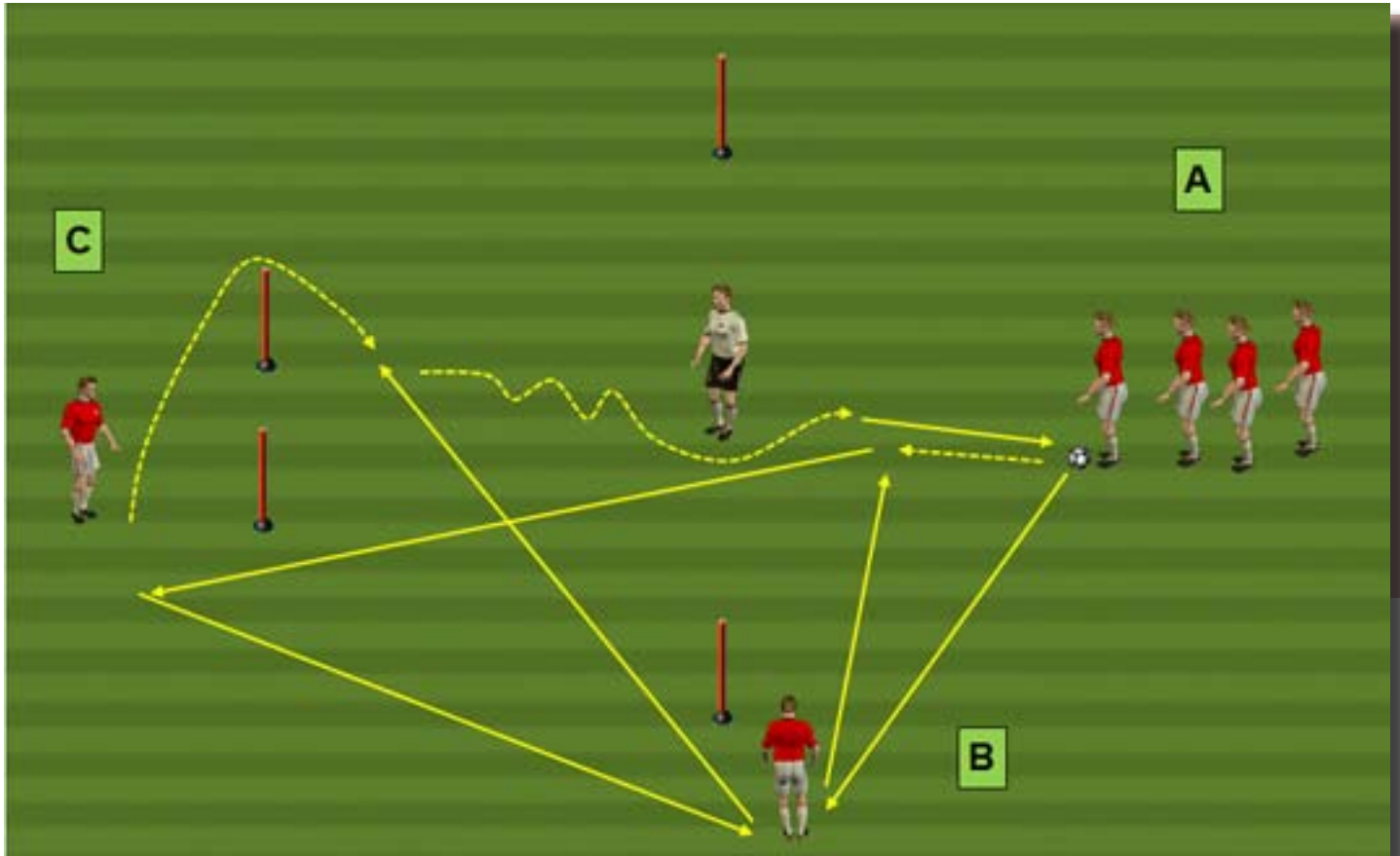


□ Movilidad de las piernas con lanzamientos y estiramientos, ejercicios gimnásticos para el pecho realizados en el sitio



□ Técnica: Ejercicio 2

Con la misma distribución del ejercicio anterior, la serie de pases es la siguiente: A pasa el balón a B. B se la devuelve a A. A verticaliza sobre C. C se la devuelve a B. B se la envía a C el cual da al mismo tiempo una vuelta a la portería. C recibe y “fija” al entrenador simulando un regate antes de pasar a A.



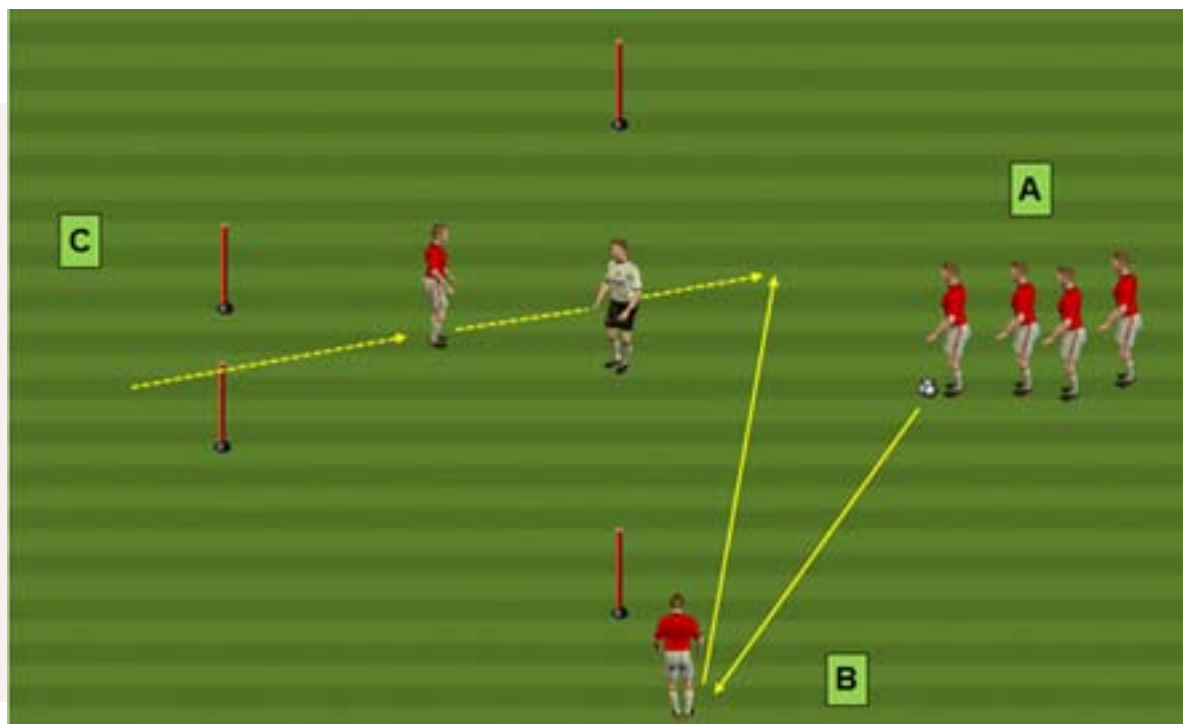
□ Estiramientos de piernas en el sitio.





□ Técnica: Ejercicio 3

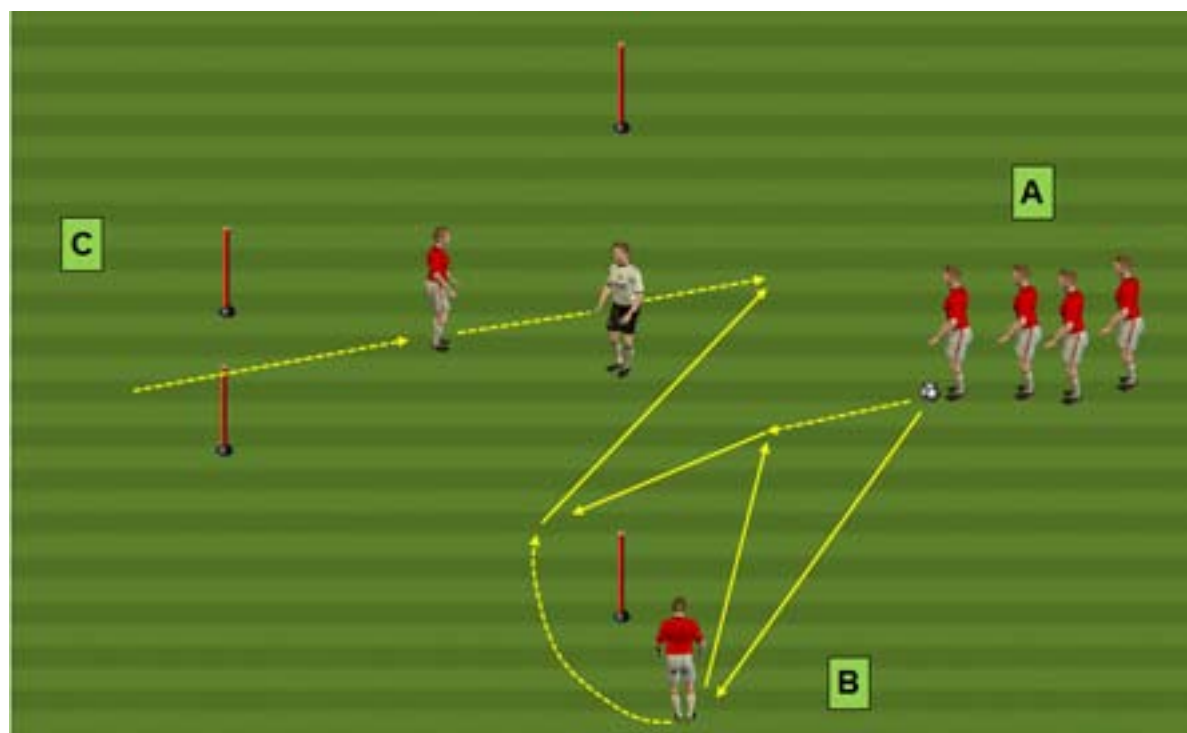
A pasa a los pies de B. B juega al desmarque de C que ataca por detrás del entrenador.



□ Estiramientos de piernas en el sitio.

□ Técnica: Ejercicio 4

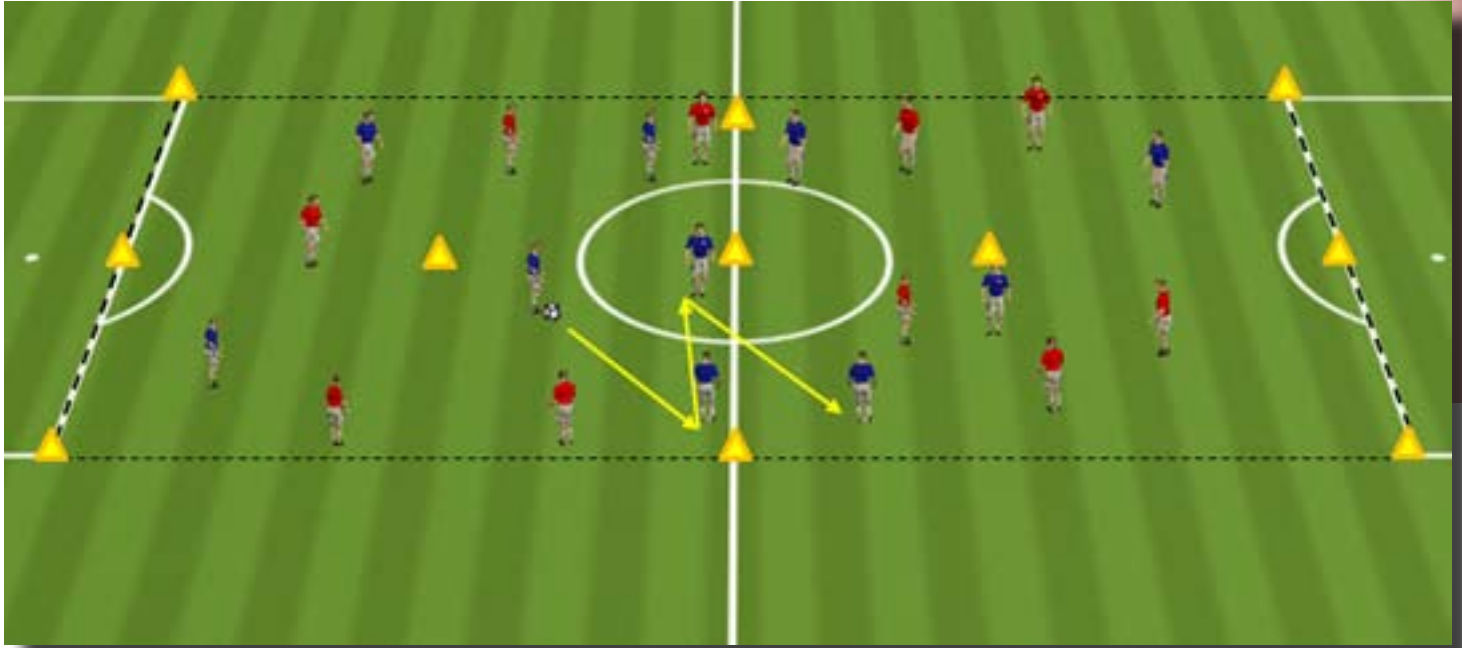
A pasa a B. B devuelve a A que cierra el triángulo sobre B. C se incorpora en la zona ciega del entrenador y recibe a pase de B a la carrera.





- 10' posesión del balón con cambio de juego

Sobre el terreno de juego, como se muestra en la ilustración, se juega una posesión del balón "10vs10" a dos toques. Los jugadores pueden desplazarse libremente en las cuatro zonas. En cada zona pueden hacer como máximo cuatro pases. Después es obligatorio cambiar el juego yendo a otra zona.



- Gimnasia en suelo (abdominales)
- 10' posesión del balón con cambio de juego

Ejercicio con las mismas reglas que el anterior, con una variante, se pueden efectuar tres toques mejor que dos.

- Gimnasia en suelo (abdominales)





- 20' de juego: porterías laterales

En este enfrentamiento, juegan “9vs9” con el sistema 4-4-1 con gol hacia las porterías grandes y también hacia las mini-porterías laterales cuando el último lateral consigue pasar el balón sobre su propia zona lateral. Cuenta el fuera de juego. Tres toques.



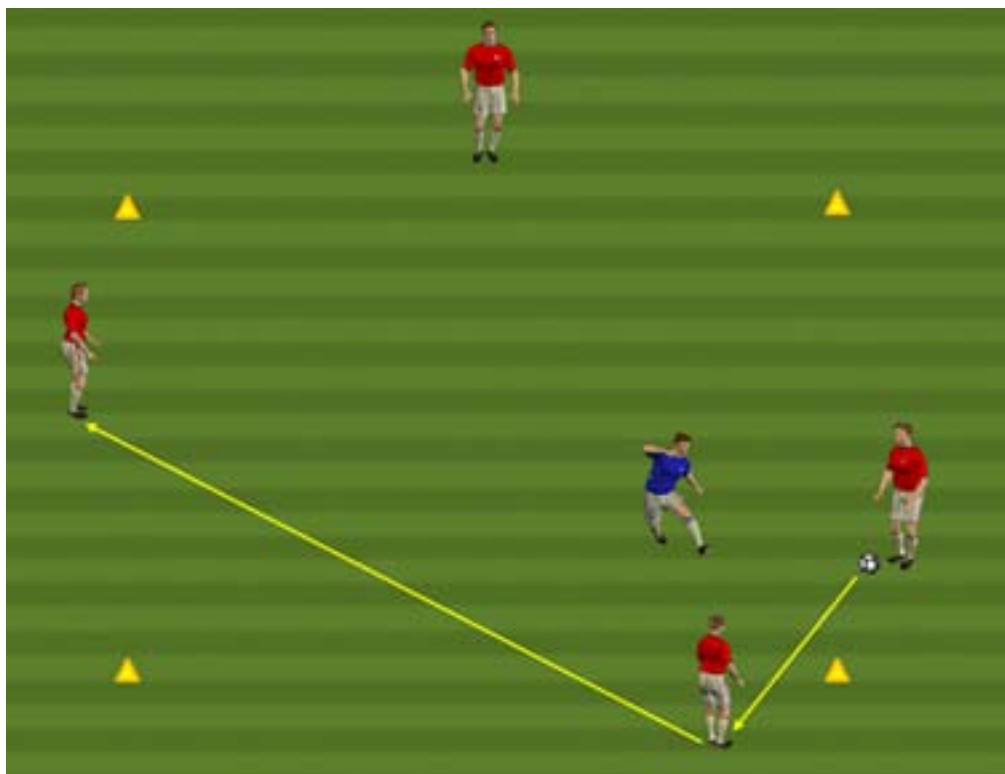
16:33 Fin del entrenamiento.





Miércoles, 29 de abril.

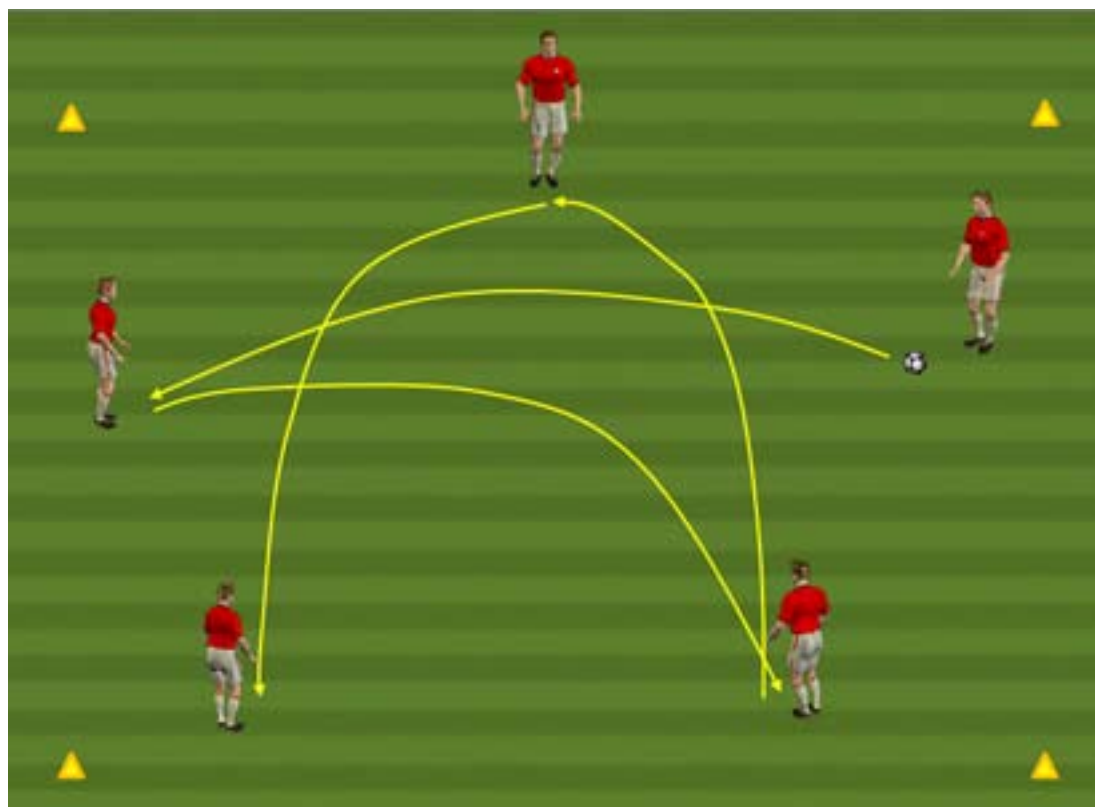
- 10:30 comienza el entrenamiento
- 20' de gimnasia (a puerta cerrada)



- 10:55 - entrada en el campo.
- Tarea "4vs1" a un toque en un área de 3x3m.

□ Técnica: Ejercicio 1

Sobre la misma tarea, los jugadores se disponen en círculo, hacen una serie de pases en el sitio alternando con estiramientos; variante: como en el ejercicio anterior pero los pases llegan de volea del pie a la cabeza.



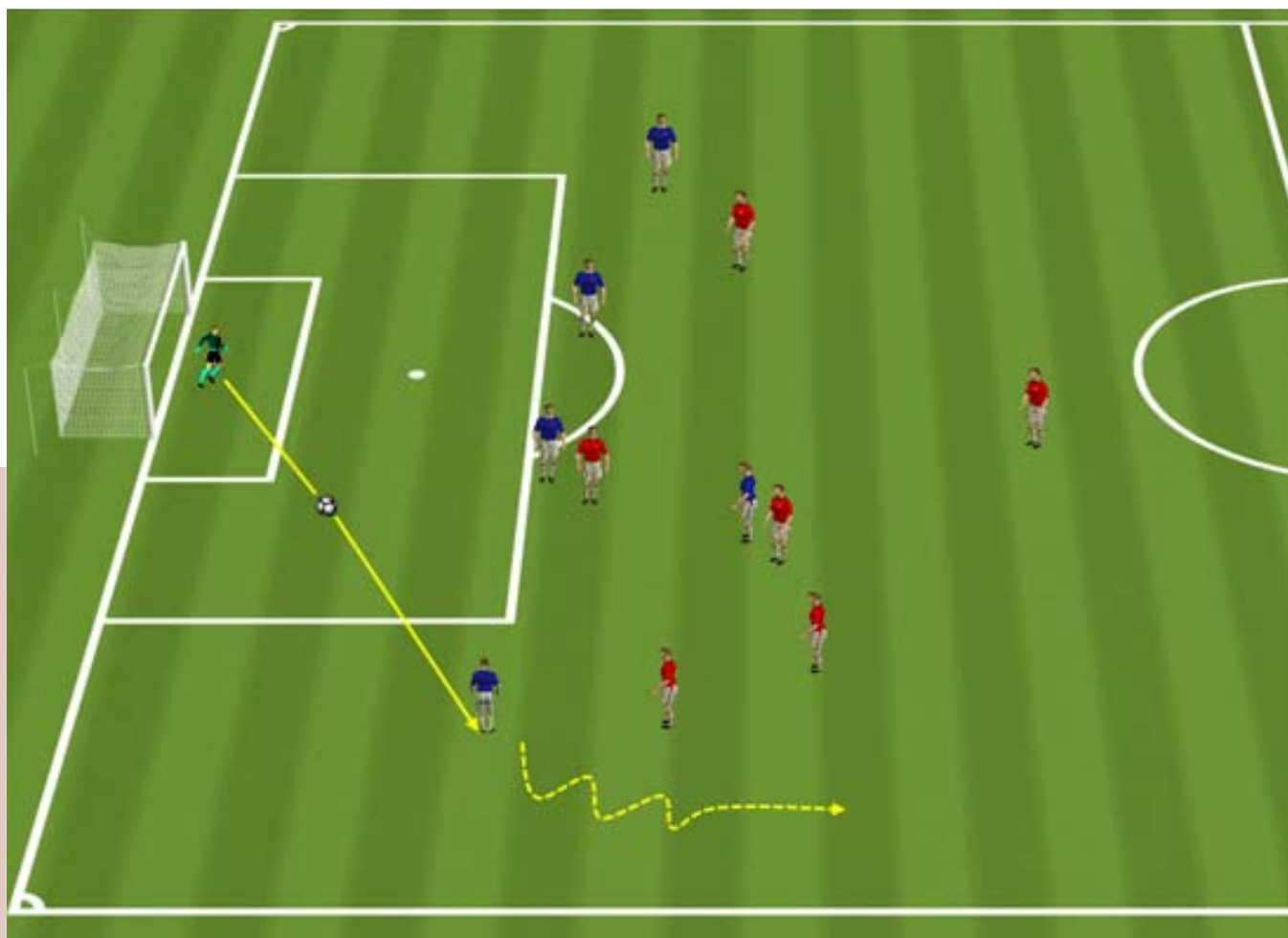


El equipo se divide en dos grupos:

Primer grupo: El entrenador Mauricio Pellegrino

- Situación de ataque contra defensa.

Cuatro defensas y un centrocampista tratando de llevar el balón más allá de la mitad del terreno del juego, partiendo de su propia portería. Cuatro centrocampistas adversarios rojos más un delantero y un central presionan y tratan de replegarse rápidamente después de la recuperación del balón.

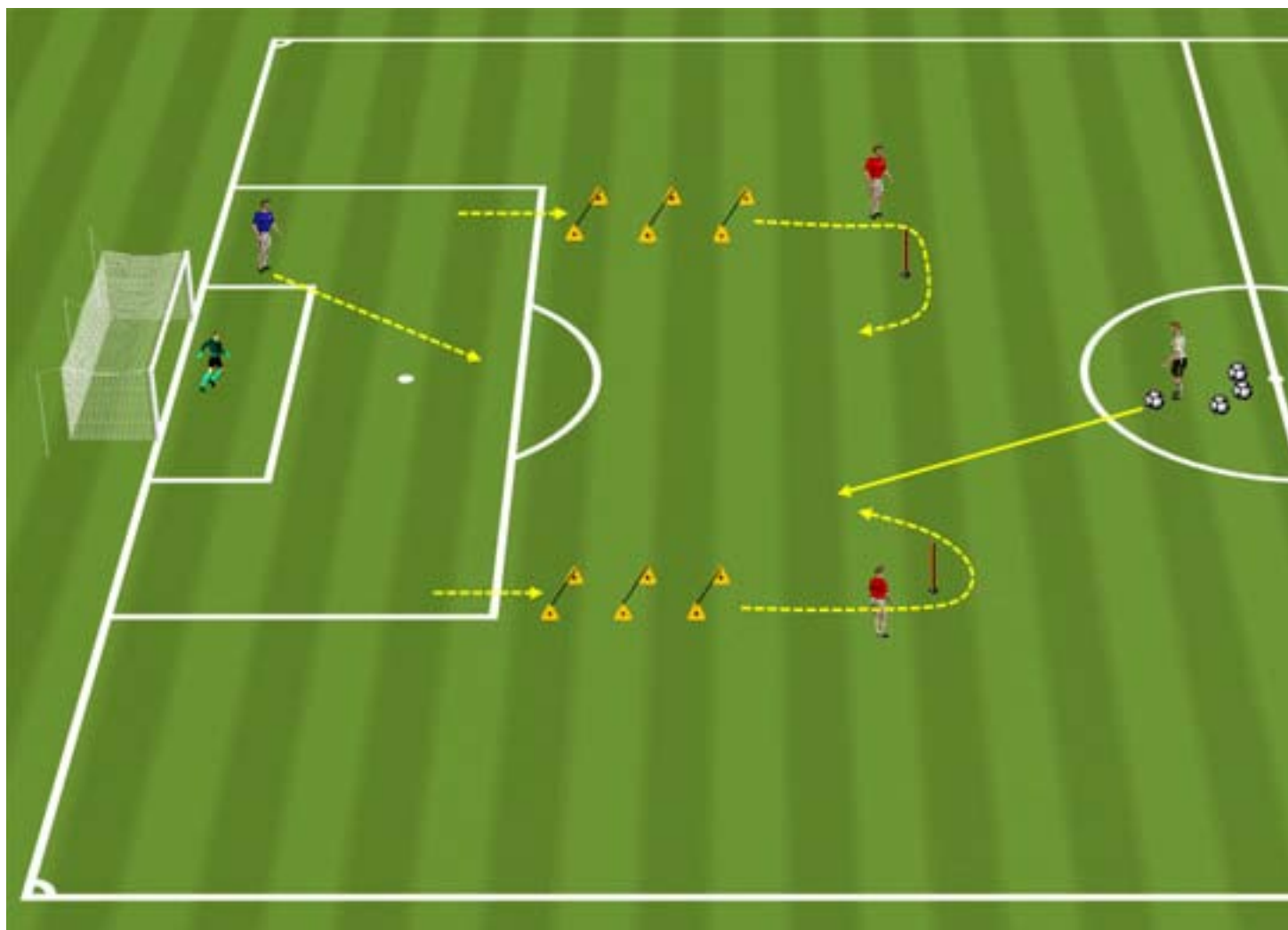




Segundo grupo: El entrenador Sammy Lee

□ Situación "2vs1"

Dos atacantes después de haber pasado los obstáculos y rodear una pica, van a jugar una situación de "2vs1" con un balón provisto por el entrenador. El defensor situado en la línea de fondo pegado a la portería corre hacia delante, trata de defender en inferioridad numérica.





11:35

Los dos grupos se reúnen y hacen mini torneos con cuatro equipos "5vs5" con porteros. El partido se juega a toque libre. El fuera de juego cuenta. Saque lateral con manos. Cada encuentro dura 5', el torneo se desarrolla a la italiana con 3 partidos.



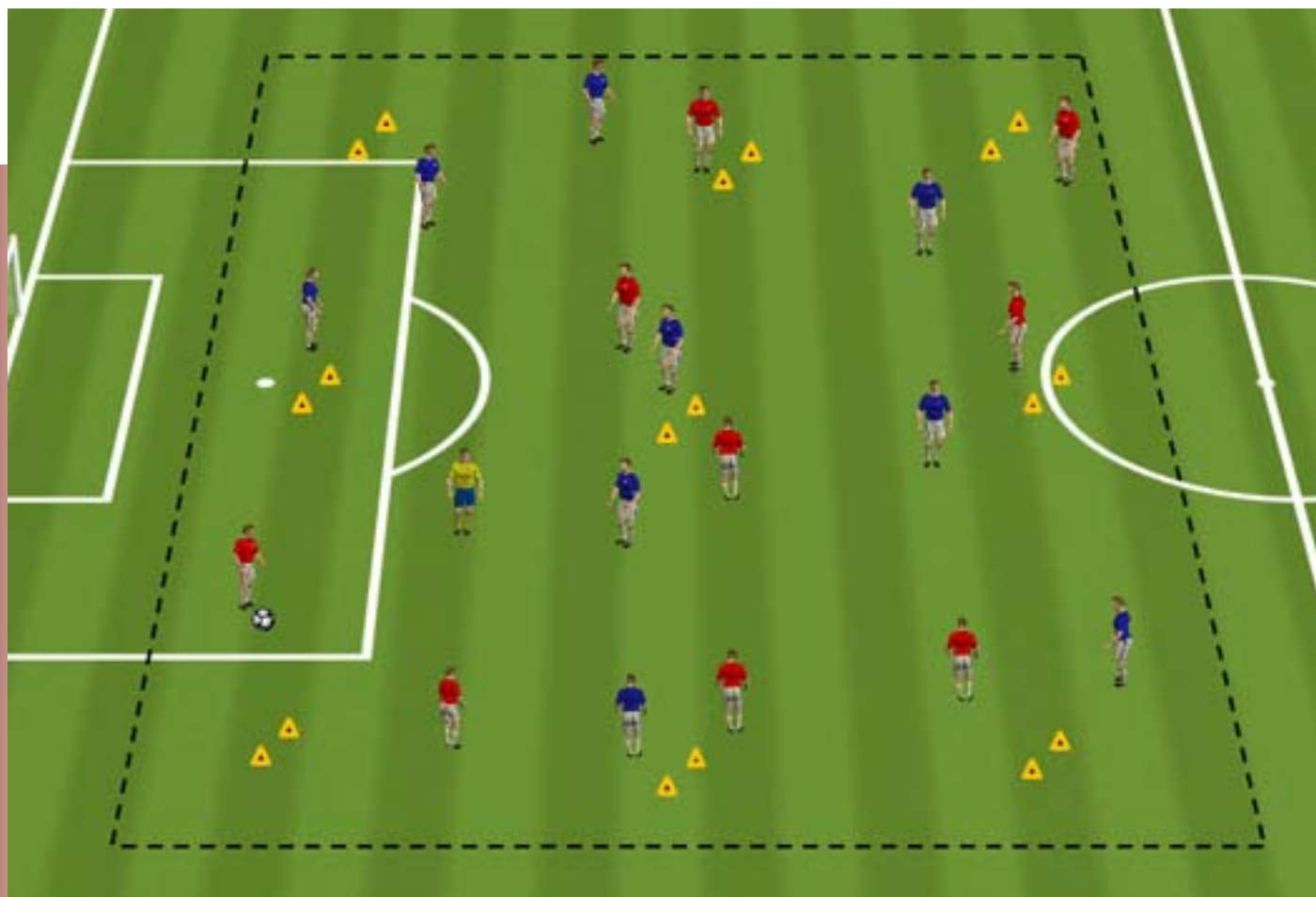
12:00 – gimnasia en suelo y estiramientos. Fin del entrenamiento





Jueves, 30 de abril.

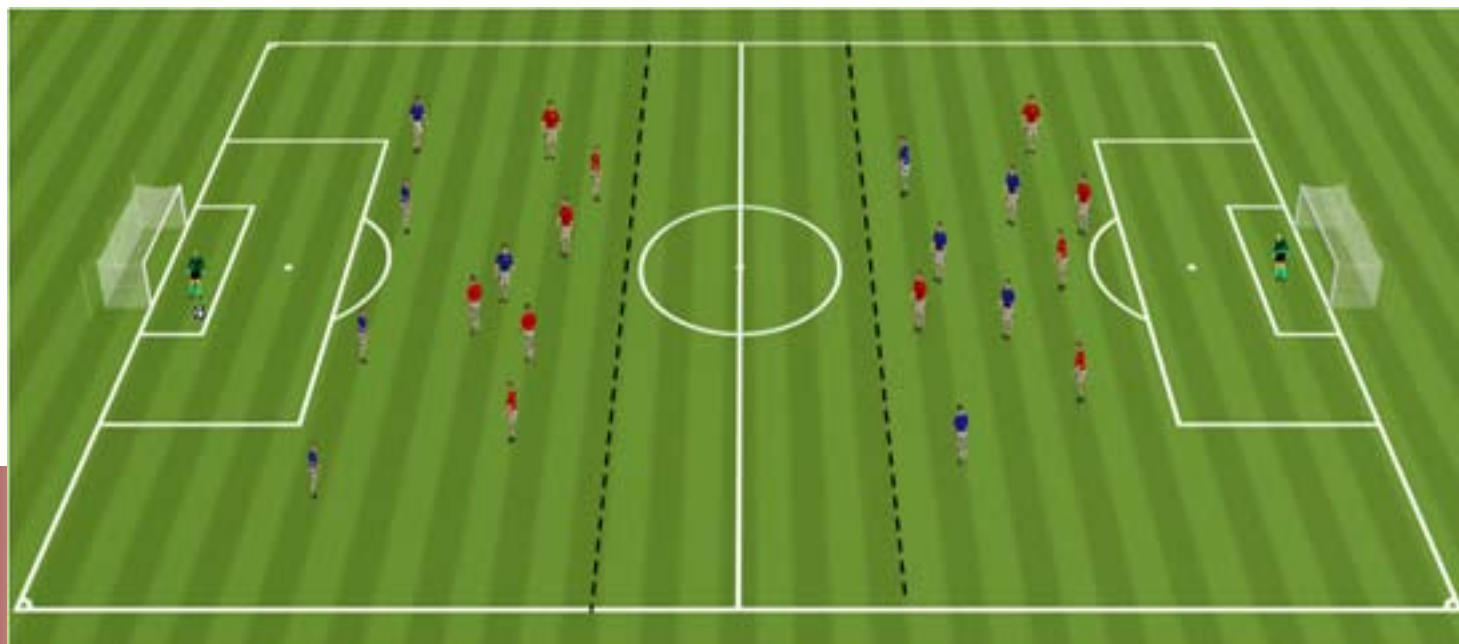
- 10:30 - comienza el entrenamiento
- 5' calentamiento individual sin balón.
- Posesión de balón "10vs10", un comodín, 9 porterías pequeñas. El gol es válido cuando dos jugadores pasan el balón de la portería pequeña. Toque libre. Dos tiempos de 10' cada uno



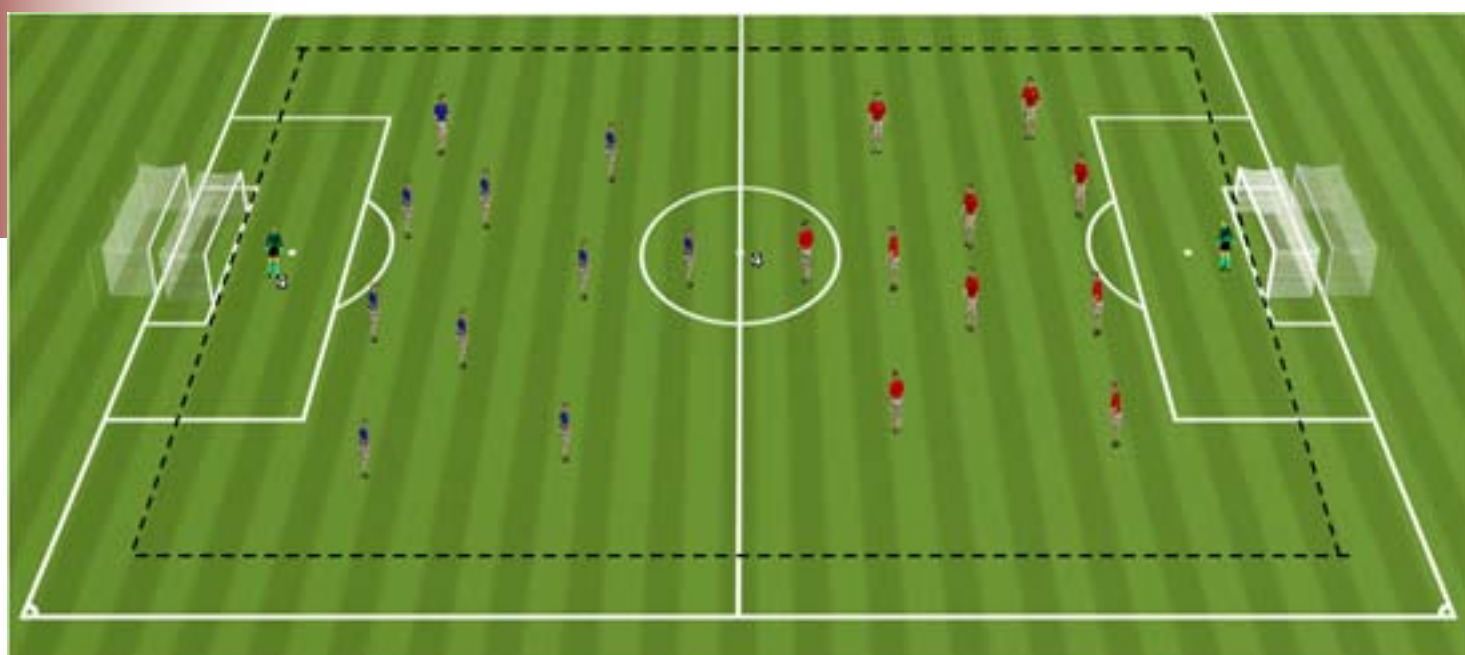


□ Tarea de juego.

3 zonas. En la primera zona se juega con cuatro defensas en mitad del terreno de juego contra cinco adversarios. Si los defensas consiguen pasar a los contrarios, entrar en la zona central llevan un ataque a la tercera zona enviando el poseedor que entra en la zona ofensiva, crea una situación de superioridad numérica "6vs5", además en la zona central el mediocampista del equipo atacante puede recibir apoyo sin ser atacado.



□ Parte final "11vs11" en todo el campo (excluyendo las áreas de meta y estrechando el campo, como en la ilustración). Equipos organizados en 4-2-3-1.



11.40 - fin del entrenamiento

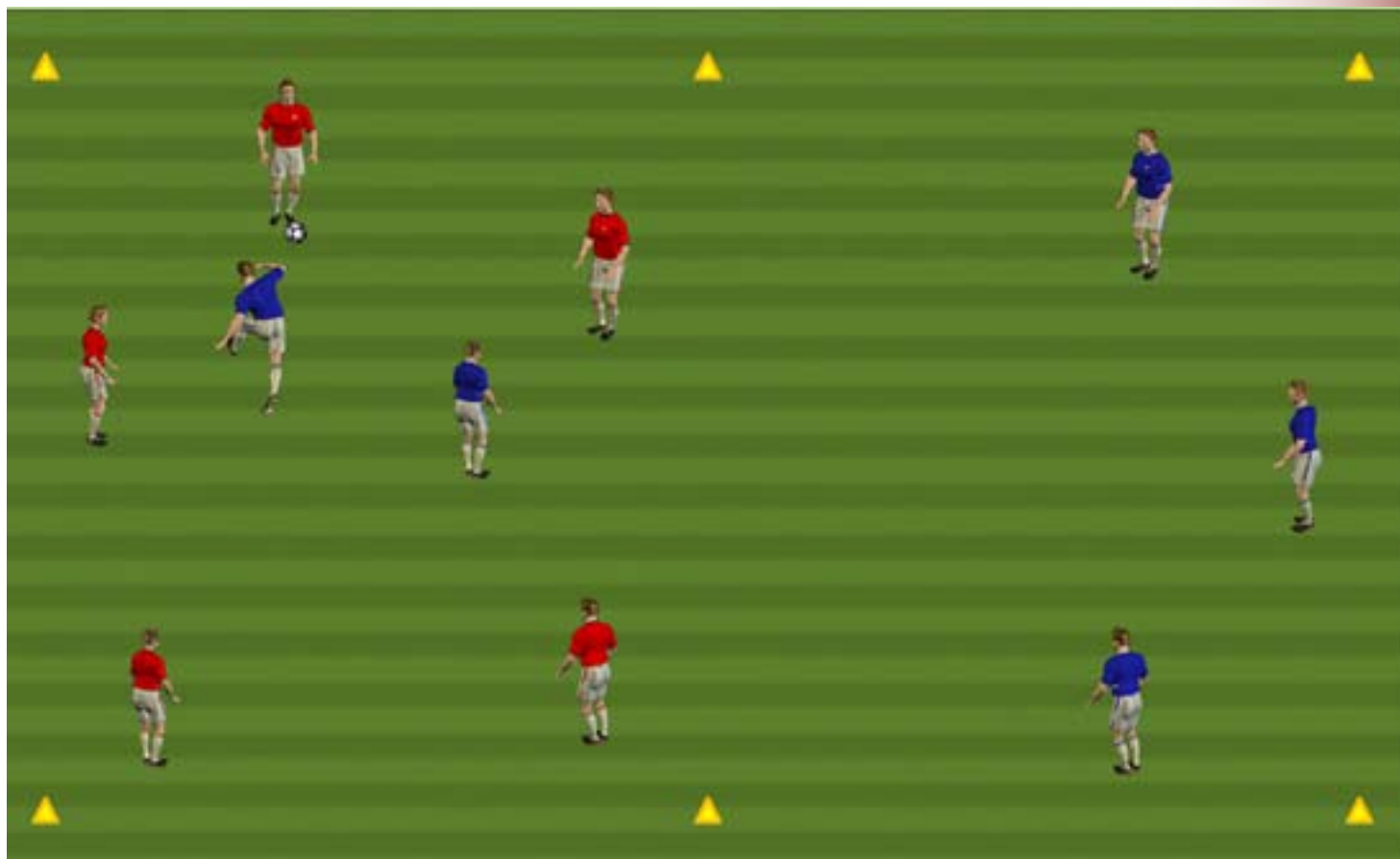


Viernes 1 de mayo.

- 10:30 - comienza el entrenamiento
- Calentamiento: carrera lenta alrededor del campo.

Carrera sobre una distancia de 30m con movilidad y variando tipos de carrera para acabar con 3' de estiramientos.

Posesión del balón en dos áreas cuadradas. Tres repeticiones de 5'. En un área de 15x15 se juega una posesión de balón e invasión de "5vs2". En el momento en que los defensas recuperan el balón, tienen el objetivo de llevarlo a su zona, donde en colaboración con los tres compañeros que ya están allí deberán defenderlo contra 2 adversarios. Entre una repetición y los siguientes ejercicios de movilidad en el sitio.

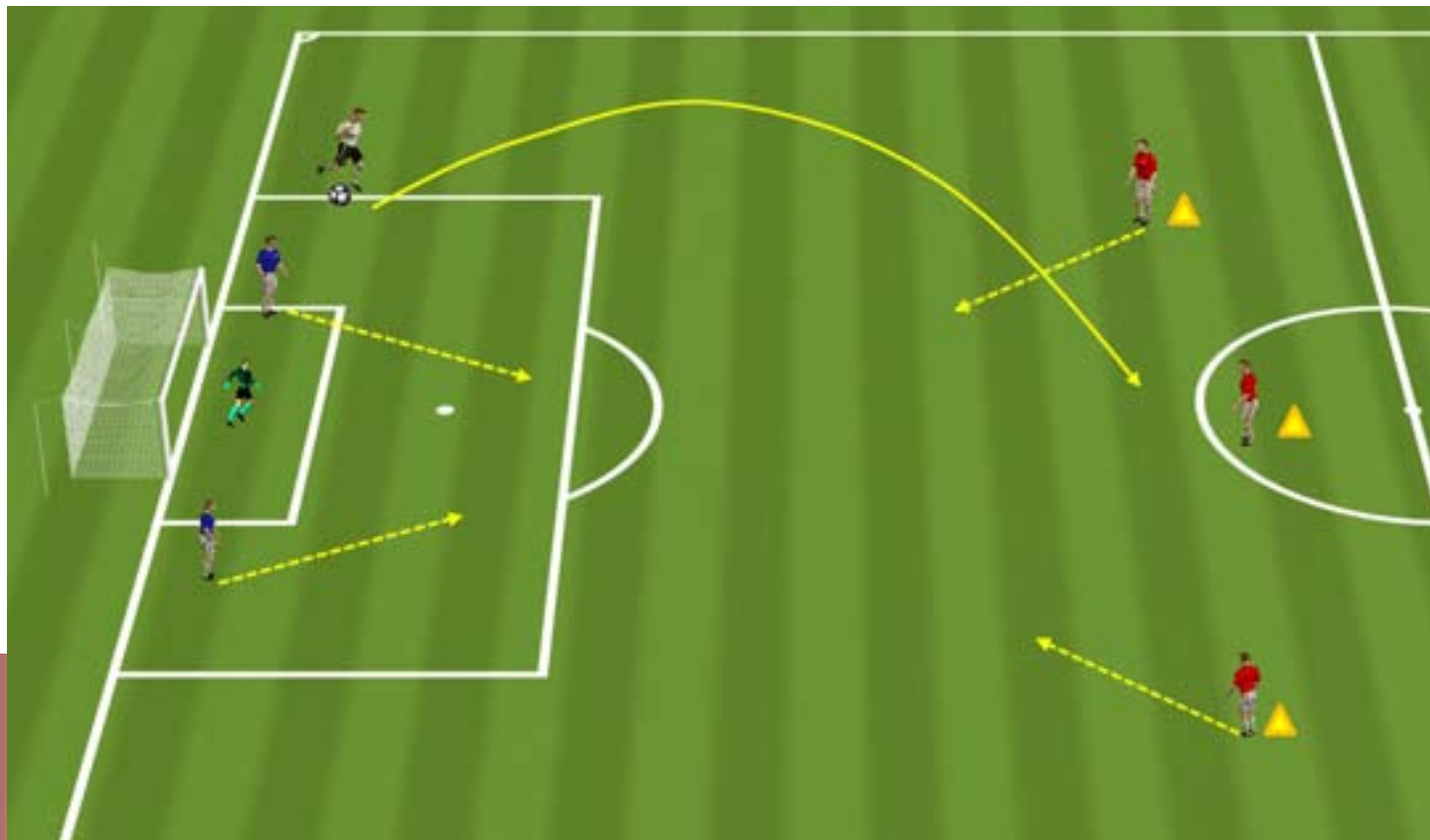


- Con el preparador físico ejercicios de potencia y carreras de 12m.
Ej: 2 saltos y carrera, 2 apoyos laterales y carrera...



□ Situación dos defensas contra tres atacantes.

Sobre una mitad del terreno de juego, como se muestra en la ilustración, el portero despeja el balón hacia los tres atacantes situados en mitad del terreno de juego. Los dos defensores salen de la línea de fondo, deben subir, después pararse cuando los atacantes entran en posesión del balón. El objetivo de los atacantes es hacer gol y el de los defensores es oponerse en inferioridad numérica.



11:30 – gimnasia en el suelo, estiramientos y fin del entrenamiento.





Sábado, 2 de mayo.

A diferencia de otros equipos de la Premier League, el Liverpool esta semana juega domingo.

□ 10:30 - comienza el entrenamiento

□ Los jugadores situados sin balón sobre el círculo central (7' de ejercicios de gimnasia y estiramientos en el sitio)



□ Preparación física, ejercicios de velocidad: dos saltos sobre obstáculos, tres o cuatro apoyos, y carreras con sprints de 10 metros.



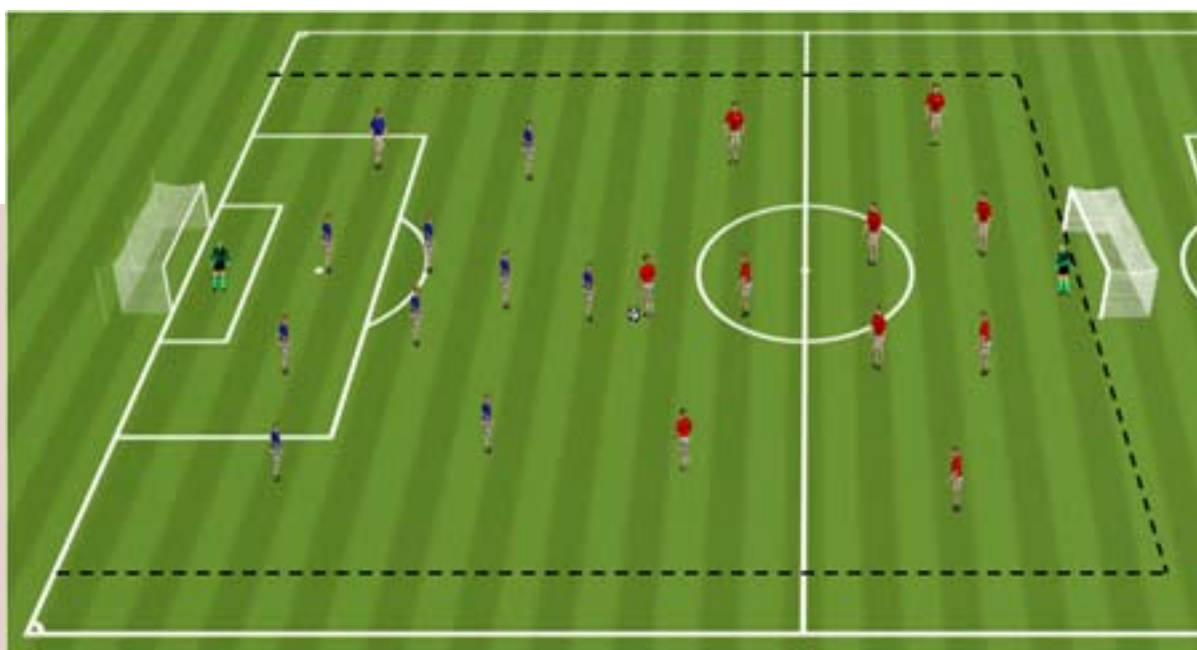


- Táctica - Dos equipos organizados "11vs11".

Los titulares van con petos rojos y ensayan movimientos de recuperación de balón con Benítez, que corrige los fallos. Ensayados también los comportamientos defensivos con envío largo del portero contrario y entrenamiento relativo sobre el "segundo balón". En algunas fases del entrenamiento cuando los titulares han conseguido el balón en "transición positiva contra los adversarios pasivos, juego tipo sombra". Benítez alternó algunos jugadores entre titulares y reservas.



- Parte final "11VS11" sobre el terreno reducido, con el fin de ensayar a balón parado a favor, en contra.
- Nota: Los saques de esquina son tirados como si el terreno de juego fuese de dimensiones normales.



11:30 – Fin del entrenamiento (algunos jugadores se quedan a tirar penaltis con una barrera formada por maniqués, otros quedan para golpear al larguero).