

UNE SEMAINE DE TRAVAIL DE LIVERPOOL AU MELWOOD TRAINING GROUND
28 avril au 2 mai 2009

Par Maurizio Viscidi

Mardi 28 avril

15.30 - Benitez parle à l'équipe sur le terrain et commence l'entraînement.



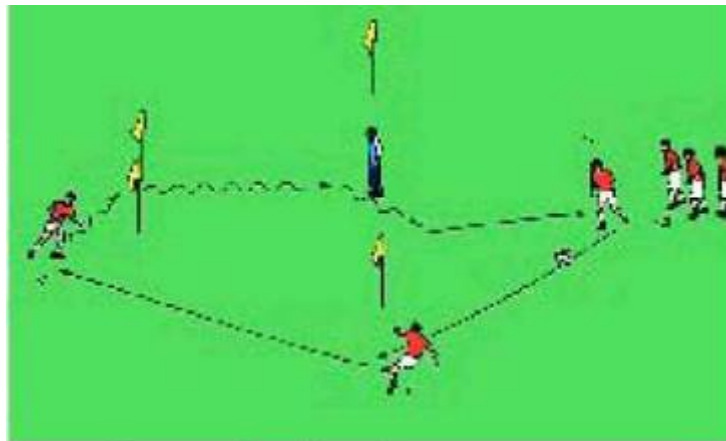
Le groupe du Liverpool réuni autour de Rafa Benitez pour en écouter les instructions.

🏆 **Echauffement:**

Un seul tour de terrain à rythme léger

🏆 **Technique** – Exercice 1

À il passe la balle à B. B la reçoit et la passe à C en dehors de la porte. C reçoit et effectue un contrôle orienté en rentrant balle au pied dans la porte et vient « fixer » l'entraîneur en simulant un dribbling puis passe à A1. Les joueurs à chaque tour vont à la position suivante.



🏆 **Mobilité des membres inférieurs** avec des élans et stretching, exercices gymniques pour le buste effectué sur place.

🏆 **Technique** - Exercice 2

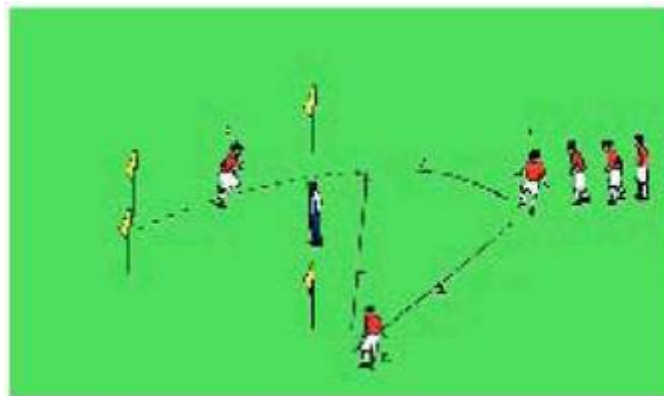
Avec la disposition précédente, la série de passes est la suivante: À passe la balle à B. B met en retrait sur A. À verticalise sur C. C met en retrait sur B. B rend à C qui dans le même temps fait le tour de la porte. C reçoit et fixe l'entraîneur en simulant le dribbling avant de passer à A1.



🏆 Etirements sur place des membres inférieurs.

🏆 Technique - Exercice 3

À passe dans les pieds de B. B joue sur la course de C qui attaque dans le dos de l'entraîneur.



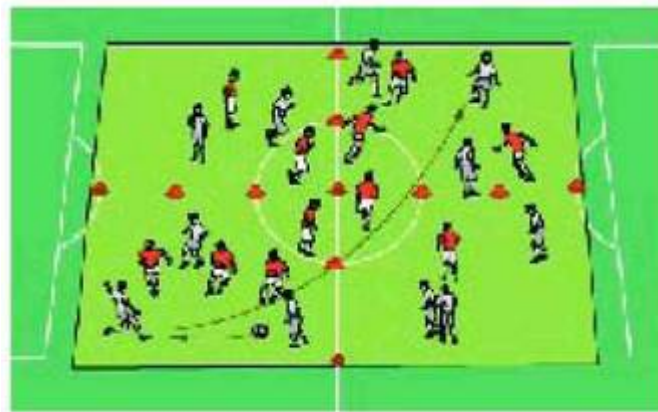
🏆 Technique - Exercice 4

À passe à B. B remet à À qui ferme le triangle sur B. C s'insère dans la zone aveugle de l'entraîneur et reçoit a passe de B dans la course.



🏆 10' possession balle avec changement de jeu.

Sur un terrain comme dans l'illustration ci-dessous , on joue une possession de balle 10vs10 à deux touches. Les joueurs peuvent se déplacer librement dans les quatre zones. Dans chaque zone ils peuvent faire quatre passes maximum puis il est obligatoire de changer le jeu en allant sur une autre zone.



🏆 Gymnastique à terre (abdominaux et gainage).

🏆 10' possession de balle avec changement de jeu.

L'exercice a les mêmes règles que le précédent, avec comme variante de pouvoir effectuer trois touches plutôt que deux.

🏆 Gymnastique à terre (abdominaux et pompes).

20' jeu à thème : Buts latéraux

Dans cette opposition on joue 9vs9 avec le système 4-4-1 avec goal sur les grands buts et aussi sur les mini-buts latéraux quand l'arrière latéral réussit à transmettre la balle sur sa propre zone latérale. hors-jeu compte . Trois touches.



16.33 fin de l'entraînement.

Mercredi 29 avril

10.30 - début de l'entraînement.

🏆 20' gymnase (il n'a pas été permis d'entrer).

10.55 - entrée sur le terrain.

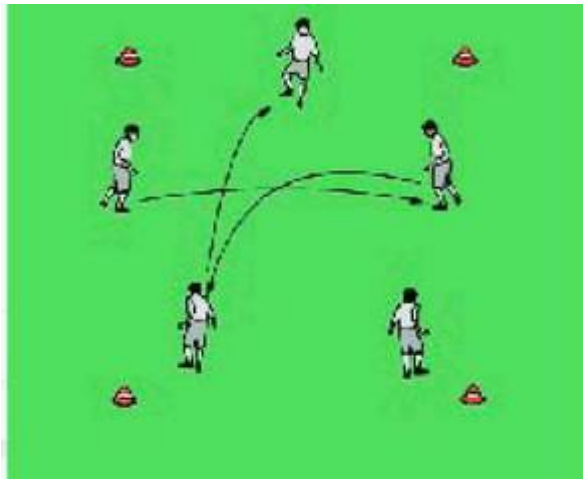
🏆 Taureau 4vs1 à une touche sur une zone de 3x3m.



🏆 Technique - Exercice 1

Sur le même travail de taureau, les joueurs se disposent en cercle et font une série de passes sur place en alternant avec du stretching.

Variante: comme l'exercice précédent, mais les passes arrivent de volée du pied ou de la tête.



L'équipe se divise en deux groupes:

Premier groupe: Coach Mauricio Pellegrino –

🏆 Situation attaque contre défense.

Quatre défenseurs plus un milieu de terrain central tâchent de porter la balle au-delà de la moitié de terrain en partant de leur propre gardien; quatre milieux de terrain adverses rouges plus un meneur de jeu et une pointe centrale vont au pressing et tâchent de repartir rapidement après la récupération de la balle.



Second groupe: Coach Sammy Lee –

🚩 Situation en 2vs1

Deux attaquants, après avoir dépassé des obstacles et contourné un constrict, vont jouer une situation de 2vs1 avec balle fournie par l'entraîneur. Le défenseur par de la ligne de fond, voisine du but, court vers l'avant et tâche de défendre en infériorité numérique.



11.35-

Les deux groupes se réunissent et ils font des mini-tournois avec quatre équipes 5vs5 avec gardiens. Le match se joue à la touche libre. hors-jeu compté. Remise latéral avec les mains. Chaque rencontre dure 5 minutes. Le tournoi se déroule à l'Italienne avec trois matches.



12.00 - gymnastique à terre et stretching. Fin de l'entraînement.

Jeudi 30 avril

10.30 - début de l'entraînement.

🏆 5' échauffement individuel sans ballon.

🏆 Possession de balle 10vs10 plus un joker avec 9 petits buts . Le goal est valide quand deux joueurs se passent la balle à travers le petit but. Touche libre. Deux mi-temps de 10 minutes chacune.



🏆 Jeu à thème - 3 secteurs Dans le premier secteur on joue avec quatre défenseurs un milieu de terrain contre cinq adversaires. Si les défenseurs réussissent à dépasser les adversaires et à entrer dans le secteur central, ils portent une attaque dans la troisième zone en envoyant le possesseur qui entre dans le secteur offensif et crée une situation de supériorité numérique (6vs5). En outre dans le secteur central le milieu de l'équipe engagée peut recevoir en appui sans être attaqué.



🏆 Partie finale 11vs11 sur tout le terrain (à l'exclusion des zones de but et avec largeur réduite comme dans l'illustration). Équipes organisées en 4-2-3-1.



11.40 - fin de l'entraînement

Jeudi 1^{er} mai

10.30 - début de l'entraînement.

🏆 Echauffement : course lente, un tour de terrain.

Marche sur une distance de 30 mètres avec mobilisation et varier les différents types de course et pour finir 3 minutes d'étirements.



🏆 Possession de balle dans deux carrés - Trois répétitions de 5 minutes. Dans un carré de la mesure de m 15x15 on joue une possession de balle et invasion 5vs2. Dans le moment dans lequel les défenseurs récupèrent balle, ils ont l'objectif de la mener dans leur carré où, en collaboration avec les trois partenaires déjà en place, ils devront la défendre face à 2 adversaires. Entre une répétition et la suivante, exercices de mobilité sur place.



🏆 Avec le préparateur physique, exercices de poussée et déclenchement sur 12 mètres - Exemple: deux bonds et déclenchement; deux appuis latéraux et déclenchement etc.

🏆 Situation deux défenseurs contre trois attaquants

Sur une moitié de terrain comme dans l'illustration, le portier dégage la balle vers les trois attaquants placés à la moitié du terrain. Les deux défenseurs partent de la ligne de fond et doivent monter puis s'arrêter quand les attaquants entrent en possession de la balle. L'objectif des attaquants est de faire goal et celui des défenseurs est de s'opposer en infériorité numérique.



11.30 - gymnastique à terre, stretching et fin de l'entraînement

Samedi 2 mai

Contrairement aux autres équipes de la Première League anglaise, Liverpool cette semaine joue le dimanche.

10.30 - début de l'entraînement.

🏆 sans ballon avec les joueurs placés sur le cercle de ligne de centre (7 minutes d'exercices gymniques et stretching sur place).

🏆 Technique - Série de passes vers l'avant/à l'intérieur (triangles) comme dans l'illustration et tir au but.



🏆 Avec le préparateur physique, exercices de vitesse: deux bonds sur les obstacles, trois ou quatre appuis et déclenchement de sprints sur 10 mètres (cinq répétitions).



🏆 Tactique - Deux équipes organisées 11vs11 .Les titulaires sont avec les chasubles rouges et essaient les mouvements de recouvrement de balle avec Benitez qui corrige les fautes. Éprouvés aussi les comportements défensifs sur renvoi long du gardien adverse et entraînement relatif sur la "seconde balle". En quelques phases d'entraînement, quand les titulaires ont conquis la balle «en transition positive contre les adversaires passifs, jeu-ombre type. Benitez a alterné quelques joueurs entre titulaires et réservistes.



🏆 Partie finale 11 vs11 sur un terrain réduit comme, avec le but d'essayer les balles arrêtées en faveur et en défaveur .Nota bene: les corners sont tirés comme si le terrain était de dimensions régulières



11.30 - fin de l'entraînement (quelques joueurs restent à tirer les coups francs avec la barrière formée par des mannequins. D'autres restent pour frapper au barres).