

ENTRAINEURDEFOOT.COM

MAGAZINE 45



Liverpool



physique

séances

gardien




tactique





Edito


Bienvenue dans ce numéro 45 très varié .


Vous y trouverez :

 Une interview croisée de Marcello Lippi et Fabio Cappelo

 Une semaine d'entraînement du Liverpool de Benitez

 Une séance d'entraînement en préparation physique d'un nouveau venu Alexandre Farhi

 Des exercices de l'AS Saint Etienne , l'Ajax , le PSV ect...

 Une séance pour gardien de Zsolt Petry

Enfin , pour les éducateurs et entraîneurs qui maîtrisent la langue de Dante , je vous invite à la lecture du livre d'Amedeo Cassia [Lo Smarcamento \(le démarquage\)](http://www.calzetti-mariucci.it/catalogo/prodotto.asp?id=7861) que vous pourrez trouver à l'adresse suivante : <http://www.calzetti-mariucci.it/catalogo/prodotto.asp?id=7861>

Bonne lecture



LIPPI et CAPELLO

ILS SONT TOUS DEUX ITALIENS, TOUS DEUX DIPLÔMÉS DE L'ECOLE D'ENTRAÎNEURS DE LA FÉDÉRATION ITALIENNE DE FOOTBALL À FLORENCE, TOUS DEUX RÉCIPENDAIRES DU TITRE D'ENTRAÎNEUR DE L'ANNÉE EN SÉRIE A, TOUS DEUX VAINQUEURS DE LA LIGUE DES CHAMPIONS DE L'UEFA ET TOUS DEUX DIRIGENT ACTUELLEMENT DES ÉQUIPES NATIONALES. MARCELLO LIPPI. LE CHAMPION DU MONDE DE 2006. VIT SA DEUXIÈME PÉRIODE COMME ENTRAÎNEUR EN CHEF DE L'ITALIE. TANDIS QUE FABIO CAPELLO, DE DEUX ANS SON AÎNÉ, S'OCCUPE DE L'ÉQUIPE NATIONALE D'ANGLETERRE DEPUIS DÉCEMBRE 2007. LE PREMIER FUT UN JOUEUR DE PREMIER PLAN À LA SAMPDORIA. IL DIRIGE DES CLUBS TELS QUE NAPOLI, JUVENTUS ET INTER MILAN. REMPORANT CINQ FOIS LE TITRE, LA SUPER COUPE DE L'UEFA, LA COUPE INTERCONTINENTALE AINSI QUE LA LIGUE DES CHAMPIONS DE L'UEFA (1996). LE SECOND, QUI INSCRIVIT LE BUT VICTORIEUX POUR L'ITALIE CONTRE L'ANGLETERRE À WEMBLEY EN 1973, A REMPORTE DES TITRES DE CHAMPION NATIONAL AVEC TOUS LES CLUBS QU'IL A DIRIGÉS (À SAVOIR L'AC MILAN, REAL MADRID, L'AS ROME ET JUVENTUS), Y COMPRIS QUATRE TITRES EN SÉRIE A ET DEUX SUCCÈS EN LIGA, SANS MENTIONNER SES TRIOMPHES EN LIGUE DES CHAMPIONS DE L'UEFA ET EN SUPER COUPE DE L'UEFA AVEC L'AC MILAN EN 1994. MARCELLO ET FABIO SONT RECONNUS DANS TOUT LE MILIEU DU FOOTBALL COMME DEUX DES PLUS GRANDS ENTRAÎNEURS DU MONDE. ILS CONNAISSENT LE SUCCÈS, CE SONT DES PROFESSIONNELS DU PLUS HAUT NIVEAU ET ILS SONT EXTRÊMEMENT SAGES - CE SONT DES MAÎTRES ENTRAÎNEURS...

I 1 • Qu'est-ce qui vous a le plus impressionnés cette saison en Ligue I des champions de l'UEFA?

Lippi: J'ai été très impressionné par la qualité élevée du jeu sur le plan technique, en particulier par le FC Barcelone, mais aussi par la puissance et par la mentalité de gagnant de Manchester United tout au long de la saison. Ces clubs ont tous deux mérité d'atteindre la finale. Une chose qui m'a frappé a été le nombre restreint d'avant-centres ou de joueurs de pointe. En général, on n'a vu qu'un seul attaquant principal et il était coupé des autres joueurs quand ceux-ci se repliaient. La grande vitesse, l'intense vélocité du jeu d'attaque a été pour moi l'élément principal du point de vue technique.

Capello: J'aimerais mettre en évidence l'habileté d'un entraîneur comme Guus Hiddink, qui a joué contre le FC Barcelone et lui a causé d'énormes difficultés - en fait il l'a presque éliminé. Guus a souligné la nécessité de connaître son adversaire et de planifier le match de la bonne manière. On dit que parfois les grands joueurs peuvent faire la différence mais ils ne peuvent la faire que si le match est planifié de manière appropriée par l'entraîneur. Une autre équipe qui m'a réellement impressionné a été le FC Liverpool - c'est une équipe qui est vraiment faite pour la Ligue des champions et sa performance contre Real Madrid a été formidable. C'est pourquoi j'ai été très surpris quand Liverpool a été bouté hors de la compétition par Chelsea. Normalement, quand Liverpool joue à domicile, il est vraiment difficile pour ses adversaires d'obtenir un résultat; mais, dans ce match, l'équipe n'a pas été capable de pratiquer son jeu habituel. Tant Guus Hiddink que Pep Guardiola, tout particulièrement en finale, ont été à même de causer des problèmes à leurs adversaires et c'est l'habileté des entraîneurs que j'aimerais mettre en exergue en l'occurrence.

2 • Y a-t-il eu quelque chose, du point de vue tactique, qui a été important?

Lippi: Du point de vue du jeu, l'habileté de Barcelone à conserver le ballon a été remarquable et, en raison de cela et de sa bonne organisation, l'équipe a très peu dépensé d'énergie - c'est courir après le ballon qui est éprouvant du point de vue physique. Et puis, tactiquement, comme l'a mentionné Fabio, c'est une grande habileté qui a été démontrée dans la privation de l'espace, par exemple, Chelsea contre le FC Barcelone dans une égalité qui a duré 180 minutes.

Chelsea a été un peu malchanceux et cet affrontement a sans doute été la seule expérience négative pour Barcelone durant la saison de la Ligue des champions. La tradition, les grandes qualités techniques, la manière de jouer, la culture du football des joueurs espagnols, leurs redoutables demis - ils jouaient déjà comme cela quand ils étaient enfants - nous les avons toujours connus. Mais maintenant ils ont acquis la capacité de vaincre; parce que jusqu'à l'EURO, l'Espagne n'était pas capable de décrocher la timbale. Ces joueurs ont vraiment grandi et ils croient en la victoire.



Capello: Je crois que cette victoire de Barcelone sera très importante mais elle doit être évaluée correctement. J'espère que les joueurs anglais ou les joueurs allemands n'essayeront pas de copier les joueurs espagnols. Chaque équipe a ses propres caractéristiques.

Certains entraîneurs sont venus en Angleterre, par exemple, des entraîneurs couronnés de succès tels Juande Ramos et Phil Scolari, et ils ont essayé d'inculquer en peu de temps leur style de jeu aux clubs anglais mais ça n'a pas vraiment marché parce qu'il est difficile d'introduire un style qui ne convient pas aux caractéristiques des joueurs que l'on dirige. Les quatre grands clubs d'Angleterre ont différentes approches - la manière de Liverpool est différente de celle d'Arsenal parce qu'Arsène Wenger a une approche similaire à celle du jeu de passes de Barcelone. Cela a plus été une question de défense pour Arsenal qu'une question de style. A l'avenir, la clé pour les entraîneurs sera de comprendre ce qu'ils ont entre leurs mains et comment tirer le meilleur de ce qui est disponible.

3 • Quelles sont vos attentes pour la Coupe du monde de 2010 en Afrique du Sud?

Lippi: Eh bien, d'abord, nous devons nous qualifier. Nous ne le sommes pas encore mais avons bon espoir. Quand de grandes équipes comme l'Italie, l'Angleterre, les Pays-Bas, l'Argentine, le Brésil et la France participent à d'importantes compétitions, elles n'y vont pas seulement pour participer ou pour laisser une bonne impression - elles se déplacent pour remporter le tournoi. Mais le processus qui mène à la victoire est long. Tout d'abord, il faut se qualifier et, dans mon cas, je dois reconstruire l'équipe, en m'assurant que je ne gaspille pas trop ce que nous avons. Nous disposons de quelques très bons joueurs dans l'équipe, même si un certain nombre d'entre eux deviennent âgés. Puis je dois trouver quelques nouveaux joueurs de qualité pour occuper les places vacantes. Aussi mon objectif est-il d'essayer de recréer un groupe qui a la même attitude psychologique que le groupe qui a remporté la Coupe du monde en 2006 en Allemagne. Mon objectif est clair: essayer de gagner la Coupe du monde.

Capello: Eh bien, c'est une question que toute l'Angleterre s'est posée pendant des années. Nous allons essayer autant que possible de participer au tour final mais, avant de penser à cela, nous devons nous qualifier, comme l'a dit Marcello. L'équipe d'Angleterre est une bonne équipe mais nous savons tous que dans le football il y a peu de choses entre le ballon qui frappe le poteau et qui va au fond des filets et celui qui passe à côté du but. Aussi, parfois il y a une infime différence entre un résultat positif et un résultat négatif mais nous allons certainement essayer d'atteindre la finale en Afrique du **Sud**.



4 • Quelles sont les difficultés auxquelles l'on fait face quand on dirige une équipe nationale?

Lippi: La principale difficulté est le manque de temps pour inculquer à vos joueurs tout ce que vous avez dans votre cœur et dans votre tête. Il s'agit d'essayer de délivrer des messages qui peuvent construire une équipe. De nos jours, nous ne pouvons pas éviter tout ce qui concerne la construction d'une équipe. L'équipe nationale n'est pas représentative des meilleurs joueurs d'une nation -je ne suis même pas certain que j'ai pris les meilleurs joueurs, sur le plan technique, en Allemagne. Quelques bons joueurs sont peut-être restés à la maison mais j'ai eu certainement des joueurs extraordinaires en termes d'appartenance à un groupe et tous les effets positifs qui vont avec ça. La difficulté est donc que vous disposez de très peu de temps mais que vous devez créer ce sens de l'appartenance, cet esprit d'équipe et vous devez le faire rapidement.

Capello: En ce qui me concerne, cela a été quelque chose de vraiment nouveau. J'avais l'habitude de travailler tous les jours comme les entraîneurs de club le font J'ai dû aborder tous les problèmes et parler constamment aux joueurs -j'ai passé beaucoup de temps avec eux à \a fois dans les bons moments et dans les moments difficiles. Créer un groupe avec l'équipe nationale a donc vraiment été une expérience nouvelle parce qu'il n'y a tout simplement pas de temps à disposition.

Vous devez aussi écouter les besoins des clubs, en particulier quand il s'agit de matches amicaux. Ils ont peut-être des revendications et vous devez les comprendre parce que nous utilisons les joueurs mais ce sont eux qui les paient. Et la difficulté que j'ai est que je dois préparer un match et immédiatement après dire au revoir aux joueurs. Puis, 40 jours plus tard peut-être, ils réapparaissent. Vous avez tout préparé pour le prochain match et les deux joueurs auxquels vous devez parler le plus sont blessés et ne sont pas avec vous. Souvent tout le travail que vous avez effectué doit être laissé de côté et vous repartez complètement à zéro.

En tant qu'entraîneur national, je suis d'accord avec Marcello, que c'est plus une question psychologique qu'une question tactique parce que vous ne pouvez pas faire beaucoup de choses en quatre jours. Il peut y avoir de nouveaux joueurs et vous devez leur donner des instructions. Mais la chose importante est de mettre en place un groupe et d'avoir les joueurs qui

peuvent exprimer leur personnalité. J'ai eu une expérience en Angleterre lors du premier entraînement quand j'ai pensé: ils sont magnifiques, ils jouent très bien techniquement, en faisant circuler le ballon à une grande vitesse. Puis nous avons joué contre la Suisse à Wembley et le décor fut différent. Ils se sont montrés craintifs, ils ont manqué de confiance en soi et n'ont pas été positifs. Ce fut un scénario totalement différent; c'était donc pour eux une question mentale, un fardeau, en raison de l'importance que revêtait l'équipe nationale.

Lippi: par rapport à ce que Fabio a dit, lors de ma première période avec l'équipe nationale, après nous être qualifiés, nous sommes allés disputer un match amical aux Pays-Bas. Ce fut un magnifique match contre une très bonne équipe et nous avons gagné 3-1. Mais il y a eu un problème parce que nous étions en novembre et que je n'allais pas revoir mes joueurs jusqu'en mars prochain, trois mois et demi plus tard, quand nous devons jouer contre l'Allemagne à Florence. Aussi je me rappelle que j'ai dit aux joueurs que nous resterions en contact et que nous parlerions de l'équipe nationale, de nos qualités, de nos forces, et du fait que nous avions grandi en tant que groupe. Nous ne voulions pas perdre tout ce que nous avons construit parce que nous étions contraints d'être séparés aussi longtemps. Quand nous nous sommes rencontrés à Coverciano, notre centre technique à Florence, la veille du match contre l'Allemagne, j'ai dit à nos joueurs: je crois que nous allons disputer un très bon match contre l'Allemagne, comme nous l'avons fait la semaine dernière contre les Pays-Bas. Ils m'ont regardé et j'ai dit: n'ayez crainte, je ne suis pas devenu fou mais je crois que nous allons jouer comme si nous avions joué la semaine dernière. Et, finalement, nous avons disputé un match magnifique et, à ce moment-là, j'ai su que nous avions grandi en tant que groupe et que celui-ci était une équipe très importante.

5 Si l'on parle de Coverciano, qu'avez-vous retiré d'avoir appris votre métier d'entraîneur au centre de la Fédération italienne de football à Florence?

Lippi: Eh bien, fondamentalement, une formation à Coverciano vous donne tout ce dont vous avez besoin pour être entraîneur. En tant que joueur, si vous vous sentez disposé à embrasser le métier d'entraîneur après votre carrière de joueur, vous pensez que vous connaissez le football - vous avez parlé de tactique avec votre entraîneur, vous avez fait l'expérience du programme d'entraînement physique, etc. Après trois mois à Coverciano, vous réalisez que vous faites des choses auxquelles vous n'aviez jamais pensé auparavant. Toutes les connaissances que vous avez accumulées durant votre carrière ont besoin d'être réunies et cela peut être fait en étudiant la science des sports, la préparation physique, l'entraînement technique et tactique, les méthodes et ainsi de suite. L'expérience de Coverciano est utile pour l'organisation de toutes les choses que vous avez apprises en tant que joueur professionnel.



Capello: Quand vous êtes joueur, tout ce que vous avez à faire est de penser à votre propre jeu, à votre condition physique, à votre alimentation, etc. -vous vous entraînez, vous rentrez à la maison et c'est tout. Mais quand vous devenez entraîneur, vous devez songer à la préparation physique et mentale de tout l'effectif, construire un esprit d'équipe, en étant conscient des questions médicales. Par-dessus tout, vous devez développer vos qualités de chef. Vous réalisez alors que vous ne vous concentrez pas sur vous-même ou un joueur en particulier mais sur l'équipe en tant qu'ensemble. A Coverciano, on vous enseigne tous ces concepts et c'est extrêmement utile. Bien sûr, les résultats dépendent aussi de la chance mais la chance n'est pas le seul élément. Vous êtes choisi pour ce travail en raison de vos connaissances du métier d'entraîneur et la formation dispensée à Coverciano vous les donne.

6 • Comment décririez-vous votre manière de diriger?

Lippi: Il y a une différence entre diriger un club et diriger une équipe nationale. Fabio n'a peut-être pas encore atteint ce stade mais, quand vous préparez une équipe pour la Coupe du monde, et pas seulement pour un match de qualification, vous avez 50 jours pour fournir quelque chose et vous passez beaucoup de temps sur le terrain. Je crois qu'il y a beaucoup de similitudes entre Fabio et moi-même en termes de manière de diriger. Je pense que les joueurs des grandes équipes ne souhaitent pas la figure d'un père mais plutôt un guide puissant, un entraîneur compétent qui peut les conduire aux objectifs qu'ils doivent atteindre - à savoir la victoire. Puis, que l'entraîneur soit sympathique ou non n'est pas très important.

Quand je parle avec mes joueurs, je dis: je ne suis pas votre père ou votre grand frère mais, bien sûr, si vous éprouvez le besoin de me parler, je suis là pour vous. Ce dont vous avez besoin dans ce rôle en tant qu'entraîneur en chef, ce sont les compétences nécessaires en termes de tactique et de technique. Mais je crois que gérer des ressources humaines est fondamental de nos jours pour être entraîneur au niveau de l'élite.

Capello: Eh bien, je suis entièrement d'accord avec ce que Marcello a dit; et il a raison, nous avons beaucoup de similitudes. Je dirais également que, comme entraîneur, vous avez tous les jours 23 ou 25 joueurs suivant qu'il s'agit **d'un** effectif national ou d'un club et chacun d'entre

eux vous juge. Vous êtes toujours et à chaque instant sous les feux de la rampe - de même que vos réactions quand vous gagnez, vos réactions quand vous perdez. Comment vous gérez ceci ou cela et la manière dont vous travaillez sur le terrain. Je n'ai pas remporté la Coupe du monde comme Marcello mais je pense qu'il y a certaines choses que vous apprenez et qui peuvent être transférées de l'environnement d'un club à celui de l'équipe nationale. Par exemple, nous avons perdu contre la France et bien sûr tout le monde était très malheureux en raison de ce triste résultat. Mais j'ai dit: «Les gars, aujourd'hui je suis très heureux.» Ils m'ont tous fixé parce qu'ils ont pensé que j'étais fou. J'ai continué et ai dit: « Oui, je suis très heureux de la manière dont nous avons joué les 30 premières minutes contre les deuxièmes de la Coupe du monde 2006. Nous avons joué à un niveau très élevé et nous leur avons rendu la vie dure. Ces trente minutes peuvent nous fournir une base et, à l'avenir, nous devons faire en sorte que cette performance de 30 minutes dure les 90 minutes du match. » Depuis ce moment-là, nous sommes entrés sur le terrain avec une manière de penser différente.

7 • Dans quelle mesure le football a-t-il changé depuis que vous êtes entraîneur?

Lippi: Ce qui a changé de nos jours, c'est le fait qu'il faut jouer de différentes manières en fonction des caractéristiques des joueurs que vous avez à disposition. Par le passé, il y avait habituellement une manière de jouer commune chez la plupart des équipes. Tout ce que vous deviez faire était de sélectionner les meilleurs joueurs pour composer votre équipe. Mais, maintenant, vous devez sélectionner de bons joueurs du point de vue technique, des joueurs qui sont aussi très forts mentalement. En Italie, les équipes jouent de différentes manières, avec des compositions d'équipe variées, et au niveau national, je dois choisir la meilleure formation pour les joueurs que je sélectionne. En général, les entraîneurs ont besoin de nos jours d'utiliser différents systèmes pour mieux exploiter les qualités et les caractéristiques des joueurs disponibles au moment précis.

Capello: Je pense qu'il y a eu certains changements, certaines évolutions. Quand j'étais joueur, les Pays-Bas commençaient à jouer d'une manière ressemblant au football moderne. Puis Arrigo Sacchi a innové et nous avons suivi ce développement pendant un certain nombre d'années.

Comme Marcello le disait, je pense que de nos jours il faut prendre en considération différentes formations que vous pouvez utiliser contre différents adversaires. Vous devez aussi être flexible et être capable de changer, même pendant un match particulier. Vous devez être capable de faire des permutations entre les postes de vos joueurs afin de frapper vos adversaires là où ils sont les plus vulnérables. Aussi, en tant qu'entraîneur national, devez-vous sélectionner les meilleurs joueurs, les joueurs les plus capables mais, pardessus tout vous devez être capable de créer un groupe de base. On peut ensuite le compléter comme nous l'avons fait avec Théo Walcott contre la Croatie. Quand les journalistes ont vu la composition de l'équipe et que je m'apprêtais à aligner ce joueur de vingt ans, ils ont pensé que j'étais devenu fou. Mais, en fait, il était le plus capable pour assumer ce rôle pour l'Angleterre à ce moment-là, tant et si bien que c'est ce qu'il fallait faire. Vous devez être flexible, trouver les meilleurs joueurs pour le poste concerné et prendre des décisions courageuses.



8 • Quelle est votre analyse du football italien de nos jours?

Lippi: Je crois vraiment que la véritable expression du football d'un pays n'est pas donnée par les équipes de clubs mais par l'équipe nationale. Nous nous trouvons encore dans le processus de construction de notre équipe pour l'an prochain. Nous sommes champions du monde, notre équipe des moins de 21 ans est forte et il y a de nombreux bons juniors qui sont en train d'émerger; je pense donc **qu'il** y a un avenir très positif pour le football italien.

Capello: Nous avons maintenant des joueurs nés en Italie mais dont les familles sont originaires d'autres pays comme Mario Balotelli de l'inter de Milan, ce qui n'était pas le cas par le passé. De tels joueurs pourraient faire partie de l'équipe de Marcello à l'avenir. Il en est de même en Angleterre où j'ai quelques très bons joueurs de moins de 21 ans, que je vais intégrer dans l'équipe nationale en temps opportun. En ce **qui** concerne le football en Italie, et je suis désolé de le dire, je pense que nous manquons de fluidité dans notre manière de jouer parce que, à mon sens, en ligue italienne, même si nous avons de bons arbitres, ils doivent interrompre le jeu trop souvent.

Aussi, quand nous commençons à jouer en Ligue des champions, nous sommes habitués à un style d'arbitrage très strict: si un joueur tombe, le jeu est interrompu. Nos équipes ont besoin de temps pour s'adapter à l'approche européenne. C'est le public et les spectateurs italiens qui demandent cet arbitrage rigide - si quelque chose se passe et que l'arbitre n'interrompt pas le jeu, il sera critiqué. Nous devons beaucoup nous améliorer dans ce domaine du jeu. Le football italien constitue un très bon environnement pour les jeunes talents et les jeunes joueurs sont vraiment bons. Je crois donc fermement que l'avenir sera positif pour l'équipe nationale mais, pour savoir si un, deux ou trois clubs italiens réussiront en Ligue des champions, nous devons attendre.

Lippi: Oui, je suis d'accord. Et je reconnais qu'il y a parfois en Italie une mauvaise attitude de la part des joueurs envers les arbitres et leurs assistants. Dans le football international, les arbitres n'acceptent pas certains types de comportement de la part des joueurs, des choses qui parfois arrivent en Italie, de telle sorte qu'ils les expulsent et que les joueurs sont ensuite suspendus.

Capello: Oui, bien sûr. C'est quelque chose que j'ai vu en Angleterre et qui est très important. Les joueurs avaient l'habitude de contester toutes les décisions de **l'arbitre**. Le **public**, les journalistes et les entraîneurs ont souhaité que cela cesse; ils ont souhaité davantage de respect et c'est plus ou moins **ce qui** est arrivé.

Je pense que la FIFA et l'UEFA devraient vraiment renforcer la notion de respect envers les arbitres. C'est vraiment décevant de voir tous les joueurs se presser autour de l'arbitre et l'injurier. Nous devons réaliser que les arbitres peuvent aussi commettre des erreurs et cette «attaque des arbitres» est un très mauvais exemple pour les jeunes joueurs. Y mettre un terme devrait être la politique officielle.



9 • Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez changer ou améliorer dans le football de nos jours?

Lippi: Il y a certainement de nombreuses choses qui pourraient être changées ou améliorées. Mais, pour moi, ce qui est d'une importance primordiale, c'est que les pays conservent leurs caractéristiques en matière de football. Manifestement, le football sud-américain est devenu un peu plus européen en ce sens qu'il s'efforce d'être plus pragmatique, plus organisé qu'auparavant. Dans l'intervalle, le football européen a assimilé certains éléments sud-américains, en particulier la qualité technique. Mais il est important pour chaque pays de rester fidèle à sa «tradition footballistique». Je pense que le football anglais sera fondamentalement toujours anglais mais son équipe nationale en sera la meilleure expression. En ce qui concerne le football italien, je pense que des améliorations peuvent être apportées, en particulier sur le plan de **l'attitude**.



Capello: Si nous parlons d'innovation, je pense que le recours à des arbitres supplémentaires à côté des buts pourrait constituer un important progrès. C'est aussi une mesure positive que de jouer avec le même modèle de ballon dans une compétition particulière - une pratique qui a été adoptée en Ligue des champions de l'UEFA. L'amélioration de la technologie a continué à avoir un impact sur le football.

Quand nous considérons le football d'il y a sept ou huit ans, il était presque impensable de tirer de distances qui sont banales de nos jours. Les essais à longue portée de Ronaldo viennent immédiatement à l'esprit. Ainsi des progrès ont certainement été réalisés grâce à la technologie mais je pense **qu'il** y a encore du travail à accomplir en termes d'attitude envers l'arbitre et dans la diminution du nombre d'erreurs commises par les arbitres, en particulier dans la **surface** de réparation, par exemple, en ce qui concerne les fautes de main. Nous avons vu certaines équipes souffrir en raison de ces erreurs. Avec tous les efforts qui sont consentis tout au long d'une saison, nous devrions essayer autant que possible d'éviter de pénaliser des équipes en raison de ces erreurs. C'est vraiment frustrant pour un entraîneur de voir son travail gâché de cette manière alors qu'il s'apprête à franchir la ligne **d'arrivée**.

Retrouvez toute l'information européenne sur le site www.uefa.com

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.



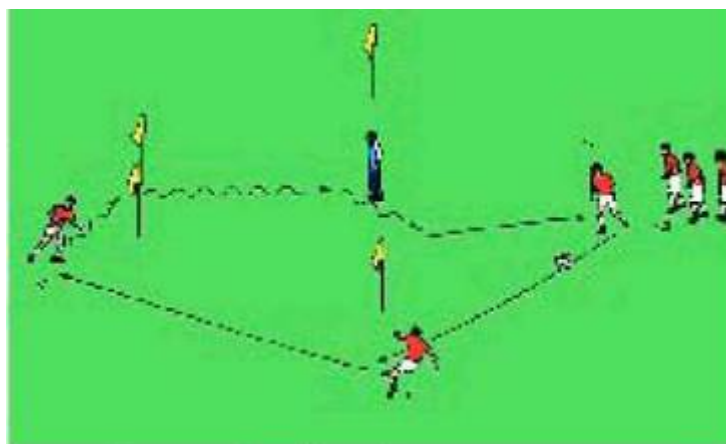
Le groupe du Liverpool réuni autour de Rafa Benitez pour en écouter les instructions.

🏆 **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

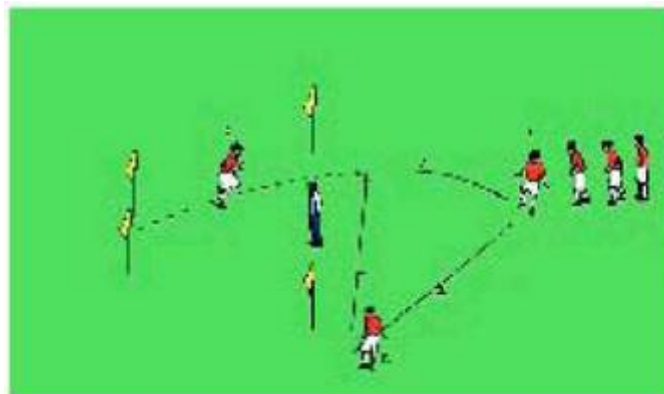
Avec la disposition précédente, la série de passes est la suivante: À passe la balle à B. B met en retrait sur A. À verticalise sur C. C met en retrait sur B. B rend à C qui dans le même temps fait le tour de la porte. C reçoit et fixe l'entraîneur en simulant le dribbling avant de passer à A1.



🏆 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-butts 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.

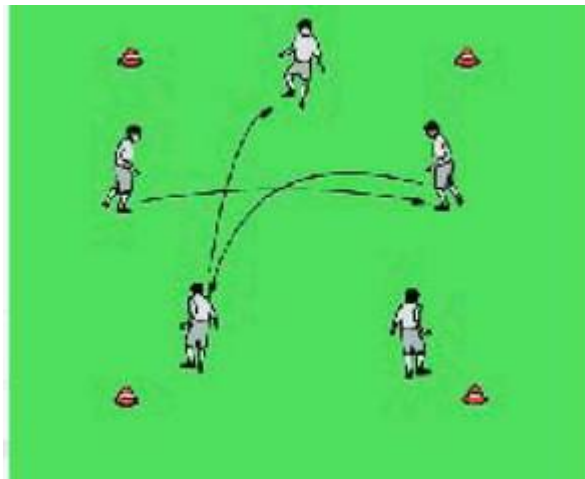
🏆 Taureau 4vs1 à une touche sur une zone de 3x3m.



🏆 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

Judi 1^{er} mai

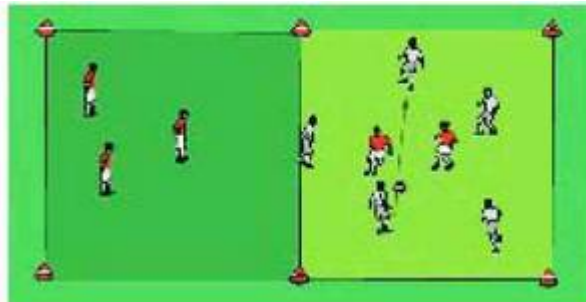
10.30 - début de l'entraînement.

🏆 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).

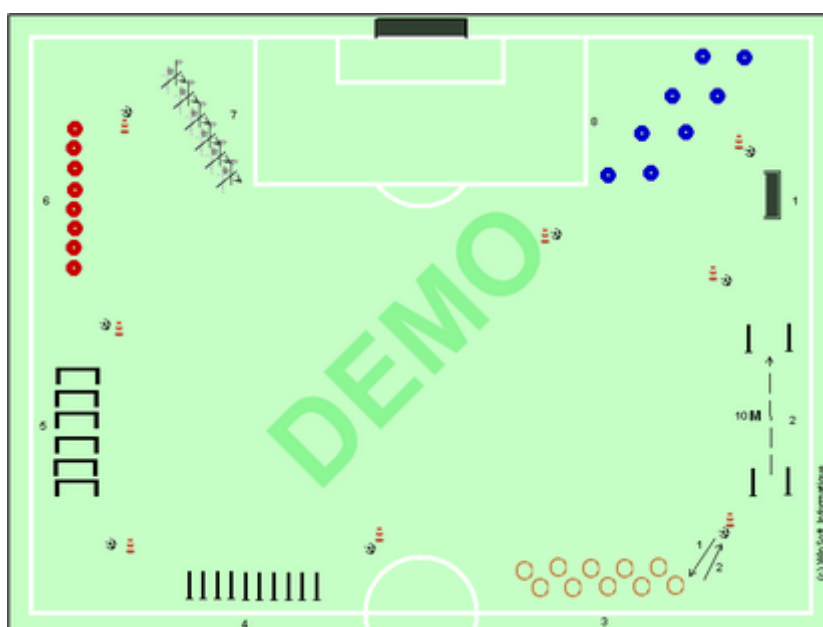
**SEANCE D'ENDURANCE PUISSANCE AVEC UN TRAVAIL D'APPUIS
ET AVEC BALLON.**

Alexandre FARHI
Fitness Coach AL KHOR SC Academy (QATAR)
Phone: 00 974 6514596
Email : farhi.physical.coach@hotmail.fr

Organisation :

Travail sur ½ terrain (Environ 70m sur 50m)

Faire 6, 7, 8 ou 9 Ateliers (10 m pour un atelier) répartis autour de l'espace défini

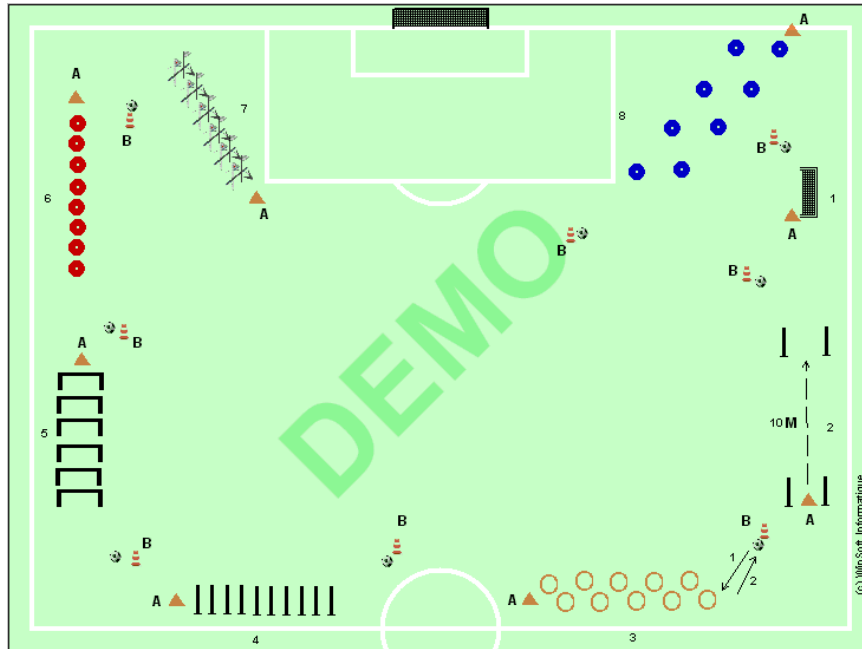


(Schéma 1)

2 équipes :

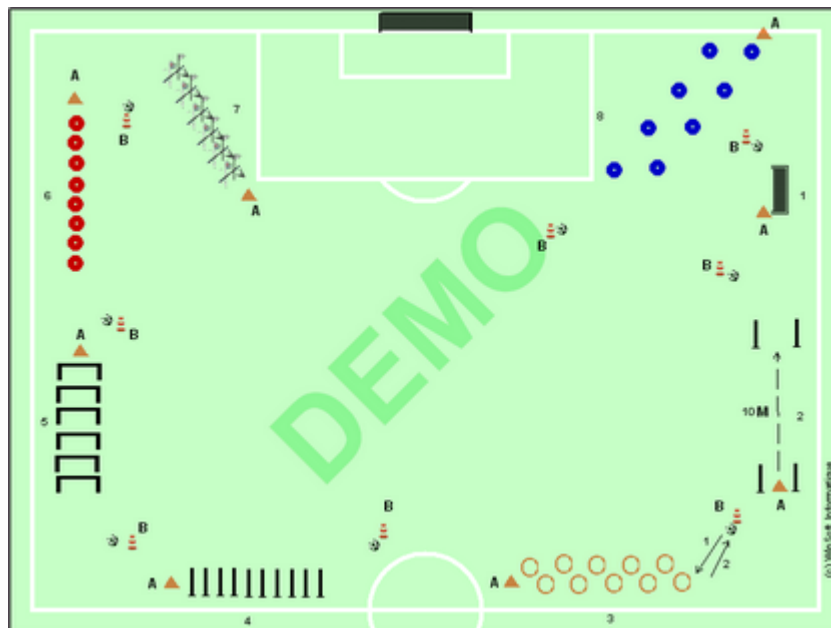
L'équipe A qui travaille en Endurance Puissance

(Vitesse Max sur l'atelier et récupération footing jusqu'au prochain atelier)



(Schéma 2)

Et l'équipe B effectue des passes aux joueurs à la fin de chaque atelier.



(Schéma 3)

Si possible, équipez vos joueurs en cardiofréquencemètre ou relevez la FC de vos joueurs tout de suite à la fin de l'exercice, celle-ci doit se situer entre 180 +/- 10 Bpm suivant si groupe Jeune (Proche de 180 à 190 Bpm) ou Sénior (170 à 180 Bpm).

Travail de 6'00 à 8'00, on alterne les groupes et on peut faire 2 à 4 séries par groupe,

Alterner les sens (Ex : Equipe A dans le sens des aiguilles d'une montre sur le 1^{er} passage et sur leur 2^{ème} passage inversé). Pour être dans la zone de travail voulue, régler les cardios de vos joueurs suivant leur FC obtenue lors d'un test d'évaluation du système Aérobie.

Le But :

Passer les ateliers sans les toucher à vitesse maximale,

Et remise de la passe (technique de la passe) en 1 ou 2 touches de balle (Voir avec le coach).

Variantes :

Les consignes sur l'atelier peuvent être changés entre les blocs (ex : faire exercice de pas chassés vers l'avant pour l'atelier 8 sur le bloc 1 puis sur le bloc 2 faire pas chassés en arrière)

L'Equipe B peut donner des ballons variés soit passe au sol, passe à mi hauteur

Ou passe aérienne.

Objectif :

Améliorer l'Endurance Puissance (VO2 max), les appuis (Force) et la coordination

Avec ballon.

EX : 8 Ateliers avec 16 Joueurs.

1 = Banc (sauter pieds joints de côté) 5 = Haies Hautes (40 cm, saut en Cuisse)

2 = Sprint 10 m

6 = Coupelles (Pas chassés en arrière)

3 = Cerceaux (Appuis unipodal et/ou Bipodal) 7 = Haies Petites (15 cm, saut en pieds)

4 = Skipping Avant

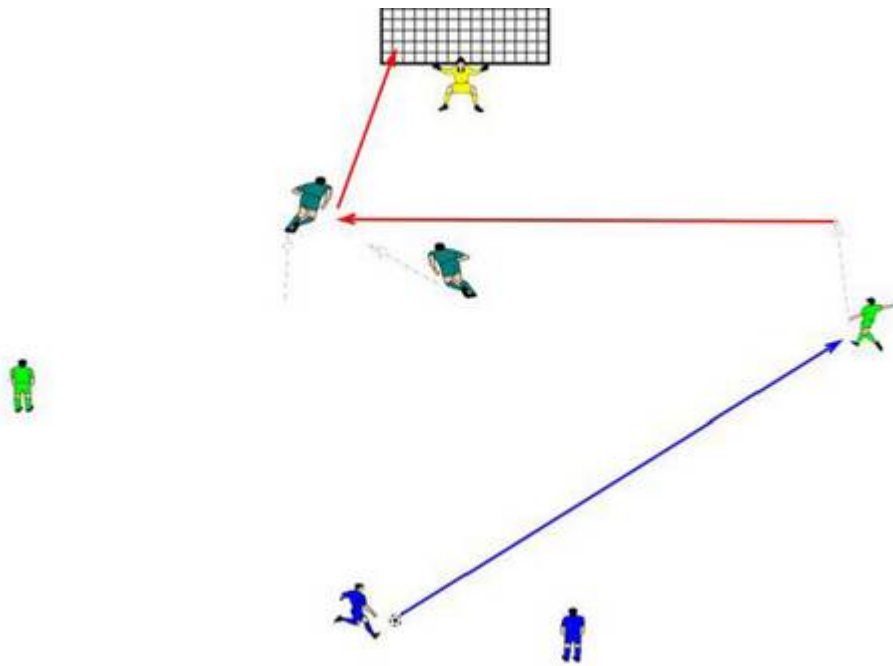
8 = Coupelles (pas chassés en avant)

Exercices de frappes As St Etienne 30/08/2009

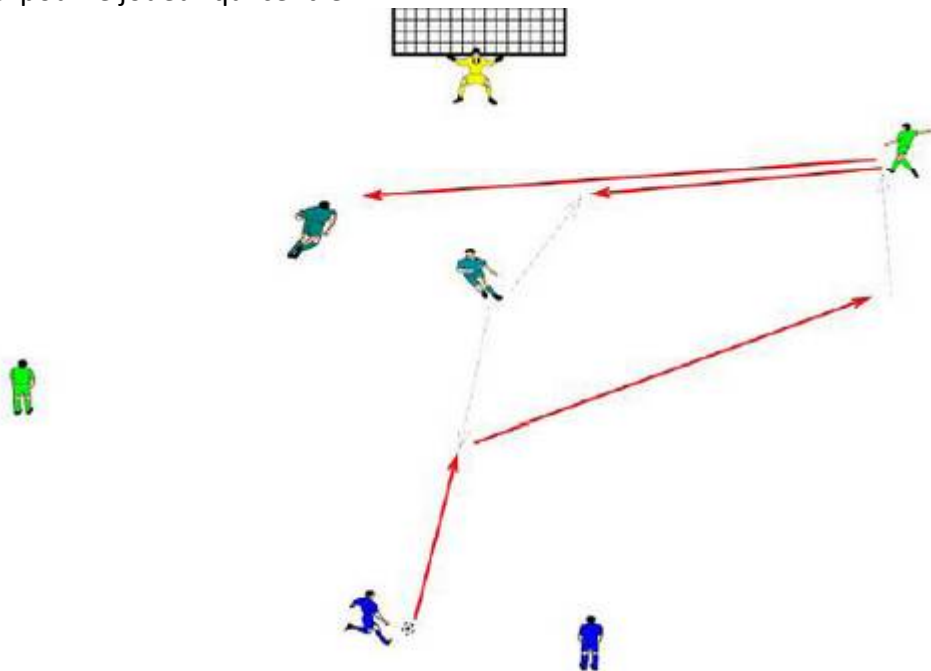
Exercices réalisés par les joueurs n'ayant pas (ou peu) joué la veille contre Grenoble

1) Exercice de frappe sur centres avec variante :

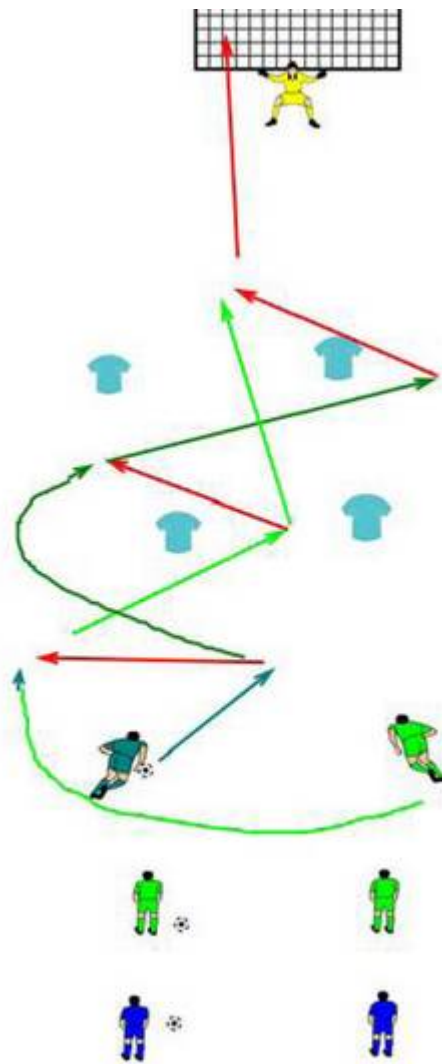
Le joueur en possession du ballon en retrait donne sur l'aile pour le second qui conduit et centre pour les 2 attaquants .



Variante : Le joueur en retrait donne à un des attaquants venus en appui , qui glisse le ballon sur le côté pour le joueur qui centre.



2 Conduites et courses alternées puis frappe.



Retrouvez ces exercices sous forme animée

EXERCICES AU TRAVERS DES PAYS BAS

Echauffement en cercle , accent sur le 1-2 et recherche du 3eme homme., (RKC Waalwijk)

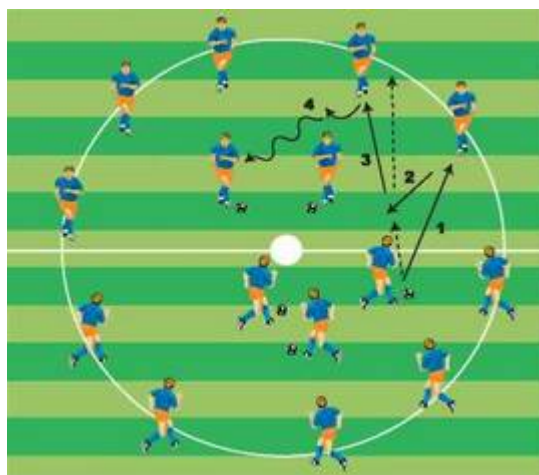


Organisation:

- 2/3 des joueurs sont positionnés autour du cercle
- 1/3 des joueurs sont en conduite dans le cercle
- Les joueurs au centre passent aux joueurs extérieurs
- Ces joueurs remettent en 1 touche aux joueurs du centre qui remettent dans la foulée au 3eme homme (à l'extérieur du cercle)
- Le passeur change avec le receveur

Coaching:

- Aspects techniques du 1-2
- Contact avec le receveur et avec le 3eme homme
- Vitesse de balle correcte



Exercice de passes (PSV)



Organisation:

- 2 groupes de 2 joueurs (1 groupe au cône 1 et l'autre groupe au cône 2)
- Joueur au cône 1 passe (A) au joueur en appel (départ du cône 2) et suit sa passe.

-Le joueur en appel qui reçoit la balle passe (B) immédiatement en retour et continue sa course .

cône 1

- le joueur qui a initié l'exercice reçoit la balle et passe en 1 touche (C) au joueur au cône 2 et continue sa course vers le cône 2

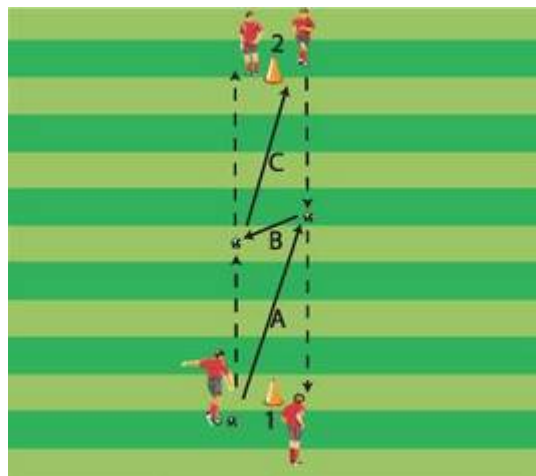
-même exercice démarrant maintenant du cône 2

Variations:

- Distance entre les cônes
- Initiale passe – passe aérienne

Coaching:

- Passe



Passes et frappes avec découverte de ses propres solutions (Heracles Almelo)

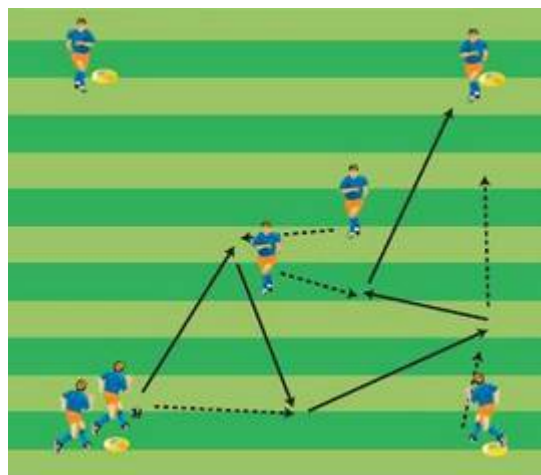


Organisation:

- Deux défenseurs centraux qui se déplacent en permanence entre eux
- L'exercice démarre à partir de la position des 2 attaquants
- Le sens des passes de la balle s'effectue dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au cône suivant
- Le défenseur central peut être utilisé dans la combinaison.
- Les joueurs décident par eux même comment la balle doit circuler.

Coaching:

- Le défenseur central doit anticiper sur chaque course
- Partir au bon moment et effectuer la passe juste et se déplacer après la passe.
- Correcte vitesse de la balle



Jeu de position 4v4 avec 2 joueurs neutres (NEC Nijmegen, U19)



Organisation:

- Position 4v4 avec 2 joueurs neutres sur les côtés
- Deux petits buts sur les petits côtés.
- On peut marquer après 5 passes

Méthode:

- Marquer uniquement en zone d'attaque

Variations:

- Maximum 2 touches
- 1 touche
- Joueurs neutres à côté des buts



Augmentation des possibilités de marque par les milieux de terrain (FC Zwolle)

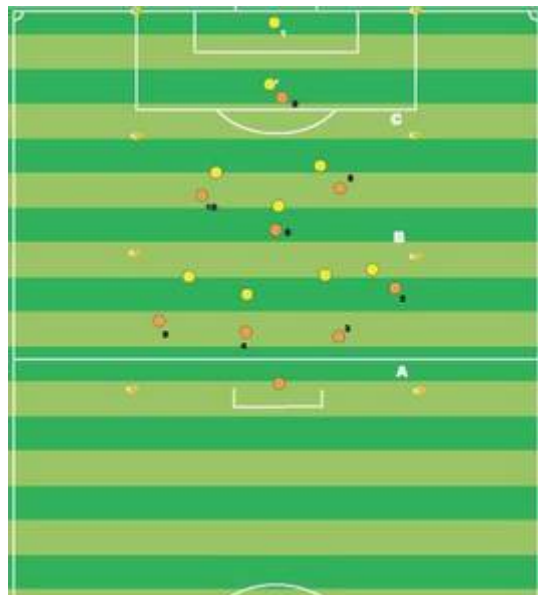


Organisation:

- Dans la zone A on joue à 3 touches de balle, idem en zone B, zone C en jeu libre
- Défenseurs en zone A jeu libre en zones B et C maximum 3 touches
- Hors jeu effectif dans les zones A et C
- Chaque fois que la balle est dans une nouvelle zone, les joueurs peuvent avancer.

Accents:

- Les milieux de terrain avancent et reculent, créer les lignes de passes pour les attaquants et les rejoignent pour marquer le but



Exercice de récupération de fin d'entraînement (AFC Ajax)



Organisation:

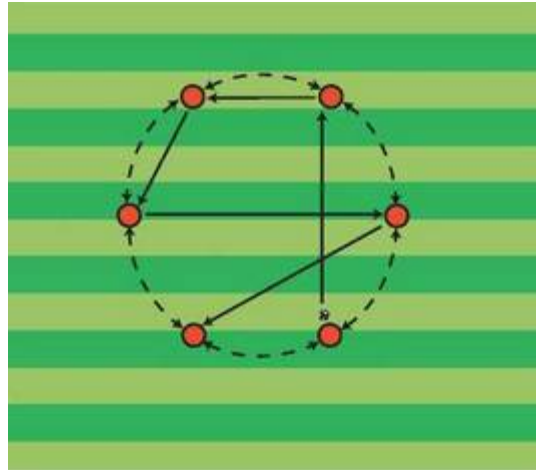
- 1 groupe de 6-8 joueurs
- Les joueurs ont un ballon dans les mains
- Les joueurs se passent les ballons sans que ceux-ci tombent par terre

Variation:

- Uniquement passe de la tête
- Utiliser la poitrine
- Réduire le nombre de joueurs

Coaching:

- Concentration
- Passe



SEANCE D'ENTRAINEMENT GARDIEN

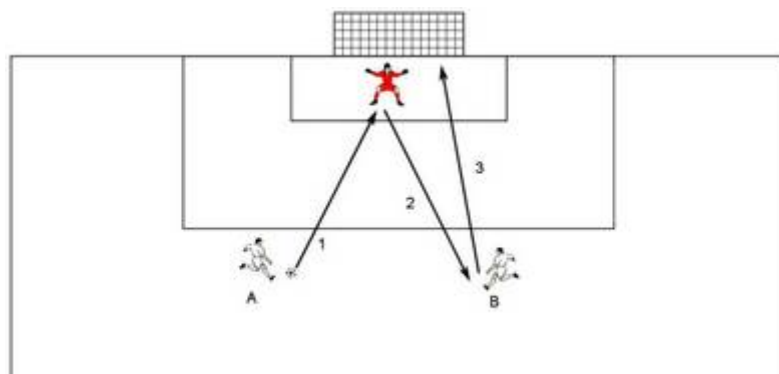
par ZSOLT PETRY (Hongrie)

Ancien international (31 sélections), Zsolt a joué en professionnel en Hongrie, en Belgique, en Turquie et en Hollande avant de devenir entraîneur toujours au Pays Bas et en Allemagne.

Exercice n°1 parades successives

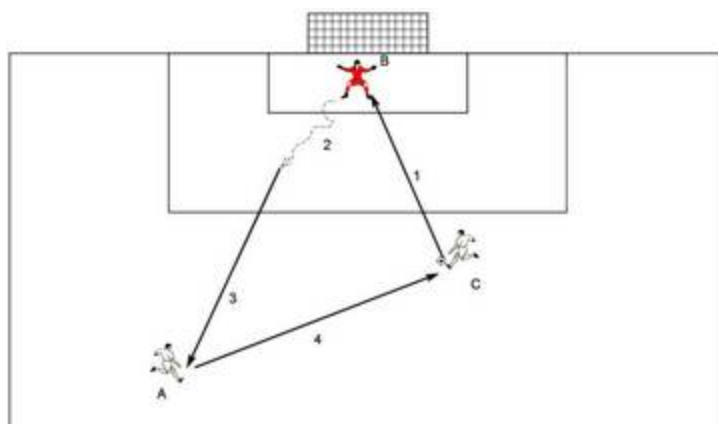
3 gardiens (ou un gardien et deux joueurs de champs)

Joueur A frappe au but pour le gardien qui repousse des 2 poings sur jours B qui frappe à son tour . Parade du gardien



Exercice 2 Blocage du ballon et relance courte au pied

Participants : idem exercice 1

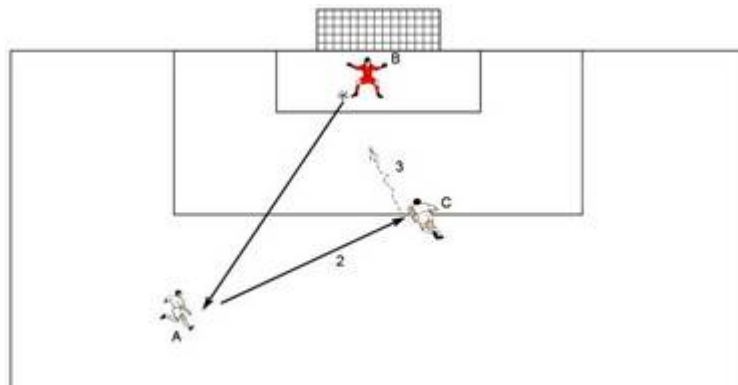


Joueur C frappe , Gardien bloque la balle , conduit le ballon sur quelques mètres et relance sur A qui remet à C.

Exercice 3 Duel 1v1

Participants : idem exercice 1

Gardien dégage sur A qui remet sur C qui va au duel avec le gardien



Exercice 4 intervention sur centre et relance ou parade

Participants : idem exercice 1

Centres dans les 16m50 de A pour C. 2 possibilités :

Soit le gardien intercepte le centre et relance dans une des petites cages à la main.

Soit l'attaquant récupère le ballon et 1v1

