

#73

GERARD HOULLIER

French FA Technical Director

The following is Part I of a two-part training session by Gerard Houllier. Houllier presented this session at the 2008 NSCAA Convention in Baltimore. Instead of presenting a training session, he presented a number of exercises that he used with Liverpool and the National Team.

Lo siguiente es Parte I de una serie de dos partes de un entrenamiento de Gerard Houllier. En vez de presentar un entrenamiento, mostró unos ejercicios que usó con el equipo Liverpool y el equipo nacional.

EXERCISE 1

Three men and one ball

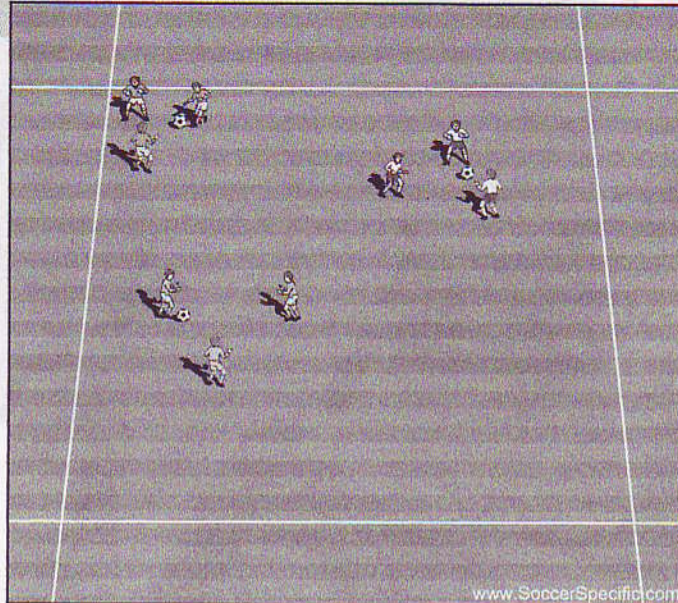
Purpose: Attention, focus, adapt to what is going to happen

Setup: In 12 x 12 grid

- Three men and one soccer ball
- The ball starts on ground
- Pass the ball, and shout a number (1,2,3) – this is the number of touches the receiving player must use
- Move around in 12x12 grid
- Two pushups for mistakes

Variation

- Move to the air (juggling and heading)



www.SoccerSpecific.com

EJERCICIO 1

Tres jugadores y un balón

Objetivo: Prestar atención, enfocarse, adaptarse a lo que va a suceder

Organización: Un cuadrilátero de 12 yardas

- Tres jugadores y un balón
- Se comienza jugando el balón al ras
- Al pasar el balón, gritar 1, 2 o 3 que indica el número de toques que debe hacer el jugador que recibe el balón
- Todos en movimiento constante en el área

• Dos lagartijas a cada jugador que comete una falta

Variación: Dominando el balón con pases de cabeza a un compañero

EXERCISE 2

6 v. 3

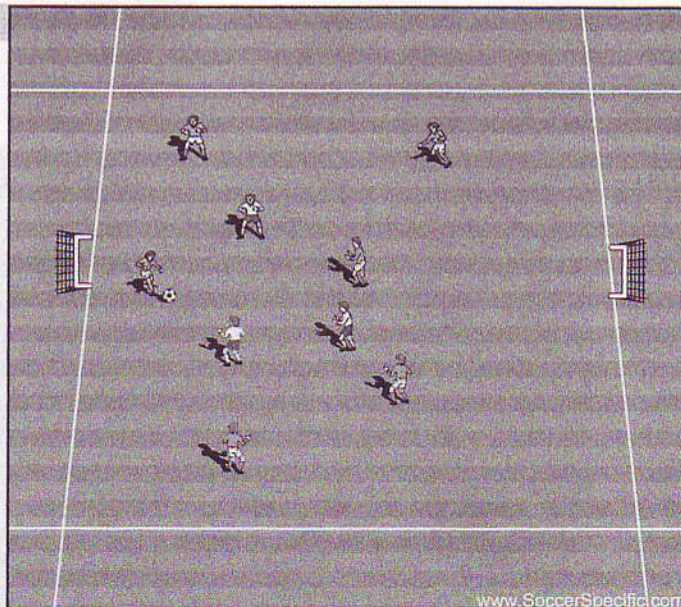
Purpose: Ball possession for the group of six and numbers down defending

Setup: 6 v. 3 in 20 x 40 area with four small goals on each line

- Rotate the 3 defenders quickly, they will get tired
- Blue keep ball, when yellow wins the ball, they attack side-line to side-line

Variations

- Change the number of touches (i.e., 1 touch, 2 touch, etc.)
- When blue loses ball, yellow gets ball



www.SoccerSpecific.com

EJERCICIO 2

6 v. 3

Objetivo: Posesión del balón de seis jugadores contra tres

Organización: 6 v. 3 en un área de 20 x 40 yardas con 4 goles pequeños en cada lado

- Rotar a los tres defensores para que no se fatiguen
- Cuando el equipo azul pierde el balón, el equipo amarillo ataca de lado a lado

Variaciones

- Variar el número de toques (como un toque, dos toques, etc)
- Al perder posesión los azules, los amarillos toman posesión

Soccer Journal would like to thank Phil Vigil for his assistance in translating this article into Spanish.

EXERCISE 3

6 v. 6 (can go as high as 8 v. 8)

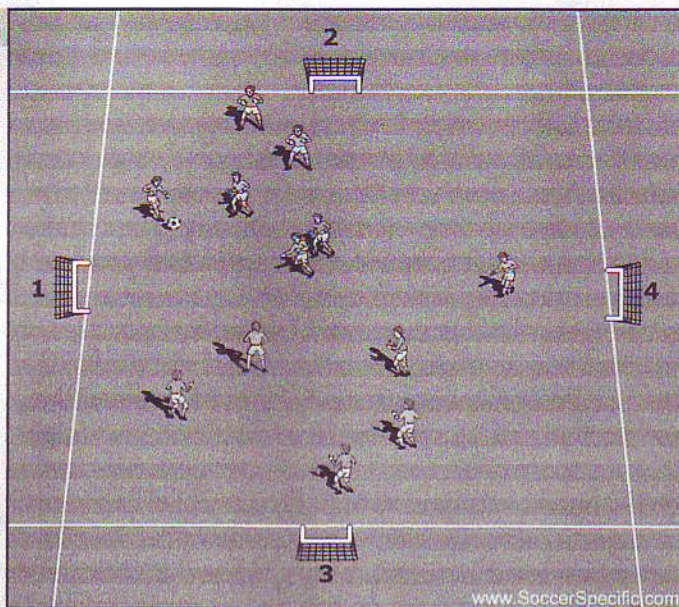
Purpose: Quickly attacking, decision making, reaction time

Setup: 6 v. 6 in 40 x 40 area, goals set up on each line

- Each team defends an end goal and two side goals.
- Attack goal across and two side goals.
- The extra players stand on the line around the field as supporting players

Variations

- Change the number of touches (must score with 1 touch shot for example)
- If the ball is lost in front of goal, opposing team cannot score there. They must find another goal
- One touch on the shot



EJERCICIO 3

6 v. 6 y hasta 8 v. 8

Objetivo: Atacando rápidamente, haciendo decisiones, tiempo de reacción

Organización: 6 v. 6 en un área 40 x 40 yardas con porterías en cada uno de los cuatro lados, estableciendo dos de las porterías como centrales de ataque para cada equipo

- Cada equipo defiende dos porterías laterales y una portería central
- El equipo atacante busca rematar a dos porterías laterales y a una portería central
- El resto de los jugadores se colocan en el perímetro del campo apoyando al equipo en posesión del balón

Variaciones

- Cambiar el número de toques (por ejemplo, de rematar a la portería con un toque, etc)
- Si el balón se pierde en frente de una portería, el equipo opo- nente que recupere no puede rematar allí y tiene que buscar otra portería
- Remate de un toque

EXERCISE 4

6 v. 6 plus goalkeeper

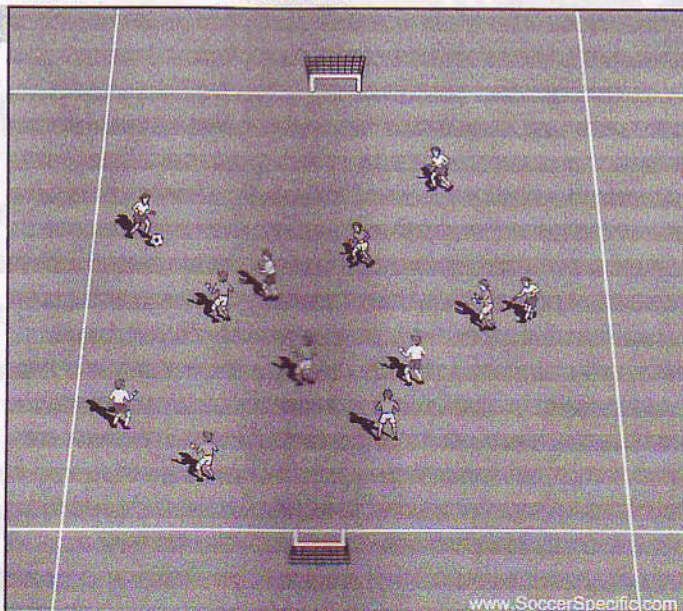
Purpose: Focus, reaction, creativity, improve mental toughness

Setup: 6 v. 6 plus goalkeepers in 40 x 40 area

- Team that scores stays on
- Two-minute games
- After winning a game, if a team concedes a goal, they get 30 or 60 seconds to try to equalize
- Always leave and enter the field behind the goals

Variations

- After winning, the winning team has 1:30 to score a goal or they are out
- Can change the number on each team to make it tougher (e.g. 5 v. 6)



EJERCICIO 4

6 v. 6 con porteros

Objetivo: Enfoque, reacción, creatividad, mantener concentración bajo presión

Organización: 6 v. 6 con porteros en un área de 40 x 40 yardas

- El equipo que hace gol se mantiene en el campo contra otro equipo nuevo
- Duración de dos minutos por partido
- Si un equipo concede un gol, después de haber ganado un partido, el equipo contrario tendrá hasta 30 segundos o un minuto para el empate
- La entrada y salida al campo será por detrás de las porterías

Variaciones

- Después de haber ganado, este equipo tendrá 90 segundos para anotar un gol, o sino, serán eliminados
- Se podrá cambiar los números

EXERCISE 5

The Vertical Game: 7 v. 7 or 8 v. 8 with player from each team standing together on end line

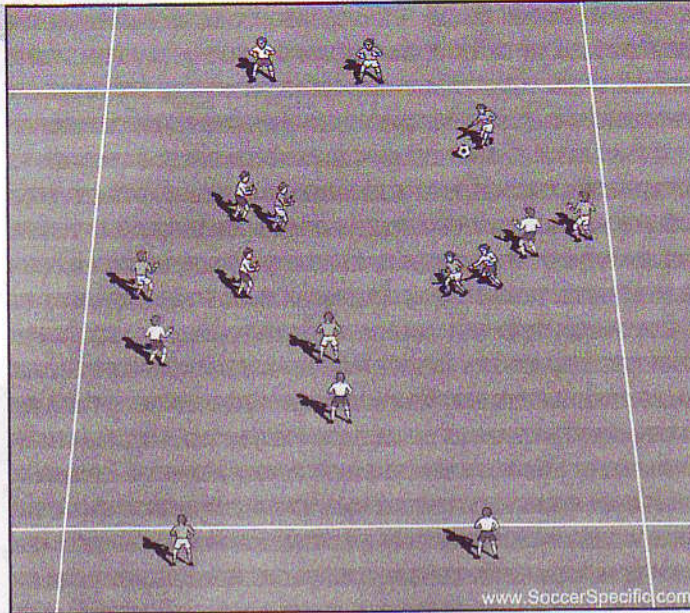
Purpose: To play the ball forward, without long balls

Setup: 7 v. 7 or 8 v. 8 on 50 x 60 area or half field

- A team scores if it can move the ball to one end and back, without the other team touching it.
- The team **MUST** use the player on the end line
- They must use the space between defenders, and not just hit long balls

Variations

- Change the touch requirement
- Play different numbers (e.g. 7 v 8, etc.)



EJERCICIO 5

El partido vertical - 7 v. 7 o sea 8 v. 8 con un jugador de cada equipo parado junto a cada línea de fondo

Objetivo: Jugar el balón adelante sin hacer pases largos

Organización: 7 v. 7, 8 v. 8 en un área de 50 x 60 yardas o medio campo

- El equipo ganador es el que puede mover el balón de un lado al otro sin que el equipo oponente toque el balón
- Cada equipo tiene que utilizar el jugador en la línea de fondo
- Cada equipo tiene que utilizar el espacio entre los oponentes y no jugar pases largos

Variaciones

- Variar los toques al balón
- Cambiar el número de jugadores con 7 v. 8, etc.

Buy One or Create Your Own!

Creating high quality, double-sided supporter scarves for professional teams, colleges, high schools, youth clubs, corporations and other organizations.

Soccer@SportsScarf.com
Toll Free: 1-877-50-SCARF (72273)

www.SportsScarf.com

Create your own or have us design one for you!

Fundraising • School/Team Spirit • Championships • Tournaments
Gifts/Awards • Special Events • Concessions ... and more!



SHOP ON-LINE

