

**Stage de la délégation chinoise au FC Metz  
du 6 au 28 novembre 2011**

**PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE  
DES ENTRAINEURS**





# PROGRAMME DU 6 AU 11 NOVEMBRE 2011



	DIMANCHE 6 NOVEMBRE	LUNDI 7 NOVEMBRE	MARDI 8 NOVEMBRE	MERCREDI 9 NOVEMBRE	JEUDI 10 NOVEMBRE	VENREDI 11 NOVEMBRE
<b>MATINEE</b>		<p><u>9h00 – 10h00</u> Présentation du stage Présentation des intervenants</p> <p><u>10h30-12h00</u> Visite des installations : Centre de formation, Stade Saint-Symphorien</p>	<p><u>9h00 – 10h30</u> Objectifs généraux à l'école de football (6/12 ans)</p> <p><u>10h30 – 12h00</u> Objectifs généraux en préformation (catégorie U15)</p>	<p><u>9h00 – 12h00</u> Visite de Metz (Cathédrale, centre piétonnier, Centre Pompidou-Metz)</p>	<p><u>9h00 – 10h00</u> Objectifs de travail de la catégorie U11</p> <p><u>10h00 – 11h00</u> Objectifs de travail de la catégorie U13</p> <p><u>11h00 – 12h00</u> Objectifs de travail de la catégorie U15</p>	<p><u>8h30</u> Départ pour Paris</p>
<b>DEJEUNER</b>		<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p>Déjeuner à Paris</p>
<b>APRES MIDI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Accueil de la délégation</li> <li>▪ Installation à la Maison Saint-André</li> </ul>	<p><u>14h00 – 15h30</u> Présentation de la politique de formation du FC Metz sous le thème : « A chaque club sa réalité et son projet »</p> <p><u>15h45 – 17h15</u> Le rôle de l'entraîneur dans la formation des jeunes joueurs Les conditions de la réussite</p> <p><u>18h00 – 19h30</u> Entraînement U13 Plaine Saint-Symphorien <b>Objectif : l'amélioration technique sous la contrainte</b></p>	<p><u>13h30 – 15h00</u> Maîtrise des appuis Coordination / Habiletés motrices 1<sup>ère</sup> séance</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Application sur le terrain : situation d'entraînement sur le thème</p> <p><u>18h00 – 19h30</u> Entraînement Ecole de Football (U11/U13) <b>Objectif : le développement des habiletés motrices</b></p>	<p><u>13h30 – 15h00</u> Maîtrise des appuis Coordination / Habiletés motrices 2<sup>ème</sup> séance</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Entraînement Préformation U13 U14 U15</p>	<p>Travail autour d'un thème technique : « <b>Les techniques aériennes</b> »</p> <p><u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Variation autour du thème : trois groupes d'entraînement (Répétition technique, travail sous contrainte, adaptation dans le jeu) U15 - U17 - U19</p>	<p>Visite de Paris (Tour Eiffel, Champs –Elysées, Quais de Seine, Montmartre)</p>
<b>DINER</b>	Maison Saint-André	<p><u>20h00</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>20h00</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>19h00</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>18h00</u> Centre de Formation</p>	
<b>SOIREE</b>	Repos	Repos	<p><u>20h30</u> Echanges avec WANG Chu, joueur chinois du Centre de Formation, et avec deux jeunes footballeurs professionnels issus du centre de formation</p>		<p><u>20h45</u> Euroleague Basket SLUC Nancy - Vitoria (Espagne)</p>	<p><u>20h30</u> Match international France – USA Stade de France</p>



## PROGRAMME DU 12 AU 17 NOVEMBRE 2011

	SAMEDI 12 NOVEMBRE	DIMANCHE 13 NOVEMBRE	LUNDI 14 NOVEMBRE	MARDI 15 NOVEMBRE	MERCREDI 16 NOVEMBRE	JEUDI 17 NOVEMBRE
<b>MATINEE</b>	<u>11h30</u> : Présentation de la rencontre du jour : organisation de l'équipe, consignes.	<u>9h30 – 11h00</u> Entraînements U9/U11/U13 Plaine Saint-Symphorien  <u>11h00</u> Présentation de la rencontre du jour : organisation de l'équipe, consignes.	<u>9h00 – 10h00</u> L'entraînement du gardien de but en préformation et en formation  <u>10h30 – 12h00</u> Jeux et formes jouées. Quel jeu pour quel objectif ?	<u>9h00 – 10h30</u> La séance d'entraînement : objectifs, contenus, organisation ...  <u>10h30 – 12h00</u> Les conditions individuelles de l'apprentissage	<u>9h00 – 10h30</u> Football et scolarité : Développement intellectuel et développement moteur  <u>10h30 – 12h00</u> L'évaluation du jeune joueur. Quel potentiel pour l'avenir ?	<u>10h30 – 12h00</u> La prévention des blessures et la rééducation chez le jeune footballeur
<b>DEJEUNER</b>	<u>12h30</u> Centre de Formation	<u>12h30</u> Centre de Formation	<u>12h30</u> Centre de Formation	<u>12h30</u> Centre de Formation	<u>12h30</u> Centre de Formation	<u>12h30</u> Centre de Formation
<b>APRES MIDI</b>	<u>14h30</u> Championnat de France Amateur : FC Metz – Lyon Duchère  <u>18h30</u> Handball féminin Ligue des Champions : Metz- Handball	<u>14h30</u> Championnat de France U17 : AS Nancy Lorraine – FC Metz  <u>17h30</u> Visite de la Place Stanislas à Nancy	<u>13h30 – 15h00</u> Les capacités d'apprentissage de l'enfant de 8 à 12 ans  <u>15h30 – 17h00</u> Séance sur le terrain « Jeux et formes jouées » Catégories U14/U15	Travail autour d'un thème technique : « <b>La 1<sup>ère</sup> touche de balle</b> »  <u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées  <u>15h30 – 17h00</u> Variation autour du thème : 3 groupes d'entraînement (Répétition technique, travail sous contrainte, adaptation dans le jeu) U13 U14 U15	Travail autour d'un thème technique : « <b>Les techniques d'élimination</b> »  <u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées  <u>15h30 – 17h00</u> Variation autour du thème : 3 groupes d'entraînement (Répétition technique, travail sous contrainte, adaptation dans le jeu) U15 U17 U19  <u>18h00</u> Match amical U13 : FC Metz – Sélection Luxembourg	Travail autour d'un thème technique : « <b>La qualité de la passe</b> »  <u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées  <u>15h30 – 17h00</u> Variation autour du thème : 3 groupes d'entraînement (Répétition technique, travail sous contrainte, adaptation dans le jeu) U14 U15 U17  <u>18h30 – 19h30</u> Entraînements U11/U12/U13
<b>DINER</b>	<u>20h30</u> Maison Saint-André	<u>19h30</u> Maison Saint-André	<u>18h30</u> Maison Saint-André	<u>18h00</u> Maison Saint-André	<u>20h00</u> Maison Saint-André	<u>19h30</u> Maison Saint-André
		<u>21h00</u> Rencontre télévisée du Championnat de France de Ligue 1	<u>19h30</u> Visite de l'Internat Sportif (Préformation)	<u>20h15</u> Rencontre internationale Luxembourg – Suisse		Soirée détente Centre Thermal d'Amnéville



# PROGRAMME DU 18 AU 23 NOVEMBRE 2011



	VENDREDI 18 NOVEMBRE	SAMEDI 19 NOVEMBRE	DIMANCHE 20 NOVEMBRE	LUNDI 21 NOVEMBRE	MARDI 22 NOVEMBRE	MERCREDI 23 NOVEMBRE
<b>MATINEE</b>	<p><u>9h00 – 10h30</u> Les bases collectives du jeu</p> <p><u>11h00 – 12h00</u> La récupération collective du ballon</p>	<p><u>9h00 – 13h00</u> Visite de Luxembourg-Ville</p>	<p><u>9h00 – 9h45</u> Présentation du « Club des petits Grenats »(U13) Plaine Saint-Symphorien</p> <p><u>10h00 – 11h30</u> Séance d'entraînement « <b>Perfectionnement des techniques aériennes</b> »</p>	<p><u>10h00 – 12h00</u> Travaux dirigés : Préparation de situations d'entraînement en réponse à un objectif</p>	<p>Travail autour du thème : « <b>L'entraînement individualisé en formation</b> »</p> <p><u>9h30 – 11h00</u> Entraînement U19/U21 : travail individualisé</p>	<p><u>9h00 – 10h30</u> Séance d'entraînement de l'équipe professionnelle du FC Metz</p> <p><u>11h00 – 12h00</u> La maîtrise collective du ballon</p>
<b>DEJEUNER</b>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p>Repas libre</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>
<b>APRES MIDI</b>	<p><u>14h30 – 16h00</u> Application sur le terrain Catégorie U15 <b>Comment défendre ?</b></p>	<p><u>14h30</u> Championnat de France U19 : FC Metz – FC Sochaux</p> <p><u>17h00</u> Retour sur le match observé Débriefing en présence de l'entraîneur</p> <p><u>19h00</u> Rencontre télévisée de Championnat de France Ligue 1</p>	<p><u>14h30</u> Championnat Interrégional U15 : FC Metz – FCSR Haguenau</p> <p><u>16h30</u> Retour sur le match observé Débriefing en présence de l'entraîneur</p> <p><u>17h00</u> Rencontre télévisée de Premier League Anglaise Chelsea – Liverpool</p>	<p><u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Travaux pratiques Séances d'entraînement encadrées par les stagiaires : 1 groupe U13 1 groupe U14 1 groupe U15</p>	<p><u>14h00 – 15h00</u> Le travail individualisé : Objectifs / contenus / suivis...</p> <p><u>15h30 – 17h30</u> Séance d'entraînement (U17 à U20) : travail spécifique au poste</p> <p><u>18h00 – 19h00</u> Entraînements U11/U12/U13</p>	<p>Travail autour du thème : « <b>La maîtrise collective du ballon</b> »</p> <p><u>14h00 – 15h00</u> Présentation des situations proposées</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Mise en place de situations d'entraînement sur le terrain</p>
<b>DINER</b>	<p>Fritz Walter Stadion</p>	<p><u>20h45</u> Centre de Formation</p>	<p><u>19h30</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>19h00</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>19h30</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>20h00</u> Cocktail Soirée des éducateurs mosellans</p>
<b>SOIREE</b>	<p><u>20h30</u> Rencontre de Bundesliga Kaiserslautern – Leverkusen</p>	<p><u>A partir de 22h00</u> « Soirée Années 80 » Cotton Club</p>	<p><u>21h00</u> Rencontre télévisée de Championnat de France de Ligue 1</p>	<p>REPOS</p>	<p><u>20H30</u> Soirée Champions League OL – Ajax Amsterdam</p> <p>Débat autour du match en présence de M. Joël MULLER</p>	<p><u>20h30</u> Soirée Champions League Milan – Barcelone</p>



# PROGRAMME DU 24 AU 28 NOVEMBRE 2011



	JEUDI 24 NOVEMBRE	VENDREDI 25 NOVEMBRE	SAMEDI 26 NOVEMBRE	DIMANCHE 27 NOVEMBRE	LUNDI 28 NOVEMBRE
<b>MATINEE</b>	<p><u>9h00 – 10h30</u> Echanges sur le thème : « <b>La gestion d'une équipe de haut-niveau</b> ».</p> <p><u>11h00 – 12h00</u> Rencontre avec le staff technique de l'équipe professionnelle</p>	<p><u>9h00 – 10h30</u> L'organisation de la formation des jeunes footballeurs dans le système fédéral en France</p> <p><u>11h00 – 12h00</u> Travail autour d'un thème technique : « <b>Les techniques de finition</b> »</p>	<p>Shopping libre au centre-ville de Metz</p>	<p><u>9h30 – 11h30</u> Travaux pratiques Séances d'entraînement encadrées par les stagiaires : 1 groupe U13 1 groupe U14 1 groupe U16</p>	<p><u>11h30</u> Apéritif de clôture du stage</p>
<b>DEJEUNER</b>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>12h30</u> Centre de formation</p>	<p><u>12h30</u> Maison Saint-André</p>
<b>APRES MIDI</b>	<p><u>14h00 – 15h00</u> Les tests individuels en préformation (U13 / U15)</p> <p><u>15h30 – 17h00</u> Séance de tests sur le terrain</p> <p><u>18h00 – 19h00</u> Entraînements U11/U12/U13</p>	<p>« <b>Les techniques de finition</b> » <u>14h30 – 16h00</u> Variation autour du thème : 3 groupes d'entraînement (Répétition technique, travail sous contrainte, adaptation dans le jeu) U13 U14 U15</p>	<p><u>15h00</u> Championnat régional U15 : FC Metz (U14) – Marienau</p>	<p><u>14h30</u> Championnat de France U17 : FC Metz – ESTAC Troyes</p> <p><u>17h00</u> Retour sur le match observé Débriefing en présence de l'entraîneur</p>	<p>Départ vers aéroport Charles de Gaulle</p>
<b>DINER</b>	<p><u>20h00</u> Maison Saint-André</p>	<p><u>18h00</u> Soirée des partenaires du Centre de formation</p>		<p><b>Dîner fin de stage</b> <b>Loge Centrale</b> <b>Stade Saint-Symphorien</b></p>	
<b>SOIREE</b>		<p><u>20h00</u> Championnat de France de L2 : FC Metz – SC Amiens</p>	<p><u>19h00</u> Championnat de France de L1 : ASNL –Dijon FCO</p>		