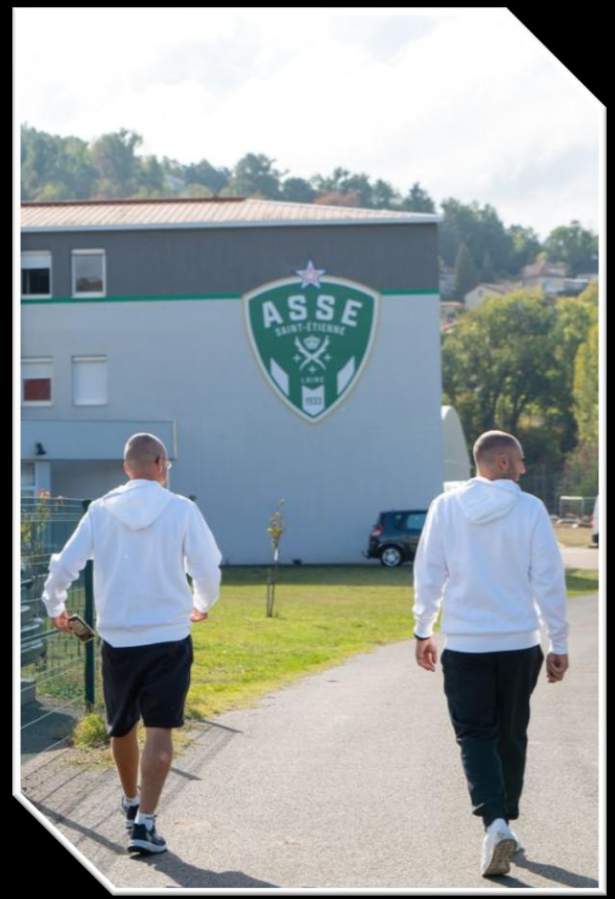
ARRÊT FLASH x AS SAINT ETIENNE







QUI SOMMES-NOUS ?

ARRÊT FLASH

Lancé en 2022, notre projet « Arrêt Flash » permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, nos supports comptent plus de 600 000 abonnés !



Romain MUFFAT
Entraineur UEFA A
Fondateur Arrêt Flash



Adrien DELVECCHIO
Entraineur UEFA A
Expert Foot

En plus de notre métier d'entraineur, nous sommes formateurs d'éducateurs. Nous animons de nombreuses sessions par an, nous connaissons ainsi parfaitement les attentes des éducateurs et de leurs joueurs !

NOS OUTILS

NOS EBOOK



https://arretflash.com/boutique/

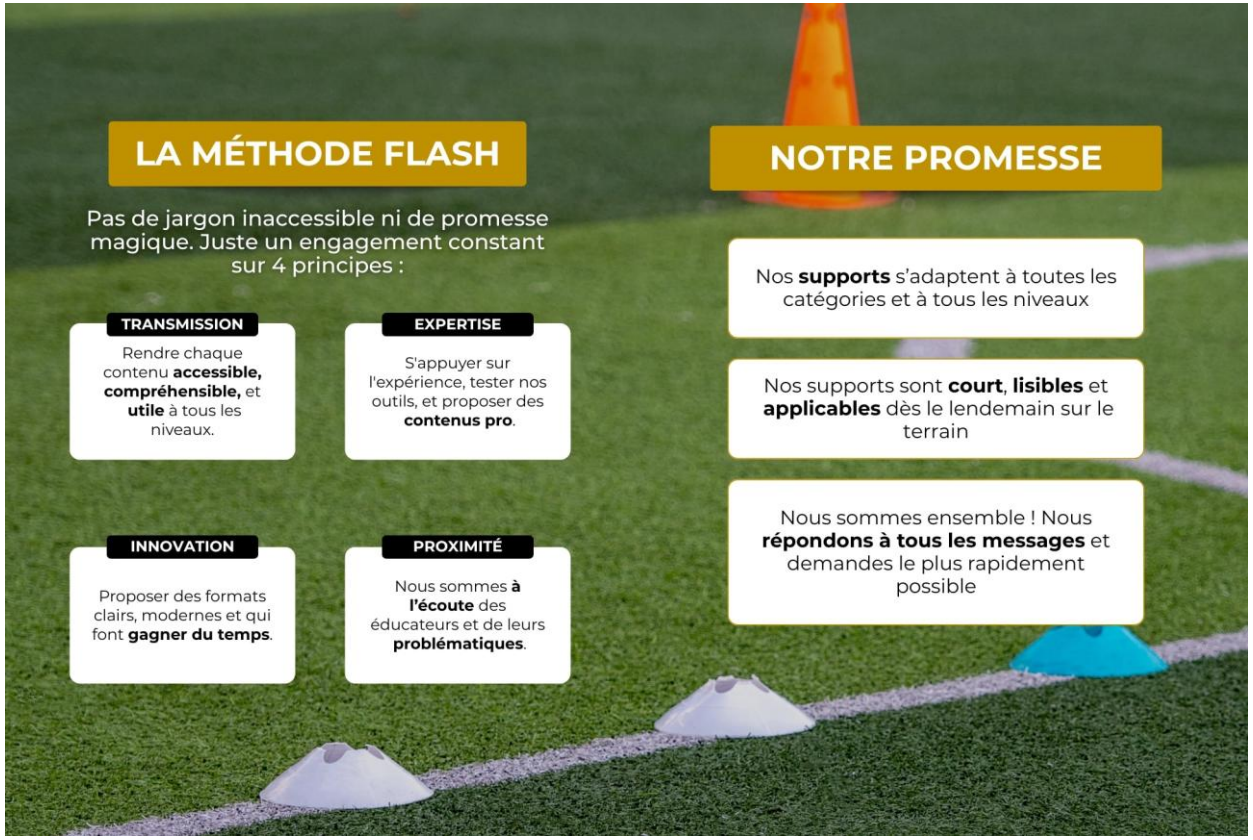
NOS FORMATIONS EN LIGNE



https://arretflash.com/nos-formations/

LA METHODE ARRÊT FLASH





LA SÉANCE EN VIDÉO !



https://youtu.be/83ORP59KHzY

RONDO

MULTI RONDO

ESPACE



Surface :
4 carrés de 10x10m

BUT DU JEU

- 7 passes puis transmission à l'autre carré = 1pt
- Être l'équipe qui marque le plus de points

EFFECTIF

- 10 joueurs
- 10 joueurs

REGLES

- Jeu au sol
- 5 contre 2 dans le carré où le ballon est
- Si les 2 chasseurs récupèrent le ballon, ils peuvent le transmettre au carré en attente
- Les joueurs en possession ont le droit à un nouveau ballon en cas de sortie. A la 2e sortie, le staff réinjecte à l'autre couleur

TEMPS DE JEU

4 séquences de 3'
1' de récupération



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

- Mettre un troisième joueur pour complexifier
- Jouer sur l'espace pour faciliter ou complexifier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les gestes techniques
- Mobilité même sur des petits espaces
- Projection loin une fois que les 7 passes sont faites

SITUATION

TRAVAIL DE FINITION – 3V2

ESPACE



Surface :
30x25m

EFFECTIF

- 10 joueurs
- 10 joueurs

TEMPS DE JEU

3 séquences de 6’
2’ de récupération

BUT DU JEU

- Pour l’équipe qui attaque, marquer = 1pt
- Pour l’équipe qui défend, s’il n’y a pas de but = 1pt
- Si l’équipe qui défend récupère et marque dans une des trois portes = 2 points supplémentaires

REGLES

- Le ballon est injecté par le gardien depuis son but
- Il envoie le ballon à un des trois joueurs en attaque
- A ce moment là débute un 3 contre 2
- Si l’action se termine par un but, pas de travail de transition pour les attaquants
- Si pas de but, on joue un 2e ballon pour les défenseurs



LE COIN DE L’ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

- Réduire ou agrandir les distances selon le niveau du groupe
- Mettre un temps maximum pour finir l’action
- Rajouter un 4e attaquant si trop difficile
- Faire venir l’attaquant axial de plus loin

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans l’avant dernier le dernier geste
- Faire mal à la défense adverse
- Mettre du mouvement et des fausses pistes
- Fixer en conduite pour libérer les partenaires

JEU

JEU DE FIN

ESPACE



Surface :
40x25m

BUT DU JEU

- Marquer = 1 point
- Etre l'équipe qui marque le plus de buts

EFFECTIF

- 5 joueurs
- 5 joueurs

REGLES

- Jeu libre
- Hors jeu sur les zones hautes
- Une fois qu'on est en zone haute, interdiction de revenir en arrière = forcer la finition

TEMPS DE JEU

3 séquences de 6'
2' de récupération



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

COMPORTEMENTS ATTENDUS

Fixation par la conduite, l'appel et la passe.
Une fois la fixation effectuée, aller vite pour conserver le temps d'avance