



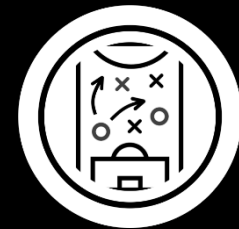
ARRET FLASH

## LA BOITE A OUTILS



**TRAVAILLER  
LE JONGLAGE**

# 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 470 000 abonnés !



**Romain MUFFAT**  
*Entraîneur UEFA A*  
Fondateur Arrêt Flash



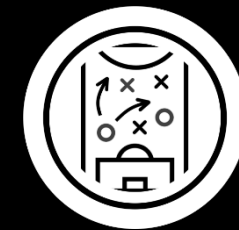
**Adrien DELVECCHIO**  
*Entraîneur UEFA A*  
Expert Foot



En plus de notre métier d'entraîneur, 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



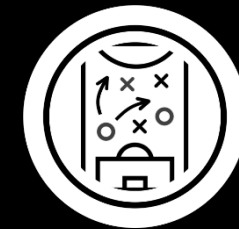
<https://arretflash.com/boutique/>

## NOS FORMATIONS EN LIGNE



<https://arretflash.com/produit/formation-jeu-de-position>  
<https://arretflash.com/produit/formation-en-ligne-transition/>

# SE FORMER GRATUITEMENT !



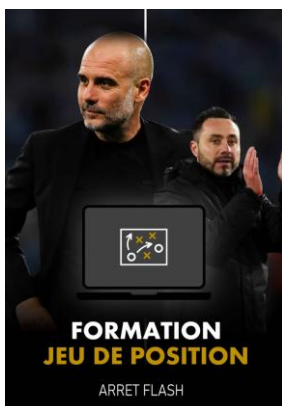
## « Les formations Arrêt Flash gratuites ! »



Si tu es **salarié d'un club FFF**, en CDI, CDD ou contrat d'apprentissage, ton club cotise à **L'AFDAS** (équivalent du CPF pour les clubs).

Chaque club a ainsi le **droit chaque année jusqu'à 5100€ de budget formation !**  
Cette somme est « perdue » à la fin de l'année civile si elle n'est pas utilisée.

Tu peux donc te faire financer nos formations en ligne jusqu'à 100% par ton club !  
Et c'est ultra simple et rapide, nous t'accompagnons de A à Z !



+

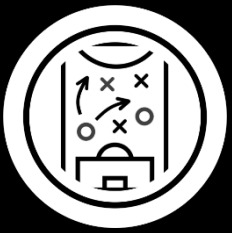


= **0€ !**

Rendez-vous sur :

<https://arretflash.com/afdas/>

# LA METHODE ARRÊT FLASH



## La Méthode Flash

- ⊙ Rendre chaque contenu clair et accessible.
- ⊙ Tester, appliquer, et partager des outils fiables.
- ⊙ Proposer des formats modernes qui font gagner du temps.
- ⊙ Garder un ton humain et rester à l'écoute du terrain.

*Signature*

“

Depuis plus de quinze ans, à travers notre expérience et nos diplômes UEFA A, nous produisons des **contenus pour les coaches** de tous niveaux.

Nous avons donc créé notre propre méthode !

## LA MÉTHODE FLASH

Pas de jargon inaccessible ni de promesse magique. Juste un engagement constant sur 4 principes :

### TRANSMISSION

Rendre chaque contenu **accessible, compréhensible**, et **utile** à tous les niveaux.

### EXPERTISE

S'appuyer sur l'expérience, tester nos outils, et proposer des **contenus pro.**

### INNOVATION

Proposer des formats clairs, modernes et qui font **gagner du temps.**

### PROXIMITÉ

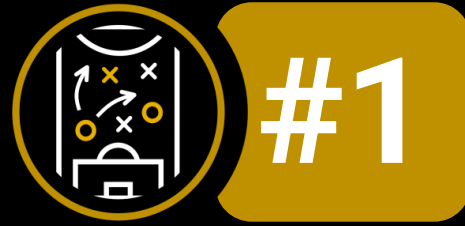
Nous sommes à **l'écoute** des éducateurs et de leurs **problématiques.**

## NOTRE PROMESSE

Nos **supports** s'adaptent à toutes les catégories et à tous les niveaux

Nos supports sont **court, lisibles** et **applicables** dès le lendemain sur le terrain

Nous sommes ensemble ! Nous **répondons à tous les messages** et demandes le plus rapidement possible



---

# LE CONTRAT EVOLUTIF

## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## JONGLAGE – LE CONTRAT EVOLUTIF

### ESPACE

**Surface :**  
25x25m



### BUT DU JEU

- En douze minutes, aller le plus loin possible dans le contrat évolutif

### EFFECTIF

● X joueurs    ● /  
● /    ● /

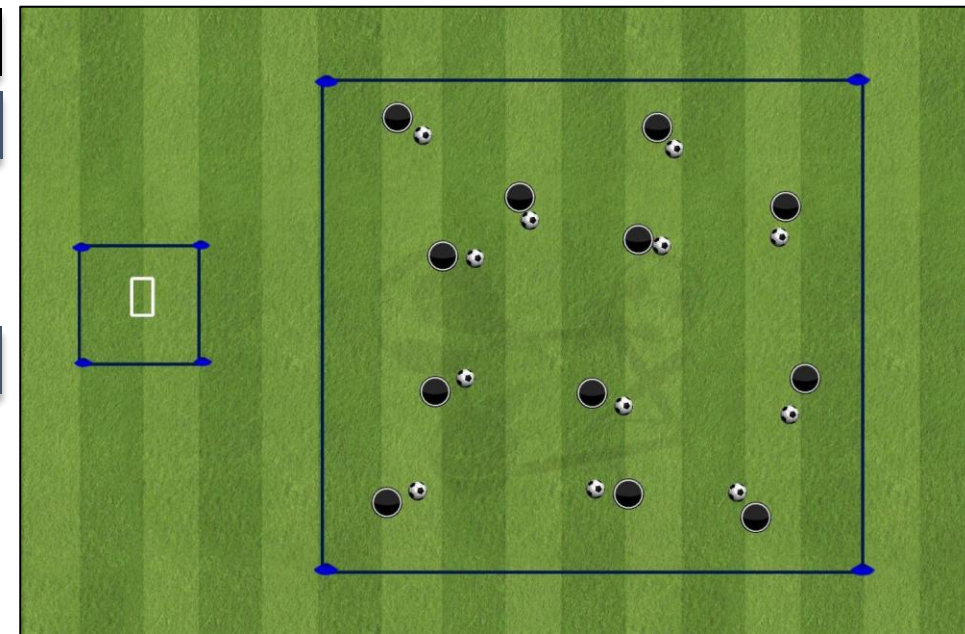
### REGLES

- Chaque joueur a son ballon
- On passe une étape dès qu'on la réussit à deux reprises
- A chaque étape franchie, on vient lire sur le papier le prochain contrat à effectuer
- Attention aux joueurs qui trichent...

### TEMPS DE JEU



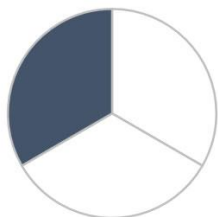
12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute



TECHNIQUE - PAGE 7

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

**Vous trouverez en fin de manuel notre boîte à outils avec un exemple de contrat évolutif par catégorie.**

Vous pourrez la mettre aux couleurs de votre club puis la modifier comme vous le souhaitez selon la qualité de votre groupe d'entraînement !

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



## LE CONTRAT EVOLUTIF U7 / U9

VOTRE  
LOGO  
ICI

| Niveau | Contrat à Réaliser                                    |
|--------|-------------------------------------------------------|
| 1      | Main + Pied Fort + Main (A FAIRE 10 FOIS)             |
| 2      | Main + 2 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 5 FOIS)   |
| 3      | Main + 3 contacts Pied Fort + Main (A FAIRE 3 FOIS)   |
| 4      | Main + Pied Faible + Main (A FAIRE 10 FOIS)           |
| 5      | Main + 2 contacts Pied Faible + Main (A FAIRE 3 FOIS) |
| 6      | Main + 5 contacts Pied Fort + Main                    |
| 7      | 4 contacts Pied Fort                                  |
| 8      | 2 contacts Pied Faible                                |
| 9      | 5 contacts Pied Fort                                  |
| 10     | 3 contacts Pied Faible                                |
| 11     | Main + Cuisse + Main                                  |
| 12     | Main + 2 contacts Cuisse + Main                       |
| 13     | 2 contacts Pied Fort + 1 contact Cuisse               |
| 14     | 3 contacts Pied Fort + 2 contacts Cuisse              |
| 15     | Main + Tête + Main                                    |
| 16     | 10 contacts Pied Fort                                 |
| 17     | 5 contacts Pied Faible                                |
| 18     | 10 contacts alternés Pied Fort, Pied Faible           |
| 19     | 20 contacts Pied Fort                                 |
| 20     | 10 contacts Pied Faible                               |

## LE CONTRAT EVOLUTIF U10 / U11

VOTRE  
LOGO  
ICI

| Niveau | Contrat à Réaliser                           |
|--------|----------------------------------------------|
| 1      | 3 jonglages libres (A FAIRE 3 FOIS)          |
| 2      | 5 jonglages libres (A FAIRE 2 FOIS)          |
| 3      | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage       |
| 4      | 10 jongles libres                            |
| 5      | 10 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 6      | 4 pied faible                                |
| 7      | 3 têtes                                      |
| 8      | 10 jongles alternés Pied droit / Pied gauche |
| 9      | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 10     | 20 jongles libres                            |
| 11     | 5 cuisses                                    |
| 12     | 8 pied faible                                |
| 13     | 20 pied fort sans Surface de Rattrapage      |
| 14     | 6 têtes                                      |
| 15     | 20 jongles alternés Pied droit / Pied gauche |
| 16     | 30 jongles libres                            |
| 17     | 12 pied faible                               |
| 18     | 10 têtes                                     |
| 19     | 10 jongles alternés Pied fort / Genou        |
| 20     | 6 jongles alternés Pied fort / Tête          |

## LE CONTRAT EVOLUTIF U12 / U13

VOTRE  
LOGO  
ICI

| Niveau | Contrat à Réaliser                                                     |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 8 pied fort sans Surface de Rattrapage                                 |
| 2      | 10 jongles libres                                                      |
| 3      | 12 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 4      | 4 pied faible                                                          |
| 5      | 5 têtes                                                                |
| 6      | 15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 7      | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 8      | 20 jongles libres                                                      |
| 9      | 5 cuisses                                                              |
| 10     | 10 pied faible                                                         |
| 11     | 25 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 12     | 10 têtes                                                               |
| 13     | 10 jongles alternés Pied fort / Cuisse                                 |
| 14     | 25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 15     | 35 jongles libres                                                      |
| 16     | 50 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 17     | 20 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |
| 18     | 20 tête                                                                |
| 19     | 30 pied faible                                                         |
| 20     | Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied) |

## LE CONTRAT EVOLUTIF U14 / U15

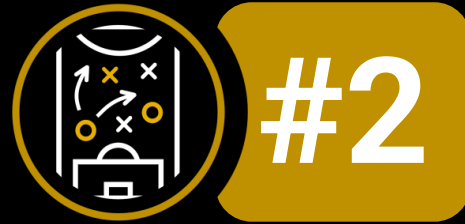
VOTRE  
LOGO  
ICI

| Niveau | Contrat à Réaliser                                                     |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 15 jongles libres                                                      |
| 2      | 15 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 3      | 8 pied faible sans Surface de Rattrapage                               |
| 4      | 5 têtes                                                                |
| 5      | 15 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 6      | 5 cuisses                                                              |
| 7      | 10 pied faible                                                         |
| 8      | 25 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 9      | 10 têtes                                                               |
| 10     | 10 jongles alternés Pied fort / Cuisse                                 |
| 11     | 25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 12     | 35 jongles libres                                                      |
| 13     | 50 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 14     | 20 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |
| 15     | 20 tête                                                                |
| 16     | 30 pied faible <b>sans Surface de Rattrapage</b>                       |
| 17     | Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied) |
| 18     | 50 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 19     | 20 jongles alternés Pied / Cuisse                                      |
| 20     | 10 jongles alternés Pied / Poitrine                                    |

## LE CONTRAT EVOLUTIF U16 / SENIORS

VOTRE  
LOGO  
ICI

| Niveau | Contrat à Réaliser                                                     |
|--------|------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 25 jongles libres                                                      |
| 2      | 25 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 3      | 12 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |
| 4      | 8 têtes                                                                |
| 5      | 25 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 6      | 10 cuisses                                                             |
| 7      | 18 pied faible                                                         |
| 8      | 35 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 9      | Têtes                                                                  |
| 10     | 12 jongles alternés Pied fort / Cuisse                                 |
| 11     | 35 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 12     | 50 jongles libres                                                      |
| 13     | 50 pied fort sans Surface de Rattrapage                                |
| 14     | 30 pied faible sans Surface de Rattrapage                              |
| 15     | 20 tête                                                                |
| 16     | 35 pied faible <b>sans Surface de Rattrapage</b>                       |
| 17     | Tour du monde (Pied – Cuisse – Epaule – Tête – Epaule – Cuisse – Pied) |
| 18     | 50 jongles alternés Pied droit / Pied gauche                           |
| 19     | 25 jongles alternés Pied / Cuisse                                      |
| 20     | 12 jongles alternés Pied / Poitrine                                    |



---

# **LE JONGLAGE** **SOUS PLUSIEURS FORMES**

MOTRICITÉ

EXERCICE

CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE 1V1

ESPACE

BUT DU JEU



Surface :  
6 carrés de 4x4m

- En une minute, faire plus de contacts que son adversaire direct
- Terminer le plus haut possible

EFFECTIF

REGLES

● 12 joueurs

● /

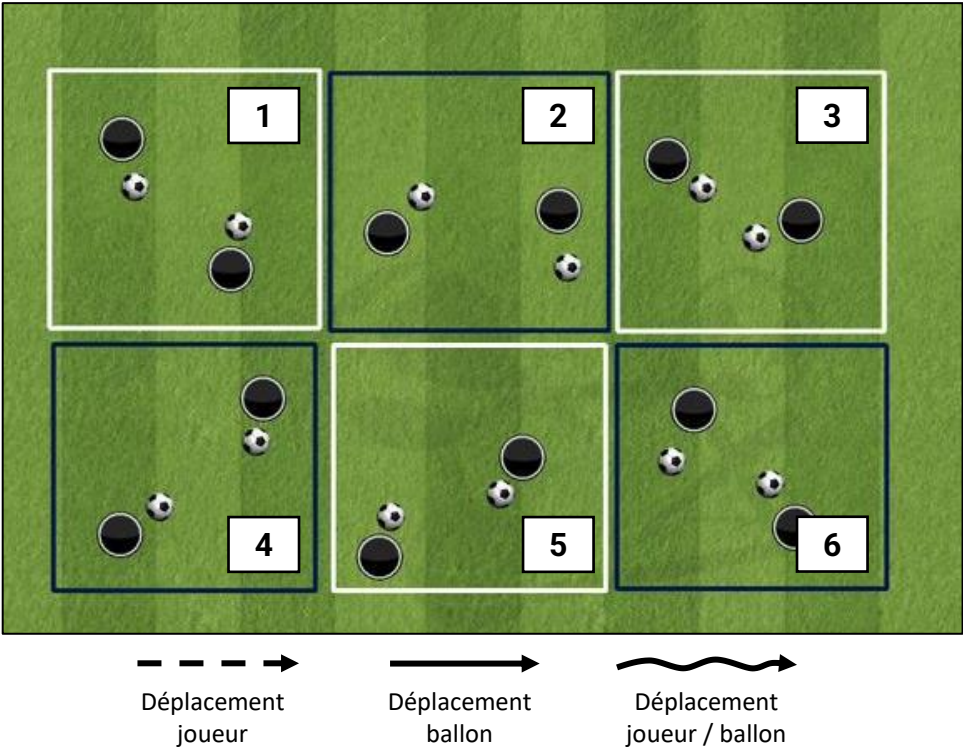
● /

● /

12 minutes temps effectif

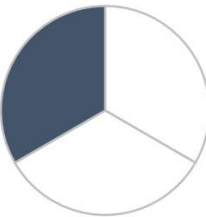
12 séquences d'1 minute

- Terrains allant de 1 à 6 :  
1 : Coupe du monde  
2 : Ligue des Champions  
3 : Europa Ligue  
4 : Ligue 1  
5 : Ligue 2  
6 : National
- Chaque contact = 1 point
- Le vainqueur au terme de la séquence monte d'un terrain
- Le perdant descend d'un terrain



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

DIFFICULTÉ



VARIABLES

Séquences :

- Pied fort
- Jongles alternés
- Pied faible
- Tête
- Cuisse
- Etc ...

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – JONGLAGE A DEUX

### ESPACE

**Surface :**  
6 carrés de 4x4m

### BUT DU JEU

- En une minute, être le binôme qui fait le plus d'échanges = 1 point
- Marquer le plus de points possibles

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

### REGLES

- Au signal de l'éducateur, deux joueurs par carré s'échangent le ballon selon les consignes
- 1 point par échange
- Selon le niveau du groupe, autoriser des rebonds entre les passes ou entre les jongles d'un même joueur

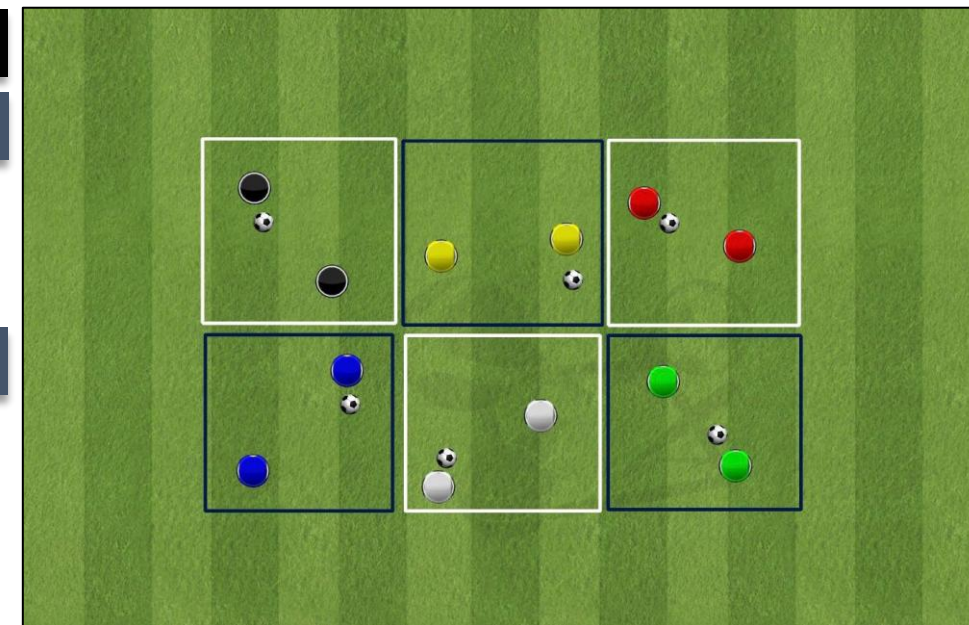
### TEMPS DE JEU



12 minutes temps effectif  
12 séquences d'1 minute

#### Consignes :

- Echanges libres
- Echanges 3 touches de balle
- Echanges 2 touches de balle
- Obligation de transmettre pied faible
- Echanges de la tête
- ETC...



--->  
Déplacement  
joueur

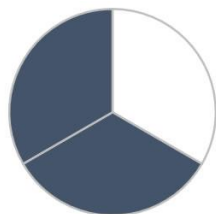
—>  
Déplacement  
ballon

~>  
Déplacement  
joueur / ballon

TECHNIQUE - PAGE 15

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- Changer de partenaire à chaque séquence et faire un classement individuel

#### Simplifiantes :

- Autoriser un rebond à chaque échange
- Autoriser un rebond à chaque joueur pour jongler

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Manipuler le ballon près de soi
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Avoir une bonne lecture de trajectoire



## MOTRICITÉ

## EXERCICE

## CALCUL DES TRAJECTOIRES – TENNIS BALLON

### ESPACE



**Surface :**  
12x8m  
par terrain

### BUT DU JEU

- L'équipe marque 1 point quand:
  - Le ballon rebondit 2 fois dans le camp adverse
  - OU sort des limites du terrain

### EFFECTIF

- 2 joueurs    ● 2 joueurs
- 2 joueurs    ● 2 joueurs

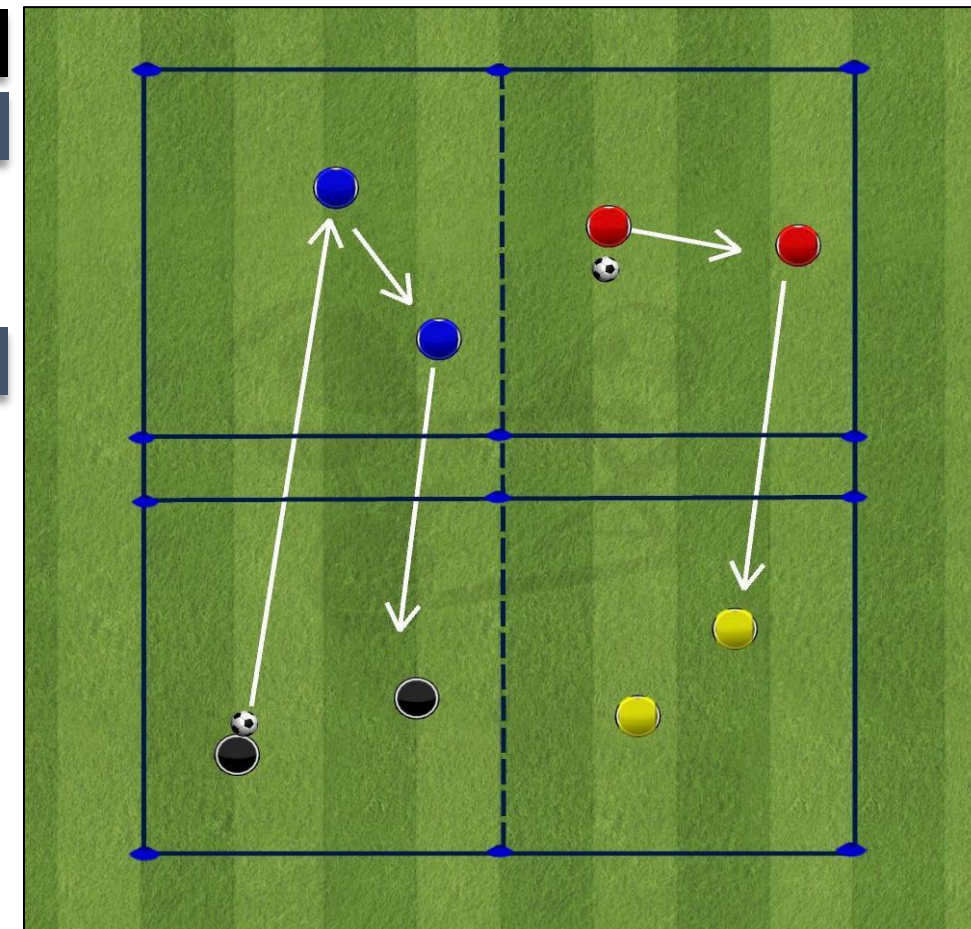
### REGLES

- 2 touches de balle maximum par joueur
- Le service se fait derrière la ligne de fond par un main-pied, la trajectoire doit être « facile »
- Interdiction de renvoyer le ballon directement après le service et dans le jeu (il faut au moins 1 échange)

### TEMPS DE JEU



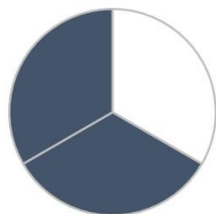
12 minutes temps effectif  
6 séquences de 2 minutes



TECHNIQUE - PAGE 16

## LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

### DIFFICULTÉ



### VARIABLES

#### Complexifiantes :

- 1 touche de balle par joueur
- Interdiction de jouer de la tête

#### Simplifiantes :

- Nombre de touches de balle libre

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Avoir une bonne lecture de trajectoire
- Utiliser la bonne surface du pied pour jongler
- Rester en équilibre tout en jonglant
- Être capable de mettre les bons appuis au sol pour enchaîner
- Se déplacer dans le bon espace pour être une solution de passe

