



ARRET FLASH

LA BOITE A OUTILS



**TRAVAILLER
LA FINITION**

LA BOITE A OUTILS

TRAVAILLER LA FINITION

Travailler la finition à l'entraînement ne se fait pas n'importe comment.

Il est utile de connaître les statistiques de finition pour que les exercices se rapprochent **au plus près des conditions de match.**

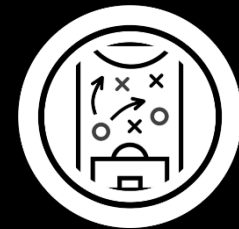
Retrouvez dans ce petit livret :

- les principaux chiffres et leurs incidences pédagogiques
- Quelques ateliers de finition sans opposition
- Nos ressources vidéos sur le poste d'attaquant



**ARRET
FLASH**

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



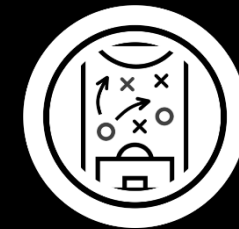
<https://arretflash.com/boutique/>

NOS FORMATIONS EN LIGNE



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

SE FORMER GRATUITEMENT !



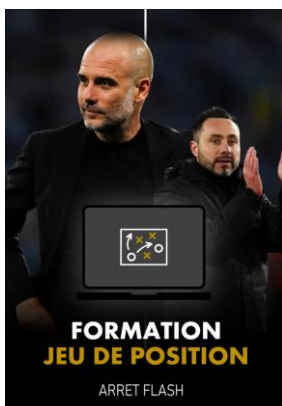
« Les formations Arrêt Flash gratuites ! »



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 demandons le plus rapidement possible

LES CHIFFRES IMPORTANTS



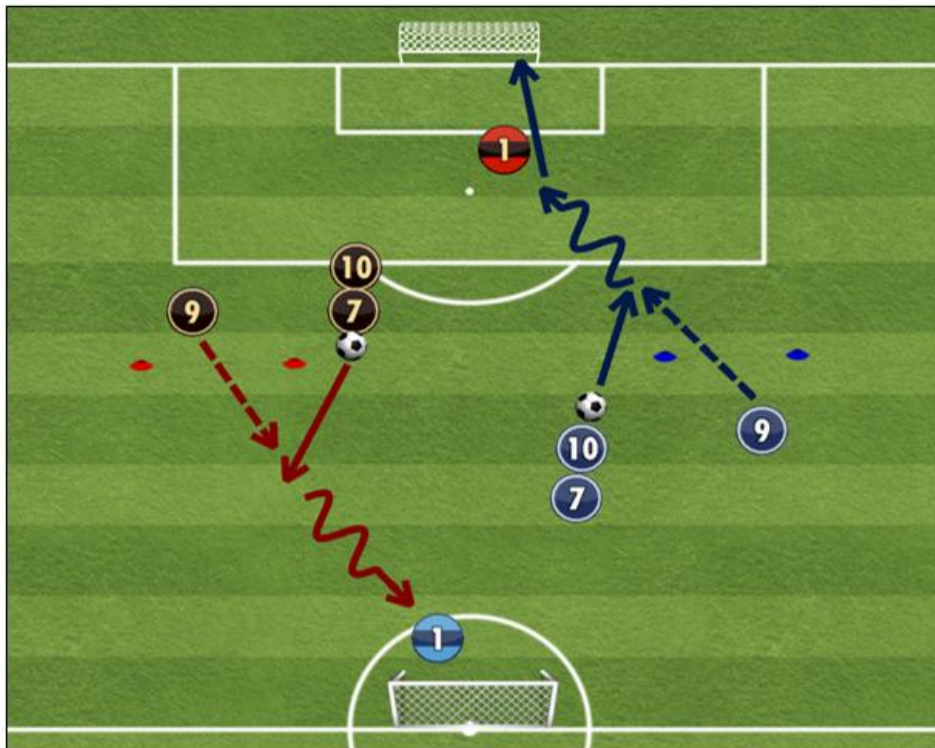
CONSTAT	INCIDENCE PEDAGOGIQUE
90% des buts sont marqués dans la surface	Respecter <u>ces courtes distances de frappe</u> sur nos procédés
82% des buts marqués en une touche / 18% en deux touches	<u>Valoriser</u> la finition en une ou deux touches sur nos procédés
90% des buts sont marqués après un effort intense : sprint de 3m environ ou saut	Sensibiliser les joueurs sur le fait qu'un joueur à l'arrêt dans la surface ne marquera pas / <u>Inciter au double appel</u>
Trop peu de joueurs se projettent dans la surface sur nos centres = peu d'incertitudes sur les DEF	<u>3 joueurs minimum dans la surface</u> , qui adaptent leur course par rapport à la course du joueur qui va couper au 1 ^{er} .
Quand nous travaillons les centres avec plusieurs appels, un seul des joueurs termine l'action	Mettre immédiatement d'un angle différent un 2 ^e ballon au joueur qui n'a pas tiré (<u>quantité de travail + plaisir</u>)



Remarque pour les GB :

Pour être au plus proche du match, les distances de frappe sont très proches, ce qui peut entraîner de la frustration. Il faut sensibiliser les gardiens sur ce point, et leur dire que chaque arrêt sera déterminant ! Et les valoriser sans cesse. S'ils ne jouent pas le jeu, la séance sera de faible qualité.

LE FACE À FACE



REGLES

- Chaque équipe lance un attaquant en profondeur au coup de sifflet
- Si but = 1 point
- 1 point supplémentaire à l'équipe qui marque en premier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Garder sa vitesse dès la prise de balle
- Identifier la position du gardien
- Faire le meilleur choix entre finir directement ou dribbler le gardien

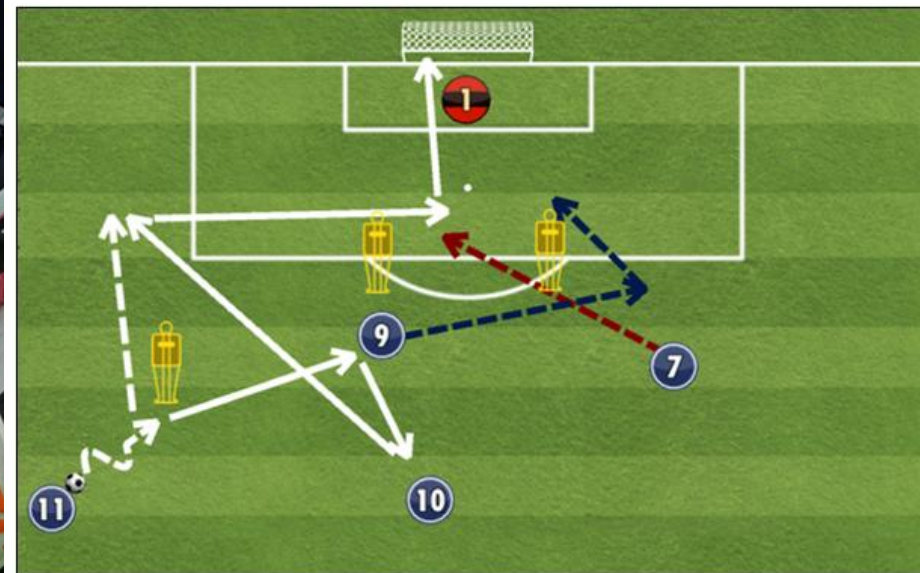
EVOLUTIONS

- Changer les angles de départ pour varier les positions de frappe



ARRET FLASH

CHEMINEMENT + CENTRE



REGLES

1. Fixation en conduite du porteur 11
2. Passe au joueur 9
3. Remise au joueur 10
4. Passe en profondeur pour le joueur 11
5. Finition pour les joueurs 9 et 7

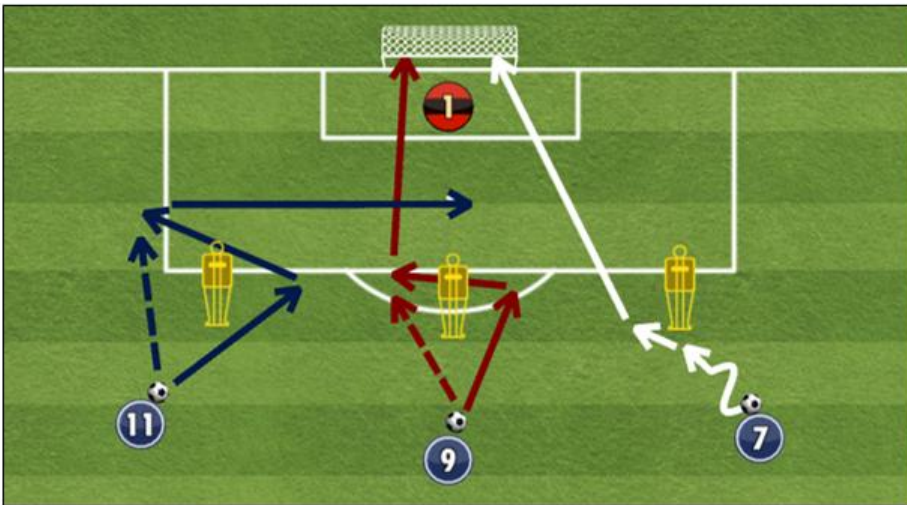
COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les enchainements de passe
- Coordonner les courses entre 9 et 7
- Être capable de proposer un double appel pour feinter le défenseur
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée

EVOLUTIONS

- Changer le réseau de passe
- Envoyer un ballon au joueur 9 ou 7 qui n'a pas touché le ballon pour qu'il finisse à son tour (quantité de finition)

MULTIPLES FINITIONS



REGLES

1. Le joueur 1 va fixer le mannequin, le dribble et frappe au but
2. Il poursuit sa course et va jouer un one-deux avec le joueur 2 qui frappe au but
3. Le joueur 1 poursuit l'action et va jouer un one-deux en profondeur avec le joueur 3, qui centre pour le joueur 2 qui termine l'action

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Qualité dans les enchainements de passe
- Pour l'attaquant, identifier la position du gardien
- Qualité dans l'appel de balle
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée



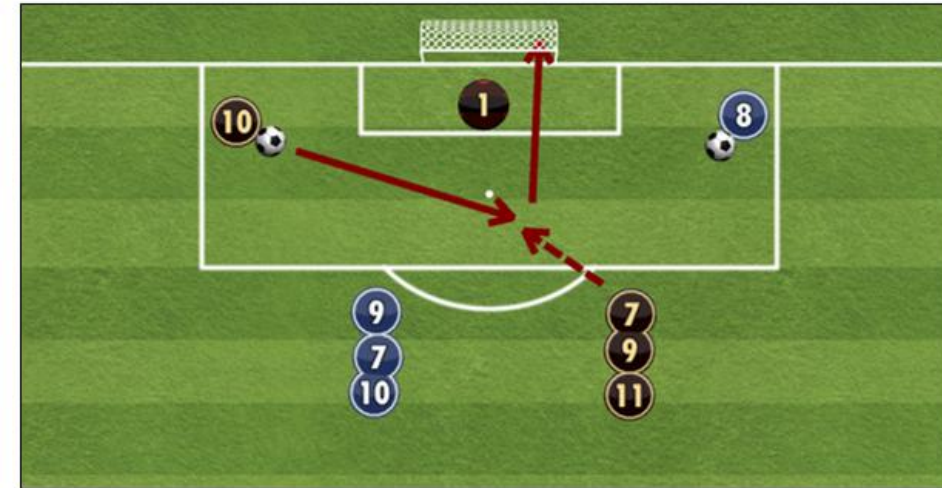
Retrouvez le spécifique avec Anthony Le Tallec et le FC Annecy sur notre chaîne !

<https://www.youtube.com/watch?v=vJ6qscKIQgs>



ARRET FLASH

FINITION SURFACE



REGLES

1. Une source de balle à chaque angle des 5,5m
2. Les joueurs derrière l'arc de cercle pour finir
3. Finition en une ou deux touches (imposé ou non)
4. Gage pour l'équipe qui perd
5. Puis on change de côté

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Identifier la position du gardien
- Réduire ses appuis avant la frappe
- Utiliser la surface de pied la plus appropriée

EVOLUTIONS

- Passes mi-hautes ou piquées
- Ballon aérien
- Finition pied faible
- Varier l'angle de départ

NOS VIDEOS THÉORIQUES



<https://youtu.be/7D0BFSYf6Uo>



<https://youtu.be/wZuTRE6mTkU>



<https://youtu.be/sn9r3V1dJUA>



<https://youtu.be/O5IijY2poM>



https://youtu.be/_KygeqsEJ_U



<https://youtu.be/EMG3lmWun9w>



<https://youtu.be/xVwS9blywfU>



https://youtu.be/H6l_UvWiKiA



<https://youtu.be/weiyGT6CmjM>



<https://youtu.be/UfoF-6tL74c>



https://youtu.be/Oih6vb_QF1A



<https://www.youtube.com/watch?v=vJ6qscKIQgs>

