



afDas

DEMAIN SERA FORMATION

FINANCE TES FORMATIONS
ARRÊT FLASH AVEC L'AFDAS !

L'AFDAS, C'EST QUOI ?!



« Me former grâce à mon club ! »



Si tu es **salarié d'un club**, 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 !



[Nos formations](#)

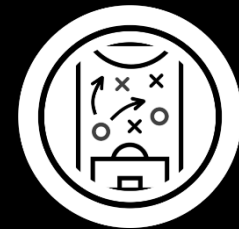


[Nos partenaires](#)



[Comment s'inscrire](#)

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 560 000 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 !



LA MÉTHODE 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.**

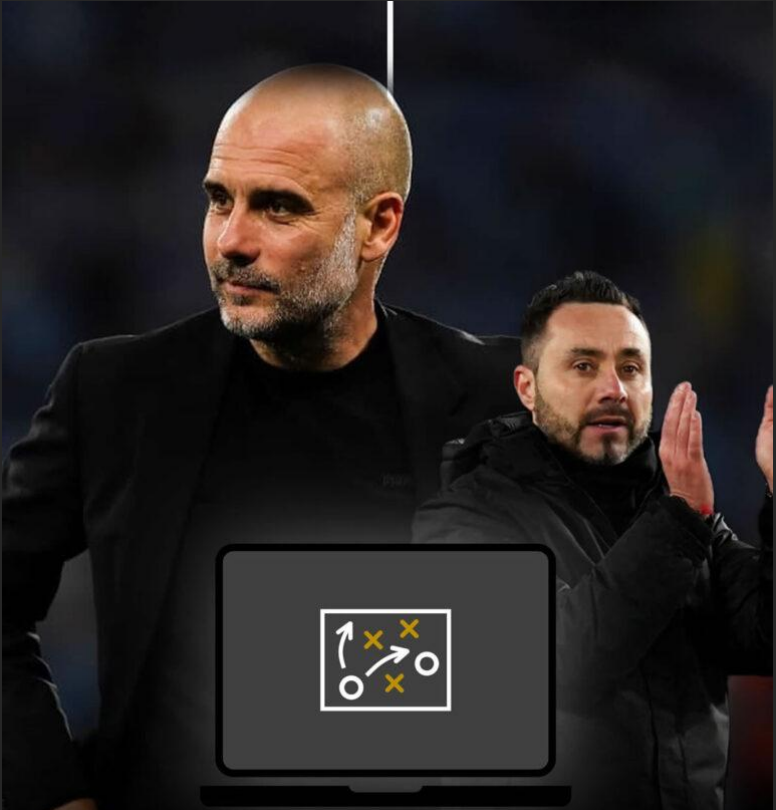
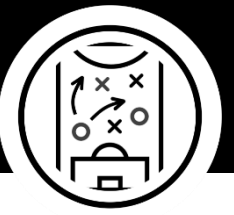
NOTRE PROMESSE

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

NOTRE CATALOGUE DE FORMATION



FORMATION
JEU DE POSITION

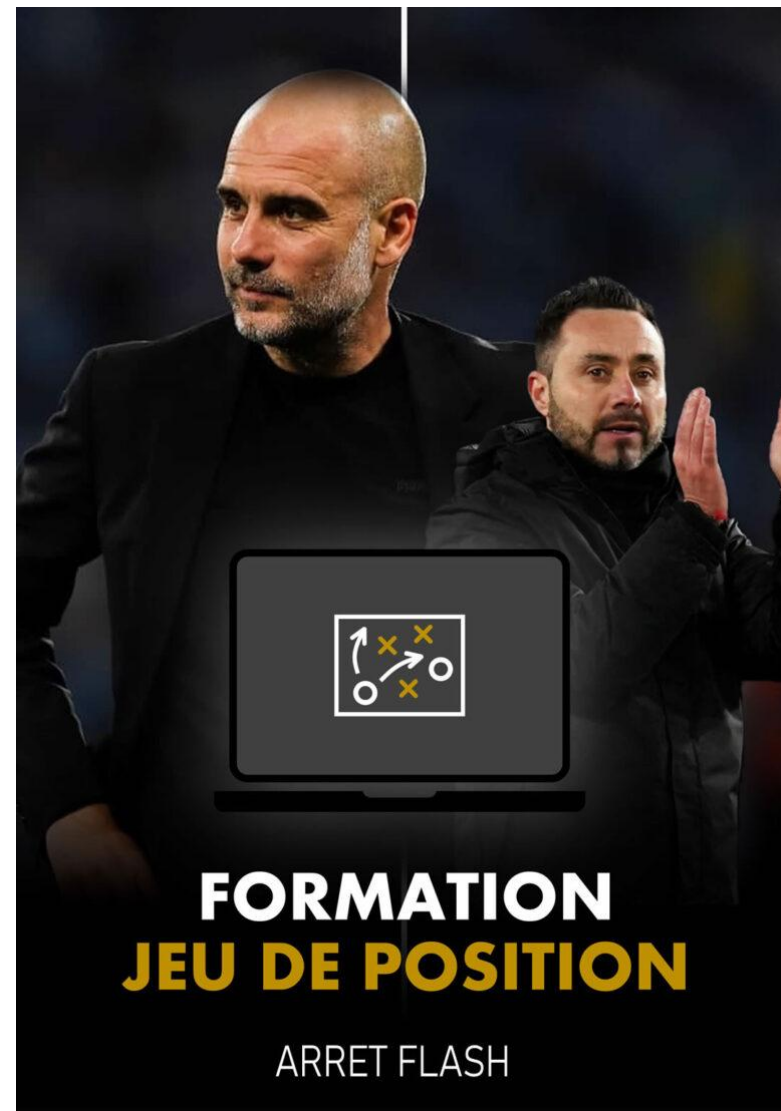
ARRET FLASH



FORMATION
LES TRANSITIONS

ARRET FLASH

FORMATION : LE JEU DE POSITION



8 modules théoriques

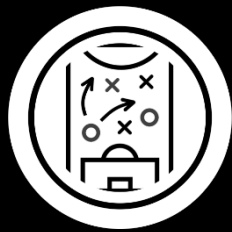


1 module complet sur l'entraînement au jeu de position



Un accompagnement avec le forum et les messages privés

FORMATION : LE JEU DE POSITION



Manuel d'entraînement offert en fin de formation !



FORMATION JEU DE POSITION

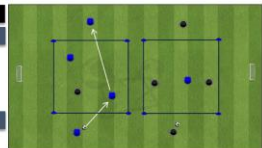
QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le jeu de position est un jeu plutôt positionné en début de séance, avec des petits effectifs la grande majorité du temps. Il est en fort avantage numérique pour l'équipe en possession et utilise les espaces courts pour favoriser la répétition des gestes techniques.



OBJECTIF DU JEU
Le point est de marquer dans le but = 3 points au total. Si l'équipe adverse marque dans le but = - 3 points pour l'équipe adverse.

RÈGLES
Il y a 3 zones.



LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

COMPORTEMENTS ATTENDUS

- Le porteur de balle : Percevoir les partenaires dans les intervalles.
- Le porteur de balle : S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant.
- Le porteur de balle : Identifier s'il peut donner en appui ou conserver.
- Le non-porteur de balle : Se déplacer constamment dans un intervalle.
- Le non-porteur de balle : Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente.

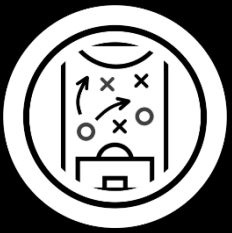
**FORMATION
JEU DE POSITION**

ARRET FLASH



Note moyenne de la formation : 4,97/5

FORMATION : LE JEU DE TRANSITION



INTRODUCTION

LA PERTE DE BALLE

LA RECUPERATION

VOTRE ANALYSE

L'ENTRAÎNEMENT

CONCLUSION



4 modules théoriques



1 module complet sur l'entraînement à la transition



Un accompagnement avec le forum et les messages privés

FORMATION
LES TRANSITIONS

ARRET FLASH

FORMATION LES TRANSITIONS

ARRET FLASH



Manuel d'entraînement offert en fin de formation !

ARRET FLASH

LES TRANSITIONS
L'ENTRAÎNEMENT

TRAVAIL DES TRANSITIONS DEF → OFF

BUT DU JEU

- Faire 6 passes = 1 point
- Au bout des 6 passes, l'équipe peut marquer dans un des buts
- L'équipe qui récupère peut marquer ou conserver

RÈGLES

- 3 touches de balle maximum
- Le jeu au sol est obligatoire
- Si l'équipe récupère le ballon, elle a deux choix :
 - Soit démarquer une conservation pour faire 6 passes
 - Soit tenter de marquer dans un des trois buts les plus éloignés de la récupération en moins de 5 secondes

LE COIN DE L'ÉDUCATEUR

VARIABLES

- Complexifiantes
- Réduire l'espace
- Passer dans le même carré en 1 touche pour favoriser les pertes
- Marquer en 4 touches de balles collectives à la récupération plutôt qu'en 5 secondes

COMPOORTEMENTS ATTENDUS

TRANSITION OFF
Identifier si l'on peut aller marquer ou s'il faut conserver
Transmettre rapidement le ballon hors de la densité

TRANSITION DEF
Le joueur le plus proche de la perte tente d'empêcher la progression de l'adversaire
Les autres joueurs ferment les angles de passe

DU JEU

Le jeu se joue sur un terrain de 100m x 50m

RÈGLES

Le jeu se joue sur un terrain de 100m x 50m

COMPOORTEMENTS ATTENDUS

- Le porteur de balle :** Percevoir les partenaires dans les intervalles
- Le porteur de balle :** S'orienter de trois quarts pour pouvoir enchaîner vers l'avant
- Le porteur de balle :** Identifier s'il peut donner en appui ou conserver
- Le non-porteur de balle :** Se déplacer constamment dans un intervalle
- Le non-porteur de balle :** Identifier les déplacements des autres coéquipiers pour proposer une solution différente



Note moyenne de la formation : 4,98/5

NOTRE PLATEFORME DE FORMATION



LUDIQUE

PRATIQUE



LIRE
Les vidéos



TELECHARGER
Les documents



REPONDRE
Aux quizz



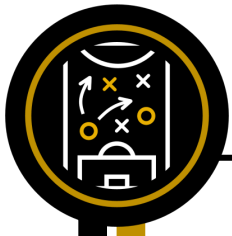
**Vous suivez la formation à votre
rythme, selon vos disponibilités !**



afDas

DEMAIN SERA FORMATION

NOS PARTENAIRES DE FORMATION



NOS ORGANISMES PARTENAIRES

Vous pouvez retrouver nos formations sur les deux organismes suivants :



<https://www.causeriefc.com/>



<https://www.prec-formation.fr>



Voici les formules proposées par nos partenaires :



LA FORMULE CAUSERIE FC

« La formation la plus complète pour le coach ! »

**FORMATION
JEU DE POSITION**

ARRET FLASH

Formation Jeu de Position
Arrêt Flash

**FORMATION
LES TRANSITIONS**

ARRET FLASH

Formation Jeu de Transition
Arrêt Flash

+



CAUSERIE FC
Online • Coach Training

Formation Coach Evolution : 20 masterclass

[Voir le programme de la formation](#)



Le bonus !

Chaque formation te permettra d'avoir une licence gratuite d'un an avec notre partenaire, le logiciel d'analyse vidéo [Once Sport](#).

Finançable à 100% - COÛT AFDAS : 2 240 €

Coach Evolution

COACH AUJOURD'HUI ET DEMAIN

PROCHAINES SESSIONS 2026
02 AVRIL → 28 MAI
01 JUIN → 03 JUILLET



LE PROGRAMME COACH EVOLUTION

20 CAUSERIES · 50H DE FORMATION

L'ASPECT
TACTIQUE
DU MÉTIER
D'ENTRAÎNEUR



L'ENTRAÎNEUR
AU CŒUR
D'UN PROJET
SPORTIF



L'ENTRAÎNEUR
À LA
RECHERCHE DE
PROGRESSION
CONTINUE



L'ASPECT
MENTAL DU
MÉTIER
D'ENTRAÎNEUR

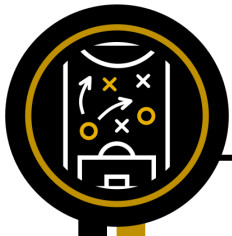


POUR QUI ?

Entraîneurs, éducateurs et passionnés du football souhaitant structurer, enrichir et faire évoluer leurs compétences.
Aucun prérequis de diplôme.

La formation Coach Evolution

20 masterclass structurées en 4 axes, conçues pour développer toutes les dimensions du coaching moderne !



Chaque masterclass est animée par un expert dans son domaine !

I. L'ASPECT TACTIQUE DU MÉTIER D'ENTRAÎNEUR

- Le plan de jeu : avant, pendant et après le match
- Adapter son projet de jeu aux adversaires
- Le jeu de position
- L'analyse vidéo de l'adversaire
- Optimiser le travail de l'analyse vidéo

II. L'ENTRAÎNEUR AU CŒUR D'UN PROJET SPORTIF

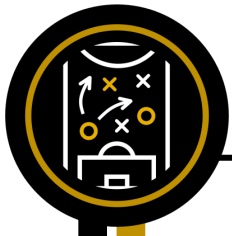
- Construire un projet senior ambitieux
- L'entraînement avec la périodisation tactique
- Les jeux réduits
- Évaluer les qualités mentales d'un joueur recruté
- Le développement mental du jeune joueur

III. L'ENTRAÎNEUR À LA RECHERCHE DE PROGRESSION

- L'outil informatique au service de la performance
- Accompagner le développement athlétique individuel
- Personal branding
- Le travail des coups de pied arrêtés
- Les opportunités de carrière dans le giron fédéral

IV. L'ASPECT MENTAL DU MÉTIER D'ENTRAÎNEUR

- Se connaître soi-même
- Mes relations avec les autres
- Mes relations avec mon équipe
- Impacter ses joueurs mentalement
- Construire sa personnalité d'entraîneur



LA FORMULE PREC' FORMATION



« La formation la plus complète pour l'analyse de jeu ! »



Formation Jeu de Position
Arrêt Flash



Formation Jeu de Transition
Arrêt Flash



Formation Analyse vidéo



Le bonus :

Chaque formation te permettra d'avoir une licence gratuite d'un an avec notre partenaire, le logiciel d'analyse vidéo [Once Sport](#).

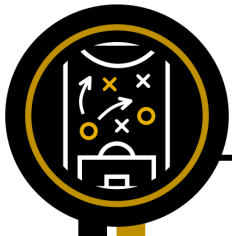
Finançable à 100% - COÛT AFDAS : 2 208 €



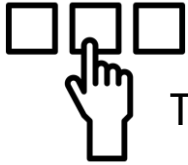
afDDas

DEMAIN SERA FORMATION

LA DÉMARCHE D'INSCRIPTION



CHOISIS TA FORMULE ET... C'EST TOUT POUR LE MOMENT !



Tu choisis la formule qui te convient le plus et tu remplis le formulaire d'informations Arrêt Flash :



<https://forms.gle/g5iohnRZkeC5TR8QA>

(Temps estimé : 1 minute)



C'est fini pour le moment ! L'organisme de formation que tu as choisi te contactera sous les plus brefs délais pour constituer le dossier.

Ils pourront ainsi t'accompagner jusqu'au début de la formation !



BESOIN D'AIDE ? UNE QUESTION ?

Tu ne sais pas quelle formule choisir ? Une autre question ?
N'hésites pas à m'écrire !



Romain MUFFAT

Fondateur Arrêt Flash

contact@arretflash.com

SIRET : 937 906 220

Carte professionnelle : 07413ED0287



afDDas

DEMAIN SERA FORMATION