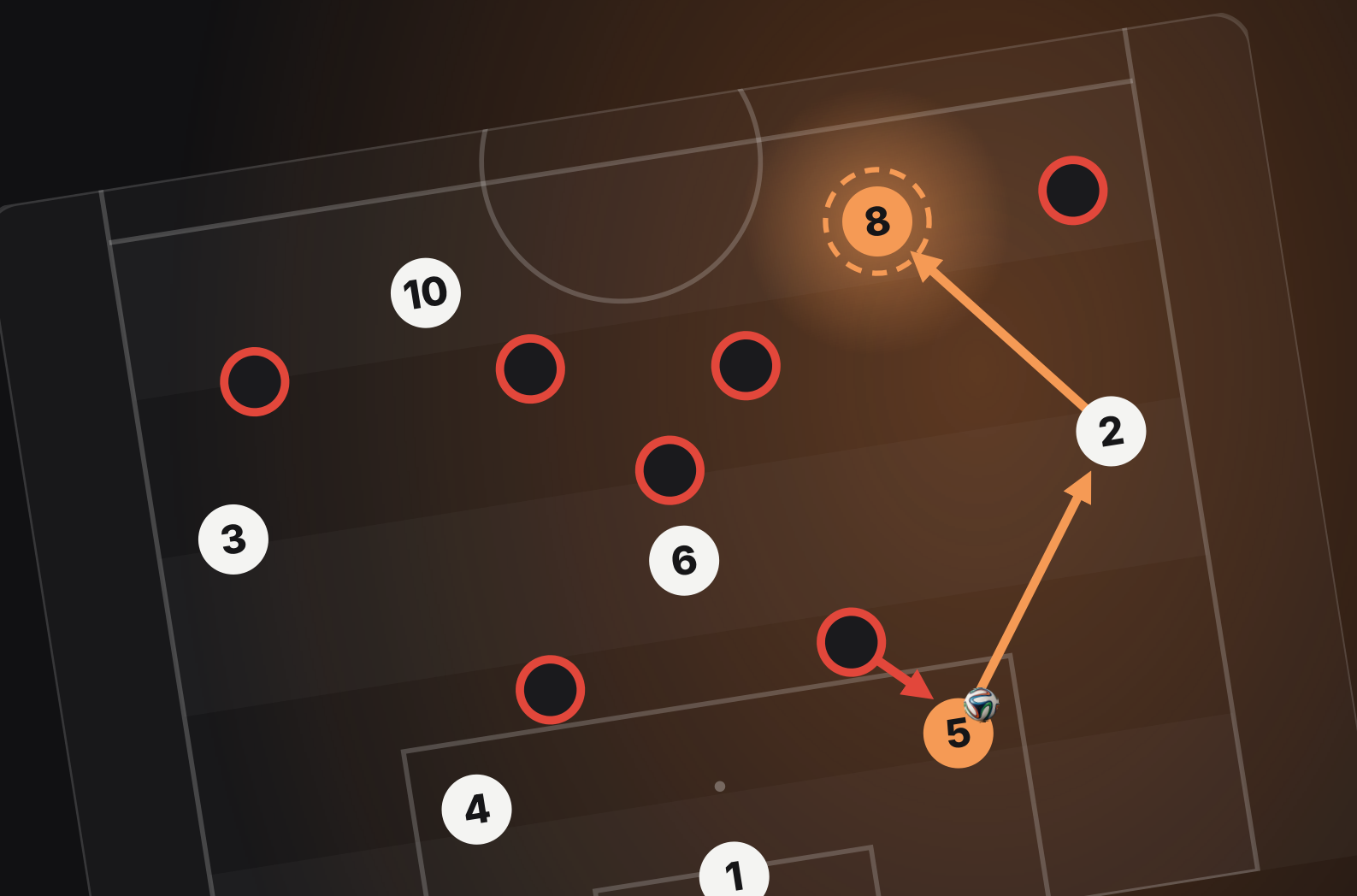




Relancer depuis l'arrière

Relancer face à tous les pressings : le compter, s'organiser, l'attirer, le battre.



Relancer depuis l'arrière

Relancer face à tous les pressings : le compter, s'organiser, l'attirer, le battre.

Par l'équipe technique de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Relancer depuis l'arrière

Relancer face à tous les pressings : le compter, s'organiser, l'attirer, le battre.

La série Playbook, n° 02

Première édition, version 1.0, octobre 2026.

© 2026 Total Football Studio. Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou diffusée sous quelque forme que ce soit sans autorisation écrite, sauf dans les limites de la licence ci-dessous.

Licence. Cet exemplaire est concédé à l'acheteur pour un usage personnel et pour l'entraînement en club. Vous pouvez imprimer des pages pour vos joueurs et votre staff. Merci de ne pas partager le fichier publiquement, de ne pas le mettre en ligne et de ne pas le revendre. Pour une licence couvrant tout un club ou une académie, écrivez-nous.

Indépendance. Les noms de clubs, de compétitions, de joueurs et d'entraîneurs ne servent qu'à décrire la façon dont les équipes ont joué. Total Football Studio est indépendant et n'est ni affilié ni soutenu par un club, une ligue, une instance ou un fournisseur de données cité dans ce livre. Toutes les marques appartiennent à leurs propriétaires.

Les chiffres. Chaque statistique provient des sources publiques listées à la fin, telles que publiées au moment de la rédaction. Les distances sur les schémas sont mesurées à l'échelle réelle, sur un terrain de 105 × 68 m.

Sécurité à l'entraînement. Les séances sont des repères pour des entraîneurs qualifiés. Adaptez la surface, la charge et les contacts à l'âge, à la condition physique et au niveau de vos joueurs, vérifiez le terrain et le matériel, et respectez les règles de protection de votre club et de votre fédération. L'éditeur décline toute responsabilité en cas de blessure ou de dommage lié à l'utilisation de ce contenu.

Corrections. Vous avez trouvé une erreur ? Écrivez à totalfootball@naurra.ai et nous la corrigerons dans la prochaine version.

Écrit et mis en page par l'équipe technique de Total Football Studio. Schémas réalisés avec le moteur de tableau tactique de Total Football Studio. Composé en Inter.

Publié par Total Football Studio, un produit de NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosie 1082, Chypre.
totalfootballstudio.com



À PROPOS DE CE LIVRE

Un guide de terrain de la première phase, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Aujourd'hui, chaque équipe rencontre un pressing dès la première passe. Ce livre vous donne une façon de le lire, une structure pour y répondre, les schémas pour le traverser, un plan pour passer par-dessus, et vingt séances pour travailler tout cela sur le terrain.

À qui il s'adresse

Entraîneurs principaux, adjoints, analystes, éducateurs de formation et entraîneurs des gardiens. Il suppose que vous connaissez le jeu et que vous voulez pour la première phase un langage commun à tout votre staff.

Comment fonctionne chaque chapitre

Problème, principe, schéma, séance, prix. Chaque idée est tracée sur un terrain à l'échelle réelle, chaque schéma renvoie à une séance du chapitre 10, et chaque structure se termine par ce qu'elle vous coûte si elle cède.

À propos des chiffres

Chaque chiffre de ce livre provient d'une source publique nommée : Opta via la Premier League et The Analyst, la FIFA, l'UEFA et l'IFAB. La liste des sources se trouve à la fin. Les distances sur les schémas sont de vrais mètres sur un terrain de 105 × 68 m.

TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

1 • Le lire du début à la fin

Les six étapes s'appuient les unes sur les autres. Compter avant Structurer, Structurer avant Attirer.

2 • Préparer le samedi

Trouvez le pressing de votre adversaire dans la matrice (chapitre 6), puis remplissez la fiche d'observation du chapitre 2.

3 • Planifier la semaine

Utilisez le guide des séances du chapitre 10. Chaque séance travaille une étape et nomme le problème qu'elle résout.

ONGLETS

Les onglets de couleur sur le bord droit de chaque page correspondent aux six étapes. Feuilletez jusqu'à une couleur pour trouver une étape.



SOMMAIRE

Au programme

	Introduction		7
	La relance est une décision, pas une doctrine		
01	Pourquoi relancer court	POURQUOI	8
	La règle, les données et le retour de balancier		
02	Compter : lire le pressing	COMPTER	14
	Nombre, marquage et déclencheurs		
03	Structurer : les quatre bases	STRUCTURER	21
	4+2, 3+2, 2+3 et la Lavolpiana		
04	Attirer : inviter le pressing	ATTIRER	30
	Pause, passe latérale, se montrer et partir		
05	Sortir : huit façons de passer	SORTIR	36
	Troisième homme, le S, conduites et renversements		
06	La matrice des adversaires	ADVERSAIRES	46
	Six pressings et où se trouve l'homme libre		
07	Battre le marquage individuel	INDIVIDUEL	54
	Quand personne n'est libre		
08	Par-dessus : le jeu long préparé	PAR-DESSUS	59
	Cibles, seconds ballons et l'appât		
09	Protéger : défense préventive et prix à payer	PROTÉGER	64
	Erreurs, couverture et la règle d'abandon		
10	Sur le terrain d'entraînement	SÉANCES	69
	20 séances, du rondo à la phase de jeu		
11	Jeunes : l'enseigner tôt	JEUNES	92
	Lignes de relance et catégories d'âge		
	Check-list du match, glossaire et sources		95
	Index		98
	Termes, personnes et équipes		

AVANT DE COMMENCER

Lire les schémas

Chaque schéma est tracé à l'échelle sur un terrain de 105 × 68 m.
Nous attaquons toujours vers le haut de la page, notre but est donc en bas. Les adversaires sont les pions blancs cerclés de rouge.

6

Notre joueur et son numéro de rôle



Adversaire



L'homme libre



Passe



Course sans ballon



Course de pressing



Espace à exploiter

1

Ordre des passes

8

Les joueurs clés de l'action



Joker / neutre (séances)



Position de départ d'un joueur



Ballon long ou aérien



Conduite (dribble)



Ombre de couverture: la ligne qu'un joueur qui presse bloque



Danger ou piège



Plots et mini-buts (séances)

Numéros de rôle

Nous utilisons partout les numéros classiques du 4-3-3, pour qu'un schéma se lise de la même façon dans chaque chapitre: **1** gardien, **2** latéral droit, **3** latéral gauche, **4** défenseur central gauche, **5** défenseur central droit, **6** milieu défensif, **8** et **10** les deux milieux axiaux, **7** et **11** les ailiers, **9** l'attaquant.

Notre vocabulaire

Première ligne: les joueurs adverses qui pressent devant. **Homme libre**: notre joueur que personne ne peut atteindre à temps. **+1**: un joueur de plus que ceux qui pressent. **Base**: la structure de notre première phase. Le glossaire complet se trouve à la fin.



Dessiné dans Total Football Studio

Chaque schéma de ce livre a été créé dans notre tableau tactique, à l'échelle réelle. Ouvrez-le et construisez votre propre relance de la même façon.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

La relance est une décision, pas une doctrine.

Pendant dix ans, la Premier League a joué de plus en plus court. Les gardiens qui jouaient long 79,3 % de leurs passes en 2014/15 n'en jouaient plus que 47 % en 2024/25.¹ Puis le pressing individuel s'est répandu, et lors des premières semaines de 2025/26 la part est remontée à 51,9 %.⁶

Les deux tendances cachent la même vérité. Relancer court n'est pas une croyance qu'on adopte ou qu'on abandonne. Chaque six mètres est une décision. Combien viennent ? Qui est libre ? L'espace est-il court, large ou long ? Les équipes qui relancent bien ne sont pas celles qui jouent toujours court. Elles lisent le pressing plus vite qu'il ne se met en place, et elles choisissent la bonne réponse.

Ce livre repose donc sur une suite de six questions. Nous l'appelons la colonne vertébrale. Chaque chapitre répond à l'une d'elles, chaque schéma appartient à l'une d'elles, et chaque séance en travaille une. Apprenez l'ordre, et vos joueurs partageront la même façon de penser dans la demi-seconde dont ils disposent avec le ballon.

Nous sommes honnêtes sur le prix. La relance courte vous emmène plus haut sur le terrain et crée plus de buts, mais elle en concède aussi davantage. Lors de la première saison après le changement de règle de 2019, les actions nées de six mètres courts ont marqué 5 buts en Premier League et en ont concédé 9. Les six mètres longs n'en ont marqué aucun et en ont concédé 2.⁵ Relancer court paie quand c'est entraîné. Ce livre parle de cet entraînement.

Comptez le pressing.
Choisissez la structure.
Attirez-les. Passez au travers,
autour ou par-dessus. Gardez
la porte fermée derrière vous.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

LA SAISON 2025/26

Sur les 210 premiers matchs de 2025/26, le nombre de passes par match de Premier League est tombé à 873,3, le plus bas depuis 2012/13, et les ballons longs sont passés de 93,4 à 99,6 par match.⁷ Le jeu court n'est pas mort, mais il doit maintenant battre des pressings qui vous prennent vos joueurs un par un. C'est précisément le sujet du chapitre 7.

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX QUESTIONS, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1

Compter

Combien pressent, et marquent-ils des hommes ou des espaces ?

ÉTAPE 2

Structurer

Choisissez la base qui vous donne un joueur de plus que ce qu'ils envoient.

ÉTAPE 3

Attirer

Gardez le ballon et invitez-les à sortir.

ÉTAPE 4

Sortir

Jouez dans l'espace que leur sortie libère.

ÉTAPE 5

Par-dessus

Quand personne n'est libre, jouez long volontairement.

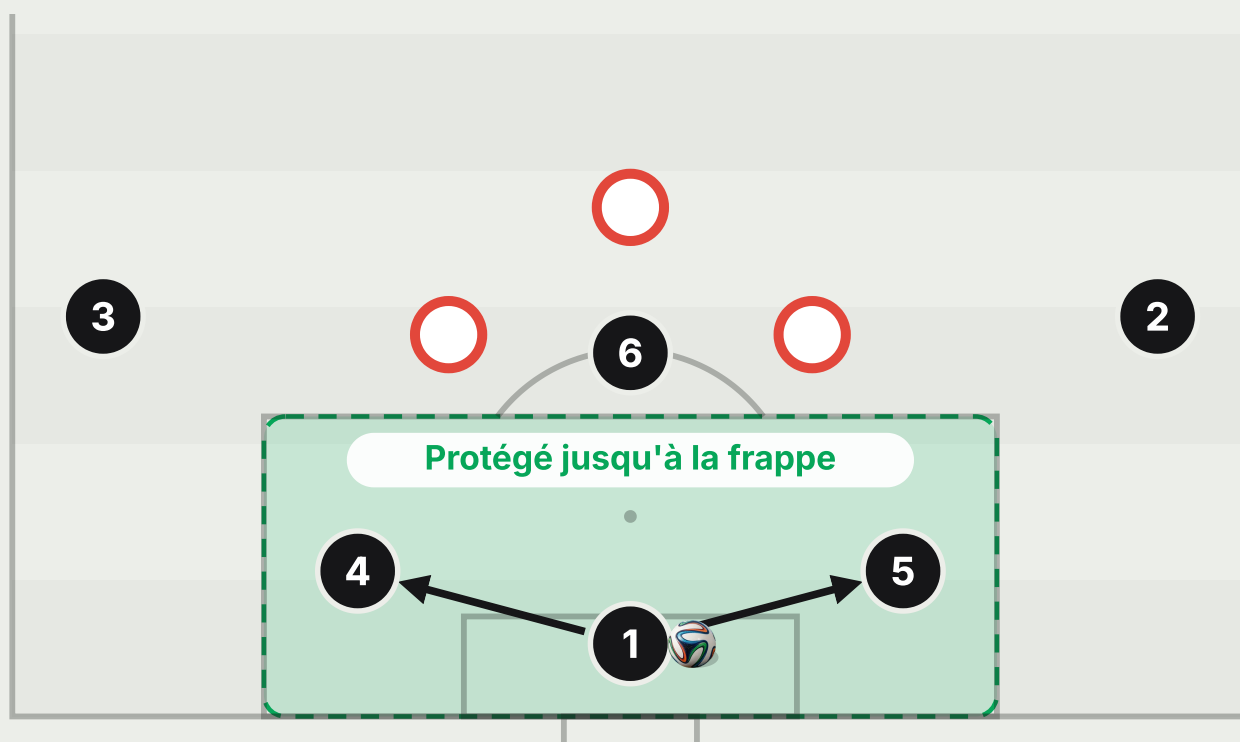
ÉTAPE 6

Protéger

Sachez qui reste derrière le ballon, et quand arrêter.

Pourquoi relancer court

En 2019, le six mètres est devenu une passe. Dix ans de données montrent où cela a mené, et la saison 2025/26 montre ce qui arrive quand le pressing commence à vous prendre vos joueurs un par un.



Depuis 2019/20, la surface est un espace protégé sur un six mètres.

DANS CE CHAPITRE

01 Le jour où le six mètres est devenu une passe

02 Dix ans de plus en plus court

03 Court contre long : les preuves

04 Le retour de balancier

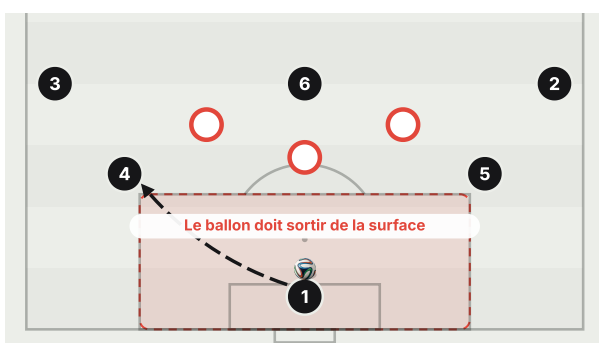
05 À quoi sert la relance

Le jour où le six mètres est devenu une passe

À partir de la saison 2019/20, l'IFAB a modifié une ligne de la Loi 16 : sur un coup de pied de but, le ballon est en jeu dès qu'il est botté et qu'il bouge clairement. Il n'a plus besoin de sortir de la surface de réparation.⁴

Avant 2019/20

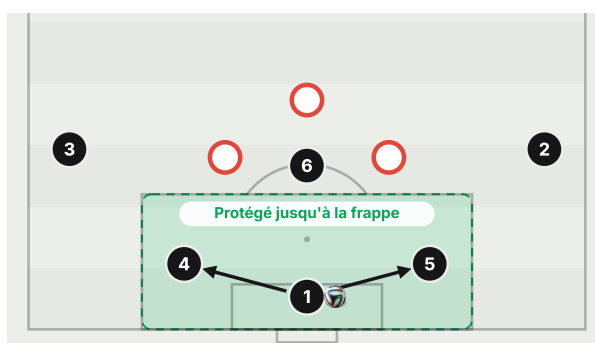
ANCIENNE RÈGLE



Le ballon devait sortir de la surface, donc les centraux se plaçaient à l'extérieur et le premier receveur affrontait aussitôt le pressing.

Depuis 2019/20

RÈGLE ACTUELLE



Les centraux reçoivent dans la surface. Les adversaires doivent rester à l'extérieur jusqu'à ce que le ballon soit en jeu.

Pourquoi une seule ligne a tout changé

Les adversaires doivent toujours rester hors de la surface de réparation jusqu'à ce que le coup de pied soit joué. La première passe a donc lieu dans une poche protégée de $40,32 \times 16,5$ m, avec un receveur face au pressing et du temps avec le ballon. Le gardien est devenu le premier meneur de jeu, et le premier contrôle du central une décision plutôt qu'une urgence.

Les données ont bougé tout de suite. Le taux de passes réussies des gardiens de Premier League est passé de 56,2 % à 61,4 % en 2019/20, la plus forte hausse sur une saison jamais enregistrée.²

61,4%

Taux de passes réussies des gardiens en 2019/20, contre 56,2 % auparavant. De 2003/04 à 2010/11, il n'a jamais dépassé 46 %.

THE ANALYST • OPTA

CE QUE CELA VOUS DONNE

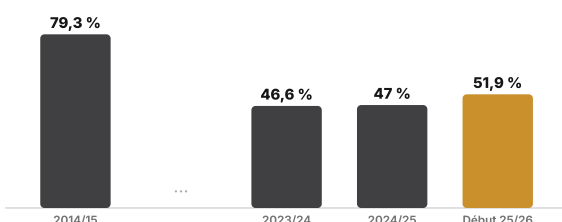
La première passe est gratuite. Le pressing ne peut pas commencer avant que le ballon bouge, donc le vrai combat se joue sur la **deuxième** passe. Le chapitre 2 explique comment la préparer.

DIX ANS DE DONNÉES

Dix ans de plus en plus court

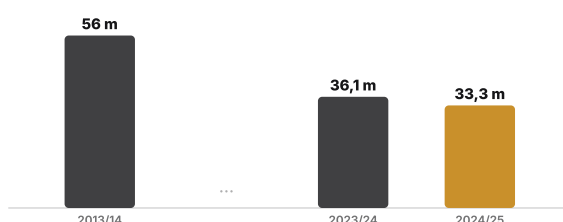
La Premier League est le championnat le mieux mesuré au monde, et elle montre une évolution de dix ans du dégagement long vers la passe courte.

Passes de gardien jouées long 32 M OU PLUS



Les saisons intermédiaires n'ont pas été publiées dans nos sources ; elles sont donc omises plutôt qu'inventées.^{1,6}

Longueur moyenne des six mètres MÈTRES



Près de 23 m de moins en onze saisons. Les passes dans le jeu ont aussi raccourci, de 40,5 m à 29,7 m.²

50,7 %

Six mètres qui ont trouvé un partenaire dans la surface en 2024/25, contre 44,6 % la saison précédente.

THE ANALYST

+73,8 %

Passes réussies dans le tiers défensif par match : 221,9 en 2006/07, 385,6 en 2024/25.

THE ANALYST

75,4 %

Six mètres de Vicario restés dans la surface en 2024/25, le plus haut total des gardiens de Premier League.

THE ANALYST

Ce que la courbe signifie pour vous

En 2024/25, la moitié du championnat jouait la plupart de ses six mètres court, avec en tête Southampton (84,1 %), Chelsea et Tottenham (80 % chacun).³ Vos adversaires ont passé des années à concevoir des pressings pour ce moment précis. Une relance qui marchait il y a cinq ans est aujourd'hui un problème connu, avec des pièges connus.

Ce qu'elle ne signifie pas

Elle ne signifie pas que le court a raison. Southampton a joué court plus que tout le monde en 2024/25 et a été relégué. Les chiffres disent que le jeu court s'est répandu. Ils ne disent pas qu'il était toujours le bon choix. La page suivante montre le tableau honnête.

LÀ OÙ LE COMBAT S'EST DÉPLACÉ

En 2013/14, un six mètres parcourait en moyenne 56 m, au-delà de la ligne médiane. En 2024/25, il parcourait 33,3 m et restait dans le camp de l'équipe qui le jouait. La lutte pour le ballon s'est rapprochée de votre but de plus de vingt mètres, et le pressing a suivi.

RISQUE ET RÉCOMPENSE

Court contre long : les premières preuves

En 2019/20, première saison sous la nouvelle règle, la Premier League a comparé les actions nées de six mètres courts et longs sur 288 matchs.⁵

	SIX MÈTRES COURTS	SIX MÈTRES LONGS
Distance parcourue par l'équipe avec le ballon	49 m	38 m
Tirs créés	36	21
Buts marqués	5	0
Tirs concédés	42	34
Buts concédés	9	2

La lecture honnête

Les six mètres courts ont emmené les équipes onze mètres plus haut et ont produit tous les buts. Ils en ont aussi concédé neuf, contre deux pour les six mètres longs. Cette première saison, jouer court a coûté plus de buts qu'il n'en a rapporté.

Ce n'est pas un argument pour le jeu long. Les équipes vivaient leurs premiers mois avec une nouvelle règle, et beaucoup relançaient sans structure, sans plan pour la deuxième passe ni signal pour arrêter. Le bénéfice était là dès le premier jour. Le coût venait de la façon dont c'était entraîné, et l'entraînement peut le corriger.

+11m

Progression supplémentaire par six mètres court : 49 m contre 38 m.

2019/20 · 288 MATCHS

CE QU'IL COÛTE

Les 9 buts concédés sur six mètres courts sont tous venus d'une perte de balle. Une perte dans votre propre surface donne un tir à l'adversaire avant que vous puissiez vous replacer. Le [chapitre 9](#) explique comment garder ce chiffre bas.

LA RÈGLE QUE SUIT CE LIVRE

Jouez court quand vous avez compté le pressing et que vous avez le +1. Jouez long volontairement quand ce n'est pas le cas. Ne faites jamais l'un ou l'autre par habitude.



SÉANCE 1 · STRUCTURER

Rondo 4 contre 2 avec passe entre deux

Les habitudes dont toute relance a besoin : corps ouvert, prise d'information avant le ballon, et la passe qui passe entre deux presseurs.

6 JOUEURS

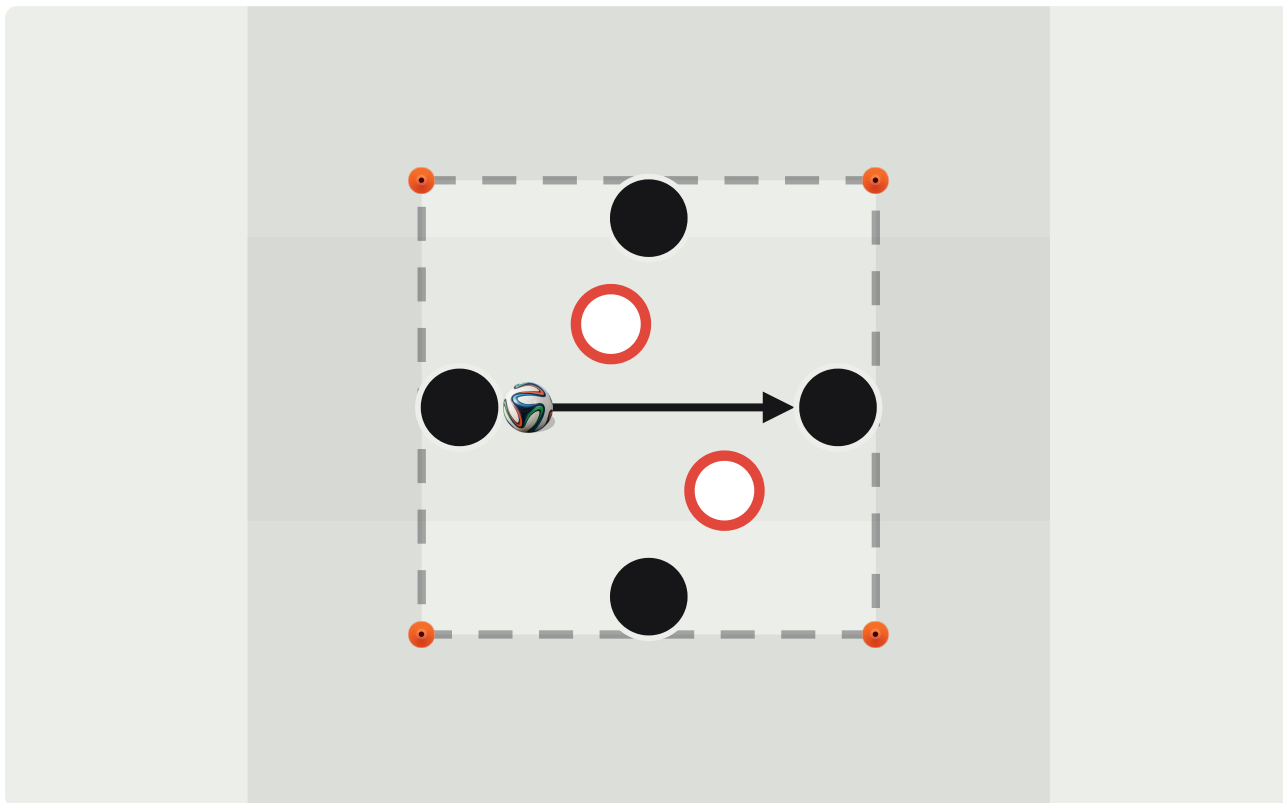
12 x 12 M

4 x 3 MIN

ÉCHAUFFEMENT

Mise en place

12 x 12 M



Quatre à l'extérieur, deux au milieu. La passe entre les deux vaut deux points.

DÉROULEMENT

- 1 Quatre joueurs sur les côtés du carré, deux défenseurs à l'intérieur.
- 2 Conserver le ballon ; deux touches maximum.
- 3 Un défenseur qui récupère le ballon change de rôle avec le joueur qui l'a perdu.

RÈGLES

- Une passe entre les deux défenseurs vaut 2.
- Dix passes d'affilée valent 1.
- Pas de passe en retour au joueur qui vient de vous la donner.

CONSIGNES

- 1 De profil pour recevoir : hanches ouvertes vers la passe suivante.
- 2 Regardez avant que le ballon arrive, pas après.
- 3 Passez entre les deux quand ils sont écartés de plus d'une foulée ; sinon, faites tourner autour d'eux.

COMPLEXIFIER

Une touche à l'extérieur, ou 5 contre 3 dans un carré plus grand.

SIMPLIFIER

Trois touches, ou 5 contre 2.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les joueurs s'ouvrent avant que le ballon arrive et trouvent la passe entre deux sans baisser les yeux.

« Ouvre ! »

« Entre deux ! »



Tout pressing se compte. Chaque compte a une réponse.

Relancer depuis l'arrière n'est pas une question de courage balle au pied. Il s'agit de compter le pressing, de choisir la base qui laisse un joueur libre, et de trouver ce joueur. Ce playbook donne à votre staff un seul langage pour toute la première phase, avec le prix de chaque choix et une séance pour chaque idée.

AU PROGRAMME

- | | |
|--|--|
| 01 Comment lire n'importe quel pressing : nombre, marquage et déclencheurs | 05 Une matrice des adversaires pour six pressings, et comment battre le marquage individuel |
| 02 Quatre bases : 4+2, 3+2, 2+3 et la Lavolpiana | 06 Le jeu long préparé, les seconds ballons et la défense préventive |
| 03 Attirer le pressing : pause, passe latérale, se montrer et partir | 07 20 séances, du rondo à la phase de jeu |
| 04 Huit façons de passer : le troisième homme, le S, les conduites et les renversements | 08 Jeunes : lignes de relance et catégories d'âge |

Six livres, une même façon de dessiner le jeu. La série Playbook de Total Football Studio.

