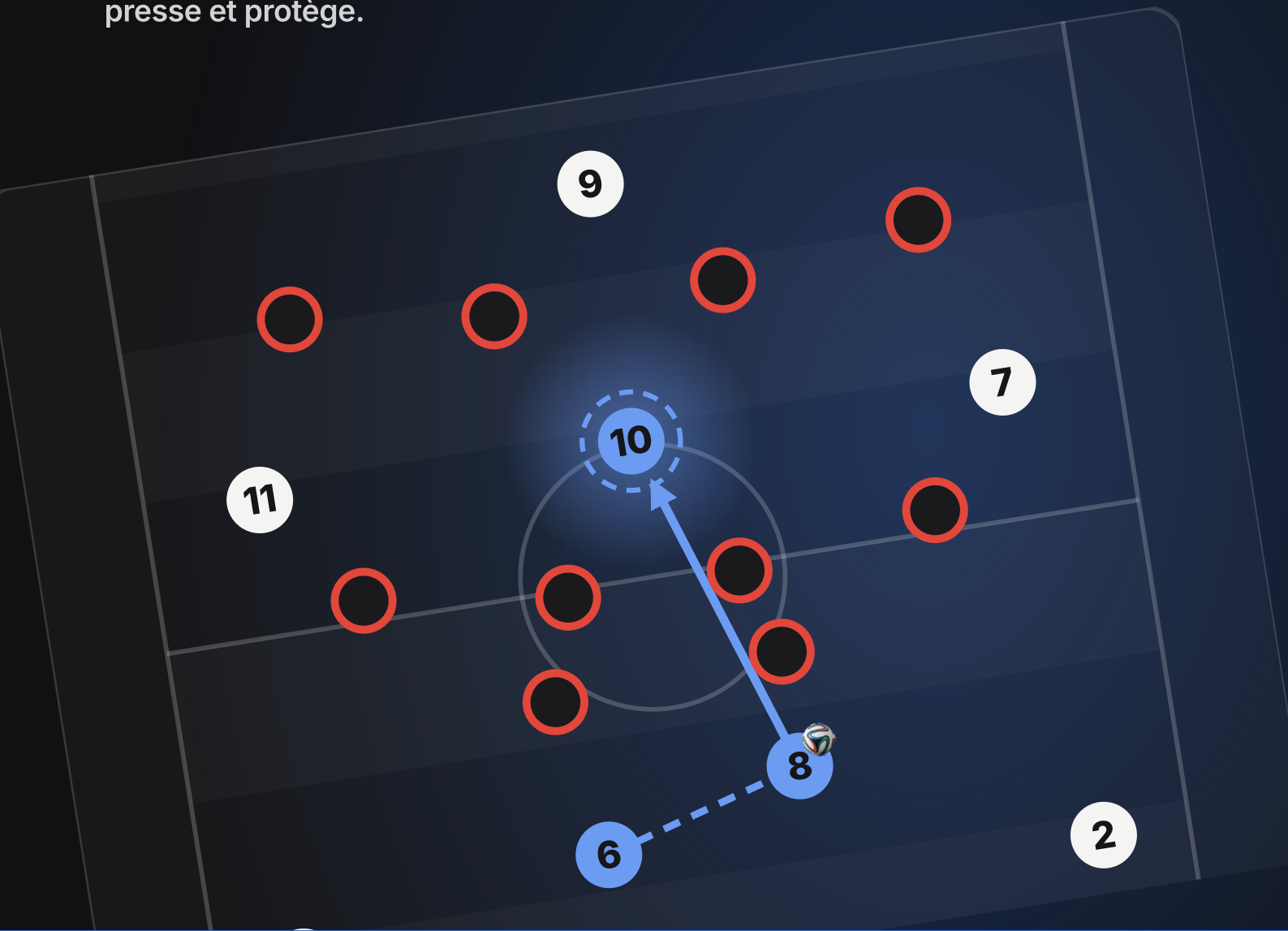
Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK
N° 03

Le Playbook du 4-2-3-1

Une structure, plusieurs systèmes : comment la formation la plus utilisée du football relance, crée, presse et protège.



Par l'équipe technique de Total Football Studio

99 pages • **80** schémas • **20** séances

ÉDITION ENTRAÎNEURS

LA SÉRIE PLAYBOOK · N° 03

Le Playbook du 4-2-3-1

Une structure, plusieurs systèmes : comment la formation la plus utilisée du football relance, crée, presse et protège.

Par l'équipe technique de Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Le Playbook du 4-2-3-1
Une structure, plusieurs systèmes : comment le dispositif le plus utilisé du football construit, crée, presse et protège.
La série Playbook, N° 03

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 pour la structure de départ de la plupart des équipes, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Treize des vingt équipes de Premier League ont utilisé le 4-2-3-1 comme dispositif principal en 2024/25. Presque aucune ne le jouait de la même façon. Ce livre vous montre pourquoi, et comment transformer les mêmes onze positions de départ en système dont votre équipe a besoin.

À qui il s'adresse

Entraîneurs principaux, adjoints, analystes et éducateurs de centre de formation. Il suppose que vous connaissez le jeu et que vous voulez pour cette structure un langage que tout votre staff peut utiliser, de la première passe à la dernière ligne du pressing.

Comment fonctionne chaque chapitre

Problème, principe, image, séance, prix. Chaque idée est dessinée sur un terrain à l'échelle, chaque schéma renvoie à une séance du chapitre 12, et chaque variante se termine par ce qu'elle vous coûte quand elle cède.

À propos des chiffres

Chaque chiffre de ce livre vient d'une source publique citée : Opta via la Premier League et The Analyst, l'UEFA, la Bundesliga, et une étude de 2026 évaluée par des pairs sur six championnats européens. La liste des sources est à la fin. Les distances sur les schémas sont de vrais mètres sur un terrain de 105 × 68 m, mesurés par notre contrôle des schémas, pas estimés.

TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

1 · Le lire du début à la fin

Les six étapes s'appuient les unes sur les autres. Structurer avant Pivot, Pivot avant Construire.

2 · Préparer le samedi

Trouvez le dispositif de votre adversaire dans la matrice (chapitre 10). Elle vous dit où est votre joueur libre, et comment le presser.

3 · Planifier la semaine

Utilisez le guide des séances du chapitre 12. 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

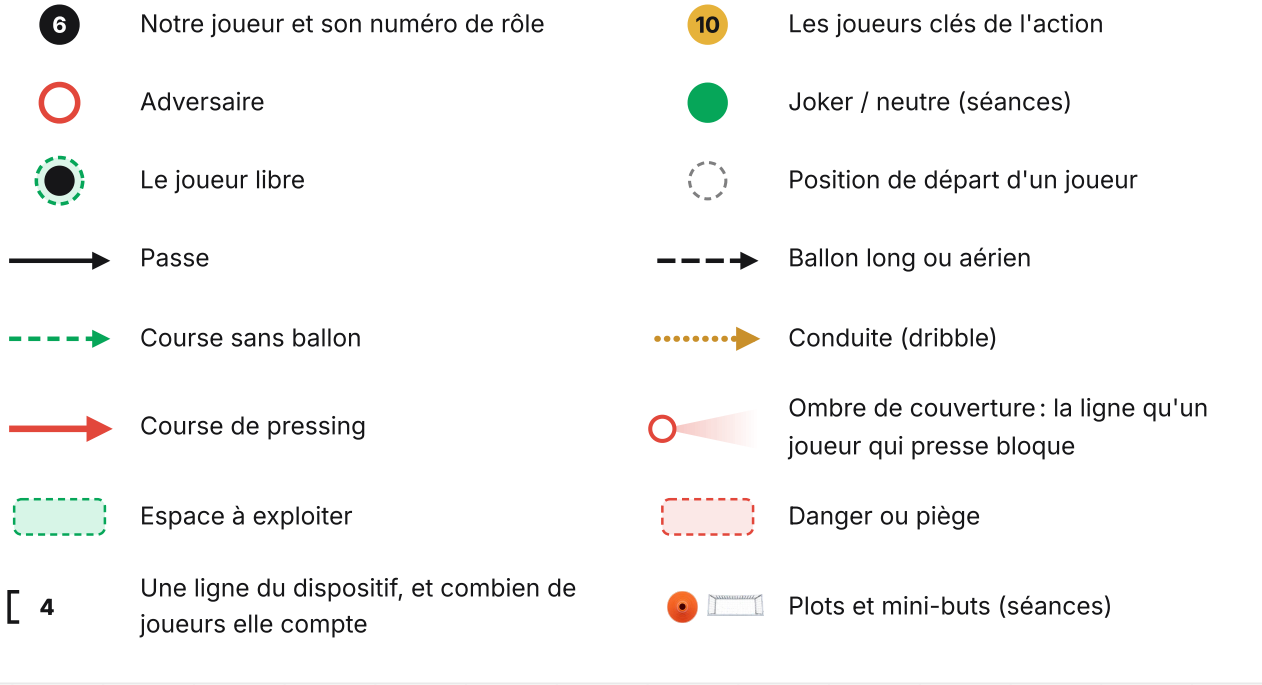
Au programme

	Introduction Une position de départ, pas un système		7
01	**Pourquoi le 4-2-3-1** Le dispositif le plus utilisé du football, en chiffres	POURQUOI	8
02	**D'où il vient** De Lillo à Slot en trente ans	HISTOIRE	11
03	**Structurer : les onze rôles** Qui se place où, et ce que chacun doit	STRUCTURER	15
04	**Une structure, plusieurs systèmes** Le 3-2-4-1, le 4-3-3, le 2-3-5 et le 4-4-2 qu'il contient	SYSTÈMES	20
05	**Pivot : le double pivot** Quatre associations et le décalage	PIVOT	26
06	**Construire : la première phase** Quatre bases contre chaque première ligne, et le plan B	CONSTRUIRE	31
07	**Créer : le dernier tiers** Le 10, les joueurs de couloir et les latéraux	CRÉER	38
08	**Pressing : le 4-4-2 qu'il contient** Pressing haut, pressing hybride, bloc médian et bloc bas	PRESSING	45
09	**La contre-attaque** La gagner, trouver le 10, courir dans trois couloirs	CONTRE	52
10	**La matrice des adversaires** Six adversaires et où est le joueur en plus	MATRICE	56
11	**Protéger : défense préventive et prix à payer** Le renversement, le 9 isolé et le 10 qui reste haut	PROTÉGER	64
12	**Sur le terrain d'entraînement** 20 séances, du rondo au 11 contre 11	SÉANCES	69
	Plan de match, check-list du match, glossaire et sources		92
	Index Notions, personnes et équipes		96

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.



Numéros de rôle

Les numéros restent les mêmes dans chaque chapitre, pour qu'un schéma se lise de la même façon partout : **1** gardien, **2** latéral droit, **3** latéral gauche, **4** central gauche, **5** central droit, **6** et **8** le double pivot (le 6 étant en général le plus bas des deux), **10** le milieu offensif, **11** l'attaquant côté gauche et **7** l'attaquant côté droit, **9** l'avant-centre.

Notre vocabulaire

Double pivot : les deux milieux défensifs. **La poche** : l'espace entre le milieu et la défense adverses. **Base** : notre structure quand nous lançons une attaque. **Défense préventive** : qui reste derrière le ballon. Le glossaire complet est à la fin.

Dessiné dans Total Football Studio

Chaque schéma de ce livre a été construit à l'échelle sur notre tableau tactique. Ouvrez-le et posez votre propre 4-2-3-1 de la même façon.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Une position de départ, pas un système.

En 2024/25, les équipes de Premier League ont commencé 408 fois en 4-2-3-1, contre 296 la saison précédente. Treize des vingt clubs l'ont utilisé comme dispositif principal.[1] Sur six championnats européens en 2023/24, c'était le dispositif le plus utilisé de tous.[2]

Alors pourquoi le même dispositif a-t-il l'air si différent d'une équipe à l'autre ? Liverpool a remporté le titre 2024/25 dans ce dispositif, avec deux milieux défensifs qui tenaient leur poste devant la défense. Chelsea l'a utilisé lors des 38 matchs de championnat et attaquait en 3-2-4-1, avec un latéral qui montait au milieu. Bournemouth l'a aussi utilisé lors des 38 et a récupéré le ballon plus souvent que tout le monde, avec un pressing qui passait en individuel dès que le ballon allait sur le côté.[1, 5, 6, 16]

La réponse : un dispositif, c'est la place des joueurs au coup d'envoi. Un système, c'est ce qu'ils font une fois que le ballon bouge. Le 4-2-3-1 est populaire parce qu'il change de forme si facilement : à un pas d'un 4-4-2 sans le ballon, à un pas d'une défense à trois avec le ballon, et il garde toujours deux joueurs dans l'axe devant la défense.

Ce livre repose sur six étapes. 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 la structure. Associez le pivot. Relancez au-delà de la première ligne. Libérez le 10. Pressez en 4-4-2. Gardez deux joueurs derrière le ballon.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

29,06 %

Part de tous les dispositifs utilisés dans six grands championnats européens en 2023/24 : 1211 sur 4 038 observés.

TOKUL ET AL., 2026

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1
Structurer
Connaître les onze rôles et ce que chacun doit à l'équipe.

ÉTAPE 2
Pivot
Associer les deux milieux défensifs pour que l'un couvre toujours l'autre.

ÉTAPE 3
Construire
Choisir la base qui bat leur première ligne.

ÉTAPE 4
Créer
Libérer le 10 et les joueurs de couloir entre leurs lignes.

ÉTAPE 5
Pressing
Passer en 4-4-2 et choisir où récupérer le ballon.

ÉTAPE 6
Protéger
Garder la porte fermée derrière chaque attaque.

CHAPITRE

Pourquoi le 4-2-3-1

En deux saisons, le 4-2-3-1 est passé de 261 à 408 titularisations en Premier League. Ce chapitre montre jusqu'où il s'est répandu, ce que les données peuvent et ne peuvent pas dire, et pourquoi tant d'entraîneurs le choisissent.

Le 4-2-3-1 au repos utilisé tout au long de ce livre.

DANS CE CHAPITRE

01 Le dispositif le plus utilisé du football

02 Populaire ne veut pas dire meilleur

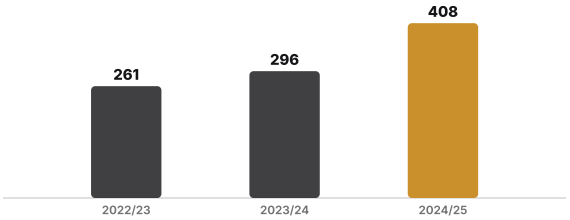
03 Pourquoi les entraîneurs le choisissent

LES DONNÉES

Le dispositif le plus utilisé du football

Opta relève le dispositif dans lequel chaque équipe commence chaque match. En Premier League, un dispositif s'est détaché des autres.[1]

Titularisations en 4-2-3-1 en Premier League PAR SAISON



408 des 760 compositions de départ en 2024/25, plus de la moitié. En hausse de 37,8 % par rapport à 2023/24.[1]

D'où viennent ces titularisations 2023/24 → 2024/25

DISPOSITIF	2023/24	2024/25	ÉVOLUTION
4-2-3-1	296	**408**	**+112**
3-4-2-1	71	117	+46
4-3-3	172	114	−58
4-4-2	54	20	−34

Le 4-3-3 a perdu un tiers de ses titularisations alors qu'Arsenal, Newcastle et Tottenham l'utilisaient encore.[1]

13/20

Équipes de Premier League qui ont utilisé le 4-2-3-1 comme dispositif principal en 2024/25.

PREMIER LEAGUE · OPTA

38/38

Matchs en 4-2-3-1 pour le Bournemouth d'Iraola et le Chelsea de Maresca, les seuls entraîneurs à n'avoir jamais changé de dispositif.

PREMIER LEAGUE · OPTA

1er

Liverpool a été champion dès sa première saison dans ce dispositif, après que Slot a remplacé le 4-3-3 de Klopp.

PREMIER LEAGUE · OPTA

Pas une seule façon de jouer

Ces 408 titularisations cachent des footballs très différents. Liverpool contrôlait les matchs et partait vite en contre. Chelsea relançait avec un latéral au milieu. Bournemouth pressait plus haut et plus fort que presque tout le monde. Le chiffre sur la feuille de match était le même. Les systèmes ne l'étaient pas.[1, 5, 6]

Pourquoi c'est important pour vous

Si la plupart de vos adversaires commencent en 4-2-3-1, vous devez lire quel 4-2-3-1 arrive. Et si vous le jouez vous-même, vous devez décider quelle version vous êtes. Le chapitre 4 montre les principales versions. Le chapitre 10 montre comment jouer contre chacune.

LIRE LES DONNÉES

Populaire ne veut pas dire meilleur

Une étude de 2026 a relevé les dispositifs de toutes les équipes de six championnats européens en 2023/24 et les a mis en regard des points obtenus.[2]

L'ÉTUDE	
Championnats	Premier League, Bundesliga, LaLiga, Ligue 1, Serie A, Süper Lig turque
Saison	2023/24
Matchs	2 132
Dispositifs observés	4 038
4-2-3-1	**1 211, soit 29,06 % : le plus utilisé**
En Turquie	46,32 % de tous les dispositifs

1,41
Points par match pour le 4-2-3-1.
TOKUL ET AL., 2026

1,81
Points par match pour le 3-4-3, le plus haut de tous.
TOKUL ET AL., 2026

Ce que le tableau ne peut pas dire

Les tableaux de dispositifs confondent cause et effet. Une équipe forte choisit le dispositif qui convient à ses joueurs ; une équipe faible choisit celui qui limite le score. Les points suivent les joueurs au moins autant que le dispositif. Les auteurs le disent eux-mêmes :

> **L'efficacité des dispositifs tactiques ne dépend pas seulement de leurs avantages structurels, mais aussi de leur adéquation avec la culture du championnat, le profil des joueurs et la stratégie de l'entraîneur.**
>
> TOKUL ET AL., BMC SPORTS SCIENCE, MEDICINE AND REHABILITATION, 2026

C'est la thèse de ce livre. Le 4-2-3-1 ne gagne pas de matchs. Un 4-2-3-1 adapté à vos joueurs, et qui change de forme volontairement, vous donne de meilleures chances.

Pourquoi les entraîneurs le choisissent

Deux devant la défense
Le double pivot protège l'axe à la perte du ballon : les deux latéraux peuvent attaquer ensemble.[4]

Un joueur entre les lignes
Le 10 part dans la poche entre le milieu et la défense adverses, là où un milieu à plat à quatre a le plus de mal à défendre.

À un pas du 4-4-2
Sans le ballon, le 10 monte à côté du 9 et les joueurs de couloir redescendent au milieu. Chaque joueur défend près de l'endroit où il attaque.

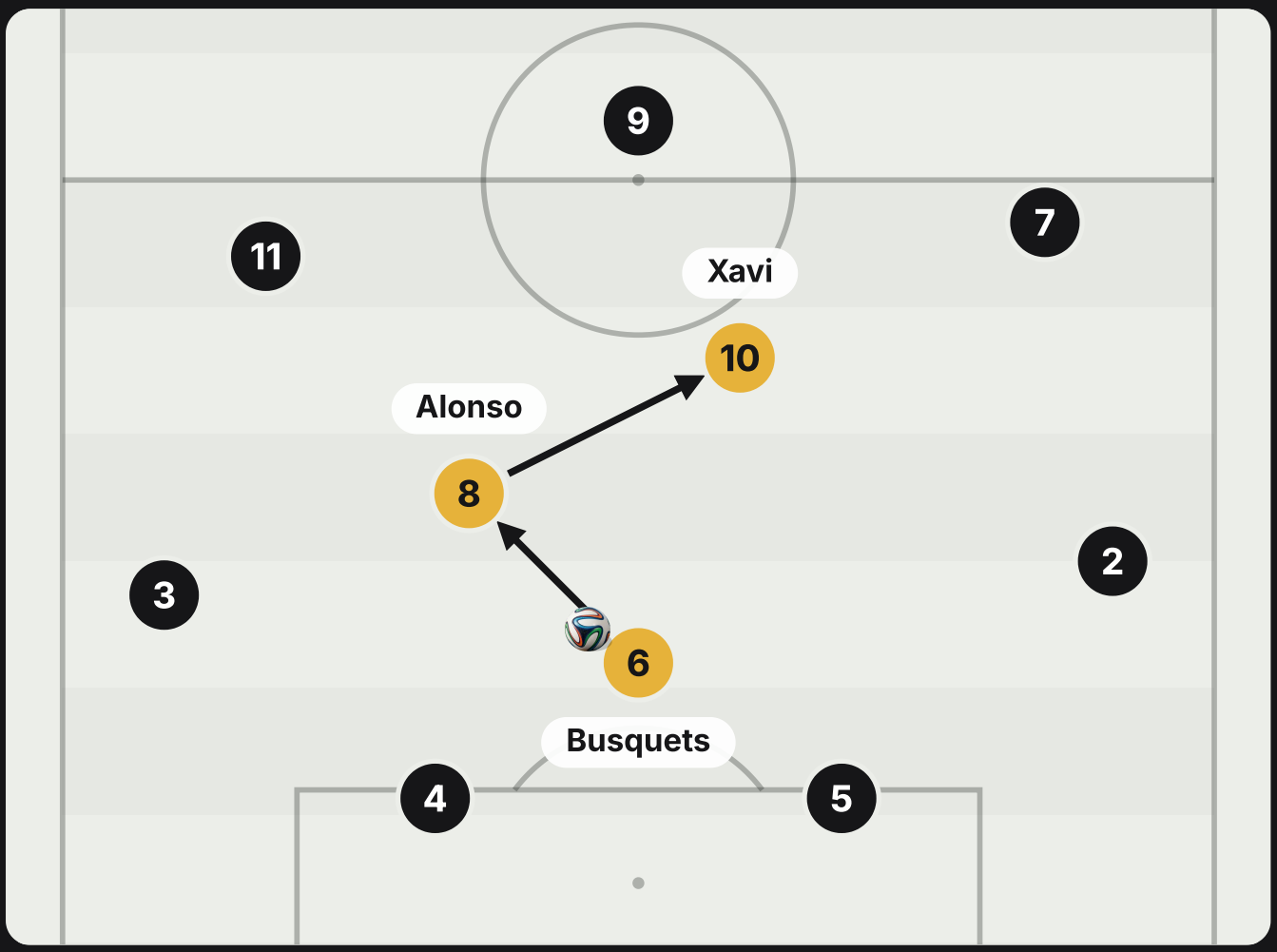
LA SAISON 2025/26

La Premier League est devenue plus directe en 2025/26 : 99,7 ballons longs par match (contre 93,4) et 849,1 passes, le plus bas depuis quinze ans.[19] Un 9 et un 10 proches forment une paire naturelle pour le ballon long et le second ballon. Le chapitre 6 montre comment.

CHAPITRE

D'où il vient

On fait généralement remonter le 4-2-3-1 à l'Espagne des années 1990, où il est né comme dispositif de pressing. Il a ensuite gagné une Coupe du monde par la possession, battu des records en contre-attaque et remporté la Premier League 2024/25 par le contrôle.



Espagne 2010 : Busquets et Alonso en double pivot, Xavi en plaque tournante.

DANS CE CHAPITRE

01 Les années 1990 : une seconde sentinelle

02 2008 à 2014 : l'âge d'or

03 Le 4-2-3-1 moderne

04 Huit grands 4-2-3-1

SÉANCE 1 · PIVOT

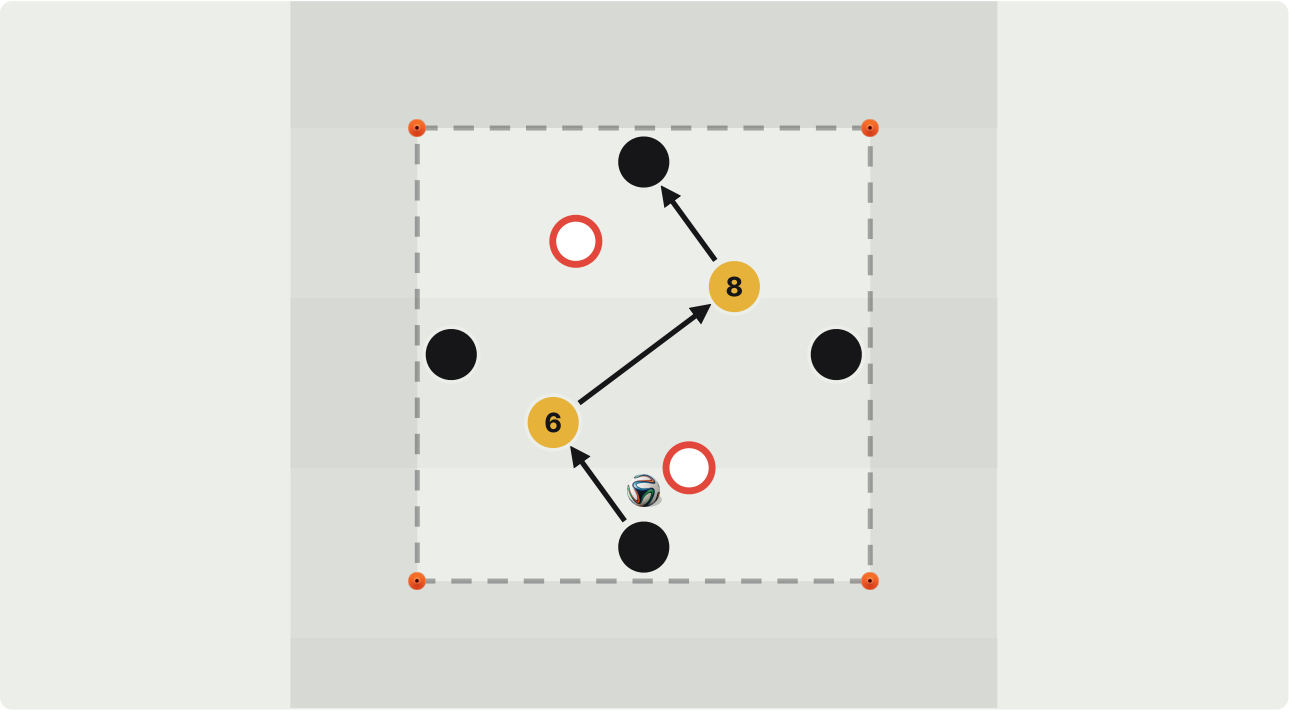
Le carré des sentinelles

Les premières habitudes du double pivot : se placer sur des lignes différentes, se proposer en angle, et jouer la diagonale entre les deux sentinelles.

4 + 2 CONTRE 2 | 20 × 20 M | 5 × 3 MIN | ÉCHAUFFEMENT

Mise en place

20 × 20 M



Quatre à l'extérieur, deux sentinelles à l'intérieur, deux défenseurs. Une passe entre les sentinelles qui finit sur le côté opposé marque.

DÉROULEMENT

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

RÈGLES

- Extérieur vers sentinelle, sentinelle vers sentinelle, sentinelle vers le côté opposé : 2 points.
- Les deux sentinelles ne peuvent pas être à la même hauteur.
- Dix passes d'affilée valent 1.

CONSIGNES

1. Quand une sentinelle vient court, l'autre monte.
2. Ouvrez le corps vers le côté opposé avant que le ballon arrive.
3. En diagonale, pas à plat : cassez la ligne des deux défenseurs.

COMPLEXIFIER

Une touche pour les sentinelles, ou une surface de 20 × 15 m.

SIMPLIFIER

Trois touches, ou un seul défenseur.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les sentinelles ne sont jamais à la même hauteur, et la diagonale entre elles se joue sans regarder le ballon.

« Écartez ! »

« Un haut, un bas ! »

Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK
N° 03

Treize équipes de Premier League l'ont utilisé au coup d'envoi. Presque aucune ne l'a joué de la même façon.

Le 4-2-3-1, c'est la place de vos joueurs au coup d'envoi, pas ce qu'ils font une fois que le ballon bouge. Ce playbook montre comment les mêmes onze positions de départ deviennent un 3-2-4-1, un 4-3-3 ou un 2-3-5 avec le ballon, et un 4-4-2 sans lui, chaque idée tracée à l'échelle et chaque schéma relié à une séance.

AU PROGRAMME

01 Les onze rôles et ce que chacun doit à l'équipe

02 Quatre associations du double pivot et le décalage

03 Quatre bases de relance contre chaque première ligne

04 Le dernier tiers : libérer le 10 et les joueurs de couloir

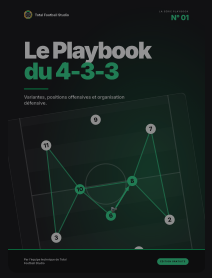
05 Le pressing en 4-4-2, la contre-attaque et la défense préventive

06 Une matrice des adversaires pour six dispositifs

07 20 séances, du rondo au 11 contre 11

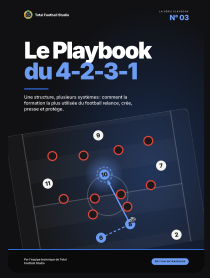
08 Un plan de match sur une page et une check-list du jour de match

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



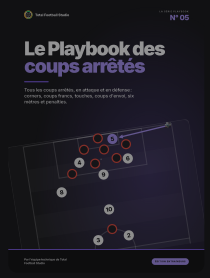
N° 01

N° 02



N° 03

N° 04



N° 05

N° 06