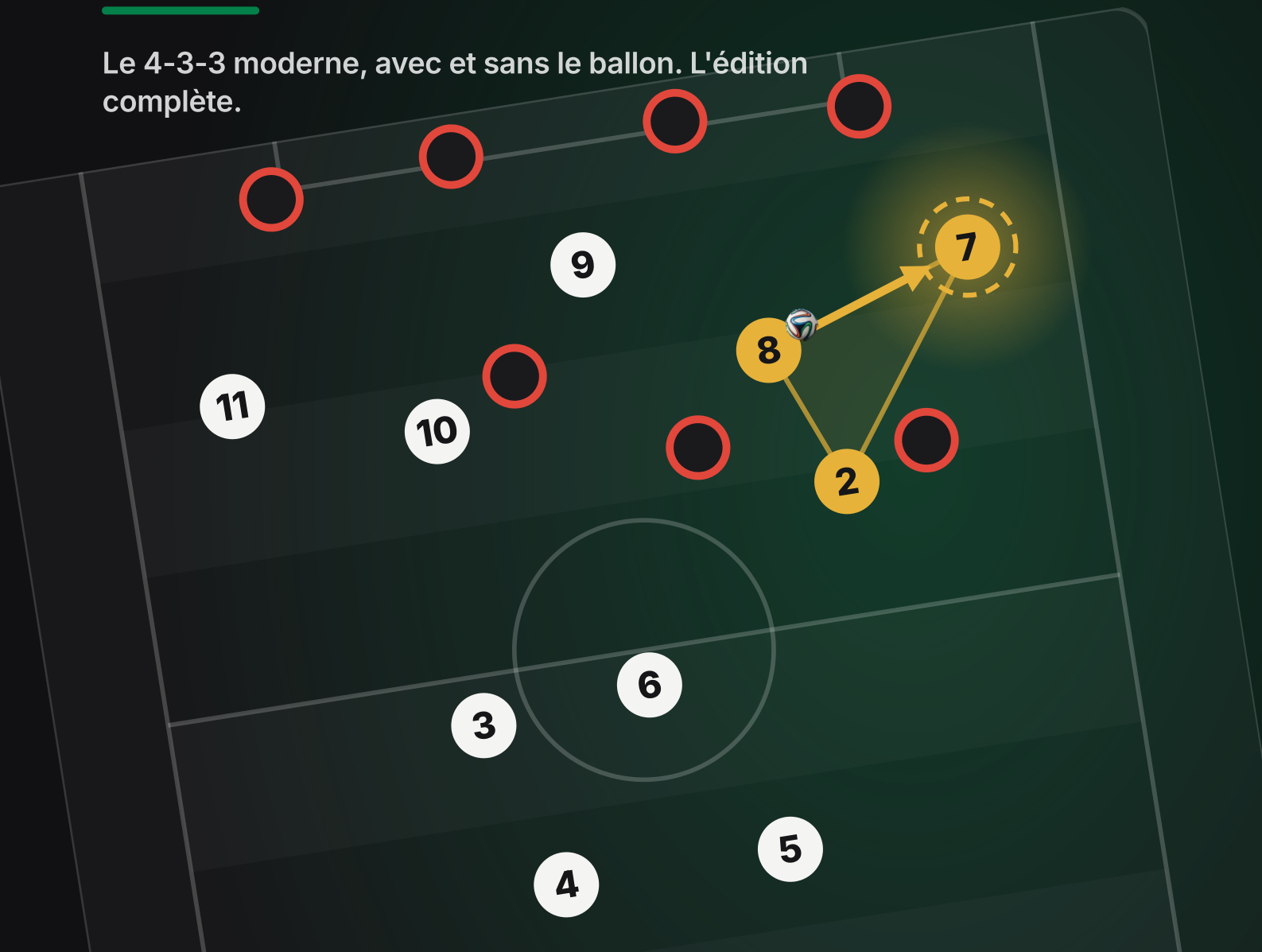
Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK
N° 01 Deluxe

Le Playbook du 4-3-3 Deluxe

Le 4-3-3 moderne, avec et sans le ballon. L'édition complète.



Par l'équipe technique de Total Football Studio

144 pages • **135** schémas • **30** séances

ÉDITION ENTRAÎNEURS

LA SÉRIE PLAYBOOK · N° 01 DELUXE

Le Playbook du 4-3-3 Deluxe

Le 4-3-3 moderne, avec et sans le ballon. L'édition complète.

Par l'équipe technique de Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Le Playbook du 4-3-3 : édition Deluxe
Le 4-3-3 moderne, avec et sans le ballon. L'édition complète.
La série Playbook, N° 01 Deluxe

Première édition, version 1.0, novembre 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

Le guide de terrain complet du 4-3-3, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Le 4-3-3 est le système que la plupart des entraîneurs citent en premier, et celui qui change le plus dès que le ballon bouge. Cette édition le démonte phase par phase et rôle par rôle, puis vous donne les séances et les semaines pour le remonter avec vos propres joueurs.

À qui il s'adresse

Entraîneurs, adjoints, analystes et formateurs, à tous les niveaux du football à 11. Les exemples professionnels expliquent pourquoi un principe fonctionne ; chaque principe indique aussi ce qu'il faut changer pour une équipe amateur.

Comment fonctionne chaque chapitre

Problème, principe, image, séance, coût. Chaque circuit est dessiné sur un terrain à l'échelle réelle, chaque tâche renvoie à une séance du chapitre 13, et chaque choix finit par son coût quand il tourne mal.

À propos des chiffres

Chaque chiffre vient d'une source publique nommée, listée à la fin : parmi elles la Premier League, l'UEFA, la FIFA, Opta, StatsBomb, les clubs et des recherches évaluées par les pairs. Les distances que nous recommandons, comme l'espace entre le 6 et les centraux, sont indiquées comme notre repère d'entraînement, dessinées à l'échelle et mesurées sur le schéma.

TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

1 · Installer le système

Suivez le plan de six semaines du chapitre 14. Chaque semaine indique ses chapitres et ses séances.

2 · Préparer le samedi

Trouvez le système adverse au chapitre 11 et la relance qui bat son pressing au chapitre 4.

3 · Entraîner un joueur

Donnez-lui sa page du chapitre 12 : sa tâche dans chaque phase, le profil et la liste de contrôle.

ONGLETS

Les onglets de couleur au bord droit de chaque page correspondent aux six étapes de la colonne vertébrale : une couleur, une étape.

14
Chapitres, du pourquoi au plan de six semaines.

11
Pages par rôle, une pour chaque poste du système.

30
Séances d'une page, surfaces à l'échelle réelle.

23
Sources publiques derrière chaque chiffre, listées à la fin.

SOMMAIRE

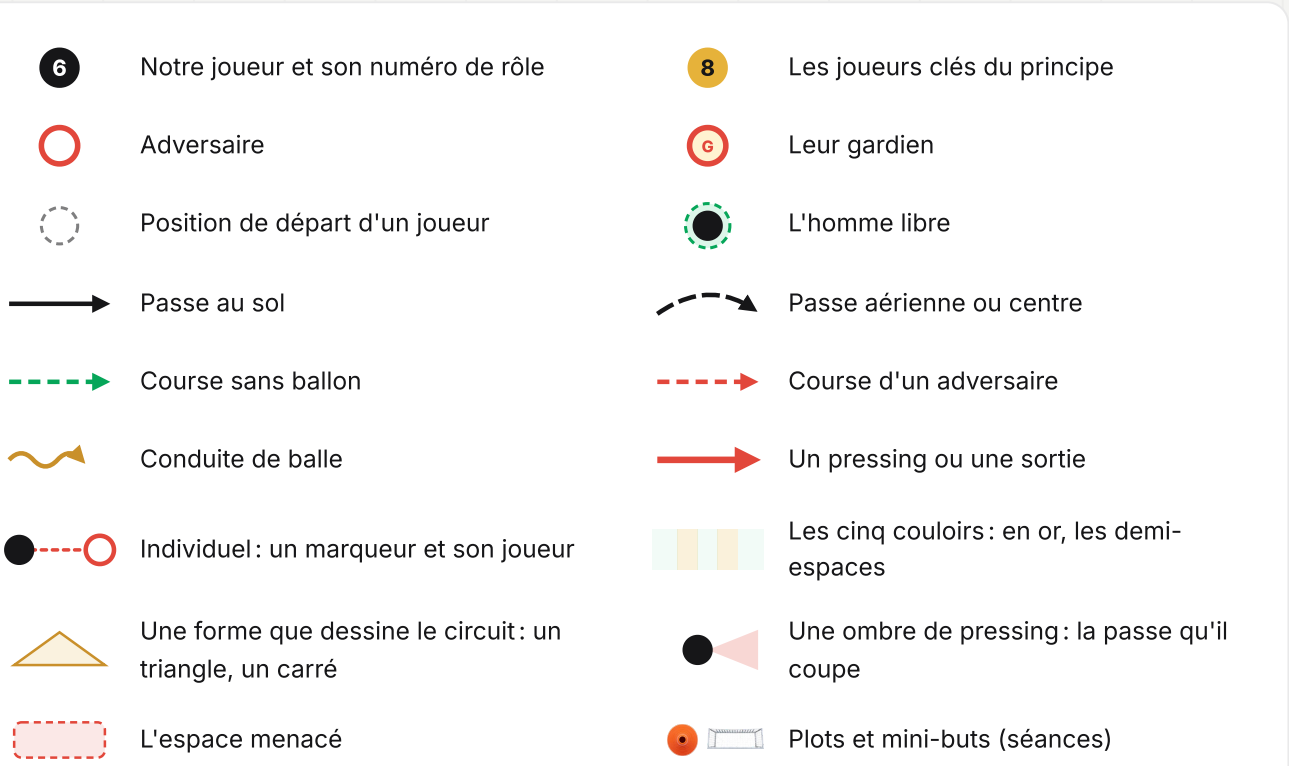
Au programme

	Introduction Trois au milieu, trois devant		7
01	**Pourquoi le 4-3-3** Ce que trois milieux et un trio offensif vous donnent, ce qu'ils coûtent et qui a gagné avec eux	POURQUOI	8
02	**Les dispositifs** Un 6 ou deux, le faux 9, et les formes qu'il prend avec et sans le ballon	FORMES	13
03	**Pivot : le 6 et les deux relayeurs** Les triangles, l'orientation du corps du 6, les relayeurs dans les demi-espaces et les rotations	PIVOT	19
04	**Relance : sortir le ballon** Les six mètres, la ligne de quatre qui devient trois, et battre un, deux ou trois presseurs	RELANCE	27
05	**Percée : à travers les lignes** Recevoir entre les lignes, le troisième homme, le faux 9 et le renversement	PERCÉE	36
06	**Couloirs : ailiers et latéraux** Sur la ligne ou à l'intérieur, dédoublement extérieur et intérieur, et le latéral inversé	COULOIRS	44
07	**Le dernier tiers et la surface** Cinq sur la ligne d'attaque, le centre en retrait, le centre et la surface remplie	SURFACE	53
08	**Pressing : presser depuis un 4-3-3** Le relayeur qui sort, la courbe de l'ailier, les déclencheurs et le piège	PRESSING	60
09	**Préventive : défense préventive et contre-pressing** Qui reste derrière le ballon, les cinq premières secondes et la faute que l'on prend	PRÉVENTIVE	68
10	**Défendre en bloc médian et en bloc bas** Le 4-1-4-1, le 4-5-1, le 6 devant les quatre et la surface	BLOC	75
11	**Oppositions et changements de dispositif** Contre un 4-4-2, un 4-2-3-1, une défense à trois et le miroir, et le plan B	ADVERSAIRES	81
12	**Les onze rôles** Une page pour chaque poste : la tâche, le profil et la liste de contrôle	RÔLES	88
13	**Sur le terrain d'entraînement** 30 séances, du triangle au 11 contre 11	SÉANCES	100
14	**L'installation en six semaines** Enseigner le 4-3-3 semaine après semaine, et le kit du jour de match	PLAN	133
	Glossaire et sources		139
	Index Termes, personnes et équipes		141

AVANT DE COMMENCER

Lire les schémas

Chaque schéma est dessiné à l'échelle sur un terrain de 105 × 68 m. Nous attaquons toujours vers le haut de la page : notre but est en bas, le leur en haut. Les adversaires sont les pions cerclés de rouge. Chaque schéma est mesuré par un contrôle : aucun joueur caché sous un autre, chaque forme avec le bon nombre de joueurs, chaque distance citée fidèle au dessin.



Numéros de rôle

Nos numéros désignent un rôle, pas un maillot, et restent les mêmes dans chaque chapitre : **1** gardien ; **3** latéral gauche, **4** défenseur central gauche, **5** défenseur central droit, **2** latéral droit ; **6** le milieu défensif, **10** le relayeur gauche, **8** le relayeur droit ; **11** ailier gauche, **9** avant-centre, **7** ailier droit.

Notre vocabulaire

Le 6 : le milieu défensif. **Les relayeurs** : les deux milieux à côté de lui et devant lui. **Demi-espace** : le couloir entre l'axe et le côté. **Défense préventive** : les joueurs qui restent derrière le ballon pendant que nous attaquons. **Contre-pressing** : presser dès la perte du ballon. Glossaire complet à la fin.

Dessiné dans Total Football Studio

Chaque schéma de ce livre a été construit dans notre tableau tactique, à l'échelle réelle. Ouvrez-le et dessinez votre propre 4-3-3 de la même façon, une phase à la fois.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Trois au milieu, trois devant.

Sur la feuille de match, un 4-3-3 c'est quatre défenseurs, trois milieux et trois attaquants. Sur le terrain, ce n'est presque jamais cela : un 2-3-5 en attaque, un 3-2-5 à la relance, un 4-1-4-1 ou un 4-4-2 en défense. L'entraîner, c'est entraîner chacune de ces formes, et les moments entre elles.

L'Ajax a gagné trois Coupes des clubs champions d'affilée de 1971 à 1973 dans ce que l'UEFA décrit comme un 4-3-3 avec des attaquants sur les ailes.[2] Un demi-siècle plus tard, l'Espagne a gagné l'EURO 2024 avec un record de 15 buts et deux ailiers, Lamine Yamal et Nico Williams, qui selon les observateurs de l'UEFA « apportaient une vraie largeur ».[10][11]

Sur les feuilles de match de Premier League, l'étiquette recule : 172 titularisations en 4-3-3 en 2023/24, 114 la saison suivante.[1] Ses idées sont partout. Le latéral qui monte au milieu, le relayeur qui arrive dans la surface, le trio offensif qui presse la ligne de quatre : tous vivent dans ce système, et ce livre les enseigne à travers lui.

Ce livre l'enseigne en entier. Il repose sur six étapes. Nous l'appelons la colonne vertébrale. Chaque chapitre répond à l'une d'elles, chaque circuit appartient à l'une d'elles et chaque séance en travaille une. Puis le chapitre 12 donne à chaque joueur sa propre page, et le chapitre 14 vous donne six semaines pour l'installer.

Tiens le triangle. Relance avec un homme libre. Perce une ligne. Étire la largeur. Presse sur le déclencheur. Sécurise avant de le perdre.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

3

Coupes d'Europe d'affilée pour l'Ajax, de 1971 à 1973, dans un 4-3-3 avec des attaquants sur les ailes.

UEFA

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1
Pivot
Le 6 et les deux relayeurs : des triangles, des angles et toujours un homme libre au milieu.

ÉTAPE 2
Relance
Quatre devient trois, le gardien participe, et l'homme libre fait sortir le ballon.

ÉTAPE 3
Percée
À travers les lignes : entre elles, autour d'elles, ou avec le troisième homme.

ÉTAPE 4
Couloirs
Un ailier et un latéral de chaque côté : l'un large, l'autre à l'intérieur, jamais les deux.

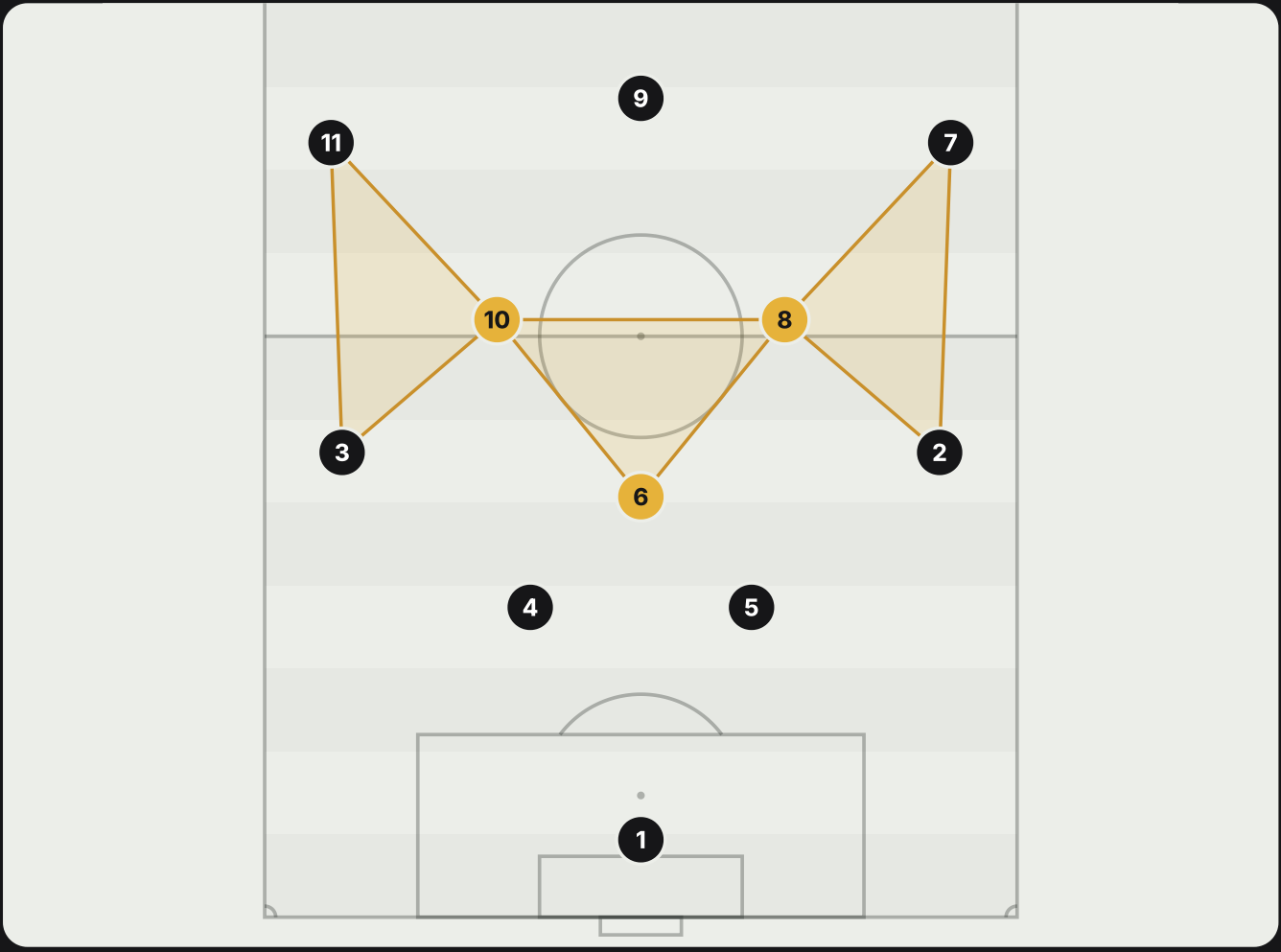
ÉTAPE 5
Pressing
Un relayeur sort, l'ailier presse en courbe, et le piège se referme sur la ligne de touche.

ÉTAPE 6
Préventive
Des joueurs derrière le ballon avant qu'il soit perdu, et cinq secondes pour le récupérer.

CHAPITRE

Pourquoi le 4-3-3

Quatre défenseurs, trois milieux, trois attaquants. Le 4-3-3 est le système que la plupart des entraîneurs citent en premier, et celui qui change le plus dès que le ballon bouge. Ce chapitre montre ce qu'il vous donne, ce qu'il coûte et qui a gagné avec lui.



Notre 4-3-3 avec le ballon. En or : le trio du milieu. En grisé : les trois triangles, latéral, relayeur et ailier de chaque côté, et les trois du milieu.

DANS CE CHAPITRE

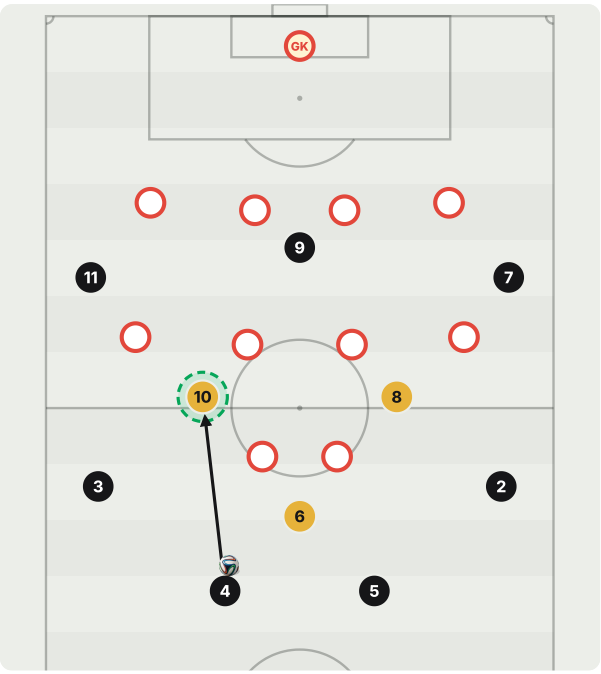
01 Ce que trois au milieu et trois devant vous donnent
02 Ce qu'il coûte : l'espace à côté du 6
03 Le palmarès, de l'Ajax à Paris
04 Ce que disent les chiffres
05 Quand le choisir

L'IDÉE

Ce que trois au milieu et trois devant vous donnent

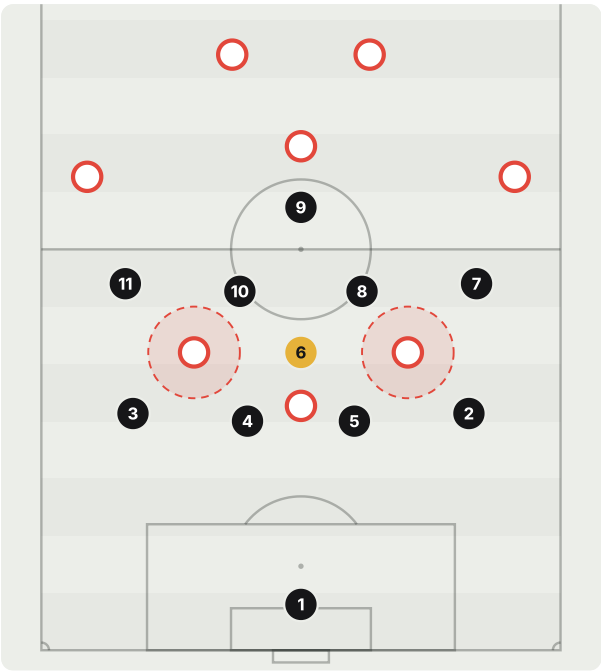
Chaque système est un échange. Le 4-3-3 achète un homme libre au milieu et de la largeur devant, et il le paie à côté de son unique milieu défensif.

Le cadeau — TROIS CONTRE DEUX



Contre un 4-4-2, leurs deux milieux axiaux ne peuvent pas couvrir nos trois. Le relayeur gauche (10) est libre, et le 4 le trouve.

La facture — LES POCHES À CÔTÉ DU 6



Un seul 6 ne peut pas garder ses deux côtés. Un adversaire avec un homme dans chaque poche l'oblige à choisir, et les relayeurs doivent redescendre pour aider.

Ce qu'elle apporte

- **Un homme libre au milieu** contre tout système à deux milieux axiaux : trois contre deux.
- **Des triangles des deux côtés** : latéral, relayeur et ailier forment un triangle de passes sur chaque côté.
- **Largeur et profondeur grâce au trio offensif** : deux ailiers écartent la ligne de quatre, le 9 fixe les centraux.
- **Un pressing à trois devant** contre une ligne de quatre, et un relayeur prêt à sortir.
- **Des formes dans lesquelles changer** : les mêmes onze deviennent un 2-3-5, un 3-2-5, un 4-1-4-1 ou un 4-4-2 (chapitre 2).

Ce qu'il coûte

- **L'espace à côté du 6**, les poches où un 10 ou un second attaquant reçoit.
- **Une seule sentinelle** : perdez le ballon avec les deux relayeurs hauts et le 6 est seul devant la ligne de quatre.
- **Des courses pour les ailiers** : s'ils restent hauts, le latéral fait face à deux joueurs ; s'ils redescendent, ils repartent loin du but.
- **Un 9 seul** contre deux centraux.

L'ESSENTIEL

Un 4-3-3 fonctionne quand les triangles tiennent et que quelqu'un reste toujours derrière le ballon. Les chapitres 3 à 9 enseignent les deux.

HISTOIRE

Le palmarès, de l'Ajax à Paris

Trois milieux et un trio offensif ont presque tout gagné dans le football européen. Voici les moments dont le palmarès est sûr. Quand une source nomme le système, nous l'imprimons ; quand elle nomme les rôles, nous imprimons ceux-ci.

QUAND	QUI	CE QUI S'EST PASSÉ
1971 à 1973	Ajax	Trois Coupes des clubs champions d'affilée : 2-0 contre le Panathinaïkos sous Rinus Michels, puis 2-0 contre l'Internazionale (Cruyff a marqué les deux) et 1-0 contre la Juventus sous Stefán Kovács. L'UEFA décrit un 4-3-3 avec des attaquants sur les ailes, des attaques qui commençaient par le gardien, un pressing intense et un piège du hors-jeu discipliné.[2]
1995	Ajax	L'équipe de Louis van Gaal a battu Milan 1-0 en finale de Ligue des champions à Vienne. Patrick Kluivert, entré en jeu, a marqué à la 85e minute, à 18 ans et 327 jours le plus jeune buteur d'une finale.[3]
2009	Barcelone	Au Bernabéu, Guardiola a fait jouer Messi dans l'axe en faux neuf pour la première fois, avec Henry et Eto'o qui attaquaient la profondeur depuis les côtés : Real Madrid 2, Barcelone 6.[4][5] Plus tard dans le mois, ils ont battu Manchester United 2-0 en finale à Rome pour réaliser le triplé lors de la première saison de Guardiola.[6]
2017/18	Manchester City	Le City de Guardiola a terminé avec 100 points, 106 buts et 32 victoires, trois records de Premier League, avec 19 points d'avance.[7]
2018 à 2020	Liverpool	Des latéraux créateurs : Trent Alexander-Arnold a délivré 12 passes décisives en Premier League en 2018/19, un record pour un défenseur, et Andy Robertson 11.[8] Liverpool a gagné la finale de Ligue des champions 2019, 2-0 contre Tottenham, puis le titre 2019/20 avec 99 points.[9]
2022/23	Manchester City	John Stones alternait entre défense centrale et milieu : un 4-3-3 sur certaines feuilles de match, un 3-2-4-1 avec le ballon. Après le changement, City marquait 3,2 buts par match au lieu de 2,3 et en encaissait 0,5 au lieu de 0,9.[13]
2024	Espagne	Champions d'Europe avec 15 buts, un record de l'EURO. Là où Silva et Iniesta étaient des attaquants intérieurs en 2012, les observateurs de l'UEFA ont vu Yamal et Williams apporter « une vraie largeur ».[10][11]
2025 et 2026	Paris Saint-Germain	Le Paris de Luis Enrique a battu l'Inter 5-0 en finale 2025, un écart record, avec Vitinha en milieu défensif nominal et Dembélé à la tête du pressing.[16] Un an plus tard, il a battu Arsenal aux tirs au but à Budapest.[17]

Ils peuvent être un dix, ils peuvent être un huit, ils peuvent être un six.

GARETH SOUTHGATE, OBSERVATEUR DE L'UEFA, SUR LE MILIEU PARISIEN EN FINALE 2025[16]

À LIRE AVEC LE CHAPITRE 2

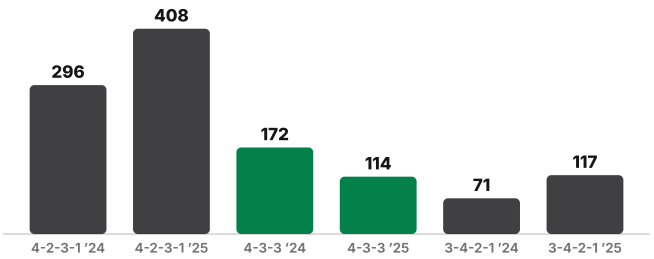
Une feuille de match enregistre le système au coup d'envoi. Barcelone faisait décrocher son 9 ; City faisait monter un central au milieu. L'étiquette reste, la forme bouge : le chapitre 2 dessine où.

LES CHIFFRES

Ce que disent les chiffres

Le 4-3-3 est plus rare qu'avant sur les feuilles de match de Premier League. Ses idées, non.

TITULARISATIONS EN PREMIER LEAGUE PAR SYSTÈME, 2023/24 ET 2024/25[1]



Les titularisations en 4-3-3 sont passées de 172 à 114 en une saison, tandis que le 4-2-3-1 montait de 296 à 408.[1] Les deux sont proches parents : montez un relayeur, descendez l'autre à côté du 6, et un 4-3-3 devient un 4-2-3-1. Une feuille de match enregistre le système au coup d'envoi. Le chapitre 2 dessine les formes que prend un 4-3-3 ensuite.

Une revue de 13 études sur des matchs professionnels a montré que chaque équipe est plus grande avec le ballon que sans : 31 à 46 m de long et 35 à 48 m de large.[22] Un 4-3-3 vit de ce rythme : cinq sur la ligne d'attaque avec le ballon, étroit et court sans lui.

~30 %

Plus de courses à haute intensité pour les attaquants d'un 4-3-3 que pour ceux d'un 4-4-2 ou d'un 4-5-1, sur 20 matchs de Premier League.

BRADLEY ET AL., 2011

La même étude a montré que le système changeait peu le reste de la distance parcourue par les joueurs.[21] Dans un 4-3-3, c'est le trio offensif qui paie la facture.

AVEC UNE ÉQUIPE AMATEUR

Vos ailiers ne courront pas autant de plus pendant quatre-vingt-dix minutes. Choisissez la moitié pour laquelle ils gardent leurs jambes : l'attaque, et ils restent hauts pendant que relayeurs et latéraux défendent le côté ; ou la défense, et ils suivent les latéraux pendant que vous contre-attaquez par le 9.

CE QUE LA FACTURE SIGNIFIE POUR VOTRE EFFECTIF

Choisir en fonction

Choisissez des ailiers capables de répéter les sprints, pas seulement d'éliminer un homme. La deuxième course de repli compte autant que la première course vers l'avant.

Faire tourner

Dans une semaine à deux matchs, le trio offensif est le premier endroit où faire tourner. Gardez le 6 et les centraux ; changez les coureurs.

Partager

Un 9 qui presse les centraux et un relayeur qui sort sur le déclencheur épargnent une course aux ailiers. Le chapitre 8 répartit le pressing.

SÉANCE 1 · PIVOT

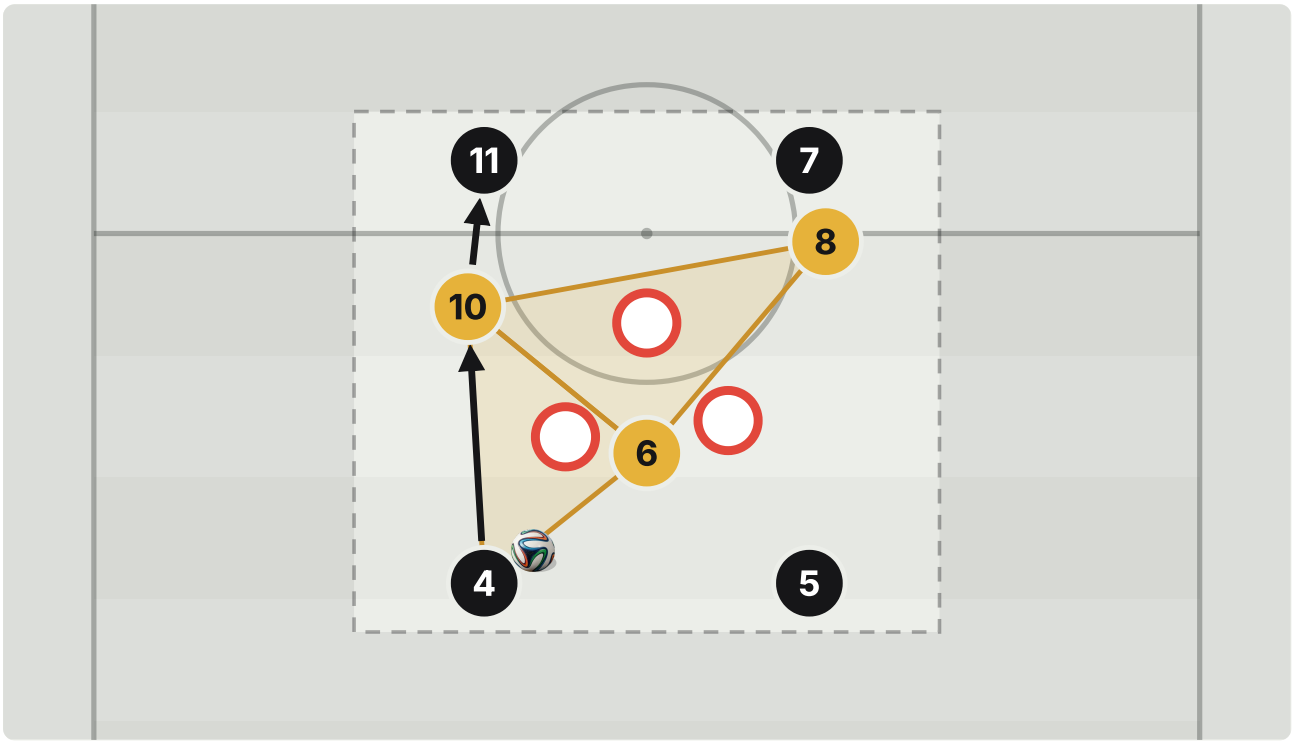
Le rondo en triangle

Le 6 et les deux relayeurs occupent trois hauteurs, pour que les centraux trouvent toujours l'un d'eux au-delà de deux attaquants et d'un milieu.

7 CONTRE 3 · 36 × 32 M · 5 × 3 MIN · MOYENNE

Mise en place

36 × 32 M



Deux centraux à un bout, deux attaquants à l'autre, le 6 et les relayeurs à l'intérieur contre trois. Le 4 trouve le 10 au-delà de la première ligne.

DÉROULEMENT

1. Le 4 et le 5 commencent à un bout, le 11 et le 7 à l'autre ; le 6, le 10 et le 8 jouent à l'intérieur.
2. Nos sept font passer le ballon d'un bout à l'autre par au moins un des trois joueurs intérieurs.
3. Leurs trois récupèrent le ballon et conduisent au-delà de l'une des deux lignes de fond.

RÈGLES

- D'un bout à l'autre par un joueur intérieur : 1 point.
- D'un bout à l'autre par les trois : 3 points.
- Les trois joueurs intérieurs alignés au moment de la passe : l'entraîneur arrête le jeu, ballon pour eux.

CONSIGNES

1. Trois hauteurs : le 6 le plus bas, les relayeurs à deux hauteurs différentes.
2. Regarder par-dessus les deux épaules avant que le ballon arrive.
3. Recevoir en demi-tour ; le premier contact va vers l'avant.

COMPLEXIFIER

Deux touches à l'intérieur ; un quatrième défenseur.

SIMPLIFIER

Touches libres ; leurs trois marchent.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les trois ne sont jamais alignés, et le ballon traverse la zone par le centre plus souvent que par les côtés.

« Tourne ! » · « Dans le dos ! »

Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK

N° 01 Deluxe

Trois au milieu. Trois devant. Tous les dispositifs qu'il devient.

Le 4-3-3 change de forme plus que tout autre système du football : un 2-3-5 avec le ballon, un 4-1-4-1 ou un 4-4-2 sans. Cette édition montre chaque tâche qu'il contient : le 6 et les deux relayeurs, la relance, briser les lignes, les ailiers et les latéraux, la surface, le pressing, la défense préventive et le bloc bas, puis une page pour chacun des onze rôles, 30 séances et un plan de six semaines pour l'installer. Chaque schéma est dessiné à l'échelle et vérifié.

AU PROGRAMME

01 Ce qu'un 4-3-3 vous apporte et ce qu'il coûte, avec l'histoire et les données

02 Un 6 ou deux, le faux 9, le 2-3-5, le 3-2-5 et le 4-1-4-1

03 Le 6 et les deux relayeurs, la relance et le jeu entre les lignes

04 Ailiers et latéraux, le dernier tiers et la surface

05 Le pressing, la défense préventive, le contre-pressing, le bloc médian et le bloc bas

06 Les oppositions et les changements de dispositif en cours de match

07 Les onze rôles, une page chacun

08 30 séances et un plan d'installation en six semaines

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



N° 01 · N° 01 DELUXE · N° 02 · N° 03 · N° 04 · N° 05 · N° 06 · N° 07