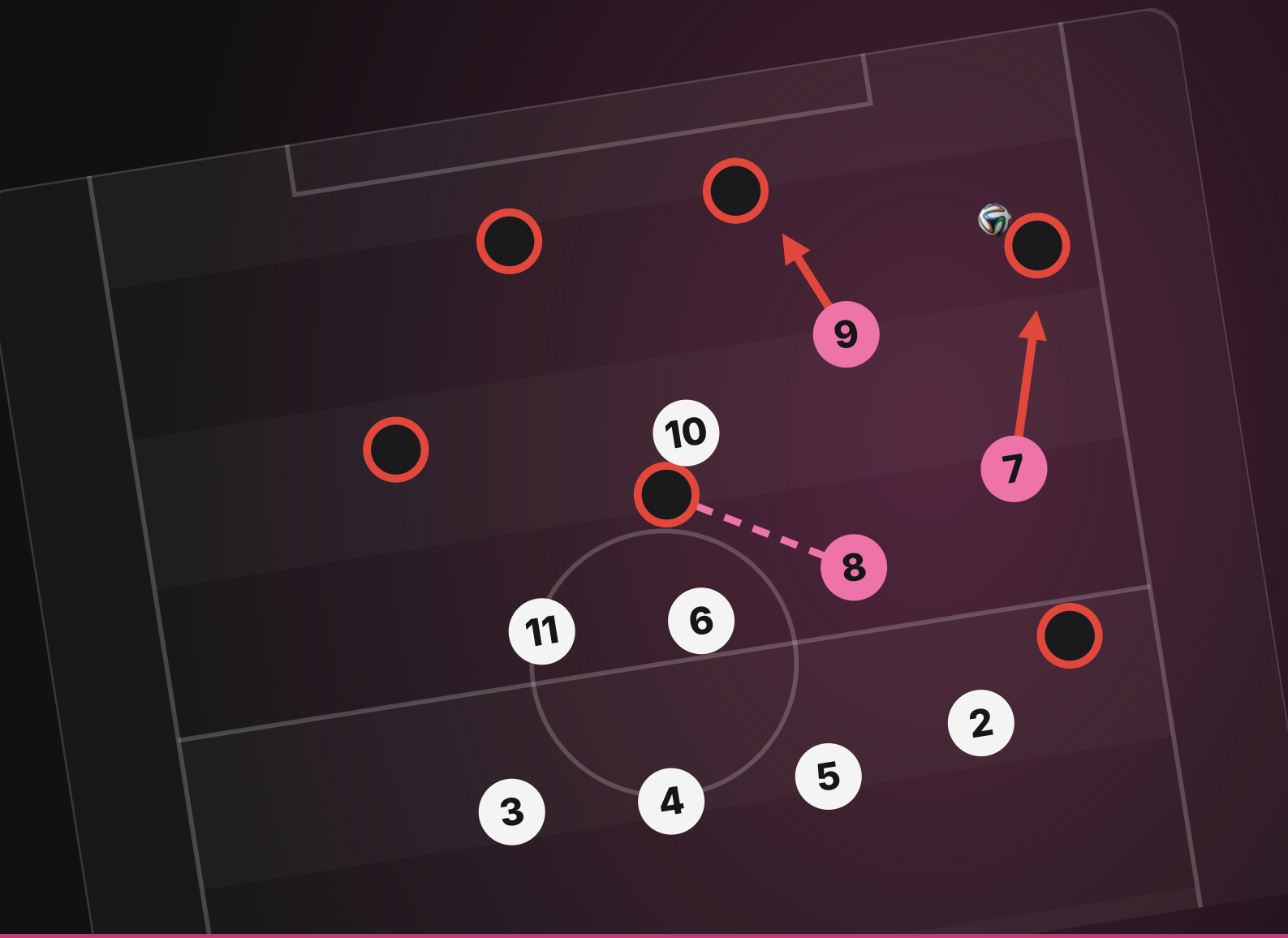
Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK
N° 07

Le Playbook du 4-4-2

Deux lignes de quatre et deux attaquants, avec et sans le ballon.



Par l'équipe technique de Total Football Studio

95 pages • **80** schémas • **20** séances

ÉDITION ENTRAÎNEURS

LA SÉRIE PLAYBOOK · N° 07

Le Playbook du 4-4-2

Deux lignes de quatre et deux attaquants, avec et sans le ballon.

Par l'équipe technique de Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Le Playbook du 4-4-2
Deux lignes de quatre et deux attaquants, avec et sans le ballon.
La série Playbook, N° 07

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

Un guide de terrain sur le 4-4-2, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Le 4-4-2 est le système que la plupart des entraîneurs ont appris en premier et celui dans lequel beaucoup d'équipes défendent encore. Ce livre le démonte paire par paire, puis le remonte face à chaque adversaire courant.

À qui il s'adresse

Entraîneurs principaux, adjoints, analystes et éducateurs de centre de formation, 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, schéma, séance, coût. Chaque principe est dessiné sur un terrain à l'échelle réelle, chaque tâche renvoie à une séance du chapitre 12, et chaque choix se termine par ce qu'il vous coûte quand il échoue.

À propos des chiffres

Chaque chiffre vient d'une source publique nommée, listée à la fin : entre autres les données de la Premier League elle-même, l'UEFA, la FIFA, LaLiga, The FA, Opta et une revue scientifique évaluée par les pairs sur la forme d'équipe. Les distances que nous recommandons, comme l'écart entre les lignes, 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

Les chapitres 2 à 5 construisent le bloc, le coulissement et le pressing. Lisez-les une fois dans l'ordre.

2 · Préparer le samedi

Trouvez le système adverse au chapitre 11 et la relance qui casse son pressing au chapitre 8.

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.

12

Chapitres, du pourquoi du 4-4-2 au terrain d'entraînement.

6

Étapes de la colonne vertébrale : Bloc, Coulisser, Pressing, Paires, Couloirs et Contre.

20

Séances, une page chacune, chaque surface à l'échelle réelle.

17

Sources publiques derrière chaque chiffre, listées à la fin.

SOMMAIRE

Au programme

	Introduction Deux lignes de quatre, deux attaquants		7
01	**Pourquoi le 4-4-2** Ce que deux lignes de quatre vous donnent, ce qu'elles coûtent et qui a gagné avec elles	POURQUOI	8
02	**Les dispositifs** Le 4-4-2 à plat, le 4-4-1-1 et le 4-2-2-2, et un dispositif pour chaque phase	DISPOSITIFS	13
03	**Bloc : deux lignes de quatre** Les distances, les trois hauteurs, la défense à quatre et l'espace entre les lignes	BLOC	18
04	**Coulisser : tous ensemble** Vers le ballon, le côté opposé, le couloir et la surface	COULISSER	24
05	**Pressing : presser en 4-4-2** Les deux attaquants, le piège sur la touche, les déclencheurs et le pressing en 4-2-2-2	PRESSING	29
06	**Paires : les deux milieux** L'un sort, l'autre reste, le deux contre trois, le récupérateur et le passeur	MILIEU	35
07	**Paires : le duo d'attaque** L'un court, l'autre long, séparer deux centraux et le 4-4-1-1	ATTAQUE	40
08	**Relancer en 4-4-2** Le 3-1, le carré, le latéral et le jeu long	RELANCE	45
09	**Couloirs : le latéral et le milieu excentré** Dédoublements extérieur et intérieur, centres pour deux attaquants et le changement de jeu	COULOIRS	50
10	**Contre : la contre-attaque** Récupérer et partir, les trois courses et le ballon long dans le couloir	CONTRE	55
11	**Adversaires, défense préventive et changement de dispositif** Contre le 4-3-3, le 4-2-3-1, la défense à trois et le losange, et le plan B	DUELS	60
12	**Sur le terrain d'entraînement** 20 séances, des deux lignes de quatre au 11 contre 11	SÉANCES	65
	Plan de match, check-list du jour de match, glossaire et sources		88
	Index Termes, personnes et équipes		92

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 ; **11** milieu gauche, **6** milieu axial gauche, **8** milieu axial droit, **7** milieu droit ; **10** l'attaquant qui décroche, **9** l'attaquant qui prend la profondeur.

Notre vocabulaire

Bloc : la forme de l'équipe sans le ballon. **Ligne** : une ligne de quatre. **Coulissement** : le bloc qui se déplace vers le ballon. **Serrer** : le bloc qui monte ensemble. **Déclencheur** : le moment où l'équipe presse. Glossaire complet à la fin.

Dessiné dans Total Football Studio

Chaque schéma de ce livre a été construit sur notre tableau tactique, à l'échelle réelle. Ouvrez-le et dessinez votre propre 4-4-2 de la même façon, une phase à la fois.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Deux lignes de quatre, deux attaquants.

Le 4-4-2 est le système que tout entraîneur sait dessiner et que peu d'équipes jouent bien. Dites-le démodé et vous oubliez les champions qui défendent ainsi. Dites-le simple et vous oubliez les paires qui le font tourner : qui sort et qui reste, qui décroche et qui prend la profondeur.

En 2015/16, Leicester City a gagné la Premier League en 4-4-2 dans 35 de ses 38 matchs avec 42,43 % de possession, la plus faible d'un champion depuis 2003/04.[2] Huit ans plus tard, le Real Madrid a gagné la Ligue des champions en défendant en 4-4-2, avec 21,8 m entre son joueur le plus haut et sa ligne arrière dans l'exemple de l'UEFA.[13]

Comme composition de départ, le 4-4-2 classique est pourtant rare : 20 titularisations en Premier League en 2024/25, contre 54 la saison d'avant.[1] Il survit comme manière de défendre pour beaucoup d'équipes, et comme arme pour l'entraîneur qui l'enseigne bien.

Ce livre l'enseigne correctement. Il repose sur six étapes. Nous l'appelons la colonne vertébrale. Chaque chapitre répond à l'une d'elles, chaque principe appartient à l'une d'elles, et chaque séance en travaille une.

Restez courts. Coulissez ensemble. Pressez sur le déclencheur. Travaillez en paires. Gagnez les couloirs. Contrez tout de suite.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

25 m

La limite de Sacchi entre ses défenseurs et ses attaquants. Son Milan a gagné la finale de la Coupe des clubs champions 1989 4-0.

FIFA, UEFA

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1
Bloc
Deux lignes de quatre, courtes et étroites, à la hauteur que vous choisissez.

ÉTAPE 2
Coulisser
Un bloc qui coulisse vers le ballon, tous en même temps, et qui garde le côté opposé.

ÉTAPE 3
Pressing
Deux attaquants qui courbent leur course, un déclencheur que tous voient et un piège sur la ligne de touche.

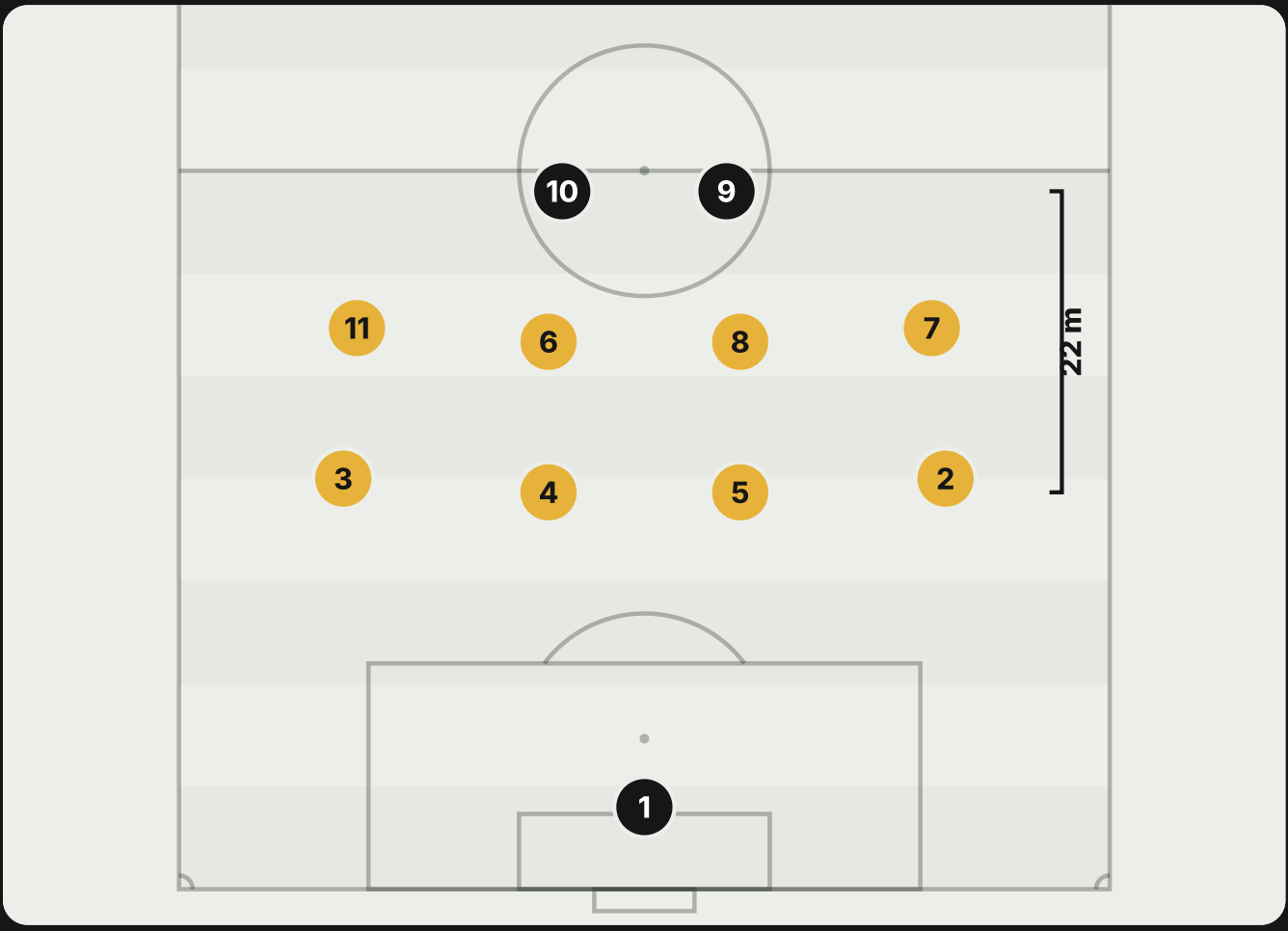
ÉTAPE 4
Paires
Deux au milieu et deux devant : l'un sort, l'autre reste ; l'un court, l'autre long.

ÉTAPE 5
Couloirs
Un latéral et un milieu excentré de chaque côté : deux contre un, et le centre.

ÉTAPE 6
Contre
Récupérer et partir : vers l'avant tout de suite, avec des coureurs déjà lancés.

Pourquoi le 4-4-2

Quatre défenseurs, quatre milieux, deux attaquants. Le 4-4-2 est le système le plus simple à dessiner et l'un des plus durs à bien jouer. Ce chapitre montre ce qu'il vous donne, ce qu'il coûte et qui a gagné avec lui.



Notre 4-4-2 en bloc médian. En or : les deux lignes de quatre. De la ligne arrière aux deux attaquants : 22 m.

DANS CE CHAPITRE

01 Ce que deux lignes de quatre vous donnent, et ce qu'elles coûtent

02 Une brève histoire, de Sacchi au Real Madrid

03 Ce que disent les chiffres

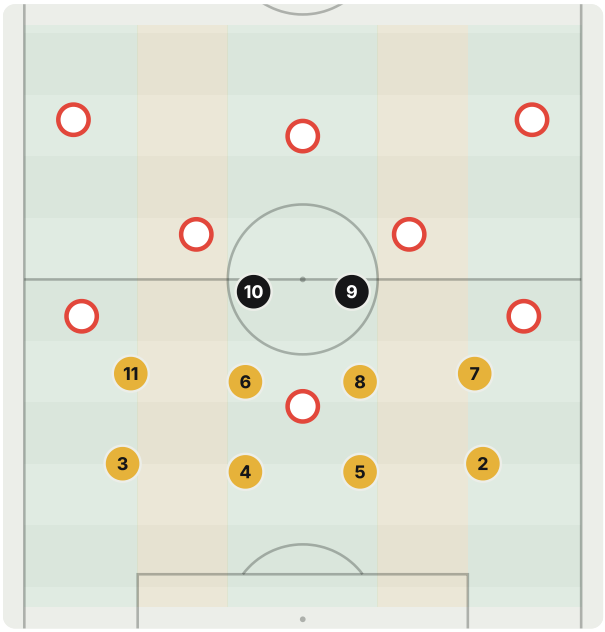
04 Quand la choisir

L'IDÉE

Ce que deux lignes de quatre vous donnent

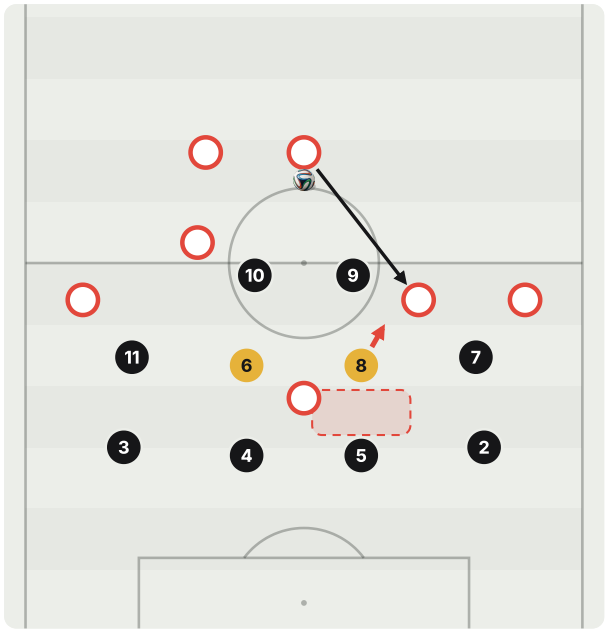
Chaque système est un échange. Le 4-4-2 achète de la largeur et une tâche claire pour chaque joueur, et le paie au milieu du terrain.

Le gain — CHAQUE COULOIR COUVERT



Deux lignes de quatre sur les cinq couloirs, deux hommes devant. Où que leur attaque aille, deux des nôtres sont déjà dans ce couloir.

Le prix — DEUX CONTRE TROIS



Face à un milieu à trois, leur 6 trouve un 8 entre nos lignes. Notre 8 doit quitter sa ligne pour aller vers lui, et l'espace dans son dos s'ouvre.

Ce qu'elle apporte

- **De la largeur sans courir** : quatre de front dans chaque ligne, donc les couloirs sont couverts avant que le ballon y arrive.
- **Une tâche simple pour chacun** : une ligne, un couloir et un partenaire.
- **Deux attaquants** pour presser deux centraux et se partager le travail dans la surface.
- **Des paires partout** : deux centraux, deux milieux axiaux, deux attaquants, et de chaque côté un latéral avec un milieu excentré.
- **Une contre-attaque rapide** : deux attaquants et deux milieux excentrés prêts à sprinter.

Ce qu'il coûte

- **Deux contre trois au milieu**, face à tout système avec un milieu à trois.
- **L'espace entre les lignes**, où un 10 peut recevoir et se retourner.
- **La relance** face à trois presseurs : deux centraux et deux milieux peuvent être marqués.
- **Des lignes droites** : des joueurs alignés offrent moins d'angles de passe que des joueurs en triangles.

L'ESSENTIEL

Un 4-4-2 fonctionne quand les paires fonctionnent : chaque joueur sait qui sort et qui reste. Les chapitres 3 à 10 enseignent les paires.

HISTOIRE

Une brève histoire, de Sacchi au Real Madrid

Le 4-4-2 a gagné presque tout ce qu'il y a à gagner. Voici les moments dont les archives sont sûres.

QUAND	QUI	CE QUI S'EST PASSÉ
1987/88	Milan	Première saison d'Arrigo Sacchi : champion de Serie A avec 17 victoires, 11 nuls, 2 défaites et 14 buts encaissés en 30 matchs, la meilleure défense du championnat.[7] Sacchi privilégiait le 4-4-2, la défense en zone et une équipe courte, pas plus de 25 mètres des défenseurs aux attaquants.[4]
1989	Milan	A battu le Real Madrid 5-0 à San Siro en demi-finale de la Coupe des clubs champions et le Steaua Bucarest 4-0 en finale au Camp Nou.[8]
1998/99	Manchester United	A gagné la Premier League avec un point d'avance, la FA Cup et la Ligue des champions, avec deux buts dans le temps additionnel contre le Bayern Munich en finale.[9] Devant, Dwight Yorke et Andy Cole ont marqué 53 buts à eux deux.[10]
2013/14	Atlético Madrid	L'équipe de Diego Simeone a gagné la Liga avec 90 points et la meilleure défense du championnat, 26 buts encaissés, et a pris des points dans tous ses 38 matchs sauf 4.[11] Son système préféré est le 4-4-2.[12]
2015/16	Leicester City	Champion de Premier League en 4-4-2 dans 35 de ses 38 matchs : 81 points, 10 d'avance sur Arsenal, avec 42,43 % de possession, la plus faible d'un champion depuis 2003/04.[2]
2023/24	Real Madrid	A gagné la Ligue des champions en défendant en 4-4-2. À Munich en demi-finale, il a passé 38 % de son temps sans le ballon en bloc médian.[13]

Deux idées qui sont restées

Le Milan de Sacchi pressait comme un seul bloc : « Avec Arrigo, nous avons commencé à presser dans leur moitié », disait son attaquant Graziano Mannari. « À l'époque, personne ne le faisait. »[6] Trente-cinq ans plus tard, les analystes de l'UEFA décrivaient le 4-4-2 du Real Madrid de la même façon : « toute l'équipe coulisse en zone avant de remonter le terrain. »[13] Des distances courtes et un bloc qui bouge ensemble : voilà le 4-4-2.

> **Cinq joueurs bien organisés peuvent battre dix joueurs désorganisés.**
>
> ARRIGO SACCHI, À SES JOUEURS DU MILAN[4]

CE QUE CE TABLEAU LAISSE DE CÔTÉ

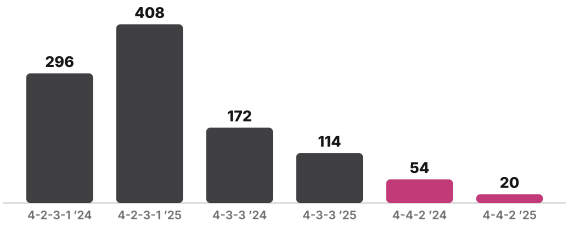
Le 4-4-2 a beaucoup d'inventeurs revendiqués. Ces revendications sont contestées, donc ce livre n'imprime que ce qu'enregistrent un classement, un compte rendu de match ou une instance dirigeante. Les résultats et les mots des entraîneurs eux-mêmes suffisent.

LES DONNÉES

Ce que disent les chiffres

Comme composition de départ, le 4-4-2 classique est rare aujourd'hui en Premier League. Comme manière de défendre, il est partout.

Titularisations en Premier League par système 2023/24 ET 2024/25



Systèmes de départ selon la Premier League. Le 4-4-2 classique tombe de 54 titularisations à 20 ; en 2023/24, le 4-4-1-1 en compte 41 de plus.[1]

42,43 %

La possession de Leicester en 2015/16, la plus faible d'un champion de Premier League depuis 2003/04.

PREMIER LEAGUE

21,8 m

Du joueur le plus haut du Real Madrid à Rüdiger derrière dans l'exemple de bloc médian de l'UEFA à Munich.

UEFA, 2024

Partir dans un système, défendre dans un autre

Les compositions mesurent où les joueurs se trouvent au coup d'envoi. Le 4-4-2 de Leicester devenait un 4-4-1-1 sans le ballon,[2] et le Real Madrid vainqueur de la Ligue des champions défendait en 4-4-2.[13] Beaucoup d'équipes qui partent en 4-2-3-1 défendent de la même façon : le 10 monte à côté du 9 et deux lignes de quatre se forment derrière eux. Ce livre enseigne ce système défensif à tous ceux qui l'utilisent.

Court quand il défend, long quand il attaque

Une revue de 13 études de matchs professionnels donne une longueur d'équipe de 31 à 46 m et une largeur de 35 à 48 m, et toutes ont trouvé l'équipe plus grande avec le ballon que sans.[16] Le 4-4-2 repose sur ce rythme : serré et court sans le ballon, large et long avec.

PLUS FAIBLE POSSESSION D'UN CHAMPION DE PREMIER LEAGUE	POSSESSION
Leicester City, 2015/16	42,43 %
Chelsea, 2016/17	54,75 %
Chelsea, 2004/05	55,37 %
Chelsea, 2014/15	55,78 %
Manchester United, 2010/11	56,11 %

Depuis le début du recueil des données en 2003/04. Premier League.[2]

SÉANCE 1 · BLOC

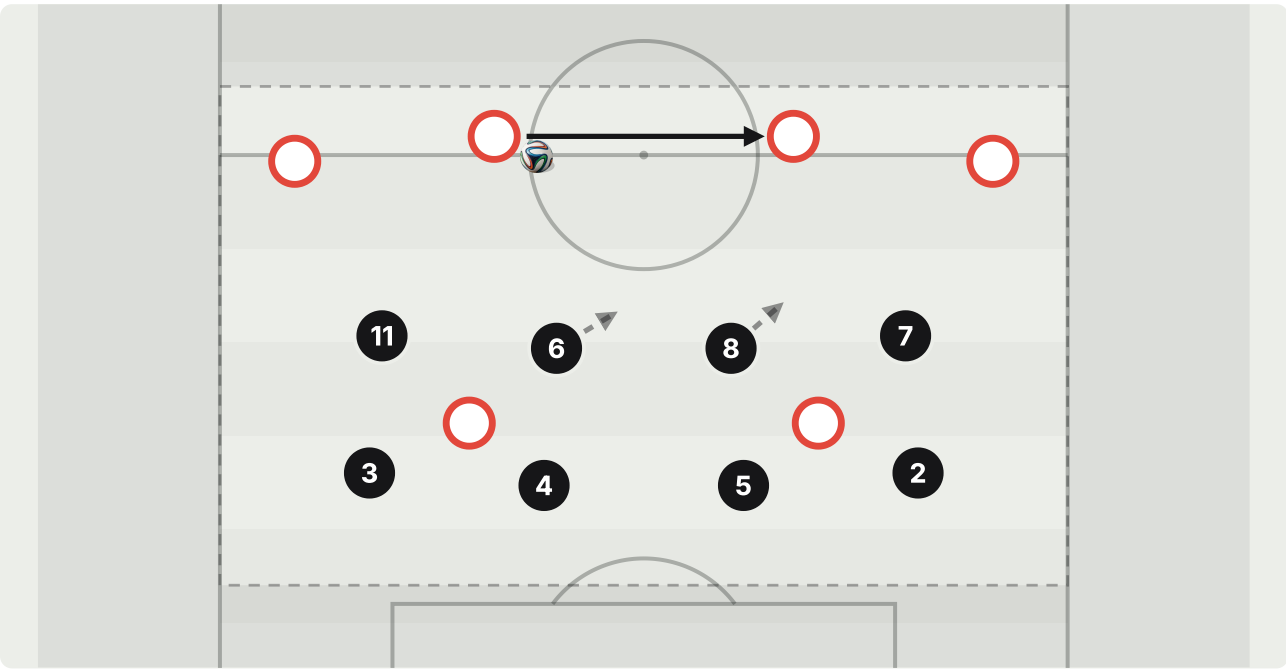
Deux lignes de quatre

La défense à quatre et le milieu à quatre bougent comme deux lignes qui restent à 11 m l'une de l'autre, pour que leurs six ne passent jamais à travers le bloc.

8 CONTRE 6 · 68 × 40 M · 4 × 4 MIN · MOYENNE

Mise en place

68 × 40 M



Leurs quatre se passent le ballon au fond ; deux autres attendent entre nos lignes. Quand le ballon traverse, les deux lignes coulissent avec lui.

DÉROULEMENT

1. Leurs quatre se passent le ballon au fond de la zone ; leurs deux autres bougent entre nos lignes.
2. Ils marquent en trouvant un homme entre les lignes qui se retourne, ou en franchissant notre ligne de fond balle au pied.
3. Nous marquons en récupérant le ballon et en le jouant au-delà de leur ligne de fond.

RÈGLES

- Une passe vers un homme entre les lignes qui se retourne : 1 pour eux.
- Une conduite au-delà de notre ligne de fond : 2 pour eux.
- Un ballon récupéré et joué au-delà de leur ligne de fond : 2 pour nous.

CONSIGNES

1. Les deux lignes bougent pendant que le ballon voyage.
2. Gardez 11 m entre les lignes : un pas en avant, un pas en arrière, ensemble.
3. Le milieu le plus proche presse ; l'homme derrière lui couvre.

COMPLEXIFIER

Leurs deux joueurs intérieurs peuvent aussi partir dans le dos.

SIMPLIFIER

Leurs quatre se passent le ballon à la main ; nos huit coulissent en marchant.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les intervalles sont les mêmes après chaque passe, et aucune passe ne traverse l'axe.

« Coulisse ! » « Serrez ! »

Total Football Studio

LA SÉRIE PLAYBOOK
N° 07

Deux lignes de quatre. Deux attaquants. Le système qui n'a jamais disparu.

Le 4-4-2 est le système le plus simple à dessiner et l'un des plus durs à bien jouer. Ce playbook montre chaque tâche : le bloc et ses distances, le coulissement, le pressing des deux attaquants, la paire du milieu, le duo d'attaque, la relance, le latéral et le milieu excentré, et la contre-attaque. Chaque schéma est dessiné à l'échelle et contrôlé.

AU PROGRAMME

01 Ce que vous donne un 4-4-2 et ce qu'il coûte, avec l'histoire et les données

02 Le 4-4-2 à plat, le 4-4-1-1 et le 4-2-2-2, et le dispositif dans chaque phase

03 Deux lignes de quatre : les distances, les trois hauteurs et la défense à quatre

04 Coulisser, défendre le couloir et la surface, et presser avec les deux attaquants

05 Les deux milieux et le duo d'attaque

06 La relance, le latéral et le milieu excentré, et la contre-attaque

07 Adversaires, défense préventive et changement de dispositif en match

08 20 séances, des deux lignes de quatre au 11 contre 11

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**