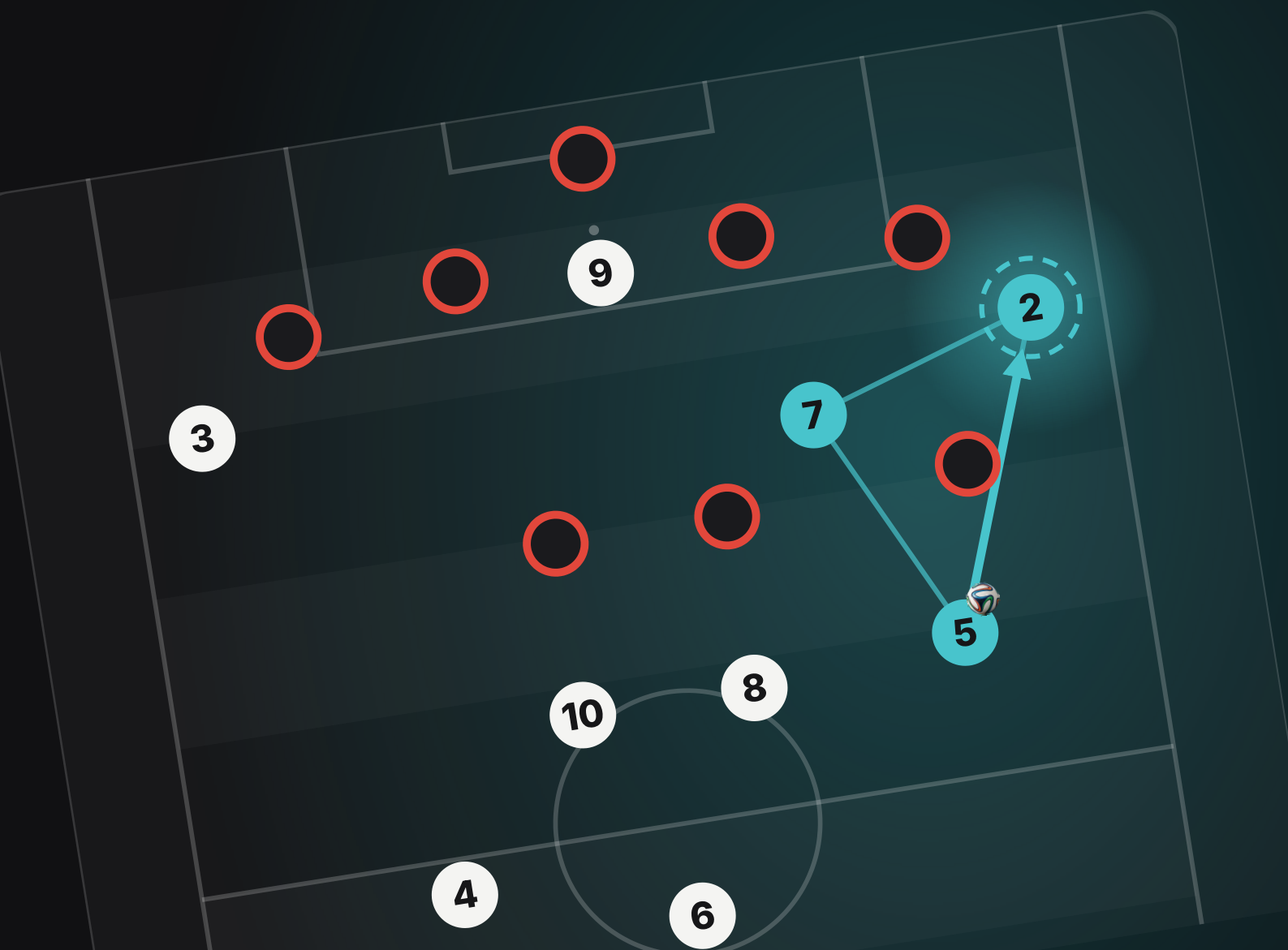




Le Playbook de la défense à trois

Le 3-4-3, le 3-4-2-1 et le 3-5-2, avec et sans le ballon.



Le Playbook de la défense à trois

Le 3-4-3, le 3-4-2-1 et le 3-5-2, avec et sans le ballon.

Par l'équipe technique de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Le Playbook de la défense à trois

Le 3-4-3, le 3-4-2-1 et le 3-5-2, avec et sans le ballon.

La série Playbook, N° 06

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 sur la défense à trois, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Aucun système ne change autant de forme que la défense à trois : une ligne de cinq sans le ballon, trois plus deux à la relance, cinq joueurs sur la ligne d'attaque dans le camp adverse. Ce livre la démonte tâche par tâche, puis la 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, dont les données de systèmes de la Premier League, l'UEFA, la Bundesliga, la FIFA et les Lois du Jeu. Les distances recommandées, comme l'écart entre centraux, sont notre repère d'entraîneur, dessinées à l'échelle et mesurées sur le schéma.

TROIS FAÇONS DE L'UTILISER

1 • Installer le système

Les chapitres 2 à 6 construisent le système tâche par tâche. Lisez-les une fois dans l'ordre.

2 • Préparer le samedi

Trouvez le système adverse au chapitre 11 et le pressing qui casse sa relance au chapitre 10.

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 du bord droit renvoient aux six étapes. Feuilletez jusqu'à une couleur pour trouver une étape.

12

Chapitres, du pourquoi de la défense à trois à l'entraînement.

6

Étapes de la colonne vertébrale : Tenir, Sortir, Largeur, Relier, Surnombre et Coulisser.

20

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

14

Sources publiques derrière chaque chiffre, listées à la fin.



SOMMAIRE

Au programme

	Introduction		7
	Trois derrière, cinq devant		
01	Pourquoi trois derrière	POURQUOI	8
	Ce qu'une défense à trois vous apporte, ce qu'elle coûte, et qui a gagné avec		
02	Les dispositifs	DISPOSITIFS	13
	3-4-3, 3-4-2-1 et 3-5-2, les cinq couloirs, et un système en trois phases		
03	Tenir : la défense à trois	TENIR	19
	Le central axial, les écarts, la couverture et la ligne		
04	Sortir : le central excentré	SORTIR	24
	Quand sortir, qui couvre, et porter le ballon vers l'avant		
05	Largeur : le piston	LARGEUR	29
	Où il se place à chaque phase, et sa double tâche		
06	Relier : le milieu et les deux 10	RELIER	34
	Filtrer, l'espace entre les lignes et les demi-espaces		
07	Relancer à trois	CONSTRUIRE	39
	Battre un, deux, trois et quatre presseurs depuis l'arrière		
08	Surnombre : le dernier tiers	ATTAQUE	44
	Cinq sur la ligne d'attaque, le triangle du demi-espace et le second poteau		
09	Coulisser : défendre à cinq	COULISSER	49
	Le 5-2-3, le 5-4-1, le coulisement, et quand le piston jaillit		
10	Presser depuis une défense à trois	PRESSING	54
	Calquer leur système, le jaillissement du piston, et l'individuel derrière		
11	Duels, transitions et changements de système	DUELS	59
	Face au 4-3-3, au 4-2-3-1, au 4-4-2 et à une défense à trois, défense préventive et changement de système		
12	Sur le terrain d'entraînement	SÉANCES	65
	20 séances, de la défense à trois au 11 contre 11		
	Plan de match, check-list du jour de match, glossaire et sources		88
	Index		92
	Termes, personnes et équipes		

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 blancs cerclés de rouge. Chaque schéma est vérifié : aucun joueur caché sous un autre, chaque système avec le bon nombre de joueurs, chaque distance citée fidèle au dessin.

6

Notre joueur et son numéro de rôle



Adversaire



Position de départ d'un joueur



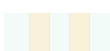
Passe au sol



Course sans ballon



Un pressing ou une sortie



Les cinq couloirs : en or, les demi-espaces



Plots et mini-buts (séances)

5

Les joueurs clés du principe



Leur gardien



L'homme libre



Passe aérienne ou centre



Conduite de balle



Individuel : un marqueur et son joueur



L'espace menacé

Numéros de rôle

Nos numéros désignent un rôle, pas un maillot, et restent les mêmes dans chaque chapitre : **1** gardien ; **4**, **6** et **5** les centraux gauche, axial et droit ; **3** et **2** les pistons gauche et droit ; **10** et **8** les milieux centraux gauche et droit ; **11** et **7** les attaquants intérieurs gauche et droit ; **9** l'avant-centre. Dans le 3-5-2, **8** est la sentinelle, **10** et **7** les deux relayeurs, **9** et **11** les attaquants.

Notre vocabulaire

Demi-espace : le couloir entre le couloir latéral et l'axe. **Sortir** : un central quitte la ligne pour aller au contact d'un joueur. **Jaillir** : un piston quitte la ligne pour presser. **Défense préventive** : ceux qui restent derrière le ballon quand nous attaquons. Le glossaire complet est à la fin.

Dessiné dans Total Football Studio



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

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Trois derrière, cinq devant.

La défense à trois est le système le plus mal compris du football. Dites qu'elle est défensive et vous oubliez les cinq joueurs devant. Dites qu'elle est offensive et vous oubliez les cinq derrière. Elle est les deux, et elle passe de l'un à l'autre à chaque changement de possession.

En 2023/24, le Bayer Leverkusen est devenu la première équipe à terminer une saison entière de Bundesliga invaincue, avec 28 victoires et 6 nuls.⁷ Son système habituel était un 3-4-2-1.⁸ Sept saisons plus tôt, Chelsea était passé à trois derrière après une défaite 3-0 à Arsenal et avait gagné les 13 matchs de championnat suivants d'affilée.⁴

Pourtant, en 2023/24, seule une composition de départ de Premier League sur cinq environ avait une défense à trois, contre 30 % en 2020/21.¹ La plupart des équipes l'utilisent comme plan B, et la plupart des adversaires s'entraînent rarement contre elle. C'est une arme pour l'entraîneur qui l'enseigne correctement.

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.

Tenir l'axe. Sortir avec une couverture. Donner la largeur aux pistons. Relier par le milieu. Surcharger la dernière ligne. Coulisser à cinq.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

21,7 %

des compositions de départ de Premier League en 2023/24 avaient une défense à trois, contre 30,0 % en 2020/21.

PREMIER LEAGUE

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1

Tenir

Trois centraux qui bougent comme un seul, avec un homme libre et une seule voix.

ÉTAPE 2

Sortir

Un central excentré qui sort, ou monte au milieu, avec une couverture derrière lui.

ÉTAPE 3

Largeur

Des pistons qui donnent toute la largeur, sur la ligne défensive comme sur la ligne d'attaque.

ÉTAPE 4

Relier

Un milieu et deux 10 qui relient la défense à trois aux cinq de devant.

ÉTAPE 5

Surnombre

Cinq sur la ligne d'attaque, un par couloir, face à une défense à quatre.

ÉTAPE 6

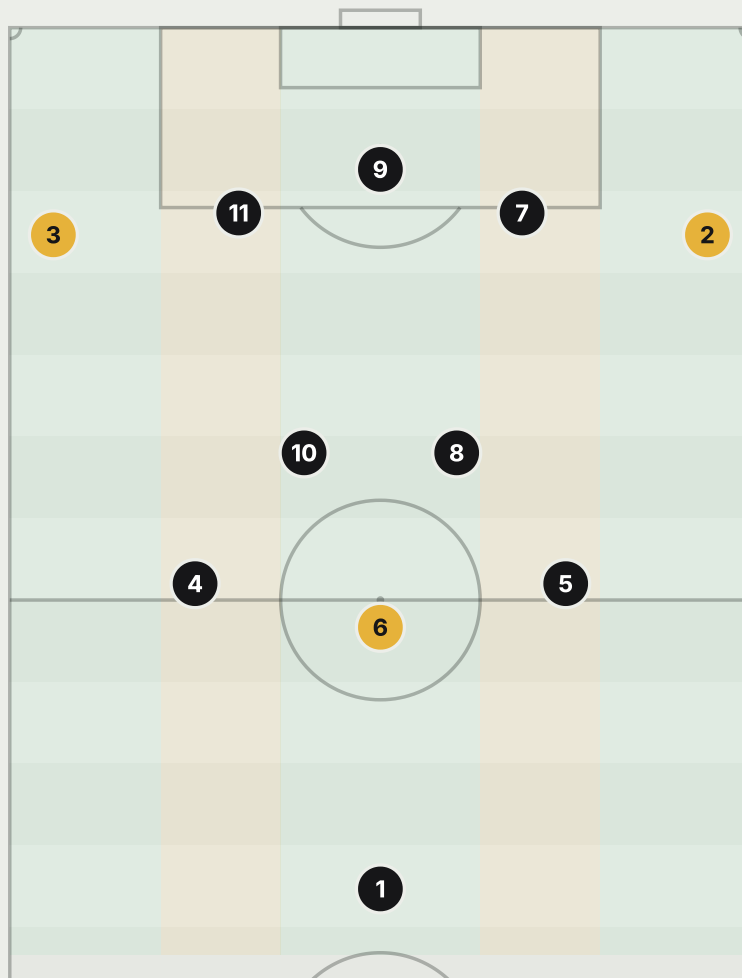
Coulisser

Une défense à cinq qui coulisser ensemble, et un pressing qui saut qui jaillit.



Pourquoi trois derrière

Une défense à trois, ce n'est pas un défenseur de plus. C'est un système qui devient une défense à cinq sans le ballon et place cinq joueurs sur la ligne d'attaque avec. Ce chapitre montre ce qu'elle vous apporte, ce qu'elle coûte et qui a gagné avec.



Notre 3-4-2-1 avec le ballon dans le camp adverse : trois derrière, deux au milieu et cinq devant, un par couloir.

DANS CE CHAPITRE

- 01 Ce que trois vous apportent, et ce qu'ils coûtent
- 04 Quand la choisir

- 02 Une brève histoire, de 1925 à Leverkusen

- 03 À quelle fréquence les grandes équipes l'utilisent

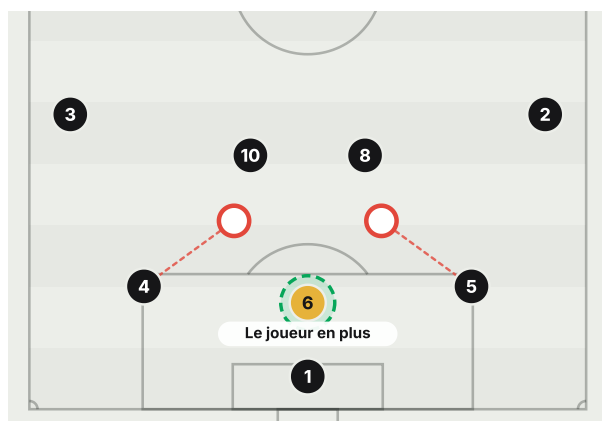
L'IDÉE

Ce que trois vous apportent, et ce qu'ils coûtent

Chaque système est un échange. Une défense à trois achète un homme libre derrière et de la largeur partout, et le paie au milieu et sur les côtés.

Le gain

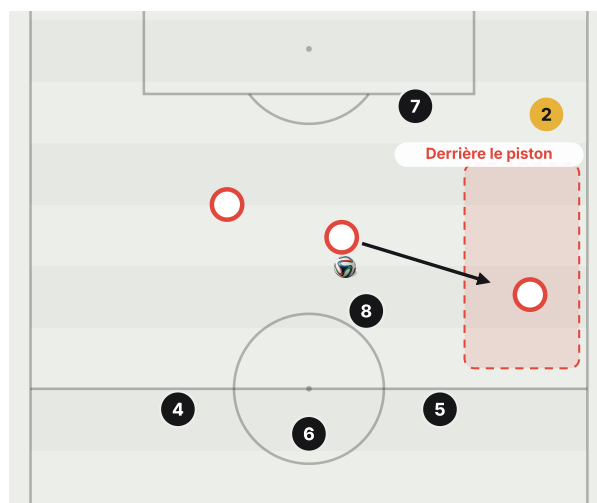
FACE À DEUX ATTAQUANTS



Deux attaquants, trois centraux. Le 4 et le 5 en prennent un chacun, et le 6 est libre pour couvrir, parler et lancer l'attaque.

La facture

QUAND NOUS PERDONS LE BALLON



Le 2 est haut dans le camp adverse. Une passe envoie leur ailier dans l'espace qu'il a laissé, à côté de notre 5.

Ce qu'elle apporte

- **Un central en plus** face à un ou deux attaquants, sans retirer un joueur du milieu.
- **La largeur par les pistons**, pour que les attaquants puissent jouer à l'intérieur.
- **Trois plus deux** pour relancer depuis l'arrière : deux milieux devant trois centraux.
- **Cinq sur la ligne d'attaque** dans le camp adverse, un par couloir.
- **Une défense à cinq** sans le ballon, qui couvre toute la largeur du terrain.

Ce qu'il coûte

- **Un joueur de moins au milieu ou en attaque** qu'en 4-3-3, sauf si les pistons montent.
- **Les pistons couvrent toute une ligne de touche**, dans les deux sens, tout le match.
- **L'espace dans le dos du piston** quand nous perdons le ballon haut.
- **Un joueur gaspillé** face à un attaquant seul, sauf si un central excentré monte au milieu.

L'ESSENTIEL

Une défense à trois fonctionne quand ses joueurs font deux métiers : les centraux excentrés défendent et relancent, les pistons défendent et attaquent. Les chapitres 3 à 5 enseignent ces tâches.

HISTOIRE

Une brève histoire, de 1925 à Leverkusen

La défense à trois remonte à près d'un siècle. Voici les moments que les archives établissent avec certitude.

QUAND	QUI	CE QUI S'EST PASSÉ
1925	Les Lois	La loi du hors-jeu a changé : un attaquant n'avait plus besoin que de deux adversaires, et non plus trois, entre lui et la ligne de but. Les buts de la Football League sont passés de 4 700 en 1924/25 à 6 373 en 1925/26 pour les mêmes 1848 matchs, et ce changement a mené au W-M, avec trois hommes derrière. ¹³
1986	Argentine	A gagné la finale de la Coupe du monde 3-2 contre la RFA à l'Azteca avec trois centraux, Brown, Cuciuffo et Ruggeri. L'entraîneur était Carlos Bilardo. ¹²
2011/12	Juventus	La première saison de Serie A invaincue sur 38 matchs : 23 victoires, 15 nuls, 20 buts encaissés. Antonio Conte avait passé la préparation en 4-4-2, puis était passé à trois : Barzagli à droite, Bonucci dans l'axe, Chiellini à gauche. ^{10, 11}
2014	Pays-Bas	Ont battu l'Espagne 5-1 en Coupe du monde avec un 5-3-2 qui devenait une défense à trois avec le ballon. Louis van Gaal : « Je crois que nous ne sommes pas assez bons pour battre l'Espagne avec notre 4-3-3 habituel. » ⁹
2016/17	Chelsea	Passé à trois derrière après une défaite 3-0 à Arsenal le 24 septembre, a gagné 13 matchs de championnat d'affilée et le titre, avec 30 victoires et 93 points. ^{4, 5, 6}
2023/24	Leverkusen	La première équipe à terminer une saison entière de Bundesliga invaincue : 28 victoires et 6 nuls, avec un 3-4-2-1 comme système habituel, et 51 matchs sans défaite toutes compétitions confondues. ^{7, 8}

La même raison, trois fois

Trois de ces histoires s'appuient sur les mots de l'entraîneur lui-même, et ils disent la même chose : le système a été choisi pour convenir aux joueurs. Conte a fait passer la Juventus à trois lors d'une saison commencée avec Bonucci sur le banc.¹¹ Van Gaal a choisi une ligne de cinq parce qu'il ne pensait pas que son 4-3-3 pouvait battre l'Espagne.⁹ À Chelsea, Conte a dit avoir trouvé « a new fit for the players », un nouvel ajustement pour les joueurs.⁴

Ce fut le moment clé pour nous, parce que chaque joueur a trouvé dans ce système le meilleur de lui-même.

ANTONIO CONTE, SUR LE PASSAGE À UNE DÉFENSE À TROIS À CHELSEA, MAI 2017

CE QUE CE TABLEAU LAISSE DE CÔTÉ

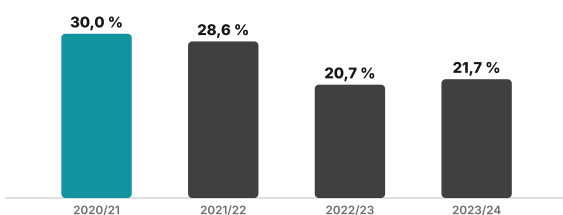
L'histoire des systèmes est pleine d'inventeurs : l'entraîneur qui a « inventé » le W-M, celui qui a « inventé » le 3-5-2. Ces affirmations sont contestées, ce livre n'imprime donc que ce qu'un compte rendu de match, une ligue ou les Lois elles-mêmes consignent. Les compositions, les résultats et les mots des entraîneurs suffisent à le démontrer.

LES DONNÉES

Combien les grands l'utilisent

En Premier League, les défenses à trois sont passées de 30 % des compositions de départ en 2020/21 à environ une sur cinq en 2023/24. Cela fait partie de l'avantage : moins d'équipes s'entraînent contre elle.

Compositions de départ avec une défense à trois PREMIER LEAGUE



Part de tous les systèmes de départ : 228 sur 760 en 2020/21, 165 sur 760 en 2023/24.¹

15 sur 20

Clubs de Premier League ont commencé au moins un match avec une défense à trois en 2023/24.

PREMIER LEAGUE

117

Titularisations en 3-4-2-1 en 2024/25, contre 71 : la plus forte hausse de la saison.

PREMIER LEAGUE

Plan B pour la plupart, A pour peu

La plupart des clubs jouent à trois par moments. Après 12 journées de 2023/24, 11 des 20 entraîneurs y avaient eu recours, mais seuls Luton et Sheffield United en faisaient leur premier choix.² En 2024/25, le 3-4-2-1 a le plus progressé, favori d'Oliver Glasner à Crystal Palace, aussi utilisé par Ruben Amorim et Vitor Pereira.³

Trois derrière, en partant de quatre

Les chiffres ne comptent que les onze de départ. Beaucoup d'équipes à quatre relancent aujourd'hui à trois, en rentrant un latéral ou en faisant décrocher un milieu ; l'article de tendance 2023 de la Premier League s'intitulait « Inverted full-backs providing tactical flexibility ».² Le chapitre 11 montre comment en changer.

PREMIER LEAGUE	DÉFENSE À TROIS	DÉFENSE À QUATRE	TOUTES LES TITULARISATIONS
2020/21	228	532	760
2021/22	217	543	760
2022/23	157	603	760
2023/24	165	595	760

Systèmes de départ, comptés par la Premier League.¹ Pour comparer : en 2024/25, le 4-2-3-1 à lui seul comptait 408 titularisations et était le système principal de 13 des 20 clubs.³

POURQUOI LA RARETÉ EST UN ATOUT

Qui affronte une défense à trois quelques fois par saison la travaille rarement. Le chapitre 11 montre les questions qu'elle pose à un 4-3-3, un 4-2-3-1 et un 4-4-2, et pourquoi y répondre en une semaine est dur.



SÉANCE 1 · TENIR

Coulisser ensemble

La ligne de cinq et le gardien bougent comme un seul homme : chaque passe le long de leur ligne fait bouger les cinq, les plus proches sortent, les plus éloignés rentrent.

LIGNE DE CINQ + GARDIEN CONTRE 4

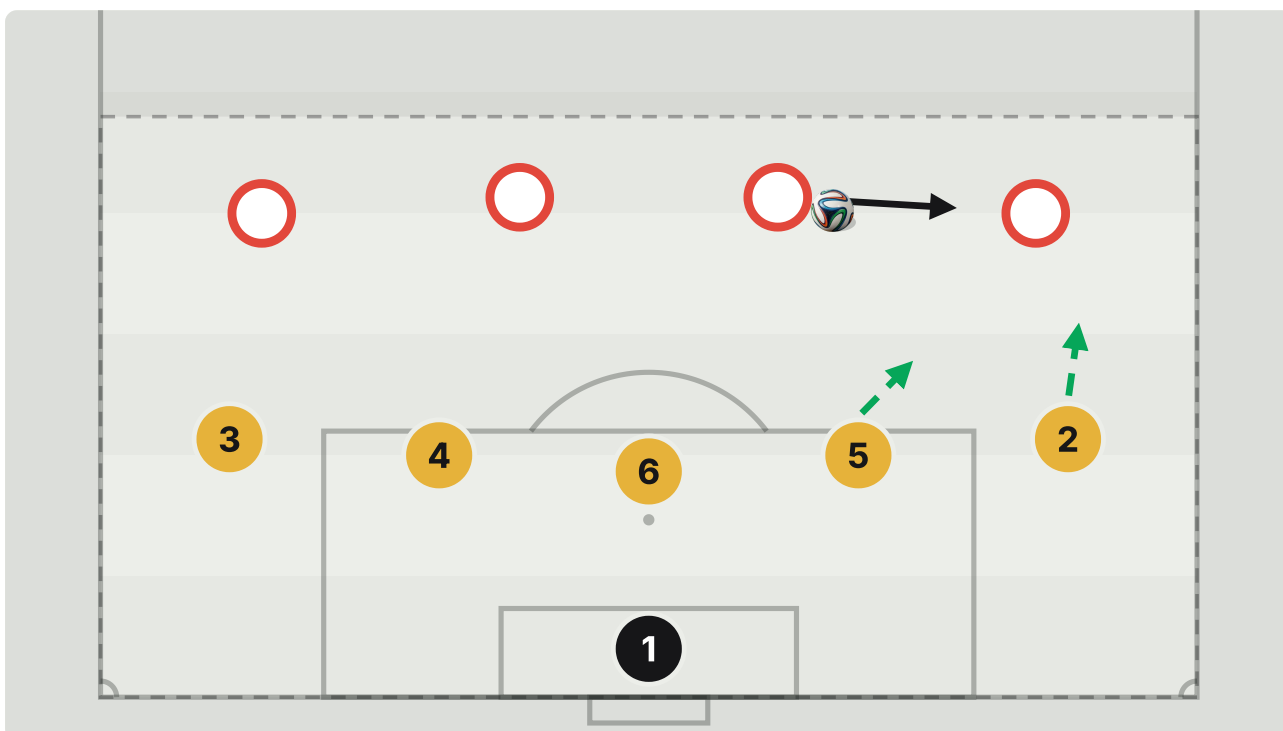
68 x 36 M

4 x 3 MIN

MOYENNE

Mise en place

68 x 36 M



Leurs quatre se passent le ballon au fond de la zone. Quand le ballon va sur notre droite, le 5 et le 2 avancent vers lui et le reste de la ligne coulisser.

DÉROULEMENT

- 1 Leurs quatre se passent le ballon au fond de la zone.
- 2 Chaque passe fait bouger les cinq : le plus proche sort, les autres coulisser et resserrent.
- 3 Après chaque quatrième passe, l'un des quatre peut entrer en dribble et frapper.

RÈGLES

- Un tir cadré rapporte 1 à l'adversaire, un but 3.
- Un intervalle où l'entraîneur peut passer à pied quand le ballon arrive : 1 pour eux.
- Un ballon que nous récupérons et passons au gardien rapporte 2 pour nous.

CONSIGNES

- 1 Bougez pendant que le ballon voyage, pas quand il arrive.
- 2 Le plus proche sort, le suivant couvre, le piston opposé rentre.
- 3 Restez à 12 ou 13 m de votre voisin.

COMPLEXIFIER

Ajoutez un cinquième attaquant qui part dans le dos.

SIMPLIFIER

D'abord en marchant : l'entraîneur porte le ballon à la main et les cinq coulisser.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les cinq arrivent en même temps que le ballon, et les écarts entre eux sont les mêmes après le coulisser qu'avant.

« Coulisser ! »

« Rentre ! »



Trois centraux. Cinq sur la ligne d'attaque. Un système qui change avec le ballon.

Une défense à trois, ce n'est pas un défenseur de plus. C'est un système qui devient une ligne de cinq sans le ballon et met cinq joueurs sur la ligne d'attaque avec. Ce playbook montre chaque rôle : le central axial qui dirige la ligne, le central excentré qui sort, le piston qui couvre toute une ligne de touche, le milieu et les deux 10, la relance, le dernier tiers, la défense à cinq et le pressing. Chaque schéma est tracé à l'échelle et vérifié.

AU PROGRAMME

- 01** Ce qu'une défense à trois vous apporte et ce qu'elle coûte, avec l'histoire et les données
- 02** Le 3-4-3, le 3-4-2-1 et le 3-5-2, les cinq couloirs et le système à chaque phase
- 03** La défense à trois : le central axial, les écarts, la couverture et la ligne
- 04** Le central excentré et le piston : sortir, la largeur et la double tâche
- 05** Le milieu et les deux 10, et la relance face à tous les pressings
- 06** Le dernier tiers : cinq sur la ligne d'attaque, le triangle du demi-espace et le second poteau
- 07** Défendre à cinq, presser depuis une défense à trois, les duels et la défense préventive
- 08** 20 séances, de la défense à trois au 11 contre 11

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

