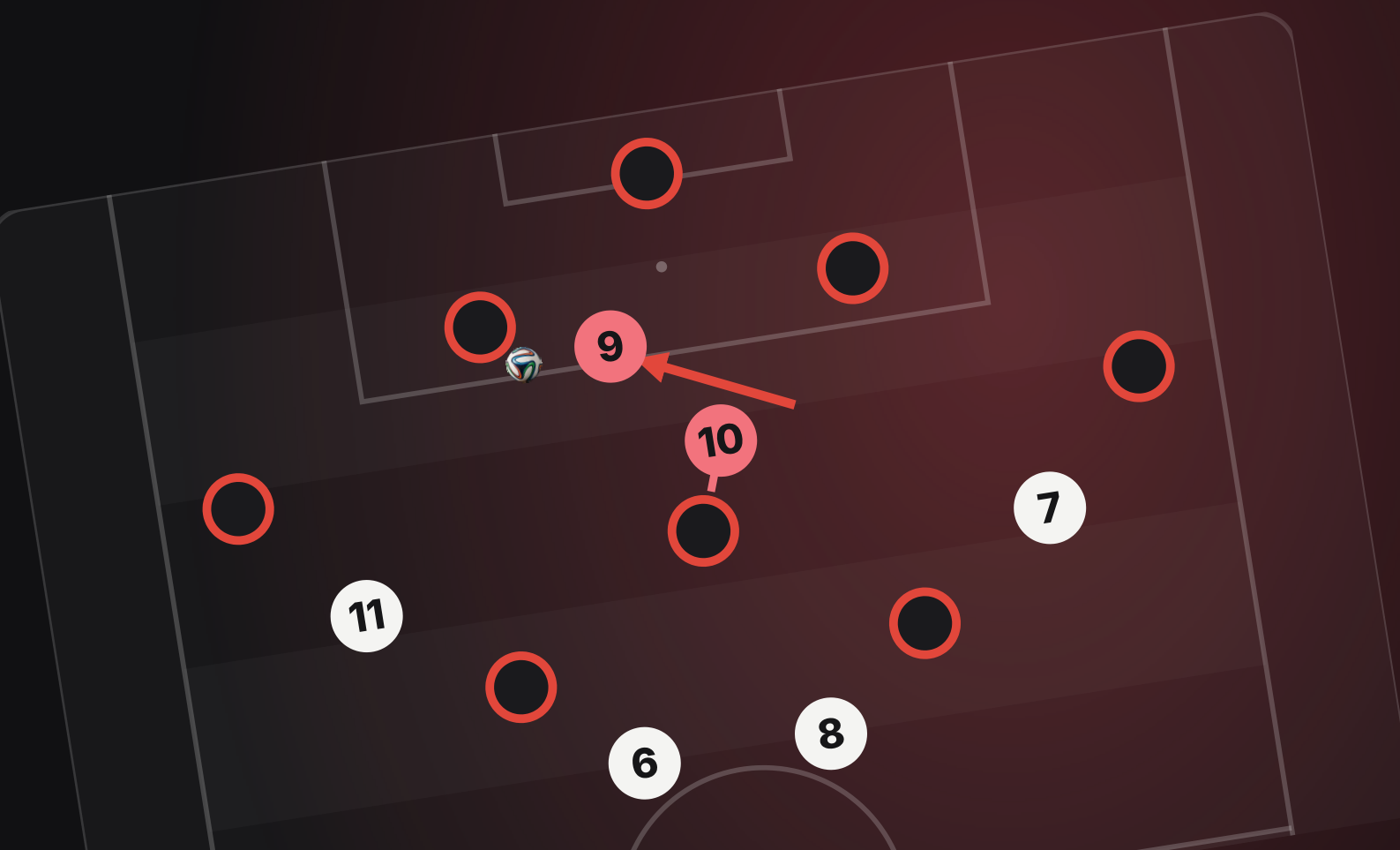




Le Playbook du pressing

Quand sauter, où piéger et comment récupérer le ballon : le pressing haut, le contre-pressing et le bloc.



Le Playbook du pressing

Quand sauter, où piéger et comment récupérer le ballon : le pressing haut, le contre-pressing et le bloc.

Par l'équipe technique de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Le Playbook du pressing

Quand jaillir, où piéger et comment récupérer le ballon : le pressing haut, le contre-pressing et le bloc.

La série Playbook, n° 04

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 du pressing, écrit pour ceux qui l'entraînent.

Toutes les équipes disent vouloir presser. Peu s'accordent sur ce que cela veut dire : quand y aller, qui part en premier, où le ballon doit finir, et ce qui se passe si le pressing est battu. Ce livre donne à votre staff une réponse à chacune de ces questions, tracée à l'échelle et reliée à une séance.

À qui il s'adresse

Entraîneurs principaux, adjoints, analystes et éducateurs de formation. Il suppose que vous connaissez le jeu et que vous voulez un langage commun pour les moments sans ballon : le pressing, le contre-pressing et le bloc.

Comment fonctionne chaque chapitre

Problème, principe, image, séance, prix. Chaque idée est tracée sur un terrain à l'échelle réelle, chaque schéma 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 provient d'une source publique nommée : Opta via The Analyst et la Premier League, les analyses de tournoi de la FIFA et des études de la Bundesliga évaluées par des pairs. La liste se trouve à la fin. Les distances sur les schémas sont de vrais mètres sur un terrain de 105 × 68 m, mesurés par notre vérification 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. Lire avant Structurer, Structurer avant Jaillir.

2 • Préparer le samedi

Trouvez dans la matrice (chapitre 10) comment votre adversaire relance. Elle vous dit qui presse qui et où tendre le piège.

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		7
	Chaque pressing est un pari		
01	Pourquoi presser	POURQUOI	8
	Ce que vaut une récupération haute, et comment la mesurer		
02	D'où vient le pressing	HISTOIRE	12
	De Maslov à Iraola en soixante ans		
03	Lire : les déclencheurs	LIRE	17
	Quand jaillir, et quand attendre		
04	Structurer : le bloc	STRUCTURER	22
	Haut, médian et bas, et les distances qui le tiennent		
05	Jaillir : la première ligne	JAILLIR	27
	Courses courbes, ombres de couverture et chaque ligne arrière		
06	Piège : où récupérer le ballon	PIÈGE	33
	La ligne de touche, l'axe, le gardien et le ballon long		
07	Zone, individuel ou les deux	MARQUER	38
	Le pressing en zone, l'individuel et le pressing hybride		
08	Chasser : le contre-pressing	CHASSER	43
	Les cinq premières secondes après la perte		
09	Le bloc médian et le bloc bas	BLOC	49
	Quand ne pas presser haut, et comment presser depuis l'arrière		
10	La matrice des adversaires	MATRICE	54
	Six relances et comment presser chacune		
11	Couvrir : la dernière ligne et le prix à payer	COUVRIR	58
	La profondeur, le ballon long et quand arrêter de presser		
12	Sur le terrain d'entraînement	SÉANCES	63
	20 séances, du rondo au 11 contre 11		
	Plan de pressing, check-list du match, glossaire et sources		86
	Index		90
	Notions, 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 : dans ce livre, l'adversaire relance donc depuis le haut, vers nous, et nos courses de pressing montent vers le haut de la page. Les adversaires sont les pions blancs cerclés de rouge.

9

Notre joueur et son numéro de rôle



Adversaire : l'équipe en possession



Le joueur en surnombre ou libre



Passe (la leur ou la nôtre)



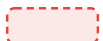
Ballon long ou aérien



Course sans ballon



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



Piège ou zone de danger

10

Les joueurs clés de l'action



Joker / neutre (séances)



Position de départ d'un joueur



Une passe que le pressing a fermée



Course de pressing



Le bloc coulisse ou monte



Individuel : un marqueur et son joueur



Plots et mini-buts (séances)

Numéros de rôle

Nos numéros restent les mêmes dans chaque chapitre : 1 gardien, 2 latéral droit, 3 latéral gauche, 4 central gauche, 5 central droit, 6 et 8 les milieux axiaux, 10 le second attaquant ou milieu offensif, 11 le joueur de couloir gauche et 7 le joueur de couloir droit, 9 l'avant-centre. La plupart des schémas pressent depuis un 4-4-2, la structure dans laquelle presse presque toute équipe en 4-2-3-1 ou en 4-4-2.

Notre vocabulaire

Déclencheur : le moment où toute l'équipe jaillit. **Bloc** : notre structure sans ballon, et sa hauteur. **Piège** : l'endroit vers lequel nous orientons le ballon pour le récupérer. **Contre-pressing** : presser juste après la perte du ballon. **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 créé dans notre tableau tactique, à l'échelle réelle. Ouvrez-le et dessinez votre propre pressing de la même façon, phase par phase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCTION

Chaque pressing est un pari.

Quand onze joueurs montent ensemble, ils parient que le ballon sera récupéré avant d'être joué dans leur dos. Pari gagné, l'occasion naît à moins de 40 mètres du but. Pari perdu, l'espace derrière eux est vide. Ce livre parle de la façon de faire pencher la cote.

On n'a jamais autant pressé. À la Coupe du monde des clubs 2025, les équipes ont passé 5 % de temps en plus en pressing haut qu'à la Coupe du monde 2022, et la part des six mètres pressés par deux adversaires ou plus a presque doublé, de 23 % à 40 %.⁷ En Premier League, la saison 2023/24 a produit 2,8 récupérations hautes conclues par un tir par match, le taux le plus élevé des dix saisons précédentes.³

Mais presser, ce n'est pas seulement courir. Les équipes qui pressent bien courent au même moment, dans la même direction, vers un endroit choisi avant le match. Les équipes qui pressent mal courent tout autant et arrivent une par une. La différence, c'est l'organisation, et l'organisation s'entraîne.

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.

Lisez le déclencheur. Gardez le bloc court. Jaillissez en courbe. Orientez le ballon dans le piège. Chassez-le quand vous le perdez. Couvrez l'espace dans votre dos.

TOUT LE LIVRE EN UNE PHRASE

40%

Six mètres pressés par deux joueurs ou plus à la Coupe du monde des clubs 2025, contre 23 % à la Coupe du monde 2022.

FIFA TRAINING CENTRE

LA COLONNE VERTÉBRALE : SIX ÉTAPES, DANS L'ORDRE

ÉTAPE 1

Lire

Connaître les déclencheurs, pour que toute l'équipe jaillisse au même moment.

ÉTAPE 2

Structurer

Choisir la hauteur du bloc, et le garder court et resserré.

ÉTAPE 3

Jaillir

Presser la première ligne en courbe, pour que chaque course coupe une passe.

ÉTAPE 4

Piège

Orienter le ballon vers l'endroit où nous avons choisi de le récupérer.

ÉTAPE 5

Chasser

Le récupérer dans les premières secondes qui suivent la perte.

ÉTAPE 6

Couvrir

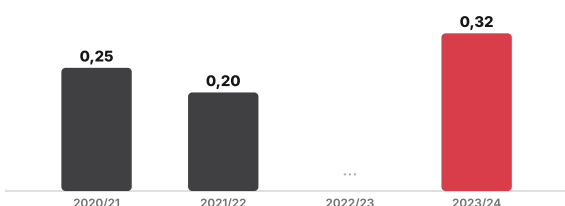
Protéger l'espace derrière le pressing, et savoir quand s'arrêter.

LES DONNÉES

Ce que vaut une récupération haute

Opta appelle cela une récupération haute (high turnover) : une possession qui commence dans le jeu à moins de 40 m du but adverse.¹ Chaque chiffre de cette page porte sur cette zone.

Erreurs menant à un but adverse PREMIER LEAGUE, PAR MATCH



En 2023/24, la saison qui a compté le plus de récupérations hautes conclues par un tir depuis dix ans, les erreurs menant à un but sont montées à 0,32 par match. La source ne donne pas 2022/23.³

2,8

Récupérations hautes conclues par un tir, par match, en Premier League 2023/24, le taux le plus élevé des dix saisons précédentes.

THE ANALYST · OPTA

0,171_{xG}

Occasion moyenne après une récupération dans le dernier tiers à la Coupe du monde des clubs 2025, contre 0,139 pour l'ensemble des tirs.

FIFA TRAINING CENTRE

De meilleures occasions, pas une meilleure finition

Les analystes de la FIFA ont constaté que les tirs issus de la même possession qu'une récupération dans le dernier tiers valaient davantage, mais n'étaient pas mieux convertis : 11,6 % sont allés au fond, contre 11,3 % de l'ensemble des tirs.⁷ Le pressing ne rend pas vos attaquants plus adroits. Il leur offre des tirs plus près du but, face à une défense qui n'est pas en place. Tout l'argument est là.

Tout le monde presse davantage

Entre la Coupe du monde 2022 et la Coupe du monde des clubs 2025, le temps passé en pressing haut a augmenté de 5 %. Les reprises de jeu non contestées sont tombées de 48 % à 31 %, et la part des six mètres pressés par deux joueurs ou plus est passée de 23 % à 40 %.⁷ Si vous relancez depuis l'arrière, vous serez pressé. Si vous ne pressez pas, vous offrez à l'adversaire ce que la plupart des équipes n'offrent plus.

Choisir le moment de presser est essentiel, car il est difficile de presser pendant 90 minutes.

FIFA TRAINING CENTRE, SUR LE PRESSING HAUT²⁰

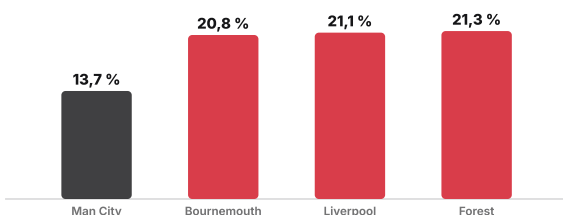
LES DONNÉES

Le volume n'est pas le but

En 2024/25, les équipes de Premier League qui récupéraient le plus souvent le ballon haut n'étaient pas celles qui en faisaient le plus.¹

Récupérations hautes conclues par un tir

PREMIER LEAGUE
2024/25, MI-AVRIL



Arsenal (285 récupérations hautes) et Tottenham (287) étaient dans la moitié inférieure pour les tirs qui en découlaient ; la source ne donne pas de part exacte.¹

ÉQUIPE	RÉCUPÉRATIONS HAUTES	CONCLUES PAR UN TIR
Man City	300	13,7 %
Bournemouth	298	20,8 %
Tottenham	287	moitié inférieure
Arsenal	285	moitié inférieure

City a récupéré le ballon haut deux fois de plus que Bournemouth. Bournemouth a tiré 21 fois de plus à partir de ces récupérations.¹

9,9

Le PPDA de Bournemouth sur la saison 2024/25, le plus bas de la Premier League.

THE ANALYST · OPTA

68

Récupérations hautes conclues par un tir pour Bournemouth en 2024/25, le meilleur total du championnat.

THE ANALYST · OPTA

300

Récupérations hautes de Man City à la mi-avril 2024/25, le meilleur total du championnat.

THE ANALYST · OPTA

D'où vient la différence

Un ballon récupéré haut ne vaut quelque chose que si les joueurs proches sont prêts à attaquer. Un nombre presque identique de récupérations a donné 41 tirs à City et 62 à Bournemouth. Ce qui décide, c'est l'endroit où le ballon est récupéré, l'orientation du joueur qui le récupère, et qui est déjà lancé vers l'avant. Le chapitre 6 montre comment tendre le piège pour que la récupération et l'attaque ne fassent qu'un seul mouvement.

Quoi compter

Comptez vos récupérations, mais comptez aussi ce qui suit. Une récupération haute qui se termine par une passe en retrait est un succès défensif et un échec offensif. Les meilleures équipes de pressing préparent la première passe après la récupération avec autant de soin que le pressing lui-même.

L'ESSENTIEL

Pressez pour marquer, pas seulement pour défendre. Chaque piège de ce livre se termine par la destination suivante du ballon.

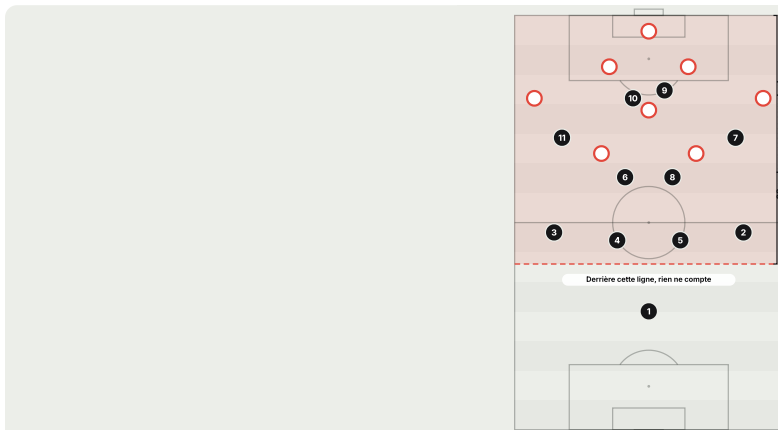
MESURER

Mesurer votre propre pressing

Le PPDA est le chiffre le plus courant pour mesurer l'intensité du pressing d'une équipe. Il est assez simple pour le compter vous-même.^{4,5}

La zone PPDA

60 % DU TERRAIN



Leurs passes et nos actions défensives ne comptent que dans les 60 % du terrain les plus proches de leur but : leur moitié et un cinquième de la nôtre.

Comment ça marche

Passes par action défensive. Comptez les passes de l'adversaire dans la zone et divisez-les par nos tacles, interceptions, duels et fautes dans la même zone. Un chiffre bas signifie qu'ils ont fait peu de passes avant que nous n'intervenions.⁴ Colin Trainor l'a introduit en 2014.⁵ Il mesure à quel moment vous intervenez, pas si vous récupérez le ballon : une équipe qui commet beaucoup de fautes peut avoir un PPDA bas et un pressing médiocre.

ÉQUIPE	SAISON	PPDA
Man City	2017/18	8,3
Liverpool	2021/22	8,62
Leeds	2020/21	9,3
Bournemouth	2024/25	9,9
Wolves	2021/22	14,78
Norwich	2021/22	16,93

Sources : Premier League, The Analyst.^{2, 4, 6}

Comptez vous-même : quatre chiffres par match

1 · Ballons gagnés haut

Gagnés en jeu dans leurs 40 derniers mètres : la récupération haute d'Opta, comptée à la vidéo.

2 · Repris en 5 s

Ballons repris moins de cinq secondes après la perte. Le chapitre 8 explique pourquoi cinq.

3 · Tirs en 10 s

Tirs dans les dix secondes après une récupération : le chrono de Rangnick à Hoffenheim.¹⁴

4 · Battus par une passe

Fois où une seule passe a franchi nos deux premières lignes. C'est la colonne du prix.

SÉANCE 1 · LIRE

Rondo des déclencheurs

Le premier réflexe de tout pressing : deux joueurs qui voient le même déclencheur et jaillissent ensemble.

5 CONTRE 2

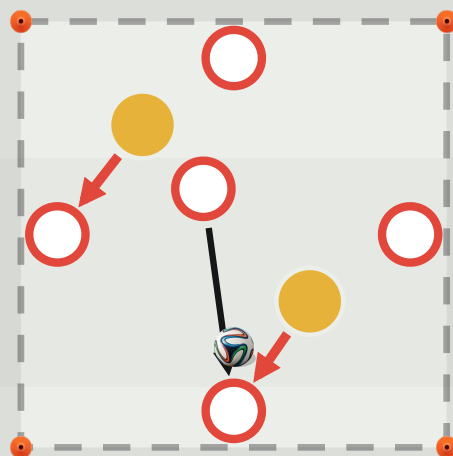
14 x 14 M

6 x 2 MIN

ÉCHAUFFEMENT

Mise en place

14 x 14 M



Quatre sur les côtés, un à l'intérieur, deux presseurs. Sur une passe en retrait vers le côté, les deux presseurs jaillissent.

DÉROULEMENT

- 1 Cinq conservent le ballon en deux touches ; deux pressent.
- 2 Les presseurs ne peuvent sprinter qu'après un déclencheur : une passe en retrait, un mauvais contrôle ou un ballon qui rebondit.
- 3 Un presseur qui récupère le ballon échange avec le joueur qui l'a perdu.

RÈGLES

- Ballon récupéré dans les trois secondes après un déclencheur : 2 points.
- Un presseur qui sprinte sans déclencheur donne un point aux cinq.
- Dix passes d'affilée : 1 point pour les cinq.

CONSIGNES

- 1 Le presseur le plus proche crie « Maintenant ! » et y va ; l'autre part sur le mot.
- 2 Premier presseur sur le ballon, second sur le soutien le plus proche.
- 3 Arriver en courbe, pas en ligne droite.

COMPLEXIFIER

Une touche pour les cinq à l'extérieur.

SIMPLIFIER

Un carré de 16 x 16 m, ou trois touches.

SIGNES DE RÉUSSITE

Les presseurs partent au même moment, à chaque fois, et disent le mot avant de courir.

« Maintenant ! »



Chaque pressing est un pari. Ce livre vous montre comment faire pencher la cote.

Presser, ce n'est pas seulement courir. Ce sont onze joueurs qui voient le même déclencheur, jaillissent au même moment et orientent le ballon vers l'endroit choisi avant le match. Ce playbook donne à votre staff un langage commun pour chaque moment sans ballon, avec le prix de chaque choix et une séance pour chaque idée.

AU PROGRAMME

- | | |
|---|---|
| 01 Les déclencheurs : quand jaillir, et quand attendre | 05 La zone, l'individuel et le pressing hybride |
| 02 Le bloc : trois hauteurs et les distances qui le tiennent | 06 Le contre-pressing, la défense préventive et la temporisation |
| 03 La course courbe et le pressing face à chaque ligne arrière | 07 Une matrice des adversaires pour six relances |
| 04 Quatre pièges : la ligne de touche, l'axe, le gardien et le ballon long | 08 20 séances, du rondo au 11 contre 11 |

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

