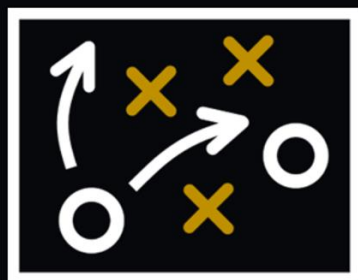


BONTAZ ACADEMY COACHING

ROMAIN MUFFAT  
ADRIEN DELVECCHIO



# LES SYSTÈMES DE JEU

## 4-4-2



# LE SOMMAIRE

---

<b>1</b>	Qui sommes-nous ? ..... 4 Nos médias ..... 5
<b>2</b>	Préambule ..... 7 Bases et dérivés ..... 8
<b>3</b>	<b>Animation défensive</b> Le rôle des attaquants..... 11 Le rôle des milieux ..... 16 Le rôle des défenseurs ..... 21 Zoom sur les multiples doublettes..... 28
<b>4</b>	<b>Animation offensive</b> Les sorties de balle ..... 43 Le pouvoir des deux attaquants ..... 48 La fixation des milieux axiaux ..... 52 La projection des milieux axiaux ..... 55 Les joueurs excentrés ..... 58
<b>5</b>	<b>La récupération du ballon</b> La transition offensive ..... 61 Un modèle de contre ..... 64 La difficulté ..... 67

# LE SOMMAIRE

---

## 6

### La perte du ballon

Contre-pressing ou zone press ?.....	69
Le danger de la perte axiale .....	73
Anticiper la perte de balle .....	75

## 7

### Les rapports de force

Contre un 433 .....	79
Contre un 352 .....	86
Contre un 343 .....	95

## 8

### Les profils de joueurs

Les attaquants .....	101
Les milieux axiaux .....	102
Les défenseurs centraux .....	103
Les joueurs de couloir .....	104

## 9

### Les 442 de légende

Le Milan AC de Sacchi .....	107
Les Invincibles de Wenger .....	108
L'Atletico de Simeone .....	109

## 10

### Nos ressources vidéos

Nos vidéos théoriques .....	111
-----------------------------	-----

# QUI SOMMES-NOUS ?

---



# BONTAZ

Centre de formation piloté par le **FC Annecy (Ligue 2)**, la Bontaz ACADEMY est une section sportive FFF située en Haute-Savoie qui compte plus de **360** joueurs et joueuses collège et lycée encadrés par **25** entraîneurs professionnels.

Elle a pour objectif d'emmener ses joueurs et joueuses **au plus haut niveau** à travers un triple projet sportif, scolaire et éducatif.

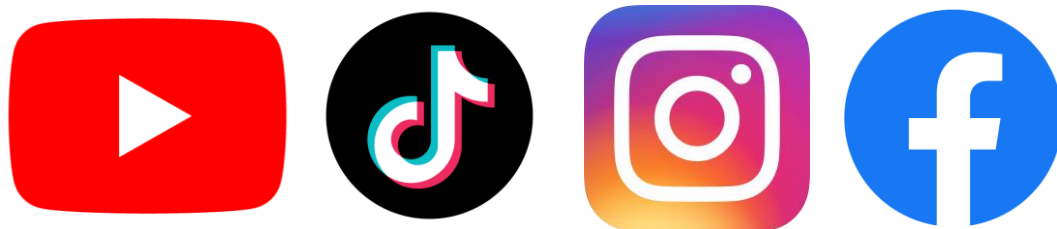


Lancée en 2022, l'antenne « Coaching » de la Bontaz Academy permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, **nos supports comptent plus de 260 000 abonnés !**







**Retrouvez-nous sur tous nos réseaux  
« Bontaz Academy Coaching »**



**Ainsi que tous nos livres numériques  
<https://www.bontazacademy-coaching.com>**



---

# LES BASES DU 442

# PRÉAMBULE

---



Déjà le quatrième livre ! Après le jeu de position, le poste d'attaquant et les systèmes de jeux à 8, ce livre sur un système phare du football à 11 était une évidence !

**Un livre d'autant plus plaisant à réaliser qu'il a été fait en commun avec mon ami Adrien, collègue de coaching de longue date maintenant !**

Comme chacun des livres de la Bontaz Academy, nous avons tenté de parler au plus grand nombre, du néophyte à l'entraîneur expérimenté. Il se veut le plus visuel et accessible possible dans la terminologie, tout en étant précis dans les comportements attendus. Un livre dense qui je l'espère vous plaira !

Merci à Adrien pour l'énorme qualité et quantité de travail fourni !

**Romain MUFFAT**



C'est un honneur pour moi de co-écrire ce 4<sup>ème</sup> livre avec Romain, ami et collègue depuis maintenant plusieurs saisons.

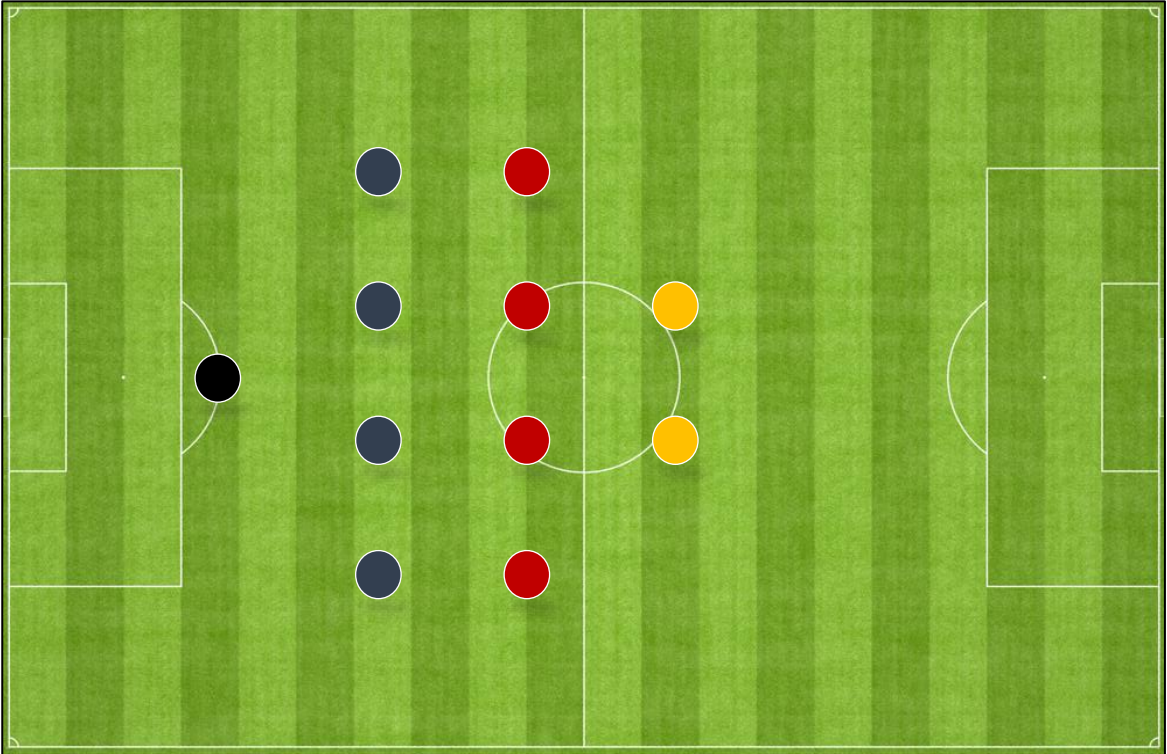
**Nous avons essayé de balayer humblement toutes les caractéristiques de ce système intemporel, avec une approche ludique en proposant un maximum de visuels.**

Merci à Romain pour la confiance qu'il m'a accordée et bonne lecture à toutes et tous !

**Adrien DELVECCHIO**

# LE 442 – LES BASES

Le 4-4-2 comprend une ligne de 4 défenseurs, une ligne de 4 milieux et 2 attaquants.



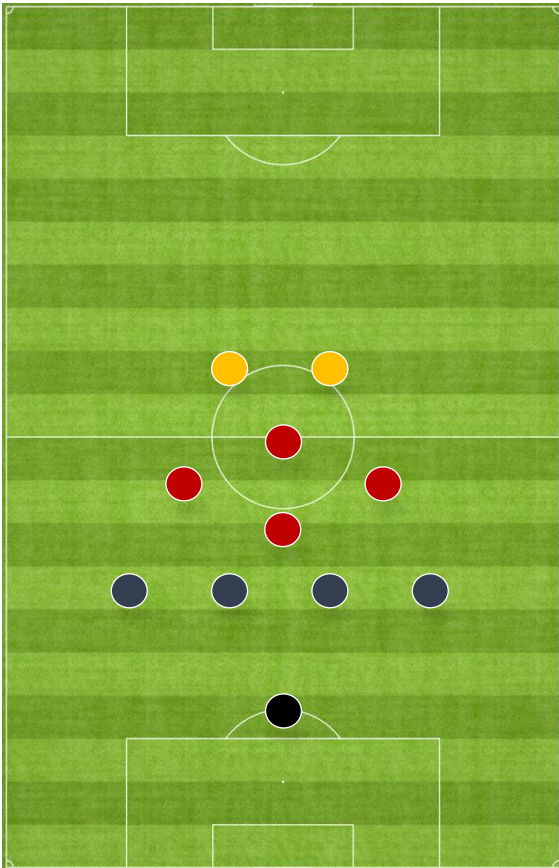
**Ce système se démarque par sa rationalité.** Chaque zone est occupée de manière équilibrée et il est assez facile pour les joueurs d'utiliser les bons espaces et d'organiser un pressing efficace.

Dans ce livre, **nous allons développer le 4-4-2 à plat**, qui consiste à avoir une ligne de 4 milieux de terrains à la même hauteur en position de base. **C'est le système le plus utilisé mais pas le seul.**



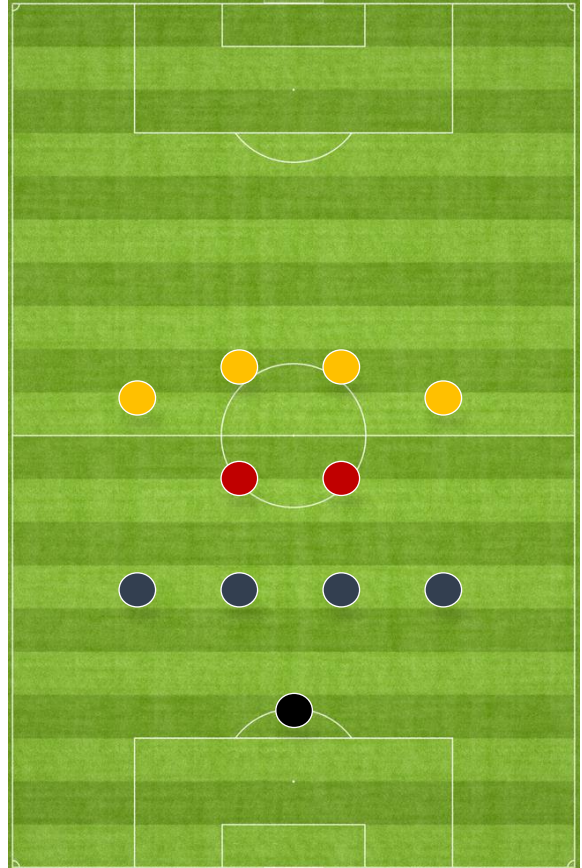
# LE 442 – SYSTÈMES DÉRIVÉS

## 4-4-2 LOSANGE



Avec un vrai n°10 en soutien des 2 attaquants, ce système se caractérise par **une grosse densité axiale** et nécessitera un gros volume de la part des latéraux pour occuper les couloirs.

## 4-2-4



4 attaquants ! Ce système très utilisé dans les années 80 **est assez déséquilibré**. Il pourra être utilisé en fin de match à condition d'avoir des milieux axiaux avec un volume de course monstrueux.



---

# L'ANIMATION DÉFENSIVE



**#3.1**

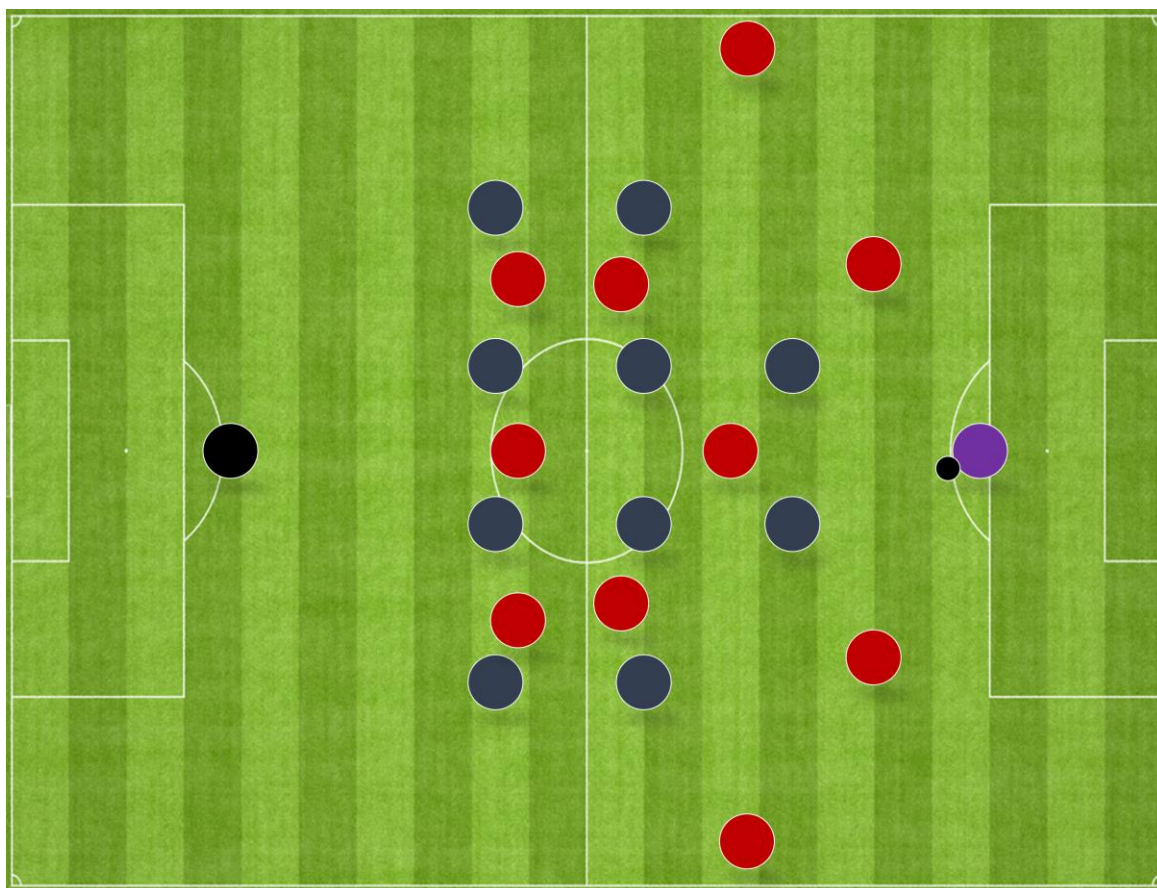
---

# **LE RÔLE DES ATTAQUANTS**



# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

Le rôle principal des attaquants **sera de ne pas se faire « percer » et d'orienter le pressing sur les côtés**. Ils devront être très proches l'un de l'autre.



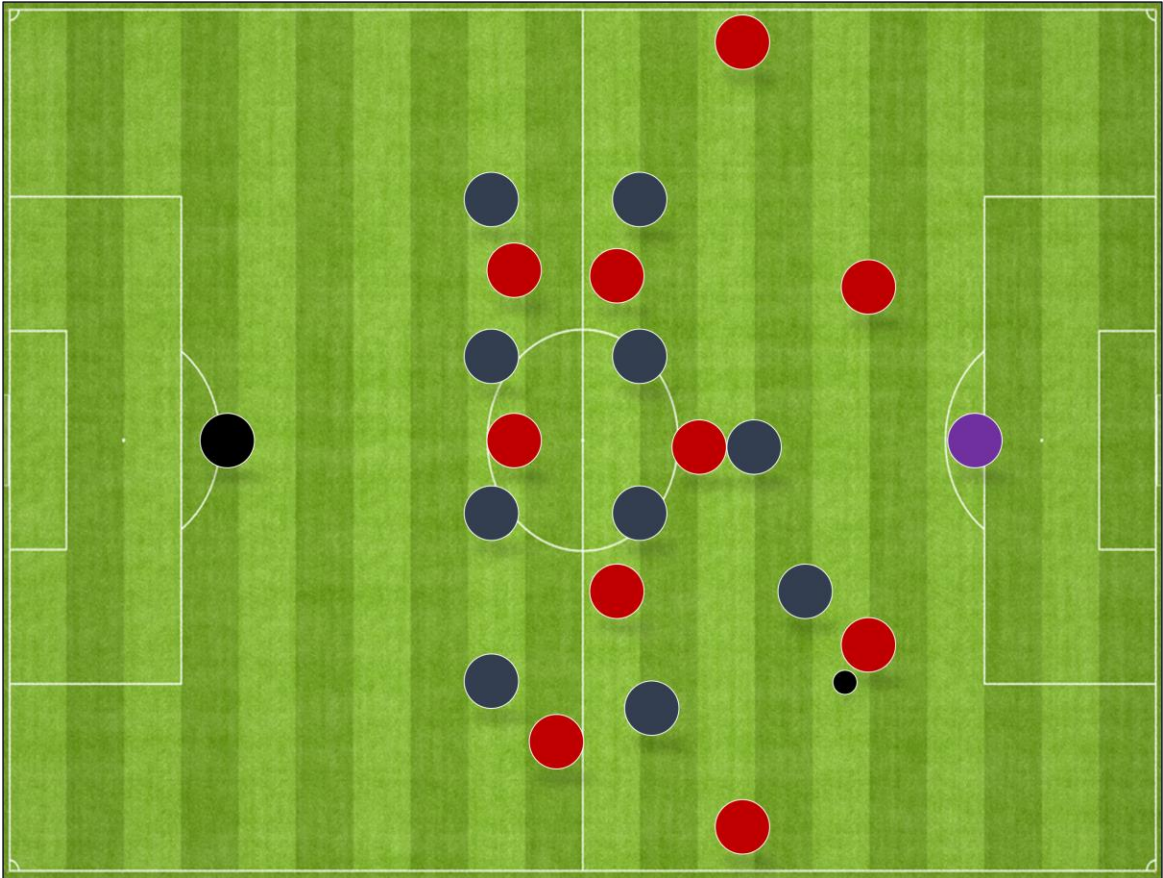
**Ici les 2 attaquants sont proches (environ 10m).** La passe directe sur le 6 adverse est impossible, le GB doit jouer avec un défenseur central.

Nos attaquants doivent ainsi se déplacer sur la largeur tout en empêchant la passe dans l'axe.

# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

L'attaquant droit sort sur le défenseur central qui reçoit le ballon. L'attaquant gauche reste à 10-12 mètres de lui mais redescend légèrement. **Il couvre son partenaire.**

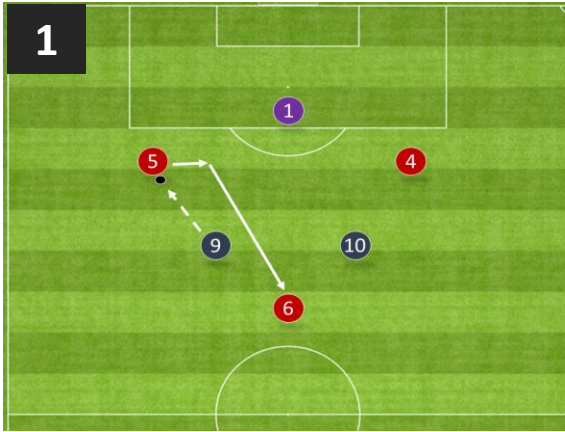
C'est primordial pour que l'adversaire ne trouve pas un milieu de terrain trop facilement **car ce système propose souvent une infériorité axiale.**



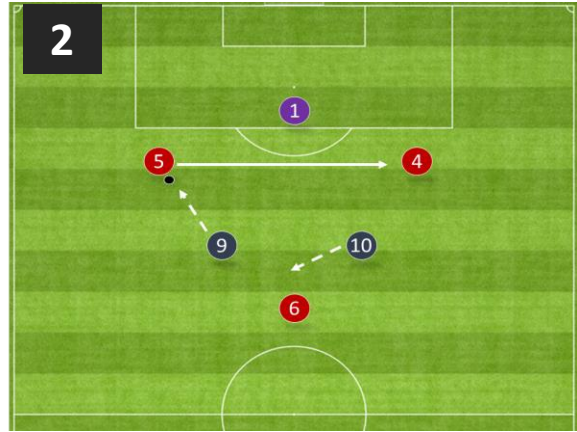
La relation des attaquants illustre parfaitement le concept de **défense en tiroirs**. Leur rôle est fondamental et leur objectif est non pas de récupérer le ballon mais **d'orienter l'adversaire** dans la zone souhaitée.

# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

Sur le dessin 1, le 9 presse sur le 5 qui a le ballon. Si le 10 ne ressort pas, le 5 peut facilement trouver le 6. Les attaquants sont éliminés.

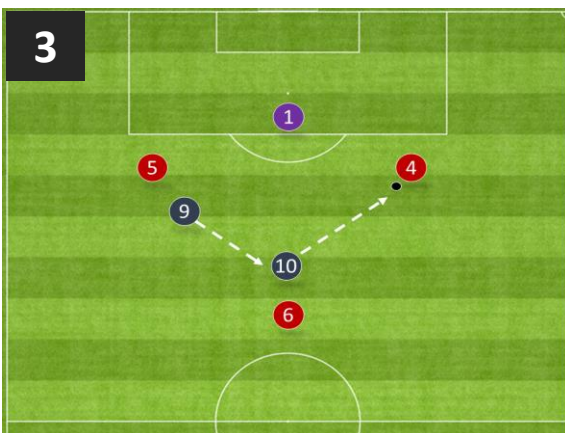


**MAUVAIS DÉPLACEMENT**



**BON DÉPLACEMENT**

Sur le dessin 2, le 9 presse le 5 qui a le ballon mais le 10 suit et vient le couvrir. Le 5 est forcé de jouer avec le 4, l'adversaire ne progresse pas. Le pressing est efficace.



Sur le dessin 3, le 4 rouge reçoit le ballon. C'est le même processus sauf que les rôles sont inversés. Le travail de repli du n°9 est plus compliqué car il part de plus loin et il vient de faire un effort.

Mais les attaquants doivent être capables **de faire ces mouvements défensifs pendant 90 minutes.**

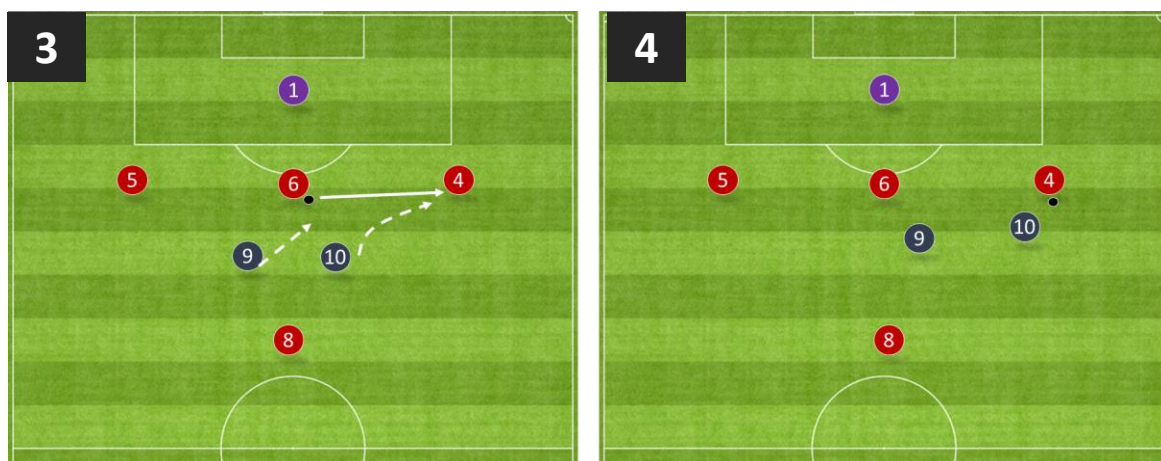


# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

**Sur une défense à 3**, la gestion sera différente même si les principes de base des déplacements restent les mêmes. Sur le dessin 1, les 2 attaquants sont très resserrés pour empêcher la passe sur le 8. Le 6 est obligé de jouer latéralement.



**Selon les consignes du coach**, les déplacements peuvent être différents. Sur le dessin n°2, le 10 cadre sur le temps de passe et le 9 vient fermer l'intérieur. On est dans un objectif de bloc compact où l'on cherche à fermer l'intérieur.



Sur les dessins 3 et 4, le 9 avance pour empêcher le retour. **On est sur un objectif de pressing haut pour faire déjouer l'adversaire !** A noter la course arrondie du 10 pour tout de même fermer la passe intérieure.



**#3.2**

---

# **LE RÔLE DES MILIEUX**

# ANIMATION DEF – LES MILIEUX

Les milieux forment une ligne de 4 joueurs au milieu du bloc équipe. Selon les consignes du coach, **ils doivent respecter une distance en largeur et en profondeur** pour avoir un bloc équipe cohérent.

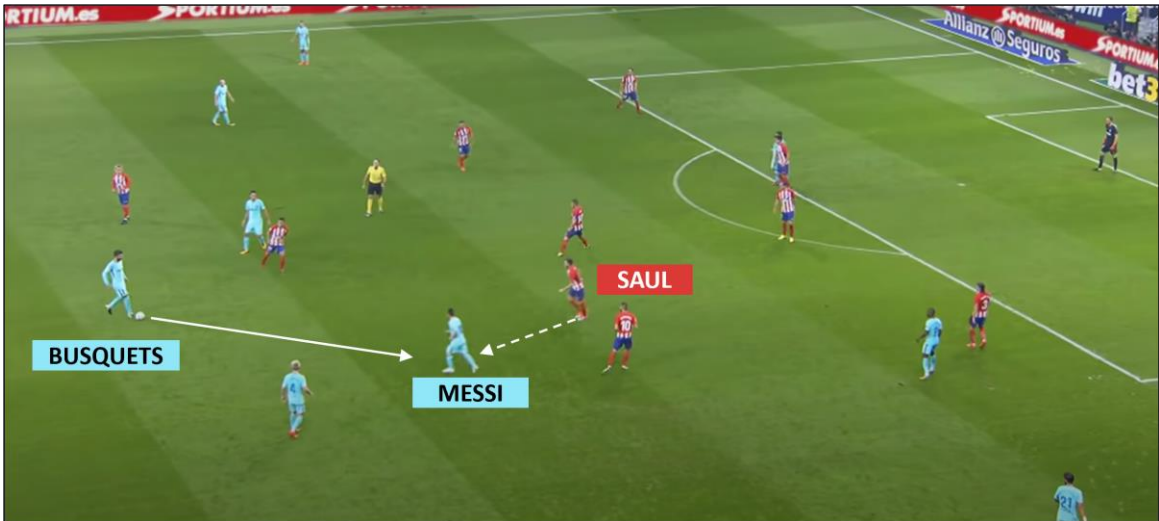


Ici, la ligne de milieu de l'Atlético est à 12 mètres de la ligne des attaquants et à 12 mètres de la ligne des défenseurs. Sur la largeur, ils sont environ à 8m les uns des autres.

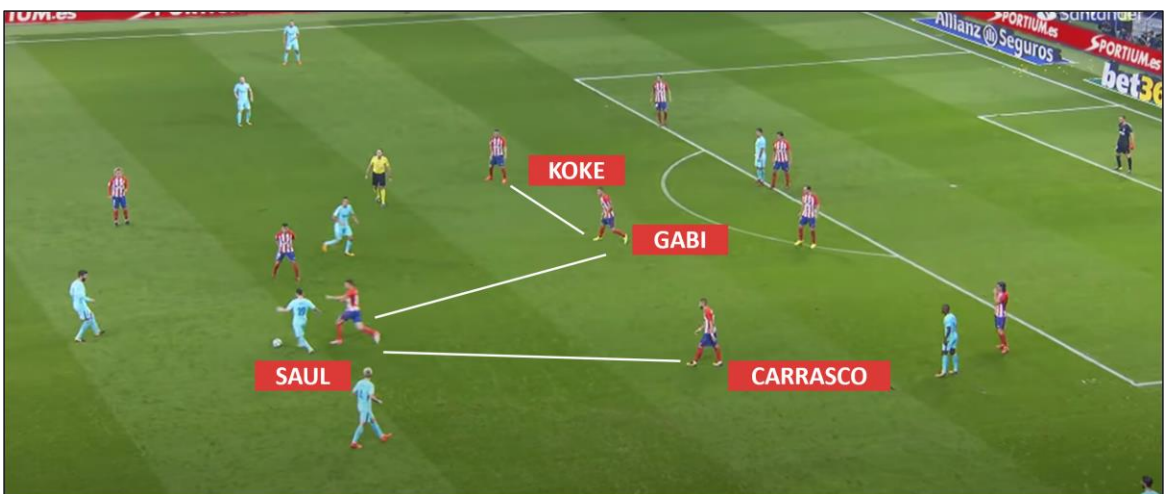
Ce sont les standards en bloc médian et cela permet d'avoir un bloc plutôt compact. **L'adversaire a du mal trouver une passe à l'intérieur et doit jouer sur le côté.**

# ANIMATION DEF – LES MILIEUX

Quand le ballon rentre dans le bloc, il faut être capable de cadrer son adversaire pour empêcher la progression ou récupérer le ballon



SAUL voit que BUSQUETS va jouer avec MESSI. Il déclenche son **cadrage** et cherche à impacter MESSI.

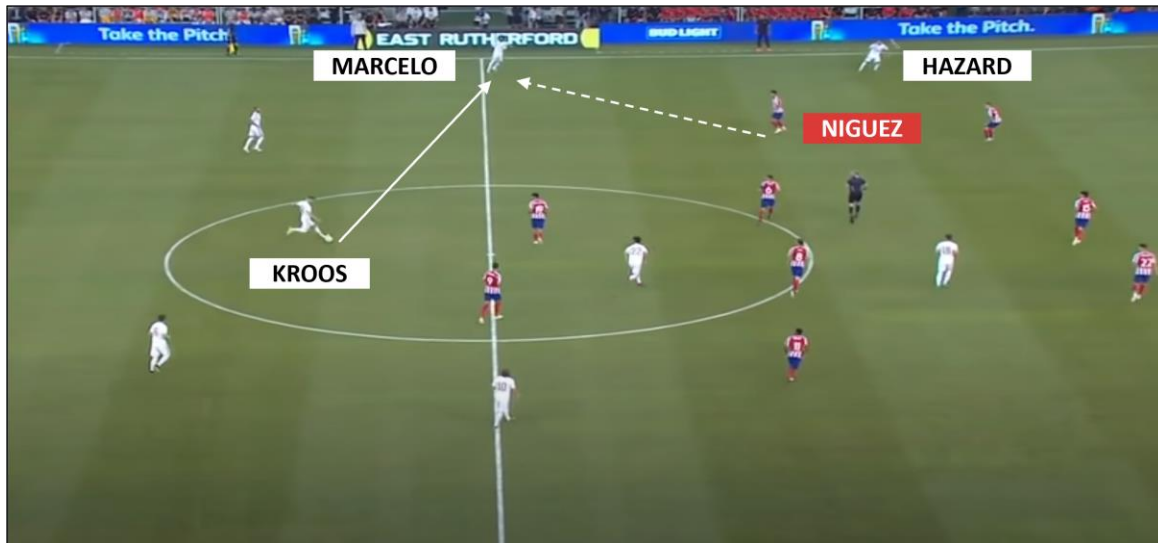


SAUL harcèle MESSI et récupère le ballon. **A noter la position des 3 autres milieux.** CARRASCO et GABI couvrent SAUL tandis que KOKE resserre à l'opposé pour garder le bloc équipe compact.

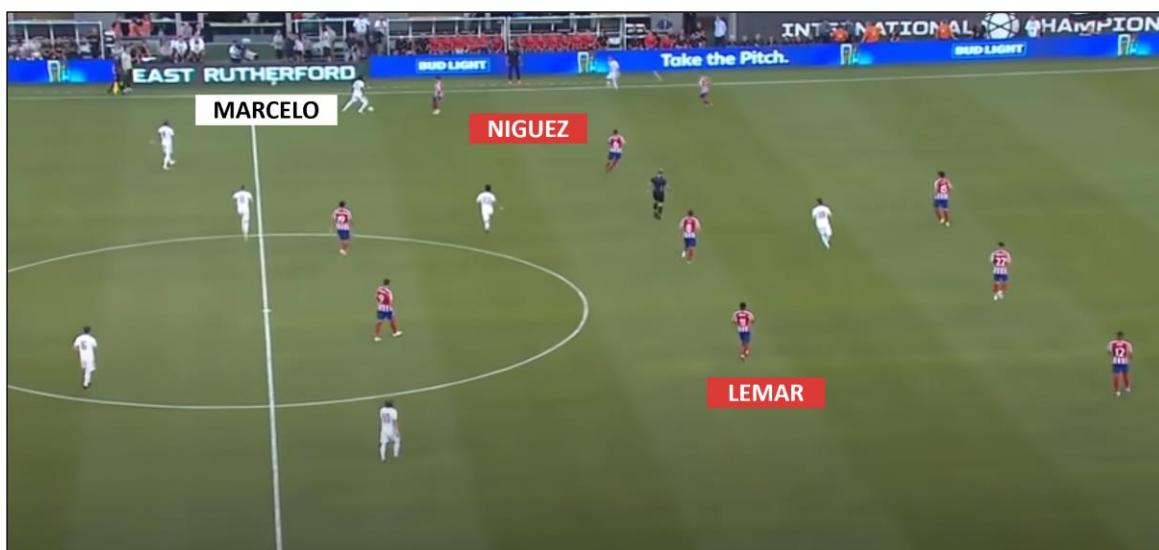


# ANIMATION DEF – LES MILIEUX

Les excentrés doivent défendre à l'intérieur pour forcer la passe sur les côtés. Ils devront cadrer à haute intensité sur les temps de passes.

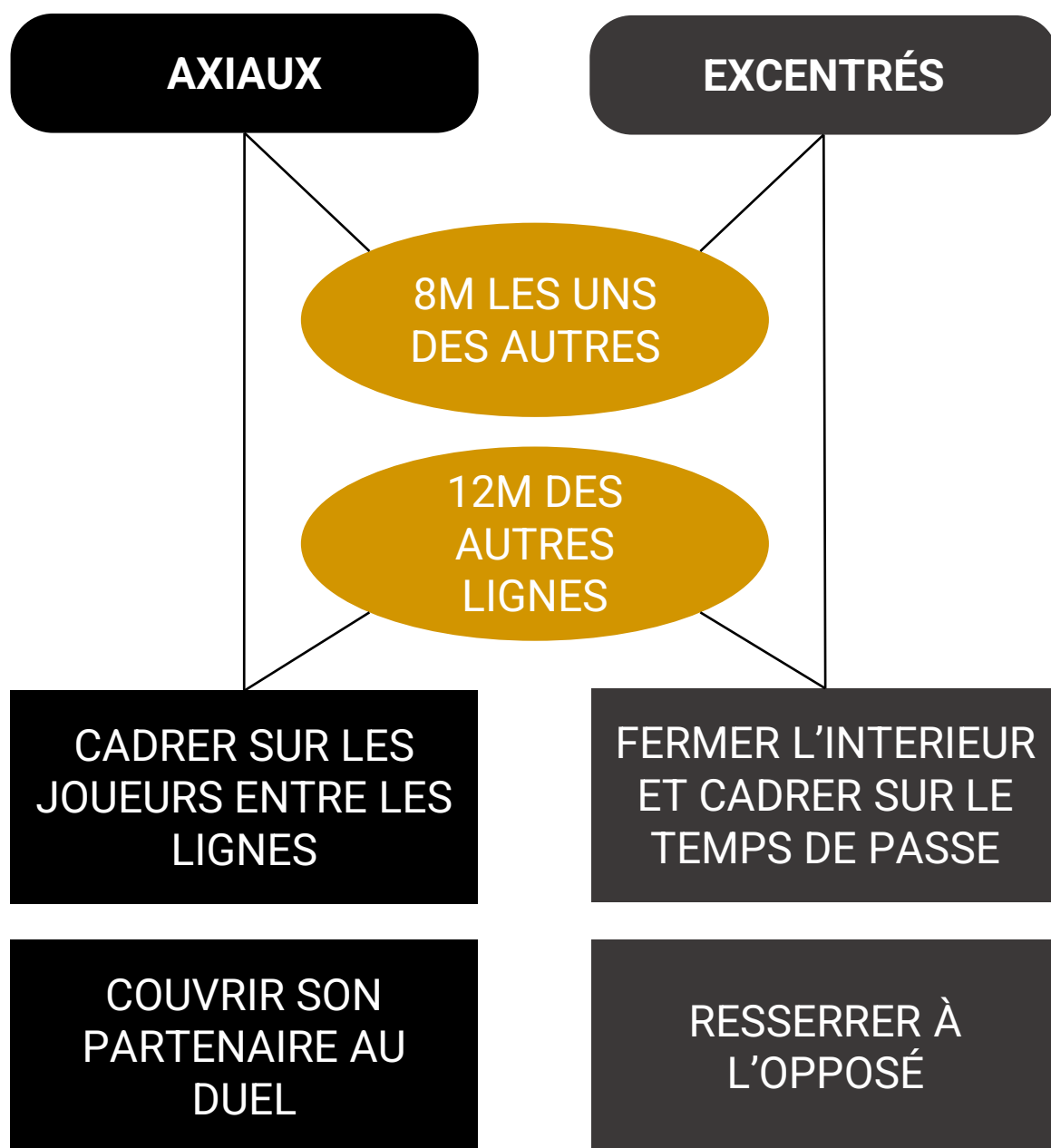


Le placement de NIGUEZ **empêche la passe directe** sur HAZARD. KROOS est obligé de jouer avec MARCELO et NIGUEZ le cadre.



MARCELO est mis sous pression dès qu'il reçoit le ballon! **C'est grâce à la course à haute intensité de NIGUEZ.** A noter le très bon placement de LEMAR qui ferme à l'opposé. **Le bloc est toujours très compact !**

# ANIMATION DEF – LES MILIEUX



La ligne des milieux de terrain est la ligne **où l'on cherchera à récupérer un maximum de ballon**. Les joueurs voulant évoluer dans cette zone devront être disciplinés, rigoureux, et comprendre parfaitement les déplacements à avoir sans ballon.



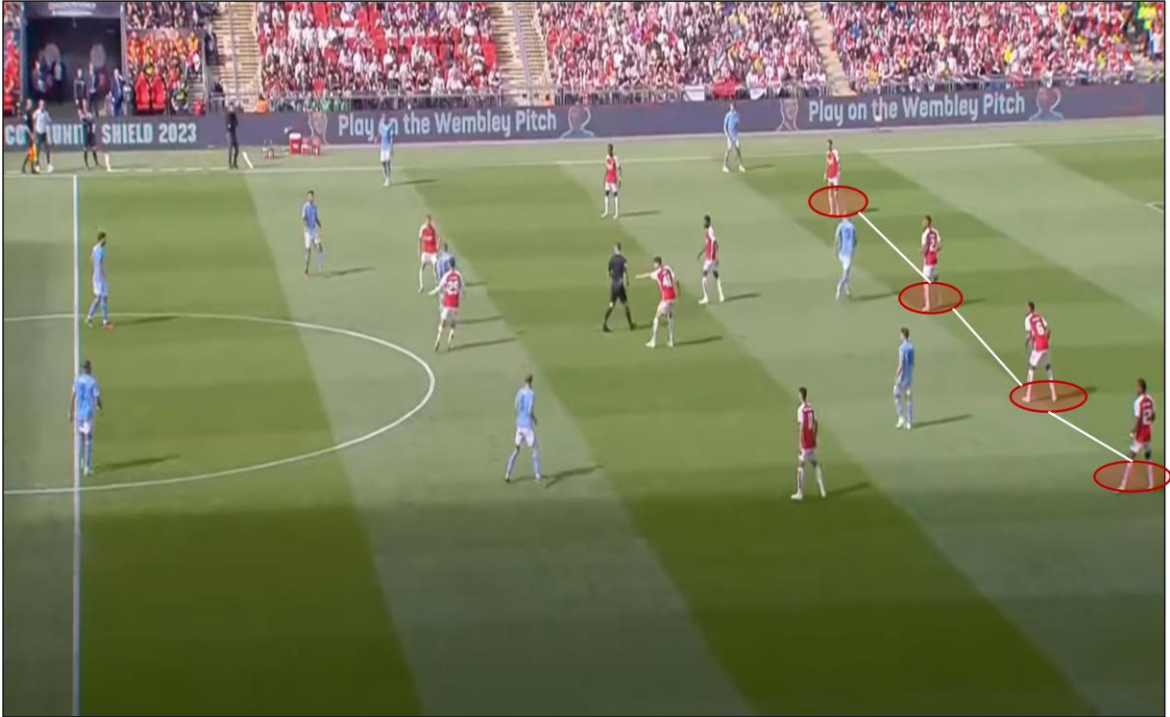
**#3.3**

---

# **LE RÔLE DES DÉFENSEURS**

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Les défenseurs forment une ligne de 4 joueurs entre la ligne de milieu et le gardien de but. **C'est le dernier rempart avant la cage.**



Même principe que pour les milieux de terrain, **les défenseurs doivent respecter des distances** leur permettant d'être compact et de protéger au mieux leur but.

Plus l'adversaire se rapprochera de la cage, **plus les distances entre les lignes seront faibles**, pour pouvoir intervenir le plus rapidement possible si un joueur est trouvé.

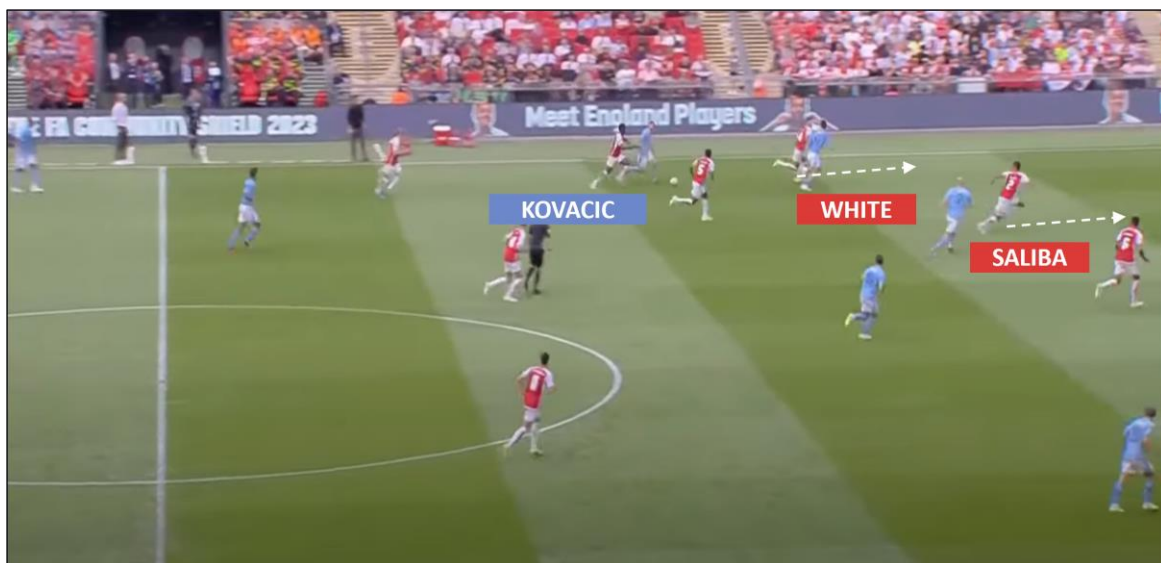
Les défenseurs devront être coordonnés pour gérer la hauteur de bloc et les distances entre les lignes, **tout en étant capable de protéger l'espace dans leur dos.**

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

La **posture** en fonction de la situation est très importante pour les défenseurs.



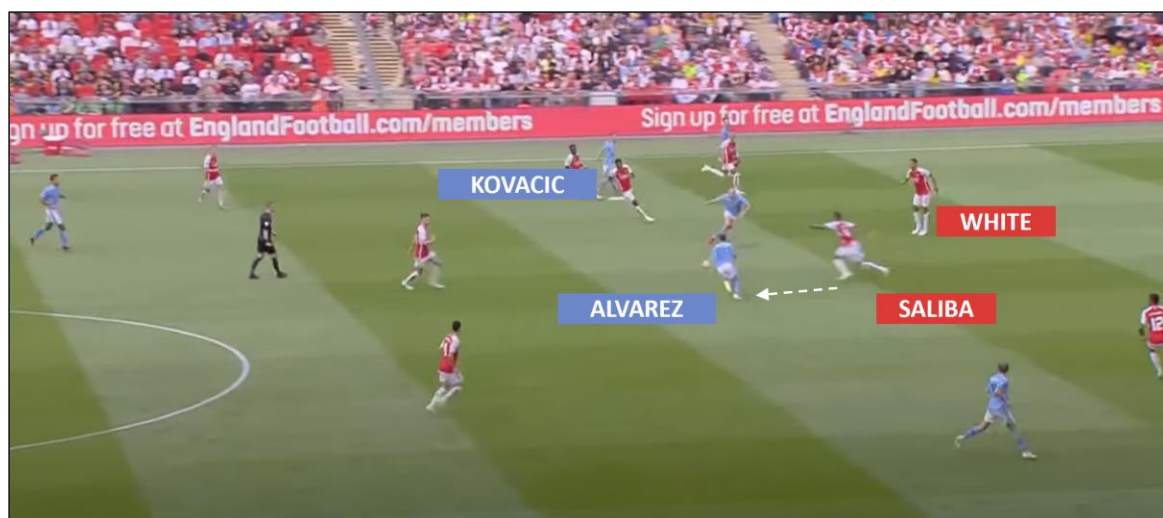
Ici WHITE et SALIBA sont de face **car KOVACIC est au duel**. Ils peuvent rester au contact de leur attaquant car le porteur n'est pas dangereux.



KOVACIC sort vainqueur du duel et se projette. SALIBA et WHITE sont obligés de courir vers leur but pour contrôler la profondeur.



# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS



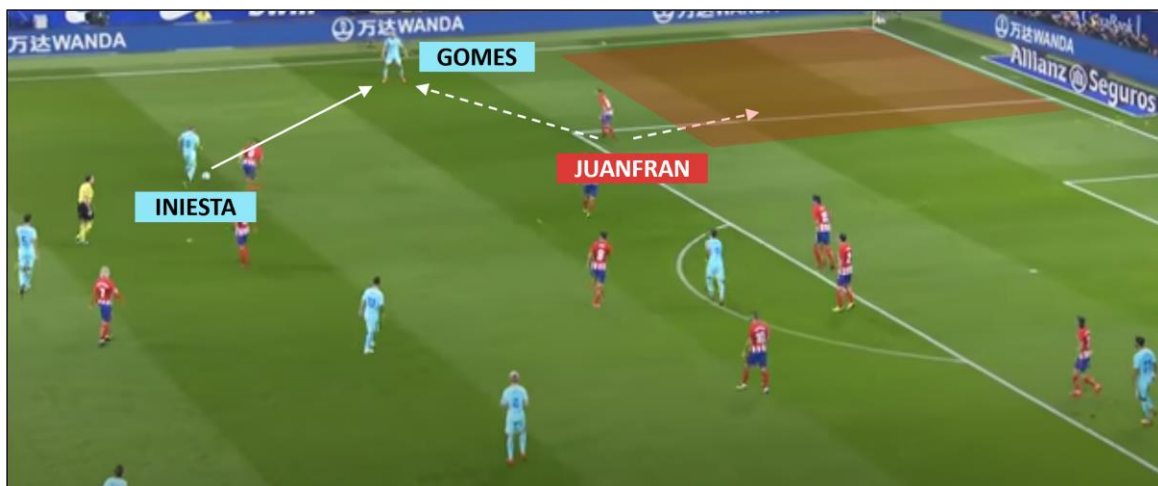
KOVACIC joue sur ALVAREZ dans les pieds. SALIBA grâce à sa prise d'information **réagit immédiatement et change de direction**. Il sort très fort sur ALVAREZ pour intervenir.



SALIBA gagne le duel ! Il vient de changer 3 fois de direction en l'espace de 4 secondes et **s'est adapté à chaque fois en fonction de la situation !**

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Concernant le latéral, il **doit toujours être en capacité de cadrer son vis-à-vis sur le temps de passe**, tout en pouvant gérer l'espace dans son dos en cas d'appel.



JUANFRAN est à bonne distance de cadrage de GOMEZ en cas de passe d'INIESTA. Il **peut aussi défendre l'espace dans son dos en cas d'appel**.

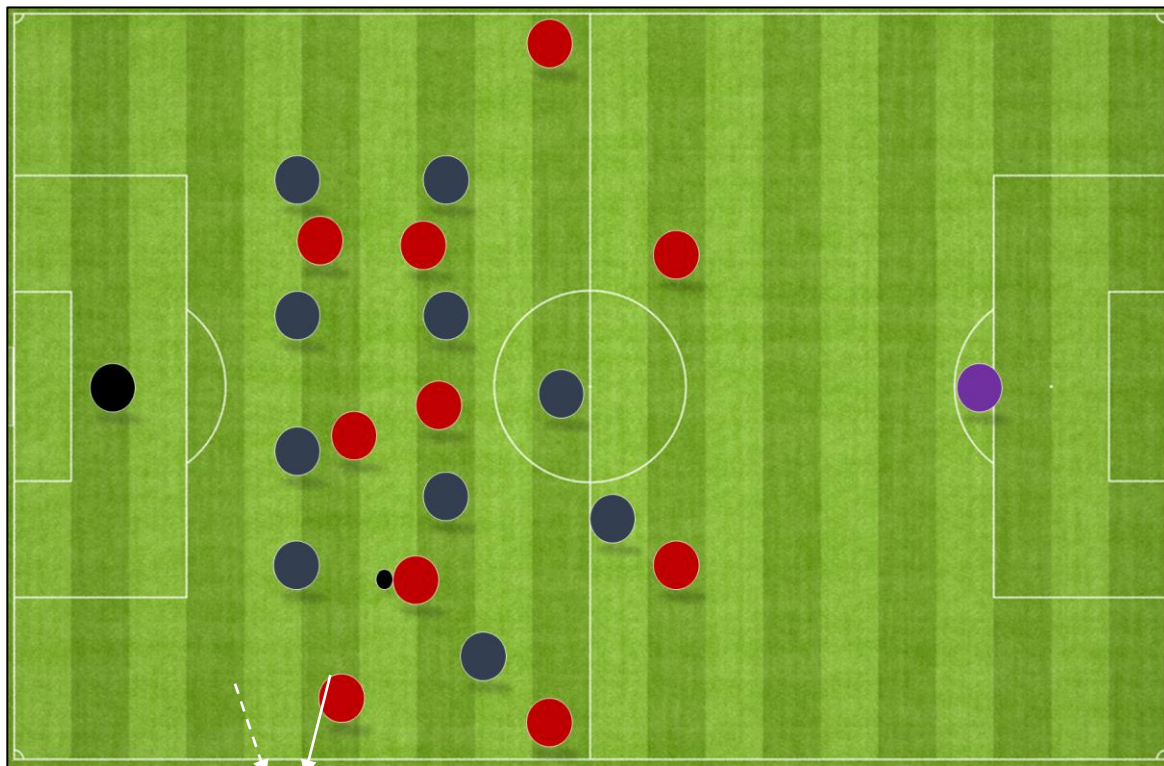


INIESTA joue avec GOMEZ. **JUANFRAN fait sa course de cadrage et GOMEZ est mis sous pression**. A noter le placement de FILIPPE LUIS, très à l'intérieur côté opposé, pour que le bloc soit très compact.



# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

L'intervalle entre le central et le latéral est très important à gérer. Cet espace est de plus en plus attaqué dans la profondeur et le placement entre ces 2 joueurs doit être parfait pour ne pas être mis en danger.



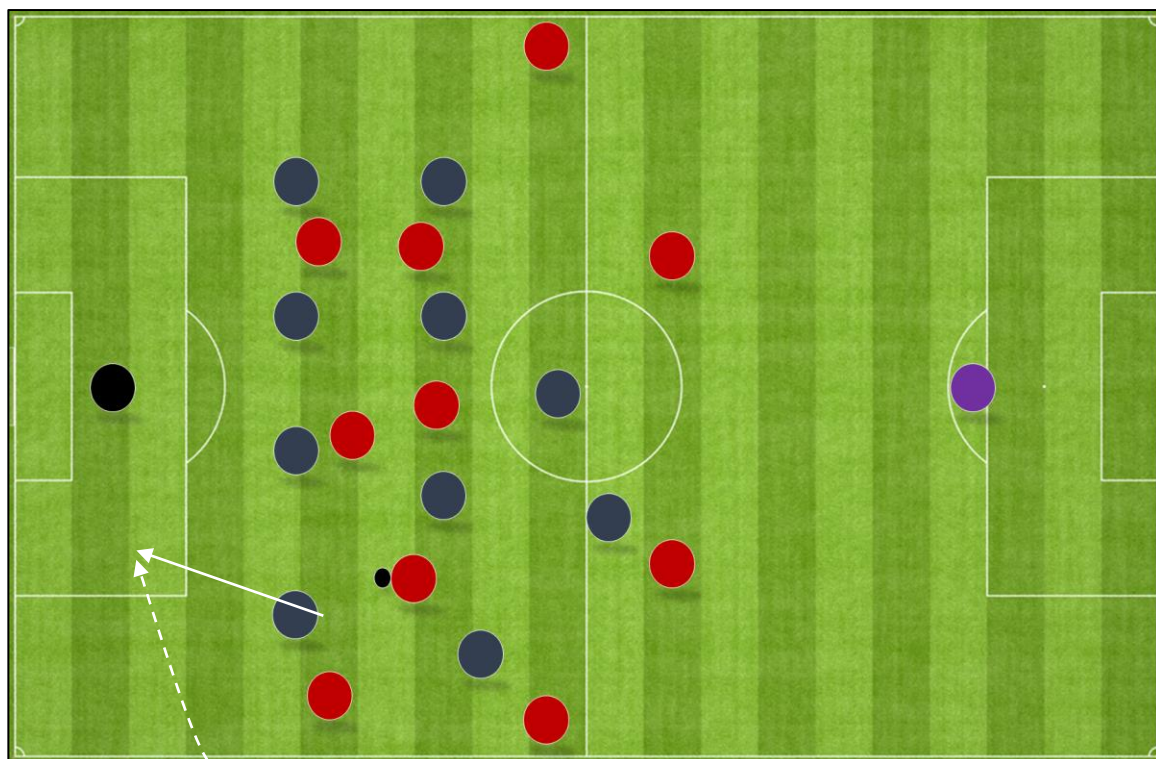
Sur ce dessin, **le latéral droit est parfaitement placé**. Il empêche la passe dans le demi-espace entre lui et son central. Il force la passe sur l'ailier gauche et peut intervenir sur le temps de passe. Même s'il arrive avec un peu de retard, **le ballon sera sur le côté** et le danger assez faible.

Plus on se rapprochera de notre but, **plus l'intervalle entre le central et le latéral devra être réduit**. Car si l'adversaire trouve un joueur dans cet espace, il y aura forcément gros danger !

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

---

Si il avait été plus à l'extérieur pour défendre plus sur l'ailier, **il aurait alors ouvert son intervalle**. L'ailier rouge aurait pu faire un appel dans le demi-espace et éliminer le latéral.



On voit très bien sur le dessin que si la passe est réussie, le danger est énorme avec un face à face pour l'adversaire !

**La gestion de cet intervalle sera donc une priorité pour les défenseurs évoluant dans un système à 4 !**



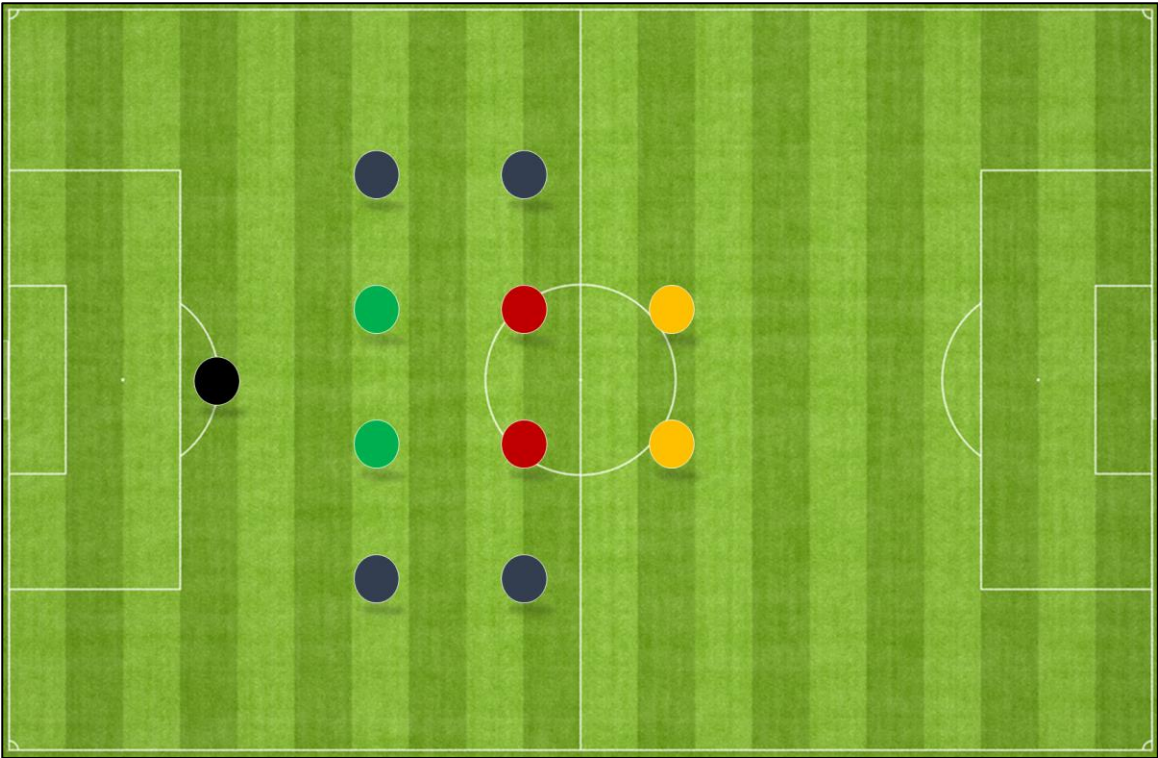
**#3.4**

---

# **LES MULTIPLES DOUBLETTES**

# ANIMATION DEF – LES DOUBLETTES

Dans un 442, **le travail par paire est très important**. Etant donné le côté très rationnel de ce système, avec équilibre sur toutes les lignes, le travail à deux sera très important. **Il sera donc intéressant d'avoir des profils complémentaires.**



## 4 TYPES DE DOUBLETTES



Doublette de défenseurs centraux



Doublette de milieux axiaux



Doublette dans les couloirs

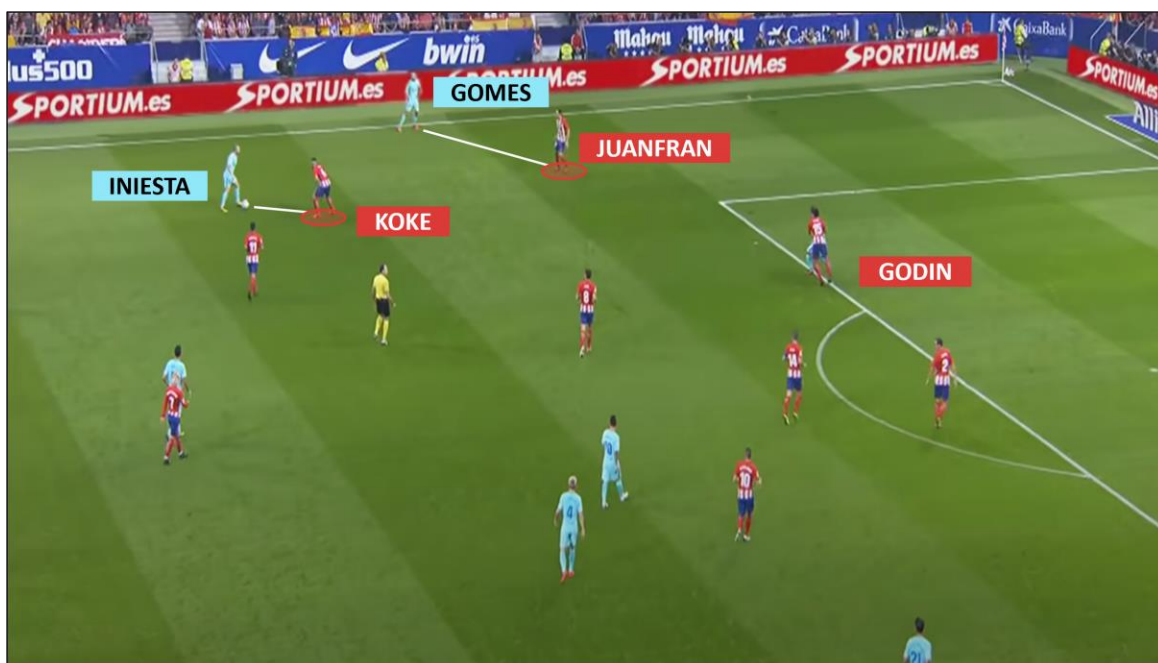


Doublette d'attaquants



# ANIMATION DEF – LATÉRAL / AILIER

Dans l'organisation défensive du 442, **le lien entre le latéral et l'ailier (ou milieu excentré) est primordial**. Le latéral doit donner beaucoup d'informations à l'ailier pour que ce dernier sache s'il doit cadrer ou s'il doit rester en place et vice versa.



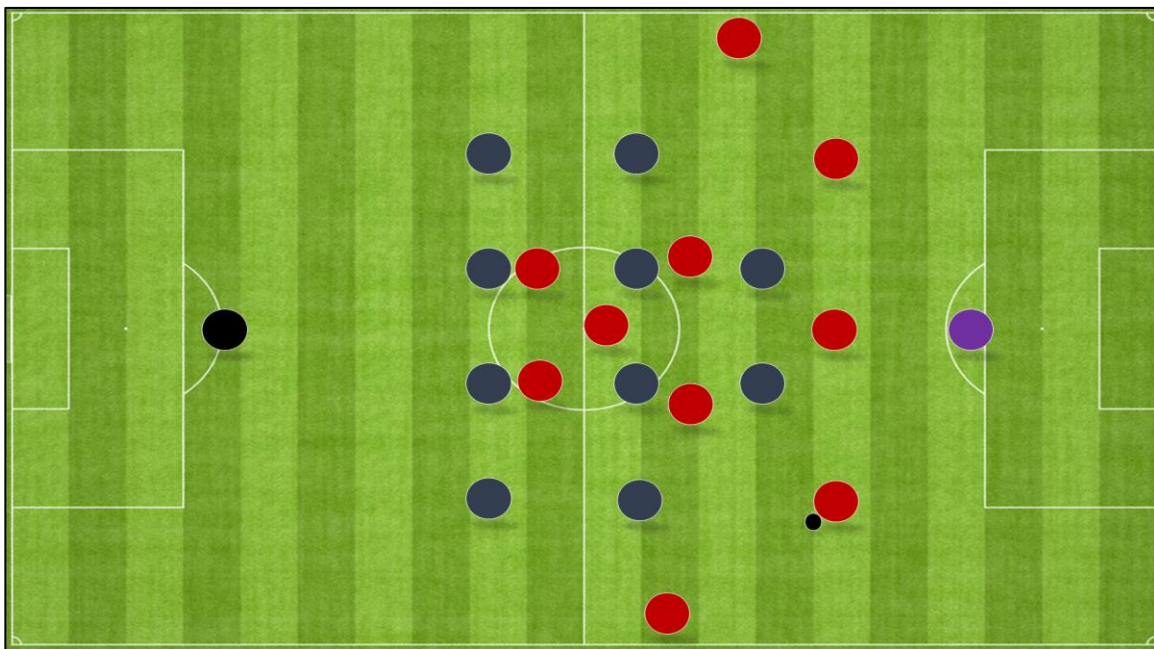
Ici, on voit que JUANFRAN et KOKE sont à **distance de cadrage** de GOMES et d'INIESTA.

En cas de passe sur GOMES, on aura aussi la couverture de GODIN **qui assurera une sécurité** supplémentaire à JUANFRAN. Grâce au placement des 2 joueurs de couloir, l'Atlético est en place et force le Barça à contourner le bloc à l'opposé.



## ANIMATION DEF – LATÉRAL / AILIER

Contre un système à 3, l'**organisation sera différente et nécessitera plus de communication**. Sur le dessin ci-dessous, l'ailier a 2 possibilités : cadrer le porteur de balle (défenseur central) ou rester à l'intérieur et cadrer le piston sur le temps de passe.



Son choix sera en grande partie conditionné par le placement et la communication de son latéral !

**Si son latéral lui demande d'avancer** en lui faisant comprendre qu'il s'occupera du piston, l'ailier pourra empêcher la progression du porteur de balle.

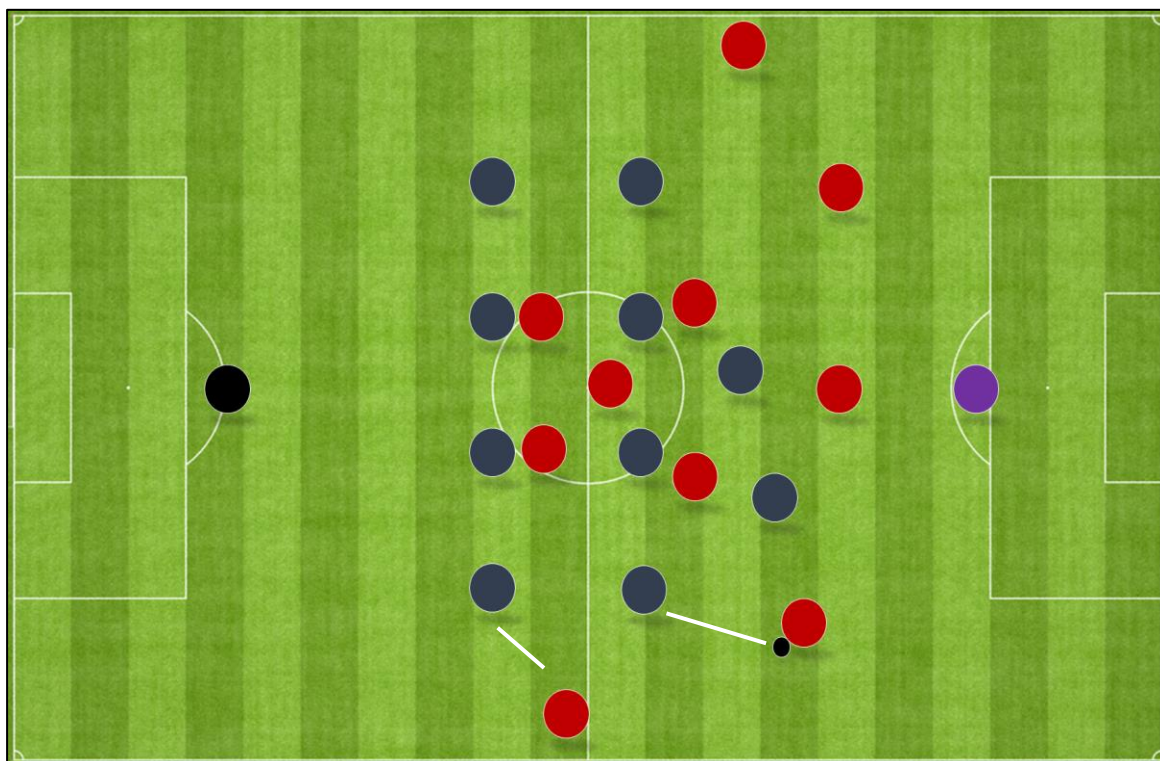
En revanche, si pour une quelconque raison, **le latéral lui dit de rester en place**, il devra faire en sorte de cadrer le piston en cas de passe pour libérer le latéral pour une autre tâche (par exemple gérer un milieu entre les lignes).

Leurs attitudes seront aussi **conditionnées par le placement du piston adverse**. Si celui-ci se trouve dans le dos de l'ailier, le latéral sera obligé de s'en charger pour pouvoir défendre en avançant.

# ANIMATION DEF – LATÉRAL / AILIER

Sur le dessin ci-dessous, **le piston adverse joue plus haut** et libère l'espace pour que son central puisse avancer.

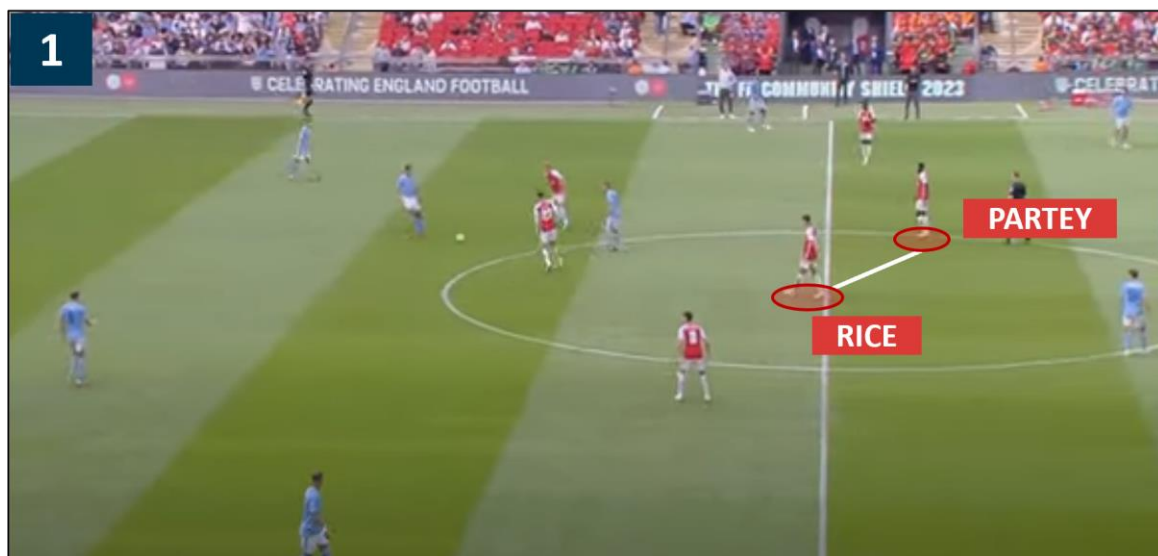
Dans ce cas, on est dans la même configuration que sur une défense à 4, avec le latéral qui gère le piston et notre ailier qui gère le porteur de balle.



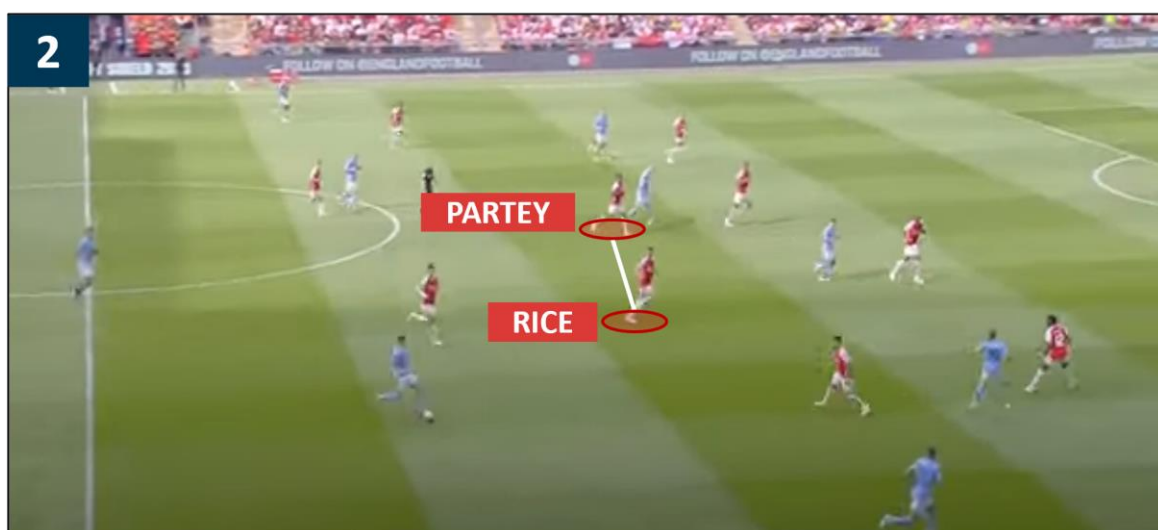
La **relation** entre ces 2 postes devra être parfaite, surtout si l'on souhaite récupérer le ballon sur les côtés. Le latéral devra énormément **communiquer** avec son ailier pour que celui-ci fasse les bonnes courses et ainsi être efficace.

# ANIMATION DEF – MILIEUX AXIAUX

N'étant que 2, les milieux axiaux devront faire un énorme effort **sur toute la largeur** pour être capables d'intervenir à tout moment.



City a le ballon plein axe, RICE et PARTEY sont en place.



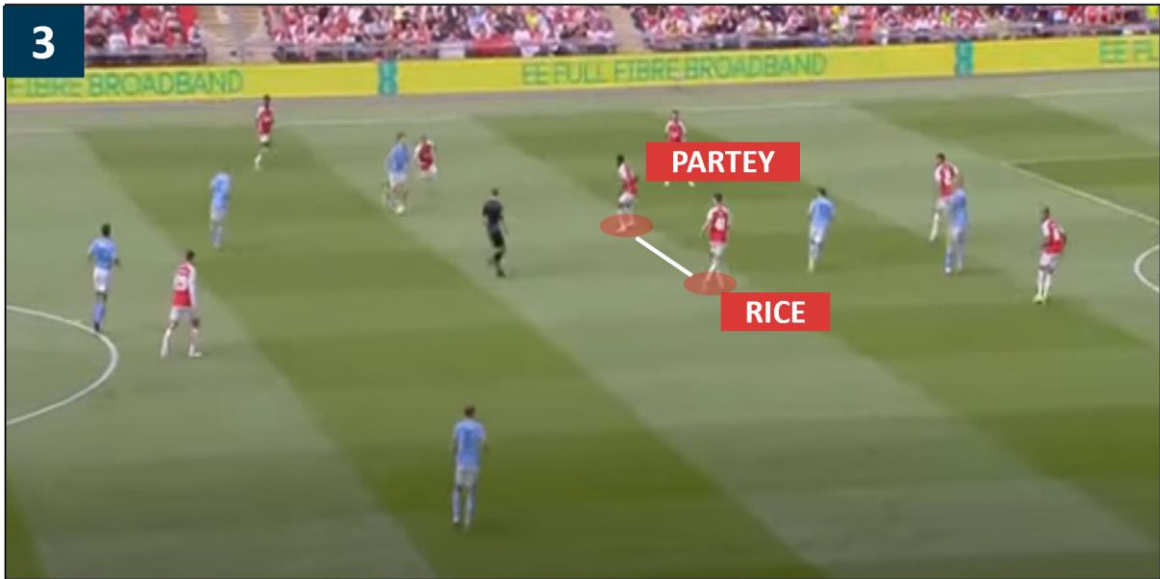
City démarre une action sur leur droite.  
Les 2 milieux doivent coulisser pour que le bloc resserre.



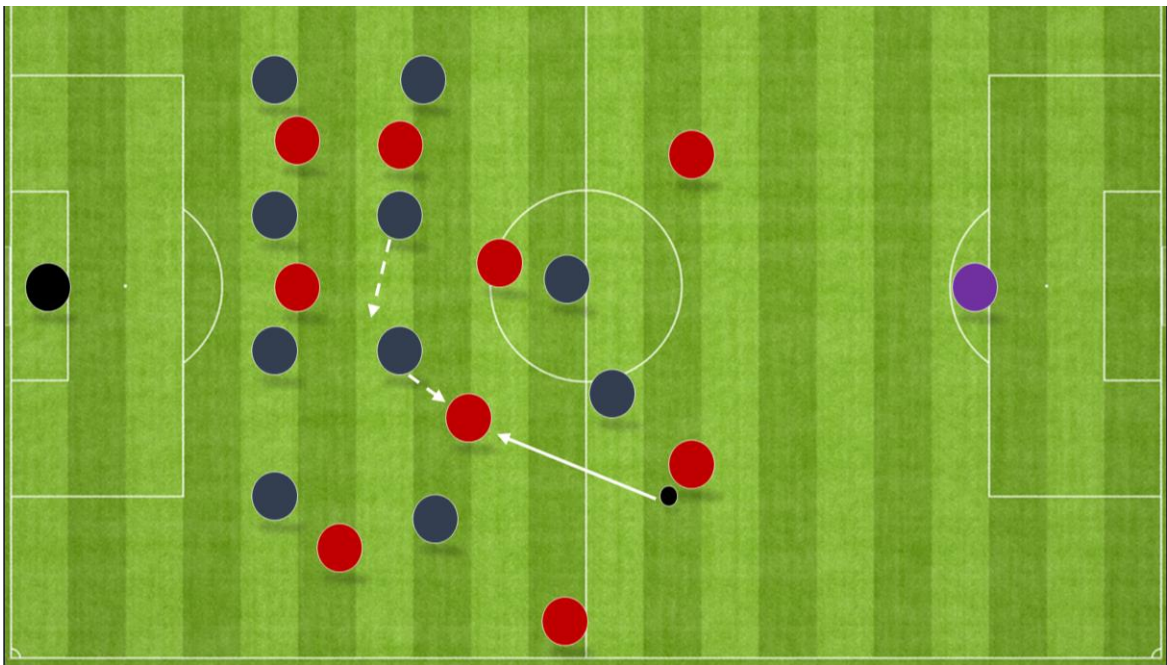
# ANIMATION DEF – MILIEUX AXIAUX

City contourne et renverse à l'opposé.

En quelques secondes, **les 2 milieux** ont dû couvrir toute la largeur.



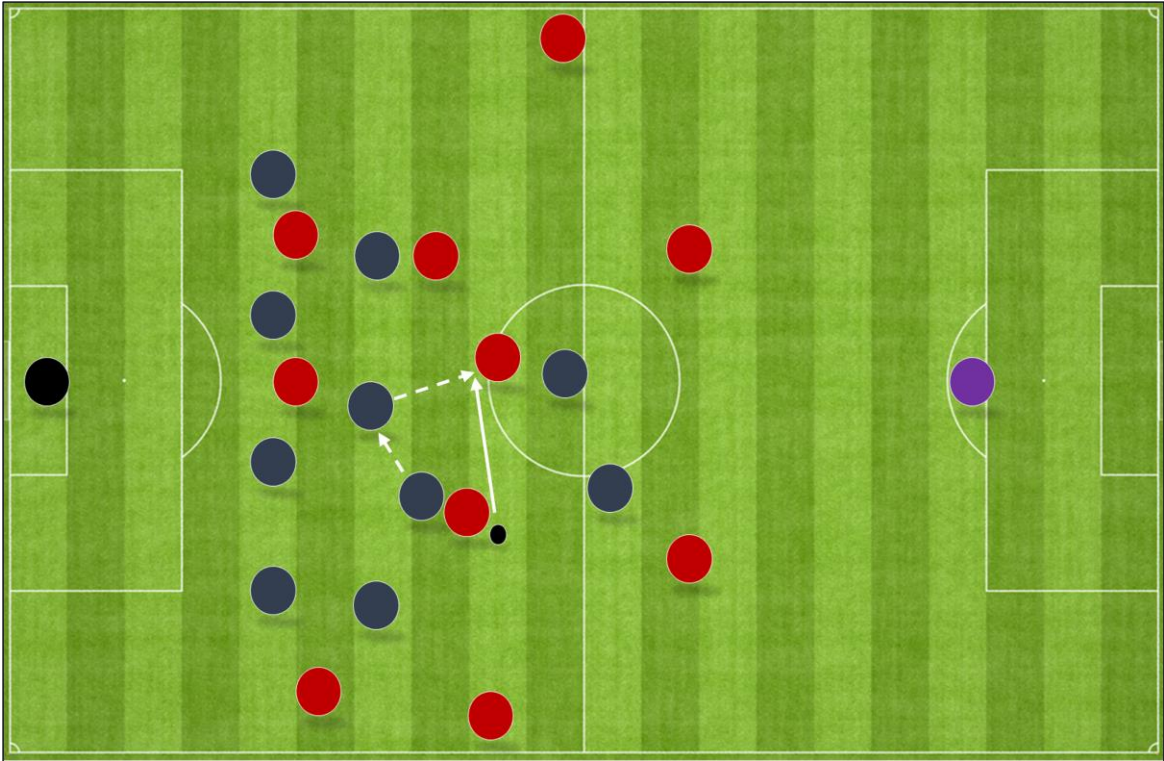
**De plus, ils devront être proches l'un de l'autre** pour pouvoir gérer le couloir central lorsque le ballon y sera.



Sur cet exemple, les 2 milieux axiaux sont positionnés à une dizaine de mètres de leurs défenseurs centraux. **Ils forment un interligne assez compact** et coupent la relation directe sur l'avant-centre adverse.

## ANIMATION DEF – MILIEUX AXIAUX

L'ailier droit se met aussi en position de couverture. **Le milieu axial droit est donc couvert sur sa gauche et sur sa droite.** Il est compliqué voire impossible pour le porteur de progresser vers l'avant, sauf en 1 contre 1 ce qui est plutôt risqué.



En cas de passe latérale, **le processus s'inverse**. Le milieu axial gauche devra aller cadrer dans son couloir de jeu et le milieu central droit devra le couvrir. En cas de passe vers l'arrière, ils se remettent en place.



Les milieux axiaux doivent cadrer le porteur de balle dans leur **couloir de jeu**, déterminé par le positionnement du ballon par rapport au but. Il est important de ne pas se croiser pour gérer tous les espaces.



# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

Quand le bloc défensif est en place, la **paire de défenseurs centraux sera la plupart du temps alignée**, comme GIMENEZ et LUCAS ici.



Les deux centraux **coulisseront sur la largeur du terrain** afin de réduire les espaces en profondeur et en largeur.



La priorité des défenseurs centraux sera dans un premier temps de protéger l'espace dans leur dos, la profondeur. Voyons ce qui sera demandé à la paire de défenseurs.

# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

Quand le porteur n'est pas cadré, **leur posture sera importante**. Ils devront être positionnés de trois-quarts, afin de pouvoir gérer la profondeur au plus vite en cas de ballon long.



On voit ici **VAN DIJK se tourner de trois-quarts** car le porteur de l'Inter n'est pas cadré. KONATE est lui de face.



Le ballon démarre et VAN DIJK est déjà parti, **ce qui lui permet de contrôler l'appel de l'attaquant**. KONATE est quant à lui sur les talons car la posture initiale n'est pas bonne.

# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

En cas de ballon long, l'un devra aller au duel, l'autre gérer la **couverture** afin d'anticiper un éventuel duel perdu.



6 mètres du Portugal. Le ballon est en l'air. KIMPEMBE va aller au duel, tandis que VARANE va assurer sa couverture.



Ils forment ainsi **un triangle avec le latéral**, ce qui permet de gérer la profondeur en cas de duel perdu par KIMPEMBE.



# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

La communication et la connexion entre eux seront majeures, notamment dans la gestion du hors-jeu..



Le ballon est récupéré par l'Inter au milieu du terrain. KONATE est au contact de DZEKO. **Le bosnien va attaquer l'espace.**



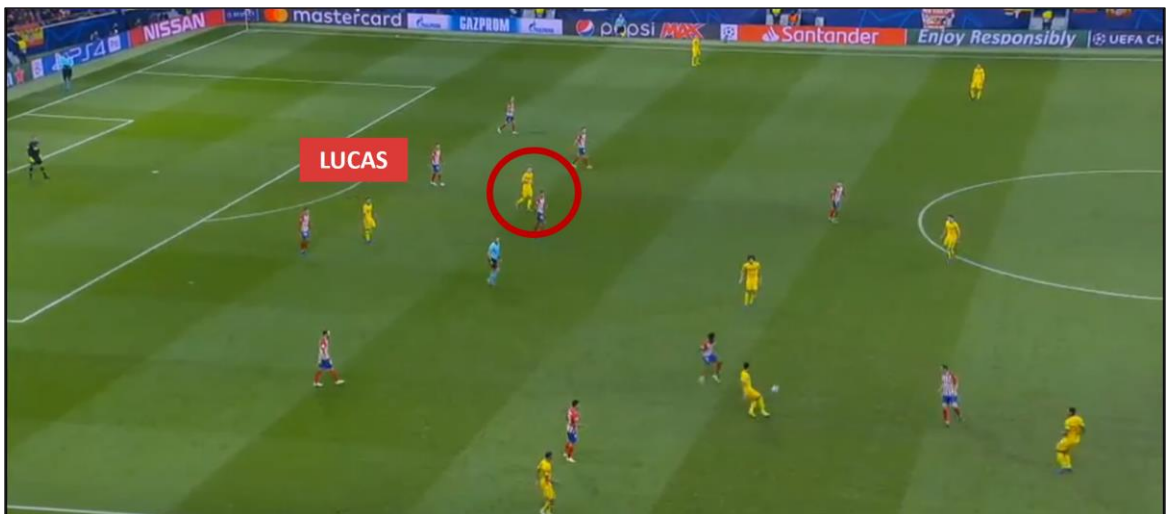
**Au lieu de le suivre,** KONATE reste aligné à VAN DIJK et met l'attaquant hors-jeu. Un bel exemple de coordination de la part de la charnière.

# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

La charnière devra également **gérer l'espace devant elle**. La gestion des décrochages sera très importante.



On voit ici GIMENEZ sortir pour gérer le 9 adverse. LUCAS va coulisser pour **gérer sa couverture** et protéger l'axe ballon-but.



Si l'attaquant décroche plus bas, **le défenseur devra communiquer avec son milieu de terrain pour le gérer**. LUCAS et GIMENEZ ne peuvent pas ici gérer tous les deux le décrochage, sous peine d'ouvrir la profondeur.



# ANIMATION DEF – LES CENTRAUX

Enfin, la doublette sera chargée de **gérer la hauteur de bloc**.



On voit ici PIQUE indiquer avec de grands gestes la hauteur à avoir.



**Le leadership** ainsi qu'une **excellente lecture du jeu** seront importants pour placer et replacer les coéquipiers afin d'être à la hauteur souhaitée.



# L'ANIMATION OFFENSIVE



#4.1

---

# LES SORTIES DE BALLE

# LA POSITION DE BASE



**Sur les sorties de balle**, on demandera aux latéraux (en jaune) d'occuper la largeur au maximum. Les milieux centraux (bleus) seront en position classique, tandis que les excentrés rentreront à l'intérieur dans les half space (blanc). Enfin, les attaquants (rouges) resteront principalement dans l'axe.



Les milieux axiaux étant en infériorité numérique contre un système à 3 milieux (ce qui sera le cas la majorité du temps), **le but est de trouver rapidement les côtés ou les attaquants**. Les milieux axiaux ont un rôle de fixation plus que de relais.

# LA POSITION DE BASE



On demandera aux excentrés de **percevoir les espaces libres**. Ici JOAO FELIX est sur le même alignement que son latéral. Il rentre donc dans l'half space qui est libre.



Cela lui permet d'être trouvé **dans l'interligne** et de bénéficier d'un 3 contre 2.



**La prise de l'half space sera majeure dans le 442** pour contrer l'infériorité numérique des milieux axiaux.



# LA POSITION DE BASE



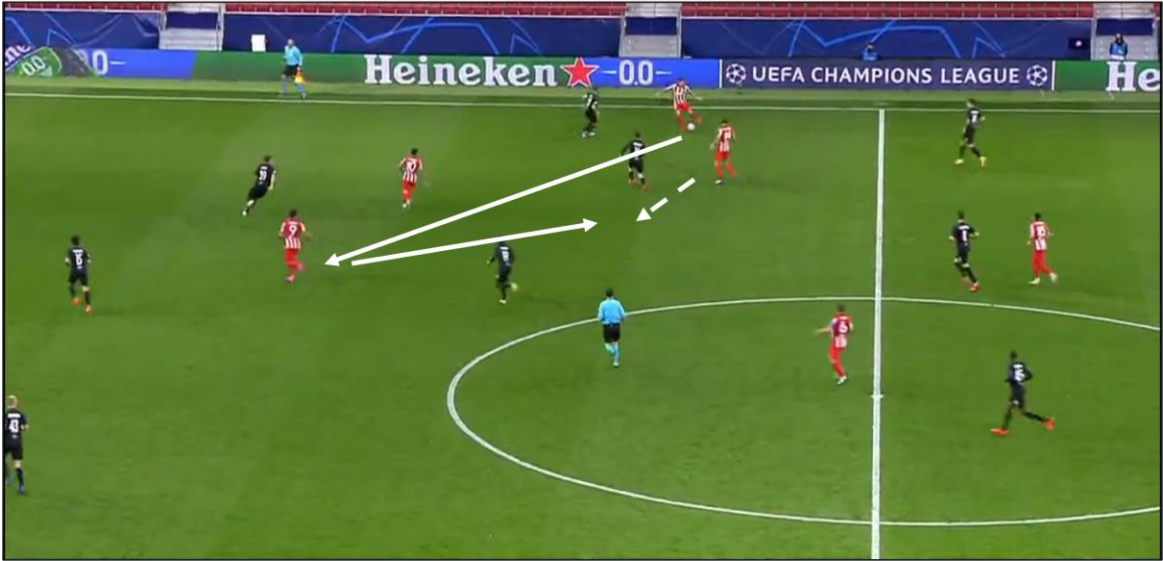
Autre exemple, avec cette fois ci le relais avec le latéral. On voit que JOAO FELIX est à nouveau à l'intérieur, **ce qui permet de fixer son vis-à-vis dans l'axe** et libérer le latéral pour la passe.



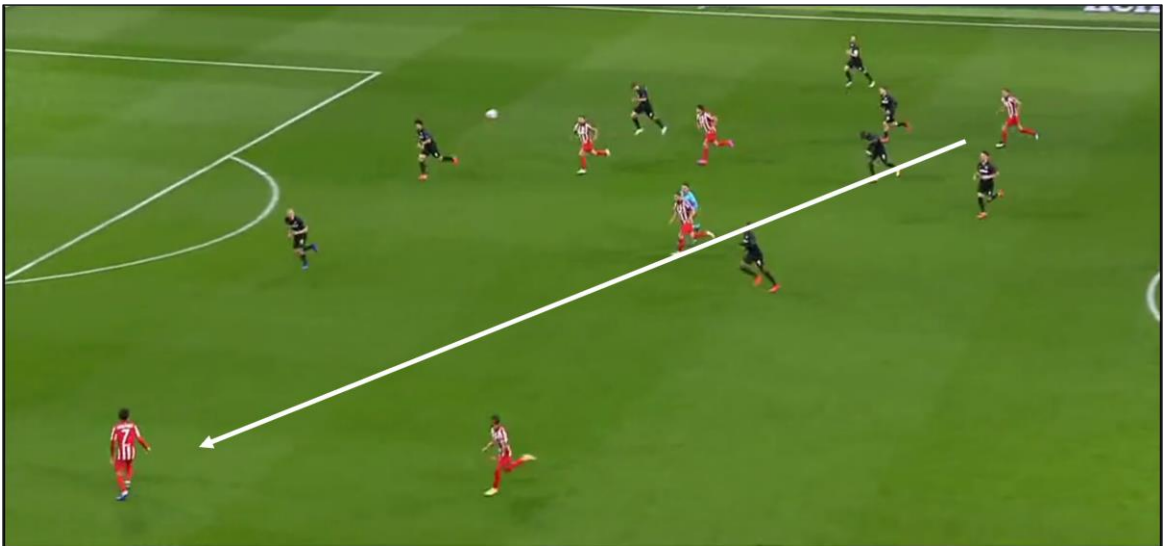
Cela permet à l'Atletico de **bénéficier d'une supériorité numérique** grâce au quatuor latéral / milieu axial / excentré / attaquant.

# FIXER POUR JOUER À L'OPPOSÉ

L'enjeu sera ensuite de profiter de cette supériorité numérique pour **fixer l'adversaire et jouer à l'opposé**.



La présence des deux attaquants dans l'axe permet à l'Atletico de combiner.



Puis de renverser pour **bénéficier d'un deux contre un à l'opposé** avec la doublette excentré + le latéral qui dédouble



#4.2

---

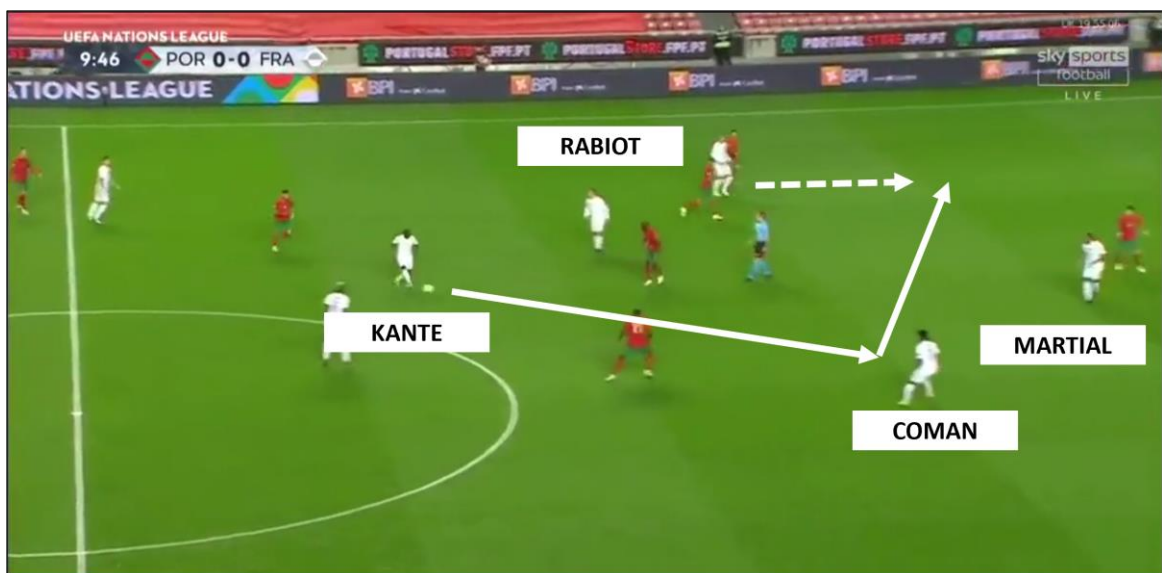
# LE POUVOIR DES DEUX ATTAQUANTS

# TROUVER L'INTERLIGNE HAUT

La présence de deux attaquants devra également permettre de trouver **un appui profond entre la ligne des défenseurs et des milieux**.



On voit ici COMAN décrocher dans l'interligne. **Les défenseurs ne suivent pas l'appel**, ce qui permet à l'international français d'être seul.



Autre exemple intéressant où COMAN décroche à nouveau. **MARTIAL est dans l'axe et fixe son défenseur**, ce qui libère l'espace pour RABOT.

# TROUVER L'INTERLIGNE HAUT

On demandera à l'attaquant d'être fort dos au jeu pour pouvoir combiner.



POGBA trouve COMAN qui est bien pris entre deux défenseurs. Mais celui-ci résiste pour **trouver Griezmann en position de troisième homme.**



GIROUD est un très bon exemple pour une doublette de 442. Fort techniquement et dos au jeu, **il permet à son partenaire de prendre les espaces autour de lui.**

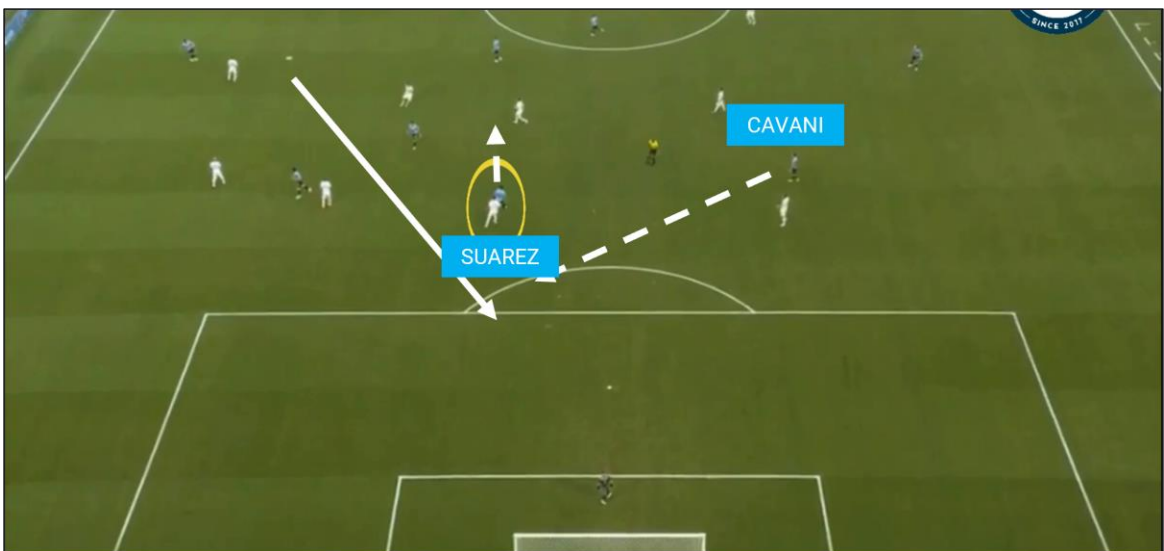


# UNE DOUBLETTE COMPLÉMENTAIRE

L'efficacité du 442 sera justement validée par la **qualité de la doublette d'attaquants**. Ils devront être **complémentaires** afin de proposer des courses différentes.



Ici JOAO FELIX demande dans les pieds **et attire deux joueurs** ce qui permet à SUAREZ de demander en profondeur.



A l'inverse ici, SUAREZ décroche et **libère l'espace central** pour CAVANI, la connexion est parfaite.



Rendez-vous dans notre dernière partie sur les profils de poste pour un zoom sur la doublette d'attaquants parfaite !



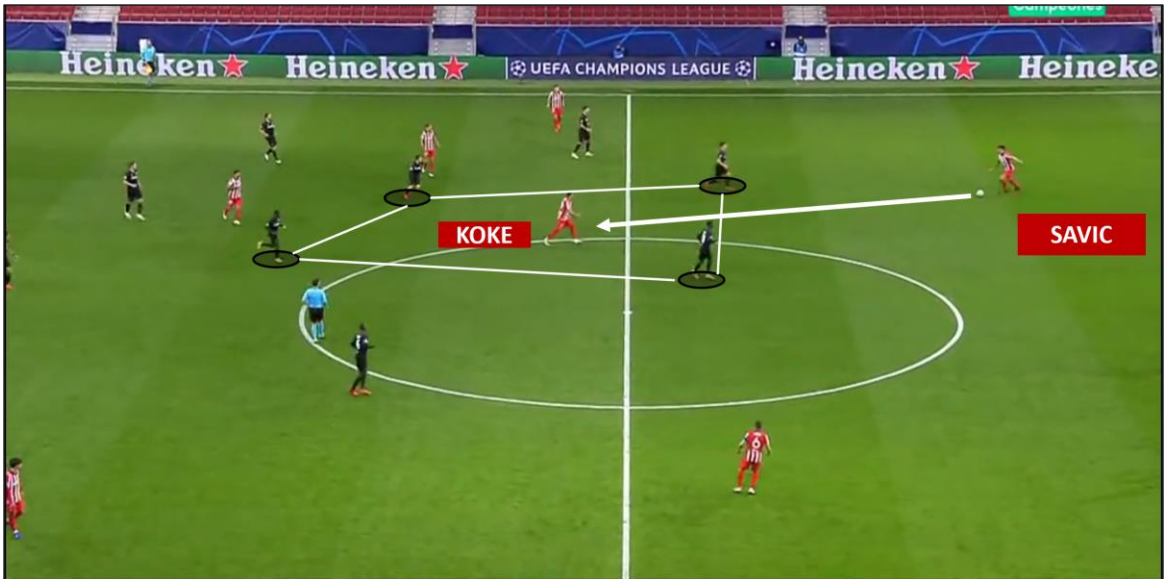
**#4.3**

---

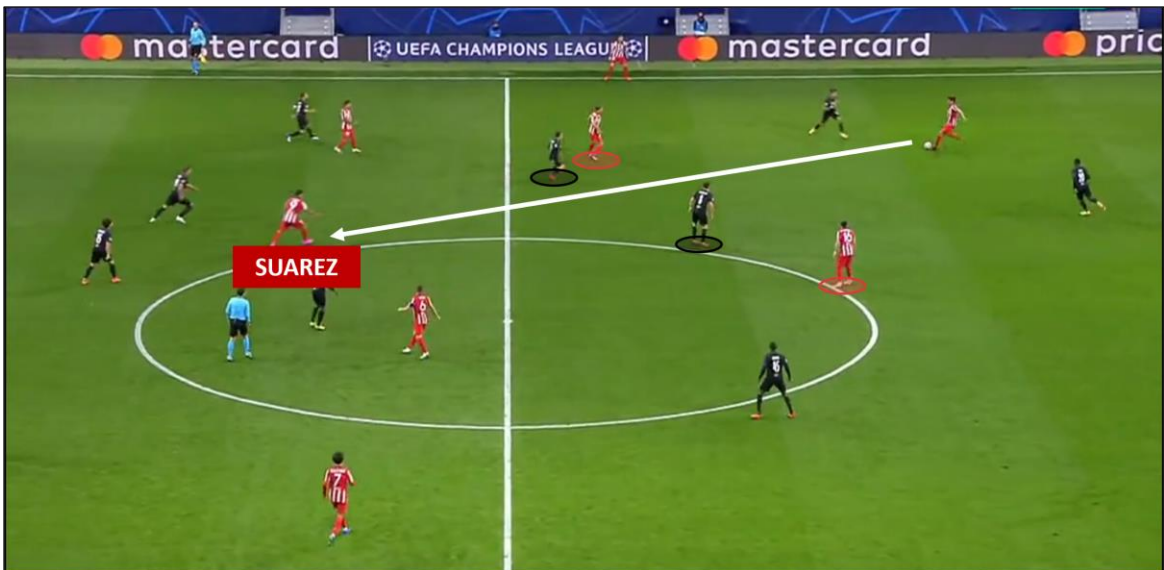
# **LA FIXATION DES MILIEUX AXIAUX**

# L'IMPORTANCE DES MILIEUX AXIAUX

Même s'ils seront peu trouvés dans l'interligne, **les milieux axiaux auront une importance fondamentale dans la construction du jeu.**



Ici, SAVIC trouve KOKE mais il est **entouré par quatre joueurs**.  
Il rejoue en soutien.



Leur position axiale leur permettra par contre de **fixer l'adversaire et libérer un attaquant en appui**, comme ici avec SUAREZ. C'est ici tout l'intérêt du 442 avec la recherche de **l'appui le plus profond possible**.

# CONTRER LE SYSTÈME ADVERSE

Selon le système adverse, l'entraîneur aura la possibilité de **changer son animation** sur les sorties de balle.



Salzburg utilise ici un 4231 sur le pressing.  
L'Atletico reste à deux défenseurs.



Sur le passage en 442 losange, **l'Atletico s'adapte et passe en 352** afin de rester en supériorité numérique sur la ligne défensive et garder ses deux attaquants.



**#4.4**

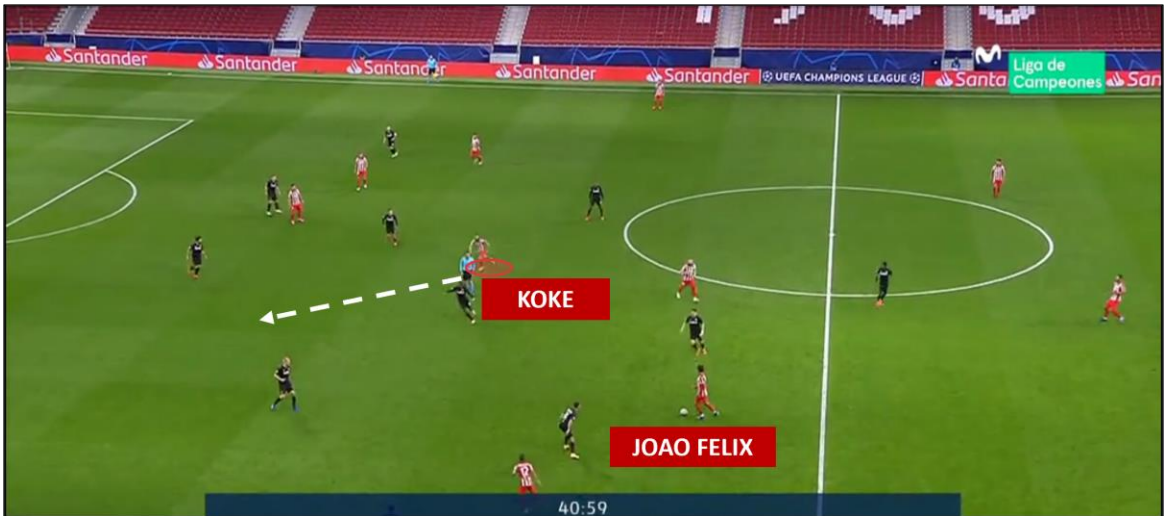
---

# **LA PROJECTION DES MILIEUX AXIAUX**



# LE DÉPLACEMENT INTERLIGNES

La capacité athlétique des milieux axiaux à répéter les appels entre les lignes et les appels de déséquilibre est un indicateur de l'efficacité du 4 4 2. **Sans cela, les réseaux de passes seront trop lisibles.**



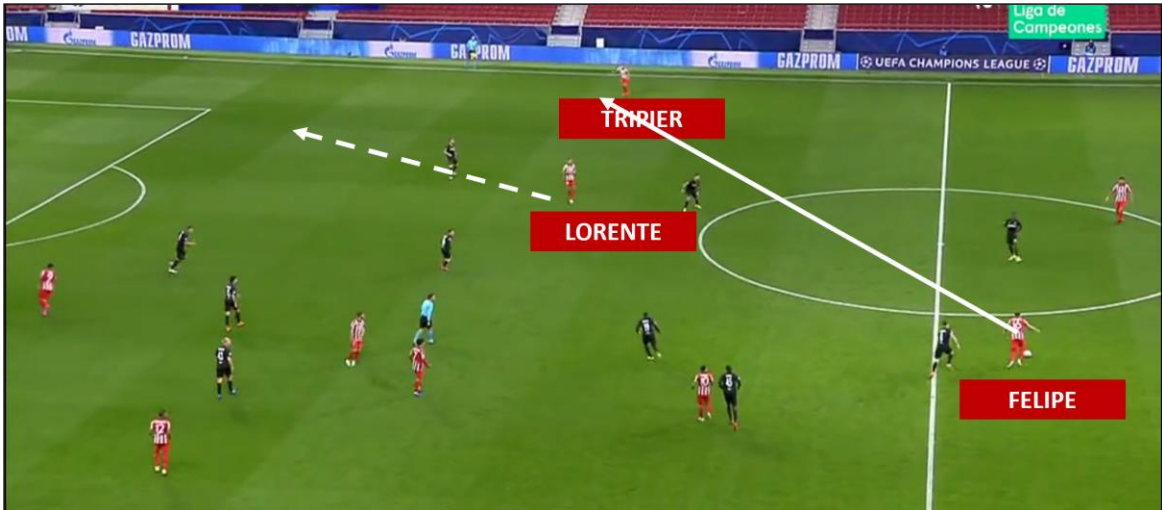
Observez le déplacement entre les lignes de KIKE qui permet à JOAO FELIX d'avancer puis de combiner sur le côté.



Sans son déplacement, il aurait été impossible de progresser.

# ATTAQUER LA PROFONDEUR

Ils auront également un rôle important pour attaquer l'espace et déséquilibrer le bloc adverse dans la profondeur.



FELIPE renverse le jeu sur TRIPIER. LORENTE ne demande pas dans les pieds mais **plonge dans le dos** du latéral adverse pour déséquilibrer le bloc de Salzburg.



Ce qui lui permet d'être servi et d'emmener 3 joueurs dans la surface. **Un rôle très sollicitant physiquement mais majeur !**



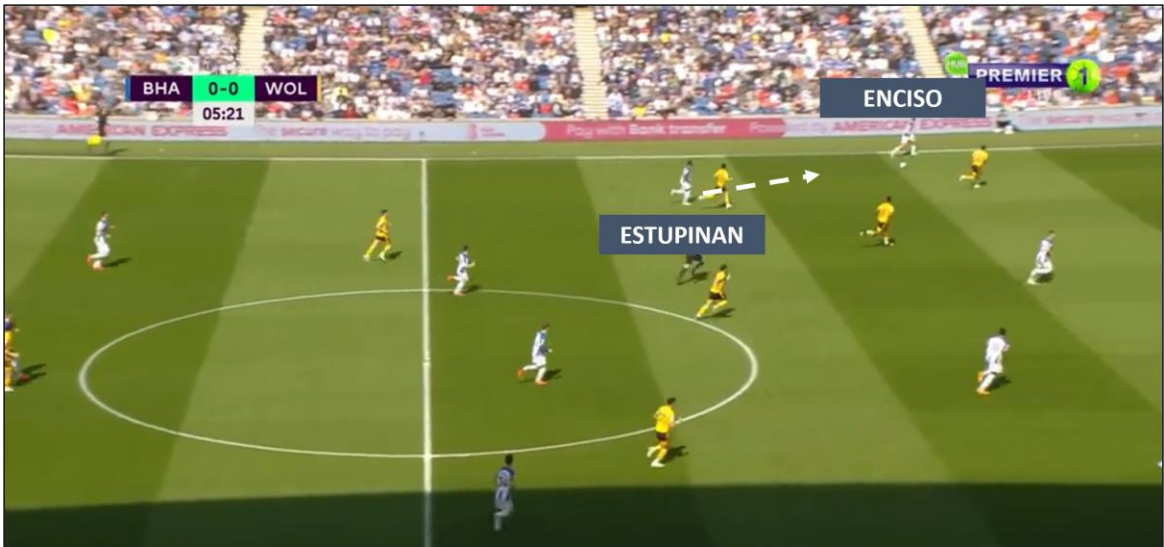
**#4.5**

---

## **LES JOUEURS EXCENTRÉS**

# DÉDOUBLER POUR DÉSÉQUILIBRER

L'équilibre du 442 permettra aux latéraux d'être de vraies armes offensives. **On leur demandera de dédoubler pour varier les possibilités.**



ENCISO est trouvé sur le côté.  
ESTUPINAN débute sa course de dédoublement.



Ce qui permet à l'excentré paraguayen  
de déséquilibrer le latéral adverse.



# JAUGER LE RAPPORT DE FORCE



Après avoir fixé à l'intérieur, les italiens renversent. Le latéral démarre déjà sa course pour **accompagner son excentré et jouer le 2 contre 1**.



Au contraire, ENCISO est trouvé ici, mais **le rapport de force numérique est défavorable** pour Brighton. ESTUPINAN reste en soutien pour ressortir au cas où.



Il faudra rester équilibré lors des situations d'attaque pour anticiper une éventuelle perte de balle. **Rendez-vous page 69 pour notre zoom « Anticiper la perte de balle »**



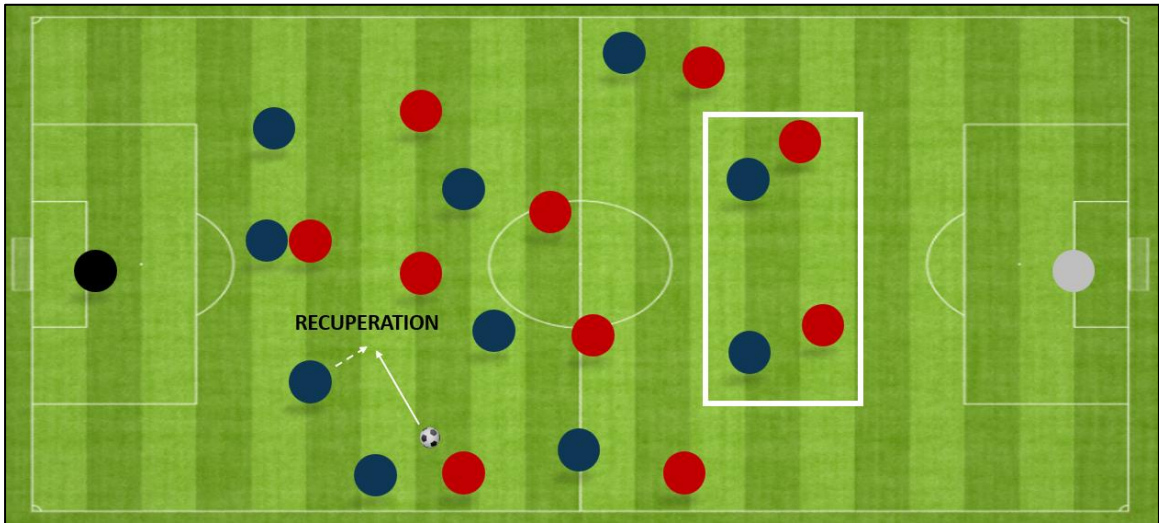


---

# LA RÉCUPÉRATION DU BALLON

# LA TRANSITION OFFENSIVE

La transition est un des points forts du 4 4 2. En effet, à la récupération, l'un des deux attaquants est un appui idéal.



Très souvent, les deux attaquants seront en égalité numérique à la récupération, **ce qui en fait des cibles privilégiées.**



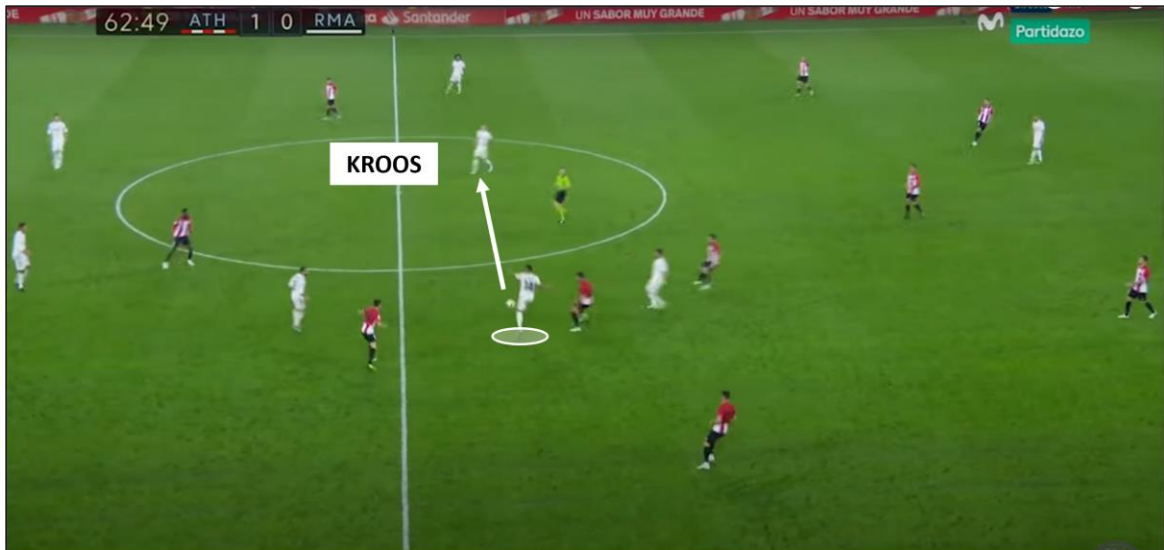
Encore une fois, les profils d'attaquants détermineront la qualité de l'équipe sur cette phase de jeu.

Avec deux joueurs à l'aise dos au jeu mais peu rapides, il sera aisé de combiner mais difficile d'attaquer la profondeur. A l'inverse, avec deux profils rapides, le récupérateur pourra manquer d'appui.

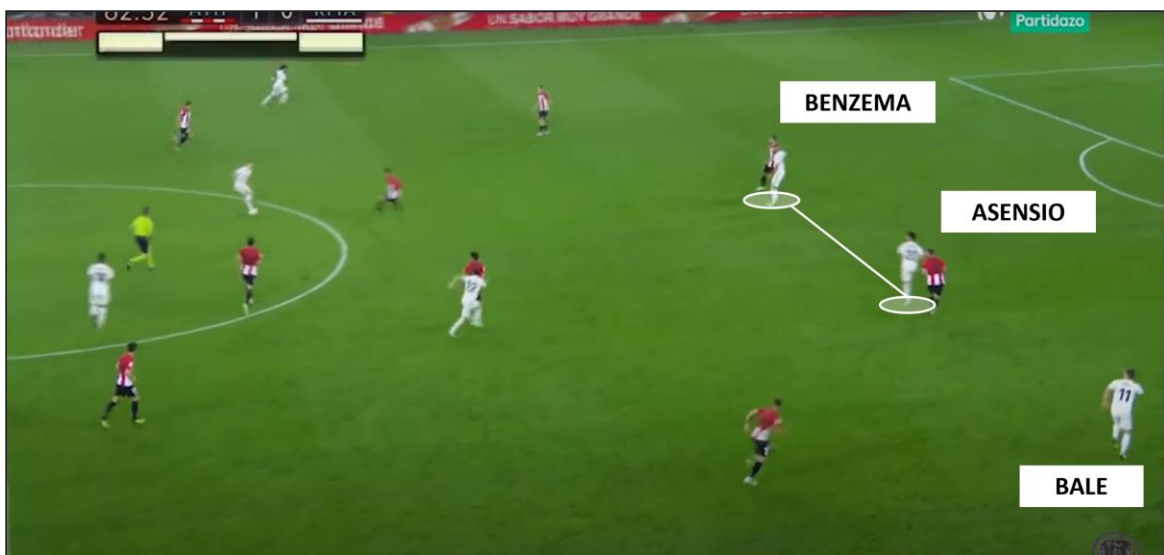
**La variété des profils** permettra de créer énormément d'incertitude chez l'adversaire à la récupération, et fera du 4 4 2 une arme redoutable.

# L'ARME DES DEUX ATTAQUANTS

La présence de deux attaquants **constitue une menace permanente** pour l'adversaire.



Le Real Madrid récupère le ballon au milieu de terrain. Le ballon est transmis à KROOS.



Le Real Madrid présente un 442 ce soir-là avec ASENSIO et BENZEMA en pointe, et BALE sur le côté. La récupération met un énorme danger sur la défense **qui se retrouve en infériorité**.

# L'ARME DES DEUX ATTAQUANTS



L'allemand transmet à BALE dans la profondeur. 3 joueurs du Real sont présents dans la surface grâce au profil du 442.



ISCO profite de la présence des deux attaquants pour attaquer un autre espace et marquer de la tête. Les deux attaquants n'auront finalement pas touché le ballon de l'action **mais leur présence a permis cette contre attaque !**



# UN MODÈLE DE CONTRE EN 442

Cette attaque rapide est un **modèle** du genre.



Le défenseur de Salzburg manque sa passe, le ballon est récupéré à l'intérieur par l'Atletico.



A la récupération, un 3 contre 3 se dessine dans une zone très intéressante. L'attaquant en position haute, le second qui était plus bas et l'excentré droit.

# UN MODÈLE DE CONTRE EN 442



Le milieu de l'Atletico casse le pressing en trouvant SUAREZ en appui.



L'uruguayen contrôle de la poitrine, se retourne et sert son excentré droit. Pendant ce temps-là, le deuxième attaquant se projette dans le dos des défenseurs. **Il sait que le ballon va lui parvenir.**

# UN MODÈLE DE CONTRE EN 442



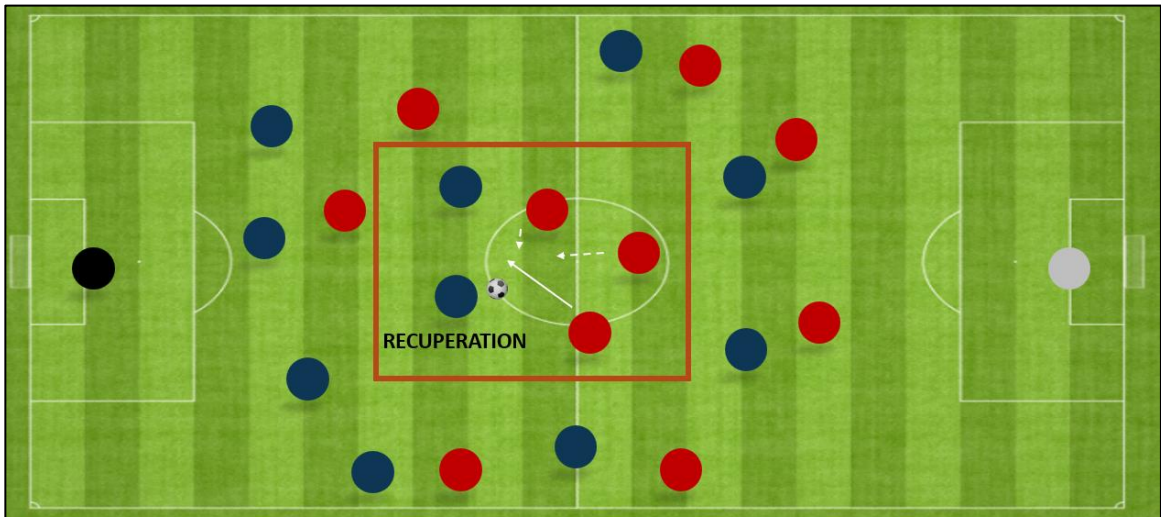
La connexion entre les joueurs est idéale.



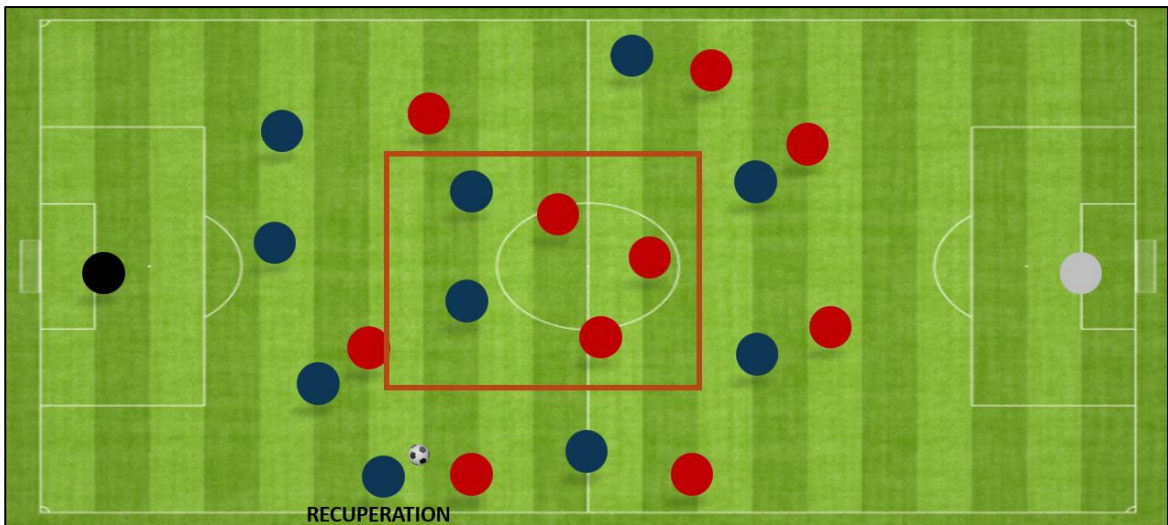
En 6 touches de balle et 4 passes,  
l'Atletico se retrouve devant le but !



# LA DIFFICULTÉ



Lors d'une récupération axiale, le profil du 442 sera une contrainte pour le milieu récupérateur. **En effet, les 2 milieux axiaux seront souvent en infériorité numérique**, et devront ainsi être capables de casser le contre pressing adverse de deux voire trois adversaires très proches.



Idem sur une récupération côté, souvent encouragée sur le 442. **La faiblesse numérique au milieu** réduira souvent les possibilités de trouver un relais axial.





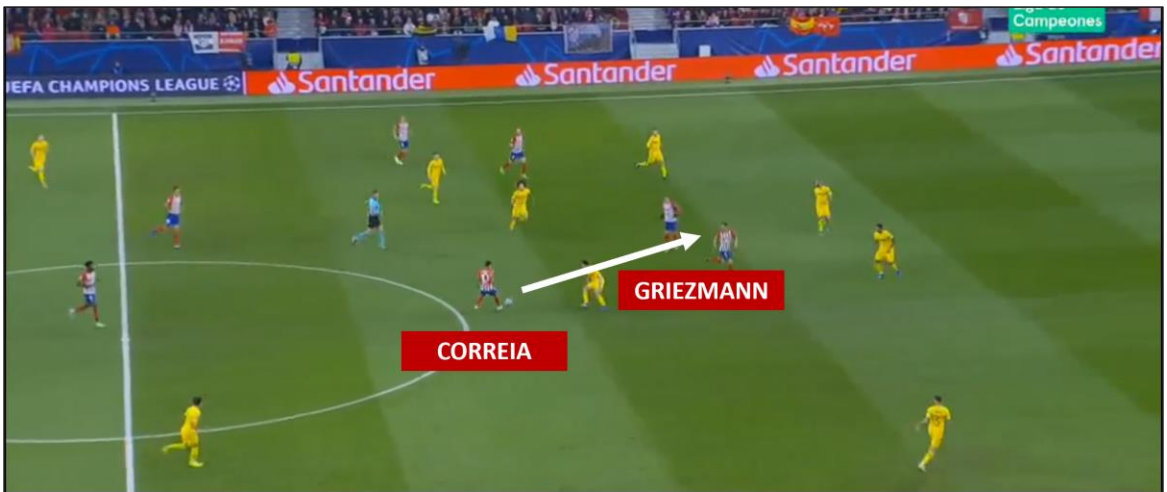
---

# LA PERTE DU BALLON

# CONTRE-PRESSING OU ZONE PRESS ?



« Le pressing à la perte du ballon est conditionné par **comment nous perdons le ballon** et par la situation du bloc équipe pour éviter les courses de remplacement et pour remettre la pression sur l'équipe adverse. »  
*Christian Gourcuff*



Correia tente de combiner avec Griezmann mais le ballon est trop long.



**L'Atletico a six joueurs proches du porteur de balle.** CORREIA lance donc le contre pressing pour gêner le défenseur de Dortmund.

# OPTION 1 : LE CONTRE PRESSING

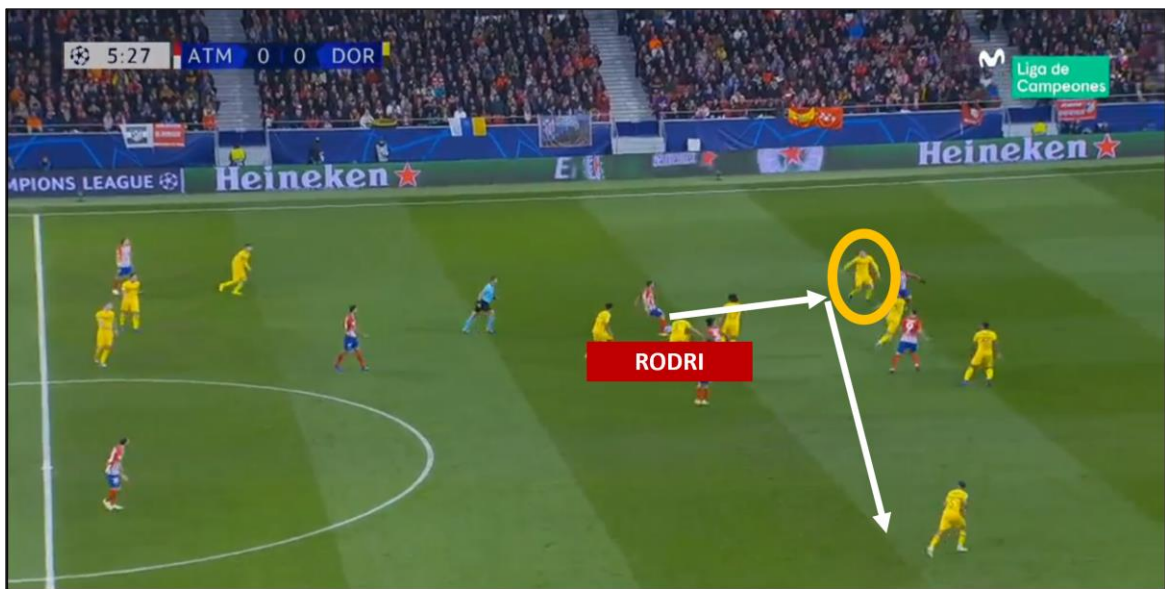


Le défenseur n'a pas d'autre choix que de jouer en soutien. Les joueurs de l'Atletico continuent d'avancer, **ce qui force le gardien à dégager.**



LUCAS gagne son duel aérien, le ballon est récupéré.  
**Le contre pressing est ici une réussite.**

## OPTION 2 : LA ZONE PRESS



Au contraire le ballon de RODRI est ici intercepté et transmis tout de suite sur le côté, **le contre pressing est brisé.**



L'objectif est de reformer le bloc plus bas pour **s'opposer au plus vite** à la progression de Dortmund.



## OPTION 2 : LA ZONE PRESS



Cinq secondes après la perte, l'Atletico a déjà replacé 6 joueurs derrière le ballon + un joueur qui presse le porteur du ballon. **Le bloc va être reformé et la zone press peut démarrer.**



**Alors contre pressing ou zone press ?**

Cela dépendra de plusieurs facteurs, comme la zone de perte de balle, les distances des partenaires et adversaires, l'orientation du récupérateur...

Mais cela dépendra également de **la philosophie de l'entraîneur**. Certains sont adeptes d'un contre-pressing incessant (Guardiola, Klopp notamment), d'autres sont plus conservateurs et opposeront un bloc immédiatement à la perte (Benitez, Mourinho).



«A la guerre, ce n'est pas celui qui a le plus de soldats qui gagne, c'est celui qui les utilise le mieux..»

*Diego Simeone*



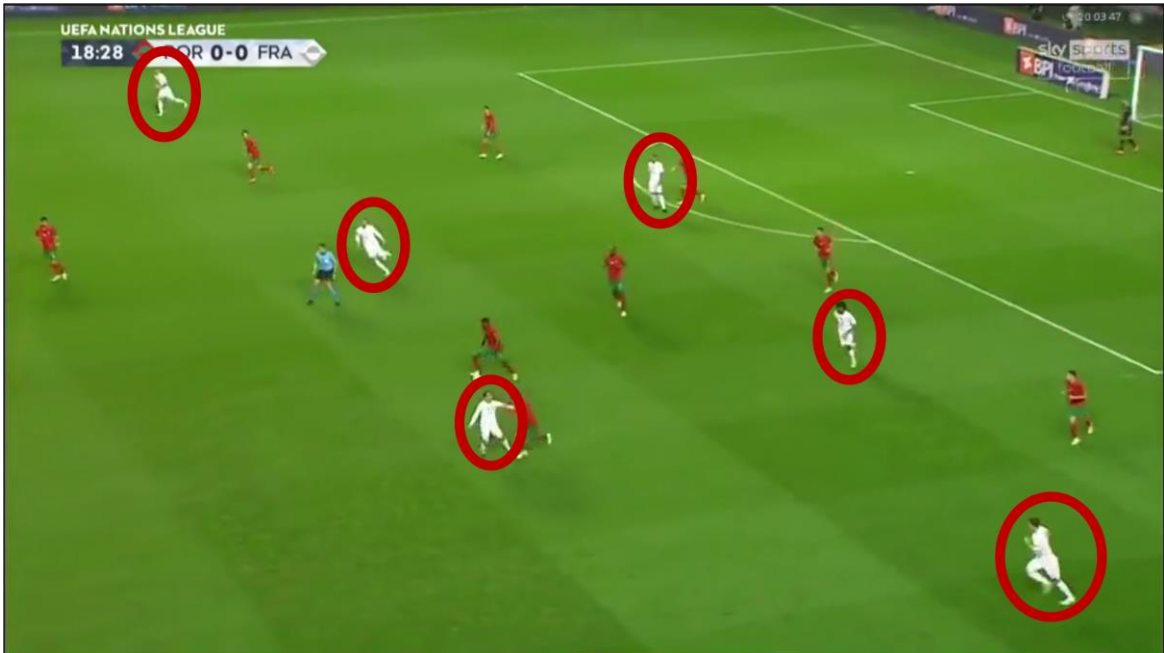


# LE DANGER DE LA PERTE AXIALE

Par nature, le 442 présente **une vraie faiblesse axiale** au milieu de terrain.

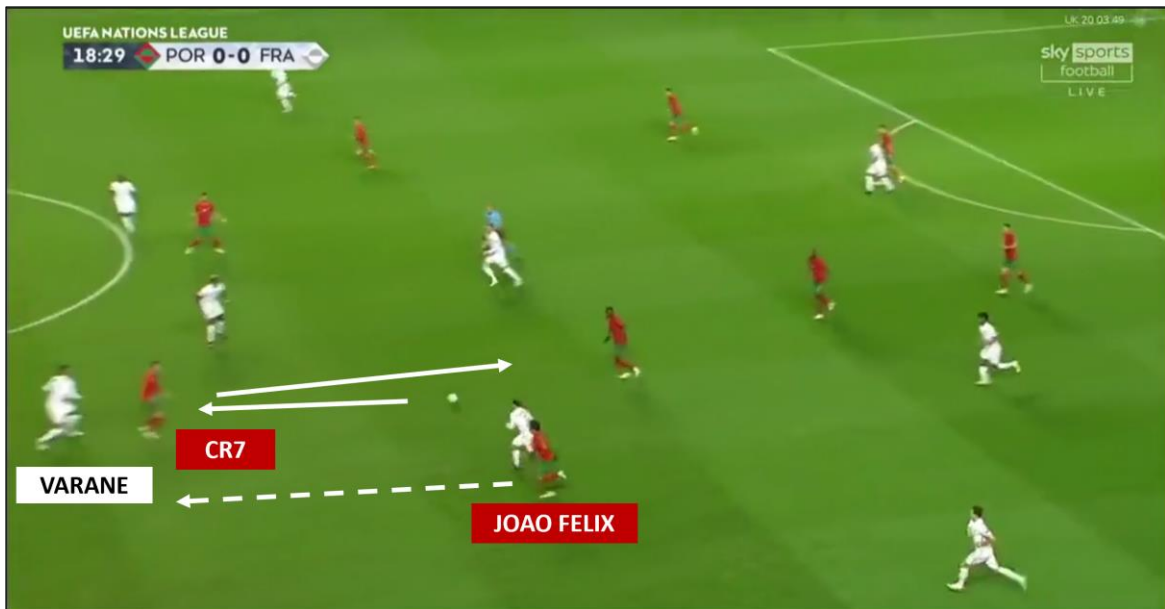


GRIEZMANN tente de jouer sur le côté, mais le ballon est intercepté par JOAO FELIX.



JOAO FELIX transmet à l'intérieur pour éliminer GRIEZMANN. **6 joueurs français sont déjà éliminés.**

# LE DANGER DE LA PERTE AXIALE



Le ballon est transmis à RONALDO en appui, ce qui oblige VARANE à sortir. JOAO FELIX continue sa course et attaque la profondeur.



JOAO FELIX est trouvé en profondeur. **En quatre passes l'ensemble du bloc français est éliminé.**

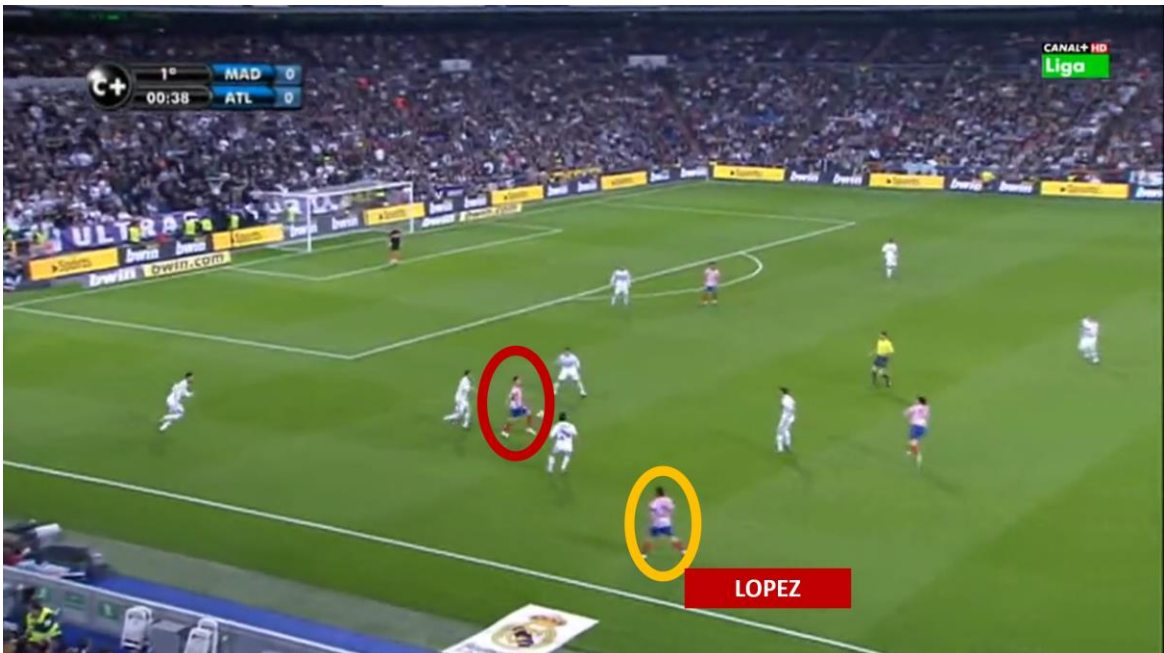
# ANTICIPER LA PERTE DE BALLE

Ainsi, **le 442 demandera une vraie culture tactique de la part des joueurs de côté**. On leur demandera d'anticiper les éventuelles pertes de balle pour densifier l'axe au cas où.



« On défend toujours à trois. Le grand danger à la perte est de laisser deux attaquants adverses face à nos deux centraux. **Aussi je demande à ce que le deuxième latéral anticipe une possible perte de balle en fermant l'intérieur.** »

*Christian Gourcuff – Vestiaires Mag*



L'Atletico a le ballon dans le camp du Real.  
Le latéral gauche LOPEZ, en orange, est haut sur le terrain.

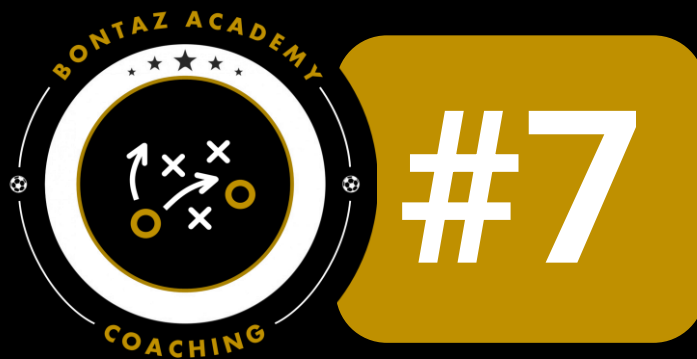
# ANTICIPER LA PERTE DE BALLE



L'Atletico joue à l'opposé. LOPEZ se replace immédiatement dans l'axe pour **anticiper une éventuelle perte de balle**.



Il est en place quelques secondes plus tard sur la perte de balle pour avoir un équilibre défensif cohérent.



# LES RAPPORTS DE FORCE





**#7.1**

---

**LE 442**  
**CONTRE LE 433**

# RAPPORTS DE FORCE : CONTRE UN 433

Contre un 4-3-3, les rapports de forces vont se présenter comme ceci :

Défense centrale: +1 en notre faveur

RAPPORT FAVORABLE

Couloirs: Egalité numérique

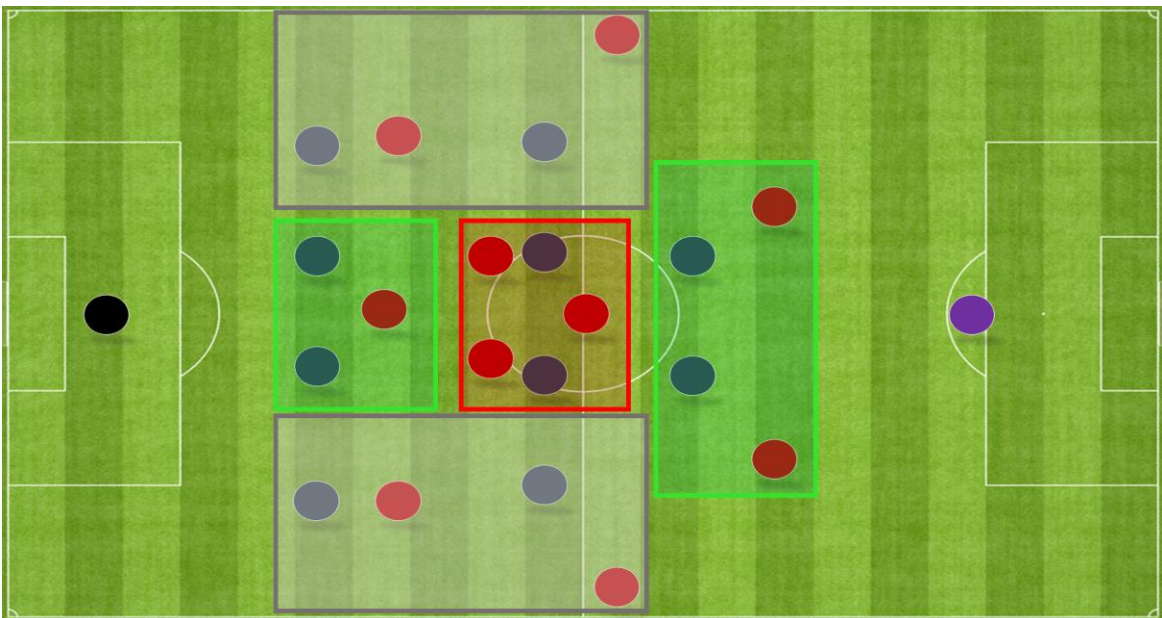
RAPPORT NEUTRE

Milieu axial: -1 en notre faveur

RAPPORT DEFAVORABLE

Attaque: égalité numérique

RAPPORT FAVORABLE



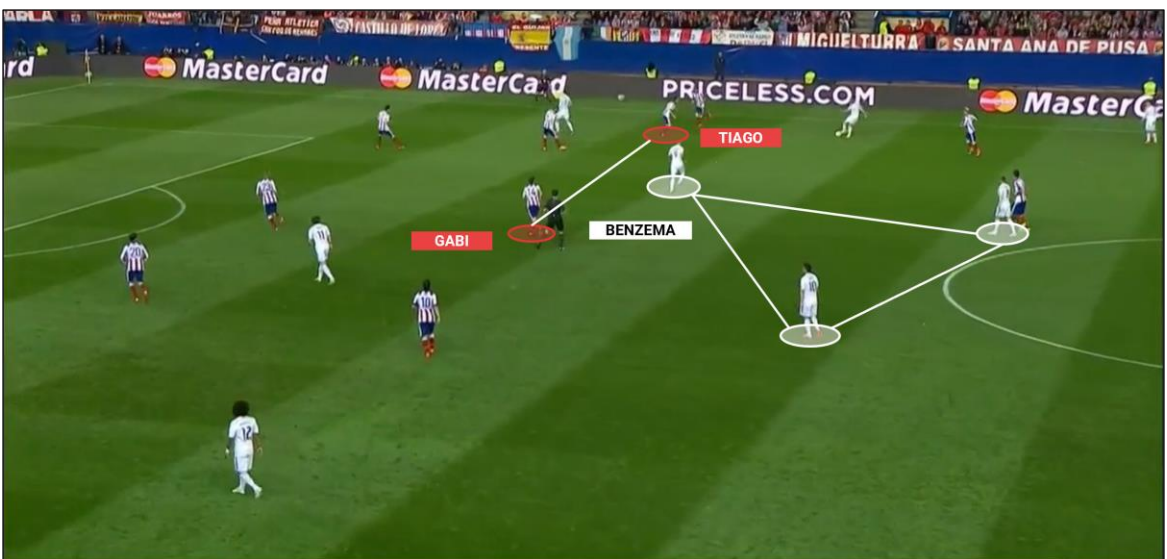
Dans la préparation du match, **il faudra donc insister sur la gestion de l'axe et l'utilisation de nos 2 attaquants qui sera un vrai atout.**

Lors du quart de finale de la Ligue des Champions 2015, l'**Atlético propose un 4-4-2 contre le 4-3-3 du Real Madrid.**

Sur ce ballon, KOKE et SIQUEIRA sont en place et en égalité numérique dans le couloir gauche. Il n'y a pas de danger. MODRIC sert CARVAJAL.



La présence de RONALDO dans le demi-espace **force TIAGO à énormément resserrer**. TIAGO et GABI ont un 2c3 à gérer dans l'axe ce qui les empêche de sortir cadrer BENZEMA quand il va recevoir le ballon.



Pour défendre prioritairement l'axe, ARDA TURAN **est obligé de faire un effort conséquent** pour avoir une ligne de 4 milieux très compact.

Son placement très à l'intérieur consolide la ligne et ferme très clairement le jeu axial.



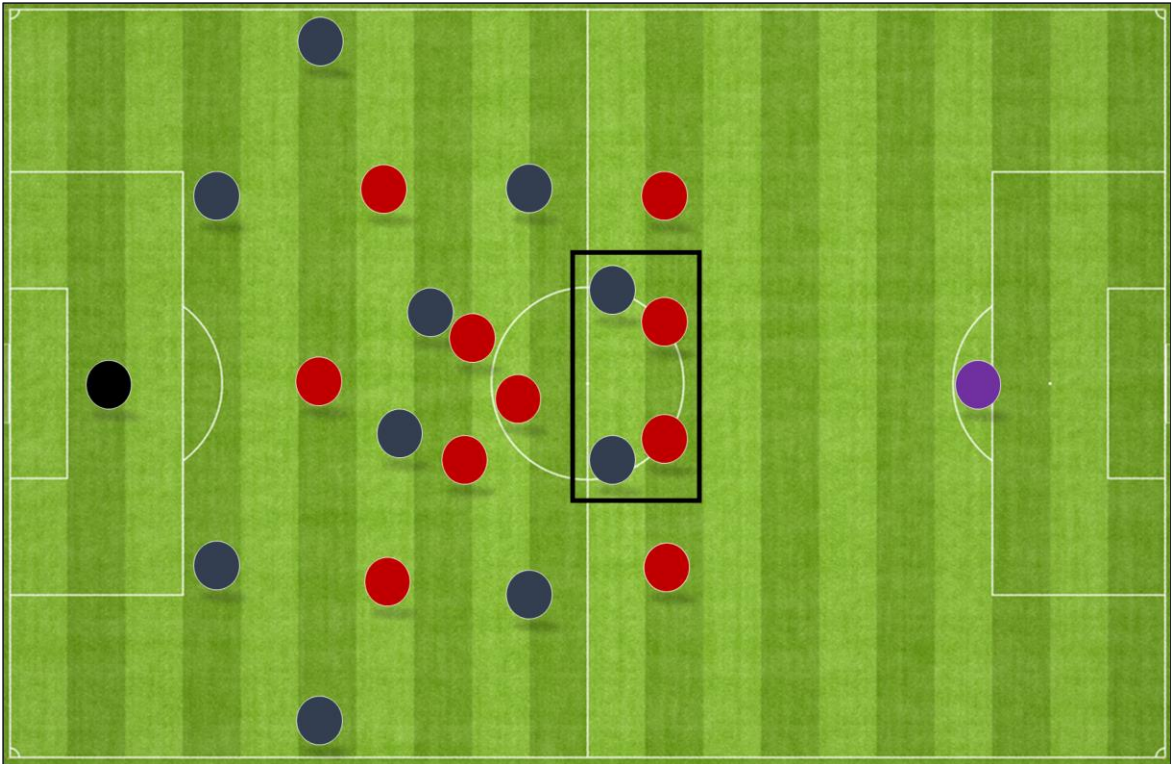
En revanche, **cela ouvre le jeu dans les couloirs** avec MARCELO qui est écarté. BENZEMA le voit et le sert avec un temps d'avance. Il faudra vite coulisser à l'opposé.



Ce système aura **une faille naturelle au cœur du jeu avec le manque d'un milieu de terrain**. On pourra compenser cette lacune soit par l'énorme activité de nos 2 milieux axiaux (si on a des joueurs de ce profil), soit par le placement de notre milieu excentré à l'opposé qui viendra rétablir l'égalité numérique.



Autre rapport de force en notre faveur dans cette configuration : **nos 2 attaquants dans la zone axiale**. Bien que sur le papier nous ayons une égalité numérique avec 2 défenseurs contre 2 attaquants, ce rapport de force est selon nous favorable, **le manque de couverture dans l'axe étant une vraie prise de risque pour l'adversaire**.

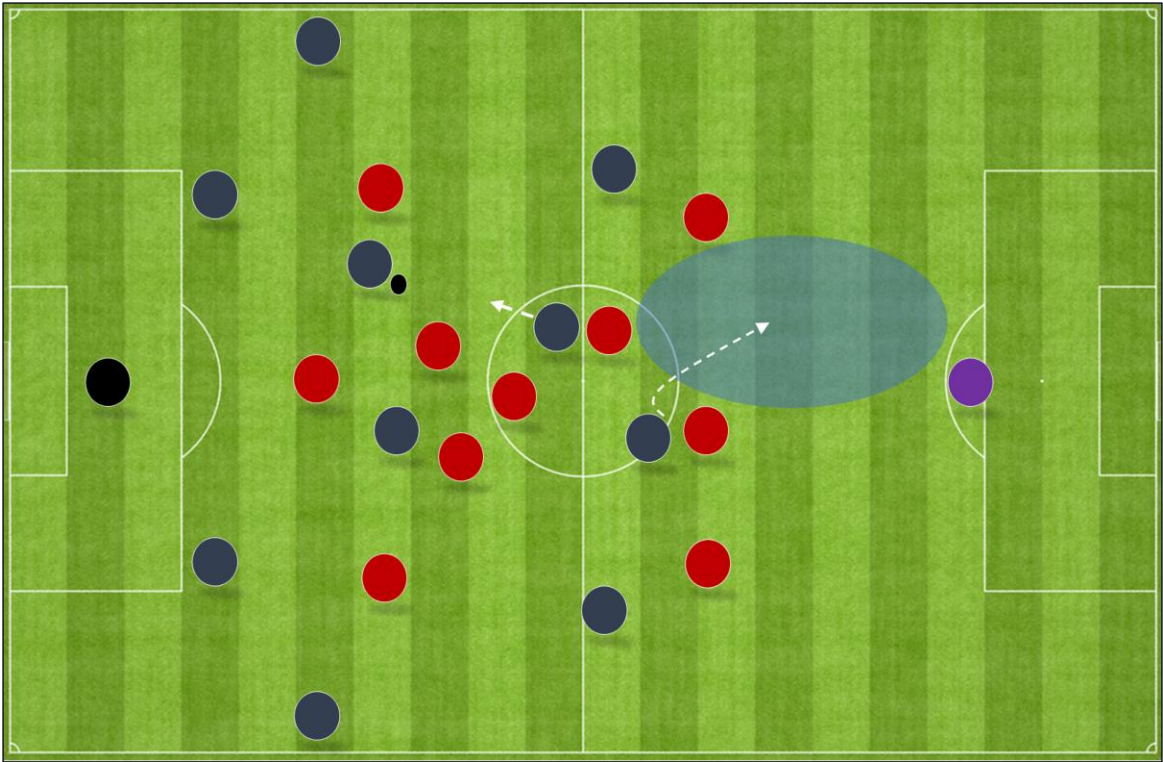


**Plusieurs scénarios** sont alors possibles:

- l'adversaire reste sur son organisation traditionnelle mais demande aux latéraux de resserrer très à l'intérieur pour couvrir en cas de 1c1
- l'adversaire reste sur son organisation traditionnelle et assume le fait d'être sans couverture dans l'axe (option envisagée si les défenseurs centraux sont très forts dans le 1c1)
- le n°6 redescend pour avoir une couverture dans l'axe



### Premier et second cas

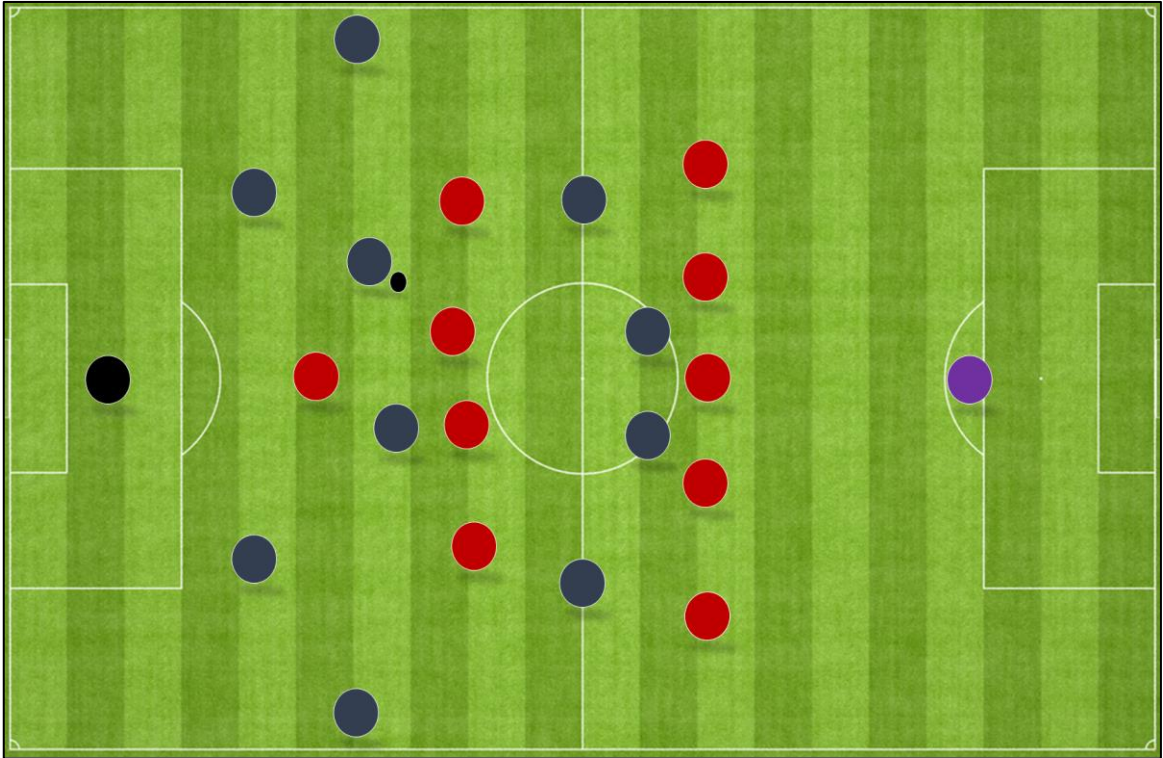


Si l'adversaire ne décide pas d'ajouter une couverture dans l'axe, il sera alors opportun de tenter d'attaquer régulièrement la profondeur dans le dos de la défense centrale.

L'idéal étant de demander à l'un des 2 attaquants de décrocher pour emmener un défenseur avec lui **et de créer un espace dans son dos à attaquer** (comme sur le dessin ci-dessus avec l'espace bleu).

Bien entendu, si les défenseurs ne suivent pas le décrochage par peur de la profondeur, **le bon choix sera de jouer avec l'attaquant seul entre les lignes.**

### Troisième cas



Si l'adversaire décide de rajouter une couverture supplémentaire dans son axe défensif, **il transformera son 433 en 541**.

La prise de profondeur sera alors beaucoup plus délicate dans l'axe. En revanche, **il y aura plus d'espace entre les lignes** et il sera alors recommandé de combiner à l'intérieur en trouvant des joueurs dans l'interligne, afin de fixer la défense avant de la déséquilibrer.



L'expertise tactique des joueurs et de l'entraîneur aura un réel impact sur la capacité à identifier le rapport de force et donc les solutions à envisager.



**#7.2**

---

**LE 442**  
**CONTRE LE 352**

# RAPPORTS DE FORCE : CONTRE UN 352

Contre un 3-5-2, les rapports de force vont se présenter comme ceci:

**Défense centrale:** Egalité numérique

**RAPPORT DEFAVORABLE**

**Couloirs:** +1 en notre faveur

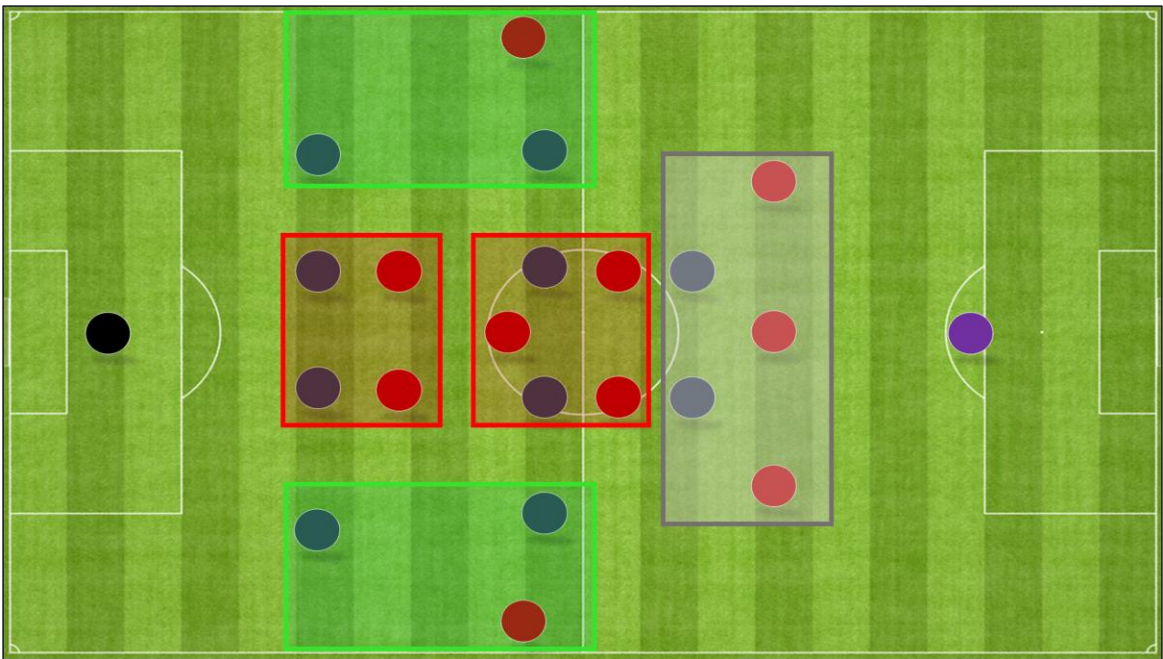
**RAPPORT FAVORABLE**

**Milieu axial:** -1 en notre faveur

**RAPPORT DEFAVORABLE**

**Attaque:** -1 en notre faveur (évolutif)

**RAPPORT NEUTRE**



**Toutes les lignes axiales ont un rapport de force défavorable.** La clé de ce genre de match sera donc pour vous l'utilisation des côtés et votre capacité à orienter le pressing dans les couloirs.



Sur l'organisation classique, **les couloirs offriront une supériorité positionnelle**. Démonstration dans cet exemple entre Chelsea et l'Atlético.

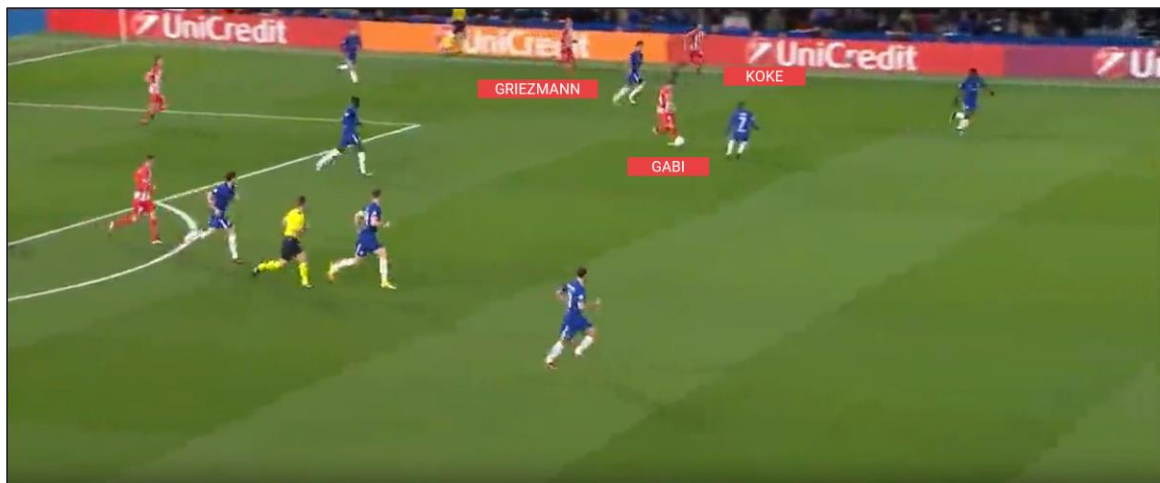


Chelsea évolue dans un 352 face au 442 de l'Atlético. MOSES qui évolue en piston est assez haut sur le terrain. Il est géré à la fois par F.LUIS et par KOKE qui défend aussi sur AZPILICUETA.

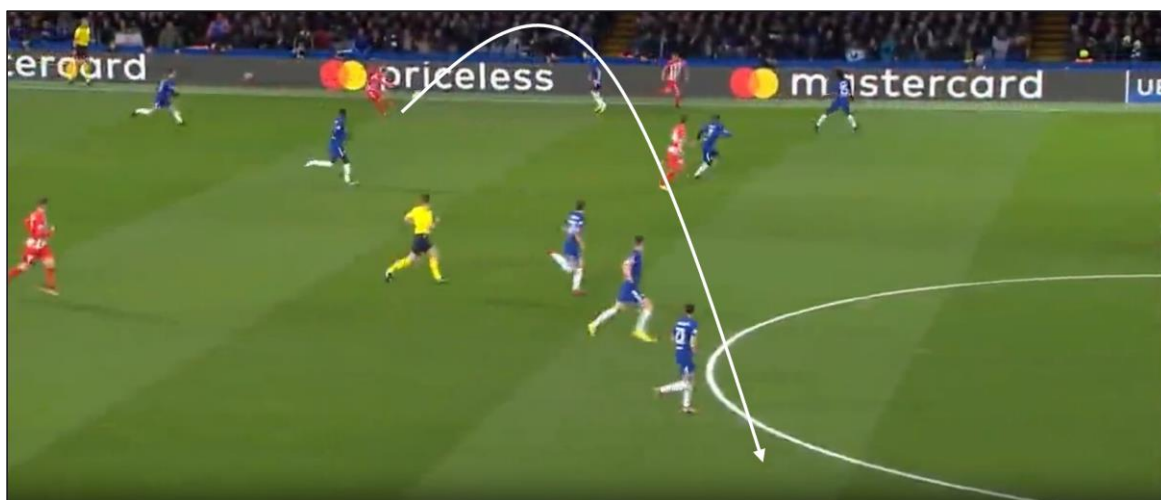


MOSES est servi mais les madrilènes sont à 3c2 car SAUL NIGUEZ est bien en place sur BAKAYOKO. Il force le dribble et perd le ballon.

A la transition, **les couloirs seront aussi une arme redoutable** pour se projeter!



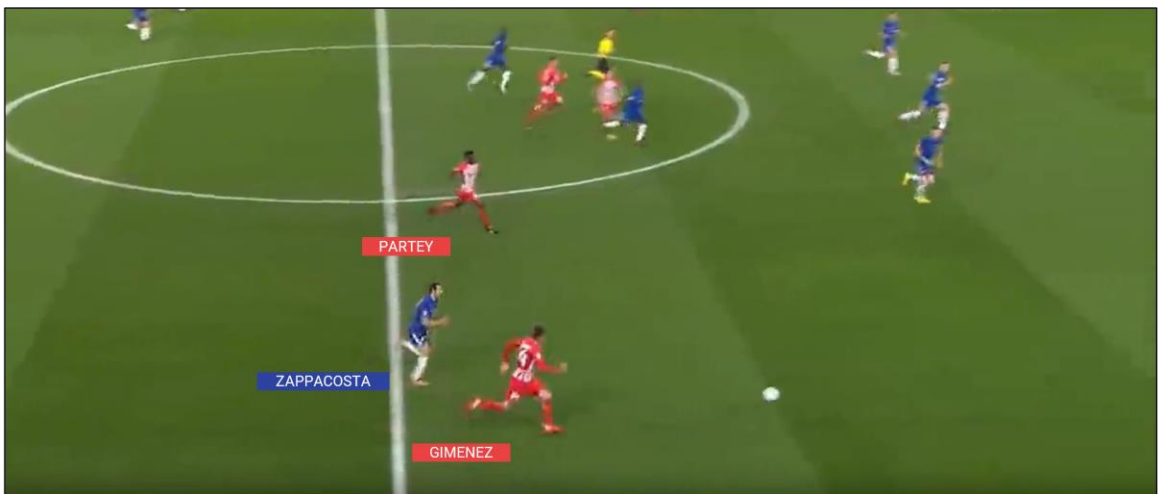
Les madrilènes récupèrent le ballon très bas. Après un jeu en triangle avec GABI et KOKE, GRIEZMANN reçoit le ballon.



En une touche, il effectue un jeu long à l'opposé. Il sait que dans ce système, **l'adversaire aura du mal à gérer rapidement la largeur.**

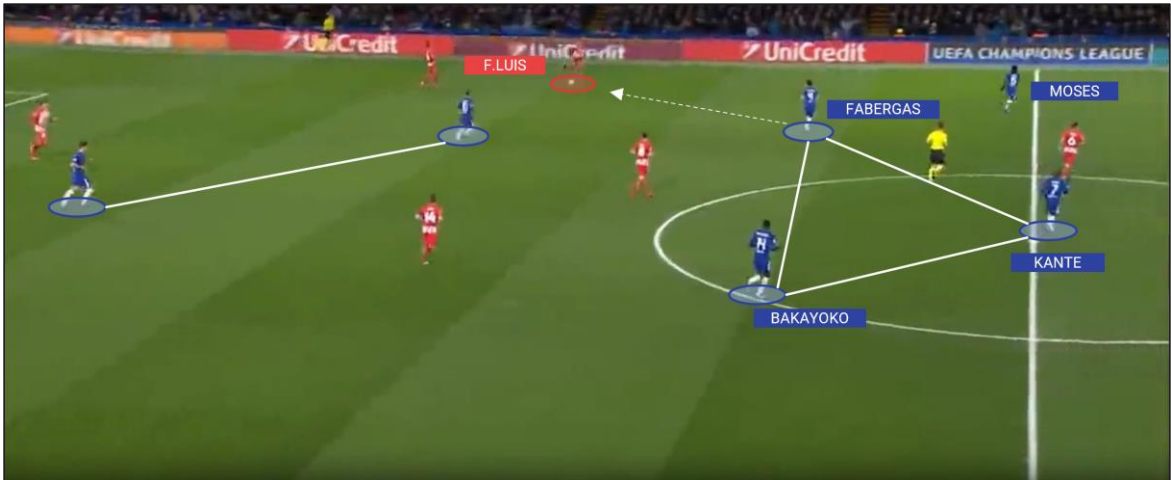


Le ballon tombe entre PARTEY et ZAPPACOSTA. **Ce dernier fait l'erreur de sortir à contre-temps** alors qu'il est en infériorité.



PARTEY sert GIMENEZ qui s'est projeté en dédoublant. **ZAPPACOSTA est éliminé et l'Atlético a un gros contre à jouer !**

En 352, l'adversaire peut décider de **rétablir l'équilibre dans les couloirs** en faisant sortir un milieu axial.



Sur cet exemple on voit l'organisation des Anglais avec le triangle du milieu. FABREGAS sort sur F.LUIS pour ne pas laisser MOSES défendre seul.



**Cela a pour conséquence de libérer des espaces dans l'axe.** F.LUIS l'a vu et sert parfaitement KOKE qui s'est parfaitement placé dans le demi-espace ! La passe élimine FABREGAS et oblige les milieux axiaux Anglais à faire un gros effort de repli défensif.



Même chose avec le ballon. Ici Chelsea démarre sa possession en étant organisé de manière classique, avec 3 défenseurs centraux et 3 milieux axiaux. FABREGAS se situe dans le demi-espace droit.



Il identifie la position de MOSES qui est très haut comme un ailier. Il prend le couloir et le 352 se transforme en 442 avec FABREGAS en position de latéral droit. **Il faudra s'adapter et retrouver un équilibre classique pour gérer les 2 joueurs dans le couloir !**



Ici SAUL NIGUEZ se fait attirer sur le côté ce qui libère complètement l'axe car KOKE a un placement trop intérieur **et s'est fait éliminer.**

Dans ce rapport de force, **les défenseurs centraux devront très souvent gérer les attaquants axiaux en 1c1**, ce qui est un rapport plutôt défavorable. Il y a plusieurs manières de gérer cette égalité numérique.

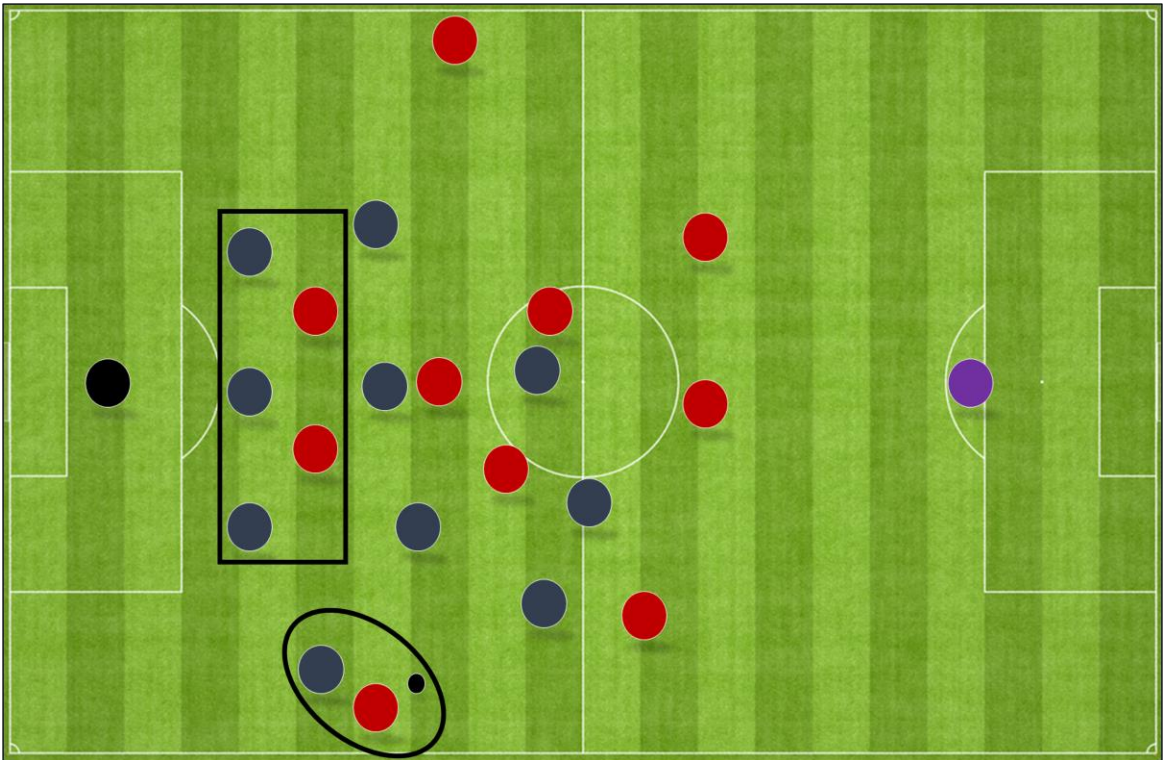


PARTEY peut aller cadrer ZAPPACOSTA en position de piston gauche. C'est l'idéal puisque l'Atlético gère les couloirs sans sortir de défenseur. On voit donc que GIMENEZ reste dans sa ligne défensive.

**En cas de décrochage d'un attaquant de Chelsea**, il pourra couvrir SAVIC. **En cas d'appel profondeur**, il pourra aussi prêter main forte à son défenseur central (à condition d'être assez proche).

Dans cette configuration, les attaquants seront difficiles à toucher pour l'adversaire **et seront plutôt bien muselés** avec un rapport de 4 pour 2 en notre faveur.

Mais dans certains cas, **notre latéral sera obligé de sortir sur un adversaire** qui se sera déplacé dans son couloir (exemple de FABREGAS 2 pages plus tôt) délaissant ainsi nos défenseurs centraux.



Dans ce cas, **il faudra que le latéral vienne resserrer** pour avoir un maximum de joueurs entre le ballon et le but, et ainsi avoir un rapport de force favorable sur notre ligne défensive avec un 3 contre 2 en notre faveur !

Le dessin ci-dessus illustre parfaitement nos propos, avec dans le rond le duel entre notre latéral et le piston et dans le rectangle, notre latéral à l'opposé (latéral gauche) qui vient resserrer **pour avoir de nouveau une supériorité numérique axiale !**



**#7.3**

---

**LE 442**  
**CONTRE LE 343**



# RAPPORTS DE FORCE : CONTRE UN 343

Contre un 3-4-3, les rapports de forces vont se présenter comme ceci:

Défense centrale: égalité numérique

RAPPORT FAVORABLE

Couloirs: égalité numérique

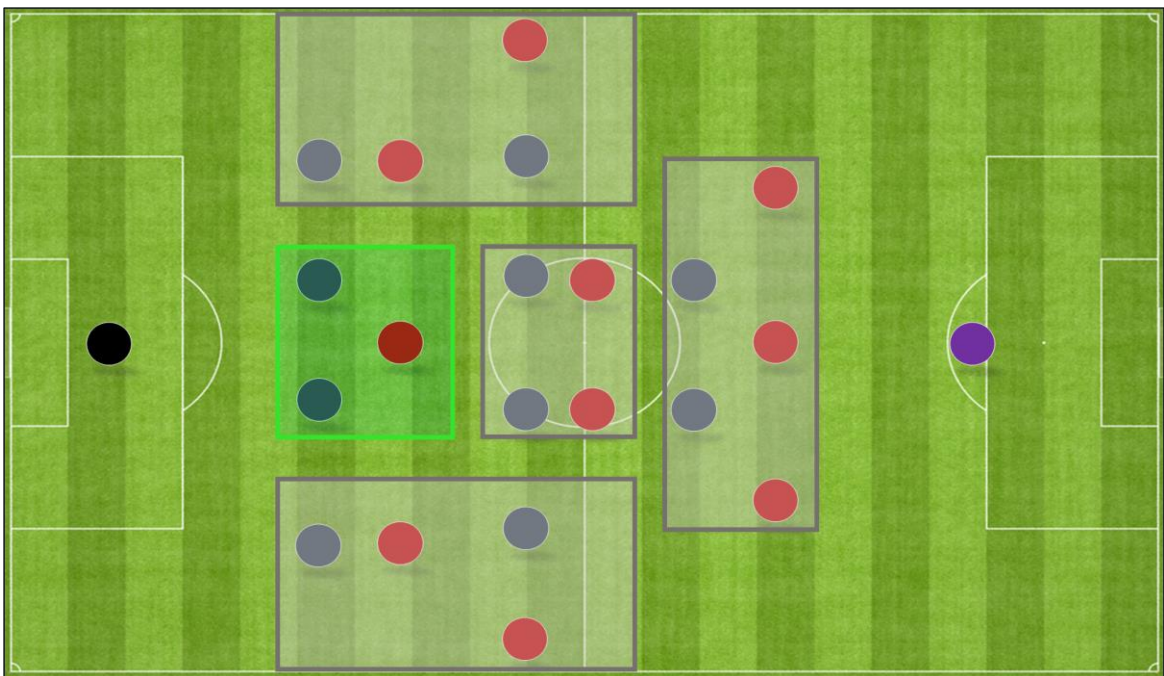
RAPPORT NEUTRE

Milieu axial: égalité numérique

RAPPORT NEUTRE

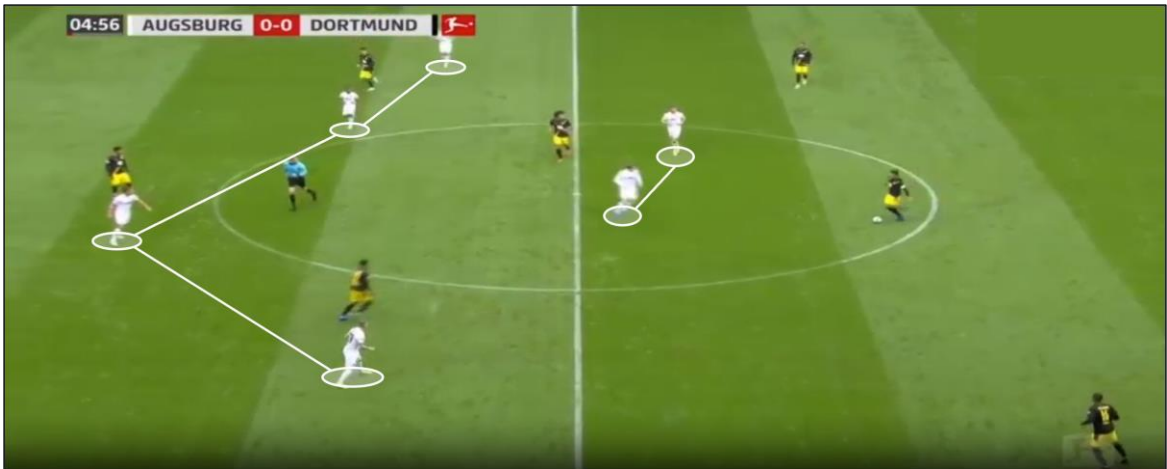
Attaque: -1 en notre faveur

RAPPORT NEUTRE

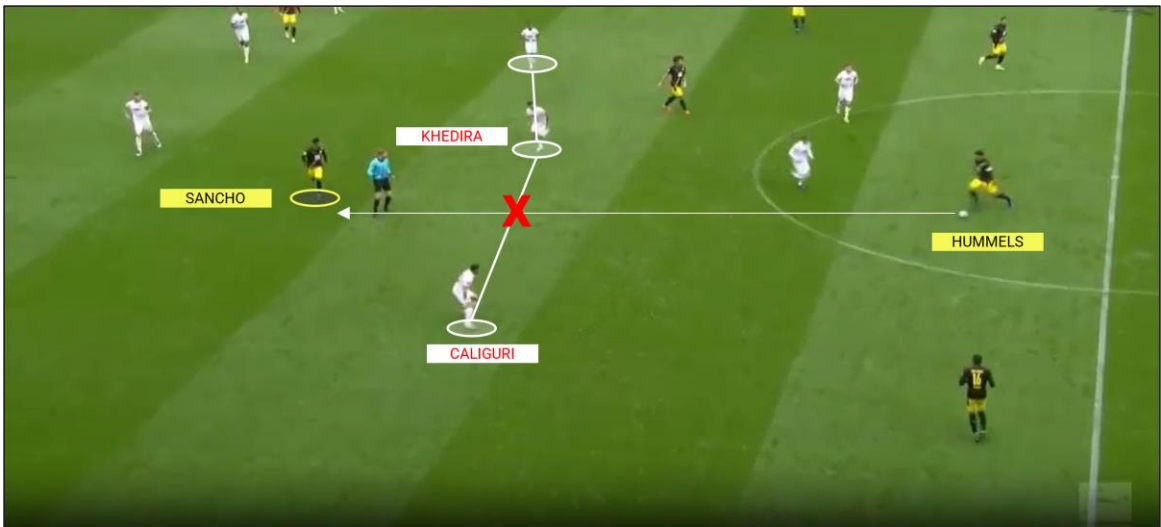


Sur le papier, le 343 ne pose pas de problèmes majeurs si l'on évolue dans un 442. **La réalité est plus compliquée et voyons quels sont les points de vigilance à avoir.**

La défense à 3 adverse **permet un avantage positionnel pour être en supériorité pour relancer**. Il faudra être vigilant au placement de nos 2 premières lignes de pression pour orienter le pressing dans les zones choisies.



Ici les 2 lignes d'Augsburg sont plutôt compactes avec les excentrés assez intérieurs. HUMMELS aura une passe difficile s'il veut progresser.

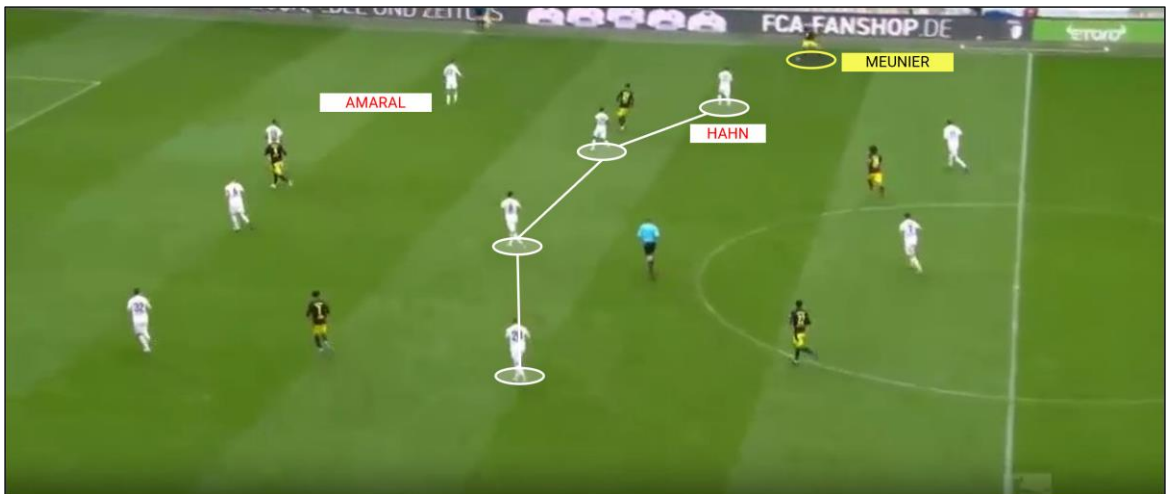


Alors qu'ici, CALIGURI a trop anticipé la passe latérale et ouvre l'intervalle entre lui et KHEDIRA. HUMMELS trouve SANCHO et casse deux lignes en une passe.

La gestion des couloirs sera relativement difficile.



Ici MEUNIER s'est placé derrière la ligne de milieu d'Augsburg. AMARAL est obligé de le cadrer. UDOKHAI ne coulisce pas tout de suite et le demi-espace est complètement vide. REYNA peut l'attaquer en profondeur.



MEUNIER reçoit le ballon devant la ligne de milieu d'Augsburg. L'équilibre défensif est bien meilleur, HAHN peut cadrer MEUNIER sans mettre en danger AMARAL qui peut gérer son couloir et le demi-espace.



---

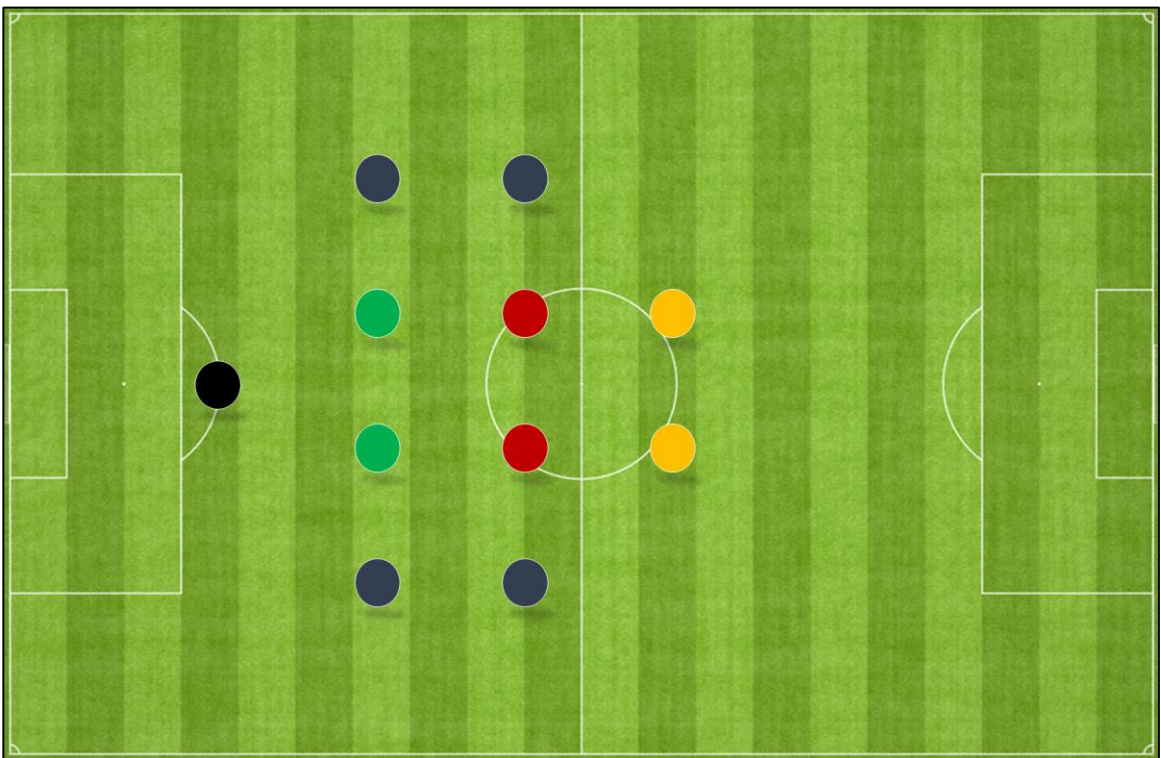
# LES PROFILS DE JOUEURS



# LES PROFILS DE JOUEUR PAR DOUBLETTE

Comme expliqué précédemment, **le 4-4-2 est un système qui va privilégier des associations de joueurs par paire.**

Dans ce chapitre, nous allons vous présenter les caractéristiques individuelles importantes à avoir dans cette organisation. Nous avons décidé de vous les présenter en évoquant sans cesse les possibilités d'association, et non comme des postes isolés sans interaction avec les autres. **L'objectif pour nous étant de mettre en avant la singularité de ce système et les points clés qui en découlent.**



Les gardiens de but n'ayant pas d'incidence sur le choix du système, nous avons décidé de ne pas détailler le profil de gardien idéal. **Cela ne remet bien sûr pas en cause le rôle prépondérant du gardien dans le football moderne.**

# PROFILS DE JOUEURS – LES ATTAQUANTS

**La complémentarité des attaquants sera l'une des réflexions prioritaires lorsque vous déciderez d'évoluer en 4-4-2.** Si vous avez 2 profils prenant la profondeur, il vous manquera forcément de la variété contre les équipes évoluant dans un bloc bas. Au contraire, si vous avez 2 attaquants aimant décrocher et toucher les ballons plus bas, vous aurez une carence de verticalité et il sera difficile de se projeter vers l'avant et de se créer des occasions.

**L'association idéale** sera donc d'avoir un joueur capable de garder le ballon et de le demander en appui pour fixer les défenses adverses, pendant que l'autre utilisera l'espace dans le dos de la défense et attaquera avec aisance la profondeur avec de grosses qualités de vitesse. Bien entendu, il faudra aussi des qualités de finisseurs chez les 2 attaquants afin d'être le plus efficace possible.

## NOTRE DOUBLETTE COUP DE COEUR



Impossible de ne pas évoquer LA doublette d'attaquants qui a donné ses lettres de noblesse à **la notion de complémentarité**.

Au-delà de leurs qualités qui s'accordaient parfaitement, avec la vitesse et la puissance de Cole sublimant la finesse de Yorke surnommé « the Smiling Assassin »,

**les 2 attaquants avoueront avoir eu des connexions surnaturelles se trouvant parfois les yeux fermés !**

Associée dans le 4-4-2 de Ferguson en 1999, cette doublette mythique a réalisé avec les Reds Devils le triplé LDC – Championnat - Cup !

# PROFILS DE JOUEURS – LES MILIEUX AXIAUX

La qualité de base indispensable sera une **capacité très élevée à répéter les efforts**. Avec un milieu de terrain en moins, il y aura une grande partie du terrain à couvrir à deux et il faudra être capable d'imprimer un gros rythme toute la durée du match. **Nous vous conseillons donc de vous assurer que vos milieux aient une grosse VMA pour évoluer dans ce système.**

Ensuite, ils devront avoir un profil complémentaire pour permettre d'être efficace défensivement tout en étant capable de créer du jeu. Il faudra aligner deux joueurs avec des qualités différentes mais qui se complètent. **Associer un profil plus fin et technique avec un joueur rugueux et agressif** dans les duels est pour nous la combinaison parfaite pour être capable d'être dangereux offensivement tout en étant serein défensivement.

## NOTRE DOUBLETTE COUP DE COEUR



JORGINHO

KANTE

Cette doublette a fait le bonheur de Chelsea en remportant notamment la Ligue des Champions en 2021.

Associés dans un 3-4-3 par Tuchel, leur rôle fut identique à ce que l'on peut attendre des milieux dans un 4-4-2. Le volume incroyable de Kanté associé à la touche technique de Jorginho était l'arme redoutable de cette équipe championne d'Europe.

# PROFILS DE JOUEURS – LES DEF CENTRAUX

La notion de complémentarité des défenseurs centraux est moins spécifiquement liée au 4-4-2 **et se retrouvera de manière générale dans tous les systèmes à 4 défenseurs.**

Ce duo constituera la base de votre collectif et devra **faire preuve de caractère et de leadership** pour donner les intentions défensives au reste de l'équipe en impulsant une grosse énergie pour défendre en avançant.

Ces 2 piliers devront avoir toute la panoplie du défenseur central : lecture du jeu et anticipation, agressivité dans les duels aériens et au sol, vitesse et réactivité, qualités techniques (jeu court jeu long), capacité à casser des lignes et à trouver les appuis profonds (cette dernière qualité étant primordiale vu l'importance de pouvoir trouver l'un de nos 2 attaquants dans les pieds pour utiliser la force de notre système).

## NOTRE DOUBLETTE COUP DE COEUR

Le 4-4-2 de l'Atlético étant une référence des dernières années, nous avons choisi la paire Miranda Godin qui symbolise pour nous toute la force de cette équipe !

Piliers incontournables de la remarquable saison des Cochoneros en 2014, ce duo de défenseurs se démarque par son incroyable agressivité et leur grinta typique de l'équipe madrilène !



MIRANDA



GODIN

A la base du 4-4-2 de Simeone, leur solidité a permis à l'Atlético de remporter la Liga de 2014 pourtant très relevée et d'atteindre la finale de la Ligue des Champions perdue face au Réal de Madrid.



# PROFILS DE JOUEURS – LES EXCENTRÉS

Dans les couloirs, il faudra être vigilant **d'aligner un duo qui dégage un certain équilibre**. En effet, il sera compliqué collectivement d'associer un latéral très offensif avec un ailier qui a du mal à répéter les efforts. A l'inverse, votre équipe sera en difficulté sur le plan offensif si vous alignez un latéral qui ne monte jamais avec un ailier très discipliné et peu à l'aise dans les 1c1...

**Nous vous conseillons donc d'associer 2 joueurs aux profils complémentaires qui vous permettront d'avoir un bon équilibre offensif / défensif.**

Ces 2 joueurs seront aussi beaucoup amenés à combiner. Avoir une relation particulière sur le plan technique sera donc un plus pour faire mal à l'adversaire dans vos couloirs !

## NOTRE DOUBLETTE COUP DE COEUR

Acteurs majeurs de la saison exceptionnelle d'Arsenal, invaincu lors de la saison 2003-2004, la doublette Cole Pires a pour nous toutes les qualités pour évoluer dans un 442 offensif et équilibré.

Le profil « faux pied » de Robert Pires qui rentre très souvent à l'intérieur permet à Cole et son gros volume de jeu de pouvoir se projeter très souvent vers l'avant.



COLE



PIRES

Leur association fut l'un des points forts des Invincibles de Wenger. Pires se distinguera avec 19 buts et 12 passes décisives.

# PROFILS DE JOUEURS – SYNTHÈSE

---

## Poste

## Qualités liées au poste

## Complémentarité liée au système

### ATTAQUANTS

Finition – Explosivité  
Qualité technique  
Capacité à éliminer  
Résilience

Un profil profondeur  
Un profil bon en appuis

### MILIEUX AXIAUX

Science du placement  
Qualité technique  
Répétitions des efforts  
Qualité de récupération

Un profil plutôt  
technique  
Un profil plutôt défensif

### JOUEURS COULOIRS

Vitesse  
Percussion  
Qualité de centre  
Répétition des efforts

Un profil travailleur  
associé à un créateur  
Un gaucher et un  
droitier dans le même  
couloir

### DEFENSEURS CENTRAUX

Duels défensifs  
Qualité de relance  
Gestion de la  
profondeur et vitesse  
Leadership

Communication et  
compréhension l'un de  
l'autre



---

# LES 442 DE LÉGENDE

# L'AC MILAN DE SACCHI

Début des années 90, **Sacchi révolutionna le football mondial** en proposant une équipe agressive, défendant très haut avec des principes de jeu novateurs pour l'époque, tels que la défense en zone et les premières notions de bloc équipe.

Il put mettre en place ses principes avant-gardistes avec une équipe évoluant en 4-4-2, **ce système répondant parfaitement à ses attentes en ce qui concerne le pressing**. Ce collectif bourré de talent tels que Van Basten, Gullit ou encore Ancelotti, était l'équipe à battre du début des années 90. Il remporta notamment 3 coupes d'Europe et un scudetto, restant à jamais l'équipe ayant bouleversé les codes du football de la fin du siècle.





# LES INVINCIBLES DE WENGER

---

Lors de la saison 2003-2004, les Gunners d'Arsène Wenger ont réussi l'exploit unique dans le football moderne **de remporter le championnat d'Angleterre en étant invaincu** ! Seule l'équipe de Preston North End avait réussi cet exploit dans les années 80.

Cette redoutable équipe fut alignée très régulièrement en 4-4-2 à plat, avec notamment **la doublette aussi élégante que redoutable**: le duo Henry-Bergkamp.

Elle terminera leader de la très disputée premier League avec 12 points d'avance et restera gravée dans les mémoires avec une série de 49 matchs sans défaite à cheval sur 3 saisons ! **Historique** !



# L'ATLETICO DE SIMEONE

---

En place sur le banc de l'Atlético de Madrid depuis 2011, Diego Simeone s'est distingué ces dernières années en étant un entraîneur proposant **un style de jeu avec une énorme agressivité, un bloc assez bas et des attitudes défensives très marquées.**

Son équipe évolue la plupart du temps dans un 4-4-2 avec une hauteur de bloc plutôt basse. Son collectif connu pour être très difficile à jouer, a notamment remporté la Liga en 2014 et 2021, mettant fin au règne du duo Barça Real, et la Ligue Europa en 2012 et 2018.





---

# NOS RESSOURCES

## VIDÉOS

# NOS VIDÉOS THÉORIQUES



<https://youtu.be/TAZEZuD24VM>

Animation Défensive 442



<https://youtu.be/eqAOlvfbUxM>

Animation Offensive 442



<https://youtu.be/O9qD3BJG3Gc>

Le guide du poste de Défenseur Central



<https://youtu.be/3DOYHJHv27o>

Le guide du poste de Latéral



<https://youtu.be/cCBv0vrnmpo>

Le latéral, dédoubler ou non ?



<https://youtu.be/ZuwleL9I-Aw>

La gestion de profondeur



Retrouvez toutes nos vidéos sur Youtube, Tiktok et Instagram !

# MENTIONS LÉGALES

---

Le Livre du 442

ISBN : 978-2-9595963-3-9

Dépôt légal 12 septembre 2024

© Romain MUFFAT, sortie de la première édition en 2023.

Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SIRET : 824 833 123 000 14

Carte professionnelle : 07413ED0287

Adresse de courrier électronique :

[contact@bontazacademy-coaching.com](mailto:contact@bontazacademy-coaching.com)





9782959596339