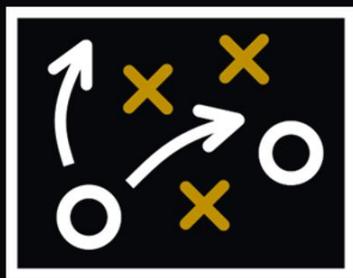


BONTAZ ACADEMY COACHING

ADRIEN DELVECCHIO



# LES SYSTÈMES DE JEU

## 3-4-3



# SOMMAIRE

---

➤ Cliquez directement sur le numéro du chapitre pour y accéder instantanément

<b>1</b>	Qui sommes-nous ? .....	<b>3</b>
	Nos médias .....	<b>4</b>
<b>2</b>	Préambule .....	<b>7</b>
	Bases et dérivés .....	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Animation défensive</b>	
	Le rôle des attaquants.....	<b>11</b>
	Le rôle des milieux .....	<b>16</b>
	Le rôle des pistons .....	<b>20</b>
	Le rôle des défenseurs .....	<b>25</b>
	Les différentes animations .....	<b>34</b>
<b>4</b>	<b>Le point de vue d'un joueur professionnel</b>	
	L'interview d'Adrien Thomasson .....	<b>51</b>
<b>5</b>	<b>Animation offensive</b>	
	Les sorties de balle .....	<b>57</b>
	Le rôle des ailiers . .....	<b>66</b>
	Le rôle des milieux .....	<b>70</b>
	Le rôle des pistons .....	<b>74</b>



# SOMMAIRE

---

➤ Cliquez directement sur le numéro du chapitre pour y accéder instantanément

**5**

## **Transition**

La perte de balle .....	<b>80</b>
La récupération du ballon .....	<b>87</b>

**6**

## **Les rapports de forces**

Contre un 442.....	<b>96</b>
Contre un 343 .....	<b>101</b>
Contre un 352.....	<b>106</b>

**7**

## **Quels profils pour un 343?**

Les défenseurs .....	<b>114</b>
Les milieux .....	<b>115</b>
Les ailiers .....	<b>116</b>
Les attaquants .....	<b>117</b>

**8**

## **Les 343 de légendes**

Les Pays-Bas de Rinus Michels .....	<b>120</b>
Le Barca de Cruyff .....	<b>121</b>
Le Chelsea de Tuchel .....	<b>122</b>
Le Leverkusen de Xabi Alonso .....	<b>123</b>



# 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.



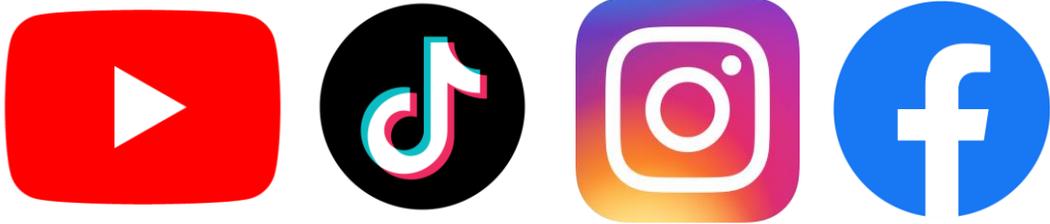
Lancée en 2022, l'antenne « Coaching » de la Bontaz Academy permet à travers différents supports de transmettre notre passion et d'accompagner de nombreux éducateurs, joueurs et passionnés !

Présents sur Youtube, Tiktok et Instagram, nos supports comptent **plus de 310 000 abonnés !**



# NOS MÉDIAS

---

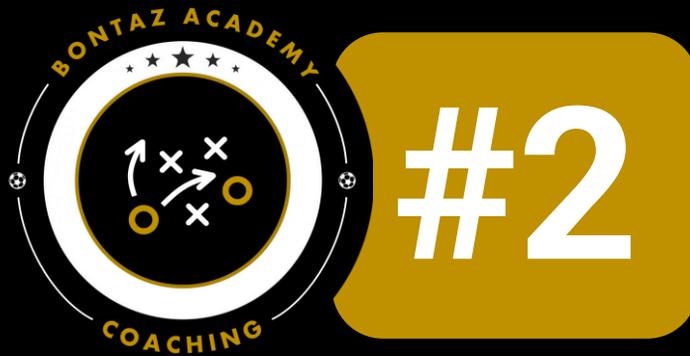


Retrouvez-nous sur tous nos réseaux  
« Bontaz Academy Coaching »



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





---

# LES BASES DU 3-4-3

# PRÉAMBULE

---

Après ma première collaboration avec Romain pour le livre sur le 4-4-2, j'ai tout de suite voulu recommencer ce travail tellement enrichissant de documentation sur un nouveau système de jeu.

Après plusieurs mois de visionnage de matchs professionnels, couplé à mon expérience d'entraîneur, j'ai la grande fierté de vous présenter cet e book sur le 3-4-3 !



Déjà bien ancré à haut niveau avec de nombreux techniciens l'utilisant au quotidien, le 3-4-3 convainc de plus en plus d'entraîneurs amateurs qui n'hésitent plus à s'en servir comme système principal. Par le passé, j'ai moi-même pu être réticent à l'utiliser car cette organisation peu commune me paraissait complexe. C'est pour cela qu'il m'est paru essentiel d'écrire cet e-book pour essayer de rendre cette organisation accessible à tous!

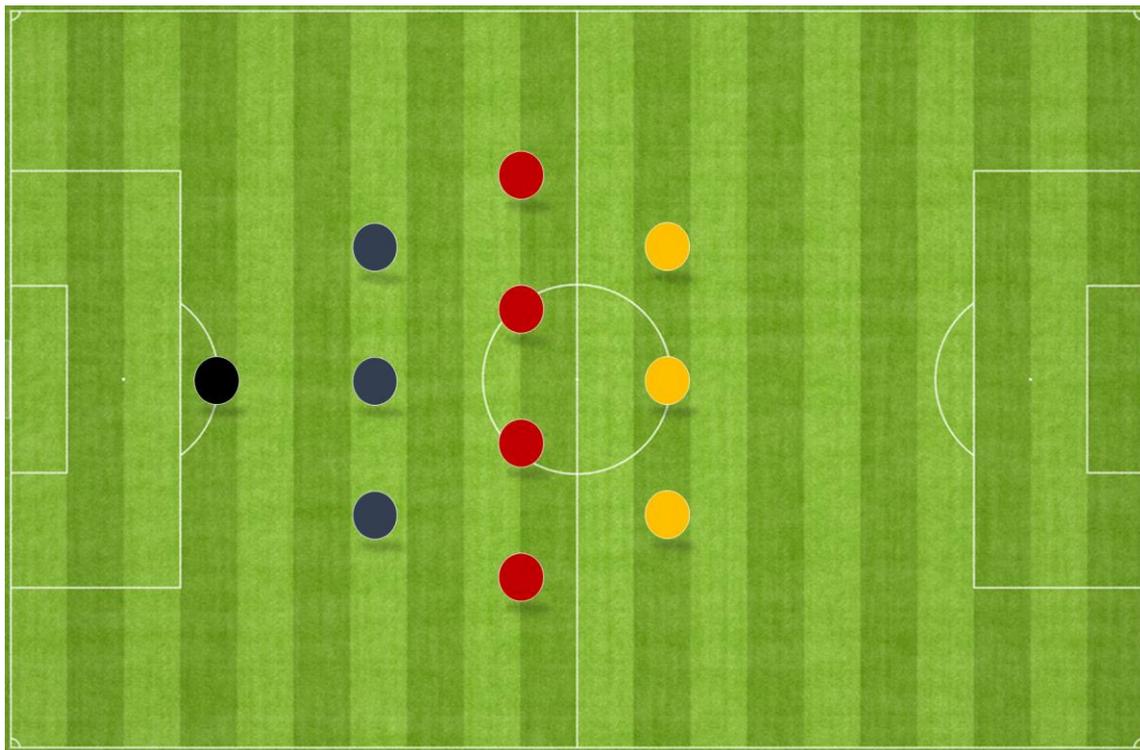
De l'animation du pressing à la répartition des espaces en passant par la transition, vous trouverez dans ce livre toutes les ressources nécessaires pour bien comprendre les enjeux prioritaires de ce système de jeu.

## BONNE LECTURE !



# Le 3-4-3 – LES BASES

Le 1-3-4-3 comprend un gardien, une ligne de 3 défenseurs, une ligne de 4 milieux et 3 attaquants.



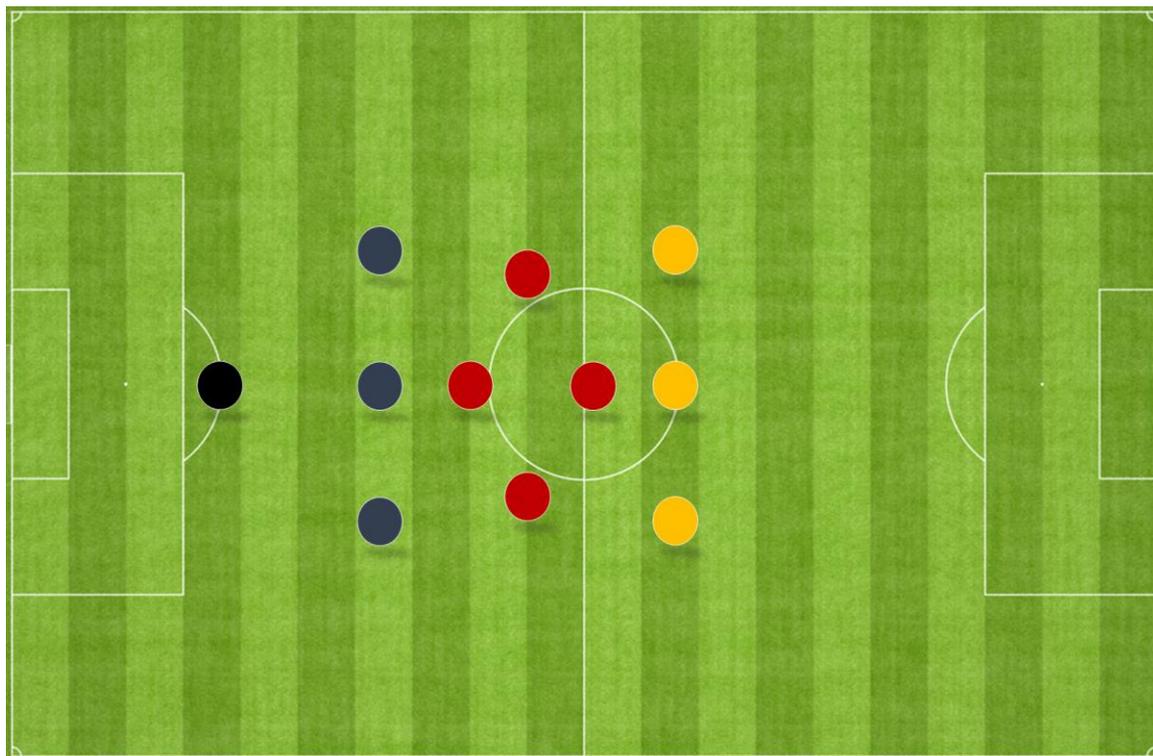
Ce système se démarque par :

- sa défense à 3, de plus en plus utilisée, avec des principes tactiques à bien maîtriser
- son ADN résolument tourné vers l'offensive, avec une possibilité d'avoir 5 voir 6 joueurs à caractère offensif.

**Dans ce livre, nous allons développer le 3-4-3 à plat, qui consiste à avoir une ligne de 4 milieux de terrains avec des joueurs à la même hauteur en position de base. C'est le système le plus utilisé mais pas le seul.**

# Le 3-4-3 – SYSTÈMES DÉRIVÉS

## 3-4-3 LOSANGE



Animation souvent utilisée dans les années 70 et 80 notamment par les Pays Bas de Michels et le Barca de Cruyff, le 3-4-3 en losange concentre la ligne de milieu de terrain dans l'axe du terrain, avec une occupation des couloirs souvent demandée aux ailiers.

Ce système, représentant les débuts du football total, est aujourd'hui rarement utilisé. C'est pourquoi nous n'allons pas nous attarder sur cette organisation



# ANIMATION DÉFENSIVE



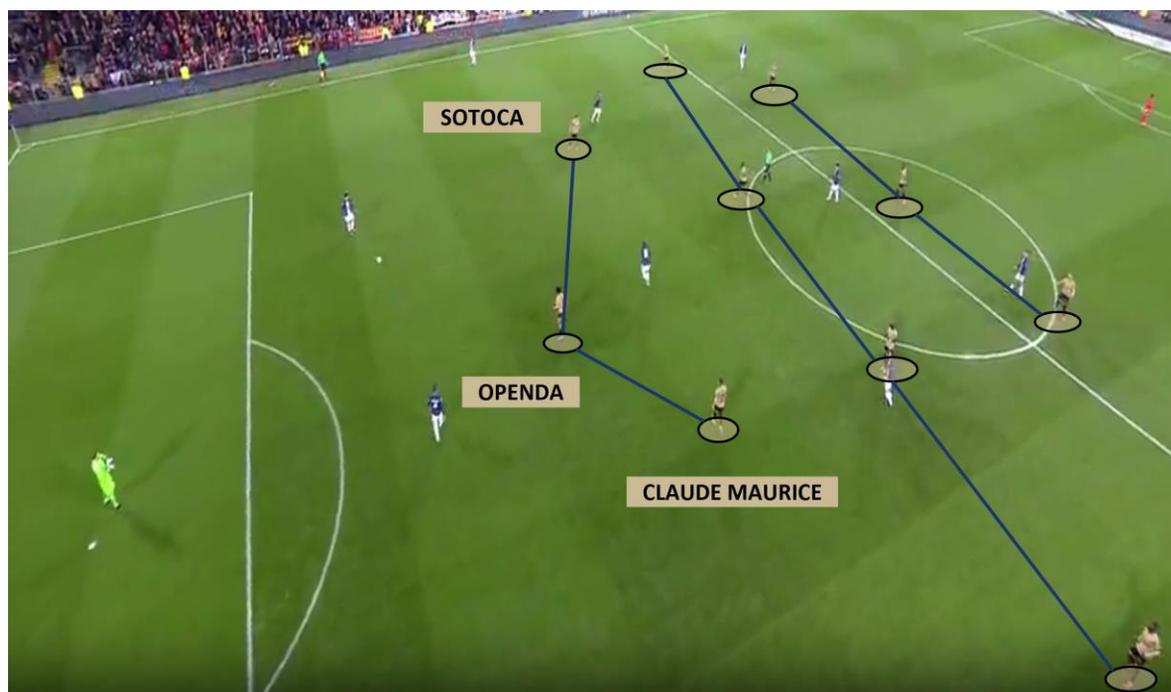
**#3.1**

---

**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.



Lens joue en 3-4-3 contre le PSG. On voit très bien que le positionnement de Sotoca, Openda et Claude Maurice est très compact en largeur. La ligne fait environ 18 mètres de large et le placement d'Openda, légèrement devant les 2 autres, rend difficile la passe à l'intérieur pour Marquinhos. Ce dernier sécurise en jouant latéralement sur Ramos et les Lensois peuvent avancer.



Lorsque l'on n'a pas le ballon, les attaquants sont appelés « première ligne de pression ». Cette ligne pourra avoir plusieurs objectifs : soit orienter pour récupérer dans une zone press, ou alors harceler pour tenter de récupérer très haut.

# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

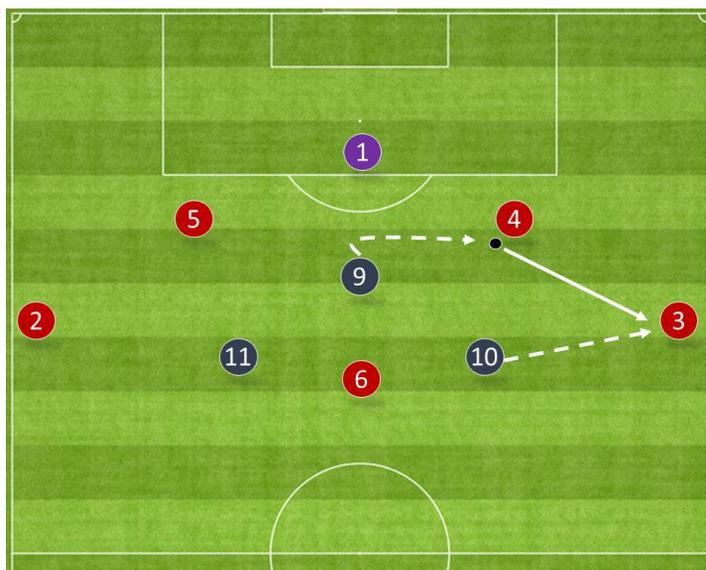
Sur un placement classique, le 9 doit être en avant des 2 autres joueurs.



La distance entre chacun doit être idéalement de 12m en largeur de 6 à 8m en profondeur.

Ce positionnement permet d'orienter majoritairement l'adversaire sur les côtés.

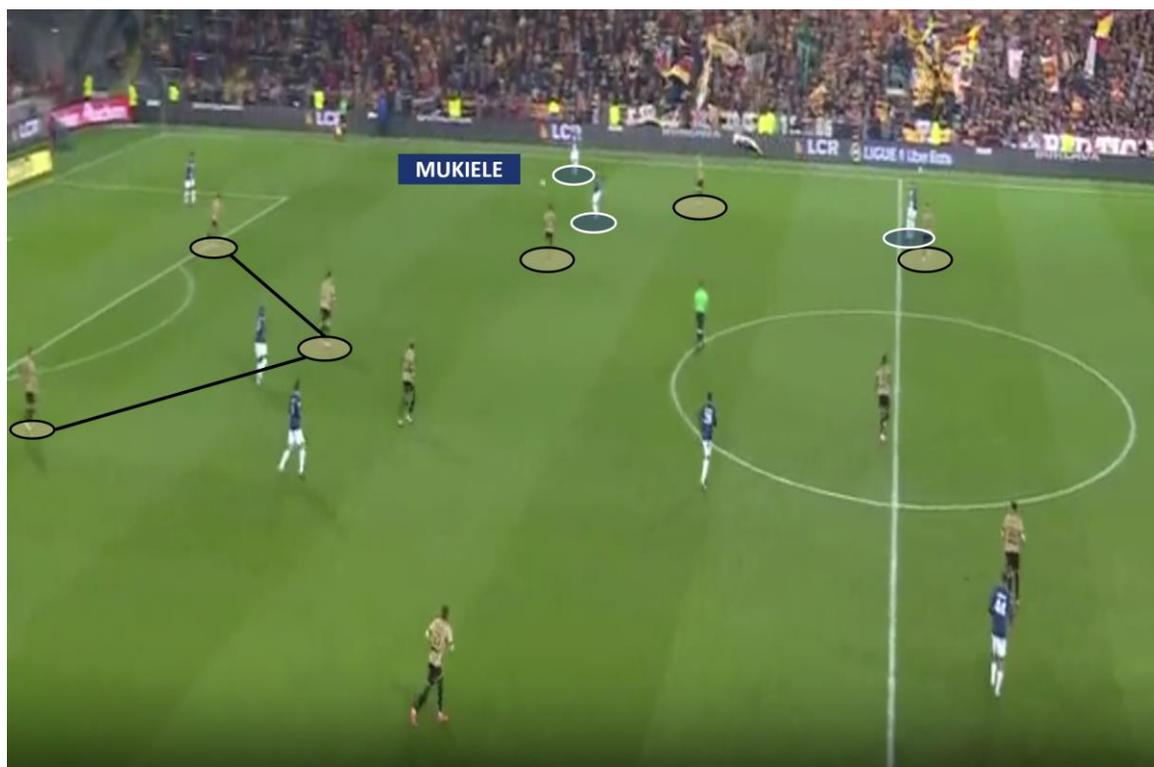
On cherchera par la suite à emmener les adversaires sur le côté.



Pour cela, l'idéal est de laisser le 9 gérer seul la charnière centrale et proposer une course arrondie pour fermer le retour. L'adversaire jouera sur le côté et notre ailier peut cadrer sur le temps de passe.

# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

Si on décide d'être un peu plus haut et agressif, on peut demander à notre avant-centre de reculer et à nos ailiers de s'occuper de la charnière centrale. On sera alors proche d'un 3-5-2.



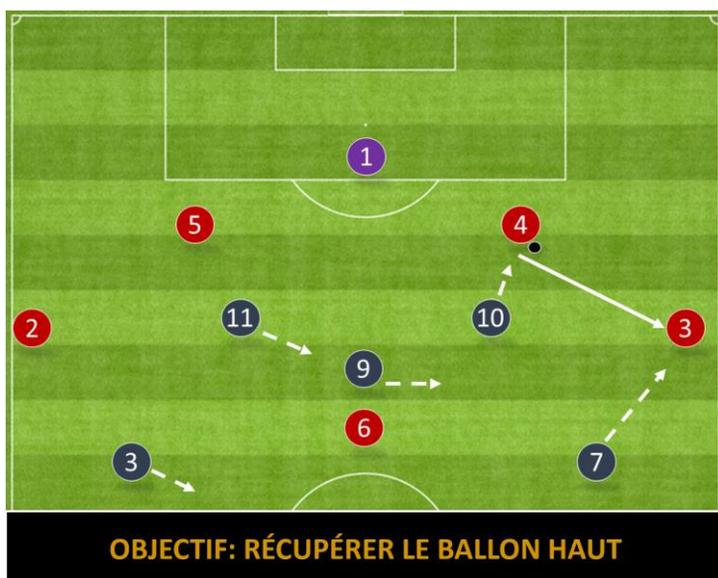
Lens décide de déclencher son pressing et les 2 ailiers resserrent dans l'axe pour sortir presser sur la charnière. Naturellement, l'espace dans l'axe est plutôt restreint, les Parisiens jouent donc sur Mukiele. Les Lensois sont en bonne position pour récupérer car ils ont un 3c3 à jouer en avançant sur le côté.



Ce type d'animation permet d'avoir des joueurs plus haut sur le terrain avec une prise de risque plus élevée mais plus d'ambition en terme de récupération.

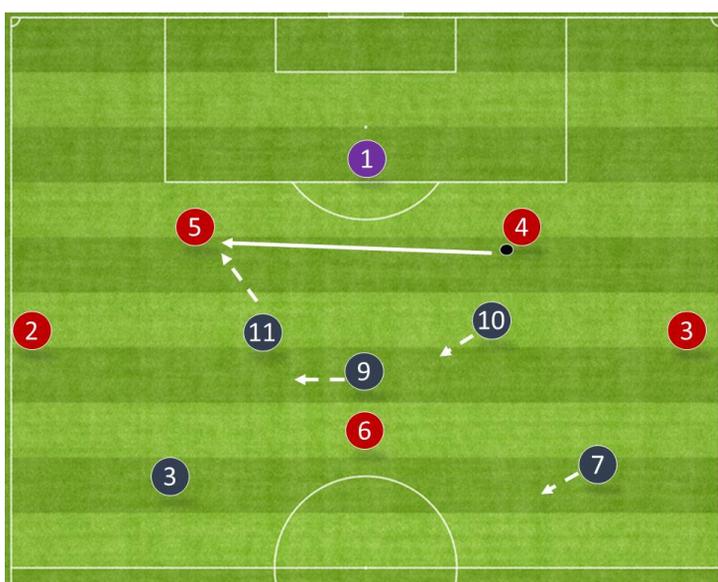
# ANIMATION DEF – LES ATTAQUANTS

Sur ce type de pressing, on voit que le 9 est reculé et les ailiers plus haut.



L'objectif sera d'avoir un attaquant dans chaque zone où il y a un joueur adverse. On a donc notre n°10 qui sort cadrer le porteur et les autres qui se tiennent prêts en cas de passe axiale.

Second cas où le central décide de jouer avec le n°5 .



Cette organisation permet rapidement au n°11 de cadrer fort sur le n°5 adverse. Les 2 autres attaquants couissent à l'intérieur pour protéger l'axe et l'adversaire est mis sans arrêt sous pression.



#3.2

---

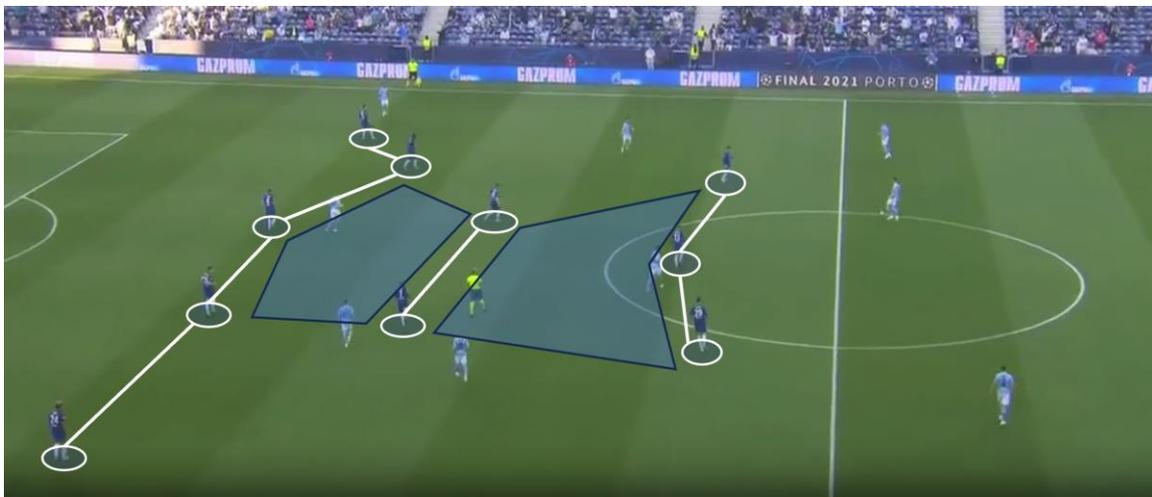
**LE RÔLE  
DES MILIEUX**

# ANIMATION DEF – LES MILIEUX AXIAUX

Les milieux axiaux appartiennent à la ligne de 4 des milieux de terrain. Ils sont placés devant la défense et doivent respecter une distance en profondeur entre la ligne des défenseurs et la ligne des attaquants. Sur cet exemple, on voit Kanté et Jorginho se situer à 8m des défenseurs centraux et environ à 15m l'un de l'autre.



Sur la vue d'ensemble ci-dessous, on voit le positionnement parfait des milieux axiaux de Chelsea. Ils sont équidistants de la ligne d'attaque et de la ligne de défenseurs (les pistons sont ici très bas et forment une ligne de 5) et à une dizaine de mètres l'un de l'autre.



# ANIMATION DEF – LES MILIEUX AXIAUX

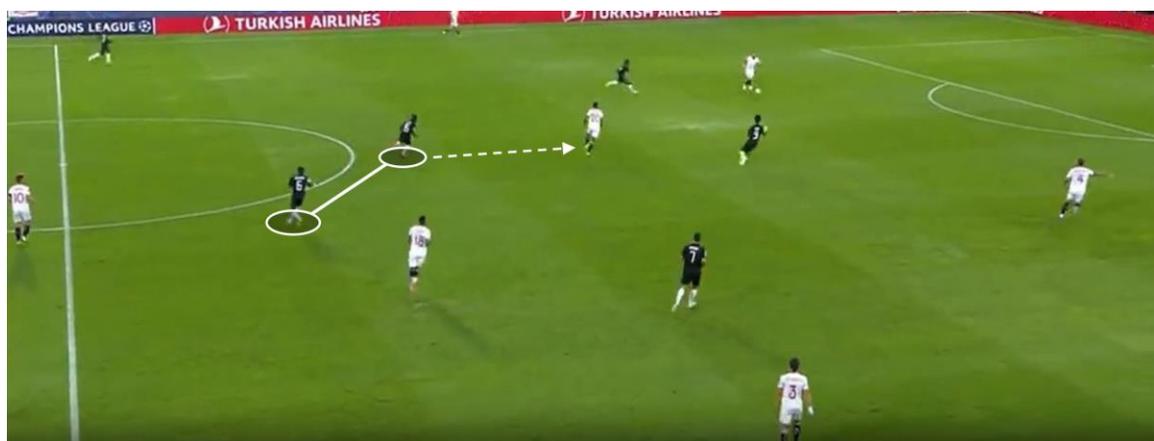
Leur mission principale sera de réussir à couvrir tout l'espace axial, tout en arrivant à cadrer les milieux de terrain axiaux s'ils sont servis.

Abdul Samed est sorti sur Sow et Mendy le couvre. Séville décide donc de jouer latéralement



Sur le temps de passe entre les centraux espagnols, Mendy avance sur Fernando pour pouvoir intervenir en cas de passe dans l'intervalle. Abdul Samed continue son effort et vient couvrir Mendy.

Séville décide une nouvelle fois de jouer latéralement grâce au bon placement des milieux Lensois.



# ANIMATION DEF – LES MILIEUX AXIAUX

Sur le temps de passe, Abdul Samed fait un 3<sup>ème</sup> effort en identifiant que Sow est touchable entre les lignes. Il avance pour dissuader le central de Séville d'essayer de le trouver et pourra intervenir en cas de passe dans l'axe.



Sergio Ramos reçoit le ballon sous pression et il est risqué pour lui de faire la passe à Sow. Il décide donc de dégager et Lens récupère le ballon. A noter la posture de Mendy qui, au moment du jeu long, court déjà vers son but pour resserrer les lignes!



Une des qualités prioritaires pour pouvoir être milieu axial dans ce système sera la capacité à répéter les efforts et l'intelligence défensive.



**#3.3**

---

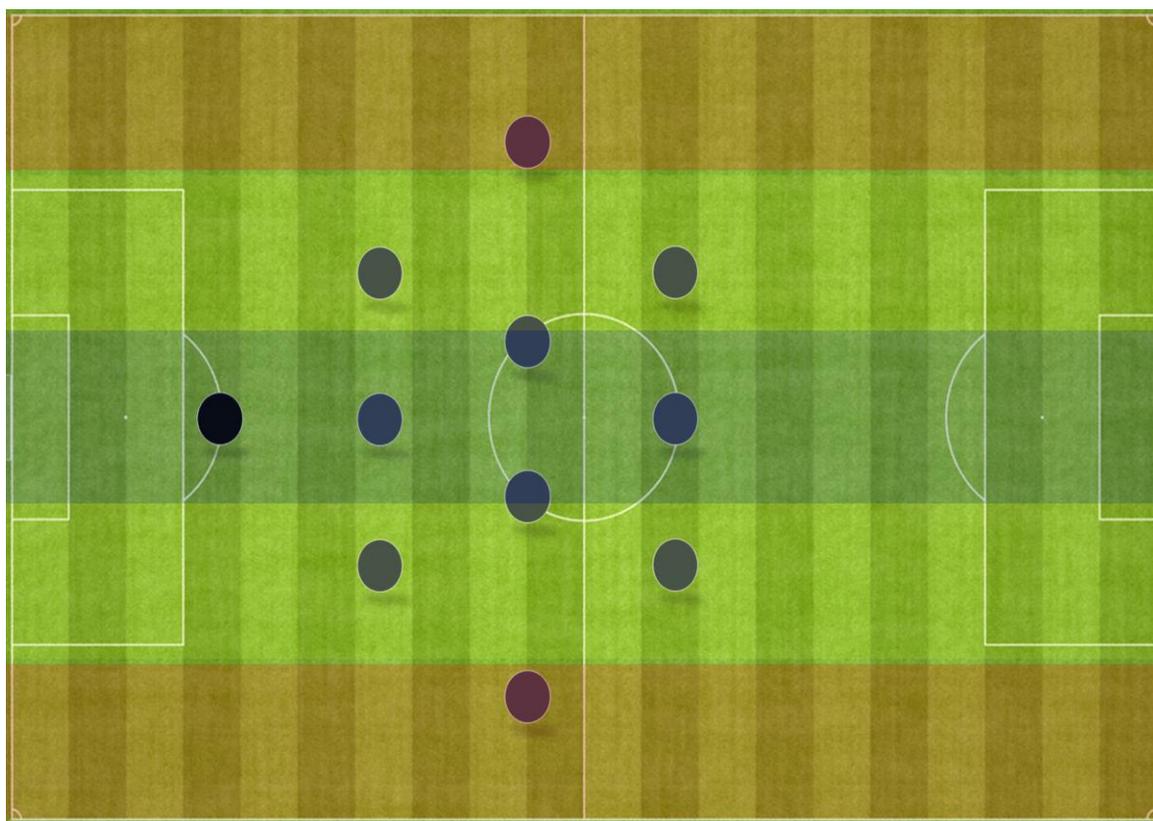
**LE RÔLE  
DES PISTONS**

# ANIMATION DEF – LES PISTONS

---

Le piston est le rôle le plus caractéristique du 3-4-3. C'est un joueur qui aura pour mission principale de gérer tout son couloir. Ce qui est délicat, c'est que si les latéraux et les excentrés gèrent le couloir à 2 dans un système à 4 défenseurs, le piston lui devra ici le gérer seul ou avec des compensations!

**Cela veut dire qu'il devra être capable de s'adapter selon la situation et prendre la bonne décision en fonction des indicateurs qu'il perçoit.** Mais comment savoir ce qu'il doit faire ?



Placé seul dans les couloirs excentrés, ici en rouge, le piston devra s'organiser pour gérer cet espace quand le ballon y sera. Voyons les situations qu'il lui sera demander d'affronter.

# ANIMATION DEF – LES PISTONS

Face à une défense à 4, le piston aura toujours cette question à se poser : **sortir haut sur le latéral ou gérer l'ailier qui s'écarte?**

Sur ce ballon, Fulgini indique à Machado en position de piston de rester pour gérer l'ailier car il peut cadrer Juanlu.

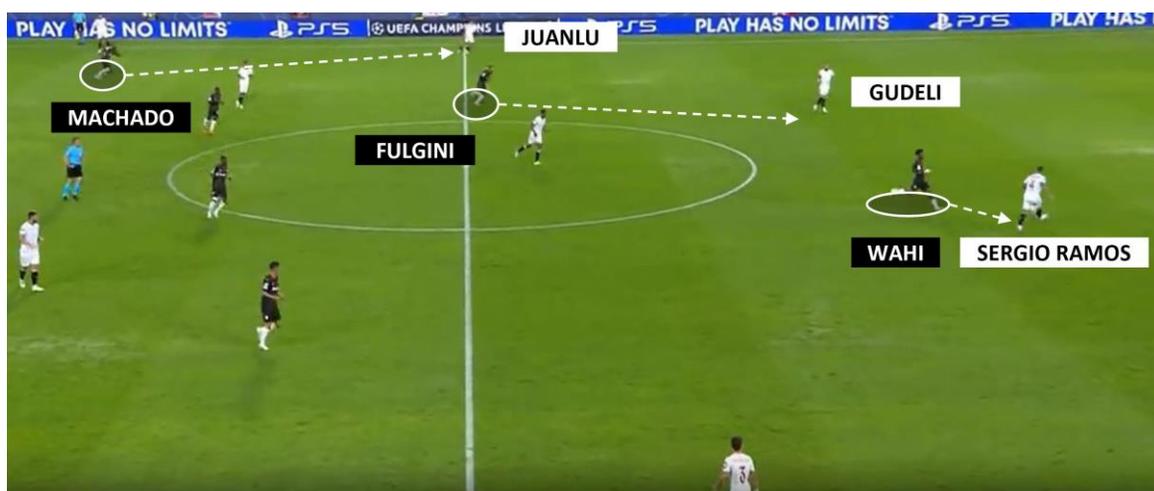


Fulgini se fait éliminer par la percussive de Juanlu mais le placement initial de Machado permet à Lens d'être équilibré. Il se retrouve à défendre comme si c'était un latéral et peut contrôler l'appel de Lamela tout en fermant l'intervalle avec Medina.



# ANIMATION DEF – LES PISTONS

Wahi déclenche le pressing sur Sergio Ramos qui joue sur Gudeli. Fulgini décide d'avancer sur Gudeli, c'est un starter pour Machado qui doit avancer cette fois ci sur Juanlu!



Juanlu reçoit le ballon et il est directement harcelé par Machado. Dans son dos, c'est Medina qui contrôle Lemina, les Lensois sont en 2 contre 2 dans le couloir, ce qui reste un rapport de force équilibré.

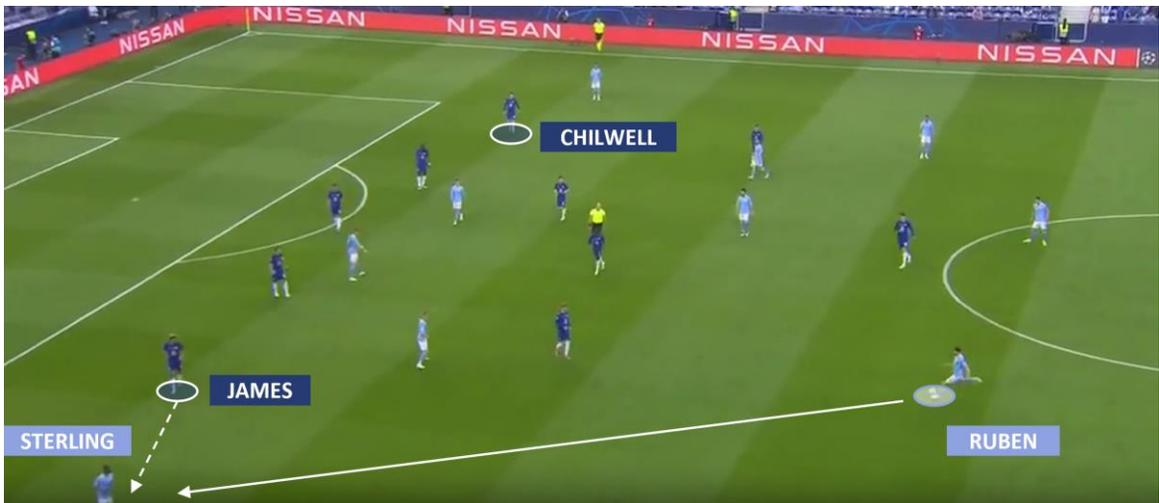


Le piston devra s'adapter à la situation qu'il a face à lui en fonction du placement de ses partenaires et de ses adversaires. Il pourra intervenir **comme un latéral ou comme un ailier.**

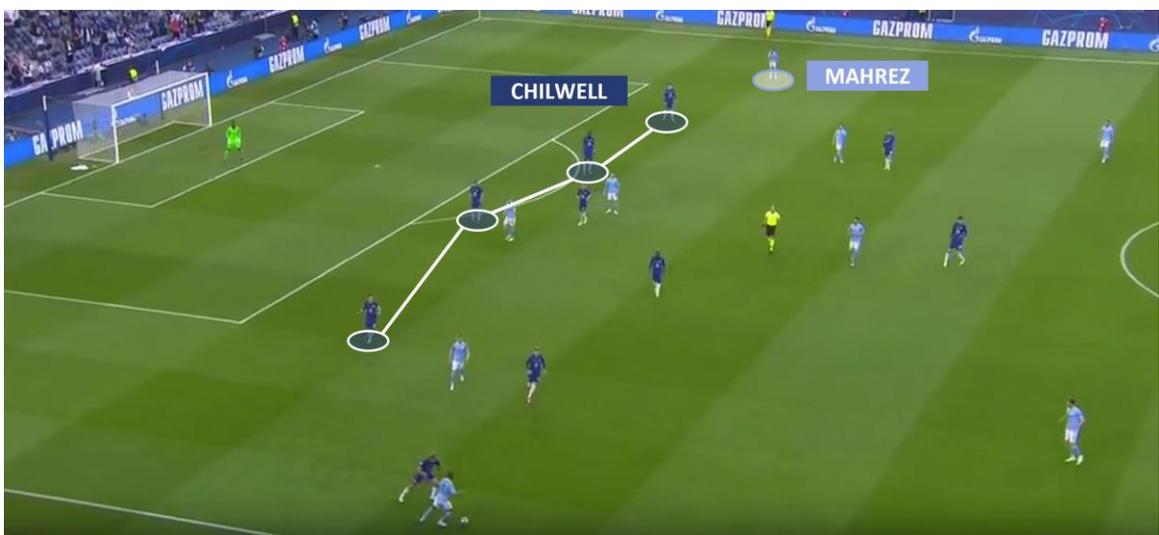
# ANIMATION DEF – LES PISTONS

A l'opposé, le piston devra resserrer dans l'axe pour mettre un maximum de densité sur l'axe ballon-but.

Chilwell et James sont les pistons lors de la finale de LDC contre City. Sur ce ballon, ils sont au niveau des centraux et Ruben décide de jouer sur Sterling. James cadre sur le temps de passe.



Bien que Mahrez soit écarté, Chilwell reste à l'intérieur. En cas de changement de côté de City, il aura largement le temps de cadrer sur le temps de passe. **Il est intégré à la ligne défensive comme un latéral!**





**#3.4**

---

**LE RÔLE  
DES DÉFENSEURS**

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Les défenseurs forment une ligne de 3 joueurs entre la ligne de milieu et le gardien de but. C'est le dernier rempart avant la cage.



Les systèmes à 3 défenseurs sont de plus en plus utilisés mais restent tout de même moins maîtrisés par les joueurs et moins « naturels ». **Il sera donc primordial d'apporter des repères de distance en largeur et profondeur pour que les défenseurs sachent comment s'organiser.** Sur cette image, les centraux de Lens couvrent une largeur d'environ 30 mètres soit 15 mètres entre chaque joueur. Les standards en largeur selon les types d'animation varient entre 12 et 15 mètres.

En ce qui concerne la profondeur, cela dépendra beaucoup de la hauteur de bloc. Mais de manière générale, on peut demander de respecter une distance entre la ligne de défenseurs et la ligne de milieux de terrain de 8 à 12 mètres.

Dans la suite de ce chapitre, on distinguera les défenseurs centraux excentrés (ici Medina et Gradit) du défenseur central axial (Danso).

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Voyons les principes de bases des défenseurs centraux excentrés (sur la défense à 3, les défenseurs à droite et à gauche). **La principale difficulté sera de s'adapter aux déplacements de son piston pour ne pas se faire piéger sur les côtés.** Medina joue défenseur central gauche dans le 3-4-3 de Lens. Sur cette action, Séville joue sur Juanlu. Machado, en position de piston gauche, décide de ne pas sortir et de gérer Lamela.

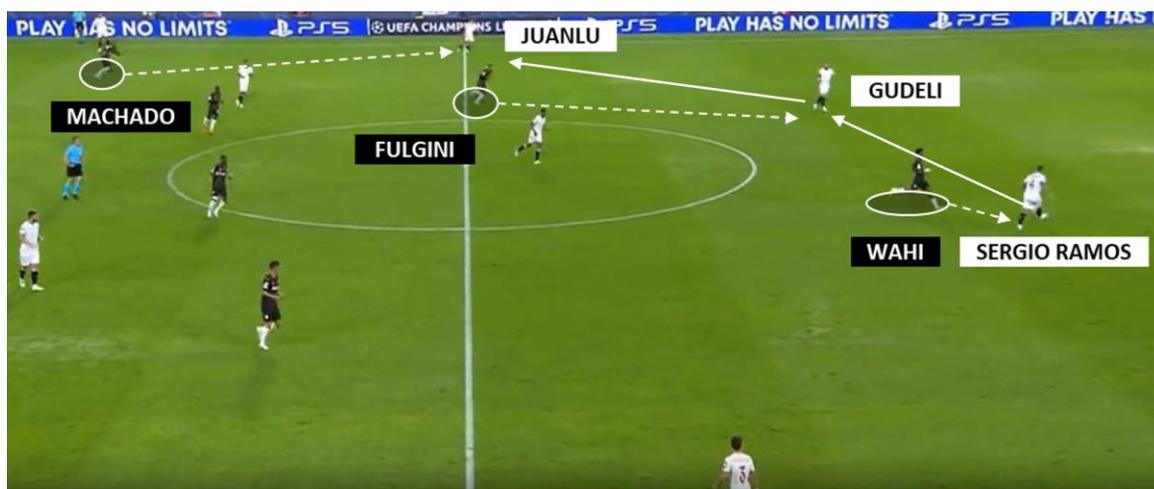


Medina coulisse sur la largeur mais reste en place dans sa ligne. Il couvre Machado en cas de perte du duel contre Lemina. C'est une position sécurisante qui amène beaucoup de stabilité, mais qui ne permet pas de récupérer le ballon. Séville joue donc vers l'arrière.



# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Si le piston sort plus haut, il faudra s'adapter. Reprenons l'image expliquée sur le chapitre des pistons. Lens décide de sortir presser haut. Machado sort donc cette fois-ci sur Juanlu, sur le temps de passe.



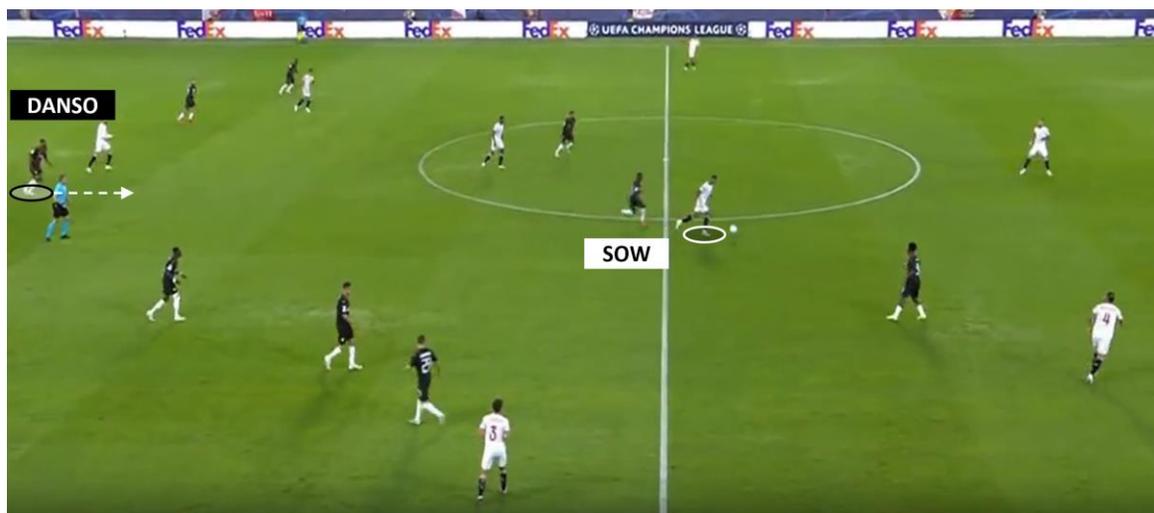
Medina est donc obligé de coulisser dans le couloir de Lamela pour le gérer en cas de passe de Juanlu. **Il est placé comme un latéral dans un système à 4 défenseurs !**



Comme le piston, le central excentré devra s'adapter en fonction des indicateurs qu'il perçoit.

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Le défenseur central axial aura un rôle se rapprochant d'une charnière centrale à 2. Il devra notamment gérer la hauteur de son bloc et commander sa défense pour garder une bonne distance entre les lignes.



Sow reçoit le ballon mais il est pressé. Il fait une prise de balle vers l'arrière. C'est un starter pour Danso qui commence à remonter.



Sow fait une passe vers l'arrière. Danso fait signe avec ses bras pour que son bloc remonte. Il commande à lui tout seul sa défense et ses milieux et s'assure de la bonne compacité de son bloc.

# ANIMATION DEF – LES DÉFENSEURS

Il faudra qu'il gère l'attaquant dans sa zone tout en étant capable de défendre la profondeur en cas de passe profonde.



Fernando est face au jeu avec du temps pour jouer. La passe entre lui et En-Nesyri est possible. Danso est donc obligé d'être très proche de En-Nesyri pour pouvoir intervenir en cas de passe.

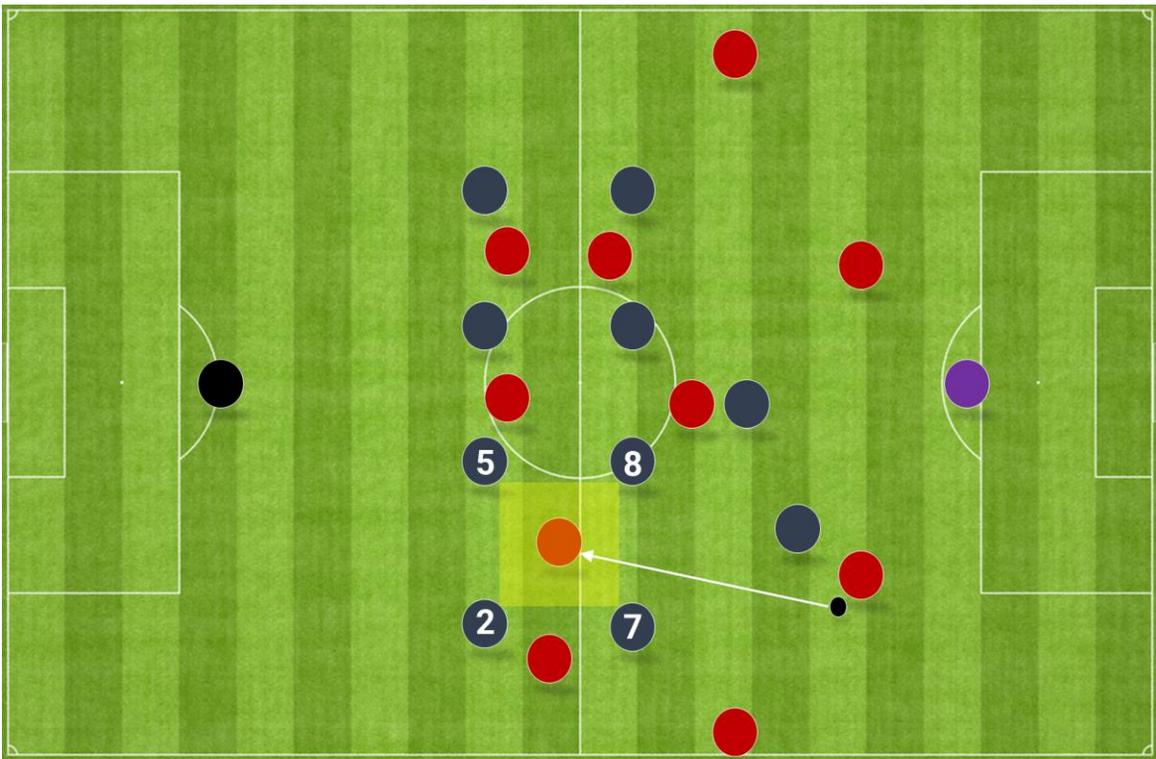


Fernando décide finalement de jouer dans la profondeur sur Lamela qui a déclenché un appel. Danso a très vite réagi et il court déjà dans la profondeur pour tenter de récupérer le ballon (ou à minima d'être dans la zone de Lamela pour l'empêcher de progresser).

# RÉPARTITION DES COULOIRS DE JEU

Un des gros avantages d'un système à 3 défenseurs est la répartition défensive des couloirs de jeu.

Sur un système à 4, lorsqu'un adversaire décide de se placer dans les half spaces, plus précisément dans les carrés (voir notre livre sur le jeu de position pour comprendre le placement dans les carrés), il est toujours difficile de définir qui va devoir intervenir sur ce joueur s'il est servi entre les lignes.

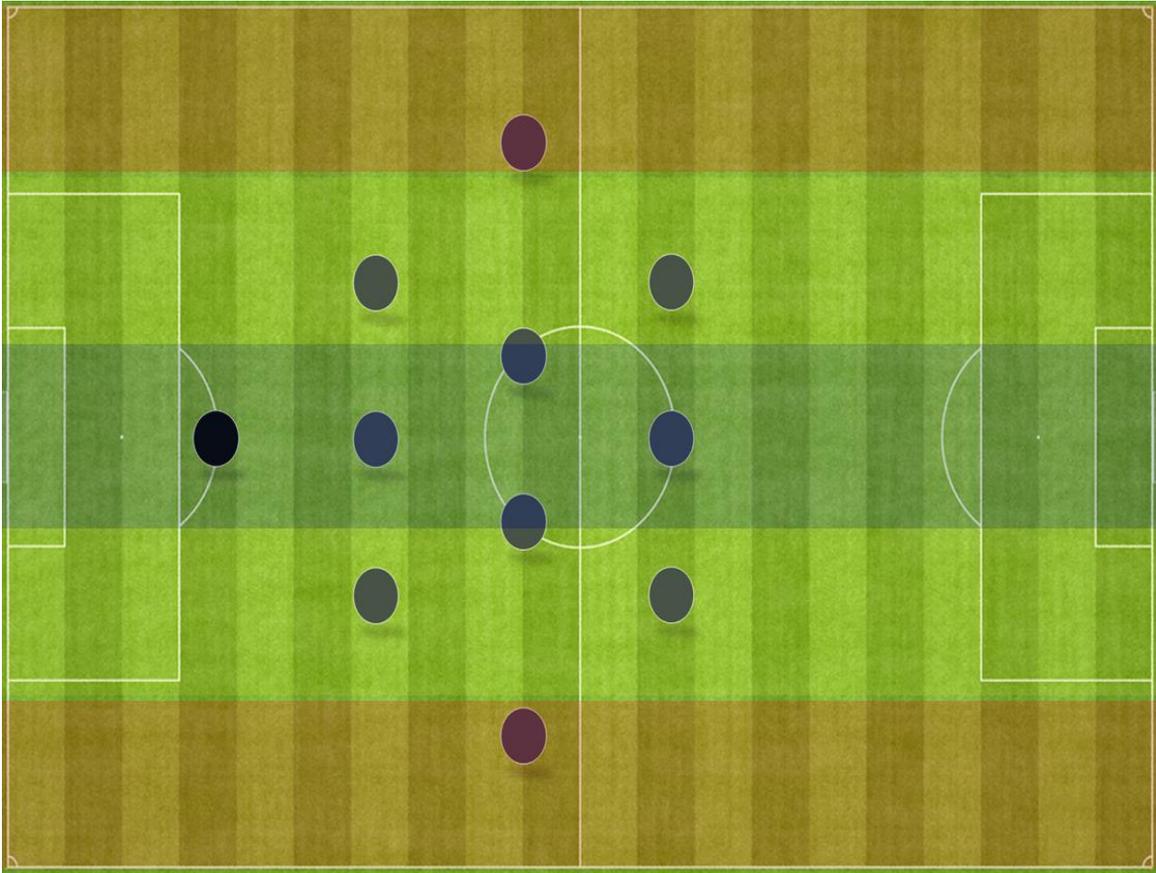


Sur le schéma ci-dessus, le milieu rouge se met parfaitement au milieu du carré formé par les joueurs n° 5, 2, 8 et 7. Lorsqu'il recevra le ballon, il sera difficile pour les bleus de savoir qui devra intervenir, puisqu'il est positionné à égale distance des 4 joueurs.

Cette incertitude peut amener un gros temps d'avance pour l'adversaire qui peut se transformer en situation dangereuse pour nous.

# RÉPARTITION DES COULOIRS DE JEU

Sur le 3-4-3, il est beaucoup plus intuitif de savoir quel joueur doit sortir lors d'une passe entre les lignes. En voici les raisons.



Si on repart de l'organisation de base, on se rend compte que les 3 défenseurs centraux couplés aux pistons sont naturellement répartis dans les 5 couloirs de jeu. **Il est donc très facile de définir une organisation rationnelle pour savoir qui fait quoi.**

ZONE  
CENTRALE

Défenseur Central Axial

DEMI-ESPACE

Défenseur Central Excentré

COULOIR

Piston

**Cette organisation sera à adapter en fonction de vos objectifs mais peut servir de base.**

# RÉPARTITION DES COULOIRS DE JEU

Reprenons l'exemple du match de Lens qui affronte Séville en Ligue des Champions dans son 3-4-3 habituel.



Ocampos se situe entre les lignes et sollicite le ballon. Sergio Ramos le sert. Gradit le voit et démarre sa course de cadrage.



Au moment où Ocampos reçoit le ballon, Gradit l'impacte fort et le déstabilise. Il perd le ballon et Lens se projette pour une contre-attaque.



**#3.5**

---

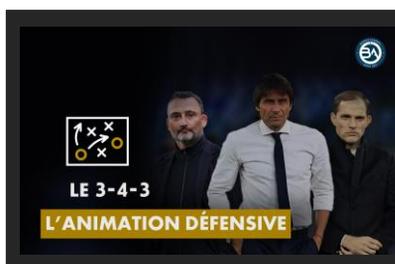
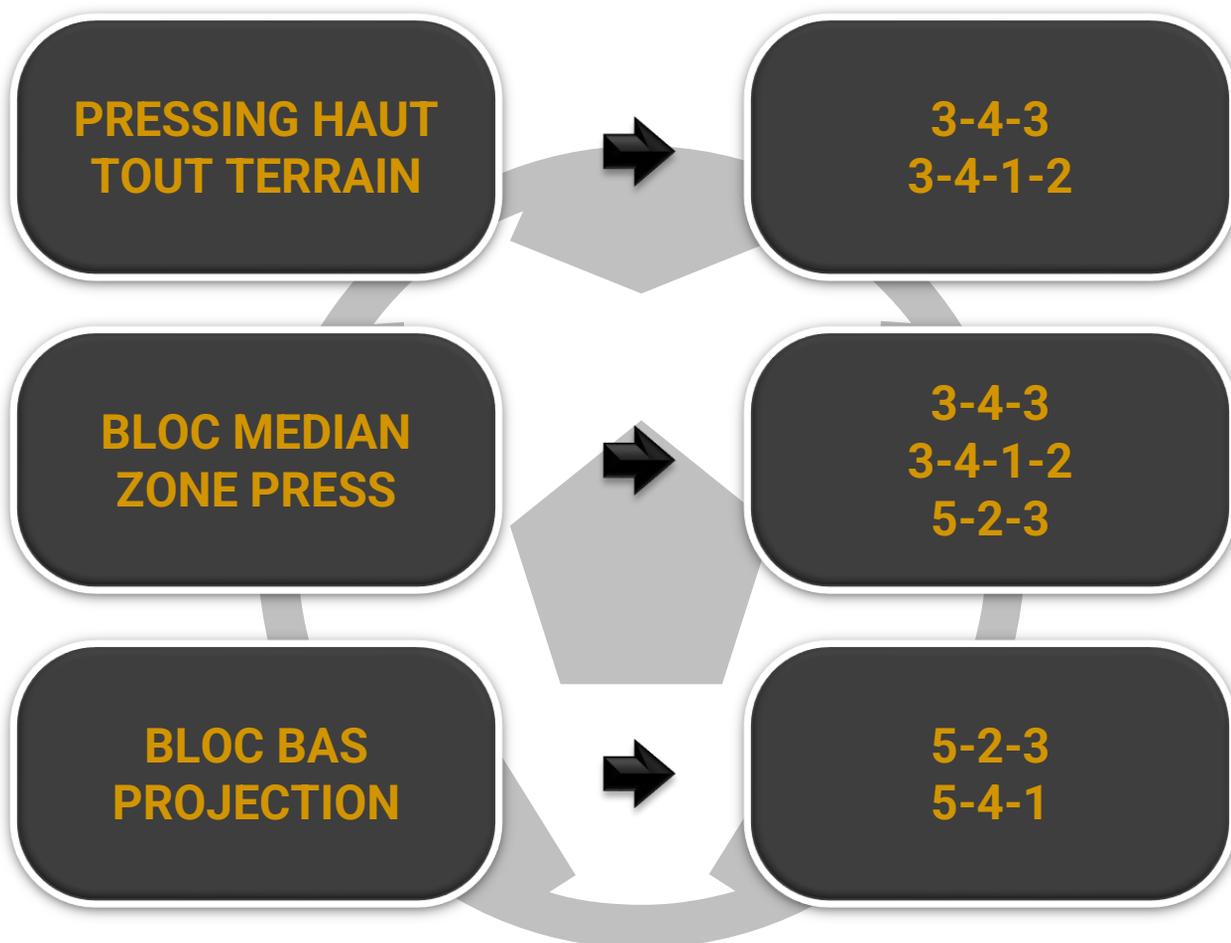
# **LES DIFFÉRENTES ANIMATIONS**

# DIFFÉRENTS TYPES D'ANIMATION

Après avoir vu les différentes interactions qu'il peut y avoir au sein d'une même ligne, il sera intéressant de décortiquer les différents types d'animation défensive que vous pourrez mettre en place avec ce système. Sa flexibilité et son positionnement « atypique » par rapport aux systèmes classiques vous permettront de proposer différentes animations au cours d'une saison, voir au cours d'un même match, en partant du principe qu'elles soient travaillées et maîtrisées.

## OBJECTIFS COLLECTIFS

## ORGANISATIONS POSSIBLES



Retrouvez l'explication en vidéo de ces différentes animations sur notre chaîne Youtube avec le lien ci-dessous:

[https://www.youtube.com/watch?v=mc-HwIP\\_KJA&t=211s](https://www.youtube.com/watch?v=mc-HwIP_KJA&t=211s)

# LE PRESSING HAUT

---

Si vous souhaitez organiser un pressing haut, il faudra respecter les principes de base applicables à n'importe quel type de système où l'on cherche à presser sur le terrain.

Faire chaque  
course à haute  
intensité

Défendre en  
avançant et sur les  
temps de passes

Etre prêt à  
défendre l'espace  
dans son dos

Partant du postulat que ces principes seront respectés durant toute la durée où vous souhaitez presser haut, il y a 2 solutions d'animation avec des avantages et des inconvénients pour chacune.

## PRESSING HAUT

**3-4-3**  
**CLASSIQUE**

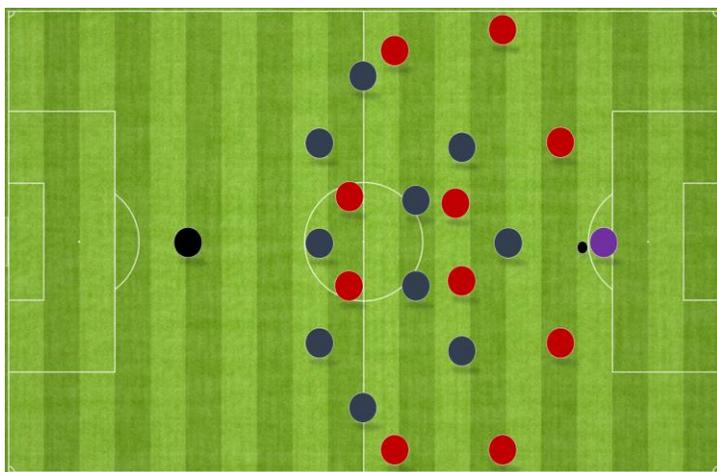
**3-4-1-2**  
**COMME UN**  
**3-5-2**

# LE PRESSING HAUT

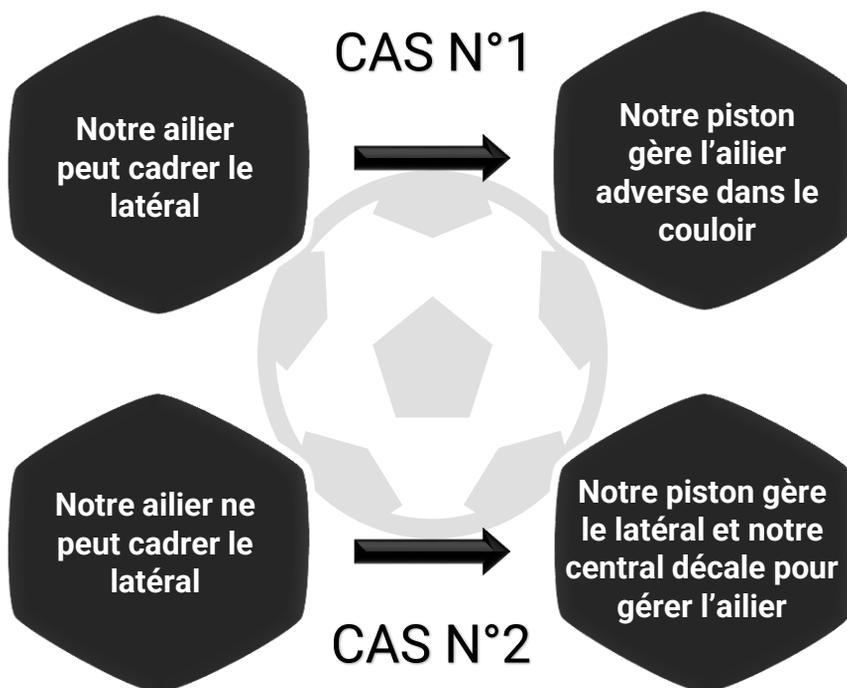
## Animation N°1: 3-4-3 classique

La 1<sup>ère</sup> solution sera de respecter l'organisation naturelle du 3-4-3, avec nos 3 attaquants positionnés comme dans un 4-3-3.

Idéalement, il faudra que les ailiers soient resserrés pour ne pas prendre de passe à l'intérieur, tout en étant capables de cadrer le latéral adverse.



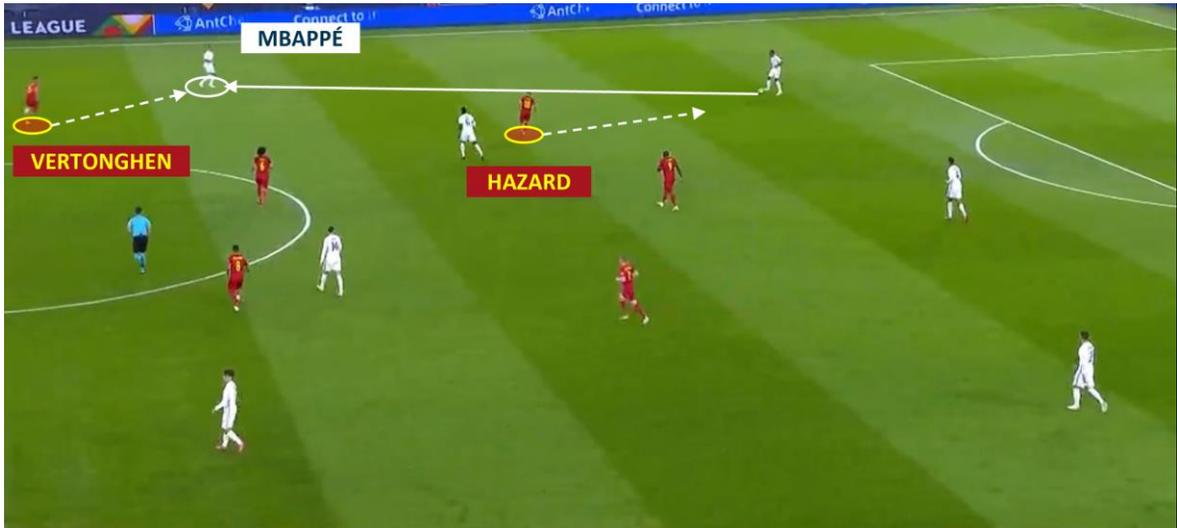
Dans cette animation, les déplacements clés seront sur les côtés. **En effet, la hauteur du piston sera à définir selon les mouvements de son ailier et selon la hauteur du latéral adverse.** On peut donc avoir les 2 mouvements suivants.



# LE PRESSING HAUT

## Animation n°1 - Cas n°1

Hazard presse Koundé qui joue latéralement. Vertonghen sort sur Mbappé en position de piston (quasiment positionné comme un latéral)



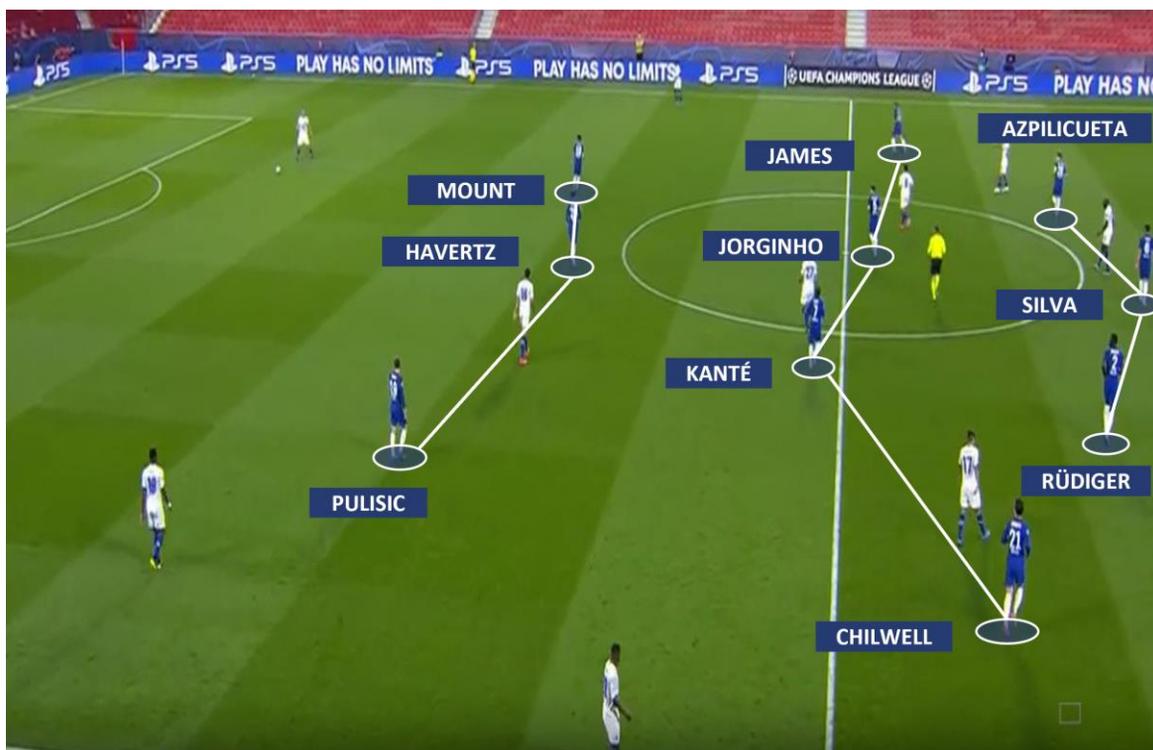
Carrasco en position de central gauche sur cette action, a coulissé pour être dans la zone de Pavard. Les Belges sont donc à 4 sur le côté et peuvent déclencher leur pressing sereinement.



# LE PRESSING HAUT

## Animation n°1 - Cas n°2

Lors du quart de finale de Ligue des Champions 2021, Chelsea aligne son traditionnel 3-4-3 contre Porto qui évolue en 4-3-3. Les Anglais se sont imposés 2-0 au Portugal à l'aller.



Le bloc des Blues est en position médiane haute avec ses 3 attaquants positionnés à 35 mètres des buts de Marchesin. Il est plutôt compact avec la ligne des milieux de terrain positionnée au milieu des 2 autres lignes, sur environ 25 mètres.

Pour que les prochains dessins soient plus lisibles, nous vous mettons l'ensemble des noms des joueurs sur cette page pour ne pas le réitérer ensuite.

# LE PRESSING HAUT

## Animation n°1 - Cas n°2

Les 3 attaquants sont très compacts et ferment les lignes de passes à l'intérieur. Havertz sort cadrer Pepe et le force à jouer sur le côté. La position de Mount, très à l'intérieur ne lui permet pas de cadrer Sanusi. C'est donc James qui cadre sur Sanusi. On est bien dans le second cas.



James a cadré à très haute intensité et arrive au moment où Sanusi reçoit le ballon. Havertz a fermé le retour sur Pepe. Mount et Jorginho ont coulissé pour fermer l'axe. Azpilicieta est dans la zone d'Otavio et Kanté dans celle d'Oliveira. Sanusi n'a aucune solution et perd le ballon!



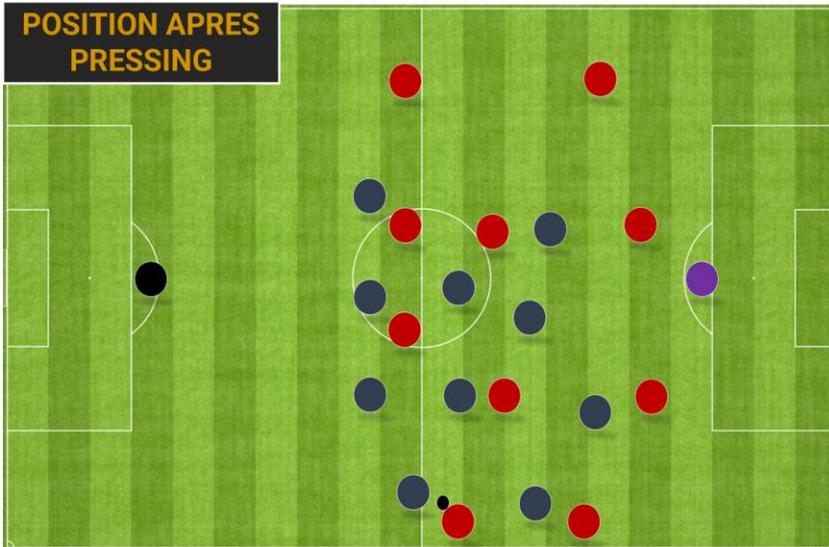
A noter la position de Chilwell qui a intégré à l'opposé la ligne défensive.

# 3-4-1-2 COMME UN 3-5-2

La nouvelle position de notre avant-centre dissuadera l'adversaire à jouer dans l'axe. **En cas de passe sur le latéral, c'est systématiquement notre piston qui viendra le presser, et notre défenseur central excentré côté ballon qui viendra cadrer dans la zone de l'ailier.**



Les joueurs à l'opposé resserrent pour avoir un maximum de présence entre le ballon et le but et garder un bloc compact malgré le déplacement du central.

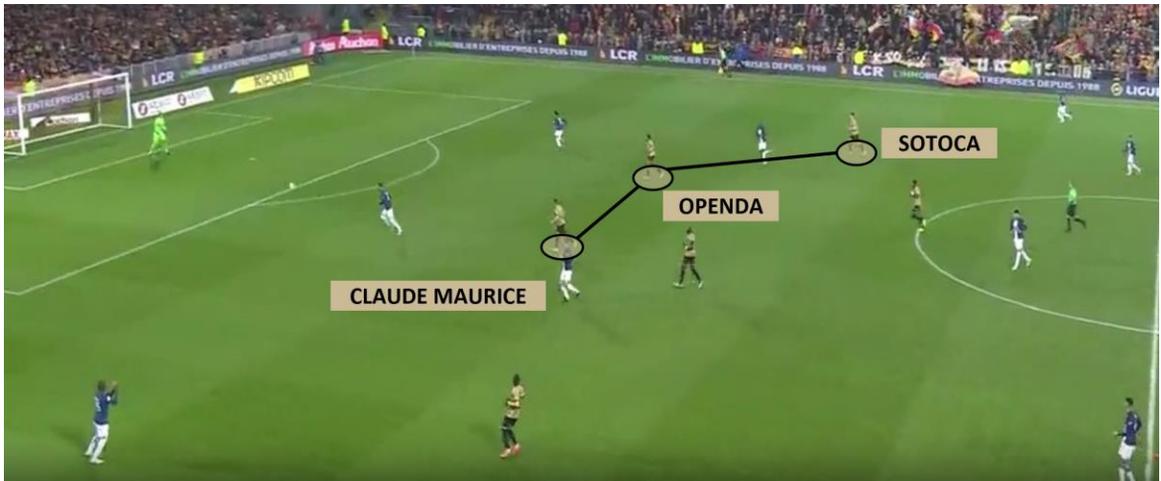


En suivant ce type de mouvement, on se retrouve avec une grosse densité de joueurs « côté ballon » avec des rapports de force favorables permettant d'être agressif sur le porteur du ballon.

# 3-4-1-2 COMME UN 3-5-2

## Animation n°2

Lens est au pressing avec ses 3 attaquants et cherche à récupérer le ballon très haut contre le PSG. Leur organisation est jusque-là classique.



Sotoca voit que son équipe avance et veut fermer l'intérieur. Il indique avec un geste du bras à Openda de sortir sur Marquinhos.

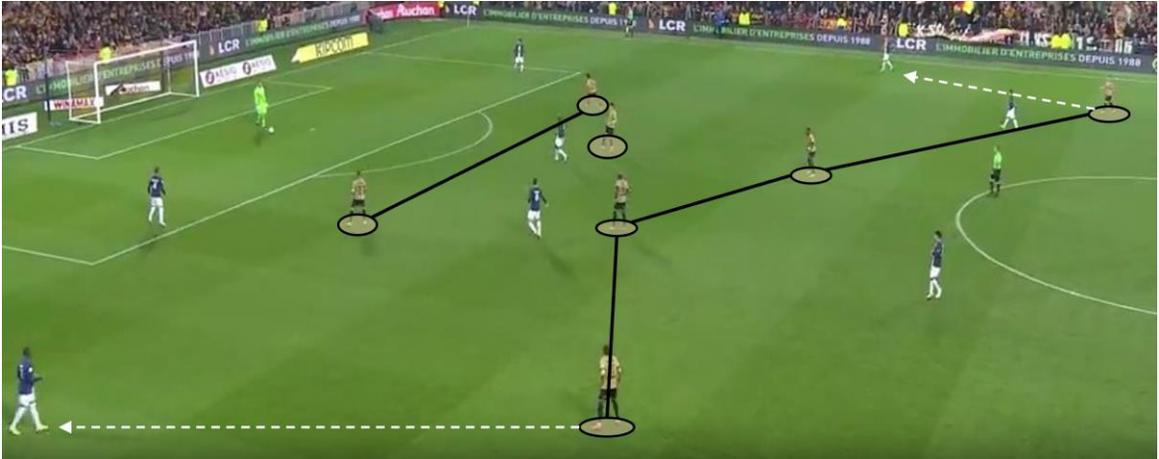


Quant à lui, il va se déplacer vers l'intérieur pour fermer la relation axiale entre Donnarumma et Danilo.

# 3-4-1-2 COMME UN 3-5-2

## Animation n°2

**Les Lensois se transforment donc en 3-4-1-2!** Les lignes de passes dans l'axe sont coupées et les pistons peuvent intervenir sur les latéraux sur le temps de passe.



Donnarumma décide de jouer couloir gauche sur Hakimi. Frankowski et Abdul Samed sont dans la bonne zone et récupèrent le ballon !



A noter la position des 3 défenseurs centraux, très hauts et prêts à intervenir en étant au marquage des Parisiens.

# LE BLOC MÉDIAN

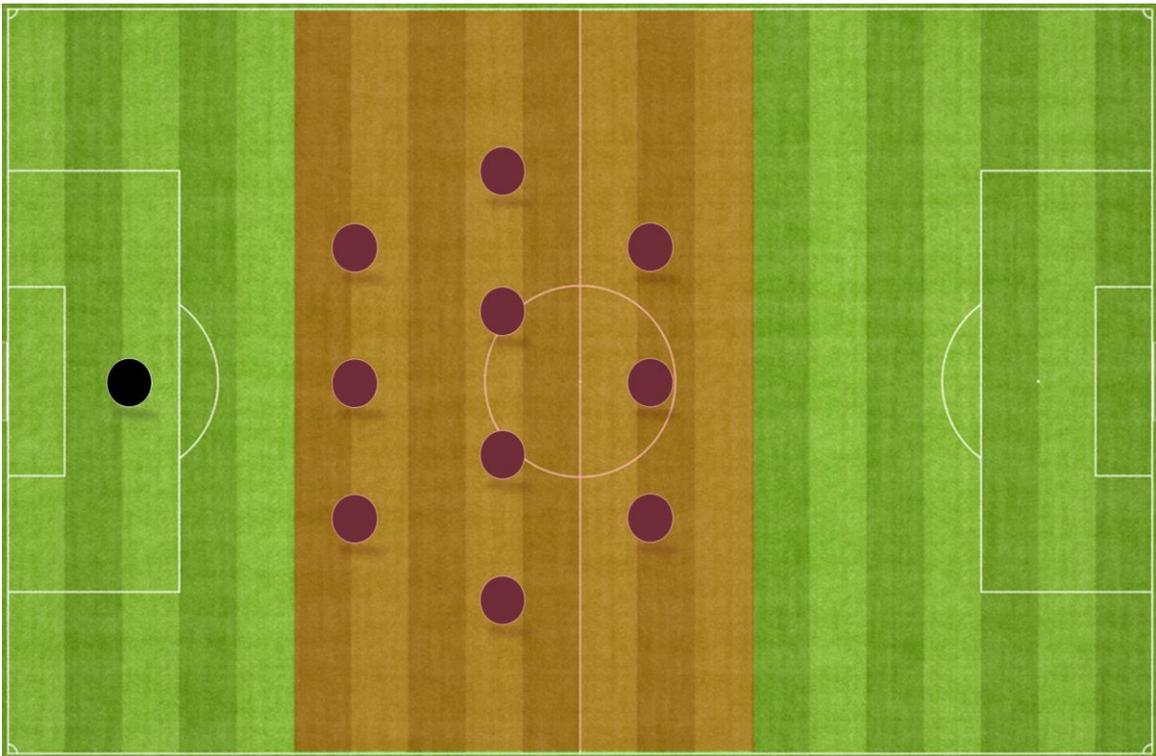
Concernant le bloc médian, vous pouvez tout à fait utiliser le 3-4-3. Il faudra définir des consignes claires et surtout veiller à faire respecter les points suivants :

Avoir un bloc compact en largeur et profondeur

Définir des starters et des zones préférentielles de récupération

Gérer la profondeur tout en gardant la compacité du bloc

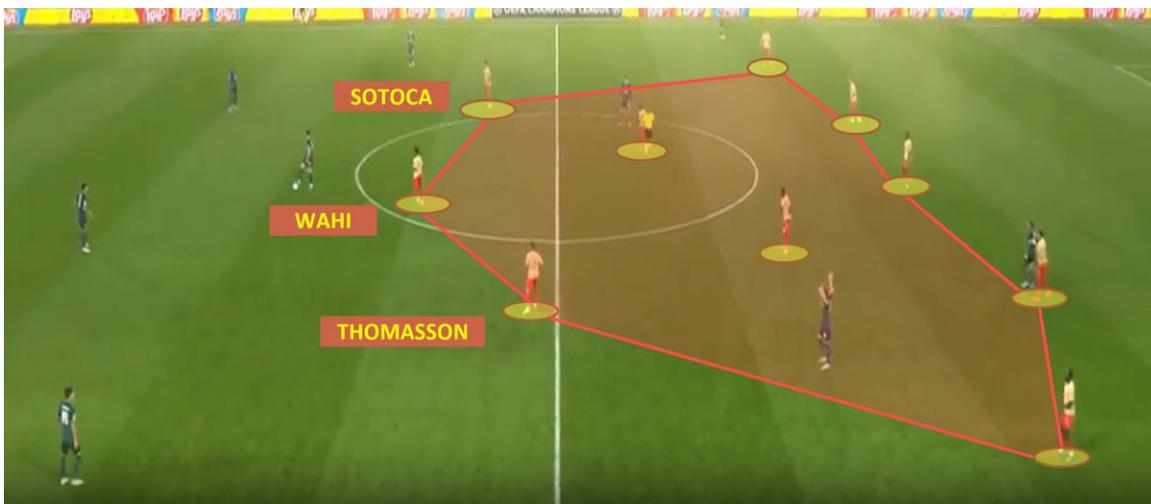
Un bloc médian se situe dans la zone en rouge ci-dessus, avec les défenseurs à 30m du but et les attaquants pas plus haut que la fin du rond central.



Idéalement, sur ce type d'animation, on cherchera à garder les défenseurs centraux dans la ligne défensive pour mieux défendre la profondeur. On gèrera donc au maximum le couloir à 2 avec le piston et l'ailier.

# LE BLOC MÉDIAN

Sur cette situation, on reconnaît les repères du bloc médian en 3-4-3. Sotoca, Wahi et Thomasson sont très compacts dans l'axe pour empêcher Arsenal de trouver cette zone



Wahi décide de déclencher le pressing collectif. Il arrondi sa course pour orienter le pressing sur le côté. **C'est le starter pour les Lensois et tout le monde se met à avancer.** A noter la posture de Danso qui prend le commandement de son équipe et ordonne à tout le monde d'avancer.



# LE BLOC MÉDIAN

Arsenal trouve Rice dans l'interligne bas. Abdul Samed vient le harceler et le force à faire une passe latérale. Lens ferme énormément de lignes de passes, défend en avançant et met son adversaire en crise de temps.



**Sur le temps de passe, Machado sort très fort sur Saka. Il est sous pression et perd le ballon!**



Ne pas confondre médian et attentiste! La position de départ nous amène à resserrer nos lignes et à ne pas courir sans arrêt. Néanmoins, sur les starters définis, **l'intensité des courses doit être au maximum!**

# LE BLOC BAS

---

Un bloc bas se situe forcément dans notre camp. Les défenseurs sont très proches de notre surface, voire dans notre surface par moment. L'espace entre les lignes est de maximum 8 mètres. Il requiert aussi plusieurs principes à respecter.

Réduire les distances entre les lignes

Être très fort en 1c1 dans la surface de réparation

Être mentalement capable de subir tout en restant concentré

Dans le cadre de notre système de base, la position des pistons sera forcément plus basse et on parlera de défense à 5. Vous pouvez alors choisir entre 2 types d'animations.

## BLOC BAS



5-2-3

The diagram shows a dark blue shield-shaped icon representing a football formation. The shield has a white outline and a white horizontal band near the bottom. The text '5-2-3' is written in yellow in the center.

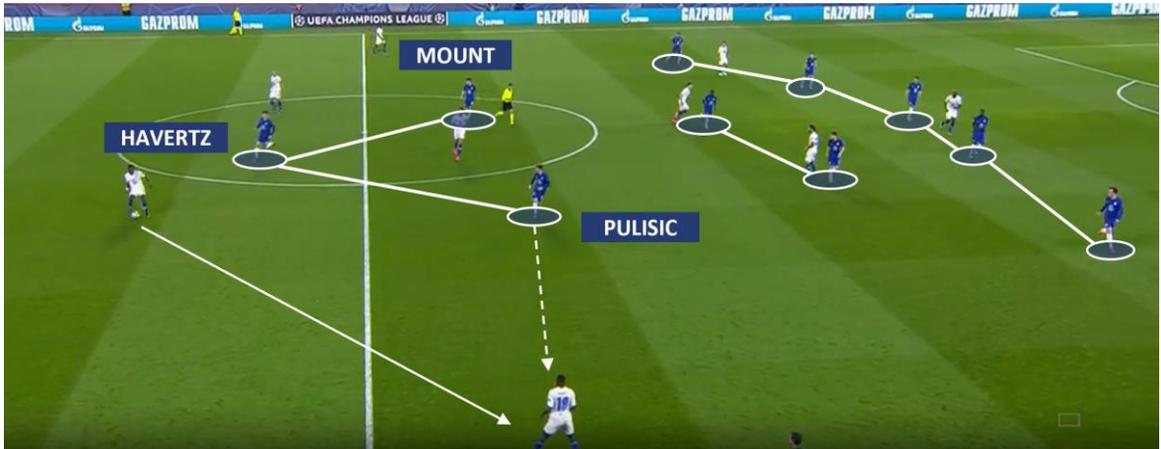


5-4-1

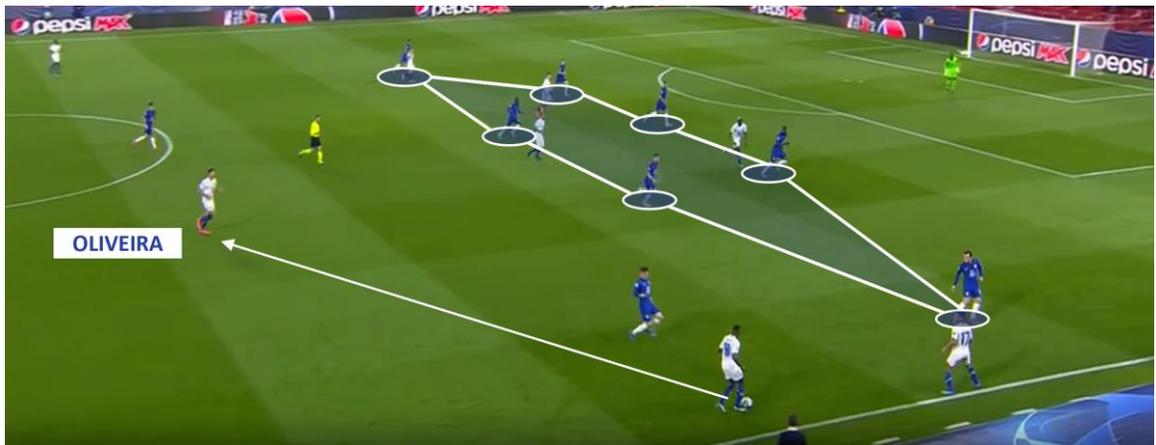
The diagram shows a dark blue shield-shaped icon representing a football formation. The shield has a white outline and a white horizontal band near the bottom. The text '5-4-1' is written in yellow in the center.

## LE 5-2-3

Chelsea a 2 buts d'avance dans cette double confrontation et décide de laisser le jeu à Porto. Ils sont positionnés en bloc « médian-bas » avec les pistons au même niveau que les défenseurs centraux, en 5-2-3.



Les 3 attaquants sont très resserrés pour forcer Porto à jouer sur les côtés. Pulisic cadre très fort sur le temps de passe.



Chelsea coulisse et resserre l'espace entre ses lignes. Difficile pour les Portugais de trouver une progression intéressante. Manafa joue vers l'arrière sur Oliveira.

## LE 5-2-3

Havertz, en position d'avant-centre, continue son effort et vient mettre la pression sur Oliveira. Celui-ci est obligé de jouer vers l'avant alors que le bloc londonien est toujours en place et compact. **Observez la rigueur des Blues, avec 10 joueurs sous la ligne du ballon et seulement Havertz au-dessus, qui est tout de même concerné par la tâche défensive puisqu'il vient presser Oliveira!**



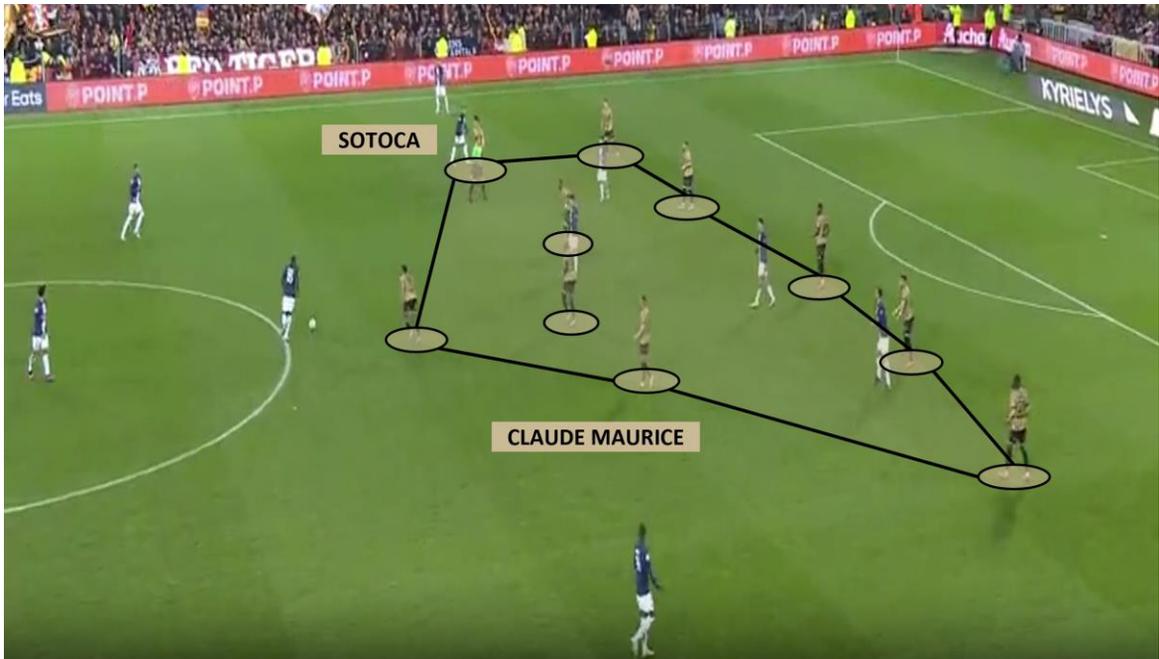
Oliveira force et les Blues récupèrent le ballon avec les 11 joueurs dans leurs 30 derniers mètres !



Cette animation sera la déformation naturelle du 3-4-3 lorsqu'on cherchera à défendre proche de son but avec l'ensemble de nos joueurs. **Les distances entre les lignes seront primordiales pour ne laisser aucun espace à votre adversaire.**

## LE 5-4-1

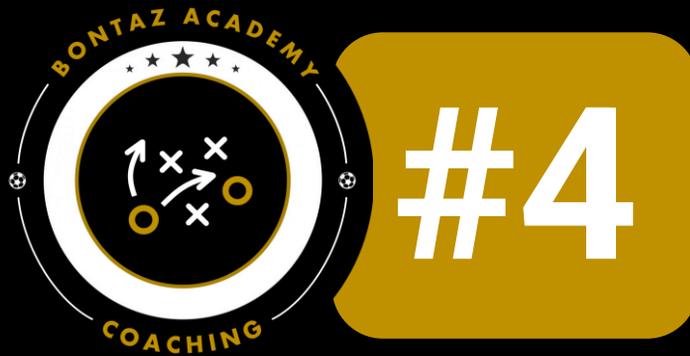
Contre le PSG, Lens vient d'inscrire son second but et mène 2-1. Les Parisiens poussent et les Sangs et Or sont forcés de reculer. **Les joueurs de Haise décident alors de s'organiser pendant quelques minutes en 5-4-1 pour réduire les espaces et casser le rythme d'une rencontre à très haute intensité.**



Sotoca et Claude Maurice, positionnés au départ comme ailiers dans le 3-4-3, se mettent au niveau des milieux de terrain axiaux et resserrent très à l'intérieur. L'intervalle entre eux et leur milieu axial est très petit, Paris peut difficilement trouver des joueurs à l'intérieur du bloc Lensois. La progression parisienne est donc vouée à être de droite à gauche pour tenter d'ouvrir un espace.

Cette animation, énergivore sur le plan athlétique et mental, augmente les chances de récupérer le ballon en reconnaissant les bons starters et en étant très agressif dans la surface.

**Soyez toutefois vigilant et assurez-vous que votre groupe soit capable d'appliquer une grosse rigueur et d'avoir une grande concentration.**



# L'INTERVIEW

## JOUEUR

# LE 343 – LA VISION DU JOUEUR

---

Le RC Lens étant le meilleur exemple français dans ce système, nous avons souhaité obtenir le ressenti d'un de ses joueurs !

Du haut de ses 30 ans et ses dix ans en Ligue 1, **Adrien Thomasson** a connu de nombreux systèmes et animations. Arrivé à Lens en janvier 2023, il évolue depuis dans le fameux 343 de Franck Haise.

Merci à lui pour sa disponibilité !



- **Adrien, bonjour ! Tout d'abord, peux-tu nous présenter ton parcours brièvement ?**

J'ai commencé à jouer à l'âge de 5 ans dans le club de Bourg Saint Maurice en Savoie jusqu'à mes 14 ans. J'ai intégré ensuite la section sportive du FC Annecy. Puis j'ai eu la chance de signer à Evian Thonon Gaillard où j'ai fait mes débuts en Ligue 1 à 18 ans. Je suis resté quatre ans au club dont un an de prêt à Vannes à 20 ans.

Puis à 21 ans j'ai signé à Nantes où j'ai passé 4 saisons puis 3 saisons et demi à Strasbourg avant d'intégrer le RC Lens en 2023.



# LE 343 – LA VISION DU JOUEUR

---

## - As-tu déjà joué dans un 343 avant le RC Lens ?

J'avais déjà joué en 352 à Strasbourg avec Julien Stephan. Nous terminons 6e de Ligue cette saison, ce qui m'avait donné une bonne expérience d'un système à 3 défenseurs. Mais c'est réellement Lens le premier club dans lequel j'évolue en 343.

**« La finalité est de récupérer des ballons très haut sur le terrain ! »**

”

## - Quels sont les profils de joueurs importants selon toi ?

Comme tous les systèmes, je pense que tout d'abord il faut avoir les profils adaptés. Ce système demande vraiment des caractéristiques particulières. Notamment aux postes de défenseur central, où il faut des joueurs courageux dans la sortie du ballon.

Également au poste de piston où il faut des joueurs capables d'apporter offensivement mais aussi d'être fort sans ballon.

Le RC Lens et le coach sont ainsi très impliqués dans le recrutement pour que les joueurs collent parfaitement aux caractéristiques souhaitées. Tous les joueurs ne peuvent en effet pas forcément s'adapter à ce dispositif.

## - Quelles sont les forces du système selon toi ?

Une fois que l'on a ces profils, la force du système est de pouvoir amener beaucoup de monde offensivement tout en gardant un bon équilibre défensif. Sans ballon, cela nous permet de pratiquer quasiment du 1v1 sur l'ensemble du terrain et d'exercer un pressing vraiment intense.

La finalité est de récupérer des ballons très haut sur le terrain et de se procurer énormément de situations ensuite.

# LE 343 – LA VISION DU JOUEUR

---

## - Vois-tu au contraire des faiblesses ?

J'en vois une notamment quand on évolue contre des équipes en 4231 ou 442 avec des ailiers qui sont très haut sur le terrain. Cela leur permet de fixer nos pistons ce qui nous empêche d'exercer un véritable pressing assez haut.

## - Comment tu te sens dans ce dispositif ?

Je me sens très à l'aise car j'évolue derrière l'attaquant avec un autre « animateur ». J'ai du coup beaucoup de libertés, je ne suis pas cantonné à une position précise. J'ai la possibilité de me déplacer sur toute la largeur du terrain, d'être entre les lignes, c'est un vrai plaisir ! Ce poste me permet d'être aussi bien dans la construction du jeu qu'à la finition, cette position est un luxe pour moi.



# LE 343 – LA VISION DU JOUEUR



- Comment vous entraînez-vous à jouer dans ce dispositif ?

Nous travaillons énormément à l'entraînement ce dispositif. Nous faisons beaucoup d'oppositions à 11 contre 11 pour répéter, c'est un vrai travail quotidien.

Le coach et l'équipe jouent depuis quelques temps dans ce système mais nous continuons à travailler sur le dispositif tous les jours, c'est la clé du succès selon moi.

**« Tous les joueurs ne peuvent en effet pas forcément s'adapter à ce dispositif. »**

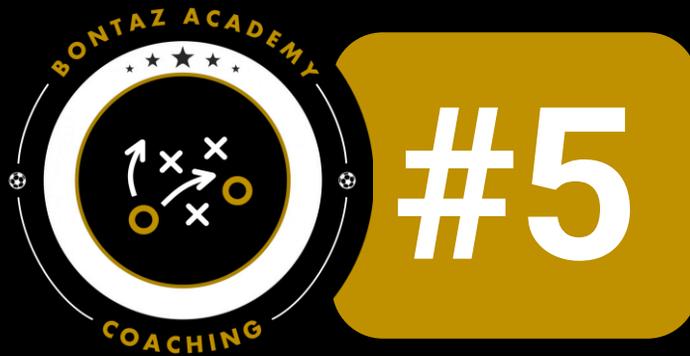
”

- Y a-t-il des équipes qui t'ont fait rêvé ou qui t'ont inspiré dans ce dispositif ?

Je dirais que la première équipe qui m'a impressionné dans ce système est l'Atalanta Bergame en 2020 quand ils atteignent les quarts de finale de Ligue des Champions.

Ensuite, l'Inter Milan la saison dernière qui a atteint la finale de C1.

De manière générale, j'ai toujours été fan des équipes portées vers l'avant qui utilisaient les systèmes à trois ! J'aime moins son utilisation pour verrouiller.



---

# ANIMATION OFFENSIVE



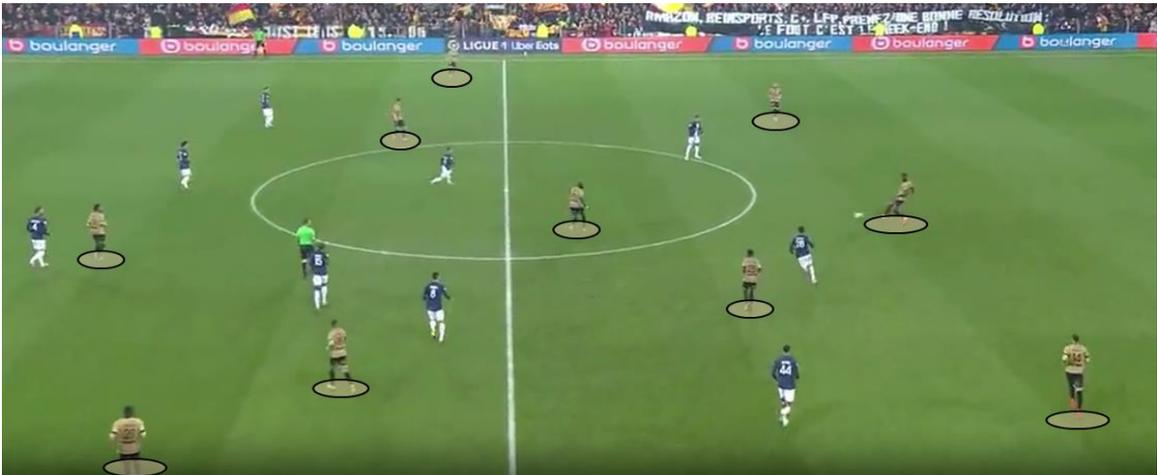
**#5.1**

---

# **LES SORTIES DE BALLE**

# L'OCCUPATION DES ESPACES

Avec le ballon, ce système se déclinera de manière spontanée en 1-3-4-2-1 et occupera naturellement les 5 couloirs et les différentes zones de jeu. Sur cette image où Lens est à la relance, on voit que chaque joueur occupe un espace pour que le porteur de balle ait un maximum de lignes de passes envisageables.



En déclinant l'organisation Lensoise sur le schéma de droite, on voit parfaitement l'équilibre dans l'occupation des espaces!

**Chaque couloir est occupé et il y a des joueurs dans chaque interligne!**

Couloirs -> 2 joueurs

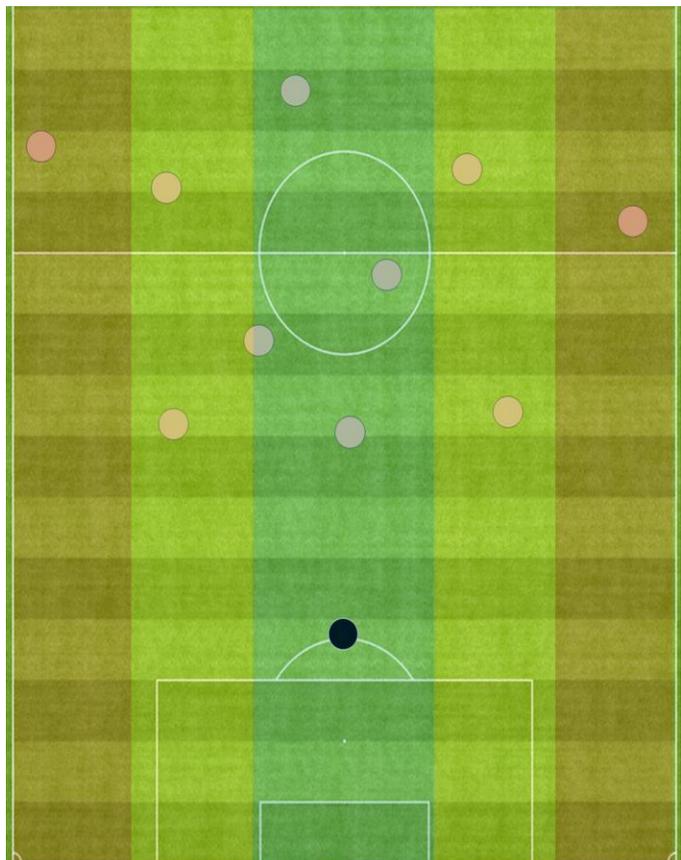
Half space -> 2 joueurs

Couloir central -> 3 joueurs

Interligne bas -> 2 joueurs

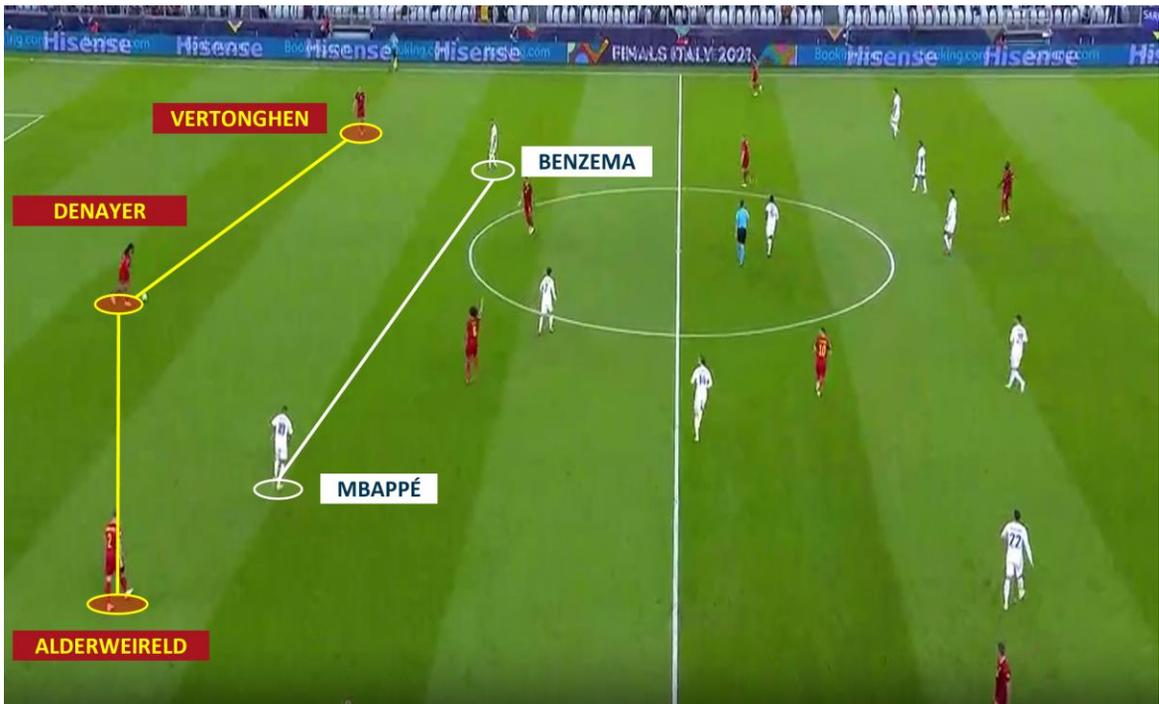
Interligne haut -> 2 joueurs

Profondeur -> 1 joueur



# LES SORTIES DE BALLE

Un des vrais atouts de ce système est de bénéficier de 3 défenseurs centraux pour relancer. **Cela vous garantit une supériorité positionnelle pour pouvoir relancer court dans beaucoup de circonstances.**

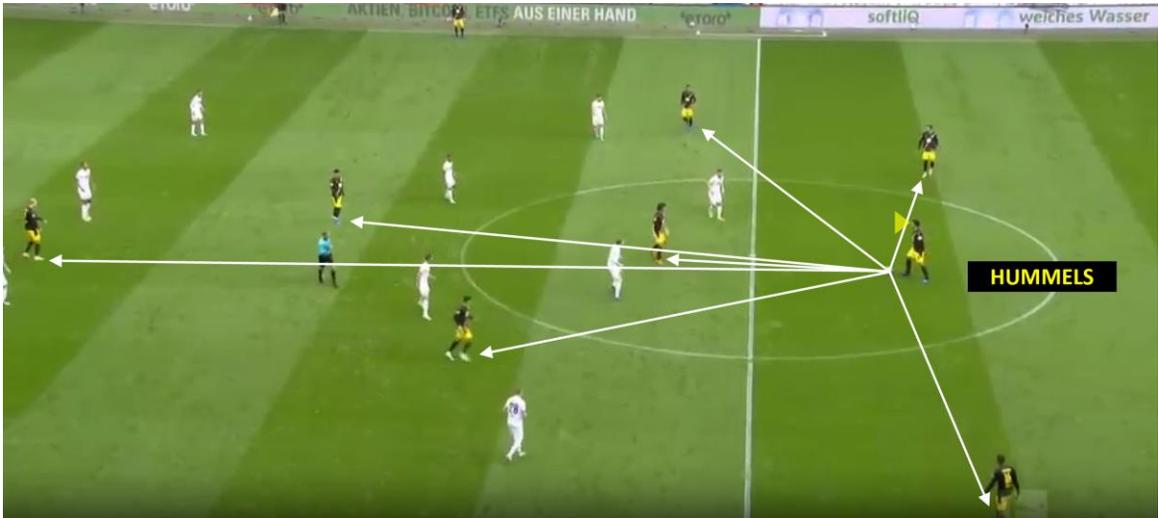


Sur cette image, on voit les 3 défenseurs belges faire face à Mbappé et Benzema qui constituent la 1<sup>ère</sup> ligne de pression du 3-5-2 français. Les 3 belges sont répartis sur 40 mètres de large ce qui rend la pression française difficile à réaliser. De plus, la structure des 2 lignes amène une supériorité de +1 pour les belges. On a donc une situation favorable pour relancer avec du temps et de l'espace.

Denayer est positionné légèrement en retrait d'Alderweireld et de Vertonghen pour ouvrir un angle de passe. Cela permet d'avoir une relation entre les 3 joueurs facilitée et rend encore une fois la pression pour l'adversaire plus difficile à organiser.

# L'IMPORTANCE DU CENTRAL AXIAL

Sur les sorties de balle, le défenseur central axial aura un rôle majeur et sera considéré comme le métronome de l'équipe. Sa position lui permettra naturellement d'avoir une multitude de solutions. **Il devra avoir une grosse qualité de perception et une qualité technique très élevée.**



Hummels a 7 solutions au sol. Il doit scanner très vite son environnement pour savoir s'il peut faire progresser son équipe.



Il choisit l'option la plus difficile et trouve Haaland dans les pieds et élimine 6 adversaires ! C'est la passe parfaite !

# L'IMPORTANCE DU CENTRAL AXIAL

Très souvent sollicité en soutien, le DC axial devra être capable d'imprimer le tempo de la relance. S'il touche trop le ballon, le bloc adverse aura le temps de coulisser sans être en danger. Il faudra donc être capable d'enchaîner rapidement pour grappiller de précieux mètres.



Dortmund a fixé Augsburg en jouant sur sa droite. Ils ressortent le ballon et jouent en soutien sur Hummels qui est déjà orienté et qui a pris les informations. Il joue en une touche de balle.



**Grâce à sa vitesse d'exécution, Dortmund se retrouve en 4 touches de balles collectives à l'opposé, avec beaucoup d'espace à exploiter!**

# RENVERSEMENT PAR DU JEU LONG

La présence de 3 défenseurs naturellement dans l'axe peut inciter les pistons à avoir une position assez haute, même à l'opposé. **Avec un jeu long de qualité, on peut rapidement trouver nos pistons dans de bonnes conditions dans le camp adverse.**



Chelsea fixe à l'intérieur mais Jorginho ne peut avancer. Il joue en soutien sur Silva qui voit le départ de Chilwell. Il arme et joue long en 2 touches de balle dans le dos des Citizens.



Chilwell remise pour Mount et les Blues se retrouvent à 25 mètres du but de City dans une position exploitable!

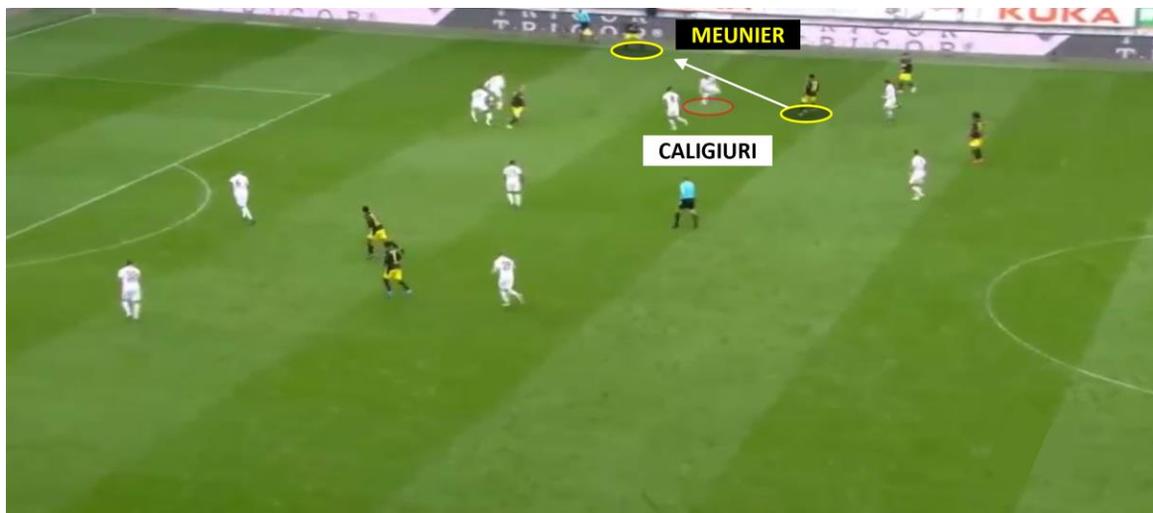
# FIXER PAR LA CONDUITE

Les DC excentrés auront quant à eux moins de solutions de passes. En revanche, étant naturellement dans les demi-espaces avec le ballon, ils pourront facilement progresser en conduite en posant des problèmes à l'adversaire.

Can reçoit le ballon de Meunier en soutien et voit ses adversaires remonter. Il est cadré par Niederlechner et casse son pressing en conduite.



**Il élimine son adversaire et se retrouve dans l'interligne. Cela fixe Caligiuri et Meunier se retrouve seul. Il est servi avec un temps d'avance!**



# L'APPORT DU GARDIEN DE BUT

De plus en plus utilisé comme le premier relanceur dans le football moderne, **le gardien pourra intégrer la ligne défensive pour créer une structure à 4!**

Vous pourrez donc bénéficier d'une supériorité supplémentaire vous permettant de faire face à de nombreux pressing.



Sur cette action, on voit Gradit se mettre au niveau de Samba, alors que Medina et Danso prennent la largeur. On retrouve une structure proche d'une défense à 4, avec des distances plus resserrées.

Lens se donne ainsi du temps supplémentaire dans la relance pour essayer de contrer le pressing très haut des Gunners.



En utilisant ce positionnement, le gardien de but sera intégré totalement dans la relance de l'équipe et devra donc avoir une qualité de pied et de perception égale à ses défenseurs.

**On peut presque dire que l'équipe est organisée en 4-4-3!**



#5.2

---

# LE RÔLE DES AILIERS

# LE RÔLE DES AILIERS | DEMANDER INTÉRIEUR

Les ailiers auront un rôle adaptatif selon les situations qui se présenteront face à eux. Dans un souci d'occuper les 5 couloirs de jeu, la position naturelle qu'ils pourront avoir sera de se trouver dans les half-spaces entre les lignes.



Thomasson et Sotoca sont positionnés dans les half-spaces et sont presque considérés comme des milieux relayeurs. Chaque couloir est occupé ce qui offre plusieurs possibilités à Medina



Il sert Thomasson entre les lignes et élimine 3 Gunners. Thomasson peut jouer avec Machado qui aura un gros temps d'avance. **Ce jeu en triangle est typique lorsqu'on demande à notre ailier de se placer à l'intérieur.**

# LE RÔLE DES AILIERS | DEMANDER COULOIR

Toutefois, il peut arriver que le jeu demande aux ailiers de se placer sur les côtés pour solliciter d'autres types de passes si les espaces à l'intérieur sont verrouillés.



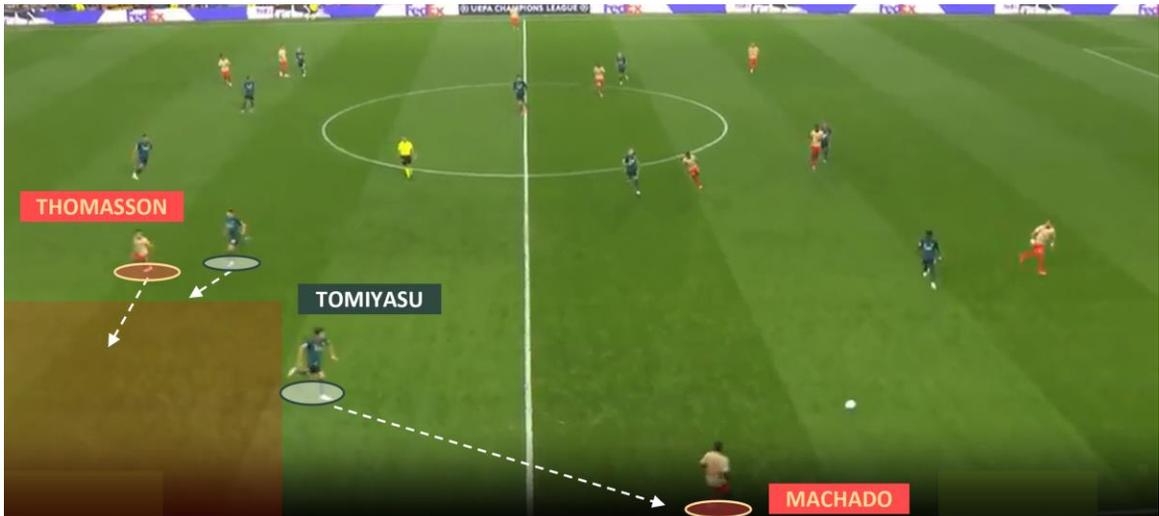
Thomasson est dans le half space lorsque Danso a le ballon. Il prend l'information pour voir ce qu'il se passe dans le couloir.



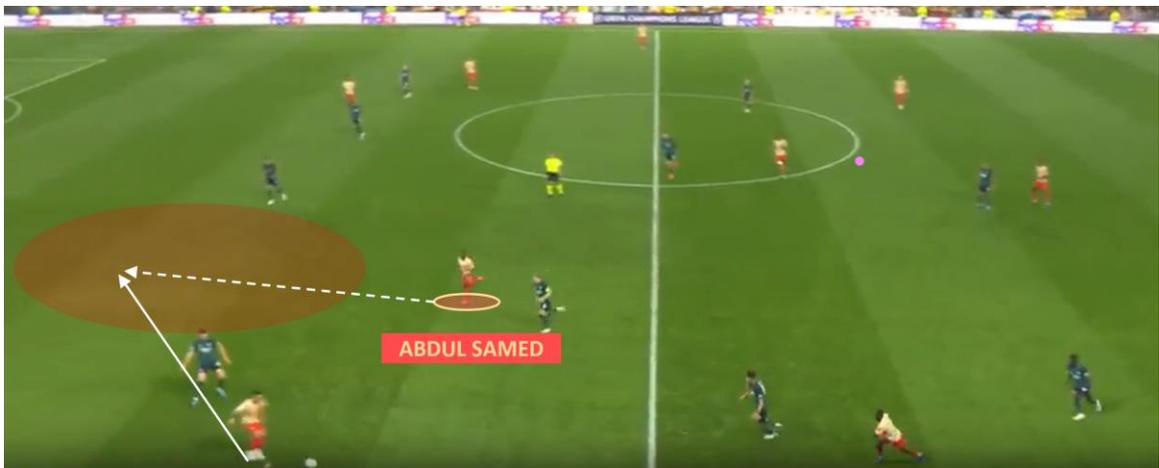
Dans un premier temps, il reste à l'intérieur mais il est un peu proche de Rice. Pour Danso, la passe est un peu risquée, il préfère jouer latéralement sur Medina..

# LE RÔLE DES AILIERS | DEMANDER COULOIR

Medina décide de jouer sur Machado bien positionné entre 2. Cela fait sortir Tomiyasu et libère un espace dans le couloir. Grâce à son excellente prise d'information, Thomasson perçoit l'espace libre et fait un appel dans cet espace. Rice est obligé de le suivre.



Machaso fait sa prise de balle vers l'avant, voit Thomasson et joue avec lui. Sur ce temps de passe, Abdul Samed prend l'espace libéré par Thomasson et attaque le half space dans la profondeur où Thomasson lui glisse en talonnade!





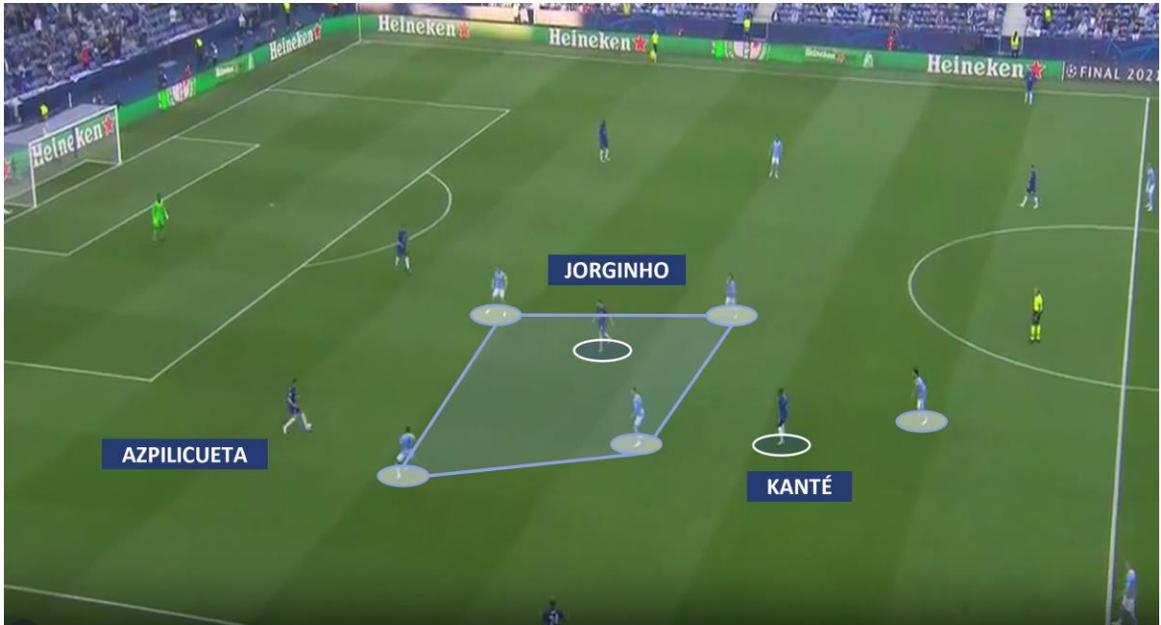
#5.3

---

# LE RÔLE DES MILIEUX

# LE RÔLE DES MILIEUX | ENTRE LES LIGNES

Les milieux axiaux pourront demander le ballon entre les lignes en respectant certains fondamentaux. Leur position sera bien entendu importante, en se mettant au milieu d'un carré pour poser un maximum de problèmes à l'adversaire. **Mais le plus important sera la répartition des espaces avec les ailiers qui auront une position souvent à l'intérieur.**



Sur cette image, on voit Jorginho demander le ballon parfaitement entre 4 joueurs de City. Azpilicueta peut le trouver entre les lignes et on retrouve le triangle Central – Milieu – Piston vu précédemment. A noter la position de Kanté, second milieu, plus haut. Il peut se mettre dans le half space car Havertz est resté large le long de la ligne (hors image). On dit que les 2 milieux sont étagés.

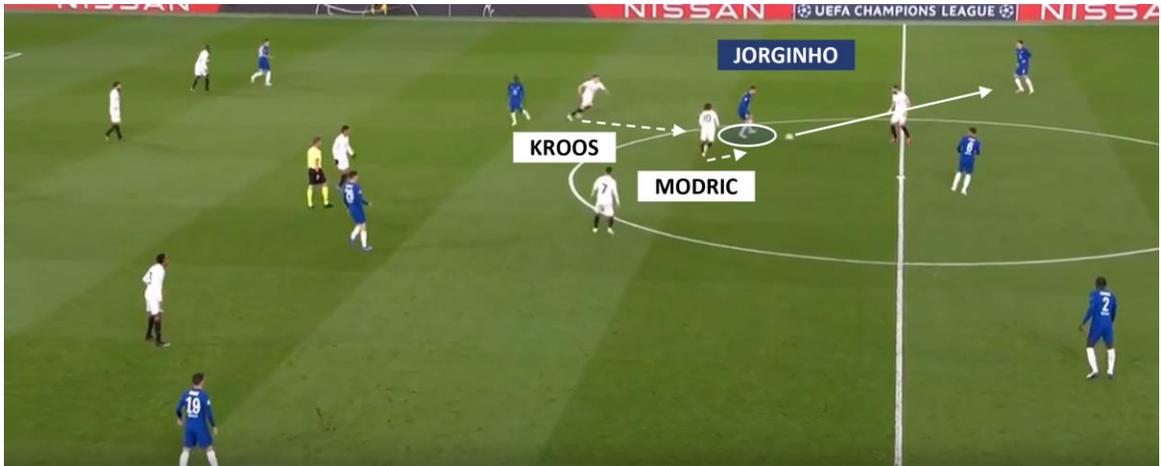


Le positionnement naturel dans ce système amènera les milieux de terrain axiaux à se situer plutôt dans l'interligne bas dans le couloir central. Tout en étant étagé, il faudra faire attention à ne pas couper les lignes de passes pour les joueurs plus hauts sur le terrain rentrés à l'intérieur.

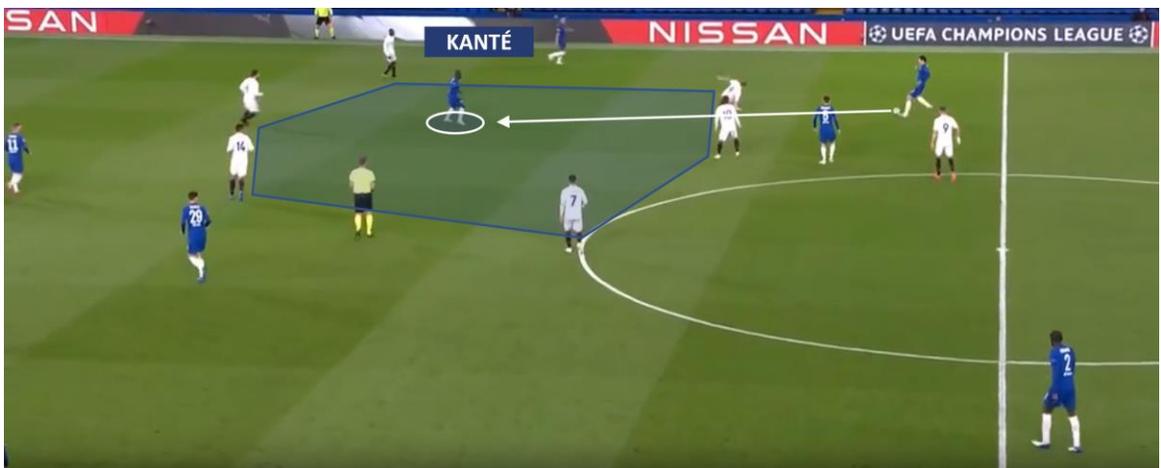
# LE RÔLE DES MILIEUX | ENTRE LES LIGNES

Cette action illustre à merveille la complémentarité que peuvent avoir les 2 milieux axiaux.

Jorginho est trouvé dans l'interligne bas. Il attire à lui seul Modric et Kroos. Il joue rapidement en soutien sur Christensen.



Kanté se situe quant à lui dans l'interligne haut. **Le fait d'avoir touché Jorginho plus bas lui permet d'avoir beaucoup d'espace.** Il est servi idéalement et arrive à se retourner sur sa prise de balle. Trois secondes plus tard, Chelsea marque et file en finale de Ligue des Champions !



# LE RÔLE DES MILIEUX | PERCUSSION FACE AU JEU

Une fois trouvé entre les lignes, le milieu de terrain devra être capable de faire progresser son équipe en percutant balle au pied si l'espace lui permet. Ici Kanté est trouvé entre les lignes et a beaucoup d'espace dans son dos.



**Grâce à sa bonne prise d'informations et sa très bonne prise de balle, il se retourne rapidement et progresse en conduite de balle. A lui seul, il fait progresser son équipe de plus de 25 mètres et fixe la ligne de milieu de Manchester City.**





**#5.4**

---

# **LE RÔLE DES PISTONS**

# LE RÔLE DES PISTONS | LE PLACEMENT

Par définition, le piston se trouvera seul dans les couloirs. Pour poser des problèmes de choix à notre adversaire, il faudra qu'il se positionne entre 2 joueurs. Cela créera de l'incertitude dans l'organisation du pressing adverse, pour savoir qui doit sortir sur notre piston en cas de passe.



Sur cette action, le placement de James est parfait. Il forme un triangle presque isocèle avec Sterling et Zinchenko. Cela veut dire qu'il se trouve quasiment à la même distance de l'un et de l'autre. L'angle de passe qu'il ouvre est adéquat.

En cas de passe d'Azpilicueta, Zinchenko aura une légère incertitude entre laisser Sterling revenir pour gérer James pour ne pas libérer d'espace, ou alors sortir lui-même pour défendre en avançant. **Cette petite incertitude peut donner un petit temps d'avance suffisant pour que James puisse jouer vers l'avant.**



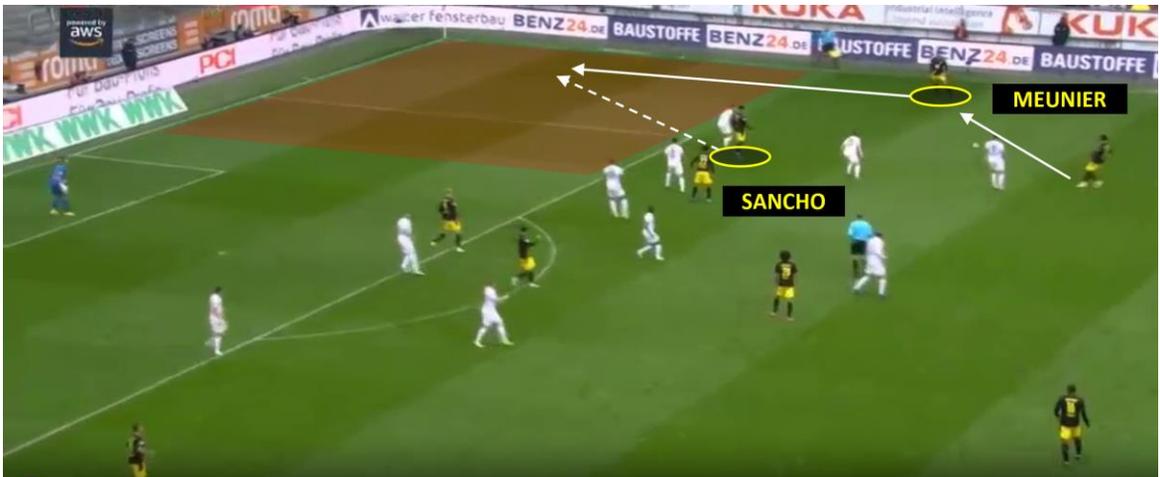
«Un bon piston doit avoir une grande intelligence tactique. Il doit savoir quand avancer pour soutenir l'attaque et quand reculer pour renforcer la défense, tout en maintenant un équilibre constant sur le flanc»

Antonio Conte



# LE RÔLE DES PISTONS | LE JEU COMBINÉ

Souvent servi orienté, de trois quarts et face au jeu, le piston devra être capable de faire progresser son équipe. **Soit en percutant balle au pied, soit en combinant par des passes courtes avec ses partenaires.** Meunier est servi face au jeu avec un temps d'avance. Il lance Sancho dans l'espace libre dans le couloir.



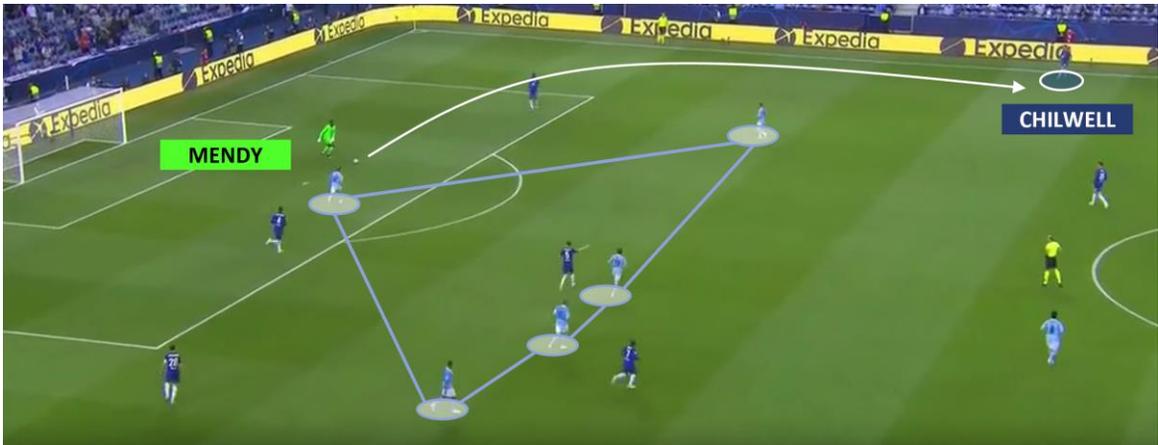
Mais son action n'est pas finie. Il profite du mouvement de Sancho pour faire un appel dans l'espace libéré. Sancho lui redonne le ballon dans la surface et Meunier peut frapper au but!



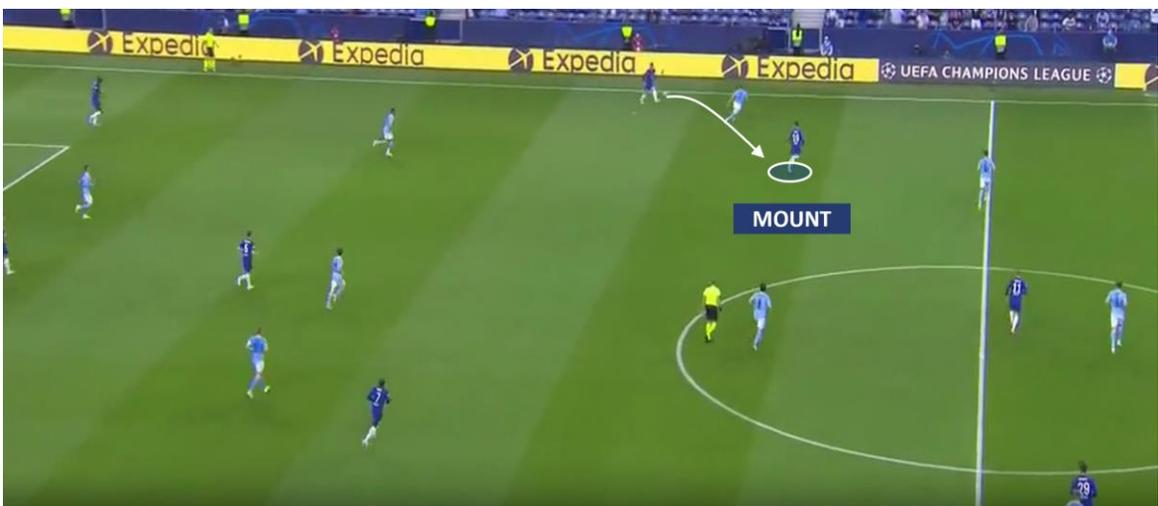
# LE RÔLE DES PISTONS | LE JEU AÉRIEN

Souvent, le piston sera une option pour casser le pressing adverse en étant touchable par un jeu long. **Il faudra alors être en capacité de faire une prise de balle difficile pour enchaîner vers l'avant.**

Mendy reçoit le ballon en soutien. On voit que 5 Citizens sont très haut et cherchent à récupérer le ballon dans le camp adverse.



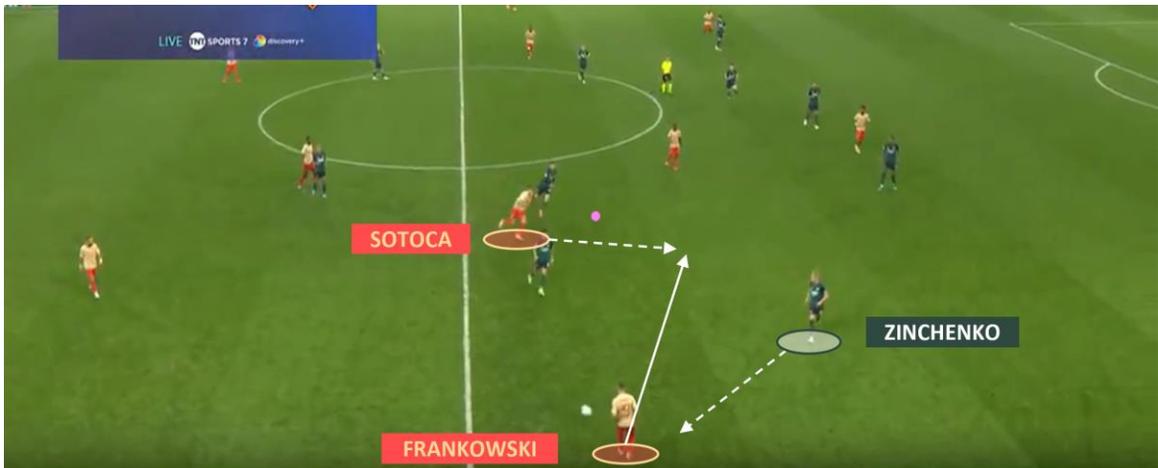
Chilwell est contre la ligne de touche, derrière la pression adverse. Mendy joue sur lui avec un jeu long de 35 mètres. Chilwell joue en une touche sur Mount qui hérite du ballon face au jeu avec un temps d'avance. Il sert Havertz dans la profondeur qui marque ! Chelsea devient champion d'Europe grâce à cette action!



# LE RÔLE DES PISTONS | LA PROFONDEUR

Enfin, étant souvent seul dans son couloir, le piston devra être capable de se projeter dans la profondeur pour déséquilibrer l'adversaire. **Cela lui demandera un grand volume de course et une grosse capacité à répéter les efforts.**

Frankowski est servi dans les pieds. Il est cadré par Zinchenko.



Grâce à sa très bonne prise d'information, Frankowski joue avec Sotoca dans le demi-espace en une touche de balle. Cela prend à contre-pied Zinchenko qui pensait qu'il allait contrôler. Grâce à ce jeu combiné rapide, Frankowski s'est créé un espace dans le dos de Zinchenko et redemande le ballon dans la profondeur!



# LE RÔLE DES PISTONS | LA PROFONDEUR

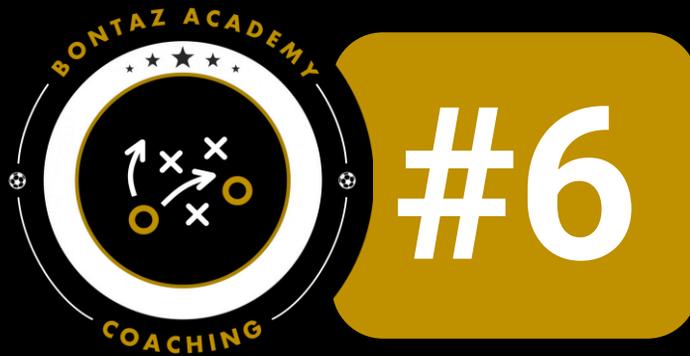
Sotoca voit l'appel de Frankowski qui s'est créé un temps d'avance par rapport à Zinchenko. **Il est servi dans la profondeur et percute rapidement.**



Il lève très rapidement la tête et voit Wahi bien positionné. Il centre sur sa 3ème touche de balle et Wahi conclut d'une superbe reprise de volée du droit!



En plus d'une activité énorme, le piston devra faire preuve d'une grande justesse technique. Etant souvent sous pression et seul dans son couloir, il devra être capable de combiner en une touche pour garder son temps d'avance. Sa qualité de centre sera aussi un atout indispensable comme tout bon joueur de couloir!



# LES PHASES DE TRANSITION



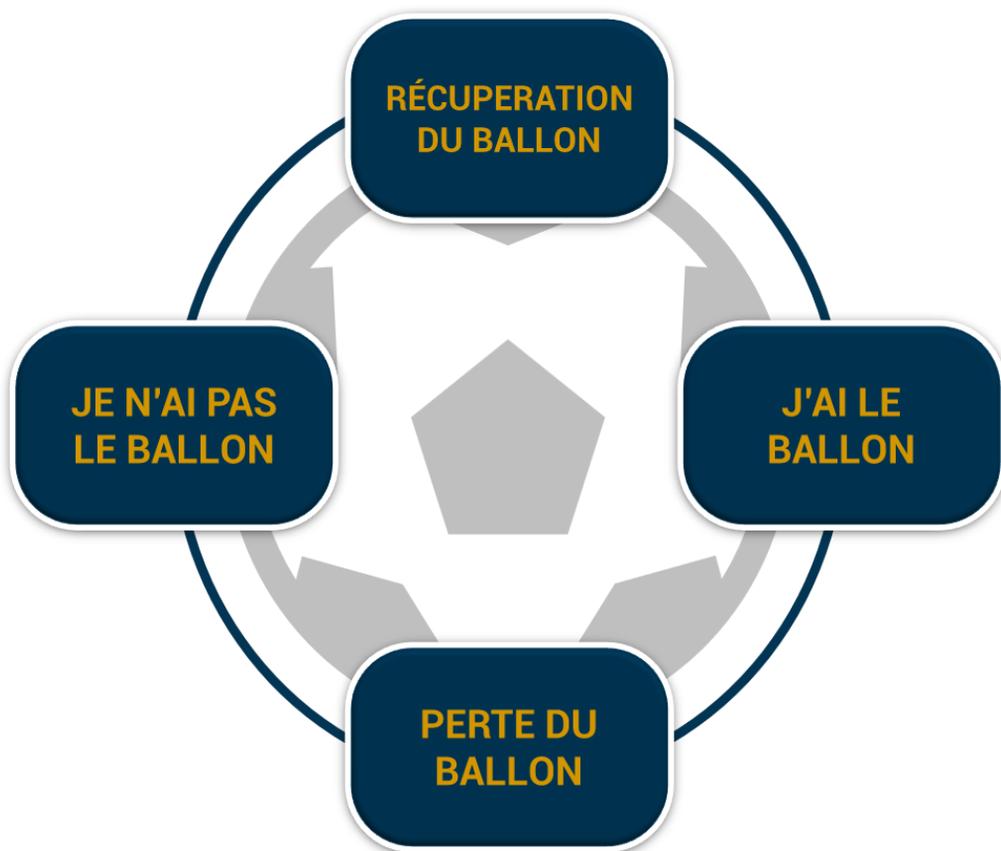
#6.1

---

# LA PERTE DE BALLE

# LA PERTE DE BALLE | LE CONTRE-PRESSING

Le contre pressing est la recherche de la récupération du ballon le plus rapidement possible après la perte de balle. Les joueurs doivent être à tout moment concernés par le possible changement de statut (passer du statut d'équipe qui possède le ballon à celui d'équipe qui n'a pas le ballon). Lorsqu'on parle de transition, nous sommes obligés d'imager le jeu en le représentant par un cercle (notion de jeu continu) qui relie les 4 moments d'un match.



Il est donc tout à fait logique de conditionner ces moments de transitions à **ce qu'il se passe juste avant et juste après**.

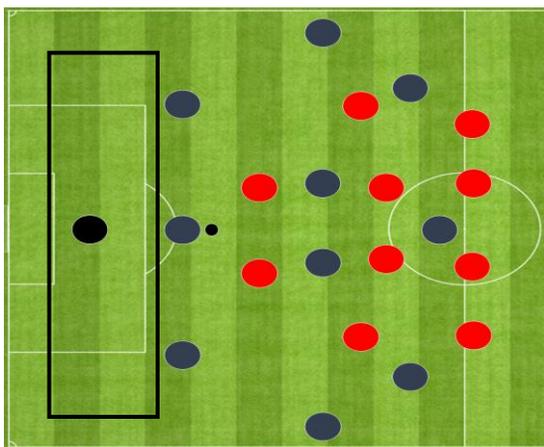
En ce qui concerne l'attitude à avoir à la perte du ballon, elle sera directement liée au type d'animation offensive que nous allons mettre en place, qui entraînera le type de réactions à la perte. **Le coach devra veiller à travailler les comportements individuels clés en lien avec cette analyse.**

# LE CONTRE-PRESSING | LES CENTRAUX

Le 3-4-3 apportera un élément rassurant pour la gestion de la perte de balle: la présence des 3 défenseurs centraux.

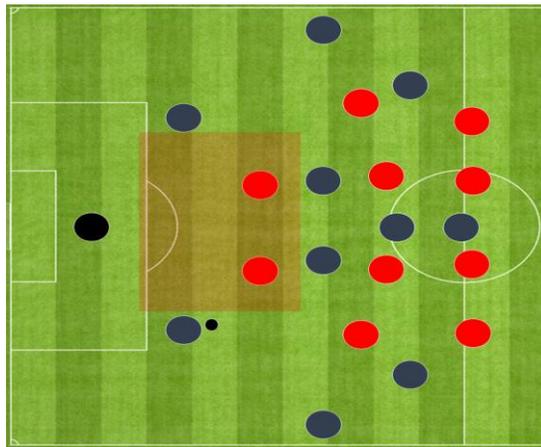
En effet, là où dans un système à 4 défenseurs, certains coachs peuvent craindre la gestion de la perte avec nos 2 défenseurs centraux assez écartés, ici nous avons en toutes circonstances 3 joueurs avec un positionnement axial.

## RELANCE À 3



*On voit très bien sur ce schéma qu'en cas de passe ratée du central, l'organisation naturelle du 3-4-3 forme une barrière entre le ballon et notre but.*

## RELANCE À 2



*Alors qu'ici, si nous perdons le ballon, l'espace en cas de perte est plus conséquent (espace en rouge).*

Il faudra donc s'assurer que dans nos schémas de relance, nos 3 défenseurs centraux gardent des distances assez proches du reste du bloc équipe, pour qu'en cas de perte de balle, ils puissent:

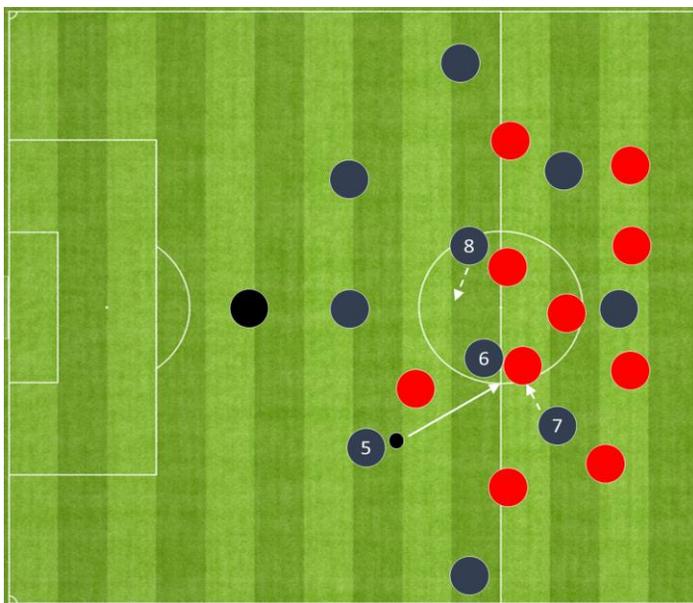
- Soit réagir rapidement en avançant s'ils sont proches de la zone de perte et tenter de récupérer tout de suite le ballon.
- Soit dissuader l'adversaire d'attaquer l'axe tout de suite en les contournant, offrant ainsi plus de temps au reste de l'équipe pour se repositionner.

# LE CONTRE-PRESSING | LES AILIERS

En revanche, la structure du système présente 2 inconvénients lorsqu'il s'agit de réagir à la perte de balle. Ces faiblesses pourront être réglés partiellement selon les consignes que vous allez donner à vos ailiers.

## Gestion de l'axe

Les 2 milieux de terrain auront souvent une infériorité numérique à gérer. Si vous utilisez vos ailiers à la relance en étant très à l'intérieur, dans les demi-espaces voir dans le couloir central, vous pourrez leur demander facilement d'être très présents lors de la perte de balle axiale et d'agir comme des milieux de terrains.



Sur cet exemple, notre 5 joue sur notre 6 mais sa passe est interceptée par le relayeur adverse. Notre n°7 qui avait demandé le ballon dans le demi-espace droit, réagit et harcèle le porteur dans l'axe.

**On a donc 3 joueurs présents dans l'axe pour réagir: le n°8, le n°6 et le n°7.**

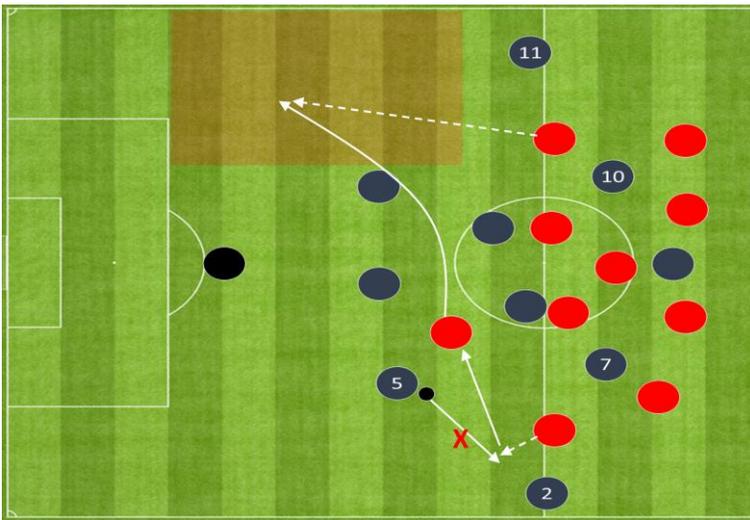
**Avec nos 3 centraux, nous avons 6 joueurs situés dans l'axe pour gérer la perte.**

**Vous pourrez même pousser le concept le plus loin possible en demandant aux 2 ailiers de réagir de cette façon et d'inverser la tendance en créant une supériorité axiale!**

# LE CONTRE-PRESSING | LES AILIERS

## Gestion des couloirs

Sur le même principe, si vous demandez à vos ailiers d'être à l'intérieur lorsque votre équipe a la possession, vous n'aurez que les pistons dans les couloirs ce qui rendra cette partie du terrain vulnérable en cas de perte. **Le renversement direct sera difficile à gérer lorsque vous n'aurez plus le ballon et donnera une opportunité à votre adversaire de déséquilibrer rapidement à la perte de balle.**



Notre n°5 joue sur le 2 et perd le ballon. Si le placement du n°11 est assez haut comme ici et que le n°10 et n°7 sont placés très à l'intérieur, notre couloir gauche sera facilement attaqué par un renversement rapide de l'adversaire.

Il pourra donc être intéressant de demander au piston à l'opposé d'anticiper la perte de balle si le jeu n'est pas de son côté pour endiguer cette possibilité pour l'adversaire. Les autres joueurs devront orienter le contre pressing en essayant d'empêcher l'adversaire de changer de couloir de jeu rapidement lorsqu'il récupère le ballon sur le côté.

En cas de gestion difficile, on pourra demander à notre ailier de se mettre de manière prioritaire dans le couloir à la relance, pour avoir une densité plus importante dans cette zone. L'ailier à l'opposé pour aussi prêter main forte à notre piston en cas de renversement fréquent.



« Le football est un jeu complexe, mais c'est aussi un jeu simple. La clé est de trouver le bon équilibre entre stratégie et spontanéité »

Thomas Tuchel



En se basant sur cette citation du maître Allemand qui a fait du 3-4-3 son système de référence, nous vous conseillons d'aborder la perte de balle en vous appuyant sur les principes ci-dessous:

## Stratégie

- Organiser la relance en anticipant la perte de balle
- Utiliser la force des 3 défenseurs centraux
- Définir le rôle des ailiers
- Anticiper sur les faiblesses du système
- Ne pas faire monter les 2 pistons sur la même action



## Spontanéité

- Réagir à la perte quelle que soit la stratégie
- Harceler le nouveau porteur de balle pour le déstabiliser ou pour récupérer immédiatement le ballon
- Apprendre à gérer mentalement la succession de changement de statut

## LA PERTE DE BALLE | REFORMER LE BLOC

Même si nous aimerions arriver à récupérer le ballon 100% du temps le plus rapidement possible après l'avoir perdu, il arrive que dans certaines situations où notre bloc est trop disloqué, il soit préférable de tenter de prioriser en le reformant rapidement.

Cette solution, certes moins ambitieuse sur le plan de la récupération mais plus sûre, peut être employée quand l'on repère certains indicateurs:

- La nature de la perte: si l'adversaire récupère le ballon sur une interception, il sera plus enclin à amorcer un contre rapidement car le nouveau porteur de balle sera face au jeu et prêt à jouer vers l'avant
- La position de la perte: plus la perte de balle est proche de notre but, plus elle sera dangereuse et demandera d'être traitée en urgence
- Le nombre de partenaire dans la zone de perte: un contre pressing efficace demande un nombre de joueurs conséquent dans la zone où l'adversaire vient de récupérer le ballon. Si l'on identifie que notre équipe est en infériorité, mieux vaut chercher à reformer notre bloc plutôt que de s'exposer encore plus au contre adverse en se faisant éliminer.



**«Un joueur intelligent ne court pas beaucoup, mais court au bon moment.»**

**Rinus Michels**

*Coach légendaire ayant utilisé le 3-4-3 avec l'Ajax puis avec la sélection Hollandaise*



**À vous d'enseigner à vos joueurs de reconnaître les bons indicateurs pour courir au bon moment et être efficace en équipe!**





#6.2

---

# LA RÉCUPÉRATION DU BALLON

# PROJECTION À LA RÉCUPÉRATION

À la récupération, l'idéal sera de trouver le joueur le plus haut sur le terrain.

Ici Lens remonte alors qu'Arsenal joue vers l'arrière. Thomasson avance et dissuade de jouer en soutien sur Saliba. Wahi presse Raya et le force à jouer long sur Tomiyasu. Machado anticipe et récupère.



Machado avance et lève la tête pour voir quelle est la meilleure solution. Wahi, de par son travail de pressing, est idéalement positionné pour recevoir le ballon, en étant plein axe, avec beaucoup d'espace.



# PROJECTION À LA RÉCUPÉRATION

Wahi est servi par Machado. Cela force Saliba et Gabriel Magalhaes à resserrer pour le gérer. Cela libère l'espace pour Thomasson qui se projette.



Wahi, qui connaît l'importance de faire son choix rapidement sur les transitions, transmet au plus vite à Thomasson qui arrive à égaliser d'une magnifique frappe en pleine lucarne!



# PROJECTION À LA RÉCUPÉRATION

Autre exemple qui se conclut par un but, mais cette fois-ci, le récupérateur choisit d'utiliser la conduite de balle pour sortir de la densité après la récupération.

Fofana récupère le ballon à 20 mètres de sa cage.

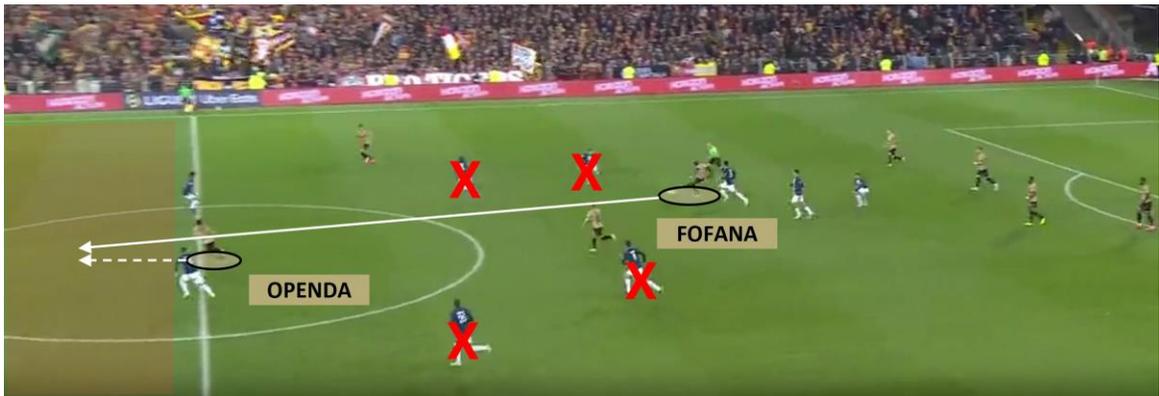


**Plutôt que de ressortir en soutien, il décide de se retourner et de percuter vers l'avant.** Cela élimine 4 Parisiens et force le reste du bloc à courir vers leur but.



# PROJECTION À LA RÉCUPÉRATION

Il perçoit la position d'Openda tout en continuant à conduire le ballon. Il le sert dans la profondeur entre les deux défenseurs centraux Parisiens avec un espace gigantesque à attaquer.



Openda se retrouve lancé dans la profondeur et profite d'une erreur d'appuis de Sergio Ramos. Il fixe Donnarumma et marque le but du 2-1.



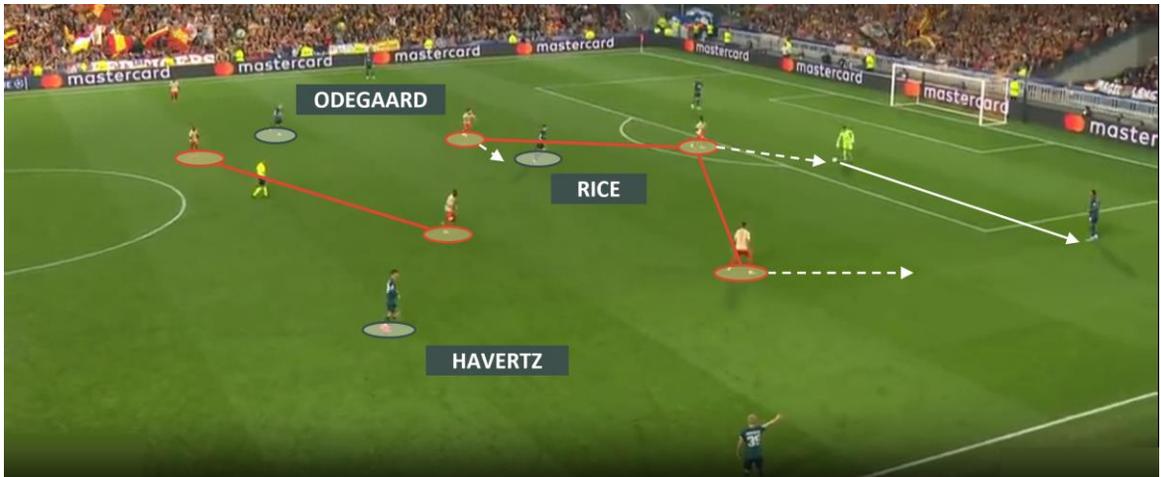
Lorsque l'on récupère le ballon, le premier objectif sera de profiter de la désorganisation temporaire de l'adversaire pour jouer vers l'avant. On peut le faire en sortant de la densité par la conduite ou par la passe.

**Le plus dangereux sera de jouer avec notre avant-centre que l'on appelle l'appui profond, qui peut se retrouver rapidement dans une position très favorable.**

# DIFFICULTÉ ET DANGER

**Selon le système adverse, il pourra y avoir une infériorité axiale qui sera difficile à gérer lors de la récupération.**

Lens déclenche son pressing avec ses 3 attaquants. Les 2 milieux axiaux accompagnent le pressing. A noter qu'Arsenal évolue dans un 4-3-3 avec 3 milieux axiaux : Rice, Havertz et Odegaard

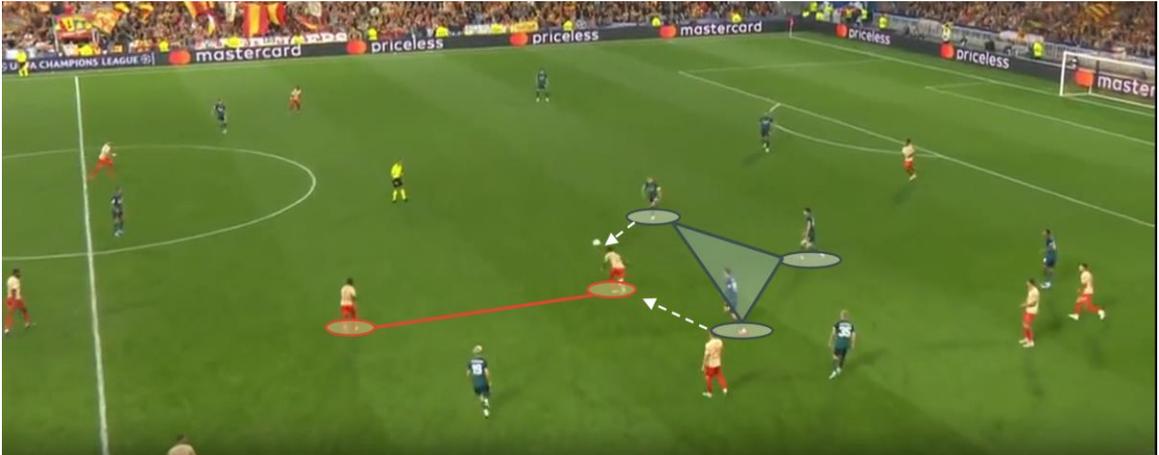


Arsenal décide de jouer long et Lens récupère le ballon grâce à Gradit qui gagne son duel. Malheureusement, la récupération n'est pas nette. Frankowski a un ballon difficile à maîtriser



# DIFFICULTÉ ET DANGER

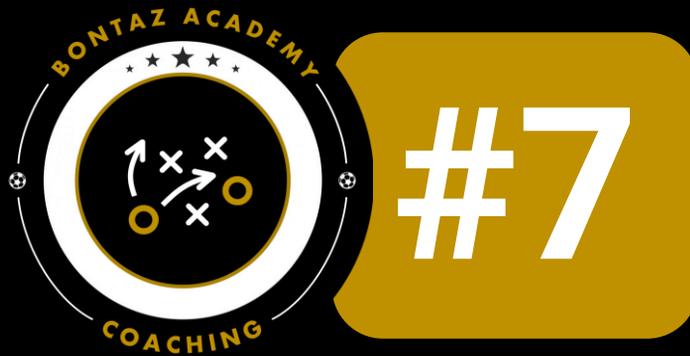
Frankowski transmet comme il peut à Abdul Samed. On remarque que dans l'axe, le rapport de force est défavorable avec un 3c2 en faveur des Gunners. Odegaard peut mettre beaucoup d'énergie dans le pressing et il récupère le ballon.



Il transmet très vite à Rice en soutien et Arsenal peut se projeter vers l'avant avec un joueur face au jeu.



**Le double changement de statut** est un événement qui peut faire beaucoup de dégât de part sa difficulté d'appréhension. Il faudra sensibiliser les joueurs pour qu'ils soient capables de réagir très vite en permanence et jouer de manière continue.



---

# LES RAPPORTS DE FORCE

# PRÉAMBULE

---

Dans ce chapitre, nous allons développer les rapports de force contre vos adversaires que vous pourrez retrouver si vous décidez d'organiser votre équipe en 3-4-3.

Avant de débiter, il nous paraît important de clarifier certains points.

Nous voyons les rapports de force comme un point de départ dans l'analyse de votre match. En confrontant le système de votre adversaire et le vôtre, vous allez avoir des zones sur le terrain où :

- Vous êtes en supériorité numérique, ce qui signifie que vous avez plus de joueurs dans cette zone que votre adversaire. Ce rapport vous est favorable.
- Vous êtes en égalité numérique, ce qui signifie que vous avez autant de joueurs dans cette zone que votre adversaire. Ce rapport est neutre.
- Vous êtes en infériorité numérique, ce qui signifie que vous avez moins de joueurs dans cette zone que votre adversaire. Ce rapport vous est défavorable.

Or, dans le football moderne, il est considéré que défensivement, un rapport de force est favorable lorsque nous avons un joueur supplémentaire que notre adversaire. Si on suit cette logique, les affirmations ci-dessus ne sont plus justes pour notre ligne de défenseurs (et par effet miroir, de même pour notre ligne d'attaque).

Voici donc les rapports de force qui en découlent pour notre ligne défensive :

- Vous avez un joueur de plus que votre adversaire -> supériorité numérique de +1 -> rapport neutre
- Vous avez le même nombre de joueurs que votre adversaire -> égalité numérique -> rapport défavorable.

**C'est sur cette base que seront détaillés les rapports de force du 3-4-3 dans les pages suivantes.**





#7.1

---

**CONTRE  
UN 433**

# RAPPORT DE FORCE | CONTRE UN 433

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

**Défense centrale: +1 en notre faveur**

**RAPPORT DÉFAVORABLE**

**Couloirs: supériorité numérique**

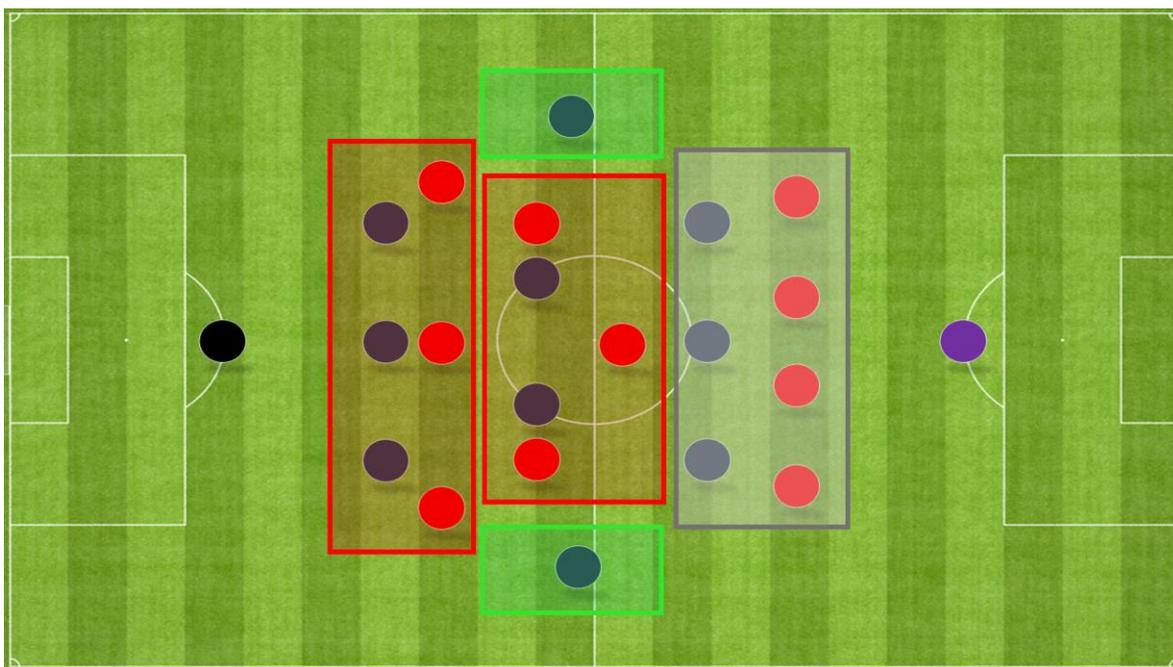
**RAPPORT FAVORABLE**

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

**RAPPORT DÉFAVORABLE**

**Attaque: -1 en notre faveur**

**RAPPORT NEUTRE**

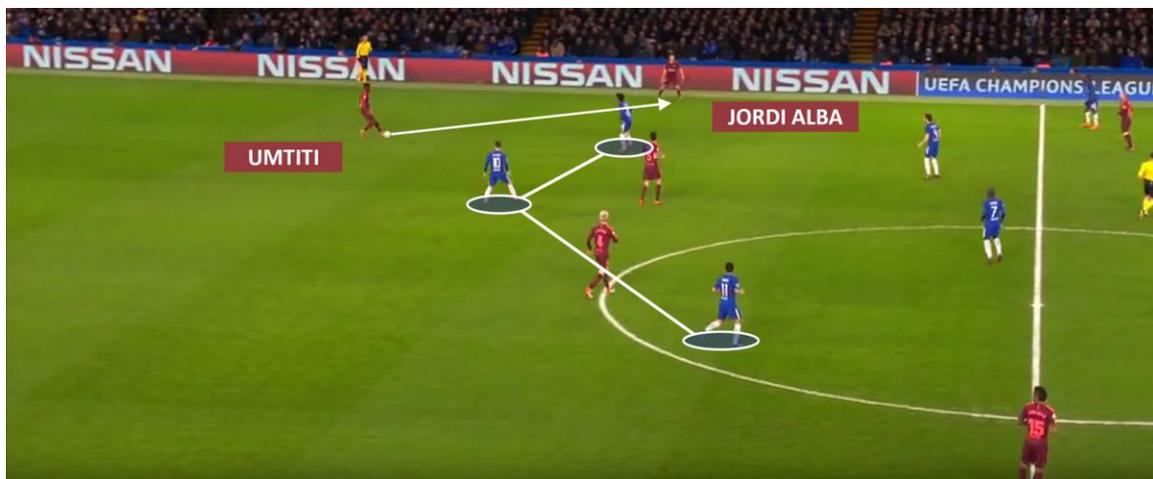


**Toutes les lignes axiales ont un rapport de force défavorable.** La clé de ce genre de match sera donc pour vous l'utilisation des côtés et votre capacité à orienter le pressing dans les couloirs.

# CONTRE UN 433 | LE PRESSING

**Le rapport de force doit nous inciter à orienter notre pressing vers les côtés et à couper les lignes de passes dans l'axe.**

Ici le 3-4-3 de Conte face au Barca est très resserré. La ligne d'attaque, très proche, oblige Umtiti à jouer sur Jordi Alba, car l'intervalle n'est pas assez ouvert pour jouer à l'intérieur.



Quand Jordi Alba reçoit le ballon, les Londoniens sont 4 dans le couloir pour 3 Barcelonais. Ce rapport de force positif leurs donne de la confiance et ils ont tous une posture conquérante, de face, prêt à avancer. Barcelone est obligé de reculer.



## CONTRE UN 433 | GESTION DE L'AXE

Même si l'objectif est de couper un maximum la relation avec l'axe sur la relance, l'adversaire arrivera forcément à trouver des passes à l'intérieur de temps en temps. On pourra demander aux attaquants de gérer l'espace devant eux et dans leur dos pour préserver l'équilibre.



Willian sort cadrer Umtiti et le force à jouer sur Piqué



Piqué joue sur Busquets et c'est Willian qui, dans son remplacement, vient le gêner. Il permet par son effort de laisser Kanté et Fabregas dans la ligne du milieu et par conséquent de rétablir l'égalité numérique!

## CONTRE UN 433 | GESTION DE L'AXE

Il faudra en revanche faire attention à l'équilibre de l'équipe et à ne pas trop compenser. Sur cette action, Willian resserre énormément à l'intérieur pour prêter main forte à Kanté et Fabregas pour rétablir l'égalité numérique.



Mais cela libère un gros espace côté gauche. Messi l'a vu et en profite en étant servi avec un gros temps d'avance.



Il faut que les joueurs prennent un maximum d'informations pour être connectés entre eux et garder **une stabilité collective et un équilibre.**



**#7.2**

---

**CONTRE  
UN 442**



# CONTRE UN 442 | SUPERIORITÉ EN ZONE BASSE

A la relance, les défenseurs auront une supériorité numérique naturelle qui leur permettra de se mettre en bonne position pour trouver des passes intéressantes vers l'avant.

Sur cette image, on voit que les 3 Londoniens sont en supériorité face aux 2 Foxes. Ils peuvent relancer sereinement. Christensen sert Azpilicueta.

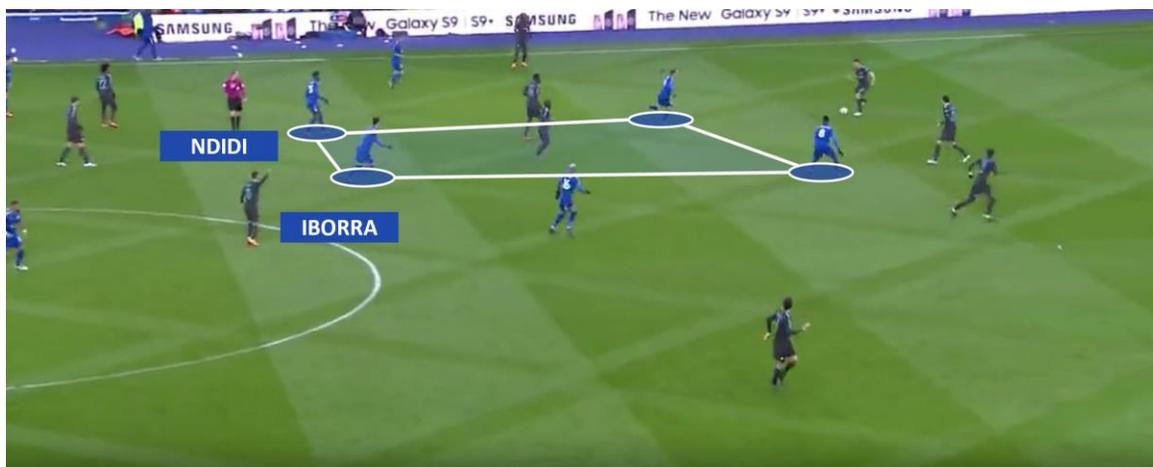


Azpilicueta élimine Vardy grâce à sa très bonne prise de balle vers l'avant. Le placement de Moses très haut fixe le couloir droit de Leicester. Azpilicueta peut donc conduire le ballon devant dans le demi-espace et a une multitude de possibilités face à lui.

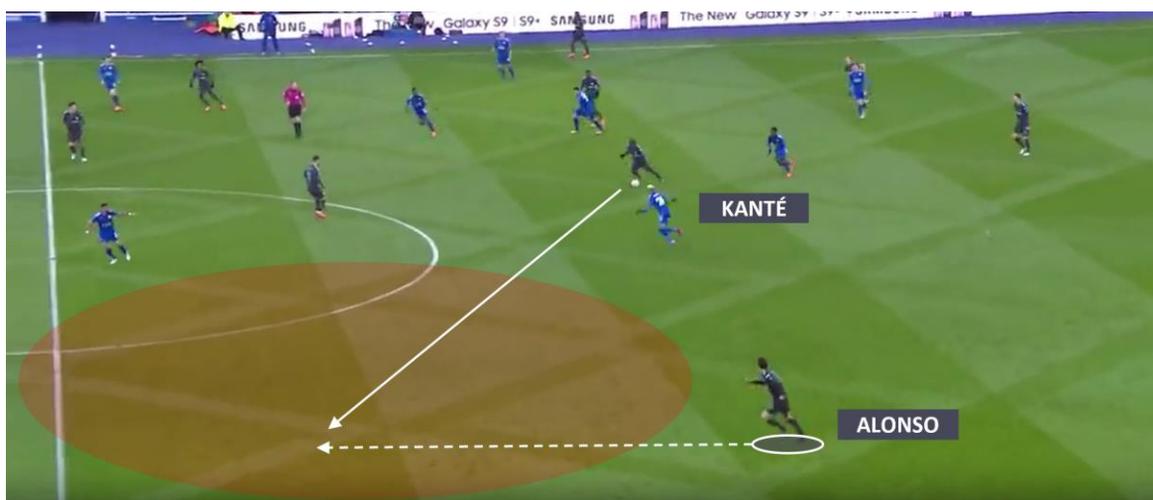


## CONTRE UN 442 | FIXER DANS L'AXE

Le rapport dans l'axe étant à égalité, il pourra être intéressant de fixer dans l'axe pour aller ensuite sur les côtés avec un temps d'avance. Le Chelsea de Conte se déplace chez Leicester organisé en 4-4-2, Kanté et Bakayoko sont dans la zone de Ndidi et Iborra. Ils se placent dans l'interligne bas pour solliciter le ballon



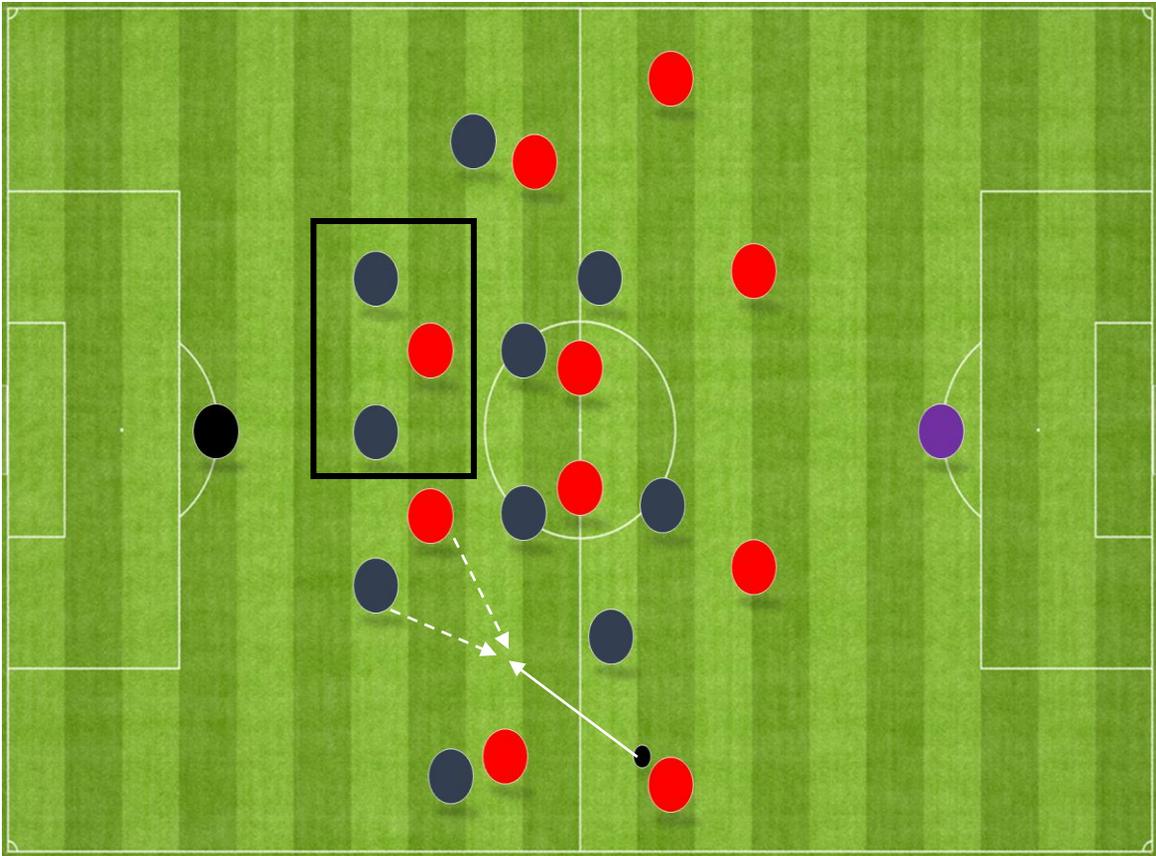
Iborra rate son cadrage et se fait éliminer par Kanté qui arrive à se retourner.



Kanté percute et Alonso se projette dans l'espace libéré à l'opposé. **Les Anglais arrivent dans le camp adverse avec un temps d'avance!**

# CONTRE UN 442 | GESTION DES ATTAQUANTS

La gestion des systèmes à 2 attaquants est toujours une question qui fait débat. En effet, beaucoup de coachs aimant avoir une couverture sur leur défense centrale et un rapport de force positif dans cette zone, la gestion des 2 attaquants adverses est pour certains un problème central lorsque l'on affronte un adversaire jouant en 4-4-2.



Sur cet exemple, si l'attaquant gauche décroche entre les lignes, notre défenseur central droit peut sortir le cadrer. **Les 2 autres défenseurs centraux seront en supériorité numérique pour gérer la profondeur. Le défenseur central axial peut même gérer la couverture du central droit si celui-ci se fait éliminer.** Nous n'en reparlerons pas dans le rapport de force contre le 3-5-2 car c'est exactement la même chose.



**#7.3**

---

**CONTRE  
UN 352**

# RAPPORT DE FORCE | CONTRE UN 352

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

Défense centrale: +1 en notre faveur

RAPPORT FAVORABLE

Couloirs: égalité numérique

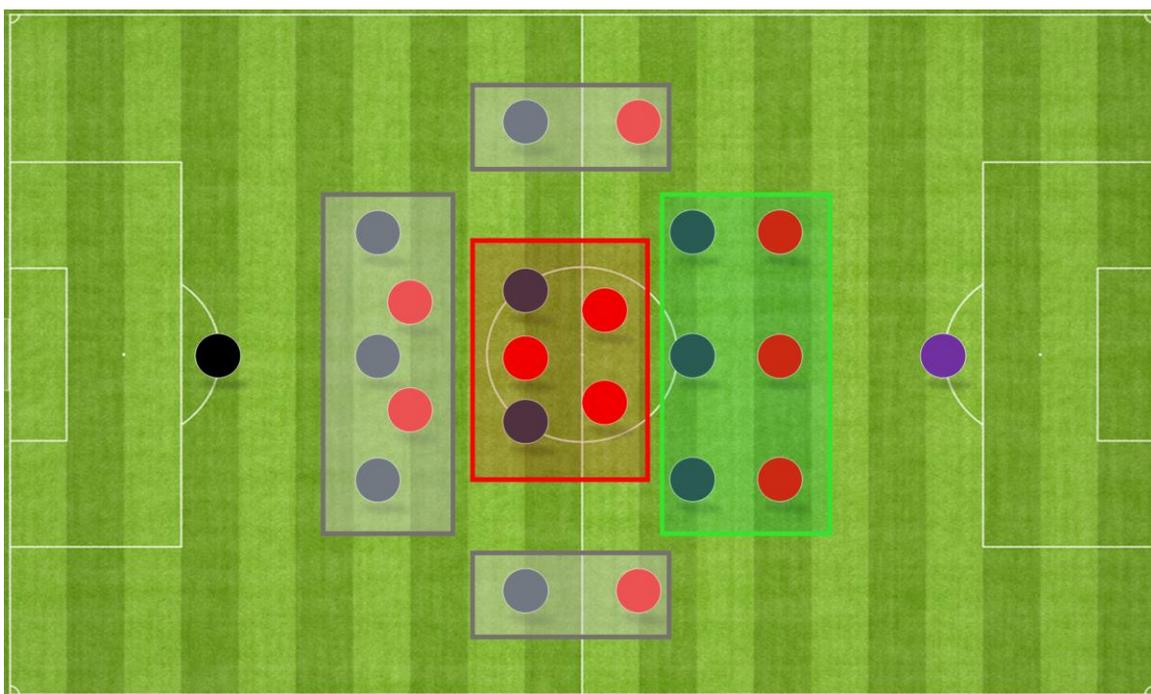
RAPPORT NEUTRE

Milieu axial: -1 en notre faveur

RAPPORT DÉFAVORABLE

Attaque: égalité numérique

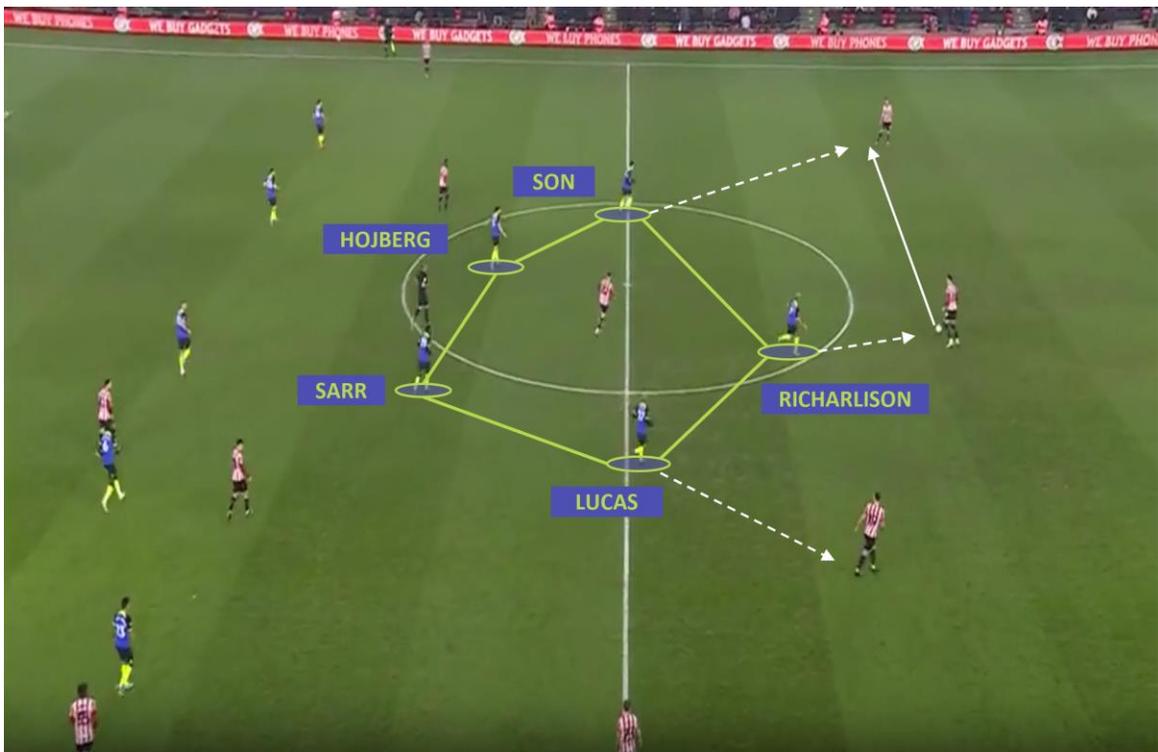
RAPPORT NEUTRE



Le milieu de terrain sera une zone compliquée à gérer avec un rapport de force défavorable. **Il faudra gérer l'équilibre entre notre potentiel offensif (avec le 3 contre 3 en zone haute) et notre capacité à gérer l'infériorité au milieu.**

## CONTRE UN 352 | LE PRESSING

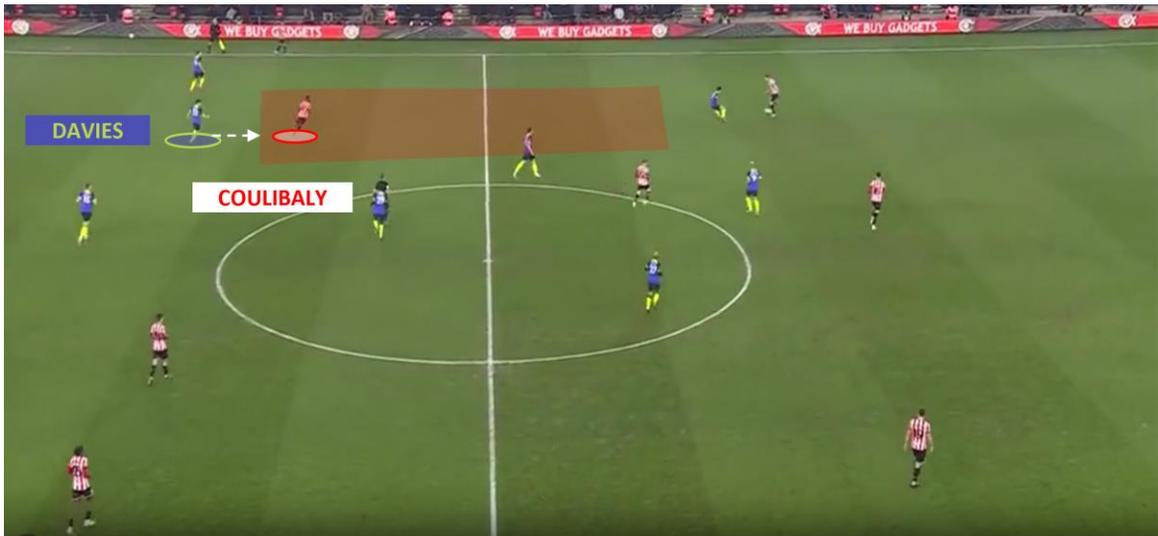
La symétrie naturelle entre la ligne défensive adverse et notre ligne d'attaque (3 attaquants contre 3 défenseurs) sera un atout pour déclencher un pressing assez facilement. **L'objectif sera de mettre sous pression la ligne défensive avec chaque attaquant pressant dans son couloir de jeu direct, tout en fermant les lignes de passes à l'intérieur pour éviter de se retrouver avec un 2c3 axial à gérer.**



Tottenham est en position médiane et déclenche son pressing. Lucas, Richarlison et Son ont leur défenseur dans leur couloir de jeu. Ils peuvent sortir cadrer au moment de la passe pour les mettre sous pression. Le positionnement de Sarr et Hojberg, assez proche des attaquants, permet de dissuader l'adversaire de jouer à l'intérieur, l'espace entre les lignes étant plutôt réduit. Sheffield décide de jouer latéralement et reste sous la pression des Spurs.

# CONTRE UN 352 | LE PRESSING

Son déclenche sa course de cadrage à haute intensité. Le pressing Londonien est lancé mais, comme souvent, cela ouvre le demi-espace.

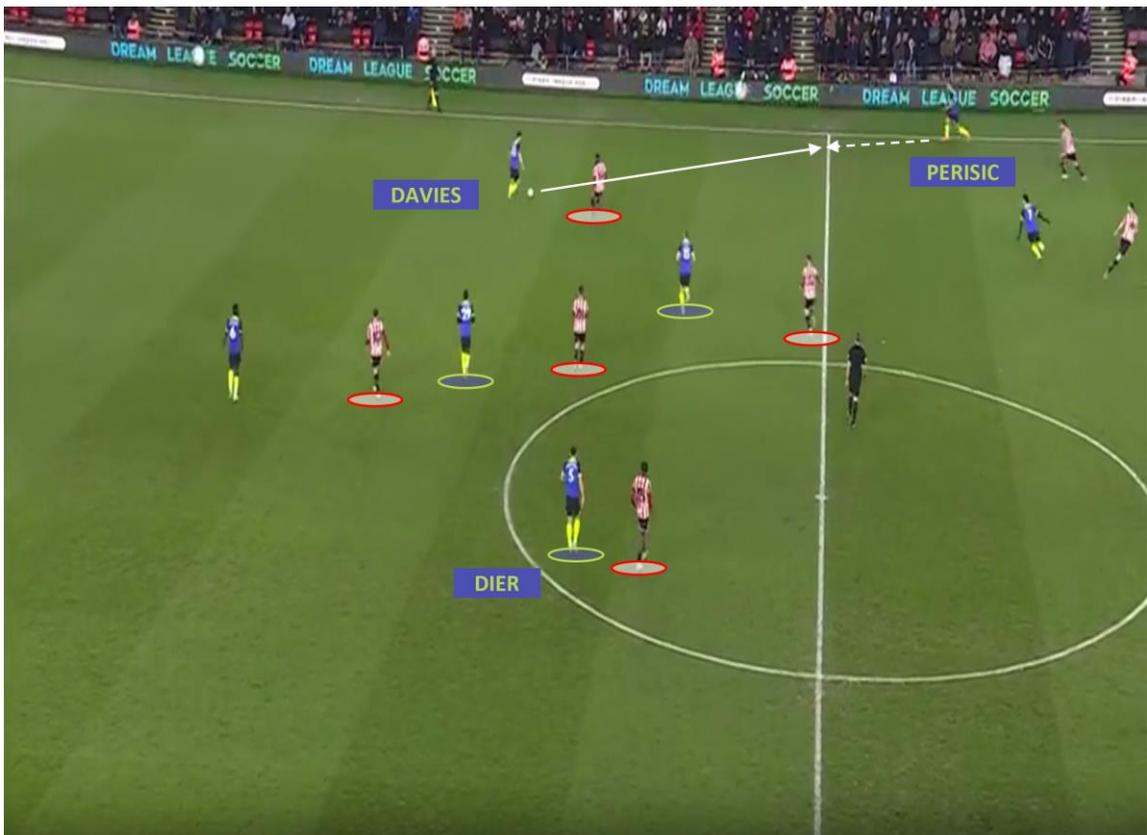


Coulibaly le voit et décroche entre les lignes pour demander le ballon. C'est donc au défenseur central gauche de prendre ses responsabilités. C'est ce que fait Davies en suivant le décrochage de Coulibaly. Le Malien est sous pression dos au jeu et Tottenham récupère le ballon dans une position intéressante!



## CONTRE UN 352 | L'INTERLIGNE HAUTE

La position de nos 3 attaquants aura tendance à créer de l'incertitude pour les défenses adverses. En effet, le fait d'avoir le même nombre de joueurs sur cette ligne aura une conséquence positive pour nous puisque le manque de couverture forcera nos adversaires à anticiper beaucoup plus la profondeur. **Ce qui nous permettra de solliciter le ballon dans l'interligne haut avec un temps d'avance intéressant à exploiter.**

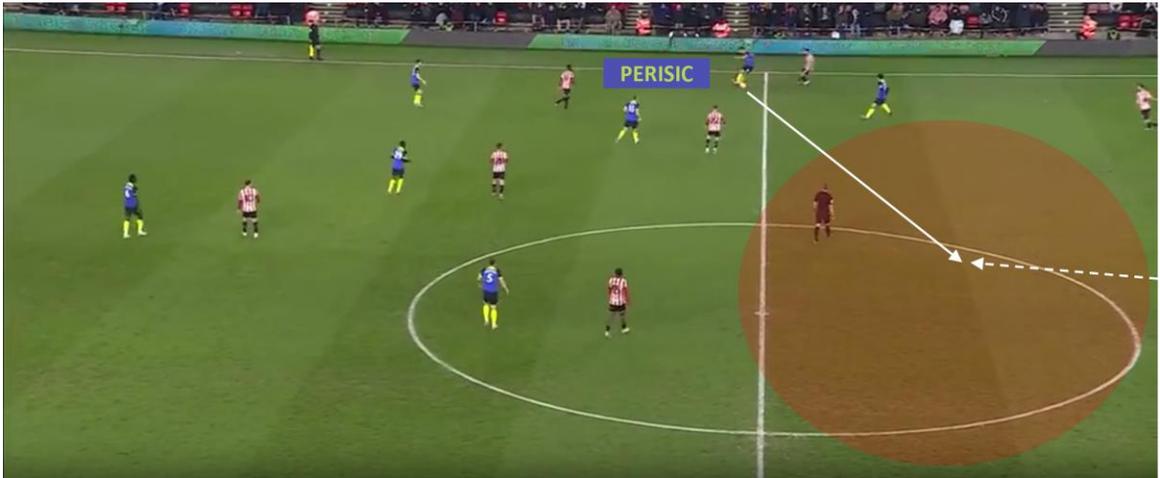


Ici Tottenham est à la relance dans son 3-4-3. Dier, au lieu de se positionner en tant que défenseur central droit comme à son habitude, est plus haut comme un 3<sup>ème</sup> milieu de terrain. Cela a pour conséquence d'attirer 5 joueurs de Sheffield en position très haute.

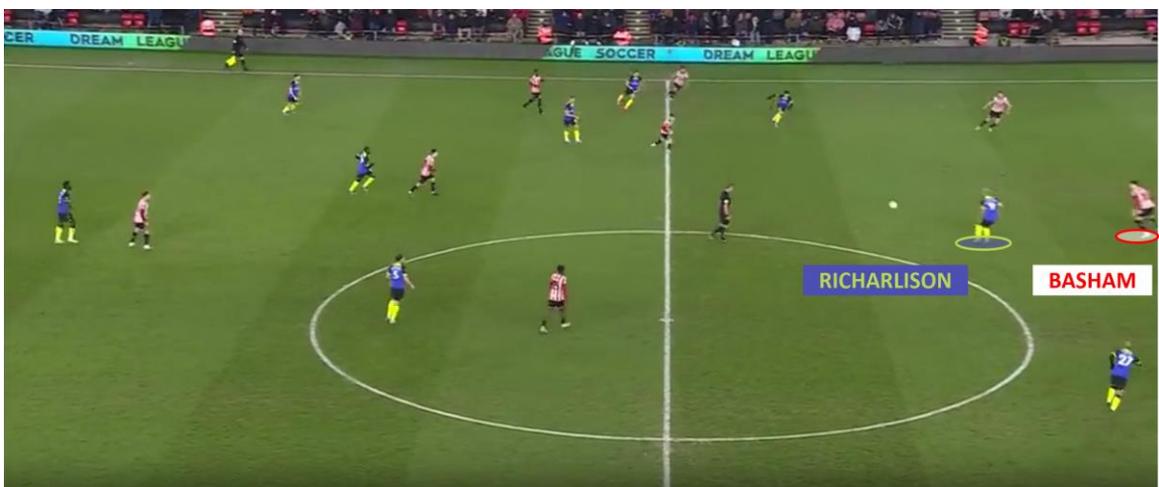
Davies décide de jouer sur Perisic en position de piston gauche.

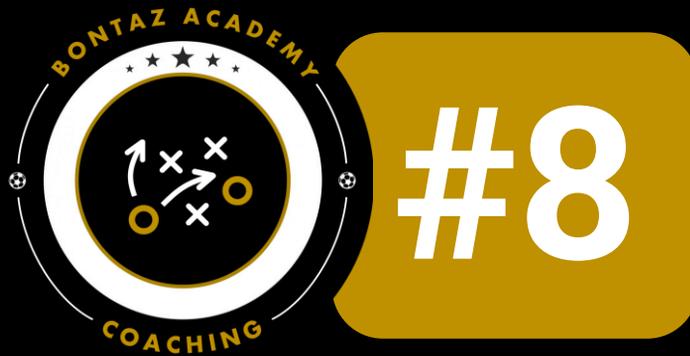
# CONTRE UN 352 | L'INTERLIGNE HAUTE

Perisic prend l'information et voit l'espace important qu'il y a dans l'interligne haut. Il joue en une touche de balle pour Richarlison qui a décroché au bon moment (hors champ)



Grâce au bon tempo de son appel entre les lignes et au rapport de force favorable entre les attaquants et les défenseurs, Richarlison reçoit le ballon parfaitement placé avec un temps d'avance. Basham qui a sûrement eu peur de la profondeur, accuse un léger temps de retard et permet au brésilien de se retourner et de progresser balle au pied.





# LES PROFILS DE JOUEURS

# LES PROFILS DE JOUEURS

---

Dans ce chapitre, nous allons vous présenter les caractéristiques individuelles importantes à avoir dans cette organisation. **Nous avons décidé de rassembler certains postes par famille, pour retrouver cette notion de complémentarité entre les joueurs.**

- Les défenseurs, regroupant les 3 postes de défenseurs centraux
- Les pistons
- Les milieux axiaux
- Les attaquants, regroupant les 3 postes sur la ligne d'attaque



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.

## LES PROFILS | LES DÉFENSEURS CENTRAUX

---

Les défenseurs centraux seront l'une des clés de ce système et vous devrez vous assurer d'avoir les bons profils pour les 3 postes. L'aspect athlétique avec la VMA, la capacité à répéter les efforts et la vitesse seront des critères essentiels pour être sûr que vos défenseurs soient capables d'évoluer dans cette organisation.

En plus des qualités de base de défenseur (duel défensif, jeu de tête, calcul de trajectoire, tacle et interception), **il faudra s'assurer de la bonne compréhension tactique du poste, avec cette particularité où l'on demandera au joueur de souvent sortir très haut dans son couloir de jeu pour pouvoir intervenir sur les adversaires entre les lignes.** Sur l'aspect technique, nous vous conseillons de mettre votre profil le plus à l'aise dans l'axe, où il sera considéré comme la plaque tournante de votre relance. Les centraux excentrés devront quant à eux, avoir une vraie qualité de fixation balle au pied.

### NOTRE DÉFENSE COUP DE CŒUR



Lors du sacre de 2021 en Ligue des Champions, Chelsea a pu compter tout au long de la compétition sur une défense de fer.

Rudiger à gauche, Thiago Silva dans l'axe et Azpilicueta à droite, ont formé tout au long de la compétition une défense fermée à double tour, qui n'aura pris que 2 buts lors des matchs à élimination direct sous les ordres de Tuchel.

## LES PROFILS | LES PISTONS

---

Le piston aura un rôle déterminant dans la mise en place du 3-4-3 et de ses différents types d'animation. **Sa tâche sera immense puisqu'il devra dans la plupart des cas, gérer le couloir seul.** Son volume de course devra être très important (entre 11,5 et 13 km par match) et sa capacité à répéter les efforts sera indispensable. Lorsqu'il sera épaulé par un défenseur central ou un ailier, il devra reconnaître les bons indicateurs pour pouvoir adapter sa posture et faire les bons choix de déplacements en conséquence. Il devra donc avoir une culture tactique très développée. Enfin, le rôle hybride du piston lui demandera de maîtriser aussi bien les gestes défensifs (interception, jeu de tête, 1c1 défensif) que les gestes offensifs (centre, dribble, appel dans la profondeur). **En résumé, le piston idéal est une parfaite combinaison entre un latéral et un ailier de classe mondiale !**

### NOTRE PISTON COUP DE CŒUR



Nous avons pris un risque puisque Alexander-Arnold joue beaucoup plus souvent au poste de latéral que de piston, mais il est pour nous la fusion parfaite entre les qualités offensives d'un ailier et la rigueur défensive d'un latéral. Ses statistiques confirment toutes ses qualités offensives avec pas moins de 10,6 passes décisives de moyenne sur les 5 dernières saisons en Première League!

## LES PROFILS | LES MILIEUX

Dans ce système où les joueurs doivent s'adapter en permanence, les milieux de terrain devront faire preuve **d'une grande intelligence tactique avec mais surtout sans ballon**. Ils devront prendre des décisions sous pression de manière très rapide, leur intelligence de jeu sera donc une qualité indispensable. De plus, la configuration de ce système à 2 milieux de terrain les forcera à couvrir une grande partie du terrain et il faudra être capable d'imprimer un gros rythme toute la durée du match en fournissant beaucoup d'efforts. **Enfin, ils devront avoir des profils complémentaires pour être efficaces défensivement tout en étant capables 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 PAIRE COUP DE CŒUR



Acteurs majeurs du sacre européen de Liverpool en 2005, nous avons choisi pour illustrer cette notion de complémentarité la doublette formée par Xabi Alonso et Steven Gerrard à Liverpool. Tous les deux très en jambes avec une grande capacité à répéter les efforts intenses, ce duo avait cette volonté de travailler main dans la main en utilisant les points forts de chacun. Gerrard était caractérisé par une grande agressivité au pressing et une folie lui permettant de percuter avec le ballon. Alors que Xabi Alonso était plus réfléchi, avec une touche technique digne des meilleurs joueurs mondiaux.

## LES PROFILS | LES ATTAQUANTS

---

En partant du principe qu'il vous faut au moins un joueur de profondeur qui attaque les espaces dans le dos de la défense adverse et un profil plus technique pour combiner dans les petits espaces et faire mal à l'adversaire, vous pourrez avoir les associations suivantes :

2 joueurs de côtés rapides et un avant-centre technique et utile dos au jeu. **Cette association vous permettra de mettre en place le réseau de passes classique appui-soutien-profondeur**, avec votre avant-centre comme joueur d'appui et vos ailiers qui plongent dans la profondeur.

Un avant-centre rapide et 2 ailiers techniques. **Nous vous conseillons de mettre des ailiers sur leur faux pied, pour permettre de combiner avec l'avant-centre dès que possible.**

Des profils répartis de manière éparse. Dans ce cas, nous vous conseillons de trouver des associations intéressantes entre les pistons et les ailiers pour avoir une plus-value collective. Vous pouvez aussi avoir une belle complémentarité entre seulement 2 joueurs de la tripléte. **A vous de mettre en place des animations mettant en valeur cette relation !**

**NOTRE  
ATTAQUE COUP  
DE CŒUR**



Impossible de passer à côté de la mythique tripléte d'attaquant du FC Barcelone de 2014 à 2017 surnommée la MSN : **Messi-Suarez- Neymar**. Ce trio nous a fait rêver pendant 4 saisons avec des enchainements de haut vol et une complémentarité presque surnaturelle. Neymar le technicien, Suarez le bulldozer et Messi le magicien ont enflammé les stades pendant cette période bénie pour le Barca, avec notamment 364 buts et 211 passes décisives à eux 3 ! Associés dès 2014 par Luis Enrique, cette attaque de feu réalisera le triplé Coupe – Championnat – Ligue des Champions dès leur 1ère saison !



# LES ÉQUIPES DE LÉGENDE

# LES PAYS-BAS DE MICHELS

Lors de la coupe du monde 1974 en Allemagne, là où la majorité des sélectionneurs alignent des équipes très athlétiques basées sur un jeu défensif sans saveur, Rinus Michels et ses Oranje proposent un football total particulièrement tourné vers l'offensive, oscillant entre le 3-4-3 et le 4-3-3. Avec un Cruyff au sommet de son art, les Hollandais éblouissent de leur talent cette compétition mais chuteront en finale contre les Allemands chirurgicaux. **Les hollandais ont marqué les esprits à jamais en montrant que l'on pouvait être performant tout en proposant un jeu attrayant et spectaculaire.**



# LE BARCA DE CRUYFF

Après une première expérience à Amsterdam, le légendaire Johan Cruyff connu jusqu'alors pour sa carrière de joueur exceptionnel, prend en main le FC Barcelone en 1988. Arrivé dans un club en crise à tous les étages, le génie Hollandais peut laisser exprimer ses idées novatrices au sein du collectif blaugrana. Sa déclaration lors de son arrivée résume sa mentalité : « je ne promets pas de titre, mais du spectacle ». Il arrive à faire les deux en proposant en football total et ultra offensif, en réussissant à remporter 8 titres dont la Ligue des champions en 1991. Avec Koeman à la baguette, Guardiola et Romario dans une complicité technique délicieuse, **le Barca écrase tout sur son passage et restera dans les annales comme une des plus belles équipes de la fin du siècle !**



# LE CHELSEA DE TUCHEL

En janvier 2021, les dirigeants de Chelsea ont la bonne idée d'embaucher Thomas Tuchel, fraîchement limogé du Paris Saint Germain. Après une expérience difficile dans la capitale française, le technicien allemand renaît à Londres où il peut imposer ses idées et sa vision du football. Il met en place un 1-3-4-3 tout en intensité et en verticalité. Après une prise en main rapide, il redresse la dynamique de cette équipe en championnat en terminant 3ème de la première League. **Mais surtout, il remportera la seconde Ligue des Champions du club en finale face à Manchester City, dans un match maîtrisé de bout en bout.**



# LE LEVERKUSEN DE XABI ALONSO

Après sa carrière de joueur, Xabi Alonso devient naturellement entraîneur. D'abord dans son club formateur avec la Real Sociedad B, il obtient ensuite son premier poste chez les Pros à Leverkusen en 2022.

Après une première saison réussie, il explose lors de la saison 2023/2024. Avec son 343 explosif, il éblouit la Bundesliga et l'Europe. Champion d'Allemagne dès le mois d'avril (premier titre pour le club) et actuellement en demi-finale d'Europa League, la saison du Bayer est exceptionnelle.



# MENTIONS LÉGALES

---

Le livre du 343

ISBN : 978-2-9595963-5-3

Dépôt légal 12 septembre 2024

© Romain MUFFAT, sortie de la première édition en 2024.

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)



9782959596353