

ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO



LE JOURNAL NUMÉRIQUE #80

AVRIL 2026

Défendre en avançant : Les principes d'un pressing efficace

**Séance du mois
Défendre en avançant
pour neutraliser le jeu axial**

Mi-temps : structurer sa causerie pour influencer réellement la seconde période

Les 4 types de leaders dans un vestiaire : technique, émotionnel, social et compétitif



www.entrainementfootballpro.fr



ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO



LE JOURNAL NUMERIQUE

#80

01

***Défendre en avançant :
Les principes d'un pressing efficace***

p 3

02

***Séance du mois : Défendre en avançant
pour neutraliser le jeu axial***

p 7

03

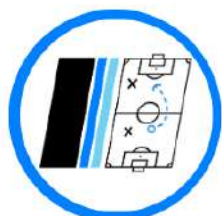
***Mi-temps : structurer sa causerie pour
influencer réellement la seconde
période***

p 8

04

***Les 4 types de leaders dans un vestiaire
: technique, émotionnel, social et
compétitif***

p 9



Défendre en avançant : Les principes d'un pressing efficace

Dans une rencontre de football, la ligne de démarcation entre « subir » et « agir » se joue souvent sur la capacité d'une équipe à réduire l'espace de jeu de l'adversaire. Longtemps perçu comme une simple débauche d'énergie généreuse, le pressing est devenu une arme à exploiter pour prendre l'avantage sur l'adversaire. Pour un coach, intégrer le concept de « défendre en avançant » n'est pas une option tactique parmi d'autres ; c'est un choix de jeu pour dominer une rencontre sans le ballon mais aussi avec le ballon.

A - Pourquoi presser ?

L'évolution tactique lors des dernières années a transformé le pressing, autrefois simple outil pour contrarier la possession du ballon de l'adversaire, en un véritable système d'organisation collective pour prendre l'avantage dès la récupération du ballon. Presser, c'est avant tout une volonté de réduire l'espace et le temps de l'adversaire pour provoquer l'erreur.

Les bénéfices pour le projet de jeu

- La récupération haute : Récupérer le ballon dans les trente derniers mètres adverses réduit drastiquement la distance à parcourir pour marquer. C'est le chemin le plus court vers le but.
- La réduction du temps de décision : En imposant une pression immédiate, on force l'adversaire à jouer de manière précipitée, souvent par de longs ballons imprécis faciles à intercepter pour notre ligne défensive.
- La domination territoriale : Un pressing efficace maintient le bloc adverse bas, éloignant ainsi le danger de notre propre but.

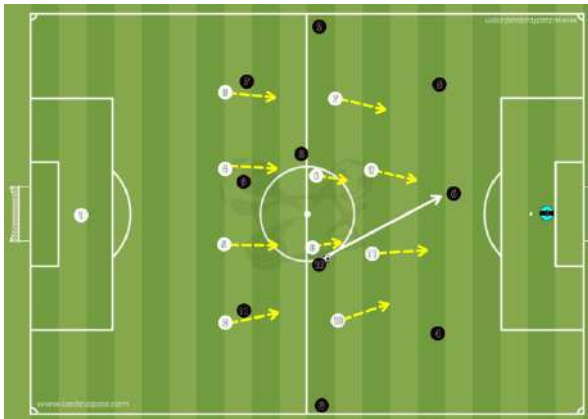
B – Les déclencheurs du pressing

Le pressing ne doit jamais être une course désordonnée vers le porteur. Pour être efficace, il doit être déclenché par des signaux spécifiques, identifiés et répétés à l'entraînement. Sans déclencheur, le pressing devient énergivore et inefficace.

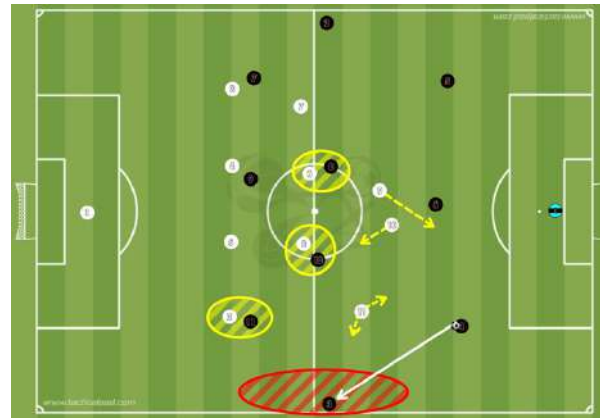
Identifier les moments favorables :

- La mauvaise première touche : Dès que le receveur adverse manque son contrôle ou son amorti, c'est le signal d'une agression immédiate.
- La passe vers l'arrière : Une passe en retrait oblige le bloc adverse à reculer ou à se figer. C'est le moment idéal pour faire remonter tout le bloc défensif.
- La réception dos au jeu : Un joueur qui reçoit le ballon face à son propre but est "aveugle". Il ne voit pas l'arrivée du joueur qui cadre et dispose de solutions de jeu limitées.
- Le ballon vers un joueur "fermé" : Orienter le jeu vers un défenseur ou milieu latéral enfermé le long de la ligne de touche est un déclencheur classique.





La passe vers l'arrière : Suite à la passe arrière du joueur N°10 pour le joueur N°6, le bloc défensif en blanc avance ensemble. De cette façon, les espaces entre les lignes sont réduits.



Orienter le jeu sur un côté : Le joueur N°4 effectue une passe latérale en direction du joueur N°3. En effet, toutes les potentiels passes dans l'axe sont impossibles. L'attaquant en blanc (N°9) bloque le retour dans l'axe en se positionnant sur la potentiel passe pour le joueur N°6. Le joueur N°11 est prêt à intervenir sur la trajectoire de passe entre le joueur N°4 et le joueur N°10. Les autres adversaires dans le couloir central subissent un marquage individuel.

Pour que vos joueurs reconnaissent ces moments, utilisez des jeux réduits avec comme exemple une règle simple : "Si le ballon recule, tout le monde avance". Intégrez des bonus de points si le ballon est récupéré dans les 5 secondes suivant un mauvais contrôle ou lorsqu'un joueur reçoit un ballon dos au jeu dans son propre camp. L'objectif est que l'équipe crée des réflexes dans le jeu.

C – L'orientation du pressing

Le premier presseur (souvent l'attaquant ou le milieu latéral) ne cherche pas forcément à récupérer le ballon. Son rôle principal est de cadrer et d'orienter.

- Le rôle du premier joueur qui presse

Il doit utiliser sa course pour supprimer une option de passe, généralement dans l'axe du terrain. En utilisant une course en arc de cercle, il empêche la passe au cœur du jeu et force le jeu vers l'extérieur.

- La ligne de touche : le 12ème défenseur

L'objectif est d'orienter l'adversaire vers la ligne de touche. Une fois le ballon sur le côté, l'espace de jeu du porteur est réduit de 180°. C'est là qu'il est plus facile de récupérer le ballon. Les joueurs proches doivent alors couper toutes les lignes de passes pour empêcher le retour du jeu dans l'axe.

- Angles de course et posture

Le corps du joueur qui cadre doit être orienté de manière à toujours voir le porteur et les receveurs potentiels. Une posture basse, sur les appuis, permet des changements de direction rapidement si l'adversaire tente un dribble.

D – La couverture défensive derrière le pressing

Un pressing collectif sans couverture est très dangereux. Si la première ligne est franchie, l'équipe doit être capable de gérer l'espace laissé dans son dos. La distance entre les lignes (attaquants, milieux, défenseurs) ne doit jamais excéder 15 mètres. Le bloc doit donc être

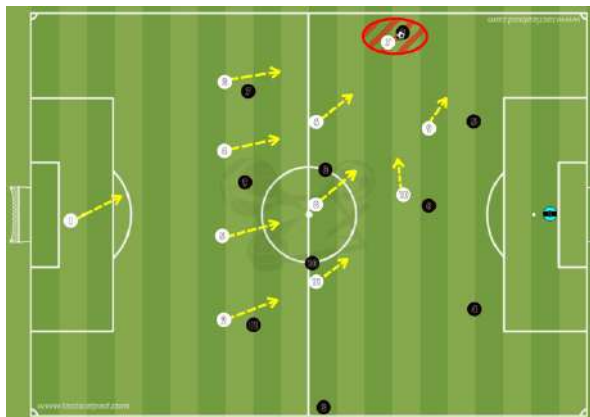


compact dans la longueur. Si l'attaquant presse, les milieux doivent monter d'un cran pour marquer les solutions de passe.

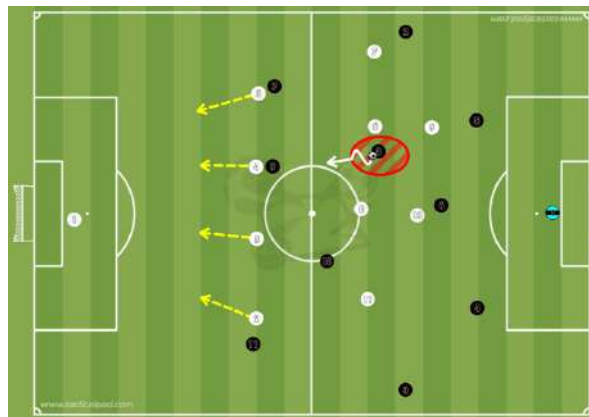
- Le rôle de la ligne défensive

Les défenseurs centraux ont une mission cruciale : gérer la profondeur. Ils doivent lire les intentions du porteur adverse.

- Si le porteur est sous pression : la ligne défensive peut monter pour réduire l'espace.
- Si le porteur est libre : la ligne doit être prête à reculer pour couvrir un éventuel ballon long ou une passe dans le dos.



Le porteur de balle est sous pression : Le joueur noir N°2 est cadré par le joueur blanc N°7. Il n'a donc pas de temps et d'espace pour faire avancer le ballon. Le bloc défensif peut donc avancer de plusieurs mètres pour fermer l'espace de jeu sur la longueur.



Le porteur de balle est libre : Le joueur noir N°8 avance en conduite de balle. La ligne du milieu de l'équipe blanche est éliminée. La ligne défensive se trouve obligée de reculer pour contrôler l'espace dans son dos et conserver les appels des attaquants noirs.

E – Les déclencheurs du pressing

L'analyse de nombreux matchs met en lumière des erreurs récurrentes qui rendent le pressing inopérant.

- Le pressing "isolé" : Un joueur part seul presser sans que ses partenaires ne suivent. Il est facilement éliminé, créant un espace dans l'organisation.
- Le mauvais timing : Partir trop tard, quand le porteur a déjà levé la tête et identifié ses solutions.
- Le bloc étiré sur la longueur : Les attaquants pressent haut mais la défense reste basse par peur de la profondeur. L'espace créé entre les lignes est alors une zone facile à exploiter pour l'adversaire.
- Se faire éliminer en 1 contre 1 : Vouloir tacler ou intercepter à tout prix au lieu de simplement cadrer et orienter peut engendrer un duel perdu. Si c'est le cas, l'adversaire va facilement reprendre du temps et de l'espace pour avancer.

Conclusion

Défendre en avançant requiert une discipline de fer et une condition athlétique optimale. Le succès d'un pressing ne se mesure pas au nombre de ballons récupéré par un attaquant, mais à la coordination globale du bloc.

L'intégration de ces principes doit être progressive. Commencez par travailler les déclencheurs, puis l'orientation, et enfin la gestion de la profondeur.

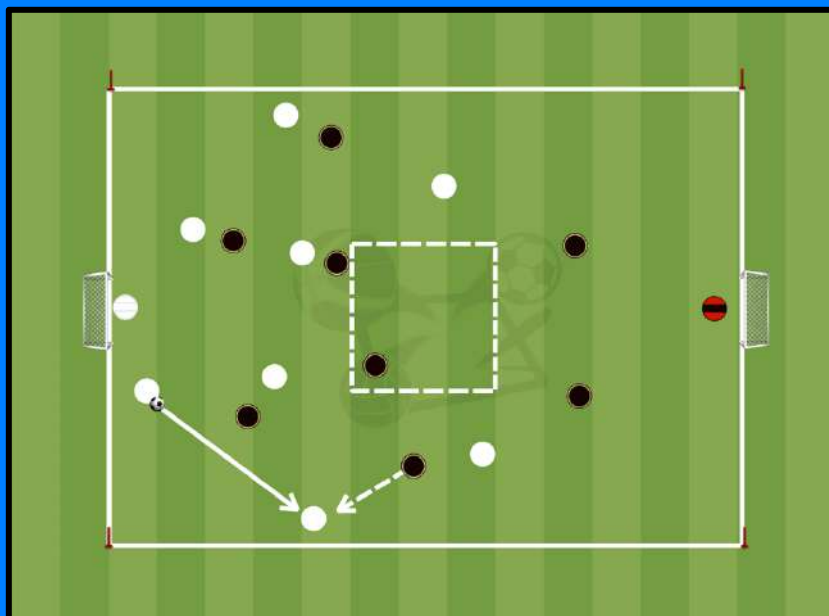


Séance du mois



Défendre en avançant pour neutraliser le jeu axial

ORGANISATION



DESCRIPTION

⚽ EFFECTIF	👥 RAPPORT DE FORCE	🕒 DURÉE
18	9 contre 9	30 minutes
🏟️ ESPACE DE JEU	🏆 DIFFICULTÉ	📦 MATÉRIELS
55 m x 90 m	Intermédiaire	Plots, deux buts

But du jeu

- Marquer = 3 points.
- Passer par le carré central = 1 point.

Règles et consignes

- Si l'équipe en possession du ballon passe par le carré central par une conduite de balle ou par une passe, elle marque un point.
- Les hors-jeu sont comptés à partir de la ligne médiane.
- Lorsque le ballon sort en touche, une nouvelle situation débute à partir du gardien de but. Il devra effectuer une relance à la main ou au pied.

Remarque : Le carré central a une dimension de 18 mètres de largeur.

Variante(s)

Simplifier :

- Réduire la taille du carré central.

Complexifier :

- Agrandir la taille du carré central.



Mi-temps : structurer sa causerie pour influencer réellement la seconde période

La mi-temps est l'un des rares moments où un entraîneur peut agir directement sur le déroulement du match. Pourtant, ce temps d'intervention est souvent mal utilisé : trop d'informations, des messages confus ou un discours uniquement émotionnel. Pour être efficace, la prise de parole doit être structurée. Une causerie de mi-temps pertinente peut s'organiser autour de quatre étapes simples : analyser, ajuster, corriger et remobiliser.

A – Révision du plan de jeu

La première mission du coach consiste à analyser rapidement ce qui s'est réellement passé pendant les 45 premières minutes. L'objectif n'est pas de commenter toutes les actions du match, mais d'identifier deux ou trois éléments clés : ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas par rapport au plan de jeu initial.

Le coach doit alors rappeler aux joueurs les intentions de départ. Dans la réalité du vestiaire, il est fréquent que l'équipe s'en éloigne sous la pression de l'adversaire ou du contexte.

Quelques exemples de formulations simples :

- « *Notre plan était de ressortir proprement par les côtés. Pour l'instant on joue trop direct.* »
- « *Défensivement on ferme bien l'axe, ça c'est positif. Continuez comme ça. Par contre, on perd trop vite le ballon après récupération.* »

L'idée est de réaligner l'équipe sur ses principes de jeu sans multiplier les explications. Un principe pédagogique essentiel : Trois messages maximum. Au-delà, les joueurs n'assimilent plus les informations.

B – Ajustements tactiques face à l'adversaire

La deuxième étape consiste à adapter le plan de jeu aux observations faites pendant la première mi-temps. Un match révèle toujours des éléments qui n'étaient pas anticipés : un pressing plus agressif que prévu, un joueur adverse dominant dans les duels ou au contraire un espace derrière la défense.

Le coach doit alors proposer des ajustements précis et immédiatement compréhensibles.

Exemples d'interventions concrètes :

- « *Leur numéro 6 décroche beaucoup entre les centraux. Notre 10 doit le suivre plus haut.* »
- « *Leur latéral gauche monte énormément. Il y a de l'espace dans son dos : on doit l'attaquer plus vite.* »

Ces ajustements doivent rester simples. La mi-temps n'est pas un moment pour refaire toute l'organisation de l'équipe.



C - Corrections et consignes individuelles

Après l'analyse collective et les ajustements tactiques, le coach peut apporter quelques corrections ciblées. Ces consignes doivent rester courtes, précises et directement applicables sur le terrain. Il peut s'agir d'un positionnement, d'un timing de déplacement ou d'une attitude dans une situation spécifique.

Exemples de consignes :

- « *Lucas, quand notre latéral monte, tu dois couvrir à l'intérieur.* »
- « *Maxime, regarde avant de recevoir : le jeu est souvent de l'autre côté.* »
- « *Les centraux, couvrez-vous quand ils jouent long.* »

Un point important : la correction doit aider le joueur, pas l'exposer devant le groupe. La manière de formuler la consigne est donc essentielle. Il est préférable d'utiliser une approche constructive. L'objectif est d'améliorer la performance sans fragiliser la confiance du joueur.

D – Le discours motivationnel

La dernière étape est émotionnelle. Après les informations tactiques et techniques, le coach doit reconnecter l'équipe à l'énergie du match. Ce moment ne doit pas être un simple discours passionné. Il doit rappeler l'objectif collectif et l'identité de l'équipe.

Quelques exemples de formulations efficaces :

- « *Le match est exactement là où on voulait qu'il soit. Maintenant on doit accélérer.* »
- « *On a déjà fait le plus dur : il faut continuer avec la même intensité.* »
- « *Soyez courageux avec le ballon. Jouez pour gagner.* »

Le rôle du coach est ici de créer une dynamique émotionnelle positive. Une causerie réussie donne le sentiment que le match peut basculer.

Conclusion

La mi-temps est un moment court mais décisif dans la gestion d'un match. Une intervention efficace repose sur trois principes fondamentaux : la clarté des messages, leur hiérarchisation et l'impact émotionnel du discours.

Un entraîneur qui structure sa prise de parole en quatre étapes : analyser, ajuster, corriger et remobiliser ; maximise les chances que ses joueurs comprennent le match et abordent la seconde période avec plus de lucidité et d'intensité.



Les 4 types de leaders dans un vestiaire : technique, émotionnel, social et compétitif

Dans beaucoup d'équipes, l'entraîneur identifie rapidement un capitaine officiel. Pourtant, le fonctionnement réel d'un vestiaire est plus complexe. Le leadership se répartit souvent entre plusieurs joueurs qui influencent le groupe de manière différente. Dans la pratique, quatre formes de leadership apparaissent fréquemment dans une équipe :

- le leader technique,
- le leader émotionnel,
- le leader social,
- le leader compétitif.

Comprendre ces profils permet à un entraîneur de mieux structurer la dynamique du groupe et d'utiliser intelligemment les ressources humaines présentes dans son vestiaire.

A – Le leader technique

Sa qualité de jeu, sa lecture tactique ou sa maîtrise du ballon lui donnent naturellement une légitimité auprès de ses partenaires. Ce type de leader influence surtout le comportement collectif sur le terrain. Les joueurs regardent comment il se place, comment il gère les temps faibles ou comment il prend une décision dans une situation complexe. Généralement, il s'agit souvent d'un milieu axial ou d'un joueur offensif capable de faire la différence.

Comportements observables

On reconnaît généralement ce profil par plusieurs attitudes :

- il propose régulièrement des solutions de jeu
- il reste calme dans les moments difficiles
- il sert souvent de relais tactique pour l'entraîneur

Conseils pour l'entraîneur

Pour valoriser ce profil :

- impliquer ce joueur dans la compréhension et la mise en place du plan de jeu
- l'utiliser comme relais pédagogique lors des séances tactiques

Attention toutefois : la qualité technique ne garantit pas toujours la capacité à influencer un groupe. L'entraîneur doit vérifier que ce joueur possède aussi une forme d'écoute auprès de ses partenaires.

B – Le leader émotionnel

Le leader émotionnel agit principalement sur l'état d'esprit du groupe. Il influence l'ambiance, la confiance et la capacité de l'équipe à réagir dans les moments de pression. Ce joueur est souvent très expressif : il encourage, motive, félicite ou recadre. Son impact est particulièrement visible lors des moments charnières d'un match ou d'une saison.

Conseils pour l'entraîneur

Pour exploiter ce profil :

- lui laisser une place dans les prises de parole collectives
- l'associer aux moments clés (discours d'avant-match, rassemblements)
- valoriser publiquement son engagement pour le groupe



Ce type de leader peut parfois être excessif émotionnellement. Le rôle de l'entraîneur consiste alors à canaliser son énergie pour qu'elle reste constructive.

C – Le leader social

Le leader social n'est pas toujours le meilleur joueur ni le plus vocal sur le terrain. Pourtant, il joue un rôle essentiel dans la cohésion du groupe. Ce joueur crée du lien entre les différentes personnalités du vestiaire : titulaires et remplaçants, différentes cultures ou générations.

Comportements observables

On observe généralement que :

- il discute facilement avec tout le monde
- il désamorce les tensions entre partenaires
- il contribue à maintenir une atmosphère positive

Conseils pour l'entraîneur

Pour utiliser ce profil :

- l'encourager à maintenir des interactions positives dans le groupe
- le consulter lorsqu'une tension apparaît dans le vestiaire

Les entraîneurs peuvent sous-estimer ce type de leadership, car son influence est moins visible sur le terrain. Pourtant, il joue un rôle majeur dans la stabilité du groupe.

D – Le leader compétitif

Le leader compétitif se distingue par son niveau d'exigence élevé. Il déteste perdre, même à l'entraînement, et pousse constamment le groupe à se dépasser. Sa présence influence directement la culture de performance de l'équipe.

Comportements observables

On observe souvent que ce joueur :

- demande de l'intensité dans les exercices
- réagit fortement aux erreurs collectives
- cherche constamment à gagner les oppositions

Conseils pour l'entraîneur

Pour canaliser ce profil :

- lui confier des responsabilités dans les exercices
- valoriser son exigence tout en cadrant ses réactions
- l'utiliser comme moteur dans les moments de relâchement

Mal géré, ce profil peut générer des tensions. Bien utilisé, il installe une culture de performance indispensable dans un groupe.

Les vestiaires les plus solides reposent rarement sur un seul leader. Ils fonctionnent plutôt grâce à un équilibre entre plusieurs formes de leadership. Le rôle de l'entraîneur n'est pas seulement d'identifier ces profils, mais de les reconnaître et de les intégrer dans la dynamique collective. Car au-delà des schémas tactiques et des séances d'entraînement, la performance d'une équipe repose souvent sur ces influences discrètes qui structurent la vie d'un vestiaire.



ENTRAINEMENT FOOTBALL PRO



LE JOURNAL NUMÉRIQUE #80

AVRIL 2026

Défendre en avançant : Les principes d'un pressing efficace

**Séance du mois
Défendre en avançant
pour neutraliser le jeu axial**

Mi-temps : structurer sa causerie pour influencer réellement la seconde période

Les 4 types de leaders dans un vestiaire : technique, émotionnel, social et compétitif



www.entrainementfootballpro.fr

