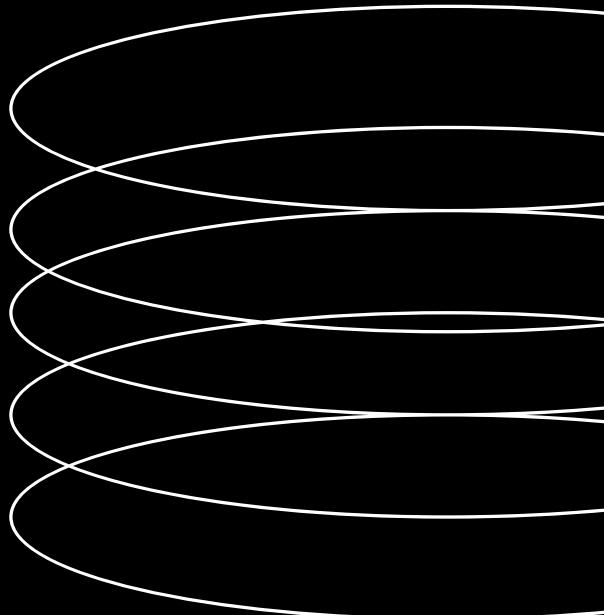


# TON POSTE, TON JEU



TU VEUX COMPRENDRE TON POSTE  
Un guide pratique et accessible pour  
comprendre chaque poste et progresser sur  
le terrain.



# Sommaire

## 1. Introduction (Page 3)

- Présentation du sujet

## 2. Poste par poste (Pages 4 à 31)

- Gardien de but
- Défenseur central
- Défenseur latéral
- Milieu défensif
- Milieu central
- Milieu offensif
- Ailier
- Buteur

## 3. Conclusion (Page 32)

- Résumé
- Bonus

# Introduction

Avant de commencer à lire cet ebook, il faut que vous ayez trouvé le style de jeu correspondant à vos qualités, votre style et votre poste. Le football est une machine bien huilée.

Le football est une machine bien huilée. Chaque pièce compte.

⚽ Le buteur qui marque dépend du latéral qui décale.

🛡 Le latéral, lui, s'appuie sur le milieu qui couvre.

C'est cette chaîne que tu dois comprendre.

Comprendre ton poste, c'est bien plus que savoir où courir. C'est :

- **Maximiser tes points forts et cacher tes faiblesses.**
- **Anticiper le jeu pour avoir toujours un temps d'avance.**
- **Gagner la confiance de ton coach et de tes coéquipiers.**
- **Devenir un joueur intelligent, bien plus qu'un simple athlète.**

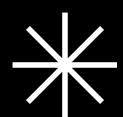
Pour chaque poste, on va décortiquer ce qu'on attend vraiment de toi, les différents styles par postes, les qualités à bosser, et des exercices pour progresser (ici ils seront simplement des exemples, exercices détaillés sur le serveur Discord.) – que tu sois seul ou à l'entraînement.

Prêt à passer au niveau supérieur ? Allez, on commence.



POSTE N.1

# GARDIEN DE BUT



# **LES GARDIENS :**

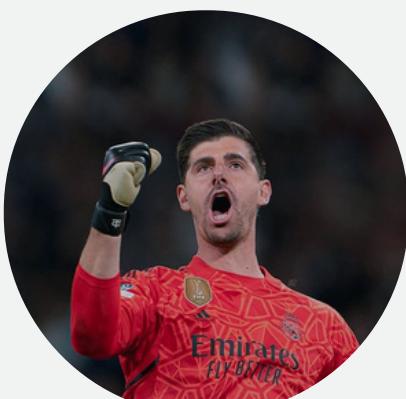
## **LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU**

### **Le Gardien Classique**

Le gardien classique est avant tout un spécialiste des arrêts. Son rôle principal est de protéger sa cage grâce à ses réflexes, son positionnement et ses plongeons. Il reste souvent proche de sa ligne, prêt à repousser les frappes adverses, Oblak était la référence dans ce domaine de 2019 à 2021. Ce type de gardien est indispensable pour rassurer sa défense par sa solidité dans les duels et sa capacité à multiplier les parades.



### **D'AUTRE EXEMPLES**



THIBAUT COURTOIS  
GARDIEN, REAL MADRID



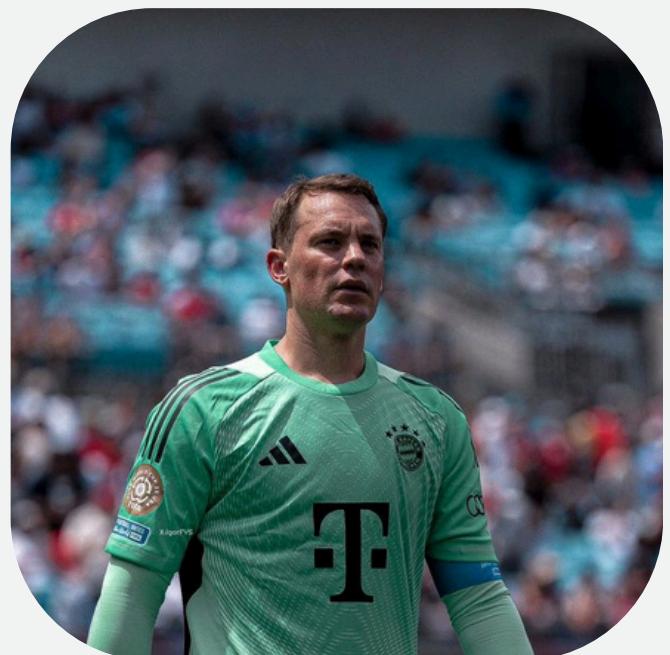
GIANLUIGI DONNARUMMA  
GARDIEN, MAN CITY

# **LES GARDIENS :**

## **LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU**

### **Le Gardien Moderne**

Le gardien moderne joue presque comme un défenseur supplémentaire. En plus de stopper les tirs, il anticipe les ballons en profondeur, sort loin de sa surface pour couper les attaques et participe à la relance courte. Ce style demande une excellente lecture du jeu et une grande qualité au pied. Celui qui a inventé ou du moins démocratisé, ce n'est personne d'autre que Neuer.



### **D'AUTRE EXEMPLES**



**EDERSON**  
**GARDIEN FENERBAHÇE**



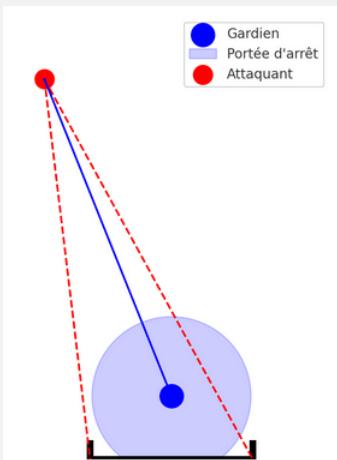
**MIKE MAIGNAN**  
**GARDIEN, MILAN AC**

# LE GARDIEN DE BUT

Le dernier rempart & le premier attaquant

## 1. PRÉSENTATION DU POSTE

Tu n'es pas juste là pour arrêter des ballons. Tu es le chef d'orchestre de la défense, la voix qui guide et rassure. Tes relances sont le point de départ de la plupart des attaques. Aujourd'hui, un gardien doit être aussi bon avec les pieds qu'avec les mains.



## 2. TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Physique : Réflexes • Détente • Explosivité • Agilité
- Technique : Prise de balle • Jeu aérien • Relance (mains & pieds) • Positionnement
- Mental : Concentration absolue • Courage (1 contre 1) • Leadership • Sang-froid

## 3. EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

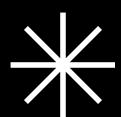
- Réflexes Tennis : Fais-toi jeter des balles de tennis contre un mur. Travaille tes réactions et tes parades.

### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- Sorties aériennes : Demande à un coéquipier de centrer. Travaille ton appel, ton timing et ta prise de balle en l'air sous une légère opposition.
- Relances sous pression : Joue dans un petit espace (style tennis-ballon) où tu DOIS jouer au pied sous le pressing. Développe ton calme.

POSTE N.2

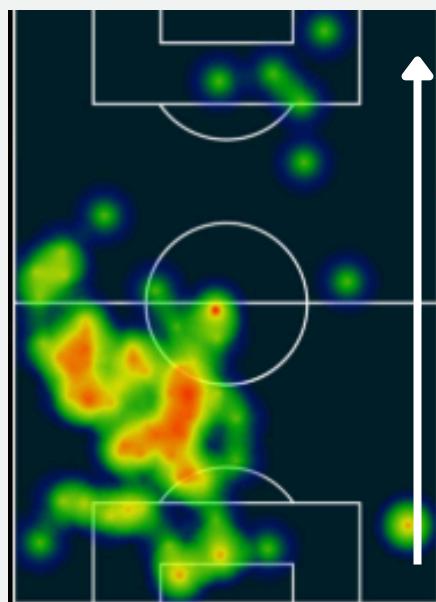
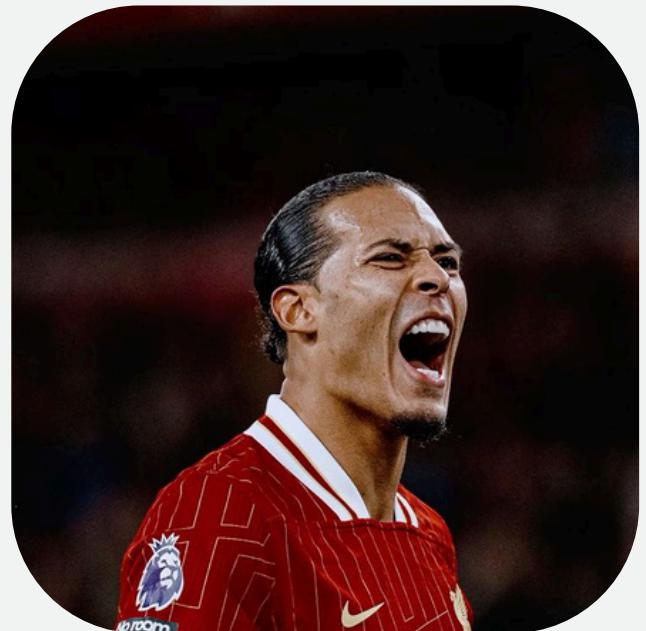
# DÉFENSEUR CENTRAL



# LES DÉFENSUERS CENTRAUX: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le défenseur stoppeur

Un défenseur central classique, très axé sur la défense pure : interventions, duels, courage, relances simples. Est-ce que j'ai besoin de vous dire que cela correspond à Van Dijk ? Il protège la surface, calme les attaques, et domine dans le jeu aérien.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



JARRAD BRANTHWAITE  
DC, EVERTON

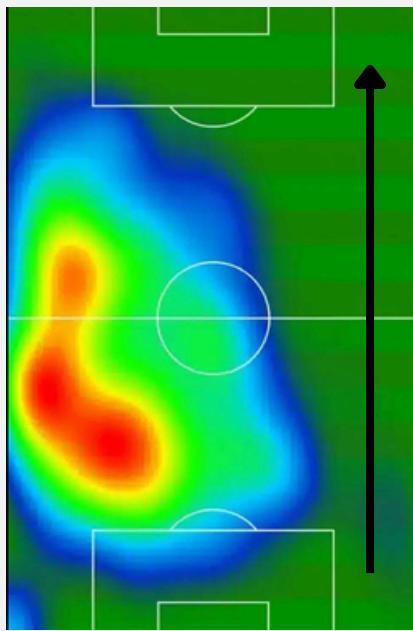


GABRIEL MAGALHÃES  
DÉFENSEUR CENTRAL, ARSENAL

# LES DÉFENSEURS CENTRAUX : LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le défenseur relanceur

Ce type combine les qualités défensives avec des aptitudes techniques : il joue souvent plus haut, intervient dans les phases de relance, est bon pied, capable de casser les lignes par la passe ou la conduite de balle. Bastoni illustre bien ce style, lors de ses relances.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



WILLIAM SALIBA  
DC, ARSENAL



HUISEN  
DC, REAL MADRID

## 1.PRÉSENTATION DU POSTE

Le défenseur central est essentiel dans une équipe de football, agissant comme un pilier de la défense. Il stoppe les attaquants, anticipe leurs mouvements et organise la ligne défensive. Ce poste requiert des compétences physiques, techniques, de leadership et de stratégie, ainsi qu'une capacité à lire le jeu et à prendre des décisions rapides. Un bon défenseur central excelle dans le jeu aérien et relance le jeu en trouvant des coéquipiers démarqués, influençant ainsi la solidité défensive et les contre-attaques.

## 2.TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Puissance et jeu de tête
- Tacles précis
- Calme sous pression
- Leadership et communication
- Vision du jeu et capacité d'adaptation
- Distribution intelligente du ballon



## 3.EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

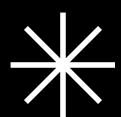
- Jeu de passes : Travaille sur les passes courtes et précises avec un partenaire. Améliore ta technique de passe et ta coordination.

### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- Interceptions : Entraîne-toi à anticiper et intercepter les passes adverses. Concentre-toi sur ta lecture du jeu et ta réactivité.
- Défense en un contre un : Organise des duels avec un attaquant. Perfectionne ta capacité à contenir ton adversaire et à récupérer le ballon proprement.

POSTE N.3

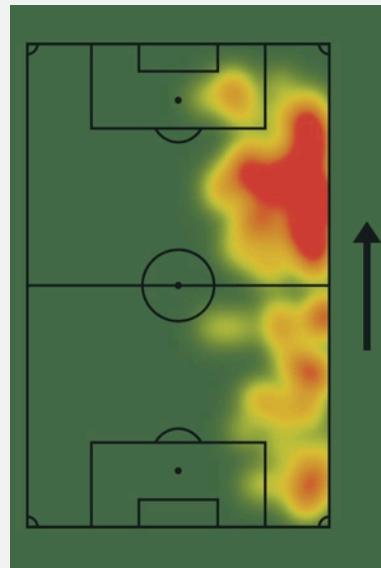
# DÉFENSEUR LATÉRAL



# LES DÉFENSEURS LATÉRAUX: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le latéral offensif

Ce type de latéral pousse beaucoup vers l'avant, participe activement à l'attaque : montées, centres, débordements, parfois même des tirs. Il apporte du danger sur le flanc, déborde, crée des occasions ou sert de relais vers l'avant, tout comme Hakimi. Il est même parfois utilisé comme ailier.



## D'AUTRE EXEMPLES



JEREMIE FRIMPONG  
LATÉRAL DROIT, LIVERPOOL



ALPHONSO DAVIES  
LATÉRAL GAUCHE, BAYERN

## EXEMPLE D'HITMAP

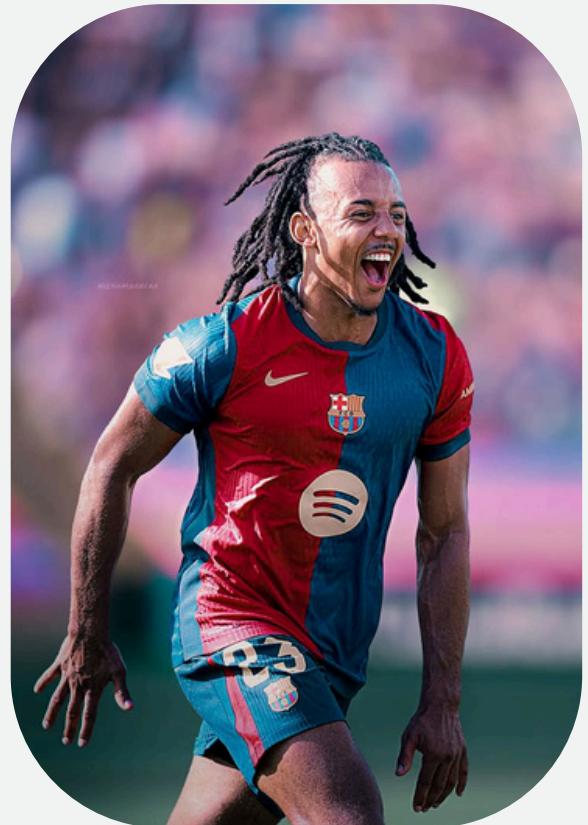
# LES DÉFENSEURS CENTRAUX : LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le latéral défensif

Ce type de latéral est plus prudent : met l'accent sur la sécurité défensive, sur les interventions, sur le repli rapide, le marquage, la couverture. Koundé est la référence dans ce type en 2025. Il pourra monter mais de façon plus mesurée, souvent s'assure que son aile ne soit pas exposée.



**EXEMPLE D'HITMAP**



## D'AUTRE EXEMPLES



JURRIEN TIMBER  
LATÉRAL DROIT, ARSENAL



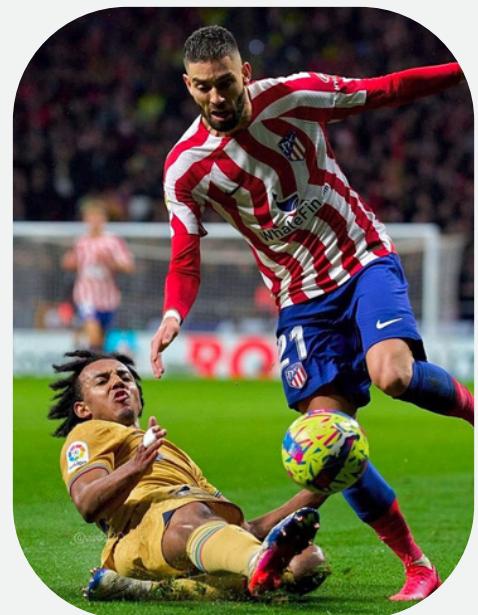
JOŠKO GVARDIOL  
LATÉRAL GAUCHE, MAN CITY

## 1.PRÉSENTATION DU POSTE

Le défenseur latéral est un poste hybride, entre défense et attaque. Il doit protéger son couloir face aux ailiers adverses, tout en apportant des solutions offensives sur les côtés. C'est un poste exigeant qui demande une énorme endurance et une grande intelligence tactique.

## 2.TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Vitesse pour suivre les ailiers et apporter le surnombre.
- Endurance pour répéter les allers-retours.
- Centres précis et variés.
- Agilité pour défendre en un contre un.
- Discipline pour respecter l'équilibre défensif.



## 3.EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

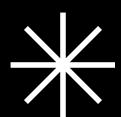
- Transition défense → attaque (interception + centre, Conduite en ligne droite + centre sous contrainte de temps ex. 5 sec max).
- Synchronisation avec l'ailier (savoir quand monter).
- Séquences complètes : récupération → projection → centre → replacement.

### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- Transition défense → attaque (Enchaîner interception → passe rapide vers un 10 → dédoublement avec l'ailier → centre en une touche).
- Synchronisation avec l'ailier (il rentre à l'intérieur = dédoublement).
- Séquences complètes : récupération → projection → centre → replacement.

POSTE N.4

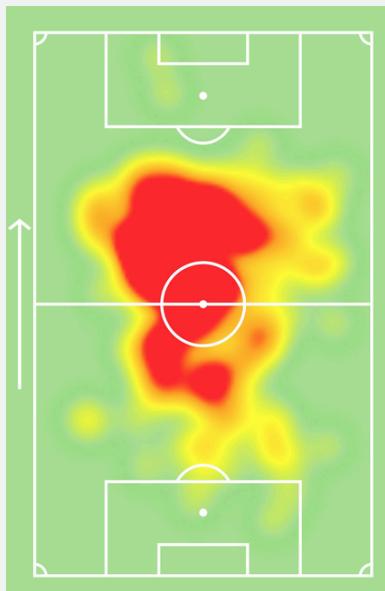
# MILIEU DE TERRAIN



# LES MILIEUX DE TERRAIN: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Milieu défensif

Ce type de milieu joue devant la défense, comme par exemple Caicedo. Son rôle est de protéger la ligne arrière, d'intercepter les passes, de faire des tacles, de casser le jeu adverse. Il assure aussi une certaine stabilité dans les transitions, et sa relance peut être simple ou plus élaborée selon le profil.



**EXEMPLE D'HITMAP**



## D'AUTRE EXEMPLES



THOMAS PARTEY  
MILIEU, ARSENAL

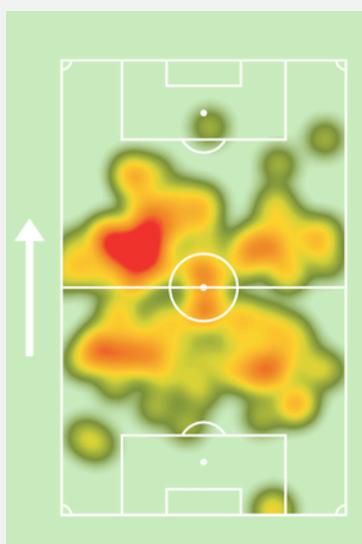
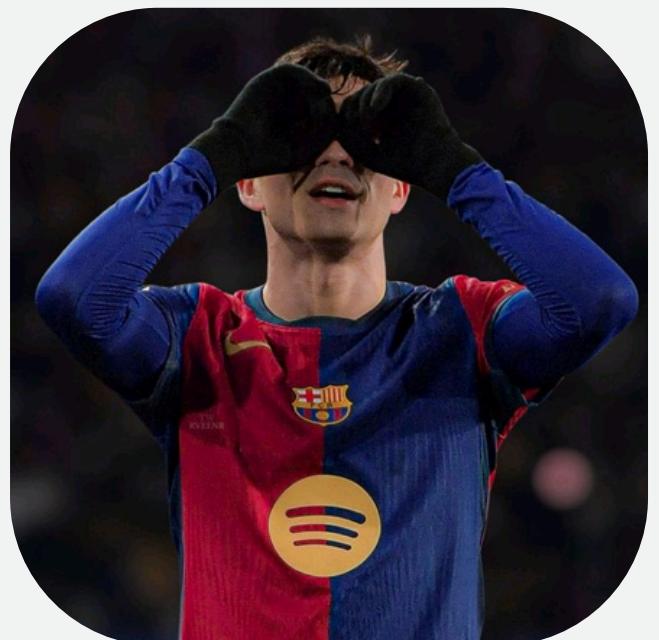


RODRI  
MILIEU, MAN CITY

# LES MILIEUX DE TERRAIN: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Milieu central

Milieu qui intervient à la fois en phase défensive et offensive, Pedri est un exemple parfait de milieu capable d'être impactant des deux côtés du terrain. Il peut aider à récupérer le ballon, mais aussi participer à la construction du jeu, faire des courses vers l'avant, distribuer, soutenir l'attaque. Il doit être polyvalent.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



VITINHA  
MILIEU, PARIS SG

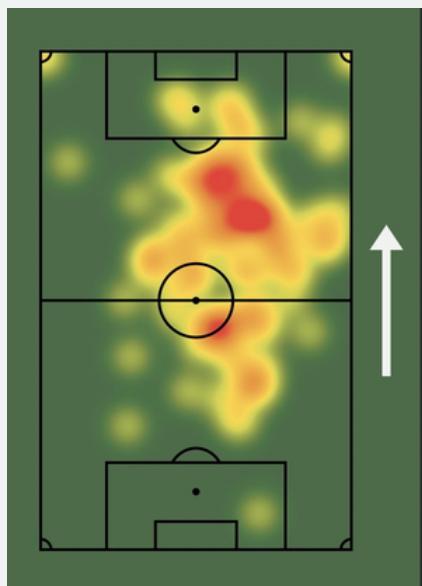


JOÃO NEVES  
MILIEU, PARIS SG

# LES MILIEUX DE TERRAIN: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Milieu offensif

Le style qui fait rêver. Souvent appelé “10”, ce milieu se place derrière les attaquants ou légèrement avancé. Son rôle principal est de créer les occasions, de faire les passes décisives, de dribbler parfois, de tirer, d'apporter de la créativité. Il est souvent le lien entre le milieu central et l'attaque.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



FLORIAN WIRTZ  
MILIEU, LIVERPOOL



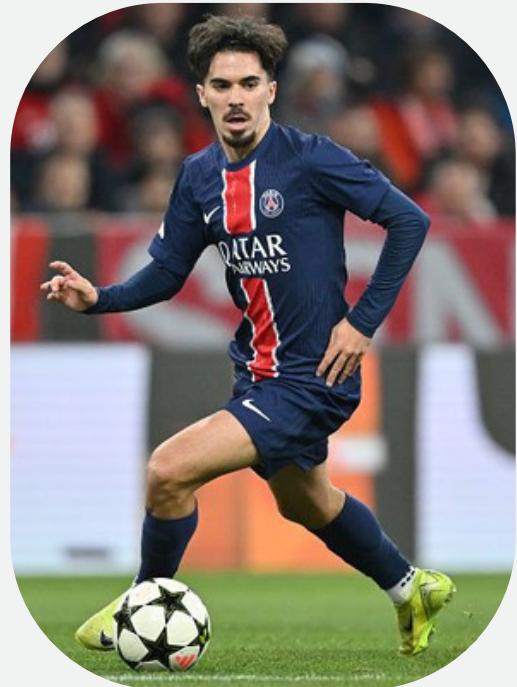
JUDE BELLINGHAM  
MILIEU, REAL MADRID

## 1.PRÉSENTATION DU POSTE

Le milieu de terrain est le cœur battant de l'équipe. C'est lui qui fait le lien entre défense et attaque, régule le rythme et oriente le jeu. Selon son rôle précis, il peut être plus défensif, organisateur ou créateur offensif. Comprendre les différentes missions d'un milieu, c'est comprendre la véritable mécanique d'une équipe.

## 2.TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Vision du jeu : lecture des espaces, anticipation des mouvements.
- Technique : qualité de passe, contrôle orienté, dribble dans les petits espaces.
- Endurance : couvrir de grandes zones et répéter les efforts.
- Polyvalence : capacité à défendre et à attaquer selon la situation.
- Leadership : orienter ses coéquipiers et donner le tempo.



## 3.EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

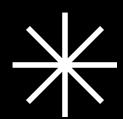
- Rondos seul (passes contre un mur, contrôle orienté + passe immédiate).
- Conduite + passe dans un parcours technique avec plots.
- Dribble slalom avec finition en passe longue, viser un point précis à 20–30 m.

### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- Rondos avec 1 ou 2 touches max + slalom en sorti → apprendre vitesse et précision.
- Jeu de possession réduit (5v5, 6v6) → développer mobilité et prise de décision.
- Séquences de transition : récupération → passe rapide vers l'avant → dédoublement.
- Travaille “jeu sous pression” : exercice où tu dois enchaîner 3 passes dans un espace réduit sous pressing actif avant de trouver une ouverture.

POSTE N.5

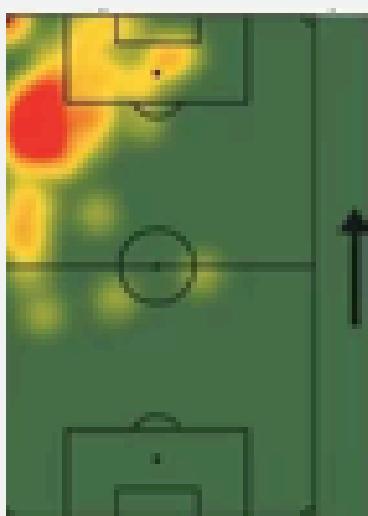
# AILIER



# LES AILIERS : LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## L'ailier intérieur

L'ailier intérieur est un ailier qui joue presque comme un deuxième attaquant. Il cherche toujours à marquer – que ce soit en faisant des appels dans le dos de la défense ou en reprenant les centres au second poteau. Gakpo est un excellent exemple d'ailier intérieur grâce à son bon jeu de tête et ses qualités de finition.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



RODRIGO  
AILIER GAUCHE, REAL MADRID

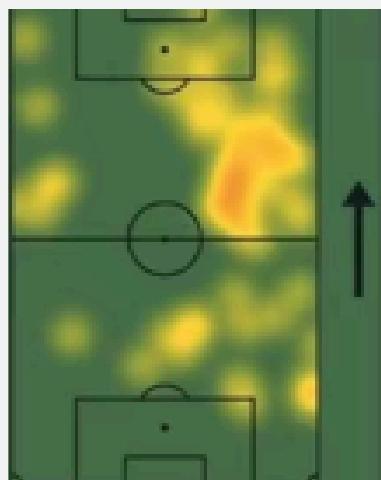
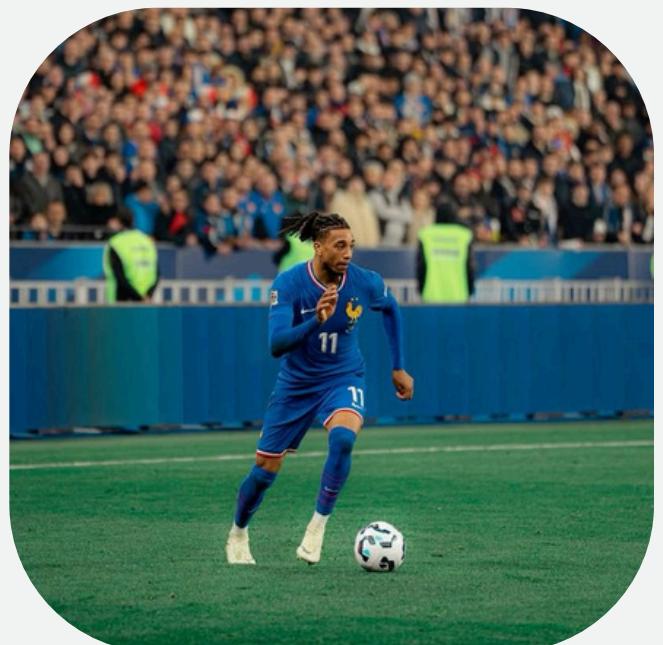


RAPHINHA  
AILIER GAUCHE, FC BARCELONE

# LES AILIERS : LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le meneur de jeu

Le meneur de jeu évolue dans les demi-espaces, cherchant à recevoir le ballon entre les lignes et à créer des occasions grâce à sa vision et ses passes. C'est une version plus créative de l'ailier, qui privilégie la construction et la prise de décision intelligente, avec une excellente qualité technique, Ollise en est un bon exemple.



**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



MAGHNES AKLIOUTCHE  
AILIER DROIT, MONACO

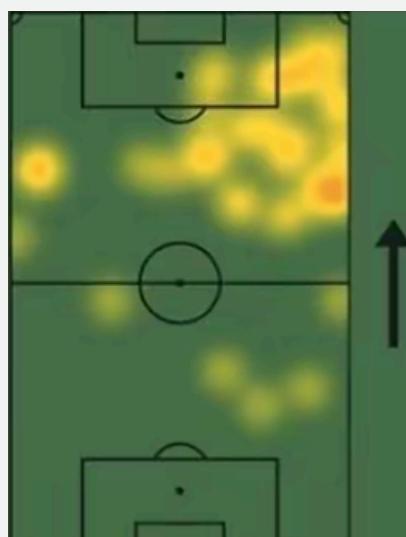


RYAN CHERKI  
AILIER DROIT, MAN CITY

# LES AILIERS : LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

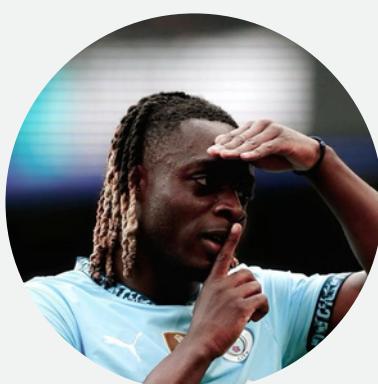
## Le spécialiste du 1 contre 1

Le spécialiste du 1v1 est le type d'ailier que les fans adorent voir : imprévisible, il affronte son adversaire en duel et mise sur son dribble, Yamal est exactement ce joueur. Ces ailiers excellent dans l'art de créer des espaces en éliminant leur vis-à-vis et en offrant des solutions à leurs coéquipiers.

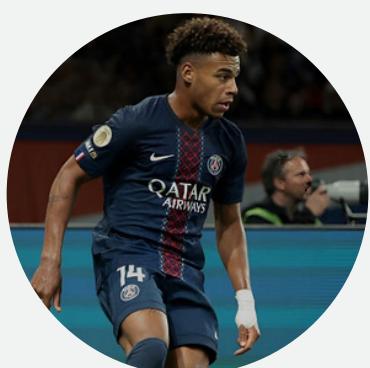


**EXEMPLE D'HITMAP**

## D'AUTRE EXEMPLES



JÉRÉMY DOKU  
AILIER GAUCHE, MAN CITY



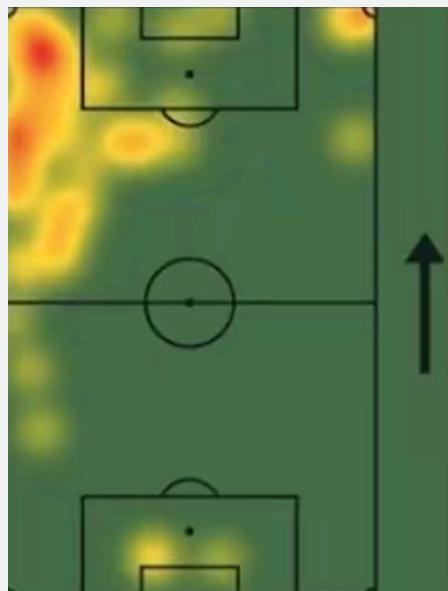
DESIRE DOUÉ  
AILIER GAUCHE, PARIS SG

# LES AILIERS :

## LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

### L'ailier classique

L'ailier classique est rare dans le football moderne. Jouant du côté de son meilleur pied, il reçoit souvent le ballon très excentré pour provoquer son adversaire et center. Jacob Murphy est un bon exemple d'ailier classique encore performant aujourd'hui



**EXEMPLE D'HITMAP**

### D'AUTRE EXEMPLES



JAMIE LEWELING  
AILIER DROIT, STUTTGART



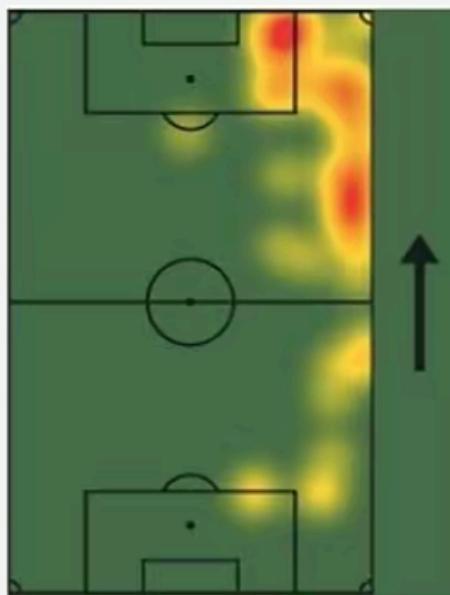
PEDRO NETO  
AILIER GAUCHE, CHELSEA

# LES AILIERS :

## LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

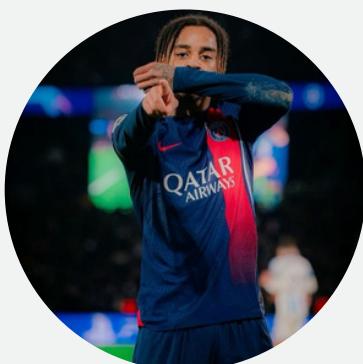
### L'ailier inversé

L'ailier inversé joue du côté opposé à son meilleur pied. Il aime recevoir le ballon excentré, puis rentrer vers l'intérieur pour frapper avec son pied fort. Bukayo Saka est un parfait exemple de l'ailier inversé moderne, dangereux grâce à son pied gauche.



**EXEMPLE D'HITMAP**

### D'AUTRE EXEMPLES



BRADLEY BARCOLA  
AILIER GAUCHE, PARIS SG



MOHAMED SALAH  
AILIER DROIT, LIVERPOOL

## 1.PRÉSENTATION DU POSTE

L'ailier est la dynamite de l'équipe. Positionné sur les côtés, il a pour mission de déséquilibrer la défense par sa vitesse, ses dribbles et ses courses. Dans le football moderne, un ailier ne se limite pas à centrer : il doit aussi être capable de rentrer dans l'axe pour frapper et participer au pressing défensif.

## 2.TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Vitesse et explosivité : pour prendre de vitesse son vis-à-vis.
- Dribble : efficacité en un contre un, capacité à créer un décalage.
- Centres précis : variété (tendu, en retrait, en cloche).
- Frappe : pouvoir marquer en rentrant vers l'axe.
- Endurance : répéter les courses offensives et défensives.



## 3.EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

- Dribbles entre plots puis frappe ou centre.
- Sprints avec ballon (20 à 30 m) pour travailler vitesse et contrôle.
- Centres avec cible : viser plots ou mini-buts après une course.

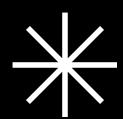
### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- 1v1 ou 2v2 sur couloir avec objectif : centre réussi ou frappe cadrée.
- Séquences rapides : récupération → passe sur l'aile → débordement → centre → frappe.
- Travail en duo ailier/latéral : combinaisons pour déborder (chevauchement, une-deux).



POSTE N.6

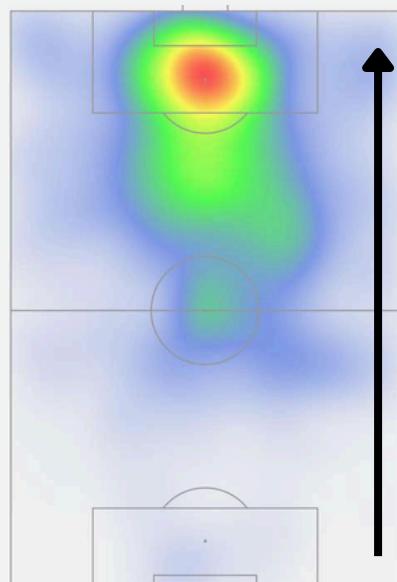
# BUTEUR



# LES BUTEURS: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le renard des surfaces

Ce type de joueur est surtout là pour marquer. Il attend les bons ballons dans la zone de vérité, exploite les espaces, finit bien des deux pieds souvent, très bon dans les actions rapides ou sur les centres. Moins impliqué dans la construction, mais ultra dangereux dans la surface tout comme... Haaland.



**EXEMPLE D'HITMAP**



## D'AUTRE EXEMPLES



ROBERT LEWANDOWSKI  
BUTEUR, BARÇA

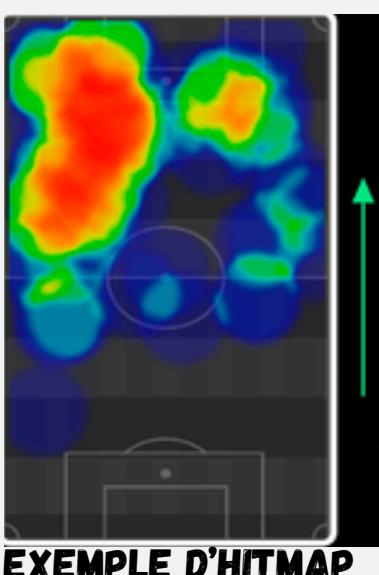


ALEXANDER ISAK  
BUTEUR, LIVERPOOL

# LES BUTEURS: LES DIFFÉRENTS STYLES DE JEU

## Le Buteur “Polyvalent”

Ce type de buteur ne se contente pas d'attendre dans la surface : il participe au jeu, redescend, combine, parfois effectue des courses depuis l'aile ou de l'extérieur de la surface, aide à la création d'occasions, presse, Mbappé est l'exemple parfait depuis son remplacement dans l'axe. Il a plus de responsabilités dans le jeu global de l'attaque.



## D'AUTRE EXEMPLES



HARRY KANE  
BUTEUR, BAYERN



LAUTARO MARTINEZ  
BUTEUR, INTER MILAN

## 1.PRÉSENTATION DU POSTE

Le buteur est l'arme principale de l'équipe. Son rôle est simple en apparence : marquer. Mais derrière ce mot se cache un poste complexe qui demande de la précision, du sang-froid et une intelligence de déplacement exceptionnelle. Un bon buteur n'attend pas le ballon : il le provoque par ses appels, ses placements et sa détermination.

## 2.TES QUALITÉS ESSENTIELLES

- Finition clinique : frapper avec précision du pied droit, gauche et de la tête.
- Placement : être toujours au bon endroit au bon moment.
- Appels de balle : créer de l'espace et déstabiliser la défense.
- Sang-froid : garder son calme face au gardien.
- Mentalité : persévérance, confiance en soi, esprit de tueur.



## 3.EXERCICES CLAIRS POUR PROGRESSER

### • NIVEAU DÉBUTANT :

- Frappe répétée : recevoir 10 ballons à la suite et frapper sans contrôle.
- Travail de placement : se déplacer dans la surface et finir en une touche.
- Jeu de tête : centres répétés pour améliorer la détente et le timing.

### • NIVEAU CONFIRMÉ :

- Situations de 2v1 ou 3v2 : apprendre à choisir entre tirer ou passer.
- Séquences rapides : appel → passe → finition immédiate.
- Pression défensive : tirs sous marquage ou duel avec un défenseur.

# Conclusion

Comprendre son poste, c'est progresser individuellement tout en servant le collectif. Chaque rôle possède ses qualités, ses erreurs à éviter et ses exercices spécifiques, mais aussi différents styles de joueurs selon les profils. Que tu sois gardien, défenseur, milieu ou attaquant, tu trouveras dans ce guide des repères pour affiner ton jeu. L'important est de rester curieux, motivé et ouvert à apprendre. Car au final, un joueur complet, c'est celui qui connaît son poste... mais comprend aussi celui des autres.

📊 Auto-évaluation des qualités par poste

👉 Note toi de 1 à 5 (1 = faible, 5 = excellent) pour chaque critère.

👉 Refais ce test chaque mois pour suivre ta progression

Qualité	Définition rapide	Notes (1-5)	Objectifs (1-5)
Vitesse	Accélération, capacité à sprinter		
Endurance	Répéter les efforts tout le match		
Technique	Contrôle, passes, dribbles		
Vision du jeu	Lecture des espaces, anticipation		
Placement	Positionnement défensif/offensif		
Mentalité	Concentration, confiance, persévérance		
Communication	Dialogue avec coéquipiers, leadership		
Polyvalence	Capacité à s'adapter à différents rôles		

## 👉 Ton avis compte !

Merci d'avoir lu cet ebook 🙌

Ton retour est essentiel pour que je puisse aider encore plus de joueurs à progresser qui sont aussi motivé que toi !

👉 Dans le serveur Discord, partage ton ressenti dans le salon :  
#😊avis...

Dis-moi :

- Ce que tu as aimé.
- Ce que tu aimerais voir en plus.
- Ce qui t'a été le plus utile.
- 

Chaque avis m'aide à rendre mes produits encore plus efficaces pour toi et pour les autres joueurs !

## ⚠️ Important

Cet ebook est une base pour mieux comprendre ton poste et afin de t'entraîner de façon plus intelligente. Mais il ne suffit pas à lui seul pour progresser et lis les autres contenus.

Le vrai progrès vient de :

- La régularité à l'entraînement.
- L'envie de travailler ses points faibles.
- Le fait de jouer, de se tromper et d'apprendre de ses erreurs.

Cet ebook est un outil, mais c'est ton engagement qui fera la différence 💪⚽