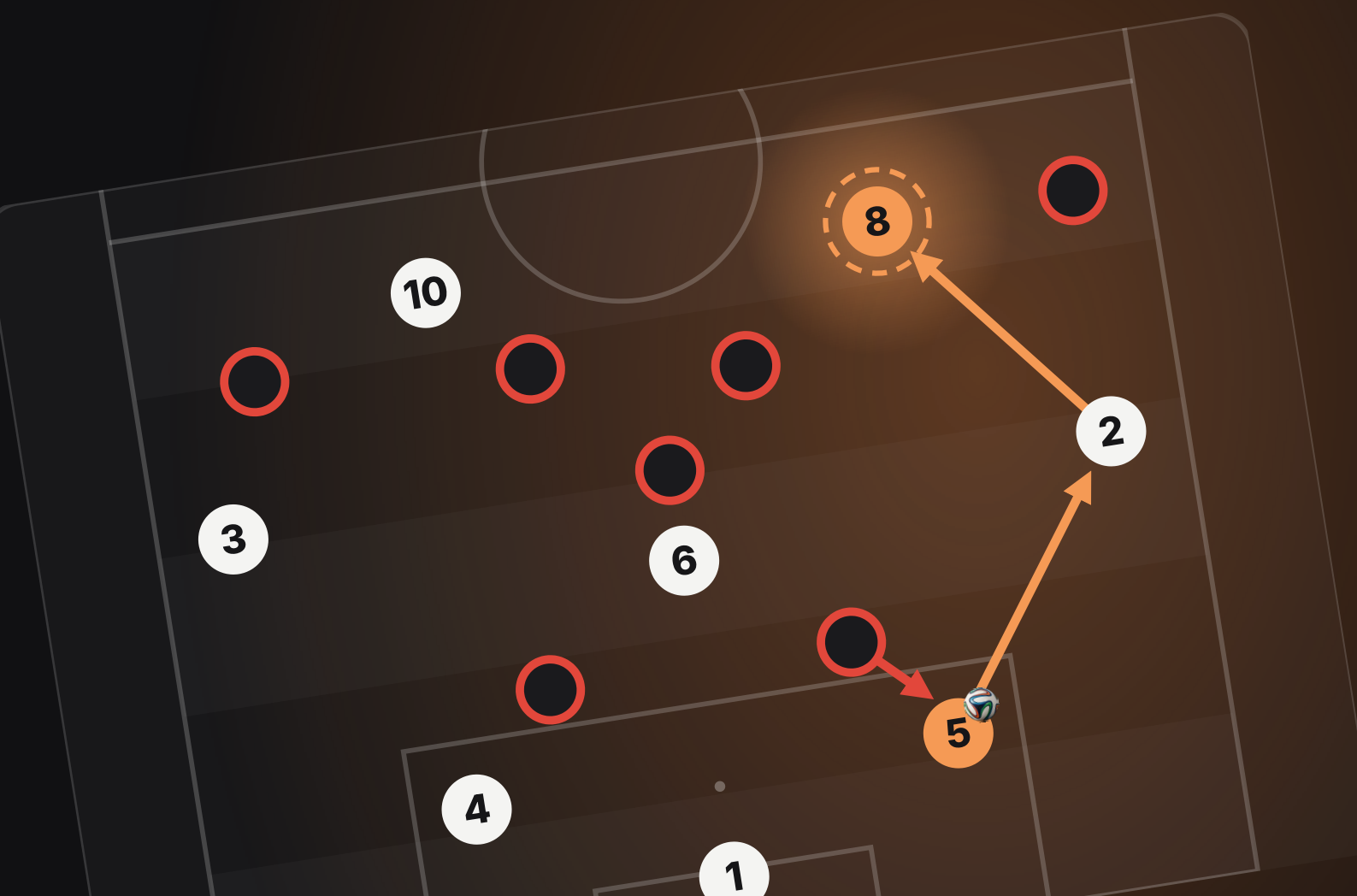


Costruire dal basso

Costruire contro ogni pressing: contarlo, disporsi, attirarlo, superarlo.



Costruire dal basso

Costruire contro ogni pressing: contarlo, disporsi, attirarlo, superarlo.

Dello staff tecnico di Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Costruire dal basso

Costruire contro ogni pressing: contarlo, disporsi, attirarlo, superarlo.

La serie Playbook, n. 02

Prima edizione, versione 1.0, ottobre 2026.

© 2026 Total Football Studio. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, archiviata o condivisa in alcuna forma senza autorizzazione scritta, salvo quanto consentito dalla licenza qui sotto.

Licenza. Questa copia è concessa in licenza all'acquirente per uso personale e per gli allenamenti del club. Puoi stampare pagine per i tuoi giocatori e il tuo staff. Per favore non condividere il file pubblicamente, non caricarlo online e non rivenderlo. Per una licenza che copra un intero club o un'accademia, scrivici.

Indipendenza. I nomi di club, competizioni, giocatori e allenatori sono usati solo per descrivere come hanno giocato le squadre. Total Football Studio è indipendente e non è affiliato né sostenuto da alcun club, lega, organismo o fornitore di dati citato in questo libro. Tutti i marchi appartengono ai rispettivi proprietari.

I numeri. Ogni statistica è tratta dalle fonti pubbliche elencate in fondo, così come pubblicate al momento della stesura. Le distanze negli schemi sono misurate in scala reale su un campo di 105 × 68 m.

Sicurezza in allenamento. Le sedute sono indicazioni per allenatori qualificati. Adatta lo spazio, il carico e il contatto all'età, alla condizione fisica e al livello dei tuoi giocatori, controlla il terreno e l'attrezzatura e segui le norme di tutela del tuo club e della tua federazione. L'editore declina ogni responsabilità per infortuni o danni derivanti dall'uso di questo materiale.

Correzioni. Hai trovato un errore? Scrivi a totalfootball@naurra.ai e lo correggeremo nella prossima versione.

Scritto e impaginato dallo staff tecnico di Total Football Studio. Schemi realizzati con il motore di lavagna tattica di Total Football Studio. Composto in Inter.

Pubblicato da Total Football Studio, un prodotto di NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Cipro.
totalfootballstudio.com



QUESTO LIBRO

Una guida pratica alla prima fase, scritta per chi la allena.

Oggi ogni squadra trova un pressing già al primo passaggio. Questo libro ti dà un modo per leggerlo, una struttura per affrontarlo, gli schemi per superarlo, un piano per scavalcarlo e venti sedute per allenare tutto sul campo.

A chi si rivolge

Allenatori, vice, analisti, tecnici del settore giovanile e preparatori dei portieri. Presuppone che tu conosca il gioco e che cerchi per la prima fase un linguaggio comune a tutto il tuo staff.

Come funziona ogni capitolo

Problema, principio, schema, seduta, prezzo. Ogni idea è disegnata su un campo in scala reale, ogni schema rimanda a una seduta del capitolo 10 e ogni struttura si chiude con quello che ti costa se si rompe.

I numeri

Ogni dato di questo libro proviene da una fonte pubblica citata: Opta tramite la Premier League e The Analyst, FIFA, UEFA e IFAB. L'elenco delle fonti è in fondo. Le distanze negli schemi sono metri reali su un campo di 105 × 68 m.

TRE MODI PER USARLO

1 • Leggerlo dall'inizio alla fine

I sei passi si reggono l'uno sull'altro. Contare prima di Disporci, Disporci prima di Attirare.

2 • Preparare il sabato

Trova il pressing del tuo avversario nella matrice (capitolo 6), poi compila la scheda di osservazione del capitolo 2.

3 • Pianificare la settimana

Usa il cercatore di sedute del capitolo 10. Ogni seduta allena un passo e indica il problema che risolve.

LINGUETTE

Le linguette colorate sul bordo destro di ogni pagina corrispondono ai sei passi. Sfoglia fino a un colore per trovare un passo.



Contenuti

	Introduzione		7
	La costruzione è una scelta, non una dottrina		
01	Perché costruire dal basso	PERCHÉ	8
	La regola, i dati e il ritorno del pendolo		
02	Contare: leggere il pressing	CONTARE	14
	Numeri, marcature e segnali		
03	Disporsi: le quattro basi	DISPORSI	21
	4+2, 3+2, 2+3 e la Lavolpiana		
04	Attirare: invitare il pressing	ATTIRARE	30
	Pausa, passaggio orizzontale, mostrarsi e partire		
05	Uscire: otto modi per superarlo	USCIRE	36
	Terzo uomo, la S, conduzioni e cambi di gioco		
06	La matrice degli avversari	AVVERSARI	46
	Sei pressing e dove sta l'uomo libero		
07	Battere la marcatura a uomo	A UOMO	54
	Quando nessuno è libero		
08	Scavalcare: il lancio lungo pianificato	SCAVALCARE	59
	Riferimenti, seconde palle e l'esca		
09	Proteggere: preventive e prezzo	PROTEGGERE	64
	Errori, coperture e la regola dell'abbandono		
10	Sul campo di allenamento	SEDUTE	69
	20 sedute, dal torello alla fase di gioco		
11	Giovani: insegnarlo presto	GIOVANI	92
	Linee di costruzione e fasce d'età		
	Checklist della partita, glossario e fonti		95
	Indice analitico		98
	Termini, persone e squadre		

Come leggere gli schemi

Ogni schema è disegnato in scala su un campo di 105 × 68 m.

Attacchiamo sempre verso l'alto della pagina, quindi la nostra porta è in basso. Gli avversari sono le pedine bianche con l'anello rosso.

6

Nostro giocatore e numero di ruolo



Avversario



L'uomo libero



Passaggio



Movimento senza palla



Corsa di pressing



Spazio da attaccare

1

Ordine dei passaggi

8

I giocatori chiave dell'azione



Jolly / neutro (sedute)



Dove è partito un giocatore



Palla lunga o alzata



Conduzione (dribbling)



Cono d'ombra: la linea che chi pressa blocca



Pericolo o trappola



Coni e porticine (sedute)

Numeri di ruolo

Usiamo sempre i numeri classici del 4-3-3, così uno schema si legge allo stesso modo in ogni capitolo: **1** portiere, **2** terzino destro, **3** terzino sinistro, **4** centrale sinistro, **5** centrale destro, **6** mediano, **8** e **10** i due centrocampisti centrali, **7** e **11** le ali, **9** la punta.

Le parole che usiamo

Prima linea: i giocatori avversari che pressano davanti.

Uomo libero: il nostro giocatore che nessuno riesce a raggiungere in tempo. **+1:** un giocatore in più di quelli con cui pressano. **Base:** la struttura della nostra prima fase. Il glossario completo è in fondo.



Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato creato nella nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e imposta la tua costruzione allo stesso modo.

totalfootballstudio.com

INTRODUZIONE

La costruzione è una scelta, non una dottrina.

Per dieci anni la Premier League ha giocato sempre più corto. I portieri che nel 2014/15 giocavano lungo il 79,3% dei passaggi erano al 47% nel 2024/25.¹ Poi si è diffuso il pressing a uomo, e nelle prime settimane del 2025/26 la quota è risalita al 51,9%.⁶

Le due tendenze nascondono la stessa verità. Costruire dal basso non è una fede che si abbraccia o si abbandona. Ogni rinvio dal fondo è una decisione. Quanti arrivano? Chi è libero? Lo spazio è corto, largo o lungo? Le squadre che costruiscono bene non sono quelle che giocano sempre corto. Leggono il pressing più in fretta di quanto lui riesca a organizzarsi e scelgono la risposta giusta.

Per questo il libro si basa su una sequenza di sei domande. La chiamiamo la spina dorsale. Ogni capitolo risponde a una di esse, ogni schema appartiene a una di esse e ogni seduta ne allena una. Impara l'ordine e i tuoi giocatori avranno lo stesso modo di pensare nel mezzo secondo che hanno con la palla.

Siamo onesti sul prezzo. La costruzione corta ti porta più in alto nel campo e crea più gol, ma ne concede anche di più. Nella prima stagione dopo il cambio di regola del 2019, le azioni nate da rinvii corti hanno segnato 5 gol in Premier League e ne hanno subito 9. I rinvii lunghi non ne hanno segnato nessuno e ne hanno subito 2.⁵ Costruire dal basso paga quando è allenato. Questo libro parla di quell'allenamento.

Conta il pressing. Scegli la struttura. Attirali. Passa attraverso, intorno o sopra. Tieni chiusa la porta alle tue spalle.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

IL QUADRO DEL 2025/26

Nelle prime 210 partite del 2025/26 i passaggi per partita in Premier League sono scesi a 873,3, il dato più basso dal 2012/13, e i lanci lunghi sono saliti da 93,4 a 99,6 a partita.⁷ Il gioco corto non è morto, ma ora deve battere pressing che ti tolgono i giocatori uno a uno. Il capitolo 7 parla proprio di questo.

LA SPINA DORSALE: SEI DOMANDE, IN ORDINE

PASSO 1

Contare

Quanti pressano, e marcano uomini o spazi?

PASSO 2

Disporre

Scegli la base che ti dà un uomo in più di quelli che mandano.

PASSO 3

Attirare

Tieni palla e invitali a uscire.

PASSO 4

Uscire

Gioca nello spazio che la loro uscita lascia.

PASSO 5

Scavalcare

Quando nessuno è libero, gioca lungo apposta.

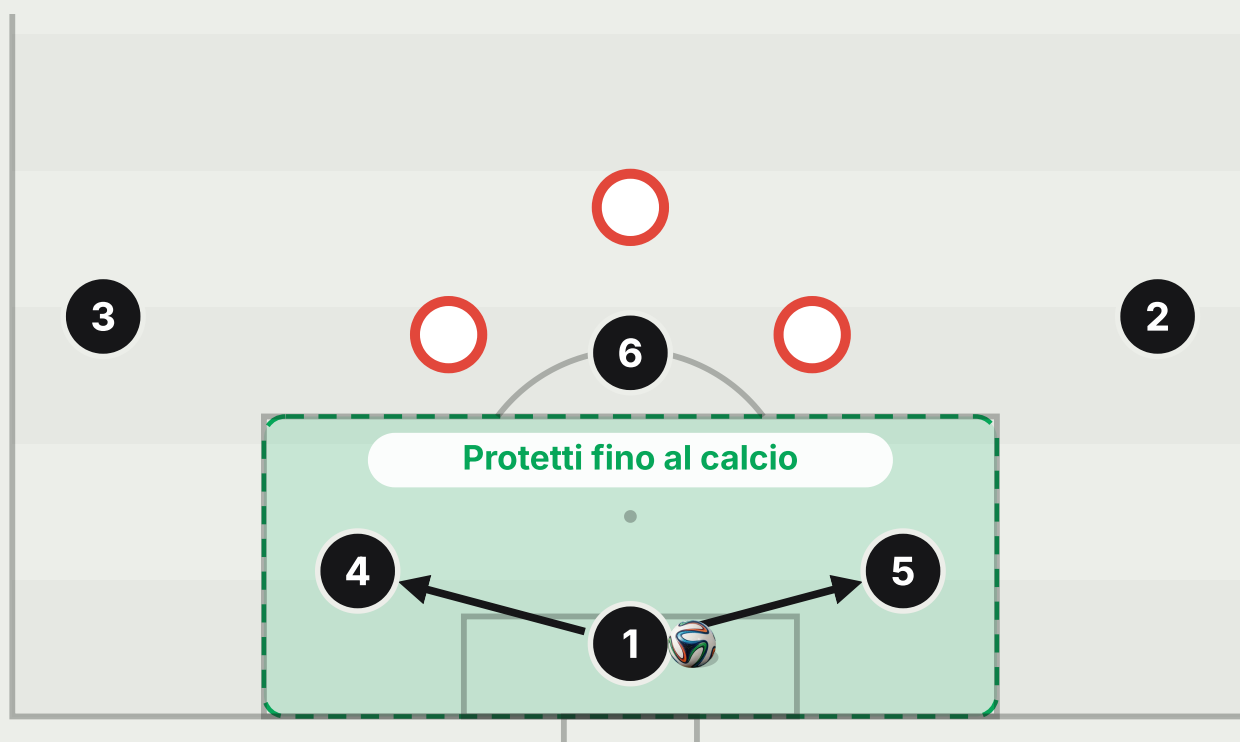
PASSO 6

Proteggere

Sappi chi resta dietro la palla, e quando fermarti.

Perché costruire dal basso

Nel 2019 il rinvio dal fondo è diventato un passaggio. Dieci anni di dati mostrano dove ha portato, e la stagione 2025/26 mostra cosa succede quando il pressing comincia a toglierti i giocatori uno a uno.



Dal 2019/20 l'area è uno spazio protetto sul rinvio dal fondo.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Il giorno in cui il rinvio diventò un passaggio

02 Dieci anni sempre più corti

03 Corto contro lungo: i dati

04 Il ritorno del pendolo

05 A cosa serve la costruzione

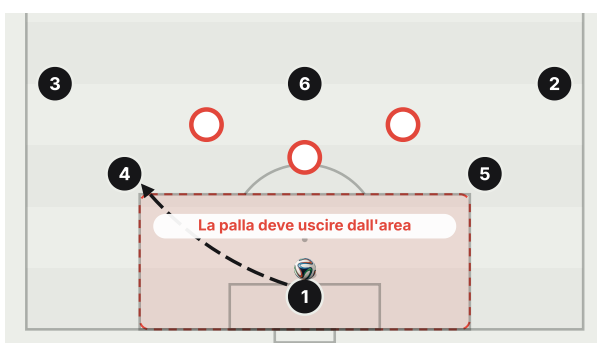
LA REGOLA

Il giorno in cui il rinvio diventò un passaggio

Dalla stagione 2019/20 l'IFAB ha cambiato una riga della Regola 16: sul calcio di rinvio la palla è in gioco appena viene calciata e si muove chiaramente. Non deve più uscire dall'area di rigore.⁴

Prima del 2019/20

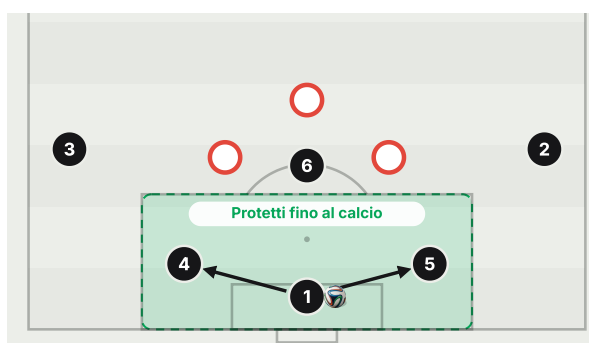
VECCHIA REGOLA



La palla doveva uscire dall'area, quindi i centrali stavano fuori e il primo ricevitore incontrava subito il pressing.

Dal 2019/20

REGOLA ATTUALE



I centrali ricevono dentro l'area. Gli avversari devono restare fuori finché la palla non è in gioco.

Perché una riga ha cambiato tutto

Gli avversari devono ancora restare fuori dall'area finché il rinvio non è battuto. Così il primo passaggio avviene ora in una tasca protetta di 40,32 × 16,5 m, con il ricevitore rivolto verso il pressing e il tempo per giocare. Il portiere è diventato il primo regista, e il primo controllo del centrale una decisione invece di un'emergenza.

I dati si sono mossi subito. La precisione nei passaggi dei portieri di Premier League è salita dal 56,2% al 61,4% nel 2019/20, il maggiore aumento in una stagione mai registrato.²

61,4%

Precisione nei passaggi dei portieri nel 2019/20, dal 56,2%. Dal 2003/04 al 2010/11 non ha mai superato il 46%.

THE ANALYST · OPTA

COSA TI DÀ

Il primo passaggio è gratis. Il pressing non può partire finché la palla non si muove, quindi la vera battaglia è sul **secondo** passaggio. Il capitolo 2 spiega come prepararlo.

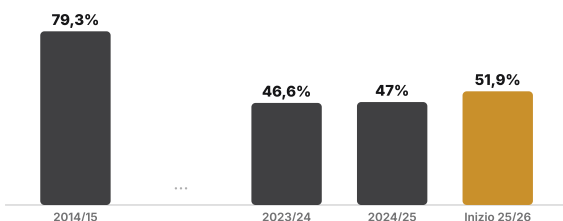
DIECI ANNI DI DATI

Dieci anni sempre più corti

La Premier League è il campionato più misurato al mondo, e mostra un passaggio lungo dieci anni dal rinvio lungo al passaggio corto.

Passaggi lunghi del portiere

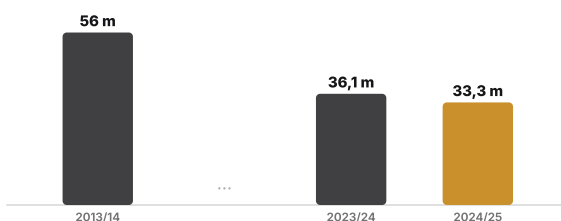
32 M O PIÙ



Le stagioni intermedie non sono state pubblicate nelle nostre fonti, quindi le omettiamo invece di disegnarle.^{1,6}

Lunghezza media del rinvio dal fondo

METRI



Quasi 23 m in meno in undici stagioni. Anche i passaggi su azione si sono accorciati, da 40,5 m a 29,7 m.²

50,7%

Rinvii dal fondo che hanno trovato un compagno in area nel 2024/25, dal 44,6% della stagione precedente.

THE ANALYST

+73,8%

Passaggi riusciti nel terzo difensivo a partita: 221,9 nel 2006/07, 385,6 nel 2024/25.

THE ANALYST

75,4%

Rinvii di Vicario rimasti in area nel 2024/25, il dato più alto tra i portieri di Premier League.

THE ANALYST

Cosa significa la curva per te

Nel 2024/25 metà del campionato giocava corta la maggior parte dei rinvii, guidata da Southampton (84,1%), Chelsea e Tottenham (entrambe 80%).³ I tuoi avversari hanno passato anni a progettare pressing proprio per quel momento. Una costruzione che funzionava cinque anni fa oggi è un problema noto con trappole note.

Cosa non significa

Non significa che corto sia giusto. Il Southampton ha giocato corto più di tutti nel 2024/25 ed è retrocesso. I numeri dicono che il gioco corto si è diffuso. Non dicono che fosse sempre la scelta giusta. La pagina seguente mostra il quadro onesto.

DOVE SI È SPOSTATA LA BATTAGLIA

Nel 2013/14 il rinvio medio percorreva 56 m, oltre la metà campo. Nel 2024/25 percorreva 33,3 m e restava nella metà campo di chi lo batteva. La lotta per la palla si è avvicinata di oltre venti metri alla tua porta, e il pressing si è spostato con lei.

RISCHIO E BENEFICIO

Corto contro lungo: i primi dati

Nel 2019/20, la prima stagione con la nuova regola, la Premier League ha confrontato le azioni nate da rinvii corti e lunghi in 288 partite.⁵

	RINVII CORTI	RINVII LUNGI
Fin dove è arrivata la squadra con la palla	49 m	38 m
Tiri creati	36	21
Gol segnati	5	0
Tiri concessi	42	34
Gol subiti	9	2

La lettura onesta

I rinvii corti hanno portato le squadre undici metri più avanti e hanno prodotto tutti i gol. Ne hanno anche subiti nove, contro due dei rinvii lunghi. In quella prima stagione giocare corto è costato più gol di quanti ne abbia portati.

Non è un argomento a favore del lancio lungo. Le squadre erano ai primi mesi con una regola nuova, e molte costruivano senza una struttura, senza un piano per il secondo passaggio e senza un segnale per fermarsi. Il vantaggio c'era dal primo giorno. Il costo veniva da come veniva allenato, e l'allenamento può correggerlo.

+11_m

Progressione in più per rinvio corto: 49 m contro 38 m.

2019/20 · 288 PARTITE

COSA COSTA

Dei 9 gol subiti su rinvii corti, tutti sono nati da una palla persa. Una palla persa nella tua area dà all'avversario un tiro prima che tu possa riorganizzarti. Il [capitolo 9](#) spiega come tenere basso quel numero.

LA REGOLA DI QUESTO LIBRO

Gioca corto quando hai contato il pressing e hai il +1. Gioca lungo apposta quando non ce l'hai. Non fare mai né l'uno né l'altro per abitudine.

SEDUTA 1 · DISPORSI

Torello 4 contro 2 con passaggio in mezzo

Le abitudini di cui ha bisogno ogni costruzione: corpo aperto, scansione prima della palla e il passaggio che divide due uomini in pressione.

6 GIOCATORI

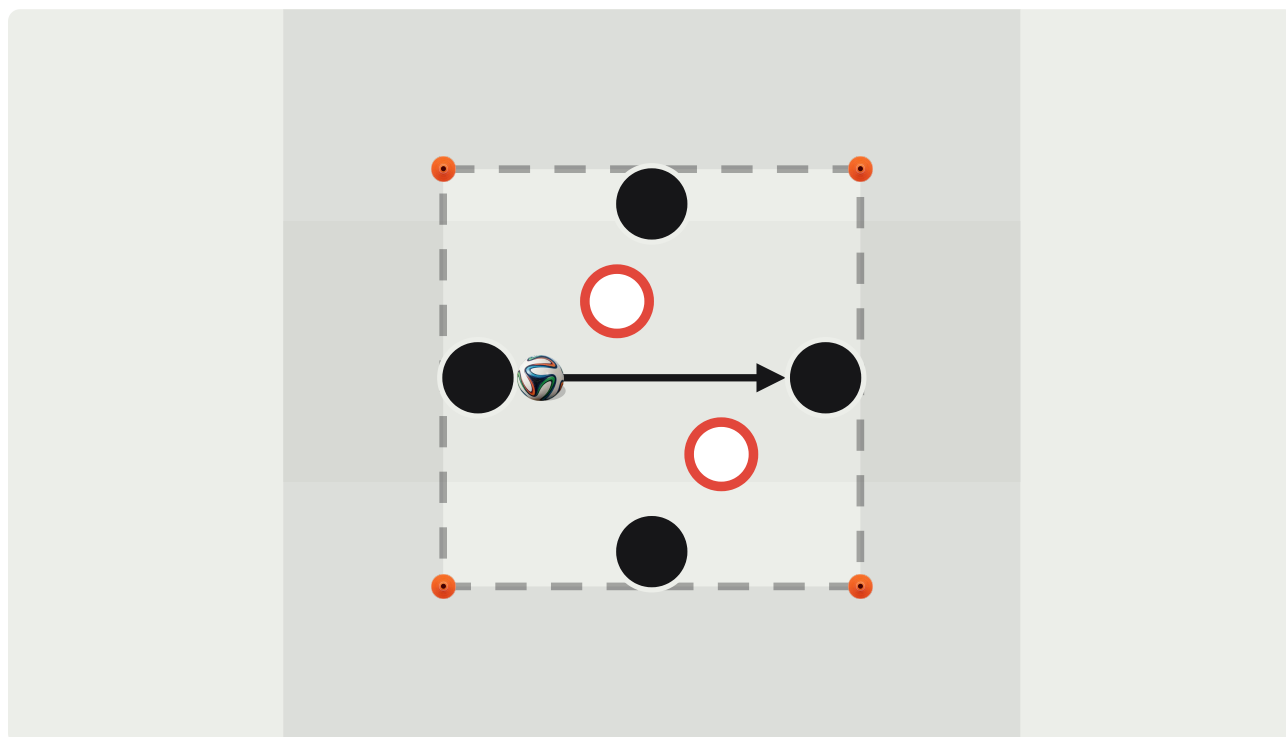
12 x 12 M

4 x 3 MIN

RISCALDAMENTO

Organizzazione

12 x 12 M



Quattro fuori, due in mezzo. Il passaggio in mezzo alla coppia vale due punti.

SVOLGIMENTO

- 1 Quattro giocatori sui lati del quadrato, due difensori dentro.
- 2 Tenere palla; massimo due tocchi.
- 3 Un difensore che recupera palla si scambia con il giocatore che l'ha persa.

REGOLE

- Un passaggio tra i due difensori vale 2.
- Dieci passaggi di fila valgono 1.
- Vietato ridare la palla al giocatore da cui l'hai appena ricevuta.

INDICAZIONI

- 1 Di fianco per ricevere: bacino aperto verso il passaggio successivo.
- 2 Guarda prima che arrivi la palla, non dopo.
- 3 Passa in mezzo quando i due sono distanti più di un passo; altrimenti falla girare intorno a loro.

COMPLICA

Un tocco fuori, o 5 contro 3 in un quadrato più grande.

SEMPLIFICA

Tre tocchi, o 5 contro 2.

SEGNALI DI SUCCESSO

I giocatori si aprono prima che arrivi la palla e trovano il passaggio in mezzo senza guardare in basso.

«Apriti!»

«In mezzo!»



Ogni pressing si può contare. Ogni conteggio ha una risposta.

Costruire dal basso non significa essere coraggiosi con la palla. Significa contare il pressing, scegliere la base che lascia libero un giocatore e trovare quel giocatore. Questo playbook dà al tuo staff un'unica lingua per tutta la prima fase, con il prezzo di ogni scelta e una seduta per ogni idea.

CONTENUTI

- | | |
|--|--|
| 01 Come leggere qualsiasi pressing: numeri, marcature e segnali | 05 Una matrice degli avversari per sei pressing, e come battere la marcatura a uomo |
| 02 Quattro basi: 4+2, 3+2, 2+3 e la Lavolpiana | 06 Il lancio lungo pianificato, le seconde palle e le preventive |
| 03 Attirare il pressing: pausa, passaggio orizzontale, farsi vedere e partire | 07 20 sedute, dal torelo alla fase di gioco |
| 04 Otto modi per superarlo: il terzo uomo, la S, le conduzioni e i cambi di gioco | 08 Giovani: linee di costruzione e fasce d'età |

Sei libri, un solo modo di disegnare il gioco. La serie Playbook di Total Football Studio.

