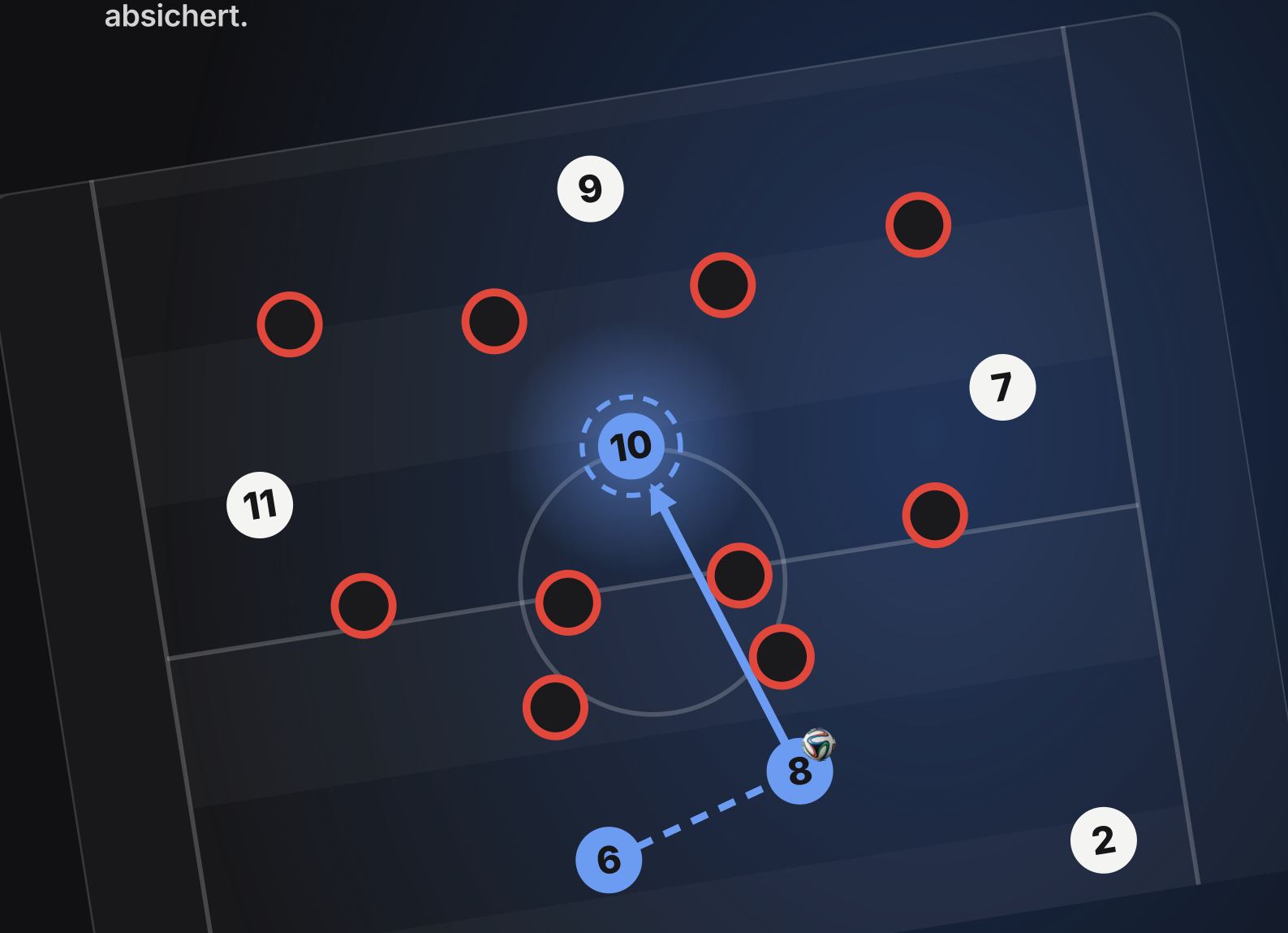




Das 4-2-3-1- Playbook

Eine Formation, viele Systeme: wie die meistgenutzte Formation des Fußballs aufbaut, kreierte, presst und absichert.



Das 4-2-3-1- Playbook

Eine Formation, viele Systeme: wie die meistgenutzte Formation des Fußballs aufbaut, kreiert, presst und absichert.

Vom Trainerteam von Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Das 4-2-3-1-Playbook

Eine Form, viele Systeme: wie die meistgenutzte Formation des Fußballs aufbaut, Chancen kreiert, presst und absichert.

Die Playbook-Reihe, Nr. 03

Erstausgabe, Version 1.0, Oktober 2026.

© 2026 Total Football Studio. Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form vervielfältigt, gespeichert oder weitergegeben werden, außer wie in der folgenden Lizenz erlaubt.

Lizenz. Diese Ausgabe ist für den Käufer zur persönlichen Nutzung und für das Training im Verein lizenziert. Du darfst Seiten für deine eigenen Spieler und deinen Staff ausdrucken. Bitte teile die Datei nicht öffentlich, lade sie nicht hoch und verkaufe sie nicht weiter. Für eine Lizenz für einen ganzen Verein oder eine Akademie schreib uns.

Unabhängigkeit. Namen von Vereinen, Wettbewerben, Spielern und Trainern werden nur verwendet, um zu beschreiben, wie Mannschaften gespielt haben. Total Football Studio ist unabhängig und steht in keiner Verbindung zu den in diesem Buch genannten Vereinen, Ligen, Verbänden oder Datenanbietern und wird von ihnen nicht unterstützt. Alle Marken gehören ihren Inhabern.

Die Zahlen. Jede Statistik stammt aus den hinten aufgeführten öffentlichen Quellen, so wie sie zum Zeitpunkt des Schreibens veröffentlicht war. Die Abstände in den Grafiken sind maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gemessen.

Sicherheit im Training. Die Einheiten sind eine Orientierung für qualifizierte Trainer. Passe Feldgröße, Belastung und Körperkontakt an Alter, Fitness und Können deiner Spieler an, prüfe Platz und Material und halte dich an die Schutzrichtlinien deines Vereins und deines Verbands. Der Verlag haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die aus der Nutzung dieses Materials entstehen.

Korrekturen. Einen Fehler gefunden? Schreib an totalfootball@naurra.ai, und wir korrigieren ihn in der nächsten Version.

Geschrieben und gestaltet vom Trainerteam von Total Football Studio. Grafiken erstellt mit der Board-Engine von Total Football Studio. Gesetzt in Inter.

Herausgegeben von Total Football Studio, einem Produkt der NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Zypern.
totalfootballstudio.com



ÜBER DIESES BUCH

Ein Praxisleitfaden zu der Form, mit der die meisten Teams beginnen, geschrieben für die, die sie trainieren.

Dreizehn der zwanzig Premier-League-Teams nutzten 2024/25 das 4-2-3-1 als ihre Hauptformation. Fast keines spielte es gleich. Dieses Buch zeigt dir, warum, und wie du dieselben elf Ausgangspositionen in das System verwandelst, das dein Team braucht.

Für wen es ist

Cheftrainer, Co-Trainer, Analysten und Nachwuchstrainer. Es setzt voraus, dass du das Spiel kennst und eine Sprache für diese Form willst, die dein ganzes Trainerteam nutzen kann, vom ersten Pass bis zur letzten Pressinglinie.

So funktioniert jedes Kapitel

Problem, Prinzip, Bild, Einheit, Preis. Jede Idee ist auf einem maßstabsgetreuen Platz gezeichnet, jedes Muster verweist auf eine Einheit in Kapitel 12, und jede Variante endet mit dem, was sie dich kostet, wenn sie bricht.

Zu den Zahlen

Jede Zahl in diesem Buch stammt aus einer genannten öffentlichen Quelle: Opta über die Premier League und The Analyst, die UEFA, die Bundesliga und eine begutachtete Studie von 2026 zu sechs europäischen Ligen. Die Quellenliste steht hinten. Entfernungen auf den Grafiken sind echte Meter auf einem 105 × 68 m großen Platz, gemessen von unserer Board-Prüfung, nicht geschätzt.

DREI ARTEN, ES ZU NUTZEN

1 • Von vorn bis hinten lesen

Die sechs Schritte bauen aufeinander auf. Formen vor Doppelsechs, Doppelsechs vor Aufbauen.

2 • Den Samstag vorbereiten

Finde die Formation deines Gegners in der Matrix (Kapitel 10). Sie zeigt dir, wo dein freier Spieler steht und wie du sie anläufst.

3 • Die Woche planen

Nutz den Einheiten-Finder in Kapitel 12. Jede Einheit trainiert einen Schritt und benennt das Problem, das sie löst.

DAUMENREGISTER

Die farbigen Register am rechten Rand jeder Seite entsprechen den sechs Schritten. Blättere zu einer Farbe, um einen Schritt zu finden.



INHALT

Im Buch

	Einleitung		7
	Eine Ausgangsposition, kein System		
01	Warum das 4-2-3-1	WARUM	8
	Die meistgenutzte Formation des Fußballs, in Zahlen		
02	Woher es kommt	GESCHICHTE	11
	Von Lillo bis Slot in dreißig Jahren		
03	Formen: die elf Rollen	FORMEN	15
	Wer wo steht und was jeder schuldet		
04	Eine Form, viele Systeme	SYSTEME	20
	Das 3-2-4-1, das 4-3-3, das 2-3-5 und das 4-4-2 darin		
05	Doppelsechs: die zwei Sechser	DOPPELSECHS	26
	Vier Paarungen und die Staffellung		
06	Aufbauen: die erste Phase	AUFBAUEN	31
	Vier Grundordnungen gegen jede erste Linie, und Plan B		
07	Kreieren: das letzte Drittel	KREIEREN	38
	Die 10, die Flügelspieler und die Außenverteidiger		
08	Pressing: das 4-4-2 darin	PRESSING	45
	Hohes Pressing, hybrides Pressing, Mittelfeld- und tiefer Block		
09	Der Konter	KONTER	52
	Ball gewinnen, die 10 finden, in drei Bahnen laufen		
10	Die Gegnermatrix	MATRIX	56
	Sechs Gegner und wo der freie Mann steht		
11	Absichern: Restverteidigung und der Preis	ABSICHERN	64
	Die Verlagerung, die einsame 9 und die 10, die hoch bleibt		
12	Auf dem Trainingsplatz	EINHEITEN	69
	20 Einheiten, vom Rondo bis zum 11 gegen 11		
	Matchplan, Spieltag-Checkliste, Glossar und Quellen		92
	Register		96
	Begriffe, Personen und Teams		

BEVOR DU ANFÄNGST

So liest du die Grafiken

Jede Grafik ist maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Spielfeld gezeichnet. Wir greifen immer nach oben an, unser Tor ist also unten. Gegner sind die weißen Chips mit rotem Ring.

6

Unser Spieler und seine Rollenummer



Gegner



Der freie Spieler



Pass



Laufweg ohne Ball



Pressinglauf



Raum, den man nutzen kann

[4

Eine Linie der Formation und wie viele Spieler darin stehen

10

Die Schlüsselspieler der Aktion



Joker / Neutraler (Einheiten)



Wo ein Spieler gestartet ist



Langer oder hoher Ball



Andribbeln (Dribbling)



Deckungsschatten: der Passweg, den ein pressender Spieler blockiert



Gefahr oder Falle



Hütchen und Minitore (Einheiten)

Rollenummern

Die Nummern bleiben in jedem Kapitel gleich, damit sich ein Muster überall gleich liest: **1** Torwart, **2** rechter Verteidiger, **3** linker Verteidiger, **4** linker Innenverteidiger, **5** rechter Innenverteidiger, **6** und **8** die Doppelsechs (die 6 meist die tiefere der beiden), **10** der offensive Mittelfeldspieler, **11** der linke und **7** der rechte Angreifer, **9** der Stürmer.

Begriffe, die wir verwenden

Doppelsechs: die zwei defensiven Mittelfeldspieler. **Die Tasche:** der Raum zwischen Mittelfeld und Abwehr des Gegners. **Grundordnung:** unsere Form, wenn wir einen Angriff beginnen. **Restverteidigung:** wer hinter dem Ball bleibt. Das vollständige Glossar steht hinten.



Gezeichnet in Total Football Studio

Jede Grafik in diesem Buch wurde maßstabsgetreu auf unserem Taktikboard erstellt. Öffne es und stell dein eigenes 4-2-3-1 auf dieselbe Weise.

totalfootballstudio.com

EINLEITUNG

Eine Ausgangsposition, kein System.

2024/25 begannen Premier-League-Teams 408-mal in einem 4-2-3-1, nach 296-mal in der Saison davor. Dreizehn der zwanzig Klubs nutzten es als Hauptformation.¹ In sechs europäischen Ligen war es 2023/24 die meistgenutzte Formation überhaupt.²

Warum sieht dieselbe Formation dann von Team zu Team so verschieden aus? Liverpool gewann 2024/25 den Titel damit, mit zwei defensiven Mittelfeldspielern, die vor der Abwehr ihre Positionen hielten. Chelsea nutzte es in allen 38 Ligaspielen und griff im 3-2-4-1 an, mit einem Außenverteidiger, der ins Mittelfeld einrückte. Auch Bournemouth nutzte es in allen 38 und gewann den Ball öfter zurück als jedes andere Team, mit einem Pressing, das auf Mann gegen Mann umschaltete, sobald der Ball nach außen ging.^{1, 5, 6, 16}

Die Antwort: Eine Formation ist, wo die Spieler beim Anstoß stehen. Ein System ist, was sie tun, sobald sich der Ball bewegt. Das 4-2-3-1 ist so beliebt, weil es so leicht die Form wechselt: ein Schritt bis zum 4-4-2 gegen den Ball, ein Schritt bis zur Dreierkette mit dem Ball, und immer bleiben zwei Spieler zentral vor der Abwehr.

Dieses Buch baut auf sechs Schritten auf. Wir nennen sie das Rückgrat. Jedes Kapitel beantwortet einen davon, jedes Muster gehört zu einem, und jede Einheit trainiert einen.

Lerne die Form. Bilde die Doppelsechs. Bau an der ersten Linie vorbei auf. Befreie die 10. Presse als 4-4-2. Halte zwei hinter dem Ball.

DAS GANZE BUCH IN EINEM SATZ

29,06%

Anteil an allen genutzten Formationen in sechs europäischen Topligen 2023/24: 1.211 von 4.038 beobachteten.

TOKUL ET AL., 2026

DAS RÜCKGRAT: SECHS SCHRITTE, IN DIESER REIHENFOLGE

SCHRITT 1

Formen

Kenne die elf Rollen und was jede dem Team schuldet.

SCHRITT 2

Doppelsechs

Stell die zwei defensiven Mittelfeldspieler so zusammen, dass einer immer den anderen absichert.

SCHRITT 3

Aufbauen

Wähle die Grundordnung, die ihre erste Linie schlägt.

SCHRITT 4

Kreieren

Befreie die 10 und die Flügelspieler zwischen ihren Linien.

SCHRITT 5

Pressing

Werde zum 4-4-2 und entscheide, wo du den Ball gewinnst.

SCHRITT 6

Absichern

Halte hinter jedem Angriff die Tür geschlossen.

Warum das 4-2-3-1

In zwei Spielzeiten stieg das 4-2-3-1 von 261 auf 408 Starts in der Premier League. Dieses Kapitel zeigt, wie weit es sich verbreitet hat, was die Daten sagen können und was nicht, und warum so viele Trainer es wählen.



Das 4-2-3-1 in der Grundstellung, wie es in diesem Buch durchgehend verwendet wird.

IN DIESEM KAPITEL

01 Die meistgenutzte Formation im Fußball

02 Beliebt heißt nicht am besten

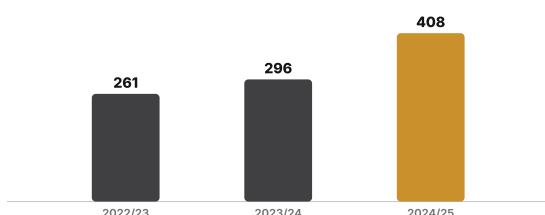
03 Warum Trainer es wählen

DIE DATEN

Die meistgenutzte Formation im Fußball

Opta erfasst, in welcher Formation jedes Team jedes Spiel beginnt. In der Premier League hat sich eine Form vom Rest abgesetzt.¹

Premier-League-Starts im 4-2-3-1 PRO SAISON



408 der 760 Startaufstellungen 2024/25, mehr als die Hälfte. Ein Plus von 37,8 % gegenüber 2023/24.¹

Woher die Starts kamen

2023/24 → 2024/25

FORMATION 2023/24 2024/25 VERÄNDERUNG

4-2-3-1	296	408	+112
3-4-2-1	71	117	+46
4-3-3	172	114	-58
4-4-2	54	20	-34

Das 4-3-3 verlor ein Drittel seiner Starts, obwohl Arsenal, Newcastle und Tottenham es weiter nutzten.¹

13

Premier-League-Teams, die 2024/25 das 4-2-3-1 als Hauptformation nutzten.

PREMIER LEAGUE · OPTA

38

Spiele im 4-2-3-1 für Iraolas Bournemouth und Marescas Chelsea, die einzigen Trainer, die nie die Formation wechselten.

PREMIER LEAGUE · OPTA

1.

Liverpool wurde Meister in der ersten Saison damit, nachdem Slot Kloppts 4-3-3 abgelöst hatte.

PREMIER LEAGUE · OPTA

Nicht eine Spielweise

Hinter diesen 408 Starts steckt sehr unterschiedlicher Fußball. Liverpool kontrollierte Spiele und konterte schnell. Chelsea baute mit einem Außenverteidiger im Mittelfeld auf. Bournemouth presste höher und härter als fast alle anderen. Die Zahl auf dem Spielberichtsbogen war dieselbe. Die Systeme waren es nicht.^{1, 5, 6}

Warum das für dich wichtig ist

Wenn die meisten Gegner in einem 4-2-3-1 beginnen, musst du lesen, welches 4-2-3-1 auf dich zukommt. Und wenn du es selbst spielst, musst du entscheiden, welche Version du bist. Kapitel 4 zeigt die wichtigsten Versionen. Kapitel 10 zeigt, wie du gegen jede davon spielst.

DIE DATEN LESEN

Beliebt heißt nicht am besten

Eine Studie von 2026 zählte die Formationen aller Teams in sechs europäischen Ligen 2023/24 und verglich sie mit ihren Punkten.²

DIE STUDIE

Ligen	Premier League, Bundesliga, LaLiga, Ligue 1, Serie A, Süper Lig (Türkei)
Saison	2023/24
Spiele	2.132
Beobachtete Formationen	4.038
4-2-3-1	1.211 bzw. 29,06 %: die meistgenutzte
In der Türkei	46,32 % aller Formationen

1,41

Punkte pro Spiel für das 4-2-3-1.

TOKUL ET AL., 2026

1,81

Punkte pro Spiel für das 3-4-3, der höchste Wert aller Formationen.

TOKUL ET AL., 2026

Was die Tabelle nicht sagen kann

Formationstabellen verwechseln Ursache und Wirkung. Ein starkes Team wählt die Formation, die zu seinen Spielern passt, ein schwaches die, die das Ergebnis knapp hält. Die Punkte folgen mindestens so sehr den Spielern wie der Formation. Die Autoren sagen es selbst:

Die Wirksamkeit taktischer Formationen hängt nicht allein von ihren strukturellen Vorteilen ab, sondern auch davon, wie gut sie zur Kultur der Liga, zu den Spielerprofilen und zur Strategie des Trainers passen.

TOKUL ET AL., BMC SPORTS SCIENCE, MEDICINE AND REHABILITATION, 2026

Das ist die These dieses Buches. Das 4-2-3-1 gewinnt keine Spiele. Ein 4-2-3-1, das zu deinen Spielern passt und bewusst die Form wechselt, gibt dir bessere Chancen.

Warum Trainer es wählen

Zwei vor der Abwehr

Die Doppelsechs schützt das Zentrum bei Ballverlust, sodass beide Außenverteidiger gleichzeitig angreifen können.⁴

Zwischen den Linien

Die 10 startet in der Tasche hinter dem gegnerischen Mittelfeld, wo eine flache Viererreihe sie am schwersten verteidigt.

Ein Schritt vom 4-4-2

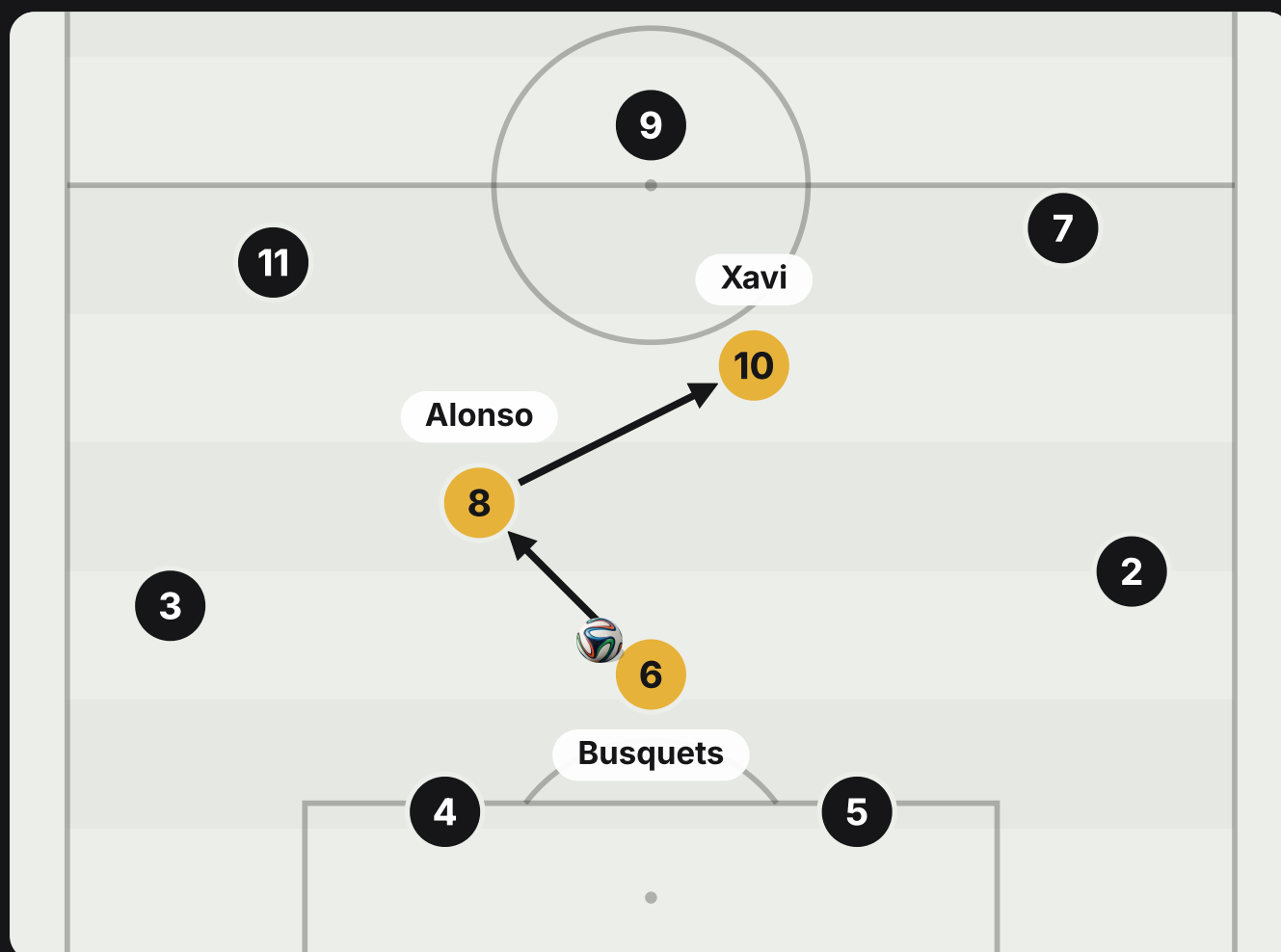
Gegen den Ball rückt die 10 neben die 9, die Außen fallen ins Mittelfeld. Jeder verteidigt nah dort, wo er angreift.

DAS BILD 2025/26

Die Premier League wurde 2025/26 direkter: 99,7 lange Bälle pro Spiel (zuvor 93,4) und 849,1 Pässe, so wenige wie seit fünfzehn Jahren nicht.¹⁹ Eine 9 und eine 10 nah beieinander sind ein natürliches Paar für den langen und den zweiten Ball. Kapitel 6 zeigt, wie.

Woher es kommt

Das 4-2-3-1 wird meist auf das Spanien der 1990er-Jahre zurückgeführt, wo es als Pressingformation begann. Später gewann es eine Weltmeisterschaft über Ballbesitz, brach Rekorde im Konter und gewann die Premier League 2024/25 über Kontrolle.



Spanien 2010: Busquets und Alonso als Doppelsechser, Xavi als Schaltzentrale.

IN DIESEM KAPITEL

01 Die 1990er: ein zweiter Sechser

02 2008 bis 2014: die goldenen Jahre

03 Das moderne 4-2-3-1

04 Acht große 4-2-3-1



EINHEIT 1 · DOPPELSECHS

Die Sechser-Box

Die ersten Gewohnheiten der Doppelsechs: auf verschiedenen Linien stehen, sich schräg anbieten und die Diagonale zwischen den zwei Sechsern spielen.

4 + 2 GEGEN 2

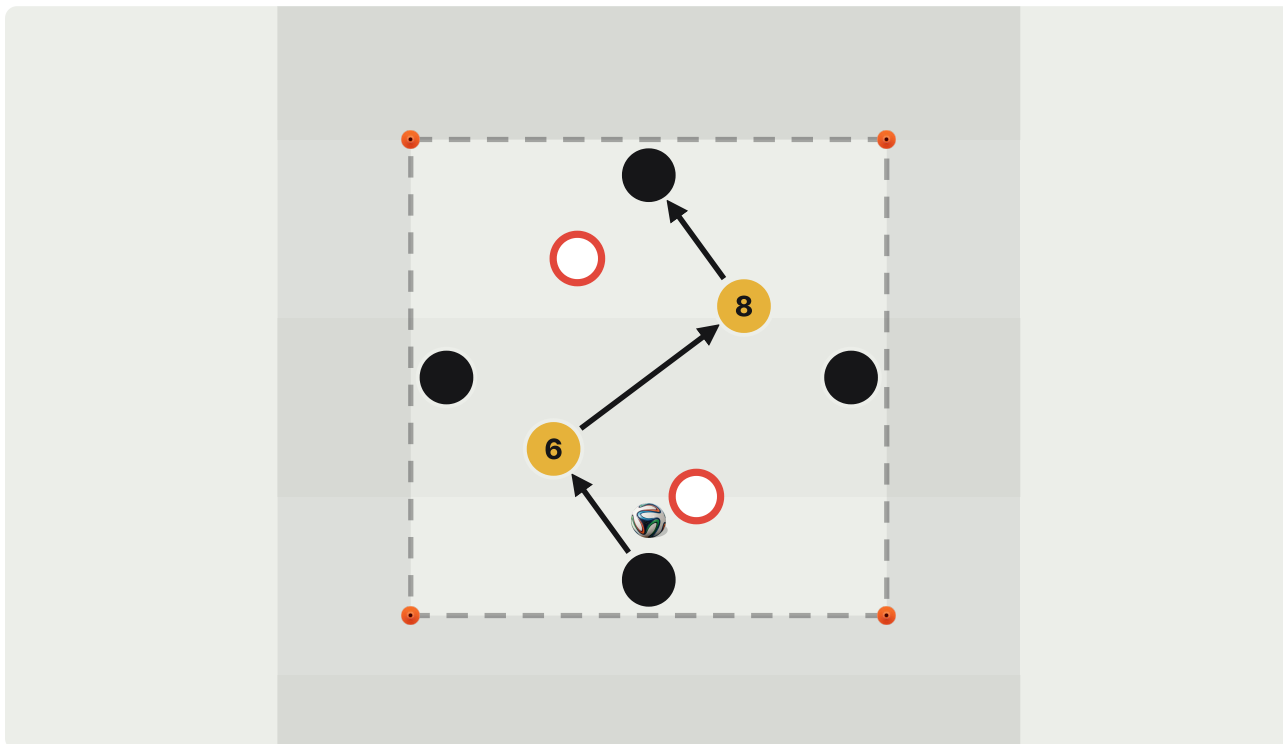
20 × 20 M

5 × 3 MIN.

AUFWÄRMEN

Aufbau

20 × 20 M



Vier außen, zwei Sechser innen, zwei Verteidiger. Ein Pass zwischen den Sechsern, der auf der gegenüberliegenden Seite ankommt, zählt als Punkt.

ABLAUF

- 1 Vier Spieler an den Seiten des Quadrats, zwei Sechser und zwei Verteidiger innen.
- 2 Ball halten; zwei Kontakte.
- 3 Ein Verteidiger, der den Ball gewinnt, tauscht mit dem Spieler, der ihn verloren hat.

REGELN

- Von außen zum Sechser, von Sechser zu Sechser, vom Sechser zur gegenüberliegenden Seite: 2 Punkte.
- Die zwei Sechser dürfen nicht auf einer Höhe stehen.
- Zehn Pässe in Folge zählen 1.

COACHING-PUNKTE

- 1 Kommt ein Sechser kurz, geht der andere höher.
- 2 Öffne den Körper zur gegenüberliegenden Seite, bevor der Ball kommt.
- 3 Diagonal, nicht quer: Überspiel die Linie der zwei Verteidiger.

STEIGERN

Ein Kontakt für die Sechser, oder ein Feld von 20 × 15 m.

VEREINFACHEN

Drei Kontakte, oder ein Verteidiger.

SO SIEHT ERFOLG AUS

Die Sechser stehen nie auf einer Höhe, und die Diagonale zwischen ihnen wird ohne Blick nach unten gespielt.

„Auseinander!“

„Hoch und tief!“



Dreizehn Premier-League-Teams begannen darin. Fast keines spielte es auf dieselbe Weise.

Das 4-2-3-1 ist, wo deine Spieler beim Anstoß stehen, nicht, was sie tun, sobald der Ball rollt. Dieses Playbook zeigt, wie aus denselben elf Startpositionen mit Ball ein 3-2-4-1, ein 4-3-3 oder ein 2-3-5 wird und ohne Ball ein 4-4-2, mit jeder Idee maßstabsgetreu gezeichnet und jedem Muster mit einer Einheit verknüpft.

IM BUCH

- | | |
|--|--|
| 01 Die elf Rollen und was jede der Mannschaft schuldet | 05 Das 4-4-2-Pressing, der Konter und die Restverteidigung |
| 02 Vier Paarungen der Doppelsechs und die Staffelnung | 06 Eine Gegnermatrix für sechs Formationen |
| 03 Vier Grundordnungen für den Aufbau gegen jede erste Linie | 07 20 Einheiten, vom Rondo bis zum 11 gegen 11 |
| 04 Das letzte Drittel: die 10 und die Flügelspieler freispielen | 08 Ein Matchplan auf einer Seite und eine Spieltag-Checkliste |

Sechs Bücher, eine Art, das Spiel zu zeichnen. Die Playbook-Reihe von Total Football Studio.

