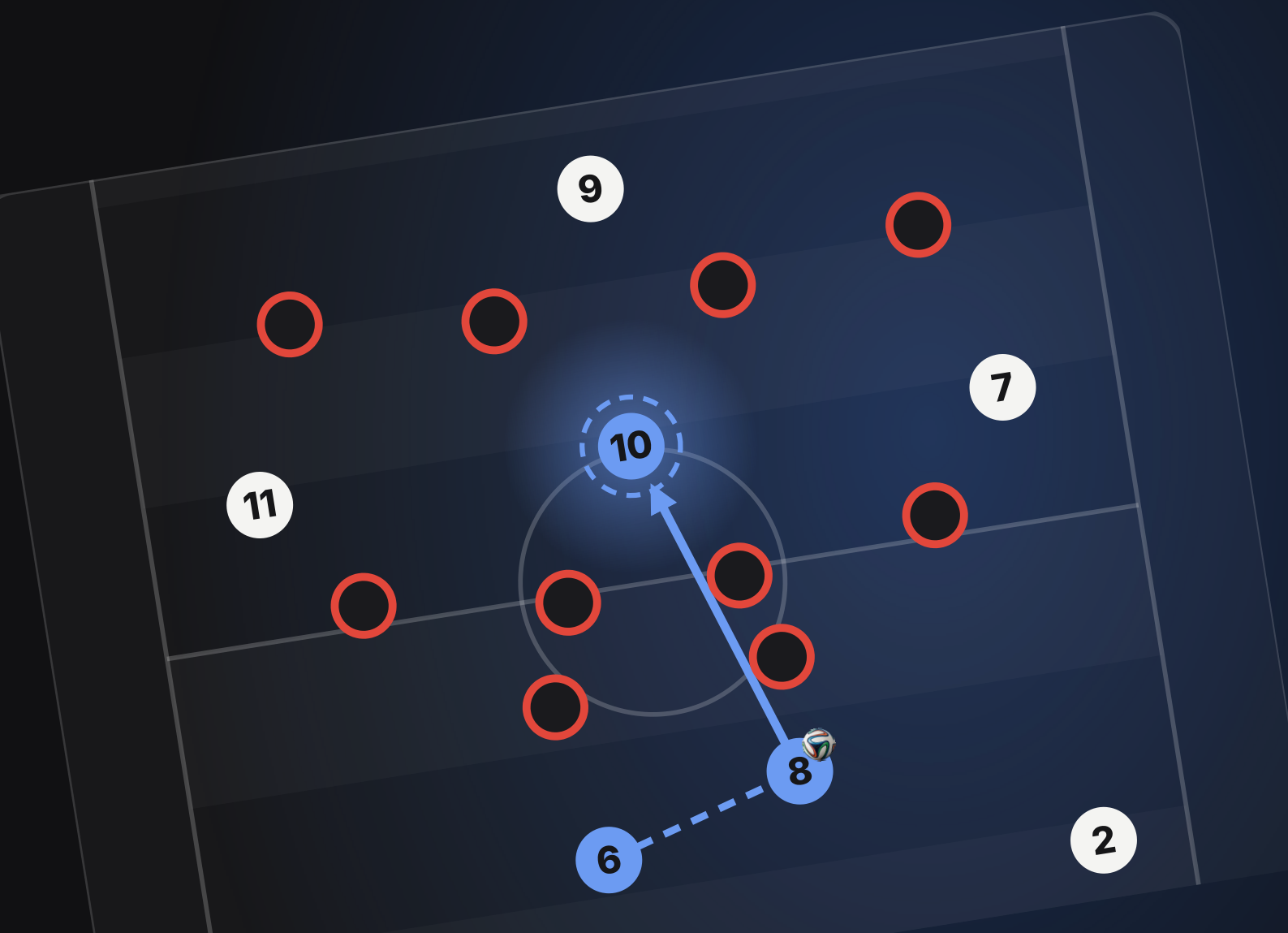




El Playbook del 4-2-3-1

Una estructura, muchos sistemas: cómo la formación más utilizada del fútbol sale, crea, presiona y protege.



El Playbook del 4-2-3-1

Una estructura, muchos sistemas: cómo la formación más utilizada del fútbol sale, crea, presiona y protege.

Por el equipo técnico de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

El Playbook del 4-2-3-1

Un dibujo, muchos sistemas: cómo el dibujo más usado del fútbol sale jugando, crea, presiona y protege.

La serie Playbook, N.º 03

Primera edición, versión 1.0, octubre de 2026.

© 2026 Total Football Studio. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede reproducirse, almacenarse ni compartirse de ninguna forma sin permiso por escrito, salvo en lo que permite la licencia siguiente.

Licencia. Este ejemplar se concede al comprador para uso personal y para el entrenamiento en su club. Puedes imprimir páginas para tus jugadores y tu cuerpo técnico. Por favor, no compartas el archivo públicamente, no lo subas a internet ni lo revendas. Para una licencia que cubra todo un club o una academia, escríbenos.

Independencia. Los nombres de clubes, competiciones, jugadores y entrenadores se usan solo para describir cómo jugaron los equipos. Total Football Studio es independiente y no está afiliado ni respaldado por ningún club, liga, organismo o proveedor de datos citado en este libro. Todas las marcas pertenecen a sus propietarios.

Los datos. Cada estadística procede de las fuentes públicas citadas al final, tal como se publicaron en el momento de escribir. Las distancias de los diagramas están medidas a escala real sobre un campo de 105 × 68 m.

Seguridad en el entrenamiento. Las sesiones son una orientación para entrenadores titulados. Adapta el espacio, la carga y el contacto a la edad, la condición física y el nivel de tus jugadores, revisa el terreno y el material, y sigue las normas de protección de tu club y de tu federación. La editorial no se responsabiliza de lesiones o daños derivados del uso de este material.

Correcciones. ¿Has encontrado un error? Escribe a totalfootball@naurra.ai y lo corregiremos en la próxima versión.

Escrito y diseñado por el equipo técnico de Total Football Studio. Diagramas creados con el motor de pizarra de Total Football Studio. Compuesto en Inter.

Publicado por Total Football Studio, un producto de NAURRA AI LTD, 10 Kyriakou Matsi, Nicosia 1082, Chipre.
totalfootballstudio.com

SOBRE ESTE LIBRO

Una guía de campo del dibujo con el que empiezan la mayoría de los equipos, escrita para quienes lo entrenan.

Trece de los veinte equipos de la Premier League usaron el 4-2-3-1 como dibujo principal en 2024/25. Casi ninguno lo jugó igual. Este libro te muestra por qué, y cómo convertir las mismas once posiciones de partida en el sistema que necesita tu equipo.

Para quién es

Primeros entrenadores, segundos entrenadores, analistas y técnicos de cantera. Da por hecho que conoces el juego y que quieres un lenguaje para este dibujo que pueda usar todo tu cuerpo técnico, desde el primer pase hasta la última línea de presión.

Cómo funciona cada capítulo

Problema, principio, imagen, sesión, precio. Cada idea está dibujada en un campo a escala real, cada patrón remite a una sesión del capítulo 12 y cada variante termina con lo que te cuesta cuando se rompe.

Sobre las cifras

Todas las cifras de este libro proceden de una fuente pública citada: Opta a través de la Premier League y The Analyst, la UEFA, la Bundesliga y un estudio revisado por pares de 2026 sobre seis ligas europeas. La lista de fuentes está al final. Las distancias de los diagramas son metros reales en un campo de 105 × 68 m, medidas por nuestra comprobación de diagramas, no estimadas.

TRES FORMAS DE USARLO**1 · Léelo de principio a fin**

Los seis pasos se apoyan unos en otros. Estructurar antes que Pivote, Pivote antes que Construir.

2 · Prepara el sábado

Busca el dibujo de tu rival en la matriz (capítulo 10). Te dice dónde está tu jugador libre y cómo presionarle.

3 · Planifica la semana

Usa el buscador de sesiones del capítulo 12. Cada sesión entrena un paso y nombra el problema que resuelve.

PESTAÑAS

Las pestañas de color del borde derecho de cada página corresponden a los seis pasos. Busca un color para encontrar un paso.



ÍNDICE

Contenido

	Introducción		7
	Una posición de partida, no un sistema		
01	Por qué el 4-2-3-1	POR QUÉ	8
	El dibujo más usado del fútbol, en cifras		
02	De dónde viene	HISTORIA	11
	De Lillo a Slot en treinta años		
03	Estructurar: los once roles	ESTRUCTURAR	15
	Quién se coloca dónde y qué debe cada uno		
04	Un dibujo, muchos sistemas	SISTEMAS	20
	El 3-2-4-1, el 4-3-3, el 2-3-5 y el 4-4-2 que lleva dentro		
05	Pivote: el doble pivote	PIVOTE	26
	Cuatro parejas y el escalonamiento		
06	Construir: la primera fase	CONSTRUIR	31
	Cuatro bases contra cualquier primera línea, y el plan B		
07	Crear: el último tercio	CREAR	38
	El 10, los hombres de banda y los laterales		
08	Presión: el 4-4-2 que lleva dentro	PRESIÓN	45
	Presión alta, presión híbrida, bloque medio y bloque bajo		
09	El contraataque	CONTRA	52
	Recuperarla, encontrar al 10, correr por tres carriles		
10	La matriz de rivales	MATRIZ	56
	Seis rivales y dónde está el hombre de sobra		
11	Proteger: vigilancias y el precio	PROTEGER	64
	El cambio de orientación, el 9 solo y el 10 que se queda arriba		
12	En el campo de entrenamiento	SESIONES	69
	20 sesiones, del rondo al 11 contra 11		
	Plan de partido, lista de control, glosario y fuentes		92
	Índice alfabético		96
	Conceptos, personas y equipos		

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los diagramas

Cada diagrama está dibujado a escala sobre un campo de 105 x 68 m. Siempre atacamos hacia arriba de la página, así que nuestra portería está abajo. Los rivales son las fichas blancas con un aro rojo.

6

Nuestro jugador y su número de rol



Rival



El jugador libre



Pase



Desmarque sin balón



Carrera de presión



Espacio para atacar

[4

Una línea del dibujo y cuántos jugadores tiene

10

Los jugadores clave de la jugada



Comodín / neutral (sesiones)



Dónde empezó un jugador



Balón largo o bombeado



Conducción (regate)



Sombra: la línea de pase que bloquea quien presiona



Peligro o trampa



Conos y miniporterías (sesiones)

Números de rol

Los números son los mismos en todos los capítulos, para que un patrón se lea igual donde lo encuentres: **1** portero, **2** lateral derecho, **3** lateral izquierdo, **4** central izquierdo, **5** central derecho, **6** y **8** el doble pivote (el 6 suele ser el más retrasado de los dos), **10** el mediapunta, **11** el atacante de la izquierda y **7** el de la derecha, **9** el delantero centro.

Palabras que usamos

Doble pivote: los dos mediocentros defensivos. **El bolsillo:** el espacio entre el centro del campo y la defensa del rival. **Base:** nuestra estructura al empezar un ataque. **Vigilancias:** quién se queda detrás del balón. El glosario completo está al final.



Dibujado en Total Football Studio

Todos los diagramas de este libro se crearon en nuestra pizarra táctica, a escala real. Ábrela y monta tu propio 4-2-3-1 de la misma forma.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

Una posición de partida, no un sistema.

En 2024/25, los equipos de la Premier League salieron 408 veces con un 4-2-3-1, frente a 296 la temporada anterior. Trece de los veinte clubes lo usaron como dibujo principal.¹ En seis ligas europeas fue el dibujo más usado de todos en 2023/24.²

Entonces, ¿por qué el mismo dibujo parece tan distinto de un equipo a otro? El Liverpool ganó la liga 2024/25 con él, con dos mediocentros defensivos que mantenían su posición delante de la defensa. El Chelsea lo usó en los 38 partidos de liga y atacaba en 3-2-4-1, con un lateral que se metía en el centro del campo. El Bournemouth también lo usó en los 38 y recuperó el balón más veces que nadie, con una presión que pasaba al hombre en cuanto el balón iba a banda.^{1, 5, 6, 16}

La respuesta es que un dibujo es dónde están los jugadores en el saque inicial. Un sistema es lo que hacen cuando el balón se mueve. El 4-2-3-1 es popular porque cambia de forma con mucha facilidad: a un paso de un 4-4-2 sin balón, a un paso de una línea de tres con balón, y siempre mantiene a dos jugadores por dentro delante de la defensa.

Este libro se basa en seis pasos. Los llamamos la columna vertebral. Cada capítulo responde a uno de ellos, cada patrón pertenece a uno y cada sesión entrena uno.

Aprende el dibujo. Empareja el pivote. Supera la primera línea. Libera al 10. Presiona como un 4-4-2. Deja a dos detrás del balón.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

29,06%

Porcentaje sobre todos los dibujos usados en seis grandes ligas europeas en 2023/24: 1.211 de 4.038 observados.

TOKUL ET AL., 2026

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1

Estructurar

Conocer los once roles y lo que cada uno le debe al equipo.

PASO 2

Pivote

Emparejar a los dos mediocentros para que uno siempre cubra al otro.

PASO 3

Construir

Elegir la base que supera su primera línea.

PASO 4

Crear

Liberar al 10 y a los hombres de banda entre sus líneas.

PASO 5

Presión

Convertirse en un 4-4-2 y elegir dónde recuperar el balón.

PASO 6

Proteger

Mantener la puerta cerrada detrás de cada ataque.



Por qué el 4-2-3-1

En dos temporadas, el 4-2-3-1 pasó de 261 a 408 alineaciones iniciales en la Premier League. Este capítulo muestra hasta dónde se ha extendido, qué pueden decir los datos y qué no, y por qué lo eligen tantos entrenadores.



El 4-2-3-1 en reposo que se usa en todo el libro.

EN ESTE CAPÍTULO

01 El dibujo más usado del fútbol

02 Popular no es lo mismo que mejor

03 Por qué lo eligen los entrenadores

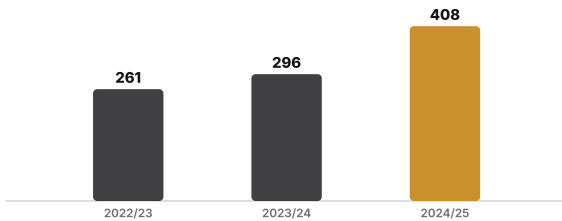


LOS DATOS

El dibujo más usado del fútbol

Opta registra el dibujo con el que cada equipo empieza cada partido. En la Premier League, un dibujo se ha despegado del resto.¹

Alineaciones iniciales con 4-2-3-1 en la Premier League



408 de las 760 alineaciones iniciales en 2024/25, más de la mitad. Un 37,8 % más que en 2023/24.¹

De dónde salieron esas alineaciones

2023/24 → 2024/25

DIBUJO	2023/24	2024/25	CAMBIO
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

El 4-3-3 perdió un tercio de sus alineaciones aunque el Arsenal, el Newcastle y el Tottenham lo siguieron usando.¹

13

/20

Equipos de la Premier League que usaron el 4-2-3-1 como dibujo principal en 2024/25.

PREMIER LEAGUE · OPTA

38

/38

Partidos con 4-2-3-1 del Bournemouth de Iraola y el Chelsea de Maresca, los únicos entrenadores que nunca cambiaron de dibujo.

PREMIER LEAGUE · OPTA

1.º

El Liverpool ganó la liga en su primera temporada con él, después de que Slot sustituyera el 4-3-3 de Klopp.

PREMIER LEAGUE · OPTA

No es una sola forma de jugar

Esas 408 alineaciones esconden un fútbol muy distinto. El Liverpool controlaba los partidos y salía rápido a la contra. El Chelsea salía jugando con un lateral en el centro del campo. El Bournemouth presionaba más arriba y más fuerte que casi nadie. El número de la hoja de alineaciones era el mismo. Los sistemas no.^{1, 5, 6}

Por qué te importa

Si la mayoría de tus rivales empieza con un 4-2-3-1, tienes que leer qué 4-2-3-1 viene. Y si lo juegas tú, tienes que decidir qué versión eres. El [capítulo 4](#) muestra las versiones principales. El [capítulo 10](#) muestra cómo jugar contra cada una.

LEER LOS DATOS

Popular no es lo mismo que mejor

Un estudio de 2026 contó los dibujos de todos los equipos de seis ligas europeas en 2023/24 y los comparó con los puntos que ganaron.²

EL ESTUDIO

Ligas	Premier League, Bundesliga, LaLiga, Ligue 1, Serie A, Superliga turca
Temporada	2023/24
Partidos	2.132
Dibujos observados	4.038
4-2-3-1	1.211, o el 29,06 %: el más usado
En Turquía	El 46,32 % de todos los dibujos

Lo que la tabla no puede decirte

Las tablas de dibujos confunden causa y efecto. Un equipo fuerte elige el dibujo que se adapta a sus jugadores; un equipo débil elige el que mantiene bajo el marcador. Los puntos siguen a los jugadores al menos tanto como al dibujo. Los propios autores lo dicen:

La eficacia de los dibujos tácticos no depende solo de sus ventajas estructurales, sino también de su encaje con la cultura de la liga, los perfiles de los jugadores y la estrategia del entrenador.

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

1,41

Puntos por partido del 4-2-3-1.

TOKUL ET AL., 2026

1,81

Puntos por partido del 3-4-3, el más alto de todos los dibujos.

TOKUL ET AL., 2026

Esa es la tesis de este libro. El 4-2-3-1 no gana partidos. Un 4-2-3-1 que encaja con tus jugadores, y que cambia de forma a propósito, te da más opciones.

Por qué lo eligen los entrenadores

Dos delante de la defensa

El doble pivote protege el centro cuando se pierde el balón, así que los dos laterales pueden atacar a la vez.⁴

Un jugador entre líneas

El 10 empieza en el bolsillo entre el centro del campo y la defensa del rival, donde una línea de cuatro en el centro del campo tiene más problemas para defender.

A un paso del 4-4-2

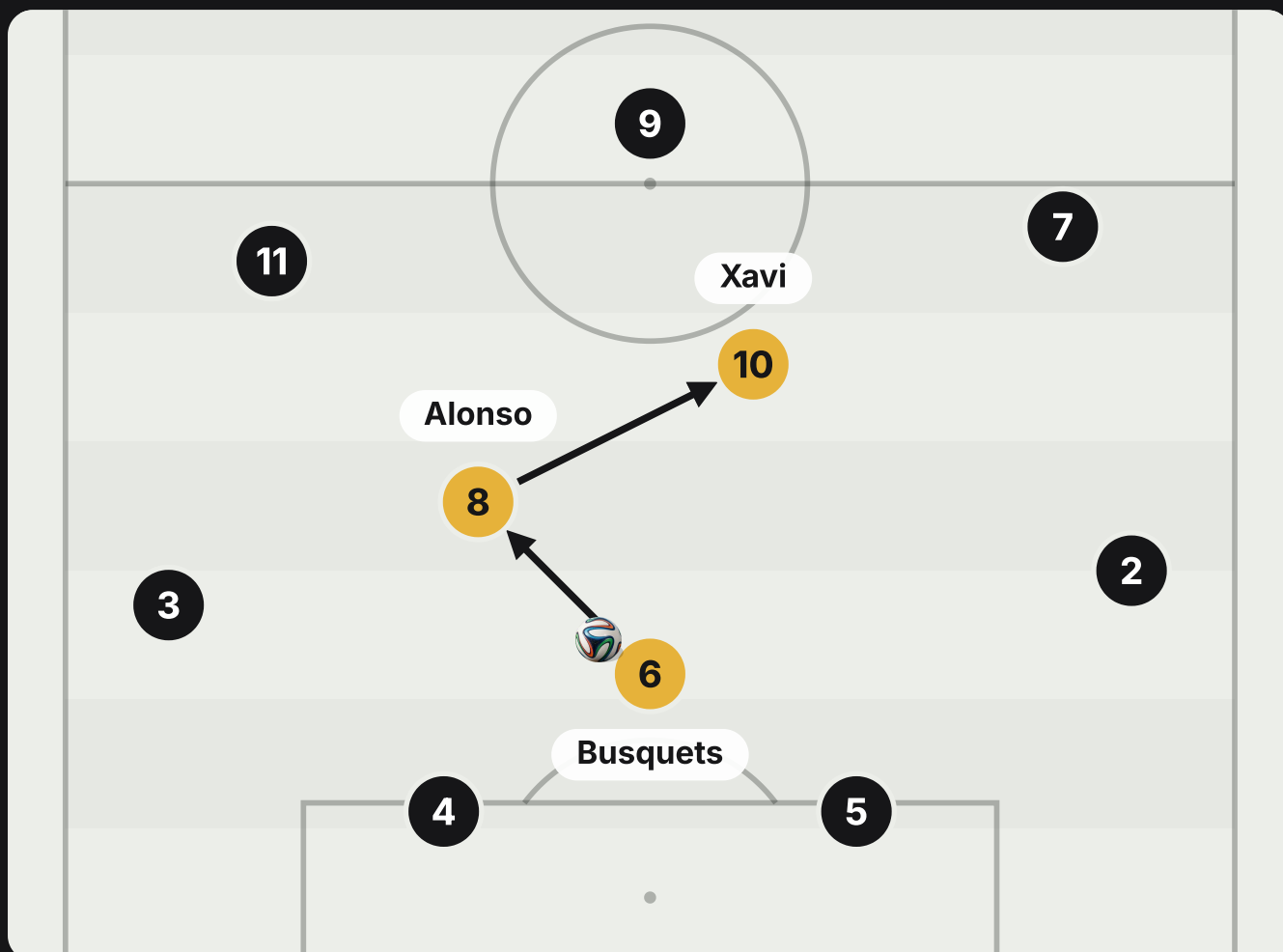
Sin balón, el 10 sube al lado del 9 y los hombres de banda bajan al centro del campo. Cada jugador defiende cerca de donde ataca.

LA FOTO DE 2025/26

La Premier League se volvió más directa en 2025/26: 99,7 balones largos por partido, frente a 93,4, y 849,1 pases por partido, la cifra más baja en quince años.¹⁹ Un 9 y un 10 que están cerca son una pareja natural para el balón largo y la segunda jugada. El capítulo 6 muestra cómo.

De dónde viene

El origen del 4-2-3-1 suele situarse en la España de los años noventa, donde nació como dibujo de presión. Después ganó un Mundial a través de la posesión, batió récords al contraataque y ganó la Premier League 2024/25 a través del control.



España 2010: Busquets y Alonso como doble pivote, Xavi como eje.

EN ESTE CAPÍTULO

01 Los años noventa: un segundo pivote

02 De 2008 a 2014: los años dorados

03 El 4-2-3-1 moderno

04 Ocho grandes 4-2-3-1



SESIÓN 1 · PIVOTE

El cuadrado de los pivotes

Los primeros hábitos del doble pivote: colocarse en líneas distintas, ofrecerse en diagonal y jugar la diagonal entre los dos pivotes.

4 + 2 CONTRA 2

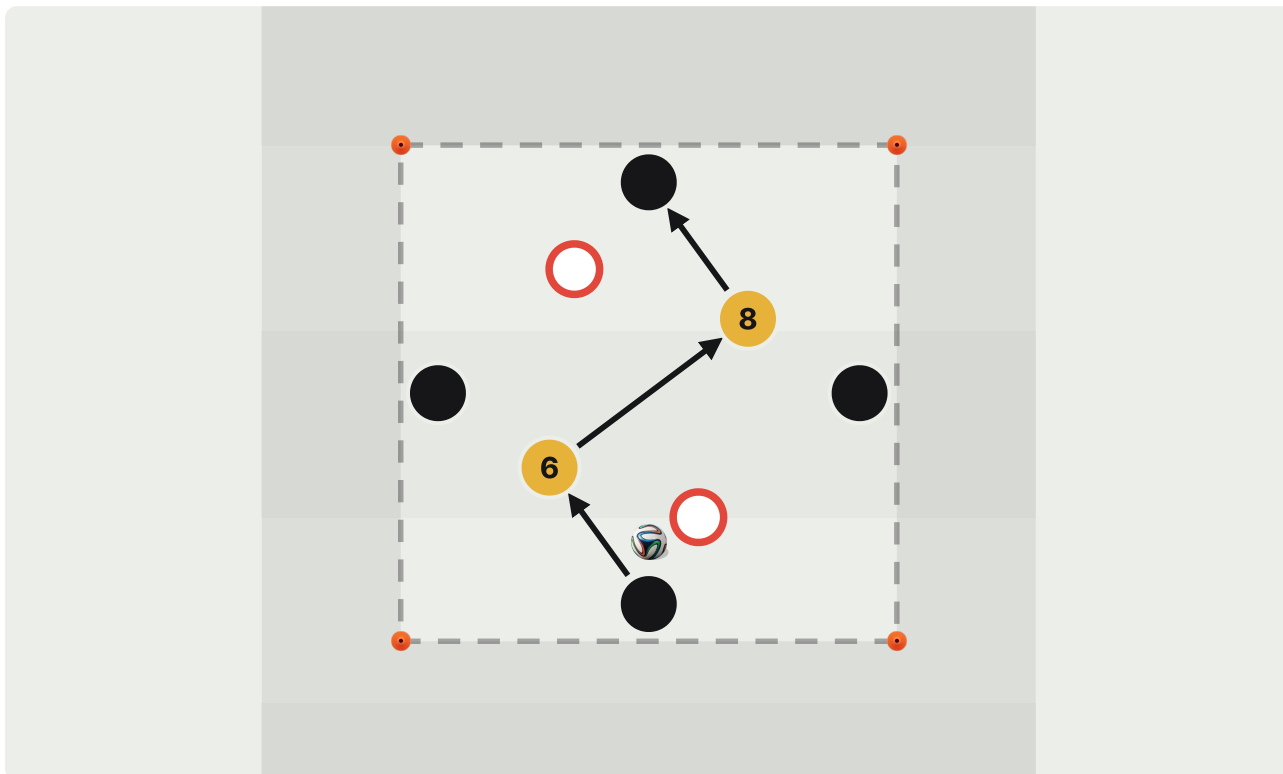
20 x 20 M

5 x 3 MIN

CALENTAMIENTO

Organización

20 x 20 M



Cuatro fuera, dos pivotes dentro, dos defensores. Un pase entre los pivotes que acaba en el lado contrario puntúa.

DESARROLLO

- 1 Cuatro jugadores en los lados del cuadrado, dos pivotes y dos defensores dentro.
- 2 Conservar el balón; dos toques.
- 3 Un defensor que recupera el balón se cambia con el jugador que lo perdió.

REGLAS

- De fuera al pivote, de pivote a pivote y del pivote al lado contrario: 2 puntos.
- Los dos pivotes no pueden estar a la misma altura.
- Diez pases seguidos valen 1.

CONSIGNAS

- 1 Cuando un pivote viene corto, el otro se va más arriba.
- 2 Abre el cuerpo hacia el lado contrario antes de que llegue el balón.
- 3 En diagonal, no en horizontal: rompe la línea de los dos defensores.

COMPLICA

Un toque para los pivotes, o un espacio de 20 x 15 m.

SIMPLIFICA

Tres toques, o un solo defensor.

SEÑALES DE ÉXITO

Los pivotes nunca están a la misma altura, y la diagonal entre ellos se juega sin mirar el balón.

«¡Separaos!»

«¡Uno arriba, uno abajo!»



Trece equipos de la Premier League salieron con él. Casi ninguno lo jugó igual.

El 4-2-3-1 es dónde están tus jugadores en el saque inicial, no lo que hacen en cuanto se mueve el balón. Este playbook muestra cómo las mismas once posiciones de partida se convierten en un 3-2-4-1, un 4-3-3 o un 2-3-5 con balón y en un 4-4-2 sin él, con cada idea dibujada a escala y cada patrón ligado a una sesión.

CONTENIDO

- | | |
|--|--|
| 01 Los once roles y lo que cada uno debe al equipo | 05 La presión en 4-4-2, el contraataque y las vigilancias |
| 02 Cuatro parejas de doble pivote y el escalonamiento | 06 Una matriz de rivales para seis dibujos |
| 03 Cuatro bases de salida contra cualquier primera línea | 07 20 sesiones, del rondo al 11 contra 11 |
| 04 El último tercio: liberar al 10 y a los hombres de banda | 08 Un plan de partido en una página y una lista de control para el día de partido |

Seis libros, una forma de dibujar el juego. La serie Playbook de Total Football Studio.

