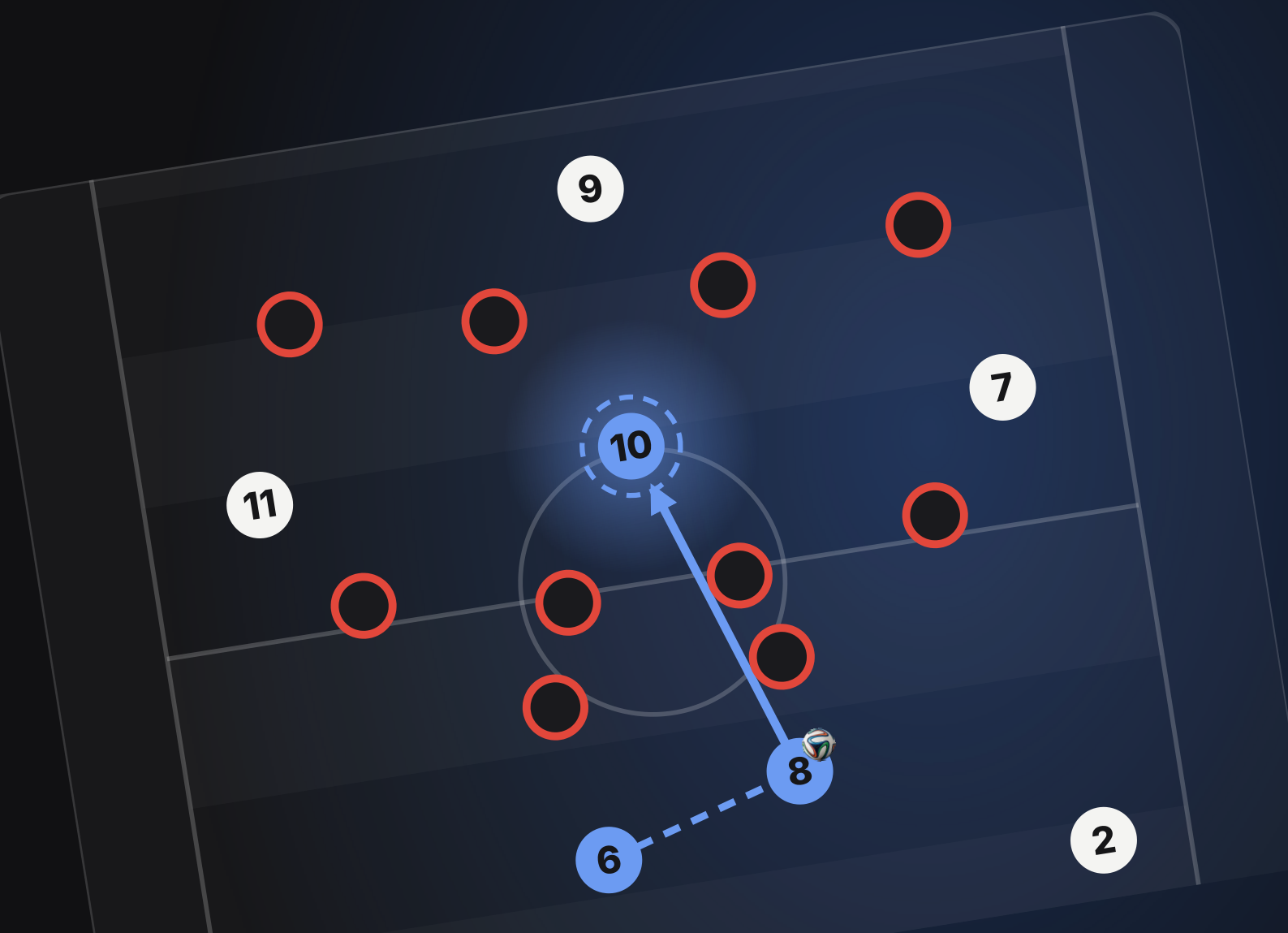




Il Playbook del 4-2-3-1

Una forma, tanti sistemi: come il modulo più usato del calcio costruisce, crea, pressa e protegge.



Il Playbook del 4-2-3-1

Una forma, tanti sistemi: come il modulo più usato del calcio costruisce, crea, pressa e protegge.

Dello staff tecnico di Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Il Playbook del 4-2-3-1

Un modulo, tanti sistemi: come il modulo più usato del calcio costruisce, crea, pressa e protegge.
La serie Playbook, N. 03

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 sul campo al modulo da cui parte la maggior parte delle squadre, scritta per chi lo allena.

Tredici delle venti squadre di Premier League hanno usato il 4-2-3-1 come modulo principale nel 2024/25. Quasi nessuna lo giocava allo stesso modo. Questo libro ti mostra perché, e come trasformare le stesse undici posizioni di partenza nel sistema di cui la tua squadra ha bisogno.

A chi si rivolge

Allenatori, vice, match analyst e tecnici del settore giovanile. Dà per scontato che tu conosca il gioco e che voglia per questo modulo una lingua che tutto il tuo staff possa usare, dal primo passaggio all'ultima linea del pressing.

Come funziona ogni capitolo

Problema, principio, immagine, seduta, prezzo. Ogni idea è disegnata su un campo in scala reale, ogni schema rimanda a una seduta del capitolo 12, e ogni variante si chiude con quanto ti costa quando salta.

I numeri

Ogni dato di questo libro viene da una fonte pubblica citata: Opta tramite la Premier League e The Analyst, la UEFA, la Bundesliga e uno studio del 2026 con revisione paritaria su sei campionati europei. L'elenco delle fonti è in fondo. Le distanze sugli schemi sono metri reali su un campo di 105 × 68 m, misurati dal nostro controllo degli schemi, non stimati.

TRE MODI PER USARLO

1 • Leggerlo dall'inizio alla fine

I sei passi si costruiscono uno sull'altro. Disposi prima di Pivot, Pivot prima di Costruire.

2 • Preparare il sabato

Trova il modulo del tuo avversario nella matrice (capitolo 10). Ti dice dov'è il tuo giocatore libero e come pressarlo.

3 • Pianificare la settimana

Usa Trova la seduta nel capitolo 12. Ogni seduta allena un passo e nomina 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.



INDICE

Contenuti

	Introduzione		7
	Una posizione di partenza, non un sistema		
01	Perché il 4-2-3-1	PERCHÉ	8
	Il modulo più usato del calcio, in numeri		
02	Da dove viene	STORIA	11
	Da Lillo a Slot in trent'anni		
03	Disporsi: gli undici ruoli	DISPORSI	15
	Chi sta dove, e che cosa deve ognuno		
04	Un modulo, tanti sistemi	SISTEMI	20
	Il 3-2-4-1, il 4-3-3, il 2-3-5 e il 4-4-2 che contiene		
05	Pivot: il doppio pivot	PIVOT	26
	Quattro coppie e lo sfalsamento		
06	Costruire: la prima fase	COSTRUIRE	31
	Quattro basi contro ogni prima linea, e il piano B		
07	Creare: l'ultimo terzo	CREARE	38
	Il 10, gli esterni e i terzini		
08	Pressing: il 4-4-2 che contiene	PRESSING	45
	Pressing alto, pressing ibrido, blocco medio e blocco basso		
09	La ripartenza	RIPARTENZA	52
	Recuperarla, trovare il 10, correre su tre corsie		
10	La matrice degli avversari	MATRICE	56
	Sei avversari e dov'è l'uomo in più		
11	Proteggere: preventive e prezzo	PROTEGGERE	64
	Il cambio di gioco, il 9 isolato e il 10 che resta alto		
12	Sul campo di allenamento	SEDUTE	69
	20 sedute, dal torello all'11 contro 11		
	Piano partita, checklist della partita, glossario e fonti		92
	Indice analitico		96
	Concetti, persone e squadre		



PRIMA DI INIZIARE

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



Il giocatore libero



Passaggio



Movimento senza palla



Corsa di pressing



Spazio da attaccare

[4

Una linea del modulo, e quanti giocatori contiene

10

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

I numeri restano gli stessi in ogni capitolo, così uno schema si legge allo stesso modo ovunque lo incontri: **1** portiere, **2** terzino destro, **3** terzino sinistro, **4** centrale sinistro, **5** centrale destro, **6** e **8** il doppio pivot (il 6 di solito il più basso dei due), **10** il trequartista, **11** l'attaccante di sinistra e **7** quello di destra, **9** la punta.

Le parole che usiamo

Doppio pivot: i due centrocampisti difensivi. **La tasca:** lo spazio tra il centrocampo e la difesa avversari.

Base: la nostra struttura quando iniziamo un'azione.

Preventive: chi resta dietro la palla. Il glossario completo è in fondo.



Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato costruito sulla nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e imposta il tuo 4-2-3-1 allo stesso modo.

totalfootballstudio.com



INTRODUZIONE

Una posizione di partenza, non un sistema.

Nel 2024/25 le squadre di Premier League sono partite col 4-2-3-1 408 volte, contro le 296 della stagione precedente. Tredici dei venti club lo hanno usato come modulo principale.¹ Nei sei campionati europei del 2023/24 è stato il modulo più usato in assoluto.²

Allora perché lo stesso modulo sembra così diverso da una squadra all'altra? Il Liverpool ha vinto il titolo 2024/25 con questo modulo, con due centrocampisti difensivi che tenevano la posizione davanti alla difesa. Il Chelsea lo ha usato in tutte le 38 partite di campionato e attaccava col 3-2-4-1, con un terzino che entrava a centrocampo. Anche il Bournemouth lo ha usato in tutte le 38 e ha recuperato palla più spesso di chiunque altro, con un pressing che passava a uomo appena la palla andava larga.^{1, 5, 6, 16}

La risposta è che un modulo è dove stanno i giocatori al calcio d'inizio. Un sistema è quello che fanno quando la palla si muove. Il 4-2-3-1 è popolare perché cambia forma con grande facilità: a un passo da un 4-4-2 senza palla, a un passo da una difesa a tre con la palla, e tiene sempre due giocatori in mezzo davanti alla difesa.

Questo libro si basa su sei passi. La chiamiamo la spina dorsale. Ogni capitolo risponde a uno di essi, ogni schema appartiene a uno di essi e ogni seduta ne allena uno.

Impara il modulo. Accoppia il pivot. Costruisci oltre la prima linea. Libera il 10. Pressa come un 4-4-2. Tieni due dietro la palla.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

29,06%

Quota di tutti i moduli usati nei sei principali campionati europei del 2023/24: 1.211 su 4.038 osservati.

TOKUL ET AL., 2026

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1

Dispersi

Conoscere gli undici ruoli e che cosa ognuno deve alla squadra.

PASSO 2

Pivot

Accoppiare i due centrocampisti difensivi in modo che uno copra sempre l'altro.

PASSO 3

Costruire

Scegliere la base che batte la loro prima linea.

PASSO 4

Creare

Liberare il 10 e gli esterni tra le loro linee.

PASSO 5

Pressing

Diventare un 4-4-2 e scegliere dove recuperare palla.

PASSO 6

Proteggere

Tenere la porta chiusa dietro ogni azione.



Perché il 4-2-3-1

In due stagioni il 4-2-3-1 è passato da 261 a 408 partenze in Premier League. Questo capitolo mostra quanto si è diffuso, che cosa i dati possono dire e che cosa no, e perché così tanti allenatori lo scelgono.



Il 4-2-3-1 di base usato in tutto il libro.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Il modulo più usato del calcio

02 Popolare non vuol dire migliore

03 Perché gli allenatori lo scelgono

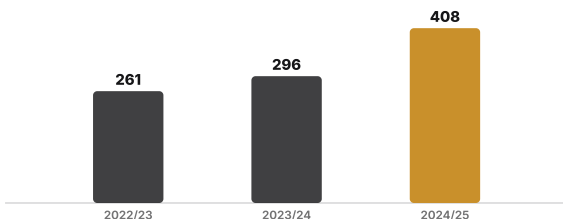


I DATI

Il modulo più usato del calcio

Opta registra il modulo con cui ogni squadra inizia ogni partita. In Premier League un modulo si è staccato dagli altri.¹

Partenze col 4-2-3-1 in Premier League

PER
STAGIONE

408 delle 760 formazioni iniziali nel 2024/25, più della metà. In crescita del 37,8% rispetto al 2023/24.¹

Da dove sono arrivate le partenze

2023/24 →
2024/25

MODULO	2023/24	2024/25	VARIAZIONE
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

Il 4-3-3 ha perso un terzo delle partenze anche se Arsenal, Newcastle e Tottenham continuavano a usarlo.¹

13/₂₀

Squadre di Premier League che hanno usato il 4-2-3-1 come modulo principale nel 2024/25.

PREMIER LEAGUE · OPTA

38/₃₈

Partite col 4-2-3-1 per il Bournemouth di Iraola e il Chelsea di Maresca, gli unici allenatori che non hanno mai cambiato modulo.

PREMIER LEAGUE · OPTA

1°

Il Liverpool ha vinto il titolo alla prima stagione con questo modulo, dopo che Slot ha sostituito il 4-3-3 di Klopp.

PREMIER LEAGUE · OPTA

Non un solo modo di giocare

Quelle 408 partenze nascondono un calcio molto diverso. Il Liverpool controllava le partite e ripartiva veloce. Il Chelsea costruiva con un terzino a centrocampo. Il Bournemouth pressava più alto e più forte di quasi tutti. Il numero sulla distinta era lo stesso. I sistemi no.^{1, 5, 6}

Perché ti riguarda

Se la maggior parte dei tuoi avversari parte col 4-2-3-1, devi leggere quale 4-2-3-1 sta arrivando. E se lo giochi tu, devi decidere quale versione sei. Il capitolo 4 mostra le versioni principali. Il capitolo 10 mostra come giocare contro ognuna.

LEGGERE I DATI

Popolare non vuol dire migliore

Uno studio del 2026 ha contato i moduli di tutte le squadre di sei campionati europei nel 2023/24 e li ha confrontati con i punti conquistati.²

LO STUDIO

Campionati	Premier League, Bundesliga, LaLiga, Ligue 1, Serie A, Süper Lig turca
Stagione	2023/24
Partite	2.132
Moduli osservati	4.038
4-2-3-1	1.211, cioè il 29,06%: il più usato
In Turchia	Il 46,32% di tutti i moduli

Che cosa la tabella non può dirti

Le tabelle dei moduli confondono causa ed effetto. Una squadra forte sceglie il modulo adatto ai suoi giocatori; una squadra debole sceglie quello che tiene basso il punteggio. I punti seguono i giocatori almeno quanto il modulo. Lo dicono gli stessi autori:

L'efficacia dei moduli tattici non dipende solo dai loro vantaggi strutturali, ma anche dalla loro coerenza con la cultura del campionato, i profili dei giocatori e la strategia dell'allenatore.

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

È la tesi di questo libro. Il 4-2-3-1 non vince le partite. Un 4-2-3-1 adatto ai tuoi giocatori, che cambia forma di proposito, ti dà più possibilità.

1,41

Punti a partita per il 4-2-3-1.

TOKUL ET AL., 2026

1,81

Punti a partita per il 3-4-3, il valore più alto tra tutti i moduli.

TOKUL ET AL., 2026

Perché gli allenatori lo scelgono

Due davanti alla difesa

Il doppio pivot protegge il centro quando si perde palla, così entrambi i terzini possono attaccare insieme.⁴

Un giocatore tra le linee

Il 10 parte nella tasca tra centrocampo e difesa avversari, dove un centrocampo a quattro in linea fa più fatica a difendere.

A un passo dal 4-4-2

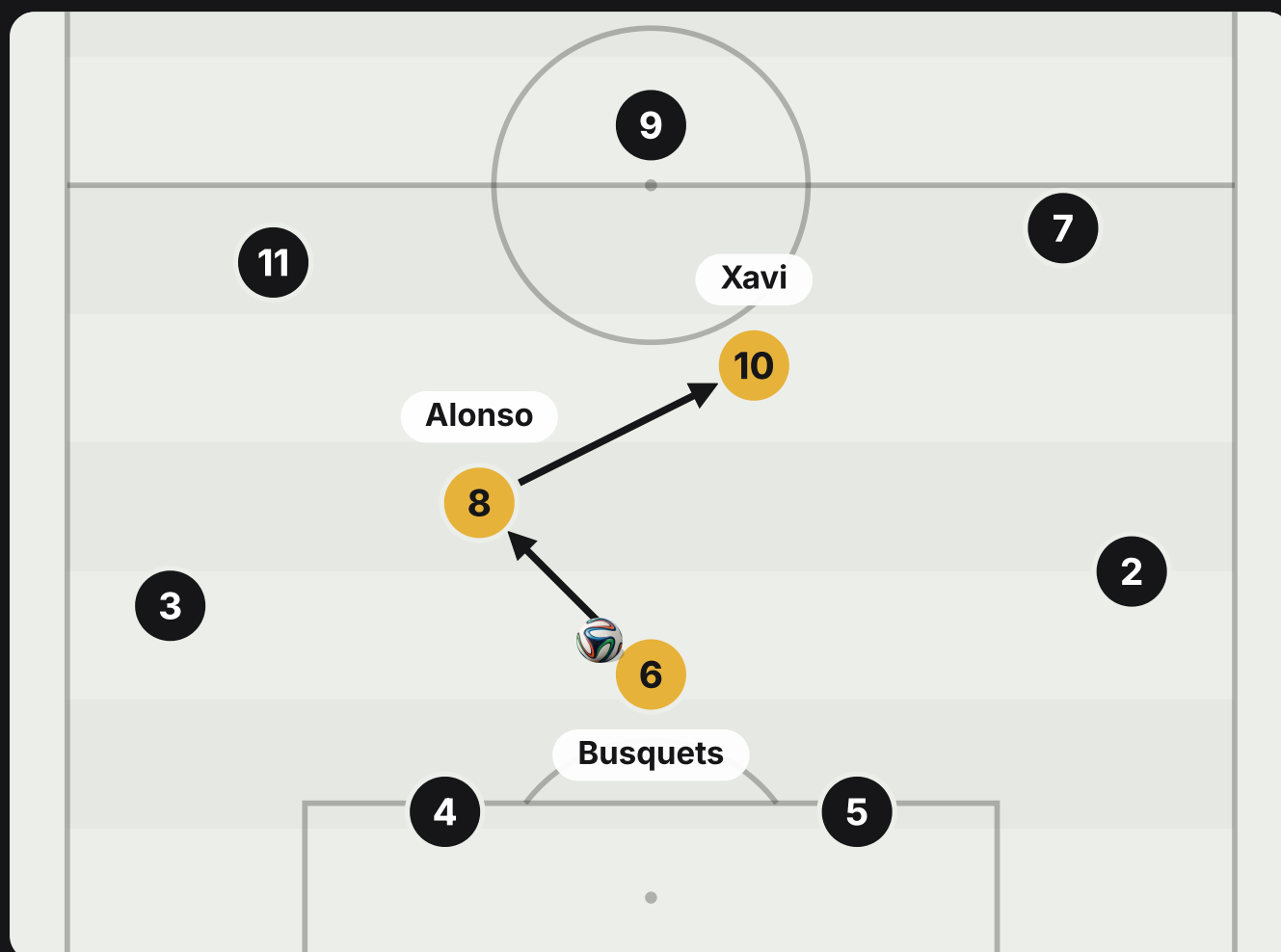
Senza palla il 10 sale accanto al 9 e gli esterni si abbassano a centrocampo. Ogni giocatore difende vicino a dove attacca.

IL QUADRO DEL 2025/26

La Premier League è diventata più diretta nel 2025/26: 99,7 lanci lunghi a partita, contro 93,4, e 849,1 passaggi a partita, il dato più basso degli ultimi quindici anni.¹⁹ Un 9 e un 10 vicini sono una coppia naturale per il lancio lungo e la seconda palla. Il capitolo 6 mostra come.

Da dove viene

Il 4-2-3-1 si fa risalire di solito alla Spagna degli anni Novanta, dove nacque come modulo da pressing. In seguito ha vinto un Mondiale con il possesso, battuto record in ripartenza e vinto la Premier League 2024/25 con il controllo.



Spagna 2010: Busquets e Alonso come doppio pivot, Xavi come fulcro.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Gli anni Novanta: un secondo mediano

02 Dal 2008 al 2014: gli anni d'oro

03 Il 4-2-3-1 moderno

04 Otto grandi 4-2-3-1



SEDUTA 1 · PIVOT

Il quadrato dei mediani

Le prime abitudini del doppio pivot: stare su linee diverse, smarcarsi in diagonale e giocare la diagonale tra i due mediani.

4 + 2 CONTRO 2

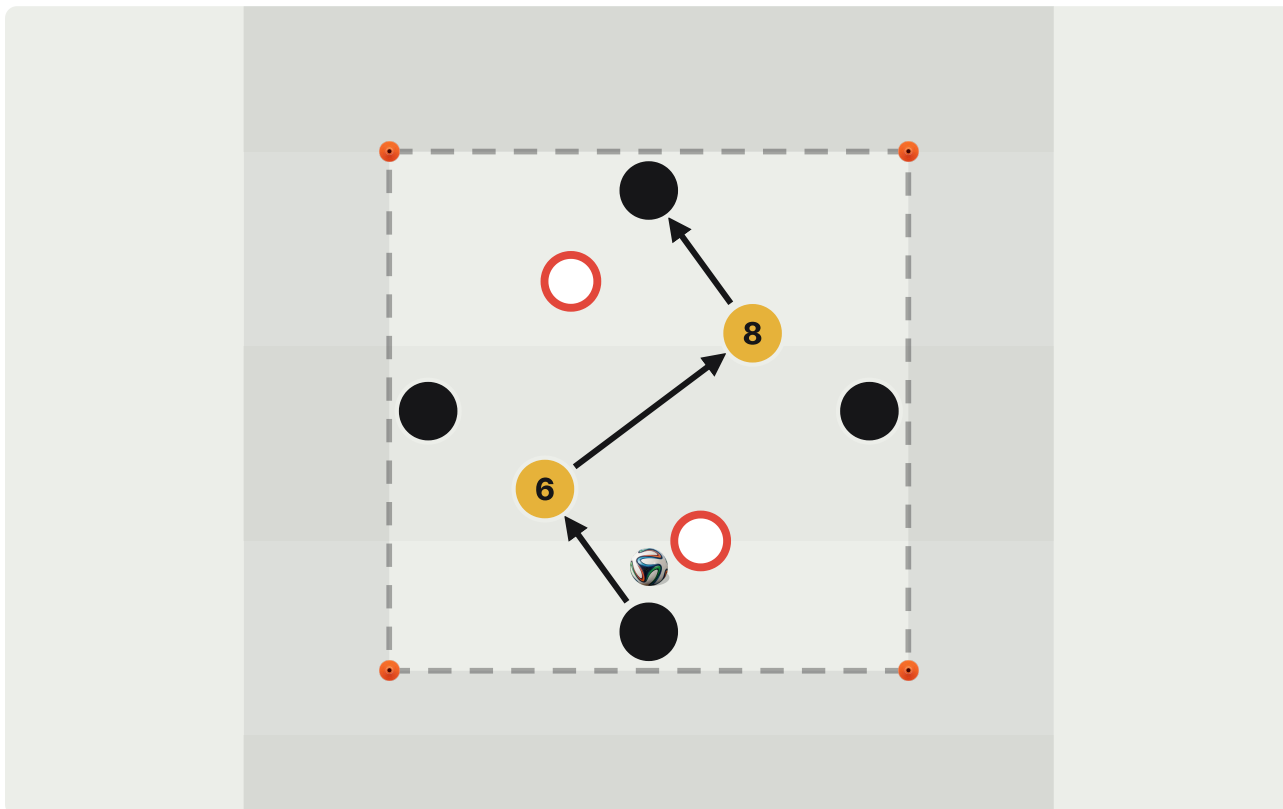
20 × 20 M

5 × 3 MIN

RISCALDAMENTO

Organizzazione

20 × 20 M



Quattro fuori, due mediani dentro, due difensori. Un passaggio tra i mediani che finisce sul lato opposto vale un punto.

SVOLGIMENTO

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

REGOLE

- Da fuori al mediano, da mediano a mediano, dal mediano al lato opposto: 2 punti.
- I due mediani non possono stare alla stessa altezza.
- Dieci passaggi di fila valgono 1.

INDICAZIONI

- 1 Quando un mediano viene corto, l'altro va più alto.
- 2 Apri il corpo verso il lato opposto prima che arrivi la palla.
- 3 In diagonale, non in orizzontale: rompi la linea dei due difensori.

COMPLICA

Un tocco per i mediani, o uno spazio di 20 × 15 m.

SEMPLIFICA

Tre tocchi, o un solo difensore.

SEGNALI DI SUCCESSO

I mediani non sono mai alla stessa altezza, e la diagonale tra loro si gioca senza guardare la palla.

«Separatevi!»

«Uno alto, uno basso!»



Tredici squadre di Premier League sono partite con questo modulo. Quasi nessuna l'ha giocato allo stesso modo.

Il 4-2-3-1 è dove stanno i tuoi giocatori al calcio d'inizio, non ciò che fanno quando la palla si muove. Questo playbook mostra come le stesse undici posizioni di partenza diventano un 3-2-4-1, un 4-3-3 o un 2-3-5 con la palla e un 4-4-2 senza, con ogni idea disegnata in scala e ogni schema collegato a una seduta.

CONTENUTI

- | | |
|--|--|
| 01 Gli undici ruoli e che cosa ognuno deve alla squadra | 05 Il pressing con il 4-4-2, la ripartenza e le preventive |
| 02 Quattro coppie di doppio pivot e lo sfalsamento | 06 Una matrice degli avversari per sei moduli |
| 03 Quattro basi di costruzione contro ogni prima linea | 07 20 sedute, dal torellino all'11 contro 11 |
| 04 L'ultimo terzo: liberare il 10 e gli esterni | 08 Un piano partita in una pagina e una checklist per il giorno della partita |

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

