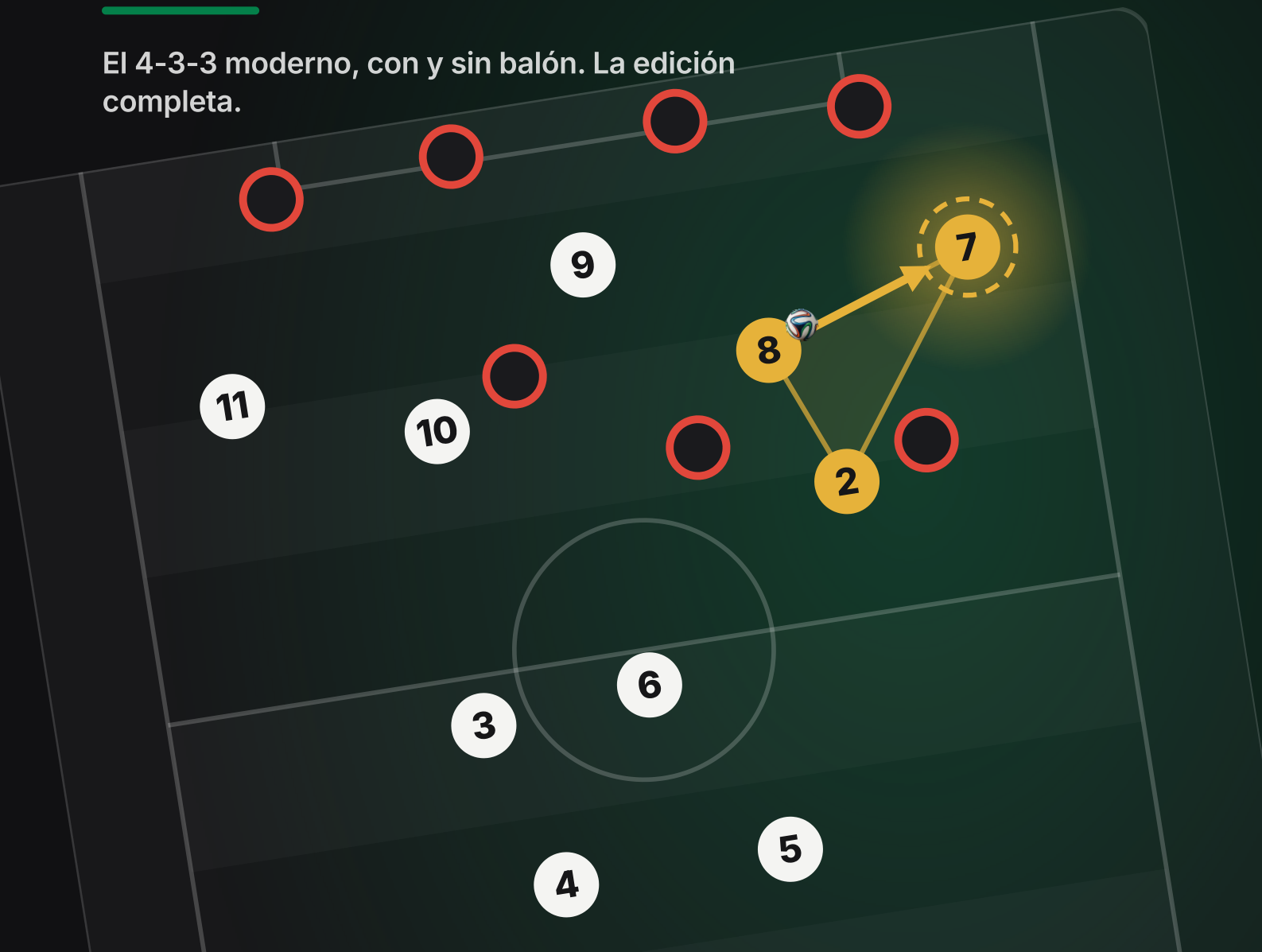
Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK

N.º 01 Deluxe

El Playbook del 4-3-3 Deluxe

El 4-3-3 moderno, con y sin balón. La edición completa.



Por el equipo técnico de Total Football Studio

144 páginas • **135** diagramas • **30** sesiones

EDICIÓN PARA ENTRENADORES

LA SERIE PLAYBOOK · N.º 01 DELUXE

El Playbook del 4-3-3 Deluxe

El 4-3-3 moderno, con y sin balón. La edición completa.

Por el equipo técnico de Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

El Playbook del 4-3-3: Edición Deluxe
El 4-3-3 moderno, con y sin balón. La edición completa.
La serie Playbook, N.º 01 Deluxe

Primera edición, versión 1.0, noviembre 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

La guía de campo completa del 4-3-3, escrita para quienes lo entrenan.

El 4-3-3 es el sistema que la mayoría de entrenadores nombra primero y el que más cambia en cuanto se mueve el balón. Esta edición lo desmonta fase a fase y rol a rol, y después te da las sesiones y las semanas para volver a montarlo con tus propios jugadores.

Para quién es

Primeros entrenadores, ayudantes, analistas y técnicos de cantera, en cualquier nivel del fútbol 11. Los ejemplos profesionales explican por qué funciona un patrón; cada patrón dice también qué cambiar para un equipo amateur.

Cómo funciona cada capítulo

Problema, principio, imagen, sesión, coste. Cada patrón está dibujado en un campo a escala real, cada tarea remite a una sesión del capítulo 13 y cada decisión termina con lo que te cuesta cuando sale mal.

Sobre las cifras

Cada cifra viene de una fuente pública con nombre, listada al final: entre ellas la Premier League, la UEFA, la FIFA, Opta, StatsBomb, los clubes e investigación revisada por pares. Las distancias que recomendamos, como el espacio entre el 6 y los centrales, se indican como nuestra guía de entrenamiento, dibujadas a escala y medidas en el diagrama.

TRES FORMAS DE USARLO

1 · Instala el sistema

Sigue el plan de seis semanas del capítulo 14. Cada semana indica sus capítulos y sus sesiones.

2 · Prepara el sábado

Encuentra el dibujo del rival en el capítulo 11 y la salida que supera su presión en el capítulo 4.

3 · Entrena a un jugador

Dale su página del capítulo 12: su tarea en cada fase, el perfil y la lista de control.

PESTAÑAS

Las pestañas de color del borde derecho de cada página corresponden a los seis pasos de la columna vertebral. Ve a un color para encontrar un paso.

14
Capítulos, del porqué del 4-3-3 a la instalación en seis semanas.

11
Páginas por rol, una para cada posición del sistema.

30
Sesiones, una página cada una, cada espacio a escala real.

23
Fuentes públicas detrás de cada cifra, listadas al final.

ÍNDICE

Contenido

	Introducción Tres en el medio, tres arriba		7
01	**Por qué el 4-3-3** Qué te dan tres centrocampistas y un tridente, qué cuestan y quién ha ganado con ellos	POR QUÉ	8
02	**Los dibujos** Uno o dos 6, el falso 9 y los dibujos en los que se convierte con y sin balón	DIBUJOS	13
03	**Pivote: el 6 y los dos 8** Los triángulos, el perfil corporal del 6, los 8 en los carriles interiores y las rotaciones	PIVOTE	19
04	**Salida: salir jugando** Los saques de puerta, la línea de cuatro que se convierte en tres y cómo superar a uno, dos o tres presionadores	SALIDA	27
05	**Ruptura: atravesar las líneas** Recibir entre líneas, el tercer hombre, el falso 9 y el cambio de orientación	RUPTURA	36
06	**Banda: extremos y laterales** Pegado a la cal o por dentro, doblar por fuera y por dentro, y el lateral por dentro	BANDA	44
07	**El último tercio y el área** Cinco en la línea de ataque, el pase atrás, el centro y llenar el área	ÁREA	53
08	**Presión: presionar desde el 4-3-3** El 8 que salta, la carrera curva del extremo, los activadores y la trampa	PRESIÓN	60
09	**Vigilancias: vigilancias y presión tras pérdida** Quién se queda detrás del balón, los primeros cinco segundos y la falta que haces	VIGILANCIA	68
10	**Defender en bloque medio y en bloque bajo** El 4-1-4-1, el 4-5-1, el 6 delante de los cuatro y el área	BLOQUE	75
11	**Rivales y cambios de dibujo** Contra un 4-4-2, un 4-2-3-1, una línea de tres y el espejo, y el plan B	RIVALES	81
12	**Los once roles** Una página para cada posición: la tarea, el perfil y la lista de control	ROLES	88
13	**En el campo de entrenamiento** 30 sesiones, del triángulo al 11 contra 11	SESIONES	100
14	**La instalación en seis semanas** Enseñar el 4-3-3 semana a semana, y el kit del día de partido	PLAN	133
	Glosario y fuentes		139
	Índice Términos, personas y equipos		141

ANTES DE EMPEZAR

Cómo leer los diagramas

Cada diagrama está dibujado a escala en un campo de 105 × 68 m. Siempre atacamos hacia arriba, así que nuestra portería está abajo y la suya arriba. Los rivales son las fichas con aro rojo. Cada diagrama pasa una comprobación: ningún jugador oculto bajo otro, cada forma con el número correcto de jugadores, cada distancia citada fiel al dibujo.



Números de rol

Nuestros números nombran un rol, no un dorsal, y son los mismos en todos los capítulos: **1** portero; **3** lateral izquierdo, **4** central izquierdo, **5** central derecho, **2** lateral derecho; **6** el mediocentro defensivo, **10** el 8 izquierdo, **8** el 8 derecho; **11** extremo izquierdo, **9** delantero centro, **7** extremo derecho.

Palabras que usamos

El 6: el mediocentro defensivo. **Los 8**: los dos centrocampistas a su lado y por delante de él. **Carril interior**: el carril entre el centro y la banda. **Vigilancias**: los jugadores que se quedan detrás del balón mientras atacamos. **Presión tras pérdida**: presionar en el momento en que la perdemos. Glosario completo al final.

Dibujado en Total Football Studio

Cada diagrama de este libro se hizo en nuestra pizarra táctica, a escala real. Ábrela y dibuja tu propio 4-3-3 de la misma manera, fase a fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

Tres en el medio, tres arriba.

En la alineación, un 4-3-3 son cuatro defensas, tres centrocampistas y tres delanteros. En el campo casi nunca es eso: un 2-3-5 cuando ataca, un 3-2-5 cuando sale jugando, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 cuando defiende. Entrenarlo es entrenar cada uno de esos dibujos, y los momentos entre ellos.

El Ajax ganó tres Copas de Europa seguidas de 1971 a 1973 con lo que la UEFA describe como un 4-3-3 con atacantes en las bandas.[2] Medio siglo después, España ganó la EURO 2024 con un récord de 15 goles y dos extremos, Lamine Yamal y Nico Williams, que en palabras de los observadores de la UEFA «aportaron amplitud de verdad».[10][11]

En las alineaciones de la Premier League la etiqueta cae: 172 titularidades en 4-3-3 en 2023/24, 114 una temporada después.[1] Sus ideas están en todas partes. El lateral que se mete en el centro del campo, el 8 que llega al área, el tridente que presiona a la línea de cuatro: todos viven en este sistema, y este libro los enseña a través de él.

Este libro lo enseña entero. Se apoya en seis pasos. Lo llamamos la columna vertebral. Cada capítulo responde a uno de ellos, cada patrón pertenece a uno de ellos y cada sesión entrena uno de ellos. Después, el capítulo 12 da a cada jugador su propia página y el capítulo 14 te da seis semanas para instalarlo.

Sostén el triángulo. Sal con un hombre libre. Rompe una línea. Estira la amplitud. Presiona con el activador. Vigila antes de perderla.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

3

Copas de Europa seguidas para el Ajax, de 1971 a 1973, con un 4-3-3 con atacantes en las bandas.

UEFA

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1
Pivote
El 6 y los dos 8: triángulos, ángulos y siempre un hombre libre en el medio.

PASO 2
Salida
Cuatro se convierten en tres, el portero participa y el hombre libre saca el balón.

PASO 3
Ruptura
A través de las líneas: entre ellas, alrededor de ellas o con el tercer hombre.

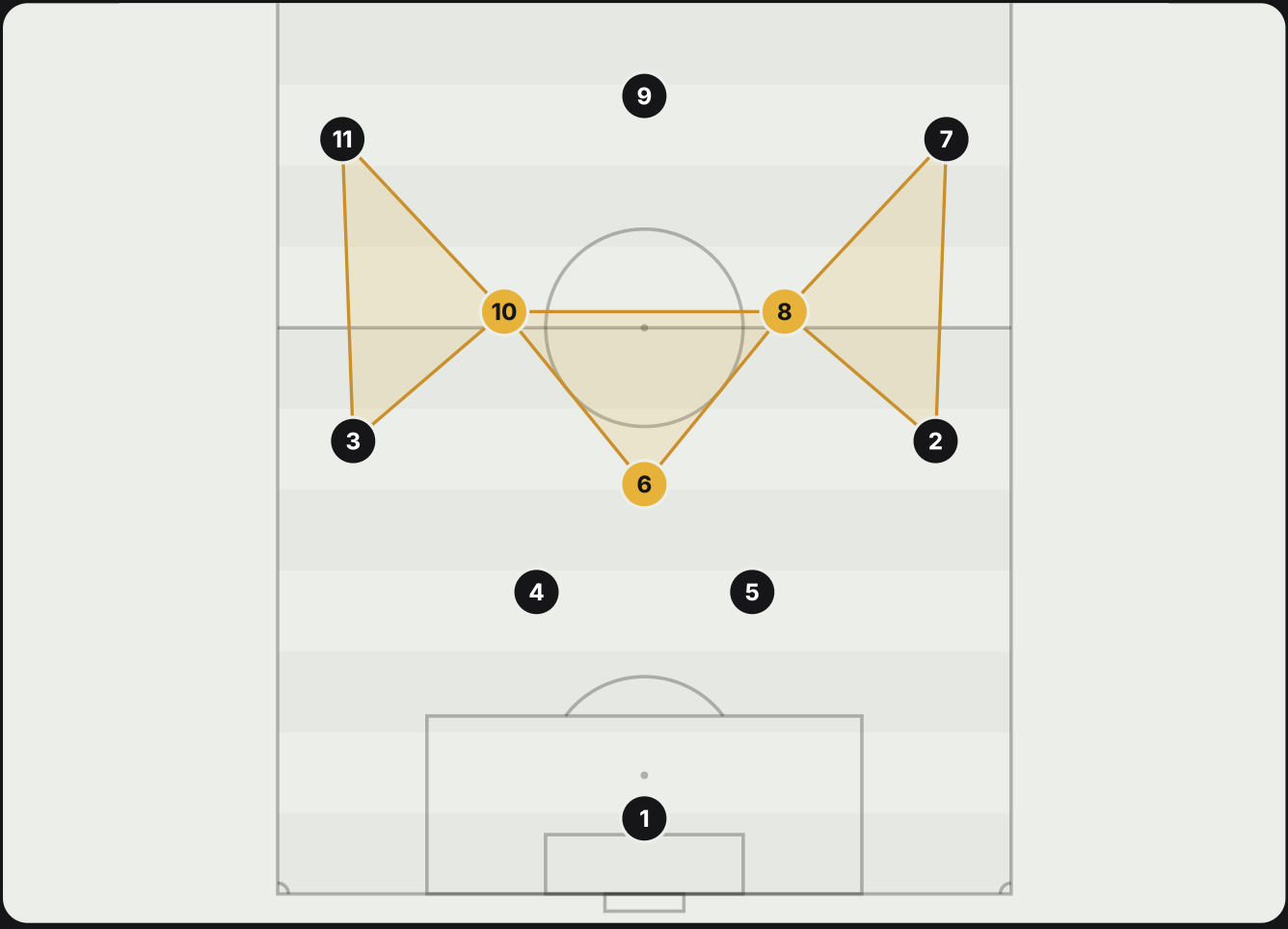
PASO 4
Banda
Un extremo y un lateral en cada banda: uno abierto, otro por dentro, nunca los dos.

PASO 5
Presión
Un 8 salta, el extremo hace la carrera curva y la trampa se cierra en la banda.

PASO 6
Vigilancia
Jugadores detrás del balón antes de perderlo, y cinco segundos para recuperarlo.

Por qué el 4-3-3

Cuatro defensas, tres centrocampistas, tres delanteros. El 4-3-3 es el sistema que la mayoría de entrenadores nombra primero y el que más cambia en cuanto se mueve el balón. Este capítulo muestra qué te da, qué cuesta y quién ha ganado con él.



Nuestro 4-3-3 con balón. En dorado: los tres del medio. Sombreados: los tres triángulos, lateral, 8 y extremo en cada banda, y los tres del centro.

EN ESTE CAPÍTULO

01 Qué te dan tres en el medio y tres arriba

02 Lo que cuesta: el espacio junto al 6

03 El palmarés, del Ajax al París

04 Lo que dicen los números

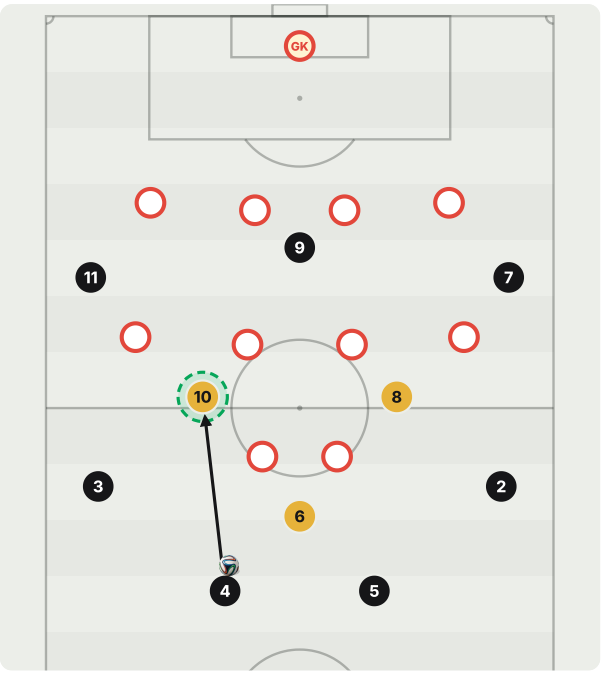
05 Cuándo elegirlo

LA IDEA

Qué te dan tres en el medio y tres arriba

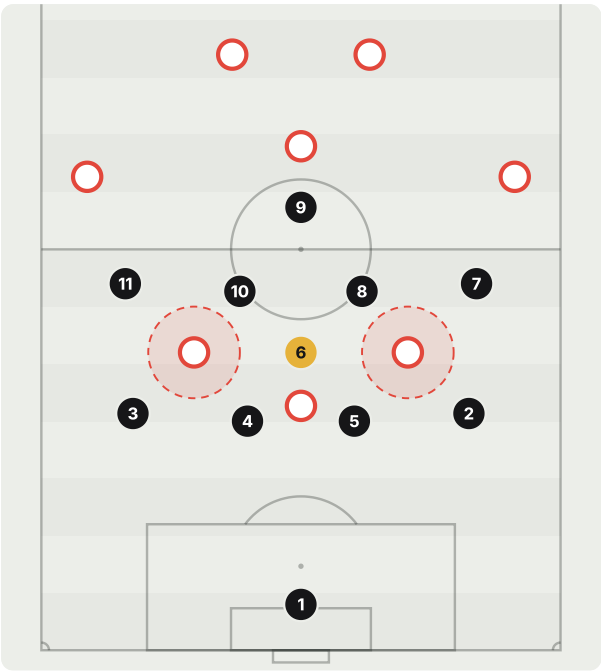
Cada dibujo es un intercambio. El 4-3-3 compra un hombre libre en el medio y amplitud arriba, y lo paga junto a su único mediocentro defensivo.

El regalo — TRES CONTRA DOS



Contra un 4-4-2, sus dos mediocentros no pueden cubrir a nuestros tres. El 8 izquierdo (10) está libre y el 4 lo encuentra.

La factura — LOS HUECOS JUNTO AL 6



Un solo 6 no puede vigilar sus dos lados. Un rival con un hombre en cada hueco le obliga a elegir, y los 8 tienen que bajar a ayudar.

Lo que da

- **Un hombre libre en el medio** contra cualquier dibujo con dos mediocentros: tres contra dos.
- **Triángulos en las dos bandas**: lateral, 8 y extremo forman un triángulo de pase en cada banda.
- **Amplitud y profundidad desde el tridente**: dos extremos estiran la línea de cuatro y el 9 fija a los centrales.
- **Una presión con tres arriba** contra una línea de cuatro, y un 8 listo para saltar.
- **Dibujos a los que cambiar**: los mismos once se convierten en un 2-3-5, un 3-2-5, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 (capítulo 2).

Qué cuesta

- **El espacio junto al 6**, los huecos donde recibe un mediapunta o un segundo punta.
- **Un solo pivote**: pierde el balón con los dos 8 arriba y el 6 queda solo delante de la línea de cuatro.
- **Carreras para los extremos**: si se quedan arriba, el lateral se enfrenta a dos; si bajan, salen lejos de la portería.
- **Un 9 solo** contra dos centrales.

> **LA IDEA**
> Un 4-3-3 funciona cuando los triángulos aguantan y siempre se queda alguien detrás del balón. Los capítulos 3 a 9 enseñan las dos cosas.

HISTORIA

El palmarés, del Ajax al París

Tres centrocampistas y un tridente lo han ganado casi todo en el fútbol europeo. Estos son los momentos de los que el palmarés está seguro. Cuando una fuente nombra el dibujo, lo imprimimos; cuando nombra los roles, imprimimos esos.

CUÁNDO	QUIÉN	QUÉ PASÓ
1971 a 1973	Ajax	Tres Copas de Europa seguidas: 2-0 al Panathinaikos con Rinus Michels, y después 2-0 al Internazionale (Cruyff marcó los dos) y 1-0 a la Juventus con Stefán Kovács. La UEFA describe un 4-3-3 con atacantes en las bandas, ataques que empezaban en el portero, una presión intensa y una trampa del fuera de juego disciplinada.[2]
1995	Ajax	El equipo de Louis van Gaal ganó 1-0 al Milan en la final de la Champions League en Viena. Patrick Kluivert salió desde el banquillo y marcó en el minuto 85, con 18 años y 327 días el goleador más joven de una final.[3]
2009	Barcelona	En el Bernabéu, Guardiola puso por primera vez a Messi por el centro como falso nueve, con Henry y Eto'o atacando la espalda desde las bandas: Real Madrid 2, Barcelona 6.[4][5] Ese mismo mes ganaron 2-0 al Manchester United en la final de Roma y completaron el triplete en la primera temporada de Guardiola.[6]
2017/18	Manchester City	El City de Guardiola terminó con 100 puntos, 106 goles y 32 victorias, todos récords de la Premier League, con 19 puntos de ventaja.[7]
2018 a 2020	Liverpool	Laterales creadores: Trent Alexander-Arnold dio 12 asistencias en la Premier League 2018/19, un récord para un defensa, y Andy Robertson 11.[8] El Liverpool ganó la final de la Champions League de 2019, 2-0 al Tottenham, y después el título de 2019/20 con 99 puntos.[9]
2022/23	Manchester City	John Stones alternaba entre central y centrocampista: un 4-3-3 en algunas alineaciones, un 3-2-4-1 con balón. Tras el cambio, el City marcaba 3,2 goles por partido en lugar de 2,3 y encajaba 0,5 en lugar de 0,9.[13]
2024	España	Campeones de Europa con 15 goles, un récord de la EURO. Donde Silva e Iniesta eran interiores en 2012, los observadores de la UEFA vieron a Yamal y Williams aportar «amplitud de verdad».[10][11]
2025 y 2026	Paris Saint-Germain	El París de Luis Enrique ganó 5-0 al Inter en la final de 2025, un margen récord, con Vitinha como mediocentro defensivo nominal y Dembélé al frente de la presión.[16] Un año después ganaron al Arsenal en los penaltis en Budapest.[17]

Pueden ser un diez, pueden ser un ocho, pueden ser un seis.

GARETH SOUTHGATE, OBSERVADOR DE LA UEFA, SOBRE EL CENTRO DEL CAMPO DEL PARÍS EN LA FINAL DE 2025[16]

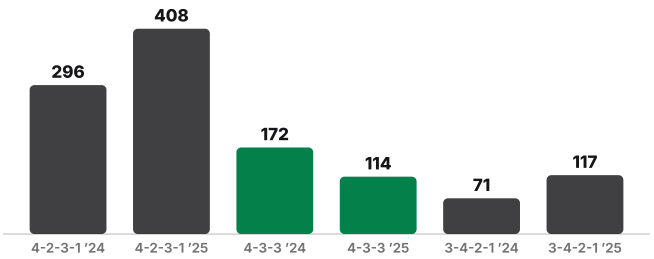
LÉELO CON EL CAPÍTULO 2
La alineación fija el dibujo del saque inicial. El Barcelona bajaba a su 9; el City subía a un central al centro del campo. La etiqueta queda, el dibujo se mueve: el capítulo 2 muestra adónde.

LOS NÚMEROS

Lo que dicen las cifras

El 4-3-3 es más raro que antes en las alineaciones de la Premier League. Sus ideas no.

TITULARIDADES EN LA PREMIER LEAGUE POR SISTEMA, 2023/24 Y 2024/25[1]



Las titularidades en 4-3-3 cayeron de 172 a 114 en una temporada mientras el 4-2-3-1 subía de 296 a 408.[1] Los dos son parientes cercanos: adelanta un 8, baja el otro junto al 6, y un 4-3-3 es un 4-2-3-1. Una alineación registra el dibujo en el saque inicial. El capítulo 2 dibuja los dibujos en los que se convierte un 4-3-3 después.

Una revisión de 13 estudios sobre partidos profesionales encontró que todos los equipos son más grandes con balón que sin él: de 31 a 46 m de largo y de 35 a 48 m de ancho.[22] Un 4-3-3 vive de ese ritmo: cinco en la línea de ataque con balón, estrecho y corto sin él.

~30%

Más carrera de alta intensidad de los atacantes en un 4-3-3 que de los atacantes en un 4-4-2 o un 4-5-1, en 20 partidos de la Premier League.

BRADLEY ET AL., 2011

El mismo estudio encontró que el sistema cambiaba poco más en cuánto corrían los jugadores.[21] En un 4-3-3, la factura la paga el tridente.

CON UN EQUIPO AMATEUR

Tus extremos no van a correr tanto más durante noventa minutos. Elige la mitad para la que guardan las piernas: el ataque, y se quedan arriba mientras los 8 y los laterales defienden la banda; o la defensa, y siguen a los laterales mientras contra-atacas a través del 9.

LO QUE LA FACTURA SIGNIFICA PARA TU PLANTILLA

Elige por ello

Elige extremos que puedan repetir esprints, no solo superar a un hombre. La segunda carrera hacia atrás importa tanto como la primera hacia delante.

Rota

En una semana con dos partidos, el tridente es el primer sitio donde rotar. Mantén al 6 y a los centrales; cambia a los que corren.

Repártela

Un 9 que presiona a los centrales y un 8 que salta con el activador ahorran una carrera a los extremos. El capítulo 8 reparte la presión.

SESIÓN 1 · PIVOTE

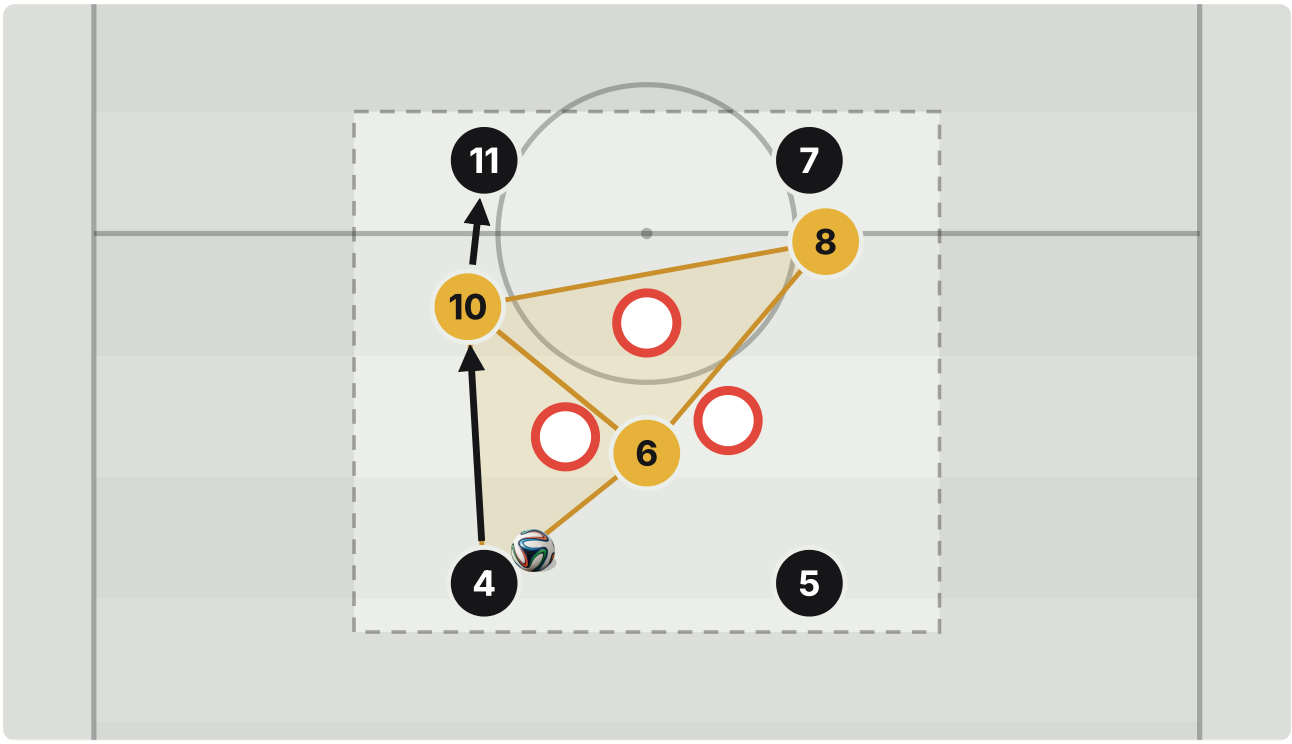
El rondo en triángulo

El 6 y los dos 8 ocupan tres alturas, para que los centrales siempre encuentren a uno de ellos por delante de dos delanteros y un centrocampista.

7 CONTRA 3 · 36 × 32 M · 5 × 3 MIN · MEDIA

Organización

36 × 32 M



Dos centrales en un extremo, dos delanteros en el otro, el 6 y los 8 dentro contra tres. El 4 encuentra al 10 por delante de la primera línea.

DESARROLLO

1. El 4 y el 5 empiezan en un extremo, el 11 y el 7 en el otro; el 6, el 10 y el 8 juegan dentro.
2. Nuestros siete llevan el balón de un extremo al otro pasando por al menos uno de los tres de dentro.
3. Sus tres la roban y conducen más allá de cualquiera de las dos líneas de fondo.

REGLAS

- De extremo a extremo pasando por uno de dentro: 1 punto.
- De extremo a extremo pasando por los tres: 3 puntos.
- Los tres de dentro en una misma línea cuando sale el pase: el entrenador para el juego, balón para ellos.

CONSIGNAS

1. Tres alturas: el 6 el más retrasado, los 8 a dos alturas distintas.
2. Mira por encima de los dos hombros antes de que llegue el balón.
3. Recibe perfilado; el primer toque va hacia delante.

COMPLICA

Dos toques dentro; un cuarto defensor.

SIMPLIFICA

Toques libres; sus tres andan.

SEÑALES DE ÉXITO

Los tres nunca están a la misma altura, y el balón cruza la zona más por el centro que por fuera.

«¡Gira!» «¡Hombre!»

Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK

N.º 01 Deluxe

Tres en el medio. Tres arriba. Todos los dibujos en los que se convierte.

El 4-3-3 cambia de forma más que cualquier otro sistema del fútbol: un 2-3-5 con balón, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 sin él. Esta edición muestra cada tarea que contiene: el 6 y los dos 8, la salida de balón, romper líneas, los extremos y los laterales, el área, la presión, las vigilancias y el bloque bajo, y después una página para cada uno de los once roles, 30 sesiones y un plan de seis semanas para implantarlo. Cada diagrama está dibujado a escala y comprobado.

CONTENIDO

01 Lo que te da un 4-3-3 y lo que cuesta, con la historia y los datos

02 Uno o dos 6, el falso 9, el 2-3-5, el 3-2-5 y el 4-1-4-1

03 El 6 y los dos 8, la salida de balón y romper líneas

04 Extremos y laterales, el último tercio y el área

05 La presión, las vigilancias, la presión tras pérdida, el bloque medio y el bloque bajo

06 Rivales y cambios de dibujo durante el partido

07 Los once roles, una página cada uno

08 30 sesiones y un plan de instalación de seis semanas

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



N.º 01 · **N.º 01 DELUXE** · N.º 02 · N.º 03 · N.º 04 · N.º 05 · N.º 06 · N.º 07