Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK
N. 01 Deluxe

Il Playbook del 4-3-3 Deluxe

Il 4-3-3 moderno, con e senza palla. L'edizione completa.



Dello staff tecnico di Total Football Studio

144 pagine • **135** schemi • **30** sedute

EDIZIONE PER ALLENATORI

LA SERIE PLAYBOOK · N. 01 DELUXE

Il Playbook del 4-3-3 Deluxe

Il 4-3-3 moderno, con e senza palla. L'edizione completa.

Dello staff tecnico di Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Il Playbook del 4-3-3: Edizione Deluxe
Il 4-3-3 moderno, con e senza palla. L'edizione completa.
La serie Playbook, N. 01 Deluxe

Prima edizione, versione 1.0, novembre 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

La guida pratica completa al 4-3-3, scritta per chi lo allena.

Il 4-3-3 è il modulo che la maggior parte degli allenatori nomina per primo e quello che cambia di più appena la palla si muove. Questa edizione lo smonta fase per fase e ruolo per ruolo, poi ti dà le sedute e le settimane per rimontarlo con i tuoi giocatori.

A chi si rivolge

Allenatori, vice, match analyst e tecnici del settore giovanile, a ogni livello del calcio a 11. Gli esempi professionistici spiegano perché un principio funziona; ogni principio dice anche cosa cambiare per una squadra dilettantistica.

Come funziona ogni capitolo

Problema, principio, immagine, seduta, costo. Ogni schema è disegnato su un campo in scala reale, ogni compito rimanda a una seduta del capitolo 13 e ogni scelta finisce con quello che ti costa quando va male.

I numeri

Ogni cifra viene da una fonte pubblica citata, elencata in fondo: tra queste la Premier League, la UEFA, la FIFA, Opta, StatsBomb, i club e la ricerca con revisione paritaria. Le distanze che consigliamo, come lo spazio tra il 6 e i centrali, sono indicate come la nostra guida tecnica, disegnate in scala e misurate sullo schema.

TRE MODI PER USARLO

1 · Installa il sistema

Segui il piano di sei settimane del capitolo 14. Ogni settimana indica i suoi capitoli e le sue sedute.

2 · Preparare il sabato

Trova il modulo dell'avversario nel capitolo 11 e la costruzione che batte il suo pressing nel capitolo 4.

3 · Allena un giocatore

Dagli la sua pagina del capitolo 12: il suo compito in ogni fase, il profilo e la lista di controllo.

LINGUETTE

Le linguette colorate sul bordo destro di ogni pagina corrispondono ai sei passi della spina dorsale. Vai a un colore per trovare un passo.

14
Capitoli, dal perché del 4-3-3 all'installazione in sei settimane.

11
Pagine dei ruoli, una per ogni posizione del sistema.

30
Sedute, una pagina ciascuna, ogni spazio disegnato in scala reale.

23
Fonti pubbliche dietro ogni dato, elencate in fondo.

INDICE

Contenuti

	Introduzione Tre a centrocampo, tre davanti		7
01	**Perché il 4-3-3** Che cosa ti danno tre centrocampisti e un tridente, quanto costano e chi ha vinto con loro	PERCHÉ	8
02	**Le forme** Uno o due 6, il falso 9 e le forme che assume con e senza palla	FORME	13
03	**Regia: il 6 e le due mezzali** I triangoli, l'orientamento del corpo del 6, le mezzali nei mezzi spazi e le rotazioni	REGIA	19
04	**Costruzione: uscire palla al piede** I rinvii dal fondo, la linea a quattro che diventa a tre e come battere uno, due o tre pressatori	COSTRUZIONE	27
05	**Rottura: attraverso le linee** Ricevere tra le linee, il terzo uomo, il falso 9 e il cambio di gioco	ROTTURA	36
06	**Fasce: ali e terzini** Sulla linea o dentro, sovrapposizione esterna e interna, e il terzino invertito	FASCE	44
07	**L'ultimo terzo e l'area** Cinque sulla linea d'attacco, il cross arretrato, il cross e l'area riempita	AREA	53
08	**Pressing: pressare con il 4-3-3** La mezzala che esce, la corsa ad arco dell'ala, i segnali e la trappola	PRESSING	60
09	**Preventiva: preventive e riaggressione** Chi resta dietro la palla, i primi cinque secondi e il fallo che fai	PREVENTIVA	68
10	**Difendere in blocco medio e in blocco basso** Il 4-1-4-1, il 4-5-1, il 6 davanti ai quattro e l'area	BLOCCO	75
11	**Avversari e cambi di modulo** Contro un 4-4-2, un 4-2-3-1, una difesa a tre e lo specchio, e il piano B	AVVERSARI	81
12	**Gli undici ruoli** Una pagina per ogni posizione: il compito, il profilo e la lista di controllo	RUOLI	88
13	**Sul campo di allenamento** 30 sedute, dal triangolo all'11 contro 11	SEDUTE	100
14	**L'installazione in sei settimane** Insegnare il 4-3-3 settimana per settimana, e il kit del giorno della partita	PIANO	133
	Glossario e fonti		139
	Indice Termini, persone e squadre		141

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, quindi la nostra porta è in basso e la loro in alto. Gli avversari sono le pedine con l'anello rosso. Ogni schema passa un controllo: nessun giocatore nascosto sotto un altro, ogni forma con il giusto numero di uomini, ogni distanza citata fedele al disegno.



Numeri di ruolo

I nostri numeri indicano un ruolo, non una maglia, e restano gli stessi in ogni capitolo: **1** portiere; **3** terzino sinistro, **4** centrale sinistro, **5** centrale destro, **2** terzino destro; **6** il mediano, **10** la mezzala sinistra, **8** la mezzala destra; **11** ala sinistra, **9** centravanti, **7** ala destra.

Le parole che usiamo

Il 6: il mediano. **Le mezzali**: i due centrocampisti accanto a lui e davanti a lui. **Mezzo spazio**: la corsia tra il centro e la fascia. **Preventive**: i giocatori che restano dietro la palla mentre attacchiamo. **Riaggressione**: pressare nel momento in cui la perdiamo. Glossario completo in fondo.

Disegnato in Total Football Studio
Ogni schema di questo libro è stato costruito nella nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e disegna il tuo 4-3-3 allo stesso modo, una fase alla volta.

totalfootballstudio.com

INTRODUZIONE

Tre a centrocampo, tre davanti.

In distinta un 4-3-3 sono quattro difensori, tre centrocampisti e tre attaccanti. In campo non lo è quasi mai: un 2-3-5 quando attacca, un 3-2-5 quando costruisce, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 quando difende. Allenarlo significa allenare ognuna di queste forme, e i momenti tra l'una e l'altra.

L'Ajax vinse tre Coppe dei Campioni di fila dal 1971 al 1973 con quello che la UEFA descrive come un 4-3-3 con attaccanti sulle fasce.[2] Mezzo secolo dopo la Spagna ha vinto EURO 2024 con il record di 15 gol e due ali, Lamine Yamal e Nico Williams, che secondo gli osservatori della UEFA «garantivano una vera ampiezza».[10][11]

Nelle distinte della Premier League l'etichetta cala: 172 partenze da titolare con il 4-3-3 nel 2023/24, 114 una stagione dopo.[1] Le sue idee sono ovunque. Il terzino che entra a centrocampo, la mezzala che arriva in area, il tridente che pressa la linea a quattro: vivono tutti in questo modulo, e questo libro li insegna attraverso di esso.

Questo libro lo insegna per intero. 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. Poi il capitolo 12 dà a ogni giocatore la sua pagina e il capitolo 14 ti dà sei settimane per installarlo.

Tieni il triangolo. Costruisci con un uomo libero. Rompi una linea. Allarga il campo. Pressa sul segnale. Copri prima di perderla.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

3

Coppe dei Campioni di fila per l'Ajax, dal 1971 al 1973, con un 4-3-3 con attaccanti sulle fasce.

UEFA

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1
Regia
Il 6 e le due mezzali: triangoli, angoli e sempre un uomo libero al centro.

PASSO 2
Costruzione
Quattro diventano tre, il portiere partecipa e l'uomo libero porta fuori la palla.

PASSO 3
Rottura
Attraverso le linee: in mezzo, intorno o con il terzo uomo.

PASSO 4
Fasce
Un'ala e un terzino su ogni fascia: uno largo, uno dentro, mai entrambi.

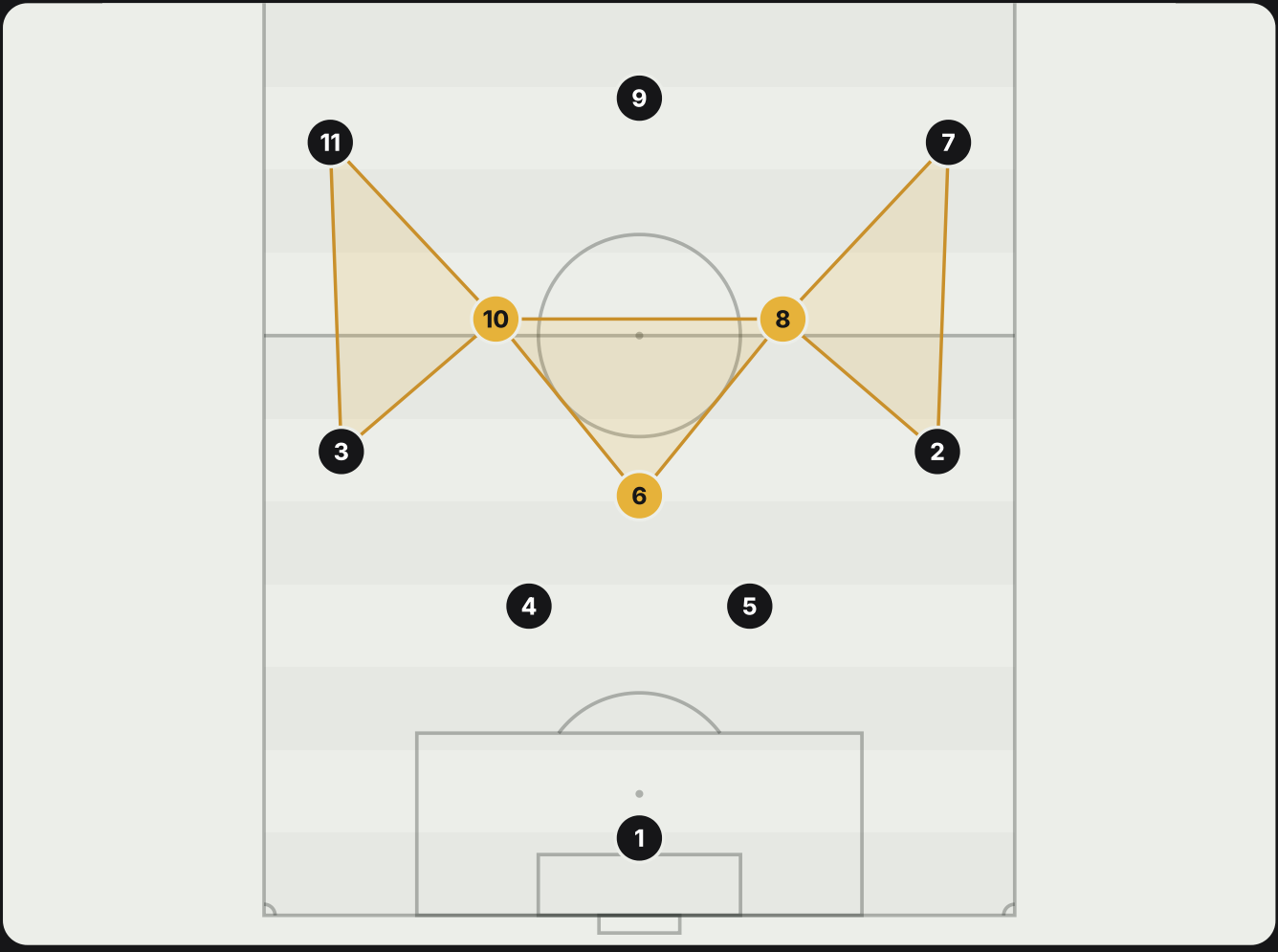
PASSO 5
Pressing
Una mezzala esce, l'ala corre ad arco e la trappola si chiude sulla linea laterale.

PASSO 6
Preventiva
Uomini dietro la palla prima di perderla, e cinque secondi per riconquistarla.

CAPITOLO

Perché il 4-3-3

Quattro difensori, tre centrocampisti, tre attaccanti. Il 4-3-3 è il modulo che la maggior parte degli allenatori nomina per primo e quello che cambia di più appena la palla si muove. Questo capitolo mostra che cosa ti dà, quanto costa e chi ha vinto con esso.



Il nostro 4-3-3 in possesso. In oro: i tre di centrocampo. In ombra: i tre triangoli, terzino, mezzala e ala su ogni lato, e i tre al centro.

IN QUESTO CAPITOLO

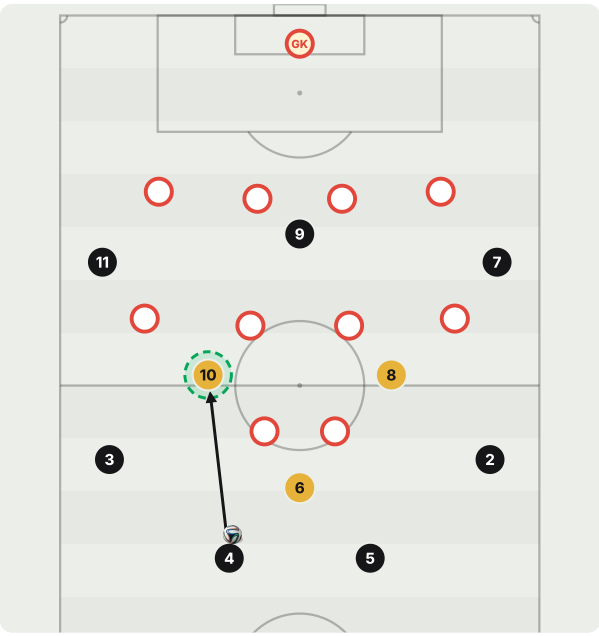
01 Che cosa ti danno tre a centrocampo e tre davanti
02 Quanto costa: lo spazio accanto al 6
03 Il palmarès, dall'Ajax al Paris
04 Che cosa dicono i numeri
05 Quando sceglierlo

L'IDEA

Che cosa ti danno tre a centrocampo e tre davanti

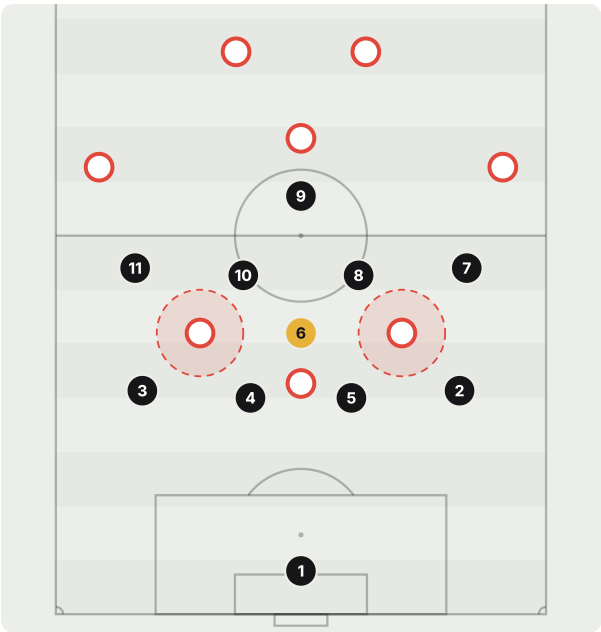
Ogni modulo è uno scambio. Il 4-3-3 compra un uomo libero al centro e ampiezza davanti, e lo paga accanto al suo unico mediano.

Il dono — TRE CONTRO DUE



Contro un 4-4-2 i loro due centrocampisti centrali non possono coprire i nostri tre. La mezzala sinistra (10) è libera e il 4 la trova.

Il conto — LE TASCHE ACCANTO AL 6



Un solo 6 non può controllare entrambi i lati. Un avversario con un uomo in ogni tasca lo costringe a scegliere, e le mezzali devono scendere ad aiutare.

Cosa dà

- **Un uomo libero a centrocampo** contro qualsiasi modulo con due centrocampisti centrali: tre contro due.
- **Triangoli su entrambi i lati**: terzino, mezzala e ala formano un triangolo di passaggio su ogni fascia.
- **Ampiezza e profondità dal tridente**: due ali allargano la linea a quattro, il 9 blocca i centrali.
- **Un pressing con tre davanti** contro una linea a quattro, e una mezzala pronta a uscire.
- **Forme in cui cambiare**: gli stessi undici diventano un 2-3-5, un 3-2-5, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 (capitolo 2).

Cosa costa

- **Lo spazio accanto al 6**, le tasche dove riceve un trequartista o una seconda punta.
- **Un solo mediano**: perdi palla con entrambe le mezzali alte e il 6 è solo davanti alla linea a quattro.
- **Corse per le ali**: se restano alte il terzino ne affronta due; se rientrano ripartono lontano dalla porta.
- **Un 9 da solo** contro due centrali.

> **IL PUNTO**
> Un 4-3-3 funziona quando i triangoli reggono e qualcuno resta sempre dietro la palla. I capitoli dal 3 al 9 insegnano entrambe le cose.

STORIA

Il palmarès, dall'Ajax al Paris

Tre centrocampisti e un tridente hanno vinto quasi tutto nel calcio europeo. Questi sono i momenti di cui il palmarès è certo. Dove una fonte indica il modulo lo stampiamo; dove indica i ruoli, stampiamo quelli.

QUANDO	CHI	COSA È SUCCESSO
Dal 1971 al 1973	Ajax	Tre Coppe dei Campioni di fila: 2-0 al Panathinaikos con Rinus Michels, poi 2-0 all'Internazionale (doppietta di Cruyff) e 1-0 alla Juventus con Stefán Kovács. La UEFA descrive un 4-3-3 con attaccanti sulle fasce, azioni che partivano dal portiere, un pressing intenso e una trappola del fuorigioco disciplinata.[2]
1995	Ajax	La squadra di Louis van Gaal batté il Milan 1-0 nella finale di Champions League a Vienna. Patrick Kluivert entrò dalla panchina e segnò all'85', a 18 anni e 327 giorni il marcatore più giovane in una finale.[3]
2009	Barcellona	Al Bernabéu Guardiola schierò per la prima volta Messi al centro da falso nove, con Henry ed Eto'o che attaccavano la profondità dalle fasce: Real Madrid 2, Barcellona 6.[4][5] Più avanti nello stesso mese batterono il Manchester United 2-0 nella finale di Roma, completando il triplete nella prima stagione di Guardiola.[6]
2017/18	Manchester City	Il City di Guardiola chiuse con 100 punti, 106 gol e 32 vittorie, tutti record della Premier League, con 19 punti di vantaggio.[7]
Dal 2018 al 2020	Liverpool	Terzini creatori: Trent Alexander-Arnold fece 12 assist in Premier League nel 2018/19, un record per un difensore, e Andy Robertson 11.[8] Il Liverpool vinse la finale di Champions League 2019, 2-0 al Tottenham, poi il titolo 2019/20 con 99 punti.[9]
2022/23	Manchester City	John Stones si muoveva tra difesa centrale e centrocampo: un 4-3-3 in alcune distinte, un 3-2-4-1 in possesso. Dopo il cambio il City segnava 3,2 gol a partita invece di 2,3 e ne subiva 0,5 invece di 0,9.[13]
2024	Spagna	Campioni d'Europa con 15 gol, un record degli Europei. Dove nel 2012 Silva e Iniesta erano attaccanti interni, gli osservatori della UEFA hanno visto Yamal e Williams garantire «una vera ampiezza».[10][11]
2025 e 2026	Paris Saint-Germain	Il Paris di Luis Enrique batté l'Inter 5-0 nella finale 2025, lo scarto più ampio di sempre, con Vitinha mediano sulla carta e Dembélé a guidare il pressing.[16] Un anno dopo batté l'Arsenal ai rigori a Budapest.[17]

Possono fare il dieci, possono fare l'otto, possono fare il sei.

GARETH SOUTHGATE, OSSERVATORE UEFA, SUL CENTROCAMPO DEL PARIS NELLA FINALE 2025[16]

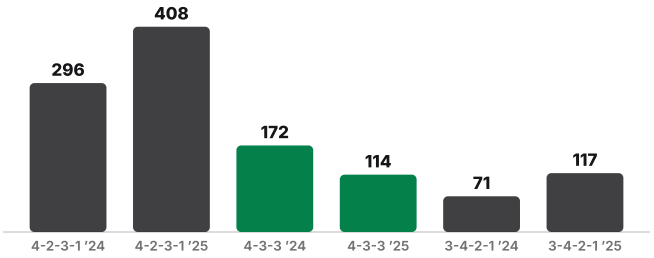
DA LEGGERE CON IL CAPITOLO 2
Una distinta registra il modulo al calcio d'inizio. Il Barcellona faceva arretrare il suo 9; il City portava un centrale a centrocampo. L'etichetta resta, la forma si muove: il capitolo 2 disegna dove.

I NUMERI

Che cosa dicono i numeri

Il 4-3-3 è più raro di un tempo nelle distinte della Premier League. Le sue idee no.

PARTENZE DA TITOLARE IN PREMIER LEAGUE PER MODULO, 2023/24 E 2024/25[1]



Le partenze con il 4-3-3 sono scese da 172 a 114 in una stagione, mentre il 4-2-3-1 saliva da 296 a 408.[1] I due sono parenti stretti: alza una mezzala, abbassa l'altra accanto al 6, e un 4-3-3 diventa un 4-2-3-1. Una distinta registra il modulo al calcio d'inizio. Il capitolo 2 disegna le forme che un 4-3-3 assume dopo.

Una rassegna di 13 studi su partite professionistiche ha trovato ogni squadra più grande con la palla che senza: da 31 a 46 m di lunghezza e da 35 a 48 m di larghezza.[22] Un 4-3-3 vive di questo ritmo: cinque sulla linea d'attacco in possesso, stretto e corto senza palla.

~30%

Più corsa ad alta intensità per gli attaccanti di un 4-3-3 che per quelli di un 4-4-2 o di un 4-5-1, su 20 partite di Premier League.

BRADLEY ET AL., 2011

Lo stesso studio ha trovato che il modulo cambiava poco altro in quanto correvano i giocatori.[21] Nel 4-3-3 il conto lo paga il tridente.

CON UNA SQUADRA DILETTANTE

Le tue ali non correranno così tanto di più per novanta minuti. Scegli la metà per cui risparmiano le gambe: l'attacco, e restano alte mentre mezzali e terzini difendono la fascia; oppure la difesa, e seguono i terzini mentre riparti attraverso il 9.

CHE COSA SIGNIFICA IL CONTO PER LA TUA ROSA

Sceglili per questo

Scegli ali capaci di ripetere gli scatti, non solo di saltare l'uomo. La seconda corsa all'indietro conta quanto la prima in avanti.

Fai rotazione

In una settimana con due partite, il tridente è il primo reparto da far ruotare. Tieni il 6 e i centrali; cambia chi corre.

Dividilo

Un 9 che pressa i centrali e una mezzala che esce sul segnale risparmiano una corsa alle ali. Il capitolo 8 divide il pressing.

SEDUTA 1 · REGIA

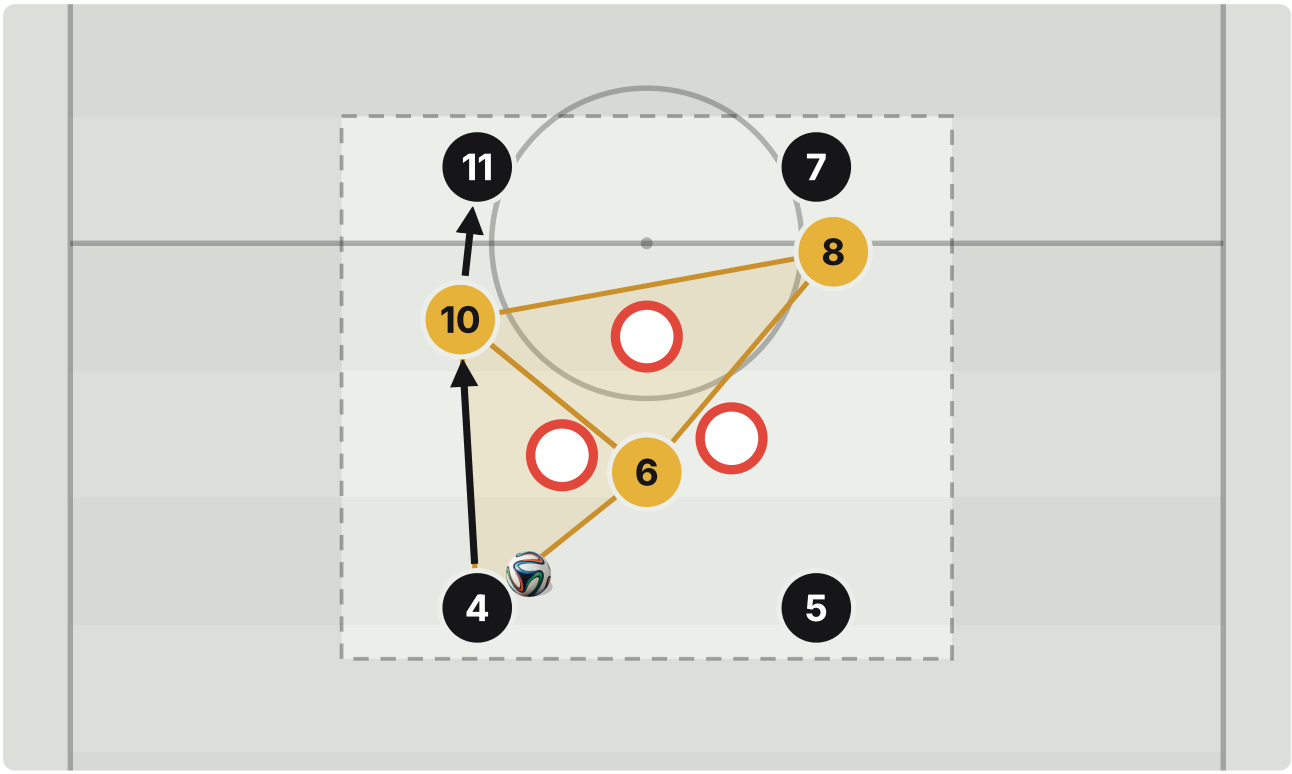
Il torello a triangolo

Il 6 e le due mezzali occupano tre altezze, così i centrali trovano sempre uno di loro oltre due attaccanti e un centrocampista.

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

Organizzazione

36 × 32 M



Due centrali da un lato, due attaccanti dall'altro, il 6 e le mezzali dentro contro tre. Il 4 trova il 10 oltre la prima linea.

SVOLGIMENTO

1. Il 4 e il 5 partono da un lato, l'11 e il 7 dall'altro; il 6, il 10 e l'8 giocano dentro.
2. I nostri sette portano la palla da un lato all'altro passando per almeno uno dei tre interni.
3. I loro tre la vincono e conducono oltre una delle due linee di fondo.

REGOLE

- Da un lato all'altro passando per un interno: 1 punto.
- Da un lato all'altro passando per tutti e tre: 3 punti.
- I tre interni sulla stessa linea al momento del passaggio: l'allenatore ferma il gioco, palla a loro.

INDICAZIONI

1. Tre altezze: il 6 il più basso, le mezzali a due altezze diverse.
2. Guarda sopra entrambe le spalle prima che arrivi la palla.
3. Ricevi orientato; il primo controllo va in avanti.

COMPLICA

Due tocchi dentro; un quarto difensore.

SEMPLIFICA

Tocchi liberi; i loro tre camminano.

SEGNALI DI SUCCESSO

I tre non stanno mai alla stessa altezza, e la palla attraversa l'area di gioco più per il centro che per l'esterno.

«Girati!» «Uomo!»

Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK

N. 01 Deluxe

Tre a centrocampo. Tre davanti. Ogni forma che assume.

Il 4-3-3 cambia forma più di qualsiasi altro sistema del calcio: un 2-3-5 con la palla, un 4-1-4-1 o un 4-4-2 senza. Questa edizione mostra ogni compito al suo interno: il 6 e le due mezzali, l'uscita palla al piede, rompere le linee, ali e terzini, l'area, il pressing, le preventive e il blocco basso, poi una pagina per ciascuno degli undici ruoli, 30 sedute e un piano di sei settimane per installarlo. Ogni schema è disegnato in scala e verificato.

CONTENUTI

01 Che cosa ti dà un 4-3-3 e che cosa costa, con la storia e i dati

02 Uno o due 6, il falso 9, il 2-3-5, il 3-2-5 e il 4-1-4-1

03 Il 6 e le due mezzali, la costruzione e la rottura delle linee

04 Ali e terzini, l'ultimo terzo e l'area

05 Il pressing, le preventive, la riaggressione, il blocco medio e il blocco basso

06 Gli avversari e i cambi di modulo durante la partita

07 Gli undici ruoli, una pagina ciascuno

08 30 sedute e un piano di installazione di sei settimane

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



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

Calcio · Allenamento · Tattica

totalfootballstudio.com

EDIZIONE PER ALLENATORI