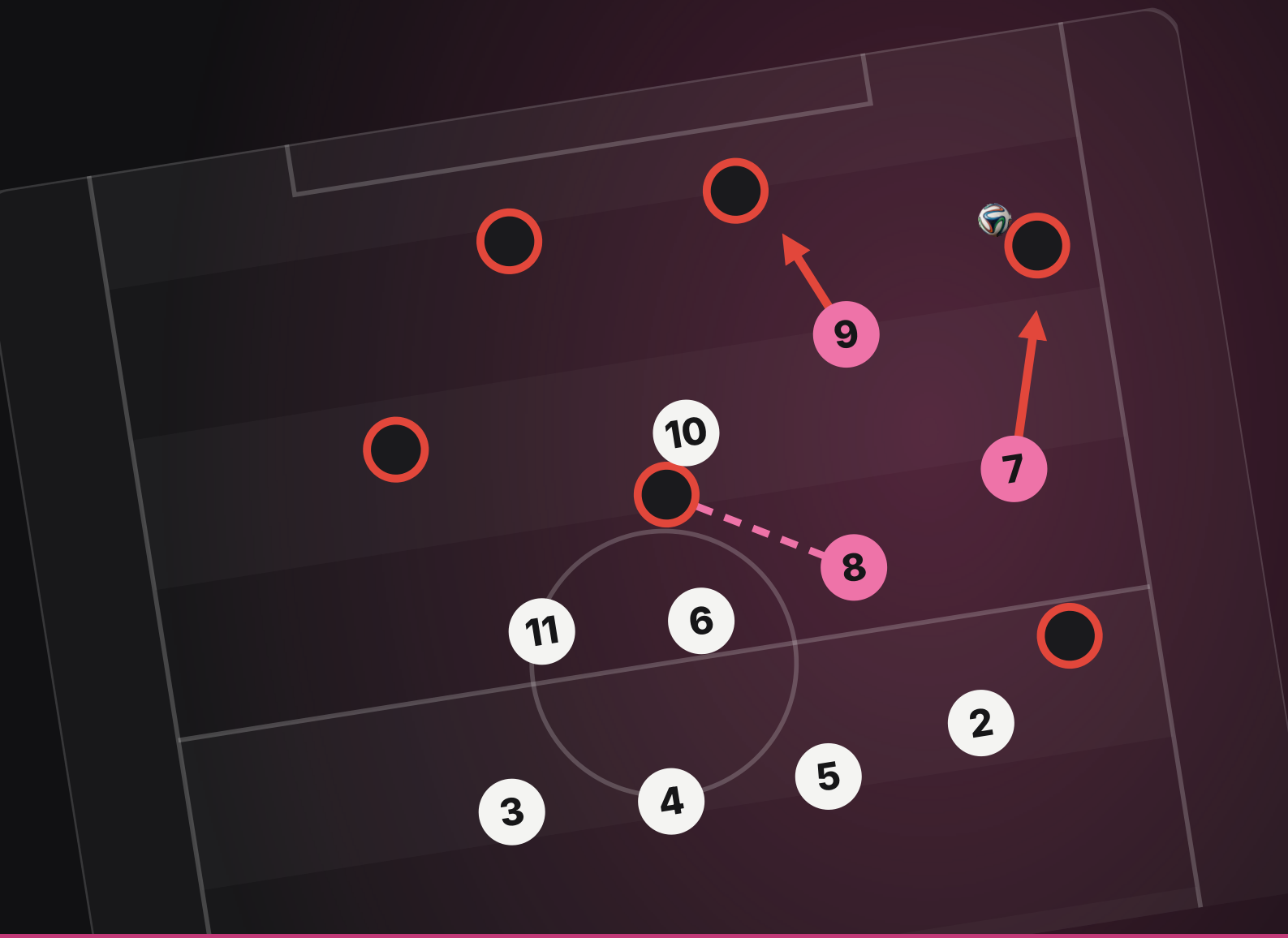
Total Football Studio

DIE PLAYBOOK-REIHE
Nr. 07

Das 4-4-2-Playbook

Zwei Viererketten und zwei Spitzen, mit und gegen den Ball.



Vom Trainerteam von Total Football Studio

95 Seiten • **80** Grafiken • **20** Einheiten

TRAINERAUSGABE

DIE PLAYBOOK-REIHE · NR. 07

Das 4-4-2-Playbook

Zwei Viererketten und zwei Spitzen, mit und gegen den Ball.

Vom Trainerteam von Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Das 4-4-2-Playbook
Zwei Viererketten und zwei Spitzen, mit und gegen den Ball.
Die Playbook-Reihe, Nr. 07

Erste Auflage, Version 1.0, November 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 Praxisbuch zum 4-4-2, geschrieben für seine Trainer.

Das 4-4-2 ist die Grundordnung, die die meisten Trainer zuerst gelernt haben, und die, in der viele Mannschaften noch heute verteidigen. Dieses Buch nimmt es Paar für Paar auseinander und setzt es dann gegen jeden gängigen Gegner wieder zusammen.

Für wen es ist

Cheftrainer, Co-Trainer, Analysten und Nachwuchstrainer, auf jedem Niveau des Elf-gegen-Elf-Fußballs. Profibeispiele erklären, warum ein Muster funktioniert; zu jedem Muster steht auch, was du für eine Amateurmannschaft änderst.

So funktioniert jedes Kapitel

Problem, Prinzip, Bild, Einheit, Preis. Jedes Muster ist auf einem maßstabsgetreuen Spielfeld gezeichnet, jede Aufgabe verweist auf eine Einheit in Kapitel 12, und jede Entscheidung endet mit ihrem Preis, wenn sie schiefgeht.

Zu den Zahlen

Jede Zahl stammt aus einer genannten öffentlichen Quelle, aufgeführt am Ende des Buches: darunter die Daten der Premier League selbst, UEFA, FIFA, LaLiga, The FA, Opta und eine begutachtete Übersichtsarbeit zur Mannschaftsform. Abstände, die wir empfehlen, etwa der Abstand zwischen den Linien, sind als unser Trainingsleitfaden gekennzeichnet, maßstabsgetreu gezeichnet und auf der Grafik gemessen.

DREI ARTEN, ES ZU NUTZEN

1 · Die Grundordnung einführen

Kapitel 2 bis 5 bauen Block, Verschieben und Pressing auf. Lies sie einmal der Reihe nach.

2 · Den Samstag vorbereiten

Die Ordnung des Gegners steht in Kapitel 11, der Aufbau, der sein Pressing knackt, in Kapitel 8.

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.

12

Kapitel, vom Warum des 4-4-2 bis zum Trainingsplatz.

6

Schritte im Rückgrat: Block, Verschieben, Pressing, Paare, Flügel und Umschalten.

20

Einheiten, je eine Seite, jedes Feld maßstabsgetreu.

17

Öffentliche Quellen hinter jeder Zahl, hinten aufgelistet.

INHALT

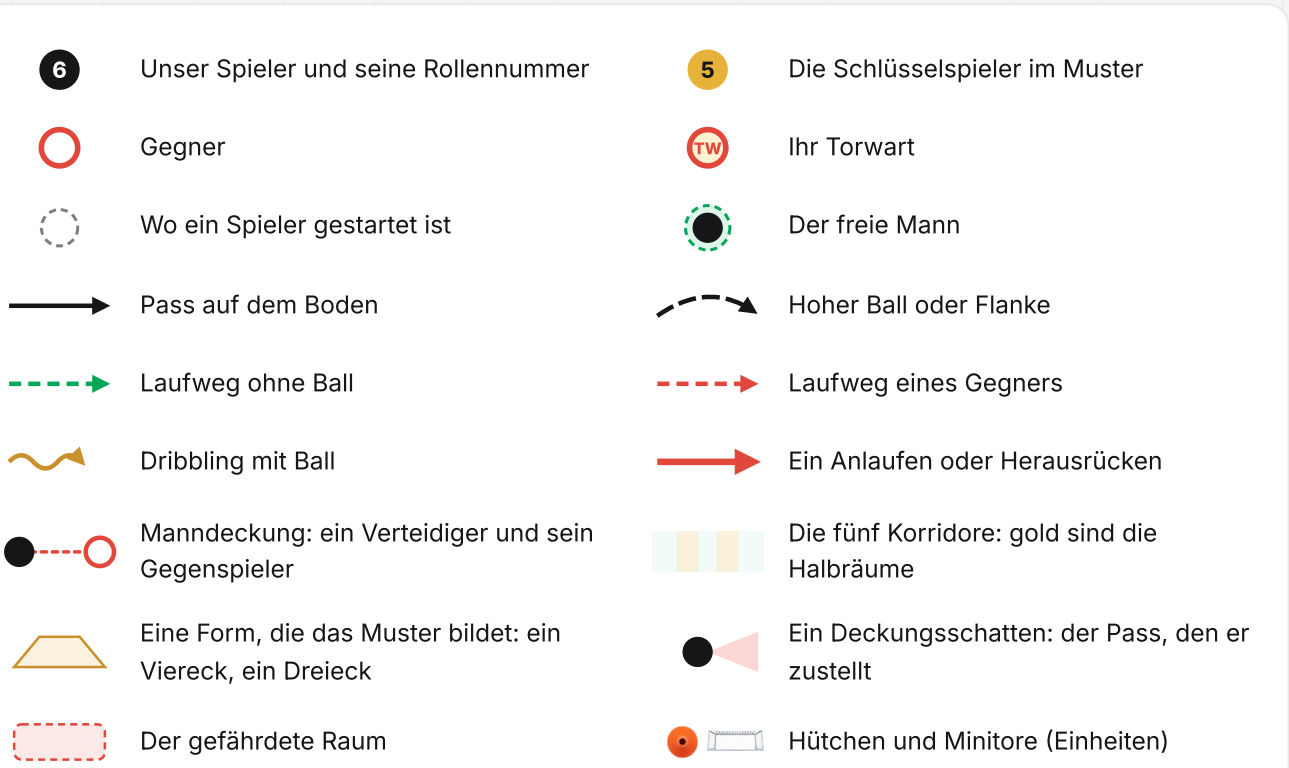
Im Buch

	Einleitung Zwei Viererketten, zwei Spitzen		7
01	**Warum das 4-4-2** Was zwei Viererketten dir geben, was sie kosten und wer mit ihnen gewonnen hat	WARUM	8
02	**Die Formationen** Das flache 4-4-2, das 4-4-1-1 und das 4-2-2-2, und eine Ordnung in jeder Phase	FORMEN	13
03	**Block: zwei Viererketten** Die Abstände, die drei Höhen, die Viererkette und der Raum zwischen den Linien	BLOCK	18
04	**Verschieben: alle zusammen** Zum Ball, die ballferne Seite, der Flügel und der Strafraum	VERSCHIEBEN	24
05	**Pressing aus dem 4-4-2** Die Doppelspitze, die Seitenlinienfalle, die Auslöser und das 4-2-2-2-Pressing	PRESSING	29
06	**Paare: die zwei Zentralen** Einer geht, einer bleibt, zwei gegen drei, Balleroberer und Passgeber	MITTELFELD	35
07	**Paare: das Sturmduo** Einer kurz, einer lang, zwei Innenverteidiger trennen und das 4-4-1-1	STURM	40
08	**Spielaufbau aus dem 4-4-2** Die 3-1, die Raute aus vier, der Außenverteidiger und der lange Ball	AUFBAU	45
09	**Flügel: Außenverteidiger und Außenmittelfeldspieler** Hinterlaufen und innen Hinterlaufen, Flanken für zwei Stürmer und der Seitenwechsel	FLÜGEL	50
10	**Umschalten: der Konter** Ball gewinnen und los, die drei Läufe und der lange Ball in die Schnittstelle	UMSCHALTEN	55
11	**Gegner, Restverteidigung und Formationswechsel** Gegen 4-3-3, 4-2-3-1, Dreierkette und Raute, und der Plan B	DUELLE	60
12	**Auf dem Trainingsplatz** 20 Einheiten, von zwei Viererketten bis 11 gegen 11	EINHEITEN	65
	Matchplan, Spieltag-Checkliste, Glossar und Quellen		88
	Register Begriffe, Personen und Mannschaften		92

BEVOR DU ANFÄNGST

So liest du die Grafiken

Jede Grafik ist maßstabsgetreu auf einem 105 × 68 m großen Platz gezeichnet. Wir greifen immer nach oben an, unser Tor ist also unten und ihres oben. Gegner sind die Spielsteine mit rotem Ring. Jede Grafik wird von einer Prüfung vermessen: kein Spieler unter einem anderen versteckt, jede Form mit der richtigen Spielerzahl, jeder genannte Abstand stimmt mit der Zeichnung überein.



Rollennummern

Unsere Nummern bezeichnen eine Rolle, kein Trikot, und bleiben in jedem Kapitel gleich: **1** Torwart; **3** Linksverteidiger, **4** linker Innenverteidiger, **5** rechter Innenverteidiger, **2** Rechtsverteidiger; **11** linker Mittelfeldspieler, **6** linker zentraler Mittelfeldspieler, **8** rechter zentraler Mittelfeldspieler, **7** rechter Mittelfeldspieler; **10** der Stürmer, der entgegenkommt, **9** der Stürmer, der in die Tiefe geht.

Begriffe, die wir verwenden

Block: die Form der Mannschaft gegen den Ball. **Kette**: eine Linie aus vier. **Verschieben**: der Block bewegt sich zum Ball. **Nachrücken**: der Block schiebt gemeinsam nach vorn. **Auslöser**: der Moment, in dem die Mannschaft presst. Das vollständige Glossar steht hinten.

Gezeichnet in Total Football Studio

Jede Grafik in diesem Buch wurde auf unserem Taktikboard im echten Maßstab gebaut. Öffne es und zeichne dein eigenes 4-4-2 auf dieselbe Weise, Phase für Phase.

totalfootballstudio.com

EINLEITUNG

Zwei Viererketten, zwei Spitzen.

Das 4-4-2 ist die Grundordnung, die jeder Trainer zeichnen kann und die nur wenige Mannschaften gut spielen. Wer es altmodisch nennt, übersieht die Meister, die darin verteidigen. Wer es einfach nennt, übersieht die Paare, die es tragen: wer geht und wer bleibt, wer entgegenkommt und wer in die Tiefe geht.

2015/16 gewann Leicester City die Premier League mit einem 4-4-2 in 35 von 38 Spielen und 42,43 % Ballbesitz, dem geringsten aller Meister seit 2003/04.[2] Acht Jahre später gewann Real Madrid die Champions League, verteidigt in einer 4-4-2-Ordnung, im Beispiel der UEFA 21,8 m tief vom höchsten Spieler bis zur Abwehrlinie.[13]

Als Startformation ist das klassische 4-4-2 dennoch selten: 20 Startelf-Einsätze in der Premier League 2024/25, nach 54 im Jahr davor.[1] Es lebt weiter als die Art, wie viele Mannschaften verteidigen, und als Waffe für den Trainer, der es richtig lehrt.

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

Kurz bleiben. Gemeinsam verschieben. Auf den Auslöser pressen. In Paaren arbeiten. Die Flügel gewinnen. Sofort umschalten.

DAS GANZE BUCH IN EINEM SATZ

25 m

Sacchis Grenze von seinen Verteidigern bis zu seinen Stürmern. Sein Milan gewann das Europapokalfinale 1989 mit 4:0.

FIFA, UEFA

DAS RÜCKGRAT: SECHS SCHRITTE, IN DIESER REIHENFOLGE

SCHRITT 1
Block
Zwei Viererketten, kurz und eng, auf der Höhe, die du wählst.

SCHRITT 2
Verschieben
Ein Block, der zum Ball verschiebt, alle gleichzeitig, und die ballferne Seite bewacht.

SCHRITT 3
Pressing
Zwei Stürmer im Bogenlauf, ein Auslöser, den alle sehen, und eine Falle an der Seitenlinie.

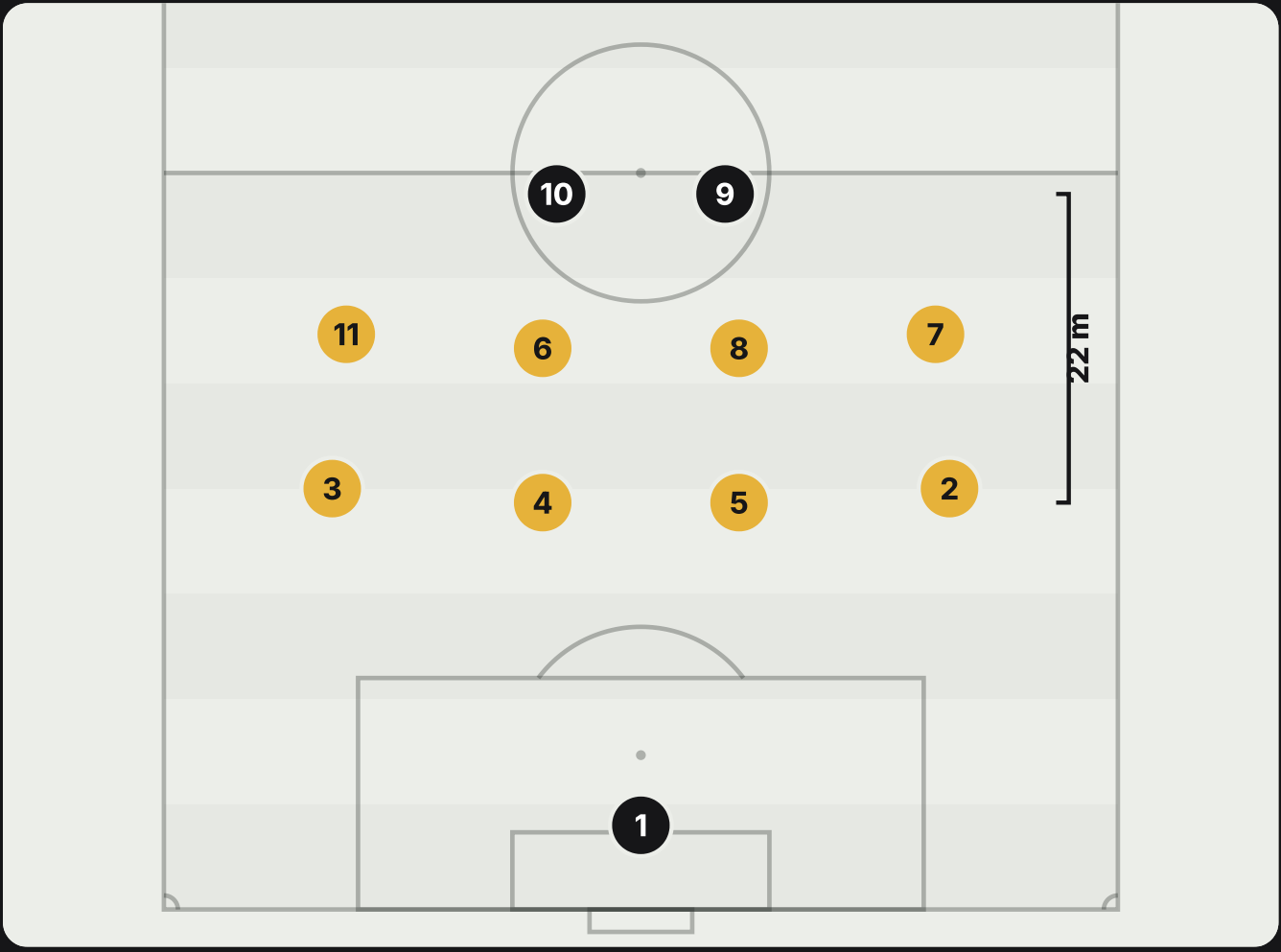
SCHRITT 4
Paare
Zwei im Mittelfeld und zwei vorn: einer geht, einer bleibt; einer kurz, einer lang.

SCHRITT 5
Flügel
Ein Außenverteidiger und ein Außenmittelfeldspieler auf jeder Seite: zwei gegen einen, und die Flanke.

SCHRITT 6
Umschalten
Ball gewinnen und los: sofort nach vorn, mit Läufern, die schon unterwegs sind.

Warum das 4-4-2

Vier Verteidiger, vier Mittelfeldspieler, zwei Stürmer. Das 4-4-2 ist die am einfachsten zu zeichnende Grundordnung im Fußball und eine der am schwersten gut zu spielenden. Dieses Kapitel zeigt, was es dir gibt, was es kostet und wer damit gewonnen hat.



Unser 4-4-2 im Mittelfeldblock. Gold: die zwei Viererketten. Von der Abwehrlinie bis zur Doppelspitze: 22 m.

IN DIESEM KAPITEL

01 Was zwei Viererketten dir geben und was sie kosten

02 Eine kurze Geschichte, von Sacchi bis Real Madrid

03 Was die Zahlen sagen

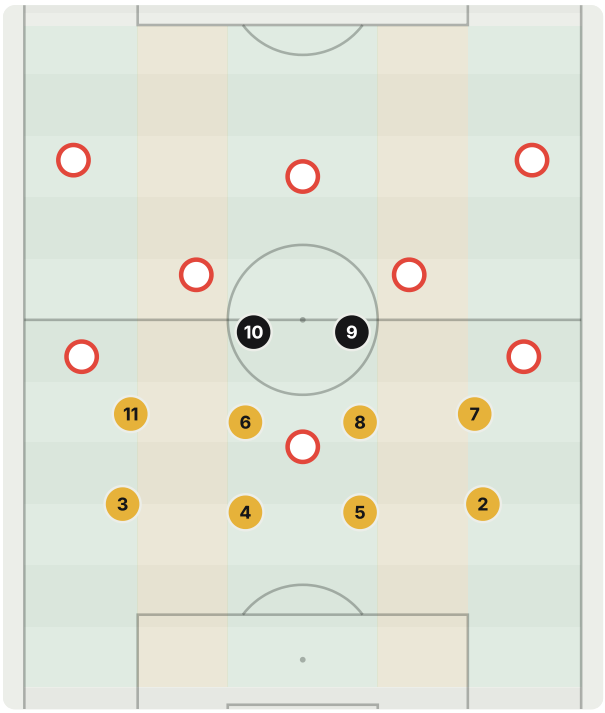
04 Wann du sie wählst

DIE IDEE

Was zwei Viererketten dir geben

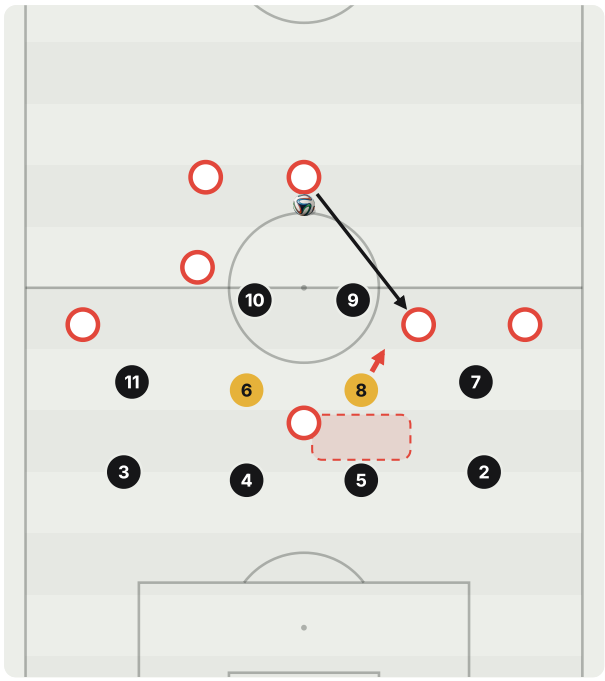
Jede Grundordnung ist ein Tausch. Das 4-4-2 kauft Breite und eine klare Aufgabe für jeden Spieler und bezahlt dafür in der Mitte des Platzes.

Der Gewinn — JEDER KORRIDOR BESETZT



Zwei Viererlinien über die fünf Korridore, zwei Mann davor. Wohin ihr Angriff auch geht, zwei von uns stehen schon in diesem Korridor.

Der Preis — ZWEI GEGEN DREI



Gegen ein Dreiermittelfeld findet ihr Sechser einen Achter zwischen unseren Linien. Unsere 8 muss die Kette verlassen, um ihn zu stellen, und der Raum hinter ihr öffnet sich.

Was sie bringt

- **Breite ohne Laufarbeit**: vier nebeneinander in jeder Linie, die Flügel sind also besetzt, bevor der Ball dort ankommt.
- **Eine einfache Aufgabe für jeden**: eine Linie, ein Korridor und ein Partner.
- **Zwei Stürmer**, um zwei Innenverteidiger anzulaufen und sich die Arbeit im Strafraum zu teilen.
- **Überall Paare**: zwei Innenverteidiger, zwei zentrale Mittelfeldspieler, zwei Stürmer und auf jeder Seite ein Außenverteidiger mit einem Außenmittelfeldspieler.
- **Ein schneller Konter**: zwei Spitzen und zwei Außenmittelfeldspieler, bereit zum Sprint.

Was es kostet

- **Zwei gegen drei im Mittelfeld**, gegen jede Ordnung mit einem Dreiermittelfeld.
- **Der Raum zwischen den Linien**, wo ein Zehner den Ball annehmen und sich drehen kann.
- **Aufbau von hinten** gegen drei Anläufer: zwei Innenverteidiger und zwei Mittelfeldspieler lassen sich zustellen.
- **Gerade Linien**: Spieler in Reihen bieten weniger Passwinkel als Spieler in Dreiecken.

WORUM ES GEHT

Ein 4-4-2 funktioniert, wenn die Paare funktionieren: Jeder Spieler weiß, wer geht und wer bleibt. Die Kapitel 3 bis 10 lehren die Paare.

GESCHICHTE

Eine kurze Geschichte, von Sacchi bis Real Madrid

Das 4-4-2 hat fast alles gewonnen, was es zu gewinnen gibt. Das sind die Momente, die sicher belegt sind.

WANN	WER	WAS GESCHAH
1987/88	Milan	Arrigo Sacchis erste Saison: Meister der Serie A mit 17 Siegen, 11 Unentschieden, 2 Niederlagen und 14 Gegentoren in 30 Spielen, den wenigsten der Liga.[7] Sacchi bevorzugte das 4-4-2, Raumdeckung und eine kurze Mannschaft, nicht mehr als 25 Meter von den Verteidigern bis zu den Stürmern.[4]
1989	Milan	Schlug Real Madrid im Halbfinale des Europapokals im San Siro mit 5:0 und Steaua Bukarest im Finale im Camp Nou mit 4:0.[8]
1998/99	Manchester United	Gewann die Premier League mit einem Punkt Vorsprung, den FA Cup und die Champions League, mit zwei Toren in der Nachspielzeit gegen Bayern München im Finale.[9] Vorn erzielten Dwight Yorke und Andy Cole zusammen 53 Tore.[10]
2013/14	Atlético Madrid	Diego Simeones Mannschaft gewann La Liga mit 90 Punkten und der besten Abwehr der Liga, 26 Gegentore, und holte in allen bis auf 4 ihrer 38 Spiele Punkte.[11] Seine bevorzugte Formation ist das 4-4-2.[12]
2015/16	Leicester City	Meister der Premier League mit einem 4-4-2 in 35 von 38 Spielen: 81 Punkte, 10 vor Arsenal, mit 42,43 % Ballbesitz, dem geringsten aller Meister seit 2003/04.[2]
2023/24	Real Madrid	Gewann die Champions League, verteidigt in einer 4-4-2-Ordnung. Beim Halbfinale in München verbrachte Real 38 % der Zeit ohne Ball im Mittelfeldblock.[13]

Zwei Ideen, die geblieben sind

Sacchis Milan presste als eine Einheit: „Mit Arrigo fingen wir an, in ihrer Hälfte zu pressen", sagte sein Stürmer Graziano Mannari. „Damals machte das niemand."[6] Fünfunddreißig Jahre später beschrieben die Analysten der UEFA Real Madrids 4-4-2 genauso: „Die ganze Mannschaft verschiebt zonal zur Seite, bevor sie nach vorn aufrückt."[13] Kurze Abstände und ein Block, der sich gemeinsam bewegt: Das ist das 4-4-2.

> **Fünf gut organisierte Spieler können zehn unorganisierte schlagen.**
>
> ARRIGO SACCHI ZU SEINEN MILAN-SPIELERN[4]

WAS DIESE TABELLE WEGLÄSST

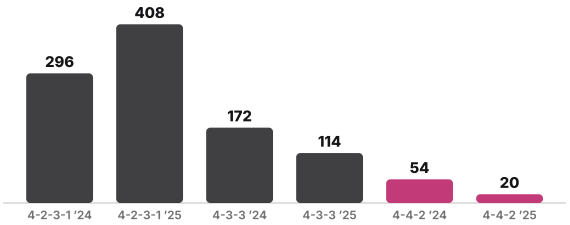
Das 4-4-2 hat viele angebliche Erfinder. Diese Ansprüche sind umstritten, deshalb druckt dieses Buch nur, was eine Tabelle, ein Spielbericht oder ein Verband festhält. Die Ergebnisse und die eigenen Worte der Trainer sprechen für sich.

DIE DATEN

Was die Zahlen sagen

Als Startformation ist das klassische 4-4-2 heute in der Premier League selten. Als Art zu verteidigen ist es überall.

Startformationen in der Premier League 2023/24 UND 2024/25



Startformationen laut Premier League. Das klassische 4-4-2 fiel von 54 Einsätzen auf 20; 2023/24 kam das 4-4-1-1 auf weitere 41.[1]

42,43 %

Leicesters Ballbesitz 2015/16, der geringste aller Premier-League-Meister seit 2003/04.

PREMIER LEAGUE

21,8 m

Vom höchsten Spieler Real Madrids bis zu Rüdiger hinten im Mittelfeldblock-Beispiel der UEFA in München.

UEFA, 2024

In einer Ordnung starten, in einer anderen verteidigen

Aufstellungszählungen messen, wo Spieler beim Anstoß stehen. Leicesters 4-4-2 wurde gegen den Ball zum 4-4-1-1,[2] und Real Madrids Champions-League-Sieger verteidigten in einer 4-4-2-Ordnung.[13] Viele Mannschaften, die im 4-2-3-1 beginnen, verteidigen genauso: Die 10 rückt neben die 9, und dahinter bilden sich zwei Viererketten. Dieses Buch lehrt diese Defensivordnung jedem, der sie nutzt.

Kurz gegen den Ball, lang mit dem Ball

Eine Übersicht über 13 Studien zu Profispielen ergab eine Mannschaftslänge von 31 bis 46 m und eine Breite von 35 bis 48 m, und jede Studie fand die Mannschaft mit Ball größer als ohne.[16] Das 4-4-2 baut auf diesem Rhythmus auf: eng und kurz gegen den Ball, breit und lang mit dem Ball.

GERINGSTER BALLBESITZ EINES PREMIER-LEAGUE-MEISTERS	BALLBESITZ
Leicester City, 2015/16	42,43 %
Chelsea, 2016/17	54,75 %
Chelsea, 2004/05	55,37 %
Chelsea, 2014/15	55,78 %
Manchester United, 2010/11	56,11 %

Seit Beginn der Datenerfassung 2003/04. Premier League.[2]

EINHEIT 1 · BLOCK

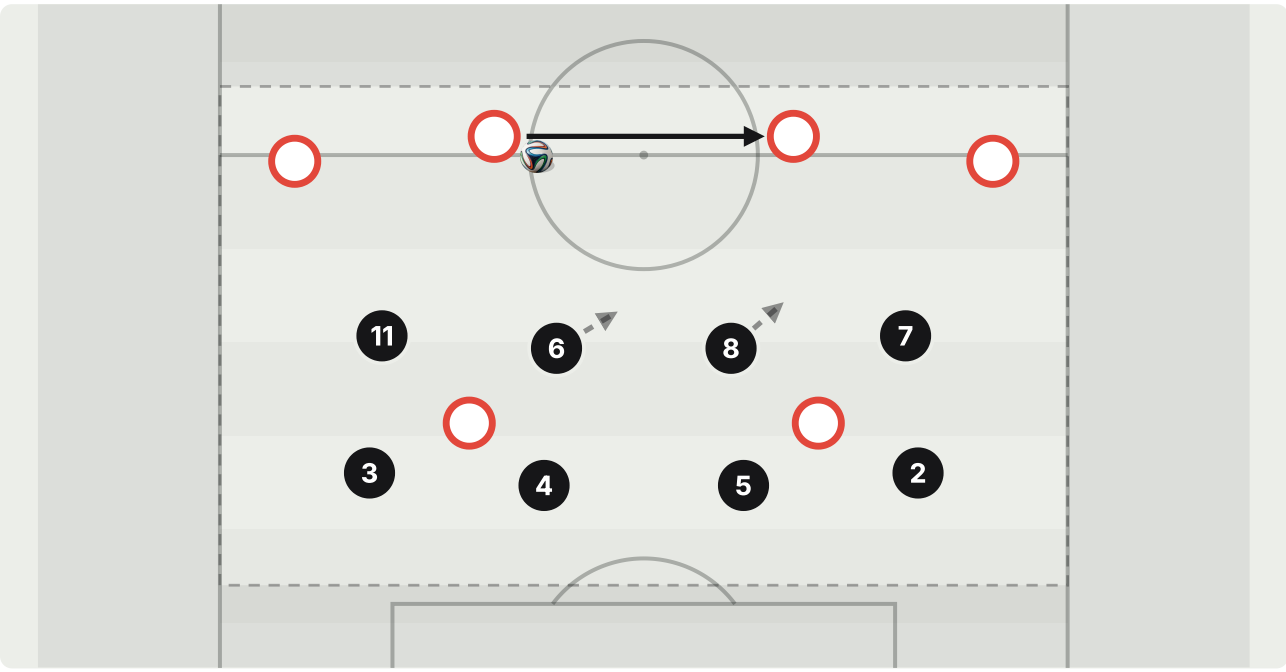
Zwei Viererketten

Viererkette und Mittelfeld bewegen sich als zwei Linien, die 11 m Abstand halten, so können ihre sechs nie durch den Block spielen.

8 GEGEN 6 | 68 × 40 M | 4 × 4 MIN. | MITTEL

Aufbau

68 × 40 M



Ihre vier passen am anderen Ende; zwei weitere warten zwischen unseren Linien. Wandert der Ball, verschieben beide Ketten mit.

ABLAUF

1. Ihre vier passen am anderen Ende des Feldes; ihre anderen zwei bewegen sich zwischen unseren Linien.
2. Sie punkten mit einem Pass auf einen Mann zwischen den Linien, der aufdreht, oder mit einem Dribbling über unsere Grundlinie.
3. Wir punkten, indem wir den Ball gewinnen und über ihre Grundlinie spielen.

REGELN

- Pass auf einen Mann zwischen den Linien, der aufdreht: 1 für sie.
- Dribbling über unsere Grundlinie: 2 für sie.
- Ball gewonnen und über ihre Grundlinie gespielt: 2 für uns.

COACHING-PUNKTE

1. Beide Ketten bewegen sich, während der Ball läuft.
2. 11 m zwischen den Linien halten: gemeinsam einen Schritt vor, einen zurück.
3. Der nächste Mittelfeldspieler presst; der Mann dahinter sichert ab.

STEIGERN

Ihre zwei Innenspieler dürfen auch in die Tiefe laufen.

VEREINFACHEN

Ihre vier passen mit der Hand; unsere acht verschieben im Gehen.

SO SIEHT ERFOLG AUS

Die Lücken sind nach jedem Pass gleich, und kein Pass geht durch die Mitte.

„Schieben!“ „Eng!“

Zwei Viererketten. Zwei Spitzen. Die Grundordnung, die nie verschwunden ist.

Das 4-4-2 ist die am einfachsten zu zeichnende Grundordnung im Fußball und eine der am schwersten gut zu spielenden. Dieses Playbook zeigt jede Aufgabe darin: den Block und seine Abstände, das Verschieben, das Pressing der Doppelspitze, das Mittelfeldpaar, das Sturmduo, den Spielaufbau, Außenverteidiger und Außenmittelfeldspieler und den Konter. Jede Grafik ist maßstabsgetreu gezeichnet und geprüft.

IM BUCH

01 Was ein 4-4-2 dir gibt und was es kostet, mit Geschichte und Daten

02 Das flache 4-4-2, das 4-4-1-1 und das 4-2-2-2, und die Ordnung in jeder Phase

03 Zwei Viererketten: die Abstände, die drei Höhen und die Viererkette

04 Verschieben, Flügel und Strafraum verteidigen, Pressing aus der Doppelspitze

05 Das zentrale Mittelfeld und das Sturmduo

06 Spielaufbau, Außenverteidiger und Außenmittelfeldspieler, und der Konter

07 Gegner, Restverteidigung und Formationswechsel im Spiel

08 20 Einheiten, von zwei Viererketten bis 11 gegen 11

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



NR. 01 · NR. 01 DELUXE · NR. 02 · NR. 03 · NR. 04 · NR. 05 · NR. 06 · NR. 07