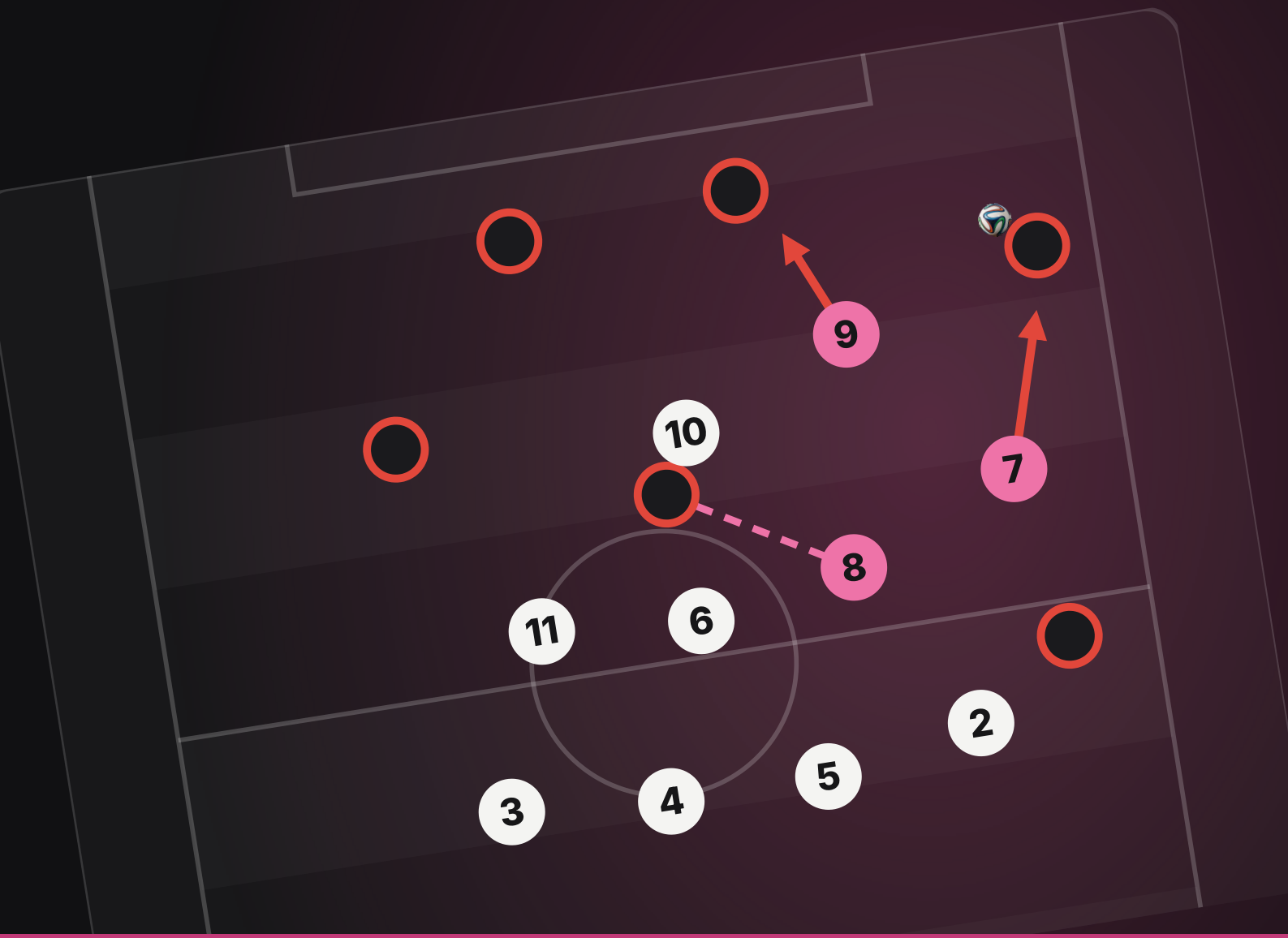
Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK
N.º 07

El Playbook del 4-4-2

Dos líneas de cuatro y dos puntas, con y sin balón.



Por el equipo técnico de
Total Football Studio

95 páginas • **80** diagramas • **20** sesiones

EDICIÓN PARA ENTRENADORES

LA SERIE PLAYBOOK · N.º 07

El Playbook del 4-4-2

Dos líneas de cuatro y dos puntas, con y sin balón.

Por el equipo técnico de Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

El Playbook del 4-4-2
Dos líneas de cuatro y dos puntas, con y sin balón.
La serie Playbook, N.º 07

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

Una guía de campo del 4-4-2, escrita para quienes lo entrenan.

El 4-4-2 es el sistema que la mayoría de los entrenadores aprendió primero y aquel en el que muchos equipos todavía defienden. Este libro lo desmonta pareja por pareja y luego lo vuelve a montar contra cada rival habitual.

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 lleva a una sesión del capítulo 12, y cada decisión termina con su coste si sale mal.

Sobre las cifras

Cada cifra procede de una fuente pública citada, listada al final: entre ellas los datos de la propia Premier League, la UEFA, la FIFA, LaLiga, The FA, Opta y una revisión científica revisada por pares sobre la forma del equipo. Las distancias que recomendamos, como la separación entre líneas, se indican como nuestra guía de entrenamiento, dibujadas a escala y medidas en el diagrama.

TRES FORMAS DE USARLO

1 · Implanta el sistema

Los capítulos 2 a 5 construyen el bloque, la basculación y la presión. Léelos una vez en orden.

2 · Prepara el sábado

Busca el sistema del rival en el capítulo 11 y la salida que rompe su presión en el capítulo 8.

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.

12

Capítulos, del porqué del 4-4-2 al campo de entrenamiento.

6

Pasos de la columna: Bloque, Bascular, Presión, Parejas, Banda y Contra.

20

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

17

Fuentes públicas detrás de cada cifra, listadas al final.

ÍNDICE

Contenido

	Introducción Dos líneas de cuatro, dos puntas		7
01	**Por qué el 4-4-2** Qué te dan dos líneas de cuatro, qué cuestan y quién ha ganado con ellas	POR QUÉ	8
02	**Los dibujos** El 4-4-2 en línea, el 4-4-1-1 y el 4-2-2-2, y un dibujo para cada fase	DIBUJOS	13
03	**Bloque: dos líneas de cuatro** Las distancias, las tres alturas, la defensa de cuatro y el espacio entre líneas	BLOQUE	18
04	**Bascular: todos juntos** Hacia el balón, el lado contrario, la banda y el área	BASCULAR	24
05	**Presión: presionar desde el 4-4-2** Los dos puntas, la trampa en la banda, los activadores y la presión en 4-2-2-2	PRESIÓN	29
06	**Parejas: los dos medios** Uno sale, otro se queda, el dos contra tres, el recuperador y el pasador	MEDIO	35
07	**Parejas: la dupla de ataque** Uno corto, otro largo, separar a dos centrales y el 4-4-1-1	DELANTEROS	40
08	**Salir jugando con 4-4-2** El 3-1, el cuadrado, el lateral y el balón largo	SALIDA	45
09	**Banda: el lateral y el medio de banda** Doblajes por fuera y por dentro, centros para dos delanteros y el cambio de orientación	BANDA	50
10	**Contra: el contraataque** Recupera y sal, las tres carreras y el balón largo al carril	CONTRA	55
11	**Rivales, vigilancias y cambio de dibujo** Contra el 4-3-3, el 4-2-3-1, la línea de tres y el rombo, y el plan B	DUELOS	60
12	**En el campo de entrenamiento** 20 sesiones, de dos líneas de cuatro al 11 contra 11	SESIONES	65
	Plan de partido, lista del día de partido, glosario y fuentes		88
	Índice alfabético Términos, personas y equipos		92

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; **11** medio izquierdo, **6** mediocentro izquierdo, **8** mediocentro derecho, **7** medio derecho; **10** el delantero que viene al apoyo, **9** el delantero que ataca la espalda.

Palabras que usamos

Bloque: la forma del equipo sin balón. **Línea**: una fila de cuatro. **Basculación**: el bloque moviéndose hacia el balón. **Achicar**: el bloque adelantándose junto. **Activador**: el momento en que el equipo presiona. Glosario completo al final.

Dibujado en Total Football Studio

Cada diagrama de este libro se construyó en nuestra pizarra táctica, a escala real. Ábrela y dibuja tu propio 4-4-2 del mismo modo, fase a fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

Dos líneas de cuatro, dos puntas.

El 4-4-2 es el sistema que todo entrenador sabe dibujar y pocos equipos juegan bien. Llámalo anticuado y te pierdes a los campeones que defienden en él. Llámalo simple y te pierdes las parejas que lo hacen funcionar: quién sale y quién se queda, quién viene al apoyo y quién ataca la espalda.

En 2015/16 el Leicester City ganó la Premier League con un 4-4-2 en 35 de sus 38 partidos y un 42,43 % de posesión, la menor de un campeón desde 2003/04.[2] Ocho años después el Real Madrid ganó la Champions League defendiendo en 4-4-2, con 21,8 m de su jugador más adelantado a su línea defensiva en el ejemplo de la UEFA.[13]

Sin embargo, como alineación inicial el 4-4-2 clásico es raro: 20 titularidades en la Premier League en 2024/25, frente a 54 la temporada anterior.[1] Sigue vivo como la forma de defender de muchos equipos, y como arma para el entrenador que lo enseña bien.

Este libro la enseña bien. Se basa 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.

Equipo corto. Bascular juntos. Presionar con el activador. Trabajar en parejas. Ganar las bandas. Salir al contragolpe al instante.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

25 m

El límite de Sacchi de sus defensas a sus delanteros. Su Milan ganó la final de la Copa de Europa de 1989 por 4-0.

FIFA, UEFA

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1
Bloque
Dos líneas de cuatro, cortas y estrechas, a la altura que elijas.

PASO 2
Bascular
Un bloque que bascula hacia el balón, todos a la vez, y vigila el lado contrario.

PASO 3
Presión
Dos puntas que curvan su carrera, un activador que todos ven y una trampa en la banda.

PASO 4
Parejas
Dos en el medio y dos arriba: uno sale, otro se queda; uno corto, otro largo.

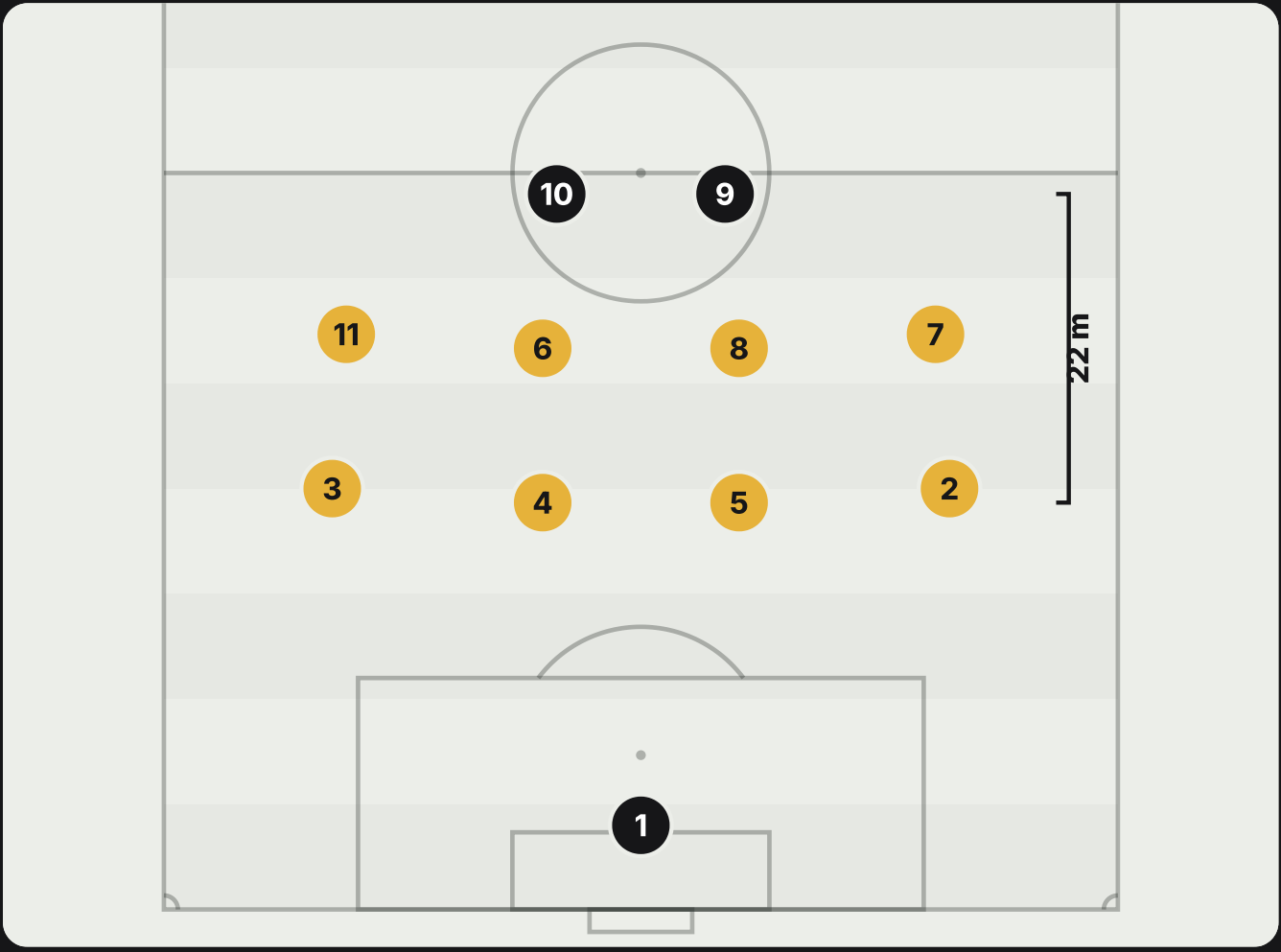
PASO 5
Banda
Un lateral y un medio de banda en cada lado: dos contra uno, y el centro.

PASO 6
Contra
Recupera y sal: hacia delante al instante, con corredores ya en marcha.

CAPÍTULO

Por qué el 4-4-2

Cuatro defensas, cuatro centrocampistas, dos delanteros. El 4-4-2 es el sistema más sencillo de dibujar y uno de los más difíciles de jugar bien. Este capítulo muestra qué te da, qué cuesta y quién ha ganado con él.



Nuestro 4-4-2 en bloque medio. En dorado: las dos líneas de cuatro. De la línea defensiva a los dos puntas: 22 m.

EN ESTE CAPÍTULO

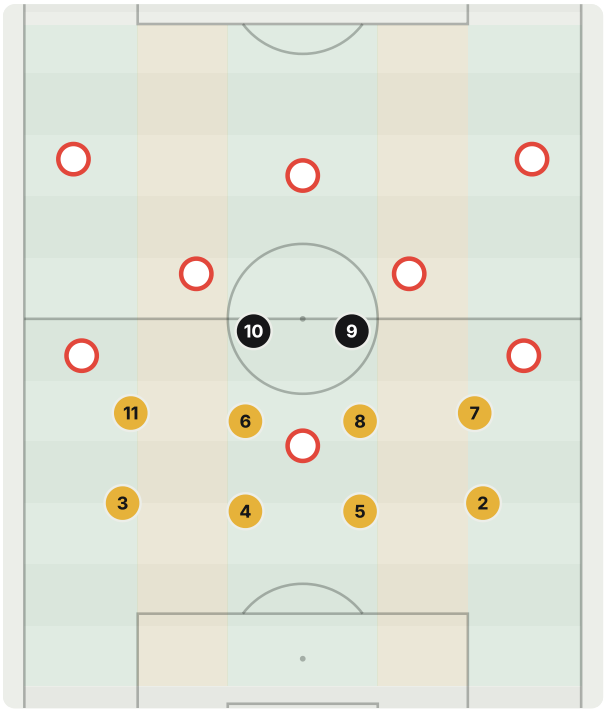
01 Qué te dan dos líneas de cuatro y qué cuestan
02 Una breve historia, de Sacchi al Real Madrid
03 Lo que dicen las cifras
04 Cuándo elegirla

LA IDEA

Qué te dan dos líneas de cuatro

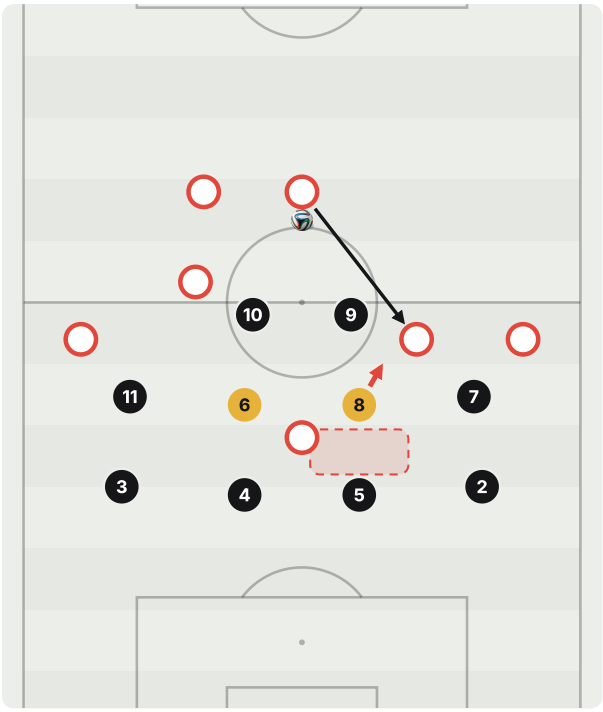
Todo sistema es un intercambio. El 4-4-2 compra amplitud y una tarea clara para cada jugador, y lo paga en el centro del campo.

La ganancia — CADA CARRIL CUBIERTO



Dos líneas de cuatro sobre los cinco carriles, dos hombres delante. Vaya donde vaya su ataque, dos de los nuestros ya están en ese carril.

La factura — DOS CONTRA TRES



Contra un centro del campo de tres, su 6 encuentra a un 8 entre nuestras líneas. Nuestro 8 debe dejar su línea para salir a por él, y se abre el espacio a su espalda.

Lo que da

- **Amplitud sin correr**: cuatro en cada línea, así que las bandas están cubiertas antes de que llegue el balón.
- **Una tarea sencilla para todos**: una línea, un carril y un compañero.
- **Dos delanteros** para presionar a dos centrales y repartirse el trabajo en el área.
- **Parejas por todas partes**: dos centrales, dos mediocentros, dos delanteros y en cada lado un lateral con un medio de banda.
- **Un contraataque rápido**: dos puntas y dos medios de banda listos para esprintar.

Qué cuesta

- **Dos contra tres en el medio**, contra cualquier sistema con tres centrocampistas.
- **El espacio entre líneas**, donde un mediapunta puede recibir y girarse.
- **La salida desde atrás** contra tres presionadores: dos centrales y dos mediocentros pueden quedar marcados.
- **Líneas rectas**: los jugadores en filas ofrecen menos ángulos de pase que los jugadores en triángulos.

> **LA IDEA**
> Un 4-4-2 funciona cuando funcionan las parejas: cada jugador sabe quién sale y quién se queda. Los capítulos 3 a 10 enseñan las parejas.

HISTORIA

Una breve historia, de Sacchi al Real Madrid

El 4-4-2 ha ganado casi todo lo que hay por ganar.
Estos son los momentos que el registro da por seguros.

CUÁNDO	QUIÉN	QUÉ PASÓ
1987/88	Milan	Primera temporada de Arrigo Sacchi: campeón de la Serie A con 17 victorias, 11 empates, 2 derrotas y 14 goles encajados en 30 partidos, la mejor defensa de la liga.[7] Sacchi prefería el 4-4-2, la defensa en zona y un equipo corto, no más de 25 metros de los defensas a los delanteros.[4]
1989	Milan	Ganó 5-0 al Real Madrid en San Siro en la semifinal de la Copa de Europa y 4-0 al Steaua de Bucarest en la final del Camp Nou.[8]
1998/99	Manchester United	Ganó la Premier League por un punto, la FA Cup y la Champions League, con dos goles en el descuento contra el Bayern de Múnich en la final.[9] Arriba, Dwight Yorke y Andy Cole marcaron 53 goles entre los dos.[10]
2013/14	Atlético de Madrid	El equipo de Diego Simeone ganó LaLiga con 90 puntos y la mejor defensa de la liga, 26 goles encajados, y sumó puntos en todos sus 38 partidos menos 4.[11] Su sistema preferido es el 4-4-2.[12]
2015/16	Leicester City	Campeón de la Premier League con un 4-4-2 en 35 de sus 38 partidos: 81 puntos, 10 por delante del Arsenal, con un 42,43 % de posesión, la menor de un campeón desde 2003/04.[2]
2023/24	Real Madrid	Ganó la Champions League defendiendo en 4-4-2. En Múnich, en la semifinal, pasó el 38 % de su tiempo sin balón en bloque medio.[13]

Dos ideas que nunca se fueron

El Milan de Sacchi presionaba como un solo bloque: «Con Arrigo empezamos a presionar en su campo», dijo su delantero Graziano Mannari. «Entonces nadie lo hacía.»[6] Treinta y cinco años después, los analistas de la UEFA describieron así el 4-4-2 del Real Madrid: «todo el equipo bascula en zona antes de achicar hacia delante.»[13] Distancias cortas y un bloque que se mueve junto: eso es el 4-4-2.

Cinco jugadores bien organizados pueden ganar a diez desorganizados.

ARRIGO SACCHI, A SUS JUGADORES DEL MILAN[4]

LO QUE ESTA TABLA DEJA FUERA

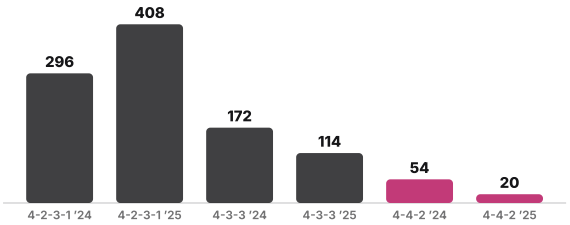
El 4-4-2 tiene muchos supuestos inventores. Esas atribuciones son discutidas, así que este libro solo imprime lo que recoge una clasificación, una crónica o un organismo oficial. Los resultados y las propias palabras de los entrenadores bastan.

LOS DATOS

Lo que dicen las cifras

Como alineación inicial, el 4-4-2 clásico es hoy raro en la Premier League. Como forma de defender, está en todas partes.

Titularidades en la Premier League por sistema — 2023/24 Y 2024/25



Sistemas iniciales contados por la Premier League. El 4-4-2 clásico bajó de 54 titularidades a 20; en 2023/24 el 4-4-1-1 sumó otras 41.[1]

42,43 %

La posesión del Leicester en 2015/16, la menor de un campeón de la Premier League desde 2003/04.

PREMIER LEAGUE

21,8 m

Del jugador más adelantado del Real Madrid a Rüdiger atrás en el ejemplo de bloque medio de la UEFA en Múnich.

UEFA, 2024

Empezar en un sistema, defender en otro

Los recuentos de alineaciones miden dónde están los jugadores en el saque inicial. El 4-4-2 del Leicester se convertía en un 4-4-1-1 sin balón,[2] y el Real Madrid campeón de la Champions League defendía en 4-4-2.[13] Muchos equipos que empiezan en 4-2-3-1 defienden igual: el 10 se adelanta junto al 9 y detrás se forman dos líneas de cuatro. Este libro enseña esa forma de defender a todo el que la use.

Corto al defender, largo al atacar

Una revisión de 13 estudios de partidos profesionales situó la longitud del equipo entre 31 y 46 m y la anchura entre 35 y 48 m, y todos los estudios encontraron el equipo más grande con balón que sin él.[16] El 4-4-2 se basa en ese ritmo: junto y corto sin balón, ancho y largo con él.

MENOR POSESIÓN DE UN CAMPEÓN DE LA PREMIER LEAGUE	POSESIÓN
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 %

Desde el inicio de la recogida de datos en 2003/04. Premier League.[2]

SESIÓN 1 · BLOQUE

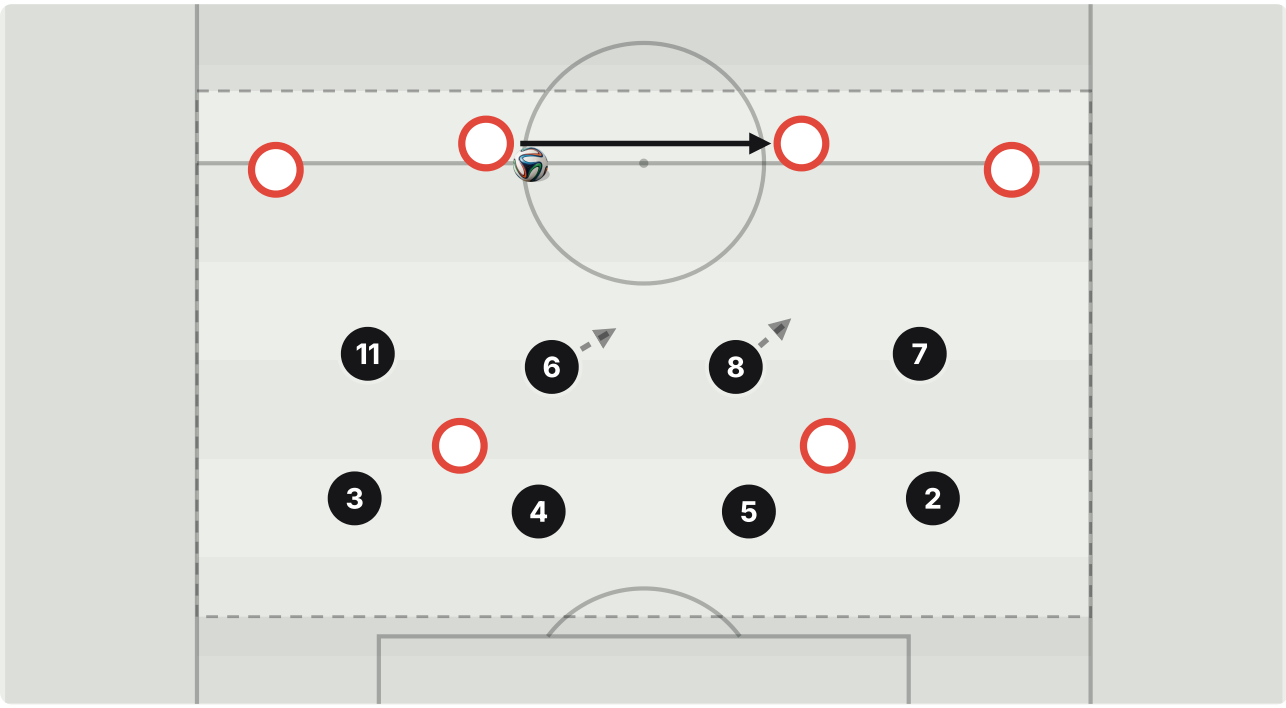
Dos líneas de cuatro

La defensa de cuatro y los cuatro del medio se mueven como dos líneas a 11 m, así sus seis nunca pueden pasar a través del bloque.

8 CONTRA 6 | 68 × 40 M | 4 × 4 MIN | MEDIA

Organización

68 × 40 M



Sus cuatro se pasan el balón al fondo; otros dos esperan entre nuestras líneas. Cuando el balón cruza, las dos líneas basculan con él.

DESARROLLO

1. Sus cuatro se pasan el balón al fondo de la zona; los otros dos se mueven entre nuestras líneas.
2. Puntúan pasando a un hombre entre líneas que se gira, o cruzando nuestra línea de fondo en conducción.
3. Puntuamos recuperando el balón y pasándolo más allá de su línea de fondo.

REGLAS

- Un pase a un hombre entre líneas que se gira: 1 para ellos.
- Una conducción más allá de nuestra línea de fondo: 2 para ellos.
- Un balón recuperado y jugado más allá de su línea de fondo: 2 para nosotros.

CONSIGNAS

1. Las dos líneas se mueven mientras viaja el balón.
2. Mantén 11 m entre líneas: un paso adelante, un paso atrás, juntos.
3. Presiona el mediocentro más cercano; el hombre de detrás cubre.

COMPLICA

Sus dos jugadores interiores también pueden atacar la espalda.

SIMPLIFICA

Sus cuatro se pasan el balón con la mano; nuestros ocho basculan andando.

SEÑALES DE ÉXITO

Los huecos son los mismos tras cada pase, y ningún pase cruza por el centro.

«¡Bascula!» «¡Achica!»

Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK
N.º 07

Dos líneas de cuatro. Dos puntas. El sistema que nunca se fue.

El 4-4-2 es el sistema más sencillo de dibujar y uno de los más difíciles de jugar bien. Este playbook muestra cada tarea: el bloque y sus distancias, la basculación, la presión de los dos puntas, la pareja del medio, la dupla de ataque, la salida, el lateral y el medio de banda, y el contraataque. Cada diagrama está dibujado a escala y comprobado.

CONTENIDO

01 Qué te da un 4-4-2 y qué cuesta, con la historia y los datos

02 El 4-4-2 en línea, el 4-4-1-1 y el 4-2-2-2, y el dibujo en cada fase

03 Dos líneas de cuatro: las distancias, las tres alturas y la defensa de cuatro

04 Bascular, defender la banda y el área, y presionar con los dos puntas

05 Los dos medios y la dupla de ataque

06 La salida, el lateral y el medio de banda, y el contraataque

07 Rivales, vigilancias y cambio de dibujo durante el partido

08 20 sesiones, de dos líneas de cuatro al 11 contra 11

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