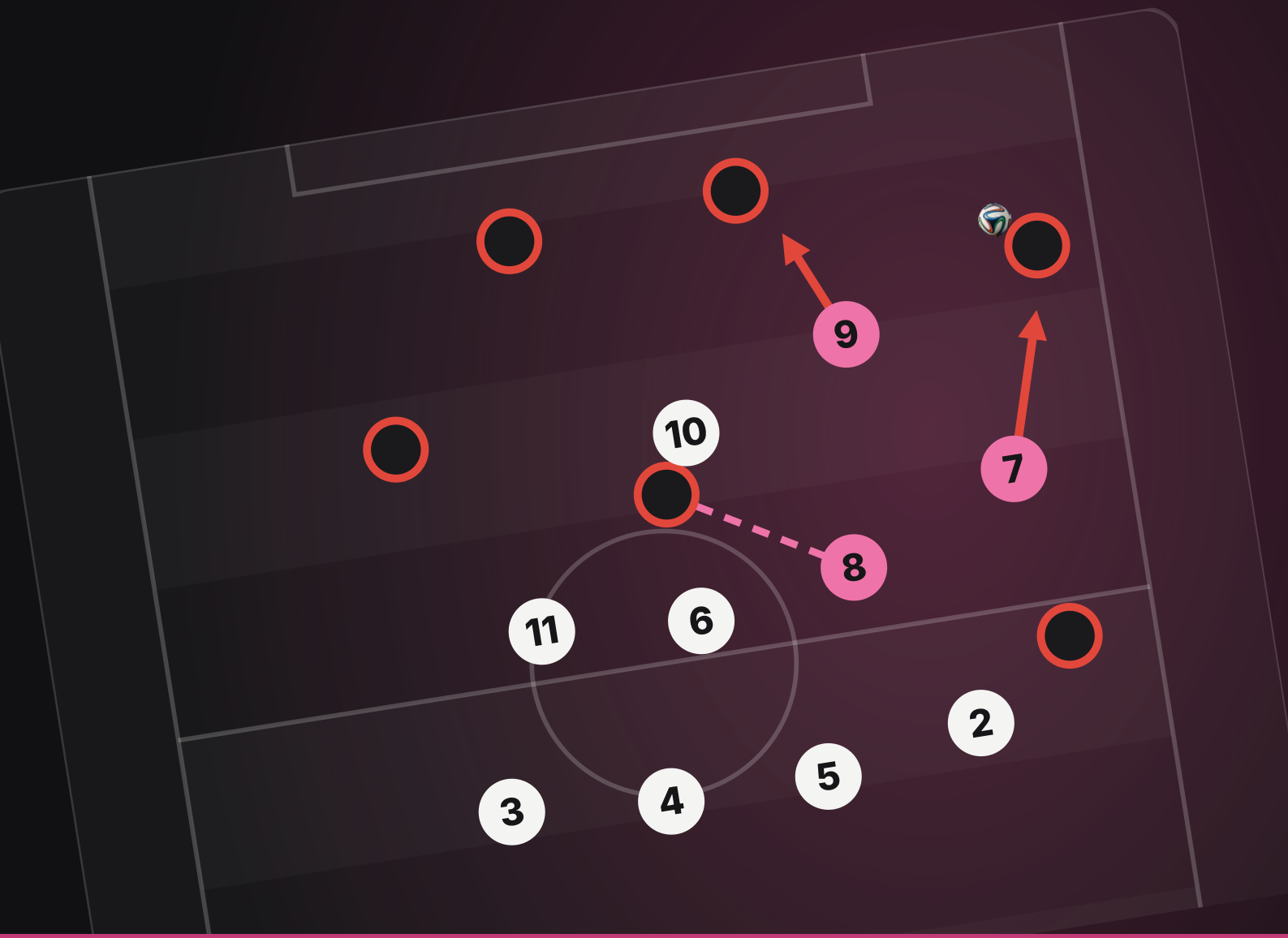
Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK
N. 07

Il Playbook del 4-4-2

Due linee da quattro e due punte, con e senza palla.



Dello staff tecnico di Total Football Studio

95 pagine • **80** schemi • **20** sedute

EDIZIONE PER ALLENATORI

LA SERIE PLAYBOOK · N. 07

Il Playbook del 4-4-2

Due linee da quattro e due punte, con e senza palla.

Dello staff tecnico di Total Football Studio

Total Football Studio
totalfootballstudio.com

Il Playbook del 4-4-2
Due linee da quattro e due punte, con e senza palla.
La serie Playbook, N. 07

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

Una guida pratica al 4-4-2, scritta per chi lo allena.

Il 4-4-2 è il modulo che la maggior parte degli allenatori ha imparato per primo e quello in cui molte squadre difendono ancora. Questo libro lo smonta coppia per coppia, poi lo rimonta contro ogni avversario comune.

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 principio è disegnato su un campo in scala reale, ogni compito rimanda a una seduta del capitolo 12, e ogni scelta si chiude con quello che ti costa quando va male.

I numeri

Ogni cifra viene da una fonte pubblica citata, elencata in fondo: tra queste i dati della Premier League stessa, UEFA, FIFA, LaLiga, The FA, Opta e una revisione scientifica con revisione paritaria sulla forma della squadra. Le distanze che consigliamo, come lo spazio tra le linee, sono indicate come la nostra guida tecnica, disegnate in scala e misurate sullo schema.

TRE MODI PER USARLO

1 · Impostare il sistema

I capitoli da 2 a 5 costruiscono il blocco, lo scivolamento e il pressing. Leggili una volta in ordine.

2 · Preparare il sabato

Trova il modulo avversario nel capitolo 11 e la costruzione che rompe il suo pressing nel capitolo 8.

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.

12

Capitoli, dal perché del 4-4-2 al campo di allenamento.

6

Passi della spina dorsale: Blocco, Scivolare, Pressing, Coppie, Fasce e Ripartenza.

20

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

17

Fonti pubbliche dietro ogni dato, elencate in fondo.

INDICE

Contenuti

	Introduzione Due linee da quattro, due punte		7
01	**Perché il 4-4-2** Che cosa ti danno due linee da quattro, quanto costano e chi ha vinto con loro	PERCHÉ	8
02	**I moduli** Il 4-4-2 in linea, il 4-4-1-1 e il 4-2-2-2, e un modulo per ogni fase	MODULI	13
03	**Blocco: due linee da quattro** Le distanze, le tre altezze, la difesa a quattro e lo spazio tra le linee	BLOCCO	18
04	**Scivolare: tutti insieme** Verso la palla, il lato debole, la fascia e l'area	SCIVOLARE	24
05	**Pressing: pressare con il 4-4-2** Le due punte, la trappola sulla linea laterale, i segnali e il pressing in 4-2-2-2	PRESSING	29
06	**Coppie: i due mediani** Uno esce, uno resta, il due contro tre, il recuperatore e il regista	CENTROCAMPO	35
07	**Coppie: la coppia d'attacco** Uno corto, uno lungo, dividere due centrali e il 4-4-1-1	ATTACCO	40
08	**Costruire con il 4-4-2** Il 3-1, il quadrato, il terzino e la palla lunga	COSTRUZIONE	45
09	**Fasce: il terzino e l'esterno** Sovrapposizioni esterne e interne, cross per due attaccanti e il cambio di gioco	FASCE	50
10	**Ripartenza: il contropiede** Recupera e vai, le tre corse e la palla lunga nel corridoio	RIPARTENZA	55
11	**Avversari, preventive e cambio di modulo** Contro 4-3-3, 4-2-3-1, difesa a tre e rombo, e il piano B	DUELLI	60
12	**Sul campo di allenamento** 20 sedute, da due linee da quattro all'11 contro 11	SEDUTE	65
	Piano partita, checklist della partita, glossario e fonti		88
	Indice analitico Termini, persone e squadre		92

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 uguali in ogni capitolo: **1** portiere; **3** terzino sinistro, **4** difensore centrale sinistro, **5** difensore centrale destro, **2** terzino destro; **11** esterno sinistro, **6** mediano sinistro, **8** mediano destro, **7** esterno destro; **10** l'attaccante che viene incontro, **9** l'attaccante che attacca la profondità.

Le parole che usiamo

Blocco: la forma della squadra senza palla. **Linea**: una fila da quattro. **Scivolamento**: il blocco che si sposta verso la palla. **Accorciare**: il blocco che sale insieme. **Segnale**: il momento in cui la squadra pressa. Glossario completo in fondo.

Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato costruito sulla nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e disegna il tuo 4-4-2 allo stesso modo, una fase alla volta.

totalfootballstudio.com

INTRODUZIONE

Due linee da quattro, due punte.

Il 4-4-2 è il modulo che ogni allenatore sa disegnare e che poche squadre giocano bene. Chiamalo antiquato e ti perdi i campioni che ci difendono. Chiamalo semplice e ti perdi le coppie che lo fanno funzionare: chi esce e chi resta, chi viene incontro e chi va in profondità.

Nel 2015/16 il Leicester City ha vinto la Premier League con un 4-4-2 in 35 partite su 38 e il 42,43% di possesso, il più basso di un campione dal 2003/04.[2] Otto anni dopo il Real Madrid ha vinto la Champions League difendendo con un 4-4-2, con 21,8 m dal giocatore più alto alla linea difensiva nell'esempio della UEFA.[13]

Eppure come formazione iniziale il 4-4-2 classico è raro: 20 partenze in Premier League nel 2024/25, contro le 54 della stagione prima.[1] Sopravvive come il modo in cui molte squadre difendono, e come arma per l'allenatore che lo insegna bene.

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

Restare corti. Scivolare insieme. Pressare sul segnale. Lavorare in coppia. Vincere le fasce. Ripartire subito.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

25 m

Il limite di Sacchi dai difensori agli attaccanti. Il suo Milan vinse la finale di Coppa dei Campioni del 1989 per 4-0.

FIFA, UEFA

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1
Blocco
Due linee da quattro, corte e strette, all'altezza che scegli.

PASSO 2
Scivolare
Un blocco che scivola verso la palla, tutti insieme, e protegge il lato debole.

PASSO 3
Pressing
Due punte che corrono ad arco, un segnale che tutti vedono e una trappola sulla linea laterale.

PASSO 4
Coppie
Due a centrocampo e due davanti: uno esce, uno resta; uno corto, uno lungo.

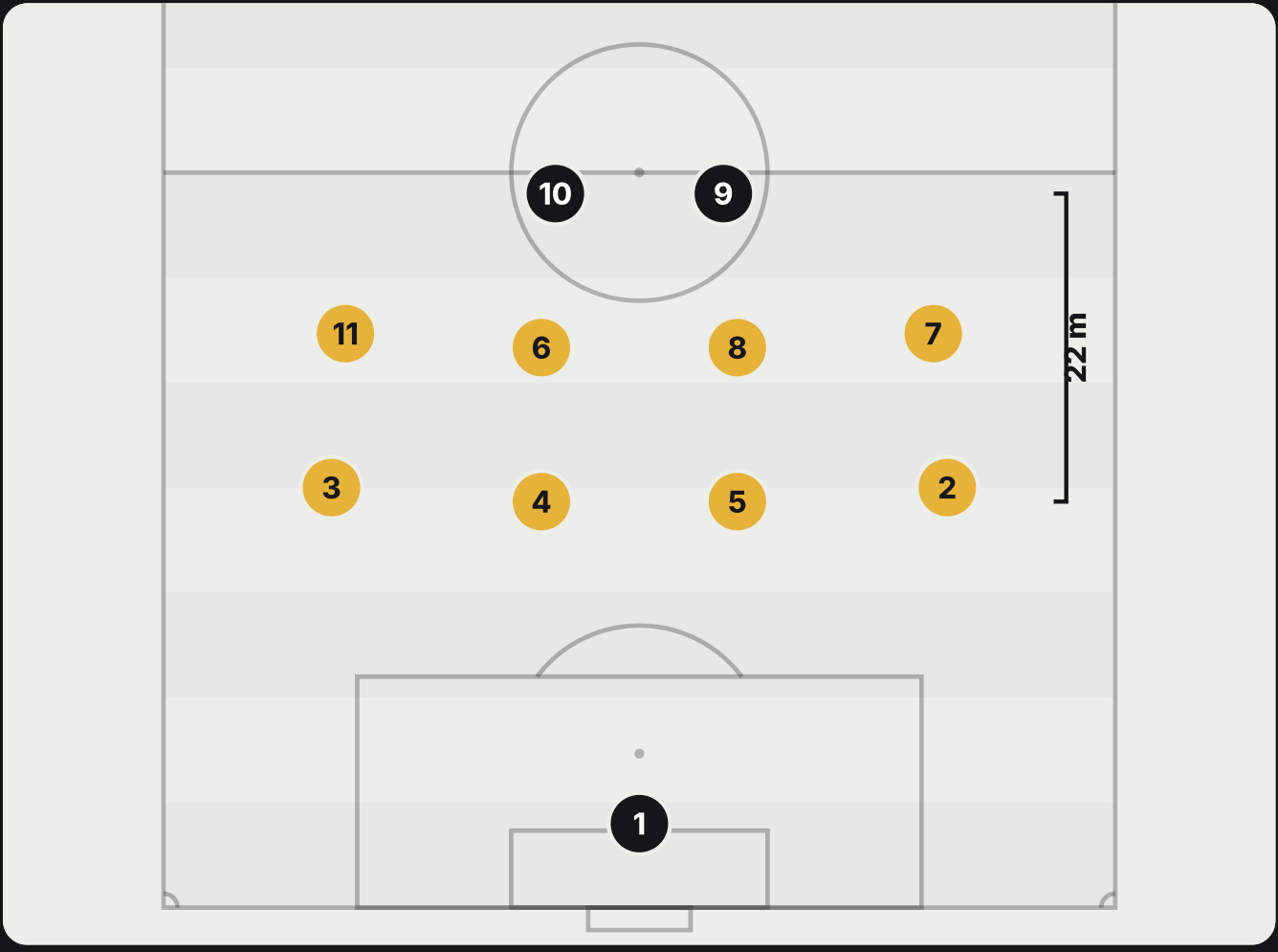
PASSO 5
Fasce
Un terzino e un esterno su ogni lato: due contro uno, e il cross.

PASSO 6
Ripartenza
Recupera e vai: subito in avanti, con i compagni già in corsa.

CAPITOLO

Perché il 4-4-2

Quattro difensori, quattro centrocampisti, due attaccanti. Il 4-4-2 è il modulo più semplice da disegnare e uno dei più difficili da giocare bene. Questo capitolo mostra che cosa ti dà, quanto costa e chi ha vinto con lui.



Il nostro 4-4-2 a blocco medio. In oro: le due linee da quattro. Dalla linea difensiva alle due punte: 22 m.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Che cosa ti danno due linee da quattro e quanto costano

02 Una breve storia, da Sacchi al Real Madrid

03 Che cosa dicono i numeri

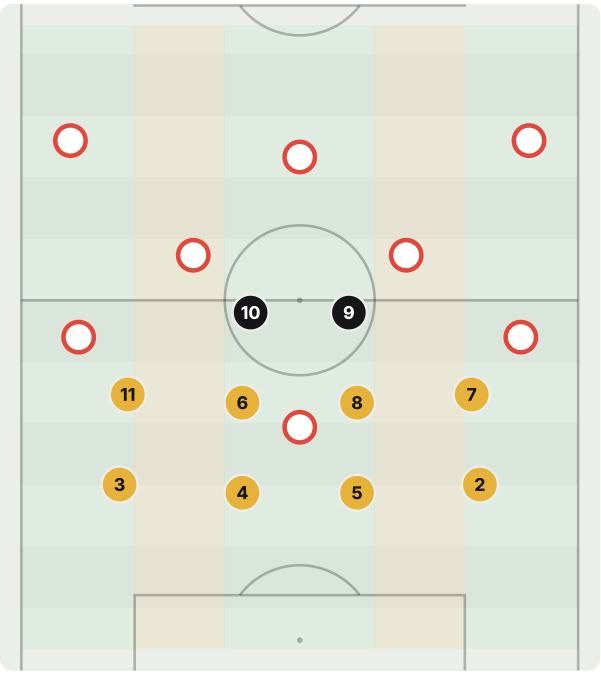
04 Quando sceglierla

L'IDEA

Che cosa ti danno due linee da quattro

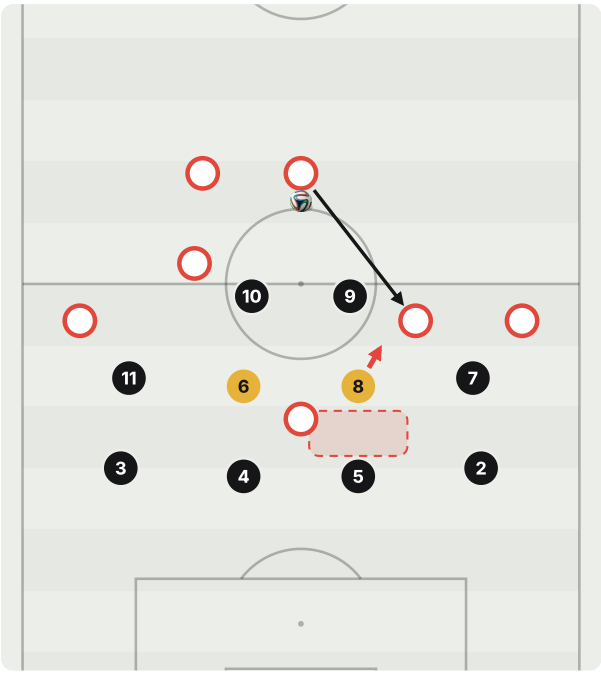
Ogni modulo è uno scambio. Il 4-4-2 compra ampiezza e un compito chiaro per ogni giocatore, e lo paga in mezzo al campo.

Il guadagno — OGNI CORRIDOIO COPERTO



Due linee da quattro sui cinque corridoi, due uomini davanti. Ovunque vada il loro attacco, due dei nostri sono già in quel corridoio.

Il conto — DUE CONTRO TRE



Contro un centrocampo a tre, il loro 6 trova una mezzala tra le nostre linee. Il nostro 8 deve lasciare la linea per andargli incontro, e lo spazio alle sue spalle si apre.

Cosa dà

- **Ampiezza senza correre**: quattro in ogni linea, così le fasce sono coperte prima che arrivi la palla.
- **Un compito semplice per tutti**: una linea, un corridoio e un compagno.
- **Due attaccanti** per pressare due centrali e dividersi il lavoro in area.
- **Coppie ovunque**: due centrali, due mediani, due attaccanti e su ogni lato un terzino con un esterno.
- **Un contropiede veloce**: due punte e due esterni pronti a scattare.

Cosa costa

- **Due contro tre a centrocampo**, contro ogni modulo con tre centrocampisti.
- **Lo spazio tra le linee**, dove un trequartista può ricevere e girarsi.
- **La costruzione dal basso** contro tre uomini in pressione: due centrali e due mediani si possono marcare.
- **Linee dritte**: giocatori in fila offrono meno angoli di passaggio di giocatori a triangolo.

IL PUNTO

Un 4-4-2 funziona quando funzionano le coppie: ogni giocatore sa chi esce e chi resta. I capitoli da 3 a 10 insegnano le coppie.

STORIA

Una breve storia, da Sacchi al Real Madrid

Il 4-4-2 ha vinto quasi tutto ciò che c'è da vincere. Questi sono i momenti su cui gli archivi sono certi.

QUANDO	CHI	COSA È SUCCESSO
1987/88	Milan	Prima stagione di Arrigo Sacchi: scudetto con 17 vittorie, 11 pareggi, 2 sconfitte e 14 gol subiti in 30 partite, la miglior difesa del campionato.[7] Sacchi preferiva il 4-4-2, la difesa a zona e una squadra corta, non più di 25 metri dai difensori agli attaccanti.[4]
1989	Milan	Batté il Real Madrid 5-0 a San Siro nella semifinale di Coppa dei Campioni e la Steaua Bucarest 4-0 in finale al Camp Nou.[8]
1998/99	Manchester United	Vinse la Premier League con un punto di vantaggio, la FA Cup e la Champions League, con due gol nel recupero contro il Bayern Monaco in finale.[9] Davanti, Dwight Yorke e Andy Cole segnarono 53 gol in due.[10]
2013/14	Atlético Madrid	La squadra di Diego Simeone vinse la Liga con 90 punti e la miglior difesa del campionato, 26 gol subiti, e fece punti in tutte le sue 38 partite tranne 4.[11] Il suo modulo preferito è il 4-4-2.[12]
2015/16	Leicester City	Campione di Premier League con un 4-4-2 in 35 partite su 38: 81 punti, 10 di vantaggio sull'Arsenal, con il 42,43% di possesso, il più basso di un campione dal 2003/04.[2]
2023/24	Real Madrid	Vinse la Champions League difendendo con un 4-4-2. A Monaco in semifinale passò il 38% del tempo senza palla a blocco medio.[13]

Due idee che non se ne sono mai andate

Il Milan di Sacchi pressava come un'unica unità: «Con Arrigo abbiamo cominciato a pressare nella loro metà campo», disse il suo attaccante Graziano Mannari. «All'epoca nessuno lo faceva.»[6] Trentacinque anni dopo gli analisti della UEFA descrissero allo stesso modo il 4-4-2 del Real Madrid: «tutta la squadra scivola a zona prima di accorciare in avanti.»[13] Distanze corte e un blocco che si muove insieme: questo è il 4-4-2.

> **Cinque giocatori ben organizzati possono battere dieci giocatori disorganizzati.**
>
> ARRIGO SACCHI, AI SUOI GIOCATORI DEL MILAN[4]

COSA LASCIA FUORI QUESTA TABELLA

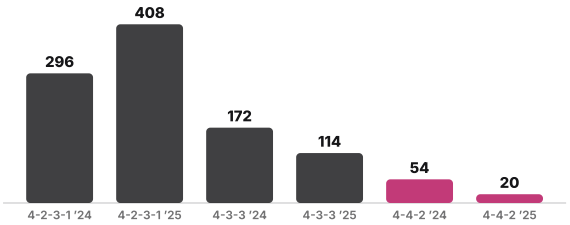
Il 4-4-2 ha molti presunti inventori. Queste paternità sono contestate, quindi questo libro stampa solo ciò che registrano una classifica, un resoconto di partita o un organo di governo. I risultati e le parole degli allenatori bastano da soli.

I DATI

Che cosa dicono i numeri

Come formazione iniziale, il 4-4-2 classico oggi è raro in Premier League. Come modo di difendere, è ovunque.

Partenze in Premier League per modulo 2023/24 E 2024/25



Moduli iniziali contati dalla Premier League. Il 4-4-2 classico è sceso da 54 partenze a 20; nel 2023/24 il 4-4-1-1 ne aveva altre 41.[1]

42,43 %

Il possesso del Leicester nel 2015/16, il più basso di un campione di Premier League dal 2003/04.

PREMIER LEAGUE

21,8 m

Dal giocatore più alto del Real Madrid a Rüdiger dietro nell'esempio di blocco medio della UEFA a Monaco.

UEFA, 2024

Partire con un modulo, difendere con un altro

I conteggi delle formazioni misurano dove stanno i giocatori al calcio d'inizio. Il 4-4-2 del Leicester diventava un 4-4-1-1 senza palla,[2] e il Real Madrid campione d'Europa difendeva con un 4-4-2.[13] Molte squadre che partono con il 4-2-3-1 difendono allo stesso modo: il 10 sale accanto al 9 e dietro si formano due linee da quattro. Questo libro insegna questa forma difensiva a chiunque la usi.

Corta quando difende, lunga quando attacca

Una revisione di 13 studi su partite professionistiche ha misurato una lunghezza di squadra tra 31 e 46 m e una larghezza tra 35 e 48 m, e ogni studio ha trovato la squadra più grande con la palla che senza.[16] Il 4-4-2 si basa su questo ritmo: stretto e corto senza palla, largo e lungo con la palla.

IL POSSESSO PIÙ BASSO DI UN CAMPIONE DI PREMIER LEAGUE	POSSESSO
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%

Da quando è iniziata la raccolta dei dati nel 2003/04. Premier League.[2]

SEDUTA 1 · BLOCCO

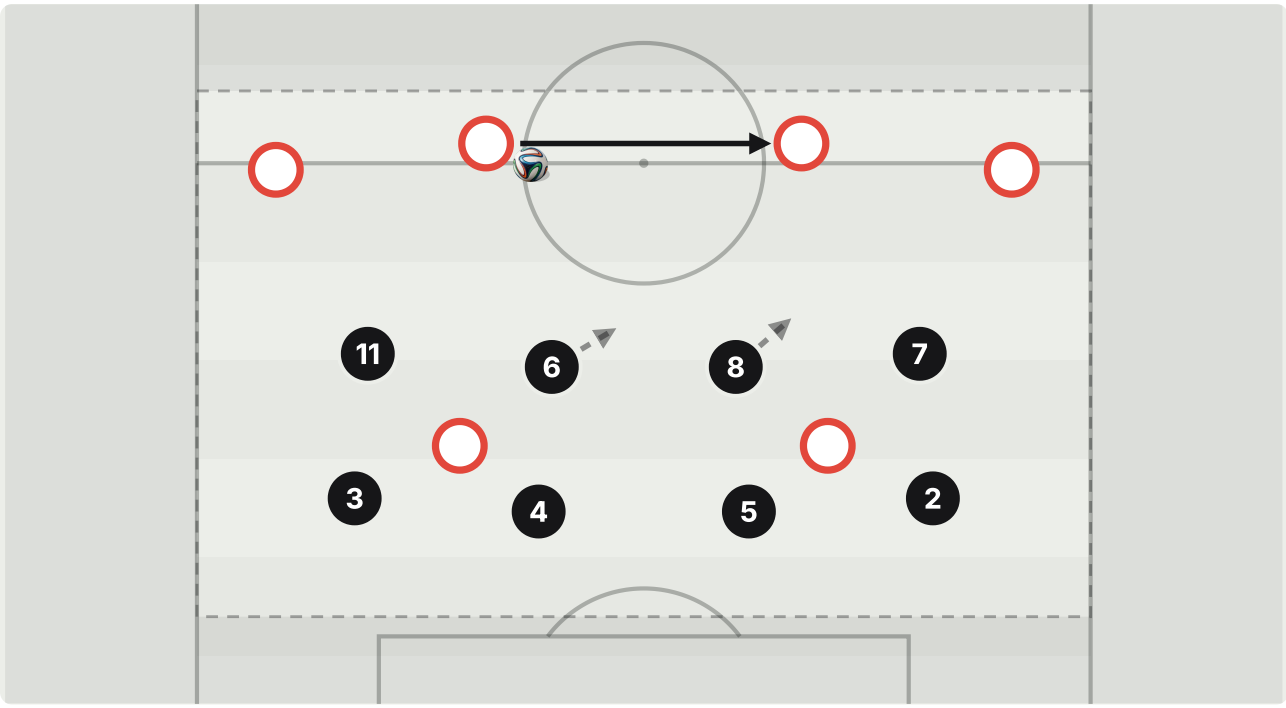
Due linee da quattro

La difesa a quattro e il centrocampo a quattro si muovono come due linee che restano a 11 m, così i loro sei non possono mai passare attraverso il blocco.

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

Organizzazione

68 × 40 M



I loro quattro si passano la palla in fondo; altri due aspettano tra le nostre linee. Quando la palla si sposta, entrambe le linee scivolano con lei.

SVOLGIMENTO

1. I loro quattro si passano la palla in fondo all'area di gioco; gli altri due si muovono tra le nostre linee.
2. Segnano passando a un uomo tra le linee che si gira, o superando palla al piede la nostra linea di fondo.
3. Segniamo vincendo palla e giocandola oltre la loro linea di fondo.

REGOLE

- Un passaggio a un uomo tra le linee che si gira: 1 per loro.
- Un dribbling oltre la nostra linea di fondo: 2 per loro.
- Una palla vinta e giocata oltre la loro linea di fondo: 2 per noi.

INDICAZIONI

1. Entrambe le linee si muovono mentre la palla viaggia.
2. Tieni 11 m tra le linee: un passo avanti, un passo indietro, insieme.
3. Il mediano più vicino pressa; l'uomo dietro di lui copre.

COMPLICA

I loro due uomini interni possono anche attaccare la profondità.

SEMPLIFICA

I loro quattro si passano la palla con le mani; i nostri otto scivolano camminando.

SEGNALI DI SUCCESSO

Gli spazi restano uguali dopo ogni passaggio, e nessun passaggio attraversa il centro.

«Scivola!» «Accorcia!»

Total Football Studio

LA SERIE PLAYBOOK
N. 07

Due linee da quattro. Due punte. Il modulo che non se n'è mai andato.

Il 4-4-2 è il modulo più semplice da disegnare e uno dei più difficili da giocare bene. Questo playbook mostra ogni compito: il blocco e le sue distanze, lo scivolamento, il pressing delle due punte, la coppia di centrocampo, la coppia d'attacco, la costruzione, il terzino e l'esterno, e il contropiede. Ogni schema è disegnato in scala e controllato.

CONTENUTI

01 Che cosa ti dà un 4-4-2 e quanto costa, con la storia e i dati

02 Il 4-4-2 in linea, il 4-4-1-1 e il 4-2-2-2, e il modulo in ogni fase

03 Due linee da quattro: le distanze, le tre altezze e la difesa a quattro

04 Scivolare, difendere la fascia e l'area, e pressare con le due punte

05 I due mediani e la coppia d'attacco

06 La costruzione, il terzino e l'esterno, e il contropiede

07 Avversari, preventive e cambio di modulo durante la partita

08 20 sedute, da due linee da quattro all'11 contro 11

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