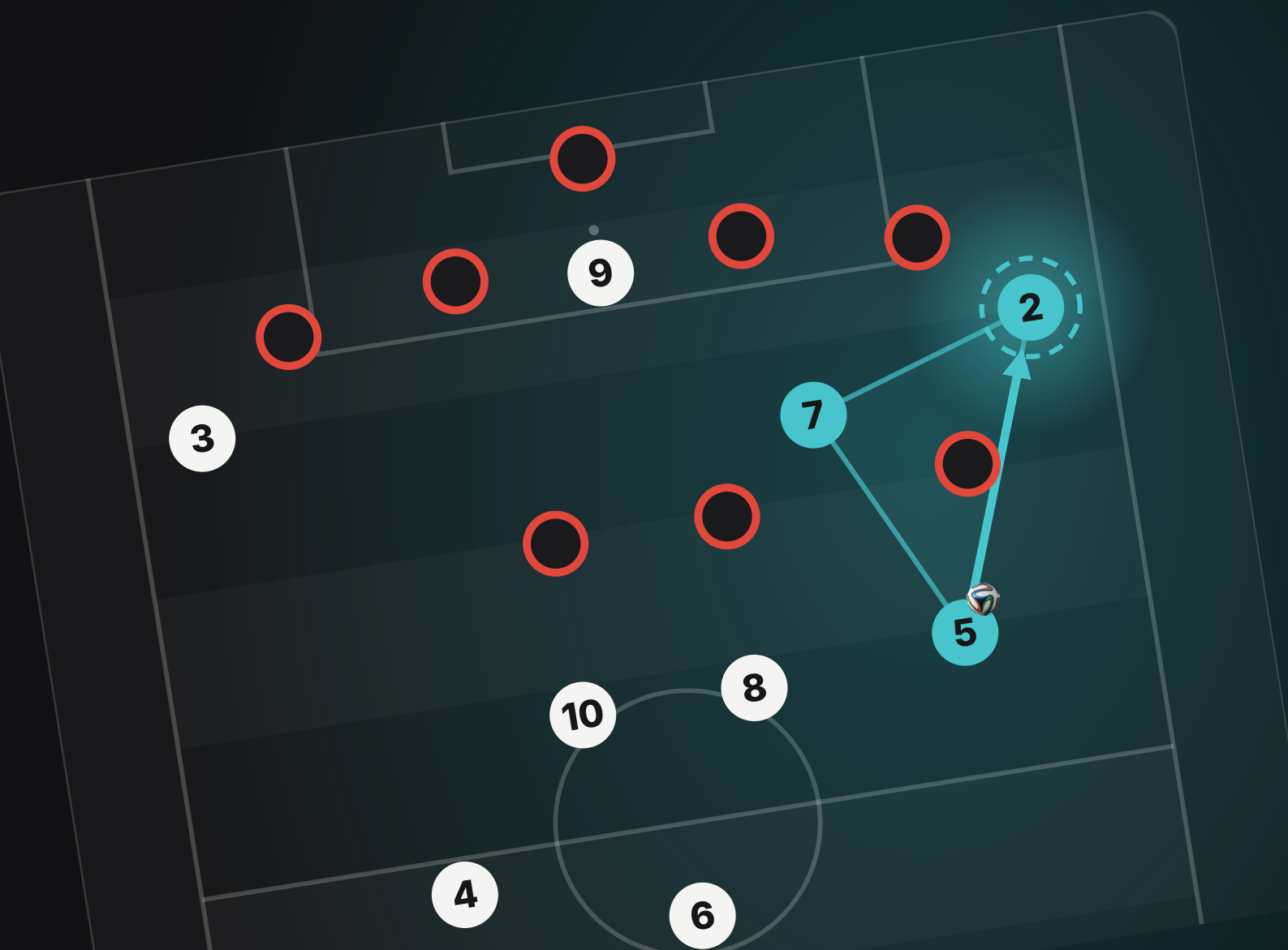




El Playbook de la defensa de tres

El 3-4-3, el 3-4-2-1 y el 3-5-2, con y sin balón.



El Playbook de la defensa de tres

El 3-4-3, el 3-4-2-1 y el 3-5-2, con y sin balón.

Por el equipo técnico de Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

El Playbook de la defensa de tres

El 3-4-3, el 3-4-2-1 y el 3-5-2, con y sin balón.

La serie Playbook, N.º 06

Primera edición, versión 1.0, octubre 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 de la defensa de tres, escrita para quienes la entrenan.

Ningún sistema cambia tanto de forma como la defensa de tres: una línea de cinco sin balón, tres más dos en la salida, cinco jugadores en la última línea en campo rival. Este libro la desmonta tarea por tarea y luego la 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 sistemas de la propia Premier League, la UEFA, la Bundesliga, la FIFA y las Reglas de Juego. Las distancias que recomendamos, como la separación entre los tres centrales, están marcadas como nuestra guía de entrenador, dibujadas a escala y medidas en el diagrama.

TRES FORMAS DE USARLO

1 · Implanta el sistema

Los capítulos 2 a 6 construyen el sistema tarea por tarea. Léelos una vez en orden.

2 · Prepara el sábado

Busca el sistema del rival en el capítulo 11 y la presión que rompe su salida en el capítulo 10.

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, desde por qué tres atrás hasta el entrenamiento.

6

Pasos de la columna: Mantener, Salir, Amplitud, Conectar, Superioridad y Bascular.

20

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

14

Fuentes públicas detrás de cada cifra, listadas al final.



ÍNDICE

Contenido

	Introducción Tres atrás, cinco arriba		7
01	Por qué tres atrás Lo que te da una defensa de tres, lo que cuesta y quién ha ganado con ella	POR QUÉ	8
02	Los dibujos 3-4-3, 3-4-2-1 y 3-5-2, los cinco carriles y un sistema en tres fases	DIBUJOS	13
03	Mantener: la línea de tres El central del medio, las distancias, la cobertura y la línea	MANTENER	19
04	Salir: el central exterior Cuándo salir, quién cubre y conducir el balón hacia delante	SALIR	24
05	Amplitud: el carrilero Dónde se sitúa en cada fase, y su doble tarea	AMPLITUD	29
06	Conectar: el centro del campo y los dos mediapuntas Proteger, el espacio entre líneas y los carriles interiores	CONECTAR	34
07	Salir jugando con tres Superar a uno, dos, tres y cuatro presionadores desde atrás	CONSTRUIR	39
08	Superioridad: el último tercio Cinco en la última línea, el triángulo del carril interior y el segundo palo	ATAQUE	44
09	Bascular: defender con cinco El 5-2-3, el 5-4-1, la basculación y cuándo salta el carrilero	BASCULAR	49
10	Presionar desde una defensa de tres Emparejar su sistema, el salto del carrilero y el uno contra uno atrás	PRESIÓN	54
11	Duelos, transiciones y cambios de sistema Contra el 4-3-3, el 4-2-3-1, el 4-4-2 y una defensa de tres, vigilancias y cambio de sistema	DUELOS	59
12	En el campo de entrenamiento 20 sesiones, de la línea de tres 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 blancas con borde rojo. Cada diagrama pasa una comprobación: ningún jugador tapado por otro, cada sistema con el número correcto de jugadores, cada distancia citada fiel al dibujo.

6

Nuestro jugador y su número de rol



Rival



Dónde empezó un jugador



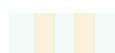
Pase raso



Desmarque sin balón



Una presión o una salida



Los cinco carriles: en dorado, los carriles interiores



Conos y miniporterías (sesiones)

5

Los jugadores clave del patrón



Su portero



El hombre libre



Pase elevado o centro



Conducción



Al hombre: un marcador y su par



El espacio en riesgo

Números de rol

Nuestros números nombran un rol, no una camiseta, y son los mismos en todos los capítulos: **1** portero; **4, 6** y **5** los centrales izquierdo, del medio y derecho; **3** y **2** los carrileros izquierdo y derecho; **10** y **8** los centrocampistas izquierdo y derecho; **11** y **7** los delanteros interiores izquierdo y derecho; **9** el delantero centro. En el 3-5-2, el **8** es el pivote, el **10** y el **7** los dos interiores, el **9** y el **11** los delanteros.

Palabras que usamos

Carril interior: el carril entre el carril exterior y el centro. **Salir:** un central deja la línea para ir a por un hombre. **Saltar:** un carrilero deja la línea para presionar. **Vigilancias:** quién se queda detrás del balón cuando atacamos. El glosario completo está 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 propia defensa de tres del mismo modo, fase a fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUCCIÓN

Tres atrás, cinco arriba.

La defensa de tres es el sistema más incomprendido del fútbol. Llámala defensiva y te pierdes a los cinco jugadores de arriba. Llámala ofensiva y te pierdes a los cinco de atrás. Es las dos cosas, y cambia de una a otra cada vez que el balón cambia de dueño.

En 2023/24 el Bayer Leverkusen fue el primer equipo en terminar una temporada completa de Bundesliga invicto, con 28 victorias y 6 empates.⁷ Su sistema habitual era un 3-4-2-1.⁸ Siete temporadas antes, el Chelsea había pasado a tres atrás tras perder 3-0 en el campo del Arsenal y ganó los 13 partidos de liga siguientes seguidos.⁴

Sin embargo, en 2023/24 solo una de cada cinco alineaciones iniciales de la Premier League, más o menos, tenía defensa de tres, frente al 30 % de 2020/21.¹ La mayoría de los equipos la usa como plan B, y la mayoría de los rivales rara vez entrena contra ella. Eso la convierte en un arma para el entrenador que la 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.

Mantén el centro. Sal con cobertura. Dale la amplitud a los carrileros. Conecta por dentro. Sobrecarga la última línea. Bascula con cinco.

TODO EL LIBRO EN UNA FRASE

21,7 %

de las alineaciones iniciales de la Premier League en 2023/24 tenían defensa de tres, frente al 30,0 % de 2020/21.

PREMIER LEAGUE

LA COLUMNA VERTEBRAL: SEIS PASOS, EN ORDEN

PASO 1

Mantener

Tres centrales que se mueven como uno, con un hombre libre y una sola voz.

PASO 2

Salir

Un central exterior que sale, o que entra al centro del campo, con cobertura detrás.

PASO 3

Amplitud

Carrileros que dan toda la amplitud, en la línea defensiva y en la última línea.

PASO 4

Conectar

Un centro del campo y dos mediapuntas que conectan la línea de tres con los cinco de delante.

PASO 5

Superioridad

Cinco en la última línea, uno por carril, contra una defensa de cuatro.

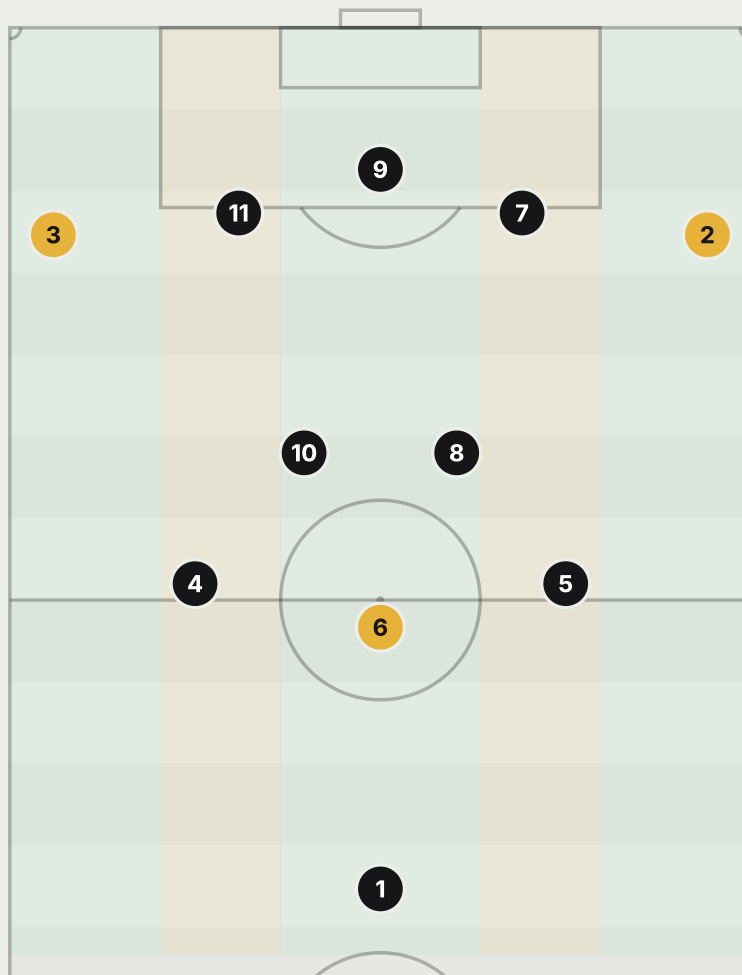
PASO 6

Bascular

Una línea de cinco que bascula junta, y una presión que sabe quién salta.

Por qué tres atrás

Una defensa de tres no es un defensa más. Es un sistema que se convierte en línea de cinco sin balón y pone a cinco jugadores en la última línea con él. Este capítulo muestra lo que te da, lo que cuesta y quién ha ganado con ella.



EN ESTE CAPÍTULO

- 01 Lo que te dan tres, y lo que cuestan
 - 02 Una breve historia, de 1925 a Leverkusen
 - 03 Con qué frecuencia la usan los grandes equipos
 - 04 Cuándo elegirla



LA IDEA

Lo que te dan tres, y lo que cuestan

Todo sistema es un intercambio. Una defensa de tres compra un hombre libre atrás y amplitud en todas partes, y lo paga en el centro del campo y en las bandas.

El regalo

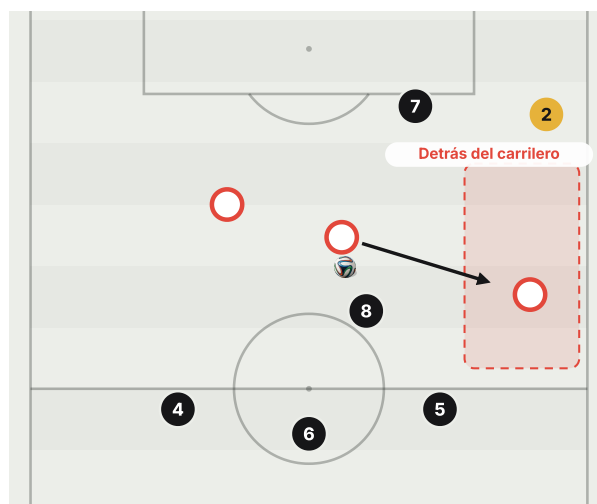
CONTRA DOS DELANTEROS



Dos delanteros, tres centrales. El 4 y el 5 se quedan con uno cada uno, y el 6 queda libre para cubrir, hablar e iniciar el ataque.

La factura

CUANDO PERDEMOS EL BALÓN



El 2 está alto en campo rival. Un pase mete a su extremo en el espacio que ha dejado, al lado de nuestro 5.

Lo que da

- **Un central libre** contra uno o dos delanteros, sin quitar un jugador del centro del campo.
- **Amplitud de los carrileros**, para que los atacantes jueguen por dentro.
- **Tres más dos** para salir jugando desde atrás: dos centrocampistas delante de tres centrales.
- **Cinco en la última línea** en campo rival, uno por carril.
- **Una línea de cinco** sin balón, que cubre todo el ancho del campo.

Qué cuesta

- **Un jugador menos en el centro del campo o en ataque** que un 4-3-3, salvo que los carrileros se incorporen.
- **Los carrileros recorren toda una banda**, en los dos sentidos, todo el partido.
- **El espacio a la espalda del carrilero** cuando perdemos el balón arriba.
- **Un hombre desperdiciado** contra un delantero solo, salvo que un central exterior entre al centro del campo.

LA IDEA

Una defensa de tres funciona cuando sus jugadores hacen dos trabajos: los centrales exteriores defienden y construyen, los carrileros defienden y atacan. Los capítulos 3 a 5 enseñan esas tareas.

HISTORIA

Una breve historia, de 1925 a Leverkusen

La defensa de tres se remonta casi un siglo. Estos son los momentos de los que hay constancia segura.

POR QUÉ

CUÁNDO	QUIÉN	QUÉ PASÓ
1925	Las Reglas	Cambió la regla del fuera de juego: un atacante necesitaba ahora dos rivales, y no tres, entre él y la línea de meta. Los goles de la Football League pasaron de 4.700 en 1924/25 a 6.373 en 1925/26 con los mismos 1.848 partidos, y el cambio dio lugar a la WM, con tres hombres atrás. ¹³
1986	Argentina	Ganó la final del Mundial 3-2 a la RFA en el Azteca con tres centrales, Brown, Cuciuffo y Ruggeri. El seleccionador era Carlos Bilardo. ¹²
2011/12	Juventus	La primera temporada invicta de la Serie A con 38 partidos: 23 victorias, 15 empates, 20 goles encajados. Antonio Conte había hecho la pretemporada con un 4-4-2 y después pasó a tres: Barzagli a la derecha, Bonucci en el centro, Chiellini a la izquierda. ^{10, 11}
2014	Países Bajos	Golearon 5-1 a España en el Mundial con un 5-3-2 que se convertía en defensa de tres con balón. Louis van Gaal: «Creo que no somos lo bastante buenos para ganar a España con nuestro 4-3-3 habitual». ⁹
2016/17	Chelsea	Pasó a tres atrás tras perder 3-0 en el campo del Arsenal el 24 de septiembre, ganó 13 partidos de liga seguidos y el título, con 30 victorias y 93 puntos. ^{4, 5, 6}
2023/24	Leverkusen	El primer equipo en terminar una temporada completa de Bundesliga invicto: 28 victorias y 6 empates, con un 3-4-2-1 como sistema habitual, y 51 partidos invicto en todas las competiciones. ^{7, 8}

La misma razón, tres veces

Tres de estas historias traen las palabras del entrenador, y dicen lo mismo: el sistema se eligió para que encajara con los jugadores. Conte pasó a la Juventus a tres en una temporada que había empezado con Bonucci en el banquillo.¹¹ Van Gaal eligió una línea de cinco porque no creía que su 4-3-3 pudiera ganar a España.⁹ En el Chelsea, Conte dijo que había encontrado «a new fit for the players», un nuevo encaje para los jugadores.⁴

Fue el momento clave para nosotros, porque cada jugador encontró en el sistema su mejor versión.

ANTONIO CONTE, SOBRE EL CAMBIO A DEFENSA DE TRES EN EL CHELSEA, MAYO DE 2017

LO QUE ESTA TABLA DEJA FUERA

La historia de los sistemas está llena de inventores: el entrenador que «inventó» la WM, el que «inventó» el 3-5-2. Son afirmaciones discutidas, así que este libro solo imprime lo que recogen una crónica de partido, una liga o las propias Reglas. Alineaciones, resultados y palabras de los entrenadores bastan para demostrarlo.

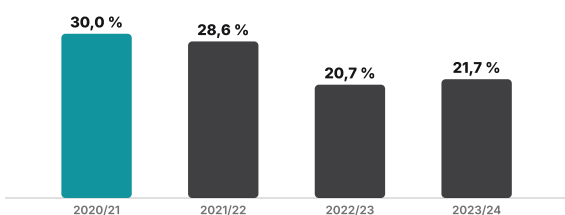


LOS DATOS

Cuánto la usan los grandes

En la Premier League, las defensas de tres bajaron del 30 % de las alineaciones iniciales en 2020/21 a una de cada cinco, más o menos, en 2023/24. Eso es parte de la ventaja: menos equipos entrenan contra ella.

Alineaciones iniciales con defensa de tres



Porcentaje de todos los sistemas iniciales: 228 de 760 en 2020/21, 165 de 760 en 2023/24.¹

15

 de 20

Clubes de la Premier League empezaron al menos un partido con defensa de tres en 2023/24.

PREMIER LEAGUE

117

Partidos iniciados en 3-4-2-1 en 2024/25, frente a 71: el mayor salto de la temporada.

PREMIER LEAGUE

Plan B para muchos, A para pocos

Casi todos usan la defensa de tres a ratos. Tras 12 jornadas de 2023/24, 11 de 20 entrenadores la habían usado, pero solo Luton y Sheffield United como primera opción.² En 2024/25 el 3-4-2-1 fue el que más creció, favorito de Oliver Glasner en el Crystal Palace y usado también por Ruben Amorim y Vitor Pereira.³

Tres atrás, partiendo de cuatro

Las cifras solo cuentan onces iniciales. Muchos equipos de cuatro atrás salen hoy con tres con balón, metiendo dentro un lateral o bajando un centrocampista; el artículo de tendencias de la Premier League en 2023 se tituló «Inverted full-backs providing tactical flexibility».² El capítulo 11 enseña a pasar de uno a otro.

PREMIER LEAGUE	LÍNEA DE TRES	LÍNEA DE CUATRO	TODOS LOS PARTIDOS INICIADOS
2020/21	228	532	760
2021/22	217	543	760
2022/23	157	603	760
2023/24	165	595	760

Sistemas iniciales, contados por la Premier League.¹ Como referencia: en 2024/25 el 4-2-3-1 por sí solo sumó 408 partidos iniciados y fue el sistema principal de 13 de los 20 clubes.³

POR QUÉ LO RARO ES BUENO

Quien se cruza con una defensa de tres pocas veces por temporada rara vez la entrena. El capítulo 11 muestra qué le pregunta a un 4-3-3, un 4-2-3-1 y un 4-4-2, y por qué cuesta responderlas en una semana.



SESIÓN 1 · MANTENER

Bascular juntos

La línea de cinco y el portero se mueven como uno solo: cada pase a lo largo de su línea mueve a los cinco, los más cercanos salen, los más alejados cierran.

LÍNEA DE CINCO + PORTERO CONTRA 4

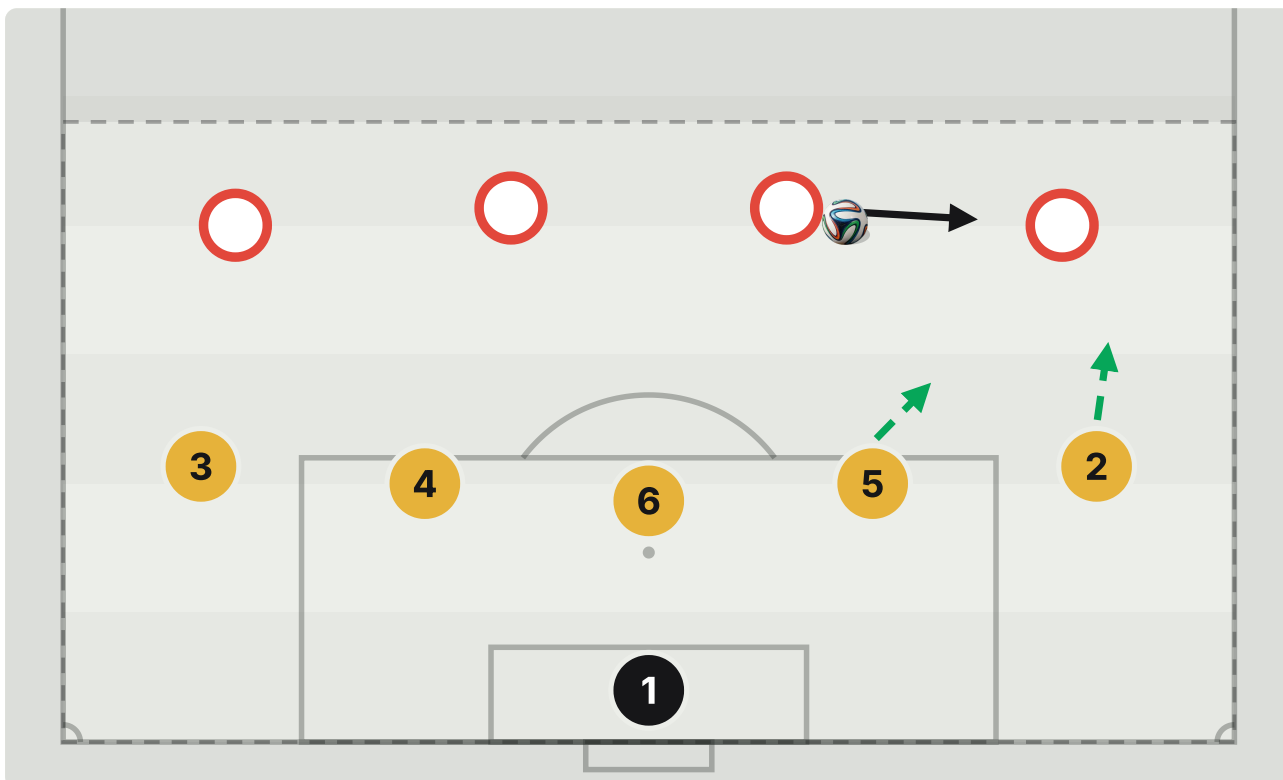
68 x 36 M

4 x 3 MIN

MEDIA

Organización

68 x 36 M



Sus cuatro se pasan el balón en el fondo de la zona. Cuando el balón va a nuestra derecha, el 5 y el 2 salen hacia él y el resto de la línea bascula.

DESARROLLO

- 1 Sus cuatro se pasan el balón en el fondo de la zona.
- 2 Cada pase mueve a los cinco: el más cercano sale, los demás basculan y cierran.
- 3 Después de cada cuarto pase, uno de los cuatro puede entrar en conducción y tirar.

REGLAS

- Un tiro a puerta vale 1 para ellos, un gol 3.
- Un hueco por el que el entrenador pueda pasar andando cuando llega el balón: 1 para ellos.
- Un balón que recuperamos y pasamos al portero vale 2 para nosotros.

CONSIGNAS

- 1 Muévete mientras viaja el balón, no cuando llega.
- 2 El más cercano sale, el siguiente cubre, el carrilero del lado contrario cierra.
- 3 Mantente a 12 o 13 m de tu compañero de al lado.

COMPLICA

Añade un quinto atacante que ataque la espalda.

SIMPLIFICA

Primero andando: el entrenador lleva el balón en la mano y los cinco basculan.

SEÑALES DE ÉXITO

Los cinco llegan con el balón, y los espacios entre ellos son los mismos después de bascular que antes.

«¡Bascula!»

«¡Cierra!»



Tres centrales. Cinco en la última línea. Un dibujo que cambia con el balón.

Una defensa de tres no es un defensor más. Es un dibujo que se convierte en una línea de cinco sin balón y pone a cinco en la última línea con él. Este playbook muestra cada tarea: el central del medio que dirige la línea, el central exterior que sale, el carrilero que cubre toda una banda, el centro del campo y los dos mediapuntas, la salida de balón, el último tercio, defender con cinco y la presión. Cada diagrama está dibujado a escala y comprobado.

CONTENIDO

- | | |
|---|--|
| 01 Lo que te da una defensa de tres y lo que cuesta, con la historia y los datos | 05 El centro del campo y los dos mediapuntas, y salir jugando contra cualquier presión |
| 02 El 3-4-3, el 3-4-2-1 y el 3-5-2, los cinco carriles y el dibujo en cada fase | 06 El último tercio: cinco en la última línea, el triángulo del carril interior y el segundo palo |
| 03 La línea de tres: el central del medio, las distancias, la cobertura y la línea | 07 Defender con cinco, presionar desde una defensa de tres, los duelos y las vigilancias |
| 04 El central exterior y el carrilero: salir, la amplitud y la doble tarea | 08 20 sesiones, de la línea de tres al 11 contra 11 |

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

