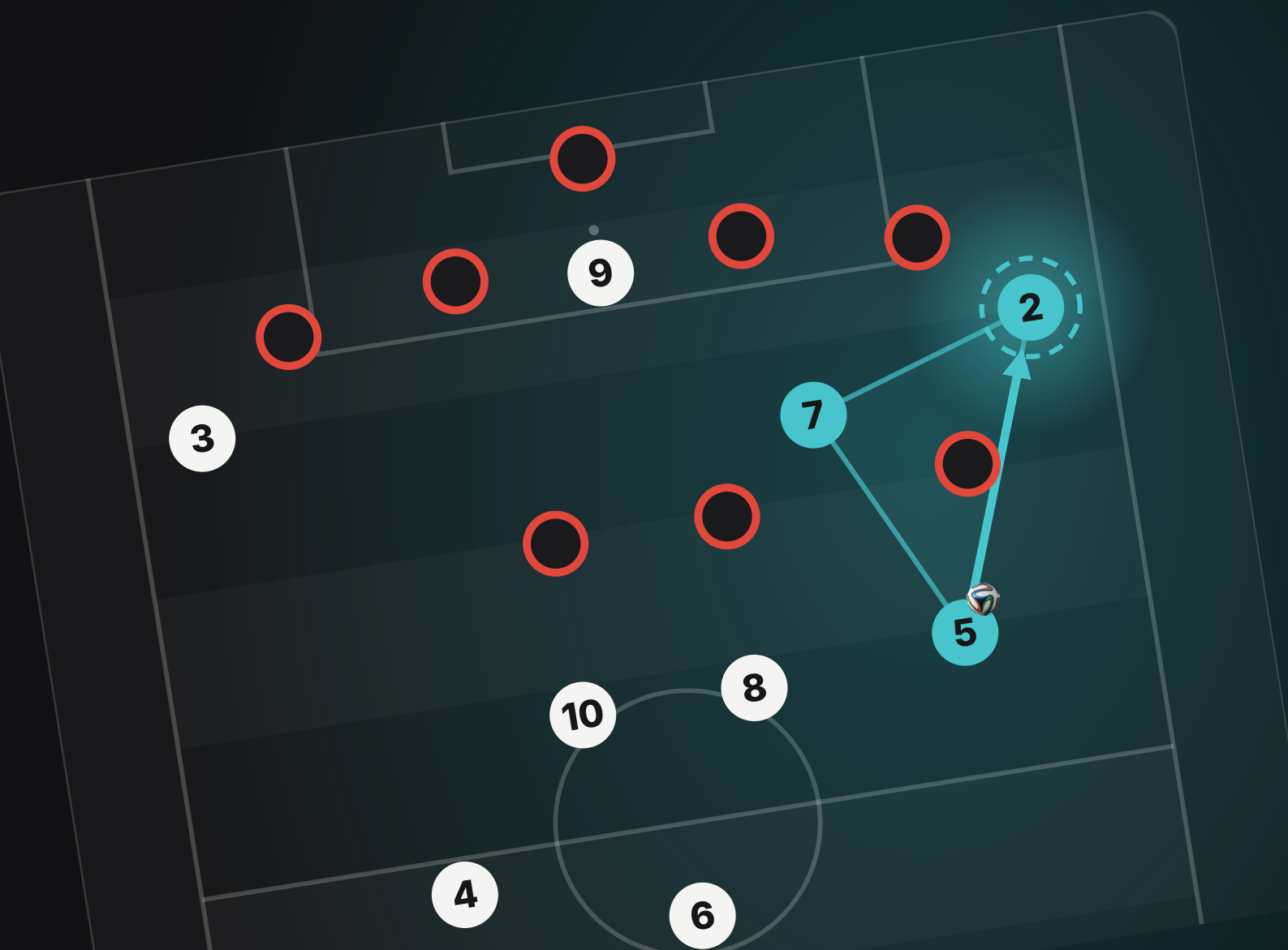




Il Playbook della difesa a tre

Il 3-4-3, il 3-4-2-1 e il 3-5-2, con e senza palla.



Il Playbook della difesa a tre

Il 3-4-3, il 3-4-2-1 e il 3-5-2, con e senza palla.

Dello staff tecnico di Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Il Playbook della difesa a tre

Il 3-4-3, il 3-4-2-1 e il 3-5-2, con e senza palla.

La serie Playbook, N. 06

Prima edizione, versione 1.0, ottobre 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 alla difesa a tre, scritta per chi la allena.

Nessun sistema cambia forma quanto la difesa a tre: una linea a cinque senza palla, tre più due in costruzione, cinque giocatori sull'ultima linea nella metà campo avversaria. Questo libro la smonta compito per compito, poi la 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 professionali 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 dato viene da una fonte pubblica citata, elencata in fondo: tra queste i dati sui moduli della Premier League stessa, la UEFA, la Bundesliga, la FIFA e il Regolamento del Giuoco del Calcio. Le distanze che consigliamo, come la spaziatura dei tre centrali, sono indicate come nostra guida per l'allenatore, disegnate in scala e misurate sullo schema.

TRE MODI PER USARLO

1 · Impostare il sistema

I capitoli da 2 a 6 costruiscono il sistema compito per compito. Leggili una volta in ordine.

2 · Preparare il sabato

Trova il modulo avversario nel capitolo 11 e il pressing che rompe la sua costruzione nel capitolo 10.

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 della difesa a tre al campo di allenamento.

6

Passi della spina dorsale: Tenere, Uscire, Ampiezza, Collegare, Sovraccarico e Scivolare.

20

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

14

Fonti pubbliche dietro ogni dato, elencate in fondo.



INDICE

Contenuti

	Introduzione		7
	Tre dietro, cinque davanti		
01	Perché la difesa a tre	PERCHÉ	8
	Cosa ti dà una difesa a tre, cosa costa e chi ha vinto con lei		
02	I moduli	MODULI	13
	3-4-3, 3-4-2-1 e 3-5-2, i cinque corridoi e un sistema in tre fasi		
03	Tenere: la difesa a tre	TENERE	19
	Il centrale di mezzo, le distanze, la copertura e la linea		
04	Uscire: il braccetto	USCIRE	24
	Quando uscire, chi copre e portare palla in avanti		
05	Ampiezza: il quinto	AMPIEZZA	29
	Dove si trova in ogni fase, e il suo doppio compito		
06	Collegare: il centrocampo e i due trequartisti	COLLEGARE	34
	Schermare, lo spazio tra le linee e i mezzi spazi		
07	Costruire a tre	COSTRUIRE	39
	Battere uno, due, tre e quattro uomini in pressione partendo dal basso		
08	Sovraccarico: l'ultimo terzo	ATTACCO	44
	Cinque sull'ultima linea, il triangolo nel mezzo spazio e il secondo palo		
09	Scivolare: difendere a cinque	SCIVOLARE	49
	Il 5-2-3, il 5-4-1, lo scivolamento e quando il quinto aggredisce		
10	Pressare dalla difesa a tre	PRESSING	54
	Specchiarsi sul loro modulo, l'uscita del quinto e l'uomo contro uomo dietro		
11	Duelli, transizioni e cambi di sistema	DUELLI	59
	Contro 4-3-3, 4-2-3-1, 4-4-2 e una difesa a tre, preventive e cambio di modulo		
12	Sul campo di allenamento	SEDUTE	65
	20 sedute, dalla difesa a tre all'11 contro 11		
	Piano gara, checklist del giorno della partita, glossario e fonti		88
	Indice analitico		92
	Termini, persone e squadre		

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

6

Nostro giocatore e numero di ruolo



Avversario



Dove è partito un giocatore



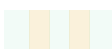
Passaggio rasoterra



Movimento senza palla



Una pressione o un'uscita



I cinque corridoi: in oro i mezzi spazi



Coni e porticine (sedute)

5

I giocatori chiave del principio



Il loro portiere



L'uomo libero



Lancio o cross



Conduzione palla



A uomo: un marcatore e il suo uomo



Lo spazio a rischio

Numeri di ruolo

I nostri numeri indicano un ruolo, non una maglia, e restano gli stessi in ogni capitolo: **1** portiere; **4**, **6** e **5** i centrali di sinistra, di mezzo e di destra; **3** e **2** i quinti di sinistra e di destra; **10** e **8** i centrocampisti centrali di sinistra e di destra; **11** e **7** gli attaccanti interni di sinistra e di destra; **9** la punta. Nel 3-5-2 l'**8** è il mediano, il **10** e il **7** le due mezzali, il **9** e l'**11** le punte.

Le parole che usiamo

Mezzo spazio: il corridoio tra la fascia e il centro. **Uscire:** un centrale lascia la linea per andare su un uomo. **Aggredire:** un quinto lascia la linea per pressare. **Preventive:** chi resta dietro la palla quando attacchiamo. Il glossario completo è in fondo.



Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato creato sulla nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e disegna la tua difesa a tre allo stesso modo, una fase alla volta.

totalfootballstudio.com



INTRODUZIONE

Tre dietro, cinque davanti.

La difesa a tre è il sistema più frainteso del calcio. Chiamala difensiva e ti perdi i cinque giocatori davanti. Chiamala offensiva e ti perdi i cinque dietro. È entrambe le cose, e passa dall'una all'altra ogni volta che il pallone cambia padrone.

Nel 2023/24 il Bayer Leverkusen è diventato la prima squadra a chiudere un'intera stagione di Bundesliga da imbattuta, con 28 vittorie e 6 pareggi.⁷ Il suo sistema abituale era un 3-4-2-1.⁸ Sette stagioni prima, il Chelsea era passato alla difesa a tre dopo una sconfitta per 3-0 sul campo dell'Arsenal e aveva vinto le 13 partite di campionato successive di fila.⁴

Eppure nel 2023/24 solo circa una formazione iniziale su cinque in Premier League schierava una difesa a tre, contro il 30% del 2020/21.¹ La maggior parte delle squadre la usa come piano B, e la maggior parte degli avversari si allena raramente contro di lei. Questo la rende un'arma per l'allenatore che la 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.

Tieni il centro. Esci con copertura. Dai l'ampiezza ai quinti. Collega attraverso il centro. Sovraccarica l'ultima linea. Scivola a cinque.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

21,7 %

delle formazioni iniziali in Premier League nel 2023/24 schieravano una difesa a tre, contro il 30,0% del 2020/21.

PREMIER LEAGUE

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1

Tenere

Tre centrali che si muovono come uno, con un uomo libero e una sola voce.

PASSO 2

Uscire

Un braccetto che esce, o che entra a centrocampo, con una copertura alle spalle.

PASSO 3

Ampiezza

Quinti che danno tutta l'ampiezza, nella linea difensiva e nell'ultima linea.

PASSO 4

Collegare

Un centro-campo e due trequartisti che collegano la difesa a tre ai cinque davanti.

PASSO 5

Sovraccarico

Cinque sull'ultima linea, uno per corridoio, contro una difesa a quattro.

PASSO 6

Scivolare

Una difesa a cinque che scivola insieme, e un pressing che sa chi aggredisce.



Perché la difesa a tre

Una difesa a tre non è un difensore in più. È un sistema che diventa una difesa a cinque senza palla e mette cinque giocatori sull'ultima linea con la palla. Questo capitolo mostra cosa ti dà, cosa costa e chi ha vinto con lei.



Il nostro 3-4-2-1 con la palla nella metà campo avversaria: tre dietro, due a centrocampo e cinque davanti, uno per corridoio.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Cosa ti danno tre, e cosa costano

02 Una breve storia, dal 1925 a Leverkusen

03 Quanto la usano le grandi squadre

04 Quando sceglierla



L'IDEA

Cosa ti danno tre, e cosa costano

Ogni modulo è uno scambio. Una difesa a tre compra un uomo libero dietro e ampiezza ovunque, e la paga a centrocampo e sulle fasce.

Il guadagno

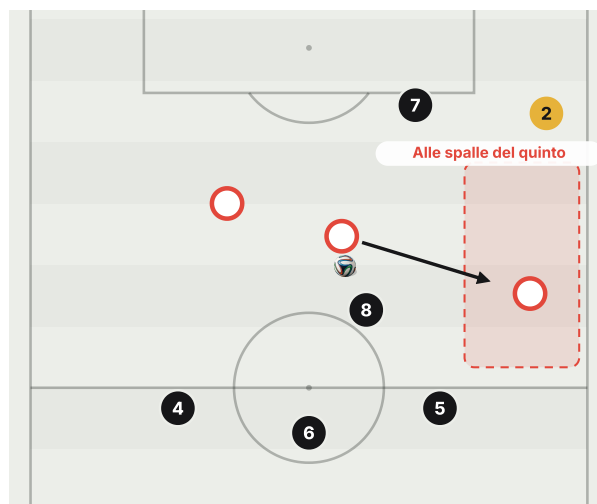
CONTRO DUE PUNTE



Due punte, tre centrali. Il 4 e il 5 ne prendono una a testa, e il 6 è libero di coprire, parlare e avviare l'azione.

Il conto

QUANDO PERDIAMO PALLA



Il 2 è alto nella loro metà campo. Un passaggio manda la loro ala nello spazio che ha lasciato, accanto al nostro 5.

Cosa dà

- **Un centrale libero** contro una o due punte, senza togliere un giocatore al centrocampo.
- **Ampiezza dai quinti**, così gli attaccanti possono giocare dentro al campo.
- **Tre più due** per costruire dal basso: due centrocampisti davanti a tre centrali.
- **Cinque sull'ultima linea** nella loro metà campo, uno per corridoio.
- **Una difesa a cinque** senza palla, che copre tutta l'ampiezza del campo.

Cosa costa

- **Un giocatore in meno a centrocampo o in attacco** rispetto al 4-3-3, a meno che i quinti non salgano.
- **I quinti percorrono un'intera fascia**, in entrambe le direzioni, per tutta la partita.
- **Lo spazio alle spalle del quinto** quando perdiamo palla in alto.
- **Un uomo sprecato** contro una punta sola, a meno che un braccetto non entri a centrocampo.

IL PUNTO

Una difesa a tre funziona quando i suoi uomini fanno due lavori: i braccetti difendono e costruiscono, i quinti difendono e attaccano. I capitoli da 3 a 5 insegnano questi compiti.



STORIA

Una breve storia, dal 1925 a Leverkusen

La difesa a tre risale a quasi un secolo fa. Questi sono i momenti che le fonti documentano con certezza.

QUANDO	CHI	COSA È SUCCESSO
--------	-----	-----------------

1925	Le Regole	Cambiò la regola del fuorigioco: ora a un attaccante bastavano due avversari, non più tre, tra sé e la linea di porta. I gol della Football League salirono da 4.700 nel 1924/25 a 6.373 nel 1925/26 con le stesse 1.848 partite, e il cambiamento portò al WM, con tre uomini dietro. ¹³
1986	Argentina	Vinse la finale dei Mondiali per 3-2 contro la Germania Ovest all'Azteca con tre centrali, Brown, Cuciuffo e Ruggeri. L'allenatore era Carlos Bilardo. ¹²
2011/12	Juventus	La prima stagione di Serie A da imbattuta su 38 partite: 23 vittorie, 15 pareggi, 20 gol subiti. Antonio Conte aveva fatto il precampionato con il 4-4-2, poi era passato a tre: Barzagli a destra, Bonucci al centro, Chiellini a sinistra. ^{10, 11}
2014	Paesi Bassi	Batterono la Spagna 5-1 ai Mondiali con un 5-3-2 che con la palla diventava una difesa a tre. Louis van Gaal: «Credo che non siamo abbastanza forti per battere la Spagna con il nostro solito 4-3-3». ⁹
2016/17	Chelsea	Passato alla difesa a tre dopo il 3-0 subito sul campo dell'Arsenal il 24 settembre, vinse 13 partite di campionato di fila e il titolo, con 30 vittorie e 93 punti. ^{4, 5, 6}
2023/24	Leverkusen	La prima squadra a chiudere un'intera stagione di Bundesliga da imbattuta: 28 vittorie e 6 pareggi, con il 3-4-2-1 come sistema abituale, e 51 partite senza sconfitte in tutte le competizioni. ^{7, 8}

Lo stesso motivo, tre volte

Tre di queste storie hanno le parole dell'allenatore stesso, e dicono la stessa cosa: il modulo è stato scelto sui giocatori. Conte passò alla difesa a tre con la Juventus in una stagione iniziata con Bonucci in panchina.¹¹ Van Gaal scelse la linea a cinque perché non pensava che il suo 4-3-3 potesse battere la Spagna.⁹ Al Chelsea, Conte disse di aver trovato «a new fit for the players», un nuovo vestito su misura per i giocatori.⁴

È stato il momento chiave per noi, perché ogni singolo giocatore ha trovato nel sistema il meglio di sé.

ANTONIO CONTE, SUL PASSAGGIO ALLA DIFESA A TRE AL CHELSEA, MAGGIO 2017

COSA LASCIA FUORI QUESTA TABELLA

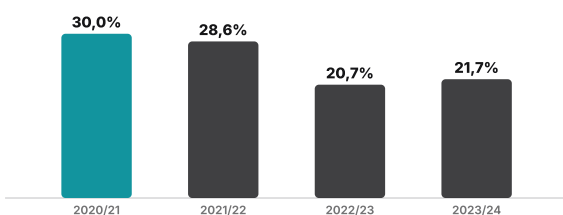
La storia dei moduli è piena di inventori: l'allenatore che «ha inventato» il WM, quello che «ha inventato» il 3-5-2. Sono attribuzioni contestate, quindi questo libro riporta solo ciò che registrano un resoconto della partita, una lega o il Regolamento stesso. Le formazioni, i risultati e le parole degli allenatori bastano per dimostrarlo.

I DATI

Quanto la usano le grandi squadre

In Premier League le difese a tre sono scese dal 30% delle formazioni iniziali nel 2020/21 a circa una su cinque nel 2023/24. È parte del vantaggio: meno squadre si allenano contro di lei.

Formazioni iniziali con la difesa a tre PREMIER LEAGUE



Quota di tutti i moduli iniziali: 228 su 760 nel 2020/21, 165 su 760 nel 2023/24.¹

15 su 20

Club di Premier League hanno iniziato almeno una partita con la difesa a tre nel 2023/24.

PREMIER LEAGUE

117

Partite iniziate con il 3-4-2-1 nel 2024/25, contro 71: la crescita maggiore della stagione.

PREMIER LEAGUE

Piano B per molti, piano A per pochi

Quasi tutti i club usano la difesa a tre solo in alcune partite. Dopo 12 giornate del 2023/24, 11 dei 20 allenatori l'avevano usata, ma solo Luton e Sheffield United come prima scelta.² Nel 2024/25 il 3-4-2-1 è cresciuto più di tutti, uno dei preferiti di Oliver Glasner al Crystal Palace e usato anche da Ruben Amorim e Vitor Pereira.³

Tre dietro, partendo da quattro

I numeri contano solo le formazioni iniziali. Molte squadre a quattro oggi costruiscono a tre con la palla, stringendo un terzino o abbassando un centrocampista; l'articolo di tendenza della Premier League nel 2023 si intitolava «Inverted full-backs providing tactical flexibility».² Il capitolo 11 mostra come passare dall'una all'altra.

PREMIER LEAGUE	DIFESA A TRE	LINEA A QUATTRO	TUTTE LE PARTITE INIZIATE
2020/21	228	532	760
2021/22	217	543	760
2022/23	157	603	760
2023/24	165	595	760

Moduli iniziali, contati dalla Premier League.¹ Per avere un'idea: nel 2024/25 il solo 4-2-3-1 contava 408 partite iniziate ed era il modulo principale di 13 dei 20 club.³

PERCHÉ LA RARITÀ È UN VANTAGGIO

Chi incontra una difesa a tre poche volte a stagione la allena di rado. Il capitolo 11 mostra le domande che pone a un 4-3-3, a un 4-2-3-1 e a un 4-4-2, e perché è difficile rispondere in una settimana.



SEDUTA 1 · TENERE

Scivolare insieme

La linea a cinque e il portiere si muovono come una cosa sola: ogni passaggio lungo la loro linea muove tutti e cinque, i più vicini escono, i più lontani stringono.

LINEA A CINQUE + PORTIERE CONTRO 4

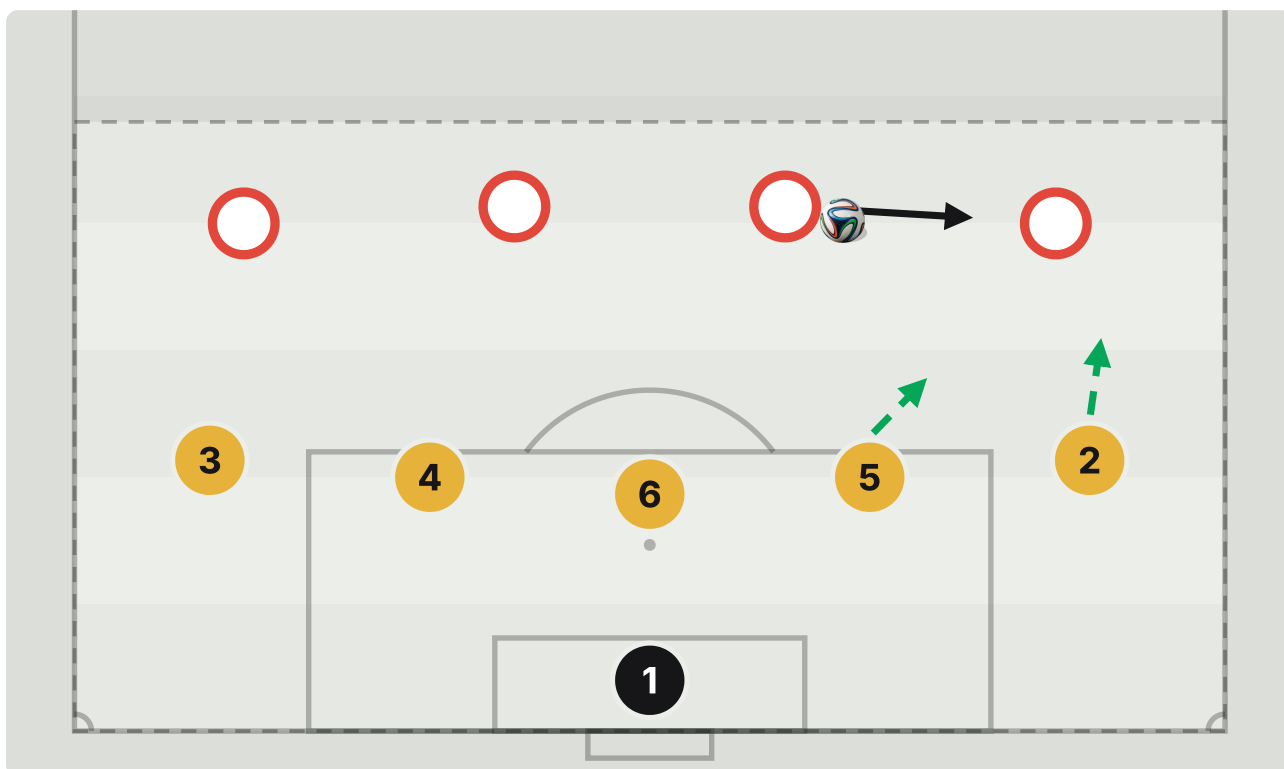
68 x 36 M

4 x 3 MIN

MEDIA

Organizzazione

68 x 36 M



I loro quattro si passano la palla in fondo all'area di gioco. Quando la palla va sulla nostra destra, il 5 e il 2 escono verso di lei e il resto della linea scivola.

SVOLGIMENTO

- 1 I loro quattro si passano la palla in fondo all'area di gioco.
- 2 Ogni passaggio muove i cinque: il più vicino esce, gli altri scivolano e accorciano.
- 3 Dopo ogni quarto passaggio, uno dei quattro può entrare palla al piede e tirare.

REGOLE

- Un tiro in porta vale 1 per loro, un gol 3.
- Un buco in cui l'allenatore può passare camminando quando arriva la palla: 1 per loro.
- Una palla che conquistiamo e passiamo al portiere vale 2 per noi.

INDICAZIONI

- 1 Muoviti mentre la palla viaggia, non quando arriva.
- 2 Il più vicino esce, il successivo copre, il quinto sul lato debole stringe.
- 3 Resta a 12-13 m dal tuo compagno di fianco.

COMPLICA

Aggiungi un quinto attaccante che attacca la profondità.

SEMPLIFICA

Prima camminando: l'allenatore porta la palla in mano e i cinque scivolano.

SEGNALI DI SUCCESSO

I cinque arrivano con la palla, e le distanze tra loro dopo lo scivolamento sono le stesse di prima.

«Scivola!»

«Stringi!»



Tre centrali. Cinque sull'ultima linea. Un modulo che cambia con la palla.

Una difesa a tre non è un difensore in più. È un modulo che senza palla diventa una linea a cinque e con la palla mette cinque uomini sull'ultima linea. Questo playbook mostra ogni compito: il centrale di mezzo che guida la linea, il braccetto che esce, il quinto che copre un'intera fascia, il centrocampo e i due trequartisti, la costruzione dal basso, l'ultimo terzo, la difesa a cinque e il pressing. Ogni schema è disegnato in scala e verificato.

CONTENUTI

- | | |
|---|---|
| 01 Cosa ti dà una difesa a tre e cosa costa, con la storia e i dati | 05 Il centrocampo e i due trequartisti, e la costruzione contro ogni pressing |
| 02 Il 3-4-3, il 3-4-2-1 e il 3-5-2, i cinque corridoi e il modulo in ogni fase | 06 L'ultimo terzo: cinque sull'ultima linea, il triangolo nel mezzo spazio e il secondo palo |
| 03 La difesa a tre: il centrale di mezzo, le distanze, la copertura e la linea | 07 Difendere a cinque, pressare dalla difesa a tre, i duelli e le preventive |
| 04 Il braccetto e il quinto: uscire, l'ampiezza e il doppio compito | 08 20 sedute, dalla difesa a tre all'11 contro 11 |

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

