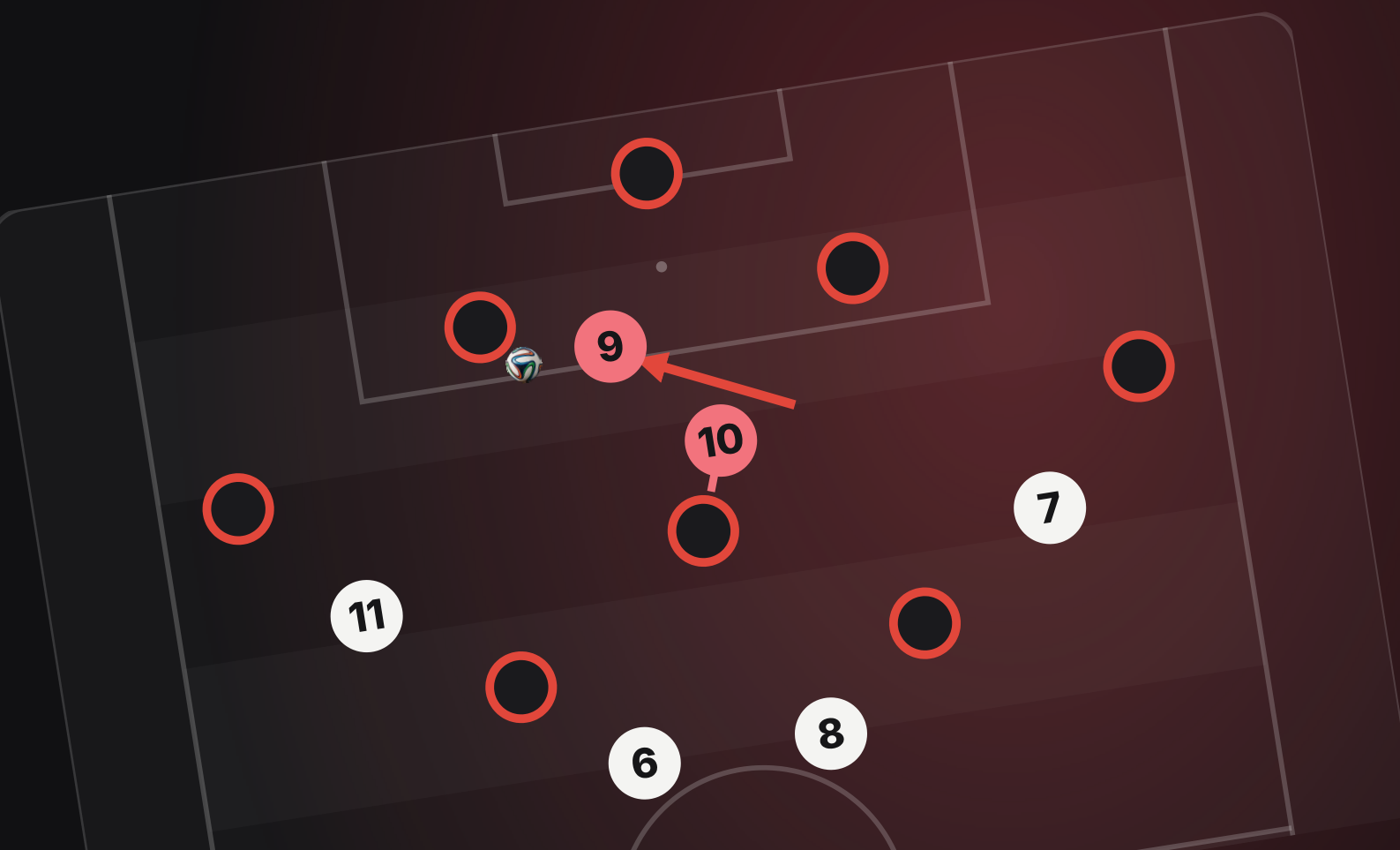




Il Playbook del pressing

Quando uscire, dove intrappolare e come riconquistare palla: il pressing alto, la riaggresione e il blocco.



Il Playbook del pressing

Quando uscire, dove intrappolare e come riconquistare palla: il pressing alto, la riaggresione e il blocco.

Dello staff tecnico di Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Il Playbook del pressing

Quando aggredire, dove ingabbiare e come riconquistarla: il pressing alto, la riaggresione e il blocco.

La serie Playbook, n. 04

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 al pressing, scritta per chi lo allena.

Ogni squadra dice di voler pressare. Poche sono d'accordo su che cosa significhi: quando partire, chi va per primo, dove deve finire la palla e che cosa succede se il pressing viene superato. Questo libro dà al tuo staff una risposta a ognuna di queste domande, disegnata in scala e collegata a una seduta.

A chi si rivolge

Allenatori, vice, analisti e tecnici del settore giovanile. Presuppone che tu conosca il gioco e che cerchi un linguaggio comune per i momenti senza palla: il pressing, la riaggresione e il blocco.

Come funziona ogni capitolo

Problema, principio, immagine, seduta, prezzo. Ogni idea è disegnata su un campo in scala reale, ogni schema rimanda a una seduta del capitolo 12 e ogni scelta si chiude con quello che ti costa quando va male.

I numeri

Ogni dato proviene da una fonte pubblica citata: Opta tramite The Analyst e la Premier League, le analisi dei tornei della FIFA e studi sottoposti a revisione paritaria sulla Bundesliga. L'elenco è in fondo. Le distanze negli schemi sono metri reali su un campo di 105 × 68 m, misurati dal nostro controllo degli schemi, non stimati.

TRE MODI PER USARLO

1 • Leggerlo dall'inizio alla fine

I sei passi si reggono l'uno sull'altro. Leggere prima di Disporsi, Disporsi prima di Aggredire.

2 • Preparare il sabato

Trova nella matrice (capitolo 10) come costruisce il tuo avversario. Ti dice chi pressa chi e dove tendere la trappola.

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.



INDICE

Contenuti

	Introduzione		7
	Ogni pressing è una scommessa		
01	Perché pressare	PERCHÉ	8
	Quanto vale recuperare palla in alto, e come misurarlo		
02	Da dove viene il pressing	STORIA	12
	Da Maslov a Iraola in sessant'anni		
03	Leggere: i segnali	LEGGERE	17
	Quando aggredire, e quando aspettare		
04	Disporsi: il blocco	DISPORSI	22
	Alto, medio e basso, e le distanze che lo tengono insieme		
05	Aggredire: la prima linea	AGGREDIRE	27
	Corse curve, con i d'ombra e ogni linea difensiva		
06	Trappola: dove recuperarla	TRAPPOLA	33
	La linea laterale, il centro, il portiere e il lancio lungo		
07	Zona, uomo o entrambi	MARCARE	38
	Pressing a zona, a uomo e ibrido		
08	Riconquistare: la riaggresione	RICONQUISTARE	43
	I primi cinque secondi dopo la palla persa		
09	Il blocco medio e il blocco basso	BLOCCO	49
	Quando non pressare alto, e come pressare da dietro		
10	La matrice degli avversari	MATRICE	54
	Sei costruzioni e come pressare ognuna		
11	Coprire: l'ultima linea e il prezzo	COPRIRE	58
	La profondità, il lancio lungo e quando smettere di pressare		
12	Sul campo di allenamento	SEDUTE	63
	20 sedute, dal torello all'11 contro 11		
	Piano di pressing, checklist della partita, glossario e fonti		86
	Indice analitico		90
	Concetti, 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 in questo libro l'avversario costruisce dall'alto, verso di noi, e le nostre corse di pressing vanno verso l'alto. Gli avversari sono le pedine bianche con l'anello rosso.

9

Nostro giocatore e numero di ruolo



Avversario: la squadra in possesso



Il giocatore in più o libero



Passaggio (loro o nostro)



Palla lunga o alzata



Movimento senza palla



Cono d'ombra: la linea che chi pressa blocca



Trappola o zona di pericolo

10

I giocatori chiave dell'azione



Jolly / neutro (sedute)



Dove è partito un giocatore



Un passaggio che il pressing ha tolto



Corsa di pressing



Il blocco scivola o sale



A uomo: un marcatore e il suo uomo



Coni e porticine (sedute)

Numeri di ruolo

I nostri numeri restano gli stessi in ogni capitolo: **1** portiere, **2** terzino destro, **3** terzino sinistro, **4** centrale sinistro, **5** centrale destro, **6** e **8** i centrocampisti centrali, **10** la seconda punta o il trequartista, **11** l'esterno di sinistra e **7** quello di destra, **9** la punta. La maggior parte degli schemi pressa da un 4-4-2, l'assetto in cui pressa quasi ogni squadra che gioca col 4-2-3-1 o col 4-4-2.

Le parole che usiamo

Segnale: il momento in cui tutta la squadra aggredisce.

Blocco: la nostra struttura senza palla, e quanto è alta.

Trappola: il punto verso cui indirizziamo la palla per recuperarla. **Riaggresione:** pressare subito dopo aver perso palla. **Preventive:** chi resta dietro la palla. Il glossario completo è in fondo.



Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato creato nella nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e disegna il tuo pressing allo stesso modo, fase per fase.

totalfootballstudio.com

INTRODUZIONE

Ogni pressing è una scommessa.

Quando undici giocatori salgono insieme, scommettono che la palla verrà recuperata prima che venga giocata alle loro spalle. Vinci la scommessa e l'occasione nasce a meno di 40 metri dalla porta. Perdila e lo spazio alle loro spalle è vuoto. Questo libro parla di come spostare le probabilità dalla tua parte.

Non si è mai pressato così tanto. Al Mondiale per club 2025 le squadre hanno passato il 5% di tempo in più in pressing alto rispetto ai Mondiali 2022, e la quota di rinvii dal fondo pressati da due o più avversari è quasi raddoppiata, dal 23% al 40%.⁷ In Premier League, la stagione 2023/24 ha prodotto 2,8 recuperi alti conclusi con un tiro a partita, il dato più alto delle dieci stagioni precedenti.³

Ma pressare non è solo correre. Le squadre che pressano bene corrono nello stesso momento, nella stessa direzione, verso un punto scelto prima della partita. Le squadre che pressano male corrono altrettanto e arrivano uno alla volta. La differenza è l'organizzazione, e l'organizzazione si allena.

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

Leggi il segnale. Tieni il blocco corto. Aggredisci in curva. Porta la palla nella trappola. Riconquistala quando la perdi. Copri lo spazio alle tue spalle.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

40%

Rinvii dal fondo pressati da due o più giocatori al Mondiale per club 2025, contro il 23% dei Mondiali 2022.

FIFA TRAINING CENTRE

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1

Leggere

Conoscere i segnali, perché tutta la squadra aggredisca nello stesso momento.

PASSO 2

Disporci

Scegliere l'altezza del blocco e tenerlo corto e stretto.

PASSO 3

Aggredire

Pressare la prima linea in curva, perché ogni corsa tagli un passaggio.

PASSO 4

Trappola

Portare la palla nel punto in cui abbiamo scelto di recuperarla.

PASSO 5

Riconquistare

Recuperarla nei primi secondi dopo averla persa.

PASSO 6

Coprire

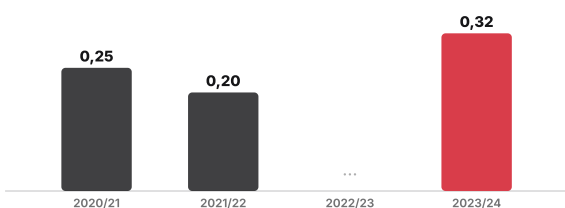
Proteggere lo spazio dietro il pressing, e sapere quando fermarsi.

I DATI

Quanto vale recuperarla in alto

Opta lo chiama recupero alto (high turnover): un possesso che inizia su azione a meno di 40 m dalla porta avversaria.¹ Ogni dato di questa pagina riguarda quella zona.

Errori che hanno portato a un gol avversario



Nel 2023/24, la stagione con più recuperi alti conclusi con un tiro degli ultimi dieci anni, gli errori che hanno portato a un gol sono saliti a 0,32 a partita. La fonte non riporta il 2022/23.³

2,8

Recuperi alti conclusi con un tiro a partita nella Premier League 2023/24, il dato più alto delle dieci stagioni precedenti.

THE ANALYST · OPTA

0,171_{xG}

Occasione media dopo un recupero nell'ultimo terzo al Mondiale per club 2025, contro 0,139 per tutte le conclusioni.

FIFA TRAINING CENTRE

Occasioni migliori, non una finalizzazione migliore

Gli analisti della FIFA hanno rilevato che le conclusioni nello stesso possesso di un recupero nell'ultimo terzo valevano di più, ma non venivano finalizzate meglio: è entrato l'11,6%, contro l'11,3% di tutte le conclusioni.⁷ Il pressing non rende più precisi i tuoi attaccanti. Dà loro tiri più vicini alla porta, contro una difesa non schierata. È tutto qui il motivo per farlo.

Tutti pressano di più

Tra i Mondiali 2022 e il Mondiale per club 2025 il tempo passato in pressing alto è cresciuto del 5%. Le riprese del gioco senza opposizione sono scese dal 48% al 31%, e la quota di rinvii dal fondo pressati da due o più giocatori è salita dal 23% al 40%.⁷ Se costruisci dal basso, verrai pressato. Se non pressi, concedi all'avversario qualcosa che la maggior parte delle squadre non concede più.

Scegliere il momento in cui pressare è fondamentale, perché è difficile pressare per tutti i 90 minuti.

FIFA TRAINING CENTRE, SUL PRESSING ALTO²⁰

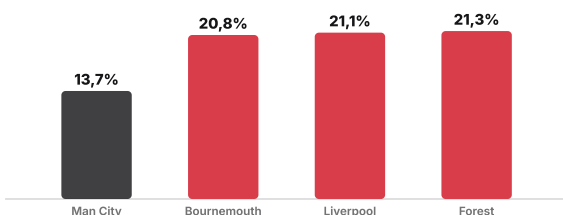
I DATI

Il volume non è l'obiettivo

Nel 2024/25 le squadre di Premier League che recuperavano più spesso la palla in alto non erano quelle che ne ricavano di più.¹

Recuperi alti conclusi con un tiro

PREMIER LEAGUE 2024/25, METÀ APRILE



L'Arsenal (285 recuperi alti) e il Tottenham (287) erano nella metà bassa per tiri nati da quei recuperi; la fonte non indica una quota esatta.¹

SQUADRA	RECUPERI ALTI	CONCLUSI CON UN TIRO
Man City	300	13,7%
Bournemouth	298	20,8%
Tottenham	287	metà bassa
Arsenal	285	metà bassa

Il City ha recuperato palla in alto due volte più del Bournemouth. Il Bournemouth ha ricavato 21 tiri in più da quei recuperi.¹

9,9

Il PPDA del Bournemouth nella stagione 2024/25, il più basso della Premier League.

THE ANALYST · OPTA

68

Recuperi alti conclusi con un tiro per il Bournemouth nel 2024/25, il dato più alto del campionato.

THE ANALYST · OPTA

300

Recuperi alti del Man City a metà aprile 2024/25, il dato più alto del campionato.

THE ANALYST · OPTA

Da dove nasce la differenza

Una palla recuperata in alto vale qualcosa solo se i giocatori vicini sono pronti ad attaccare. Quasi lo stesso numero di recuperi ha prodotto 41 tiri per il City e 62 per il Bournemouth. A decidere sono il punto in cui si recupera la palla, la direzione in cui è rivolto chi la recupera e chi sta già correndo in avanti. Il capitolo 6 mostra come tendere la trappola perché recupero e attacco siano un unico movimento.

Cosa contare

Conta i tuoi recuperi, ma conta anche quello che succede dopo. Un recupero alto che finisce con un passaggio all'indietro è un successo difensivo e un fallimento offensivo. Le migliori squadre di pressing preparano il primo passaggio dopo il recupero con la stessa cura del pressing stesso.

IL PUNTO

Pressa per segnare, non solo per difendere. Ogni trappola di questo libro finisce con il punto in cui va la palla subito dopo.

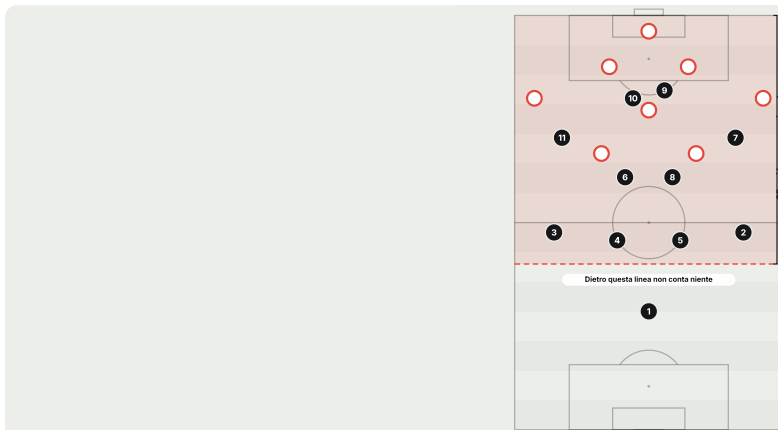
MISURARE

Misurare il tuo pressing

Il PPDA è il dato più usato per dire quanto pressa una squadra. È abbastanza semplice da contarlo da solo.^{4,5}

La zona del PPDA

60% DEL CAMPO



I loro passaggi e le nostre azioni difensive contano solo nel 60% del campo più vicino alla loro porta: la loro metà campo e un quinto della nostra.

Come funziona

Passaggi per azione difensiva. Conta i passaggi dell'avversario nella zona e dividili per i nostri tackle, intercetti, contrasti e falli nella stessa zona. Un numero basso significa che hanno fatto pochi passaggi prima che intervenissimo.⁴ Colin Trainor lo ha introdotto nel 2014.⁵ Misura quanto presto intervieni, non se recuperi la palla: una squadra che fa molti falli può avere un PPDA basso e un pressing scadente.

SQUADRA	STAGIONE	PPDA
Man City	2017/18	8,3
Liverpool	2021/22	8,62
Leeds	2020/21	9,3
Bournemouth	2024/25	9,9
Wolves	2021/22	14,78
Norwich	2021/22	16,93

Fonti: Premier League, The Analyst.^{2,4,6}

Contalo da solo: quattro numeri a partita

1 · Recuperi alti

Palloni recuperati su azione nei loro ultimi 40 m. Il recupero alto di Opta, contato al video.

2 · Recuperi in 5 s

Palloni ripresi entro cinque secondi dalla perdita. Il capitolo 8 spiega perché cinque.

3 · Tiri in 10 s

Tiri entro dieci secondi da un recupero: il cronometro di Rangnick all'Hoffenheim.¹⁴

4 · Superati da un passaggio

Le volte che un passaggio ha saltato le nostre prime due linee: la colonna del prezzo.

SEDUTA 1 · LEGGERE

Rondo dei segnali

La prima abitudine di ogni pressing: due giocatori che vedono lo stesso segnale e aggrediscono insieme.

5 CONTRO 2

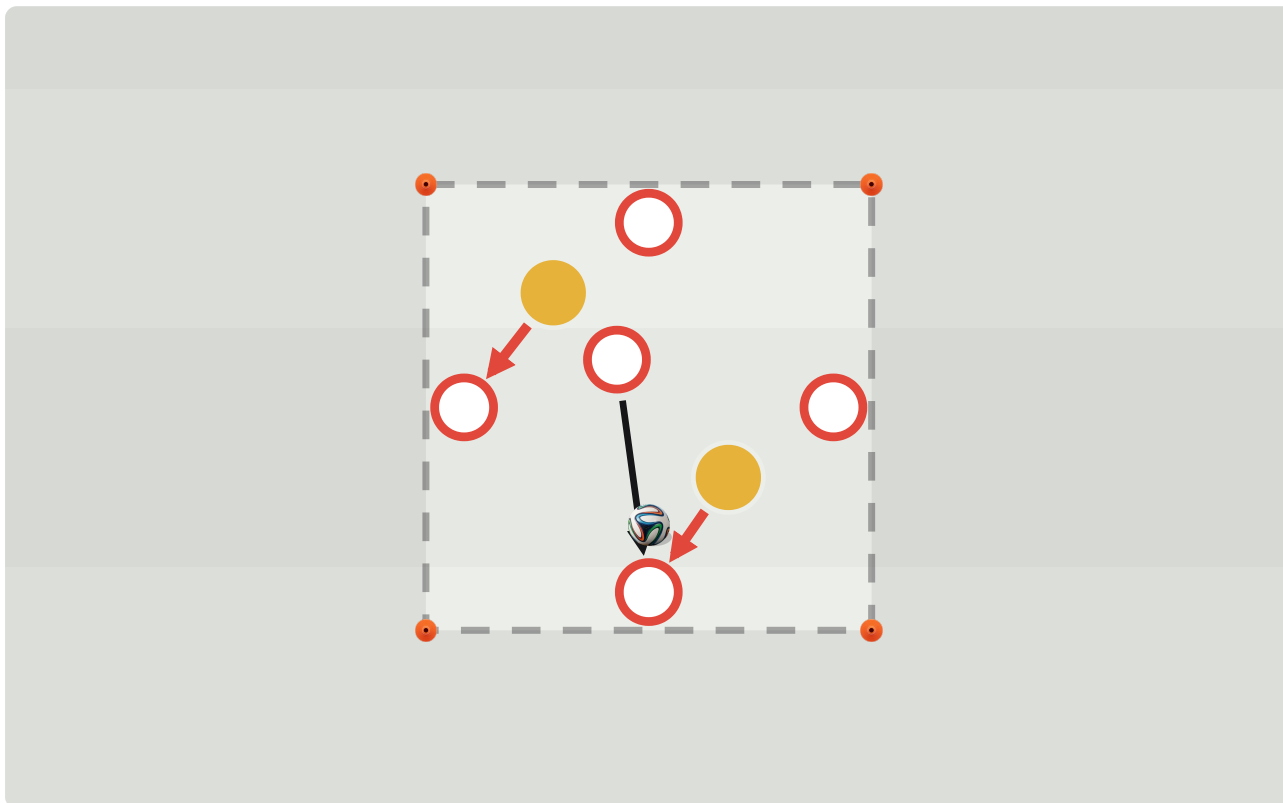
14 x 14 M

6 x 2 MIN

RISCALDAMENTO

Organizzazione

14 x 14 M



Quattro sui lati, uno dentro, due pressatori. Su un retropassaggio verso il lato, entrambi i pressatori aggrediscono.

SVOLGIMENTO

- 1 Cinque tengono palla a due tocchi; due pressano.
- 2 I pressatori possono scattare solo dopo un segnale: un retropassaggio, un controllo sbagliato o una palla che rimbalza.
- 3 Il pressatore che vince la palla si scambia con chi l'ha persa.

REGOLE

- Palla vinta entro tre secondi da un segnale: 2 punti.
- Un pressatore che scatta senza segnale regala un punto ai cinque.
- Dieci passaggi di fila: 1 punto ai cinque.

INDICAZIONI

- 1 Il pressatore più vicino grida «Ora!» e parte; l'altro parte sulla parola.
- 2 Il primo pressatore sulla palla, il secondo sull'appoggio più vicino.
- 3 Arrivare in curva, non dritti.

COMPLICA

Un tocco per i cinque all'esterno.

SEMPLIFICA

Un quadrato di 16 x 16 m, o tre tocchi.

SEGNALI DI SUCCESSO

I pressatori partono nello stesso momento, ogni volta, e dicono la parola prima di correre.

«Ora!»



Ogni pressing è una scommessa. Questo libro ti mostra come spostare le probabilità dalla tua parte.

Pressare non è solo correre. Sono undici giocatori che vedono lo stesso segnale, aggrediscono nello stesso momento e portano la palla nel punto scelto prima della partita. Questo playbook dà al tuo staff un linguaggio comune per ogni momento senza palla, con il prezzo di ogni scelta e una seduta per ogni idea.

CONTENUTI

- | | |
|---|--|
| 01 I segnali: quando aggredire, e quando aspettare | 05 Pressing a zona, a uomo e ibrido |
| 02 Il blocco: tre altezze e le distanze che lo tengono insieme | 06 La riaggresione, le preventive e il temporeggiamento |
| 03 La corsa curva e il pressing contro ogni linea difensiva | 07 Una matrice degli avversari per sei costruzioni |
| 04 Quattro trappole: la linea laterale, il centro, il portiere e il lancio lungo | 08 20 sedute, dal torellino all'11 contro 11 |

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

