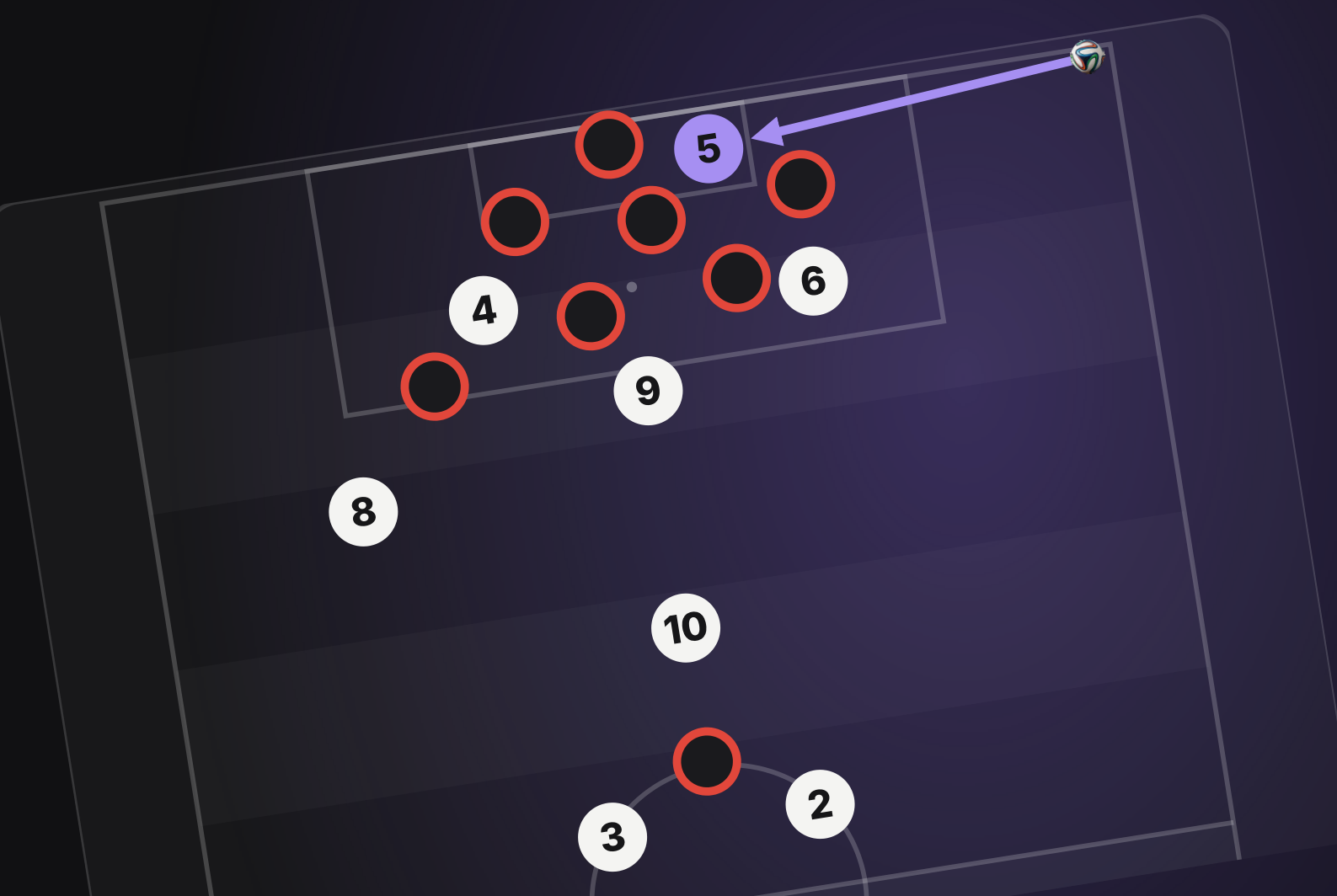




Il Playbook dei calci piazzati

Ogni calcio piazzato, in attacco e in difesa: calci d'angolo, punizioni, rimesse laterali, calci d'inizio, rinvii dal fondo e rigori.



Il Playbook dei calci piazzati

Ogni calcio piazzato, in attacco e in difesa: calci d'angolo, punizioni, rimesse laterali, calci d'inizio, rinvii dal fondo e rigori.

Dello staff tecnico di Total Football Studio



Total Football Studio

totalfootballstudio.com

Il Playbook dei calci piazzati

Ogni calcio piazzato, in attacco e in difesa: calci d'angolo, punizioni, rimesse laterali, calci d'inizio, rinvii dal fondo e rigori.

La serie Playbook, N. 05

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 da campo ai calci piazzati, scritta per chi li allena.

Un calcio piazzato è l'unico momento del calcio che puoi provare esattamente: il pallone è fermo, ogni giocatore è dove lo hai messo e non succede nulla finché il battitore non decide. Questo libro trasforma quel momento in un sistema per ogni ripresa del gioco, in entrambe le aree.

A chi si rivolge

Allenatori, vice, allenatori dei calci piazzati, match analyst e staff del settore giovanile, a ogni livello del calcio a 11. I dati professionali spiegano perché uno schema funziona; ogni schema dice anche cosa cambiare per una squadra dilettante.

Come funziona ogni capitolo

Problema, principio, schema, seduta, costo. Ogni schema è disegnato su un campo in scala reale, ogni modello rimanda a una seduta del capitolo 12 e ogni scelta finisce con quello che ti costa quando va male.

Sui numeri e sulle Regole

Ogni cifra viene da una fonte pubblica citata: Opta tramite The Analyst, le analisi dei tornei della FIFA e studi sottoposti a revisione paritaria. Ogni schema è verificato con le Regole del Gioco IFAB 2026/27 al momento del calcio: i 9,15 m, i 2 m sulla rimessa laterale, il metro dalla barriera, l'area di rigore sul rinvio dal fondo e il fuorigioco sulla punizione.

TRE MODI PER USARLO

1 • Costruisci il tuo sistema

I capitoli da 3 a 8 costruiscono gli schemi d'attacco, i capitoli da 9 a 11 la difesa. Leggili una volta in ordine.

2 • Preparare il sabato

Conta come l'avversario difende i calci d'angolo (capitolo 9) e scegli due schemi che lo battono (capitolo 5).

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
	L'unico momento che puoi provare		
01	Perché i calci piazzati	PERCHÉ	8
	Quanto vale un pallone fermo, e perché vale di più ogni stagione		
02	Le Regole, usate bene	REGOLE	12
	Ogni ripresa, le sue distanze e cosa ti permettono		
03	Preparare: il sistema	PREPARARE	17
	Ruoli, zone bersaglio, segnali e chi li guida		
04	Servire: il calcio d'angolo	SERVIRE	22
	A rientrare, a uscire, teso e corto, e dove mirare		
05	Muoversi: gli schemi da corner	MUOVERSI	27
	Trenini, blocchi ed esche che liberano il bersaglio		
06	Punizioni: dirette, laterali e veloci	PUNIZIONI	33
	Battere la barriera, la linea e il cronometro		
07	Rimesse, calci d'inizio e rinvii dal fondo	RIMESSE	39
	Le riprese che nessuno prepara, e come prepararle		
08	Concludere: primo contatto e rigore	CONCLUDERE	45
	Attaccare il pallone, la respinta e il dischetto		
09	Difendere: i calci d'angolo	DIFENDERE	50
	A zona, a uomo o mista, e chi sta dove		
10	Difendere punizioni e rimesse	BARRIERA	57
	La barriera, la linea e la rimessa lunga		
11	Recuperare: seconde palle e preventive	RECUPERARE	62
	Chi resta, chi attacca la respinta, e la ripartenza		
12	Il campo di allenamento	SEDUTE	67
	20 sedute, dalla traiettoria all'11 contro 11		
	Piano dei calci piazzati, checklist della partita, glossario e fonti		90
	Indice analitico		94
	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, quindi i nostri calci d'angolo si battono in alto e i loro in basso. Gli avversari sono le pedine bianche con l'anello rosso. Ogni schema a palla ferma mostra il momento del calcio, e ogni giocatore sta dove le Regole del Gioco lo permettono.

9

Nostro giocatore e numero di ruolo



Avversario



Una barriera: un punto per giocatore



Passaggio rasoterra



Movimento senza palla



Corsa o contrasto di un difensore



A uomo: un marcatore e il suo uomo



Coni e porticine (sedute)

5

I giocatori chiave dello schema



Il loro portiere



Dove è partito un giocatore, o dove non dovrebbe stare



Traiettoria o pallone alto, che gira in volo



Blocco: chi corre si ferma sulla sbarra



La linea sale o scende



Zona bersaglio e il suo numero

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** il trequartista, **11** l'esterno sinistro e **7** il destro, **9** la punta. Nel capitolo 3 le lettere indicano invece i ruoli sui calci piazzati.

Le parole che usiamo

Traiettoria: il pallone del battitore. **Zona bersaglio:** uno dei sei spazi numerati in area. **Primo contatto:** il primo tocco dopo la traiettoria. **Blocco:** stare sul percorso di un marcatore, nel rispetto delle Regole. **Preventive:** chi resta dietro. Glossario completo in fondo.



Disegnato in Total Football Studio

Ogni schema di questo libro è stato costruito nella nostra lavagna tattica, in scala reale. Aprila e disegna i tuoi schemi allo stesso modo, una fase alla volta.

totalfootballstudio.com



INTRODUZIONE

L'unico momento che puoi provare.

A gioco in corso nessuno sa dove sarà il pallone fra cinque secondi.

Su un calcio piazzato decidi tu. Il pallone è fermo, i giocatori sono dove li metti e lo schema parte quando il battitore è pronto.

Nessun altro momento del calcio dà a un allenatore tanto controllo.

Nella Premier League 2025/26 il 27,4% di tutti i gol è arrivato da calci piazzati esclusi i rigori, la seconda quota più alta nelle 34 stagioni della competizione. I gol da calcio d'angolo hanno toccato il massimo storico del 18% di tutti i gol.¹ I campioni, l'Arsenal, hanno segnato 25 gol da calcio piazzato senza contare i rigori, 19 dei quali da corner, un record della Premier League.⁴

Eppure un singolo corner resta una scommessa. Su 1.139 calci d'angolo in due grandi tornei e una stagione di Champions League, solo il 2,2% è finito in gol.⁸ Le squadre che segnano da palla inattiva non hanno un trucco. Hanno un sistema: le stesse zone, gli stessi ruoli e gli stessi segnali, ogni settimana, per ogni ripresa, in entrambe le aree.

Questo libro è quel sistema. Poggia su sei passi. Lo chiamiamo la spina dorsale. Ogni capitolo risponde a uno di essi, ogni schema appartiene a uno di essi e ogni seduta ne allena uno.

Prepara la zona. Servila. Muoviti per liberare il bersaglio. Concludi per primo. Recupera la seconda palla. Difendi la tua area.

TUTTO IL LIBRO IN UNA FRASE

27,4%

Dei gol della Premier League 2025/26 è arrivato da calci piazzati esclusi i rigori, contro il 20,6% della stagione precedente.

THE ANALYST · OPTA

LA SPINA DORSALE: SEI PASSI, IN ORDINE

PASSO 1

Preparare

Scegli la zona bersaglio, lo schema e il segnale prima della partita.

PASSO 2

Servire

Metti il pallone dove lo schema ne ha bisogno, ogni volta.

PASSO 3

Muoversi

Blocca, copri e inganna perché il bersaglio arrivi libero.

PASSO 4

Concludere

Attacca il pallone per primo, e sii il primo sulla respinta.

PASSO 5

Recuperare

Vinci la seconda palla e lascia abbastanza giocatori dietro.

PASSO 6

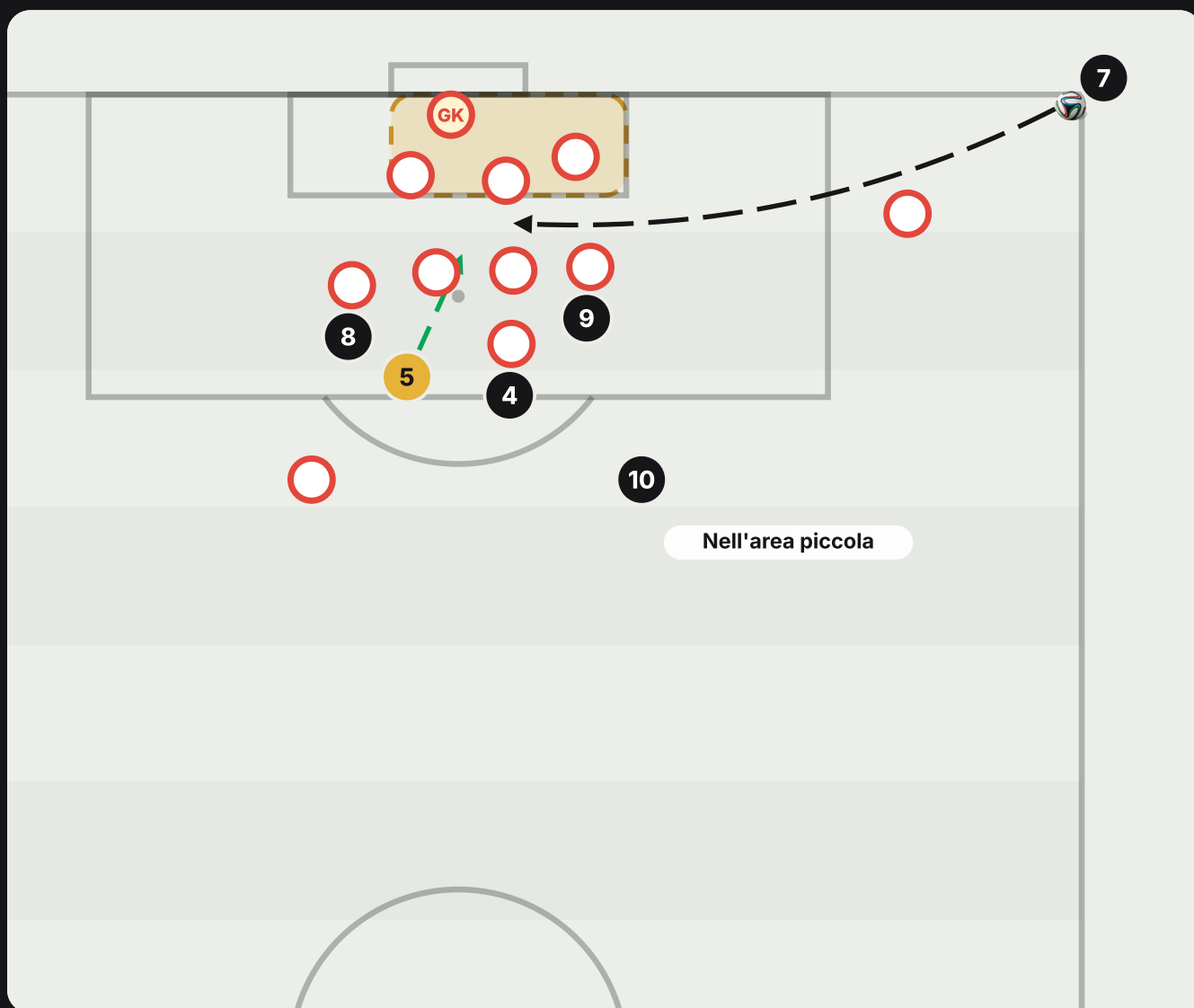
Difendere

Difendi ogni calcio piazzato con un sistema che ogni giocatore conosce.



Perché i calci piazzati

I calci piazzati non sono mai valsi tanto. Questo capitolo mostra quanto valgono, chi ha imparato a usarli e come misurare i tuoi senza un reparto dati.



Il corner che ha vinto un titolo: una traiettoria a rientrare nell'area piccola, con il bersaglio che arriva dal dischetto.

IN QUESTO CAPITOLO

01 Quanto vale un pallone fermo

02 Gli specialisti

03 Quanto vale davvero un corner

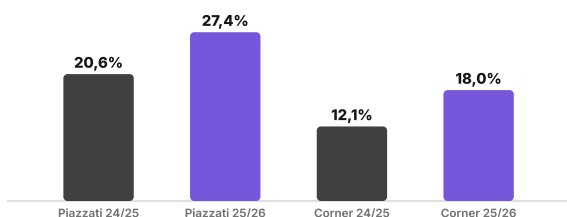
I DATI

Quanto vale un pallone fermo

Nel 2025/26 la Premier League ha segnato da calcio piazzato una parte dei suoi gol più alta che in quasi ogni stagione precedente.¹

Quota di tutti i gol

PREMIER LEAGUE



Qui i calci piazzati escludono i rigori. Il 27,4% è stata la seconda quota più alta in 34 stagioni; il 18% da corner la più alta di sempre.¹

0,5

Gol da calcio d'angolo a partita dopo 210 partite del 2025/26, contro 0,35 a partita nel 2024/25.

THE ANALYST · OPTA

11,3%

Dei corner battuti corti allo stesso punto del 2025/26, contro il 18% del 2024/25. Le squadre mettono il pallone in area.

THE ANALYST · OPTA

Meno corner corti, più palloni in area

La crescita non è fortuna. Le squadre hanno giocato meno corner corti e messo il pallone in area, dove il portiere deve passare fra i corpi per arrivarci. Nel 2024/25 l'Arsenal mandava già il 77,2% dei suoi corner nell'area piccola.^{2, 6}

Sono tornate anche le rimesse lunghe

Dopo 210 partite del 2025/26 c'erano 3,97 rimesse lunghe in area a partita e 18 gol nati da esse, uno ogni 11,7 partite. Qui una rimessa lunga percorre almeno 20 metri e finisce in area.² Il [capitolo 7](#) mostra come usarla e il [capitolo 10](#) come difenderla.

IL PUNTO

Un calcio piazzato è un'occasione che puoi pianificare. Una squadra che non li pianifica regala un quarto dei gol.

58,8%

Dei gol da calcio piazzato è nato da corner nella Premier League 2024/25, ad aprile.

THE ANALYST · OPTA

36,3s

Il corner medio dall'uscita del pallone al calcio, Premier League 2025/26, a ottobre.

THE ANALYST · OPTA

54,8%

Tempo di gioco effettivo allo stesso punto, il più basso mai registrato. Le riprese richiedono tempo.

THE ANALYST · OPTA

I DATI

Gli specialisti

I club che segnano di più da calcio piazzato hanno qualcuno il cui unico lavoro sono i calci piazzati.

Più gol da corner in una stagione

PREMIER LEAGUE

SQUADRA	STAGIONE	GOL DA CORNER
Arsenal	2025/26	19
Oldham	1992/93	16
West Brom	2016/17	16
Arsenal	2023/24	16
Man City	2021/22	15
Liverpool	2021/22	15

L'Arsenal ha segnato anche 25 gol da calcio piazzato esclusi i rigori nel 2025/26, il massimo del campionato.^{4,5}

Un allenatore, tre club

Nicolas Jover è stato allenatore dei calci piazzati al Brentford dal 2016 al 2019 e al Manchester City dal 2019 al 2021, poi è arrivato all'Arsenal il 5 luglio 2021.⁷ Tre delle sei stagioni in tabella appartengono a club per cui ha lavorato, due delle quali mentre era lì.

Specialisti per ogni ripresa

Il Liverpool ha ingaggiato un allenatore delle rimesse, Thomas Grønnemark, nel 2018. Sotto pressione, i Reds hanno conservato il pallone nel 45,4% delle rimesse nel 2017/18, 18° su 20, e nel 68,4% nel 2018/19, il dato migliore del campionato.¹² Al Brentford, Michael Kayode ha battuto 94 delle 100 rimesse in area della sua squadra nelle prime 21 giornate del 2025/26.²

19

Gol da corner per l'Arsenal nel 2025/26, un record della Premier League.

ARSENAL · OPTA

68,4%

Rimesse conservate sotto pressione dal Liverpool nel 2018/19, contro il 45,4%.

ESPN

100

Rimesse in area del Brentford nelle prime 21 giornate del 2025/26.

THE ANALYST · OPTA

SENZA SPECIALISTA

Non ti serve uno specialista per copiare il metodo. Ti serve una persona dello staff responsabile dei calci piazzati, le stesse zone e le stesse parole ogni settimana, e venti minuti della settimana di allenamento. Il capitolo 3 mostra come.

MISURARE

Quanto vale davvero un corner

Una stagione di gol da calcio piazzato è tanto. Un singolo corner resta una scommessa, e i tuoi giocatori dovrebbero sapere entrambe le cose.

2,2 %

Di 1.139 calci d'angolo è finito in gol al Mondiale 2010, all'Europeo 2012 e nella Champions League 2010/11.

CASAL ET AL., 2015

1 su 35

Corner trasformati al Mondiale 2022. Una punizione su 27 è finita in gol.

FIFA TRAINING CENTRE

76 %

Delle partite con un gol da corner si è chiuso con una vittoria o un pareggio per chi ha segnato.

CASAL ET AL., 2015

Poche probabilità, grandi momenti

La maggior parte dei corner non porta a nulla. Ma un gol da corner tende a decidere la partita: nello studio citato, la squadra che segnava da corner vinceva o pareggiava il 76% delle volte.⁸ Poiché ogni calcio piazzato è una piccola occasione, il guadagno viene dal batterne bene molti, non da uno schema geniale. Al Mondiale 2022 i calci piazzati hanno dato il 19% dei gol, esclusi autogol e rigori.¹¹

Cosa aumenta le probabilità

Casal e i suoi colleghi hanno trovato che i gol erano legati al numero di attaccanti coinvolti e a come era organizzato l'attacco. Tre o quattro attaccanti, un attacco in movimento anziché statico e una traiettoria indiretta sul secondo palo (nei termini dello studio, un pallone non mandato direttamente in area dal corner) rendevano tutti più probabile un tiro.⁸ I capitoli 5 e 8 si basano su questo.

Conta i tuoi

COSA CONTARE	PERCHÉ
Corner e punizioni in area	Le tue occasioni: quante ne guadagni
Primi contatti vinti	La traiettoria ha raggiunto la tua zona e il tuo uomo?
Tiri entro tre tocchi	Lo schema ha creato un'occasione?
Seconde palle vinte al limite	Hai tenuto vivo l'attacco?
Gol da calcio piazzato fatti e subiti	Il bilancio, in entrambe le aree
Ripartenze subite dopo i tuoi corner	Quanto ti costa lo schema

Contali dal video dopo ogni partita. Dieci partite bastano per capire se uno schema funziona.



Taglia la clip, poi disegna

Disegna ogni schema in Total Football Studio come dovrebbe essere, accanto alla clip di come è andato.

totalfootballstudio.com

SEDUTA 1 · SERVIRE

Centra la zona

L'abitudine da cui dipende ogni schema: un battitore che mette il pallone in una zona chiamata, da entrambi i lati, con entrambi gli effetti.

BATTITORI + PORTIERE

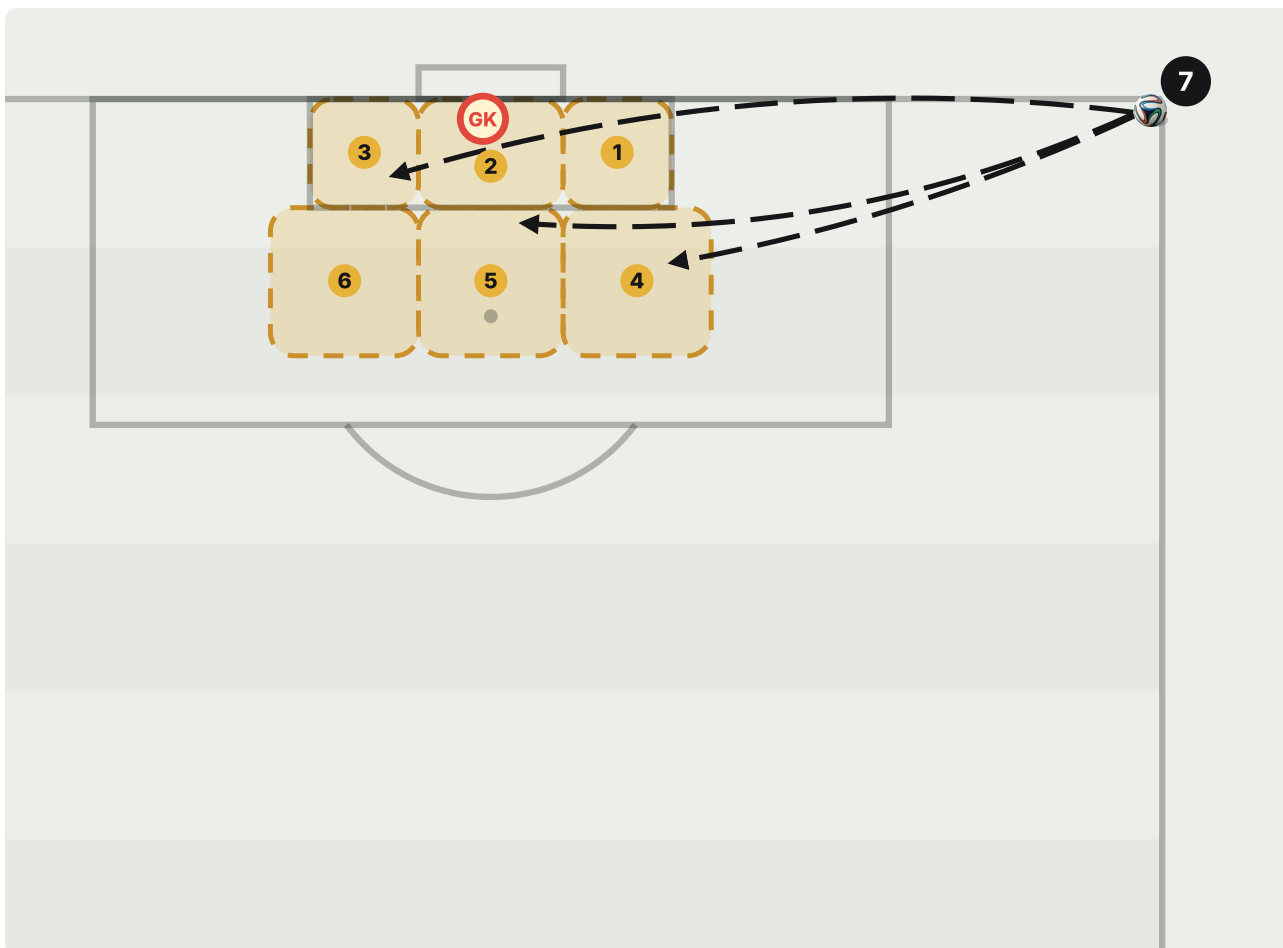
AREA, SEI ZONE SEGNATE

10 PALLONI PER LATO

BASSA

Organizzazione

AREA ED ENTRAMBI GLI ANGOLI



Le sei zone sono segnate con coni o dischetti piatti. L'allenatore chiama una zona; il battitore la serve.

SVOLGIMENTO

- 1 Segna le sei zone con dischetti piatti.
- 2 L'allenatore chiama una zona e un effetto prima di ogni pallone.
- 3 Dieci palloni da destra, poi dieci da sinistra.

REGOLE

- Un pallone che cade nella zona vale 2.
- Un pallone che il portiere blocca senza muoversi vale 0.
- Un pallone corto prima del primo palo vale meno 1.

INDICAZIONI

- 1 Stessa sistemazione, stessa rincorsa ogni volta.
- 2 Occhi sulla zona, non su un giocatore.
- 3 Guarda dove cade: quello è il riscontro.

COMPLICA

Aggiungi un portiere passivo che esce su ogni pallone.

SEMPLIFICA

Solo le zone da 4 a 6, con una palla morbida.

SEGNALI DI SUCCESSO

Sette palloni su dieci cadono nella zona chiamata, da entrambi i lati.

«Zona!»

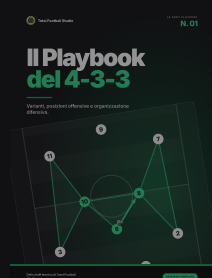


Più di un quarto dei gol. Nessuno su azione.

Un calcio piazzato è l'unico momento del calcio che puoi provare esattamente. Questo playbook dà al tuo staff un sistema per ogni ripresa in entrambe le aree: chi batte, dove cade il pallone, chi blocca e chi lo attacca, come difenderlo a zona, a uomo o con la mista, e chi resta dietro. Ogni schema è disegnato in scala e verificato con le Regole del Gioco.

CONTENUTI

- | | |
|---|---|
| 01 Quanto valgono i calci piazzati, e le Regole che li definiscono | 05 Punizioni dirette, laterali e veloci, e la rimessa lunga |
| 02 Ruoli, zone bersaglio e segnali: un sistema, non un trucco | 06 Calci d'inizio, rinvii dal fondo e rigori |
| 03 La traiettoria dal corner: a rientrare, a uscire, tesa e corta | 07 Difendere a zona, a uomo e con la mista, la barriera e la linea |
| 04 Schemi da corner: trenini, blocchi, esche e il secondo palo | 08 20 sedute, dalla traiettoria all'11 contro 11 |



N. 01



N. 02



N. 03



N. 04



N. 05

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