



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

Metodologia e Programmazione

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI





Modello Prestativo e Sistema di Gioco

Analisi del Modello Prestativo del Campionato

- ❑ Indice di correlazione **prestazione-piazzamento**
quanto ogni fondamentale **incide** nel posizionamento finale
- ❑ Cosa serve per **competere**
- ❑ Cosa serve per fare la **differenza**



Sviluppare un Sistema di Gioco Mirato

- ❑ Valorizzare i **punti di forza** (abilità specifiche dei giocatori, talento)
- ❑ Mascherare le **debolezze** (deficit tecnici, fisici, di esperienza)
- ❑ Garantire i **livelli prestativi** essenziali per competere





Modello Prestativo e Sistema di Gioco

Analisi del Modello Prestativo del Campionato

Indice di correlazione **prestazione-piazzamento**

Pallavolo maschile di alto livello

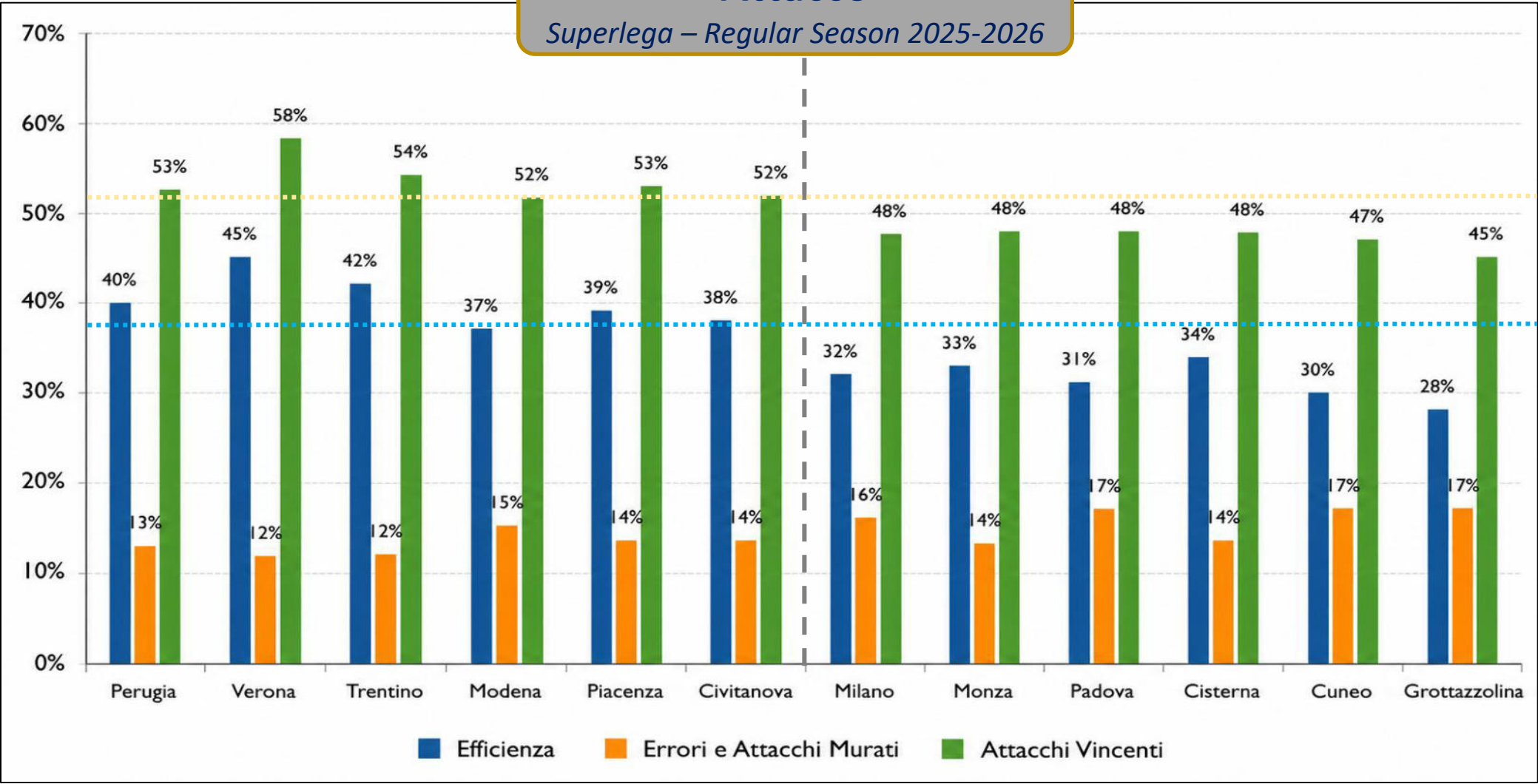
- ❑ **Attacco**: efficacia ed efficienza
- ❑ **Servizio**: efficienza





Attacco

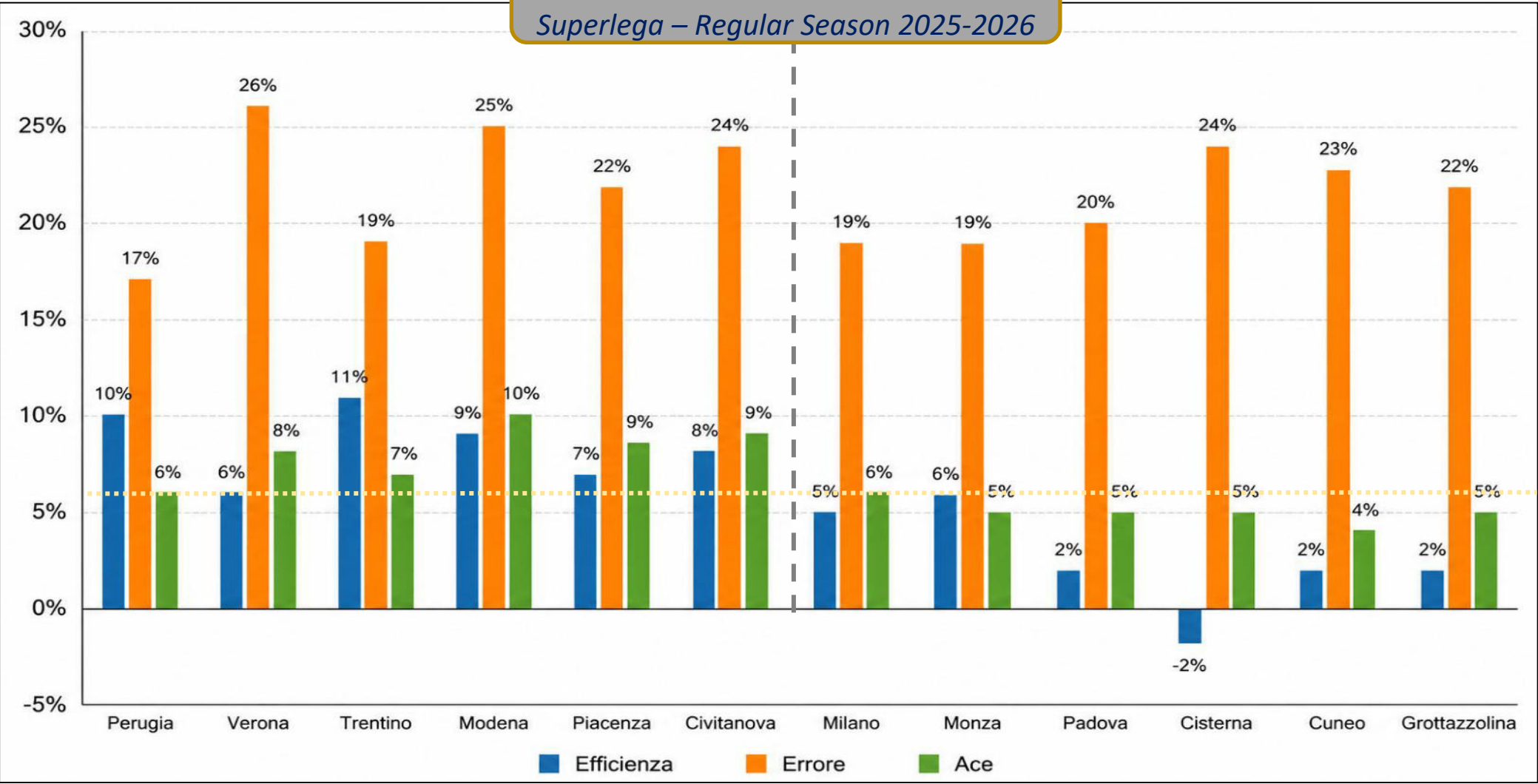
Superlega – Regular Season 2025-2026





Servizio

Superlega – Regular Season 2025-2026





La Fase Cambio Palla



Fase Cambio Palla

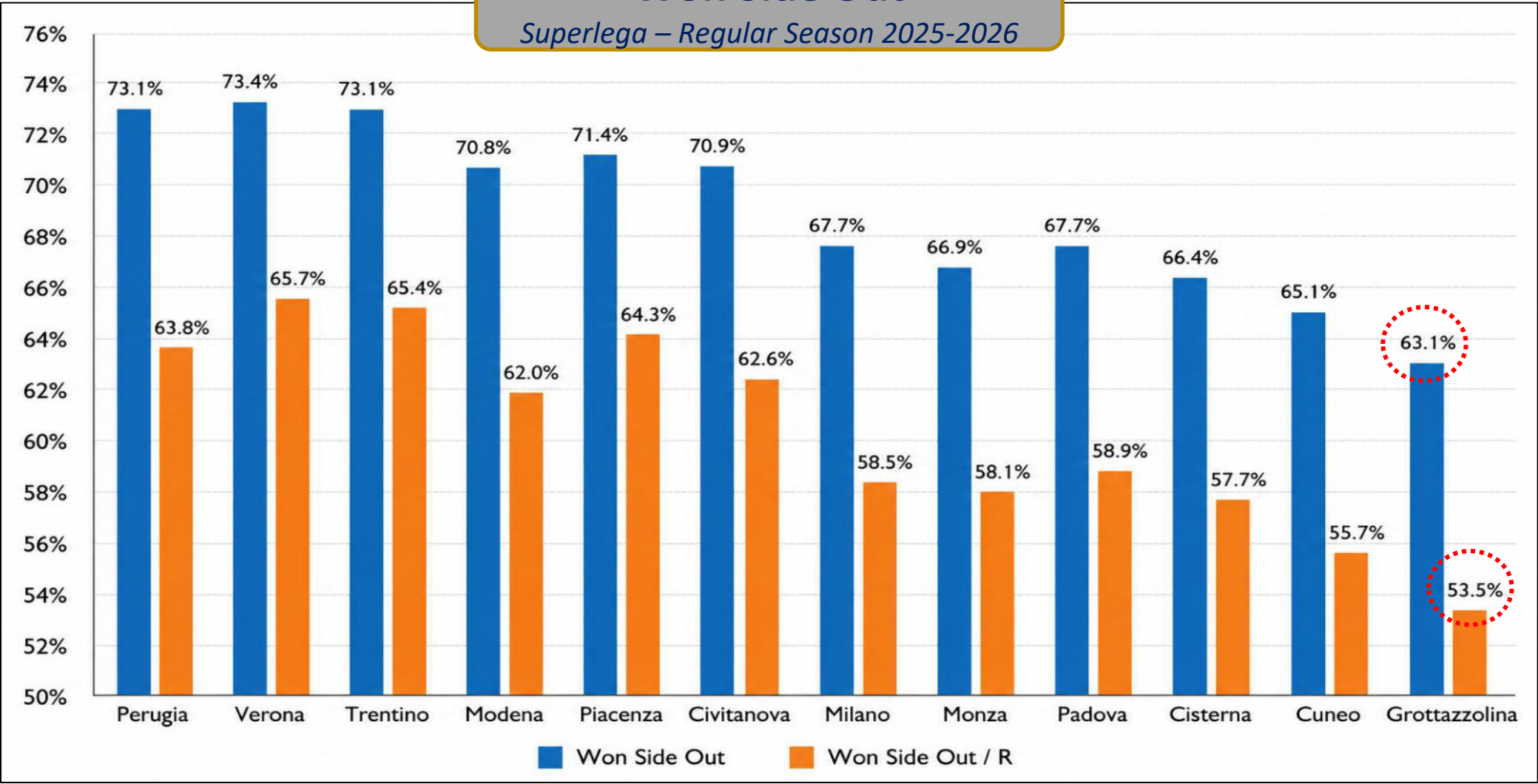
- ❑ **Vantaggio competitivo**
rispetto alla fase break point
- ❑ **Assegna il maggior numero di punti**
- ❑ **Fase fondamentale per poter competere**





Won Side Out

Superlega – Regular Season 2025-2026





Fase Cambio Palla

Ricevere meglio

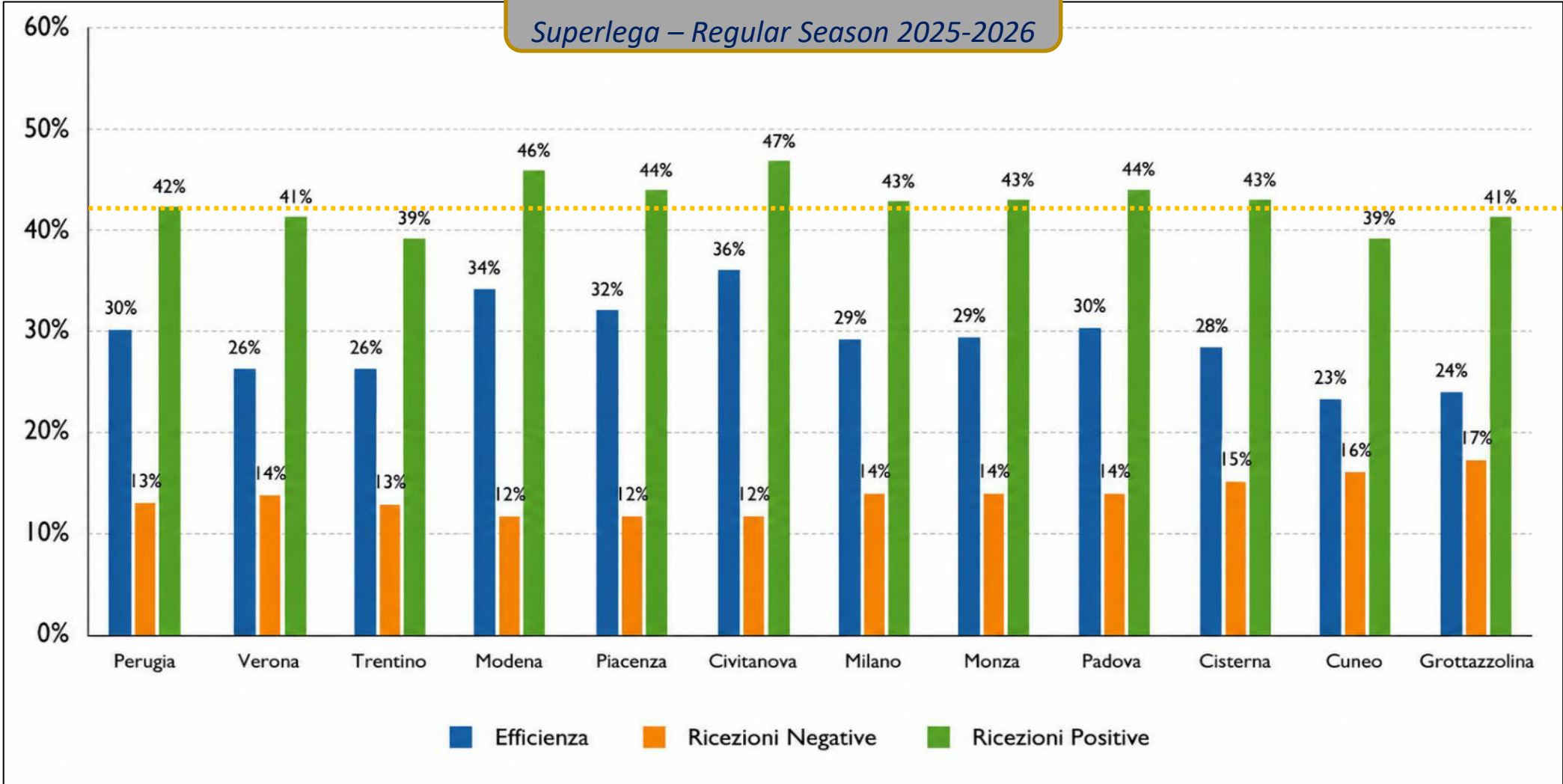
- ✗ non garantisce la vittoria del cambio palla
- ✗ non garantisce la vittoria delle partite
- ✗ non distingue il vertice dal fondo classifica





Ricezione

Superlega – Regular Season 2025-2026





Fase Cambio Palla

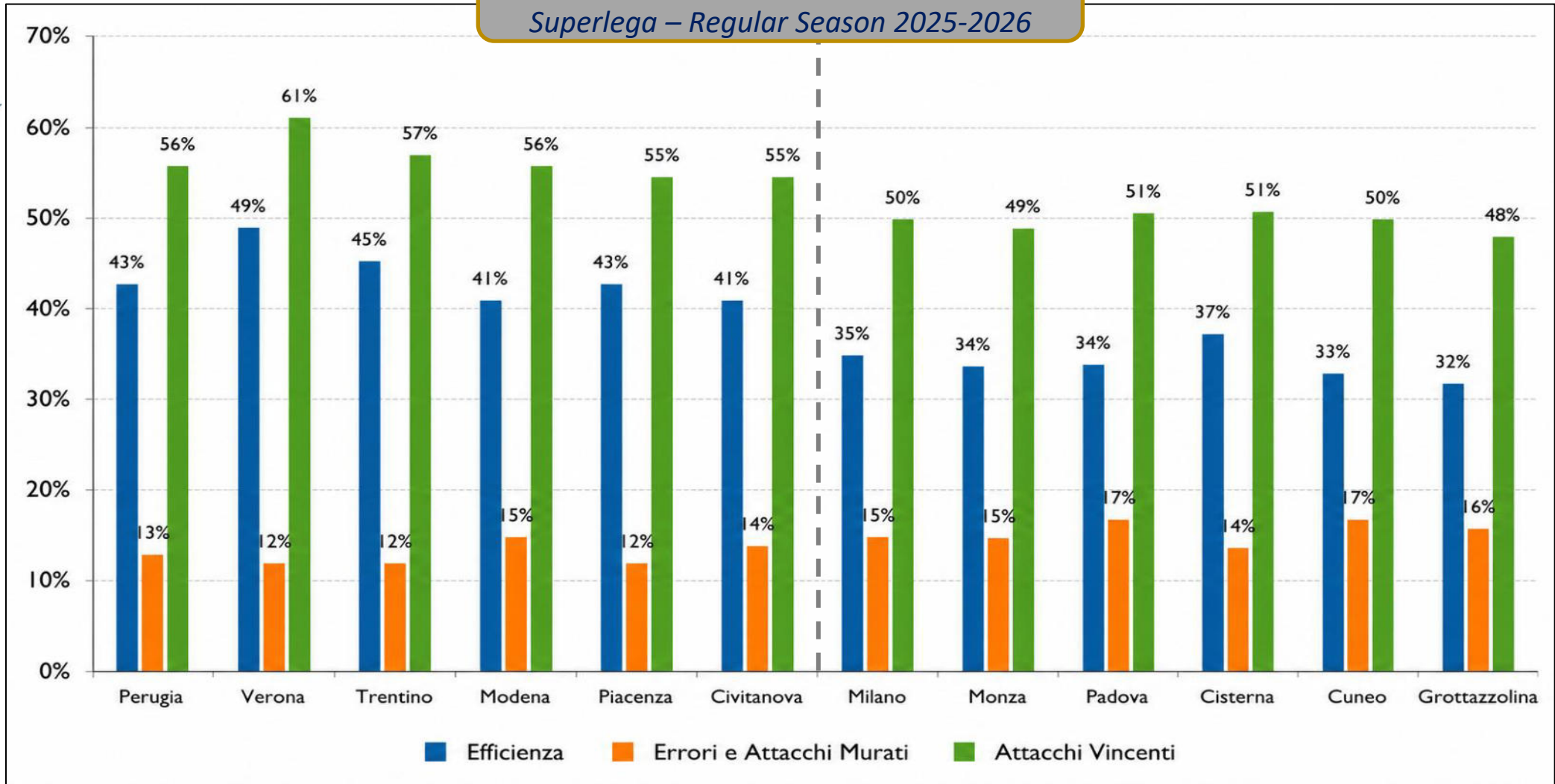
La qualità del **Primo Attacco**
di cambio palla
(*efficacia + efficienza*)
distingue le squadre di vertice
da quelle di fondo classifica





1° Attacco di Cambio Palla

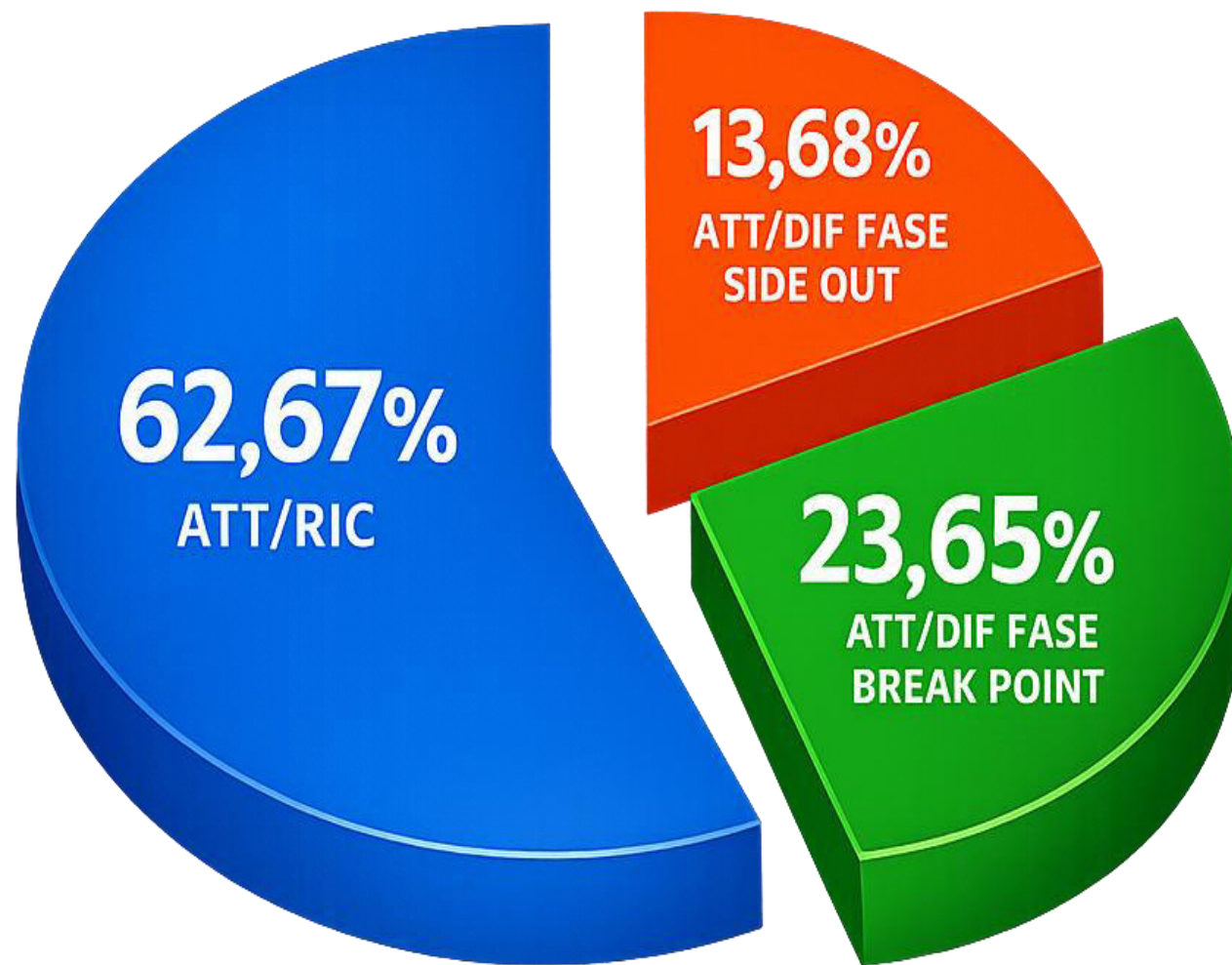
Superlega – Regular Season 2025-2026





Volume Attacchi per Fase

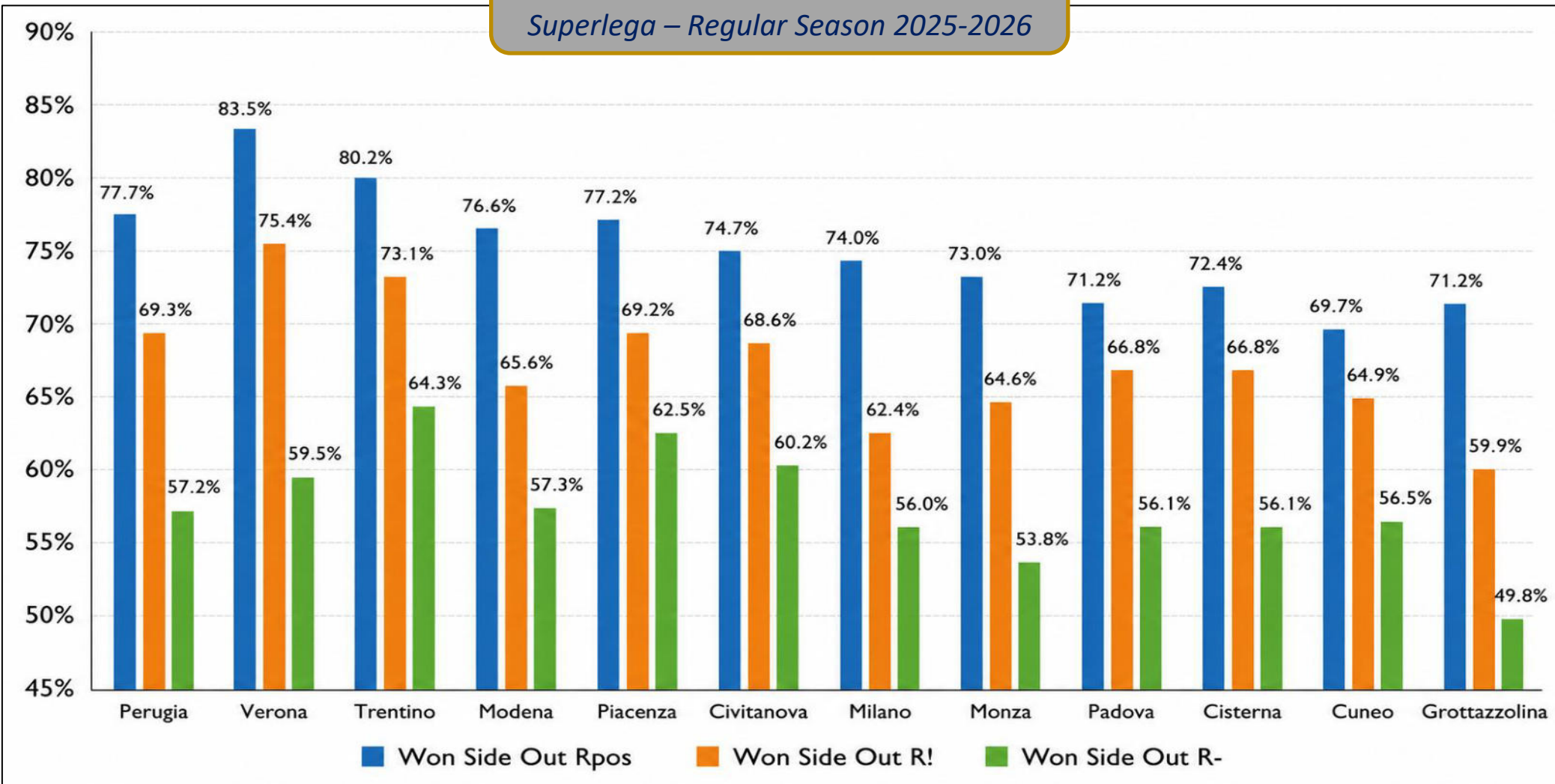
Superlega – Regular Season 2025-2026





Won Side Out / R

Superlega – Regular Season 2025-2026





Fase Cambio Palla

Cambio palla **diretto**
e Cambio palla **indiretto**

Priorità

mantenere il **vantaggio competitivo**



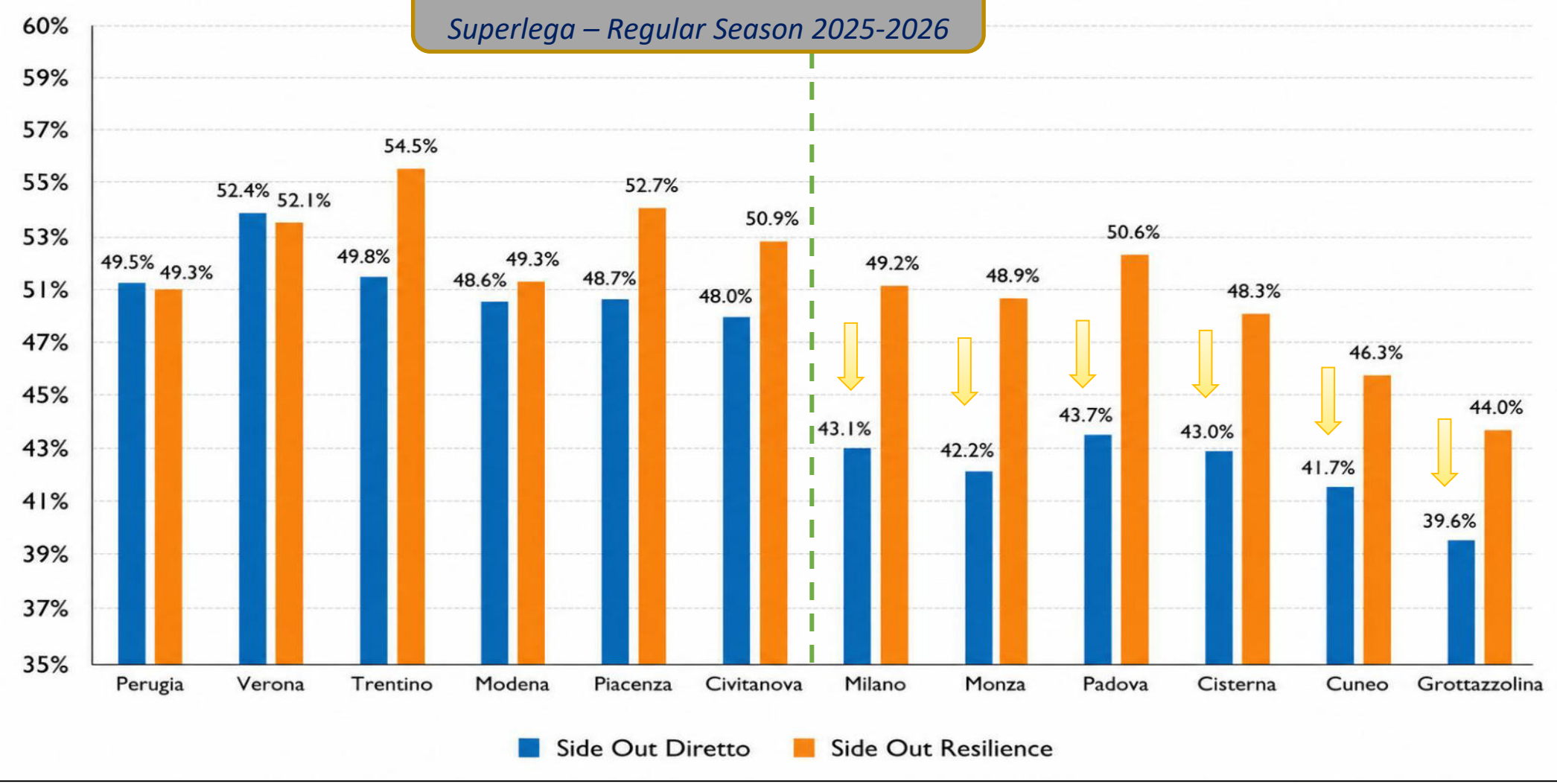
evitare che la squadra avversaria
possa avere **occasioni d'attacco**





Cambio Palla Diretto

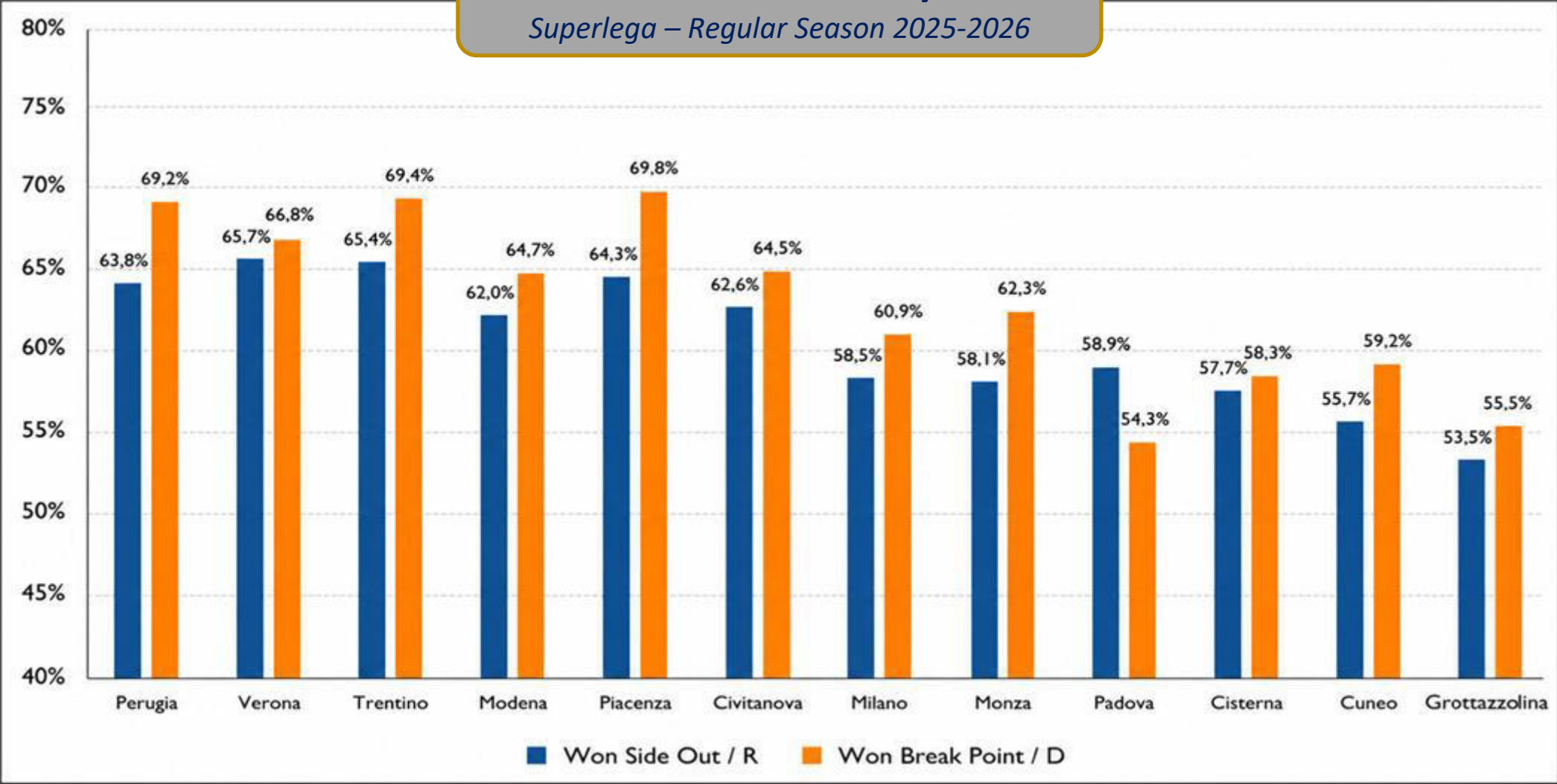
Superlega – Regular Season 2025-2026





Won Break Point / D

Superlega – Regular Season 2025-2026





Fase Cambio Palla

Valorizzare il vantaggio competitivo
rispetto alla fase break point:

- ❑ Rete " **aperta** "
- ❑ Preservare il " **Canale Centrale** "
→ efficacia ed efficienza
- ❑ Garantire i " **4 punti rete** "
[5 punti rete con il palleggiatore]
- ❑ **Velocità** del gioco





Fase Cambio Palla

Importante

Sviluppare soluzioni per vincere
l'azione di cambio palla
su situazioni "**fuori dal sistema**"



*Togliere pressione
ai **ricevitori***





La Fase Break Point



La Fase Break Point

È la fase più **difficile**:

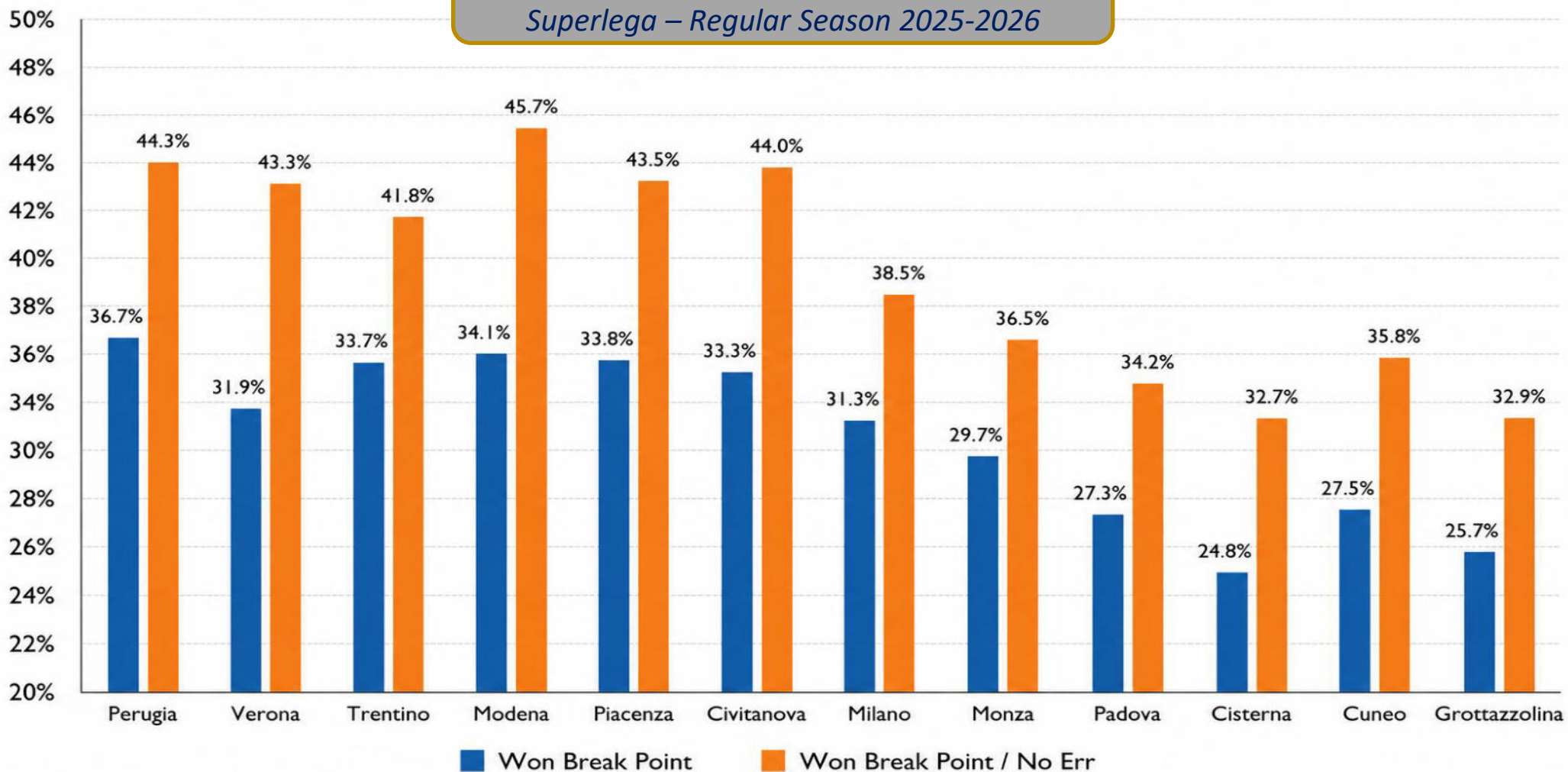
- ❑ c'è uno **svantaggio competitivo** rispetto alla fase cambio palla
- ❑ spesso si **perde il punto**
- ❑ è **faticoso** contrastare l'attacco avversario
- ❑ è **difficile** entrare nello scambio





Won Break Point

Superlega – Regular Season 2025-2026





La Fase Break Point

È la fase più **stimolante**:

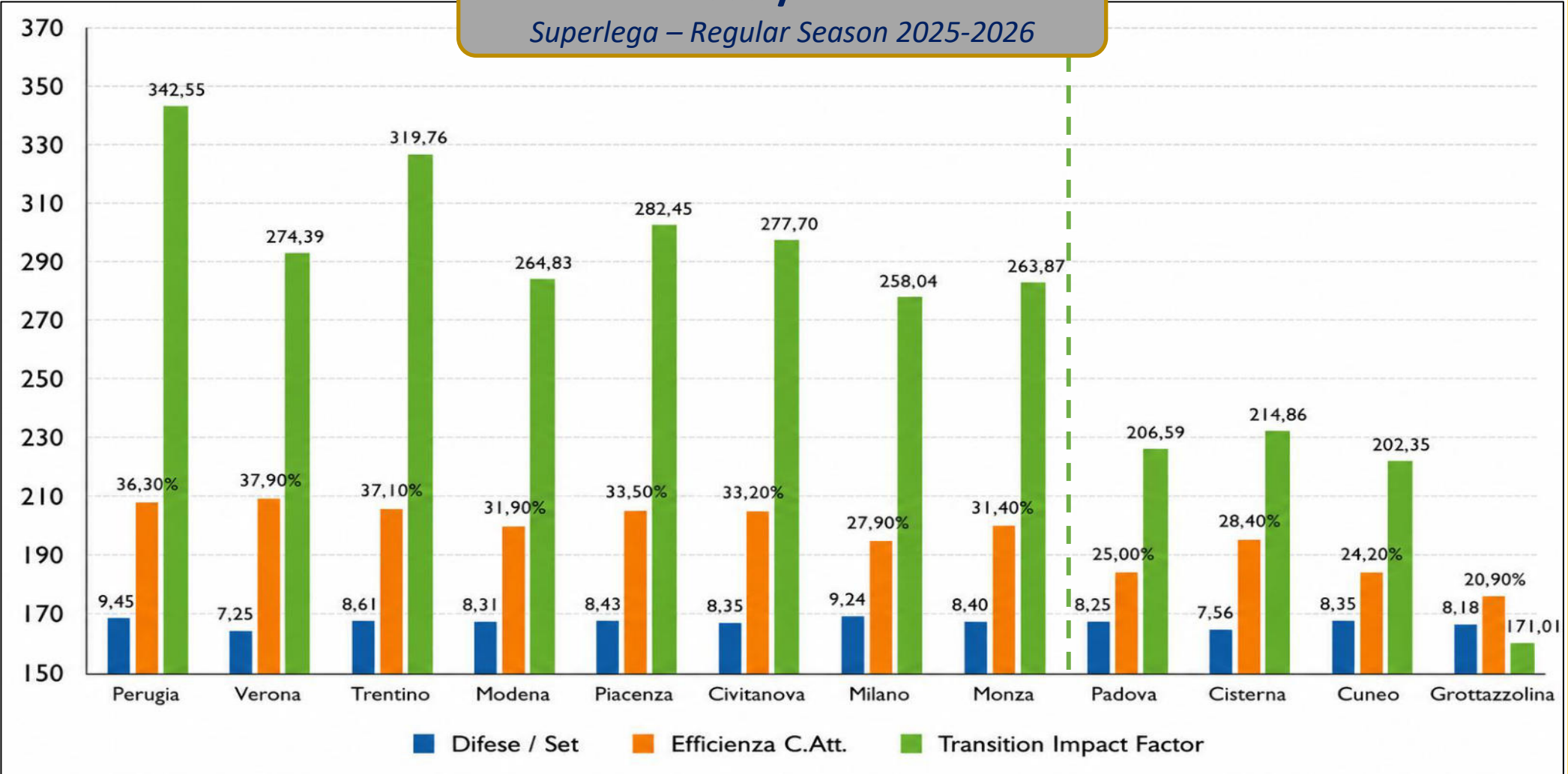
- ❑ può creare **entusiasmo**
- ❑ può creare **tensione** nel campo avversario
- ❑ i **singoli giocatori**
possono fare la differenza (al servizio)
- ❑ l'allenatore mettere la sua "**firma**"





Difesa / C.Att.

Superlega – Regular Season 2025-2026





Il Lavoro Tecnico



Obiettivi Tecnici



Identificare Strumenti Tecnici

- ❑ che possono fare la **differenza**
- ❑ che sono **migliorabili**



Modello Tecnico

Non esiste la "*tecnica universale*"

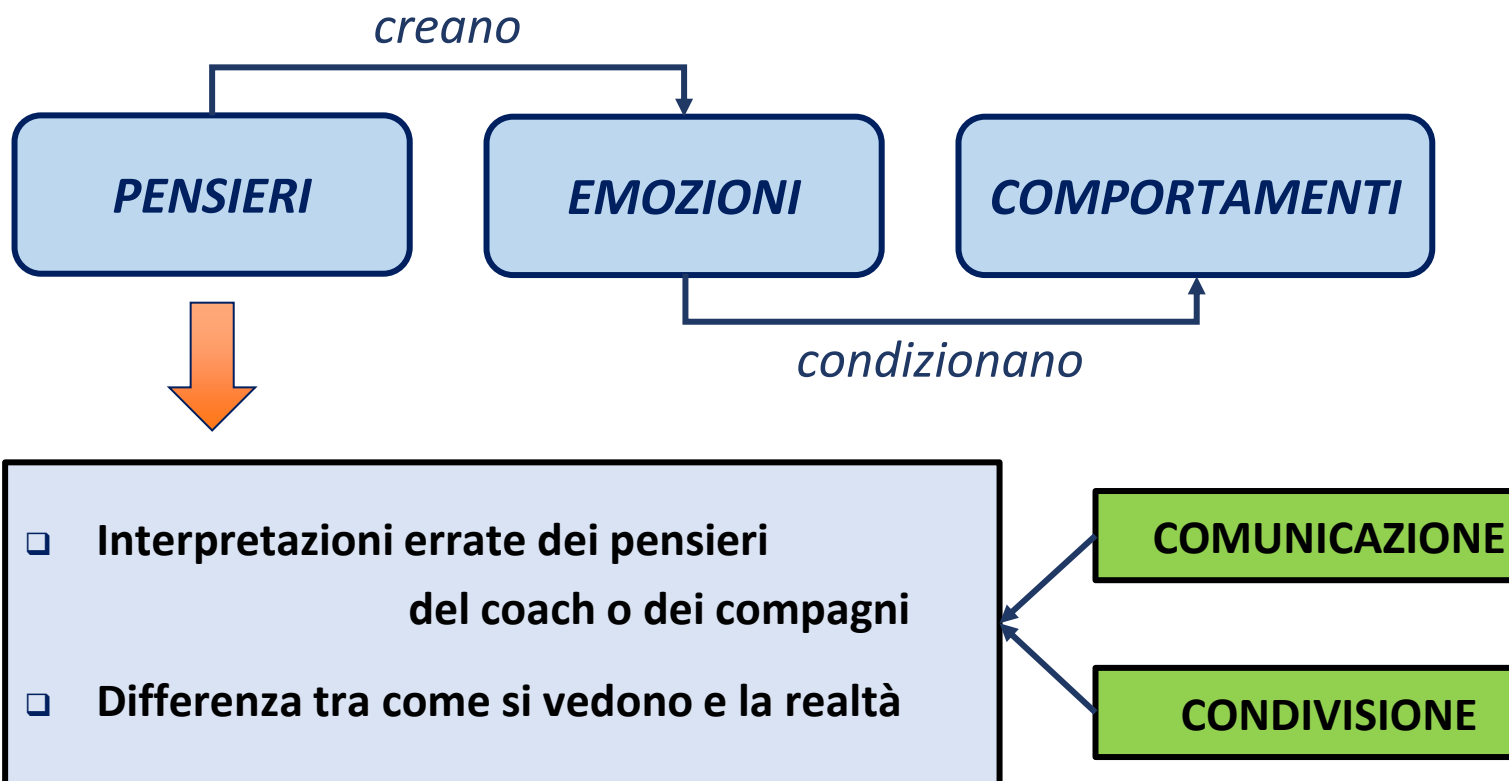
- La **tecnica individuale**
 - non è un **modello universale** da replicare
 - è la soluzione motoria **più funzionale** che un atleta "scopre", organizza ed esprime in risposta alla **domanda del gioco**

Favorire l'esplorazione e la ricerca dell'ottimizzazione individuale



Lavoro in Palestra

L'apprendimento è condizionato dallo **stato emozionale**





Lavoro in Palestra

Spiegazioni delle Esercitazioni

- ❑ **Partire dagli obiettivi tecnici**

“Lavoreremo per essere più bravi in...”

- ❑ **Descrivere in che modo**

- ❑ Analizzare
- ❑ Preparare / Adattare
- ❑ Eseguire
- ❑ Collegare





Lavoro in Palestra

- ❑ Ogni "*unità di lavoro*" deve generare **valore**
- ❑ **Ottimizzare il tempo in palestra**
 - ❑ numero di situazioni
 - ❑ numero di letture
 - ❑ numero di tocchi
- ❑ **Limitate proposte analitiche**
per **percepire** il corretto movimento
- ❑ **Variabilità situazionale**
per **consolidare** l'apprendimento





Lavoro in Palestra

❑ Variabilità delle sedute

- ❑ Tipologia, durata, contenuti

❑ Task Manipulation

Sollecitare il sistema percettivo-motorio dell'atleta a trovare **nuove soluzioni**

- ❑ *Spazi ridotti*
- ❑ *Regole ed obiettivi tattici modificati*

❑ Sensazioni del giocatore

- ❑ Efficacia del lavoro

❑ Promuovere

- ❑ comunicazioni tecniche all'interno del gruppo
- ❑ importanza di essere "**allenatore di se stessi**"





Lavoro in Palestra

- ❑ **Errore**
 - ❑ Necessario per migliorare
 - ❑ Coinvolgere il giocatore nell'analisi
 - ❑ Non deve identificare il giocatore

- ❑ **Componente ludica**
 - ❑ Utilizzo dei punteggi
 - ❑ Sfide diverse e complicate
 - ❑ Competizione
 - ❑ contro 1 giocatore
 - ❑ contro tutti
 - ❑ Contro se stesso

- ❑ **Visualizzazione del contesto**

- ❑ **Utilizzo del Videowall**





Lavoro in Palestra

❑ **Lettura delle situazioni**

- ❑ Percepire quali sono gli elementi predittivi
- ❑ Interpretare le possibilità

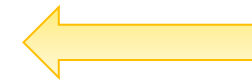


❑ **Scelta della soluzione migliore**

- ❑ Decisioni rapide sotto pressione



❑ **Qualità dei tocchi**



Errori



Feedback





Sviluppo della Consapevolezza situazionale

Strumenti Complementari

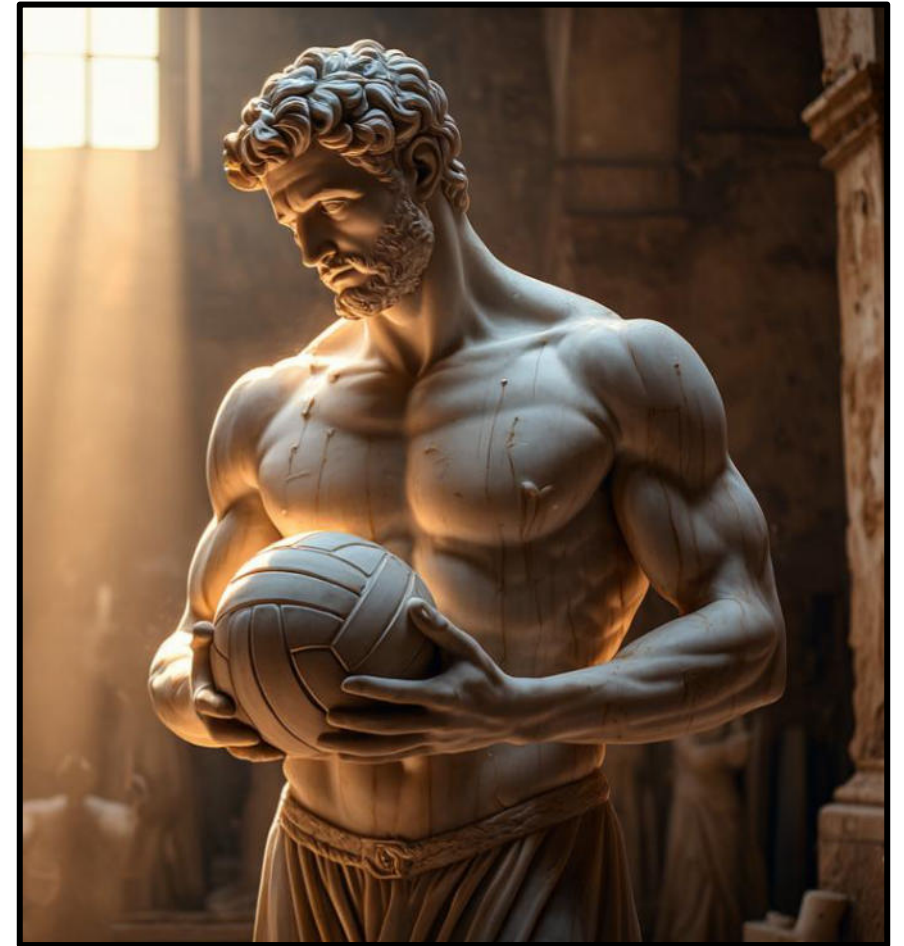
- ❑ **Osservazione di un'azione (reale o a video)**
+ **visualizzazione**
attivazione dei neuroni specchio
per l'apprendimento tattico e motorio
- ❑ **Analisi video individuale**
si blocca l'azione prima dello sviluppo finale
e si chiede al giocatore di **anticipare** il seguito





***L'allenatore deve comportarsi come
uno **scultore** che di tanto in tanto
si allontana dalla scultura per verificare
lo stato dell'opera e poi si riavvicina
per continuare a lavorarci.***

- Silvano Prandi -





Struttura della Settimana



Settimana Standard

| | Mattina | Pomeriggio | Riunioni |
|------------|----------------------------|-----------------|--|
| Lun | | | |
| Mar | Fisico + Tecnica Specifica | Tecnica Squadra | Analisi Partita Giocata Riunione Tattica: Palleggiatori Riunione Tattica: Centrali |
| Mer | Fisico + Tecnica Specifica | Tecnica Squadra | |
| Gio | | Tecnica Squadra | |
| Ven | Fisico + Tecnica Specifica | Tecnica Squadra | Analisi Video: Ricevitori |
| Sab | | Tecnica Squadra | Briefing di Squadra |
| Dom | Rifinitura Tecnica | Partita | Briefing di Squadra |



Settimana con turno infrasettimanale

| | Mattina | Pomeriggio | Riunioni |
|------------|--------------------|------------------|--|
| Lun | | Fisico + Tecnica | Analisi Partita Giocata Riunione Tattica: Palleggiatori Riunione Tattica: Centrali |
| Mar | | Tecnica | Briefing di Squadra |
| Mer | Rifinitura Tecnica | Partita | Briefing di Squadra |
| Gio | | | |
| Ven | Fisico + Tecnica | Tecnica | Analisi Partita Giocata Riunione Tattica: Palleggiatori Riunione Tattica: Centrali |
| Sab | | Tecnica | Briefing di Squadra |
| Dom | Rifinitura Tecnica | Partita | Briefing di Squadra |