



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

La Distribuzione, l'Attacco e la Copertura

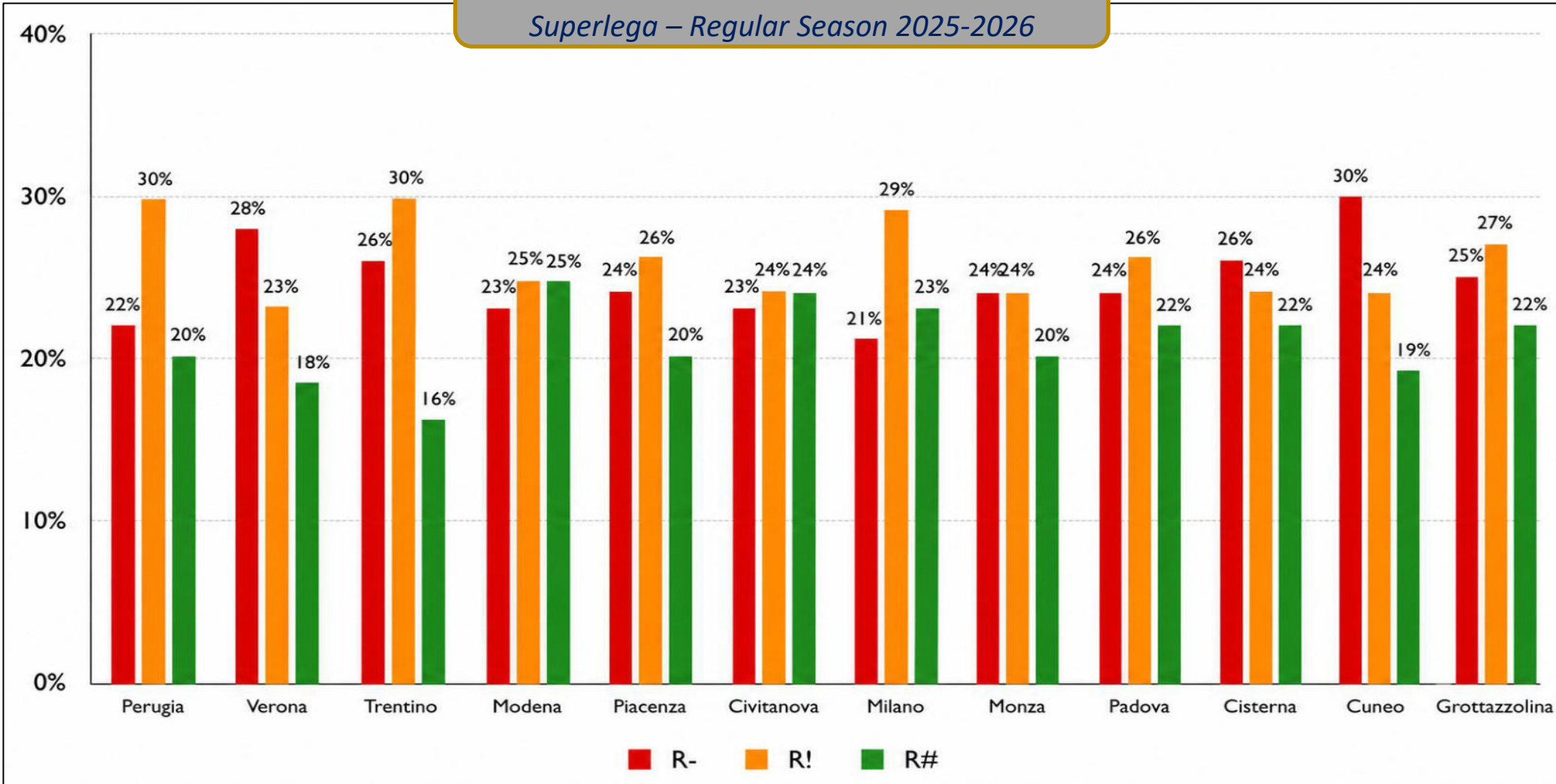
nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI





Ricezione Giocabili (escluse Rerr) Superlega – Regular Season 2025-2026





La Distribuzione

- ❑ **Il gesto tecnico inizia prima del tocco**
 - ❑ lettura
 - ❑ spostamento
 - ❑ ritmo

- ❑ **Anticipare**
 - ❑ **Lettura** della traiettoria della ricezione
 - ❑ Mani sotto la palla → **Mano destra**
Riferimento del timing per gli attaccanti
 - ❑ **Apertura** delle **dita** per ricevere la palla

- ❑ **Non Anticipare**
 - ❑ Non correre immediatamente verso zona 3
 - ❑ Non anticipare l'accelerazione dello spostamento





La Distribuzione

Traslocazione

- ❑ **“Protezione”** del lato destro del campo
- ❑ **Vantaggi:**
 - ❑ Miglior **visione**
 - ❑ della palla (traiettoria ricezione)
 - ❑ degli attaccanti
 - ❑ del muro avversario
 - ❑ Meno ricezioni provenienti **“da dietro”**
 - ❑ Meno aggiustamenti con **spostamento all’indietro**
 - ❑ Meno **contromovimenti** su palle staccate
 - ❑ Battute che toccano il nastro





La Distribuzione

- ❑ **Parte destra del corpo avanti**
 - ❑ Miglior visione
 - ❑ Miglior definizione degli spazi per il Centrale
 - ❑ Palleggio rovesciato sopra la spalla destra
- ❑ L'ultimo **appoggio destro** determina il **posizionamento** e il **timing** sulla palla
 - ❑ troppo presto, troppo tardi
 - ❑ **verticalità** del salto come obiettivo ideale (no "saltare verso")
- ❑ Evitare la costanza del **controtempo**
- ❑ Allenare la sequenza "**salto e spingo**"
- ❑ **Apice traiettoria**
 - ❑ Dare **sostegno** alla palla





La Distribuzione

Distribuzione con Ricezione Positiva

Priorità

- ❑ Mettere “*a tempo*” il centrale
- ❑ *Sentire* il *ritmo* degli attaccanti





La Distribuzione

Distribuzione con Ricezione Positiva

- ❑ **Base vicina**
 - ❑ Anticipo e Pressione Canale Centrale
- ❑ **Base lontana**
 - ❑ Distanze o punto rete
 - ❑ **Aggredire** un lato del campo
 - ❑ Combinazioni in sovrapposizione
 - ❑ Possibilità di **aprire** il gioco





La Distribuzione

Priorità su situazione “!”

- ❑ **Velocità** avanti/dietro
- ❑ Occupare il **canale centrale**

Priorità su situazione “Negativa”

- ❑ Alzata **vicino a rete** e **dentro il campo**
- ❑ Non sempre far ricostruire il palleggiatore
da **situazioni scomode** è la soluzione migliore





La Distribuzione

Valutazione della propria squadra

- ❑ Caratteristiche degli **attaccanti**
- ❑ Le possibili situazioni in base alla **ricezione**
- ❑ **Rotazioni**
- ❑ L'uso del **centrale** (le “basi”)





La Distribuzione

Valutazione della propria squadra

❑ Valutazioni tattiche

- ❑ scelte tattiche del **muro avversario**
 - ❑ **Centrali** leggono / saltano / seguono
 - ❑ Assistenza dei **Laterali**
 - ❑ Efficacia Reale
 - ❑ Spazi e Situazioni

❑ Valutazioni fisiche/tecniche

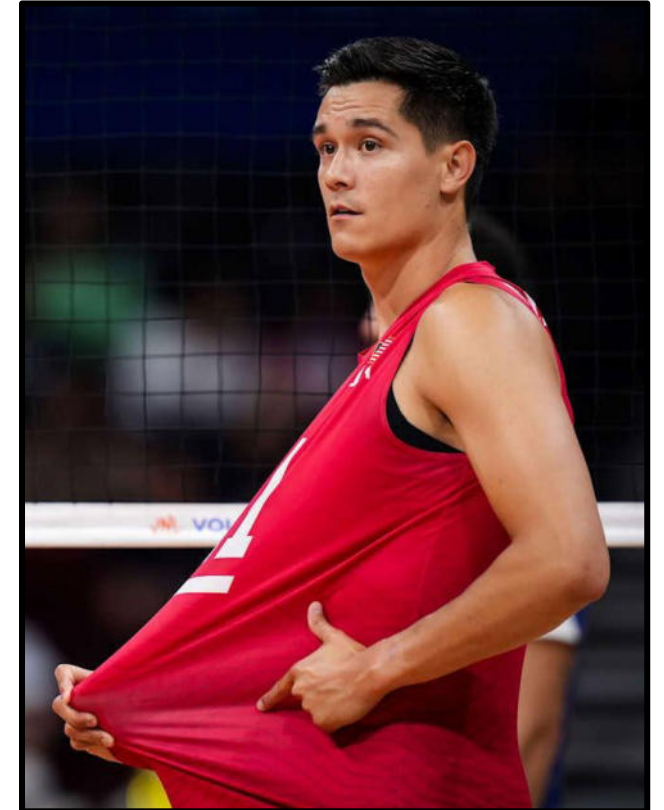
- ❑ **qualità** del muro avversario





La Distribuzione Intelligenza situazionale

- ❑ Capacità di interpretare lo **stato psicofisico** dei propri attaccanti
 - ❑ Giocatori che hanno bisogno di **attaccare molto**
 - ❑ Giocatori che voglio risolvere i **momenti importanti**
- ❑ Capacità di gestire le **situazioni importanti**
- ❑ Capacità di ricordare lo “**storico**” della partita





La Distribuzione

- ❑ Lavoro specializzato per Fase

- ❑ Allenamento **differenziato**

- ❑ Letture
- ❑ Traslocazioni
- ❑ Tecnica di Palleggio
- ❑ Situazioni non ideali



Focus sulle **traiettorie**
e sul **timing** dell'alzata
quando si lavora con
gli attaccanti

- ❑ **Variabilità:**

- ❑ Qualità / Provenienza primo tocco
- ❑ Punto Rete di alzata
- ❑ Target dell'alzata fisso, alternato, "reattivo"





La Distribuzione

- ❑ **Analisi della traiettoria d'alzata**
alla base della correzione tecnica:
 - ❑ Visualizzare la **traiettoria**
per trovare la spinta ideale

- ❑ **Concetto di "apice"**
 - ❑ Esercizio: obiettivo intermedio
a 2/3 della traiettoria dell'alzata

- ❑ **Analisi Video**
 - ❑ Tecnica
 - ❑ Timing / Ritmo





La Distribuzione

Allenare la testa del Palleggiatore

- ❑ elaborare molte informazioni
- ❑ prendere decisioni velocemente
- ❑ prendersi delle responsabilità
- ❑ esigenti nell'autoanalisi tattica





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

L'Attacco su Ricezione

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

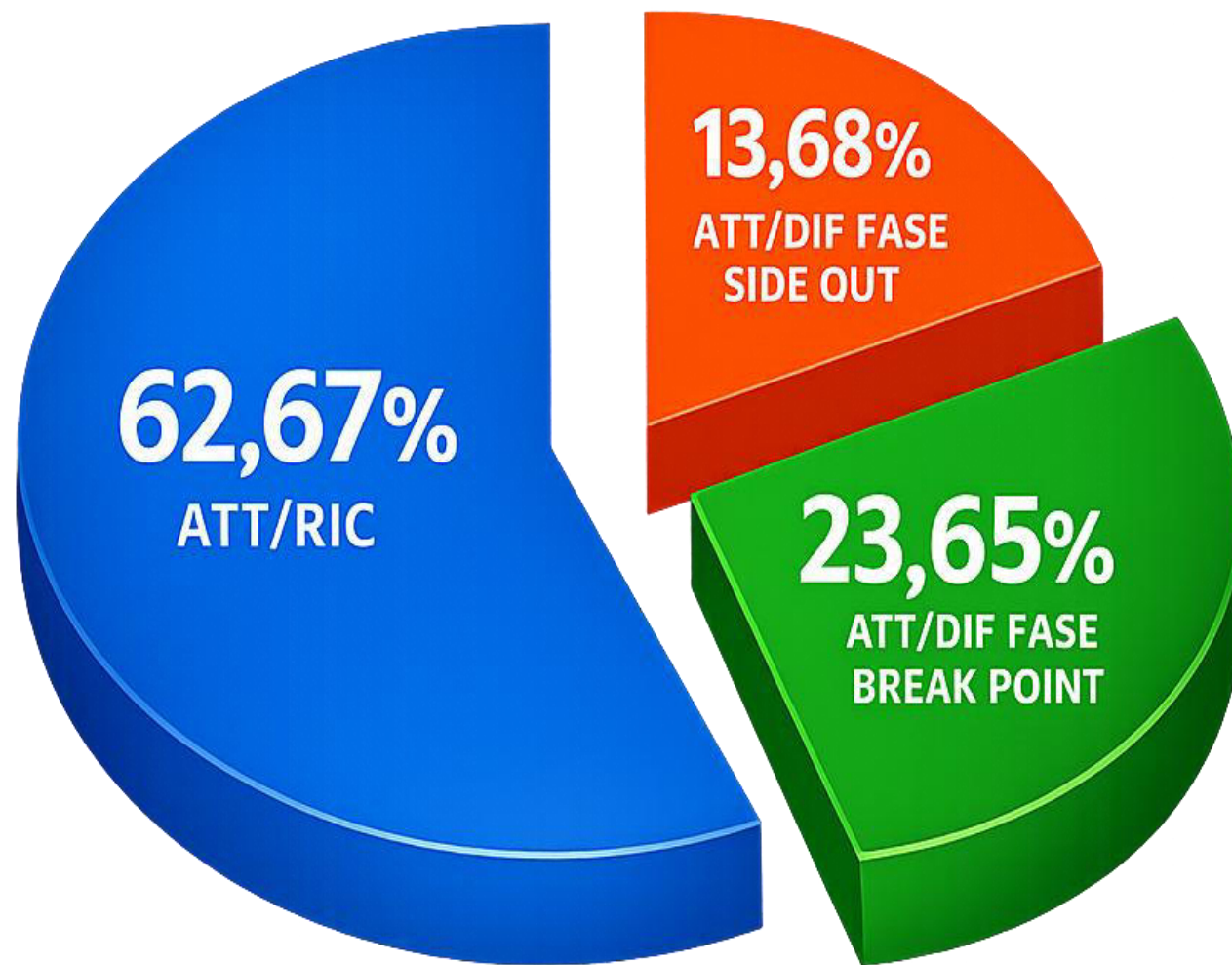
JACOPO CUTTINI





Volume Attacchi per Fase

Superlega – Regular Season 2025-2026





Attacco di Cambio Palla

Obiettivi

1. Conquistare un **Cambia Palla Diretto**
2. Conquistare una **seconda opportunità d'attacco**
3. **Limitare** le possibilità offensive della squadra avversaria



Concetto di
Side Out Resilience



Attacco di Cambio Palla

Modello di Prestazione Attacco su **Ricezione Positiva**

Attaccanti	Distribuzione	Efficienza	Vincenti
Laterali	56%	47%	60%
Centrali	31%	54%	64%
Pipe	13%	54%	65%





Attacco di Cambio Palla

Preparazione

- ❑ Lettura del tocco di ricezione
- ❑ Lettura del palleggiatore
 - ❑ situazione **standard** oppure **variata**
 - ❑ *Punto rete vicino / lontano*
 - ❑ *Distanza da rete*
 - ❑ conferma o variazione della combinazione di attacco
- ❑ Lettura dei **movimenti** del muro avversario





Attacco di Cambio Palla

Traslocazione

- ❑ **Portarsi il prima possibile nella migliore posizione di partenza**
 - ❑ **Shuffle** (condizione ideale) + rincorsa con 4 appoggi
 - ❑ Primo **passo incrociato** verso la linea laterale
 - ❑ **Ultimi 2 appoggi** (se c'è poco tempo)
- ❑ **Gli ultimi due appoggi**
 - ❑ esplosivi
 - ❑ dentro il campo ad "**attaccare**" la palla ("andare verso" per non perdere forza e traiettoria sulla diagonale)





Attacco di Cambio Palla

Traslocazione: Primo Passo Incrociato [4 Appoggi]





Attacco di Cambio Palla

**Non aspettare la palla
per poter mantenere il
vantaggio competitive sul
muro avversario**



Stacco

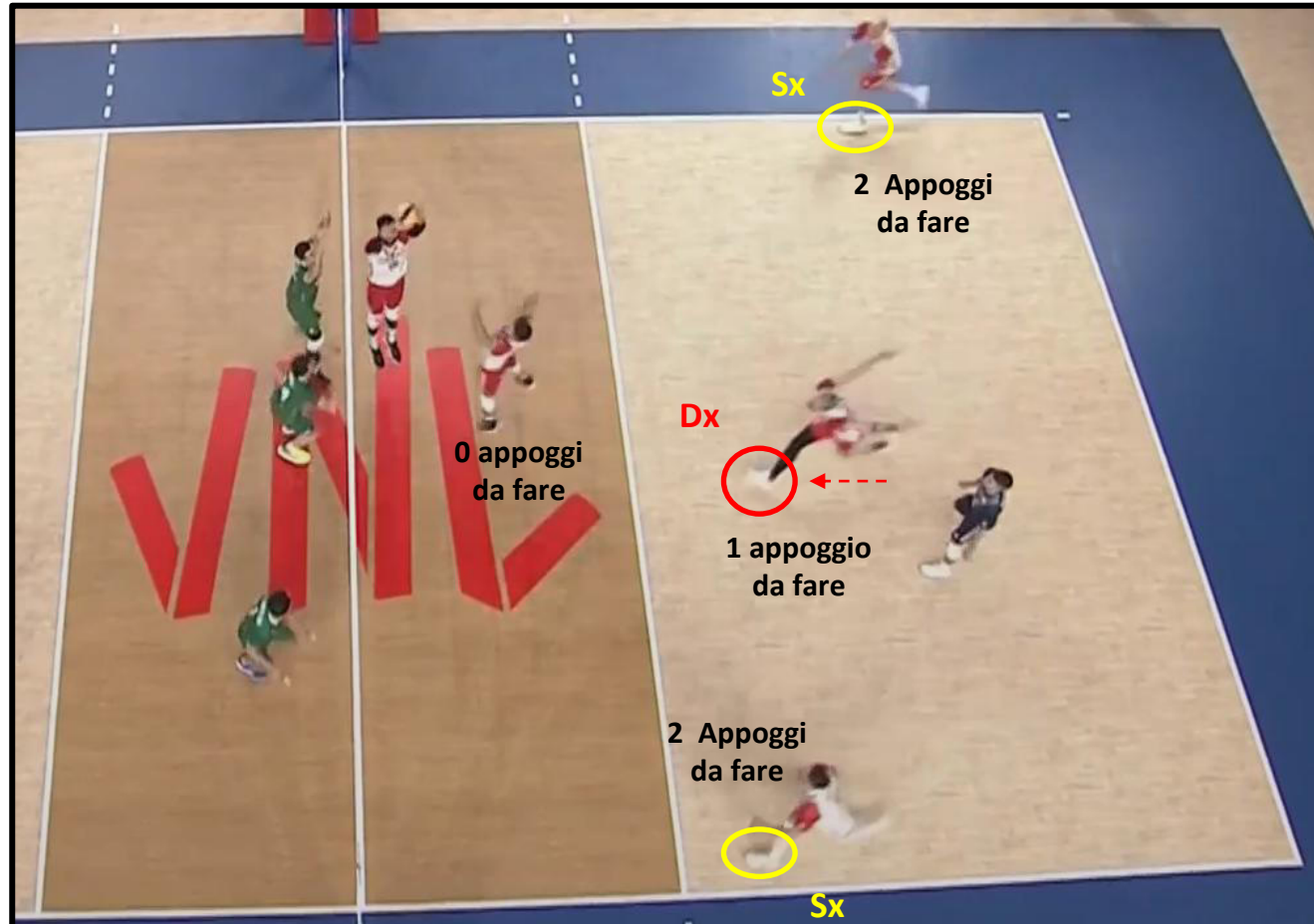


Braccio



Attacco di Cambio Palla

Timing della Traslocazione





Attacco di Cambio Palla

Primo Tempo

- ❑ **Metronomo** di tutto il sistema d'attacco su ricezione positiva
- ❑ Distanza da rete
- ❑ Concetto di "**finestra**"
- ❑ Salto *Traslato*





Attacco di Cambio Palla

Attacco su Palla Alta

- ❑ **Importanza delle scelte**
 - ❑ Situazione codificata
 - ❑ C'è tempo
- ❑ **Sapere quali sono i punti deboli del muro**
- ❑ **Conoscere modello della difesa avversaria**
- ❑ **Mantenere vantaggio competitivo**





Attacco di Cambio Palla

Il Lavoro dei Laterali

- ❑ **Concetti chiave**
 - ❑ Sentire il **ritmo** del Sistema d'attacco
 - ❑ Passi della rincorsa come indicatore del **timing**
- ❑ **Lavoro situazionale**
 - ❑ Attacco su **ricezione propria** o su ricezione dei compagni
 - ❑ Ricezione **Spin / Float**
 - ❑ **Qualità Ricezione** → *Giocatori a Muro*
 - ❑ **Punto Rete** Palleggiatore
 - ❑ Qualità del muro avversario





Attacco di Cambio Palla

Il Lavoro dei Centrali

- ❑ Posizione di partenza e **spostamento**
- ❑ Uso delle **Basi**
- ❑ **Adattamento** della rincorsa ed eventuale cambio di chiamata:
 - ❑ ricezione spostata in zona 2 o in zona 4
 - ❑ ricezione staccata da rete
- ❑ Primo tempo con **palla staccata**
 - ❑ Concetto di "*finestra*"





Attacco di Cambio Palla

Il Lavoro del Sistema

- ❑ **Combinazione centrale**
 - ❑ **Base** del centrale
 - ❑ **Punto rete** del palleggiatore

- ❑ **Giocatori a muro**

- ❑ **Qualità e zona della ricezione**
 - ❑ Ricezione overhead: tempi e punto rete
 - ❑ Ricezione corta
 - ❑ Ricezione / Attacco da zona 1





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

La Copertura

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI





La Copertura

- ❑ È un'**abitudine mentale**
- ❑ Ci sono delle regole ma spesso le situazioni **non sono ideali**
- ❑ Il **Libero** guida un Sistema "**vivo**"
- ❑ Tutti i giocatori in copertura si aspettano l'**attacco murato**
- ❑ Gli **occhi** guardano le **mani del muro**





La Copertura

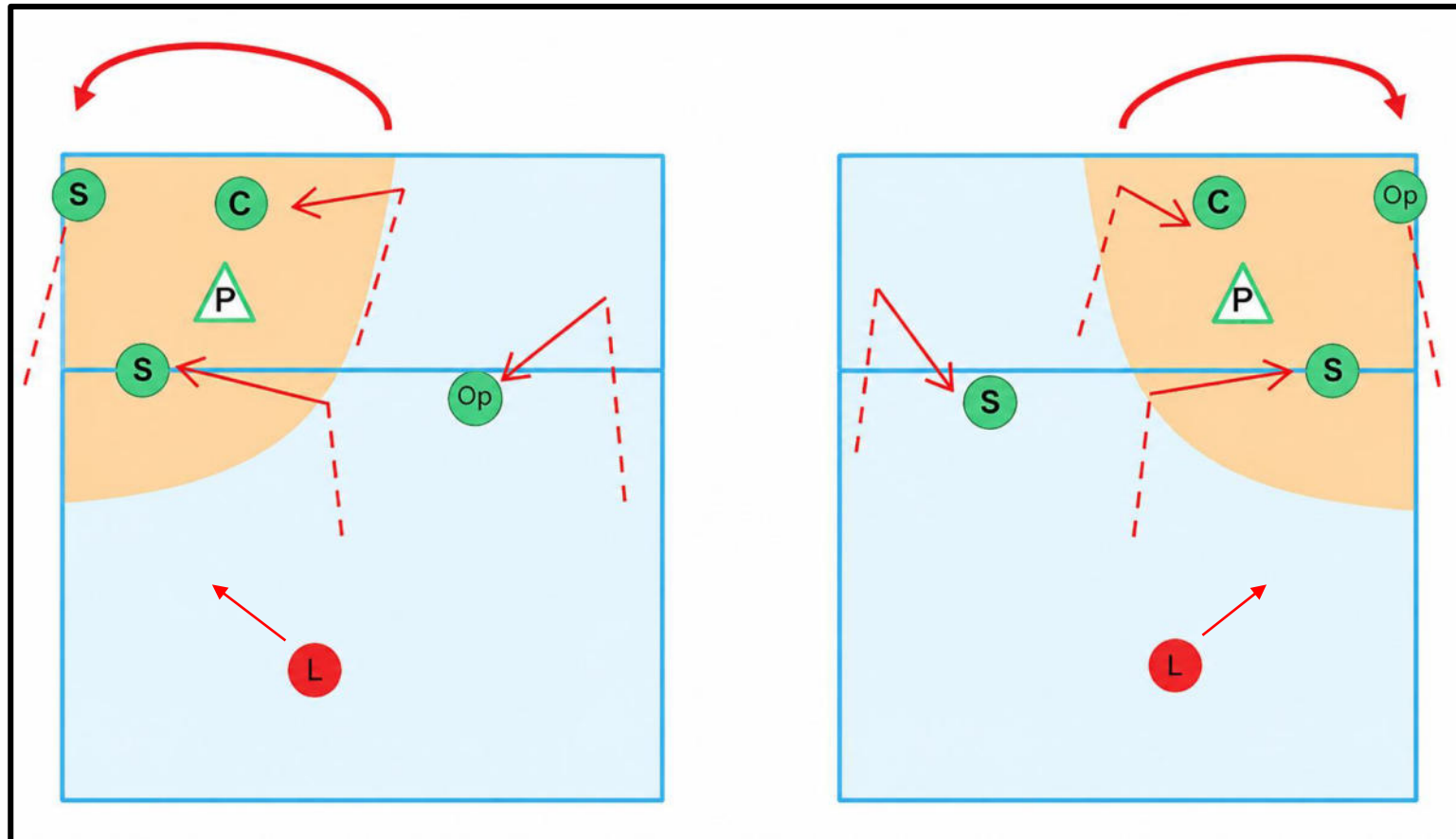
Competenze e posizionamento

- ❑ **Libero e Posto 6**
- ❑ **Autocopertura**
- ❑ **Palleggiatore**
- ❑ **Centrale**
- ❑ **Schiacciatore laterale**
non impegnato nell'attacco



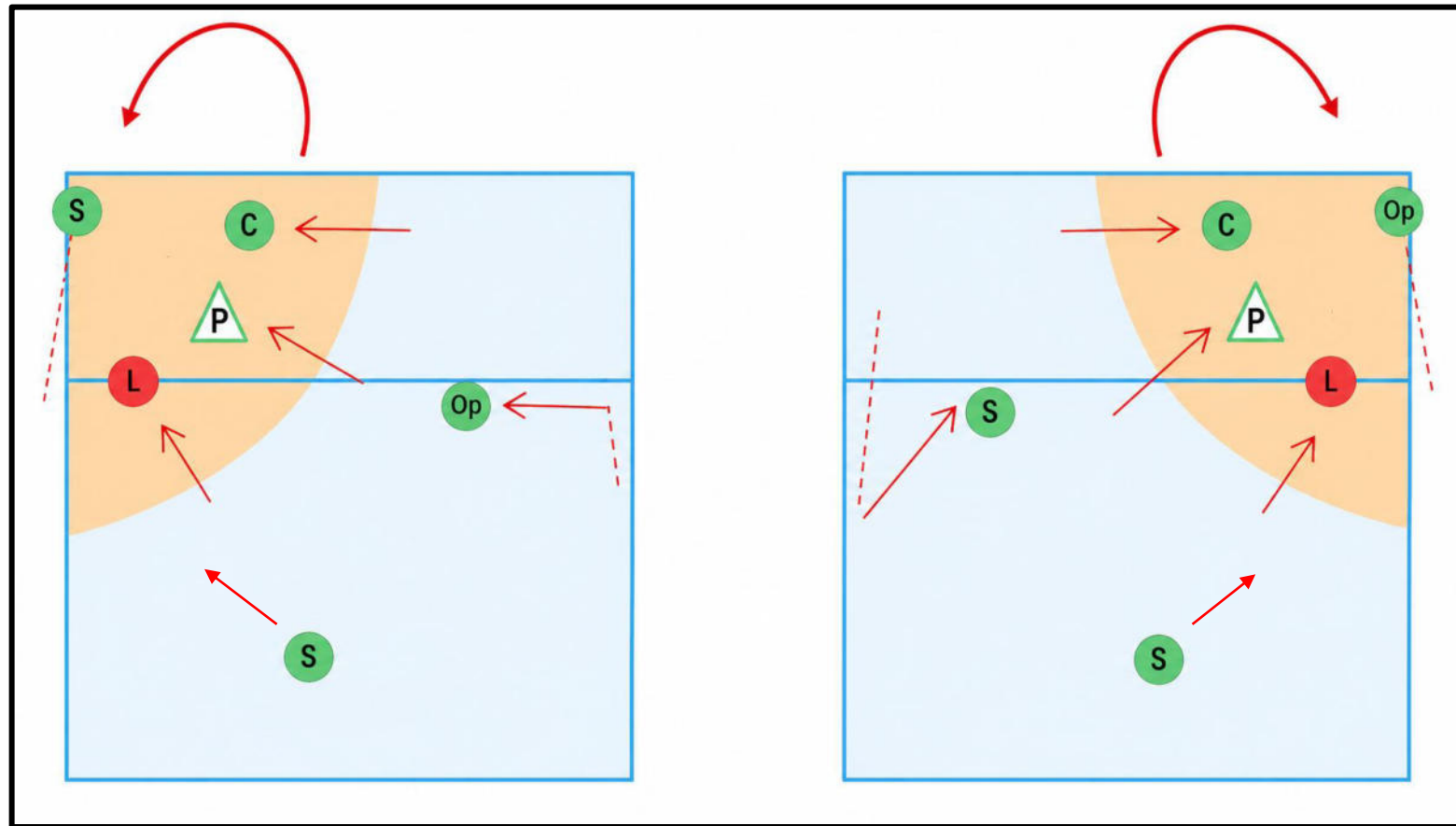
La Copertura

Copertura su ricezione positiva



La Copertura

Copertura dell'attacco di palla alta





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

La Distribuzione, l'Attacco e la Copertura

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI

