



Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

Il Muro e la Difesa

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI





Il Sistema Muro - Difesa

- ❑ È fortemente in **svantaggio** rispetto al sistema di attacco
- ❑ Le regole devono essere **semplici**
- ❑ **Non può coprire tutto**
 - ❑ Situazioni in cui vogliamo essere «**forti**»
 - ❑ Situazioni in cui «**soffriremo**»
- ❑ **Garantire stabilità anche nelle azioni lunghe**
 - ❑ Analisi continuativa di quanto accade nel campo avversario





Il Sistema Muro - Difesa

L'efficienza della Sistema
è condizionata dai seguenti fattori:

- ❑ **Posizione e Postura in attesa anticipate** ← **Esigenti**
- ❑ **Capacità di lettura del gioco** ← **Lavoro Situazionale**
 - ❑ Tutti devono avere le stesse capacità di lettura
 - ❑ Il punto di osservazione dei giocatori in campo
- ❑ **Capacità fisiche**
- ❑ **Capacità tecniche**
 - ❑ Ridurre i **tempi di intervento**:
 - ❑ Postura
 - ❑ Movimenti inutili
- ❑ **Match analysis e scelte tattiche**





Il Sistema Muro - Difesa

Comportamenti standard in relazione
alla qualità della **ricezione avversaria**:

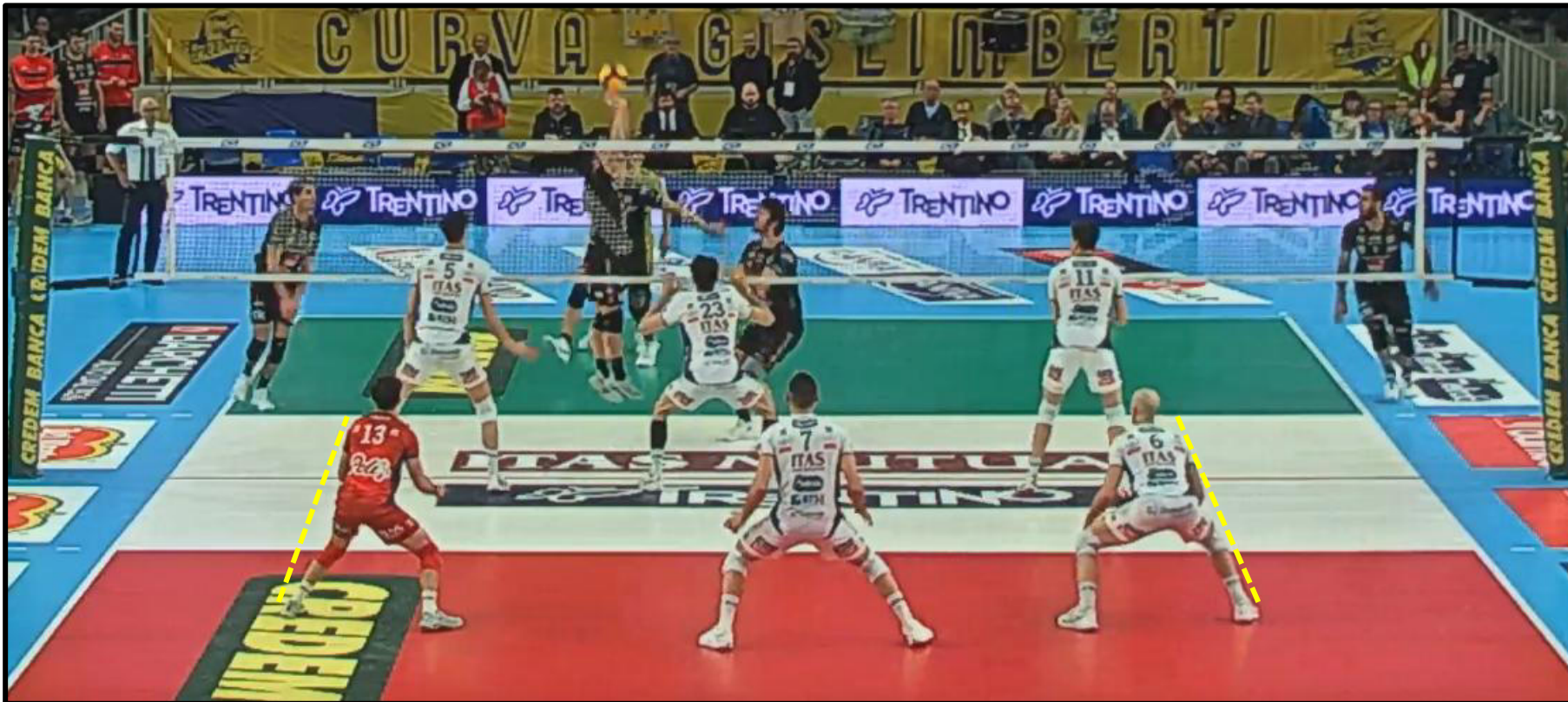
- ❑ Ricezione positiva
- ❑ Ricezione “!”
- ❑ Ricezione negativa
- ❑ Ricezione nel campo avversario

[preanalisi del battitore]



Il Sistema Muro - Difesa

Ricezione Positiva





Il Sistema Muro - Difesa

Ricezione Positiva





Il Sistema Muro - Difesa

I tempi dell'alzata

- ❑ I tempi dell'**alzata avanti** sono inferiori rispetto ai tempi dell'**alzata dietro**
 - ❑ I giocatori a muro hanno **più tempo** per spostarsi **a sinistra**
 - ❑ A sinistra spesso si riesce ad arrivare con più stabilità
 - ❑ L'alzata verso zona 2 a volte rimane corta
- ❑ Approcci diversi in rispetto al punto rete dell'alzatore
 - ❑ **Tempi diversi delle alzate "open"**
 - ❑ **Adattamento delle posizioni**
 - ❑ Punto rete del palleggiatore
 - ❑ Opposto in seconda linea
 - ❑ **Tecniche di spostamento**
 - ❑ I centrali tendono a non perdere frontalità se vanno a destra





Il Sistema Muro - Difesa

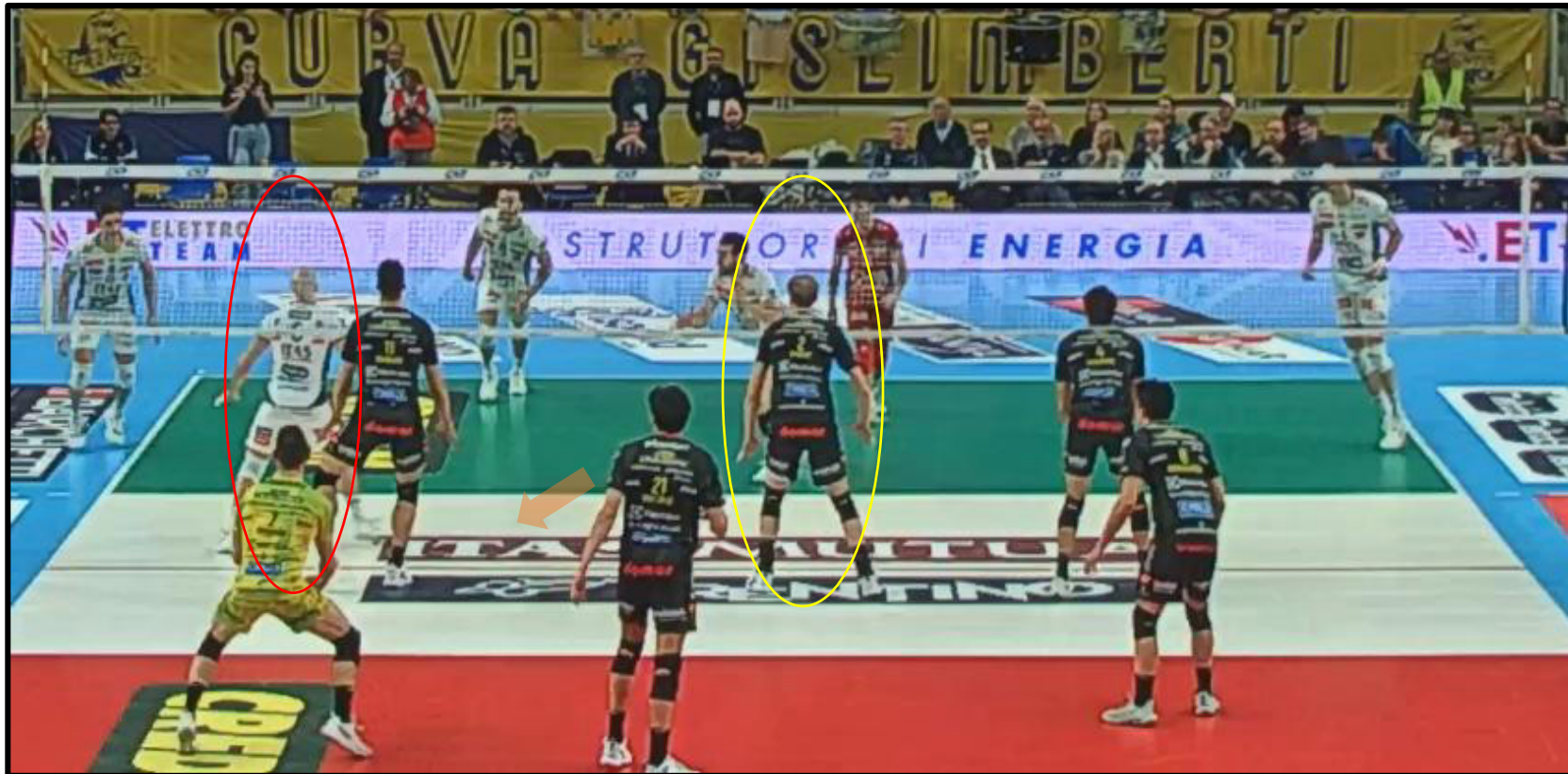
Alzatore in Punto Rete 4





Il Sistema Muro - Difesa

Alzatore in Punto Rete 2



Il Sistema Muro - Difesa

Alzatore in Punto Rete 2





Il Sistema Muro - Difesa

La variabile "primo tempo"

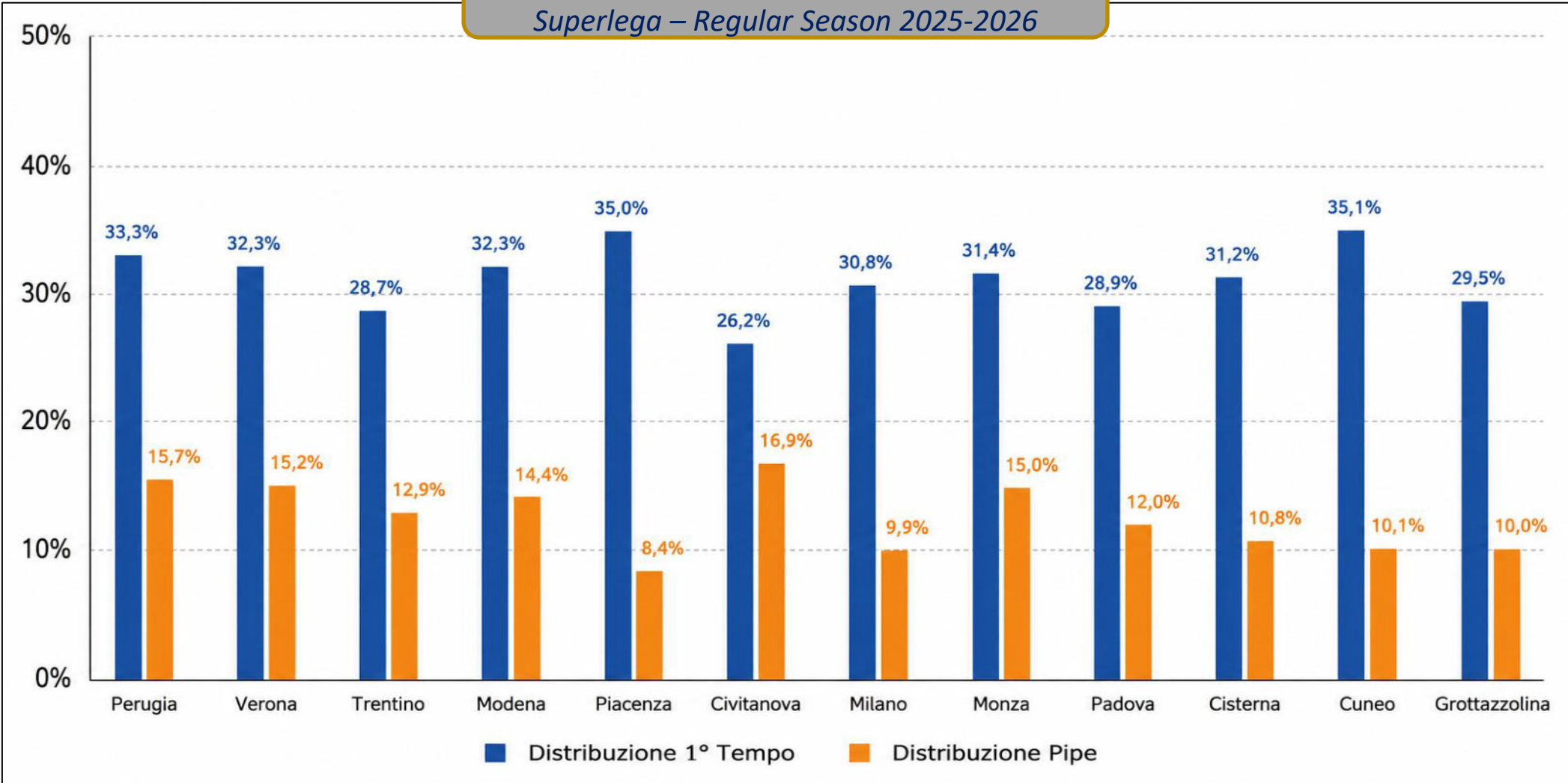
- ❑ Il **primo tempo** ha un grande potere attrattivo sul muro
 - ❑ Se non si deve/**vuole** considerare il primo tempo avversario, il muro arriva con qualità sugli attaccanti laterali e sulla pipe
- ❑ **3 approcci del muro**
 - ❑ Considerare il primo tempo
 - ❑ Considerare il primo tempo **solo** su situazione «**7-Sopra**»
 - ❑ **Non** considerare il primo tempo
- ❑ **Analizzare tutti i fattori che possono togliere credibilità al primo tempo:**
 - ❑ Qualità e Traiettoria della ricezione
 - ❑ Timing





Distribuzione Canale Centrale

Superlega – Regular Season 2025-2026





Il Sistema Muro - Difesa

Match analysis e scelte tattiche

Analisi delle caratteristiche del **palleggiatore avversario**

- Tecniche
- Fisiche
- Mentali
- Tattiche





Il Sistema Muro - Difesa

Conoscere molto bene le *abitudini*
del *palleggiatore avversario*

Parametri Analisi Distribuzione:

- ❑ *Qualità del primo tocco*
- ❑ *Provenienza del primo tocco*
- ❑ *Punto Rete dell'alzata*
- ❑ *Base chiamata al centrale*
- ❑ *Rotazione avversaria*
- ❑ *Momento del set / match*





Il Sistema Muro - Difesa

Adattamenti predeterminati su alzate

- ❑ troppo esterne
- ❑ troppo corte
- ❑ staccate

Competenza della
chiamata «**NO MURO**»





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

Il Muro

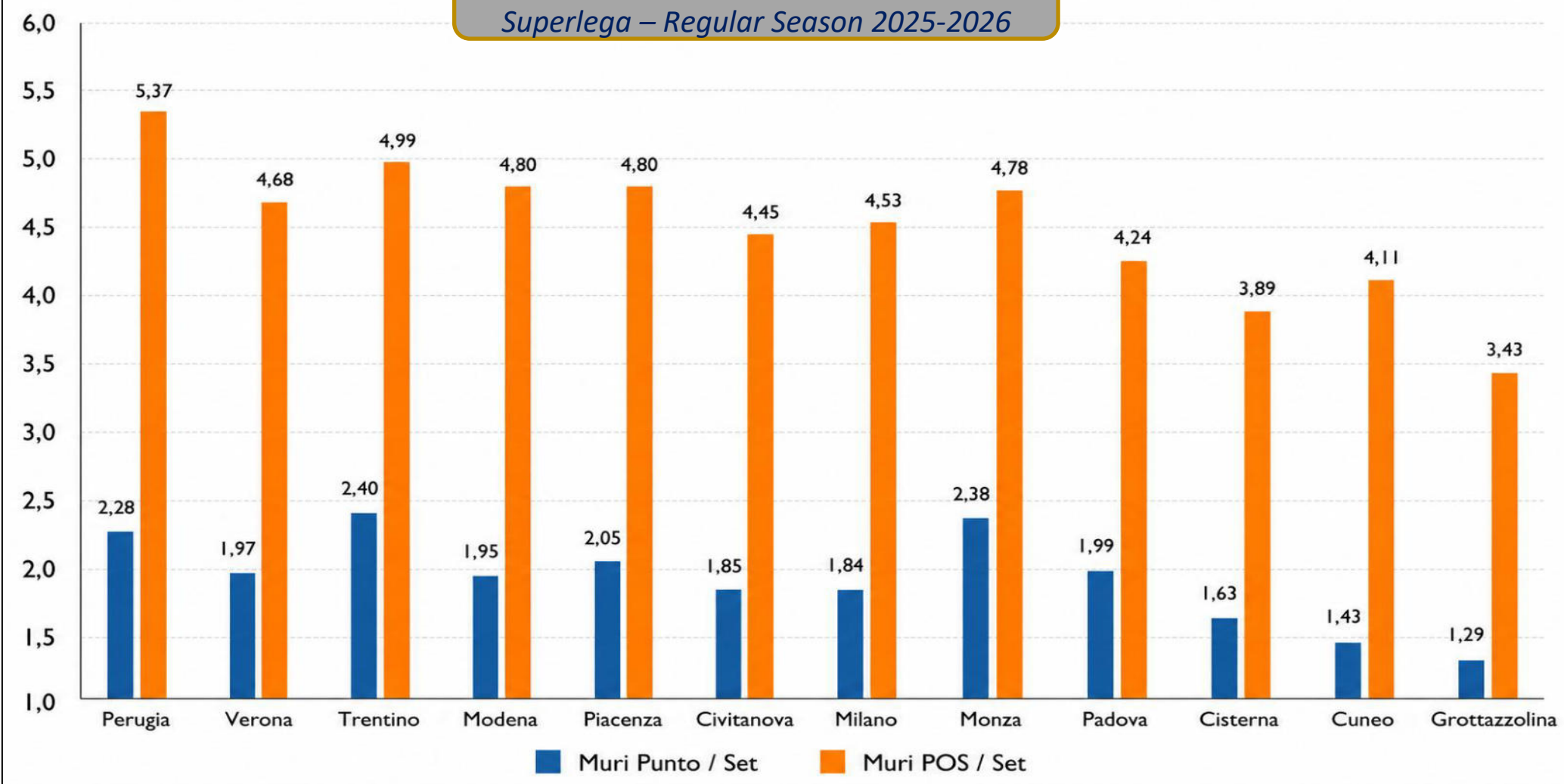
JACOPO CUTTINI





Muro

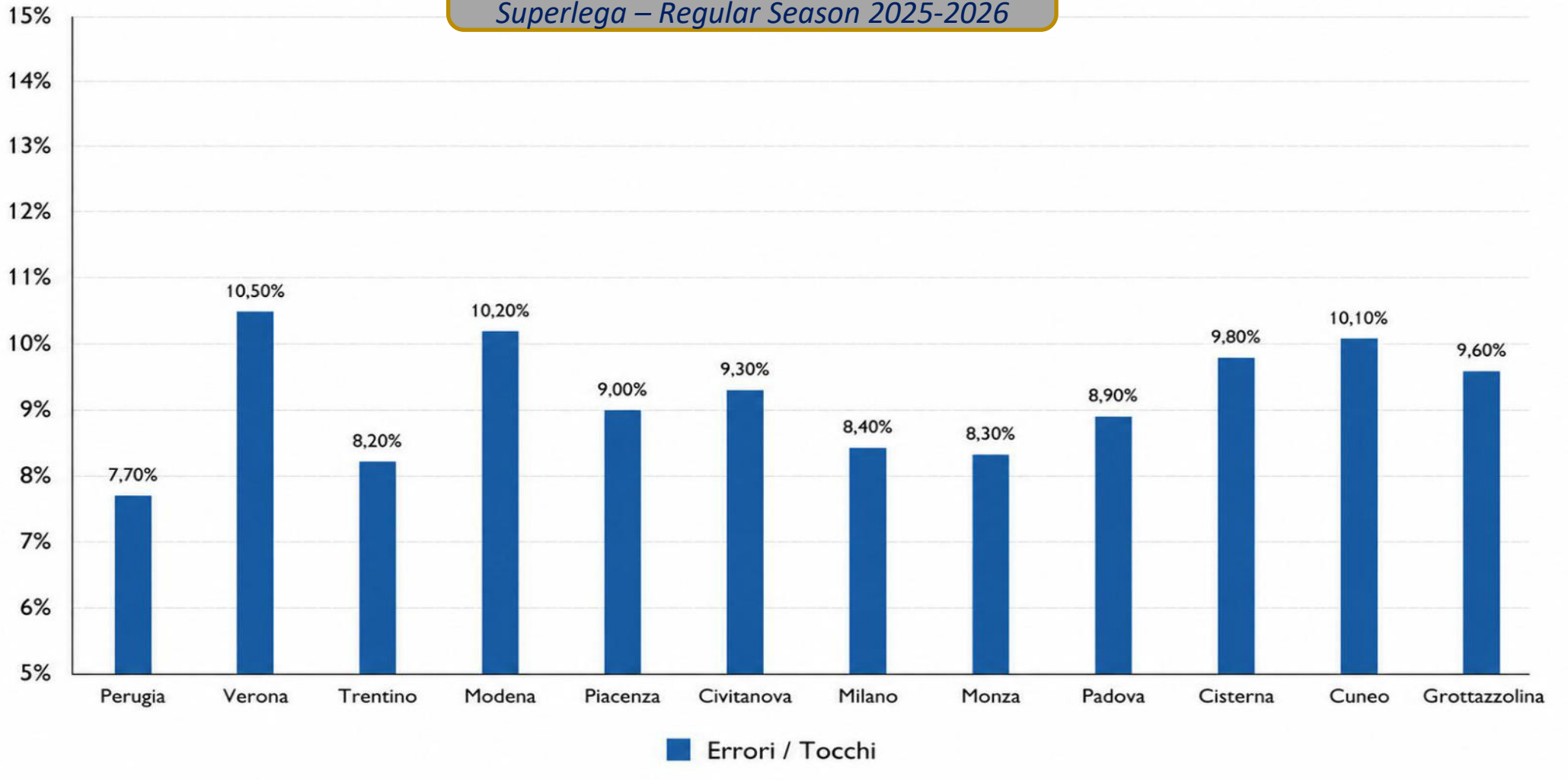
Superlega – Regular Season 2025-2026





Muro

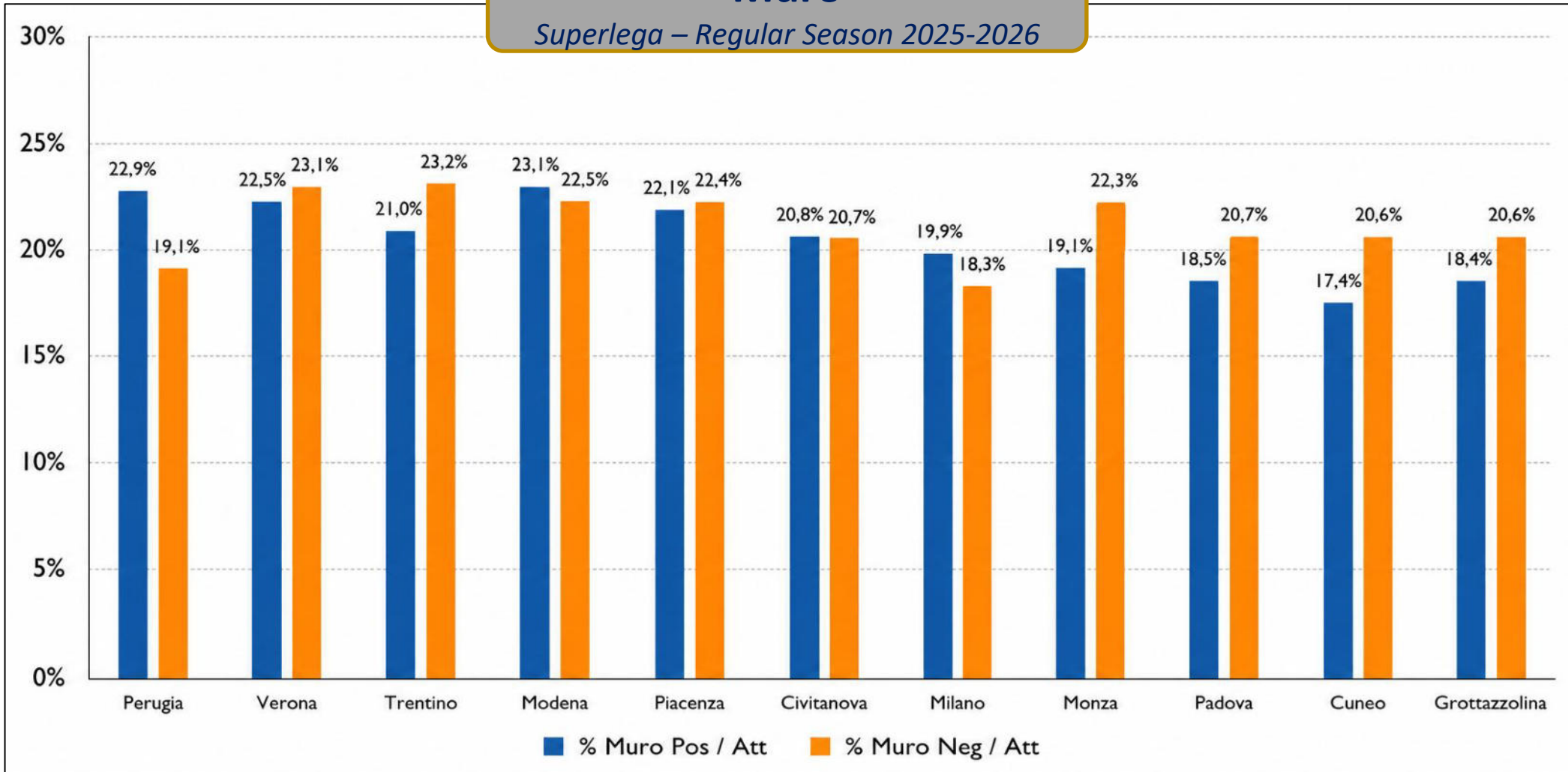
Superlega – Regular Season 2025-2026





Muro

Superlega – Regular Season 2025-2026

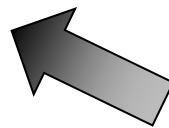




Il Muro

Obiettivi

- ❑ Tentativo di mantenere una **presenza attiva** lungo tutta la rete
- ❑ Conquistare il **punto**
- ❑ **Toccare / non toccare** la palla per agevolare la difesa
- ❑ **Condizionare** le scelte avversarie
 - ❑ Direzioni
 - ❑ Forzature



La **qualità** del lavoro del muro si giudica anche quando non tocca la palla





Il Muro

Principi e Priorità

- ❑ **Il centrale**
 - ❑ decide la strategia azione per azione
 - ❑ gioca contro il palleggiatore avversario
 - ❑ si prende dei rischi

- ❑ **No movimenti superflui**





Il Muro

Fasi

- 1. Attesa**
 1. Posizione
 2. Postura
- 2. Lettura**
- 3. Reazione: traslocazione e salto**
- 4. Fase di volo e piano di rimbalzo**
- 5. Ricaduta**





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

La Difesa

JACOPO CUTTINI





La Difesa

Obiettivi

- ❑ Impedire all'avversario di fare punto
- ❑ Alto numero di difese che permettono un contrattacco

Fattore di prestazione

Numero difese trasformate in
contrattacchi organizzati

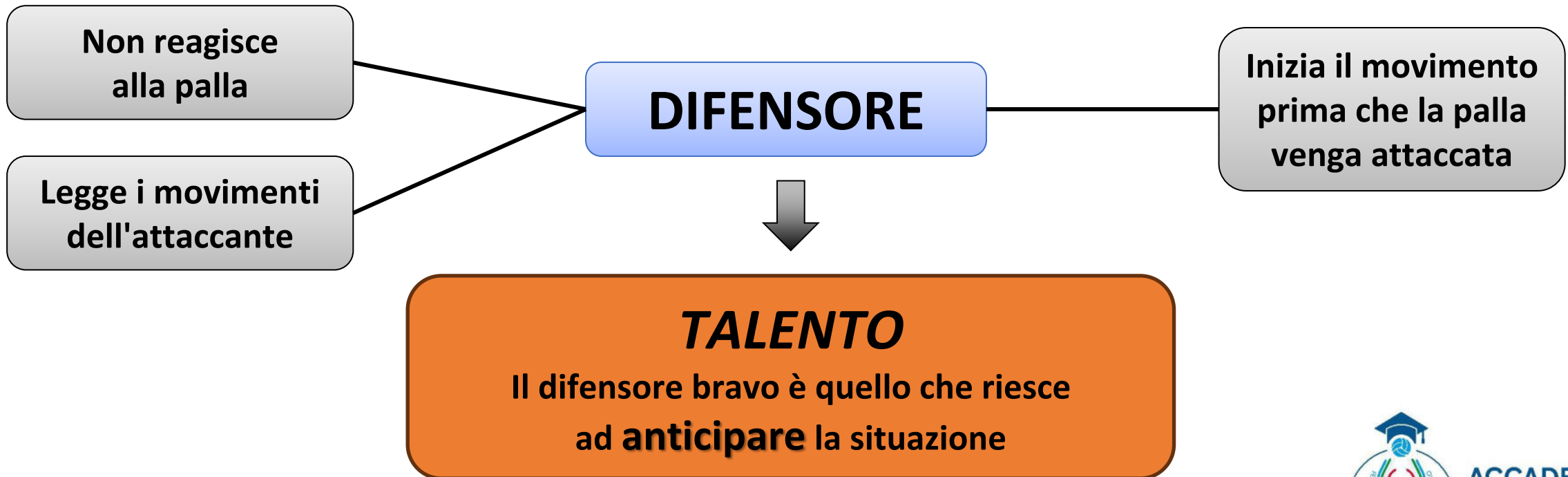




La Difesa

Anticipazione

La **difesa** non è un sistema **reattivo** ma un sistema **predittivo**





La Difesa

È **attitudine mentale**

Lavorare sulle **motivazioni**:

- ❑ permette di far fare il **salto di qualità** alla squadra
- ❑ Ogni giocatore deve aspettarsi di difendere l'attacco
- ❑ essere sempre molto **esigenti** anche sulle piccole cose



L'attenzione e la volitività sono allenabili



La Difesa

Definire un Sistema Standard

- ❑ Posizione **Anticipata** ed **Aggressiva**
- ❑ Difensori laterali:
 - ❑ Da 1,5 a 2 mt dentro il campo lateralmente
 - ❑ Da 4 a 5 mt distante dalla rete
- ❑ Deve permettere di raggiungere la posizione finale con **pochi appoggi**
 - ❑ 0 appoggi su attacco **1° tempo / Pipe**
 - ❑ 2 o 3 appoggi su **attacco laterale**
- ❑ **Recuperare** le posizioni corrette nelle fasi di gioco prolungate





La Difesa

Definire un Sistema Standard

- ❑ Analisi **direzioni** generali di attacco
- ❑ Definire **eccezioni tattiche**
- ❑ **Adattamenti situazionali**
 - ❑ Posizione di attesa dei giocatori a muro
 - ❑ Qualità dell' alzata avversario





Corso Nazionale per Allenatori di Terzo Grado – Roma 2026

Il Muro e la Difesa

nella Pallavolo Maschile di Alto Livello

JACOPO CUTTINI

