

**PROGRESSIONE DIDATTICA PER ALLENARE LO SCAGLIONAMENTO MEDIANTE SOVRAPPOSIZIONE A 3 GIOCATORI ( DA FRAZIONARE IN PIU' SEDUTE DI ALLENAMENTO )**

Descrizione	Immagine	Osservazioni
<p><b>1) Sovrapposizione a 3</b> : partendo dalla situazione di 3 giocatori in linea l'allenatore trasmette palla ad uno di essi ; i restanti devono eseguire una sovrapposizione a 3 giocatori : esecuzione a tocchi liberi.</p>		<p>Metodo globale : viene chiesto di eseguire un compito ( sovrapposizione a 3 giocatori , che deve essere ben nota dalle sedute precedenti ) senza alcun tipo di vincolo o condizionamento.</p>
<p><b>2) Sovrapposizione a 3 con riferimenti per sponda e appoggio</b> : come sopra con un cinesino di riferimento ove si deve portare il giocatore che funge da sponda ed un cinesino ove si deve portare il giocatore che funge da appoggio.</p>		<p>Il giocatore che riceve palla inizia la sovrapposizione e andrà a concludere. I restanti due devono accordarsi con la comunicazione verbale su chi va ad effettuare la sponda e chi va in appoggio.</p>
<p><b>3) Sovrapposizione a 3 con 2 cinesini interposti ( avversari passivi )</b> : come sopra , con i 3 giocatori intervallati da 2 cinesini che simulano la presenza degli avversari ; lo scaglionamento diventa obbligatorio perché altrimenti i passaggi si infrangerebbero contro gli avversari interposti.</p>		<p>Lo scaglionamento non avviene più in riferimento ai cinesini verso cui portarsi , ma in riferimento ai cinesini ( che rappresentano degli avversari passivi ) rispetto ai quali smarcarsi. Esecuzione a 2 tocchi , poi ad 1 tocco.</p>
<p><b>4) Sovrapposizione a 3 con 2 avversari vincolati ai cinesini</b> : come sopra , con i cinesini sostituiti da avversari attivi , ma vincolati a restare a contatto con i cinesini</p>		
<p><b>5) Sovrapposizione 3c1</b> : come sopra con 1 difensore attivo che parte dal cinesino esterno al quadrato nel momento in cui l'allenatore lancia la palla all'interno dello stesso ; esecuzione a tocchi liberi , poi a 2 tocchi , infine ad 1 tocco.</p>		
<p><b>6) Sovrapposizione 3c1+3c1</b> : l'esercizio precedente viene eseguito su due quadrati adiacenti ; solo la terna che serve per prima il giocatore fuori dal quadrato ha diritto a concludere in porta</p>		<p>Oltre all'avversario viene introdotta la difficoltà della pressione temporale ; questo step può anche precedere l'esercizio 4 , ( a seconda del grado di riuscito )</p>
<p><b>7) sovrapposizione 6c2</b> : come sopra , eliminando la suddivisione fra quadrati. Due giocatori si propongono per la sponda e tre per l'appoggio ( o viceversa ) . Per ogni passaggio devono aversi 2 soluzioni e la scelta deve cadere in base ai movimenti dei 2 difensori.</p>		<p>Metodo globale (come esercizio 1) : se la riuscita dell'esercizio non è soddisfacente si può passare ad una esecuzione analitica introducendo dei cinesini di riferimento : esercizio 8 ( come esercizio 2 ) per poi tornare all'esecuzione situazionale</p>
<p><b>8) Sovrapposizione 6c2 con cinesini di riferimento</b> : in modo analogo all'esercizio 2 per la sovrapposizione 3c0 , se vi sono difficoltà nello scaglionamento , l'esercizio può essere facilitato con l'introduzione di cinesini di riferimento ove devono portarsi i giocatori che effettuano la sponda e quelli che effettuano l'appoggio</p>		<p>Se è necessario introdurre nuovamente i riferimenti a causa dello scaglionamento insufficiente l'obiettivo è stato scarsamente recepito : valutare la possibilità di ripetere la progressione dagli step iniziali.</p>