

Annata Sportiva

2017 – 2018
2018 - 2019

STRATEGIA DEL SETTORE GIOVANILE

“ aiutare il compagno a crescere migliora me stesso “



ACCADEMIA BASKET ALTOMILANESE

Sommario

PROGETTO	3
CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO	3
Obiettivo:	3
Miglioramento individuale dei giocatori.	3
Il gioco deve migliorare attraverso il miglioramento del giocatore.	3
Creare abitudine al gioco della pallacanestro.....	3
Come:	3
Miglioramento comportamentale.....	3
Miglioramento tecnico individuale.....	3
Miglioramento tattico individuale	4
Miglioramento tattico di squadra.....	4
Le figure ideali:	5
Linea comportamentale:	6
Staff Tecnico.....	6
Atleti.....	6
Genitori.....	7

PROGETTO

CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO

Obiettivo:

Miglioramento individuale dei giocatori.

- Miglioramento comportamentale
- Miglioramento tecnico individuale
- Miglioramento tattico individuale

Il gioco deve migliorare attraverso il miglioramento del giocatore.

- Miglioramento tattico di squadra

Creare abitudine al gioco della pallacanestro.

Come:

Miglioramento comportamentale

- Presenza obbligatoria agli allenamenti, rispetto degli impegni e dei compagni, capacità di organizzazione.
 - o La presenza agli allenamenti è un dovere di ogni singolo atleta.
- Abbigliamento curato, rispetto di se stessi, dei compagni e del materiale indossato (es. maglietta nei pantaloncini), rispetto delle strutture utilizzate.
- Borracce pronte per idratarsi durante gli allenamenti.
- Concentrazione e attenzione durante gli allenamenti.

Miglioramento tecnico individuale

- Abitudine al contatto fisico (il basket è sport di contatto).
- Fondamentali senza palla (80% del gioco è senza palla).
 - Conoscere gli spazi e le posizioni sul campo.
 - Uso dei piedi e del corpo (mani, braccia, testa, etc.).
 - Smarcamento e tagli.
 - Tagli dal lato debole.

- Fondamentali con palla.
 - Tiro (qualità e quantità).
 - Passaggio (lettura, tempi e tecnica).
 - Palleggio (uso adeguato e non abuso del palleggio).
 - Trattamento di palla, migliorare il contatto tra mani e palla.
- Capacità di creare, mantenere, concretizzare vantaggi sia individualmente sia in collaborazione ed equilibrio con i compagni, il tutto attraverso l'uso dei fondamentali.

Miglioramento tattico individuale

- Lavorare sempre in situazione agonistica con la difesa, abituare il giocatore alla scelta migliore (tattica individuale).
- Migliorare la capacità di 1c1 dei giocatori.
- Correggere durante il gioco, abitua l'istruttore alla lettura e il giocatore nelle scelte.
- Timing di gioco, quando, dove e perché di una scelta.
- "Punire" e correggere l'errore di scelta, non condannare ma correggere l'errore di esecuzione (anche in partita).

Miglioramento tattico di squadra

- All'interno delle linee guida di gioco (gioco comune), migliorare i fondamentali individuali.
- Allenare i giocatori alla scelta corretta creando e provando situazioni adeguate di gioco in allenamento.
- L'istruttore deve avere ben chiaro come si sviluppa il gioco 5c5 e saperlo spezzare lavorando in modo analitico in situazioni di 2c2, 3c3 e 4c4.
- Lavorare sulle spaziature (le regole saranno uguali per tutte le categorie).
- **Abituare i giocatori a giocare dentro e fuori dall'area.**
- Nessuna regola difensiva tipo mandare sul fondo, etc, ma abituare i giocatori a difendere uno contro uno con energia (responsabilità individuale) e abituarli alle rotazioni difensive (responsabilità di squadra) seguendo il principio di spazio e tempo.
- insegnare a leggere la posizione della palla per occupare lo spazio corretto ed assumere un posizionamento corretto.

- Creare mentalità (atteggiamento sul campo)
- Abituare i giocatori ad essere aggressivi, in ogni posizione e situazione, per togliere l'iniziativa all'attacco.
- Creare abitudine al tagliafuori.

Le figure ideali:

ALLENATORE	GIOCATORE	GENITORE
<ul style="list-style-type: none"> - Insegnante, istruttore, educatore. - Esempio di lealtà e correttezza. - Attento ai bisogni dei ragazzi e capace di dialogare con loro. - Avvia i ragazzi all'autonomia. - Con forte senso di appartenenza al progetto. - Positivo ed ottimista. - Consapevole che i giocatori non sono i suoi. - Capace di trasmettere il concetto di squadra: da io a noi. - Non cerca alibi. - Imparziale nei confronti dei giocatori. - Non deve essere amico dei giocatori, ma guida. <p><i>La vera educazione consiste nel portare alla luce il meglio di una persona.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Educatore e dotato di autocontrollo. - Positivo ed ottimista. - Motivato, impegnato ed ambizioso. - Sicuro, coraggioso, con personalità. - Responsabile. - Non cerca alibi. - Capace di affrontare le difficoltà in prima persona parlando con l'allenatore. - Consapevole che gli allenamenti e le partite sono gli unici mezzi per migliorare. - Consapevole che vincere significa avere dato il massimo. - Pone nell'allenatore la massima fiducia come sua guida. - Cura la propria persona. <p><i>Squadra è come sottomarino: uno sbaglia, tutti morti. (Duško Vujošević)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Rispettoso dei ruoli. - Collaborativo e disponibile. - Apprezza il figlio indipendentemente dalla riuscita sportiva e lo sostiene nei momenti di difficoltà. - Spinge il figlio all'autonomia per affrontare le difficoltà in prima persona. - Se ha osservazioni da fare le fa con le persone incaricate e nelle sedi opportune. - Accetta la sconfitta e sa che la vittoria sarà frutto di un lavoro graduale e progressivo. - Fiducioso nei confronti del percorso scelto da persone con maggior competenza (allenatori). <p><i>La squadra viene prima degli individui, il talento individuale è al servizio della squadra.</i></p>

Linea comportamentale:

Staff Tecnico

1. Presentarsi in palestra con abbigliamento idoneo all'allenamento.
2. Essere in palestra 15 minuti prima dell'inizio con il programma dell'allenamento pronto.
3. Verificare la presenza degli atleti e accertarsi del motivo di eventuali assenze.
4. Al termine dell'allenamento contare i palloni e riporli nelle rispettive sacche o ceste.
5. Controllare che gli atleti non dimentichino abbigliamento o altro in palestra.
6. Verificare che gli atleti lascino in ordine la palestra.
7. Attenersi alle indicazioni fornite dallo staff medico.

Atleti

Allenamenti

1. Obbligo di presenza agli allenamenti.
2. Se, per motivi di salute, non sarà possibile essere presenti all'allenamento, contattare il proprio istruttore spiegando il motivo dell'assenza (deve assolutamente essere fatto dall'atleta e non dal genitore).
3. Se in possesso di programma personalizzato svolgerlo prima dell'allenamento.
4. Essere pronti e cambiati 15 minuti prima dell'inizio dell'allenamento.
5. Portare **SEMPRE** le maglie bicolore fornite dalla società.
6. In caso di infortunio concordare con lo staff medico della Società e con lo staff tecnico le linee da seguire per le cure e il recupero.
7. In caso di infortunio è **OBBLIGATORIO** presenziare agli allenamenti.

Abbigliamento

1. Ogni atleta dovrà curare il materiale da gioco che gli verrà affidato dalla Società e di esso sarà responsabile in caso di smarrimento
2. Ogni capo di abbigliamento smarrito e non ritrovato dovrà essere riacquistato dall'atleta rivolgendosi alla Società

Scuola

1. Ogni atleta sarà responsabile del proprio tempo e dovrà organizzarsi in base ai programmi forniti dalla Società in modo tale da mantenere un **buon profitto scolastico**.
2. **NON** saranno accettate assenze per motivi di studio.

Gite scolastiche o famigliari

1. Ogni gita scolastica o famigliare **deve essere concordata** con il proprio istruttore, il quale potrà concedere il permesso **SOLO** nel caso in cui l'assenza dell'atleta non sia in contrasto con gli impegni della Società (allenamenti, amichevoli, Tornei e Campionato).

La presenza agli allenamenti è un dovere di ogni singolo atleta nel rispetto dei propri compagni.

In Palestra, negli spogliatoi o in altri locali utilizzati per le proprie attività, va tenuto un atteggiamento leale, corretto e rispettoso nei confronti di allenatori, compagni, avversari, arbitri, pubblico ed eventuali utenti delle strutture.

Genitori

1. *Lasciare libero il ragazzo di crescere:* la presenza durante gli allenamenti è tollerata **ma non consigliata**.
2. Per problemi o necessità prendere contatto con il dirigente accompagnatore della squadra di riferimento o con il referente per le famiglie **Carlo Bianchi**.
3. Se necessario parlare con il responsabile del Settore Giovanile, richiedere un appuntamento attraverso il referente per le famiglie **Carlo Bianchi** così da affrontare il problema nel momento e nella sede opportuna.

Atleti, allenatori, genitori.. Esistono tanti modi per essere un buon membro della squadra e per essere una presenza positiva. Quando il concetto di squadra riesce ad esprimersi al meglio sia nella vittoria sia nella sconfitta, sarà sempre e comunque un'esperienza meravigliosa per tutti.