

Annata Sportiva

2017 – 2018  
2018 - 2019

## STRATEGIA DEL SETTORE GIOVANILE

*“ aiutare il compagno a crescere migliora me stesso “*



**ACCADEMIA BASKET ALTOMILANESE**

## Sommario

<b>PROGETTO</b> .....	3
<b>CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO</b> .....	3
<b>Obiettivo:</b> .....	3
Miglioramento individuale dei giocatori. ....	3
Il gioco deve migliorare attraverso il miglioramento del giocatore. ....	3
Creare abitudine al gioco della pallacanestro.....	3
<b>Come:</b> .....	3
Miglioramento comportamentale.....	3
Miglioramento tecnico individuale.....	3
Miglioramento tattico individuale .....	4
Miglioramento tattico di squadra.....	4
<b>Le figure ideali:</b> .....	5
<b>Linea comportamentale:</b> .....	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"> <li>- Insegnante, istruttore, educatore.</li> <li>- Esempio di lealtà e correttezza.</li> <li>- Attento ai bisogni dei ragazzi e capace di dialogare con loro.</li> <li>- Avvia i ragazzi all'autonomia.</li> <li>- Con forte senso di appartenenza al progetto.</li> <li>- Positivo ed ottimista.</li> <li>- Consapevole che i giocatori non sono i suoi.</li> <li>- Capace di trasmettere il concetto di squadra: da io a noi.</li> <li>- Non cerca alibi.</li> <li>- Imparziale nei confronti dei giocatori.</li> <li>- Non deve essere amico dei giocatori, ma guida.</li> </ul> <p><i>La vera educazione consiste nel portare alla luce il meglio di una persona.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educatore e dotato di autocontrollo.</li> <li>- Positivo ed ottimista.</li> <li>- Motivato, impegnato ed ambizioso.</li> <li>- Sicuro, coraggioso, con personalità.</li> <li>- Responsabile.</li> <li>- Non cerca alibi.</li> <li>- Capace di affrontare le difficoltà in prima persona parlando con l'allenatore.</li> <li>- Consapevole che gli allenamenti e le partite sono gli unici mezzi per migliorare.</li> <li>- Consapevole che vincere significa avere dato il massimo.</li> <li>- Pone nell'allenatore la massima fiducia come sua guida.</li> <li>- Cura la propria persona.</li> </ul> <p><i>Squadra è come sottomarino: uno sbaglia, tutti morti. (Duško Vujošević)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rispettoso dei ruoli.</li> <li>- Collaborativo e disponibile.</li> <li>- Apprezza il figlio indipendentemente dalla riuscita sportiva e lo sostiene nei momenti di difficoltà.</li> <li>- Spinge il figlio all'autonomia per affrontare le difficoltà in prima persona.</li> <li>- Se ha osservazioni da fare le fa con le persone incaricate e nelle sedi opportune.</li> <li>- Accetta la sconfitta e sa che la vittoria sarà frutto di un lavoro graduale e progressivo.</li> <li>- Fiducioso nei confronti del percorso scelto da persone con maggior competenza (allenatori).</li> </ul> <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.***