

Annata Sportiva

2019 – 2020

STRATEGIA DEL SETTORE GIOVANILE

“ per un canestro in più “



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 A.B.A.

CREARE GIOCATORI DI PALLACANESTRO

Obiettivi:

A. Miglioramento individuale dei giocatori.

- Miglioramento comportamentale
- Miglioramento tecnico individuale
- Miglioramento tattico individuale

B. Il gioco migliora attraverso il miglioramento del singolo giocatore.

- Miglioramento tattico di squadra

C. Creare abitudine al gioco della pallacanestro.

Come:

Miglioramento comportamentale

- Presenza obbligatoria agli allenamenti, rispetto degli impegni e dei compagni, capacità di organizzazione dei propri impegni.
 - o **L'assenza agli allenamenti è un danno per il proprio percorso e per la propria squadra.**
- Rispetto dei materiali forniti, rispetto di sé stessi, dei compagni e delle strutture utilizzate.
- Capacità di gestire il proprio corpo durante, pre e post allenamento (es: riscaldamento adeguato, uso di presidi medici, uso di borracce personali per l'idratazione)
- **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) - **PER UN CANESTRO IN PIU'**.
 - 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 loro difficoltà e provando situazioni che possano risolvere attraverso gli strumenti forniti.
- L'istruttore avendo ben chiaro come si sviluppa il gioco 5c5, deve spezzarlo 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 (non troppo vicino e non troppo distante).
- Creare mentalità per superare gli ostacoli, per sforzarsi di raggiungere obiettivi individuali e di squadra
- 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. - Sincero e non cerca alibi. - Imparziale nei confronti dei giocatori. - Non un amico dei giocatori, ma una 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 e raggiungere obiettivi. - Consapevole che il vero significato di vincere è avere dato il massimo. - Pone nel proprio staff la massima fiducia come sua guida. - Concentrato sul proprio percorso. <p><i>Chi avrà il coraggio di prendere delle decisioni diventerà giocatore, chi saprà prendere quelle giuste rimarrà leggenda. (Kobe Bryant)</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>Ci sono due cose durature che possiamo lasciare ai nostri figli: le radici e le ali (William Hodding Carter II)</i></p>

Linea comportamentale:

Staff Tecnico

1. Presentarsi in palestra con abbigliamento idoneo all'allenamento.
2. Essere in palestra 20 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.
8. Essere presenti alle iniziative programmate dalla società.

Atleti

Allenamenti

1. **Presenza agli allenamenti.**
 - a. 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).
2. Se in possesso di programma personalizzato svolgerlo prima dell'allenamento.
3. Essere pronti e cambiati 15 minuti prima dell'inizio dell'allenamento.
4. Portare **SEMPRE** le maglie bicolore fornite dalla società.
5. 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.
6. In caso di infortunio è **OBBLIGATORIO** presenziare agli allenamenti per non perdere informazioni fornite dallo staff.

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 al proprio Dirigente di squadra.

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. Organizzare il proprio studio e la propria agenda è un obiettivo di crescita!

Gite scolastiche o famigliari

1. Ogni gita scolastica o famigliare **deve essere concordata** (e non comunicata) 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 e di esprimersi nei loro spazi:* 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 sig. **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.

La società ha tutto l'interesse di offrire ai ragazzi la miglior proposta possibile e risolvere ogni controversa nel rispetto delle indicazioni in questo documento descritte.

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.

Buona stagione sportiva a tutti!!