



IL BASKET A BUSSOLENGO

GUIDA OPERATIVA E OBIETTIVI

GIOCO BASKET (5-6 ANNI)

“Giocare” è importante, in qualsiasi fase della nostra vita, ma lo è ancora di più per i bambini che, proprio giocando, imparano a crescere. A volte veder giocare i bambini è divertente, a volte è frustrante (soprattutto quando urlano, si perdono nel loro mondo o partono gli inevitabili litigi), ma è un qualcosa che dobbiamo mettere in conto: col gioco i bambini imparano a conoscere se stessi, a rapportarsi con gli altri, a stare in gruppo e come reagire nelle varie circostanze.

I giochi fisici sono molto importanti soprattutto per i bambini che stanno tutto il giorno al nido e alla scuola materna. Lì sono impegnati in tante attività molto belle, ma sempre dirette all'apprendimento cognitivo. Lasciare invece liberi i bambini di giocare a correre, prendersi e acchiapparsi, anche solo una volta a settimana, ha l'importante funzione di tirar fuori la loro energia e sfogarsi.

È fondamentale far giocare i bambini. Devono imparare sia a giocare da soli, in gruppo che insieme a noi adulti.

DI COSA SI TRATTA: è un'attività motoria e di avvicinamento alla pallacanestro gestita dal nostro staff tecnico.

E' stato pensato e chiamato "gioco" perché non è ancora pienamente una vera e propria lezione di basket. Il gioco, infatti, ha un ruolo importantissimo nello sviluppo psicologico, fisico e sociale dei bambini, in quanto stimola la fantasia, la creatività, la socializzazione, lo sviluppo motorio, la consapevolezza e la conoscenza di sé.

OBIETTIVI DEL CORSO: Giocando s'impara a **socializzare** e **comunicare** in maniera efficace e adeguata sia con i coetanei, sia con gli adulti. Si imparano **funzioni cognitive di base** quali lo spazio e il tempo e si comincia a **prendere confidenza con il proprio corpo e la palla**.

Giocare permette **d'integrare tutti**, senza alcun distinguo, introducendo il concetto di squadra/gruppo che aiuta a superare le differenze dei singoli.

Il gioco è altresì un modo molto efficace per dare e far acquisire ai bambini in età prescolare un sistema di “regole basiche” di convivenza e rispetto che sarà affinato con le esperienze successive.

Se è vero che conta la "qualità" e non la "quantità" del tempo che vogliamo dedicare ai nostri figli, vi aspettiamo tutti per questo innovativo e originale progetto.

MINIBASKET (6-11 ANNI)

DI COSA SI TRATTA: è un gioco-sport (ovvero un'attività motoria di base praticata in forma ludica, polivalente e differenziata) riservato ai bambini dai 6 agli 11 anni, ed è un mezzo di educazione motoria, sportiva e sociale. Rispetto alla pallacanestro vera e propria, i fondamentali cestistici continuano a essere insegnati sotto forma di gioco, le regole sono presentate progressivamente ed il regolamento si apprende “giocando” in allegria individualmente e con i propri compagni.

OBIETTIVI DEL CORSO: le filosofie d'insegnamento e gli obiettivi del Minibasket sono tanti: ogni istruttore ha un proprio metodo e "modus operandi" che spesso differisce anche notevolmente tra loro. Noi dei Bears pensiamo che il Minibasket sia prima di tutto un sistema educativo che (attraverso lo sport) debba aiutare a crescere e formare gli "uomini di domani". Lo scopo non è arrivare primi o segnare più canestri dei propri compagni, ma la valorizzazione dello spirito di gruppo attraverso l'apprendimento delle semplici regole di convivenza, rispetto e di accettazione dell'altro.

I nostri allenamenti e il nostro staff tecnico **si basano sulla didattica** (*animata dal pensiero e dalla riflessione*), **sul metodo, sulla motivazione** e non solamente sugli esercizi fisici che, comunque, vengono eseguiti e servono ad apprendere le regole base del gioco della pallacanestro.



Non conta conoscere 100 esercizi di Minibasket per insegnare questo bellissimo gioco-sport, occorre conoscere a fondo i bisogni dei bambini e cercare di soddisfarli. Durante questo periodo, l'esperienza sportiva diventa "orientante", ossia può permettere ai bambini di sperimentarsi, giocare e soprattutto capire (assieme ai loro genitori e al nostro staff tecnico), se questo è lo sport più adatto a loro, accompagnandoli (se necessario), in modalità condivisa, ad esperienze e/o scelte diverse.

ESORDIENTI e UNDER 13 (12-13 ANNI)

DI COSA SI TRATTA: dai 12-13 anni in poi, il gioco si trasforma in una disciplina "sportiva" agonistica e competitiva. Gli allenamenti diventano più frequenti (3 a settimana), e l'impegno richiesto è maggiore sia in termini quantitativi (di presenza "fisica"), che qualitativi (di presenza "mentale").

S'impara a giocare a basket e si giocano settimanalmente partite di campionato che impongono il continuo confronto con sé stessi e con i coetanei di altre squadre (alcune delle quali possono rivelarsi molto più "competitive"). L'esperienza "sensoriale" di gioco mette i ragazzi davanti alle proprie incertezze, difficoltà, ma anche consapevolezza, frutto delle competenze ed abilità sportive acquisite durante gli allenamenti. Vengono rafforzati i fondamentali del gioco della pallacanestro insegnati nel minibasket e si cerca di rafforzare l'autostima metabolizzando "sconfitte" ed elaborando costruttivamente le "vittorie".

La convocazione alle partite non è un diritto acquisito. Una volta convocati, però, tutti gli atleti iscritti a referto hanno diritto a giocare anche se in proporzione all'impegno mostrato in allenamento e alle proprie capacità. L'unica persona titolata a giudicare l'impegno e le capacità del ragazzo è l'allenatore. La partecipazione agli allenamenti è **OBBLIGATORIA** e ogni assenza va comunicata preventivamente avvisando il proprio allenatore.

OBIETTIVI DEL CORSO: crescere umanamente e agonisticamente rispettando tutti gli attori attivi dello sport (arbitri, pubblico, avversari ed allenatore). Iniziare un percorso di apprendimento del gioco che porterà ad una selezione sportiva da proseguire negli anni a venire fino ad una completa e definitiva maturazione prima dei 18 anni di età.

Il nostro staff tecnico, gli atleti ed anche i genitori sono tenuti a rispettare rigidamente un codice etico che impone regole di comportamento chiare e precise soprattutto durante le partite.

UNDER 14 e 15 (14-15 ANNI)

DI COSA SI TRATTA: in questa età il basket è a tutti gli effetti una disciplina "sportiva" agonistica e competitiva. Gli allenamenti settimanali rimangono 3 e l'impegno costante sia in termini quantitativi (di presenza "fisica"), che qualitativi (di presenza "mentale").

L'attività sportiva è finalizzata al consolidamento dei fondamentali di gioco ed alle partite di campionato, come momento di aggregazione e premio all'impegno mostrato nella pratica settimanale. Il confronto continuo con i coetanei delle altre squadre (spesso gli stessi degli anni precedenti), aiuta a valutare i progressi fatti, la crescita ed il miglioramento tecnico (sia individuale che di gruppo).

A 14-15 anni, la pratica sportiva non deve essere semplicemente un bisogno di "movimento fisico" fine a sé stesso, o un banale modo per riempire il tempo libero ma, piuttosto, un impegno serio e fondamentale. La partecipazione agli allenamenti è obbligatoria: eventuali assenze vanno sempre e preventivamente comunicate all'allenatore. Non v'è alcun diritto alle convocazioni per le partite del fine settimana, o dei minuti giocati durante le stesse. Tutto viene conquistato "sul campo" ed è a discrezione dello staff tecnico con il quale il genitore ha il diritto ed il dovere di dialogare sempre e comunque per comprendere a pieno le dinamiche sportive del proprio figlio e valutarne le competenze.

OBIETTIVI DEL CORSO: crescere umanamente e sportivamente rispettando l'impegno preso ad inizio campionato. Crescere individualmente ma, anche e soprattutto, come gruppo unito e coeso di amici oltre che compagni. Acquisire e sperimentare le cd "soft skills" (competenze trasversali) utili, anzi fondamentali, sia per la crescita umana che per quella professionale. Impegnarsi dall'inizio alla fine frequentando allenamenti e partecipando a tutte le partite di pallacanestro del campionato cercando di non mancare mai.



UNDER 17

DI COSA SI TRATTA: Si tratta a tutti gli effetti di pallacanestro. L'attività e l'agonismo si fanno sempre più intensi e importanti. Inizia, se necessario, una prima e propria "selezione" di giocatori che, pur nel rispetto delle individualità, è fondamentale per il proseguimento dell'attività nelle successive squadre "senior" e sono introdotti i primi "schemi" di gioco (sia in attacco che in difesa).

L'allenamento è un IMPEGNO serissimo: una forma di tacito accordo nei confronti dei propri compagni di squadra, dell'allenatore e di tutte quelle persone che si sono impegnate affinché tutto proceda al meglio (genitori e società).

Dalla pratica d'allenamento, sempre che si ami questo sport e lo si faccia con passione, non ci si può esimere se non per validi e giustificati motivi: troviamo, infatti, sia educativo fare qualche rinuncia alle attività extrascolastica e cercare di far conciliare sempre i propri impegni sportivi con quelli scolastici, per portare a termine questo impegno in modo cosciente e partecipato.

Al termine della stagione, i "fondamentali" del basket devono essere pienamente padroneggiati (passaggio, palleggio, tiro, terzo tempo, taglio, blocco, pick & roll, movimenti senza palla, etc. etc.). Il risultato sportivo, seppur non l'unico scopo di questa attività, va perseguito sempre e comunque come il giusto risultato di un'attività di squadra svolta con impegno ed in maniera corretta durante tutto l'anno. Seguire i meno bravi senza dimenticare quelli più "dotati" è il nostro impegno, tenendo presente che (a volte), nemmeno la frequenza agli allenamenti sarà più sufficiente a garantire convocazioni e minuti partita.

Gli allenamenti sono intensi e propedeutici alla convocazione del fine settimana. A nessun giocatore è garantito il posto in squadra o un minutaggio minimo di gioco: ci si guadagna tutto sul campo e con i propri talenti/competenze. L'allenatore è la guida della squadra e decide in completa autonomia la gestione di un gruppo che deve essere il più possibile coeso ed unito.

OBIETTIVI DEL CORSO: Formare un gruppo. Un insieme di giocatori con competenze e fondamentali ma soprattutto un gruppo di amici che sappia condividere momenti belli e difficili imparando sia dalle vittorie che dalle sconfitte. Disciplina, impegno, lavoro duro, umile e rispettoso ma soprattutto la passione per il gioco della pallacanestro devono essere gli elementi alla base di ogni giocatore formato in questa categoria. Le scelte del proprio leader (l'allenatore), vanno sempre e comunque accettate con umiltà, ascoltando e cercando di migliorare sempre e comunque! Aspetta che il tuo momento arriverà! Obbligo di frequenza degli allenamenti e partecipazione alle partite di campionato come impegno da onorare sempre e comunque.

UNDER 19

DI COSA SI TRATTA: E' vero basket. La fisicità, l'intelligenza, gli schemi e la competizione sportiva sono gli ingredienti fondamentali di questa attività giovanile.

Se sei arrivato fino a qui, significa che ami la pallacanestro e stai concludendo con successo il tuo percorso di "formazione" giovanile. L'impegno diventa passione e la presenza agli allenamenti non è più un problema anzi, una necessità.

L'allenatore dialoga con la formazione "senior" e cerca di preparare atleti pronti per la prima squadra e/o per categorie superiori e/o società sportive di primario livello provinciale/regionale.

Gioca chi s'impegna, chi padroneggia competenze, abilità ma, soprattutto, "rende" di più: per tutti gli altri lo stimolo deve essere quello ad impegnarsi maggiormente e meglio senza mai mollare. Le decisioni dello staff tecnico (giuste o sbagliate che siano), non sono più discutibili. Anzi, è meglio allenarsi meno (come nello studio per le discipline dove si riesce con più difficoltà), si dovrebbe imparare ad allenarsi di più e meglio: la perseveranza e l'impegno devono essere caratteristiche imprescindibili alla base di questo anno di pratica sportiva.

OBIETTIVI DEL CORSO: Formare il "gruppo", una squadra, un team di giocatori maturi e responsabili da selezionare per la prima squadra di Bussolengo e altre più importanti realtà. Arrivare il più in alto possibile...non mancare a nessun allenamento e nessuna partita (se possibile anche quando non convocati), creando energia positiva, entusiasmo e coinvolgimento.



I 10 COMANDAMENTI DEL GENITORE-EDUCATORE

1. tuo figlio gioca a basket per fare sport e divertirsi. Vincere o segnare tanti canestri non è l'unico obiettivo.
2. la società fa la società, l'allenatore fa l'allenatore, l'arbitro fa l'arbitro il figlio gioca e il genitore durante le partite fa lo spettatore. Ognuno ha il suo ruolo e riempie il proprio spazio: affidati con fiducia a chi lo fa con passione e amore.
3. se insulti un arbitro, un avversario o platealmente dissenti con le scelte dell'allenatore o di un compagno di tuo figlio, metti prima di tutto in difficoltà lui. O peggio ancora, ti imiterà offendendo e criticando tutti anche lui.
4. se fa 0 punti con 0/10 al tiro e 10 palle perse, non essere severo o peggio ancora mortificarlo: non dirgli che ha sbagliato sport o cosa dovrebbe fare, c'è un allenatore che ha il compito di allenare e di provare a farlo migliorare. Incoraggialo sempre a impegnarsi e non mollare mai. Fino alla fine.
5. l'arbitro è una componente del gioco esattamente come la palla, i canestri e i giocatori. Spesso sono ragazzi e ragazze dell'età dei tuoi figli. Prima di offendere pensaci! domandati se hai mai letto il regolamento ufficiale della pallacanestro italiana o se conosci bene le regole di questo gioco.
6. l'allenatore è lì per allenare. Non può far giocare tutti 40 minuti e deve fare delle scelte. Non cercare di sostituirti a lui dalla tribuna fornendo consigli od ancor peggio gridando "consigli" fuori luogo..
7. stimola l'autonomia e indipendenza di tuo figlio, evitando di essere onnipresente e di decidere sempre su tutto per lui: come deve comportarsi in campo, come deve muoversi con i compagni, se deve tirare o passare. *Fallo decidere e fallo anche sbagliare e cadere, solo così potrà imparare a rialzarsi da solo. Sii sempre accanto a lui quanto ti chiederà una mano a farlo.*
8. insegna a tuo figlio lo spirito di squadra. Il compagno che fa 8 passi prima di palleggiare, sbaglia il passaggio o un semplice canestro da solo non dev'essere deriso ma sostenuto. Come diceva un nostro bravissimo dirigente dai capelli bianchi: "cerchiamo di trovare il lato positivo". C'è sempre...
9. il basket più che uno sport, è una fortuna: amicizie, nuove conoscenze, valori, rispetto per le persone, agonismo, è una scuola di vita. Accompagnalo in questo meraviglioso viaggio in maniera saggia, da genitore vero, condividendo con lui questa fortuna. Cresci con la pallacanestro, fatti coinvolgere: è lo sport più bello del mondo.
10. non sei d'accordo con qualcuno di questi punti? Impara ad accettarli ed a dividerli, lui ti vorrà ancor più bene.

E' importante comprendere: per noi BEARS la pallacanestro non è il fine, ma il mezzo.

Se li apprezzi, li condividi e vuoi renderti partecipe di questo messaggio, questa è la società dove iscrivere tuo figlio.

GIOCA IMPARA CRESCI

ASD Bears Basket Bussolengo