



**PROGRAMMAZIONE
TECNICO
ORGANIZZATIVA**

CATEGORIA ESORDIENTI
- 2006 -

URANIA WILDCATS MILANO
STAGIONE 2017/2018

STAFF TECNICO

Locati Niccolò
Frigoli Linda
Bonini Simone

Indice

STRUTTURA DELLA STAGIONE

- ✓ Allenamenti
- ✓ Partite

OBIETTIVI

- ✓ Motorio - Cognitivi
- ✓ Tecnici
- ✓ Socio - Relazionali
- ✓ Tattici
- ✓ Metodologia

NORME DI COMPORTAMENTO

- ✓ La regola delle 6 "D"
- ✓ Norme regolamentari per i giocatori
- ✓ Norme regolamentari per i genitori
- ✓ Norme regolamentari per gli allenatori

STRUTTURA DELLA STAGIONE

Allenamenti

Lunedì	Mercoledì	Giovedì
<i>Istituto Pisacane Poerio (Via Pisacane 9 - Mi)</i>	<i>Scuola Media Manara (Via Cadore 16 - Mi)</i>	<i>Liceo Virgilio (Pza Isaia Ascoli 2 - Mi)</i>
19.15 - 20.45	17.30 - 18.45	17.00 - 18.40
LOCATI BONINI	LOCATI FRIGOLI BONINI	LOCATI FRIGOLI

In base agli impegni del Settore Giovanile, potrebbe esserci una tantum la possibilità di inserire un quarto allenamento il Venerdì con luogo e orario da definire (eventuali allenamenti extra saranno ovviamente comunicati con largo anticipo per permettere l'organizzazione alle famiglie)

Per i più meritevoli sarà previsto nel corso della stagione la possibilità di allenarsi con la squadra superiore Under 13 (nati nel 2005) una volta alla settimana. Tale decisione verrà comunicata ai diretti interessati dall'allenatore durante la stagione.

Per colloqui con l'allenatore si invita i genitori a fermarsi al termine dell'allenamento del Lunedì, poiché negli altri due giorni dovrò scappare all'allenamento della Serie B previsto per le 19.00 al Lido. Per comunicazioni urgenti rimangono comunque a completa disposizione gli altri membri dello staff.

Partite

ESORDIENTI COMPETITIVO	UNDER 13 REGIONALE
<i>Minibasket</i>	<i>Settore Giovanile</i>
2006	2005

Al pari degli altri gruppi del settore giovanile ai ragazzi del 2006 verrà chiesto di partecipare a 2 campionati durante la stagione 2017/2018 che avranno pari valore e pari importanza.

Questo doppio impegno potrebbe occupare una giornata intera (una partita al mattino e una al pomeriggio) o due giornate distinte (una partita di Sabato e una di Domenica). E' richiesta massima partecipazione.

Le convocazioni verranno gestite di volta in volta in base a valutazioni tecniche e alla presenza dei ragazzi agli allenamenti.

OBIETTIVI

Gli obiettivi della stagione 2017/2018 per la categoria Esordienti si dividono in quattro ambiti, di seguito elencati in ordine di importanza:

1. **Obiettivi Motori e Cognitivi**, legati cioè all'aspetto dello sviluppo delle capacità coordinative e condizionali oltre che della mobilità articolare.
2. **Obiettivi Tecnici**, in riferimento all'apprendimento dei fondamentali di gioco (tiro, palleggio, passaggio, fondamentali senza la palla, difesa)
3. **Obiettivi Socio-Relazionali**, cioè aspetti relazionali e di motivazione atti allo sviluppo del ragazzo come individuo all'interno di un gruppo (socialità, autonomia e responsabilità)
4. **Obiettivi Tattici**, intesi come la capacità di riconoscere una situazione di gioco e di interpretare il gioco dando delle risposte alle varie situazioni della partita in mezzo al campo.

1. Obiettivi Motori e Cognitivi

I principali traguardi di sviluppo motorio per la categoria Esordienti non posso prescindere da una primaria analisi della situazione delle capacità motorie pregresse.

Entro i 10 anni il bambino deve essere in grado di padroneggiare, combinare e integrare tutti gli **schemi motori di base** (vedi tab.4 sotto), di trasformare i movimenti appresi in relazione allo spazio, al tempo e alle situazioni di gioco e di orientarsi in maniera efficace all'interno del terreno di gioco. Deve inoltre avere una buona mobilità articolare e una discreta flessibilità, deve aver lavorato sullo sviluppo delle capacità coordinative speciali (vedi tab. 3 sotto); deve essere in grado di scegliere rapidamente l'abilità che quella specifica situazione richiede, aver sviluppato la capacità di osservazione ed analisi delle situazioni di gioco; ed infine deve aver sviluppato l'abitudine all'utilizzo dei feedback e dei feedforward.

Una volta appurato che tali conoscenze sono ben sedimentate passeremo allo sviluppo degli obiettivi motori e cognitivi specifici per i ragazzi di 11 anni:

- Consolidamento e potenziamento delle capacità coordinative speciali e generali, delle capacità condizionali e della mobilità

Particolare attenzione verrà data allo sviluppo dell'**anticipazione motoria**, intesa come processo mentale necessario a qualsiasi atto motorio che prende in esame tutte le possibilità facendo un'analisi probabilistica delle situazioni verificabili e su tale analisi preconstituisce il successivo svolgimento dell'azione. Come in ogni gioco diventa fondamentale essere in grado di prevedere cosa può succedere in campo e fornire una risposta adeguata, in anticipo rispetto agli avversari.

In egual misura verrà svolto un lavoro di approfondimento di tutte le capacità coordinative speciali e di quelle generali, con particolare attenzione alle capacità di **adattamento**, di **controllo motorio**, di **trasformazione** e di **equilibrio**.

Lavoreremo poi ad uno sviluppo della **forza rapida** che a causa dei bassi livelli di testosterone non potrà essere ancora specifico ma combinato fra forza e coordinazione.

Molto importante sarà il lavoro sulla **velocità**, poiché un aspetto difficilmente migliorabile nella fase post-puberale; ci concentreremo sullo stimolo della reazione motoria e delle frequenze di movimento.

Il lavoro di **condizionamento** non sarà affatto specifico ma automatico all'interno del gioco. Particolare ruolo rivestirà l'intensità dell'allenamento e l'utilizzo della pause per il recupero.

- Integrazione del carico cognitivo con il carico fisico

Particolare attenzione verrà data allo sviluppo della consapevolezza delle proprie capacità e dei loro cambiamenti in relazione allo sforzo. Il ragazzo dovrà conoscere il proprio corpo e iniziare ad imparare a gestirsi in base alla durata e alla richiesta del compito motorio.

- Risoluzione dei problemi di gioco attraverso i feedback e i feedforward

Al ragazzo verrà chiesto di riconoscere e valutare i movimenti, le direzioni, le distanze nelle azioni di gioco, in relazione allo spazio, al tempo e alle regole; risolvere le situazioni e i problemi di gioco utilizzando come strumenti tecnici i fondamentali di gioco (vedi obiettivi tecnici); utilizzare il pensiero divergente, ovvero la capacità di scegliere in modo funzionale; e infine di utilizzare in maniera appropriata e finalizzata i feedback e feedforward sul piano senso-percettivo e motorio (leggere e interpretare il gioco).

Tab.3 - Le Capacità Motorie

Capacità CONDIZIONALI	Capacità di MOBILITA' ARTICOLARE	Capacità COORDINATIVE GENERALI	Capacità COORDINATIVE SPECIALI
<i>Resistenza</i>	<i>Flessibilità</i>	<i>Apprendimento Motorio</i>	<i>Combinazione Motoria</i>
<i>Forza</i>		<i>Controllo Motorio</i>	<i>Orientamento spazio-tempo</i>
<i>Velocità</i>		<i>Adattamento e Trasformazione</i>	<i>Differenziazione</i>
			<i>Reazione Motoria</i>
			<i>Ritmizzazione</i>
			<i>Equilibrio</i>
			<i>Anticipazione</i>
			<i>Fantasia Motoria</i>

Tab. 4 Schemi Motori di base

Gli schemi motori di base		
<i>Camminare</i>	<i>Lanciare</i>	<i>Strisciare</i>
<i>Correre</i>	<i>Spingere / Spingersi</i>	<i>Arrampicarsi</i>
<i>Saltare</i>	<i>Tirare / Tirarsi</i>	<i>Equilibrarsi / Squilibrarsi</i>
<i>Rotolare</i>	<i>Afferrare</i>	<i>Nuotare</i>

2. Obiettivi Tecnici

Il fondamentale è un obiettivo principale nello sviluppo delle capacità del giocatore, per questo motivo verrà posta particolare attenzione al miglioramento del gesto, e soprattutto all'utilizzo dello stesso nel contesto di gioco.

Ambiti di lavoro:

- **BALLHANDLING:** Capacità di trattamento della palla, presa della palla e controllo della stessa. Lavoro integrato con lo sviluppo delle capacità coordinativa e della dissociazione fra arti inferiori e superiori.
- **TIRO:** Particolare attenzione alla tecnica di tiro piazzato, dopo palleggio e sugli scarichi. Minuzia dei particolari sulla dinamica corretta del tiro e tanto lavoro di quantità/qualità. Approfondimento del lavoro già fatto negli anni precedenti sul tiro in corsa (terzo tempo + arresto di forza). Focus sull'utilizzo della mano debole.
- **PASSAGGIO:** lavoro tecnico sul fondamentale del passaggio ed elaborazione del concetto di passaggio ad una mano laterale e skip sopra la testa. Lavoro dinamico in situazioni di gioco. Anche qui miglioramento della mano debole.
- **PALLEGGIO:** Lavoro principale dopo il tiro, utilizzo della mano debole per attaccare il canestro, cambi di mano per battere l'avversario (frontale, fra le gambe, dietro la schiena, virata). Palleggio mano debole.
- **SENZA PALLA:** Cambi di senso, direzione e velocità. Utilizzo del piede perno. Lavoro specifico e propedeutico su arresti (equilibrio statico/dinamico) e partenze (incrociata).
- **DIFESA:** nessun tipo di lavoro sulla tecnica difensiva, tranne qualche accenno sull'utilizzo delle mani. Focus sulla responsabilità individuale della difesa sull'uomo con la palla (cercare di rubare la palla). Stesso lavoro per la difesa lontana dalla palla, con obiettivo "non far ricevere".

3. Obiettivi Socio-Relazionali

Con obiettivi socio-relazionali intendiamo lo sviluppo di particolari ambiti di:

- **AUTONOMIA** intesa come capacità di fare scelte consapevoli e responsabili senza subire influenze esterne dirette. L'individuo autonomo è colui che è libero e indipendente. Affinché si realizzi questo è necessario un certo grado di autosufficienza, che tradotto significa essere in grado di inserirsi in un ambito sociale ed essere in grado di prendere decisioni al suo interno.
Ai ragazzi verrà chiesta grande attenzione all'interno del gioco, nella fase formativa, utilizzando una metodologia volta all'apprendimento per tentativi e per errori, proprio per sviluppare quella autonomia necessaria ad un giocatore di pallacanestro.
Allo stesso modo verrà stimolata l'autonomia al di fuori del campo, affinché il ragazzo che diventerà uomo sia in grado di essere autosufficiente in tutti gli aspetti della sua vita.
- **RESPONSABILITA'** è la possibilità di prevedere le conseguenze del proprio comportamento e dunque la capacità di correggerlo sulla base di tali previsioni.
Anche qui, come per l'autonomia, il focus è sia sportivo che esterno. Il ragazzo responsabile è quello che prende una decisione durante il gioco (o nella vita), giusta o sbagliata che sia, ma che non ha paura di fare una scelta. E' inoltre la capacità di imparare dai propri errori e di assumersi le conseguenze delle proprie

scelte.

I ragazzi saranno costantemente stimolati a prendere decisioni all'interno dell'allenamento e della partita, cercando di selezionare le risposte giuste alle domande che via via il gioco gli porrà innanzi.

- **CONSAPEVOLEZZA** è una condizione in cui la cognizione di qualcosa si fa interiore, profonda, perfettamente armonizzata col resto della persona. E' il conoscere e ancor prima il riconoscere sé stessi, i propri limiti e i propri punti di forza, avere ben chiaro gli obiettivi personali e di squadra e capire le richieste esterne. Senza consapevolezza non basterebbero Autonomia e Capacità, poiché un individuo autonomo e responsabile ma non consapevole è più simile ad un automa che ad un essere umano.
- **AUTOSTIMA** E' una componente essenziale per sé stessi e della sicurezza di sé stessi, fondamentale per la sopravvivenza psicologica. L'autostima si forma come mix di elementi cognitivi, affettivi e valutativi, ma anche di apprezzamenti e giudizi altrui e pure di quel che il ragazzo pensa di se stesso. Per lo sviluppo dell'autostima si lavora sulla sicurezza, sul senso di identità, sull'affiliazione, sulla progettualità e sulla competenza. Per favorire lo sviluppo dell'autostima, ogni ragazzo verrà trattato in maniera diversa, nel rispetto delle identità, delle specificità e delle diversità di ciascuno, con l'intento di sviluppare nel gruppo approvazione, incoraggiamento e rispetto per le unicità di ognuno.
- **PROSOCIALITA'** intesa come promozione dello sviluppo delle capacità cognitive di base come l'analisi, la sintesi, la generalizzazione, il ragionamento, la fantasia e la creatività. Attraverso queste competenze il ragazzo sarà in grado di sviluppare in maniera critica ragionamenti su empatia, benevolenza, cooperazione, solidarietà, umiltà, disponibilità, altruismo, senso e assunzione di responsabilità per ciò che vivono gli altri.
- **SOCIALITA'** Assieme alle componenti cognitive della prosocialità verranno sviluppate le competenze sociali, nel particolare: Problem solving, creatività, Senso critico, **Comunicazione** efficace, Capacità di relazioni Interpersonali, Empatia, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress. L'obiettivo ultimo è quello di spostare il naturale orientamento autocentrico a favore di una superiore capacità di focalizzarsi sugli altri. Gli strumenti utilizzati per sviluppare tali competenze saranno stimolo alla collaborazione, alla cooperazione e alla competizione.

4. Obiettivi Tattici

Gli obiettivi tattici vengono messi appositamente dopo poiché all'interno della stagione rivestiranno un obiettivo secondario rispetto a quelli precedentemente elencati.

Per obiettivi tattici non vogliamo indicare delle situazioni di gioco, comunemente definite "schemi", poiché ai ragazzi non verrà data alcuna regola ferrea da seguire, ma nell'ottica del problem-solving e del raggiungimento degli obiettivi finora elencati (autonomia, responsabilità, fondamentali, ecc.) crediamo che il giocatore debba essere libero in campo, vincolato solo dalle situazioni di gioco e dalla necessità di dare risposte (tecniche e motorie) valide alle "domande" del campo.

Per questo motivo ci occuperemo di situazioni di gioco generali, ma non di "schemi".

In attacco la filosofia sarà quella di:

- NON RIMANERE MAI FERMI
- ATTACCARE SEMPRE IL DIFENSORE PER **PRENDERE UN VANTAGGIO**

- UTILIZZARE GLI SPAZI VANTAGGIOSI DEL CAMPO
- CONCETTO DI PRECEDENZA
- UTILIZZARE TANTI PASSAGGI PER **MANTENERE O AMPLIARE UN VANTAGGIO**
- UTILIZZARE I FONDAMENTALI DI TIRO PER **CONCRETIZZARE UN VANTAGGIO**

In difesa invece i concetti che analizzeremo saranno:

- ATTACCARE L'ATTACCANTE
- PROVARE A RUBARE LA PALLA
- NON FAR RICEVERE L'ATTACCANTE
- POSIZIONAMENTO: LONTANO-LONTANO VICINO-VICINO IN BASE ALLA POSIZIONE DELLA PALLA
- RESPONSABILITA' INDIVIDUALE

Nello specifico i temi trattati saranno:

- 1C1 ATTACCO CON PALLA: analisi dell'avversario, scelta del fondamentale corretto per battere l'avversario. (Concetto di Prendere un vantaggio). Finalizzare con un tiro in equilibrio.
- 1C1 ATTACCO SENZA PALLA analisi dell'avversario, dello spazio e dei movimenti dei compagni, scelta del fondamentale senza palla per battere l'avversario (Creare o mantenere un vantaggio)
- COLLABORAZIONI OFFENSIVE: Situazioni di 2c2 3c3 4c4 e 5c5 senza l'applicazione di regole viste "a secco" ma per stimolare l'analisi degli spazi vantaggiosi e svantaggiosi, dei concetti di precedenza e di mantenimento di un vantaggio attraverso il passaggio.
- 1C1 DIFESA SU UOMO CON PALLA: attaccare l'attaccante e provare a rubare la palla senza farsi battere
- 1c1 DIFESA SU UOMO SENZA PALLA: non far ricevere l'attaccante
- COLLABORAZIONI DIFENSIVE: Tanto lavoro sul posizionamento in base alla palla, scoperta dei concetti di linee del campo (mediana, linea della palla, linea di passaggio, linea di penetrazione). Forma grezza di aiuto e recupero.
- CONTROPIEDE: Tante situazioni di sovrannumero non solo per la conduzione de contropiede in sé ma anche per il miglioramento generale del gioco.

LA METODOLOGIA

Al termine della sezione sugli obiettivi riteniamo opportuno spiegare in che modo proveremo a raggiungere tali traguardi, attraverso l'esemplificazione della struttura metodologica, ovvero delle strategie che utilizzeremo concretamente in campo.

La metodologia d'insegnamento che utilizzeremo sarà un modello integrato fra il **sistema centrato sulle abilità** e quello **centrato sulle competenze**.

- **ABILITA'**: E' un modello di insegnamento classico, basato cioè sull'apprendimento per ripetizione. Si basa in sostanza sulla lezione tecnica, è trasversale per tutti gli allievi e ha come obiettivo l'insegnamento della tecnica.
- **COMPETENZE**: E' un modello più moderno e basato sulle esigenze dell'allievo, i ragazzi partecipano in maniera interattiva alla lezione e vengono posti di fronte a situazioni dove non è l'istruttore a fornire le soluzioni, ma sono loro a dover trovare un modo per raggiungere l'obiettivo.

Durante l'anno verranno utilizzate entrambe le metodiche, poiché alcuni obiettivi (motori/cognitivi, tattici e socio/relazionali) traggono maggior beneficio da un approccio più coinvolgente e interattivo, mentre altri obiettivi (tecnici) necessitano di un metodo.

NORME PRATICHE STAGIONALI

PER I GIOCATORI

1) **PUNTUALITA'**

Presentarsi all'allenamento sempre puntuali. L'orario indicato è quello di inizio allenamento, non quello di arrivo in palestra, arrivare sempre almeno 10 minuti prima. La puntualità è una forma di rispetto verso le persone che vi seguono e verso i vostri compagni.

Ogni eventuale ritardo dovrà essere comunicato tempestivamente al coach.

2) **MATERIALE**

Portate il massimo rispetto per la palestra, le attrezzature e per chi è preposto alla loro manutenzione.

Non fare confusione negli spogliatoi.

E' obbligatorio, sempre, l'uso del materiale fornito dalla società per le partite e per le eventuali amichevoli (è consigliabile apporre dei simboli di riconoscimento personale su tutto il materiale) qualsiasi capo smarrito o comunque mancante dovrà essere sostituito a spese dell'atleta.

In allenamento è consentito l'utilizzo di maglie diverse da quelle fornite dalla società, con l'unica regola che ogni giocatore dovrà munirsi ad ogni sessione di una maglia bianca e di una colorata. (Giallo non è un colore). Non si utilizza la divisa di gioco durante gli allenamenti (canotta e pantaloncino).

Le scarpe usate per l'allenamento non vanno usate al di fuori della palestra e devono essere pulite.

3) **IN PALESTRA**

Attendere il proprio turno di allenamento in silenzio, mantenendo un comportamento corretto, e rispettare chi sta facendo allenamento prima di noi.

Durante le spiegazioni, ascoltare con la massima attenzione, non parlare con i compagni e mantenere fermi i palloni senza palleggiare.

Si va a bere tutti assieme, con l'autorizzazione dell'allenatore, ogni giocatore dovrà munirsi di una propria borraccia; non sarà permesso bere nei bagni dello spogliatoio, poiché si esce dalla palestra SOLO ad allenamento finito.

Durante l'allenamento non è consentito parlare con amici o parenti presenti all'interno della struttura (fuori dalla palestra).

Al termine dell'allenamento, riporre tutti i palloni negli appositi contenitori e sistemare il materiale utilizzato, evitare di trattenersi in palestra a tirare se dopo di noi ci sarà un altro gruppo che si deve allenare.

4) **ASSENZE**

Eventuali assenze devono essere comunicate tempestivamente.

La scuola può essere un motivo di assenza reale, ma non deve diventare una scusa. Può capitare una verifica a sorpresa, ma non deve essere l'abitudine. Bisogna iniziare a organizzarsi e dedicare il tempo necessario allo studio, il tempo necessario allo sport e lasciare spazio per lo svago. Le assenze saranno motivo di valutazione delle eventuali convocazioni del weekend.

In previsione di gite e/o attività extra scolastiche (cresime/matrimoni, ecc..) è buona norma informare con largo anticipo l'allenatore.

5) **IGIENE E SALUTE**

Dove possibile è fortemente consigliato farsi la doccia al termine delle partite e degli allenamenti.

E' buon costume che sia il ragazzo a farsi la borsa per l'allenamento e la partita. Per questo ricordarsi sempre il cambio dell'intimo e le ciabatte per muoversi in spogliatoio, onde evitare la trasmissione di malattie da contatto (verruche, micosi, ecc..)

Giunti a casa disfare la borsa e non farsela disfare da altri.

PARTITE

Il ritrovo alla partita, sia in casa che in trasferta è fissato per 40 minuti prima della "palla a due". Come per gli allenamenti l'orario è tassativo e non indicativo.

Il giocatore dovrà essere cambiato e pronto per il riscaldamento 30 minuti prima della partita, salvo diversa disponibilità dell'impianto di gioco, che sarà comunque comunicata di volta in volta dall'allenatore.

Si entra in campo tutti assieme e si esce, per tornare in spogliatoio tutti insieme.

E' richiesto di portarsi in panchina la propria borraccia per motivi igienici.

Durante la partita l'UNICO che può parlare con l'arbitro è l'allenatore.

PER I GENITORI

Negli obiettivi è stato inserita l'autonomia del ragazzo, per questo motivo è fondamentale che i genitori non si sostituiscano a lui nel vivere lo sport, ma che lo supportino e lo spronino a raggiungere i traguardi che si è preposto.

- I genitori sono parte vitale del progetto e il loro coinvolgimento "attivo" e "propositivo" è fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi. Il primo impegno che viene richiesto è il rispetto del sopra indicato regolamento, in particolare per quegli aspetti dove la figura del genitore è ancora imprescindibile (es. puntualità, igiene, alimentazione, ecc...).
- Avere un dialogo con l'allenatore del gruppo del proprio figlio è molto importante: l'allenatore sarà sempre a vostra disposizione ogni volta che lo riterrete opportuno. Avere dei chiarimenti nel rispetto reciproco dei ruoli, dei modi e dei tempi aiuta a capire cosa si sta facendo in palestra.
- Nel pieno rispetto dei ruoli di allenatore e genitore si richiede la massima collaborazione nella gestione disciplinare del ragazzo.
- Assumere un atteggiamento sempre positivo nei confronti di tutti (compresi gli avversari), degli allenatori e dell'arbitro; non cedere a provocazioni di altri genitori scorretti che ignorano l'importanza del "buon esempio".
- Entrare in palestra durante l'allenamento per assistere, unica richiesta tenere il cellulare "silenzioso" e il tono di voce più basso possibile.
- Nell'organizzazione dell'attività è richiesta la massima collaborazione con lo staff tecnico. Verrà chiesto ad uno o più genitori di svolgere il ruolo di "dirigente", il quale dovrà occuparsi (oltre alle mansioni sociali che verranno spiegate dal Responsabile del Minibasket) della parte organizzativa delle partite, nel dettaglio:
 - Stilare la lista dei convocati da stampare e consegnare al tavolo il giorno della partita
 - Verificare la presenza di tutti i documenti necessari
 - Portare con sé una divisa di riserva e la borsa medica
- Vi chiediamo una grande collaborazione fra genitori, se uno dei nostri obiettivi sarà quello di creare una "squadra" fra i ragazzi, sarebbe d'aiuto che anche i genitori fra loro creassero un "team" attraverso cui facilitare il lavoro dell'allenatore. La stagione potrebbe essere difficile sotto tanti punti di vista, ma soprattutto logistico, avere un gruppo di genitori che supporta l'allenatore rende il lavoro più facile.

PER GLI ALLENATORI

Anche i membri dello staff tecnico sono tenuti al rispetto di alcune norme, essendo parte della squadra.

- **Puntualità**: come per i giocatori anche per gli allenatori è richiesto il massimo rispetto degli orari. 15 minuti prima dell'inizio dell'allenamento e 50 minuti prima dell'inizio della partita (come per i giocatori al netto del tempo per cambiarsi). Al termine è richiesto rimanere qualche minuto per intrattenersi con genitori e ragazzi per verificare se ci siano richieste particolari o semplicemente per avere riscontri sull'andamento della stagione.

- **Professionalità:** per raggiungere un obiettivo occorre essere d'esempio, per cui lavorare nel rispetto dei propri atleti, dei genitori e della società è fondamentale.
- **Ruoli:** l'allenatore allena e deve mantenere la sua figura nell'ambito del rispetto dei ruoli. Può esserci (deve esserci) il momento dello scherzo in cui è possibile uscire dal proprio ruolo, ma una volta guadagnato il rispetto dei propri giocatori
- **Educazione:** Sono tassativamente vietate parolacce o ancora peggio, bestemmie. Ai giocatori vanno trasmessi valori positivi partendo dando l'esempio.
- **Feed Back:** Il compito del coach è insegnare la pallacanestro, per farlo è richiesta una metodologia basata sulla correzione degli errori. L'entità dell'errore ha un livello diverso di feed back. Non dovremo mai scendere nelle correzioni con urla non necessarie.
- **Dimostrazione:** per il tipo di apprendimento richiesto al giocatore è fondamentale che l'allenatore non sia un oratore ma che faccia vedere sul campo quello che richiede al giocatore.
- **Ascolto:** che non è solo sentire le richieste di giocatori e genitori, ma provare a percepire le necessità nascoste dei propri ragazzi.
- **Disponibilità:** sempre massima nei confronti di tutti per spiegazioni e chiarimenti, nei limiti del possibile e dell'educazione.
- **Coinvolgimento:** last but not least, creare prima un gruppo e poi una squadra che possano percorrere assieme un cammino di crescita come persone e come sportivi.