5 PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA NOSTRA ATTIVITA

• RISPETTO

Dei compagni, degli avversari, degli allenatori, dei dirigenti, degli arbitri, delle strutture che ci ospitano. **Educazione e rispetto sono alla base di quello che facciamo!**

• ALLENAMENTO

Lavoro, impegno, spirito di sacrificio, voglia di faticare per conquistare qualcosa di importante, di bello, di personale, tutti INSIEME, divertendosi.

• SQUADRA

Formare un gruppo di ragazzi che collaborano tra di loro per il raggiungimento di un comune obiettivo. Un gruppo compatto, capace di faticare e divertirsi nello stesso tempo. Dove tutti sono in grado di aiutare gli altri. Sempre, non solo in campo…

• ORGOGLIO

Il piacere di appartenere alla propria Associazione. In campo, in palestra, ma anche a scuola, con gli amici. Ovunque, dove, con la tua presenza e il tuo comportamento rappresenti la Associazione.

• SCUOLA

Sicuramente il punto più importante. Prima lo studio (dovere) poi il gioco (piacere). Gli insuccessi scolastici non sono giustificabili con il troppo basket, ma con la tua negligenza. La scuola e il basket non sono in contraddizione.
Studia e gioca! Avrai grandi soddisfazioni…

LE REGOLE

• PUNTUALITA’

Gli orari segnati sul programma indicano l’inizio e la fine degli allenamenti sul campo. Per questo è necessario arrivare 15 minuti prima, per potersi cambiare, e lasciare il campo 15 minuti dopo alla fine per fare la doccia. Ai ritrovi per le partite non saranno tollerati ritardi (se non in casi eccezionali e previo avviso all’allenatore)

• AVVISARE…

Quando un giocatore non potrà essere presente all’allenamento dovrà comunicarlo, avvisando l’allenatore della sua squadra. Se sarà avvisato l’assistente, questi dovrà comunicarlo appena possibile al capo allenatore. Questo si rende necessario sia per l’organizzazione dell’allenamento, sia per le responsabilità che abbiamo sui ragazzi (dobbiamo sempre sapere dove sono quando sono sotto la nostra tutela)

• DOCCIA

Dopo tutti gli allenamenti e tutte le partite è obbligatoria la doccia in spogliatoio.
Sono tre gli aspetti importanti che fanno propendere per questa scelta:
Igiene: E’ risaputo che dopo un’intensa attività fisica è rischioso uscire senza essersi lavati. Con la doccia vengono eliminate le tossine ed è minore il rischio di ammalarsi.
Maturità: Mettere ragazzi di fronte alla necessità di gestirsi ed organizzarsi da soli costituisce sicuramente un elemento che sviluppa la crescita e la maturità dell’individuo, senza forzature.
Gruppo: Il condividere lo spogliatoio anche dopo l’allenamento, sviluppa i legami di amicizia, il senso di appartenenza ad una squadra, il rispetto verso la fisicità e gli spazi dei propri compagni.
Ai ragazzi sarà dato un tempo di circa 15 minuti per completare tutte le operazioni necessarie. Un responsabile (allenatore o dirigente) vigilerà sempre in spogliatoio per verificare che tutto si svolga all’insegna della velocità, della precisione e dell’educazione.

• PROGRAMMA MENSILE

All’inizio di ogni mese l’allenatore spedirà il programma dell’attività della squadra ai ragazzi (allenamenti e partite)
E’ indispensabile, da parte dei ragazzi, la preventiva segnalazione delle assenze, che permetterà, in fase di convocazione, di avere un quadro sempre chiaro del numero di ragazzi a disposizione per la partita.

• ABBIGLIAMENTO

Allenamento: Calzoncini, maglietta chiara, maglietta colorata, eventualmente double-face, felpa (nei mesi molto freddi), calze sportive, scarpe da basket (per evitare infortuni alle caviglie). Per i ragazzi che hanno problemi alla vista, è consigliato l'uso di lenti a contatto: per vederci e per non rompere gli occhiali
Doccia: Ciabatte, accappatoio, bagnoschiuma, shampoo, ricambio intimo
Post allenamento: Cappello di lana e sciarpa nei mesi freddi.
Quando l'allenamento si svolgerà al Palazzetto dello Sport è necessario portare la borsa fuori dallo spogliatoio per evitare spiacevoli furti.

PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI

E' necessario che all'interno di ogni squadra, l'allenatore trovi, insieme ai propri collaboratori, il modo per far rispettare le regole e per punire chi non le rispetta. Nei gruppi dall'Under18 in su si potrà applicherà il meccanismo delle multe (dinamica a discrezione di ciascun allenatore).
Nei gruppi dall'Under16 in giù, ma allo stesso tempo attenti per non creare traumi ai piccoli atleti. Quindi procedere con avvisi, minacce, sospensioni a tempo determinato che portino al non svolgimento dell'allenamento piuttosto che alla non convocazione per la partite (il metodo "multe" sarebbe inutile, tanto le pagano i genitori).
Per comportamenti particolarmente gravi (risse, maleducazione diffusa, problemi scolastici…) ciascun allenatore dovrà informare il responsabile Sandro Pugliese col quale si valuterà un intervento più o meno deciso a seconda dei casi.

Il presente documento è stato stilato in accordo con i principi espressi dal codice etico dell' ASD Milano 3 Basket, che tutti i componenti dell'associazione sono tenuti a rispettare.