



# PALLACANESTRO VIRTUS CORNAREDO

---

## Regolamento Generale — Settore Giovanile

*Per una buona conduzione dell'attività sportiva della Società, chiediamo che gli atleti rispettino le seguenti regole: non hanno lo scopo di limitare, ma di far sì che l'attività si svolga nel migliore dei modi, senza difficoltà e con il coinvolgimento e l'entusiasmo di tutti.*

### A) NORME GENERALI

---

#### 1. Impegno scolastico e sportivo

L'impegno scolastico riveste un'importanza fondamentale nell'attività di ogni ragazzo, ma anche la presenza costante agli allenamenti rappresenta un impegno assunto la cui inadempienza compromette anche l'attività di altre persone. Ogni atleta è pertanto invitato ad organizzare il proprio tempo in modo tale da non compromettere né l'impegno scolastico né l'attività sportiva.

#### 2. Divisa e comportamento

Ogni atleta tesserato per la Virtus Cornaredo Basket dovrà indossare la divisa della Società in ogni occasione ufficiale e mantenere un comportamento educato, sportivo e corretto nei confronti di compagni, allenatore, dirigenti, arbitro ed avversari, al fine di non coinvolgere se stesso e la Società in situazioni che possano lederne il nome e l'immagine.

#### 3. Comunicazioni

Tutte le comunicazioni, avvisi, ecc. verranno pubblicati giornalmente sul sito della Società all'indirizzo [www.virtuscornaredobasket.it](http://www.virtuscornaredobasket.it).

### B) NORME DI COMPORTAMENTO

---

#### 1. Indisciplina

Verrà gravemente valutato chi, con indisciplina ed atteggiamenti scorretti, mette in difficoltà o compromette l'attività ed i risultati della propria squadra: in tali casi l'atleta potrà essere sospeso temporaneamente o allontanato definitivamente, senza che nulla gli sia dovuto.

#### 2. Assenze

È dovere di ogni atleta avvertire, personalmente e per tempo, il proprio allenatore per eventuali assenze dagli allenamenti o dalle gare; è inoltre suo dovere avvertire la Società in caso di situazioni che compromettano la propria partecipazione all'attività sportiva.

#### 3. Attrezzature in uso

La Società fornisce ai giocatori le attrezzature da gioco solo in uso. Tutto l'abbigliamento della Società deve essere utilizzato solo in occasione delle partite ufficiali (mai in allenamento, a scuola, ecc.) e va tenuto nelle

migliori condizioni (lavato, ecc.). Le attrezzature restano di proprietà della Società e vanno restituite al termine dell'anno sportivo.

#### **4. Cura della palestra**

Tutti gli atleti devono collaborare alla sistemazione della palestra e delle attrezzature (palloni, attrezzi, ecc.) al termine di allenamenti e gare.

#### **5. Strutture e attrezzature pubbliche**

Palestra, spogliatoi, docce ed altre strutture ed attrezzature necessarie all'attività sportiva sono messe a disposizione da Enti Pubblici (Comune, Scuola, ecc.) e sono per noi indispensabili: si chiede di farne buon uso e di non lasciare sporcizia di alcun genere, utilizzando gli appositi contenitori. Chi danneggerà qualsiasi attrezzatura (anche in occasione delle partite esterne) sarà tenuto a rispondere delle spese di riparazione o sostituzione, con eventuali conseguenze legali a proprio carico.

#### **6. Accordi con altre società**

Un atleta tesserato per la Virtus Cornaredo non può prendere contatti né accordi con altre società di pallacanestro senza il consenso preliminare della Società.

### **C) LA SALUTE**

---

#### **1. Idoneità sportiva**

Gli atleti, come previsto dal Regolamento Sanitario Sportivo della F.I.P. e del C.O.N.I., devono sottoporsi annualmente alla visita medica per l'idoneità sportiva agonistica. In base all'attuale prassi, la Società non permetterà in alcun modo ad atleti non provvisti di tale idoneità né di giocare né di allenarsi.

### **D) ALLENAMENTI E PARTITE**

---

#### **1. Rispetto di orari e decisioni**

Ogni atleta è tenuto a partecipare agli allenamenti, disputare le partite e rispettare date, orari, luoghi, modalità e indicazioni stabiliti dalla Società. Gli atleti sono inoltre tenuti a rispettare le decisioni prese da allenatore e dirigenti e a comportarsi di conseguenza.

#### **2. Arrivo agli allenamenti**

In occasione degli allenamenti l'atleta deve presentarsi negli spogliatoi 20 minuti prima dell'inizio dell'allenamento ed essere pronto, fuori dalla porta della palestra, almeno 5 minuti prima: l'ingresso in palestra deve essere autorizzato dal proprio allenatore.

#### **3. Arrivo alle partite**

In occasione delle partite gli atleti devono essere nello spogliatoio almeno 60 minuti prima dell'orario d'inizio delle partite interne e pronti almeno 45 minuti prima dell'orario d'inizio della gara.

#### **4. Allontanarsi dal campo**

Nessun giocatore può allontanarsi dal campo di gioco senza l'autorizzazione degli allenatori.

#### **5. Impegno in allenamento**

Chiunque dimostri poco impegno durante gli allenamenti verrà allontanato, con conseguente adozione di provvedimenti disciplinari a suo carico.

## **6. Spogliatoi**

Anche il comportamento negli spogliatoi deve essere civile, corretto ed educato.

## **7. Pulizia degli impianti**

È preciso dovere degli atleti agevolare i compiti del personale addetto alla pulizia dell'impianto di gioco e degli spogliatoi: il materiale personale di scarto (cerotti, salvapelle, ecc.) dovrà essere gettato negli appositi contenitori.

## **E) TRASFERTE**

---

### **1. Organizzazione del viaggio**

L'allenatore e/o il dirigente di riferimento organizzano la trasferta e comunicano il programma del viaggio con gli orari da rispettare. Eccezioni o variazioni, anche se relative al viaggio di ritorno, dovranno essere concordate.

## **F) COMPORTAMENTO IN CAMPO**

---

### **1. Agonismo**

L'agonismo deve essere sempre contenuto entro i limiti dell'etica sportiva.

### **2. Rispetto**

Non è assolutamente ammesso mancare di rispetto con parole, gesti od azioni, in allenamento o in partita, a compagni, avversari, tecnici, dirigenti, arbitri e pubblico.

### **3. Provocazioni**

È severamente vietato tenere atteggiamenti che possano provocare reazioni da parte del pubblico.

### **4. Comportamento antisportivo**

In nessun caso la Società tollererà comportamenti antisportivi (falli tecnici, espulsioni, squalifiche).

## **G) COMPORTAMENTO FUORI DAL CAMPO**

---

### **1. Dichiarazioni e Internet**

Pur rispettando le opinioni personali, la Società non tollererà dichiarazioni di critica nei confronti della Società stessa o dei suoi dirigenti, dei tecnici, dei compagni, degli arbitri, di esponenti della F.I.P., nonché delle squadre avversarie e dei loro componenti. È inoltre vietato l'utilizzo di Internet per ledere o divulgare informazioni riservate su ogni tesserato Virtus Cornaredo.

La Società interverrà con sanzioni disciplinari a propria discrezione nei casi di non osservanza di queste norme, con particolare riferimento alle norme comportamentali.

**Il Consiglio Direttivo si augura di non dover mai ricorrere a nessun provvedimento disciplinare e ringrazia atleti e genitori per la collaborazione.**



## DECALOGO DI UN TEAM

---

**Noi vogliamo: collaborare, crescere insieme, migliorarci**

### **Presenza**

È fondamentale perché il lavoro si svolga con continuità e progressione didattica, onde evitare noiose ripetizioni atte a recuperare i concetti appresi solamente da una parte del gruppo.

#### **1. Le basi del sistema di gioco**

Durante ogni allenamento si gettano le basi del nostro sistema di gioco: la preparazione della squadra nasce dalle certezze e dal bagaglio tecnico che si costruisce allenando la capacità di lettura del gioco e la migliore conoscenza dei fondamentali da parte di tutti i componenti della squadra. Tali caratteristiche non sono solo frutto del talento innato, ma anche capacità allenabili con un giusto approccio tecnico-tattico e fisico.

**Assente ingiustificato = 5 € (avvisare sempre uno dei due allenatori)**

### **Puntualità**

È una condizione necessaria, sinonimo di serietà e rispetto del gruppo.

**Ogni minuto di ritardo non giustificato agli allenatori, dall'inizio dell'allenamento = 10 piegamenti sulle braccia**

### **Sportività e gioco**

#### **3. La durezza di una squadra**

Si vede nei momenti di difficoltà.

#### **4. Colpevolizzare l'arbitro**

Colpevolizzare l'arbitro per un errore commesso è inutile e improduttivo ai fini del risultato, oltre che sintomo di scarsa forza mentale.

#### **5. I nostri errori**

I nostri errori sono gli unici che ci interessano: sono quelli che, una volta individuati e corretti, ci portano al miglioramento.

#### **6. Tecnico disciplinare**

**Tecnico disciplinare = 5 € (x2 ogni volta che si ripeterà)**

#### **7. Espulsione**

**Espulsione = 20 € (x2 ogni volta che si ripeterà)**

#### **8. Gioco di squadra**

Il gioco di squadra domina la partita più dell'individualità.

## 9. Miglioramento collettivo

Il miglioramento del gioco di squadra (offensivo e difensivo) è la conseguenza dell'insieme dei miglioramenti individuali... chi lavora male in allenamento crea un danno al gruppo, prima che a sé stesso.

## 10. Il primo allenatore

Ogni giocatore è il primo allenatore di sé stesso.

*«Avrò segnato undici volte canestri vincenti sulla sirena, e altre diciassette volte a meno di dieci secondi alla fine, ma nella mia carriera ho sbagliato più di novemila tiri. Ho perso quasi trecento partite. Trentasei volte i miei compagni mi hanno affidato il tiro decisivo e l'ho sbagliato. Nella vita ho fallito molte volte. Ed è per questo che alla fine ho vinto tutto.*

*Posso accettare la sconfitta, ma non posso accettare di rinunciare a provarci.  
Non ho mai badato alle conseguenze dello sbagliare un tiro importante. Quando pensi alle conseguenze, pensi sempre a un risultato negativo.»*

— **Michael Jordan**

---

**GRAZIE**

**PALLACANESTRO VIRTUS CORNAREDO**