

Programma Team Building – Calcio a 5 Under 15

Obiettivo: rafforzare la coesione, la fiducia e la comunicazione del gruppo Under 15 attraverso attività di team building integrate nelle sedute di allenamento settimanali.

Struttura generale

Il percorso si articola su 4 settimane, integrando ogni volta 20-30 minuti di attività di team building durante le sedute di allenamento, senza ridurre eccessivamente il tempo tecnico-tattico.

Settimana 1 – Conoscersi e fidarsi

Durata: 25 minuti (inizio allenamento)

Obiettivi: rompere il ghiaccio, creare fiducia e spirito collaborativo.

- Passaggi di presentazione: ogni giocatore si presenta e dice una qualità del compagno a cui passa la palla.
- Mini staffetta a coppie: gare di precisione nei passaggi o slalom in coppia legati da un laccio.
- Cerchio finale: breve riflessione su cosa significa 'fidarsi' di un compagno.

Settimana 2 – Comunicazione e collaborazione

Durata: 25 minuti (fase centrale)

Obiettivi: stimolare la comunicazione verbale e non verbale.

- Partita silenziosa: non si può parlare, solo comunicare con gesti e sguardi.
- Gioco del cieco: un giocatore bendato guida la palla seguendo solo le istruzioni vocali del compagno.
- Confronto finale: che cosa funziona meglio, la voce o i gesti?

Settimana 3 – Responsabilità e leadership

Durata: 30 minuti (parte centrale dell'allenamento)

Obiettivi: responsabilizzare i ragazzi e stimolare la leadership positiva.

- Capitano a rotazione: ogni 5 minuti un giocatore guida la squadra, motivando e richiamando i compagni.
- Mini partita con obiettivi di gruppo (es. 10 passaggi consecutivi = 1 punto).
- Cerchio finale: chi si è distinto per spirito di squadra e incoraggiamento.

Settimana 4 – Spirito di squadra e identità

Durata: 30 minuti (fine allenamento)

Obiettivi: consolidare il gruppo e rafforzare il senso di appartenenza.

- Partita a squadre miste con ruoli variabili: tutti devono provare a giocare in ruoli diversi.
- Sfida finale: completare un obiettivo comune (es. segnare 3 gol tutti con un assist diverso).
- Cerimonia simbolica: firma collettiva su una maglia o un pallone della squadra.

Conclusione

Questo percorso di team building, svolto progressivamente nelle sedute settimanali, aiuta i ragazzi a conoscersi meglio, comunicare con efficacia, sviluppare responsabilità e orgoglio di gruppo. Ogni fase va accompagnata da momenti brevi di riflessione guidata da parte dell'allenatore.