

# Calcio: L'energia del successo

**Sport ed emozioni. Un binomio che vale anche e forse soprattutto per i più piccoli. Non è facile scegliere degli esercizi indicati per sviluppare le competenze emozionali. Spesso, poi, sono esercizi che, di primo acchito, hanno un altro obiettivo.**

Alcune forme di gioco permettono di fare delle esperienze positive in gruppo, perché l'energia può pure essere attinta da piccoli successi. In chiusura d'allenamento queste sequenze contribuiscono a rilanciare la motivazione.

## Giubilo

Calciare la palla in porta e dopo il goal esultare con un urlo di giubilo. Se invece la palla è stata parata dal portiere, toccherà a quest'ultimo manifestare la sua soddisfazione con un grido liberatorio.

## In rete

Ciascun giocatore posiziona la palla sulla linea dell'area di rigore. Chi riesce a calciare la palla facendola rimbalzare soltanto una volta prima di fare goal ha diritto ad un premio. Differenziazione.

## Il rinvio

Ciascun giocatore posiziona la propria palla sulla linea di metà campo. Chi riesce a calciare la palla fino all'area di rigore sarà applaudito dai compagni.

## Giocoleria

Ogni settimana è previsto un momento di palleggio, in cui gli allievi cercano di migliorare il record di palleggi. Ogni volta che un allievo batte il proprio record, riceve uno «smile».



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO