



Al centro c'è l'atleta: Il calcio personalizzato che valorizza ogni giovane

Come costruire fiducia, tecnica e mentalità vincente partendo dalle esigenze del singolo.

## CAPITOLO 1 - La visione

# Il Calcio È Cambiato

C'è un prima e un dopo nel calcio giovanile. Il "prima" era il calcio dei campetti, delle partite interminabili con gli amici, dei pomeriggi passati a giocare finché il sole non tramontava. Il "dopo" è il calcio moderno, fatto di programmi strutturati, calendari fitti, competizioni intense, ma anche di un aumento esponenziale di distrazioni per i ragazzi: social network, videogiochi, pressione scolastica.



# Il Problema Attuale

Abbandono Precoce

30%

Dei ragazzi smette di giocare a calcio prima dei 16 anni non perché non amino più il gioco, ma perché:

- non si sentono protagonisti
- faticano a crescere tecnicamente
- non hanno un percorso chiaro
- oppure subiscono infortuni che li tengono fermi per mesi

Questa è la realtà. E se non troviamo un nuovo modo di accompagnare i ragazzi, continueremo a perdere talenti e a lasciare tanti giovani senza una guida.

# Manifesto del Nuovo Calcio

Noi crediamo che **l'allenatore individuale non sia più un lusso, ma una necessità**. Ecco il nostro manifesto in 10 punti, il cuore di questo ebook:

## L'atleta al centro.

Ogni ragazzo è unico. La sua crescita deve partire da lui.

## Allenamenti personalizzati.

Niente schemi preconfezionati: ogni percorso è su misura, basato su test e valutazioni iniziali.

# I Nostri Principi Fondamentali

## Progressione chiara

Il ragazzo e la famiglia devono sapere dove si parte e dove si vuole arrivare.

## Tecnica + mentalità

Tecnica di base per formare un calciatore completo e anche una persona più sicura di sé.

## Prevenzione come priorità

Lavoro su mobilità, forza e coordinazione per ridurre gli infortuni.

# Collaborazione e Crescita

## Collaborazione, non conflitto

L'Individual Coach lavora in sinergia con la società, non contro di essa.

## Misurazione dei progressi

Ogni miglioramento va monitorato, per motivare e correggere il percorso.

## Comunicazione costante

I Genitori devono sapere come procede il percorso.

# Divertimento e Visione

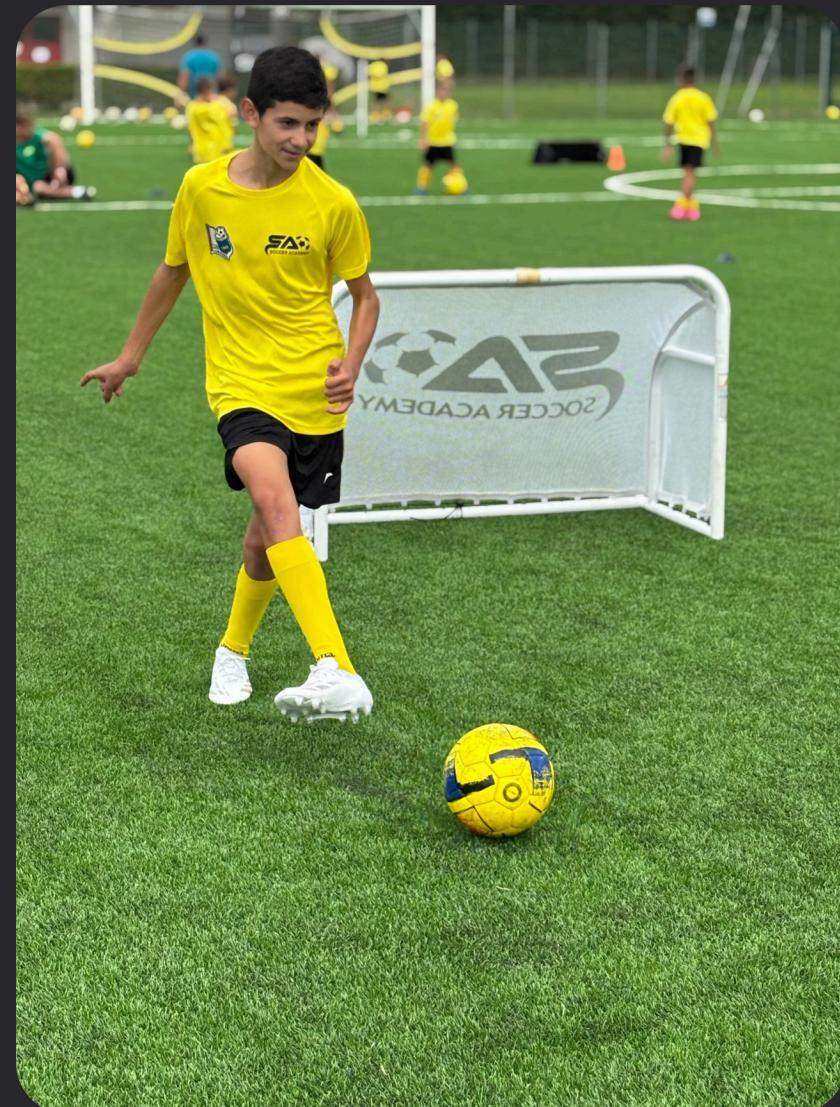
## Divertimento

Un ragazzo che si diverte è un ragazzo che cresce.



## Visione lunga

Il nostro obiettivo non è la prossima partita, ma la persona che il ragazzo diventerà.



# A Chi È Rivolto Questo Libro



## Alle famiglie

Per aiutarle a fare scelte consapevoli, a capire il vero valore del lavoro individuale e a sostenere i propri figli senza pressioni.



## Ai ragazzi

Per ispirarli a prendere in mano il loro percorso, a lavorare sui propri punti di forza e di debolezza e a vivere il calcio con entusiasmo.



## Alle società

Per mostrare loro come un approccio specifico possa diventare un punto di forza del settore giovanile, migliorando il livello medio e fidelizzando le famiglie.

# Insight del Coach

## Insight del Coach

*"Ogni giorno vediamo ragazzi che hanno talento, ma non un percorso. Il nostro compito è dare loro una direzione, una mappa per crescere e un motivo per credere in se stessi."*

## Provalo Ora

Prendi un foglio e scrivi:

- 3 punti di forza di tuo figlio / del tuo atleta
- 3 aree su cui vorresti vederlo migliorare

Portalo con te alla prossima sessione: sarà il primo passo per un lavoro consapevole.



## CAPITOLO 2 – CHI SIAMO E COSA PORTIAMO

# La Nostra Storia: Dalla Passione all'Azione

Ogni progetto nasce da una scintilla. Per noi quella scintilla è stata la voglia di **dare ai ragazzi ciò che noi avremmo voluto avere quando eravamo giovani calciatori**: un punto di riferimento, qualcuno che guardasse oltre la squadra e vedesse l'individuo.

Walter e Marco non sono solo allenatori. Sono due professionisti che hanno messo insieme anni di esperienza, di campo, di studio e di vita per dare vita a un metodo che oggi sta cambiando il modo di allenarsi in tutto il territorio.

# Il Momento di Svolta



## Momento di svolta:

"Ci siamo resi conto che troppi ragazzi si perdevano per strada. Non perché mancasse il talento, ma perché mancava attenzione, mancava un percorso su misura. Da lì abbiamo deciso: creiamo qualcosa che metta il ragazzo al centro, non il risultato del weekend."

# Walter Fumagalli – Maestro di Tecnica



Allenatore UEFA B, specialista nella tecnica individuale, Walter è il punto di riferimento per chi vuole **migliorare il gesto tecnico** in ogni sua forma: controllo palla, trasmissione, dribbling, tiro.

Ha allenato centinaia di ragazzi, aiutandoli a ritrovare sicurezza e gioia nel giocare. Il suo approccio è semplice: **scomporre il gesto, insegnarlo in modo chiaro e ripeterlo finché diventa naturale.**

# L'Approccio di Walter

## 💡 Insight di Walter:

"Il mio obiettivo non è insegnare mille cose, ma insegnare poche cose fatte bene. Quando un ragazzo scopre di saper fare quel gesto, vedi i suoi occhi brillare. È lì che nasce la fiducia."

# Marco Martinelli – Specialista della Fase Evolutiva

Allenatore UEFA B, preparatore atletico FIGC, laureato magistrale in Scienze Motorie. Marco è l'anima scientifica del progetto: **cura ogni dettaglio fisico e coordinativo**, prevenendo infortuni e aiutando i ragazzi a crescere in modo armonico.

È esperto di tecnica di corsa, recupero post-infortunio e programmazione atletica per giovani in fase di sviluppo. Il suo lavoro fa sì che ogni allenamento sia non solo utile, ma anche **sicuro** per il corpo del ragazzo.



# La Filosofia di Marco



Insight di Marco:

"La crescita fisica è delicata. Se allenai troppo, rischi di far male. Se allenai poco, rischi di non far crescere. Il nostro compito è trovare il giusto equilibrio per ogni ragazzo."



# La Nascita di ASD Soccer Academy

La Soccer Academy non è nata in un ufficio, ma sul campo. Dalla somma di esperienze, errori, successi e domande è venuto fuori un progetto che oggi è un punto di riferimento per decine di famiglie.

All'inizio erano pochi ragazzi, allenati il pomeriggio, con esercitazioni create ad hoc. Poi, vedendo i risultati – ragazzi più sicuri, famiglie entusiaste, società curiose – il progetto è cresciuto, fino a diventare un **movimento territoriale**.



# Il Nostro Ecosistema

Oggi la ASD Soccer Academy è **un ecosistema** fatto di:



Allenamenti personalizzati  
Individuali e in micro-gruppi



Eventi annuali  
Camp, tornei, clinic



Collaborazioni  
Con società, nutrizionisti, mental coach,  
fisioterapisti



Comunicazione costante  
Con famiglie e società

# La Nostra Filosofia di Lavoro

01

## Il ragazzo prima di tutto

Ogni decisione parte dal suo bene, dal suo sviluppo fisico e psicologico.

02

## Qualità, non quantità

Meglio un'ora intensa e mirata che tre allenamenti dispersivi.

03

## Progressione strutturata

Ogni esercizio è un mattone che costruisce competenza e fiducia.

04

## Ambiente positivo

Vogliamo che il ragazzo si senta accolto, ascoltato e sostenuto.

05

## Metodo scientifico + passione

Uniamo competenza tecnica, preparazione accademica e amore per il gioco.

# Le Nostre Location

Sono i luoghi dove ogni giorno i nostri ragazzi crescono, sudano e migliorano. Spazi sicuri, attrezzati e pensati per dare il massimo della qualità.

## 📍 Centro Sportivo Comunale Merate

Via Trieste 24, Merate (LC)



## 📍 Centro Sportivo Lomagna

Via A. Volta, Lomagna (LC)



# Strumenti Pratici



## Strumenti Pratici

- **Scheda "Conosciamo tuo figlio":** informazioni su punti di forza, difficoltà, esperienze passate.
- **Mini test tecnico iniziale:** per capire da dove partire e costruire il programma.

## CAPITOLO 3 – COSA CAMBIA DAVVERO

# Ma Non Basta l'Allenatore di Squadra?

La prima obiezione che molte famiglie fanno quando sentono parlare di lavoro individuale è questa: "Perché dovrei far allenare mio figlio con un coach dedicato, se già si allena con la squadra due/tre volte a settimana?"

La risposta è semplice: **l'allenamento di gruppo e quello individuale hanno obiettivi diversi**. L'allenatore di squadra deve gestire 15-20 ragazzi, preparare la partita del weekend, pensare alla tattica collettiva. Spesso il tempo per correggere i dettagli del singolo è limitato.

L'**Individual Coach** non sostituisce l'allenatore, ma **lo integra**, lavorando su ciò che non c'è tempo di fare in gruppo.

# Confronto: Allenatore di Gruppo e Individual Coach

Aspetto	Allenatore di Gruppo	Individual Coach
Numero ragazzi	15-20	1-6
Focus principale	Risultato della squadra, tattica collettiva	Crescita del singolo, miglioramento tecnico e mentale
Feedback	Limitato, spesso collettivo	Costante, personalizzato, su ogni gesto
Progressione	Uguale per tutti	Su misura, adattata al ritmo e al livello del ragazzo
Tempo palla per atleta	Ridotto, tempi morti frequenti	Massimo possibile: ogni minuto è lavoro attivo
Obiettivo finale	Vincere la partita, fare risultato	Formare un atleta più completo e consapevole

# La Nuova Mentalità dell'Atleta Moderno

Il calcio moderno richiede più di tecnica e corsa. Un giovane che vuole crescere deve sviluppare anche:

## **Responsabilità personale**

Capire che il miglioramento dipende in gran parte dal proprio impegno.

## **Disciplina e costanza**

Saper gestire allenamenti, scuola e vita sociale senza trascurare nulla.

## **Mentalità vincente**

Affrontare errori, sconfitte e difficoltà senza abbattersi.

## **Capacità di autoanalisi**

Imparare a riconoscere cosa si è fatto bene e cosa si può migliorare.

# Esempio Pratico di Trasformazione

## ▢ 🔗 Esempio pratico:

Un ragazzo che dopo un errore in partita abbassa la testa e smette di giocare. Con il percorso individuale, impara a gestire l'emozione, a "resettare" e a rientrare subito in partita. Questo cambia non solo la sua prestazione, ma anche il suo atteggiamento nella vita.



# La Nostra Missione: Cambiare la Traiettoria

Il nostro lavoro non è solo "insegnare calcio". Il nostro scopo è **cambiare la traiettoria sportiva e personale di ogni ragazzo** che incontriamo.



Ragazzi più sicuri

Far crescere ragazzi più sicuri di sé



Motivazione duratura

Aiutarli a mantenere la motivazione nel tempo



Prevenzione infortuni

Dare loro strumenti per evitare infortuni e curarsi correttamente



Consapevolezza

Accompagnarli in un percorso che li renda più consapevoli e responsabili

## CAPITOLO 4 – IL METODO

# Dal Primo Incontro al Percorso Completo

Ogni percorso con noi inizia da un **punto zero**. Non importa se il ragazzo è già un titolare in squadra o se è timido e insicuro: **si parte sempre da un'analisi iniziale**.

### 1 Valutazione Tecnica

Osserviamo i fondamentali: controllo palla, passaggio, conduzione, dribbling, tiro. Ogni gesto viene analizzato e suddiviso in step (postura, appoggio, esecuzione).

### 2 Valutazione Fisica e Coordinativa

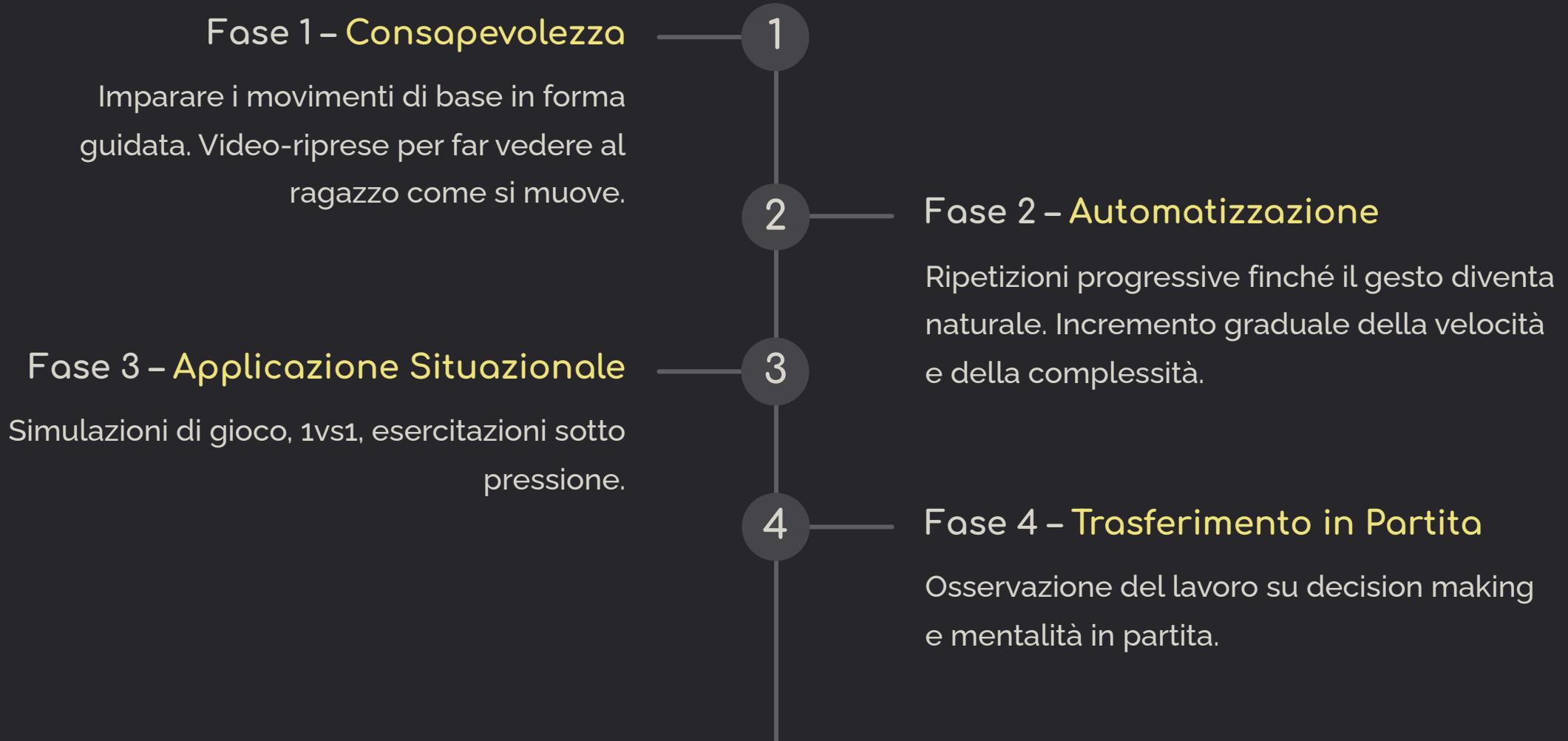
Verifichiamo mobilità, equilibrio, velocità, resistenza, tecnica di corsa. Se necessario, segnaliamo eventuali squilibri muscolari o rischi di infortunio.

### 3 Colloquio con Famiglia e Atleta

Ascoltiamo le esigenze: quali sono le difficoltà percepite? Quali sono gli obiettivi? Costruiamo insieme un piano d'azione.

# La Progressione Didattica

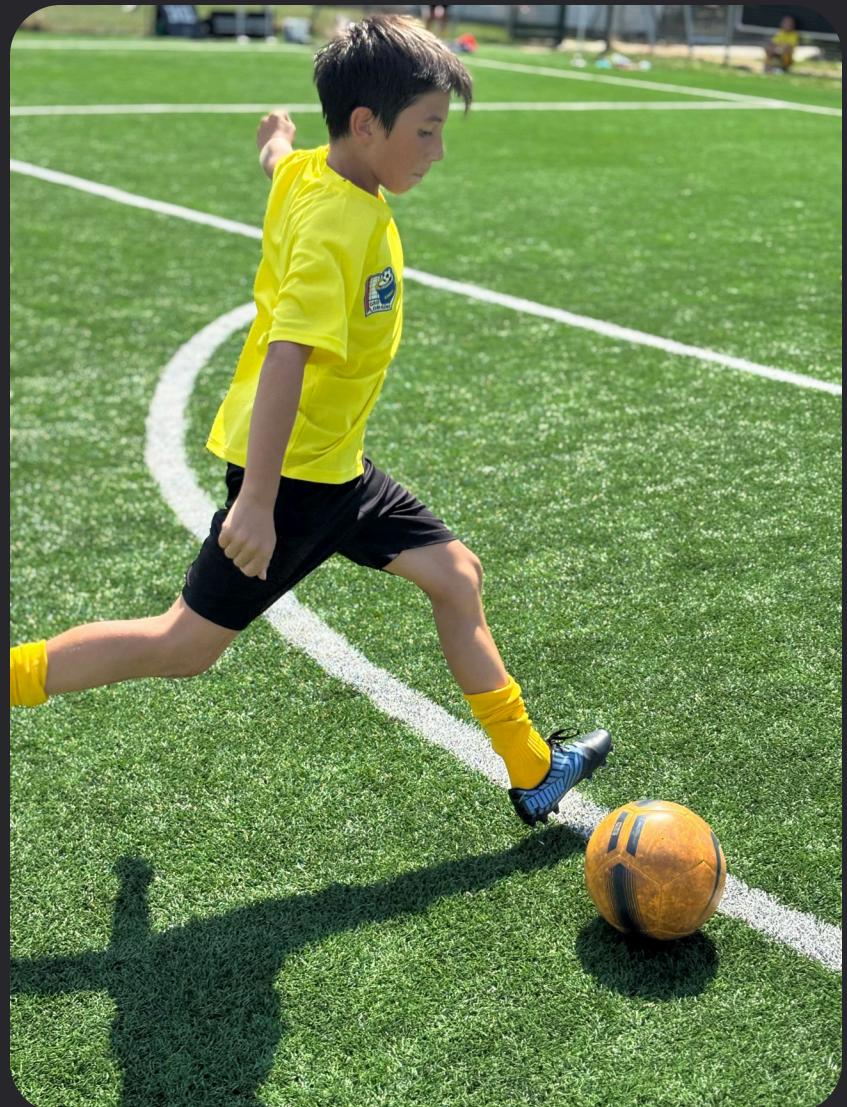
Una volta raccolte tutte le informazioni, costruiamo il **programma personalizzato**.



# Allenamenti Individuali e in Micro-Gruppi

## Allenamento Individuale

Allenarsi da soli ha un impatto enorme sulla concentrazione



## Micro-Gruppi (2-6 ragazzi)

- Maggiore stimolazione sociale
- Competizione sana
- Più variabilità di situazioni di gioco



💡 **Insight del Coach:** "Il micro-gruppo è l'ambiente perfetto: abbastanza piccolo per seguire tutti, abbastanza grande per creare sfide."

# Tabelle di Valutazione

Esempio di tabella di monitoraggio (da aggiornare ogni mese):

Area	Iniziale	Dopo 1 mese	Dopo 3 mesi	Obiettivo
Controllo palla	★★	★★★	★★★★	★★★★★
Dribbling	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★
Mentalità	★★	★★★	★★★★	★★★★★

Queste schede vengono condivise con famiglie e società, così tutti vedono i progressi.

# Template di Comunicazione

## Messaggio ai genitori

*"Ciao! Oggi abbiamo iniziato il percorso di Luca. Abbiamo lavorato su controllo palla e postura. Il prossimo step sarà migliorare la velocità di esecuzione."*

## Presentazione per società

Slide con benefici per club, miglioramento qualità del vivaio, fidelizzazione famiglie.

## Modelli per offerte

Pacchetti chiari (es. 5 allenamenti → 5 schede di valutazione → report finale).



## CAPITOLO 5 – L'ESPERIENZA

# Perché l'Esperienza Conta

Il nostro metodo funziona perché **l'abbiamo testato, migliorato e applicato centinaia di volte**. Ogni allenamento, ogni camp, ogni torneo è un tassello che contribuisce a costruire una community di ragazzi motivati, famiglie soddisfatte e società che ci scelgono come partner.

### ⓘ💡 Insight del coach:

"Non basta parlare di metodo, bisogna viverlo. L'esperienza sul campo è il nostro biglietto da visita."

# I Nostri Eventi Annuali



## Summer Camp

Ogni estate organizziamo un camp tecnico dove i ragazzi continuano ad allenarsi durante la pausa estiva, lavorano in micro-gruppi su tecnica, coordinazione, velocità e vivono un ambiente stimolante e positivo.



## Christmas Camp

Durante le vacanze natalizie proponiamo allenamenti speciali per mantenere le abilità acquisite durante l'anno, lavorare sugli aspetti tecnici in cui il ragazzo si sente meno sicuro e divertirsi con giochi e sfide tra coetanei.



# Tornei 1vs1 e 2vs2

Allenarsi è importante, ma **mettere in pratica è essenziale**. I nostri tornei di un giorno permettono ai ragazzi di:

Sfide in campi ridotti

Sfidarsi in campi ridotti

Gestione duelli

Migliorare la gestione dei duelli

Decisioni sotto pressione

Imparare a prendere decisioni sotto pressione

⚽ **Plus:** Abbiamo creato anche tornei di **calcio-tennis**, sia individuali che a coppie, per migliorare tecnica, riflessi e divertimento.

# Casi Studio: Storie di Trasformazione

1

Andrea, 13 anni

**Punto di partenza:** titolare ma insicuro nei contrasti.

**Percorso:** 8 settimane di lavoro su aggressività positiva, tecnica difensiva e coraggio nei duelli.

**Risultato:** aumento nelle palle recuperate in partita, autostima più alta.

2

Lorenzo, 10 anni

**Punto di partenza:** difficoltà di coordinazione, poca rapidità.

**Percorso:** esercizi specifici su corsa, cambi di direzione, giochi di reattività.

**Risultato:** più veloce su sprint breve, genitori e allenatore di squadra notano il miglioramento.

3

Sofia, 15 anni

**Punto di partenza:** post-infortunio, paura di caricare la gamba operata.

**Percorso:** lavoro graduale di rinforzo, esercizi tecnici e mental coaching.

**Risultato:** rientro in squadra senza ricadute, fiducia ritrovata, prestazioni in crescita.

# Testimonianze Autentiche

“

📢 "Il lavoro che hai fatto è stato proprio quello che cercavo... ad Enrico piace molto venire da voi. È tornato a divertirsi col pallone e si sente migliorato. Grazie di cuore"

Papà di Enrico 2011

“

📢 "A Lorenzo è servito moltissimo... ha guadagnato consapevolezza dei propri mezzi. Ora scende in campo con più decisione e sa come affrontare i duelli 1 contro 1."

*Papà di Lorenzo 2013*

“

📢 "Mio figlio è sempre stato timido e poco sicuro in campo. Dopo qualche mese con voi, lo vedo più sereno, reattivo e sicuro. Anche il mister della sua squadra ci ha fatto i complimenti"

Mamma di Tommaso 2010

”

# Storia Vera

## Storia vera:

"Mio figlio era sempre timido in squadra. Dopo il percorso, l'ho visto tornare con più fiducia, ha iniziato a chiedermi di andare agli allenamenti extra e ha segnato il suo primo gol in campionato!" – Mamma di Riccardo (2012)

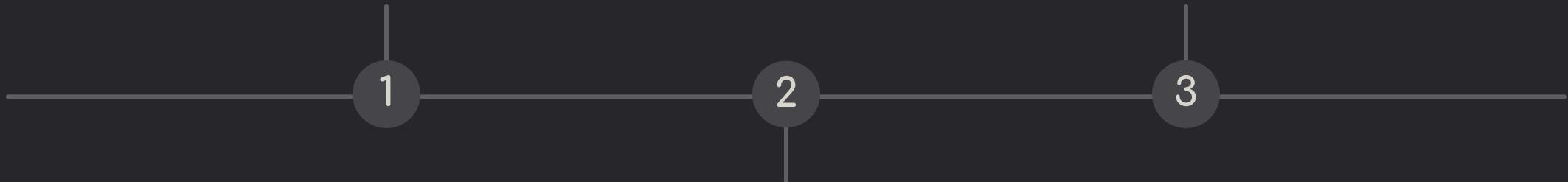
# Dietro le Quinte: Un Giorno con l'Individual Coach

## 1 Preparazione

Due parole con il ragazzo, condivisione con genitori.

## 3 Analisi post-allenamento

Aggiornamento scheda progressi e pianificazione step successivo.



## 2 Allenamento

Sessione sul campo, correzioni in tempo reale, feedback motivazionali.

- ⓘ **Insight del coach:** "Ogni allenamento è una storia a sé. Non esistono due sedute uguali, perché non esistono due ragazzi uguali."

## CAPITOLO 6 – IL FUTURO

# Il Calcio Sta Cambiando, Ancora

Il calcio di oggi non è più quello di dieci anni fa. E quello di domani sarà ancora diverso. Tecnologia, preparazione scientifica, mentalità vincente: sono le tre parole che stanno riscrivendo il futuro del nostro sport.



### Dati e Tecnologia

Sempre più attenzione ai dati: GPS, video analisi, metriche di performance.



### Personalizzazione

Allenamenti personalizzati anche nei settori giovanili professionalistici.



### Benessere Totale

Maggiore attenzione a prevenzione, nutrizione e mental coaching.



### Qualità del Vivaio

Società che puntano sulla qualità del vivaio per crescere e competere.

# La Figura dell'Individual Coach Diventerà Centrale

In molti paesi europei la figura dell'allenatore individuale è già consolidata:

## .Spagna

I giovani delle Cantera hanno programmi extra personalizzati.



## .Inghilterra

Le academy professionalistiche affiancano ai gruppi dei coach dedicati per tecnica e mentalità.



L'Italia sta andando in questa direzione. Chi inizia oggi ha il vantaggio di **posizionarsi come punto di riferimento nel territorio** e di costruire un percorso solido e duraturo.

# Come Creare un Percorso Indipendente

Non serve essere già un atleta professionista o avere una grande struttura:



## Per famiglie

📌 Basta la decisione di iniziare, anche con un solo allenamento di prova, per capire il valore del percorso.



## Per società

📌 È sufficiente collaborare con un Individual Coach esterno per dare un servizio premium ai tesserati.

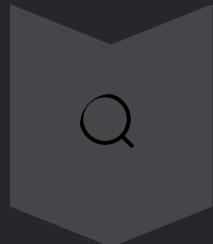


## Per giovani allenatori

📌 Partire con micro-gruppi, costruire un primo nucleo di atleti, poi crescere progressivamente.

# Opportunità per le Società

Integrare un metodo specifico significa:



## Fidelizzare le famiglie

Offrendo un servizio che nessun'altra società del territorio ha.



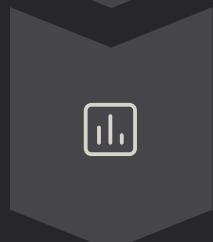
## Aumentare il livello medio

Più tecnica, più consapevolezza, meno errori.



## Migliorare la reputazione

Diventare il club "dove si cresce davvero".



## Generare nuove entrate

Pacchetti premium per famiglie che vogliono un percorso dedicato.

# Impatto Economico per le Società

- 🕒  Esempio di impatto economico:

50 ragazzi × pacchetto individuale annuale - aumento significativo del budget per reinvestire in strutture, staff e attrezzature.

# Visione a Lungo Termine

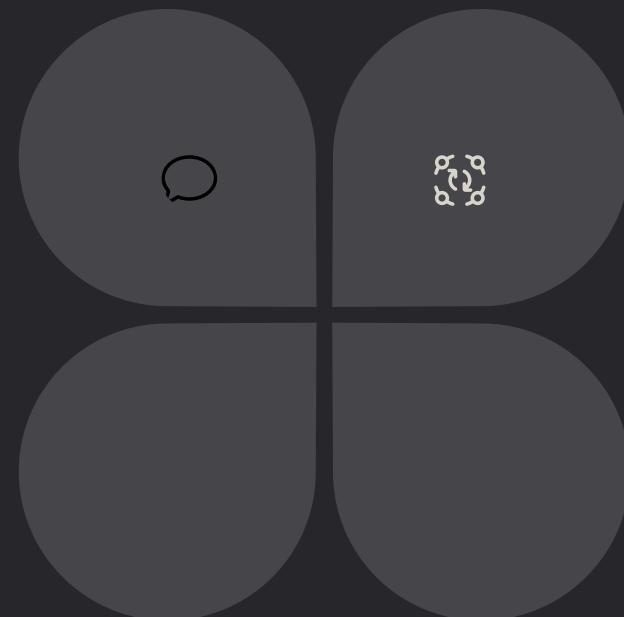
Il nostro obiettivo non è limitato a oggi. Vogliamo che il territorio diventi **un polo di eccellenza per la formazione calcistica**, un luogo dove:

## Percorsi personalizzati

Ogni ragazzo possa avere il suo percorso personalizzato

## Movimento culturale

Si crei un movimento culturale che elevi il livello di tutto il calcio giovanile



## Community

Le famiglie si sentano parte di una community

## Collaborazione

Le società collaborino invece di competere

# Il Nostro Impegno per il Futuro



## Aggiornamento continuo

Continuo aggiornamento professionale



## Collaborazioni specialistiche

Collaborazione con specialisti (nutrizionisti, mental coach, fisioterapisti)



## Contenuti digitali

Sviluppo di contenuti digitali per raggiungere sempre più ragazzi



## Eventi formativi

Creazione di eventi, clinic e masterclass per diffondere la cultura del lavoro individuale

### Frase manifesto:

"Un allenatore può cambiare una stagione. Un Individual Coach può cambiare una vita."

## CAPITOLO 7 – AZIONE IMMEDIATA

# Dalla Lettura all'Azione

Leggere questo libro è il primo passo, ma la vera trasformazione inizia quando si passa all'azione. Per questo abbiamo preparato strumenti concreti, checklist e attività pratiche da fare subito, senza aspettare la prossima stagione.



### Insight del Coach:

"Ogni giorno che passa senza fare un passo avanti è un giorno perso. Il momento migliore per iniziare era ieri, il secondo momento migliore è oggi."



# Checklist Finali e Domande Guida

## Checklist per le Famiglie

- Osserva: guarda tuo figlio giocare e annota 3 cose che fa bene e 3 che può migliorare
- Condividi: parlane con lui in modo positivo
- Coinvolgi: contatta un Individual Coach
- Sostieni: partecipa al percorso
- Valuta: chiedi report periodici

## Checklist per i Giovani Atleti

- Porta un manuale: diventerà la storia del tuo percorso
- Scrivi cosa hai imparato dopo ogni sessione
- Fai 10 minuti di esercizi tecnici ogni giorno
- Cura alimentazione e recupero
- Guarda le partite con occhio critico

# Il Percorso Comincia Ora

Questo non è solo un ebook: è un invito a un cambiamento culturale. Ogni ragazzo merita di sentirsi protagonista del proprio percorso. Ogni genitore merita di avere risposte chiare e strumenti efficaci. Ogni società merita di crescere e di offrire un servizio di qualità.

## Frase finale manifesto:

"Il calcio non è solo un gioco. È un viaggio. Con il giusto percorso, ogni ragazzo può arrivare lontano."

### 🕒 ⏪ CTA Finale:

👉 Fai il primo passo oggi. Scrivici per prenotare la tua valutazione iniziale. Non aspettare la prossima stagione: il percorso comincia ora.

Walter Fumagalli - tel. +39 339 111 8696

Marco Martinelli - tel. +39 333 947 7226

[Sito web: www.asdsocceracademy.it](http://www.asdsocceracademy.it)

📍 Centro Sportivo Comunale Merate – Via Trieste 24, Merate (LC)

📍 Centro Sportivo Lomagna – Via A. Volta, Lomagna (LC)