



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 alleni troppo, rischi di far male. Se alleni poco, rischi di non far crescere. Il nostro compito è trovare il giusto equilibrio per ogni ragazzo."

A photograph of three men on a soccer field. The man in the center is smiling and wearing a dark beanie with the 'Soccer Academy' logo. He is wearing a grey long-sleeved shirt. To his left, another man is partially visible, wearing a blue beanie and a dark jacket with the 'Soccer Academy' logo. To the right, a third man is seen from the back, wearing a dark beanie and a grey jacket. The background shows a soccer field with a fence and some buildings in the distance.

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**.

Fase 1 – Consapevolezza

Imparare i movimenti di base in forma guidata. Video-riprese per far vedere al ragazzo come si muove.

1

2

Fase 2 – Automatizzazione

Ripetizioni progressive finché il gesto diventa naturale. Incremento graduale della velocità e della complessità.

3

Fase 3 – Applicazione Situazionale

Simulazioni di gioco, 1vs1, esercitazioni sotto pressione.

4

Fase 4 – Trasferimento in Partita

Osservazione del lavoro su decision making e mentalità in partita.

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.

1

2

3

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 professionistici.



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 professionistiche 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

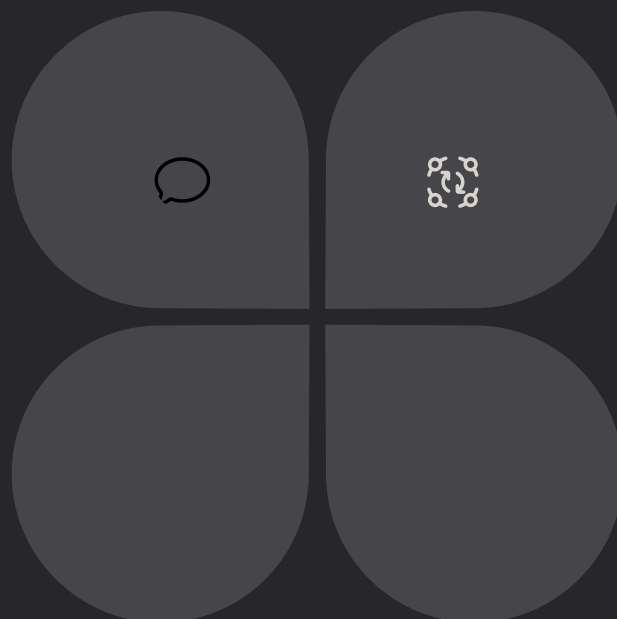
Il nostro obiettivo non è limitato a oggi. Vogliamo che il territorio diventi **un polo di eccellenza per la formazione calcistica**, un luogo dove:

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

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

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