



Lezioni di perfezionamento calcistico
LISTINO CORSI 2025-26

**SEZIONE
INDIVIDUALI**

**SEZIONE
GRUPPI**

CONTATTACI



LISTINO CORSI 2025

LEZIONI INDIVIDUALI

PACCHETTI (n° lezioni)

TIPOLOGIA LEZIONE

		40	IL PIÙ SCELTO 20	8	4
1 ATLETA <i>durata 50 min</i>	30€ (1.200€ TOT)	35€ (700€ TOT)	40€ (320€ TOT)	45€ (180€ TOT)	
2 ATLETI* <i>durata 50 min</i>	25€ (1.000€ TOT)	27,50€ (550€ TOT)	30€ (240€ TOT)	35€ (140€ TOT)	
3 ATLETI* <i>durata 50 min</i>	21€ (840€ TOT)	22€ (440€ TOT)	23€ (184€ TOT)	25€ (100€ TOT)	
4 ATLETI* <i>durata 1 ora</i>	21€ (840€ TOT)	22€ (440€ TOT)	23€ (184€ TOT)	25€ (100€ TOT)	

* i prezzi indicati si intendono **per lezione, per ogni atleta**
(tra parentesi il totale del pacchetto per ogni atleta)

TESSERAMENTO ASI: 25€

Costo annuale per coperture assicurative e tesseramento,
valido fino al 31 / 12 / 2025



ALLENAMENTI INDIVIDUALI: GLI OBIETTIVI

1 AREA MOTORIA

Alleniamo l'**esecuzione corretta** di corsa, salti, equilibrio, cambi di direzione e accelerazioni, per ottimizzare rapidità, potenza e **pulizia estetica** di ogni gesto motorio

2 AREA TECNICA

Scomponiamo ogni **gesto tecnico** nel dettaglio **per capirne l'esatta esecuzione** e pian piano aumentare precisione e rapidità di esecuzione

3 AREA TATTICA

Diamo un senso ai **gesti tecnici** per capire a **cosa ci servono** e **come** possiamo **sfruttarli** al meglio. Non solo: lavoriamo sui **principi di gioco** per capire come muoverci in campo

4 AREA PSICO-ATTITUDINALE

Potenziamo **attenzione, concentrazione** e **memorizzazione** ma il vero focus è centrato su un'abilità fondamentale in ogni aspetto della vita: la **gestione delle nostre emozioni**



LISTINO CORSI 2025

LEZIONI DI GRUPPO

PACCHETTI (n° lezioni)

	IL PIÙ SCELTO		
	12	8	4
GRUPPI	25€ (300€ TOT)	30€ (240€ TOT)	35€ (140€ TOT)

* i prezzi indicati si intendono **per lezione, per ogni atleta**
(tra parentesi il totale del pacchetto per ogni atleta)

TESSERAMENTO ASI: 25€

Costo annuale per coperture assicurative e tesseramento,
valido fino al 31 / 12 / 2025



~~50 min~~

90 min



OBIETTIVI STAGIONALI (dettagli a pagina 5)



CONOSCERE
i principi
di gioco



GESTIRE
al meglio
la pressione



FINALIZZARE
sotto porta



ALLENAMENTI DI GRUPPO: GLI OBIETTIVI

1 CONOSCERE È UN GRANDE VANTAGGIO



Impariamo i **principi di gioco** del calcio che **valgono sempre, per ogni età, ruolo o modulo**. In questo modo saprai sempre quali **soluzioni** hai a disposizione per fare una **giocata efficace**

2 GESTIRE AL MEGLIO LA PRESSIONE



Quando entriamo in possesso palla è fondamentale **accettare la pressione** senza paura e affrontare la risoluzione di quel momento con **personalità e fiducia nei propri mezzi**

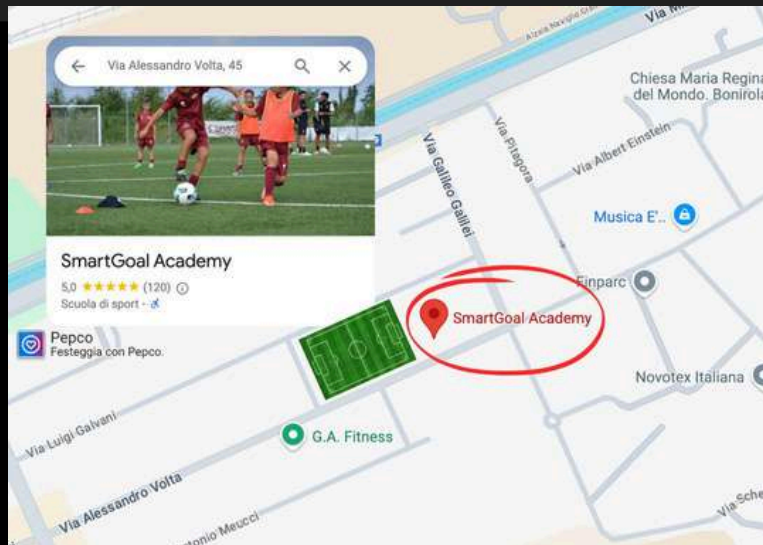
3 FINALIZZARE SOTTO PORTA



Un momento spesso trascurato ma fondamentale, visto che a calcio vince chi fa più gol! Curiamo nel dettaglio gli **aspetti psicologici** e ogni **particolarità tecnica** di questo gesto



CONTATTI



VAI AL CENTRO SPORTIVO

Via Alessandro Volta 45 – Gaggiano (MI)
info@smartgoalacadmy.com

chiama

apri chat

Stefano
Servizio Clienti



Marta
Responsabile tecnica

