

# Indice

## Parte 1 – Fondamenta del Fantacalcio

1. Introduzione e obiettivi

2. Tipologie di fantacalcio

3. Analisi del regolamento

## Parte 2 – Preparazione alla stagione

4. Studio delle statistiche reali

5. Uso di xG e xA

6. Analisi dei calci piazzati

7. Analisi calendario

## Parte 3 – L’asta perfetta

8. Strategie d’asta

9. Psicologia dell’asta

10. Schede giocatori

11. Simulazioni d’asta

## Parte 4 – Gestione della rosa

12. Creare una rosa equilibrata

13. Gestione della panchina

14. Gestione infortuni e turnover

15. Mercato di riparazione

16. Tecniche di scambio

## Parte 5 – Vincere settimana dopo settimana

17. Schierare la formazione

18. Strategie contro avversari diretti

19. Rotazioni europee

20. Analisi probabili formazioni

## Parte 6 – Psicologia & Mind Games

21. Influenzare gli avversari

22. Uso delle chat

23. Gestione della pressione

## Parte 7 – Strumenti pratici

24. Checklist del fantallenatore vincente

25. Tabelle statistiche

26. Fogli Excel/Google Sheets

27. Analisi storica

## Parte 8 – Extra professionali

28. Strategie Classic vs Mantra

29. Analisi moduli vincenti

30. Fantacalcio di gruppo

# 1. Introduzione e Obiettivi

Il Fantacalcio non è soltanto un gioco da bar o un passatempo tra amici: è un fenomeno culturale che in Italia ha raggiunto milioni di appassionati. Nato negli anni ’90 e diffusosi rapidamente con l’avvento di Internet, oggi rappresenta un mix perfetto tra passione calcistica, analisi statistica e strategia manageriale. In molte leghe, vincere al fantacalcio vale più di un trofeo sportivo: è una questione di prestigio, orgoglio e spesso anche di piccole scommesse tra amici.

Questa guida nasce per accompagnarti passo dopo passo verso un approccio più scientifico e professionale al fantacalcio. Non ci limiteremo a suggerire nomi di giocatori, ma ti insegneremo un METODO: una serie di principi universali che potrai adattare ad ogni stagione, indipendentemente dalle sorprese del campionato. Il nostro obiettivo è trasformarti da semplice partecipante a vero ‘fantallenatore vincente’.

## Perché leggere questa guida?

- Per imparare a preparare l’asta come un vero manager sportivo.  
- Per capire come leggere e sfruttare le statistiche avanzate (xG, xA, expected points).  
- Per gestire al meglio la rosa durante la stagione, tra infortuni, squalifiche e turnover.  
- Per affrontare le dinamiche psicologiche e le trattative di mercato con gli altri fantallenatori.  
- Per avere strumenti pratici (tabelle, checklist, fogli Excel) sempre a disposizione.

## Un gioco di strategia e psicologia

Chi vince al fantacalcio non è solo colui che conosce i giocatori, ma chi riesce a gestire meglio le dinamiche dell’asta, a sfruttare i momenti favorevoli e ad anticipare le mosse degli avversari. Il fattore fortuna esiste, ma viene drasticamente ridotto se si affronta il gioco con metodo e disciplina. Pensalo come una partita a scacchi: non basta sapere come si muovono i pezzi, serve un piano.

# 2. Tipologie di Fantacalcio

Prima di entrare nel vivo delle strategie avanzate, è fondamentale comprendere le diverse tipologie di fantacalcio. Ogni modalità di gioco richiede infatti un approccio specifico: ciò che funziona nel Classic potrebbe rivelarsi inefficace nel Mantra o nel Draft.

## Fantacalcio Classic

È la modalità più diffusa in Italia, la ‘serie A’ del fantacalcio. Ogni squadra parte con un budget prestabilito (di solito 500 o 1000 crediti) da utilizzare durante l’asta per acquistare i giocatori. La formazione settimanale prevede un modulo tradizionale (4-4-2, 3-5-2, ecc.) e i punteggi derivano dai voti in pagella e dai bonus/malus. La strategia vincente qui è bilanciare top player e scommesse low-cost.

## Fantacalcio Mantra

Questa variante, più complessa e amata dai veri appassionati, suddivide i calciatori in ruoli molto più specifici (E = esterno, C = centrocampista centrale, W = winger, T = trequartista, ecc.). La costruzione della rosa diventa un esercizio di tattica: non basta avere buoni giocatori, bisogna avere ruoli compatibili per poter schierare moduli equilibrati. Il Mantra riduce il fattore fortuna e premia la pianificazione.

## Fantacalcio Draft

In questa modalità, ogni calciatore può appartenere a una sola squadra: una volta scelto, è esclusivo. Il Draft si svolge con turni di selezione, spesso in ordine casuale o prestabilito, e rende ogni scelta decisiva. Qui conta molto la conoscenza del campionato in profondità: trovare la sorpresa della stagione prima degli altri può fare la differenza.

## Confronto tra le tipologie

Classic = immediato, popolare, adatto a tutti.  
Mantra = tecnico, tattico, perfetto per chi ama la complessità.  
Draft = competitivo, imprevedibile, adatto a gruppi affiatati.  
  
Scegliere la tipologia giusta dipende dal livello dei partecipanti, dal tempo che si vuole dedicare e dall’esperienza pregressa. In questa guida troverai consigli validi per tutte le modalità, con sezioni dedicate per adattare le strategie al tuo contesto.