



MONOGRÀFIC: EL PROCÉS DE PLANIFICACIÓ DELS MICROCICLES. DE LA TEORIA DEL MODEL DE JOC A LA PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT

• **Resum:**

Durant la realització del Monogràfic proposarem una sèrie d'eines per elaborar el nostre propi model de joc tot oferint exemples de procediments. En un segon bloc, ens centrarem en analitzar i comprendre el procés de planificació: des de la idea teòrica (estil) a la pràctica (formes didàctiques de l'entrenament). Finalment, mostrarem com estructurar un microcicle setmanal d'entrenaments basat en les idees i els conceptes exposats al model de joc.

El Monogràfic està indicat especialment per entrenadors, coordinadors i responsables de metodologia d'un club de futbol.

• **Objectius:**

- Mostrar a l'alumne un exemple de creació d'un model de joc real:
 - o Quins criteris cal seguir per elaborar-lo.
 - o Com ordenar totes les idees (objectius, conceptes etc.).
- Posar en pràctica la planificació d'un microcicle prototip d'entrenament (una setmana) partint als conceptes que conformen el model de joc.
- Entendre com estructurar la setmana d'entrenaments en base a la càrrega física.
- Saber les característiques de cada forma didàctica (exercici) i quins beneficis ens aporten cada una d'elles.

• **Dades del Ponent:** GERARD ROCA

Professor de l'FCF i entrenador Nacional. Coordinador de Futbol 11 al CF DAMM. Ponent al Màster d'Anàlisi i Scouting de la RFEF.



- **Calendari:** 5 de setembre de 2022
- **Horari:** De 17h.30h a 21.00h
- **Preu:** 20€ (15€ afiliats al CTE – 25% dte.)
- **Modalitat:** Virtual (Zoom)
- **Idioma:** Català
- **Requisits d'accés:** Ser major de 16 anys.

No es requereix material necessari per part de l'alumne. Es donarà l'opció a descarregar la presentació