



MONOGRÀFIC: EL PROCÉS DE LA 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:
 - Quins criteris cal seguir per elaborar-lo.
 - Com ordenar totes les idees (objectius, conceptes etc.).
- Posar en pràctica la planificació d'un microcicle prototip d'entrenament (una setmana) partint dels 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.

• **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:

- 1- 16 d'abril de 17:00h a 20:30h
- 2- 8 de maig de 10:00h a 13:30h
- 3- 16 de juny de 20:00h a 23:30h

• **PREU:** 25€. Descompte del 40% per afiliats al CTE (15€).