



La planificació dels microcicles en un entrenament

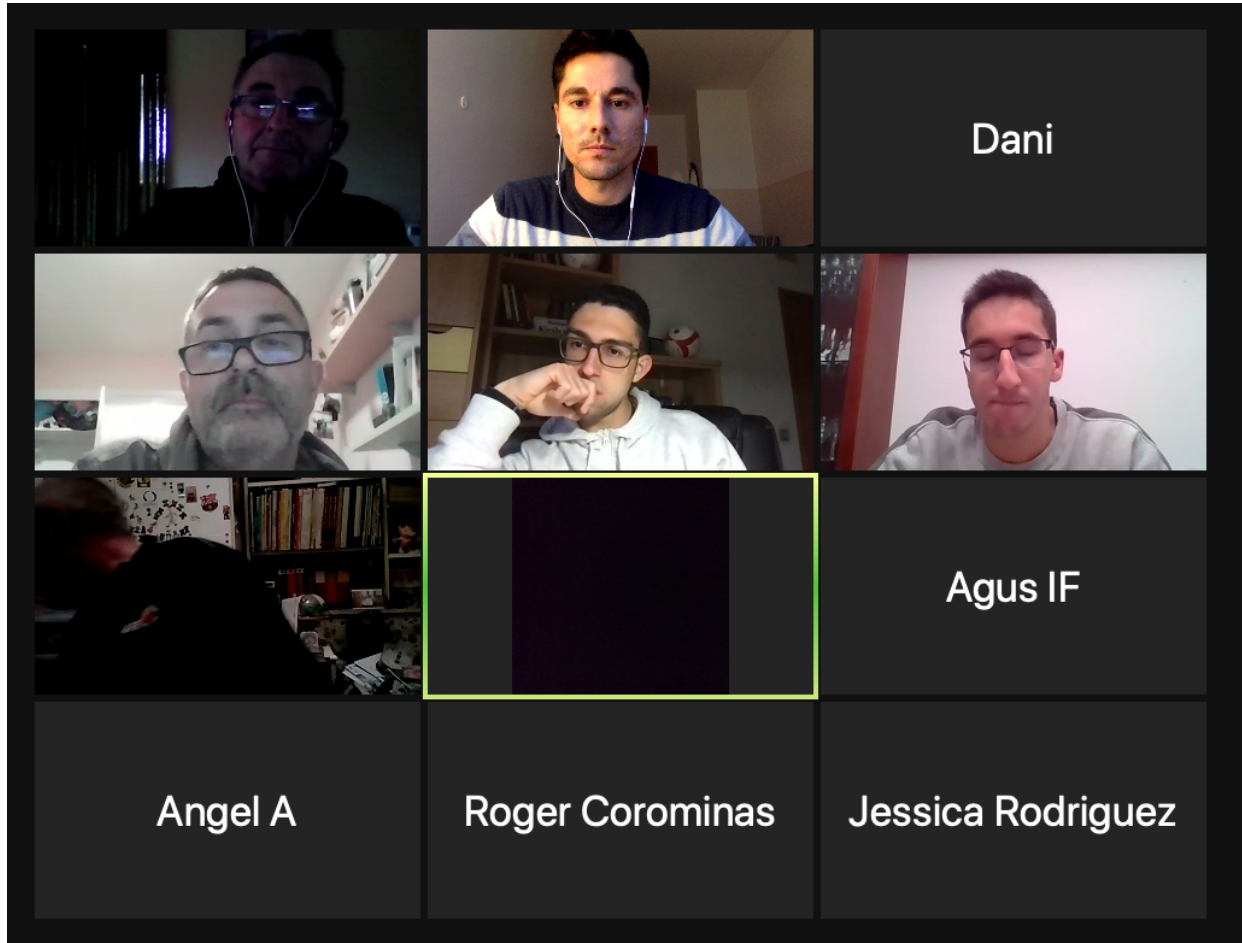
ESCOLA D'ENTRENADORS | 17/04/2021

L'Escola Catalana d'Entrenadors organitza un nou Monogràfic sobre el procés de planificació dels microcicles, passant de la teoria del model de joc a la pràctica de l'entrenament.



L'Escola Catalana d'Entrenadors de la Federació Catalana de Futbol ha iniciat el **Monogràfic de planificació de microcicles** amb el ponent **Gerard Roca** al capdavant. Professor de l'FCF i entrenador Nacional, a més de coordinador de Futbol 11 al CF Damm i ponent al Màster d'Anàlisi i Scouting de la RFEF, **Roca** planteja una sèrie d'eines per elaborar un model de joc propi, oferint diferents exemples de procediments.

En aquest Monogràfic, en format virtual, també s'analitza el procés de planificació, des de la idea teòrica (estil) a la pràctica (formes didàctiques de l'entrenament). A més a més, s'ensenya a estructurar un microcicle setmanal d'entrenaments basat en les idees i els conceptes exposats al model de joc.



El Monogràfic està indicat especialment per a entrenadors, coordinadors i responsables de metodologia d'un club de futbol. Els objectius són:

- Mostrar un exemple de creació d'un model de joc real:
 - Quins criteris cal seguir per elaborar-lo.
 - Com ordenar totes les idees (objectius, conceptes...).
- 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

NOTA DE PREMSA



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

T. 93 265 24 77 Ext. 2081
premsa@fcf.cat

www.fcf.cat

aporten cada una d'elles.

El Monogràfic s'ha iniciat el divendres 16 d'abril per la tarda. Les següents classes seran: el dissabte 8 de maig, de 10.00 a 13.30 hores; i el dimecres 16 de juny de 20.00 a 23.30 hores.



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL | **COMITÈ
TÈCNIC
D'ENTRENADORS**



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL | **ESCOLA
CATALANA
D'ENTRENADORS**