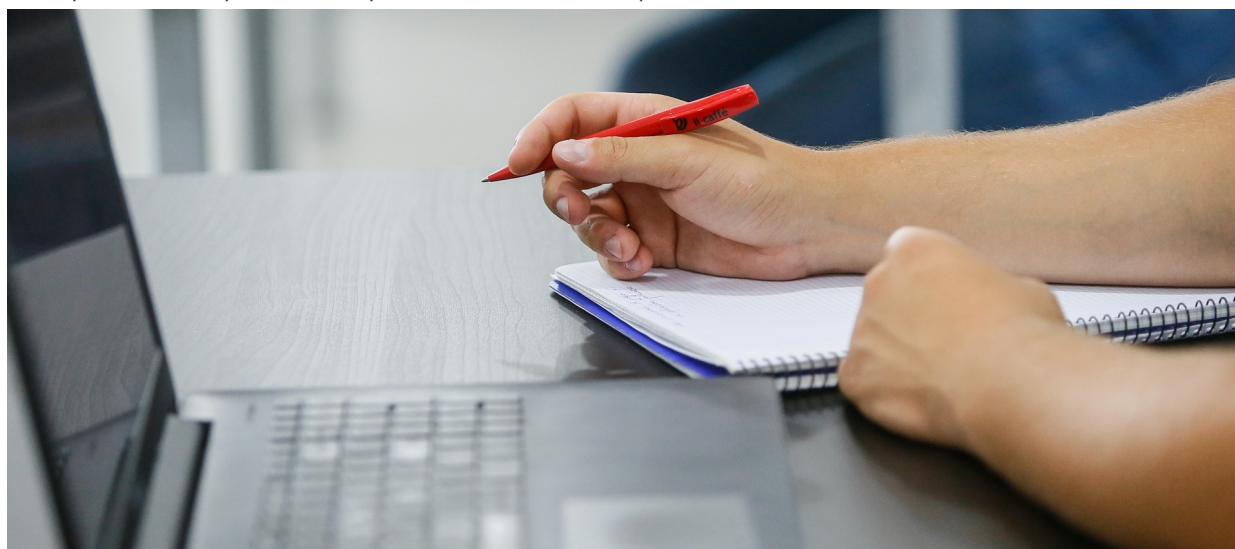




El procés de la planificació dels microcicles en un nou Monogràfic de l'Escola d'Entrenadors

ESCOLA D'ENTRENADORS | 17/06/2021

L'Escola Catalana d'Entrenadors ha realitzat un Monogràfic sobre com analitzar i comprendre el procés de planificació teòric i pràctic d'un entrenament.



Durant tot el 2021, l'Escola Catalana d'Entrenadors de l'FCF està realitzant un total de **17 Monogràfics sobre diferents temàtiques**. El que s'ha dut a terme el dimecres 16 de juny al vespre, de manera telemàtica, ha donat a conèixer una sèrie d'eines per elaborar un model de joc propi a través de diferents exemples de procediments. També s'ha tractat la manera d'analitzar i comprendre el procés de planificació: des de la idea teòrica (estil) a la pràctica (formes didàctiques de l'entrenament). Finalment, s'ha mostrat com estructurar un microcicle setmanal d'entrenaments basats en les idees i els conceptes exposats al model de joc.

Els **objectius** d'aquest Monogràfic són:

- 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.
- Posar en pràctica la planificació d'un microcicle prototip d'entrenament (una



**FEDERACIÓ
CATALANA**
DE FUTBOL



Departament de
premsa i comunicació

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

www.fcf.cat

setmana) partint dels conceptes que conformen el model de joc.

- Entendre com estructurar la setmana d'entrenaments d'acord amb la càrrega física.
- Saber les característiques de cada forma didàctica (exercici) i quins beneficis ens aporten cada una d'elles.

El ponent ha estat **Gerard Roca**, professor de l'FCF, entrenador Nacional i ponent al Màster d'Anàlisi i Scouting de la RFEF.

Per consultar tota la oferta formativa de l'Escola Catalana d'Entrenadors de l'FCF fes clic [AQUÍ](#).



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



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