

UNA EXPERIENCIA COMPLETA DE FUTBOL

# S T A G E CATA COLL



BY GTEC FOOTBALL

Amb la participació de

CATA COLL - PABLO ROCA - GTEC FOOTBALL

21 - 28 DE JUNY  
CATALUNYA

# P R E S E N T A C I Ó

Del 21 al 28 de juny tindrà lloc una experiència única de formació futbolística dirigida a joves jugadors, jugadores, porters i porteres que vulguin millorar el seu rendiment esportiu en un entorn professional.

Durant una setmana, els participants viuran un stage intensiu de futbol, combinant entrenaments de tecnificació, preparació física, anàlisi del joc i activitats de convivència.

L'objectiu és oferir una experiència esportiva completa on l'aprenentatge futbolístic es combini amb valors com l'esforç, el respecte i el treball en equip.

El stage comptarà amb la presència de la portera internacional Cata Coll, que compartirà sessions i experiències amb els participants, convertint aquesta setmana en una oportunitat única per aprendre de referents del futbol professional.



DIRECCIÓ

TÈCNICA

I

COL·LABORADORS

El stage comptarà amb entrenadors especialitzats i professionals vinculats al futbol formatiu i d'alt rendiment.

## CATA COLL

Portera internacional i referent del futbol professional.

## PABLO ROCA

Entrenador especialitzat en formació de porters i formador de Cata Coll



## GTEC FOOTBALL

Acadèmia col·laboradora en les sessions de tecnificació i entrenament d'alt rendiment.

El stage comptarà amb un preparador físic especialitzat, responsable del treball físic, la prevenció de lesions i la recuperació esportiva.

# O B J E C T I U S

Aquest stage està dissenyat per treballar el desenvolupament integral dels participants.

## Tecnificació futbolística

- Millora de la tècnica individual
- Control, passada i finalització
- Situacions reals de joc

## Desenvolupament cognitiu

- Comprensió tàctica del joc
- Lectura de situacions
- Millora en la presa de decisions

## Formació específica de porters

- Entrenament tècnic específic
- Situacions reals de porteria
- Metodologia professional

## Valors esportius

Inspirats els valors que representa Cata Coll:

- Humilitat
- Resiliència
- Constància
- Transparència

## Treball en equip

El stage fomenta la convivència, la cooperació i l'aprenentatge col·lectiu.

# PROGRAMA

# D'ACTIVITATS

Durant la setmana els participants gaudiran d'un programa complet que combina esport, formació i lleure.

## Entrenaments d'alt rendiment

- Sessions de tecnificació
- Treball tècnic i tàctic
- Situacions reals de joc

## Preparació física

- Treball al gimnàs
- Recuperació física
- Prevenció de lesions

## Activitats nocturnes

- Cinema de nit
- Activitats de grup

## Anàlisi del joc

Es grabaran exercicis durant les sessions i, posteriorment, en sala de projecció es realitzaran sessions d'anàlisi on els jugadors aprendran a interpretar diferents situacions tàctiques.

## Activitats esportives i de lleure

- Piscina
- Tirolines
- Escalada
- Gimcana

## CATA CUP

Competició final on els participants posaran en pràctica tot allò après durant el stage.



# I N S T A L · L A C I O N S

## CAN CASTELLAR

Vallgorguina, Catalunya

El stage es desenvoluparà en un entorn natural ideal per a la pràctica esportiva i la convivència.

Les instal·lacions inclouen:

- Camps d'entrenament
- Gimnàs
- Piscina
- Sala de projecció
- Zones d'activitats
- Espais de convivència

Descobreix més a: [www.cancastellar.cat](http://www.cancastellar.cat)



# M O D A L I T A T S

## INTERNA

Experiència completa en règim de pensió completa.

Els participants s'allotjaran a les instal·lacions durant tota la setmana, compartint entrenaments, activitats i convivència.

EDAT: De 10 a 18 anys



## EXTERNA

Horari:  
09:00 - 13:30

Inclou:

- Entrenaments
- Fruita
- Esmorzar

EDAT: De 6 a 18 anys



## EXTERNA + MENJADOR

Horari:  
09:00 - 15:00

Inclou:

- Entrenaments
- Fruita
- Esmorzar
- Dinar

EDAT: De 6 a 18 anys



# HORARI

# ORIENTATIU

# DEL

# STAGE

Durant la setmana, els participants seguiran una rutina estructurada que combina entrenament, descans, formació i activitats de lleure, pensada per garantir el màxim rendiment esportiu i una experiència completa.

## HORARI DIARI (orientatiu)

**09:00h – 13:30h** Entrenaments de futbol i sessions de tecnificació

13:30h - SORTIDA PARTICIPANTS MODALITAT EXTERNA

**13:30h – 15:00h** Dinar

15:00h - SORTIDA PARTICIPANTS MODALITAT EXTERNA + MENJADOR

**15:30h – 16:30h** Descans

**Tarda** Videoanàlisi - Activitats de lleure (tirolina, escalada, dinàmiques de grup...)

**20:15h – 22:00h** Sopar + temps lliure/ativitats de nit, i a dormir.

Tots els participants estaran supervisats en tot moment per monitors i entrenadors majors d'edat amb titulació, garantint un entorn segur, educatiu i esportiu durant tota l'estada.



# INFORMACIÓ

# PRÀCTICA

## ARRIBADA

21 de juny  
A partir de les 17:00  
Can Castellar

Uns dies abans de l'inici del stage s'enviarà a les famílies tota la informació logística detallada.

## MATERIAL INCLÒS

Cada participant rebrà:

- 2 samarretes d'entrenament
- 2 pantalons d'entrenament

## QUÈ HAN DE PORTAR

- Botes de futbol
- Espinilleres
- Roba esportiva
- Xancletes
- Banyador
- Tovallola
- Protecció solar
- Ampolla d'aigua

### IMPORTANT

Els llits inclouen:

- Llençol de sota
- Funda de coixí

Els participants han de portar:

- Llençol de sobre o sac de dormir

## SERVEI DE FOTOGRAFIA

Durant el stage hi haurà servei professional de fotografia per capturar els millors moments de l'experiència.

**Les famílies podran adquirir les fotografies posteriorment.**

## RECOLLIDA

28 de juny  
A les 17:00  
Can Castellar

Uns dies abans de l'inici del stage s'enviarà a les famílies tota la informació logística detallada.



## PREUS

|

## FORMA

DE

## PAGAMENT

MODALITAT  
INTERNA

**725€**

(IVA inclòs)

MODALITAT  
EXTERNA

**185€**

(IVA inclòs)

MODALITAT EXTERNA  
+ MENJADOR

**255€**

(IVA inclòs)

## VOLS VENIR TAMBÉ A UN DELS NOSTRES CAMPUS D'ESTIU?

Pack STAGE + Mes complet CAMPUS BARCELONA (El Prat de Llobregat) - **975€** (IVA inclòs)

Pack STAGE + 2 setmanes CAMPUS MALLORCA (Son Caulelles, del 20 al 31 de Juliol) - **895€** (IVA inclòs)

Pròximament confirmació de dates i apertura d'inscripcions

## FORMA DE PAGAMENT

Reserva de plaça:  
**50% de l'import total**

Pagament restant:  
**50% una setmana abans de l'inici del campus**

Un cop rebut el pagament complet s'enviarà la confirmació d'inscripció.

Per a més informació, podeu contactar a:

[campusfutfemcatacoll@gmail.com](mailto:campusfutfemcatacoll@gmail.com)

+34 665 130 752

