FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL
Y FÚTBOL AMERICANO DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA

PED
BÉISBOL
SÓFBOL

FEDERACIÓN BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

INFORMACIÓN GENERAL PED CHESTE

17 DEPORTES

Automovilismo, Badminton, Balomano,Hockey Hierba, Karate, Motocross, Natación, Natación Artística, Orientación, Pádel, Rugby, Taekwondo, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Triatlon, Voleibol + BÉISBOLY SÓFBOL

307 DEPORTISTAS MATRICULADOS

ETAPA DE : ESO, BACHILLER Y CICLOS FORMATIVOS

25 ALUMNOS PED BÉISBOL Y SÓFBOL

ESO: 14
BACHILLERATO: 10
CICLO FORMATIVO: 1

NIÑAS: 7
NIÑOS: 18

NUEVAS BECAS: 7

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

HORARIOS ENTRENAMIENTOS

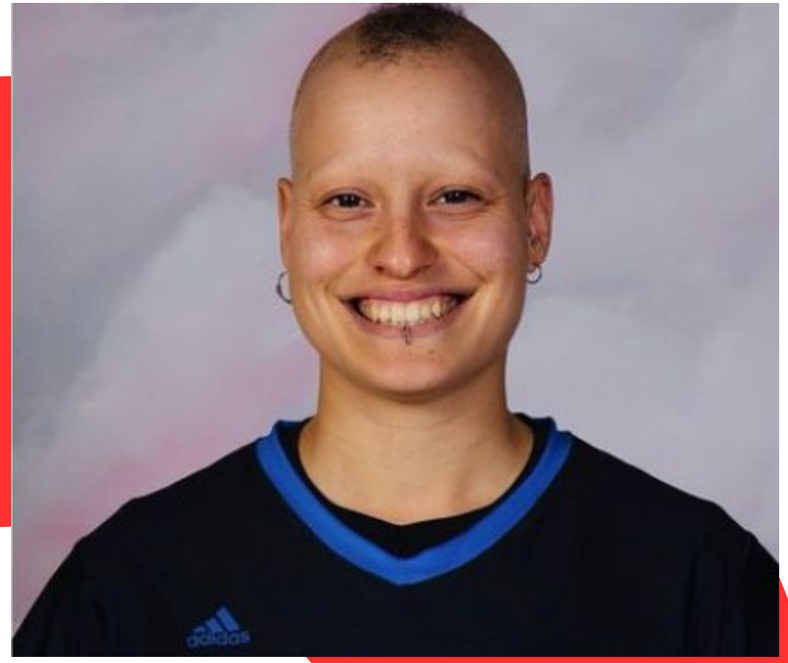
	HORARIO PED BÉISBOL - SÓFBOL - MACROCICLO 1				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8 - 9:20		E - M	E	E - M	E - P
16:30 - 18:30	E - M	E - P	E - P	E - P	
18:30 - 20:30		P	P		

FEDERACIÓN DE BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

SERVICIO DE FISIOTERAPIA Y READAPTACIÓN

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

MERITXELL BLESA



GRADUADA EN FISIOTERAPIA

ESTUDIANDO MÁSTER RENDMIENTO DEPORTIVO

ENTRENADORA TERRITORIAL- NIVEL II SÓFBOL

JUGADORA SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA

JUGADORA DE ALTO NIVEL

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

PLANIFICACIÓN

MACROCICLOS:3 BLOQUES

MESOCICLOS:4 FASES

PREPARATORIO → PRECOMPETIVICO → COMPETITIVO → TRANSICIÓN

MICROCICLOS: 38 SEMANAS

15 SEMANAS	8 SEMANAS	12 SEMANAS	3 SEMANAS
SEPTIEMBRE OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE	ENERO FEBRERO	MARZO ABRIL MAYO	JUNIO

TOTAL:285 SESIONES

PLANIFICACIÓN

TEMPORADA	PED BÉISBOL - SÓFBOL 2023/2024																																					
MESES	Septiembre			Octubre					Noviembre				Diciembre			Enero				Febrero				Marzo					Abril		Mayo					Junio		
MACROCICLO	MACROCICLO 1															MACROCICLO 2																				MACROCICLO 3		
MESOCICLO	PREPARATORIO															PRECOMPETITIVO								COMPETITIVO												TRANSICIÓN		
APRENDIZAJE ESPECÍFICO	TÉCNICA															TÉCNICA - TÁCTICA																				TÁCTICA		
FÍSICO	FUERZA, CORE, MOVILIDAD, TÉCNICA CARRERA															FUERZA PLIOMETRÍA CORE, MOVILIDAD, TÉCNICA CARRERA								POTENCIA, CORE, MOVILIDAD, AGILIDAD												AGILIDAD, VELOCIDAD		
COMPETICIONES GENERALES	CE U15 SÓFBOL/CLUBES SÓFBOL	CE U13 CLUBES B		CE U11 CLUBES BÉISBOL																				SBL/SSL LIGA 1ª DIV B Y S					MLB CAMP		SBL/SSL	CESA U15S	SBL/SSL	CESAU15B CESA U12B CESA U18S CESA U12S			SBL/SSL		
MICROCICLOS:38	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
SEMANAS	11	18	25	2	10	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	8	15	22	29	5	12	19	26	4	11	18	25	9	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17
Nº SESIONES:287	8	8	8	8	5	8	8	6	8	8	8	8	3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	6	8	8	6	8	8	8	8	8	8	8
GENERAL																																						
CLINICS							x				x						x				x					x				x			x	x				x
PREPARACIÓN FÍSICA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
ENTRENAMIENTO TÉCNICO	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
EVALUACIONES E INFORMES														x														x									x	
REUNIONES JD	x					x											x									x								x			x	
REUNIONES COOR	x													x														x										x
REUNIONES DEPARTAMENTO	x										x						x				x							x		x			x				x	
TEST CONTROL	x	x	x																				x												x			
PSICOLÓGICO																																						
REUNIONES FAMILIAS	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
TEAMBUILDING							x	x		x															x				x								x	
ENCUESTA/ CHEQUEO										x								x					x											x				
TRABAJO TEÓRICO						x	x	x								x					x				x				x								x	x

PROGRAMACIÓN PED BÉISBOL CHESTE - FBSFACV 2023-2024

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
MACROCICLO 1				MACROCICLO 2					MACROCICLO 3
INICIO CURSO									
MIESOCICLO PREPARATORIO: Patrones movimiento, Técnica específica, Fuerza, Core, Movilidad				MESOCICLO PRECOMPETITIVO: Técnica-Táctica, Fuerza, Pliometría, Core, Movilidad, Técnica de carrera		MESOCICLO COMPETITIVO: Técnica-Téctica, Potencia, Core, Movilidad, Agilidad			MESOCICLO TRANSICIÓN: Táctica, Velocidad, Agilidad
									FIN CURSO

-

MACROCICLOS : 3	
MESOCICLOS: 4	
MICROCICLOS: 37	
SEMANA	
NÚMERO DE LA SEMANA	
DÍA DE LA SEMANA	
NÚMERO DE SESIÓN: 110	
PROFESIONALES	

PREPARATORIO

1							
11/09/2023							
11/9/23	12/9/23		13/9/23		14/9/23		15/9/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
1	2	3	4	5	6	7	8
2 COACH	1 COACH	2 COACH	1 COACH	2 COACH	2 COACH	2 COACH	2 COACH

2							
18/09/2023							
18/9/23	19/9/23		20/9/23		21/9/23		22/9/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
9	10	11	12	13	14	15	16
2 COACH	1 COACH	2 COACH	1 COACH	2 COACH	2 COACH	2 COACH	2 COACH

3							
25/09/2023							
25/9/23	26/9/23		27/9/23		28/9/23		29/9/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
17	18	19	20	21	22	23	24
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

4							
2/10/2023							
2/10/23	3/10/23		4/10/23		5/10/23		6/10/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
25	26	27	28	29	30	31	32
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

5				
10/10/2023				
10/10/23		11/10/23		
martes		miércoles		
33	34	35		
PF FISIO	2 COACH	PF		

6							
16/10/2023							
16/10/23	17/10/23		18/10/23		19/10/23		20/10/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
38	39	40	41	42	43	44	45
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

7							
23/10/2023							
23/10/23	24/10/23		25/10/23		26/10/23		27/10/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
46	47	48	49	50	51	52	53
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

8					
30/10/2023					
30/10/23	31/10/23		2/11/23		3/11/23
lunes	martes		jueves		viernes
54	55	56	57	58	59
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

9							
6/11/2023							
6/11/23	7/11/23		8/11/23		9/11/23		10/11/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
60	61	62	63	64	65	66	67
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

10							
13/11/2023							
13/11/23	14/11/23		15/11/23		16/11/23		17/11/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
68	69	70	71	72	73	74	75
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

11							
20/11/2023							
20/11/23	21/11/23		22/11/23		23/11/23		24/11/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
76	77	78	79	80	81	82	83
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

12							
27/11/2023							
27/11/23	28/11/23		29/11/23		30/11/23		1/12/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
84	85	86	87	88	89	90	91
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

13		
4/12/2023		
4/12/23	5/12/23	
lunes	martes	
92	93	94
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH

14							
11/12/2023							
11/12/23	12/12/23		13/12/23		14/12/23		15/12/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
95	96	97	98	99	100	101	102
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

15							
18/12/2023							
18/12/23	19/12/23		20/12/23		21/12/23		22/12/23
lunes	martes		miércoles		jueves		viernes
103	104	105	106	107	108	109	110
FISIO PF	PF FISIO	2 COACH	PF	2 COACH	PF FISIO	2 COACH	2 COACH

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

REGLAMENTO INTERNO (VER LINK)

RÉGIMEN INTERNO

PED BÉISBOL

FEDERACIÓN BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

FEDERACION BÉISBOL, SÓFBOL
Y FÚTBOL AMERICANO DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA

PED
BÉISBOL
SÓFBOL

FEDERACIÓN BÉISBOL, SÓFBOL Y FÚTBOL AMERICANO DE LA COMUNIDAD VALENCIANA