



Jornadas Arbitrales para Árbitros y Árbitros Asistentes de 1ª División

Santander, del 18 al 24 julio de 2016

Programa de actividades

Lunes 18

- 12:00 Hora límite de llegada al Hotel Santemar
Distribución de las habitaciones y entrega de documentación
Distribución del equipamiento deportivo
Atención médica por el Dr. Casajús Mallén
- 13:30 - 14:00 Apertura de las Jornadas Arbitrales por el Presidente del CTA
Presentación de actividades por el Director Técnico
- 14:30 Almuerzo
- 17:00 - 17:45 Charla Técnica. Equipo de preparadores del CTA
- 18:00 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones de Soto de La Marina
- 18:15 - 19:30 Entrenamiento
- 19:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Martes 19

- 9:00 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros
- 10:00 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros Asistentes - Grupo 1
- 10:30 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros Asistentes - Grupos 2 y 3
- 12:30 Regreso al hotel
- 14:30 Almuerzo
- 17:00 - 18:00 Charla médico-deportiva: *Rendimiento y exigencias del partido*. Dr. Casajús Mallén



- 18:15 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones de Soto de La Marina
- 18:30 - 20:30 Entrenamiento de recuperación
- 20:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Miércoles 20

- 9:00 - 10:30 Charla técnica. *Innovaciones de las Reglas de Juego*
- 10:30 - 11:00 Descanso (café)
- 11:00 - 12:45 Charla técnica. Test de Reglas de Juego y Vídeo
- 13:00 - 14:15 Reunión por grupos
- 14:30 Almuerzo
- 17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero e instalaciones de Soto de La Marina
- 18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo juvenil en El Sardinero (10 A + 20 AA)
Entrenamiento en Soto de La Marina (10 A + 20 AA)
- 20:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Jueves 21

- 7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)
- 9:30 - 11:00 Entrenamiento en la Playa del Sardinero
- 12:00 - 14:30 Reunión Técnica
- 14:30 Almuerzo
- 17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero e instalaciones de Soto de La Marina
- 18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo juvenil en El Sardinero (10 A + 20 AA)
Entrenamiento en Soto de La Marina (10 A + 20 AA)



20:30 Regreso al hotel

21:30 Cena

Viernes 22

7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)

9:00 - 10:30 Charla técnica

10:30 - 11:00 Descanso (café)

11:00 - 14:00 Charla técnica

14:30 Almuerzo

17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones de Soto de La Marina

18:00 - 20:30 Entrenamiento físico

20:30 Regreso al hotel

21:30 Cena

Sábado 23

9:30 Salida de los autocares hacia Vargas

10:00 - 11:30 Entrenamiento. Campo de Fútbol de Vargas

12:00 - 14:00 Circuito termal. Hotel Balneario de Puente Viesgo

14:30 Almuerzo

17:00 Regreso al hotel

21:30 Cena opcional fuera del hotel

Domingo 24

9:30 - 11:00 Jornadas con medios de comunicación. Novedades en Reglas de Juego

11:00 - 11:30 Descanso (café)



- 11:30 - 14:00 Charla técnica y conclusiones
- 14:00 - 14:30 Entrega del Trofeo Vicente Acebedo - Mejores Árbitros y Árbitros Asistentes de 1ª y 2ª División de la temporada 2015/2016
Clausura de las Jornadas
- 14:30 Almuerzo conjunto 1ª y 2ª División

Cada día, 1/2 hora antes del entrenamiento y de 23:00 a 23:55 horas, habrá Atención Médica