



Jornadas Arbitrales para Árbitros y Árbitros Asistentes de 2ª División

Santander, del 28 de julio al 3 agosto de 2013

Programa de actividades

Domingo 28

- 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
- 14:00 - 14:30 Entrega del Trofeo Vicente Acebedo - Mejores Árbitros y Árbitros Asistentes de 1ª y 2ª División de la temporada 2012/2013
Apertura de las Jornadas Arbitrales por el Presidente del CTA
Presentación de actividades por el Director Técnico
- 14:30 Almuerzo conjunto 1ª y 2ª División
- 16:30 - 17:15 Charla Técnica: *Entrenamiento y Pruebas Físicas*. Equipo de preparadores del CTA
- 17:15 - 17:45 Intercomunicadores: uso y conclusiones
- 18:00 Salida de los autocares al entrenamiento en las instalaciones J.M. Abascal
- 18:15 - 20:00 Entrenamiento
- 20:15 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Lunes 29

- 9:00 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros
- 10:30 Salida de los autocares para el control físico en las instalaciones de La Albericia
Árbitros Asistentes
- 14:00 Regreso al hotel
- 14:30 Almuerzo



- 17:00 - 18:00 Charla teórico-práctica: Dr. Casajús Mallén
- 18:00 - 18:30 Descanso (café)
- 18:30 - 21:00 Coaching. Javier Enríquez Romero
- 21:30 Cena

Martes 30

- 9:00 - 10:30 Charla técnica: Manuel Díaz Vega
- 10:30 - 11:00 Descanso (café)
- 11:00 - 12:45 Charla técnica: *Uso de las manos* . Manuel Díaz Vega
- 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
- 18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo de fútbol
- 20:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Miércoles 31

- 7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)
- 9:00 - 10:30 Charla técnica: *Fuera de juego* . Pedro Medina Hernández
- 10:30 - 11:00 Descanso (Café)
- 11:00 - 12:30 Charla técnica: *Codazos* . Manuel Díaz Vega
- 12:30 - 14:15 Reunión por grupos
- 14:30 Almuerzo



- 17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero
- 18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico con equipo de fútbol
- 20:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Jueves 1

- 7:30 - 9:00 Control médico (analítica sanguínea)
- 9:00 - 10:30 Charla técnica: *Agarrones*. Luis Medina Cantalejo
- 10:30 - 11:00 Descanso (café)
- 11:00 - 14:00 Charla técnica: *Tackling y Ocasión manifiesta de gol*. Manuel Díaz Vega
- 14:30 Almuerzo
- 17:45 Salida de los autocares al entrenamiento en los Campos de Sport de El Sardinero
- 18:00 - 20:30 Entrenamiento físico-táctico
- 20:30 Regreso al hotel
- 21:30 Cena

Viernes 2

- 9:30 Salida de los autocares hacia Solares
- 10:00 - 11:30 Entrenamiento. Campo de Fútbol de Solares.
- 12:00 - 14:00 Circuito termal. Hotel Balneario de Solares.
- 14:30 Almuerzo en el Hotel Balneario.
- 17:00 Regreso al hotel
- 21:30 Cena opcional fuera del hotel



Sábado 3

- | | |
|---------------|--|
| 9:30 - 10:00 | Charla técnica. Fuera de Juego. Pedro Medina Hernández |
| 10:00 - 10:15 | Descanso |
| 10:15 - 13:30 | Charla técnica y conclusiones |
| 14:00 | Clausura de las Jornadas |
| 14:30 | Almuerzo |

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