

PLANIFICACIÓN MENSUAL

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2025

La presente planificación tiene una duración total de nueve semanas, comprendiendo dieciocho sesiones de entrenamiento distribuidas en dos días por semana (martes y jueves). Cada sesión tiene una duración aproximada de noventa minutos y se desarrollará en el campo de fútbol.

El trabajo se apoya en un material mínimo compuesto por conos, cronómetro y silbato, suficiente para garantizar que todos los grupos puedan realizar las sesiones incluso sin disponer de material adicional.

El objetivo global de este periodo es desarrollar la resistencia intermitente específica del árbitro, mejorar la calidad y eficiencia de los desplazamientos arbitrales, potenciar la toma de decisiones en situaciones simuladas de partido y fortalecer la fuerza funcional y el trabajo de Core mediante ejercicios con el propio peso corporal.

A continuación, se presenta un calendario donde se puede observar que hay 3 semanas, semana 1 en rosa, semana 2 en verde y semana 3 en gris, que se repetirán 3 veces.

Noviembre	
MARTES 4 Adaptación + técnica de desplazamiento	JUEVES 6 Fuerza funcional + Core + series 100m
MARTES 11 Resistencia específica + desplazamientos	JUEVES 13 Fuerza + Fartlek
MARTES 18 Velocidad + YOYO	JUEVES 20 Fuerza + reacción bajo fatiga
MARTES 25 Adaptación + técnica de desplazamiento	JUEVES 27 Fuerza funcional + core + series 100m
Diciembre	
MARTES 2 Resistencia específica + desplazamientos	JUEVES 4 Fuerza + Fartlek
MARTES 9 Velocidad + YOYO	JUEVES 11 Fuerza + reacción bajo fatiga
MARTES 16 Adaptación + técnica de desplazamiento	JUEVES 18 Fuerza funcional + core + series 100m
MARTES 23 Resistencia específica + desplazamientos	JUEVES 25 Festivo Navidad
MARTES 30 Velocidad + YOYO	JUEVES 1 Festivo Año Nuevo



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

SEMANA 1	
MARTES 4,25 NOVIEMBRE Y 16 DICIEMBRE	JUEVES 6,27 NOVIEMBRE Y 18 DICIEMBRE
Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Circuito 4x5': desplazamientos diagonales, laterales, sprints cortos y retroceso. 2. Reacción a estímulos 3x5': el entrenador da señal con silbato, voz o gesto y el árbitro reacciona desplazándose hacia la zona indicada. 3. Sprints 6x30 m con 30'' de recuperación. 4. Vuelta a la calma: trote suave 3-5' + estiramientos.	Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Circuito de fuerza funcional (3-4 vueltas): 10 sentadillas + 10 zancadas (cada pierna) + 10 flexiones + 20'' plancha. 2. Series de 100 m intermitentes (6-8 repeticiones): -Correr 100 m al 80-85 % de intensidad. -Recuperar trotando suave los 100 m de regreso al punto de salida 3. Trabajo de core (8'): Plancha frontal 3x30'' + plancha lateral 2x30'' + elevaciones de piernas 2x12. 4. Vuelta a la calma: estiramientos + respiración.

SEMANA 2	
MARTES 11 NOVIEMBRE Y 2,23 DICIEMBRE	JUEVES 13 NOVIEMBRE Y 4 DICIEMBRE
Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Carrera 5x5' en cuadrado con 4 conos (sprint corto, lateral, trote, retroceso). 2. Posicionamiento con estímulo 4x2': el entrenador simula jugadas (falta, fuera de juego, contraataque) y el árbitro se coloca en el ángulo correcto. 3. Sprints 6x50 m con 1' de recuperación. 4. Vuelta a la calma: trote suave + estiramientos.	Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Circuito de fuerza 4 vueltas: 10 burpees + 12 zancadas + 10 flexiones + 20'' plancha. 2. Fartlek el entrenador marca el cambio de ritmo mediante un silbato 3. Trabajo de core: Bird-dog 3x10 por lado + Hollow hold 3x20-30'' 4. Vuelta a la calma: estiramientos activos + respiración.



FIFT
COMITÉ TÉCNICO
DE ARBITROS

SEMANA 3	
MARTES 18 NOVIEMBRE Y 9,30 DICIEMBRE	JUEVES 20 NOVIEMBRE Y 11 DICIEMBRE
Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Series de velocidad: 3 series de 10 m, 20 m y 30 m (recuperación completa entre repeticiones). 2. Circuito 3x6' con cambios de ritmo 15'' rápido / 15'' medio. 3. YO-YO 4. Vuelta a la calma: trote suave + estiramientos globales.	Calentamiento: - 12' trote (6' lento + 6' rápidos) - Estiramientos dinámicos apoyados en una pared - Movilidad y técnica sobre 30m (Skipping, Elevación talones, carrera lateral, etc.) - 4x100m progresivos. Parte principal: 1. Circuito de fuerza 4 vueltas: 12 flexiones + 10 zancadas por pierna + 20'' plancha + salto vertical controlado (6-8 rep). 2. Series de 100 m intermitentes (6-8 repeticiones): - Correr 100 m al 80-85 % de intensidad. - <u>Recuperación 30''</u> 3. Trabajo de core: Mountain climbers 3x30'' + Plancha lateral 2x30'' 4. Vuelta a la calma: estiramientos + movilidad.