



Entrenamiento de equilibrio – Plan de 8 semanas

Cuatro fases, ejercicios clave y una medición antes-después

Este documento ha sido proporcionado por areacopa.com.

EQUIPO

CATEGORÍA

FECHA DE INICIO

Semanas 1 y 2: Base

Suelo firme, apoyo tranquilo, de dos piernas a una.

- ☐ Apoyo a una pierna en suelo firme, rodilla de apoyo algo flexionada, mirada al frente
- ☐ Pasa de dos piernas a una en cuanto el apoyo sea estable
- ☐ 3 por 30 segundos por pierna, limpio antes que largo

Semanas 3 y 4: Inestabilidad

Superficie blanda más empujoncitos suaves del compañero.

- ☐ Apoyo a una pierna sobre superficie blanda, cojín o césped irregular
- ☐ Un compañero da empujoncitos suaves y sin avisar en el hombro o la cadera
- ☐ Vuelve a una postura firme tras cada empujón, 3 por 20 a 30 segundos por pierna

Semanas 5 y 6: Dinámica

Balón y movimiento, opcional un estímulo visual.

- ☐ Apoyo a una pierna, atrapa un balón lanzado y devuélvelo
- ☐ Opcional: di en voz alta un color o número antes del pase
- ☐ Aterrizaje controlado tras un salto pequeño, 3 por 10 pases por pierna

Semanas 7 y 8: Como en el juego

Aterrizaje, cambio de dirección y pase bajo ritmo.

- ☐ Salta, aterriza sobre una pierna y mantén 2 segundos firme, rodilla sobre la punta del pie
- ☐ Cambio de dirección desde el apoyo a una pierna con arranque
- ☐ Pase a una pierna bajo ritmo y presión rival, 3 por 6 a 8 repeticiones

Medición antes-después

Tómala al inicio y tras 8 semanas, por jugador.

Jugador	Apoyo antes	Apoyo después	Y-Balance antes	Y-Balance después

En qué fijarte

Los cuatro fallos que restan efecto a la mayoría.

- ☐ No te saltes fases, avanza solo cuando una etapa salga limpia
- ☐ Ponlo en el calentamiento, no al final cansado del entrenamiento
- ☐ Llega de verdad a lo específico del juego en la fase 4, no te quedes estático
- ☐ Mide antes y después, o el efecto queda en suposiciones
- ☐ Dos o tres veces por semana, 10 a 15 minutos cada vez

