



Treino de equilíbrio – Plano de 8 semanas

Quatro fases, exercícios base e uma medição antes-depois

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

DATA DE INÍCIO

Semanas 1 e 2: Base

Chão firme, apoio calmo, de duas pernas para uma.

- ☐ Apoio numa perna em chão firme, joelho de apoio ligeiramente fletido, olhar em frente
- ☐ Passa de duas pernas para uma assim que o apoio ficar calmo
- ☐ 3 vezes 30 segundos por perna, limpo em vez de longo

Semanas 3 e 4: Instabilidade

Superfície mole mais toques suaves do parceiro.

- ☐ Apoio numa perna sobre superfície mole, almofada ou relva irregular
- ☐ Um parceiro dá toques suaves e sem aviso no ombro ou na anca
- ☐ Volta a uma postura firme após cada toque, 3 vezes 20 a 30 segundos por perna

Semanas 5 e 6: Dinâmica

Bola e movimento, opcional um estímulo visual.

- ☐ Apoio numa perna, apanha uma bola lançada e devolve-a
- ☐ Opcional: diz em voz alta uma cor ou número antes do passe
- ☐ Aterragem controlada após um pequeno salto, 3 vezes 10 passes por perna

Semanas 7 e 8: Como no jogo

Aterragem, mudança de direção e passe sob ritmo.

- ☐ Salta, aterra numa perna e segura 2 segundos firme, joelho sobre a ponta do pé
- ☐ Mudança de direção a partir do apoio numa perna com arranque
- ☐ Passe numa perna sob ritmo e pressão adversária, 3 vezes 6 a 8 repetições

Medição antes-depois

Faz no início e após 8 semanas, por jogador.

Jogador	Apoio antes	Apoio depois	Y-Balance antes	Y-Balance depois

Ao que estar atento

Os quatro erros que tiram efeito à maioria dos planos.

- ☐ Não saltes fases, avança só quando uma etapa sair limpa
- ☐ Coloca-o no aquecimento, não no fim cansado do treino
- ☐ Chega mesmo ao específico do jogo na fase 4, não fiques estático
- ☐ Mede antes e depois, senão o efeito fica em suposições
- ☐ Duas a três vezes por semana, 10 a 15 minutos de cada vez

