



Força de salto e explosividade para futebolistas

Programa de pliometria para Sub-11 a Sub-18

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

TREINADOR/A

Regras básicas

Qualidade antes de quantidade.

- Começa sempre pela queda: suave, silenciosa, estável
- Joelhos sobre as pontas, impulsiona a partir da planta
- Cerca de 80 saltos por sessão, não mais
- Duas vezes por semana, pelo menos 48 horas de descanso
- Escolhe três a quatro exercícios por sessão
- Treina ambas as direções de giro por igual
- Integra no aquecimento, não uma sessão à parte

Catálogo de exercícios

Escolhe três a quatro por sessão.

- Saltos pogo: 2 a 3 x 8, a partir do Sub-11
- Saltos de agachamento: 2 a 3 x 6, a partir do Sub-11
- Saltos laterais sobre uma linha: 2 a 3 x 10 por lado, a partir do Sub-11
- Salto em comprimento sem balanço: 2 a 3 x 5, a partir do Sub-11
- Passagens de barreiras baixas: 3 x 5 séries, a partir do Sub-13
- Saltos à caixa baixa: 2 a 3 x 6, a partir do Sub-13
- Saltos a uma perna, cair com as duas: 2 x 5 por perna, a partir do Sub-15
- Saltos em profundidade de uma caixa baixa: 2 a 3 x 5, a partir do Sub-15

Semanas 1 a 2: Técnica

Primeiro a queda limpa.

- Praticar a queda: suave, silenciosa, estável
- Saltos pogo e de agachamento com dois pés
- Cerca de 60 saltos limpos por sessão
- Cada repetição limpa, o volume é secundário

Semanas 3 a 4: Volume

Mais saltos, mais direções.

- Passagens de barreiras baixas e saltos laterais
- Treinar ambas as direções de giro por igual
- Subir para cerca de 80 saltos por sessão

Semanas 5 a 6: Velocidade

Contactos curtos, mais carga.

- Enfatizar contactos curtos e velocidade
- Saltos em comprimento, variantes a uma perna a partir do Sub-15
- Acrescentar um exercício de força como base

