



Forza di salto ed esplosività per calciatori

Programma di pliometria per U11 fino a U18

Questo documento ti è stato fornito da areacopa.com.

SQUADRA

CATEGORIA D'ETÀ

ALLENATORE/TRICE

Regole di base

Qualità prima della quantità.

- ☐ Inizia sempre dall'atterraggio: morbido, silenzioso, stabile
- ☐ Ginocchia sopra le punte, spingi dall'avampiede
- ☐ Circa 80 salti a seduta, non di più
- ☐ Due volte a settimana, almeno 48 ore di riposo
- ☐ Scegli tre o quattro esercizi a seduta
- ☐ Allena entrambe le direzioni di rotazione allo stesso modo
- ☐ Inseriscilo nel riscaldamento invece di una seduta a parte

Catalogo degli esercizi

Sceglie tre o quattro a seduta.

- ☐ Salti pogo: 2 o 3 x 8, da U11
- ☐ Salti in squat: 2 o 3 x 6, da U11
- ☐ Salti laterali sopra una linea: 2 o 3 x 10 per lato, da U11
- ☐ Salto in lungo da fermo: 2 o 3 x 5, da U11
- ☐ Balzi su ostacoli bassi: 3 x 5 serie, da U13
- ☐ Box jump su rialzo basso: 2 o 3 x 6, da U13
- ☐ Balzi su una gamba, atterraggio su entrambe: 2 x 5 per gamba, da U15
- ☐ Salti in profondità da rialzo basso: 2 o 3 x 5, da U15

Settimane 1 e 2: Tecnica

Prima un atterraggio pulito.

- ☐ Allena la tecnica di atterraggio: morbido, silenzioso, stabile
- ☐ Salti pogo e in squat a due piedi
- ☐ Circa 60 salti puliti a seduta
- ☐ Ogni ripetizione pulita, il volume è secondario

Settimane 3 e 4: Volume

Più salti, più direzioni.

- ☐ Balzi su ostacoli bassi e salti laterali
- ☐ Allena entrambe le direzioni di rotazione allo stesso modo
- ☐ Sali fino a circa 80 salti a seduta

Settimane 5 e 6: Velocità

Contatti brevi, più carico.

- ☐ Enfatizza contatti brevi al suolo e velocità
- ☐ Salti in lungo da fermo, varianti su una gamba da U15
- ☐ Aggiungi un esercizio di forza come base

Metodo del contrasto da U15

Solo per giocatori con esperienza di allenamento di forza.

- ☐ Esercizio pesante al 75 fino al 90 per cento della forza massimale
- ☐ Solo 1 fino a 5 ripetizioni, 2 fino a 4 serie
- ☐ Subito dopo un salto esplosivo nello stesso schema
- ☐ 3 fino a 12 minuti di pausa tra le coppie
- ☐ Porta avanti il blocco per 4 fino a 6 settimane

Misurare i progressi

Annota prima e dopo 6 settimane.

Giocatore	Lungo inizio	Lungo sett 6	Altezza salto inizio	Altezza salto sett 6

