



---

# Fuerza de salto y explosividad para futbolistas

Programa de pliometría para U11 a U18

*Este documento fue proporcionado por areacopa.com.*

EQUIPO

CATEGORÍA

ENTRENADOR/A

---

## Reglas básicas

Calidad antes que cantidad.

- Empieza siempre por la caída: suave, silenciosa, estable
- Rodillas sobre las puntas, empuja desde el metatarso
- Unos 80 saltos por sesión, no más
- Dos veces por semana, al menos 48 horas de descanso
- Elige tres a cuatro ejercicios por sesión
- Entrena ambas direcciones de giro por igual
- Intégralo en el calentamiento, no una sesión aparte

## Catálogo de ejercicios

---

Elige tres a cuatro por sesión.

- Saltos pogo: 2 a 3 x 8, desde U11
- Saltos de sentadilla: 2 a 3 x 6, desde U11
- Saltos laterales sobre una línea: 2 a 3 x 10 por lado, desde U11
- Salto de longitud sin impulso: 2 a 3 x 5, desde U11
- Pasos de vallas bajas: 3 x 5 series, desde U13
- Saltos al cajón bajo: 2 a 3 x 6, desde U13
- Saltos a una pierna, caer con las dos: 2 x 5 por pierna, desde U15
- Saltos en profundidad desde cajón bajo: 2 a 3 x 5, desde U15

## Semanas 1 a 2: Técnica

---

Primero la caída limpia.

- Practicar la caída: suave, silenciosa, estable
- Saltos pogo y de sentadilla con dos pies
- Unos 60 saltos limpios por sesión
- Cada repetición limpia, el volumen es secundario

## Semanas 3 a 4: Volumen

---

Más saltos, más direcciones.

- Pasos de vallas bajas y saltos laterales
- Entrenar ambas direcciones de giro por igual
- Subir a unos 80 saltos por sesión

## Semanas 5 a 6: Velocidad

---

Contactos cortos, más carga.

- Enfatizar contactos cortos y velocidad
- Saltos de longitud, variantes a una pierna desde U15
- Añadir un ejercicio de fuerza como base



