



Siła eksplozywna i wyskok dla piłkarzy

Program plyometryczny dla U11 do U18

Ten dokument udostępnił Ci areacopa.com.

DRUŻYNA

KATEGORIA WIEKOWA

TRENER/KA

Zasady podstawowe

Jakość ponad ilość.

- Zawsze zaczynaj od lądowania: miękko, cicho, stabilnie
- Kolana nad palcami, odbijaj się ze śródstopia
- Około 80 skoków na jednostkę, nie więcej
- Dwa razy w tygodniu, co najmniej 48 godzin przerwy
- Wybierz trzy do czterech ćwiczeń na jednostkę
- Oba kierunki obrotu ćwicz tak samo często
- Wpleć w rozgrzewkę zamiast osobnej jednostki

Katalog ćwiczeń

Wybierz trzy do czterech na jednostkę.

- Skoki pogo: 2 do 3 x 8, od U11
- Skoki z przysiadu: 2 do 3 x 6, od U11
- Skoki w bok nad linią: 2 do 3 x 10 na stronę, od U11
- Skok w dal z miejsca: 2 do 3 x 5, od U11
- Przeskoki niskich płotków: 3 x 5 serii, od U13
- Wyskoki na niską skrzynię: 2 do 3 x 6, od U13
- Skoki na jednej nodze, lądowanie na obu: 2 x 5 na nogę, od U15
- Zeskoki w głąb z niskiej skrzyni: 2 do 3 x 5, od U15

Tydzień 1 do 2: Technika

Najpierw czyste lądowanie.

- Ćwicz technikę lądowania: miękko, cicho, stabilnie
- Obunożne skoki pogo i z przysiadu
- Około 60 czystych skoków na jednostkę
- Każde powtórzenie czysto, ilość jest drugorzędna

Tydzień 3 do 4: Objętość

Więcej skoków, więcej kierunków.

- Przeskoki niskich płotków i skoki w bok
- Oba kierunki obrotu ćwicz tak samo często
- Zwiększ do około 80 skoków na jednostkę

Tydzień 5 do 6: Tempo

Krótkie kontakty, większe obciążenie.

- Podkreślaj krótkie kontakty z podłożem i tempo
- Skoki w dal z miejsca, warianty jednożadne od U15
- Dodaj ćwiczenie siłowe jako fundament

Metoda kontrastowa od U15

Tylko dla zawodników z doświadczeniem w treningu siłowym.

- Ciężkie ćwiczenie na 75 do 90 procent siły maksymalnej
- Tylko 1 do 5 powtórzeń, 2 do 4 serie
- Zaraz potem eksplozywny skok w tym samym wzorcu
- 3 do 12 minut przerwy między parami
- Prowadź blok przez 4 do 6 tygodni

