



Výbušná síla a odrazová síla pro fotbalisty

Plyometrický program pro U11 až U18

Tento dokument ti poskytl areacopa.com.

TÝM

VĚKOVÁ KATEGORIE

TRENÉR/KA

Základní pravidla

Kvalita před kvantitou.

- ☐ Vždy začni dopadem: měkce, tiše, stabilně
- ☐ Kolena nad špičkami, odraz přes bříška chodidel
- ☐ Kolem 80 skoků na jednotku, ne víc
- ☐ Dvakrát týdně, alespoň 48 hodin pauza
- ☐ Vyber tři až čtyři cviky na jednotku
- ☐ Oba směry otáčení procvičuj stejně často
- ☐ Zařaď do rozcvičky místo extra jednotky

Katalog cviků

Vyber tři až čtyři na jednotku.

- ☐ Odrazové skoky (pogo): 2 až 3 krát 8, od U11
- ☐ Dřepové skoky: 2 až 3 krát 6, od U11
- ☐ Skoky stranou přes čáru: 2 až 3 krát 10 na každou stranu, od U11
- ☐ Skok do dálky z místa: 2 až 3 krát 5, od U11
- ☐ Přeskoky nízkých překážek: 3 krát 5 sérií, od U13
- ☐ Výskoky na nízkou bednu: 2 až 3 krát 6, od U13
- ☐ Skoky po jedné noze, dopad na obě: 2 krát 5 na každou nohu, od U15
- ☐ Seskoky z nízké bedny: 2 až 3 krát 5, od U15

Týden 1 až 2: Technika

Nejprve čistý dopad.

- ☐ Procvičuj techniku dopadu: měkce, tiše, stabilně
- ☐ Snožné odrazové a dřepové skoky
- ☐ Kolem 60 čistých skoků na jednotku
- ☐ Každé opakování čistě, množství je druhořadé

Týden 3 až 4: Objem

Víc skoků, víc směrů.

- ☐ Přeskoky nízkých překážek a skoky stranou
- ☐ Oba směry otáčení procvičuj stejně často
- ☐ Zvyš na kolem 80 skoků na jednotku

Týden 5 až 6: Tempo

Krátké kontakty, větší zátěž.

- ☐ Zdůrazni krátké kontakty se zemí a tempo
- ☐ Skoky do dálky z místa, jednonožní varianty od U15
- ☐ Přidej silový cvik jako základ

Kontrastní metoda od U15

Jen pro hráče se zkušeností se silovým tréninkem.

- ☐ Těžký cvik na 75 až 90 procent maximální síly
- ☐ Jen 1 až 5 opakování, 2 až 4 série
- ☐ Hned poté výbušný skok ve stejném vzorci
- ☐ 3 až 12 minut pauza mezi páry
- ☐ Blok veď po dobu 4 až 6 týdnů

Měření pokroku

Zapiš před a po 6 týdnech.

Hráč	Dálka start	Dálka týden 6	Výška výskoku start	Výška výskoku týden 6

