

PAULO JUNIOR - PREPARADOR FÍSICO



PROFESSOR: PAULO JUNIOR

CATEGORIA: PROFISSIONAL

DATA: 2024-07-07

METODOLOGIA: SISTÊMICA

EXERCÍCIOS SISTÊMICOS PARA APLICAÇÃO EM AQUECIMENTO. (RONDOS, JOGOS REDUZIDOS, ATIVIDADES TÉCNICO / TÁTICAS COM ESTÍMULO COGNITIVO).

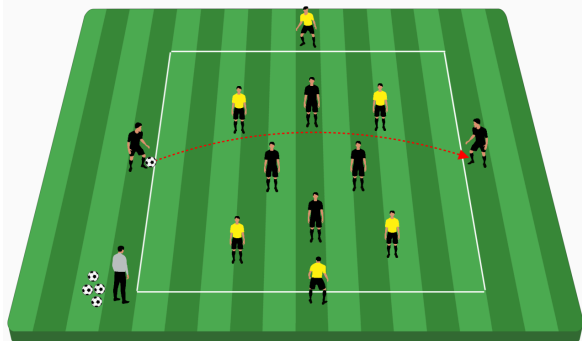
OBJECTIVOS:

INSTAGRAM: @PAULOJR.1995

WHATSAPP: (47)99666.6296

INSTAGRAM DO APP: @PLANEJADORDETREINO

POSSE DE BOLA COM APOIOS



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

10 MINUTOS

28 X 28 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

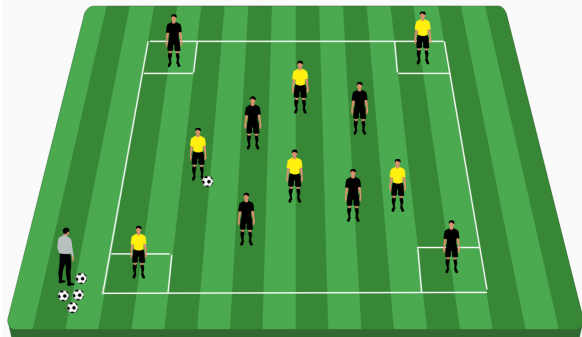
4X4+2

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM 4X4 DENTRO DO QUADRADO COM 2 APOIOS PELO LADO DE FORA. AO TROCAR 8 PASSES SOMAM 1 PONTO.

SE O APOIO CONSEGUIR UM PASSE DIRETO PARA O APOIO DO LADO OPOSTO, A EQUIPE SOMA 1 PONTO E ZERA A CONTAGEM DE PASSES. NO MÁXIMO 2 TOQUES NA BOLA.

POSSE DE BOLA COM TROCA DE APOIOS



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

8 MINUTOS

30X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

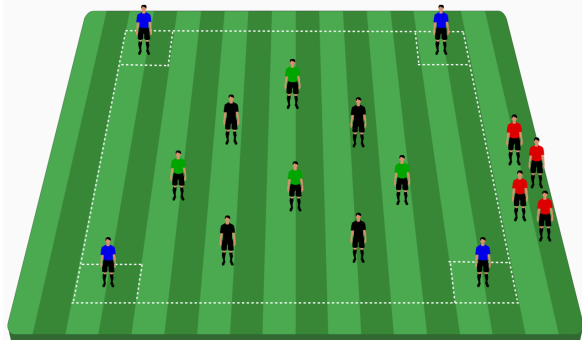
6X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO QUADRADO 4X4 + DOIS APOIOS NAS DIAGONAIS. CADA 10 PASSES SOMA 1 PONTO.

AO REALIZAR O PASSE NO APOIO, O JOGADOR QUE REALIZOU O PASSE DEVE OCUPAR O ESPAÇO DO APOIO E O APOIO DEVE SAIR PARA JOGAR POR DENTRO.

JOGO DE POSSE EXPLORANDO AMPLITUDE E PROFUNDIDADE



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

12 MINUTOS

30X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

4 BLOCOS DE 3 MINUTOS

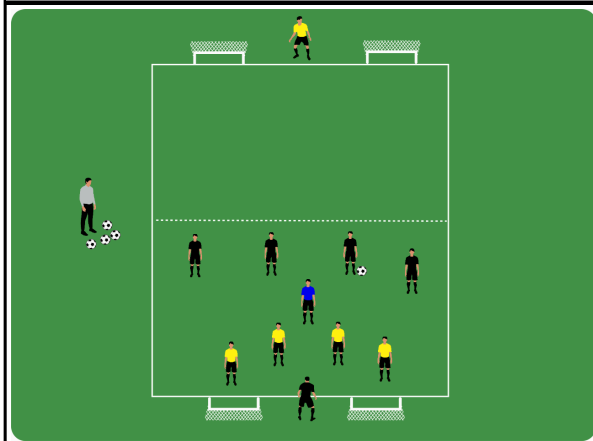
4X4+4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGA DENTRO DO ESPAÇO 4X4 + 4 APOIOS. O OBJETIVO É FAZER COM QUE A BOLA CHEGUE ATÉ OS 4 APOIOS SEM QUE O ADVERSÁRIO ENCOSTE NA BOLA. CADA VEZ QUE ISSO ACONTECER SOMA 1 PONTO.

A CADA BLOCO UMA EQUIPE QUE TÁ POR DENTRO VAI PARA APOIO, A QUE ESTÁ COMO APOIO ESPERA E A QUE ESTÁ ESPERANDO ENTRA POR DENTRO, ASSIM TODOS JOGAM 2 E AI VAI PARA APOIO.

JOGO DE TRANSIÇÃO COM GOLEIRAS E PASSE APOIADO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

8 MINUTOS

25X40 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

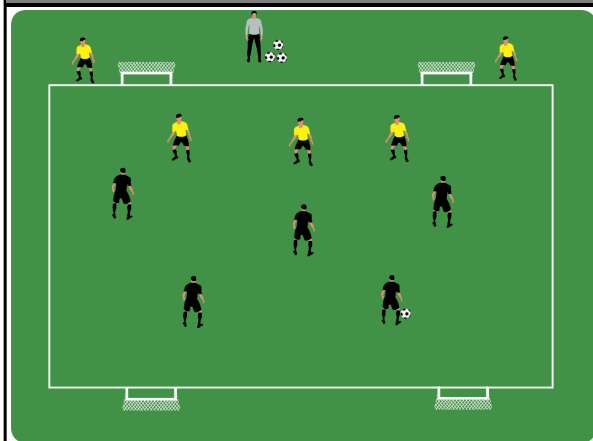
5X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

A EQUIPE COM A POSSE DEVE BUSCAR UM DOS GOLS DO FUNDO. PARA VALER O GOL TODOS OS ATLETAS DEVEM ESTAR NO CAMPO DE ATAQUE. NO MÁXIMO 2 TOQUES NA BOLA.

QUANDO A EQUIPE QUE ESTÁ MARCANDO RECUPERAR A BOLA, DEVE LIGAR O APOIO DO FUNDO E PASSAR PARA O OUTRO LADO PARA ATACAR.

JOGO DE POSSE COM ESTABILIZAÇÃO DE POSSE



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

8 MINUTOS

22X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

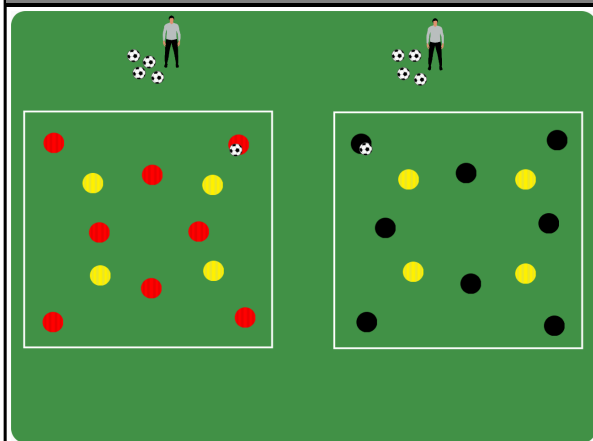
2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

5X3

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

A EQUIPE COM A POSSE DEVE BUSCAR O GOL. A EQUIPE QUE ESTÁ MARCANDO DEVE ROUBAR A BOLA E ASSIM QUE ROUBAR ENTREGAR EM UM DOS 2 JOGADORES QUE ESTÃO POR TRÁS DO CAMPO DE DEFESA. ENTÃO OS JOGADORES QUE ESTAVAM FORA ENTRAM E A EQUIPE QUE PERDEU A POSSE DEVE TIRAR 2 JOGADORES DE QUADRA RAPIDAMENTE.

POSSE DE BOLA COM TRANSIÇÃO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

9 MINUTOS

30X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

3 BLOCOS DE 3 MINUTOS

8X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

2 QUADRADOS JOGAM 8X4 POR DENTRO. POSSE DE BOLA COM 2 TOQUES NA BOLA. CADA VEZ QUE A EQUIPE DE MAIOR NÚMERO CONSEGUIR TROCAR 10 PASSES SOMA 1 PONTO PARA A EQUIPE QUE MARCA E A EQUIPE QUE ESTÁ MARCANDO DEVE TROCAR DE ESPAÇO COM A EQUIPE DO OUTRO LADO E A CONTAGEM CONTINUA.

NO FINAL DOS 3 BLOCOS A EQUIPE QUE MAIS TIVER PONTOS RECOLHE OS CONES.

JOGO FORMAL 3X3



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

DIMENSÕES

10 MINUTOS

20X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

RELAÇÃO NUMÉRICA

1 BLOCO DE 10 MINUTOS

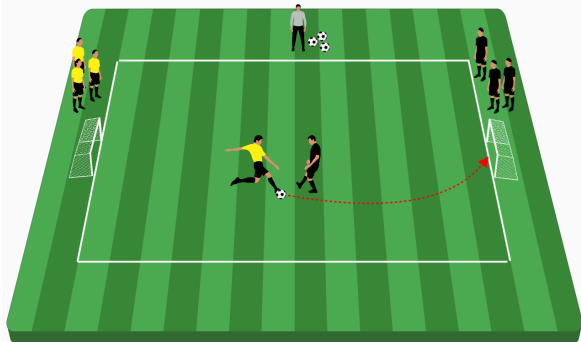
3X3

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGO FORMAL 3X3 COM 2 TOQUES NA BOLA E NO MÁXIMO 1 MINUTO DE ESTÍMULO. SE FECHAR 1 MINUTO E NÃO TIVER GOL, SAI A EQUIPE QUE JÁ ESTAVA ANTES.

SAINDO O GOL A EQUIPE QUE TOMOU O GOL SAI E A EQUIPE QUE FEZ O GOL FICA.

JOGO DE CONFRONTO 1X1



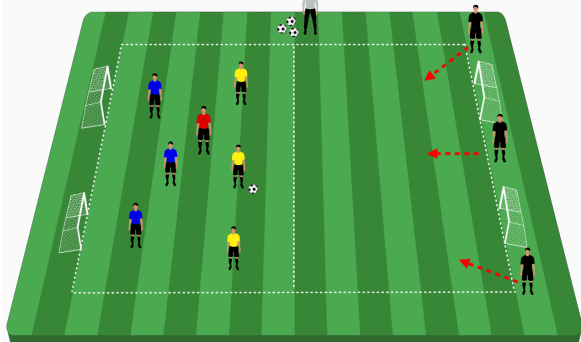
DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	15X30 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
1 BLOCO DE 10 MINUTOS	1X1

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGA DENTRO DO ESPAÇO 1X1 COM ESTÍMULOS DE 30 SEGUNDOS OU ATÉ SAIR A BOLA OU SAIR O GOL.

SE A BOLA SAIR DA QUADRA O JOGADOR QUE ENTROU POR ÚLTIMO FICA, CASO SAIR O GOL, O JOGADOR QUE TOMOU O GOL SAI E ASSIM CONTINUA O JOGO... FEZ O GOL FICA.

JOGO DE TRANSIÇÃO



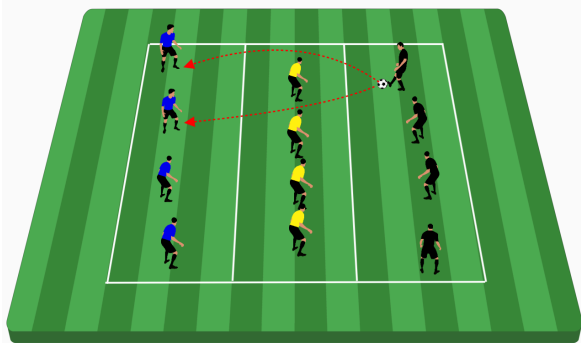
DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	20X40 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	3X3+1

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGA DENTRO DO CAMPO DE ATAQUE 3X3 + 1 CORINGA.

A EQUIPE COM A BOLA DEVE BUSCAR O GOL E A EQUIPE SEM A BOLA DEVE TENTAR RECUPERAR A POSSE E TRANSITAR PARA O OUTRO LADO DA QUADRA. QUANDO CONSEGUIR PASSAR PARA O OUTRO LADO DA QUADRA, OS JOGADORES QUE ESPERAM NO FUNDO DEVEM ENTRAR PARA MARCAR E A EQUIPE QUE ESTAVA ATACANDO ANTERIORMENTE DEVE ESPERAR ATRÁS DA QUADRA NO OUTRO LADO.

COBERTURA DEFENSIVA E PASSE ENTRE LINHAS

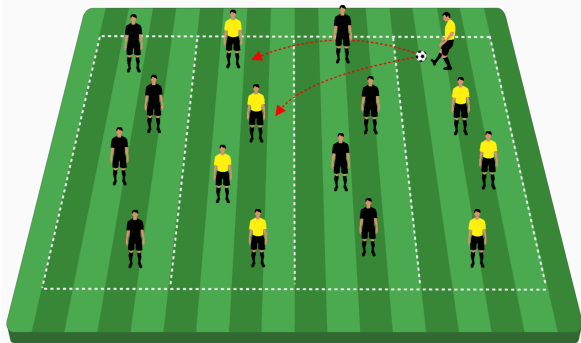


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
8 A 12 MINUTOS	15X20 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
BLOCOS DE 2 MINUTOS	4X4+4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM 3 EQUIPES DE 4 SENDO QUE A EQUIPE DO MEIO APENAS MARCA PARA INTERCEPTAR O PASSE VINDO DAS EQUIPES DE FORA. CADA PASSE QUE CHEGAR NA EQUIPE DO OUTRO LADO E FOR DOMINADO SEM QUE A BOLA SAIA DA QUADRA SOMA 1 PONTO E ASSIM DA SEQUÊNCIA ATÉ ACABAR OS 2 MINUTOS. NO FINAL, A EQUIPE QUE AO MARCAR SOMOU MAIS PONTOS, RECOLHE OS CONES.

COBERTURA DEFENSIVA E PASSE ENTRE LINHAS

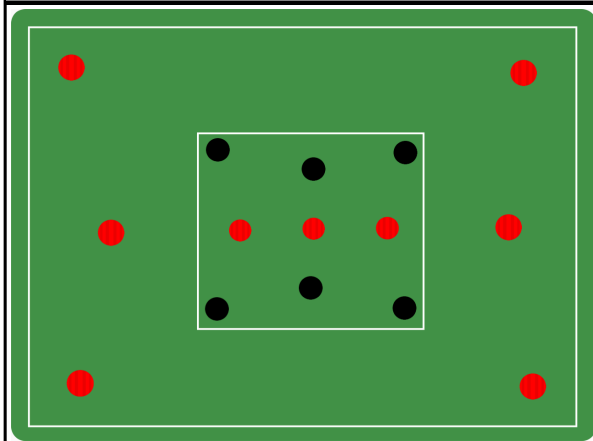


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
8 MINUTOS	30X20 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
4 BLOCOS DE 2 MINUTOS	8X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

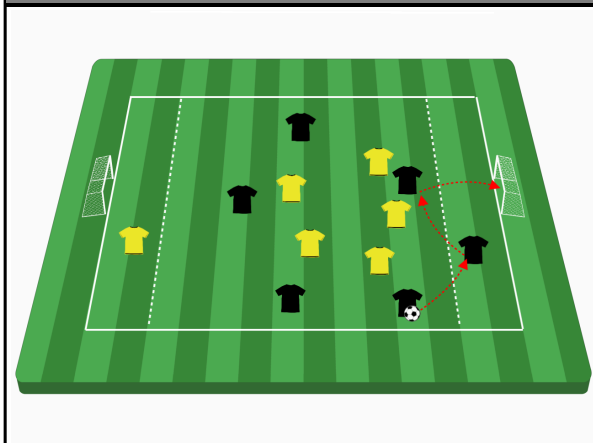
JOGAM 2 EQUIPES SENDO QUE EM CADA BLOCO TROCAMOS QUEM ESTÁ PELO MEIO POR QUEM ESTÁ PELO FUNDO. A EQUIPE COM A BOLA DEVE TROCAR PASSES E FAZER COM QUE A BOLA CHEGUE ATÉ O OUTRO LADO SEM QUE A EQUIPE DO MEIO CONSIGA INTERCEPTAR (NÃO PODE INVADIR O CAMPO ADVERSÁRIO). CADA VEZ QUE A BOLA CHEGAR ATÉ O OUTRO LADO SOMA 1 PONTO. A EQUIPE QUE MARCA QUANDO CONSEGUIR INTERCEPTAR E FICAR COM A BOLA DEVE TRABALHAR COM A SUA EQUIPE DO OUTRO LADO.

JOGO DE POSSE DE BOLA + TRANSIÇÃO



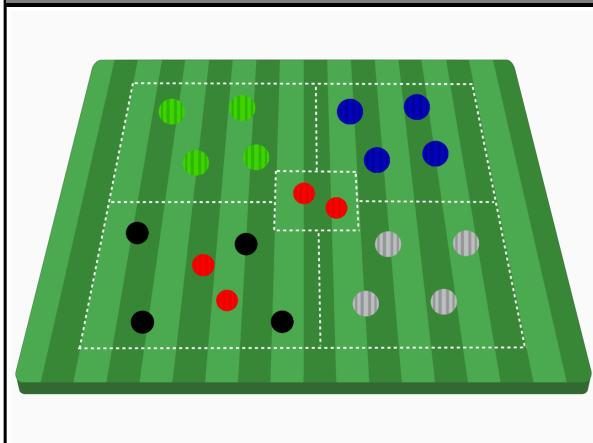
DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
APROX. 12 MINUTOS	45X45 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
ATÉ 90 SEG DE POSSE	6X3 + 12X6
DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO	
O JOGO COMEÇA DENTRO DO QUADRADO MENOR COM 6X3... ESSA EQUIPE DA POSSE TEM 3 BÓLAS PARA JOGAR E O PROFESSOR VAI SOMAR OS SEGUNDOS DE POSSE QUE ELA VAI TER. A CADA VEZ QUE OS MARCADORES TIRAREM A BOLA DO QUADRADO O PROFESSOR LANÇA OUTRA BOLA PARA A EQUIPE DE FORA E OS QUE ESTAVAM COM A POSSE PASSAM A MARCAR ATÉ CONSEGUIR TIRAR A BOLA DO QUADRADO MAIOR EM 12X6. DEPOIS QUE CONSEGUIR TIRAR A BOLA RECOMEÇA NO QUADRADO MENOR ATÉ FECHAR AS 3 BÓLAS. NO FINAL GANHA A EQUIPE QUE SOMAR MAIOR TEMPO DE POSSE NO QUADRADO MENOR.	

JOGO COM APOIO DE FUNDO E GOL DE PRIMEIRA



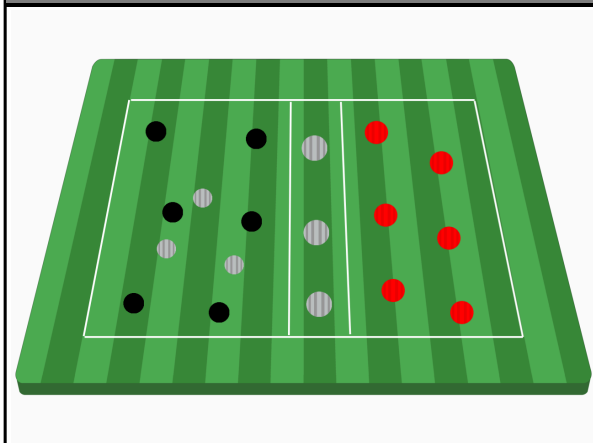
DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	20X40 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	5X5+1
DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO	
JOGAM DENTRO DO ESPAÇO CENTRAL 5X5 COM 1 APOIO JOGANDO PELO ESPAÇO DO FUNDO. O OBJETIVO É FAZER A BOLA CHEGAR NO APOIO E COM O PASSÉ VINDO DO APOIO O GOL TEM QUE SAIR DE PRIMEIRA, CASO NÃO CONSEGUIR FINALIZAR DE PRIMEIRA A BOLA DEVE CHEGAR NO APOIO NOVAMENTE.	

JOGO DE TRANSIÇÃO COM TROCA DE MARCAÇÃO



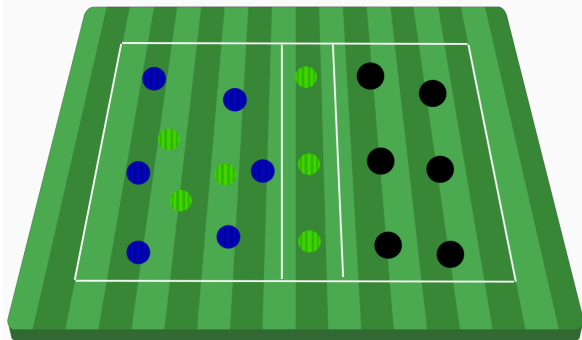
DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	35X35 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
CADA EQUIPE MARCA POR 2 MINUTOS	4X2
DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO	
JOGA DENTRO DE CADA QUADRADO 4X2. O OBJETIVO É TROCAR 8 PASSES PARA SOMAR 1 PONTO OU 2 PASSES E TRANSFERIR A BOLA PARA OUTRO QUADRADO. CADA VEZ QUE A BOLA TROCAR DE QUADRADO A DUPLA QUE ESTAVA MARCANDO DEVE IR PARA O CENTRO E A DUPLA QUE ESTAVA NO CENTRO VAI MARCAR.	

JOGO DE TRANSIÇÕES



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
8 MINUTOS	20X45 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 4 MINUTOS	6X3
DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO	
JOGAM 3 EQUIPES DE 6. A EQUIPE COM A BOLA DENTRO DO ESPAÇO DEVE TROCAR 10 PASSES E INVERTER A BOLA PARA A OUTRA EQUIPE DO OUTRO LADO, ASSIM QUEM TAVA MARCANDO SOMA 1 PONTO E QUEM ESTAVA PELO CENTRO DEVE PASSAR PARA O OUTRO LADO MARCANDO. AO ROUBAR A BOLA OU INTERCEPTAR O PASSÉ, A EQUIPE QUE ESTAVA MARCANDO DEVE PASSAR PARA A EQUIPE DO OUTRO LADO E QUEM ESTAVA COM A POSSE PASSA A MARCAR.	

JOGO DE POSSE DE BOLA COM TRANSIÇÕES



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

8 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

DIMENSÕES

20X40 METROS

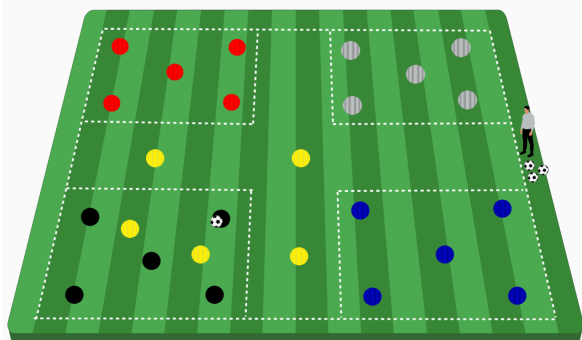
RELAÇÃO NUMÉRICA

6X3

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM 3 EQUIPES DE 6 SENDO QUE A EQUIPE QUE MARCA ENTRA 3 E 3 FICA NA ESPERA NO CENTRO. A EQUIPE COM A POSSE DEVE TROCAR 10 PASSES PARA SOMAR 1 PONTO E CONTINUA A CONTAGEM PARA IR SOMANDO PONTOS. A EQUIPE QUE MARCA DEVE ROUBAR A BOLA E LIGAR O OUTRO LADO OU FORÇAR 3 ERROS DA EQUIPE COM A POSSE. SE ISSO ACONTECER QUEM ESTAVA COM A POSSE PASSA A MARCAR NO OUTRO LADO. AO FINAL VENCE A EQUIPE QUE MAIS VEZES SOMAR 10 PASSES.

JOGO DE POSSE COM TRANSIÇÃO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

8 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

DIMENSÕES

40X40 METROS

RELAÇÃO NUMÉRICA

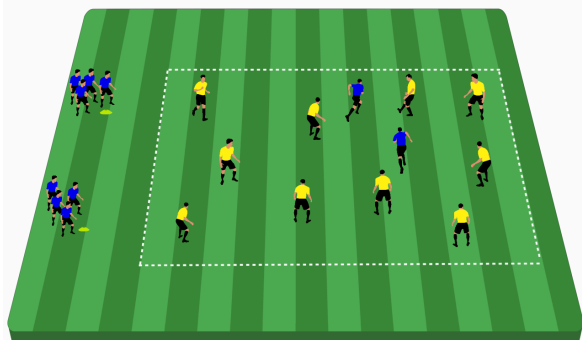
5X2

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM 5 EQUIPES DE 5 SENDO 1 EM CADA QUADRADO E 1 MARCANDO. DENTRO DO QUADRADO JOGAM 5X2 E 3 JOGADORES FICAM POR FORA PARA TENTAR INTERCEPTAR O PASSE VINDO DO QUADRADO.

DENTRO DO QUADRADO O OBJETIVO É TER 10 PASSES PARA SOMAR 1 PONTO OU SE PREFERIR PODE PASSAR A BOLA DIRETO PARA OUTRO QUADRADO, PORÉM NÃO SOMA PONTO. A EQUIPE QUE MARCA DEVE FORÇAR O ERRO OU ROUBAR A BOLA E ENTREGAR PARA OUTRA EQUIPE, ASSIM QUEM ESTAVA COM A POSSE VAI MARCAR.

JOGO DE POSSE COM MARCAÇÃO FORTE



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

12 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 6 MINUTOS

DIMENSÕES

20X30 METROS

RELAÇÃO NUMÉRICA

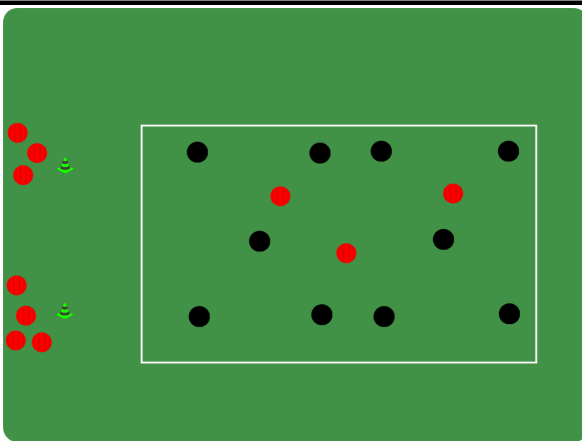
10X2

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

DUAS EQUIPES, DOIS BLOCOS DE TEMPO IGUAL, CADA BLOCO UMA EQUIPE FICA COM A POSSE.

ESTÍMULOS DE 30 SEG E TROCA A MARCAÇÃO, SEMPRE SAINDO 2 PARA MARCAR DE TRÁS DOS CONES. CADA VEZ QUE A BOLA SAIR DO ESPAÇO O PROFESSOR LANÇA OUTRA BOLA E SOMA 1 PONTO. AO FINAL DOS DOIS BLOCOS VENCE A EQUIPE QUE MAIS SOMAR PONTOS. VALE APENAS 1 TOQUE NA BOLA!

POSSE DE BOLA COM MARCAÇÃO FORTE



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

12 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 6 MINUTOS

DIMENSÕES

20X30 METROS

RELAÇÃO NUMÉRICA

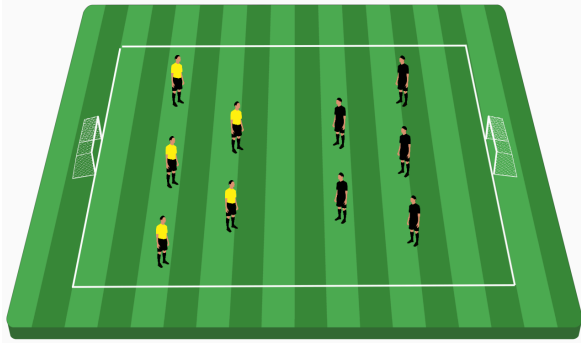
10X3

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

DUAS EQUIPES, DOIS BLOCOS DE TEMPO IGUAL, CADA BLOCO UMA EQUIPE FICA COM A POSSE.

ESTÍMULOS DE 30 SEG E TROCA A MARCAÇÃO, SEMPRE SAINDO 3 PARA MARCAR DE TRÁS DOS CONES. CADA VEZ QUE A BOLA SAIR DO ESPAÇO O PROFESSOR LANÇA OUTRA BOLA E SOMA 1 PONTO. AO FINAL DOS DOIS BLOCOS VENCE A EQUIPE QUE MAIS SOMAR PONTOS. VALE APENAS 2 TOQUES NA BOLA!

JOGO FORMAL EM TAMANHO REDUZIDO

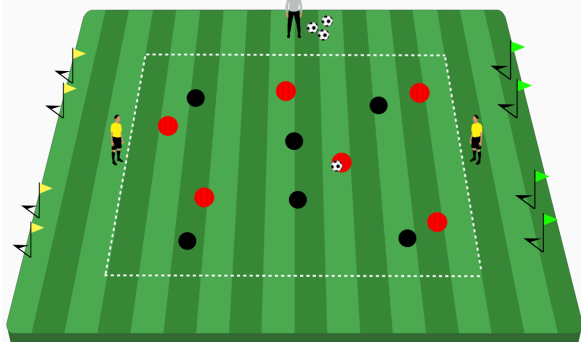


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	20X30 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	5X5

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGO FORMAL. JOGAM EM 2 QUADRAS 4 EQUIPES DE 5. NO SEGUNDO BLOCO JOGA VENCEDOR CONTRA VENCEDOR DO PRIMEIRO BLOCO E NA OUTRA QUADRA JOGAM QUEM PERDEU.

JOGO FORMAL COM APOIOS PARA LIBERAR GOLEIRAS

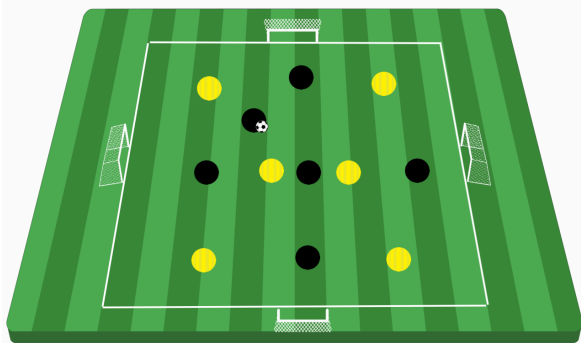


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	30X30 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	5X5+2

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 5X5 + 2 APOIOS NO FUNDO. O OBJETIVO É FAZER COM QUE A BOLA PASSE PELOS 2 APOIOS. SUPONDO QUE A BOLA PASSOU PRIMEIRO PARA O APOIO DA ESQUERDA E DEPOIS O APOIO DA DIREITA, ENTÃO A EQUIPE PODE FAZER O GOL NO APOIO DA ESQUERDA. SEMPRE NO LADO OPOSTO DO ÚLTIMO APOIO A SER LIBERADO. SÓ VALE 2 TOQUES NA BOLA E O GOL É PASSANDO CONDUZINDO SOBRE A BALIZA, SENDO QUE QUEM RECEBEU POR ÚLTIMO E FOI EM DIREÇÃO A BALIZA TEM TOQUE LIVRE, PODENDO SER MARCADO POR 1 JOGADOR ADVERSÁRIO NO LADO DE FORA DA QUADRA.

JOGO FORMAL COM 4 GOLS

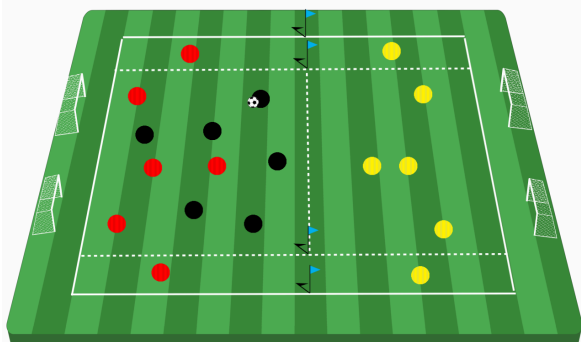


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	30X30 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	5X5

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 5X5 COM O OBJETIVO INICIAL DE TROCAR 8 PASSES. QUANDO CONSEGUIR TROCAR 8 PASSES ESTÁ LIBERADO FAZER O GOL EM UMA DAS 4 GOLEIRAS.

JOGO DE POSSE COM TRANSIÇÕES

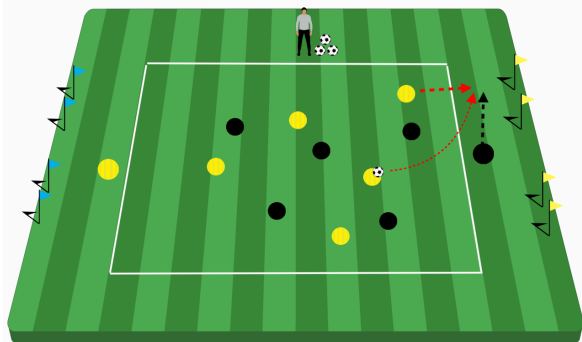


DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS	DIMENSÕES
10 MINUTOS	30X60 METROS
BLOCOS DE DURAÇÃO	RELAÇÃO NUMÉRICA
2 BLOCOS DE 5 MINUTOS	6X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM 3 EQUIPES DE 6. DENTRO DA ÁREA DE JOGO JOGAM 6X4 E 2 JOGADORES DA EQUIPE QUE MARCA FICAM ABERTOS NAS LATERAIS A ESPERA DE UM PASSE. SE HOUVER O GOL A EQUIPE QUE FEZ O GOL CONTINUA COM A POSSE POREM VIRA O LADO. SE A EQUIPE QUE MARCA CONSEGUIR ROUBAR A BOLA DEVE LIGAR UM DOS JOGADORES DA LATERAL, SE CONSEGUIR ISSO, TEM 5 SEG PARA PASSAR TODOS PARA O ATAQUE COM O JOGADOR DA LATERAL CONDUZINDO PELA ÁREA DE FORA. NESSE MOMENTO A EQUIPE QUE ESTAVA COM A POSSE JÁ SE ORGANIZA PARA MARCAR.

POSSE DE BOLA - CRIAR SITUAÇÕES DE 1X1



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

DIMENSÕES

20X40 METROS

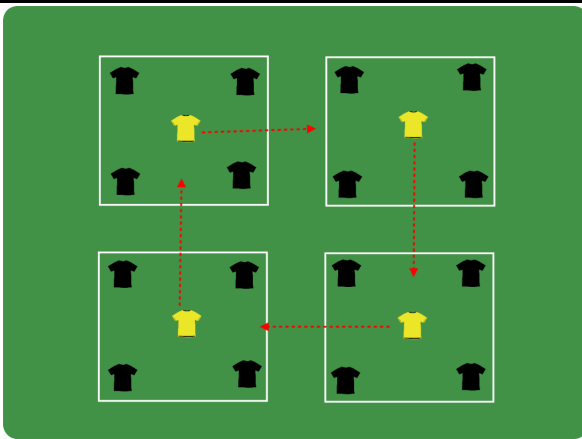
RELAÇÃO NUMÉRICA

6X5

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGA DENTRO DO ESPAÇO 5X5 + 1 APOIO PELO FUNDO. O OBJETIVO É ENCONTRAR UM PASSE NO PONTO FUTURO EM DIREÇÃO AS BALIZAS NO FUNDO. O JOGADOR PARA RECEBER O PASSE PRECISA ESTAR DENTRO DA QUADRA NO MOMENTO DO PASSE. AO RECEBER A BOLA VAI EM SITUAÇÃO DE 1X1 CONTRA O APOIO ADVERSÁRIO COM O OBJETIVO DE PASSAR POR UMA DAS BALIZAS CONDUZINDO A BOLA.

RONDO 4X1 COM MUDANÇA DE QUADRADO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

10 BLOCOS DE 1 MINUTO

DIMENSÕES

8X8 METROS

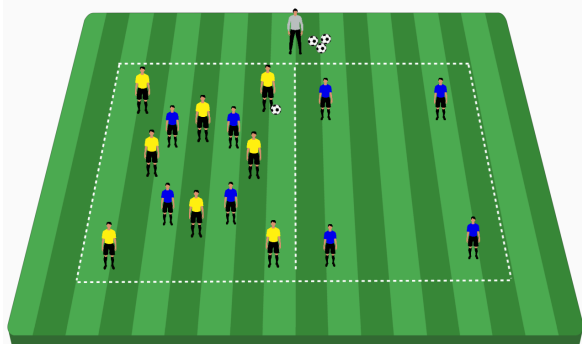
RELAÇÃO NUMÉRICA

4X1

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 4X1 SENDO QUE QUEM MARCA FICA MARCANDO POR 1 MINUTO. A CADA VEZ QUE UMA EQUIPE SOMAR 10 PASSES OS JOGADORES QUE MARCAM DEVEM MUDAR DE QUADRADO EM SENTIDO HORÁRIO OU CONFORME COMANDO DO PROFESSOR. TODOS OS ATLETAS PASSAM POR DENTRO DO ESPAÇO DUAS VEZES DE 1 MINUTO CADA.

JOGO DE TRANSIÇÃO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

8 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 4 MINUTOS

DIMENSÕES

30X60 METROS

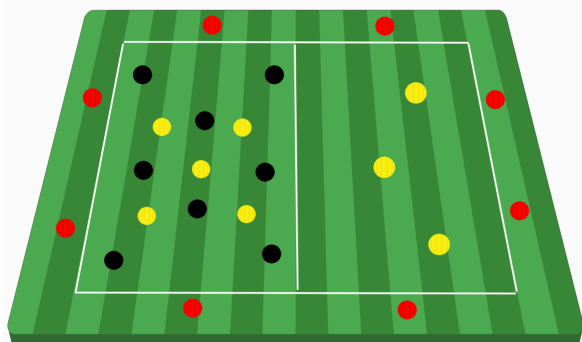
RELAÇÃO NUMÉRICA

8X4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 8X4 COM 2 TOQUES NA BOLA. A EQUIPE COM A POSSE DEVE TROCAR 10 PASSES PARA SOMAR 1 PONTO. A EQUIPE QUE MARCA DEVE RECUPERAR A BOLA E PASSAR PARA OS OUTROS MEMBROS DA EQUIPE QUE ESTÃO NO OUTRO LADO DA QUADRA, ASSIM QUEM ESTAVA COM A POSSE PASSA A MARCAR NO OUTRO LADO.

JOGO DE TRANSIÇÃO COM APOIOS



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

12 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

3 BLOCOS DE 4 MINUTOS

DIMENSÕES

40X80 METROS

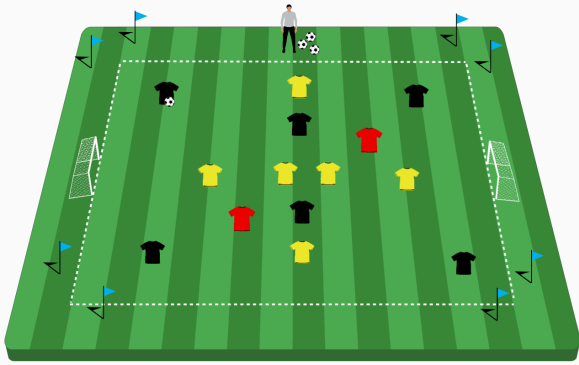
RELAÇÃO NUMÉRICA

8X5 + 4

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGO DE TRANSIÇÃO COM 4 APOIOS. JOGA DENTRO DO ESPAÇO 8X5 COM O OBJETIVO DE QUEM ESTÁ COM A POSSE TROCAR 10 PASSES PARA SOMAR 1 PONTO. A EQUIPE QUE ESTÁ MARCANDO DEVE ROUBAR A BOLA E PASSAR PARA O OUTRO LADO. TODAS AS EQUIPES VÃO JOGAR 2 VEZES POR DENTRO E 1 VEZ COMO APOIO.

POSSE DE BOLA COM TRANSIÇÕES



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

DIMENSÕES

30X50 METROS

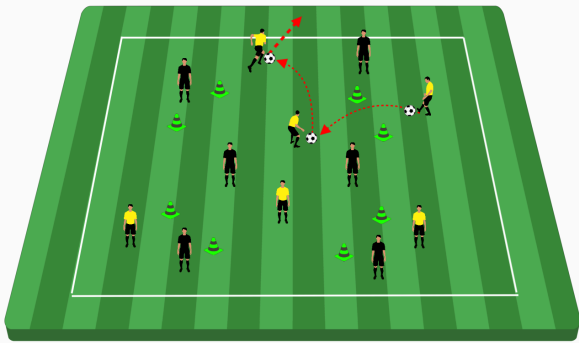
RELAÇÃO NUMÉRICA

6X6+2

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 6X6 + 2 CORINGAS. O OBJETIVO DE QUEM ESTÁ COM A POSSE É FAZER O GOL EM UMA DAS DUAS GOLEIRAS. O OBJETIVO DE QUEM ESTÁ MARCANDO É RECUPERAR A BOLA E PASSAR CONDUZINDO POR UMA DAS 4 ESTACAS NAS DIAGONAIS, ASSIM GANHA O DIREITO DE ATACAR OS GOLS E A EQUIPE QUE ESTAVA COM A POSSE PASSA A MARCAR. VALE 2 TOQUES NA BOLA PORÉM O JOGADOR QUE VAI PASSAR CONDUZINDO NO ÚLTIMO PASSE TEM TOQUE LIVRE.

POSSE DE BOLA



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

DIMENSÕES

35X35 METROS

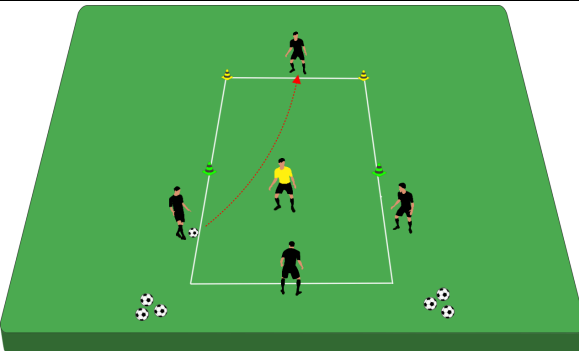
RELAÇÃO NUMÉRICA

6X6

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

JOGAM DENTRO DO ESPAÇO 6X6 COM O OBJETIVO INICIAL FAZER COM QUE A BOLA PASSE POR ENTRE 2 DOAS 4 ESPAÇOS DEMARCADOS COM OS CONES. QUANDO ISSO ACONTECER SEM QUE O ADVERSÁRIO ENCOSTE NA BOLA, A EQUIPE DEVE FAZER COM QUE UM ATLETA PASSE CONDUZINDO A BOLA PARA FORA DA QUADRA. VALE 2 TOQUES NA BOLA PORÉM NO ÚLTIMO PASSE PARA SAIR PARA FORA DO DA QUADRA O TOQUE É LIVRE DE QUEM FOR CONDUZIR PARA FORA.

RONDO 3X1 COM PASSE NO FUNDO



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

5 BLOCOS DE 2 MINUTOS

DIMENSÕES

5X5 METROS

RELAÇÃO NUMÉRICA

3X1

DESCRICAÇÃO DO EXERCÍCIO

A EQUIPE PRETA DEVE TROCAR PASSES E FAZER COM QUE A BOLA CHEGUE ATÉ O JOGADOR DO FUNDO. O JOGADOR QUE ESTÁ PELO CENTRO DEVE EVITAR FECHANDO A LINHA DE PASSE.

CADA VEZ QUE A BOLA CHEGAR NO JOGADOR DO FUNDO O JOGADOR QUE ESTÁ NO CENTRO SOMA 1 PONTO. AO FINAL DO BLOCO TODOS DEVEM TER PASSADO PELO CENTRO E O JOGADOR COM MAIOR SOMA DE PONTOS RECOLHE OS CONES.