

JOINVILLE ESPORTE CLUBE



PROFESSOR: SERGINHO / PAULO JR

CATEGORIA: SUB 20

DATA: 2025-03-11

METODOLOGIA: SISTÊMICO

OBJETIVOS: POSSE DE BOLA.

JOGO FORMAL 3X3



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

DIMENSÕES

20X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

1 BLOCO DE 10 MINUTOS

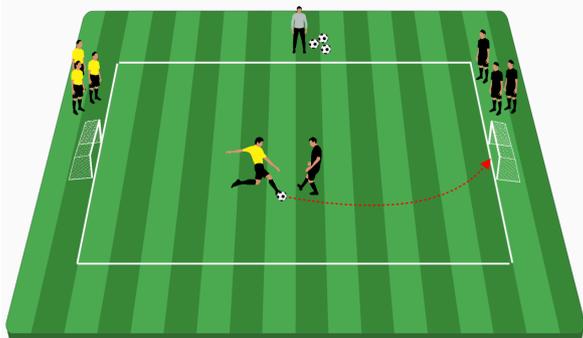
RELAÇÃO NUMÉRICA

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

10 MINUTOS

DIMENSÕES

15X30 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

1 BLOCO DE 10 MINUTOS

RELAÇÃO NUMÉRICA

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

10 MINUTOS

DIMENSÕES

20X40 METROS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

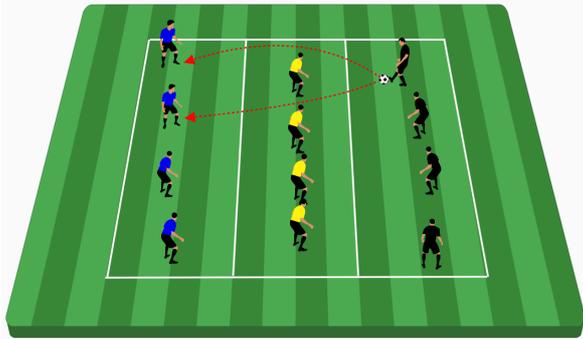
RELAÇÃO NUMÉRICA

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

8 A 12 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

BLOCOS DE 2 MINUTOS

DIMENSÕES

15X20 METROS

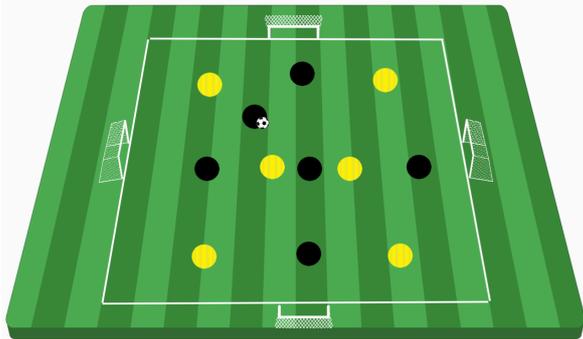
RELAÇÃO NUMÉRICA

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.

JOGO FORMAL COM 4 GOLS



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

10 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

2 BLOCOS DE 5 MINUTOS

DIMENSÕES

30X30 METROS

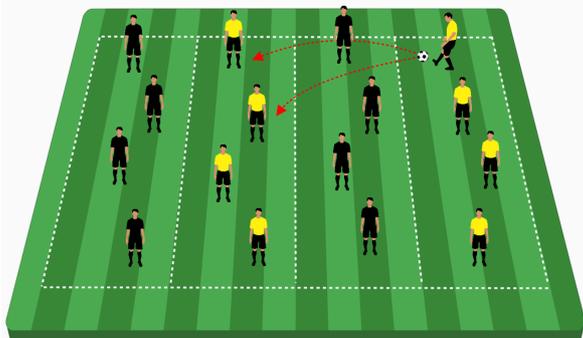
RELAÇÃO NUMÉRICA

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.

COBERTURA DEFENSIVA E PASSE ENTRE LINHAS



DURAÇÃO TOTAL EM MINUTOS

8 MINUTOS

BLOCOS DE DURAÇÃO

4 BLOCOS DE 2 MINUTOS

DIMENSÕES

30X20 METROS

RELAÇÃO NUMÉRICA

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.