



WORKBOOK DE TREINAMENTO

50 DRILLS DE QUEDAS

+ 1.000

Drills, Aquecimentos
e Planos de Aula
de **Jiu-Jitsu**



Material prático
para professores,
treinadores e atletas



CONTEÚDO OBJETIVO, APLICÁVEL E PRONTO PARA USAR



JIU-JITSU
COACH MATERIALS



DRILL 01 – ENTRADA DE SINGLE LEG DIRETA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada rápida na perna da frente, com boa mudança de nível, postura firme e domínio da base.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

6 a 8 por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Comece em base de luta, frente a frente com o parceiro.



2 Faça a mudança de nível e entre reto na perna da frente.



3 Abrace a perna do parceiro e mantenha a cabeça firme na linha do quadril.



4 Levante, desequilibre e finalize correndo para o lado.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Troque o nível antes de entrar.
- ✓ Mantenha as costas retas.
- ✓ Cabeça ativa e pressão constante.
- ✓ Não pare no meio da entrada.

APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver timing de entrada e confiança nas quedas básicas.



DICA DO COACH

Entre com decisão, mantenha a cabeça colada e continue o movimento até quebrar a base do parceiro.



DRILL 02 - SINGLE LEG COM TROCA DE LADO

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Melhorar a adaptação quando o parceiro retira a perna e exige a troca de lado durante a queda.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto
alternando os lados

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Inicie em base de luta e entre no single leg.



2 Quando o parceiro afastar a perna, ajuste a direção e não solte a conexão.



3 Troque a cabeça e mude o ataque para o outro lado sem perder a pressão.



4 Prenda a nova perna, levante e finalize a queda com controle.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Olhos sempre na linha do quadril.
- ✓ Mude de lado sem perder a conexão.
- ✓ Joelhos ativos durante a troca.
- ✓ Finalize em continuidade.

APLICAÇÃO

Desenvolve adaptação durante a queda e melhora a continuidade do ataque.



DICA DO COACH

Não pare quando a primeira entrada falhar; a troca de lado é parte do drill e deve acontecer com fluidez.



DRILL 03 – DOUBLE LEG COM PENETRAÇÃO

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar a entrada profunda nas duas pernas, com explosão, alinhamento e pressão para frente.



SÉRIES

4



REPETIÇÕES

40 segundos



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Comece em base baixa, frente a frente com o parceiro.



2 Faça a mudança de nível e entre com o passo de penetração entre as pernas.



3 Abrace atrás dos joelhos e mantenha o peito colado.



4 Impulsione, gire a esquina e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Cabeça firme na linha do peito.
- ✓ O joelho de trás acompanha a entrada.
- ✓ Quadril sempre próximo.
- ✓ Dirija com as pernas, não só com os braços.



APLICAÇÃO

Ótimo para desenvolver explosão, potência e confiança nas quedas de entrada reta.



DICA DO COACH

Baixe o nível sem inclinar demais o tronco e continue avançando após o contato inicial.



DRILL 04 – SNAP DOWN + GO BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Aprender a quebrar a postura do parceiro para ganhar as costas com velocidade e controle.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

1 minuto

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Estabeleça contato na cabeça e no braço do parceiro.



2 Puxe para baixo com um passo para trás, quebrando a postura.



3 Quando o parceiro apoiar as mãos ou subir a cabeça, circule para as costas.



4 Controle a cintura e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Puxe com o corpo inteiro.
- ✓ Mantenha a base larga.
- ✓ Não fique parado na frente.
- ✓ Finalize com controle, não com pressa.



APLICAÇÃO

Excelente para transições de wrestling e entradas rápidas nas costas.



DICA DO COACH

Use o passo para trás para aumentar a força da quebra de postura e ataque o ângulo assim que a reação aparecer.



DRILL 05 – ARM DRAG PARA COSTAS

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar o desvio do braço para entrar nas costas com precisão, leveza e bom timing.



SÉRIES

3



REPETIÇÕES

1 minuto por lado



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Faça grip no punho ou no tríceps do parceiro.



2
Puxe o braço cruzando à frente do seu corpo.



3
Dê o passo lateral e cole o peito nas costas do parceiro.



4
Feche o controle de cintura e estabilize nas costas.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Puxe com o corpo, não só com o braço.
- ✓ Mantenha a cabeça próxima.
- ✓ Use um passo curto e rápido.
- ✓ Não perca a conexão após o drag.



APLICAÇÃO

Aumenta o timing de entrada e cria ataques eficientes sem depender de muita força.



DICA DO COACH

O arm drag funciona melhor quando o puxão e o passo acontecem juntos; pense em tirar o parceiro da frente e ocupar o espaço imediatamente.





DRILL 06 – DE ASHI BARAI

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Sincronizar a puxada com a varrida do pé no momento exato em que o parceiro fica leve.



SÉRIES

4



REPETIÇÕES

45 segundos por lado



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça grips na gola e na manga.

2



Conduza o parceiro para andar lateralmente.

3



Varra o pé no instante em que ele estiver leve.

4



Continue a puxada e acompanhe a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Ataque o pé leve, não o pé pesado.
- ✓ Trabalhe o ritmo antes da varrida.
- ✓ Não chute, varra.
- ✓ Coordene mãos e pés ao mesmo tempo.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver sensibilidade, timing e quedas em deslocamento.



DICA DO COACH

Primeiro crie o momento certo; o sucesso do de ashi barai depende mais do tempo do que da força.





DRILL 07 – KO UCHI GARI DE ENTRADA

Nível: Iniciante a intermediário

 OBJETIVO	 SÉRIES	 REPETIÇÕES	 DESCANSO
Treinar a entrada curta atacando por dentro o pé do parceiro, com bom desequilíbrio e continuidade.	3 a 4	1 minuto	30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Estabeleça grips e pressione o parceiro para frente.

2 Faça um pequeno passo de ajuste para aproximar.

3 Ataque por dentro o pé do parceiro com a perna de ataque.

4 Puxe para trás, desequilibre e conclua a queda mantendo o controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Mantenha o peito próximo.
- ✓ Desequilibre antes de atacar.
- ✓ O gancho deve ser curto e preciso.
- ✓ Siga o movimento até o final.



APLICAÇÃO

Muito útil para quebrar bases altas ou estáticas com eficiência.



DICA DO COACH

Pense em tirar a base do parceiro enquanto a mão já conduz a direção da queda; as duas ações devem acontecer juntas.





DRILL 08 – BODY LOCK COM QUEDA LATERAL

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar a aproximação, o abraço do tronco e a finalização lateral com pressão e controle.



SÉRIES

4



REPETIÇÕES

30 a 45 segundos



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Encurte a distância e feche o body lock na linha da cintura.

2



Mantenha a testa no peito e o quadril colado.

3



Dê o passo lateral bloqueando a base do parceiro.

4



Incline, gire e leve o parceiro ao solo com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Conecte bem as mãos.
- ✓ Mantenha o peito colado.
- ✓ Não se afaste durante a entrada.
- ✓ Caia por cima, controlando o movimento.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver pressão, conexão e controle em curta distância.



DICA DO COACH

No body lock, a queda começa no encaixe. Se houver espaço entre os corpos, a finalização perde força.





DRILL 09 – ANKLE PICK COM CONTROLE DE GOLA

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Combinar o desequilíbrio na parte de cima com o ataque preciso no tornozelo da perna leve.



SÉRIES

3



REPETIÇÕES

1 minuto por lado



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Faça o grip na gola e o controle do braço do parceiro.

2



Puxe para frente para tirar o equilíbrio.

3



Solte uma mão e ataque o tornozelo da perna leve.

4



Continue puxando a gola e finalize a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Ataque a perna leve.
- ✓ Mantenha a postura baixa.
- ✓ Coordene mãos e entrada ao mesmo tempo.
- ✓ Finalize sem hesitar.



APLICAÇÃO

Ótima opção para surpreender o parceiro e trabalhar precisão nas entradas.



DICA DO COACH

Primeiro faça o parceiro reagir para cima; só depois ataque o tornozelo. O ankle pick depende do desequilíbrio anterior.





DRILL 10 – LOW SINGLE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada baixa atacando direto o tornozelo da perna da frente com velocidade, postura e precisão.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Comece em base baixa, fora do alcance imediato do parceiro.



2 Faça a mudança de nível e ataque rápido o tornozelo da perna da frente.



3 Mantenha a cabeça ativa e puxe a perna enquanto avança o corpo.



4 Desequilibre, derrube e finalize a queda com controle.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre muito baixo.
- ✓ Ataque a perna da frente.
- ✓ Mantenha a postura durante a entrada.
- ✓ Continue o movimento até a queda.

APLICAÇÃO

Excelente para surpreender o parceiro e desenvolver entradas rápidas nas pernas.



DICA DO COACH

No low single, a velocidade de entrada faz diferença. Não pare no toque da perna; continue avançando e tirando o equilíbrio.





DRILL 11 – COLLAR DRAG PARA COSTAS

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a puxada de gola para tirar o parceiro da frente e ocupar as costas com timing e leveza.

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

1 minuto por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Estabeleça a pegada na gola e ajuste a distância.



2 Puxe a gola cruzando o parceiro à frente do seu corpo.



3 Dê o passo lateral e entre no espaço criado nas costas.



4 Feche o controle por trás e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Puxe com o corpo, não só com o braço.
- ✓ Entre no espaço imediatamente.
- ✓ Mantenha o peito próximo.
- ✓ Não perca a conexão após o drag.



APLICAÇÃO

Muito útil para criar costas sem depender de força e para melhorar a leitura de reação.



DICA DO COACH

O collar drag funciona melhor quando a puxada e o passo acontecem juntos; pense em tirar o parceiro da frente e ocupar o espaço no mesmo instante.





DRILL 12 – O UCHI GARI DE ENTRADA

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar a entrada curta atacando por dentro a perna do parceiro com bom desequilíbrio e continuidade.



SÉRIES

3 a 4



REPETIÇÕES

1 minuto



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça grips e aproxime o peito do parceiro.

2



Quebre levemente a base puxando para criar reação.

3



Ataque por dentro a perna do parceiro com a perna de ataque.

4



Continue a pressão e acompanhe a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Desequibre antes de atacar.
- ✓ Mantenha o tronco próximo.
- ✓ O gancho deve ser curto e preciso.
- ✓ Siga o movimento até o final.



APLICAÇÃO

Excelente para trabalhar quedas curtas e para desenvolver sensibilidade no jogo em pé.



DICA DO COACH

No o uchi gari, primeiro retire o peso da perna que será atacada. O sucesso da entrada depende mais do desequilíbrio do que da força.



DRILL 13 – O SOTO GARI COM CONTROLE DE GOLA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o desequilíbrio para trás e a varrida externa da perna com controle e postura.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Faça a pegada na gola e na manga ou braço do parceiro.

2



Puxe em diagonal para trás para quebrar a base.

3



Ataque por fora a perna de apoio com a perna de ataque.

4



Continue a condução e finalize a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Desequibre para trás antes da varrida.
- ✓ Mantenha o peito próximo.
- ✓ A perna de ataque entra por fora com precisão.
- ✓ Acompanhe a descida do parceiro.



APLICAÇÃO

Muito útil para quebrar bases altas e conectar o judô ao Jiu-Jitsu.



DICA DO COACH

No o soto gari, pense em conduzir o parceiro para trás antes de varrer. Se a base continuar pesada, a técnica perde eficiência.



DRILL 14 – HIGH CROTCH COM TROCA PARA DOUBLE LEG

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada no high crotch e a adaptação para o double leg quando a reação do parceiro exigir.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

40 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Faça a mudança de nível e ataque uma perna pelo centro.



2
Suba encaixando o ombro e controlando a perna capturada.



3
Se o parceiro reagir, troque o ângulo e junte as duas pernas.



4
Conclua a queda pressionando para frente com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre com postura baixa.
- ✓ Mantenha a perna presa na transição.
- ✓ Troque para o double leg sem pausar.
- ✓ Finalize com continuidade.



APLICAÇÃO

Excelente para melhorar adaptação durante a queda e dar fluidez entre entradas nas pernas.



DICA DO COACH

Não trate o high crotch e o double leg como ações separadas. Pense na troca como uma continuação natural da entrada inicial.





DRILL 15 – UNDERHOOK COM KNEE PICK

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o underhook ofensivo combinado com ataque preciso ao joelho para derrubar com timing.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Entre no clinch e conquiste o underhook com postura firme.



2 Use o underhook para aproximar e desequilibrar o parceiro.



3 Solte a mão livre e ataque o joelho no tempo certo.



4 Conduza a queda e estabilize por cima com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Mantenha o peito conectado.
- ✓ Use o underhook para levantar e desequilibrar.
- ✓ Ataque o joelho no timing da reação.
- ✓ Finalize sem perder a base.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas em curta distância e para desenvolver sensibilidade no clinch.



DICA DO COACH

O knee pick fica mais forte quando o underhook realmente altera a postura do parceiro. Primeiro quebre a base, depois ataque o joelho.





DRILL 16 – FRONT HEADLOCK COM GO BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar o controle da cabeça por cima e a ida rápida para as costas com boa base.



SÉRIES

3 a 5



REPETIÇÕES

45 segundos



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Controle a cabeça e o braço do parceiro por cima.

2



Mantenha o peso pressionando e ajuste a base lateralmente.

3



Circule para o lado das costas sem perder o controle da cabeça.

4



Feche o controle nas costas e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Use o corpo inteiro na pressão.
- ✓ Mantenha o cotovelo fechado.
- ✓ Circule sem cruzar os pés.
- ✓ Chegue nas costas com controle, não com pressa.



APLICAÇÃO

Excelente para transformar defesa e controle de cabeça em ataque às costas.



DICA DO COACH

No front headlock, a pressão precisa impedir o parceiro de recuperar a postura. Só então a ida para as costas fica limpa.





DRILL 17 – ARM DRAG COM SINGLE LEG

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o arm drag como entrada angular para capturar a perna com mais segurança.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Faça o controle do braço pelo punho e tríceps.



2
Puxe cruzando o braço para tirar o parceiro da frente.



3
Use o ângulo criado para atacar a perna mais próxima.



4
Levante, desequilibre e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ O drag cria o ângulo da entrada.
- ✓ Não perca a conexão no braço.
- ✓ Entre logo após o puxão.
- ✓ Mantenha a cabeça ativa na captura da perna.



APLICAÇÃO

Muito útil para combinar ataques de braço com quedas nas pernas no Jiu-Jitsu.



DICA DO COACH

O arm drag prepara a queda. Pense na puxada como a primeira metade da entrada; a segunda metade é atacar a perna sem dar tempo para a reação.





DRILL 18 – SINGLE LEG COM CABEÇA POR FORA

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar a captura da perna com a cabeça por fora, mantendo pressão, alinhamento e continuidade.



SÉRIES

3 a 4



REPETIÇÕES

1 minuto por lado



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Entre no single leg com mudança de nível e boa aproximação.



Capture a perna e posicione a cabeça por fora, com postura ativa.



Suba mantendo a perna presa e o ombro pressionando.



Desequ Shore, finalize a queda e acompanhe a descida com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Não deixe a cabeça baixa demais.
- ✓ Mantenha a perna bem presa.
- ✓ Use a pressão do ombro para desequilibrar.
- ✓ Finalize sem afrouxar a conexão.



APLICAÇÃO

Excelente para trabalhar variações de single leg e melhorar o domínio da entrada.



DICA DO COACH

Na cabeça por fora, alinhe postura e pressão. Se o tronco ficar solto, o parceiro terá espaço para defender a queda.



DRILL 19 – BODY LOCK COM INSIDE TRIP

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o body lock ofensivo combinado com gancho interno para derrubar com pressão e controle.

**SÉRIES****4****REPETIÇÕES****45** segundos**DESCANSO****30 a 40** seg

PASSO A PASSO

1

Encurte a distância e feche o body lock com o peito colado.

2

Ajuste a base e desequilibre o parceiro para a frente ou para o lado.

3

Ataque por dentro a perna de apoio com o gancho interno.

4

Continue a pressão e acompanhe a queda por cima com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Não deixe espaço entre os corpos.
- ✓ O gancho entra por dentro com precisão.
- ✓ Use quadril e pressão ao mesmo tempo.
- ✓ Caia controlando a descida do parceiro.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas em curta distância e para conectar o clinch com finalizações simples e eficientes.



DICA DO COACH

No body lock com inside trip, primeiro cole o tronco e retire a base do parceiro; o gancho interno entra melhor quando a pressão já quebrou o equilíbrio.



DRILL 21 – DUCK UNDER PARA COSTAS

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver a entrada por baixo do braço para chegar nas costas com fluidez e controle.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Faça contato no braço e no ombro do parceiro.

2



Puxe levemente para criar reação e abra espaço por baixo do braço.

3



Passa a cabeça por baixo, gire o corpo e saia nas costas.

4



Controle a cintura ou o quadril e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre no timing da reação.
- ✓ Mantenha a postura baixa.
- ✓ Gire os pés junto com o quadril.
- ✓ Não pare no meio da transição.



APLICAÇÃO

Muito útil para entrar nas costas sem depender de força e criar quedas de reação.



DICA DO COACH

No duck under, a chave é criar espaço antes de entrar; primeiro faça o parceiro reagir, depois passe por baixo com fluidez.





DRILL 22 – FIREMAN CARRY DE ENTRADA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada por baixo, o encaixe do ombro e a projeção controlada do parceiro.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

30 a 45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Controle o braço e aproxime o corpo para encurtar a distância.



2
Faça a mudança de nível e passe com a cabeça por baixo do braço.



3
Posicione o ombro sob o tronco do parceiro e carregue o peso.



4
Gire, projete e acompanhe a queda com segurança.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre com o quadril próximo.
- ✓ Mantenha a cabeça protegida.
- ✓ Use pernas e rotação, não só os braços.
- ✓ Controle a descida do parceiro.

APLICAÇÃO

Ótimo drill para desenvolver timing, explosão e confiança em entradas profundas.



DICA DO COACH

No fireman carry, primeiro entre baixo e encaixado; a projeção acontece melhor quando o parceiro já está carregado no ombro.



DRILL 23 – HIGH CROTCH COM ELEVAÇÃO

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada no high crotch, a elevação da perna e a finalização com equilíbrio.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

40 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Entre com mudança de nível e ataque uma perna pelo centro.



2
Posicione a cabeça e o ombro firmes na linha do parceiro.



3
Eleve a perna capturada mantendo o parceiro desequilibrado.



4
Gire, corra para o lado e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Suba com postura, não curvado.
- ✓ Mantenha a perna presa junto ao corpo.
- ✓ Use o passo para abrir a base.
- ✓ Finalize sem perder a pressão.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver potência, transição de quedas e controle da entrada.



DICA DO COACH

No high crotch, a elevação da perna deve vir junto com o ajuste da base; só levantar sem mexer os pés facilita a defesa.

DRILL 24 – KNEE TAP COM CONTROLE DE CABEÇA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver o desequilíbrio da parte de cima e o ataque preciso ao joelho para derrubar com controle.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Controle a cabeça e o braço ou gola do parceiro.



Puxe para quebrar a postura e aproximar o tronco.



Solte uma mão e toque ou empurre atrás do joelho do parceiro.



Continue guiando a cabeça e finalize a queda para frente ou na diagonal.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Quebre a postura antes do ataque.
- ✓ Entre com o peito próximo.
- ✓ Ataque o joelho no timing certo.
- ✓ Mantenha a cabeça do parceiro controlada.

APLICAÇÃO

Muito útil para criar quedas rápidas em curta distância e melhorar o timing do desequilíbrio.



DICA DO COACH

O knee tap fica forte quando a cabeça do parceiro já foi quebrada; primeiro tire a postura, depois ataque a base.

DRILL 43 – RUSSIAN TIE PARA SINGLE LEG

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o controle 2 em 1, o desequilíbrio lateral e a entrada no single leg com continuidade.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Conquiste o 2 em 1 controlando punho e braço do parceiro.

2



Puxe o braço para perto do seu corpo e crie o desequilíbrio lateral.

3



Baixe o nível e ataque a perna próxima mantendo o controle do braço.

4



Prenda a perna e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Cole o braço controlado no tronco.
- ✓ Tire a postura antes de atacar a perna.
- ✓ Entre perto, não de longe.
- ✓ Finalize mantendo o 2 em 1.



APLICAÇÃO

Excelente para ligar o jogo de braço às quedas nas pernas e melhorar ataques de reação.



DICA DO COACH

No russian tie para single leg, o braço controlado deve guiar toda a entrada. Se o controle abrir, o ataque perde eficiência.

DRILL 26 – ARM SPIN PARA COSTAS

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO Treinar o giro por dentro do braço para chegar nas costas com fluidez, controle e boa base.	SÉRIES 3 a 4	REPETIÇÕES 1 minuto	DESCANSO 30 a 40 seg
--	-------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

PASSO A PASSO



1
Faça contato no braço e aproxime o corpo para encurtar a distância.

2
Crie espaço e inicie o giro por dentro do braço do parceiro.

3
Passe para o lado das costas mantendo a conexão no tronco.

4
Feche o controle e estabilize a posição por trás.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre no momento em que o espaço aparecer.
- ✓ Gire com os pés e o quadril juntos.
- ✓ Não pare no meio da transição.
- ✓ Cole o peito assim que chegar atrás.



APLICAÇÃO

Excelente para melhorar entradas nas costas sem depender de força.



DICA DO COACH

No arm spin, o segredo é girar com o corpo inteiro, não apenas com os ombros; entre leve e saia firme nas costas.



DRILL 25 – RUSSIAN TIE PARA QUEDA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver o controle de braço 2 em 1, o desequilíbrio lateral e a entrada para derrubar com controle.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Conquiste o 2 em 1 controlando punho e braço do parceiro.



2
Puxe o braço para perto do seu corpo e crie o desequilíbrio lateral.



3
Dê o passo ajustando o ângulo e mantenha o braço preso.



4
Conduza a queda e acompanhe o parceiro com controle.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Cole o braço controlado no seu corpo.
- ✓ Tire a postura antes de entrar.
- ✓ Use o passo para criar o ângulo.
- ✓ Finalize sem soltar o 2 em 1.

APLICAÇÃO

Muito útil para criar quedas de reação e melhorar o domínio do clinch de braço.



DICA DO COACH

No russian tie, o controle do braço é a base de tudo. Se o braço escapar do seu corpo, a entrada perde eficiência.



DRILL 27 – FOOT SWEEP COM PUXADA DE GOLA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Trabalhar a sincronia entre a puxada de gola e a varrida do pé para derrubar com leveza e precisão.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça a pegada na gola e no braço ou manga do parceiro.

2



Conduza o parceiro para deslocar o peso e ficar leve em uma perna.

3



Varra o pé no momento certo enquanto puxa a gola.

4



Acompanhe a queda e mantenha o controle até o solo.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Ataque o pé leve, não o pé pesado.
- ✓ Puxe e varra ao mesmo tempo.
- ✓ Use um movimento curto e preciso.
- ✓ Siga o movimento até o final.



APLICAÇÃO

Muito útil para desenvolver timing, sensibilidade e quedas em deslocamento.



DICA DO COACH

No foot sweep, o timing vale mais que a força. Primeiro sinta o peso sair da perna; só então faça a varrida.





DRILL 29 — 2 EM 1 COM DESEQUILÍBRIO LATERAL

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar o controle 2 em 1, o desequilíbrio lateral e a condução da queda com precisão e continuidade.



SÉRIES

4



REPETIÇÕES

45 segundos
por lado



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Conquiste o 2 em 1 controlando o punho e o braço do parceiro.

2



Puxe o braço para perto do seu corpo e leve o parceiro para o lado.

3



Ajuste os pés, mantenha o ângulo e retire a base do parceiro.

4



Conduza a queda e acompanhe por cima com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Cole o braço controlado no tronco.
- ✓ Tire o parceiro da linha antes de entrar.
- ✓ Use o passo para aumentar o desequilíbrio.
- ✓ Caia mantendo o controle do braço.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas de reação e para melhorar o jogo de braço no Jiu-Jitsu.



DICA DO COACH

No 2 em 1, pense em puxar o braço e o corpo do parceiro para fora da linha. Quando o equilíbrio sai, a queda entra mais limpa.





DRILL 28 – SINGLE LEG COM LEVANTADA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada no single leg, a elevação da perna e a finalização da queda com controle.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

40 segundos por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Faça a mudança de nível e ataque uma perna com boa aproximação.



2
Prenha a perna, suba com postura e mantenha a cabeça ativa.



3
Eleve a perna capturada para quebrar o equilíbrio do parceiro.



4
Corra para o lado e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Suba com postura, não curvado.
- ✓ Mantenha a perna presa junto ao corpo.
- ✓ Use o passo para abrir a base do parceiro.
- ✓ Finalize sem afrouxar a conexão.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver domínio do single leg e confiança na finalização.



DICA DO COACH

Na levantada, não fique parado segurando a perna. Tire o equilíbrio e continue andando até a queda acontecer.



DRILL 30 – SINGLE LEG NA PAREDE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada no single leg usando a parede para limitar a fuga lateral do parceiro e finalizar com controle.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Encoste o parceiro na parede e ajuste a distância em base baixa.

2



Faça a mudança de nível e ataque a perna da frente com boa aproximação.

3



Prenda a perna, mantenha a cabeça ativa e use a parede para limitar a defesa.

4



Eleve, derrube e acompanhe a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre baixo e perto.
- ✓ Mantenha a cabeça firme no quadril.
- ✓ Use a parede para cortar a fuga.
- ✓ Finalize sem soltar a perna.



APLICAÇÃO

Muito útil para desenvolver entradas nas pernas em situação de parede e melhorar a finalização da queda.



DICA DO COACH

Na parede, o segredo é não entrar de longe. Primeiro encurte a distância, depois ataque a perna e continue pressionando até concluir.



DRILL 31 – DOUBLE LEG NA PAREDE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada profunda nas duas pernas usando a parede para limitar a movimentação do parceiro e concluir a queda com pressão.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

40 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Pressione o parceiro na parede e ajuste a base para entrar.



Baixe o nível e faça o passo de penetração nas duas pernas.



Abrace atrás dos joelhos e mantenha o peito colado.



Direcione para fora da parede e conclua a queda com controle.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Baixe o nível sem inclinar demais.
- ✓ Cole o peito nas pernas.
- ✓ Continue avançando após o contato.
- ✓ Acompanhe a queda por cima.

APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver double leg em situação real de parede e melhorar a pressão de finalização.



DICA DO COACH

Na parede, pense em travar a fuga e entrar fundo. O double leg fica mais forte quando a penetração acontece antes da reação do parceiro.



DRILL 32 – BODY LOCK NA PAREDE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o body lock ofensivo encurtando a distância na parede para derrubar com pressão, ajuste de base e controle.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Encoste o parceiro na parede e entre no clinch com peito próximo.

2



Feche o body lock abaixo da linha das costelas e ajuste a cabeça no tronco.

3



Retire a base com passo lateral e mantenha o quadril colado.

4



Gire, derrube e acompanhe a queda por cima com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Não deixe espaço entre os corpos.
- ✓ Feche bem as mãos no body lock.
- ✓ Use pernas e quadril, não só braços.
- ✓ Caia controlando a descida.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas em curta distância e para desenvolver eficiência no clinch de parede.



DICA DO COACH

No body lock na parede, o encaixe vale mais que a força. Primeiro cole o tronco e retire a base do parceiro; só depois gire para concluir.



DRILL 33 – PUMMEL PARA BODY LOCK

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver o pummel ofensivo para ganhar a posição interna e fechar o body lock com fluidez e pressão.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1 Comece no clinch, disputando a posição dos braços com boa base.



2 Faça o pummel por dentro para ganhar o espaço central.



3 Feche o body lock assim que os braços entrarem na posição.



4 Ajuste a base e estabilize o controle antes da queda.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Pummel curto e eficiente.
- ✓ Não deixe o peito afastar.
- ✓ Feche o body lock sem hesitar.
- ✓ Ajuste a base antes de finalizar.

APLICAÇÃO

Excelente para melhorar a transição do clinch para o body lock e aumentar o controle em curta distância.



DICA DO COACH

O pummel só serve se abrir caminho para o encaixe. Pense em ganhar o espaço por dentro e fechar o body lock no mesmo ritmo.





DRILL 34 – SNAP DOWN PARA FRONT HEADLOCK

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a quebra de postura e a conexão imediata no front headlock para controlar o parceiro com segurança.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



1
Faça contato na cabeça e no braço do parceiro em base firme.



2
Puxe para baixo quebrando a postura com um passo para trás.



3
Conecte o controle da cabeça e do braço no front headlock.



4
Ajuste a base e estabilize a posição antes de seguir.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Use o corpo inteiro na puxada.
- ✓ Mantenha o cotovelo fechado.
- ✓ Não afaste o peito do parceiro.
- ✓ Estabilize antes de atacar.

APLICAÇÃO

Muito útil para transformar reação do clinch em controle de cabeça e criar oportunidades de ataque.



DICA DO COACH

No snap down, a puxada abre o caminho; o front headlock precisa entrar imediatamente. Se houver pausa entre uma ação e outra, o parceiro recupera a postura.





DRILL 35 – FRONT HEADLOCK COM SPIN BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar o controle da cabeça e do braço, a circulação lateral e a ida rápida para as costas com estabilidade.



SÉRIES

3 a 5



REPETIÇÕES

45 segundos



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Conecte o front headlock controlando cabeça e braço em base firme.

2



Mantenha a pressão e circule para o lado das costas sem cruzar os pés.

3



Passe por trás mantendo o peito próximo e sem perder a conexão.

4



Feche o controle nas costas e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Use o corpo inteiro na pressão.
- ✓ Circule sem alongar demais a distância.
- ✓ Mantenha o cotovelo fechado.
- ✓ Chegue nas costas com controle, não com pressa.



APLICAÇÃO

Muito útil para transformar controle de cabeça em costas e melhorar transições ofensivas no jogo em pé.



DICA DO COACH

No spin behind, a pressão inicial cria a oportunidade. Se a cabeça do parceiro ficar livre ou a conexão afrouxar, a ida para as costas perde eficiência.





DRILL 36 – SINGLE LEG COM TROCA PARA DOUBLE LEG

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a adaptação da entrada nas pernas, trocando do single leg para o double leg quando a defesa exigir.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

40 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Entre no single leg com mudança de nível e boa aproximação.



Prenda a perna e suba mantendo a cabeça ativa.



Se o parceiro defender, troque o ângulo e junte as duas pernas.



Continue pressionando e conclua a queda no double leg com controle.

PONTOS-CHAVE

- ✓ Não pare entre uma entrada e outra.
- ✓ Mantenha a perna presa durante a troca.
- ✓ Use o passo para ajustar o ângulo.
- ✓ Finalize com continuidade.

APLICAÇÃO

Excelente para melhorar leitura de reação e fluidez entre quedas nas pernas.



DICA DO COACH

A defesa do parceiro não é o fim da entrada; muitas vezes é o começo da segunda ação. Treine a troca como continuação natural do primeiro ataque.



DRILL 37 – ANKLE PICK COM COLLAR TIE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver o desequilíbrio pela cabeça e o ataque preciso ao tornozelo para derrubar com timing e controle.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça o collar tie e controle o braço ou manga do parceiro.

2



Puxe a cabeça para quebrar a postura e aproxime o tronco.

3



Solte uma das mãos e ataque o tornozelo da perna da frente.

4



Continue conduzindo a cabeça e finalize a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Quebre a postura antes do ataque.
- ✓ Entre perto, não de longe.
- ✓ Ataque o tornozelo no timing certo.
- ✓ Mantenha a cabeça do parceiro controlada.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas rápidas no clinch e para desenvolver leitura de base no jogo em pé.



DICA DO COACH

No ankle pick, a puxada na cabeça abre o caminho. Se o parceiro continuar com a postura inteira, o ataque no tornozelo perde eficiência.



DRILL 38 – KNEE TAP A PARTIR DO UNDERHOOK

Nível: Iniciante a intermediário



OBJETIVO

Treinar o underhook ofensivo combinado com ataque ao joelho para derrubar com precisão, base e timing.



SÉRIES

4



REPETIÇÕES

45 segundos



DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Entre no clinch e conquiste o underhook com postura firme.

2



Use o underhook para aproximar, levantar e desequilibrar o parceiro.

3



Solte a mão livre e ataque o joelho no momento certo.

4



Conduza a queda e estabilize por cima com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Mantenha o peito conectado.
- ✓ Use o underhook para alterar a postura.
- ✓ Ataque o joelho no timing da reação.
- ✓ Finalize sem perder a base.



APLICAÇÃO

Excelente para quedas em curta distância e para melhorar sensibilidade ofensiva no clinch.



DICA DO COACH

O knee tap fica mais forte quando o underhook realmente levanta ou gira o parceiro. Primeiro altere a postura, depois ataque a base.





DRILL 39 – ARM DRAG NA PAREDE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o arm drag em situação de parede para entrar nas costas com fluidez, controle e boa base.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

1 minuto

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Encoste o parceiro na parede e controle o punho e o tríceps.



Puxe o braço cruzando o parceiro à frente do seu corpo.



Use o espaço criado para sair no lado das costas.



Feche o controle por trás e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Puxe com o corpo, não só com o braço.
- ✓ Entre assim que o espaço aparecer.
- ✓ Mantenha o peito próximo nas costas.
- ✓ Não perca a conexão após o drag.



APLICAÇÃO

Muito útil para entrar nas costas em curta distância e para melhorar leitura de reação na parede.



DICA DO COACH

Na parede, o arm drag funciona melhor quando o parceiro fica sem linha de fuga. Cruze o braço, pise junto e ocupe imediatamente o espaço atrás.



DRILL 40 – SINGLE LEG PARA COSTAS

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a entrada no single leg e a transição para as costas quando o parceiro gira para defender.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



2



3



4



Entre no single leg com mudança de nível e boa aproximação.

Prenda a perna e suba com postura mantendo a cabeça ativa.

Quando o parceiro girar para defender, acompanhe o movimento e saia para o lado das costas.

Feche o controle por trás e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Mantenha a perna presa durante a transição.
- ✓ Acompanhe a rotação sem soltar a conexão.
- ✓ Use os pés para ganhar ângulo.
- ✓ Chegue nas costas com controle.



APLICAÇÃO

Muito útil para transformar a defesa do single leg em oportunidade de controle por trás.



DICA DO COACH

No single leg para costas, não lute contra a rotação do parceiro; acompanhe o giro, saia do lado cego e feche as costas com fluidez.

DRILL 41 – SNAP DOWN PARA GO BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a quebra de postura no snap down e a circulação rápida para chegar atrás do parceiro.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Faça contato na cabeça e no braço do parceiro em base firme.

2



Puxe para baixo quebrando a postura com um passo para trás.

3



Circule rapidamente para o lado sem perder a pressão na cabeça.

4



Saia nas costas e estabilize a posição por trás.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Use o corpo inteiro na puxada.
- ✓ Circule assim que a postura quebrar.
- ✓ Não alongue demais a distância.
- ✓ Chegue atrás com controle.



APLICAÇÃO

Excelente para criar ataques nas costas a partir do clinch e melhorar o timing ofensivo.



DICA DO COACH

No snap down para go behind, a oportunidade é curta. Quebre a postura e já circule; se você parar depois da puxada, o parceiro recompõe a base.

DRILL 42 – DUCK UNDER COM QUEDA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver a entrada por baixo do braço e a continuação imediata para derrubar com controle.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

40 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



2



3



4



Faça contato no braço e no ombro do parceiro para criar reação.

Abra o espaço e passe por baixo do braço com postura baixa.

Saia ao lado ou atrás do parceiro mantendo o controle do tronco.

Conduza a queda e acompanhe até o solo com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Entre no timing da reação.
- ✓ Mantenha a cabeça protegida.
- ✓ Gire os pés junto com o quadril.
- ✓ Finalize sem afrouxar a conexão.



APLICAÇÃO

Muito útil para melhorar entradas nas costas e quedas de reação sem depender de força.



DICA DO COACH

No duck under com queda, o segredo é criar espaço antes de entrar; primeiro faça o parceiro reagir, depois passe por baixo e continue o movimento sem pausas.



DRILL 43 – RUSSIAN TIE PARA SINGLE LEG

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o controle 2 em 1, o desequilíbrio lateral e a entrada no single leg com continuidade.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

45 segundos por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Conquiste o 2 em 1 controlando punho e braço do parceiro.

2



Puxe o braço para perto do seu corpo e crie o desequilíbrio lateral.

3



Baixe o nível e ataque a perna próxima mantendo o controle do braço.

4



Prenda a perna e conclua a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Cole o braço controlado no tronco.
- ✓ Tire a postura antes de atacar a perna.
- ✓ Entre perto, não de longe.
- ✓ Finalize mantendo o 2 em 1.



APLICAÇÃO

Excelente para ligar o jogo de braço às quedas nas pernas e melhorar ataques de reação.



DICA DO COACH

No russian tie para single leg, o braço controlado deve guiar toda a entrada. Se o controle abrir, o ataque perde eficiência.



DRILL 44 – ANKLE PICK COM DESLOCAMENTO

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o controle da cabeça, o ajuste de ângulo e o ataque ao tornozelo em movimento.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça o controle na cabeça e no braço ou manga do parceiro.

2



Puxe a postura e faça o parceiro deslocar o peso para trás ou para o lado.

3



Ajuste o ângulo, solte uma das mãos e ataque o tornozelo da perna da frente.

4



Continue conduzindo e finalize a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Quebre a postura antes do ataque.
- ✓ Ajuste o ângulo com os pés.
- ✓ Ataque o tornozelo no timing certo.
- ✓ Mantenha a cabeça do parceiro controlada.



APLICAÇÃO

Muito útil para quedas rápidas no clinch e para desenvolver sensibilidade de base no jogo em pé.



DICA DO COACH

No ankle pick com deslocamento, o desequilíbrio abre o caminho. Primeiro faça o parceiro mover a base; depois ataque o tornozelo com precisão.



DRILL 45 – O SOTO GARI NA PAREDE

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o encaixe de pegadas, a pressão na parede e a finalização do o soto gari com controle.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

40 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Encoste o parceiro na parede e estabeleça as pegadas com postura firme.

2



Quebre o equilíbrio para trás e cole o tronco no parceiro.

3



Ataque por fora varrendo a perna de apoio no timing certo.

4



Derrube e acompanhe a queda por cima com segurança.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Desloque o peso antes da varrida.
- ✓ Mantenha o peito conectado.
- ✓ Varra a perna com movimento contínuo.
- ✓ Controle a descida até o solo.



APLICAÇÃO

Excelente para trabalhar quedas clássicas de judô adaptadas ao jogo de parede no Jiu-Jitsu.



DICA DO COACH

No o soto gari na parede, a varrida só entra limpa quando a postura do parceiro já está comprometida. Primeiro tire o equilíbrio; depois ataque a perna.



DRILL 46 – KO UCHI GARI COM CONTINUAÇÃO

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Desenvolver o ataque por dentro com ko uchi gari e a continuação da ação até a queda.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos
por lado

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Estabeleça as pegadas e aproxime o parceiro com boa base.

2



Faça o parceiro apoiar peso em uma das pernas.

3



Ataque a perna por dentro com o ko uchi gari mantendo as mãos ativas.

4



Continue conduzindo até concluir a queda com controle.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Ataque a perna leve.
- ✓ Use mãos e pés ao mesmo tempo.
- ✓ Mantenha o tronco próximo.
- ✓ Continue o movimento até o fim.



APLICAÇÃO

Muito útil para melhorar timing, sensibilidade e continuidade em quedas de judô no Jiu-Jitsu.



DICA DO COACH

No ko uchi gari com continuação, não espere a perna parar. Sinta o peso entrar, ataque por dentro e continue andando até a queda acontecer.



DRILL 47 – BODY LOCK COM LEVANTADA

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o fechamento do body lock, a elevação do parceiro e a projeção controlada.

SÉRIES

3 a 4

REPETIÇÕES

40 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



Encurte a distância e feche o body lock na linha da cintura.

2



Cole o peito no parceiro e ajuste a cabeça firme no tronco.

3



Use pernas e quadril para elevar tirando a base do parceiro do chão.

4



Projete com controle e acompanhe a queda com segurança.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Não deixe espaço entre os corpos.
- ✓ Eleve com pernas e quadril, não só com braços.
- ✓ Mantenha a cabeça protegida.
- ✓ Controle a descida até o solo.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver potência em curta distância e controle do body lock ofensivo.



DICA DO COACH

No body lock com levantada, a força nasce do chão. Feche bem o encaixe, abaixe a base e suba com as pernas antes de girar.



DRILL 48 – ARM DRAG PARA GO BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar o arm drag, a criação de espaço e a entrada rápida para trás com controle.

SÉRIES

3 a 5

REPETIÇÕES

1 minuto

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO



Controle o punho e o tríceps do parceiro com postura ativa.



Puxe o braço cruzando o parceiro à frente do seu corpo.



Use o espaço criado para sair para o lado das costas.



Fechando o controle por trás e estabilize a posição.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Puxe com o corpo, não só com o braço.
- ✓ Entre assim que o espaço aparecer.
- ✓ Pise junto para ganhar ângulo.
- ✓ Mantenha o peito próximo nas costas.



APLICAÇÃO

Muito útil para melhorar ataques às costas em pé e criar entradas de reação.



DICA DO COACH

No arm drag para go behind, a eficiência está no timing. Cruze o braço, pisa junto e ocupa o espaço antes que o parceiro recupere a linha.



DRILL 49 – SPRAWL COM GO BEHIND

Nível: Iniciante a intermediário

OBJETIVO

Treinar a defesa da entrada nas pernas com sprawl e a circulação imediata para chegar atrás do parceiro.

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

45 segundos

DESCANSO

30 a 40 seg

PASSO A PASSO

1



O parceiro inicia a entrada nas pernas em ritmo controlado.

2



Defenda imediatamente com sprawl mantendo o quadril pesado.

3



Controle cabeça e braço enquanto circula para o lado.

4



Saia atrás do parceiro e estabilize a posição por cima.



PONTOS-CHAVE

- ✓ Jogue o quadril para trás com rapidez.
- ✓ Mantenha o peso sobre a cabeça e os ombros.
- ✓ Circule sem perder o controle.
- ✓ Chegue atrás com boa base.



APLICAÇÃO

Excelente para desenvolver defesa de quedas e transições ofensivas a partir do sprawl.



DICA DO COACH

No sprawl com go behind, defender é só o começo. Afunde o quadril, trave a cabeça e já circule; quanto mais rápido a transição, melhor a finalização.

VOCÊ CHEGOU AO FIM!

Parabéns por concluir os **50 Drills de Quedas**! Você agora possui um material completo, prático e profissional para evoluir suas quedas, desenvolver sua luta e formar atletas mais completos.



O QUE VOCÊ CONSTRUÍU

- ✓ Fundamentos sólidos de entradas e quedas
- ✓ Mais confiança para aplicar suas técnicas
- ✓ Melhor controle de distância e timing
- ✓ Adaptação para diferentes estilos de oponentes
- ✓ Ferramentas práticas para treinos dinâmicos
- ✓ Atletas mais completos e preparados para lutar



“ Quedas não vencem lutas, mas abrem caminhos para dominá-las. Treine, repita e confie no processo. O resultado é consequência da consistência. ”
— OSS



COMO USAR ESTE MATERIAL



PROGRAME SEUS TREINOS

Escolha de 3 a 6 drills por sessão e varie conforme o objetivo do dia.



EVOLUA GRADUALMENTE

Comece pelo nível iniciante e avance conforme sua confiança e técnica.



TREINE COM PARCEIROS

A qualidade das quedas melhora quando há resistência e cooperação adequadas.



REVISÃO CONSTANTE

Revise os pontos-chave, assista a vídeos e repita até que a execução seja natural.



SEGURANÇA SEMPRE

Priorize a execução correta e a integridade do seu parceiro em todos os drills.



PRINCÍPIOS PARA DOMINAR QUEDAS

1

POSTURA FORTE

Mantenha-se equilibrado, com base sólida e pronto para entrar.

2

TIMING E DISTÂNCIA

Aproxime-se na hora certa e controle a distância para criar oportunidades.

3

MUDANÇA DE NÍVEL

Abaixe com segurança, proteja sua cabeça e ataque as pernas com precisão.

4

CONTROLE E DIREÇÃO

Guie seu oponente para onde você quer e finalize a queda com domínio.

5

TRANSIÇÃO

Após a queda, mantenha o controle e avance para a próxima posição.

6

CONSISTÊNCIA

A repetição inteligente transforma técnica em instinto.



O CAMINHO DA EXCELÊNCIA É FEITO DE PEQUENAS ESCOLHAS DIÁRIAS.

Continue treinando, ensinando e evoluindo. O tatame recompensa quem não para.

BONS TREINOS E MUITAS QUEDAS!