



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



terra forte



desportoescolar.dge.medu.pt





ANDEBOL

Sessão 1

Artur Rodrigues / Paulo Sá

Objetivos para a ação

- Identificar e caracterizar os problemas inerentes ao ensino do andebol
- Apresentar as vantagens do ensino simplificado pelo 4x4
- Promover regras de jogo diferenciadoras do jogo
- Projetar modelos de progressões pedagógicas para o ensino do andebol
- Perceber a construção do jogo, dos formatos iniciais ao jogo formal 7x7
- Identificar estratégias de ensino para tornar o jogo mais motivante e desafiador
- Dotar os formandos de ferramentas que lhes permitam construir aulas de educação física e treinos de desporto escolar estimulantes para os alunos.



Organigrama da ação

Sessão	Horas	Tema
02/07	09.00-13.00	Regras e adaptações à escola; por onde começar e porquê? 4x4
	15.00-18.30	Relação eu-bola; Relação eu-bola-colega; ocupação racional do espaço; Progressão no terreno Proposta de plano de treino; Aplicação Plano de Treino
03/07	08.30-13.00	Defesa individual; passe e vai; defesa zona (aberta e fechada; progressões sucessivas)
	15.00-18.30	Proposta de plano de treino Aplicação do plano de treino
03/07	08.30-13.00	5x5, 6x6 e 7x7 Aplicação de estratégias de treino para jogo 6x6
	15.00-18.00	Proposta de plano de treino Aplicação do plano de treino



ESQUEÇAM O ANDEBOL COMO O CONHECEM

ESQUEÇAM O ANDEBOL 7X7

ESQUEÇAM O JOGO ADULTO

CHEGAREMOS LÁ, MAS TEMOS UM CAMINHO A PERCORRER ...





NO CONTACT



HANDBALL

Qual o nosso contexto ?

- 1º ciclo, 2º ciclo, secundário, profissional ...
- Aulas de 45', de 50', de 90', de 100' ...
- 3x semana, 2x semana, 1x semana
- Um pavilhão 40x20, um pavilhão 30x15, um terço de um pavilhão, um polivalente exterior, um mini ginásio, um terraço exterior ...
- Níveis muito diferenciados de desenvolvimento motor e desportivo dos nossos alunos
- Turmas com 16, 20 ou 26 alunos ...

Qual o nosso contexto ?

- **E quantas aulas vamos lecionar de andebol ao longo dos diferentes ciclos de ensino ?**
 - **12 aulas x 4 anos de escolaridade ?**
 - **8 aulas x 6 anos de escolaridade ?**
 - **30 aulas x 2 anos de escolaridade ?**
- **UD de curta ou longa duração ?**
- **Por etapas ou blocos ?**

Qual o nosso contexto ?

- **E no Desporto Escolar ?**
 - **Atividade interna – que atividades ?**
 - **Grupos equipa ? – que idades ?**

Qual a cultura de andebol na vossa escola ?



ANDEBOL NA ESCOLA **POR ONDE COMEÇAR?**



PELO JOGO 4x4

UMA APRENDIZAGEM FUNDAMENTALMENTE PRÁTICA

ANDEBOL NA ESCOLA

- O Andebol é um jogo praticado num campo com área de 800 m², mas nas escolas a sua abordagem é quase sempre limitada a uma área de aproximadamente 270 m²;
- Esta diferença de espaço é muitas vezes um factor dissuasor da sua abordagem nas nossas escolas; .



Enquadramento do andebol na escola

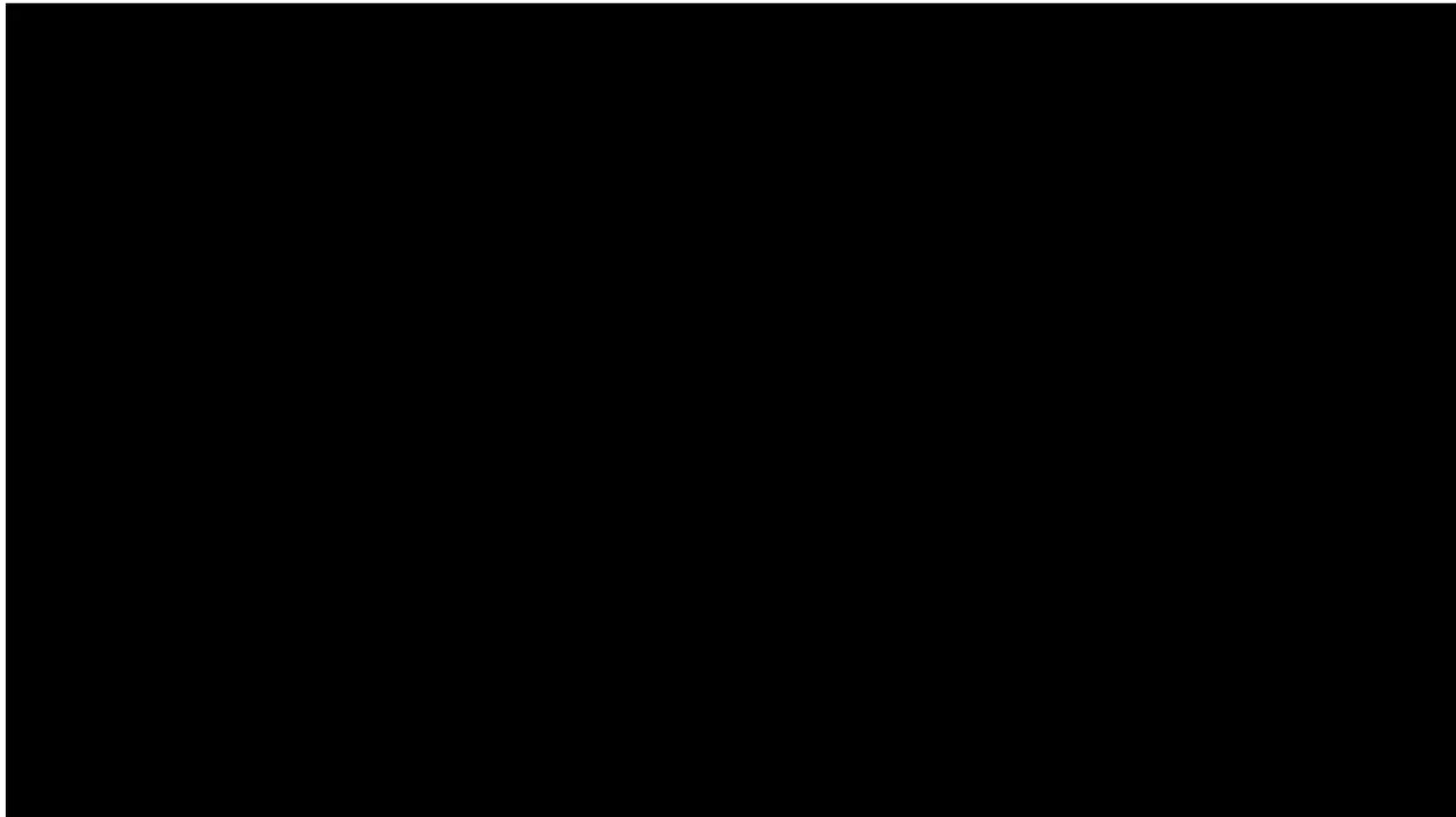
- O jogo tem de ser simples, reduzindo o número de alunos, permitindo assim maior possibilidade de sucesso.
- O jogo tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.



- Campos reduzidos
- Número reduzido de jogadores
- Permitir a transgressão das regras (ex: passos, dribles e violação da área de baliza). Mas posteriormente a infração deve ser corrigida

SIMPLIFICAR O JOGO





Vamos começar por nos atualizarmos com as regras do jogo: da escola à competição



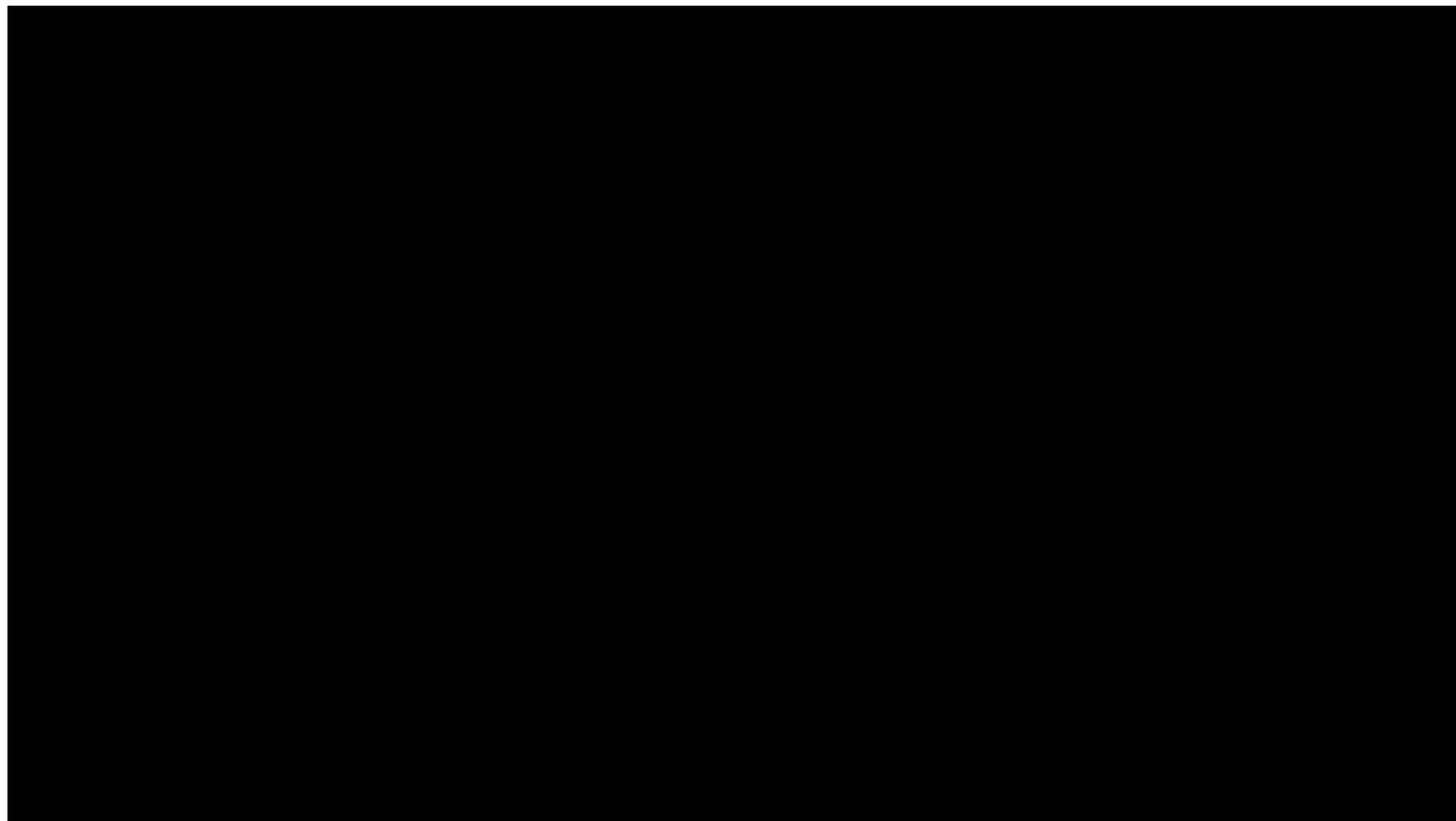
Enquadramento do andebol na escola

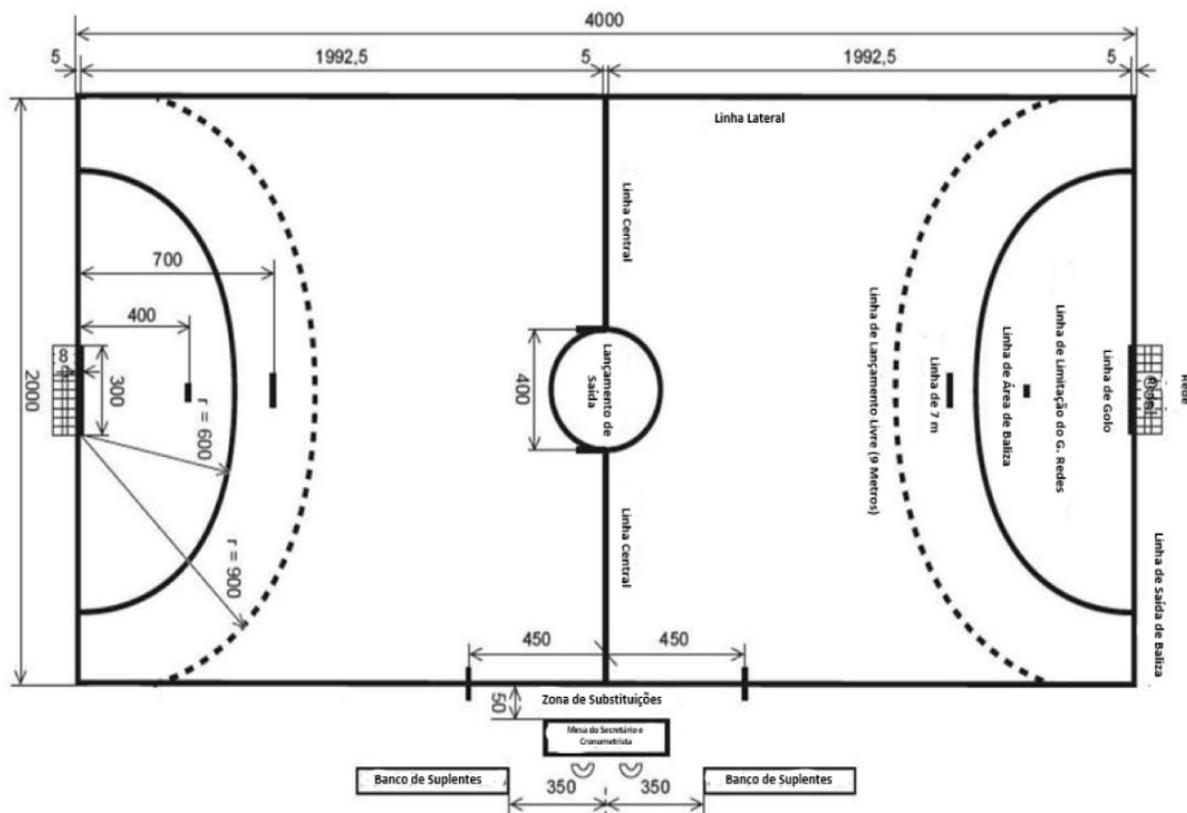
- As dificuldades que sentimos na abordagem ao jogo também se refletem no conhecimento que os professores têm das regras**
- E tal como na aprendizagem do jogo, que no jovem não é igual ao jogo adulto, as regras são também adaptadas à criança/jovem**

A alteração das regras e sua importância na evolução da modalidade

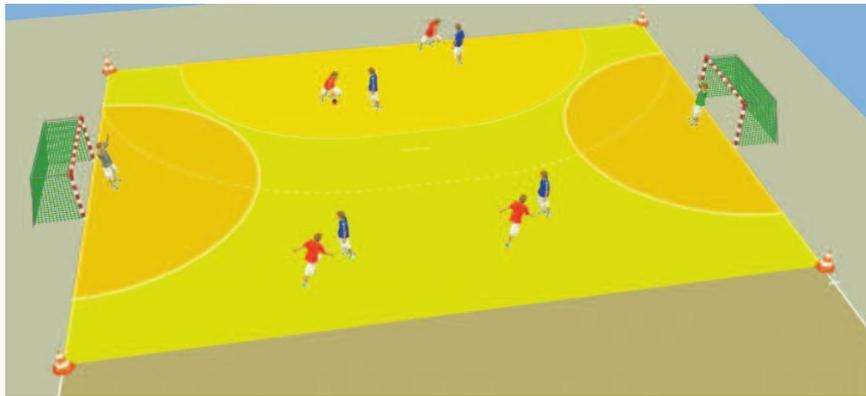
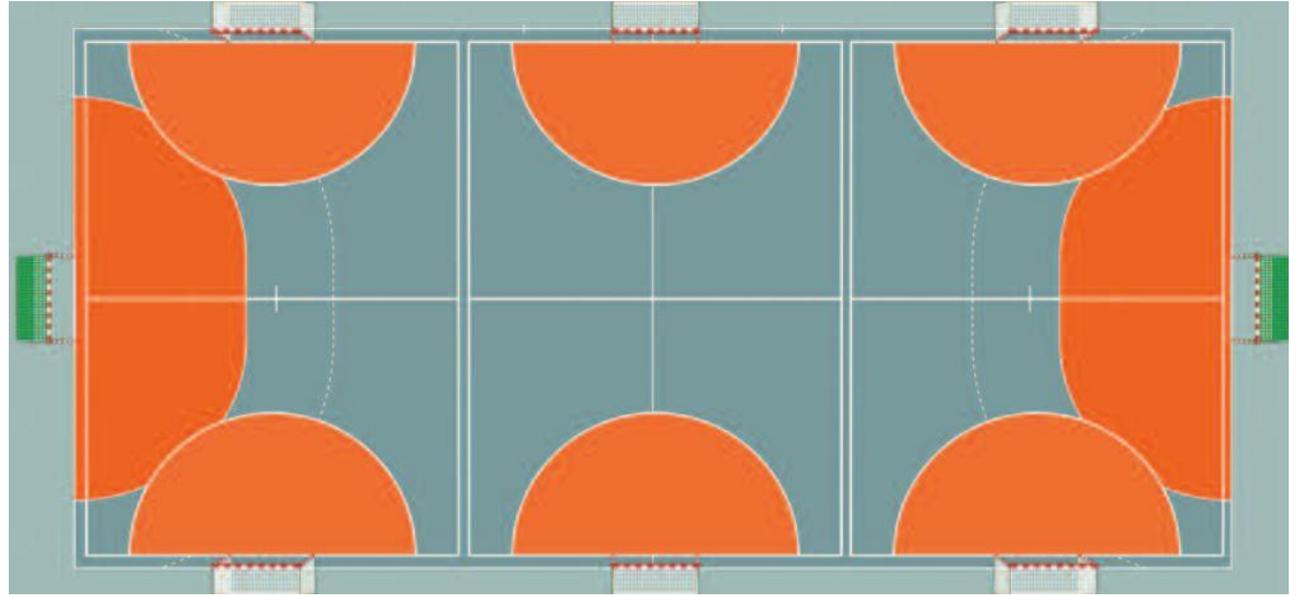
- As regras surgem como fator decisivo na evolução do jogo
- No andebol, ao longo dos anos as regras têm impulsionado um jogo mais rápido, com elevado número de ações e conseqüentemente de golos
- O momento chave tem sido a mudança de Ciclos Olímpicos
- Das alterações mais significativas destacamos:
 - reposição rápida após golo
 - jogo passivo
 - poder atacar apenas com jogadores de campo

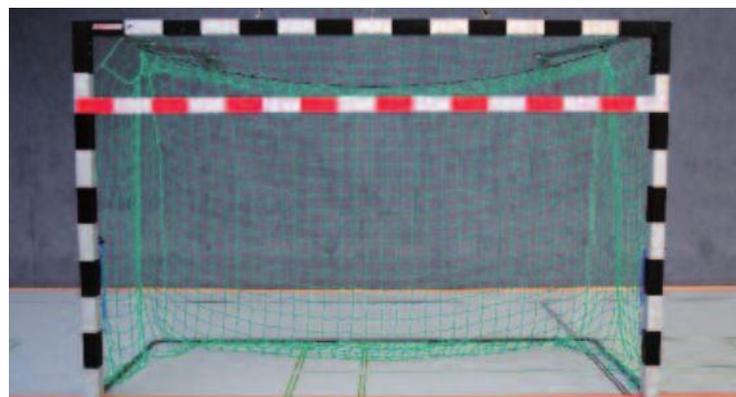
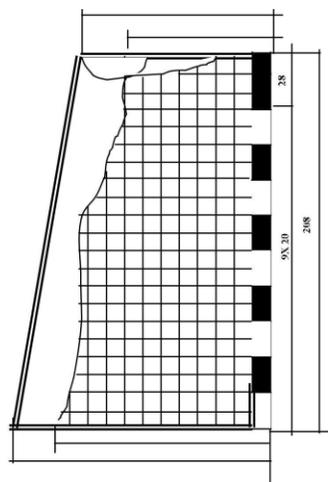
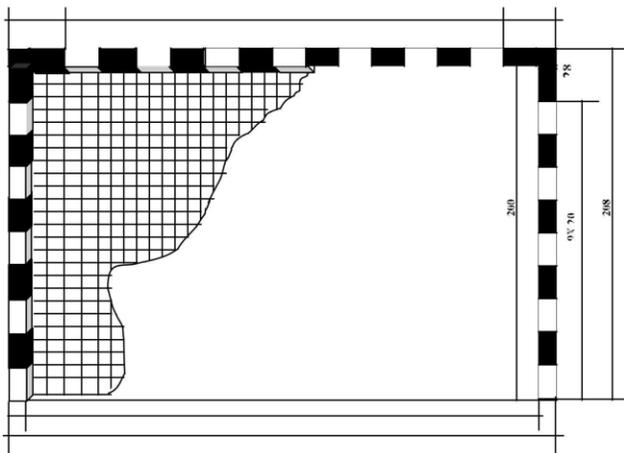
A alteração das regras e sua importância na evolução da modalidade





1. Linhas laterais;
2. Linha Central;
3. Circulo central
4. Linha de Golo;
5. Linha de saída de baliza;
6. Linha de 7 metros;
7. Linha lançamento livre;
8. Linha de limitação de guarda-redes;
9. Linha de substituição;
10. Mesa do Secretário e Cronometrista
11. Bancos







Balizas

Peças

1 - Trave 	2 - Base 
3 - Poste + Base 1 	4 - Poste + Base 2 

Montagem

1 - Montagem 1 	2 - Montagem 2 
3 - Montagem 3 	4 - Montagem 4 
5 - Parafusos 	6 - Rede 

Produto Final



1,50

CONSTRUÇÃO DE BALIZAS



TEMPO DE JOGO, APITO FINAL E TIME-OUT



A BOLA



Size 0



Size 1



Size 2



Size 3





Bola de poliuretano suave

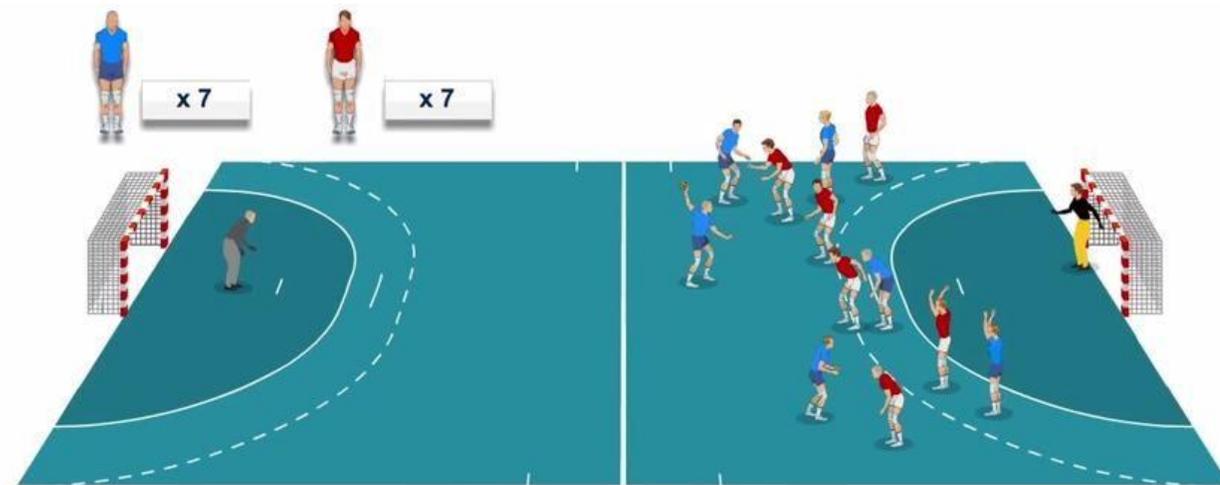


bola é preenchida com lã sintética



Bola Oficial

A EQUIPA, SUBSTITUIÇÕES, EQUIPAMENTOS E JOGADORES LESIONADOS



7 jogadores de campo



Erro na substituição



Em resumo, na Escola:

- **Jogar com bolas mais pequenas, adequadas ao diâmetro palmar, BOLAS MACIAS E AGRADÁVEIS**
- **Jogar com balizas mais pequenas adequadas às características antropométricas**
- **Reduzir o número de jogadores para que todos tenham a oportunidade de realizar um nº elevado de ações (3x3 ou 4x4)**

O GUARDA-REDES

É permitido:

Tocar a bola com qualquer parte do corpo, enquanto ato de defesa, dentro da sua área de baliza;

Mover-se com a bola dentro da área de baliza; porém, não é permitido ao guarda-redes demorar a execução de um lançamento de baliza;

Abandonar a área de baliza sem ter a posse da bola e participar no jogo dentro da área de jogo. Ao proceder deste modo, o guarda-redes fica sujeito às regras que se aplicam aos jogadores de campo.



Não é permitido:

Pôr em perigo o adversário aquando de um ato de defesa;

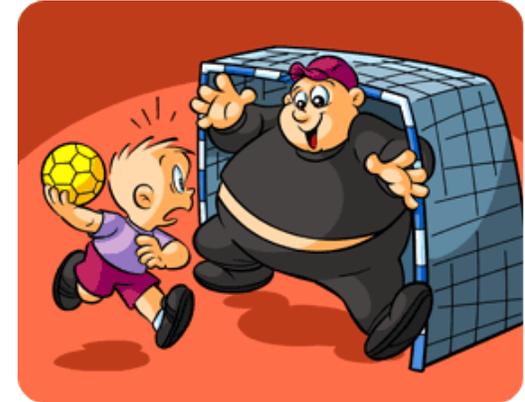
Abandonar a área de baliza com a bola controlada;

Levar a bola para a área de baliza quando esta está parada ou a rolar no chão fora da área de baliza;

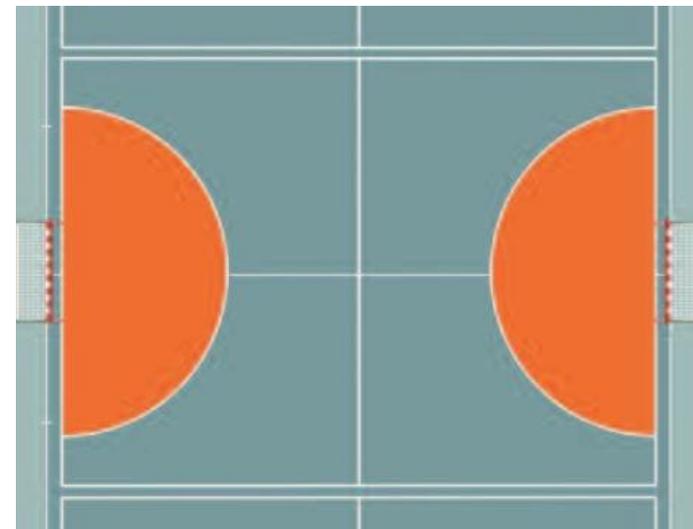
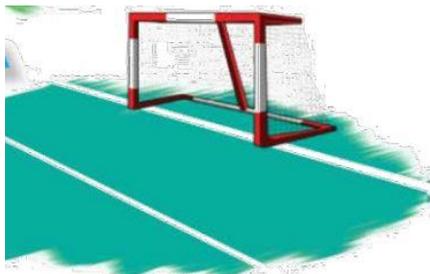
Reentrar na área de baliza a partir da área de jogo com a posse da bola;

Tocar a bola com o pé ou a perna (abaixo do joelho), quando está a ir em direção à área de jogo;

Atravessar a linha restritiva do guarda-redes (linha dos 4 metros) nos livres de 7 metros.



A ÁREA DE BALIZA



Pode ser circular, ou em alternativa reta – tipo andebol de praia ou em trapézio (5 m)

MANEJO DA BOLA E JOGO PASSIVO



Passos, dribles, posse de bola, contacto com a bola ...

Na Escola:

Salientar que:

Não é permitido correr com a bola na mão, nem violar a área de baliza.

Aplicar com moderação as regras dos apoios, dribles e dos 3 segundos.

REGRAS DOS 3:

Passos,
Segundos
Metros



FALTAS E CONDUTAS ANTIDESPORTIVAS





É permitido:

Usar uma mão aberta para jogar e tirar a bola da mão de um outro jogador

Usar os braços fletidos para estabelecer contato corporal com o adversário, com o intuito de controlar e seguir o adversário

A utilização do tronco para bloquear o adversário

NÃO É PERMITIDO:

Arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos do adversário

Bloquear um adversário com braços, mãos ou pernas
Inclui-se o uso perigoso dos cotovelos

Prender um adversário (corpo/equipamento) mesmo que fique livre para continuar a jogar

Correr ou saltar sobre o adversário



Na Escola:

- Ser intransigente com as regras de conduta para com o adversário.
- **Não é permitido, nunca: arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos do adversário; agarrar, empurrar, puxar, agredir o adversário.**

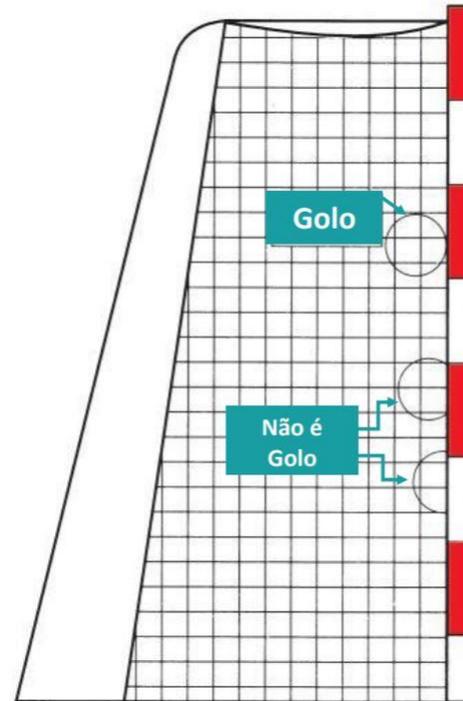
ÚLTIMOS 30 SEGUNDOS DE JOGO

SITUAÇÃO ESPECIAL

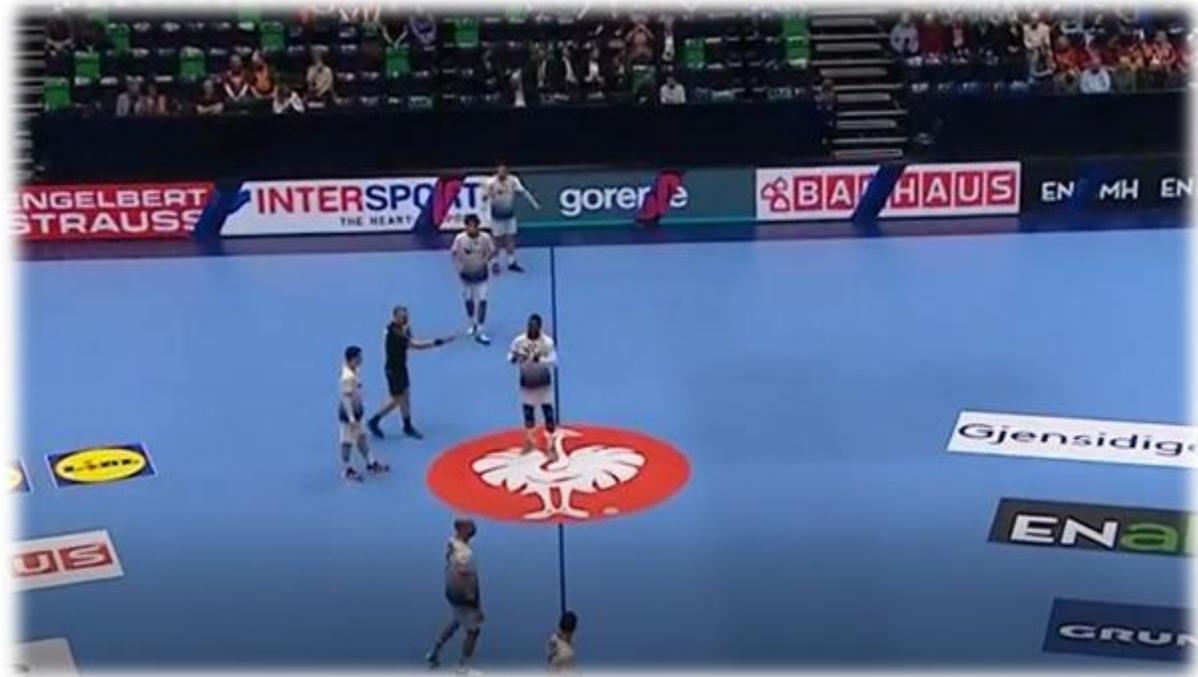




GOLO



O LANÇAMENTO DE SAÍDA

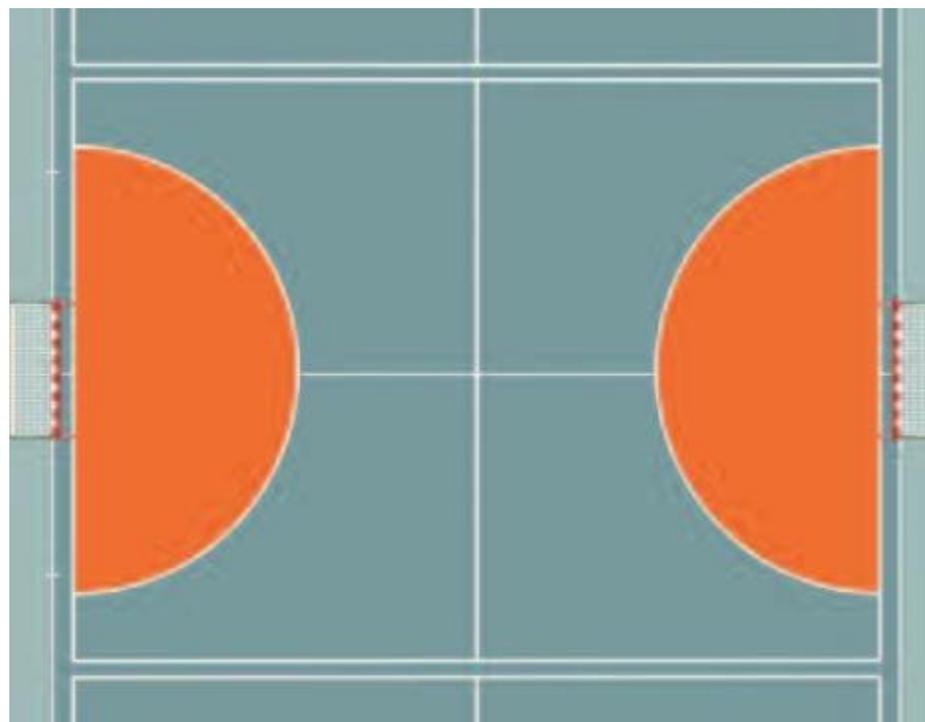




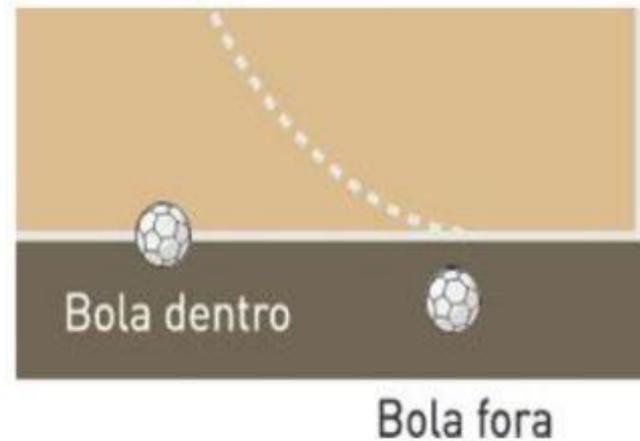
Reposição rápida



Na escola, em jogo em campo reduzido, a reposição da bola após golo é efetuada pelo guarda-redes na área de baliza



LANÇAMENTO DE REPOSIÇÃO EM JOGO



LANÇAMENTO DE BALIZA



LANÇAMENTO LIVRE



- Falta marcada no local (exceto as que ocorrem entre os 6 e os 9 metros)
- Bola deixada no local (sanção)
- Não existe lançamento de árbitro



O LANÇAMENTO DE 7 METROS









INSTRUÇÕES GERAIS PARA A EXECUÇÃO DOS LANÇAMENTOS

(Lançamento de Saída, Lançamento de Reposição em jogo, Lançamento Livre e Lançamento de 7 metros)



AS SANÇÕES DISCIPLINARES

ADVERTÊNCIA
(Cartão amarelo)
1 por Jogador
3 por Equipa
1 para os Oficiais

EXCLUSÃO
(2 minutos de suspensão)
3 X 2' por jogador
1 X 2' para os Oficiais

Jogador/Oficial excluído
já não pode ser advertido



DESQUALIFICAÇÃO
(Cartão vermelho)
Implica sempre menos um (1)
jogador em campo por 2'
1 por jogador
1 por Oficial

Passados os 2' pode
entrar um jogador em campo

Mais de uma infração
na mesma situação.

AS SANÇÕES DISCIPLINARES





ANDEBOL



AS SANÇÕES DISCIPLINARES





Na Escola:

Substituição Pedagógica

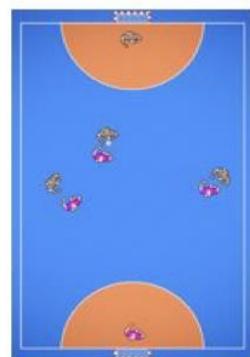
O jogador excluído é substituído por um colega





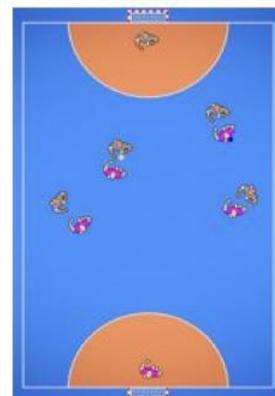
Andebol federado

COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



5-9 anos

AND 4



10-11 anos

AND 5



12-13 anos

AND 6

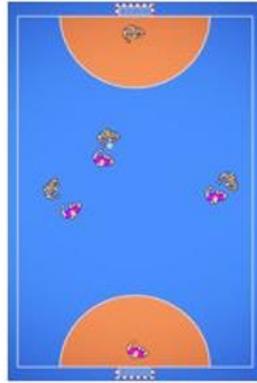


14-15 anos

AND 7

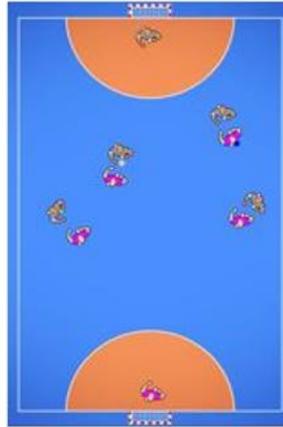
Desporto escolar

COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



Inf A (Sub 11)

AND 4



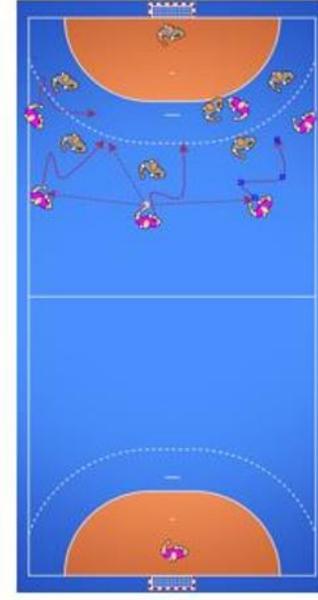
Inf B (Sub 13)

AND 5



Ini (Sub 15)

AND 6



Juv (Sub 18)

AND 7

Vamos agora pensar como ensinar o jogo

Caracterização Inicial do Jogo

- **Aglomeracão em torno da bola;**
- **Individualismo;**
- **Dificuldades na manipulação de bola, o que contribui para o elevado número de maus passes, remates falhados, más recepções e intercepções;**
- **Dificuldades ao nível da noção de desmarcação, o que origina o “alinhamento” em relação à bola e ao grande afastamento do portador da bola;**
- **Muitos contactos descontrolados.**

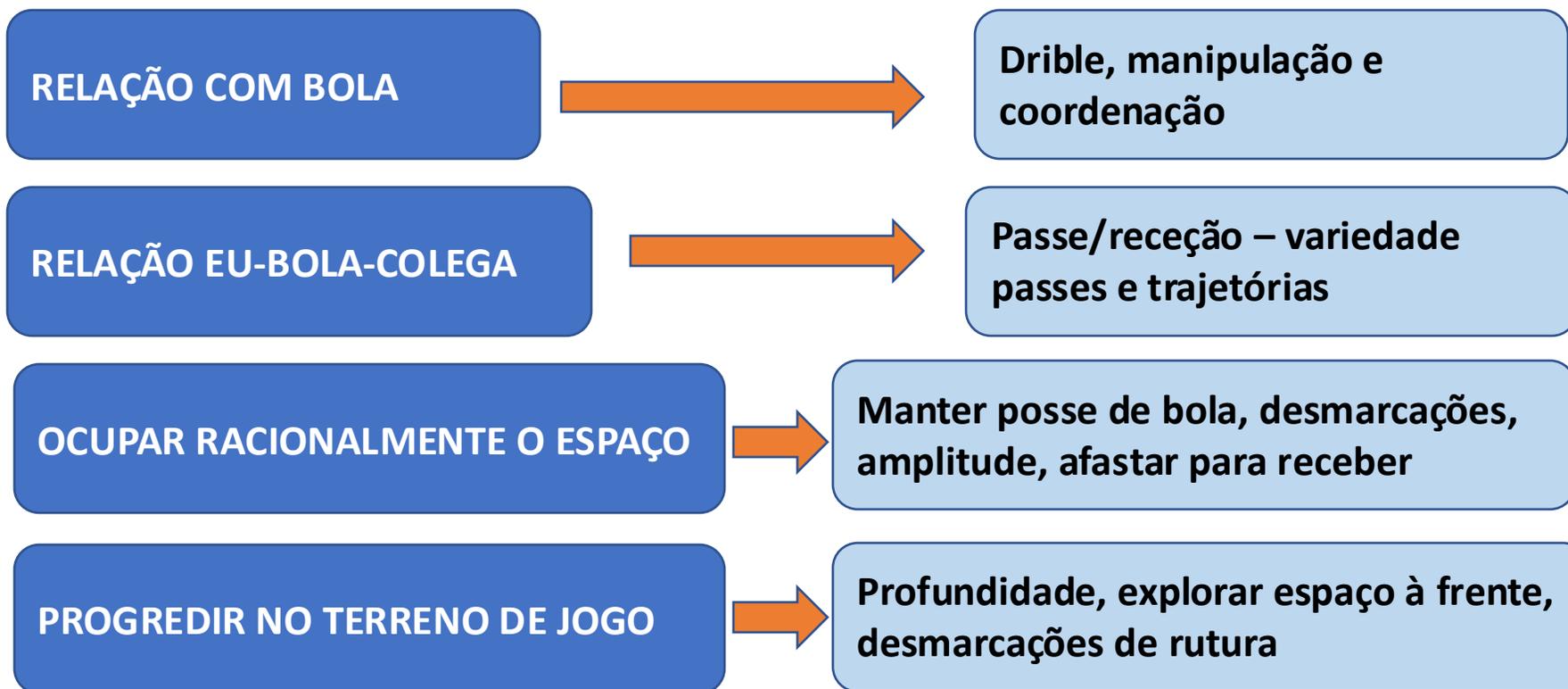
Já vimos como queremos iniciar

PELO JOGO 4x4

Então o que fazer para resolver estes
primeiros problemas ?



RESOLVER PROBLEMAS INICIAIS



REDUZIR O ESPAÇO DE JOGO E O NÚMERO DE JOGADORES

- simplificação do jogo
- maior número de acções de sucesso
- o golo é obtido mais vezes
- maior participação no jogo (relação com a bola, colegas e adversários)
- aumento do tempo real de prática
- torna o jogo mais motivante e compreensível

CONDICIONAR OS JOGOS PARA RESPONDER AOS OBJETIVOS

JOGO SEM DRIBLE OU COM DRIBLE CONDICIONADO

- promove o passe/receção
- acaba a “figura do jogo”
- torna o jogo mais colectivo
- enriquece o pensamento táctico

CONDICIONAR OS JOGOS PARA RESPONDER AOS OBJETIVOS

IMPEDIR OS PASSES LONGOS

- progressão por outras vias:
 - aumento do número de passes curtos
 - aumento do número de desmarcações

CONDICIONAR OS JOGOS PARA RESPONDER AOS OBJETIVOS

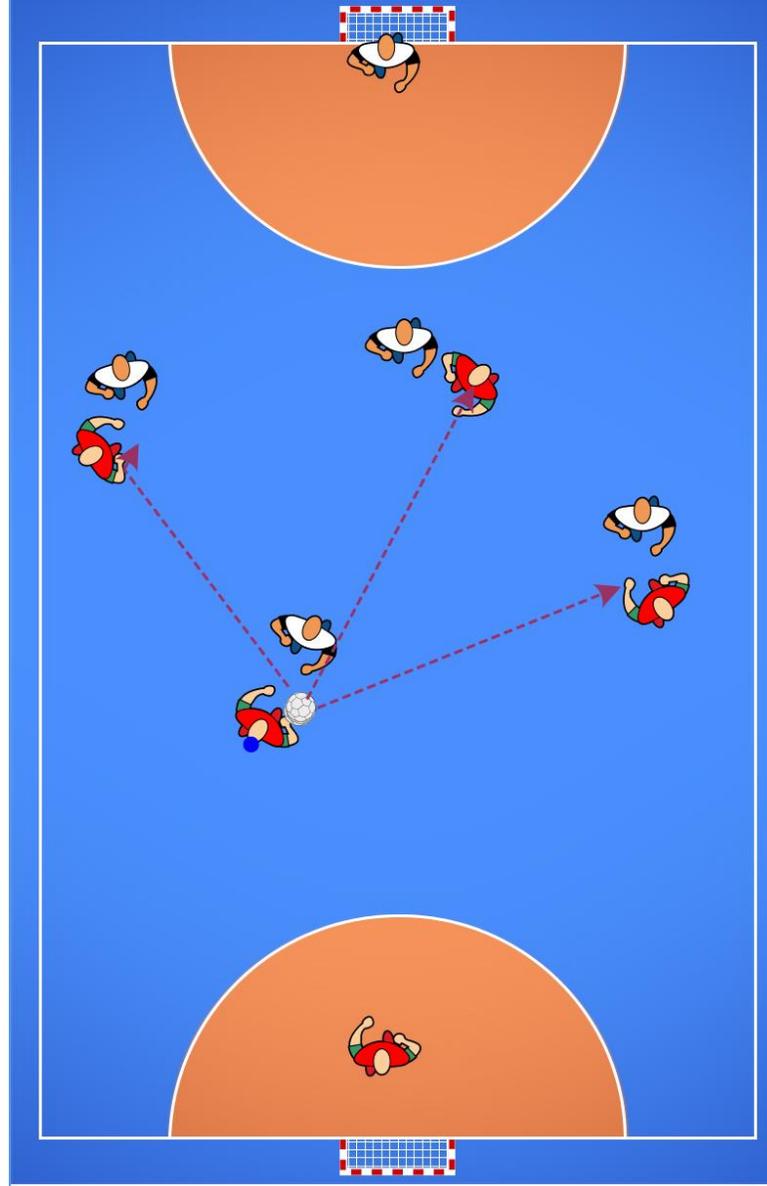
RECEÇÕES AFASTADAS

- Receber afastado do portador da bola:
 - impedir a aglomeração, criação de diferentes linhas de passe

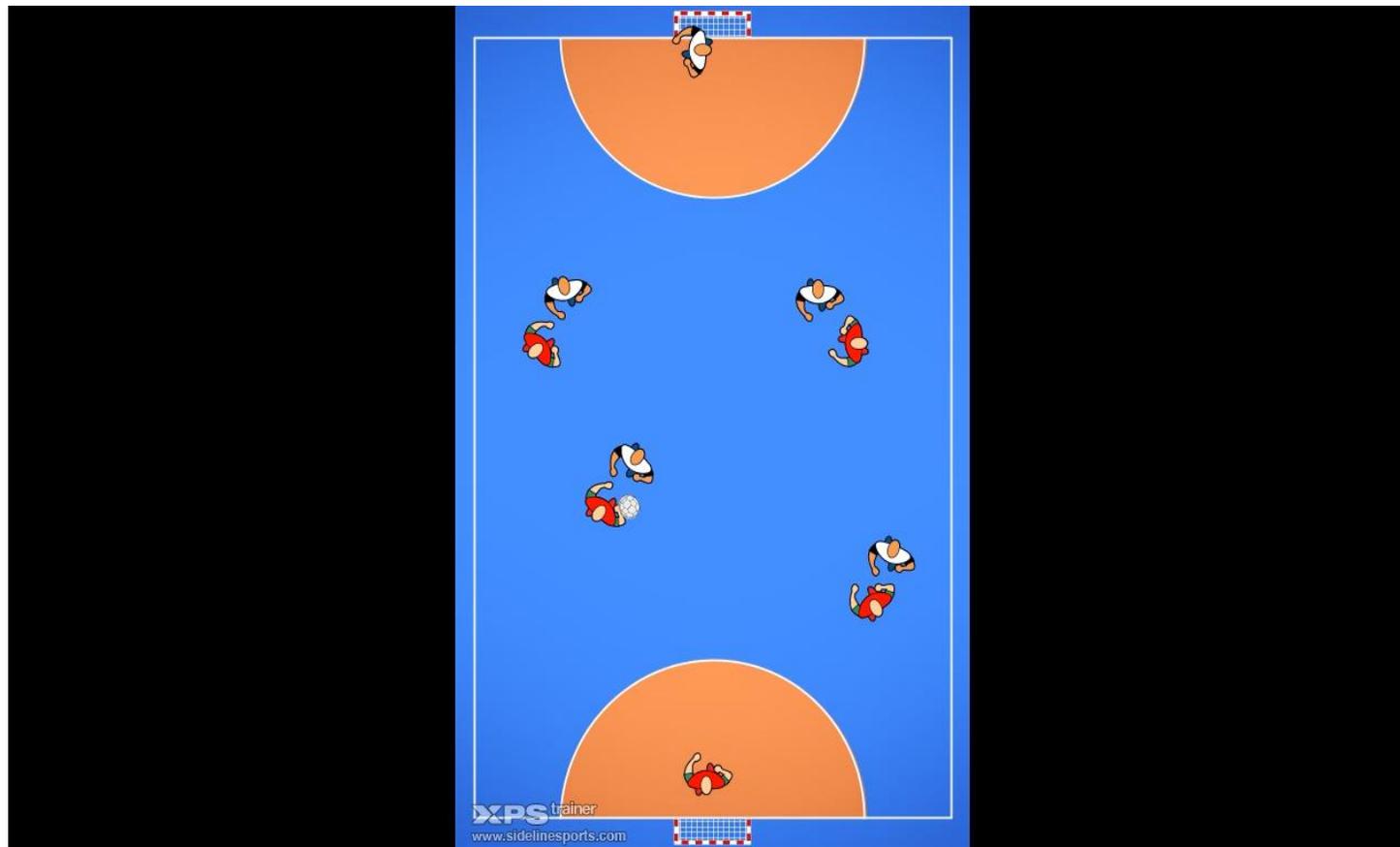
Devemos também promover:

- passes tensos (faz apelo à desmarcação)
- passes curtos (maior segurança e obriga a dar apoio ao portador da bola)
- **passes oblíquos** (criar linhas de passe/diagonais)

Passes oblíquos

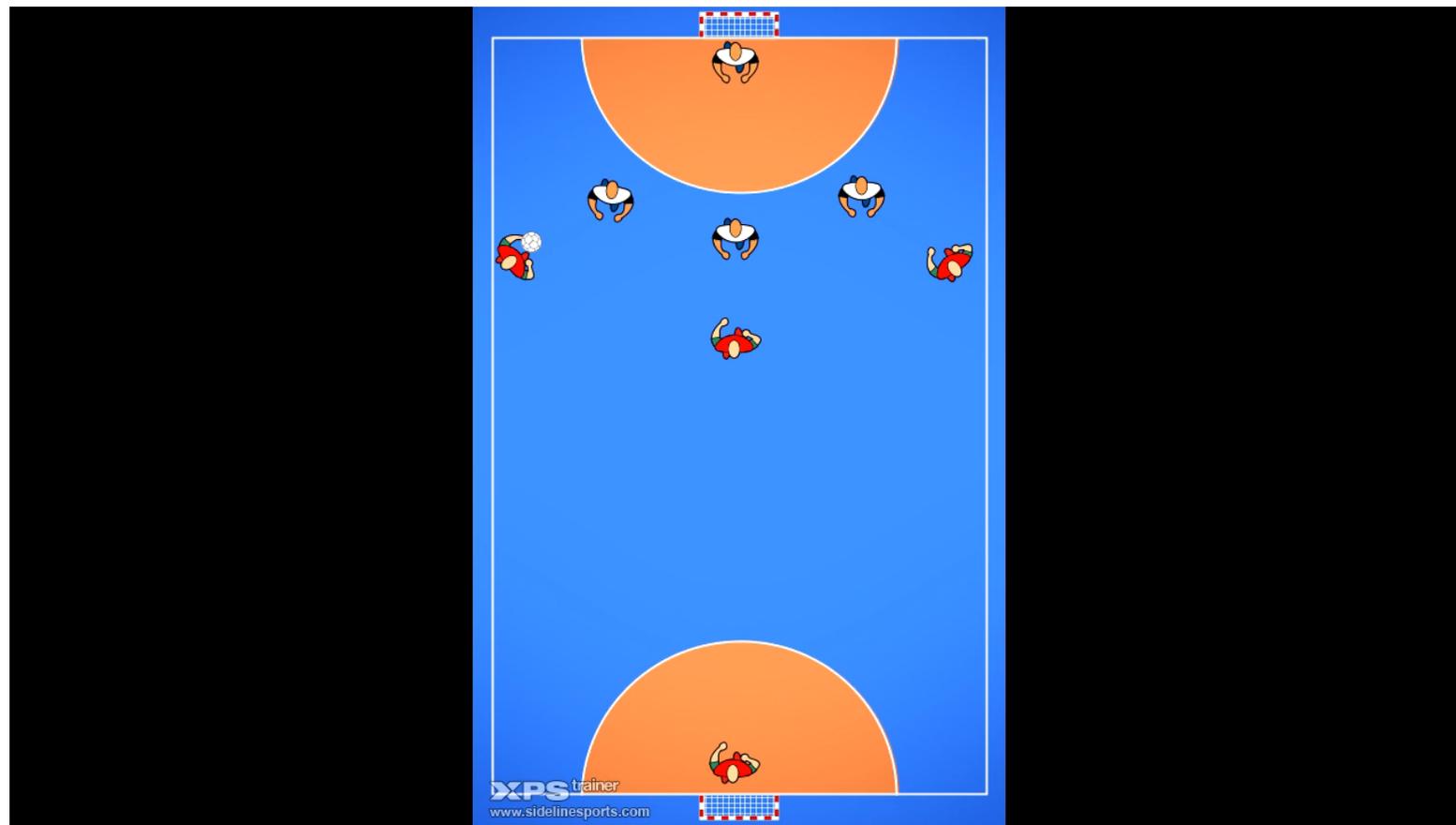


Passes oblíquos



Passes oblíquos

(criar linhas de passe/diagonais)



CONDICIONAR OS JOGOS PARA RESPONDER AOS OBJETIVOS

IMPOSSIBILIDADE DE RECEBER A BOLA PARADO

- Conceito de desmarcação e apoio

SAÍDA DO GUARDA-REDES DA ÁREA DE BALIZA ??????

- Numa fase inicial permitir
- Numa 2ª fase proibir
- Numa fase mais avançada voltar a permitir

CONDICIONAR OS JOGOS PARA RESPONDER AOS OBJETIVOS

UTILIZAÇÃO EXCLUSIVA DE PASSES PICADOS

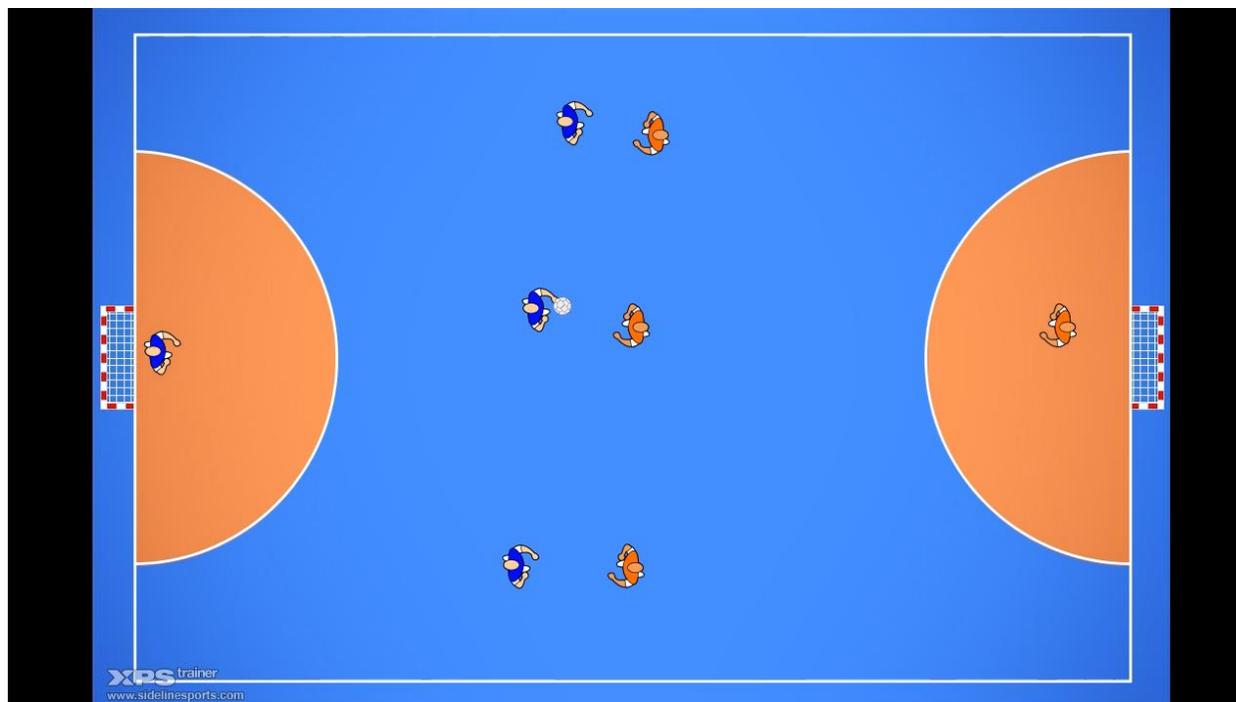
- favorece a desmarcação, saída de trás do defensor, jogo sem bola

IMPEDIR PASSES REPETIDOS

- torna o jogo mais colectivo
- enriquece o pensamento táctico

ANDEBOL DE 4 – Vantagens:

- Maior espaço entre jogadores, logo movimentos mais amplos e mais situações de êxito
- Duas linhas de passe, jogo simplificado





Andebol é Espectacular



Prática

Jogo das 4 equipas

Jogo 4x4

**Diferentes variantes: c/ troca de GR
tocar no poste**

Pontos de apoio, formas e vantagens