



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



direção-geral
educação

DGEstE
Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares



moura
Câmara Municipal



serpa | terra forte
município

Margens de
Gadiana
Centro de Formação de Associação de Escolas

desportoescolar.dge.medu.pt





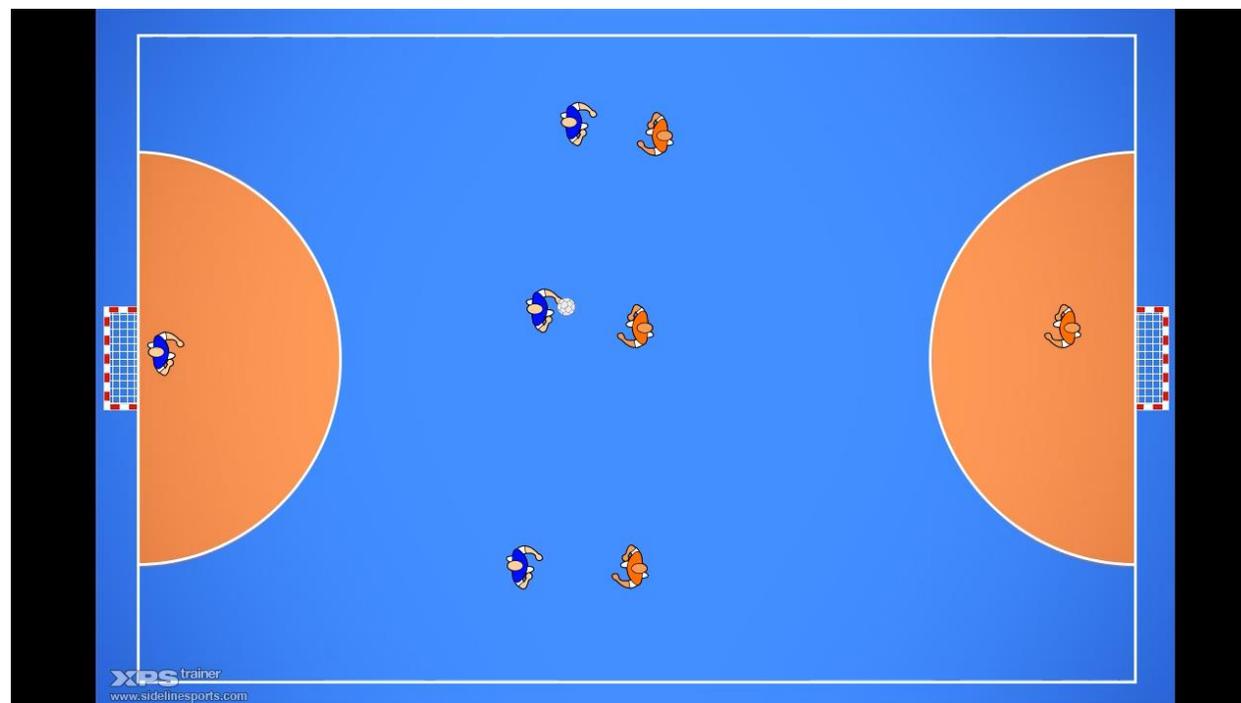
ANDEBOL

Sessão 2

Artur Rodrigues / Paulo Sá

ANDEBOL DE 4

E agora vamos ver como progredir no jogo...



O que fazer para resolver estes primeiros problemas ?

- **Relação com bola**
 - **Drible, manipulação e coordenação**
- **Relação eu-bola-colega**
 - **Passe/receção – variedade passes e trajetórias**
- **Ocupar racionalmente o espaço**
 - **Manter posse de bola, desmarcações, amplitude, afastamento para receber**
- **Progredir no terreno de jogo**
 - **Profundidade, explorar espaço à frente, desmarcações de rutura**

		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
1ª ETAPA	RELAÇÃO EU-BOLA	<p>O aluno realiza pega na bola com segurança e brinca, manipulando-a de forma segura</p> <p>O aluno consegue driblar em proteção e em progressão, de forma coordenada, de cabeça levantada olhando em redor sem e com oposição</p>
	RELAÇÃO EU-BOLA-COLEGA	<p>O aluno passa a bola (recorrendo a variedade de passes) a colegas em movimento</p> <p>O aluno, com oposição, passa a bola ao colega melhor colocado</p> <p>O aluno recebe a bola em movimento, face a diferentes passes e com diferentes trajetórias</p>
	OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO	<p>O aluno ocupa racionalmente o espaço de jogo, jogando a toda a largura do campo, mantendo a posse de bola, desmarcando-se para o espaço livre e dando linha de passe aos colegas de equipa.</p>
	PROGREDIR NO TERRENO DE JOGO	<p>O aluno progride no terreno de jogo, explorando o espaço à frente, quer por passe em profundidade a colegas de equipa, quer em drible, quer por desmarcação para os espaços livres à frente.</p>

		COMPONENTES CRÍTICAS	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS	EXERCÍCIOS
1ª ETAPA	Relação eu-bola		Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação Manipulação da bola	Coordenação c/ bola Manipulação bola Jogos de drible e estafetas
	Relação eu-bola-colega		Variedade nas ações de passe e recepção Recepção em movimento Variedade de trajetórias	Jogos de passes
	Ocupação racional do espaço	Manter posse de bola Desmarcação de apoio Amplitude Afastar-se para receber	Passe (variedade) Recepção em movimento Variedade de trajetórias Trabalho em diferentes espaços	Jogos de passes c/ várias zonas de finalização Jogos de passes c/ pontos apoio Jogos c/ corredores/setores definidos Jogos condicionados: 3 passos do passador, não passar ao mesmo, afastar após passar
	Progredir no terreno de jogo	Profundidade Adiantar-se para receber à frente Desmarcação de ruptura	Progressão em drible Passe de ombro e outros Recepção em movimento	Jogos de passes c/ finalização à frente Jogos condicionados: por setores avançados, só passes para a frente Jogo c/ toque no poste após remate
	Jogo 4x4	Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0)		Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste

Intenções Táticas

OFENSIVAS

- Amplitude/profundidade
- Criação de linhas de passe



Intenções Tácticas

DEFENSIVAS

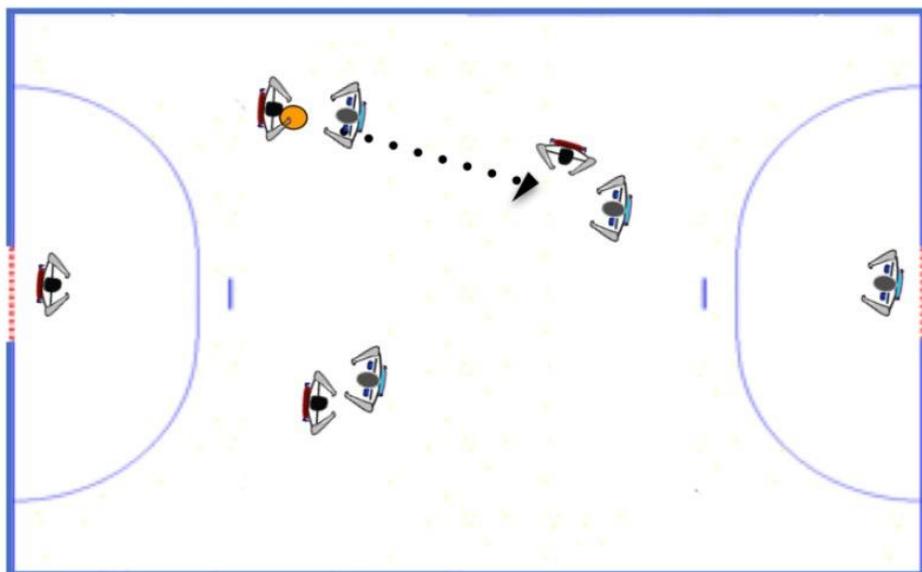
- Enquadramento correcto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Intercepção



Por onde começar a organização do jogo ?

- **Pela defesa individual ?**

Criar as noções básicas de defesa da baliza, do portador de bola e do oponente direto



PORQUÊ PELA DEFESA INDIVIDUAL ?

- Torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade
- Muitas e variadas ações de remate
- Intervenções defensivas
- Riqueza táctica no ataque e na defesa

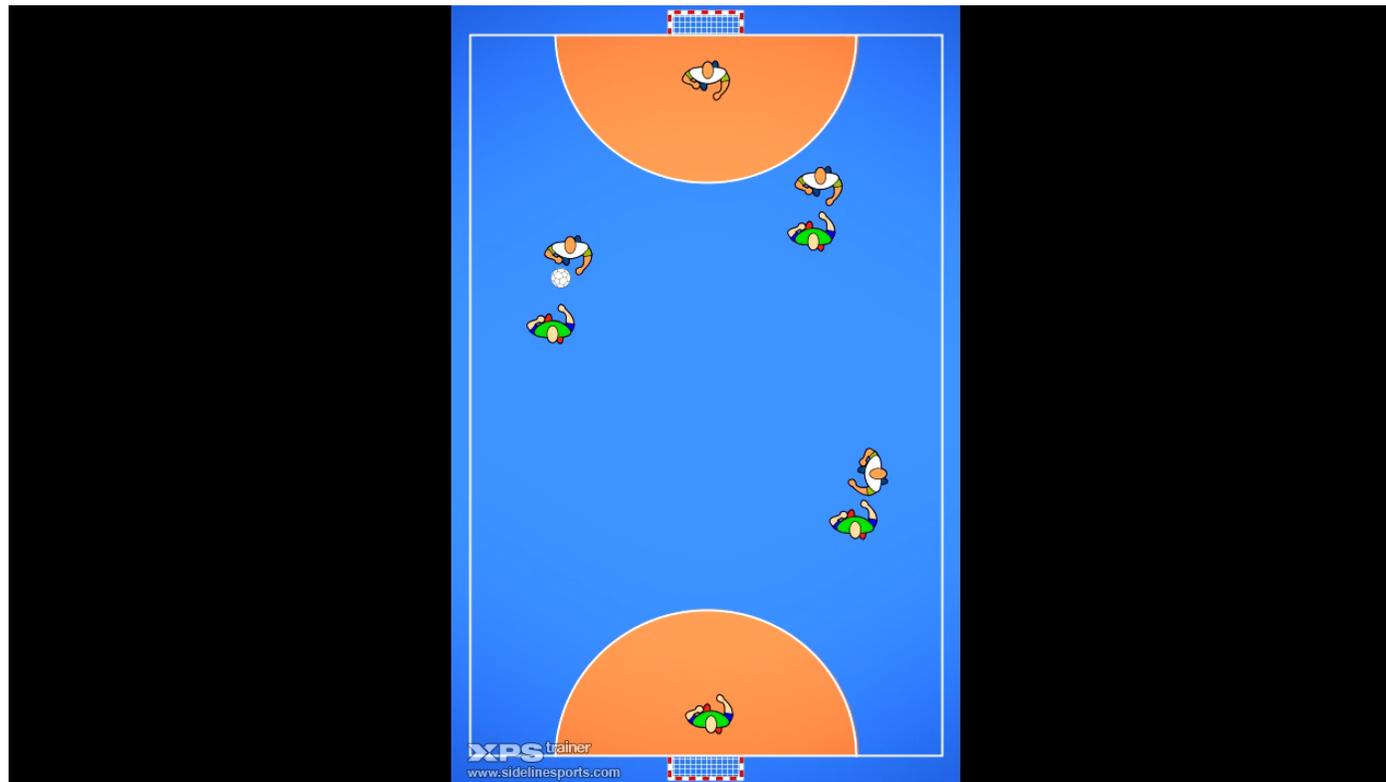
DEFESA À ZONA

- Equipas metidas num colete-de-forças
- Posições que mal conhecem
- Jogo lento e que favorece os mais capazes fisicamente, mais dotados
- A bola é conquistada por falha do ataque

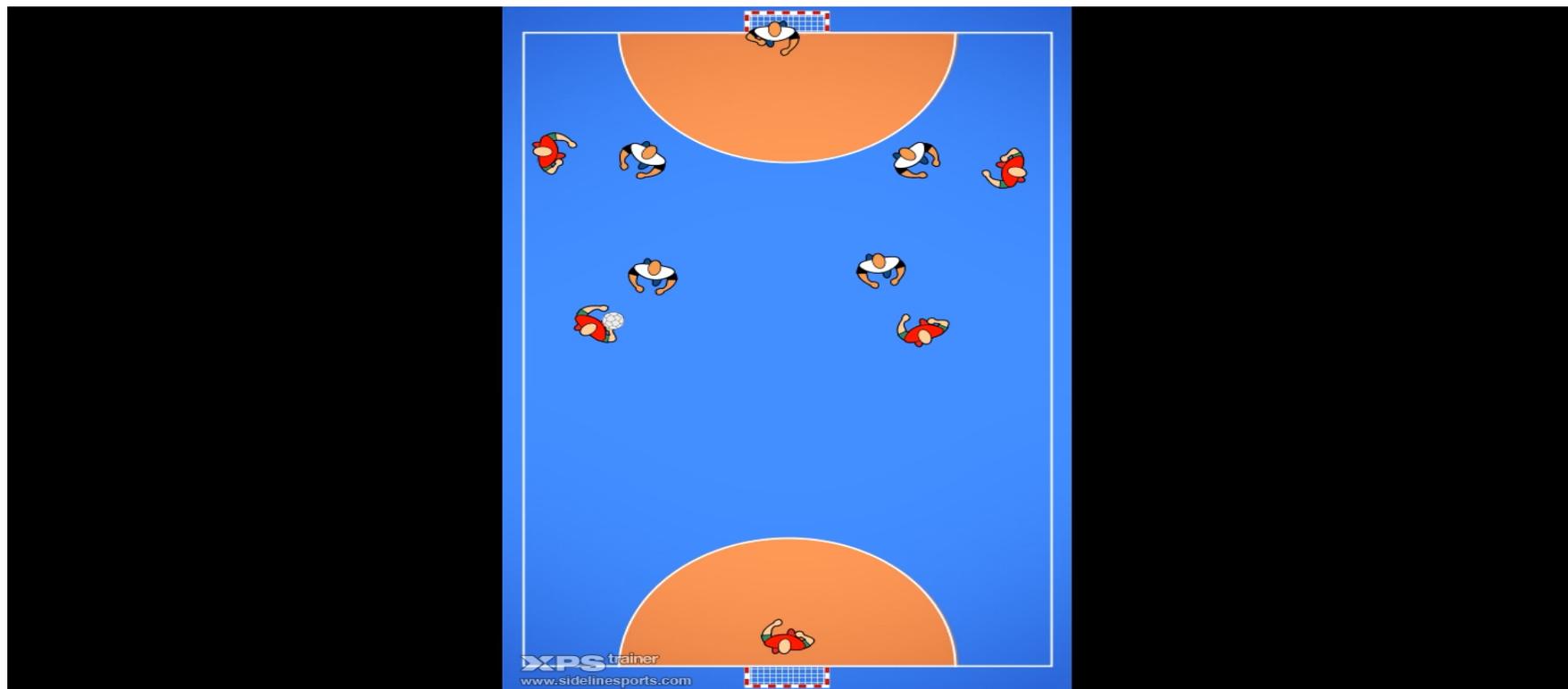
Defesa individual



Passa e vai



	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Passa e vai	<ul style="list-style-type: none">• Desmarcação de ruptura• Receber em movimento• Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas	<ul style="list-style-type: none">• Passe/recepção• Finta• Remate em salto• Encadeamento das ações	<ul style="list-style-type: none">• Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores





		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
2ª ETAPA	DEFESA INDIVIDUAL	O aluno em situação defensiva, realiza defesa individual, identificando o adversário direto, enquadrando-se entre este e a baliza, acompanhando-o e responsabilizando-se individualmente por ele; condiciona as ações do portador da bola e corta linhas de passe.
	PASSA E VAI	O aluno em situação ofensiva e face à defesa individual, realiza passe e vai desmarcando-se (pela frente ou pelas costas do seu adversário direto) após o passe, recebendo em movimento ou arrastando o seu defensor para colegas explorarem espaço livre.

		COMPONENTES CRÍTICAS	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS	EXERCÍCIOS
2ª ETAPA	Defesa individual	Identificação de adversário direto Responsabilidade individual Enquadramento defensivo Condicionar ações do portador bola Cortar linhas de passe	Posição base (apoios não paralelos) Desarme Interceção Dissuasão Regular contacto físico	Jogos de marcação Jogos c/ pontos de apoio Jogos de enquadramento
	Passa e vai	Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas Mudança ritmo e direção + timing	Passe/receção Finta Remate em salto Encadeamento das ações	Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores
	Jogo 4x4	Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0)		Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste

E a técnica ?????

Tem de surgir nos pequenos jogos:



Colocação do braço



Jogos e atividades alternativas

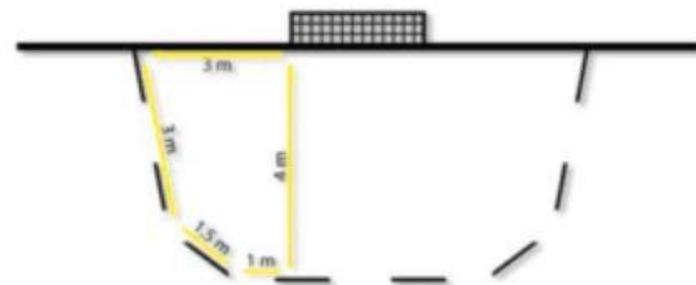
Goalcha





GOALCHA™ Street Handball Rules

- Play on one(small) goal - e.g Quickplay mini handball goal
- No body contact - duels are not allowed! The ball can only be won when it is “free”
- 3 steps - no dribbling
- Fair play - no referees - each player is responsible for the flow of the game
- Play 3 versus 3 or 4 versus 4 - the teams can be mixed independent of age limits or sex
- After a goal or a goal attempt, the teams take turns
 - The attackers are now the defenders - one defense player is appointed as goal keeper
 - Before an attack can be launched, the offensive players must stand at the starting point 4-6 meters from goalkeeper area



Goalcha



Goalcha



Goalcha



Goalcha



Andebol é Espectacular



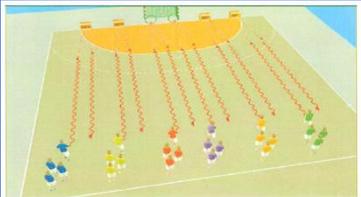
Prática

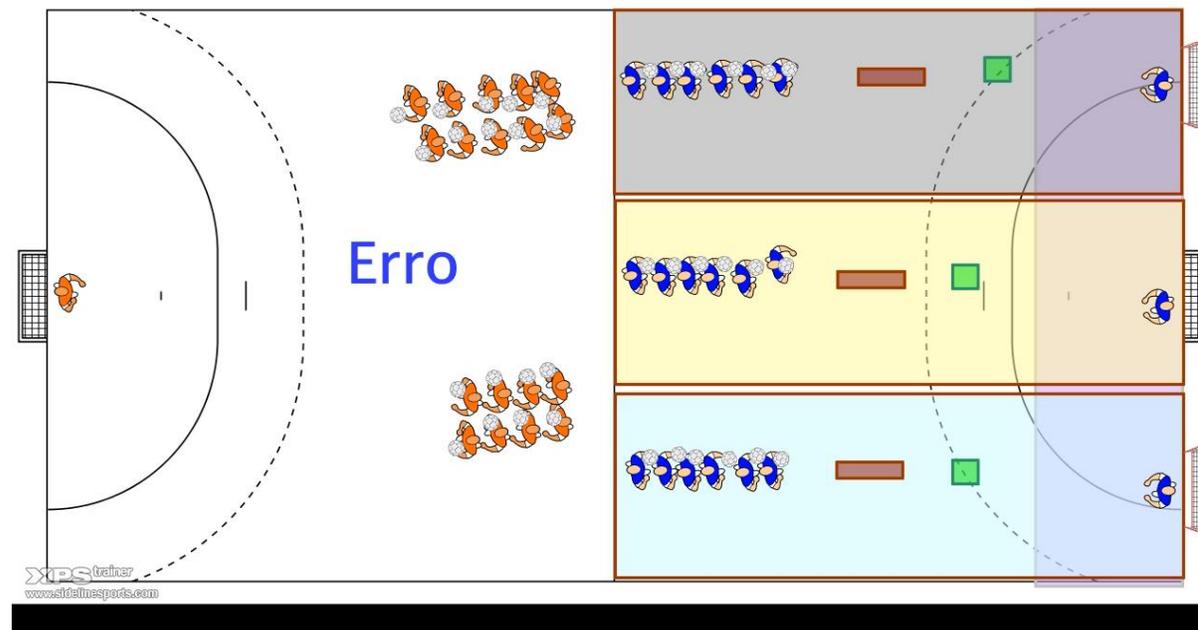
Jogos de aquecimento

Jogos de ocupação racional do espaço

Jogos de progressão no terreno

Jogo das 4 balizas

	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
<p>Relação eu-bola</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação • Manipulação da bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação c/ bola • Manipulação bola • Drible <p>Jogos pré-desportivos</p>







	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola-colega Exemplo 7º Ano		<ul style="list-style-type: none">• Variedade nas ações de passe e receção• Receção em movimento• Variedade de trajetórias	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de passes

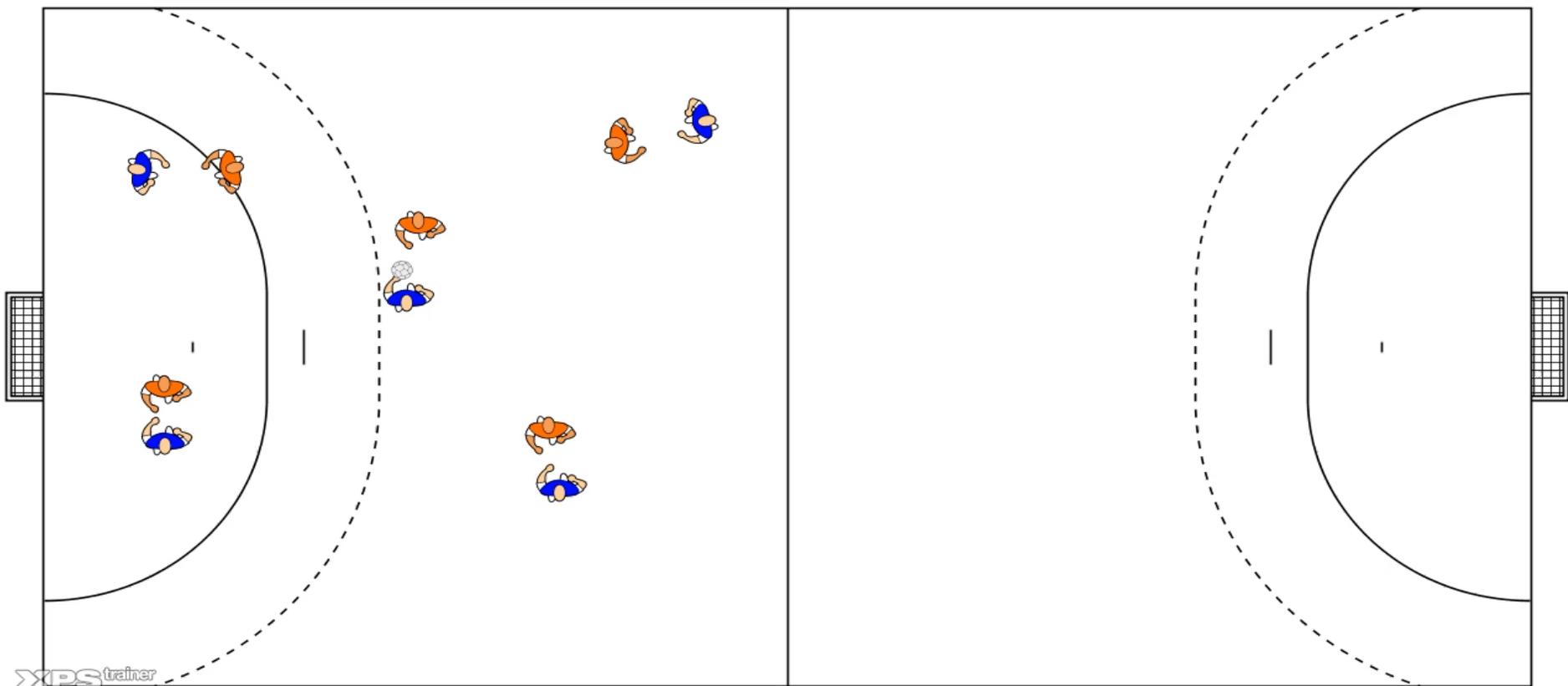


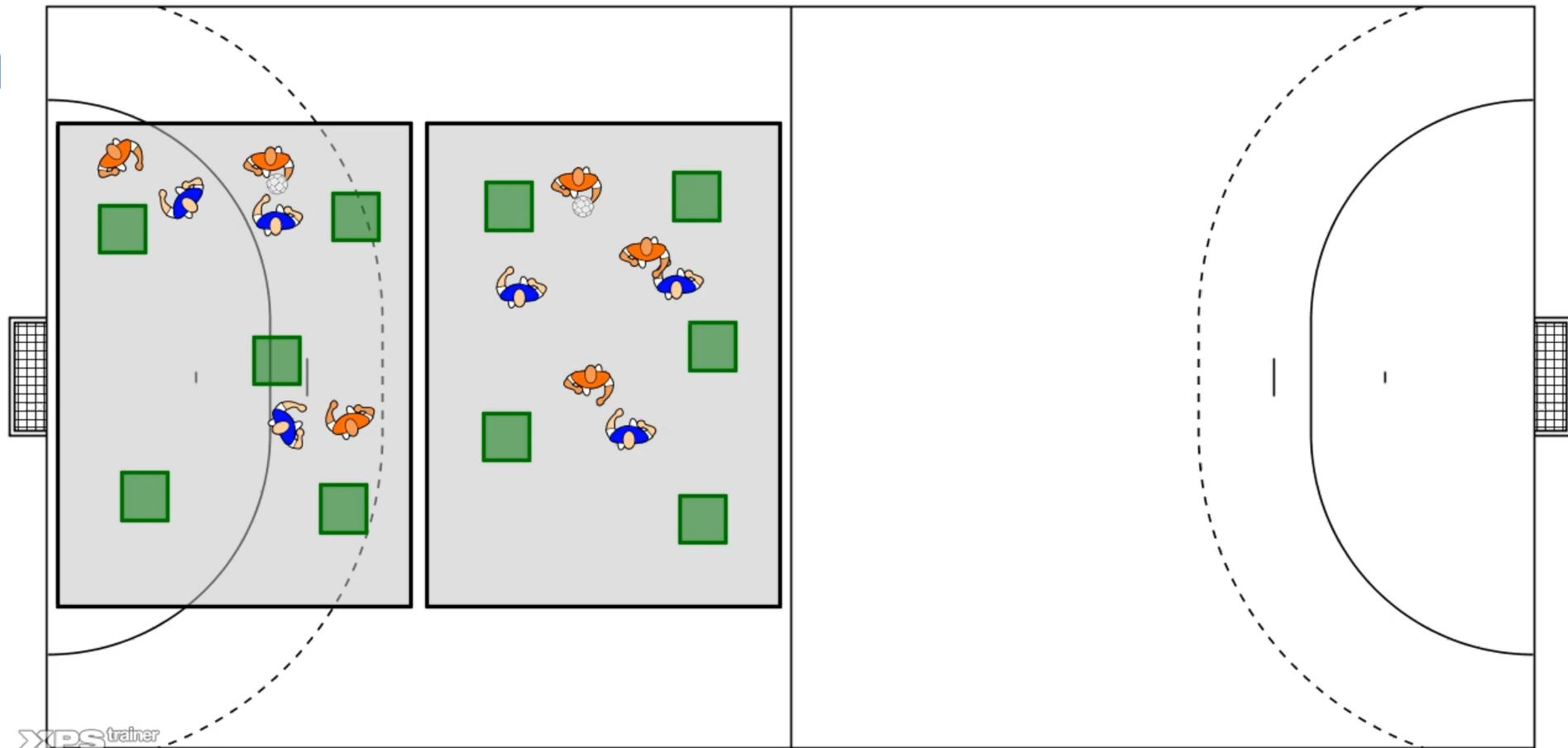






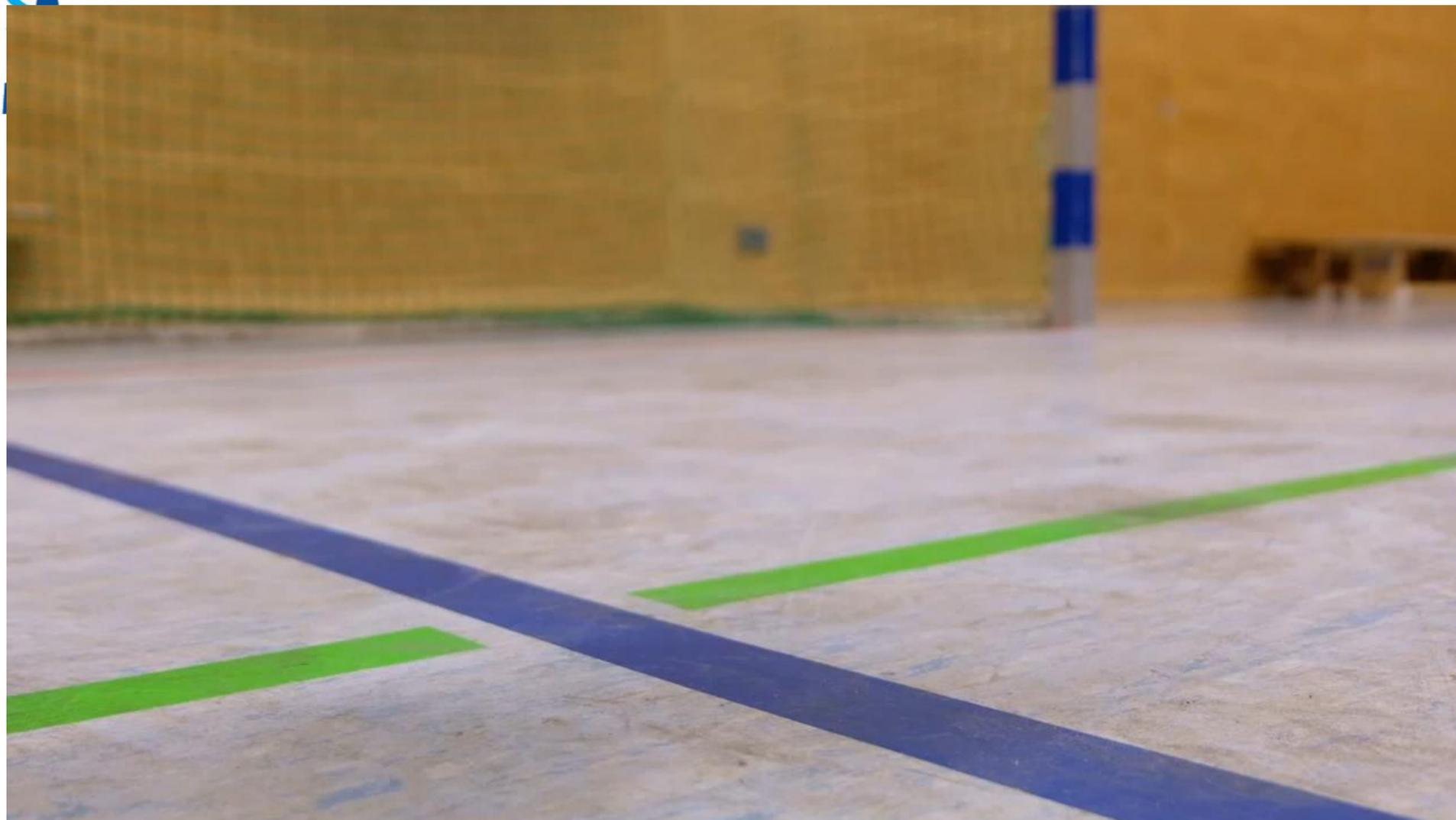
	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Ocupação racional do espaço	<ul style="list-style-type: none">• Manter posse de bola• Desmarcação de apoio• Amplitude• Afastar-se para receber	<ul style="list-style-type: none">• Passe (variedade)• Receção em movimento• Variedade de trajetórias• Trabalho em diferentes espaços	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de passes c/ várias zonas de finalização• Jogos de passes c/ pontos apoio• Jogos c/ corredores definidos• Jogos condicionados: 3 passos do passador, não passar ao mesmo, afastar após passar



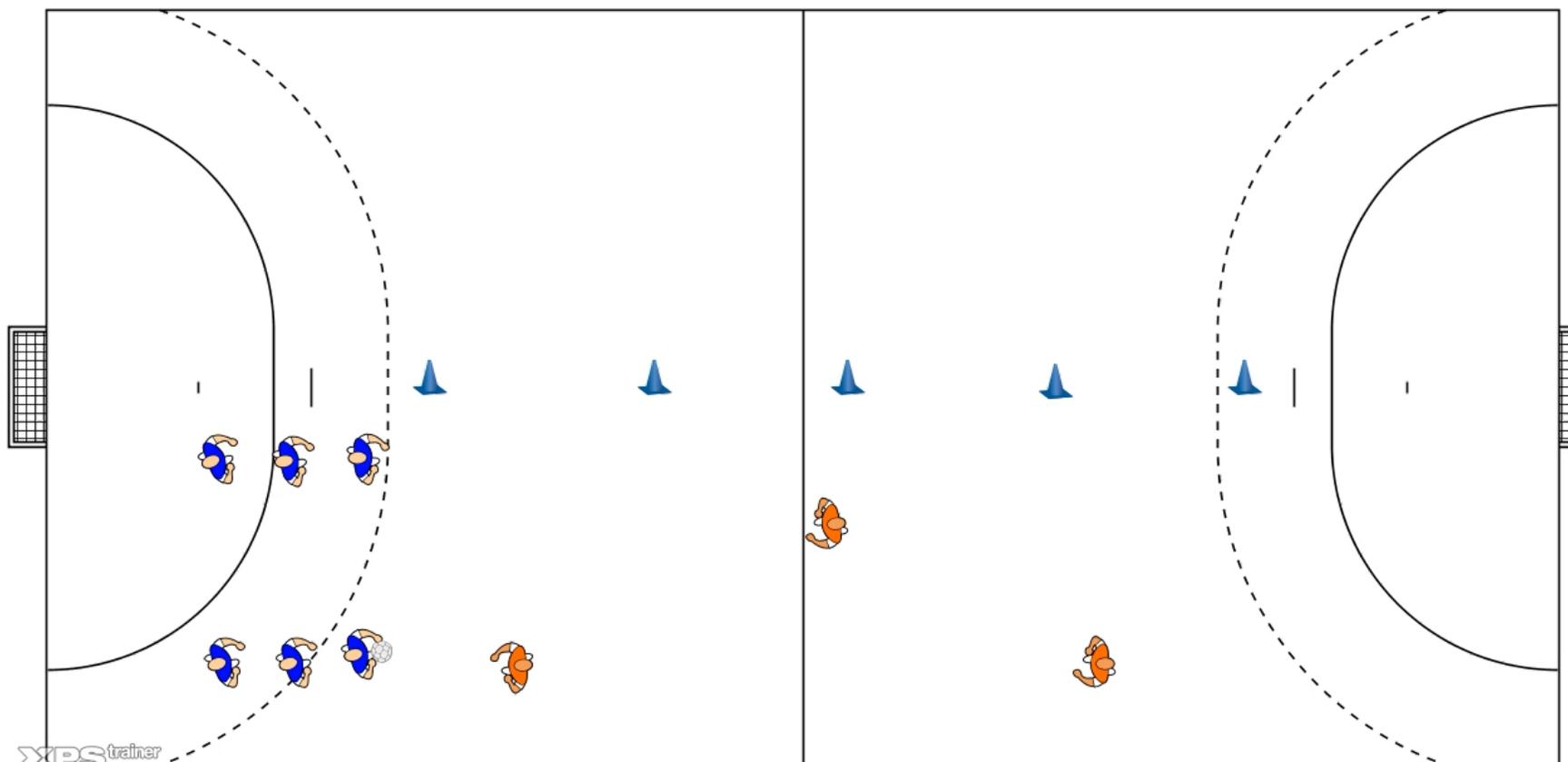


XIPS trainer
www.sidelinesports.com

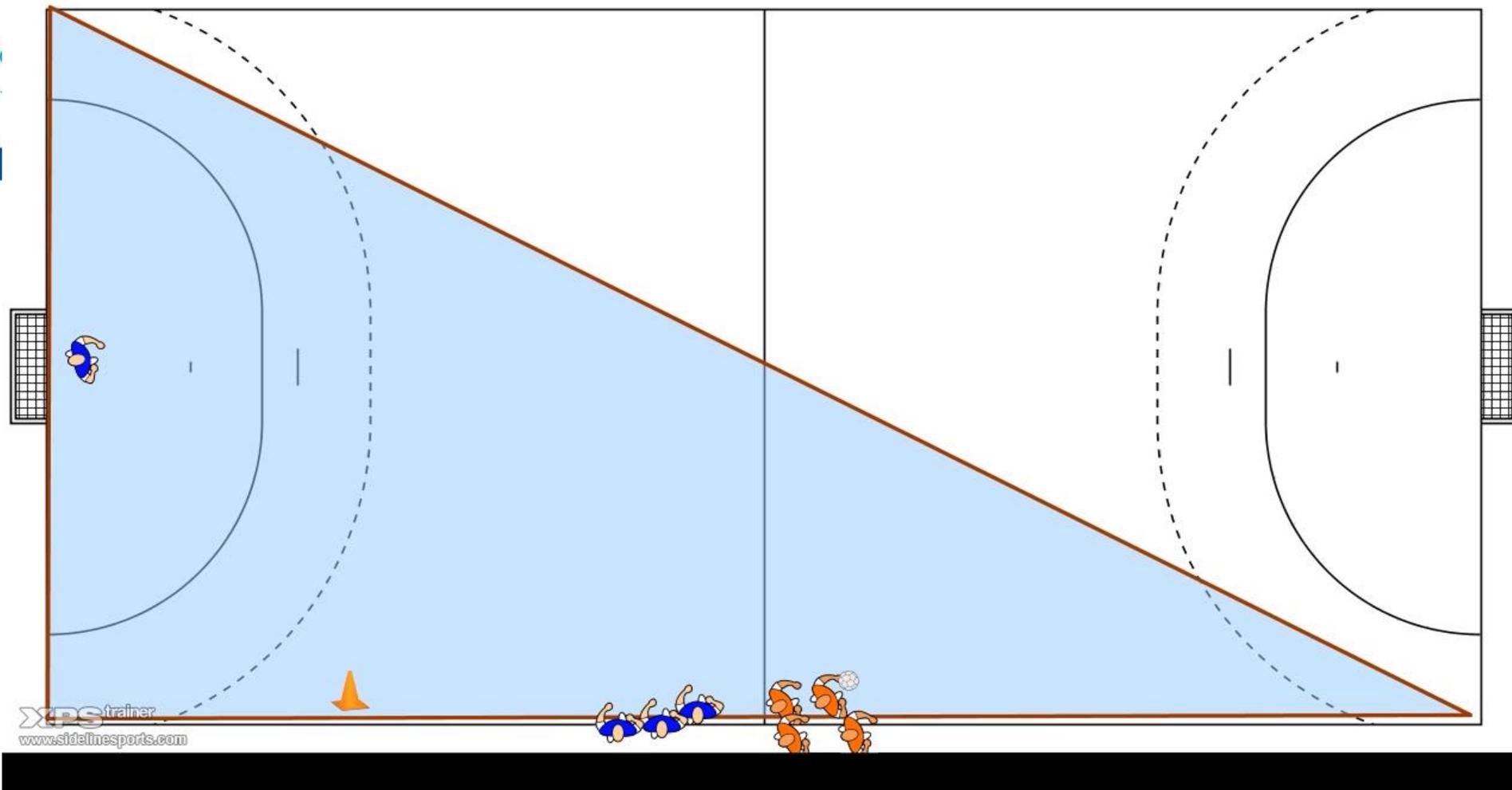


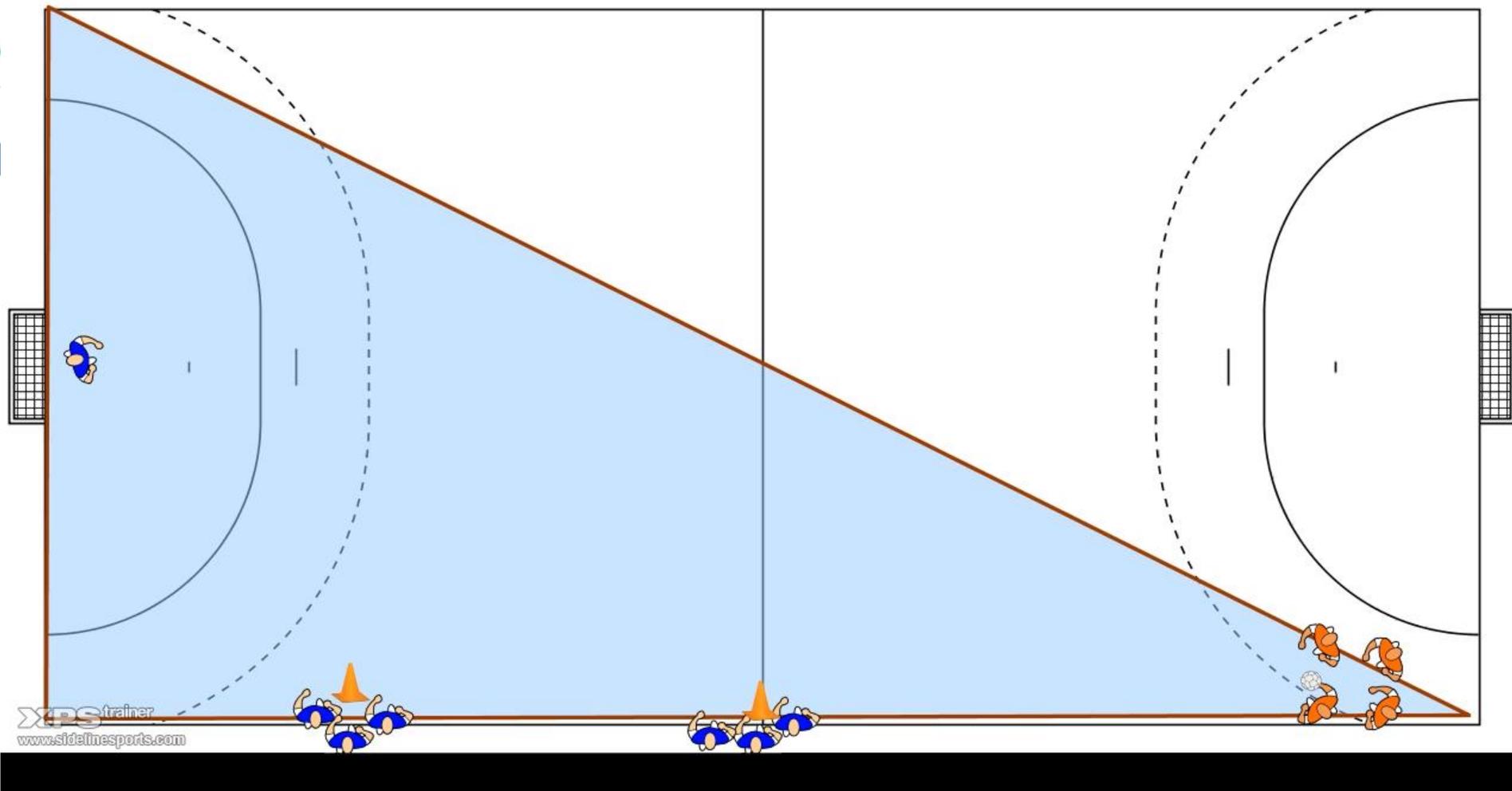


	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Progredir no terreno de jogo	<ul style="list-style-type: none">• Profundidade• Adiantar-se para receber à frente• Desmarcação de ruptura	<ul style="list-style-type: none">• Progressão em drible• Passe de ombro e outros• Receção em movimento	<ul style="list-style-type: none">• Jogos de passes c/ finalização à frente• Jogos condicionados: não passar atrás do meio campo, só passes para a frente• Jogo c/ toque no poste após remate







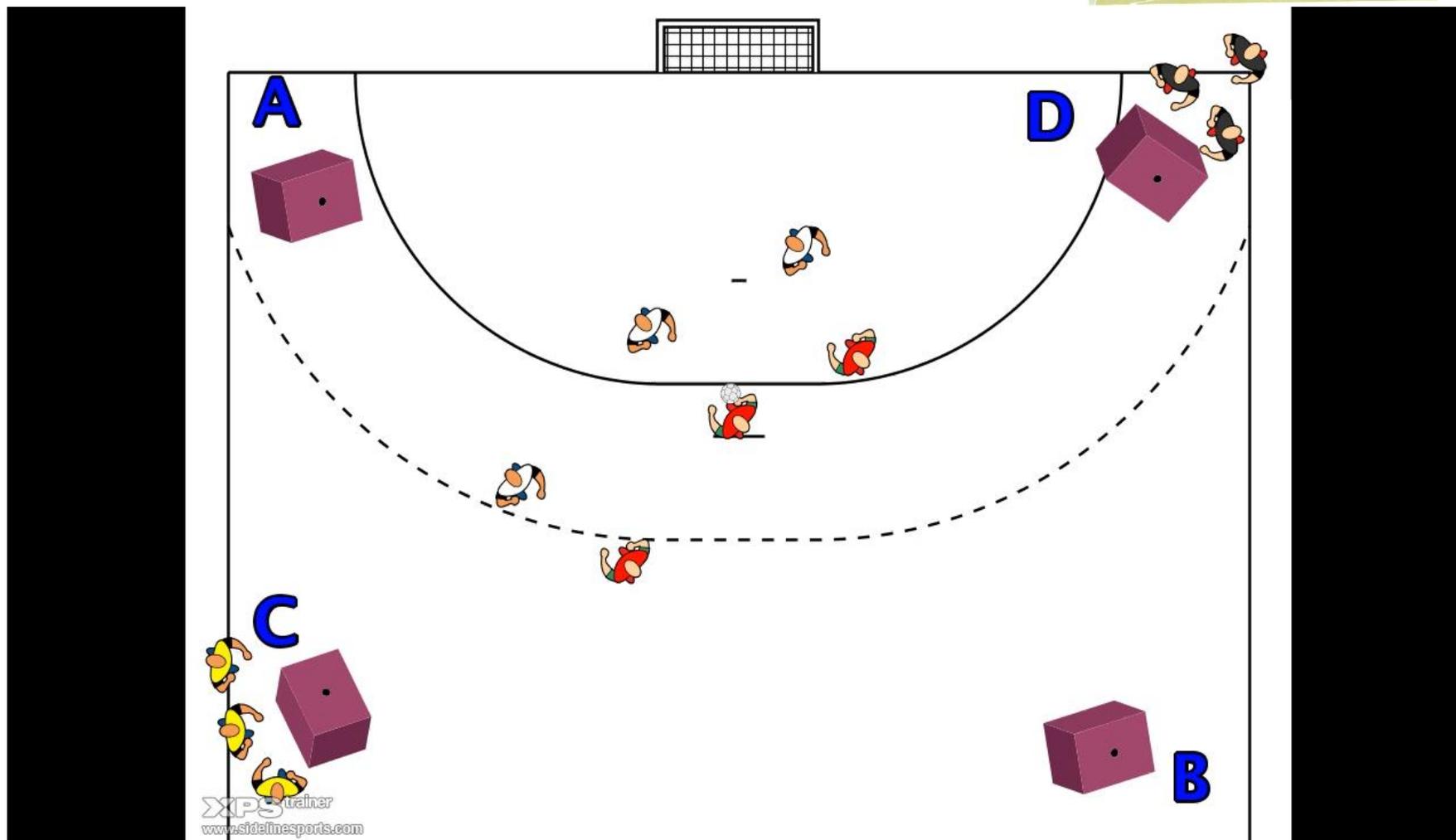


Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Procurar o espaço livre avançado</p> <p>Estimular a rápida recuperação após perda da posse de bola</p> <p>Desenvolver a precisão</p>	<p>JOGO DOS PASSES c/ ALVOS</p> <p>Jogo dos passes, com o objetivo acertar num alvo (cone) na linha de fundo do lado contrário, com uma área de 2 a 3 metros). Após acertar no cone, o aluno transporta-o para a sua zona. Vence o jogo a equipa que conquistar mais cones ou acertar em todos os cones contrários.</p> <p>* Condicionar o drible</p>	<p>Passar para a frente</p> <p>Passar rápido</p> <p>Desmarcar em profundidade</p> <p>Reagir rápido à perda da bola</p> <p>Dissuadir e condicionar o passe</p>



Jogo 3x3 (Ax B + CxD)

FORMAÇÃO



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Procurar o espaço livre avançado</p> <p>Estimular a transição de bola</p> <p>Diferenciar os momentos de jogo</p> <p>Potenciar a marcação individual</p>	<p>ANDEBOL FRONTEIRA</p> <p>Jogo em que cada equipa não pode transitar o meio-campo: 4 atacam e 4 defendem, sempre com as mesmas funções, que alternam a cada 3'</p>	<p>Passar para a frente</p> <p>Desmarcar</p> <p>Dar linha de passe</p> <p>Reagir rápido à perda da bola</p> <p>Dissuadir o passe</p> <p>Intercetar a bola</p>

