



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

MOURA/SERPA

1/4 julho 2025



Desporto Escolar



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



terra forte



desportoescolar.dge.medu.pt





ANDEBOL

Sessão 3

Artur Rodrigues / Paulo Sá

Sessão	Horas	Tema
03/07	08.30-12.00	Defesa individual; passe e vai; defesa zona (aberta e fechada; progressões sucessivas)
	14.00-18.00	Andebol 4 Kids Proposta de plano de treino Aplicação do plano de treino

Defesa à zona

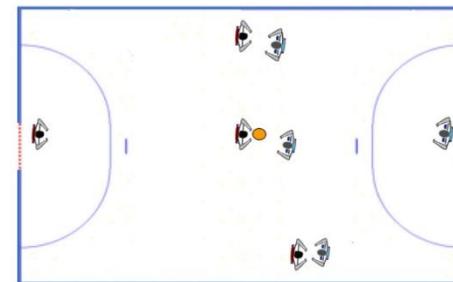
Quando o ataque consegue ultrapassar uma defesa individual com êxito, é fundamental reduzir os espaços.

Em simultâneo, de forma progressiva o espaço de jogo é direcionado para a zona próxima da baliza e por consequência surge a defesa à zona.

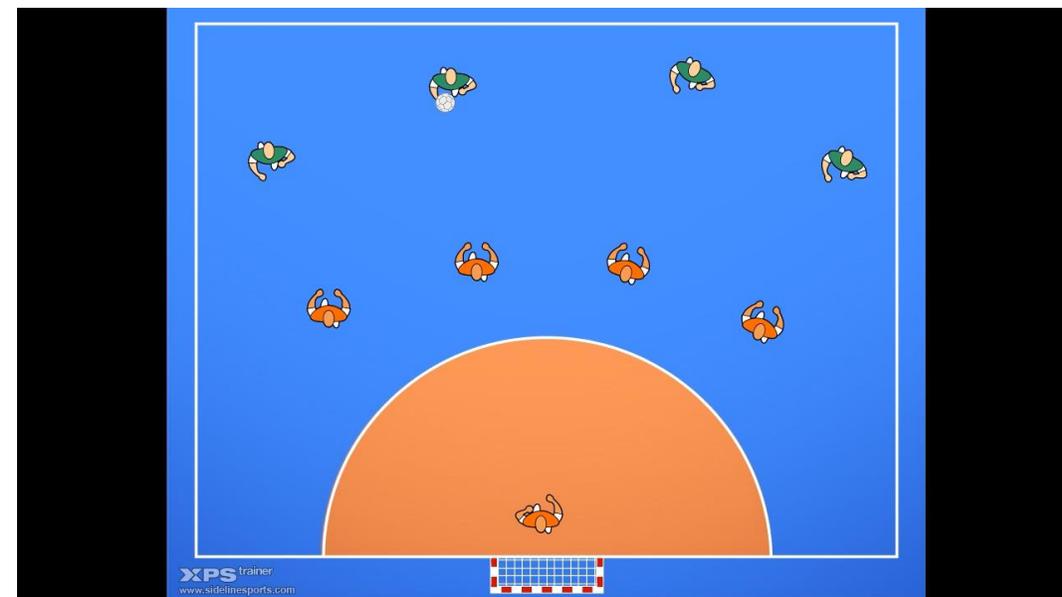
A noção de responsabilidade defensiva por um oponente é agora aplicada a uma zona do campo defensivo.

Defesa à zona: profunda

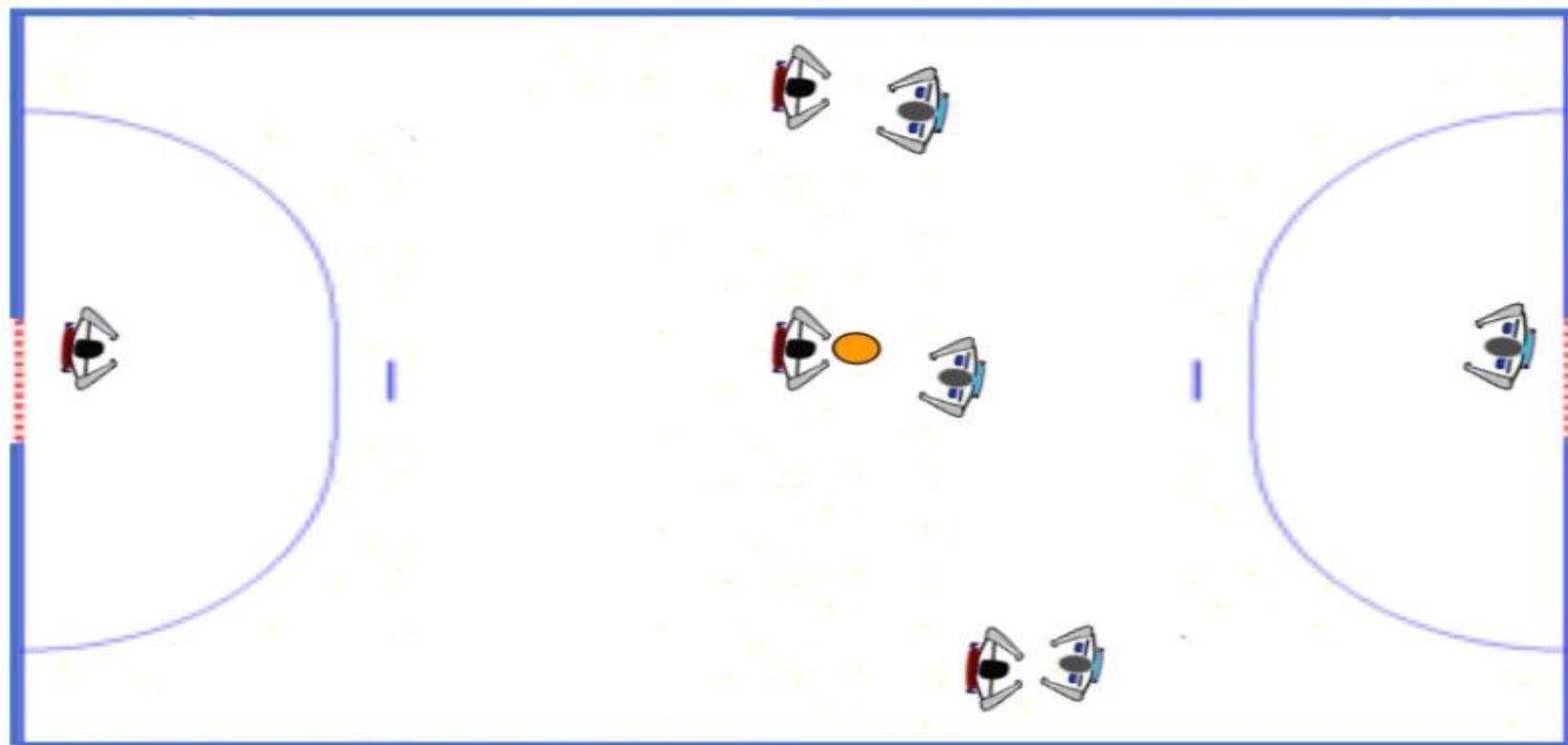
O que é uma defesa profunda ou uma defesa fechada ?



O que é uma defesa alinhada ou uma defesa escalonada ?

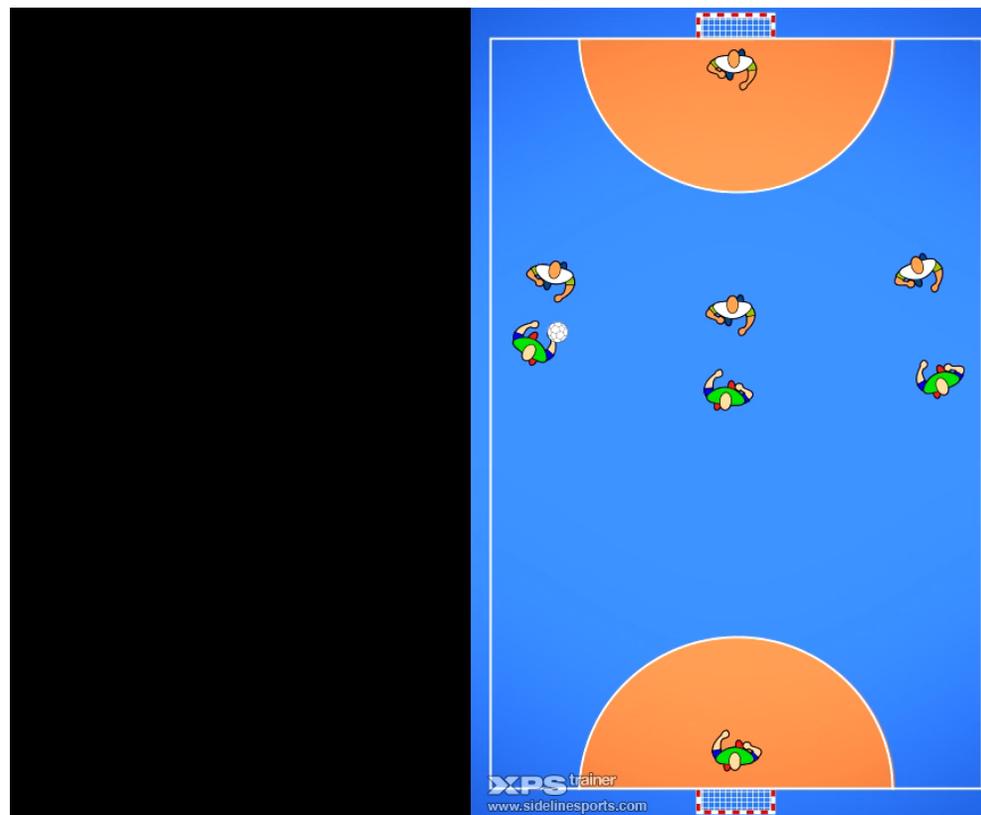


	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Defesa profunda (3:0)	<ul style="list-style-type: none">• Deslizamento• Troca de marcação• Cobertura• Ajuda	<ul style="list-style-type: none">• Posição base• Interceção• Controlo do adversário	<ul style="list-style-type: none">• Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar

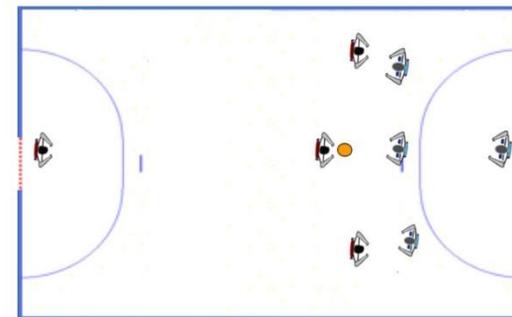


Ataque a uma defesa à zona profunda

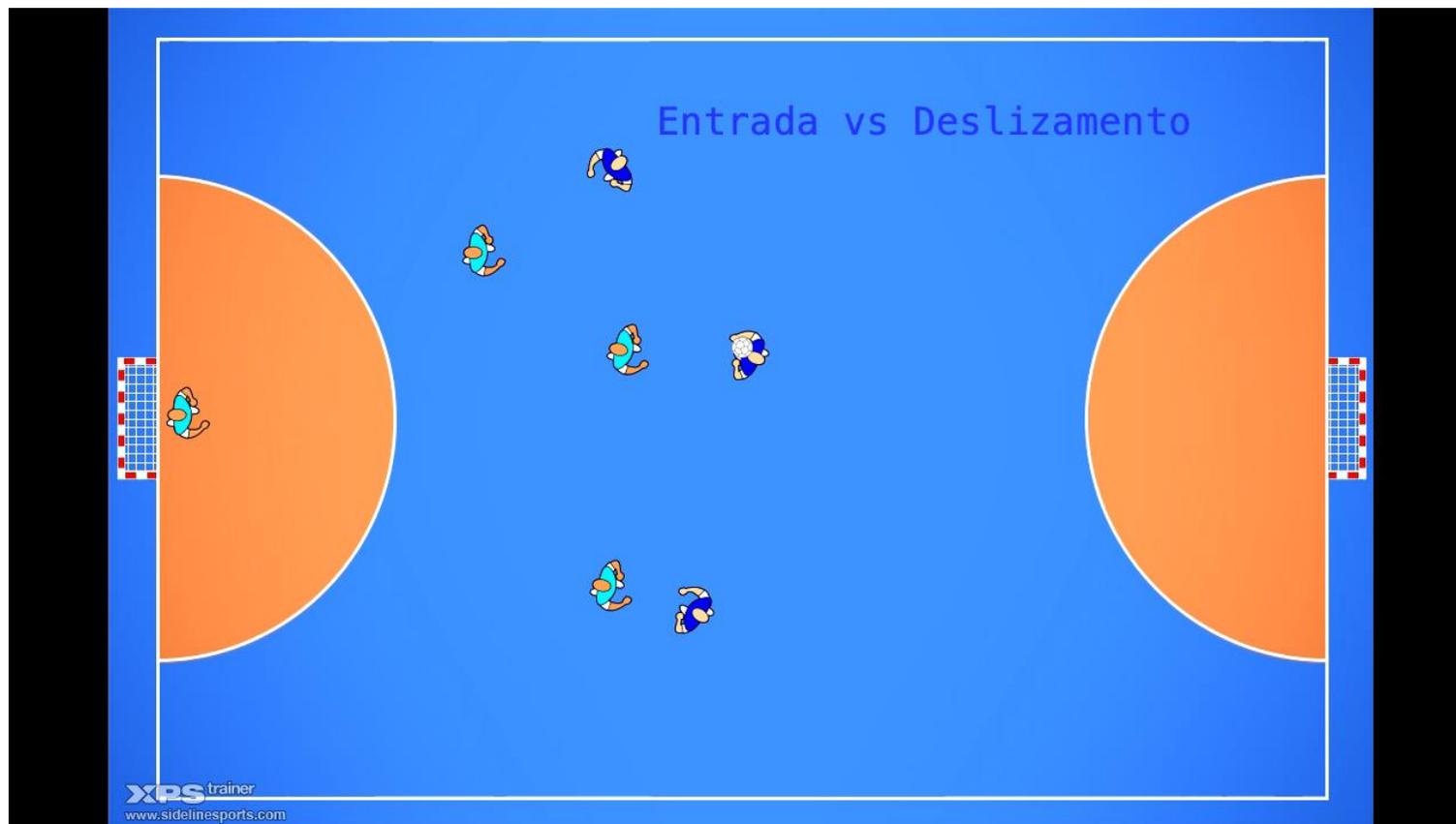
Continuamos a utilizar o passa e vai (mas com menos espaço)



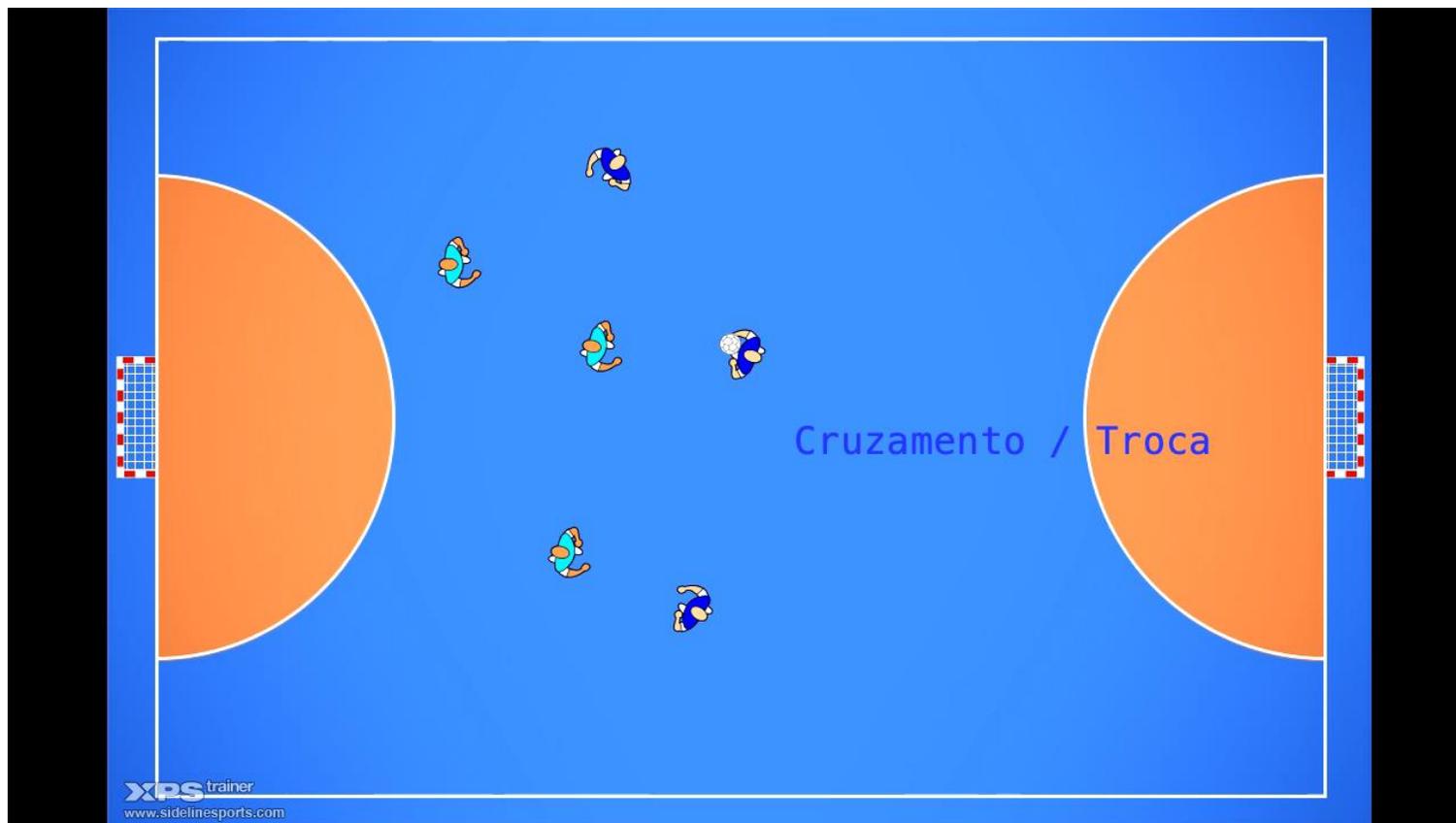
Defesa à zona: fechada



Troca marcação vs deslizamento

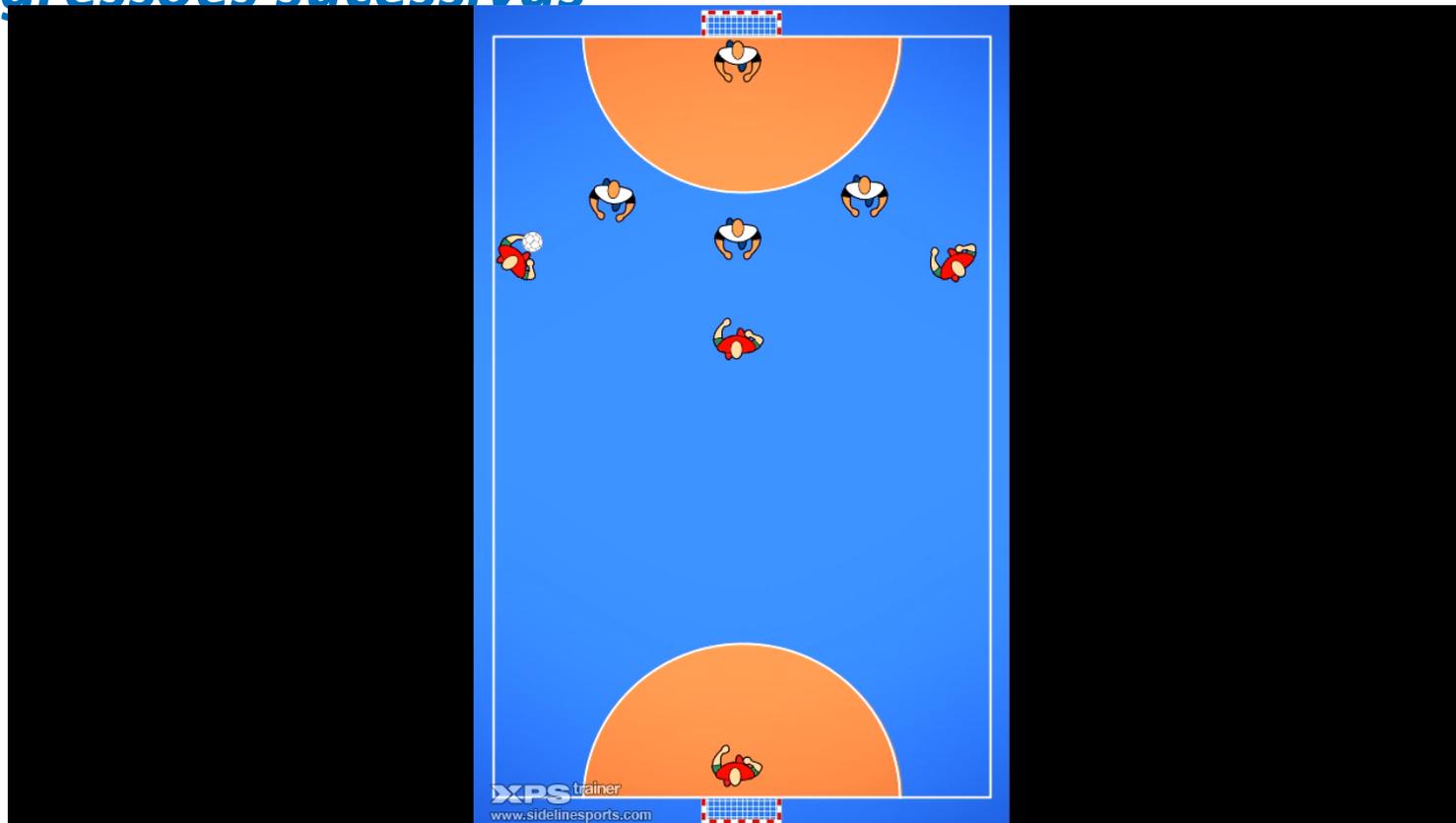


Troca marcação vs deslizamento



Ataque a uma defesa à zona fechada

- *Progressões sucessivas*



	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Progressões sucessivas	<ul style="list-style-type: none"> Receber em movimento Atacar o espaço Intencionalidade Evitar contacto Colega dar diagonal para receber 	<ul style="list-style-type: none"> Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta 	<ul style="list-style-type: none"> 2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada e pontos de apoio Só finalizar no espaço

Objetivo Específico	Organização Didático-metodológica	Estratégias
Consolidar as progressões sucessivas	<p>Turma dividida nas duas áreas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogo 3x3 s/ pivot - Variante: 3x3 c/pivot ??? <p>(Proibido realizar remate exterior) (Pedir ao atacante para fintar o oponente)</p>	<p>Erro: reduzir número de defensores</p> <p>Variantes possíveis: Defensores c/ braços atrás das costas Defensores c/ bola na mão Colocar pontos de apoio</p>

Ataque a uma defesa à zona fechada

- *A finta como fator promotor das progressões sucessivas*



Chapter 1.6a: Body Feint towards throwing-arm side
Camera: Behind View

Jogo 4x4



		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
3ª ETAPA	DEFESA PROFUNDA (3:0)	O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal profunda, enquadrando-se entre o adversário e a baliza, condicionando as ações do portador da bola e cortando linhas de passe. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento. O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
	PASSA E VAI	O aluno em situação ofensiva e face à defesa zonal profunda, realiza passe e vai, desmarcando-se em ruptura após o passe, recebendo em movimento ou arrastando o seu defensor para colegas explorarem espaço livre.
4ª ETAPA	DEFESA FECHADA (3:0)	O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal fechada, condicionando as ações do portador da bola. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento. O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
	PROGRESSÕES SUCESSIVAS	O aluno em situação ofensiva e face à defesa fechada, ataca o espaço entre defensores procurando explorar este espaço, em caso de ajuda do defensor impar, fixa este e liberta o colega de equipa.

		COMPONENTES CRÍTICAS	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS	EXERCÍCIOS
3ª ETAPA	Defesa profunda (3:0)	Deslizamento Troca de marcação Cobertura e Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar
	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
4ª ETAPA	Defesa fechada (3:0)	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação
	Progressões sucessivas	Receber em movimento; Atacar o espaço; Intencionalidade; Evitar contacto; Colega dá linha para receber	Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta	2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada ou pontos de apoio Só finalizar no espaço
	Jogo 4x4	Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0)		Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste



QUADROS RESUMO DAS 4 ETAPAS DE ENSINO E APRENDIZAGEM

		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>

		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.

		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
3ª ETAPA	DEFESA PROFUNDA (3:0)	<p>O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal profunda, enquadrando-se entre o adversário e a baliza, condicionando as ações do portador da bola e cortando linhas de passe. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento.</p> <p>O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.</p>
	PASSA E VAI	<p>O aluno em situação ofensiva e face à defesa zonal profunda, realiza passe e vai, desmarcando-se em ruptura após o passe, recebendo em movimento ou arrastando o seu defensor para colegas explorarem espaço livre.</p>

		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
4ª ETAPA	DEFESA FECHADA (3:0)	<p>O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal fechada, condicionando as ações do portador da bola. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento.</p> <p>O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.</p>
	PROGRESSÕES SUCESSIVAS	<p>O aluno em situação ofensiva e face à defesa fechada, ataca o espaço entre defensores procurando explorar este espaço, em caso de ajuda do defensor impar, fixa este e liberta o colega de equipa.</p>

		OBJETIVOS - O QUE PRETENDEMOS QUE O ALUNO REALIZE
1ª ETAPA	RELAÇÃO EU-BOLA	O aluno realiza pega na bola com segurança e brinca, manipulando-a de forma segura O aluno consegue driblar em proteção e em progressão, de forma coordenada, de cabeça levantada olhando em redor sem e com oposição
	RELAÇÃO EU-BOLA-COLEGA	O aluno passa a bola (recorrendo a variedade de passes) a colegas em movimento O aluno, com oposição, passa a bola ao colega melhor colocado O aluno recebe a bola em movimento, face a diferentes passes e com diferentes trajetórias
	OCUPAÇÃO RACIONAL DO ESPAÇO	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.
	PROGREDIR NO TERRENO DE JOGO	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.
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.
3ª ETAPA	DEFESA PROFUNDA (3:0)	O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal profunda, enquadrando-se entre o adversário e a baliza, condicionando as ações do portador da bola e cortando linhas de passe. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento. O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
	PASSA E VAI	O aluno em situação ofensiva e face à defesa zonal profunda, realiza passe e vai, desmarcando-se em ruptura após o passe, recebendo em movimento ou arrastando o seu defensor para colegas explorarem espaço livre.
4ª ETAPA	DEFESA FECHADA (3:0)	O aluno em situação defensiva, realiza defesa zonal fechada, condicionando as ações do portador da bola. Estando alinhado com os colegas realiza troca de marcação, desalinhado realiza deslizamento. O aluno faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
	PROGRESSÕES SUCESSIVAS	O aluno em situação ofensiva e face à defesa fechada, ataca o espaço entre defensores procurando explorar este espaço, em caso de ajuda do defensor impar, fixa este e liberta o colega de equipa.

		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 receção Receção 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) Receção 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 Receção 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
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
3ª ETAPA	Defesa profunda (3:0)	Deslizamento Troca de marcação Cobertura e Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar
	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
4ª ETAPA	Defesa fechada (3:0)	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação
	Progressões sucessivas	Receber em movimento; Atacar o espaço; Intencionalidade; Evitar contacto; Colega dá linha para receber	Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta	2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada ou pontos de apoio Só finalizar no espaço
		Defesa individual		Regras especiais:

		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

		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

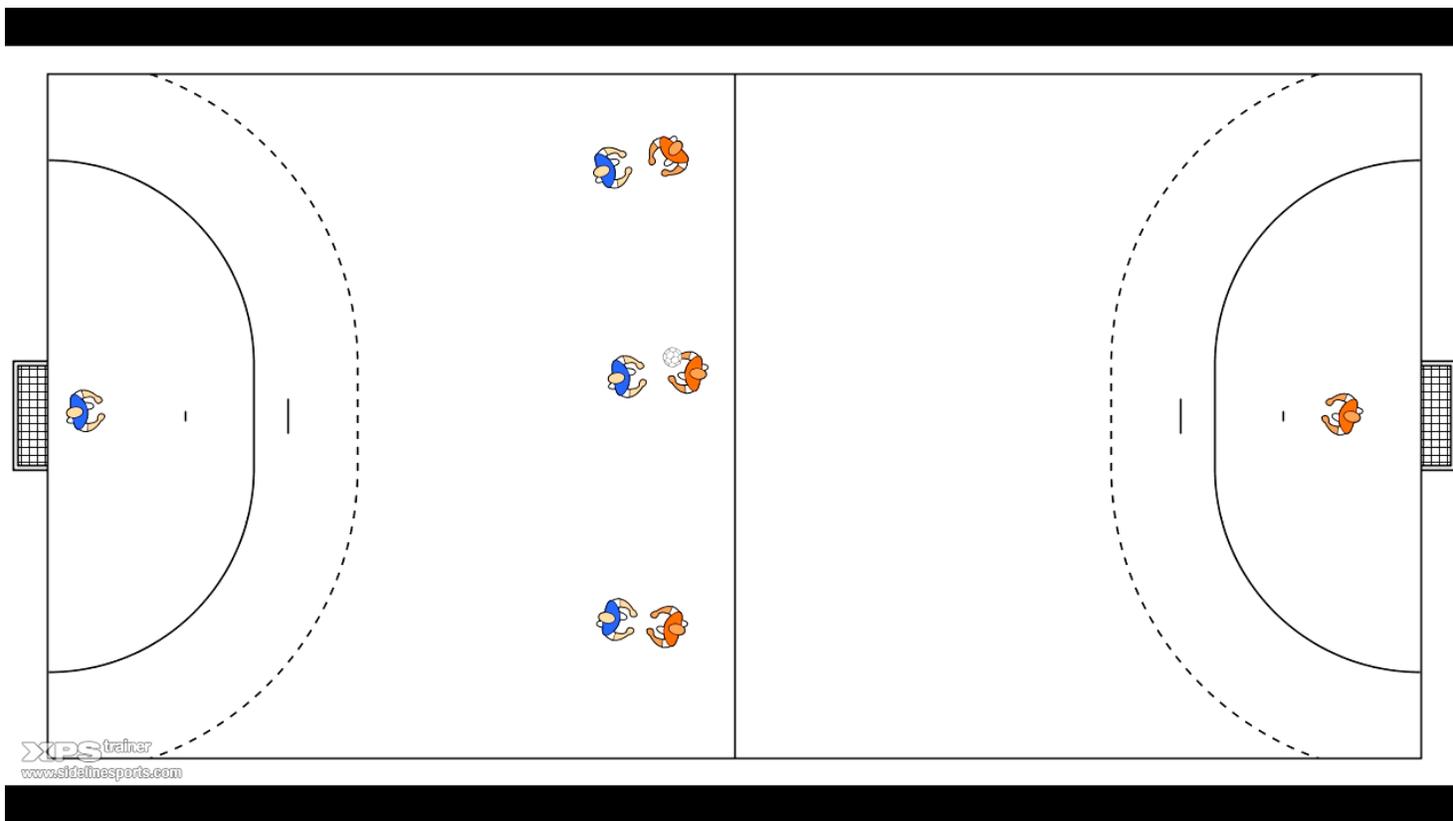
		COMPONENTES CRÍTICAS	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS	EXERCÍCIOS
3ª ETAPA	Defesa profunda (3:0)	Deslizamento Troca de marcação Cobertura e Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar
	Passa e vai	Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas Mudança ritmo e direção + timing	Passa/receção Finta Remate em salto Encadeamento das ações	Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores

		COMPONENTES CRÍTICAS	CONTEXTUALIZAÇÃO DAS AÇÕES TÉCNICO/TÁTICAS	EXERCÍCIOS
4ª ETAPA	Defesa fechada (3:0)	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação
	Progressões sucessivas	Receber em movimento; Atacar o espaço; Intencionalidade; Evitar contacto; Colega dá linha para receber	Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta	2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada ou pontos de apoio Só finalizar no espaço
	Jogo 4x4	Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0)		Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste

FORMAS DE POTENCIAR O JOGO

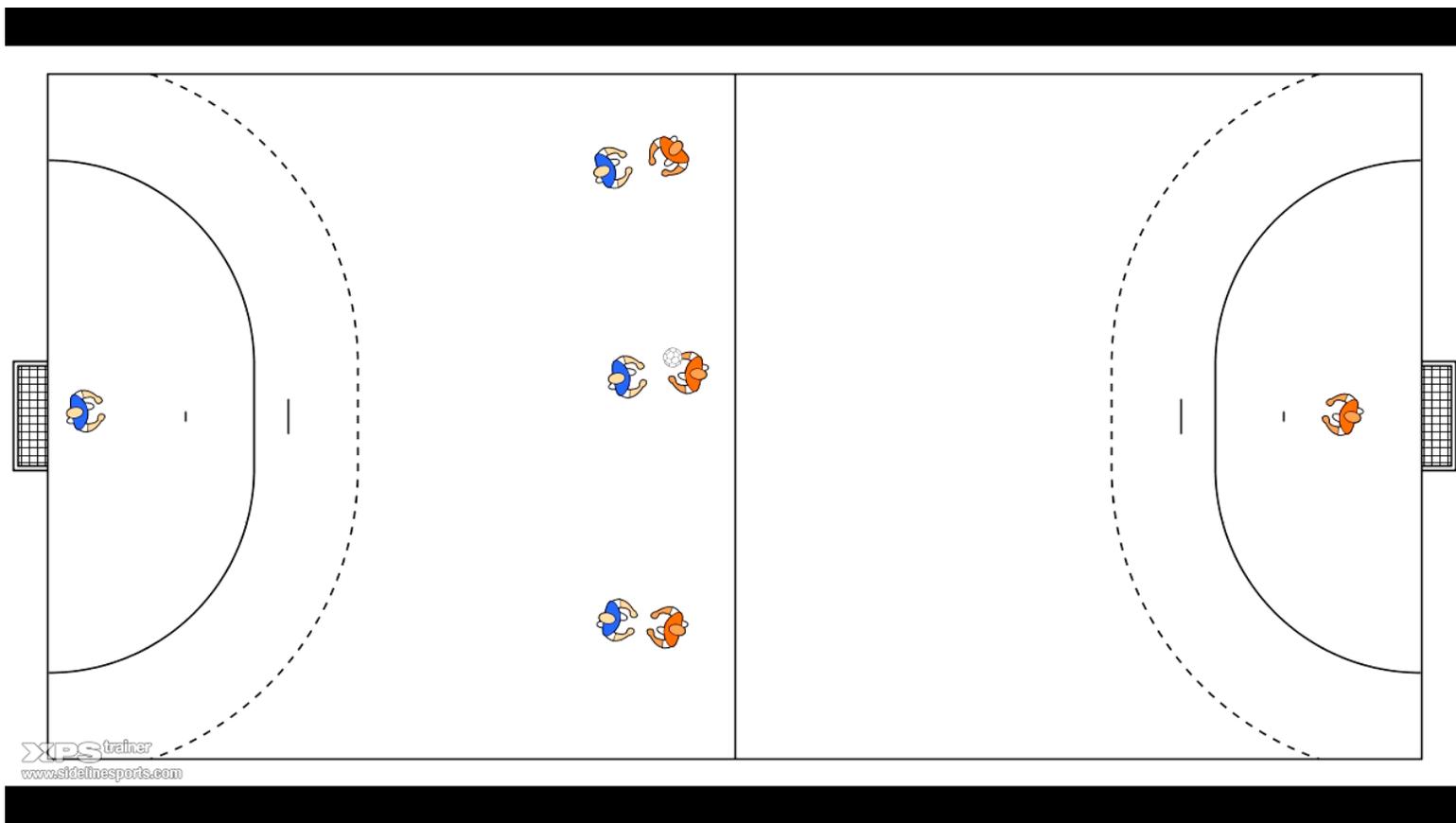
POTENCIAR O JOGO

QUEM MARCA GOLO VAI À BALIZA



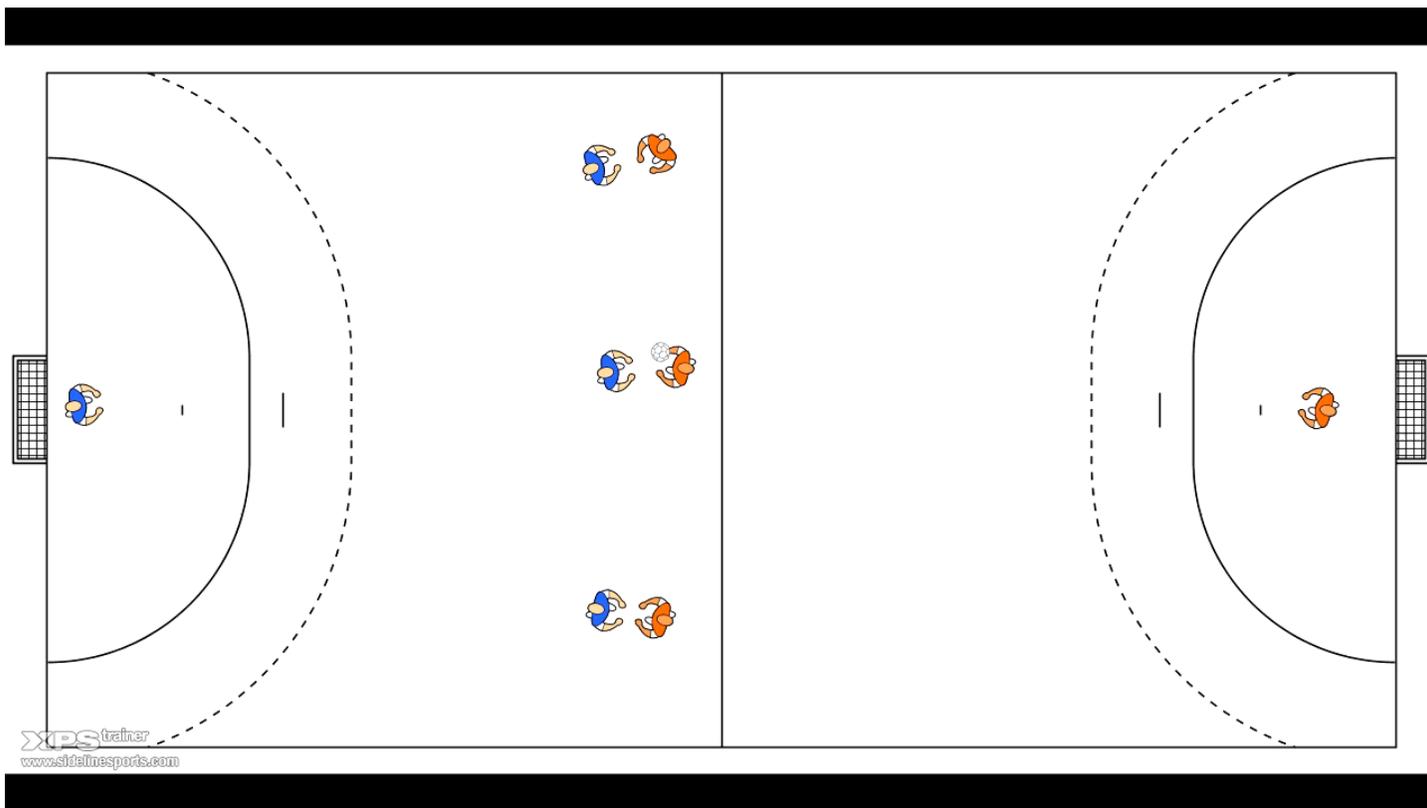
POTENCIAR O JOGO

APÓS GOLO
ATACANTES TÊM DE IR
TOCAR NA SUA LINHA
DE ÁREA



POTENCIAR O JOGO

**QUEM REMATA TEM DE IR
TOCAR NO POSTE DA BALIZA
(OU LINHA DE FUNDO) ANTES
DE IR DEFENDER**



Andebol é Espectacular



Prática

Jogos de aquecimento

Jogos de aprendizagem de
defesa

Jogos de atacar os espaços
(progressões sucessivas)



Desporto Escolar



ANDEBOL







