

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



<https://desportoescolar.dge.medu.pt>





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO
NO JOGO DE ANDEBOL

Objetivos para a ação

- **Compreender melhor o jogo de andebol**
- **Atualizar os conhecimentos da modalidade**
- **Perceber a construção do jogo, dos formatos iniciais ao jogo formal 7x7**
- **Dotar os formandos de ferramentas que lhes permitam construir aulas de educação física e treinos de desporto escolar estimulantes para os alunos**
- **Promover o andebol como atividade interna e também o seu potencial para grupos-equipa de andebol**

Organigrama da ação

	Horas	Tema
1 - Quarta 09h00-13h00	4h	Introdução Caracterização jogo + regras Formas de ensino do jogo: o 4x4
2 - Quinta 09h30-12h30	3 h	Progressão pedagógica – Relação eu/bola; Relação eu/bola/colega; ocupação racional do espaço e progressão no terreno de jogo.
3 – Quinta 14h00 -19h00	2 h	Trabalho de grupo e
	3 h	apresentação e discussão na prática (plano de treino)
4 - Sexta 09h30-12h30	2h	Progressão pedagógica – Defesa individual; passe e vai; defesa zona (aberta e fechada) e progressões sucessivas.
	1,5	Trabalho de grupo
5 – Sexta 14h00 -19h00	1h	Relatório final
	3h	Aplicação do Plano de treino

Avaliação da ação

40 %	E/P/R – Empenhamiento / Participação / Realização das Tarefas
60 %	PT/RC - Produção de Trabalho (trabalhos de grupo) e Reflexão Critica (individual)

ESQUEÇAM O ANDEBOL COMO O CONHECEM

ESQUEÇAM O ANDEBOL 7X7

ESQUEÇAM O JOGO ADULTO

CHEGAREMOS LÁ, MAS TEMOS UM CAMINHO A PERCORRER

...



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;**
- 🕒 **Andebol de 4 e Andebol de 7 versus Futebol.**



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





Desporto Escolar

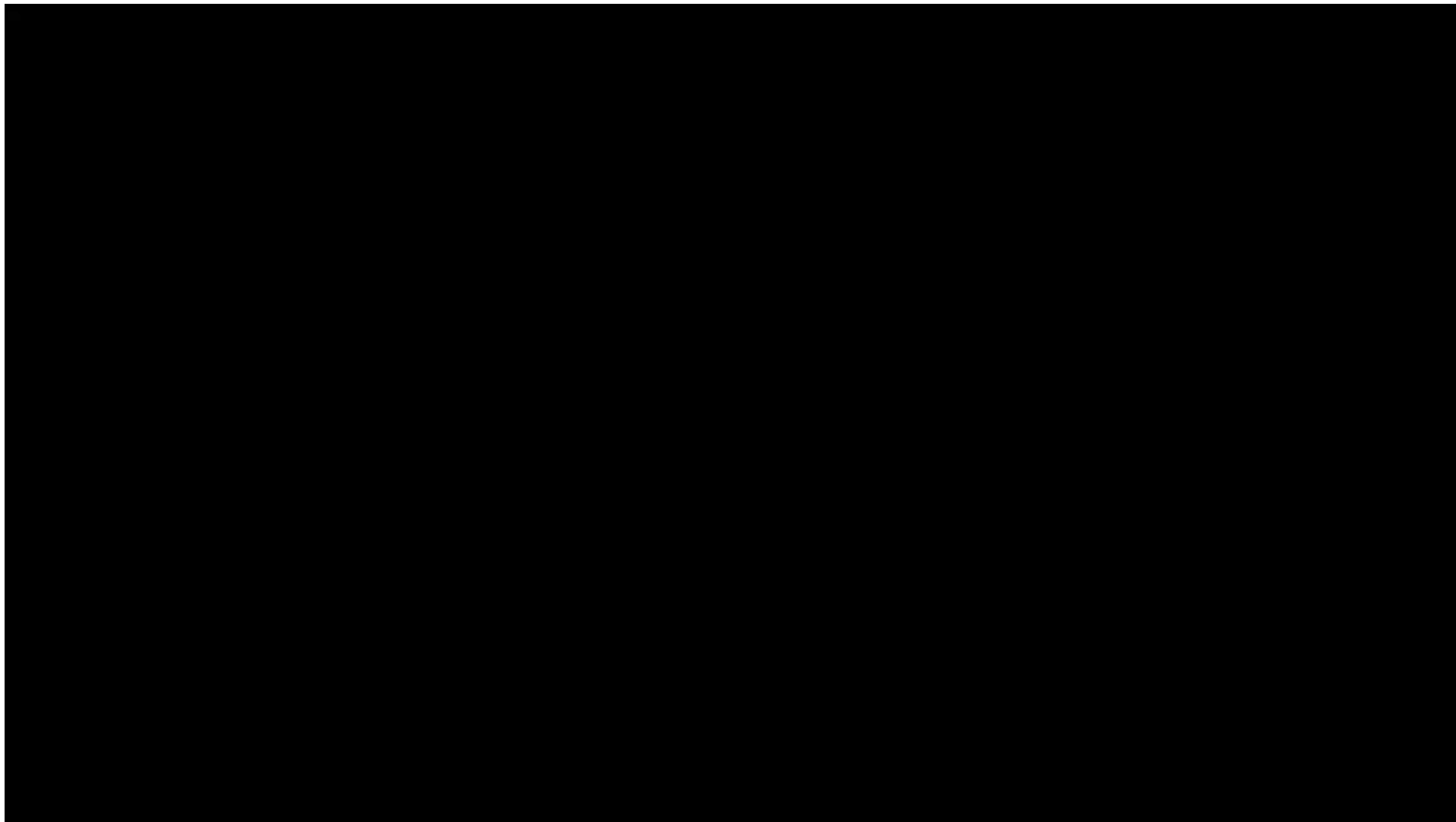


FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

**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 consequentemente 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**



Desporto Escolar

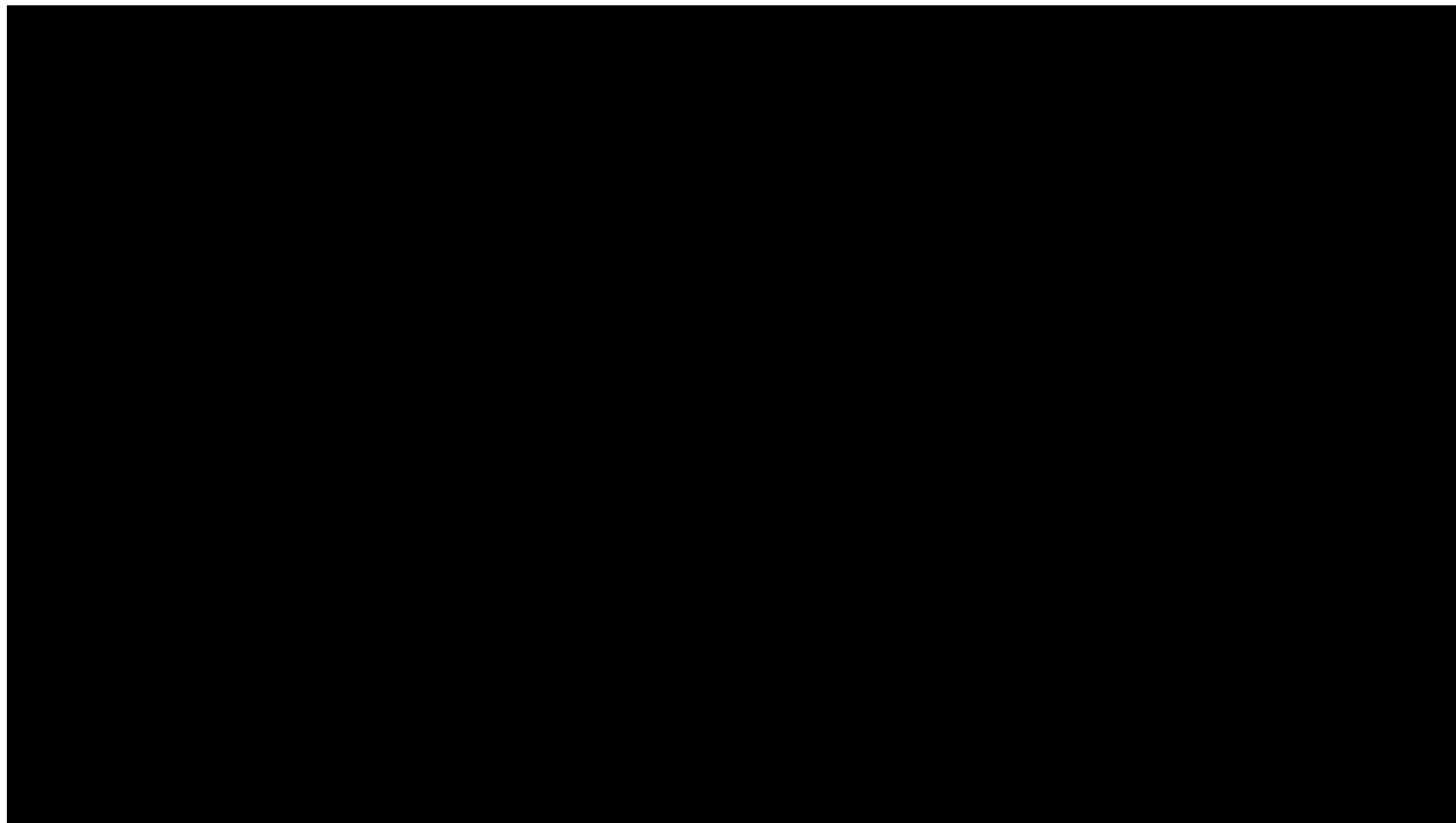


FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

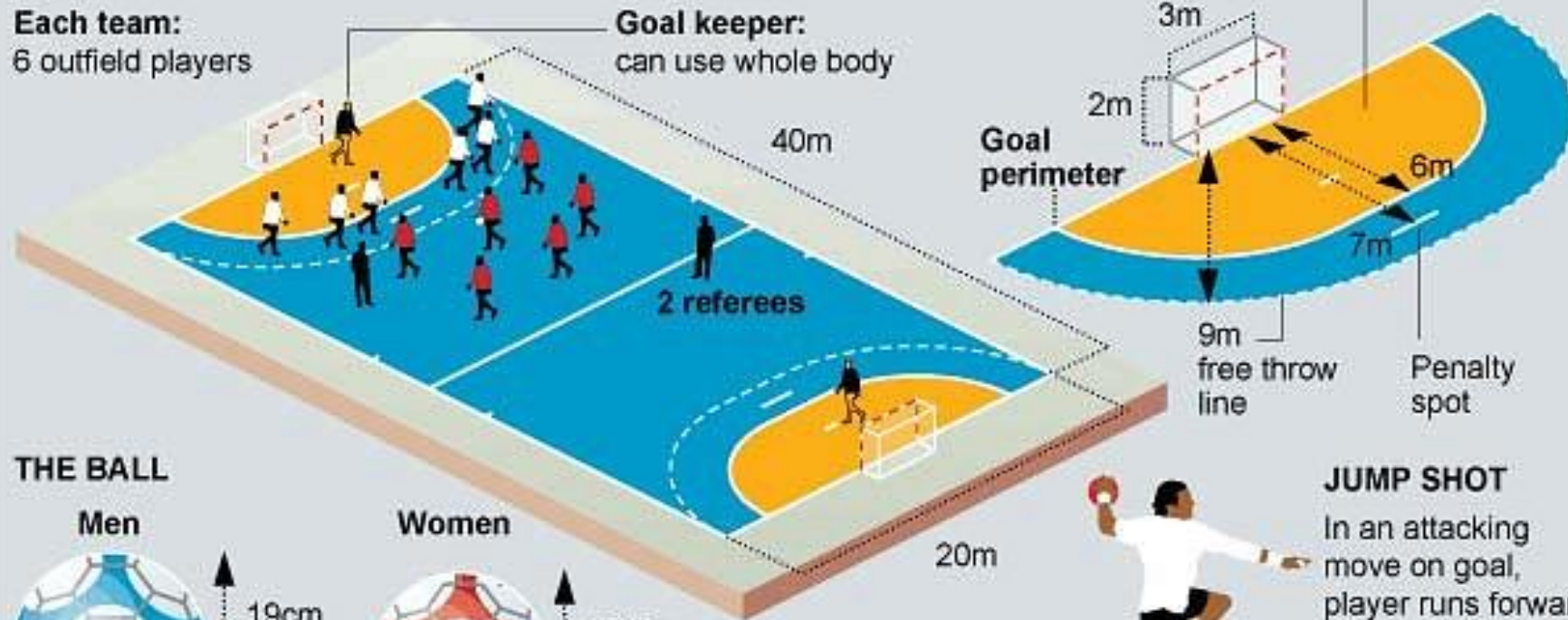


HANDBALL Play advances towards the goal, with the red side on the attack, during an Olympic handball match.

THE PITCH

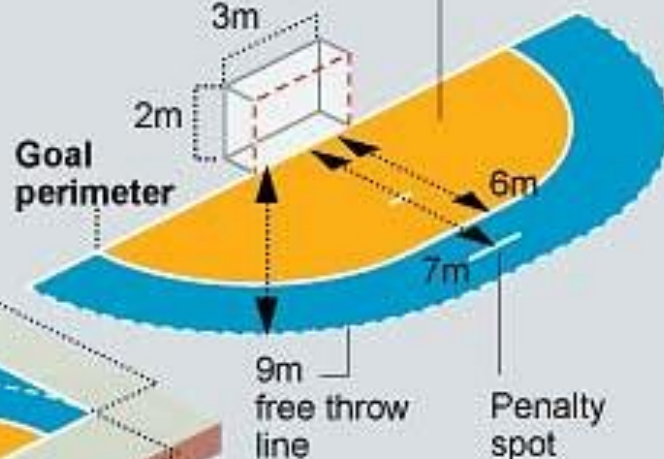
Each team:
6 outfield players

Goal keeper:
can use whole body



GOAL AREA

Goal crease:
No outfield players allowed



THE BALL

Men



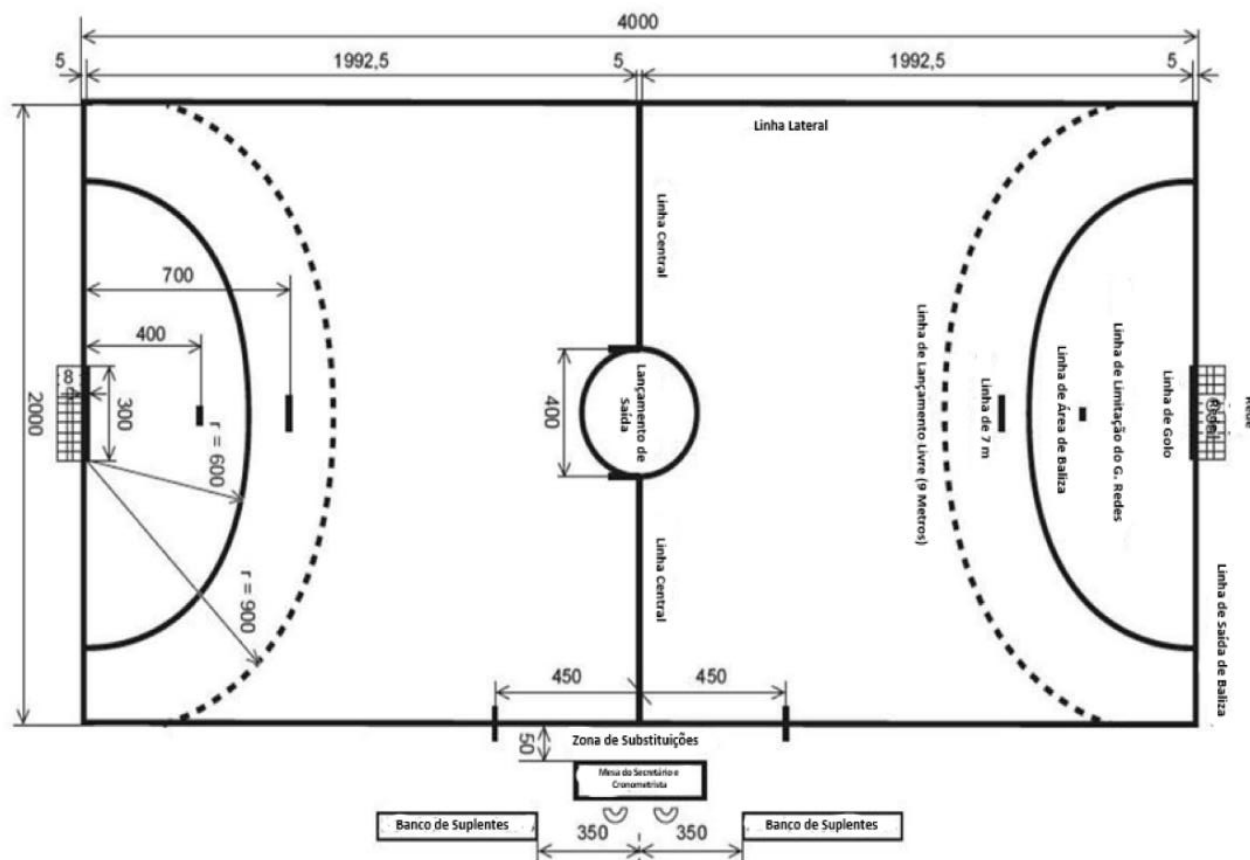
Women



JUMP SHOT

In an attacking move on goal, player runs forward in a 1, 2 or 3 step rhythm and throws at the goal



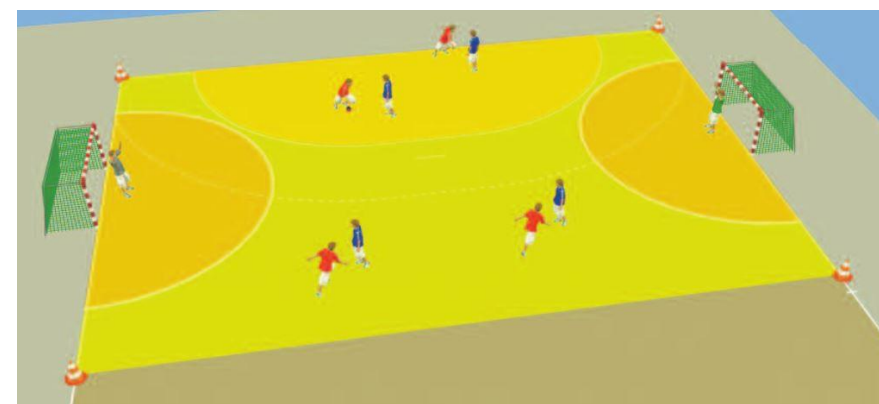
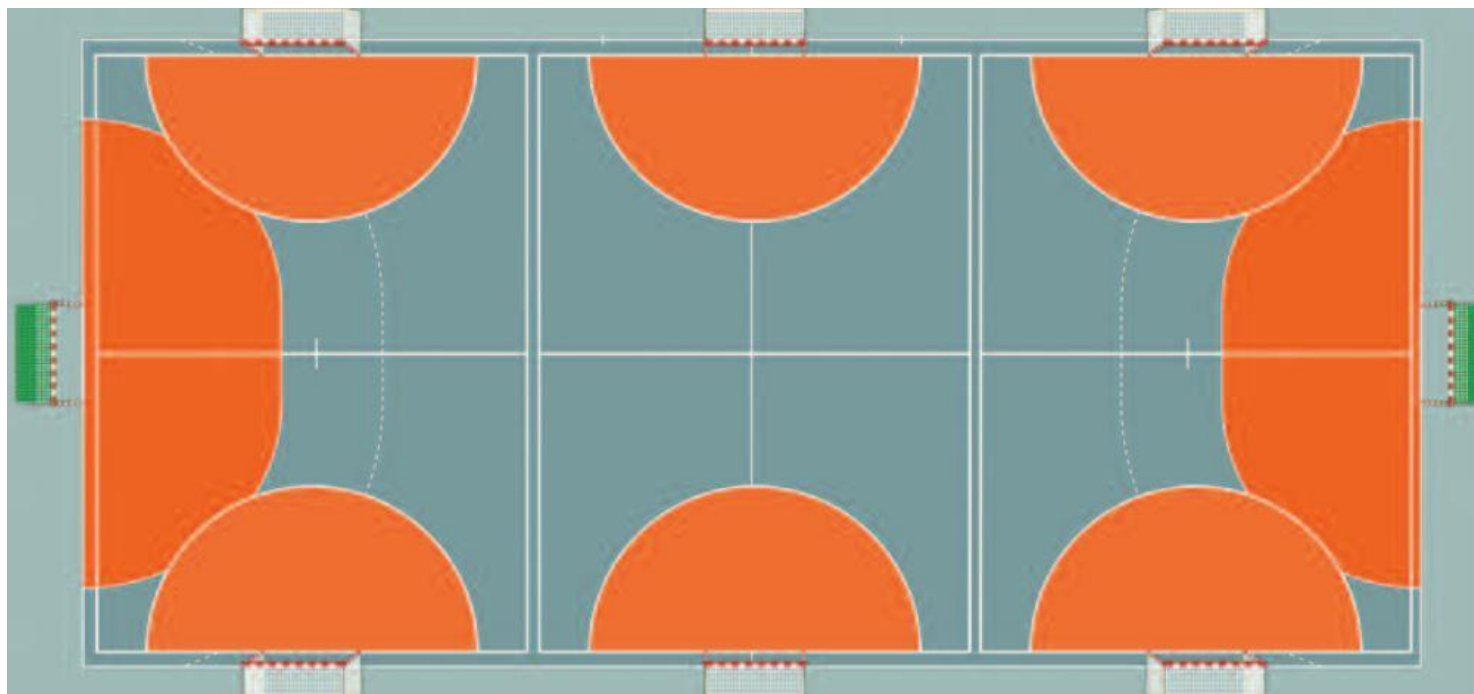


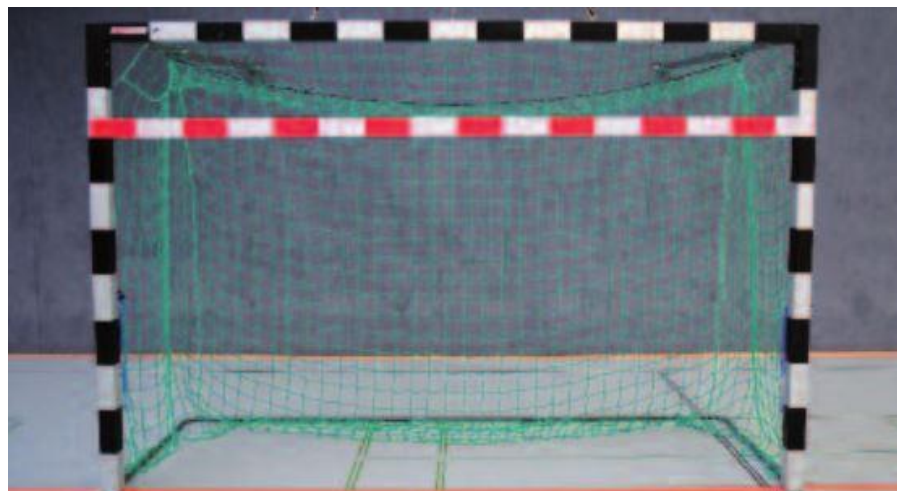
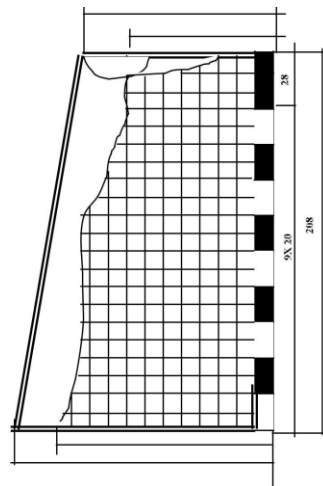
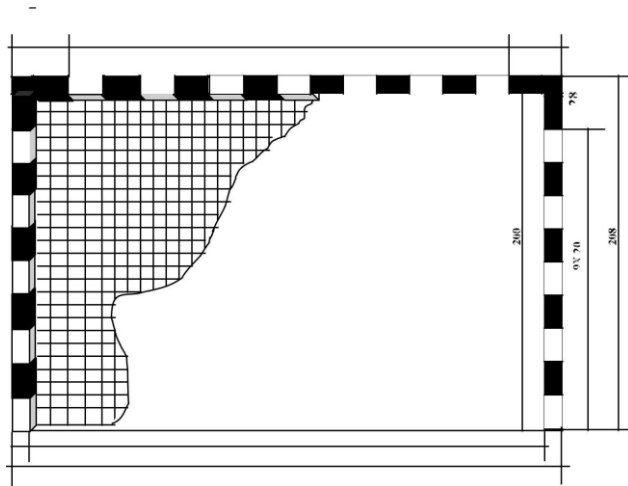
1. Linhas laterais;
2. Linha Central;
3. Linha de Golo;
4. Linha de saída de baliza;
5. Linha de 7 metros;
6. Linha lançamento livre;
7. Linha de limitação de guarda-redes;
8. Linha de substituição;
9. Mesa do Secretário e Cronometrista
10. Bancos



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL







Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



TEMPO DE JOGO, APITO FINAL E TIME-OUT



A BOLA



Size 0



Size 1



Size 2



Size 3



REGRAS DE JOGO

Fundamental jogar com bolas macias e que todos os alunos consigam agarrar



A EQUIPA, SUBSTITUIÇÕES, EQUIPAMENTOS E JOGADORES LESIONADOS



7 jogadores de campo





Desporto Escolar



Erro na substituição



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



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

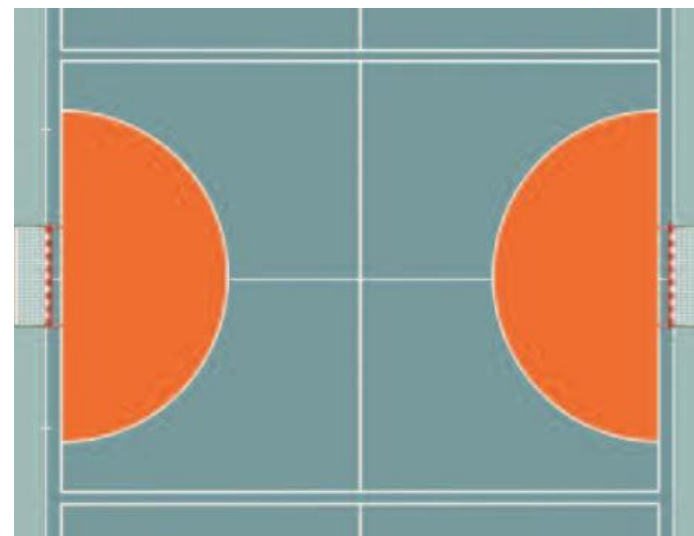


Pode ser circular, ou em alternativa reta – tipo andebol de praia ou em trapézio (5 m)



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



MANEJO DA BOLA E JOGO PASSIVO



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

Na formação:

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 formação:

- 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.**



Desporto Escolar



Na escola:



NO CONTACT



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



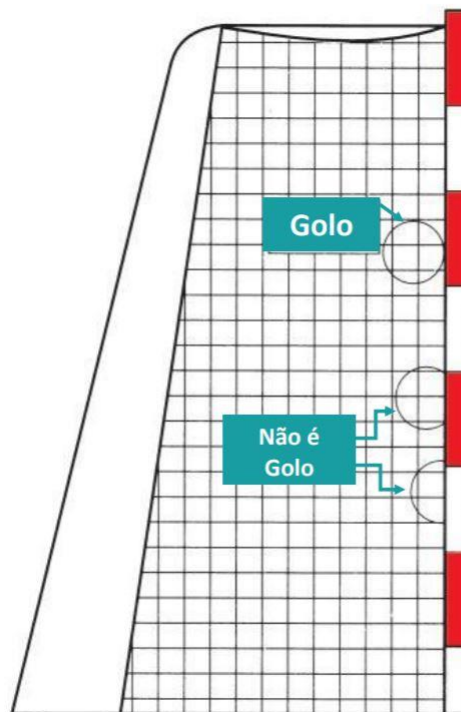
ÚLTIMOS 30 SEGUNDOS DE JOGO

SITUAÇÃO ESPECIAL

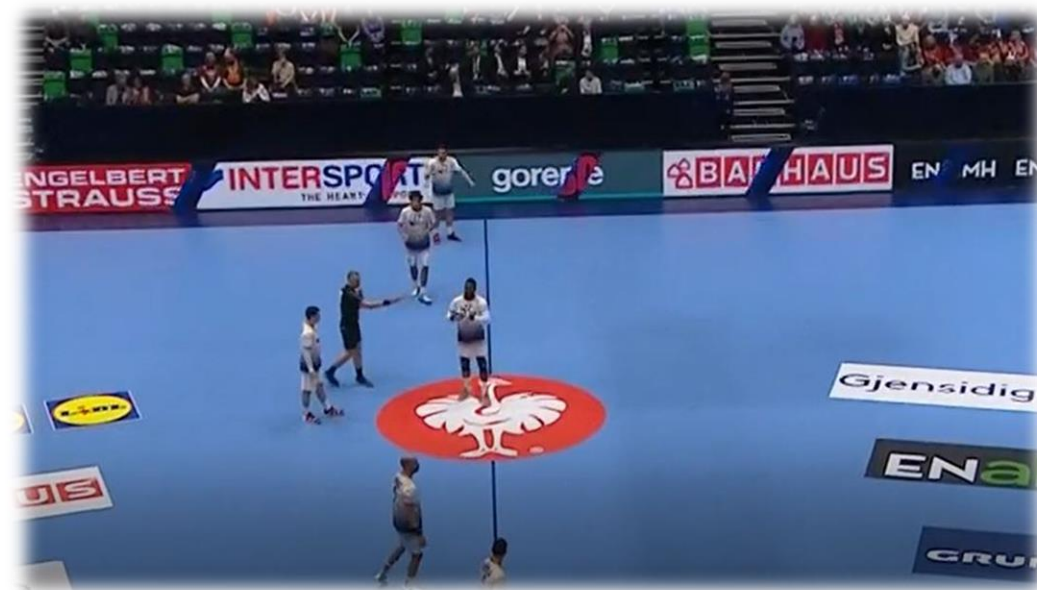




GOLO



O LANÇAMENTO DE SAÍDA





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Reposição rápida

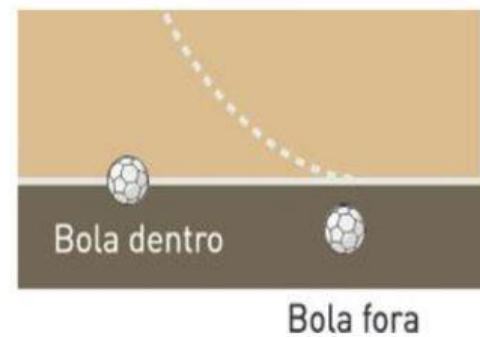
REGRAS DE JOGO

Reposição da bola após golo é realizada pelo Guarda-redes em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza)

*** Não existe bola ao meio-campo**



LANÇAMENTO DE REPOSIÇÃO EM JOGO





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

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



Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

O LANÇAMENTO DE 7 METROS





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL







Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



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





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



AS SANÇÕES DISCIPLINARES





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Na formação:

Substituição Pedagógica

O jogador excluído é substituído por um colega





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Perspetiva de ensino pelo jogo de andebol

	Manitas	Bambis	Minis	Sub14
Forma disputa	4x4 (3 + GR)	4x4 (3 + GR)	5x5 (4 + GR)	6x6 (5 + GR)
Campo	13m x 20m	13 a 15m x 20m	13 a 20m x 20 a 28m (se possível potenciar utilização de campo de basquetebol)	40x20m
Áreas	5m (retas ou circulares)	5m (retas ou circulares)	5m a 6m (retas ou circulares)	6 metros
Balizas	1,60mx2,40m	1,60mx2,40m	1,60mx2,40m ou 1,80mx3,00 (adaptadas)	2x3m
Tempo jogo	Em função do número de jogos a realizar	Em função do número de jogos a realizar	Referência para um único jogo: 4 períodos de 12 minutos cada	Referência para dois jogos: 2 partes de 20' minutos cada Referência para um único jogo: 2 partes de 25' minutos cada
Modelo competição	Festand, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado	Festand, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado	Encontros, com várias equipas e possibilidade de realização de vários jogos	Concentrações, com 3 equipas e possibilidade de realização de dois jogos

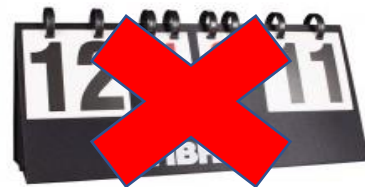
	Manitas	Bambis	Minis	Sub14
Regulamento técnico	<p>Reposição da bola pelo GR, jogadores contrários a 3m da área</p> <p>Substituição Pedagógica nas exclusões</p> <p>Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser GR</p> <p>O GR poderá jogar à frente, em partes de jogo a acertar pelos treinadores</p> <p>Todos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos iguais de utilização</p> <p>Não há substituições, aquando em processo defensivo e devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo</p> <p>Não há time-outs</p>			<p>Não há substituições, aquando em processo defensivo</p> <p>Proibição de utilização de defesas mistas</p> <p>Todos os jogadores inscritos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos</p>
Recomendações	<p>Permitir apenas um drible (tolerância na má receção)</p> <p>Quem marca golo vai à baliza (mas equipa contrária tem de fazer 2 passes antes do remate)</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar: sanção sempre (1')</p> <p>Utilizar bolas macias</p>			<p>Quem marca golo até 3 ações (passe de GR incluído) continua em posse de bola</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar deliberadamente: sanção sempre</p> <p>Jogador desqualificado mantém-se no banco</p>



REGRAS DE JOGO

Especificidades

- Não existe guarda-redes fixo (devem todos passar por essa posição).
- Todos os alunos inscritos nas equipas participantes, são obrigados a jogar em todos os jogos que as suas equipas realizarem.
- Não existe marcador nem classificações nos encontros do projeto “Andebol4Kids”, apenas registo dos resultados dos jogos.





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

REGRAS DE JOGO

O guarda-redes poderá jogar à frente, caso os professores assim o entendam

E quando deverá jogar à frente ???

Quem inicia com a bola ?



Pedra, papel, tesoura



Andebol federado

COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



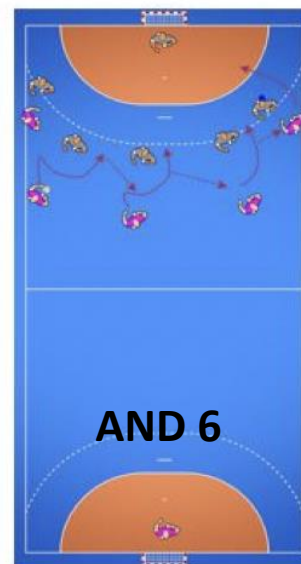
AND 4

5-9 anos



AND 5

10-11 anos



AND 6

12-13 anos

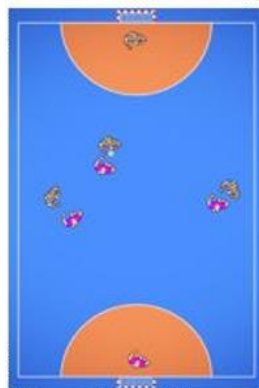


AND 7

14-15 anos

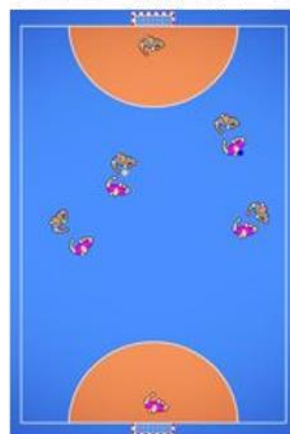
Desporto escolar

COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



Inf A (Sub 11)

AND 4



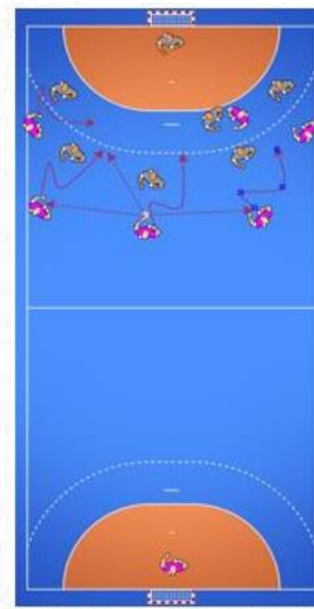
Inf B (Sub 13)

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 manipulaçãõ 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 ?**

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
- **Promover sempre jogo sem contacto**

FORMAS DE INICIAR

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

FORMAS DE CONDICIONAR

JOGO SEM DRIBLE OU COM DRIBLE CONDICIONADO

- promove o passe/recepção (aumenta o número de execuções do gesto)
- acaba a “figura do jogo”
- torna o jogo mais colectivo
- enriquece o pensamento táctico

FORMAS DE CONDICIONAR

IMPEDIR OS PASSES LONGOS

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

FORMAS DE CONDICIONAR

RECEÇÕES AFASTADAS

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

Devemos também promover:

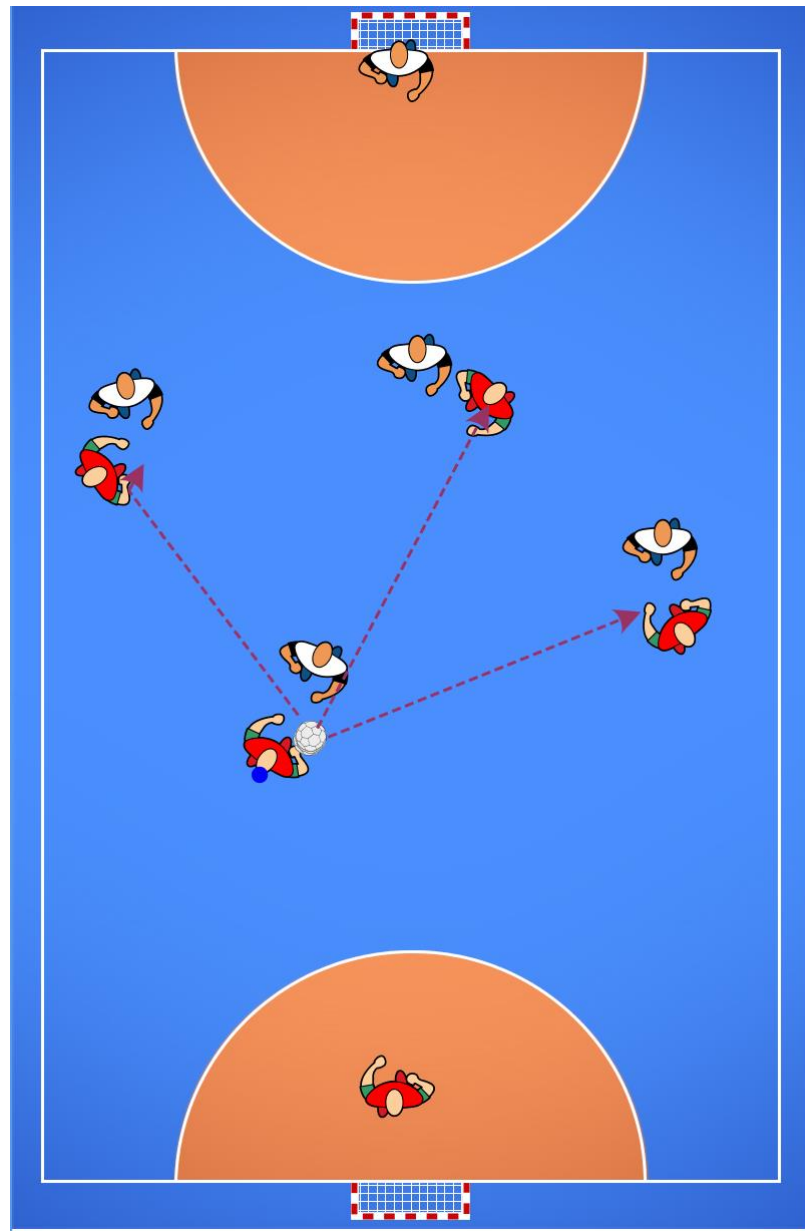
- passes tensos (faz apelo à desmarcação)
- passes curtos (maior segurança e obriga a dar apoio ao portador da bola)
- **passes oblíquos** (criar linhas de passe/diagonais)



Desporto Escolar



FORMAÇÃO

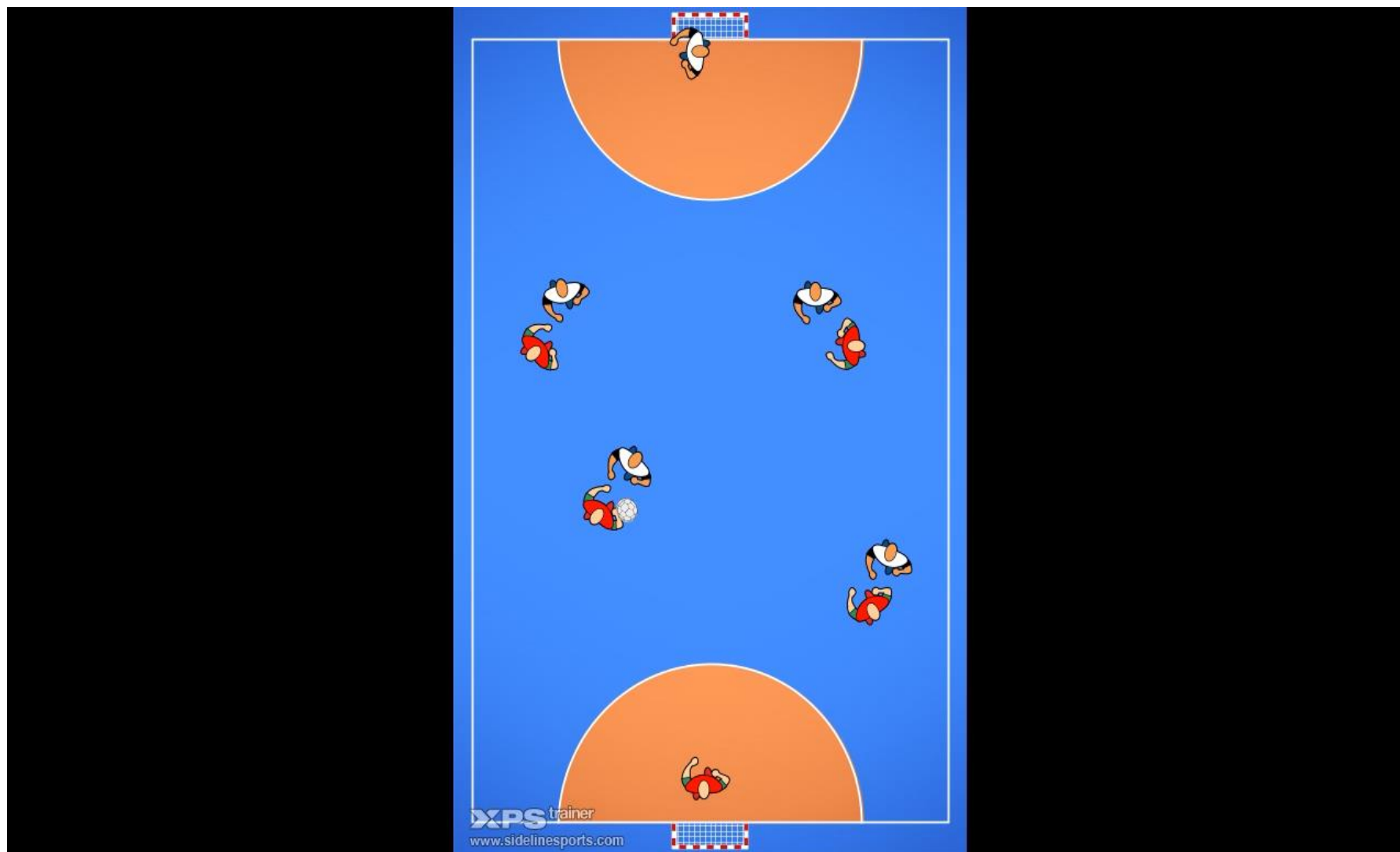


ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Passes oblíquos

Passes oblíquos



FORMAS DE CONDICIONAR

IMPEDIR CONCRETIZAÇÃO ATRAVÉS DE REMATES DE LONGA DISTÂNCIA

- Deixa de favorecer os mais dotados
- Promove-se um jogo mais colectivo

FORMAS DE CONDICIONAR

IMPOSSIBILIDADE DE RECEBER A BOLA PARADO

- Conceito de desmarcação e apoio

FORMAS DE CONDICIONAR

UTILIZAÇÃO EXCLUSIVA DE PASSES PICADÓS

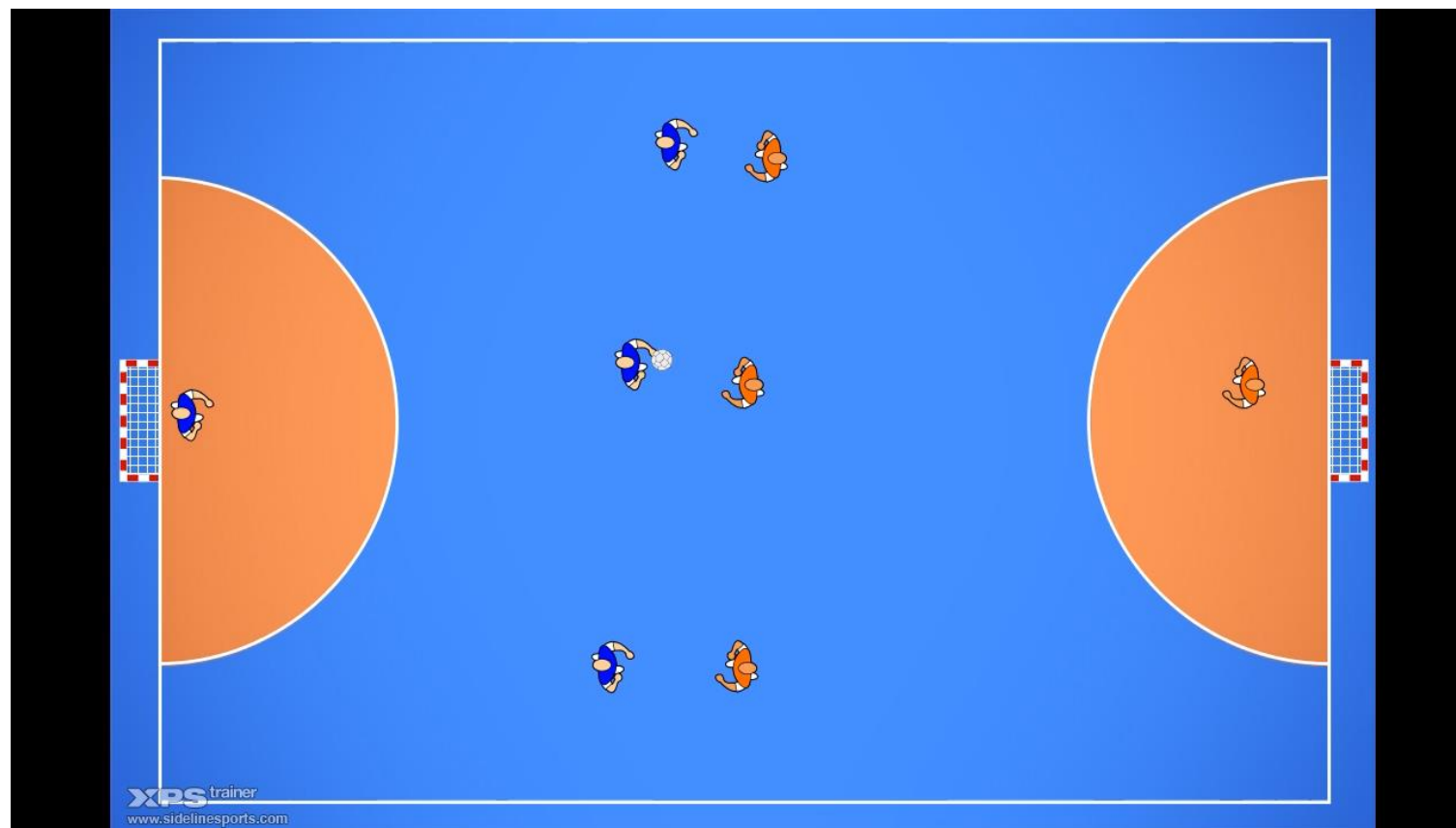
- favorece a desmarcação, saída de trás do defensor, jogo sem bola

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





Desporto Escolar



FORMAÇÃO

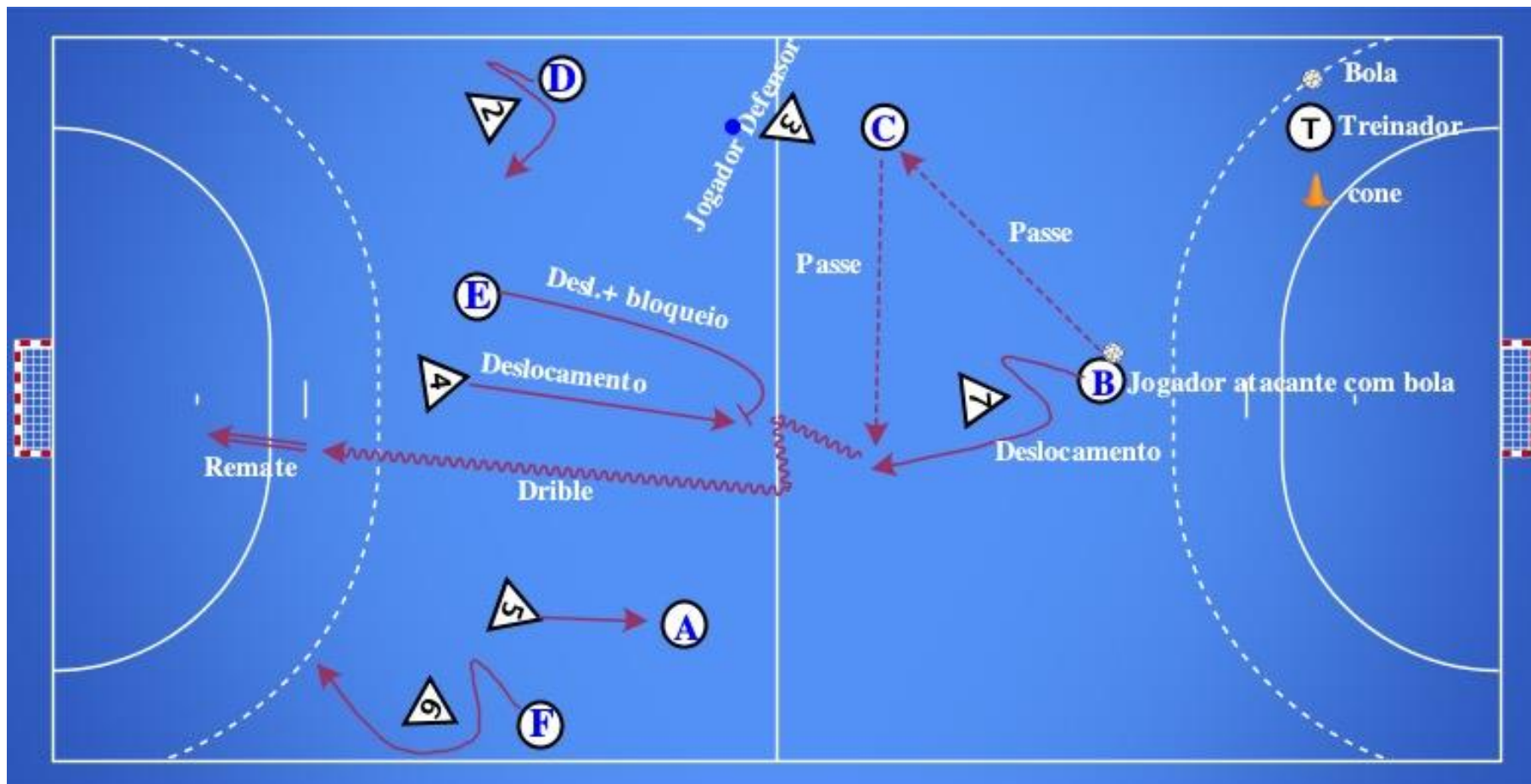


ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

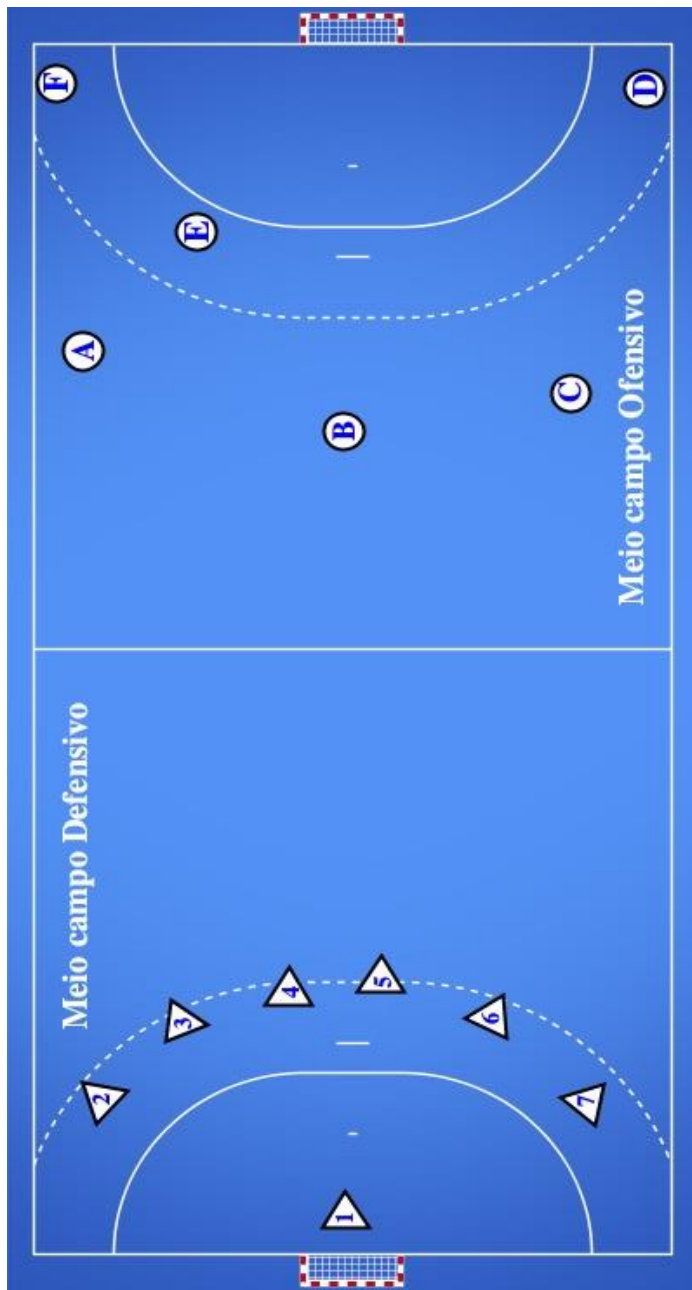


Simbologia



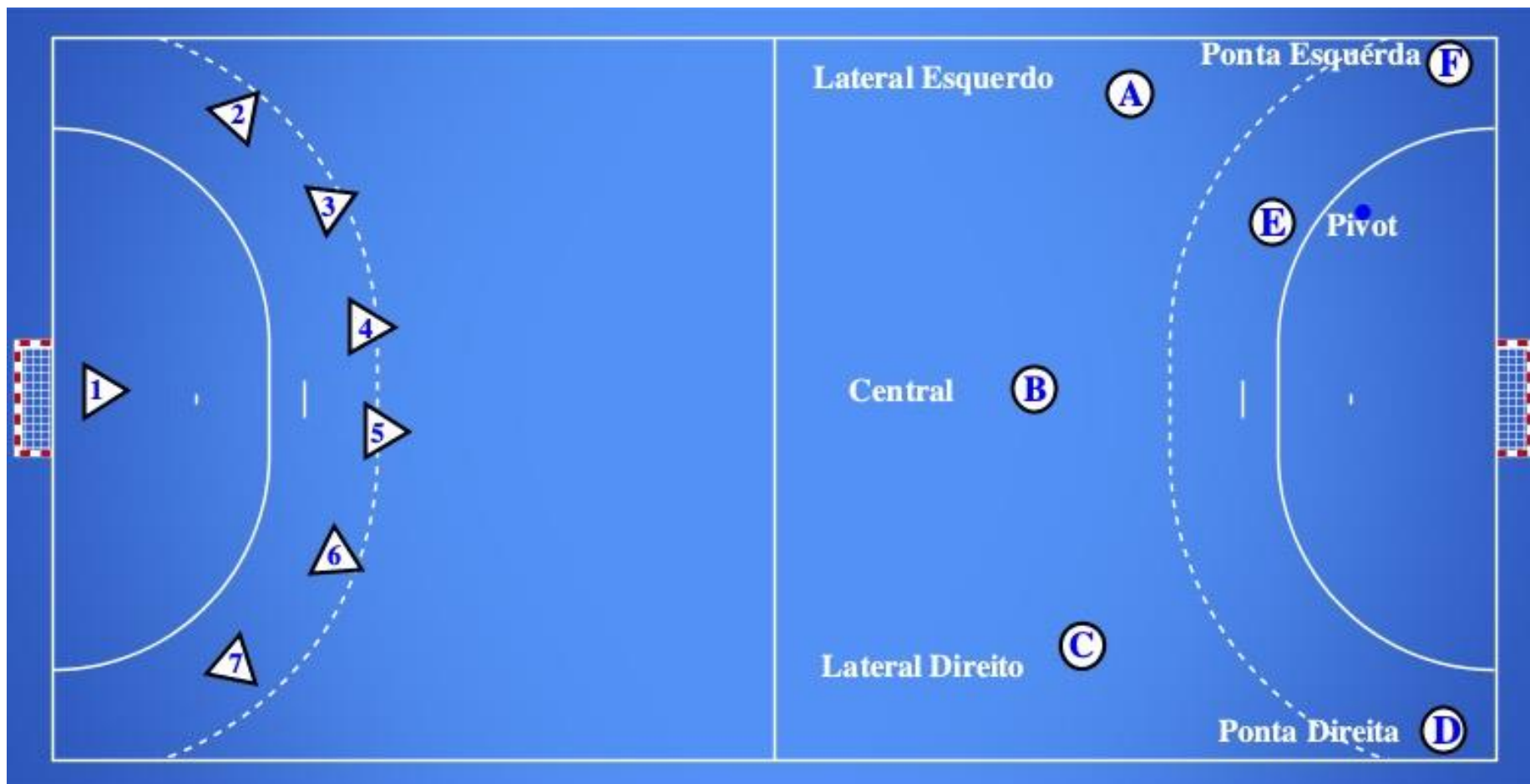


Desporto Escolar

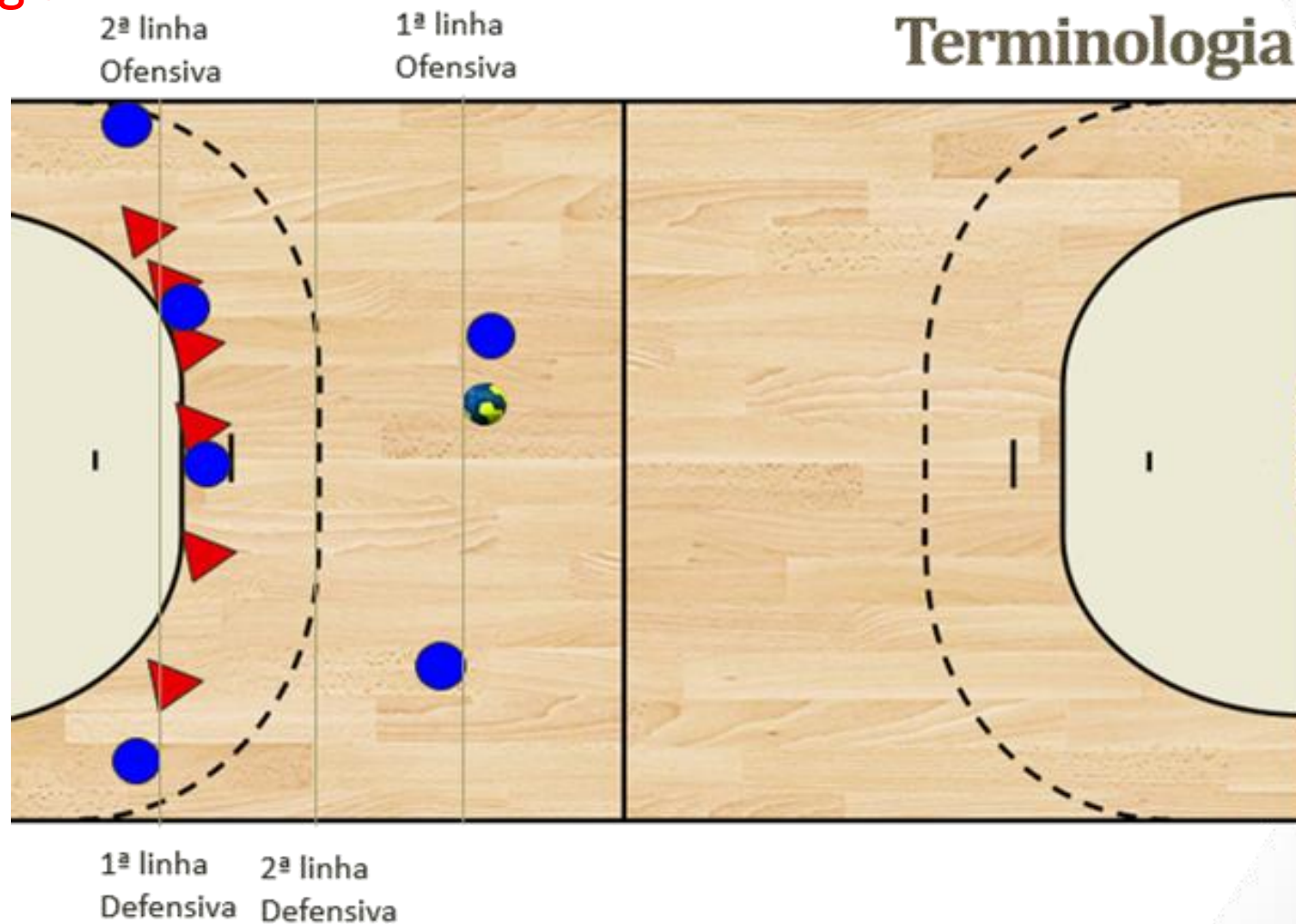


ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Terminologia



Terminologia



Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

O Andebol é Espetacular

