

DESPORTO ESCOLAR | SEMANA NACIONAL DE

FORMAÇÃO

VIANA DO CASTELO | 4/7 JULHO



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





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO
NO JOGO DE ANDEBOL



Sessão 2



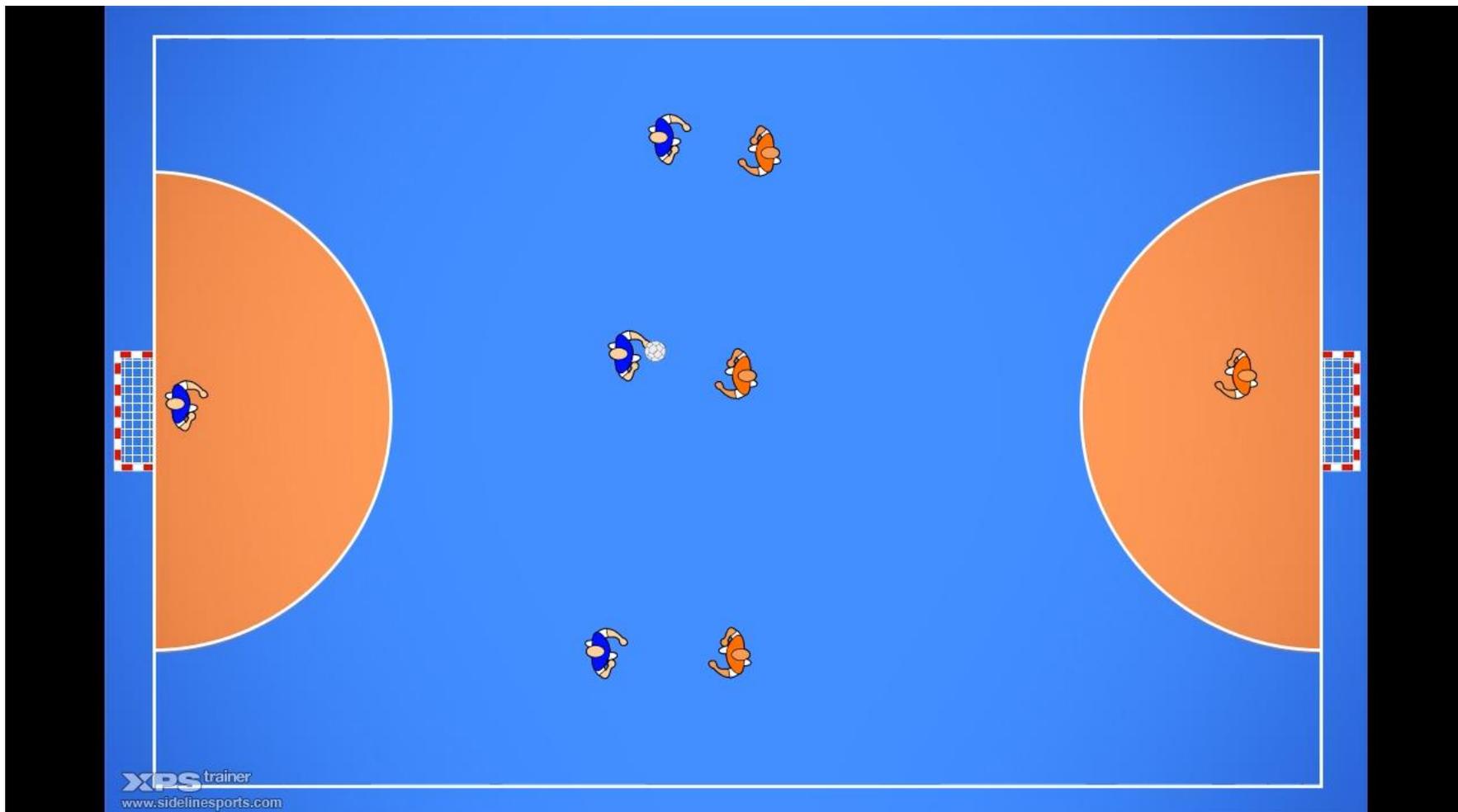
ANDEBOL DE 4



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

E agora vamos ver como progredir no jogo...



O que fazer para resolver os 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**

Intenções Tácticas

OFENSIVAS

- Amplitude/profundidade
- Criação de linhas de passe



Intenções Tácticas

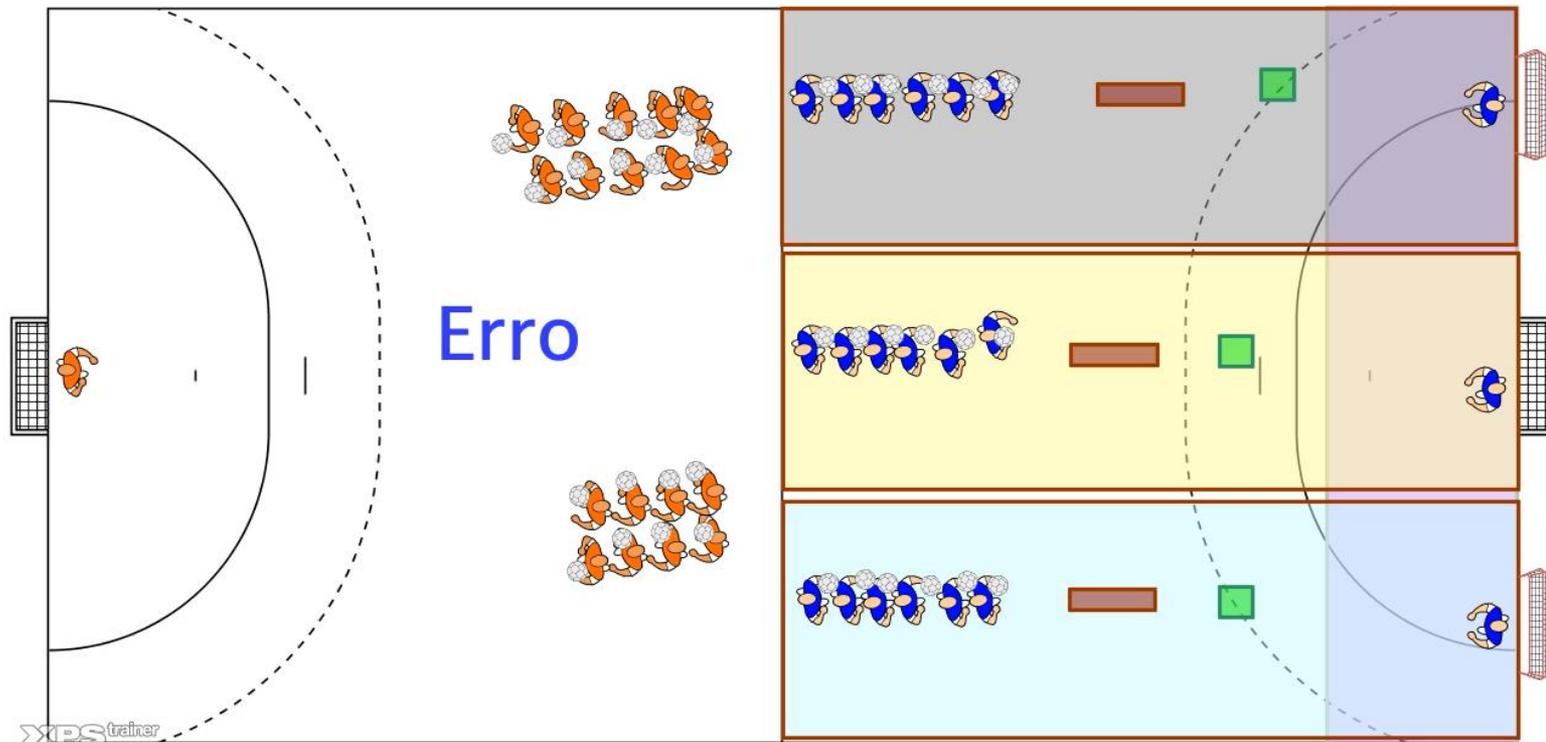
DEFENSIVAS

- Enquadramento correcto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Interceção

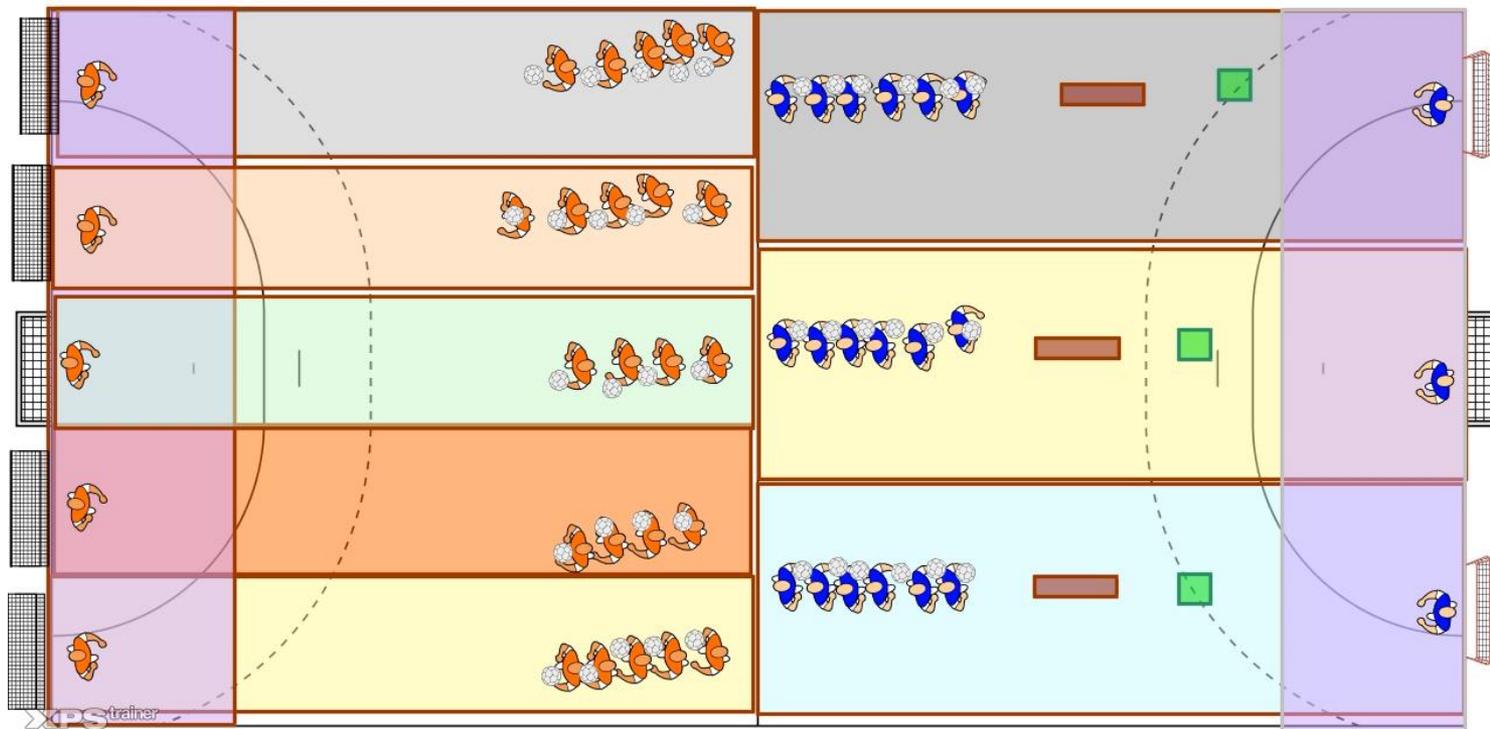




	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola		<ul style="list-style-type: none"> • Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação • Manipulação da bola 	<ul style="list-style-type: none"> • Coordenação c/ bola • Manipulação bola • Drible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



	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola		<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





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola-colega		<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





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola-colega		<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



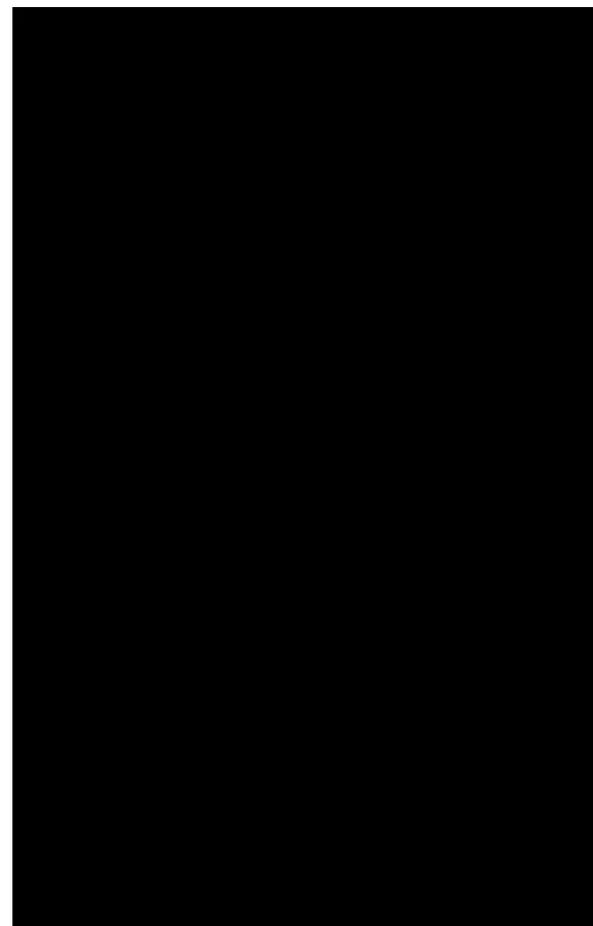
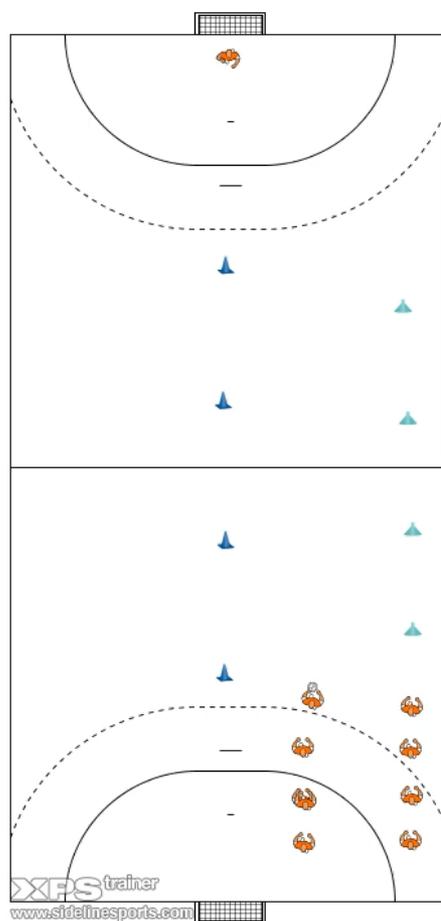


ANEBOL

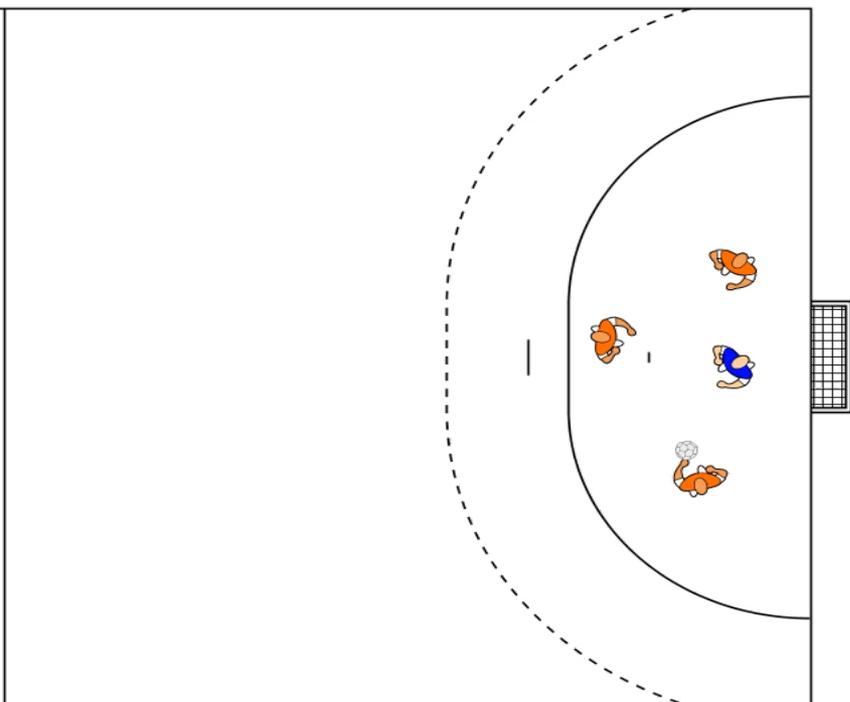
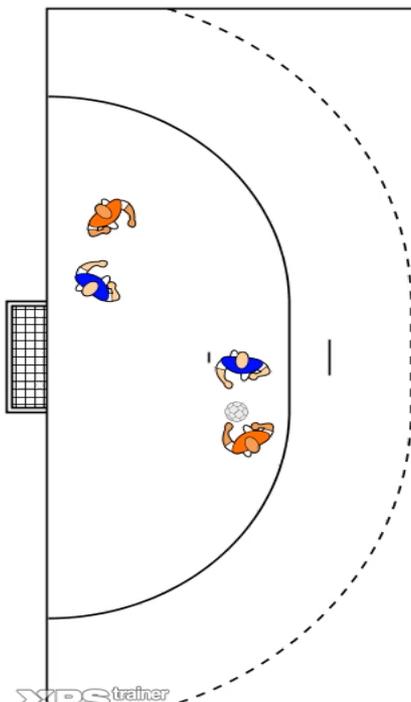
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANEBOL

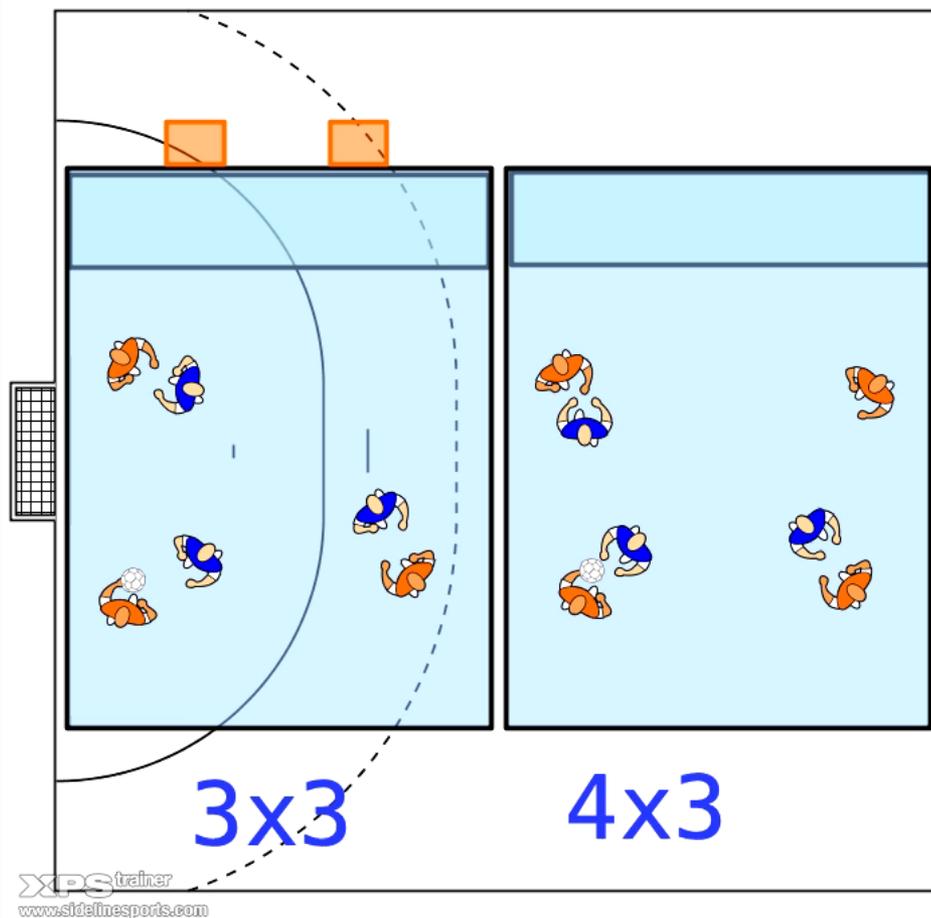


	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola-colega		<ul style="list-style-type: none"> • Variedade nas ações de passe e receção • Receção em movimento • Variedade de trajetórias 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de passes



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Estimular os deslocamentos defensivos e interceção de bola</p> <p>Potenciar a realização de passe, primeiro com decisão rápida, posteriormente com recurso a grande variedade</p>	<p>- Meínho (3x1)</p> <p>3 atacantes com bola fixos, em passe, um defensor no meio a tentar intercepar a bola, ou tocar no portador da bola. Trocam caso consiga uma destas duas situações, ou falhem na realização do passe.</p> <p>Variante: no mesmo espaço, mas 2x2, realizam o jogo dos passes</p>	<p>Defesa: intercepar a bola, tocar no defensor, condicionar o passador</p> <p>Ataque: rápida toma de decisão, utilização do passe mais adequado ao momento da ação</p>







“Meinho 4x2



“Meinho 4x2



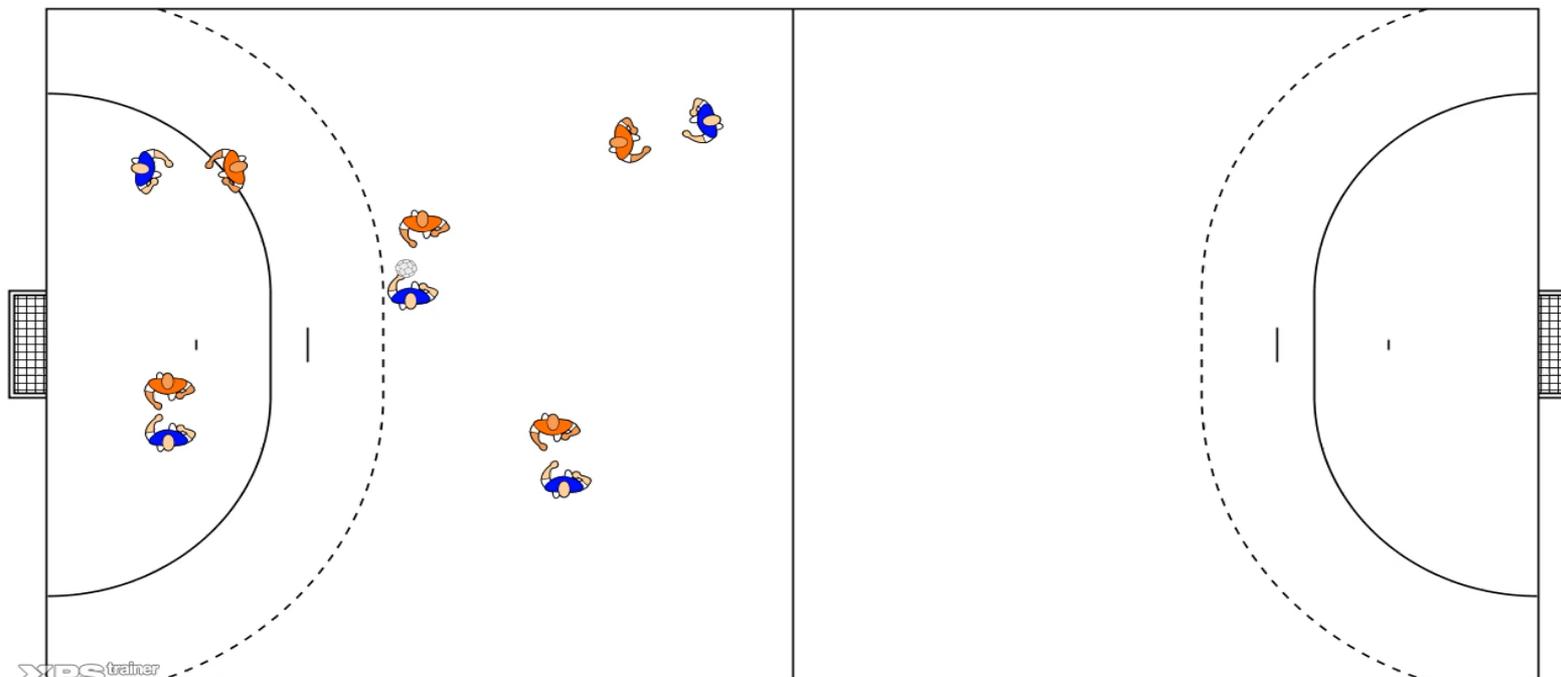


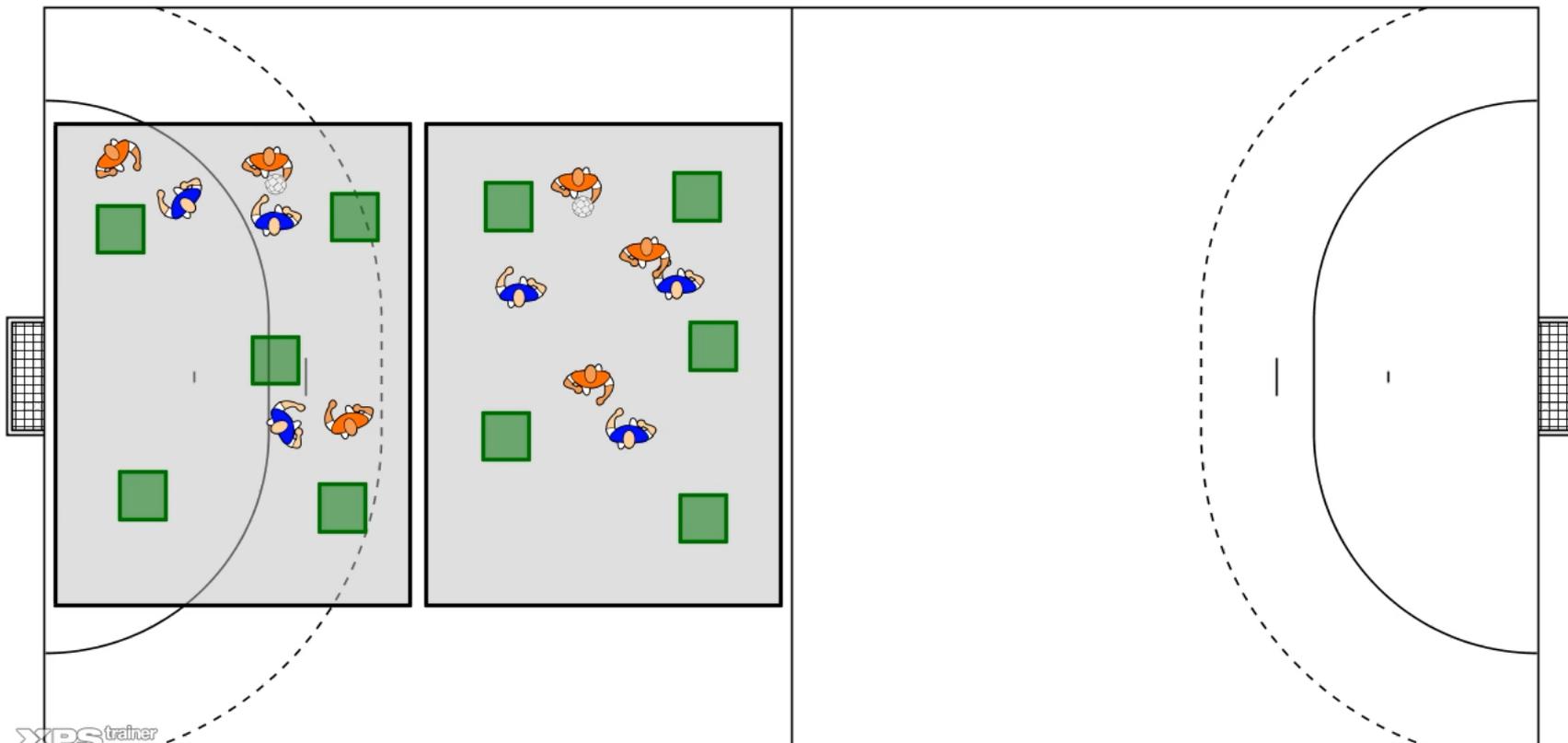
ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



	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







Desporto Escolar

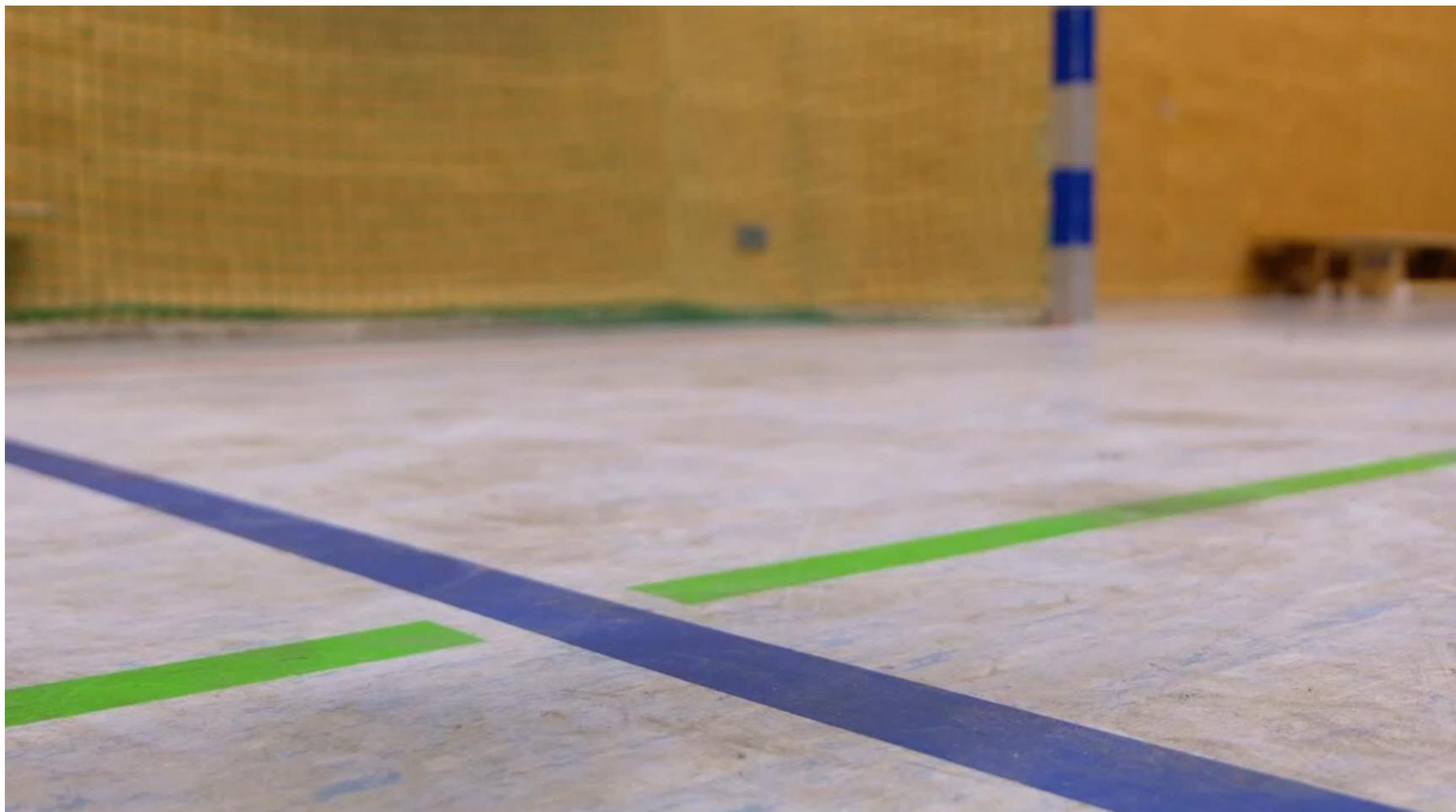


FORMAÇÃO

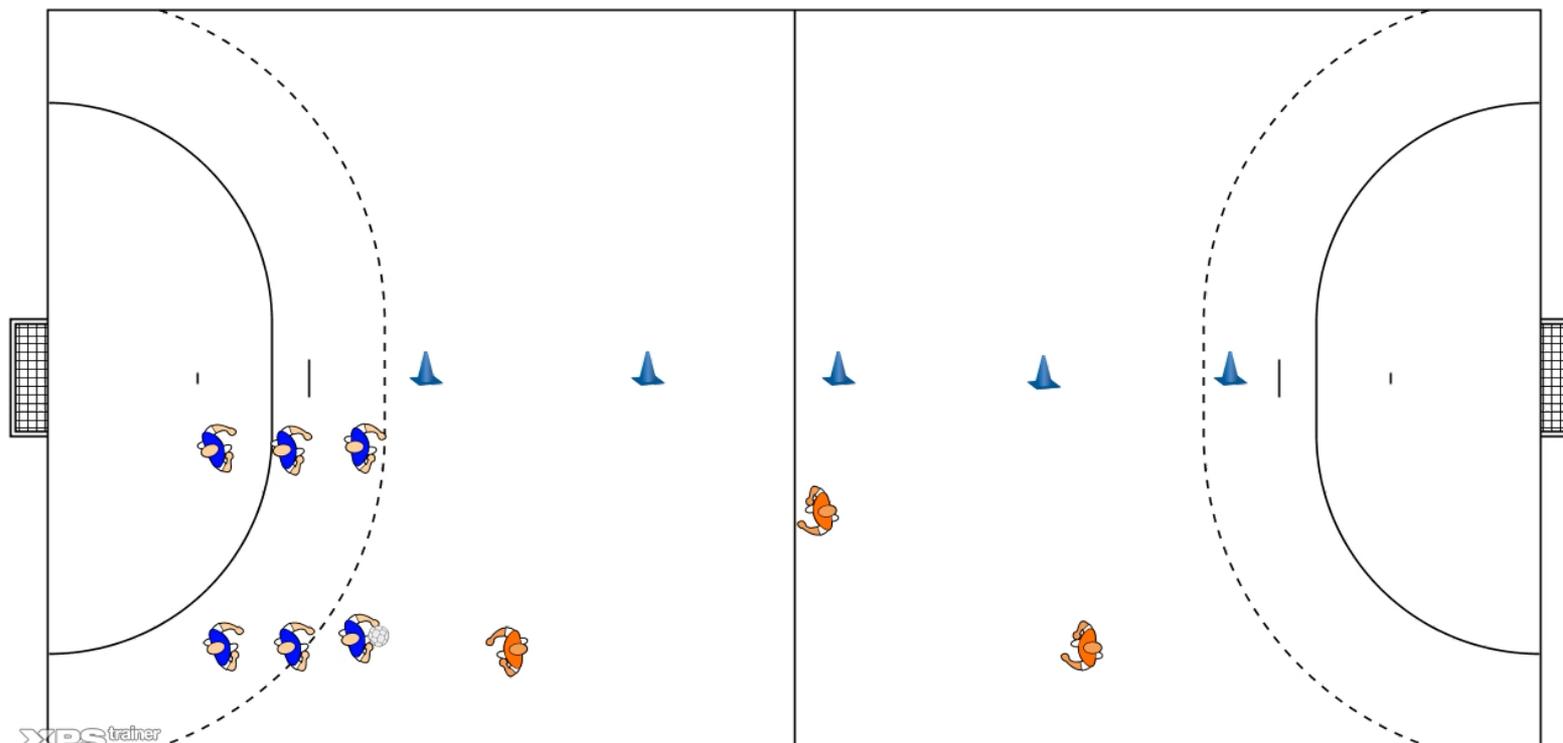


ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



	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





ANEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANEBOL





Desporto Escolar

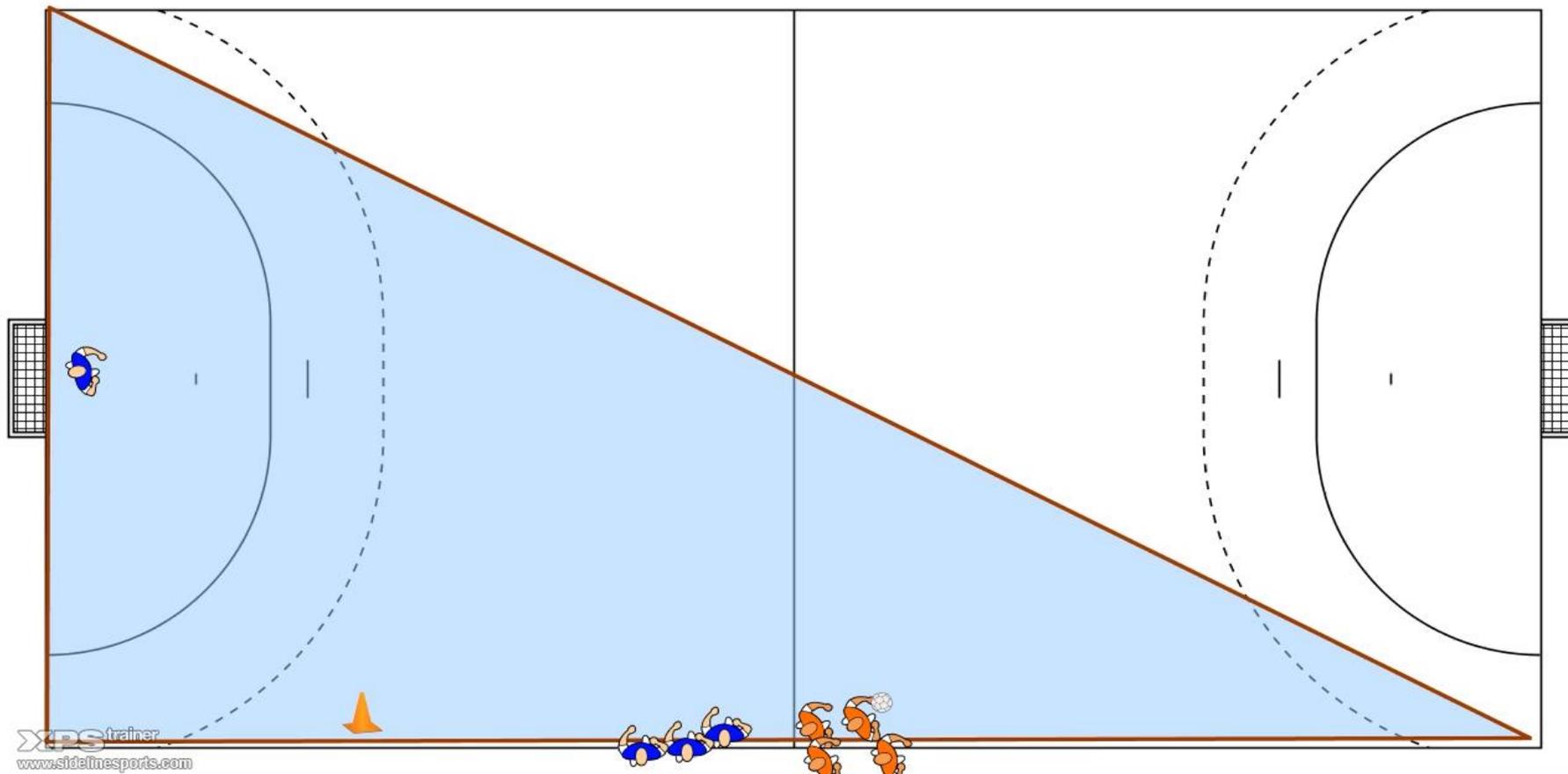


FORMAÇÃO



ANDEBOL

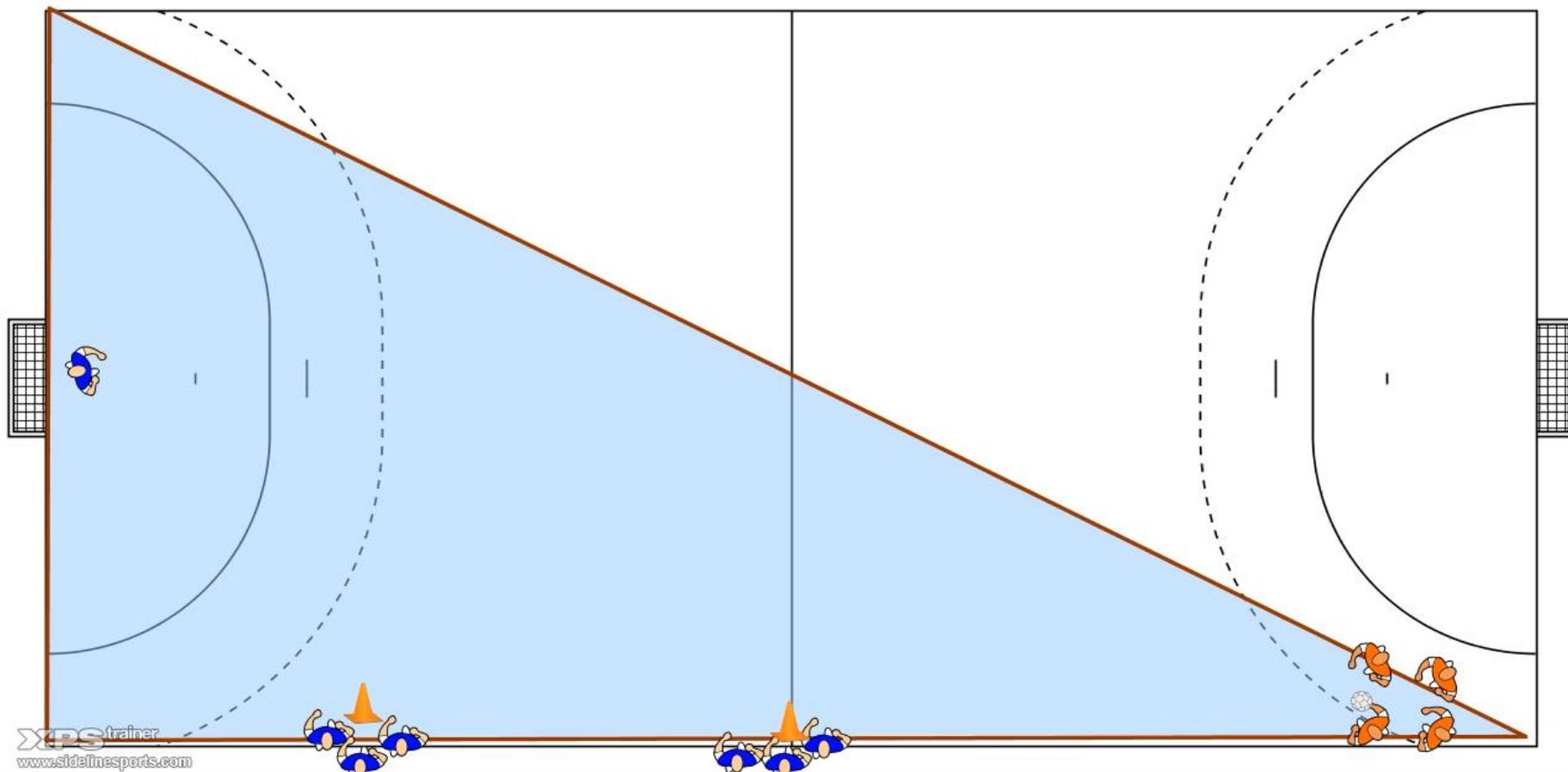
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





A construção pelo jogo

JOGOS FUNDAMENTAIS:

- **Jogo dos 10 passes**
- **Andebol Rugby**
- **Jogo da Bola ao Capitão**
- **Jogo 4x4 c/ alvos**

A construção pelo jogo

JOGOS ALTERNATIVOS:

- **Andebol Fronteira**
- **Jogo dos passes com 3 equipas**
- **Jogo com 4 balizas**
- **Jogo dos passes com 4 equipas**
- **Jogo com apoios na linha lateral**

Atividades alternativas

Goalcha

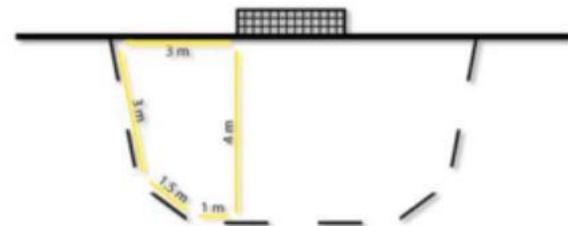


Goalcha



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





Desporto Escolar



FORMAÇÃO

Goalcha



ANEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO

Goalcha



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO

Goalcha



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO

Goalcha



ANEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANEBOL

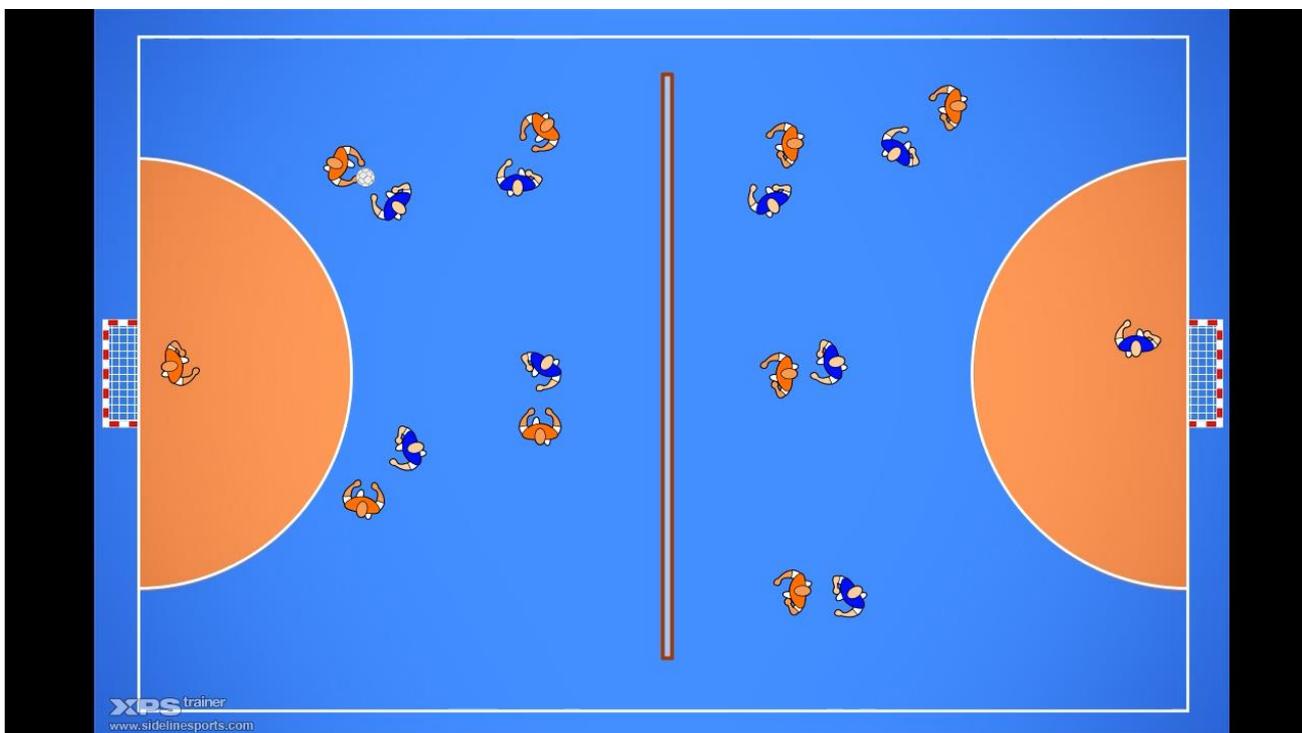


E a técnica ??????

Tem de surgir nos pequenos jogos:

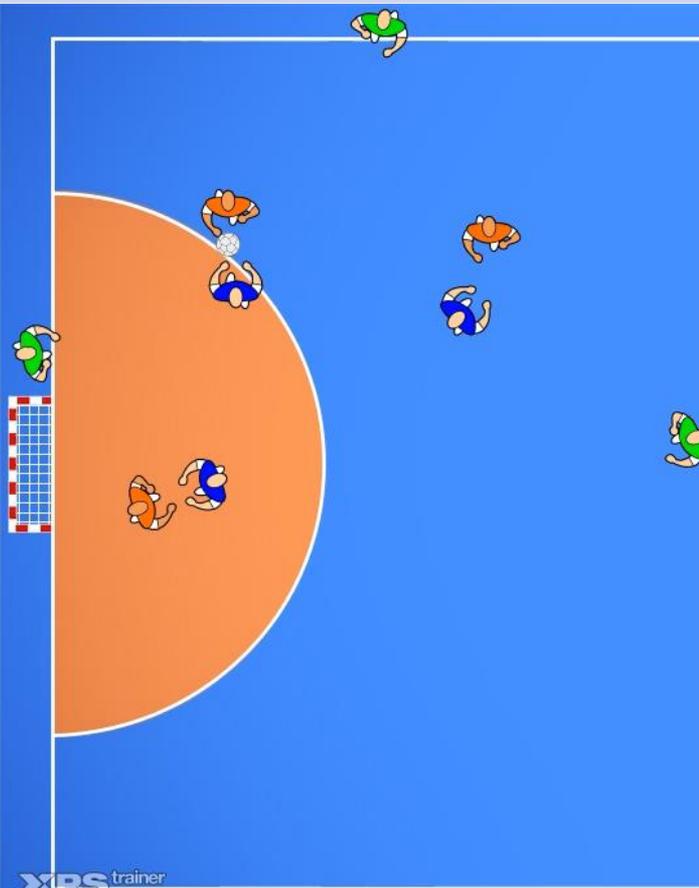


Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Procurar o espaço livre avançado Estimular a transição de bola Diferenciar os momentos de jogo Potenciar a marcação individual</p>	<p>ANDEBOL FRONTEIRA</p> <p>Jogo em que cada equipa não pode transitar o meio-campo: 4 atacam e 4 defendem,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

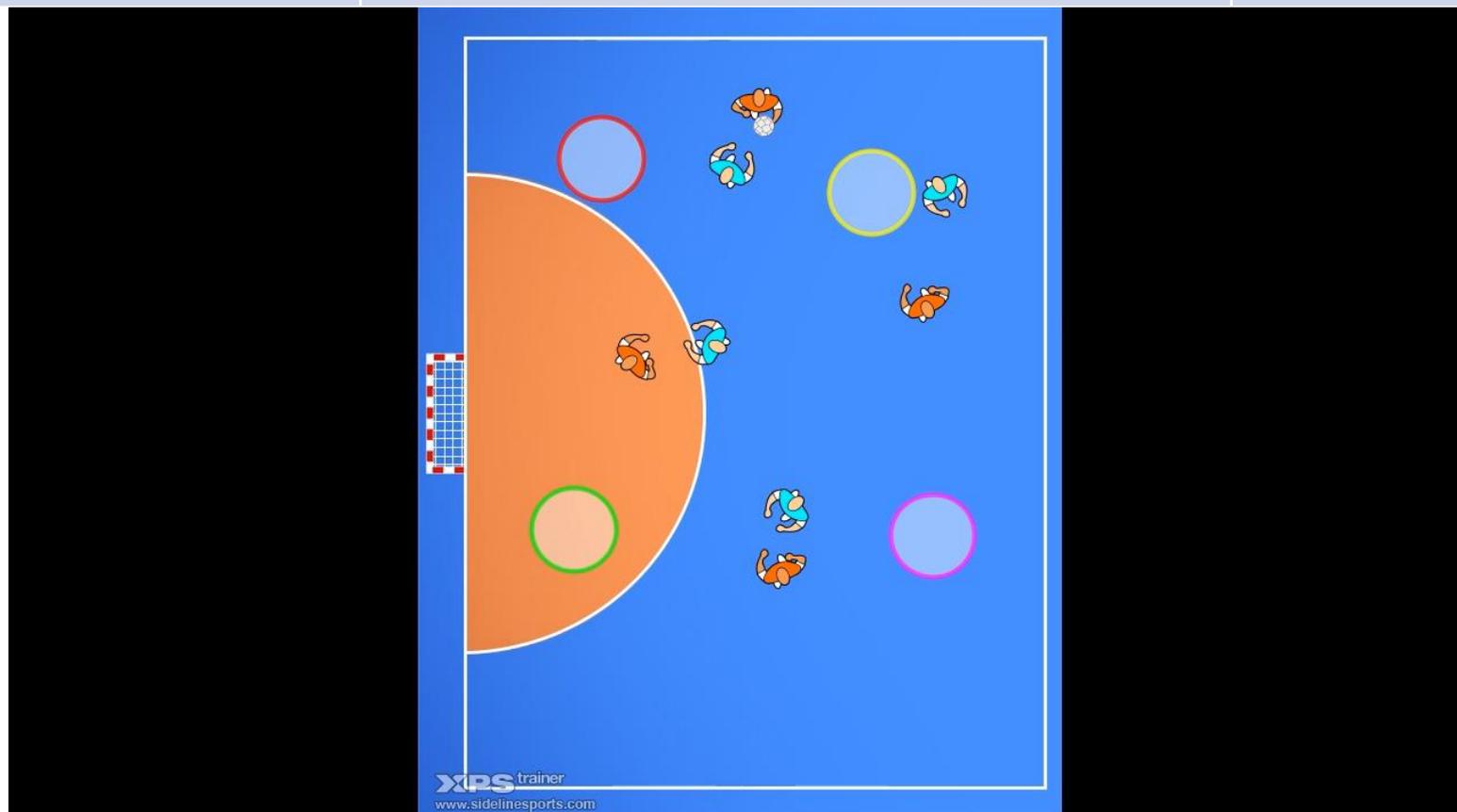




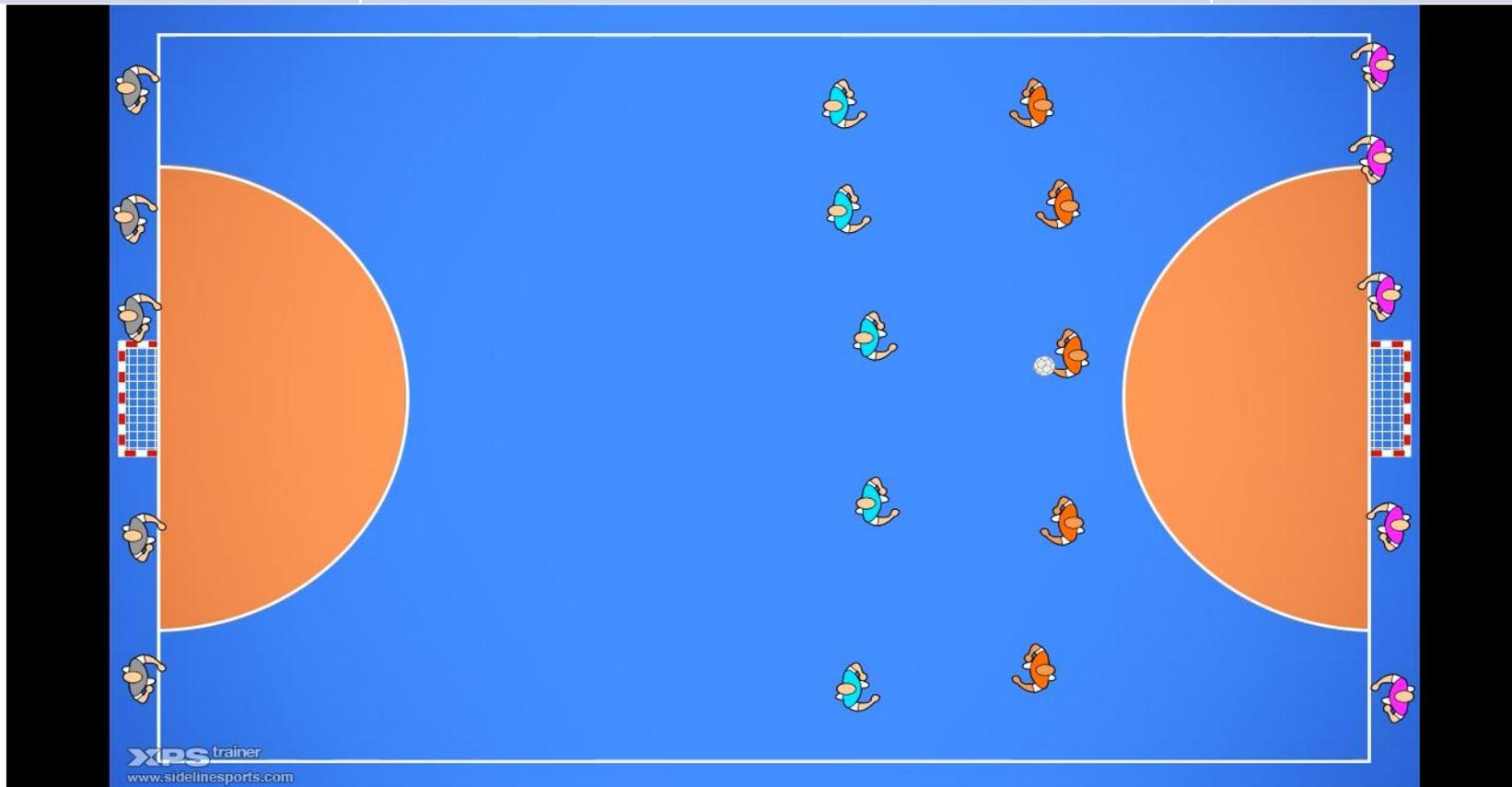
Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Ocupar racionalmente o espaço de jogo Afastar do portador da bola</p>	<p>JOGO DOS PASSES: 3 EQUIPAS Jogo dos passes, utilizando uma equipa no exterior como ponto de apoio Regra: não pode passar ao mesmo, nem entre pontos de apoio</p>	<p>Procurar linhas de apoio livres Desmarcar após o passe Condicionar que a bola volte a entrar na equipa interior</p>



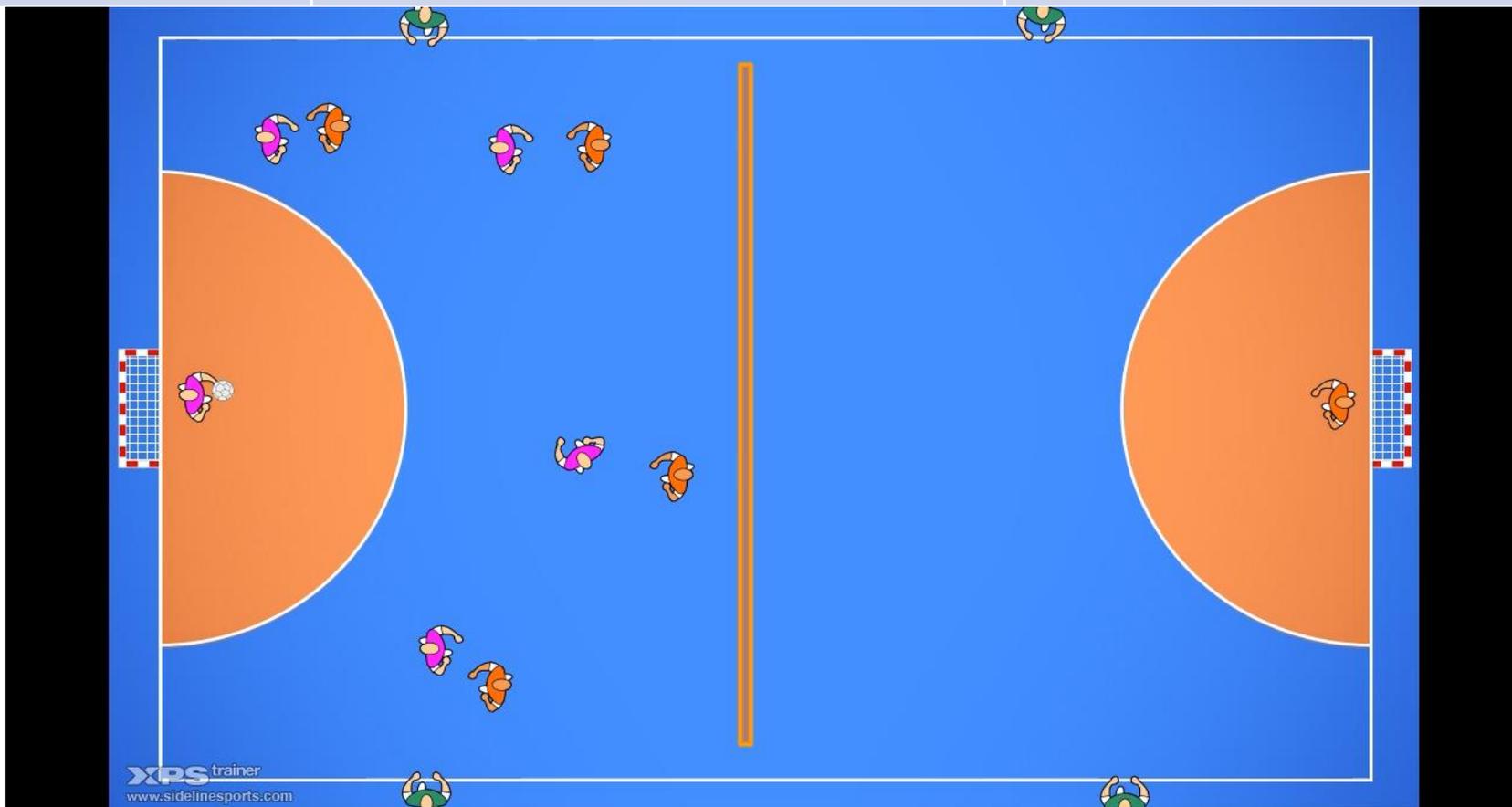
Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Ocupar racionalmente o espaço de jogo</p> <p>Afastar do portador da bola</p>	<p>JOGO PASSES C/ 4 BALIZAS</p> <p>Jogo dos passes, com o objetivo de passar a bola picada por entre um arco a um colega de equipa</p> <p>Somar os pontos</p> <p>Variante: não passar a bola ao mesmo</p>	<p>Procurar as balizas disponíveis</p> <p>Procurar linhas de apoio livres</p> <p>Desmarcar após o passe</p>



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>JOGO DOS PASSES: 4 EQUIPAS</p> <p>Jogo dos passes, com o objetivo de entregar a bola em mão à equipa que se encontra na linha de fundo do lado contrário</p> <p>Variante: colocar a bola em 5 passes no lado contrário, senão perde posse de bola</p> <p>Variante: dividir terreno de jogo na vertical</p>	<p>Passar para a frente</p> <p>Passar rápido</p> <p>Dar linha de passe na diagonal</p> <p>Reagir rápido à perda da bola</p> <p>Dissuadir o passe</p>



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Explorar a amplitude</p> <p>Facilitar a ação ofensiva</p>	<p>JOGO 4X4, COM PONTOS APOIOS</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ponto de apoio não passa ao mesmo - Quem marca golo vai à baliza - Quem remata toca no poste 	<p>Defesa: na mesma linha troca de marcação, em linhas diferentes acompanha</p> <p>Desmarcar após passe</p> <p>Explorar a superioridade numérica</p>





EM QUE SE DEVEM CENTRAR AS UNIDADES DIDÁTICAS ?

		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.

		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 Jogos c/ defensores atrasados
	Jogo 4x4	Defesa individual Defesa aberta (3:0) Defesa fechada (3:0)		Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste



Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Andebol é Espectacular

