

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

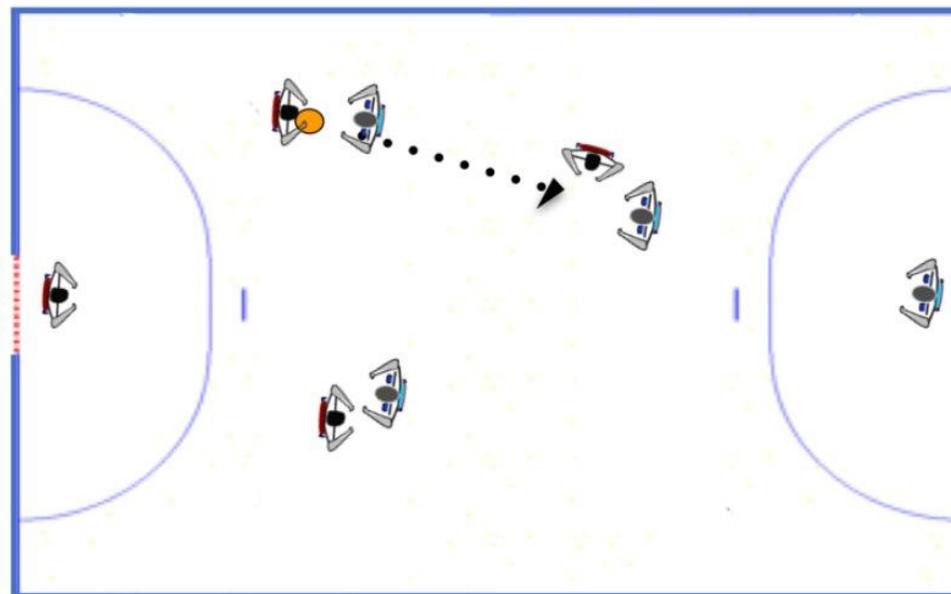
Sessão 3



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?

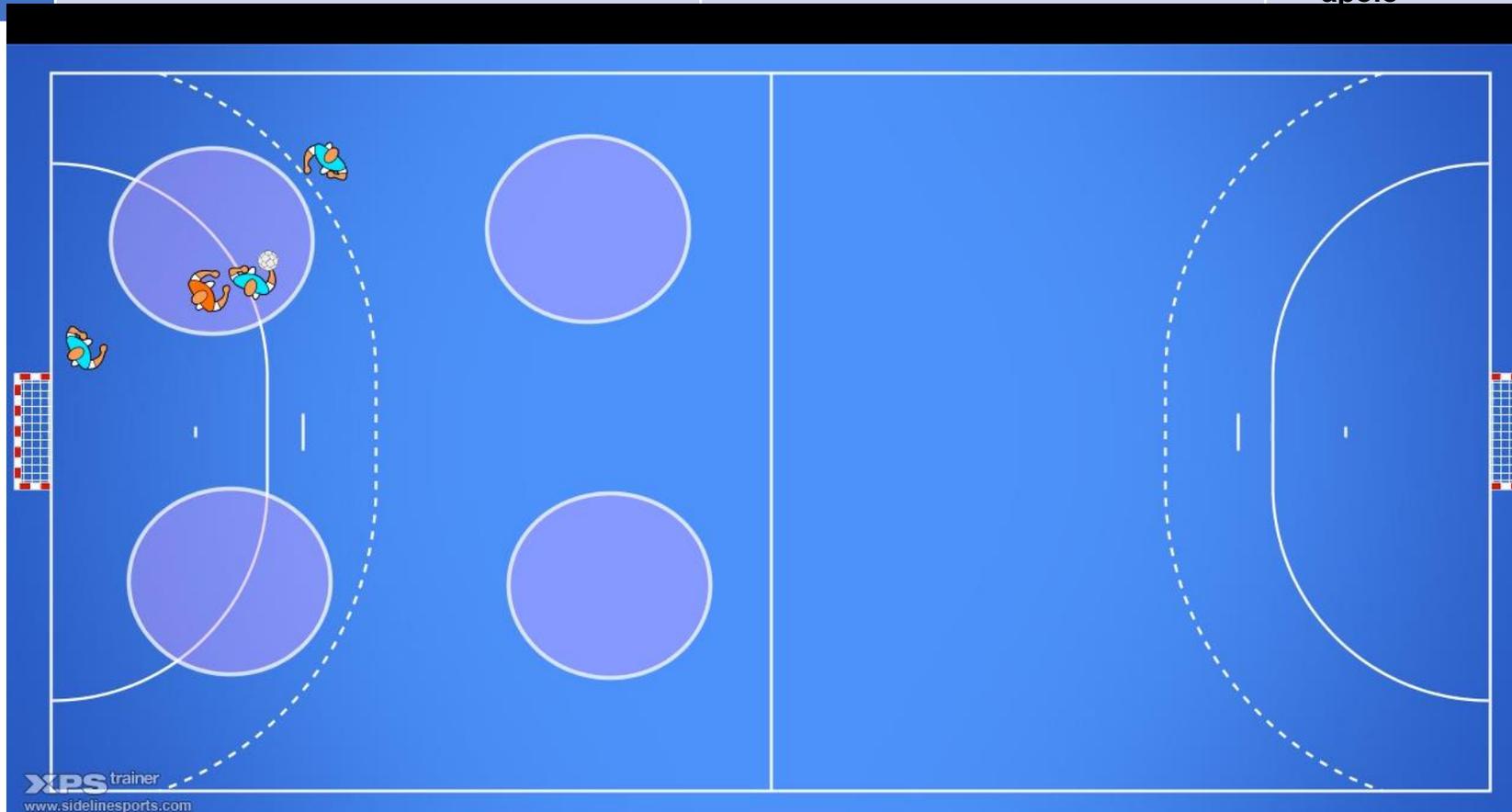
- Torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade
- Muitas e variadas ações de remate
- Intervenções defensivas
- Riqueza táctica no ataque e na defesa

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

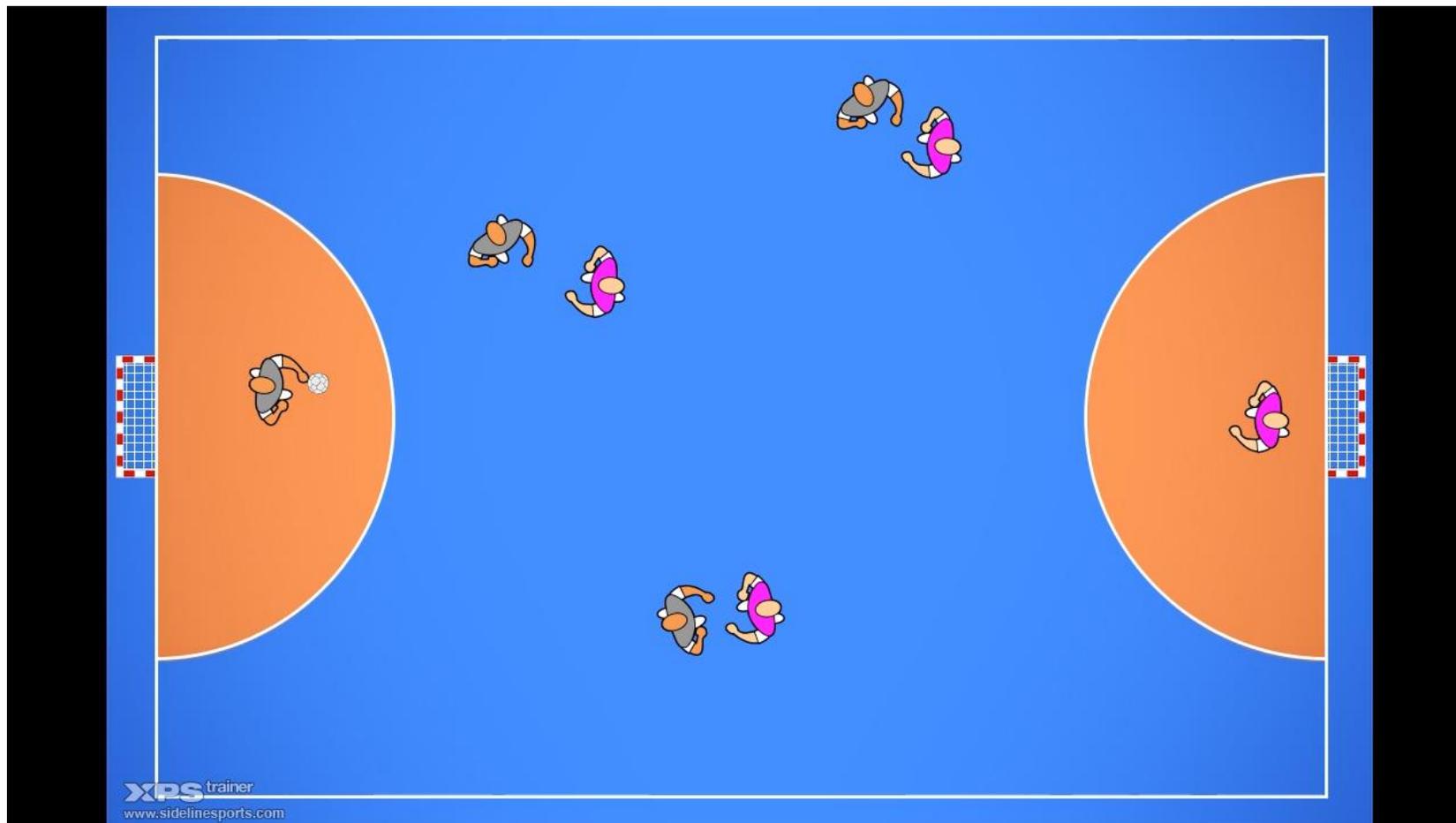


	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Defesa individual	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade individual • Colocar-se entre a baliza e o adversário • Condicionar ações do portador da bola • Cortar linhas de passe 	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Desarme • Interceção • Regular contacto físico 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de marcação • Jogos c/ pontos de apoio



Defesa individual

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





Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Defesa individual



Meios táticos de grupo nesta fase:

- **Ofensivos**
 - Passa e vai

- **Defensivos**
 - Deslizamento



Desporto Escolar

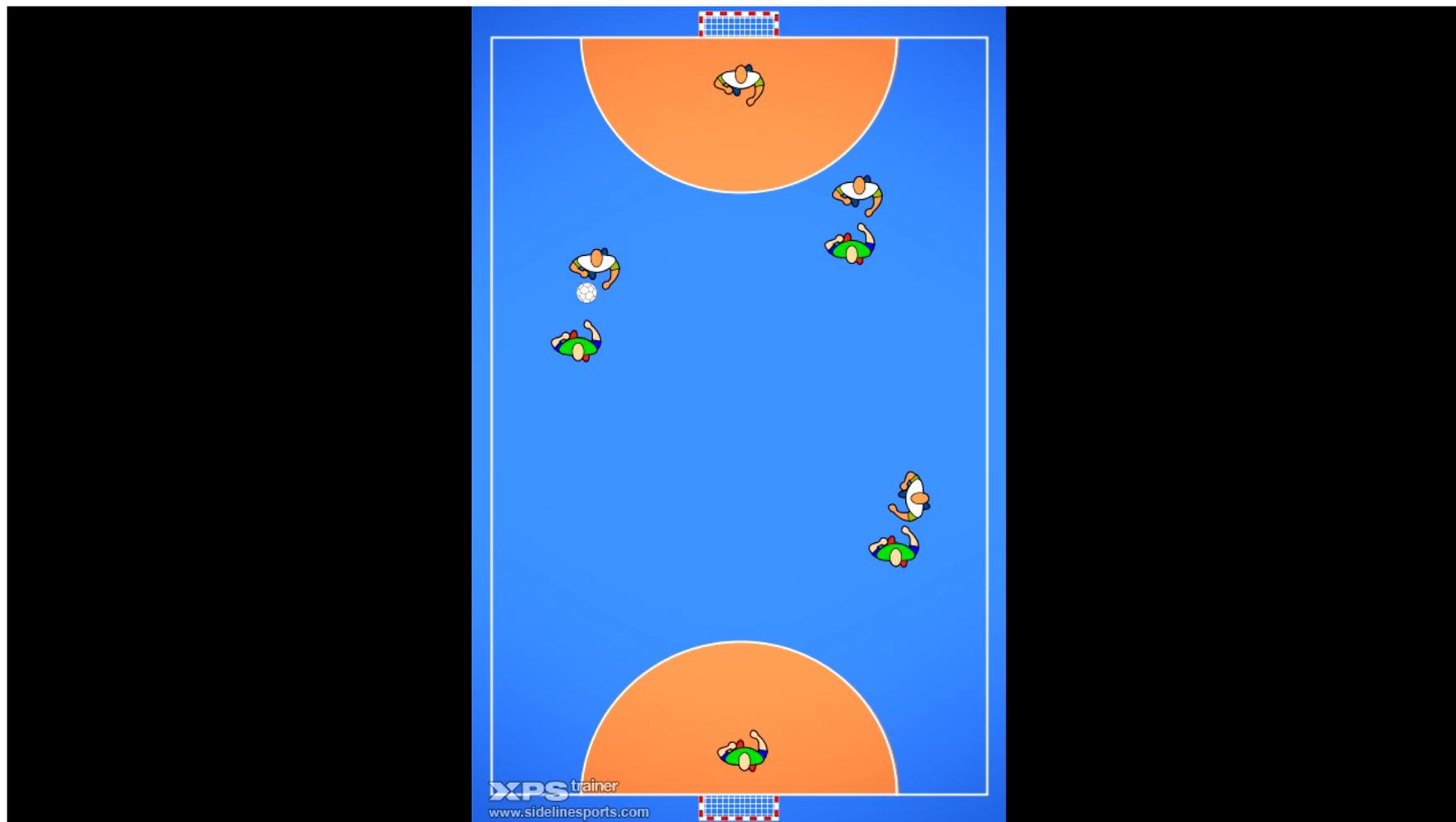


Passa e vai

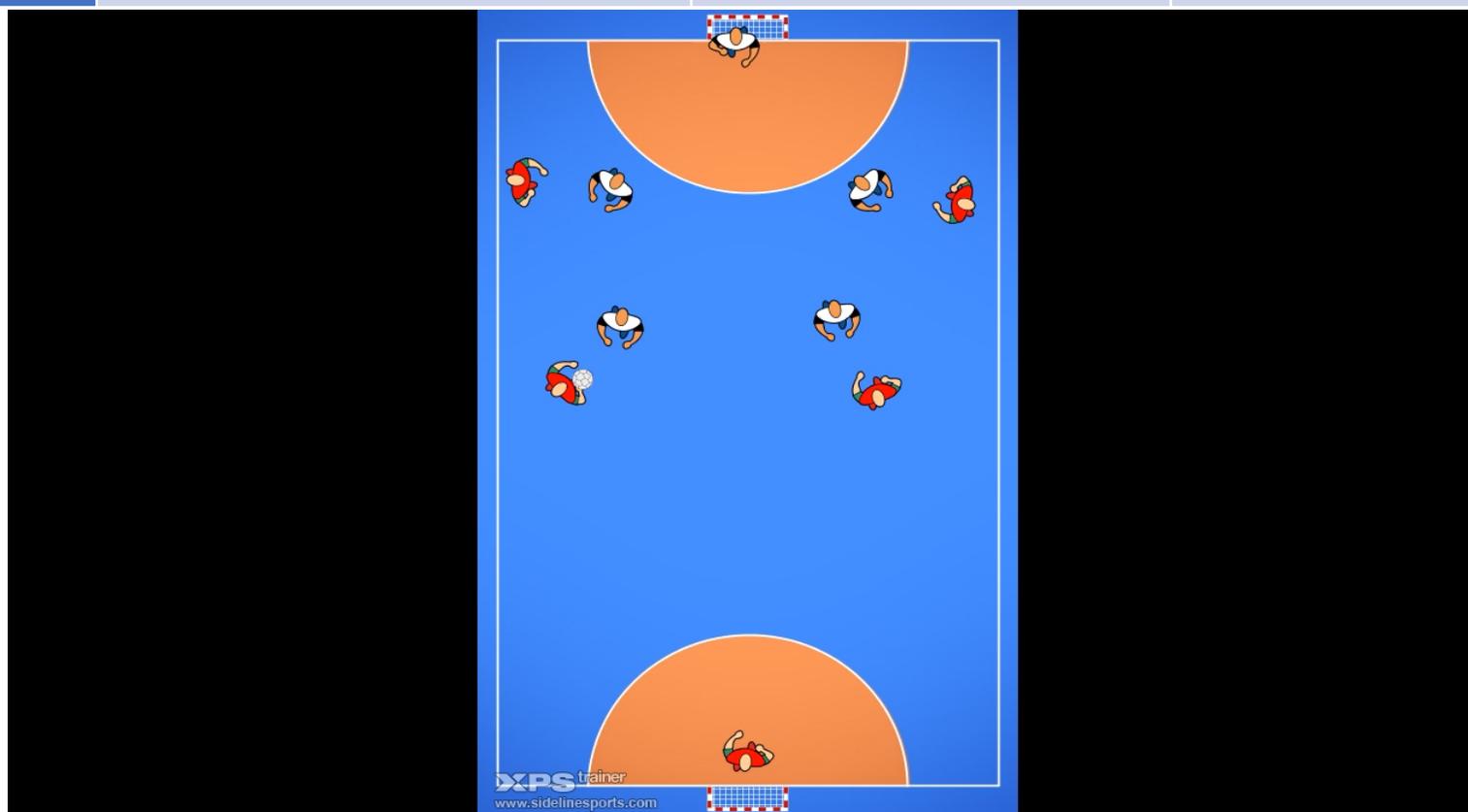


ANDEBOL

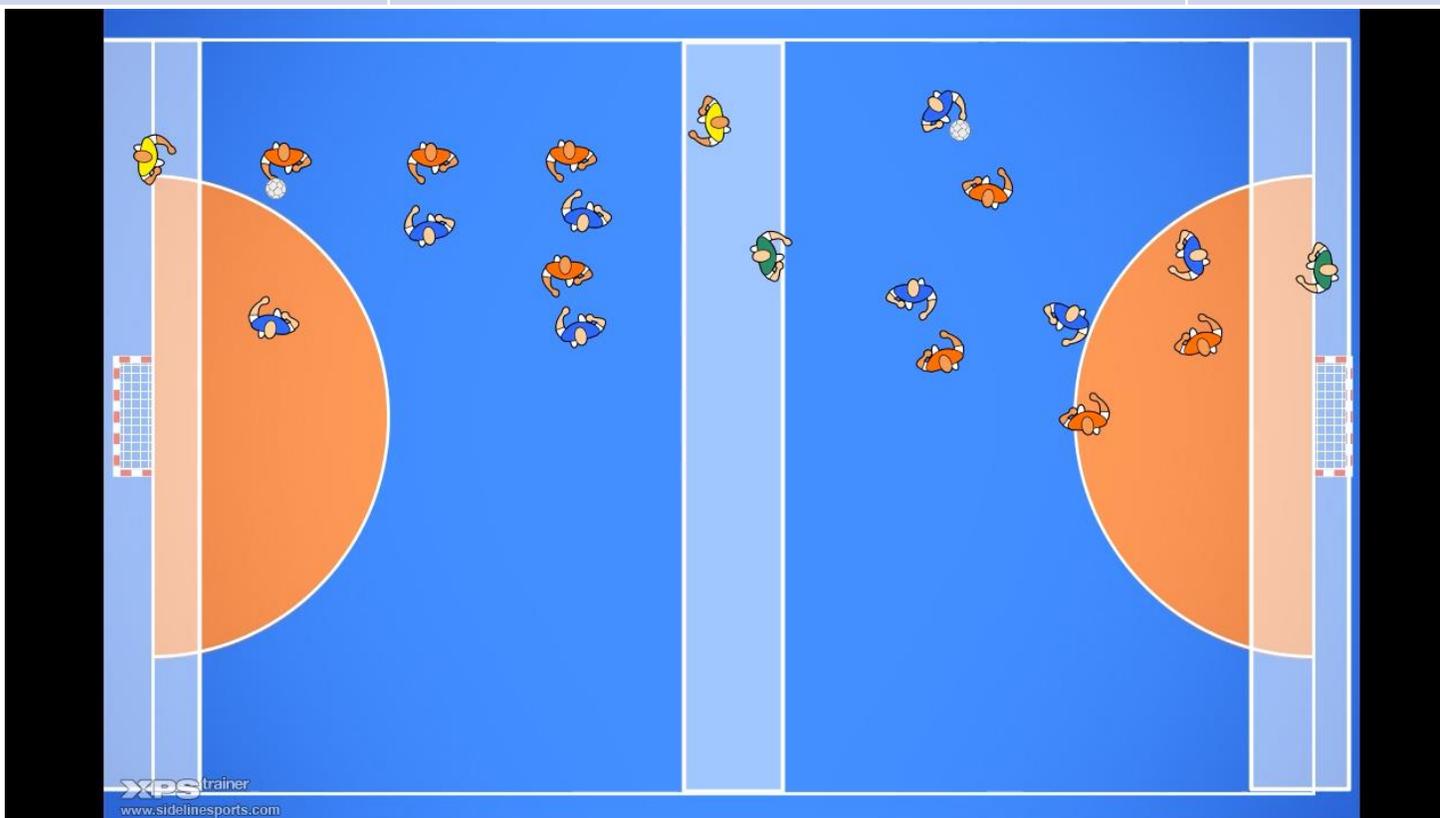
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



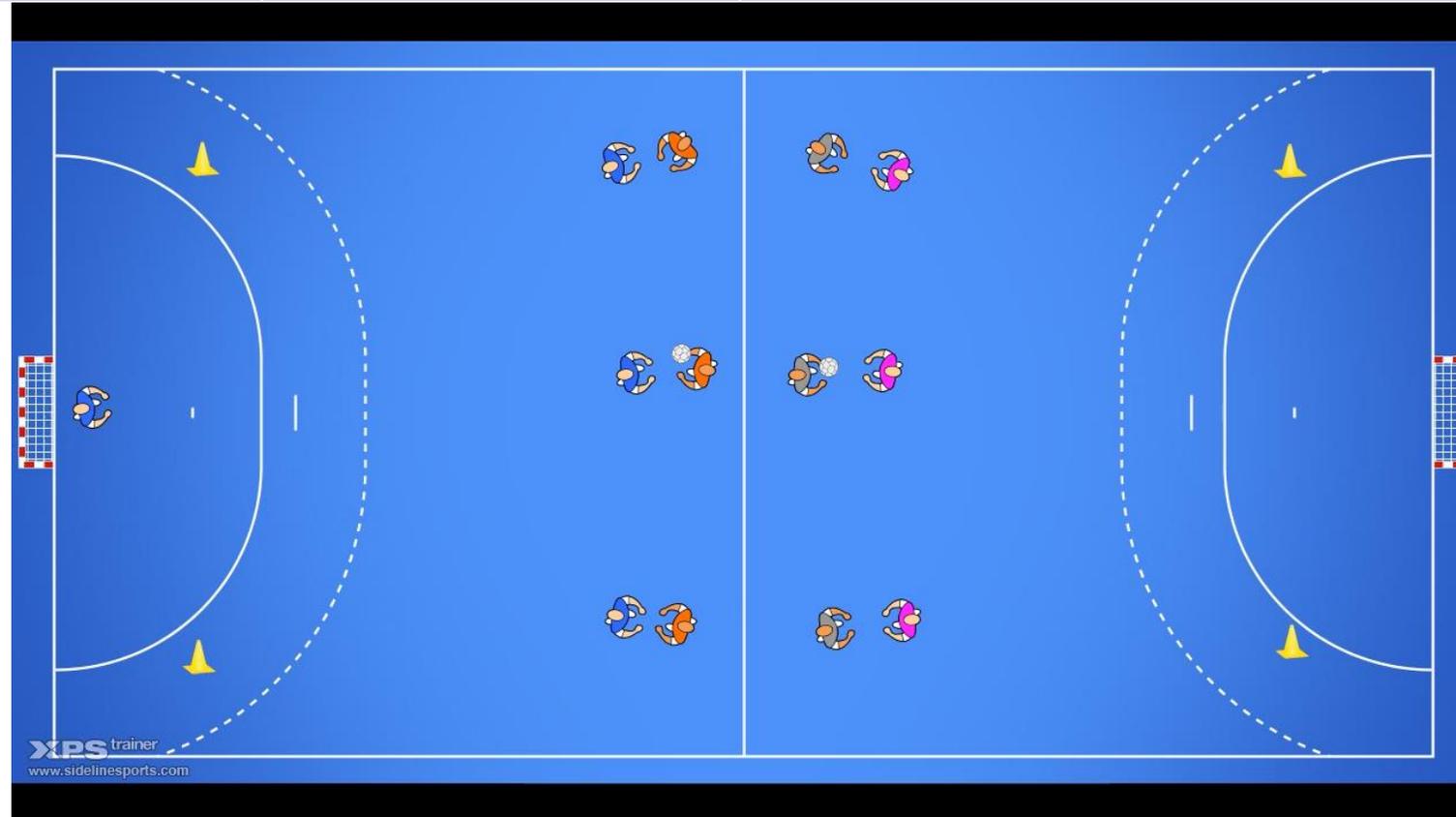
	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Passa e vai	<ul style="list-style-type: none"> Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas 	<ul style="list-style-type: none"> Passa/recepção Finta Remate em salto Encadeamento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



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Introduzir o passa e vai</p> <p>Explorar as costas do defensor</p>	<p>Andebol Rugby: receber a bola além da linha</p> <p>Jogo dos passes (c/ 2 pontos de apoio laterais) com o objetivo receber a bola além da linha de fundo.</p> <p>Só pode marcar ponto, se tiver realizado o penúltimo passe</p>	<p>Passar e desmarcar em profundidade</p> <p>Mudanças de direção</p> <p>Mudanças de ritmo</p> <p>Movimento sem bola</p>



Objetivo Específico	Organização Didático-metodológica	Componentes críticas
Consolidar o passa e vai	Turma dividida nas duas áreas - Jogo 3x3 s/ pivot	Passar e desmarcar em profundidade Mudanças de direção Mudanças de ritmo Movimento sem bola Jogador recetor explorar espaço livre deixado por quem entra





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Defesa à zona

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

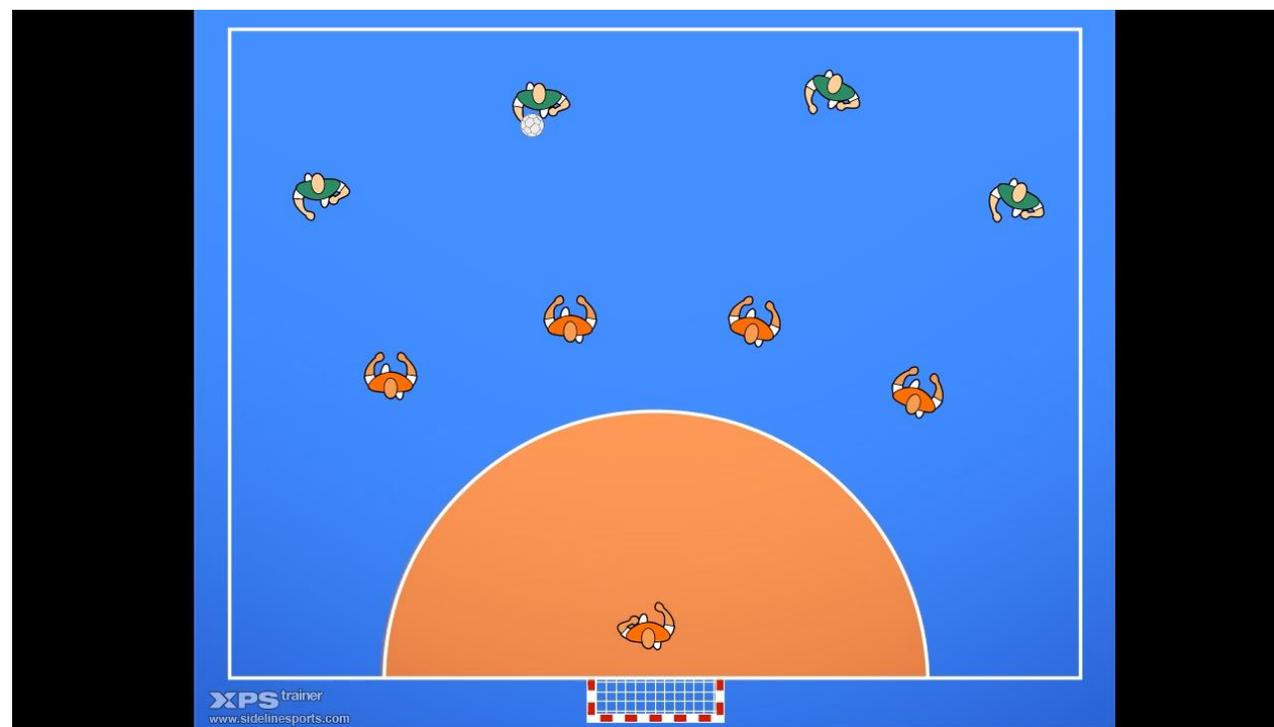
Em simultâneo, de forma progressiva o espaço de jogo é direcionado para a zona próxima da baliza e por consequência surge a defesa à zona.

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







Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



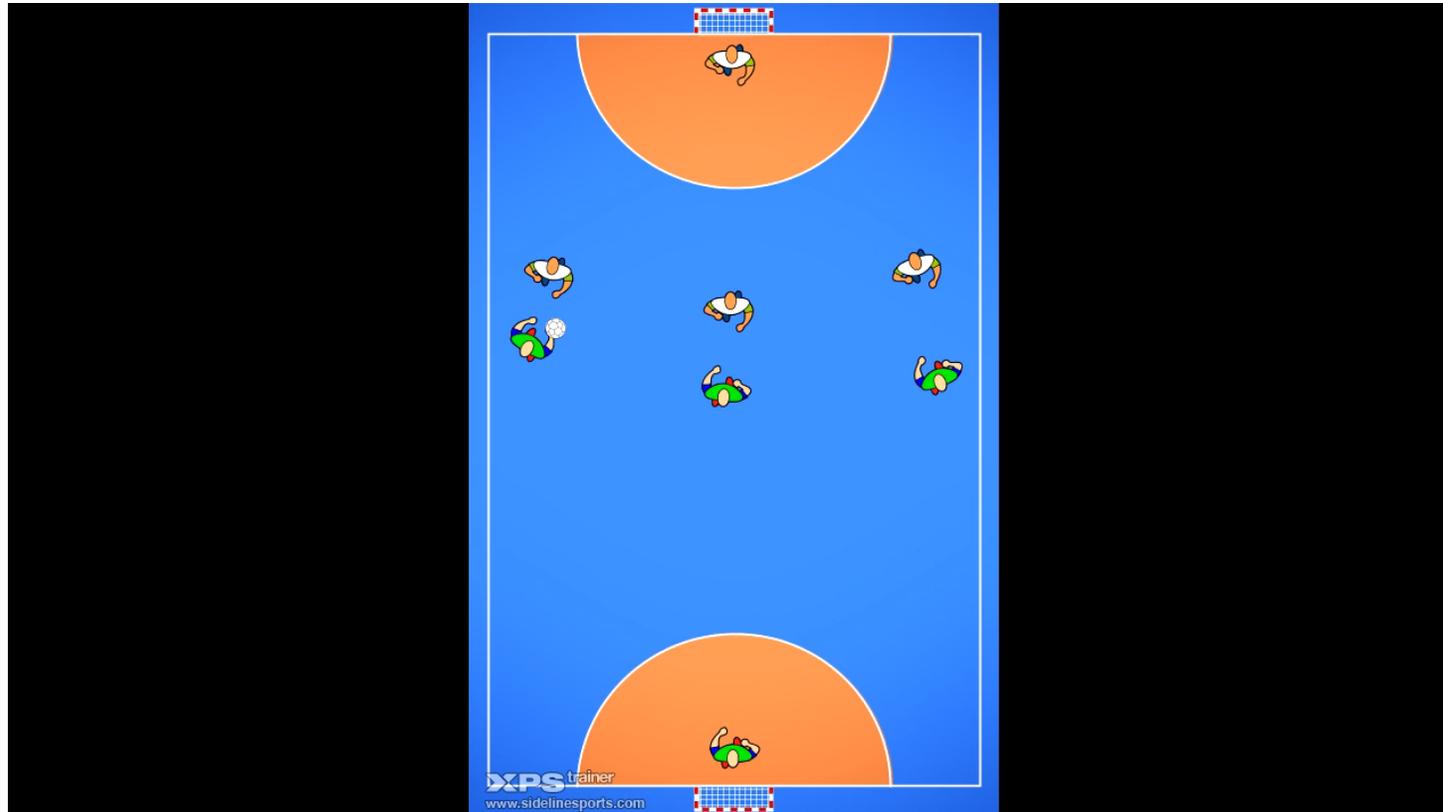
ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Ataque a uma defesa à zona profunda

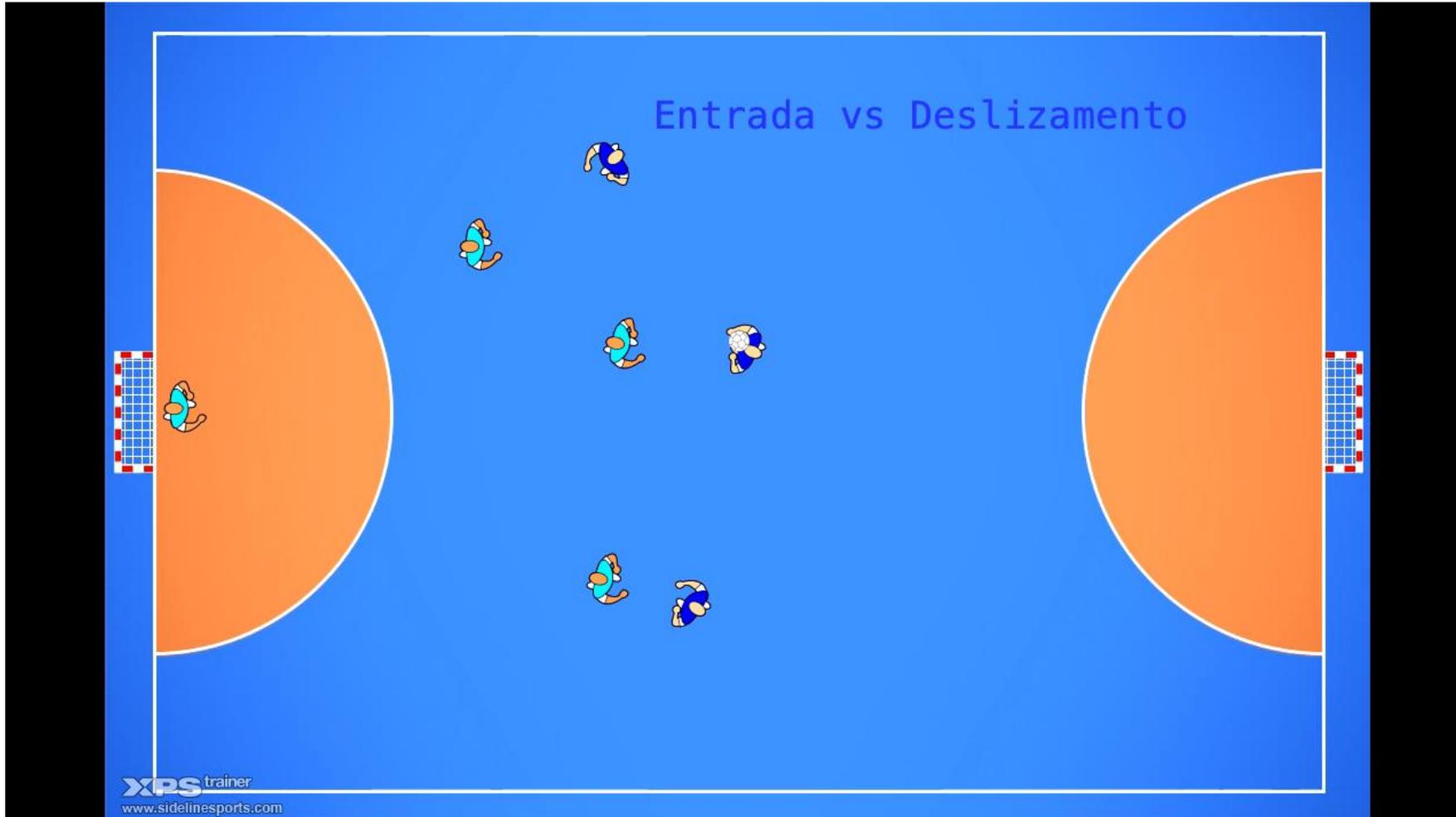
Continuamos a utilizar o passa e vai (mas com menos espaço)



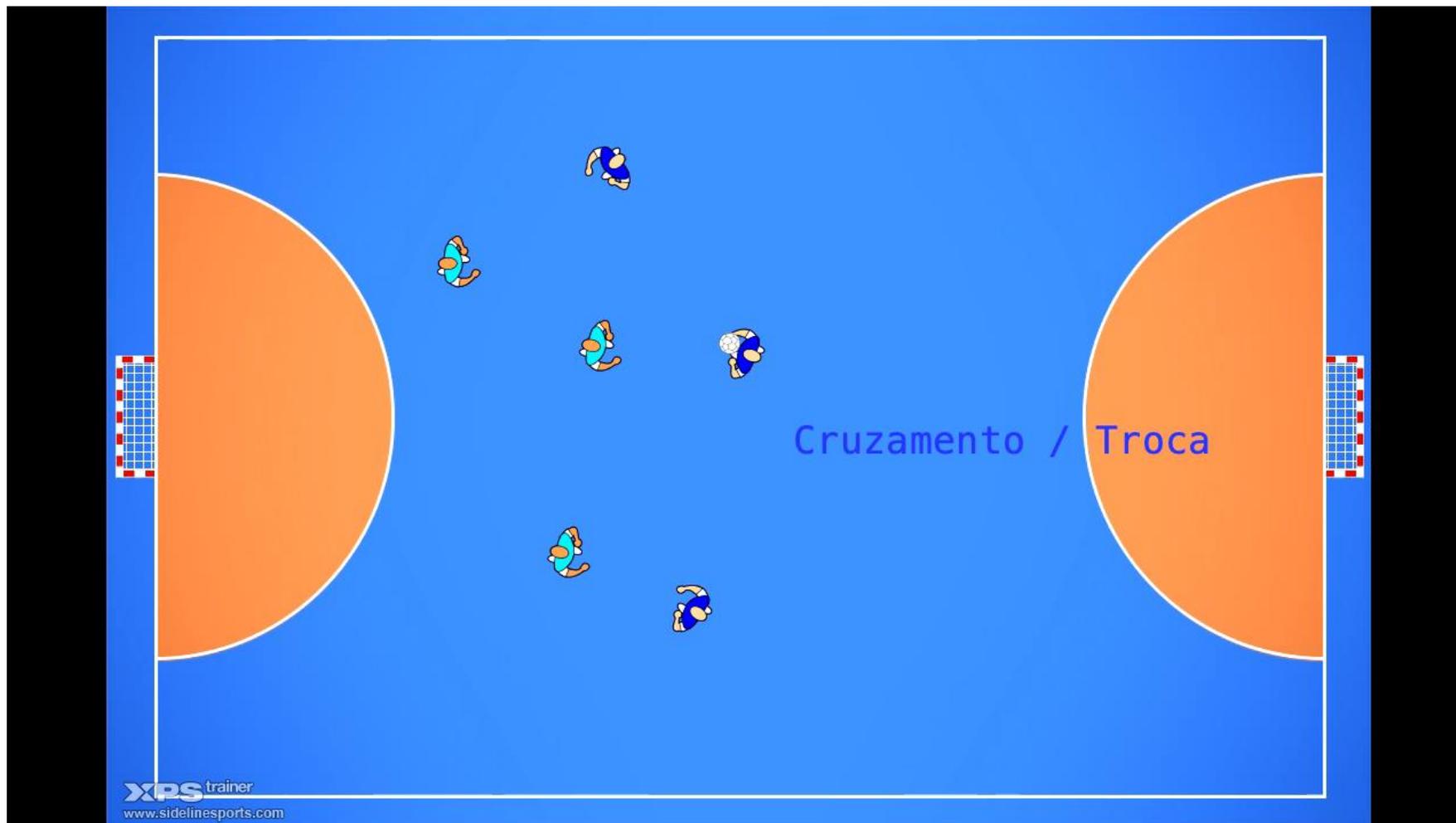
Defesa à zona: fechada



Troca marcação vs deslizamento



Troca marcação vs deslizamento





Desporto Escolar



Troca marcação vs deslizamento



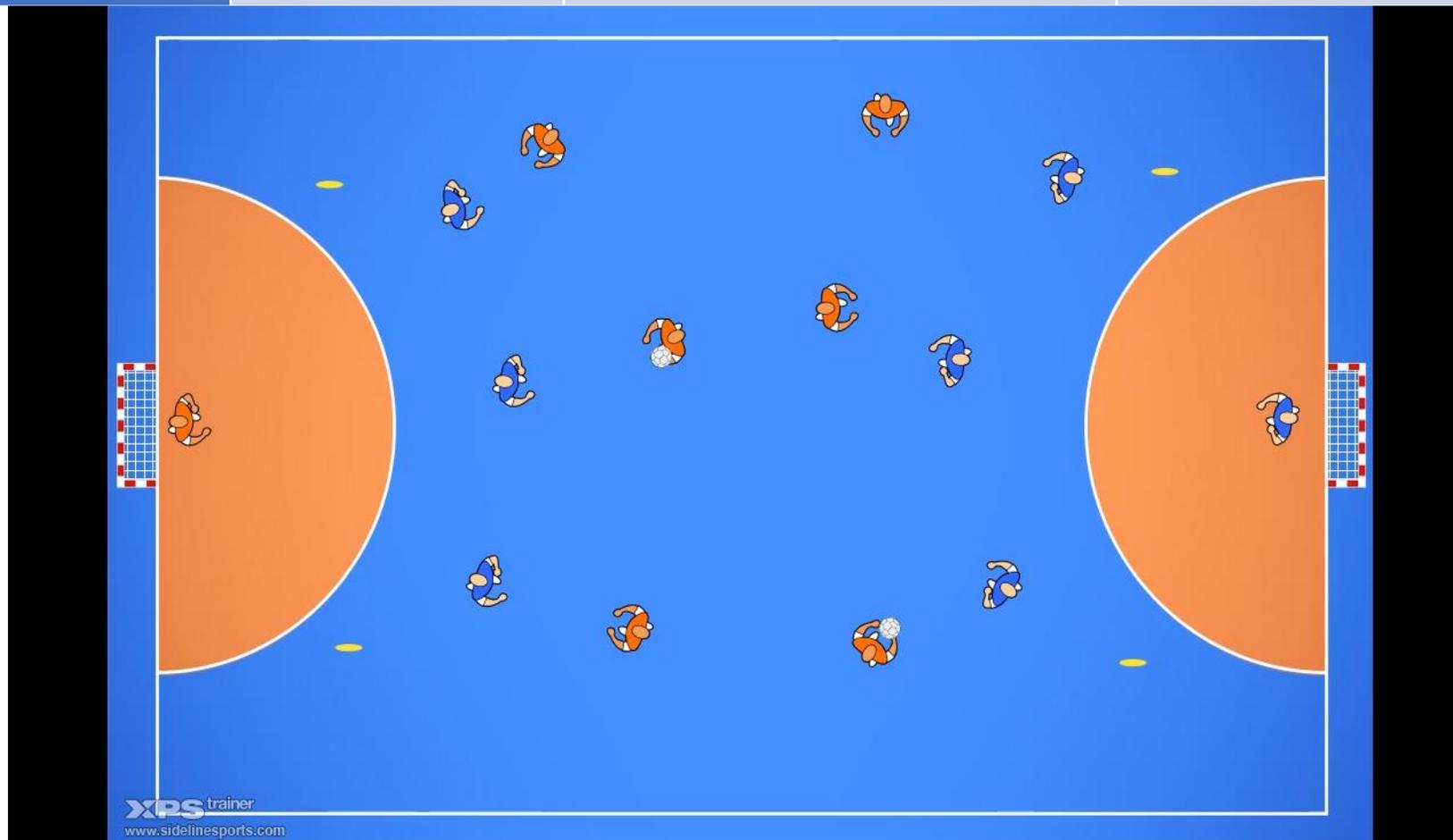
ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Defesa fechada (3:0)	<ul style="list-style-type: none"> • 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 recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação



	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	Turma dividida nas duas áreas - Jogo 3x3 s/ pivot - Variante: 3x3 c/pivot ??? (Proibido realizar remate exterior) (Pedir ao atacante para fintar o oponente)	Erro: reduzir número de defensores Variantes possíveis: Defensores c/ braços atrás das costas Defensores c/ bola na mão Colocar pontos de apoio

Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Na defesa estimular a troca de marcação.</p> <p>No ataque criar rotinas de atacar o espaço livre</p>	<p>- Ataque à área</p> <p>3 alunos com bola segura nas duas mãos em ação defensiva e 3 alunos sem bola em ação ofensiva</p> <p>Os atacantes têm de conseguir entrar na área sem serem tocados pelos defensores, caso sejam tocados terão de regressar para fora dos 9 metros</p>	<p>Defesa: se estiver na mesma linha troca de marcação</p> <p>Atacar os espaços livres</p> <p>Fixar dois jogadores</p>





Desporto Escolar



FORMAÇÃO



ANDEBOL

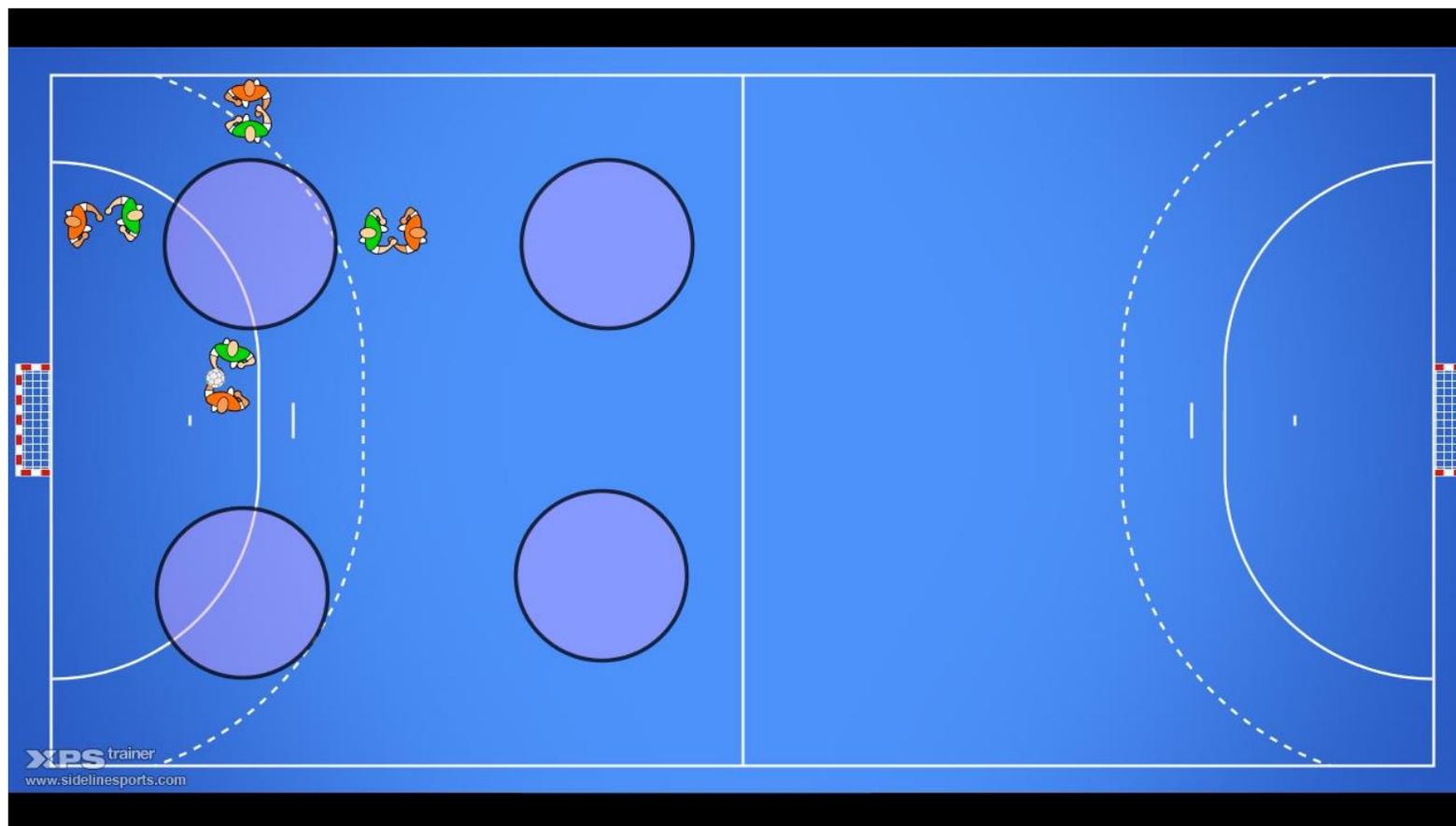
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
Introduzir as progressões sucessivas	<p>Andebol Rugby: colocar bola no fundo sem ser tocado</p> <p>Jogo dos passes, caso seja tocado com as duas mãos pelo adversário terá de passar a bola a um colega.</p> <p>Defesa deverá ser zonal e recuada.</p> <p>O objetivo é colocar a bola sobre a linha final.</p>	<p>Receber a bola em movimento</p> <p>Atacar o espaço entre os defensores</p> <p>Intencionalidade</p> <p>Passar antes do contacto</p> <p>Colega dar diagonal</p>



Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
Promover atacar o espaço livre	<p>- Ataque ao círculo</p> <p>4 alunos em ação defensiva e 4 alunos c/ bola em ação ofensiva</p> <p>Os atacantes têm passando a bola entre si, conseguir entrar no quadrado formado pelos cones sem serem tocados pelos defensores que se encontram dentro do cone.</p>	<p>Recebe em movimento</p> <p>Atacar o espaço livre</p> <p>Procura fixar dois jogadores e liberta a bola</p>





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



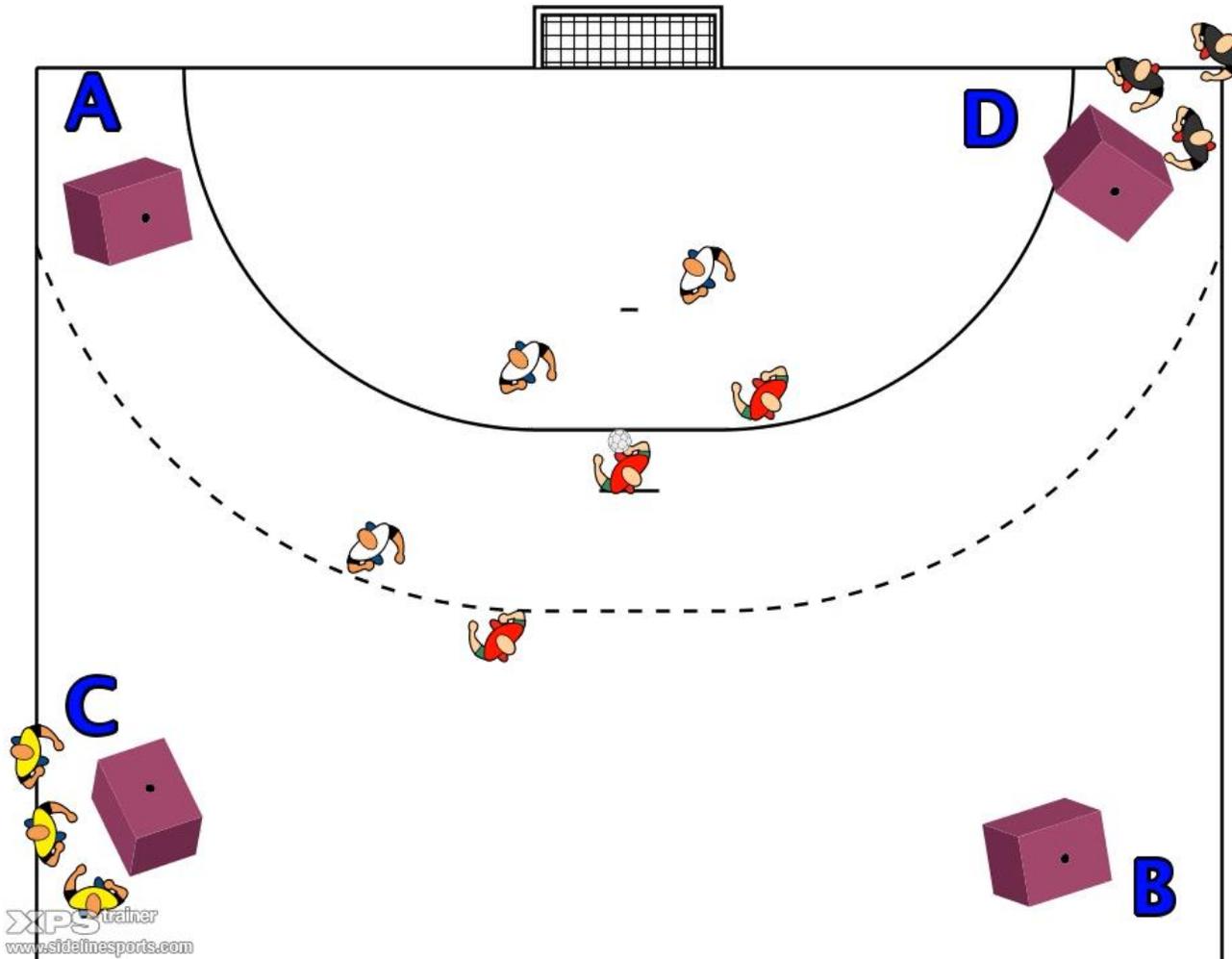
Ataque a uma defesa à zona fechada

A finta como fator promotor das progressões sucessivas



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

Jogo 3x3 (AxB + CxD)





Desporto Escolar



Jogo 3x3 (AxB + CxD)



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

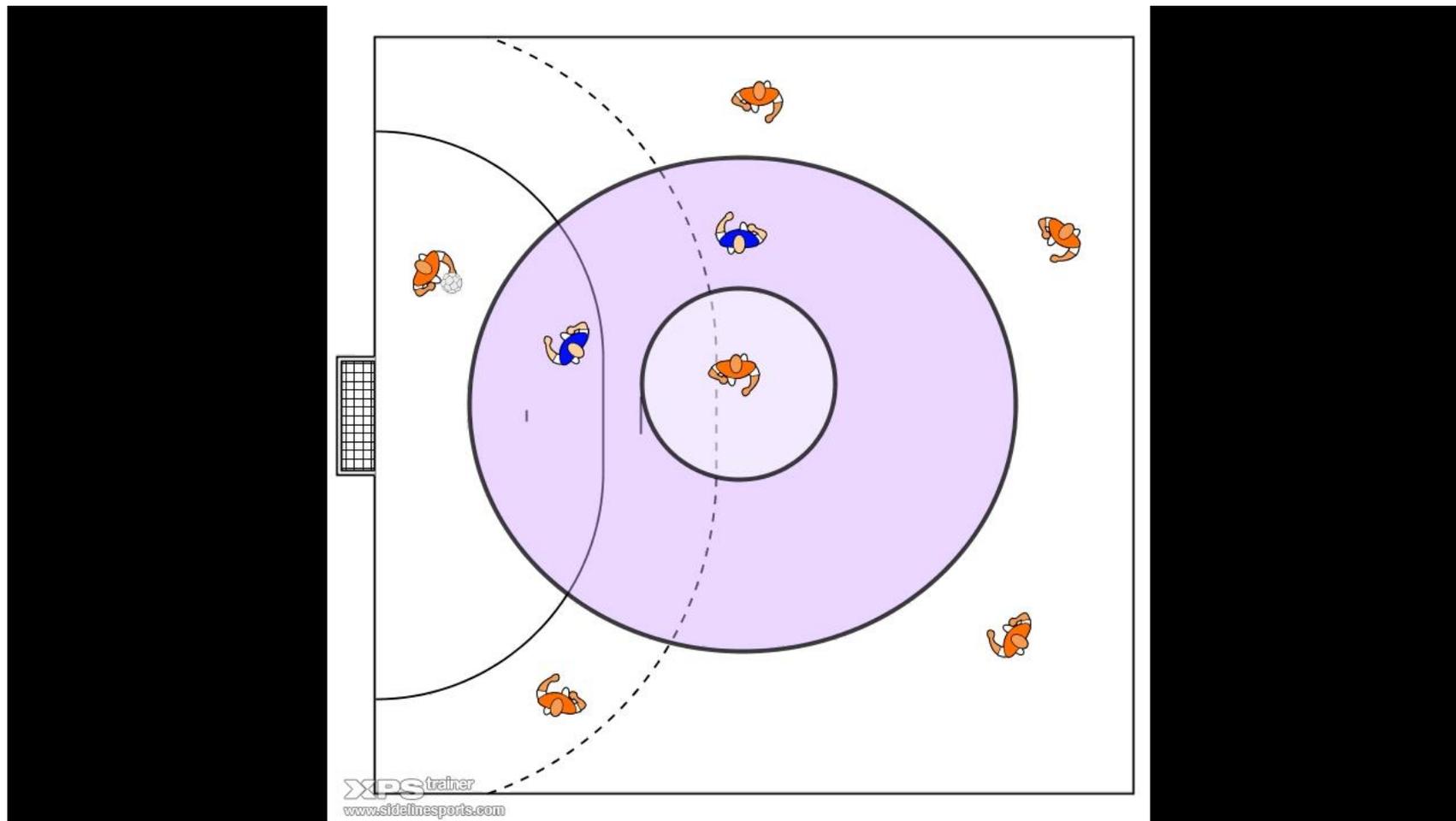




Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Procurar o espaço livre avançado</p> <p>Estimular a rápida recuperação após perda da posse de bola</p>	<p>JOGO DOS PASSES c/ GOLOS DE CABEÇA</p> <p>Jogo dos passes, com o objetivo marcar golo na baliza contrária de cabeça. Não pode lançar e cabecear ele próprio, tem de passar para ser um colega a cabecear (é permitido entrar dentro de área, não permitir defender com pernas – livre de 7 metros – cabecear após passe do canto)</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>



6x2 volta do círculo





Objetivo Específico	Descrição e organização	Componentes críticas
<p>Procurar o melhor lado para atacar Procurar a superioridade numérica Antecipar os movimentos do opositor</p>	<p>JOGO DE ANDEBOL À VOLTA DO CIRCULO Jogo de andebol, à volta de um círculo com 5 metros de raio Pode ser jogado 4x4 ou 5x5. Balizas, costas com costas. Após conquista da bola de bola deverão de imediato procurar a baliza contrária. * Condicionar a um drible</p>	<p>Escolher lado com menos opositores Atacar os espaços Reagir rápido à perda da bola Dissuadir e condicionar o passe</p>





Desporto Escolar



Jogo 4x4



ANDEBOL

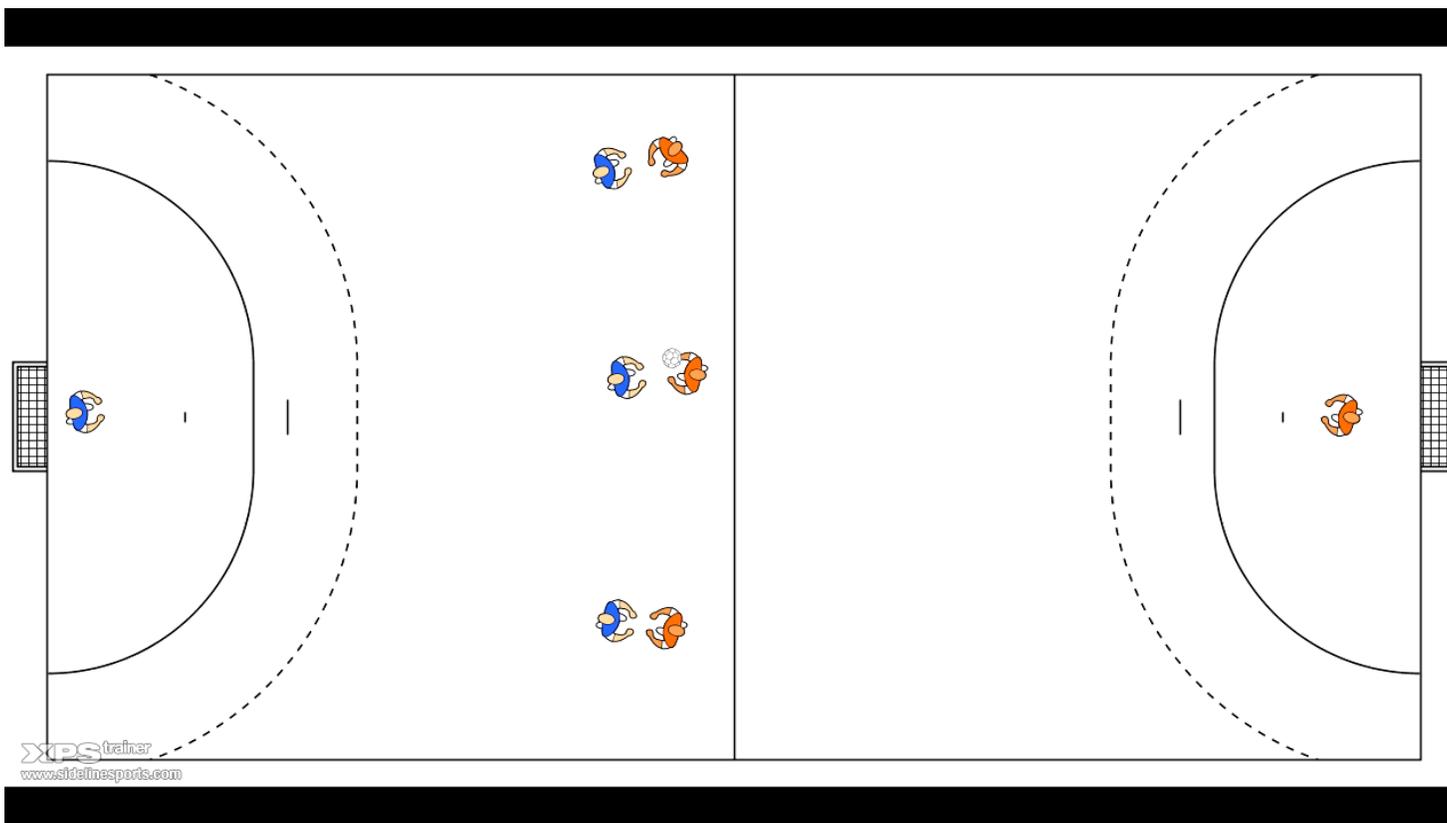
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



POTENCIAR O JOGO



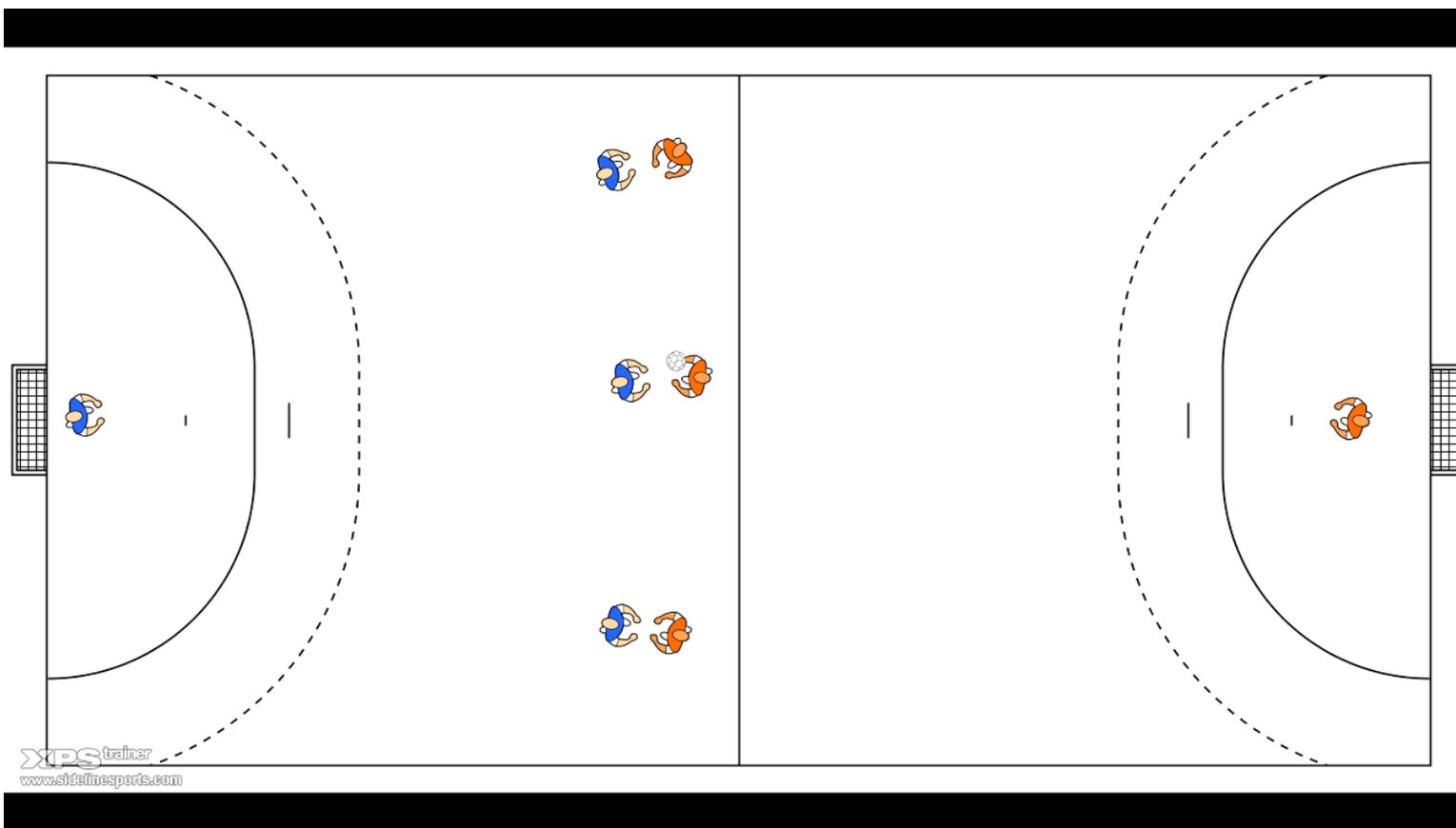
QUEM MARCA GOLO VAI À BALIZA



POTENCIAR O JOGO



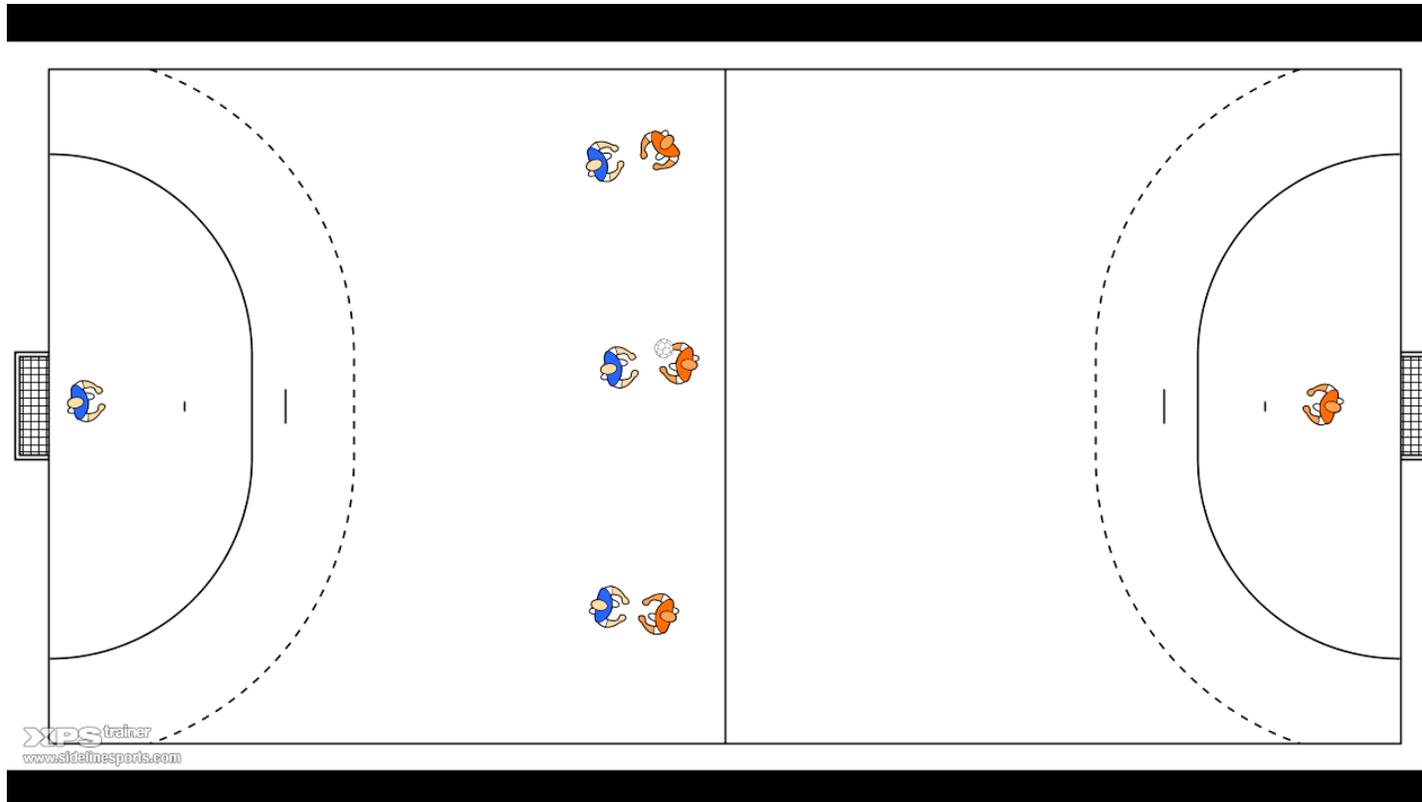
APÓS GOLO ATACANTES TÊM DE IR TOCAR NA SUA LINHA DE ÁREA



POTENCIAR O JOGO



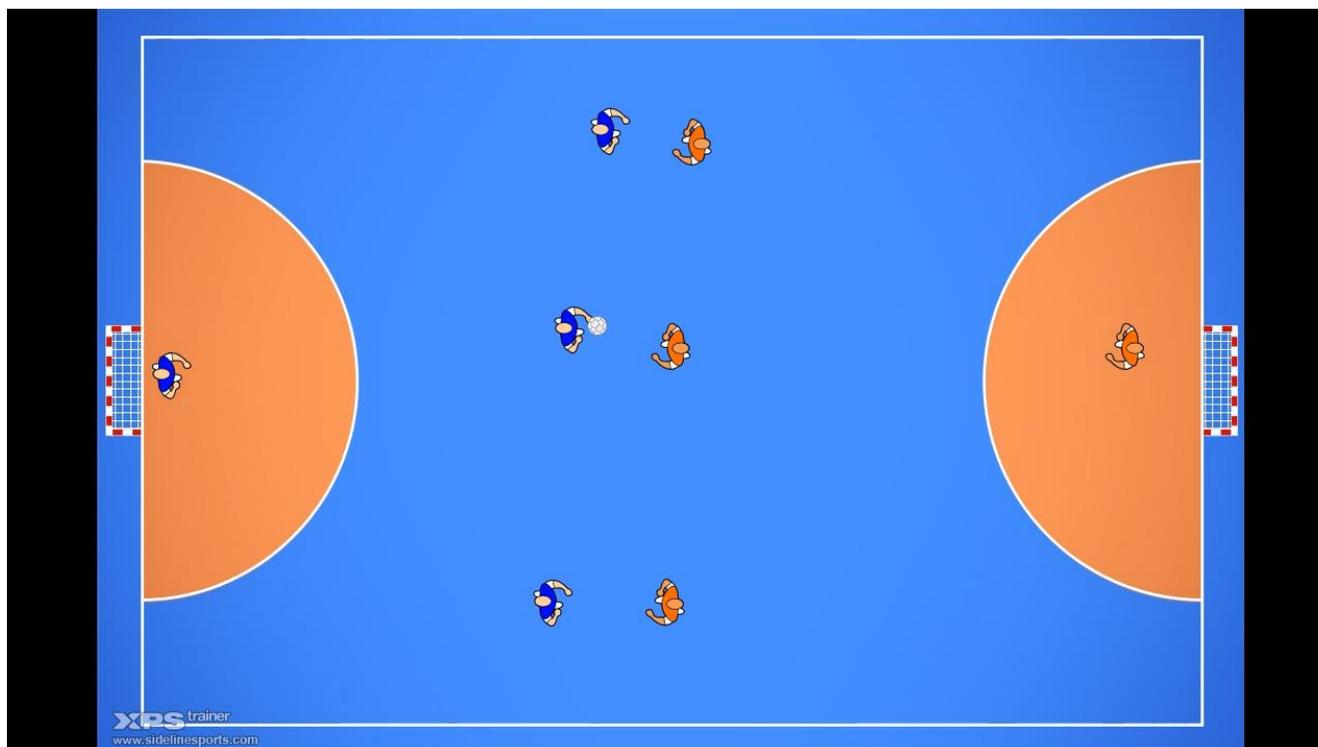
QUEM REMATA TEM DE IR TOCAR NO POSTE DA BALIZA (OU LINHA DE FUNDO) ANTES DE IR DEFENDER



POTENCIAR O JOGO



SÓ PERMITIR APENAS UM DRIBLE (TOLERÂNCIA NA MÁ RECEÇÃO)





Desporto Escolar

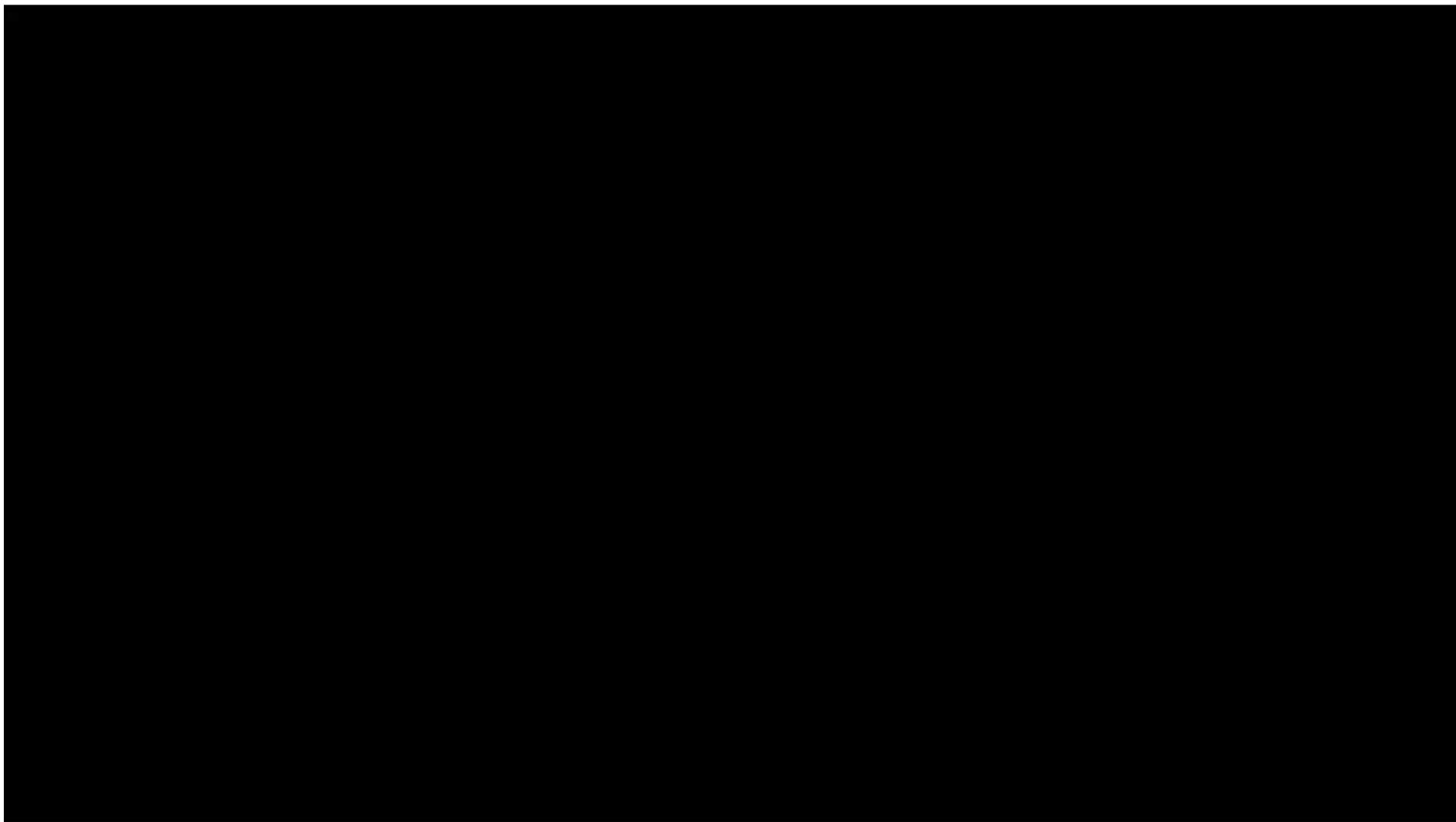


FORMAÇÃO

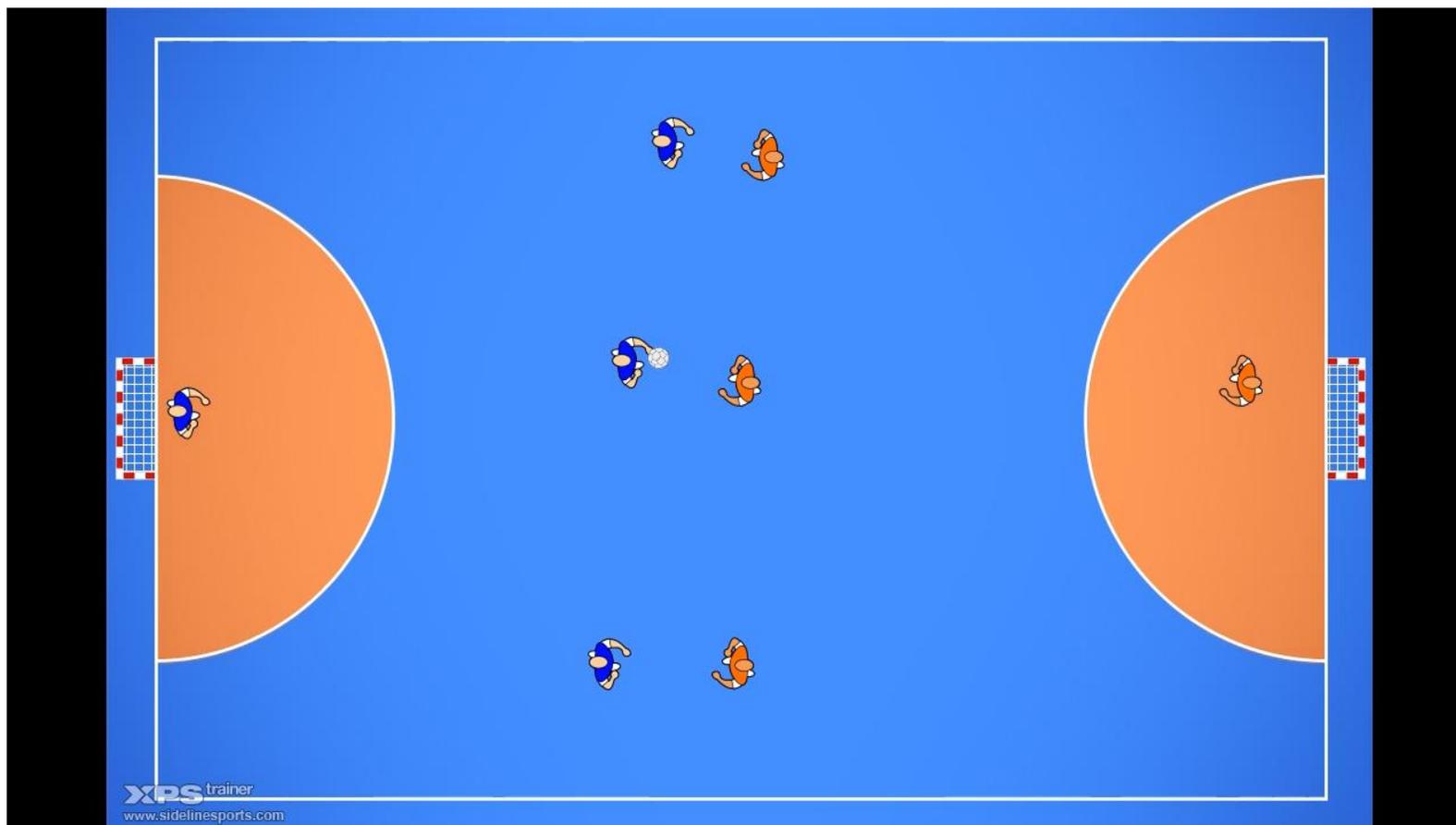


ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



E a seguir vamos ver como progredir no jogo...





Desporto Escolar



		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.



Desporto Escolar



		COMPONENTES CRÍTICAS	CONCRETIZAÇÃO 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	Passa/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	Passa/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

Progressão do jogo

Abordamos o jogo 4 x 4

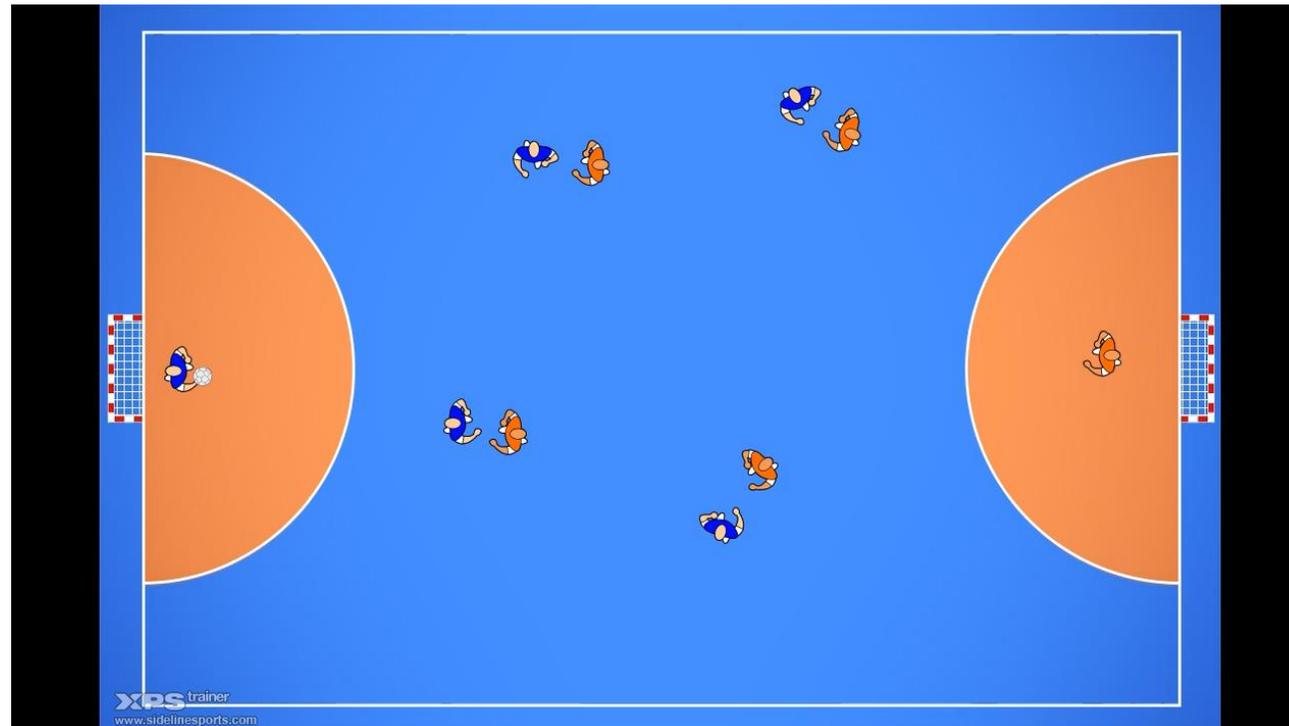
Mas queremos transitar para o 5 x 5

- **Defesa individual**
- **Defesa zonal aberta (2:2)**
- **Defesa zonal fechada (4:0)**

ANDEBOL DE 5 – Vantagens:



- Com a evolução dos alunos, necessidade de aumentar a complexidade, introduzindo mais um jogador
- Exploração do jogo interior (c/ possibilidade de passagens pontuais pela posição de Pivot)
- É necessário que o campo seja mais largo





Desporto Escolar

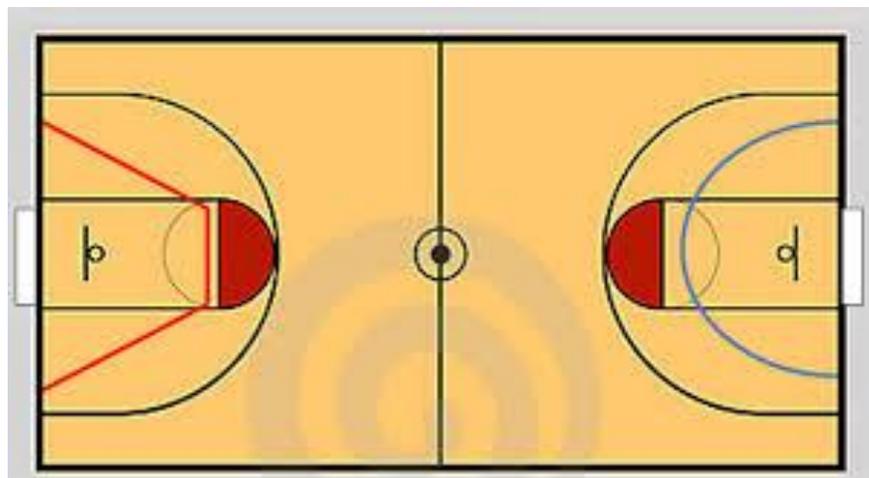
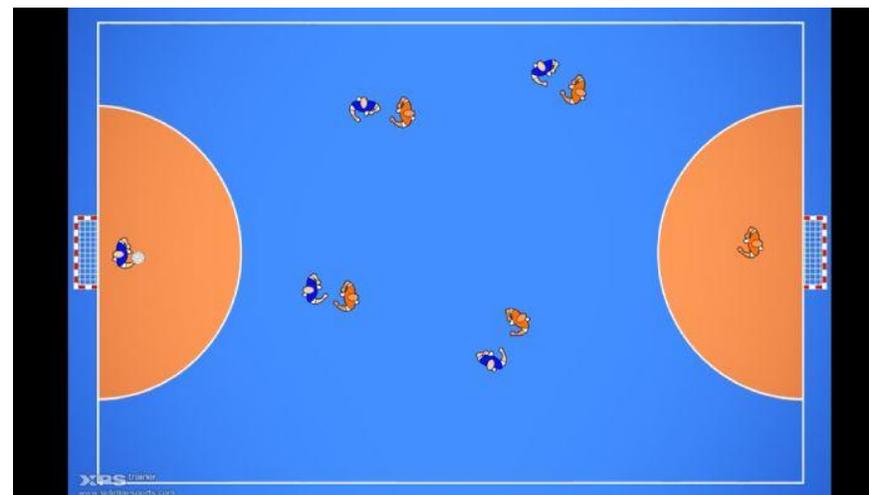


ANDEBOL DE 5 o campo

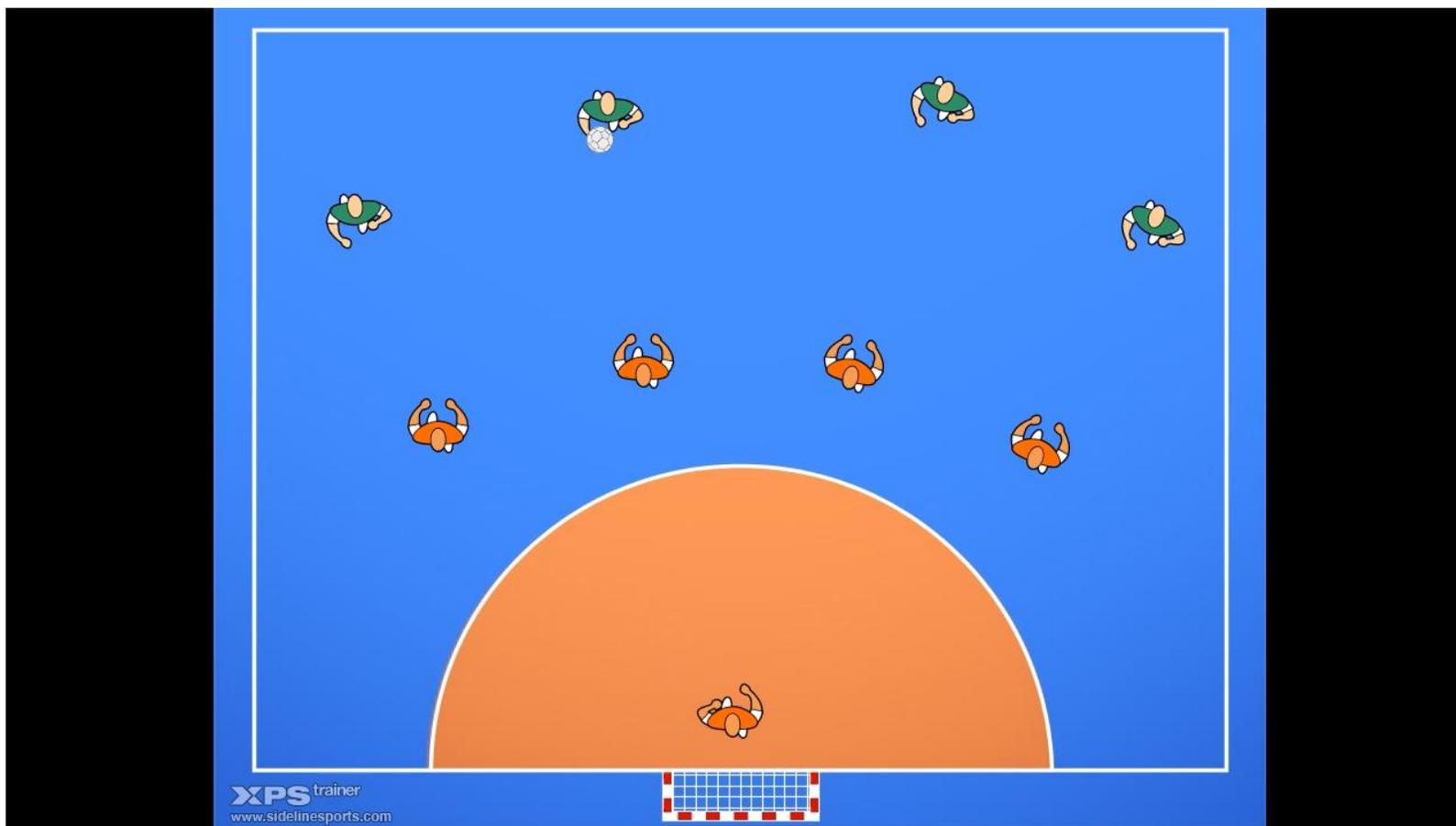


ANDEBOL

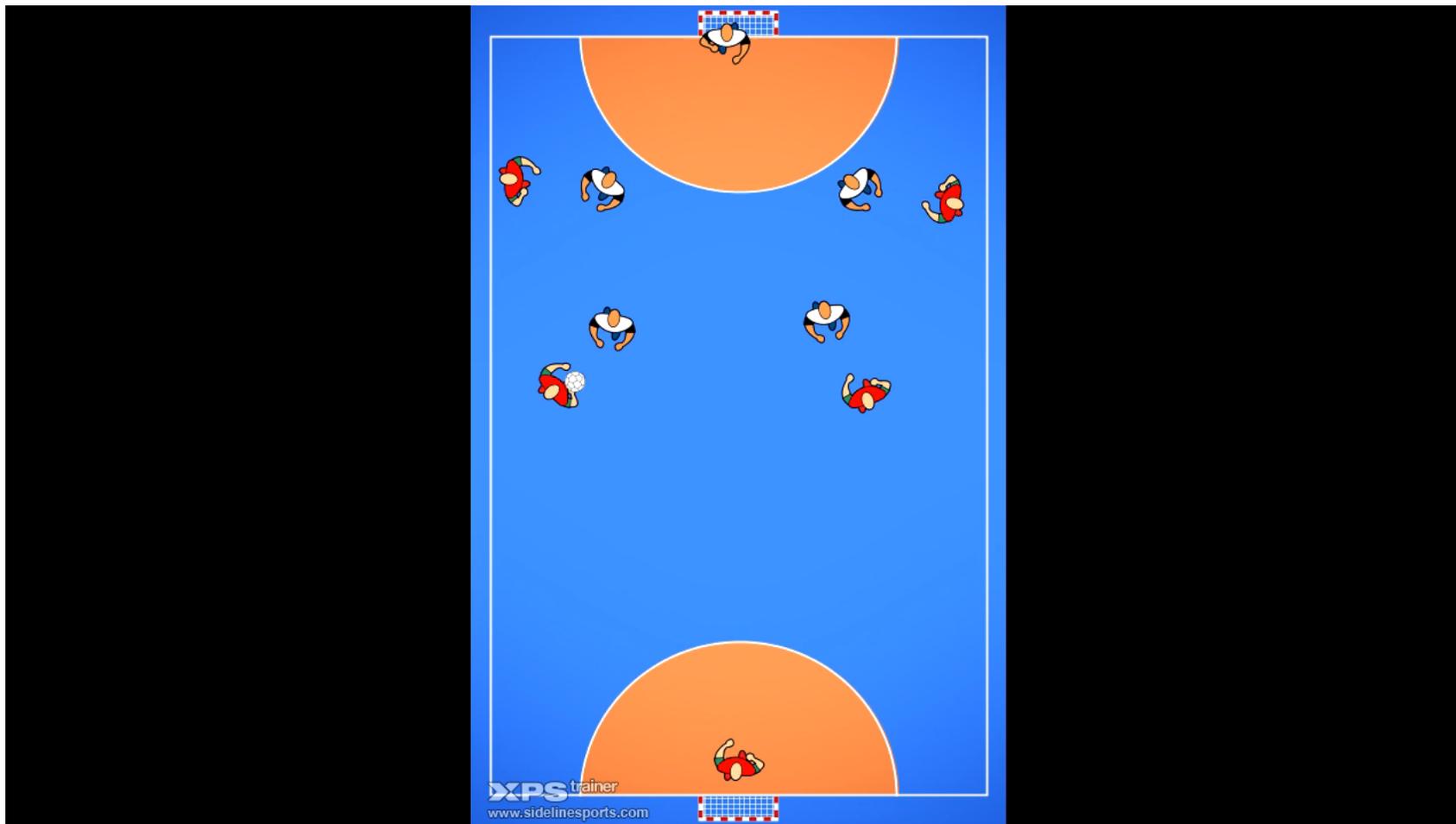
COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Defesa individual – nominal ou zonal ?



Defesa aberta 2:2





Desporto Escolar



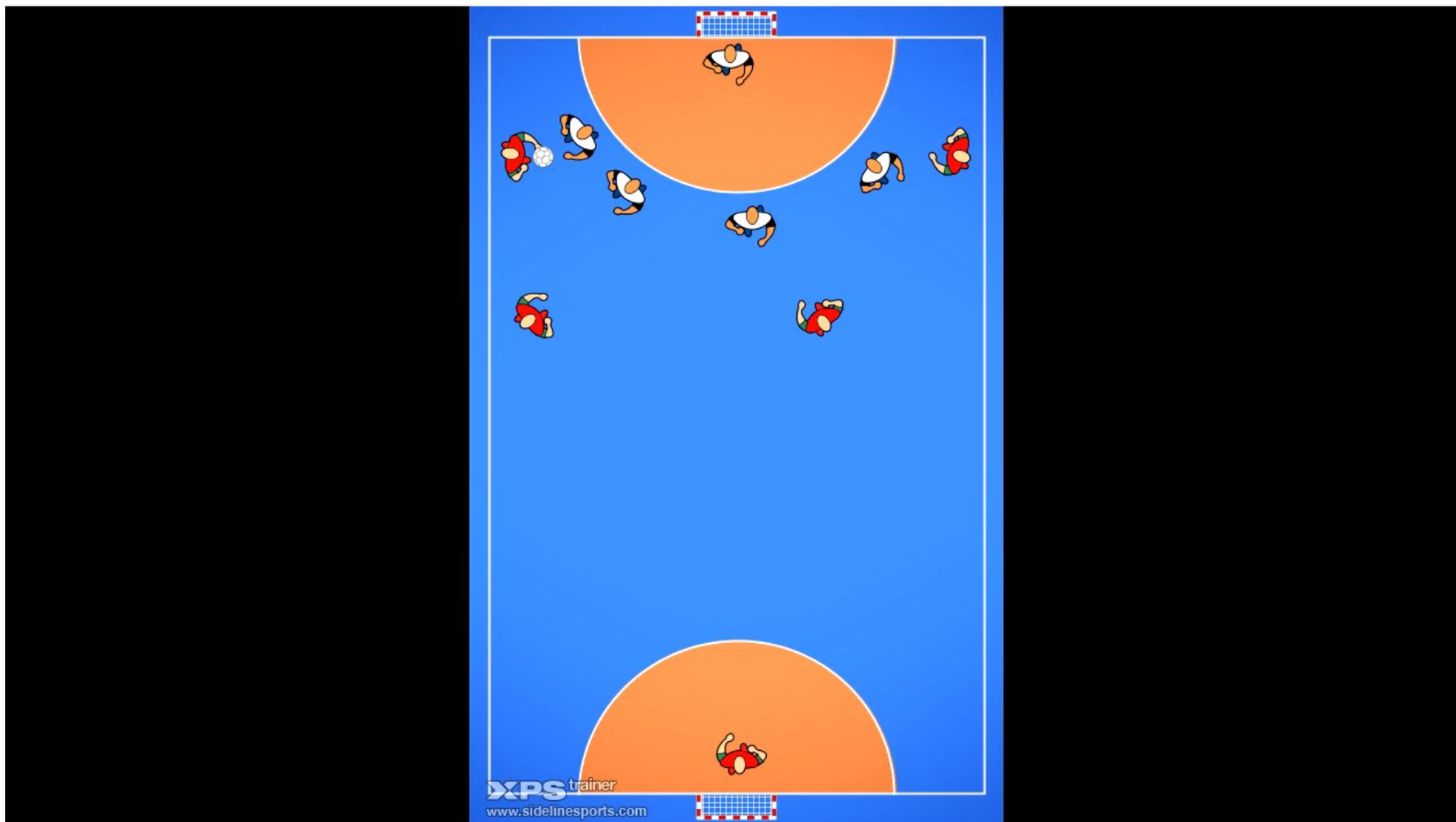
FORMAÇÃO



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Defesa fechada 4:0

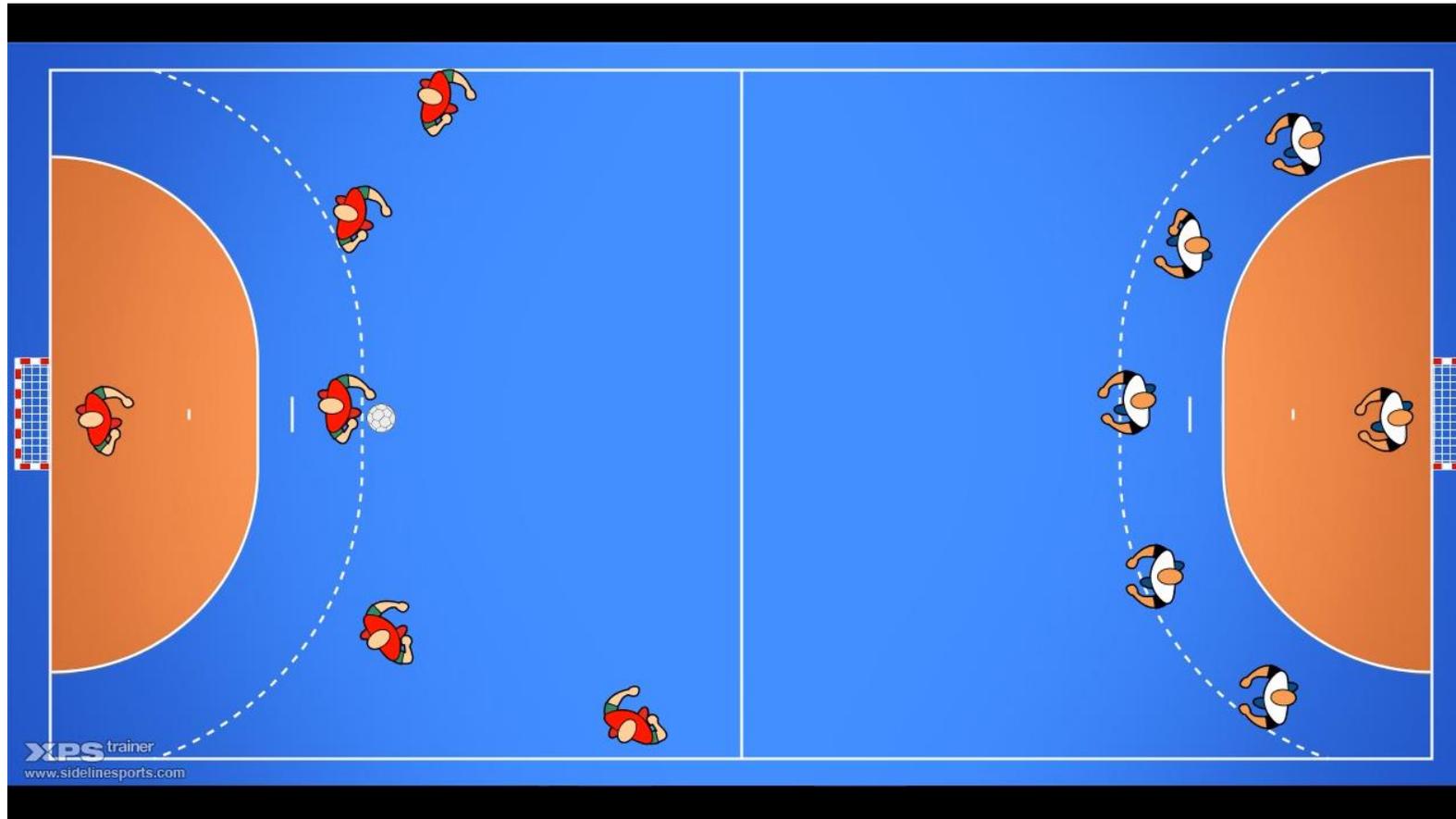


Progressão do jogo – 6 x 6



Fase intermédia antes do 7x7, grandes espaços, facilita aprendizagem

5 ao redor como ponto de partida com entradas a Pivot





Desporto Escolar



Jogo 6x6



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL





Desporto Escolar



ANDEBOL 6X6



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

	ANDEBOL 6X6
Regulamento técnico	<p>Não há substituições, aquando em processo defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none">- O guarda-redes pode ser substituído aquando dos livres de 7 metros, contra a sua equipa <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>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 - desqualificação</p> <p>Jogador desqualificado mantém-se no banco</p>

Em função do grau de desenvolvimento dos atletas propõem-se 3 alternativas de sistemas defensivos:

HxH a partir dos 12 metros defensivos

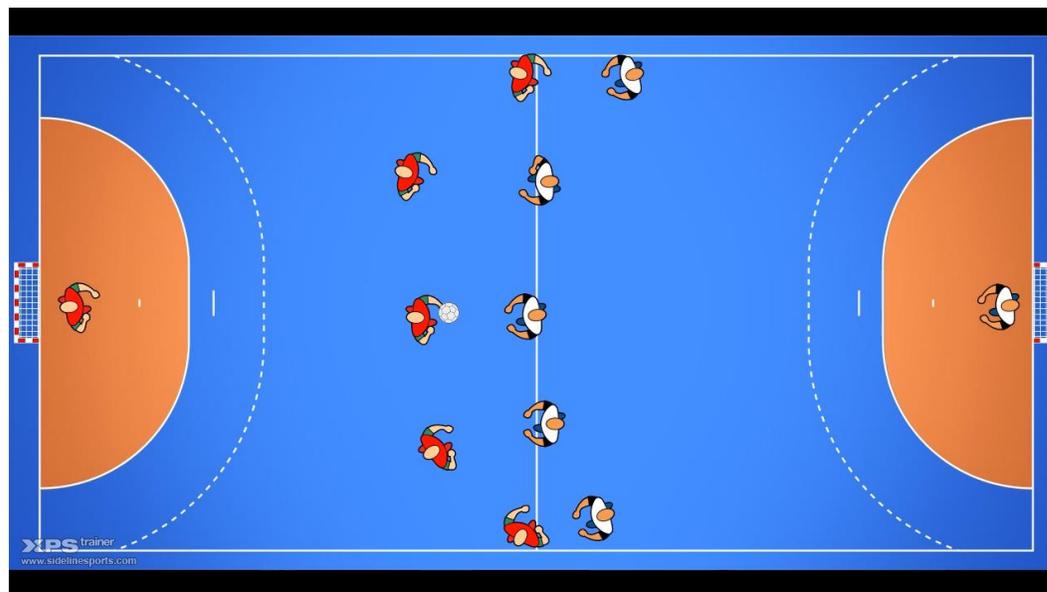
5:0 com defesa profunda até aos 12 metros (esta não pode ser recuada)

5:0 com defesa profunda até aos 10 metros (esta não pode ser recuada)



Ataque sem Pivot, como ponto de partida, explorando o jogo com 5 atacantes ao redor.

Jogo aberto com alternâncias entre 5 atacantes ao redor e um jogo em transformação, com entradas a Pivot.



A defesa em dispositivo 5:0 aplica-se, pois retirando um jogador da linha de defensores e o pivot, oferece mais possibilidades ao ataque de melhor aplicar conteúdos técnico-táticos ofensivos como o passe, a finta ou a simples fixação.

Fundamental: comportamentos individuais defensivos como a posição de base, a marcação em proximidade ou à distância e relações básicas de grupo como a cobertura, a ajuda ou a dissuasão/interceção.





Desporto Escolar



ANDEBOL 6X6



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Defesa: com o ataque sem jogador pivot, provavelmente observamos mais trocas de marcação do que deslizamentos já que, ainda que em espaço amplo, as zonas a defender ficam distribuídas equilibradamente.

Ataque: cinco atacantes ao redor

Alternativas:

- a) um 1ª linha a transformar o sistema;
- b) um extremo a circular para jogar como pivot;
- c) pivot fixo com dois laterais;

são diferentes formas de atacar no sentido de se obter variabilidade ao nível dos comportamentos defensivos.

Ensinar a base do jogo ao nível das relações a estabelecer para resolver problemas colocados pelo ataque (muitas relações a 2)





Desporto Escolar



ANDEBOL 6X6



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Os defensores, para além dos comportamentos básicos defensivos, devem mais cedo começar a perceber o que fazer de acordo com a circunstância de estar alinhado ou escalonado com companheiros contíguos.

Defensor tomar iniciativas de dissuasão até porque será obrigatória a utilização de sistemas mais ativos do que reativos na sua essência.



Desporto Escolar



Bons exemplos



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

U11 Experts

(5:5 + TW, 2/3-Halle)



Desporto Escolar



Exemplos a evitar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL



Chegamos ao ANDEBOL 7X7

- **Curricularmente só se justifica em turma “especiais”**
- **No Desporto Escolar e só no Escalão de Juvenis**
- **No Federado só a partir do escalão de Iniciados**

O 4x4 responde a todas as necessidades do jogo, complementado pela maior largura do 5 x 5 e pela maior profundidade e largura do 6 x 6 no campo formal



Desporto Escolar



ANDEBOL

COMPONENTES E MEIOS DE ENSINO NO JOGO DE ANDEBOL

Andebol é Espectacular

