



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

ANDEBOL **4** kids

4x4

ENSINO DO JOGO DE ANDEBOL

Ensino do Jogo de Andebol

O andebol é uma modalidade de excelência para ser ensinada em qualquer idade, é jogo de fácil aprendizagem, de estrutura simples, dinâmico e com rápido desenvolvimento.

Contudo, o jogo tem de ser atraente para as crianças e jovens, têm de ter prazer, gostarem, apaixonarem-se e divertirem-se.

Só será possível se ensinarmos pelo jogo, simplificando-o.

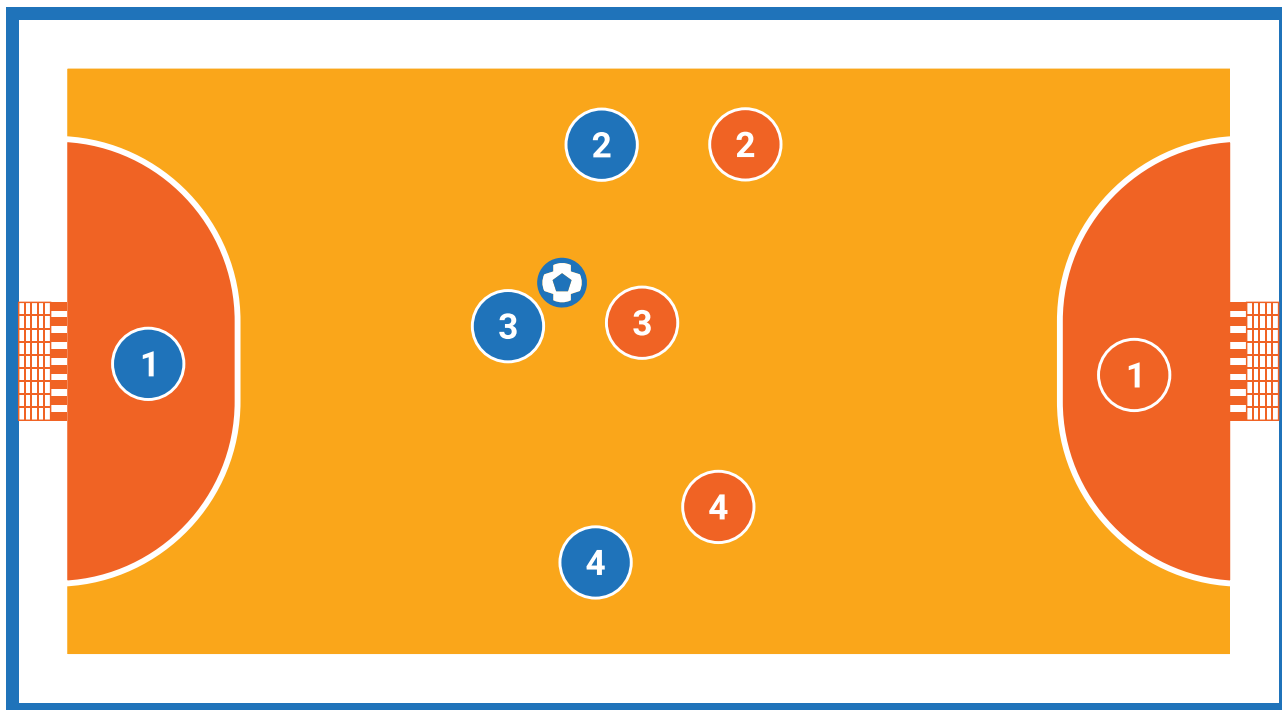
Por isso propomos uma abordagem diferente, direcionada às crianças, em que quem ensina passa paixão e contagia a aprendizagem do jogo.



- Esqueçam o andebol como o conhecem
- Esqueçam o andebol 7x7
- Esqueçam o jogo adulto

Por onde começar?

Pelo jogo de ANDEBOL 4X4



Uma aprendizagem fundamentalmente prática

O jogo tem de ser simples, reduzindo o número de jogadores, permitindo assim maior possibilidade de sucesso.

O jogo tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.

Temos de ter:

- Campos reduzidos
- Balizas e áreas reduzidas
- Número reduzido de jogadores
- Regras adaptadas
- Bolas que a criança consiga agarrar facilmente com uma mão

OU SEJA, SIMPLIFICAR O JOGO



Vamos então pensar como ensinar o jogo

Como é o jogo para quem inicia ?

- Aglomeração em torno da bola;
- Individualismo (quer a bola só para si);
- Dificuldades na manipulação de bola, o que contribui para o elevado número de maus passes, remates falhados, más receções e interceções;
- 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.

Então, se queremos jogar 4x4, que fazer para resolver estes problemas:

- **Relação com bola** – Muito trabalho de drible, manipulação e coordenação
- **Relação eu-bola-colega** – Muito passe/receção – com variedade de 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**

ESTES PROBLEMAS RESOLVEM-SE COM PEQUENOS JOGOS E COM OS
CONSTRANGIMENTOS COLOCADOS NA REALIZAÇÃO DESSES JOGOS

Formas de iniciar o jogo:

REDUZIR O ESPAÇO DE JOGO E O NÚMERO DE JOGADORES

- Simplificação do jogo
- Maior número de ações 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

Constrangimentos a colocar no jogo:

JOGOS SEM DRIBLE OU COM DRIBLE CONDICIONADO

- Promove o passe/receção (aumenta o número de execuções do gesto)
- Acaba a “figura do jogo”
- Torna o jogo mais coletivo
- Enriquece o pensamento tático

IMPEDIR OS PASSES LONGOS

progressão por outras vias:

- Aumento do número de passes curtos
- Aumento do número de desmarcações

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)

IMPOSSIBILIDADE DE RECEBER A BOLA PARADO

- Conceito de desmarcação e apoio

UTILIZAÇÃO EXCLUSIVA DE PASSES PICADOS

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

IMPEDIR PASSES REPETIDOS

- Torna o jogo mais coletivo
- Enriquece o pensamento tático

E O GUARDA-REDES PODE SAIR DA ÁREADE BALIZA ?

- Pode, se a sua equipa tem dificuldades em atacar
- Pode, se quisermos aumentar a velocidade do jogo
- Não pode, se pretendemos que desenvolvam competências de procura da superioridade numérica

4X4 vantagens

- Maior espaço entre jogadores, logo movimentos mais amplos e mais situações de êxito
- Duas linhas de passe, jogo simplificado

INTENÇÕES TÁTICAS A DESENVOLVER

Ofensivas

- Amplitude/profundidade
- Criação de linhas de passe

Defensivas

- Enquadramento correto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Interceção

(estas serão sempre mais interessantes do que contactar)

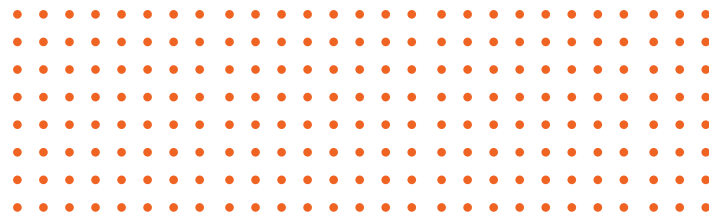
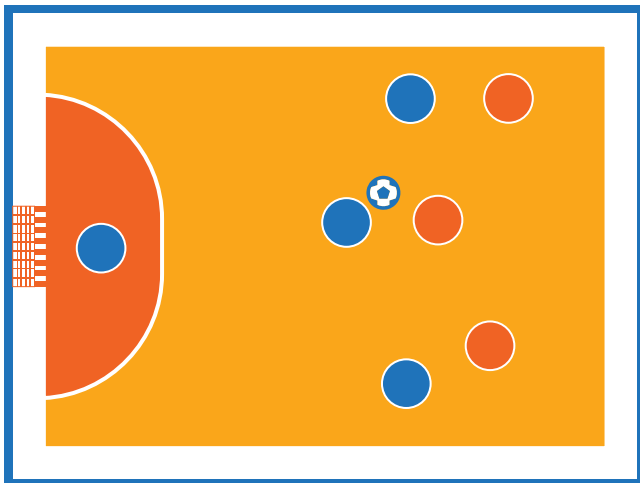
Por onde iniciar a organização do jogo?

1. Talvez pela DEFESA INDIVIDUAL

Criar as noções básicas de defesa da baliza, do portador de bola e do oponente direto. Contudo, esta deve ser realizada a partir do meio campo (não em campo inteiro)

A defesa individual

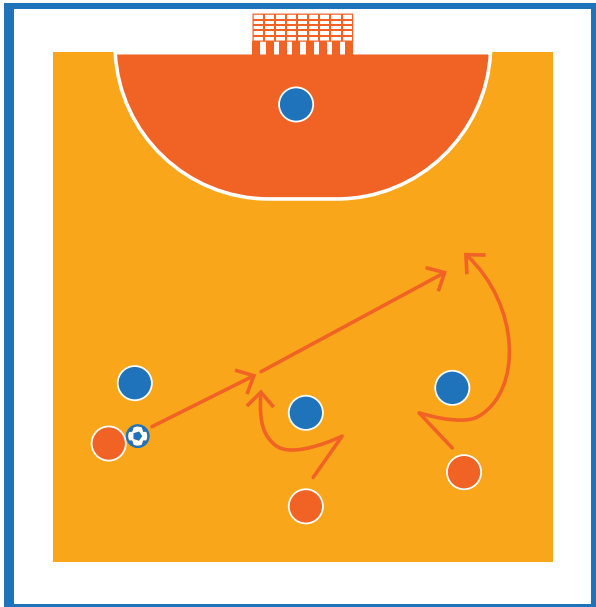
- Torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade
- Permite muitas e variadas ações de remate
- Potência diferentes intervenções defensivas
- Promove a riqueza tática no ataque e na defesa



2. Se iniciamos pela defesa individual, tenho de ajudar o ataque a ultrapassar esta defesa:

Assim, surge o **PASSA E VAI**

Que se trata apenas de passar e desmarcar nas costas dos defensores para receber novamente ou para arrastar o seu defensor

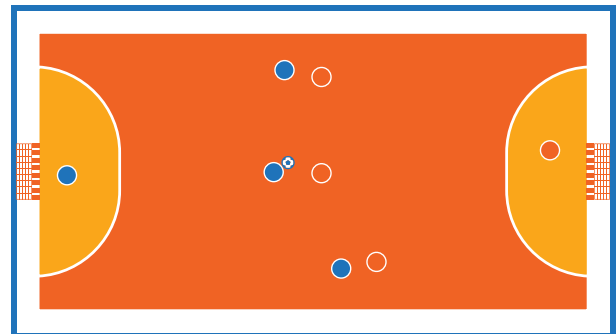


3. Mas quando o ataque consegue ultrapassar uma defesa individual com êxito, é fundamental reduzir os espaços.

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.

INICIAMOS A **DEFESA À ZONA**
(profunda e alinhada)

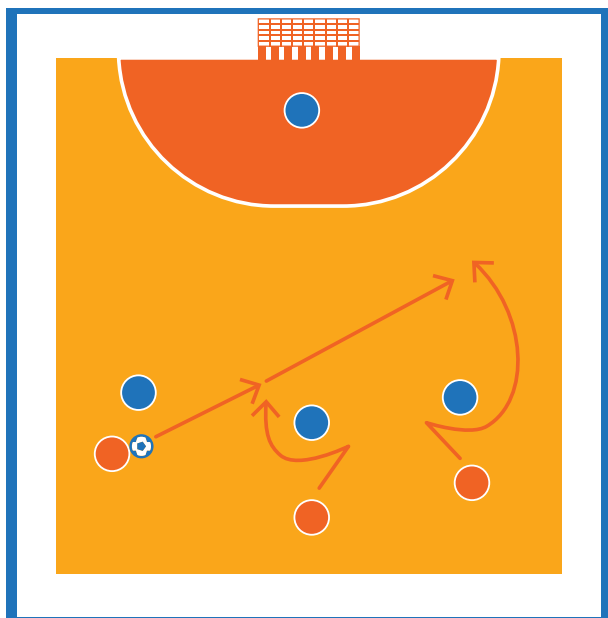


Nesta fase a criança tem de adquirir a noção de troca de marcação e de deslizamento



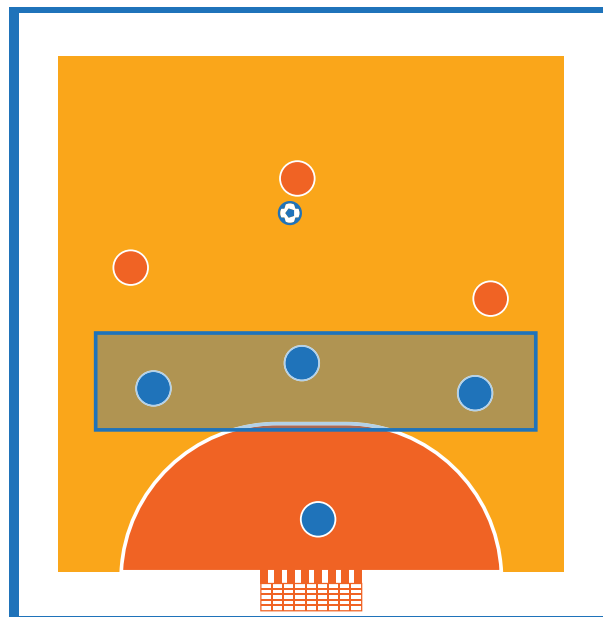
4. E o que fazer para atacar uma defesa à zona profunda ?

Continuamos a utilizar O **PASSA E VAI**
(mas com menos espaço)



5. Quando o ataque voltar a ter sucesso é o momento de recuar de novo a defesa, para zonas mais próximas da área:

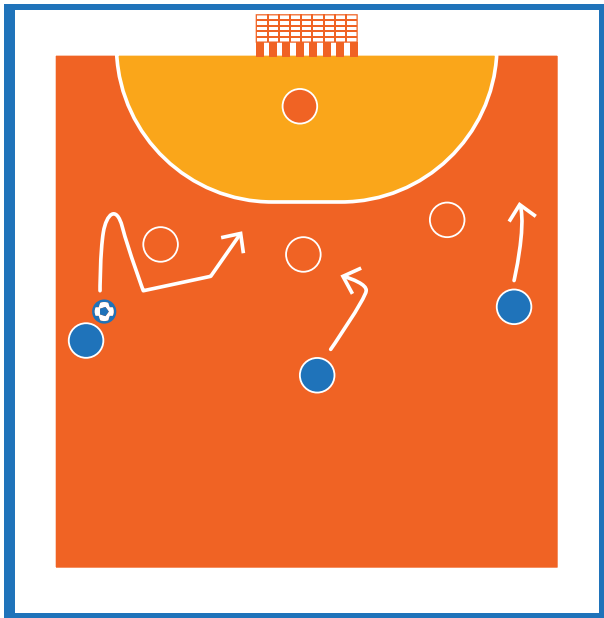
DEFESA À ZONA FECHADA



6. E o que fazer para atacar uma defesa à zona fechada?

Cria a noção de atacar o espaço entre dois defensores e dar continuidade:

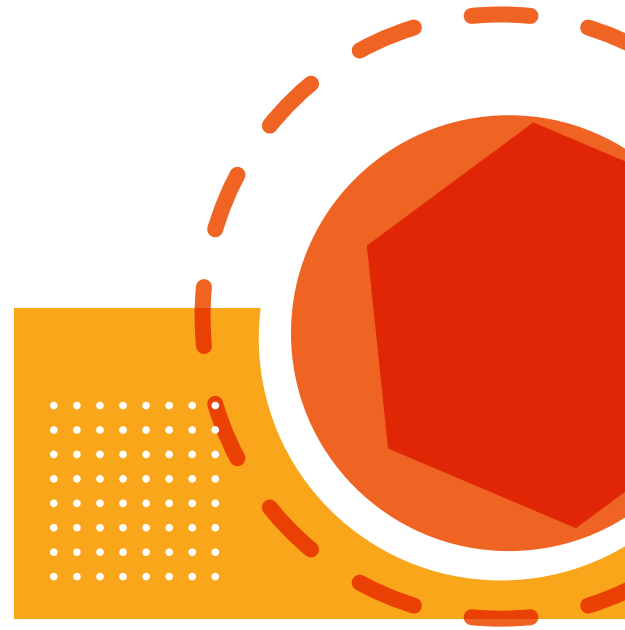
PROGRESSÕES SUCESSIVAS



E QUANDO TRABALHO A TÉCNICA ?

Sempre, mas se queremos uma aprendizagem fundamentalmente prática esta tem de ser pelo jogo

Logo a aprendizagem da técnica tem de surgir nos pequenos jogos



Objetivos (o que pretendemos que a criança realize)

Relação Eu-Bola	Realiza pega na bola com segurança e brinca, manipulando-a de forma segura Consegue driblar em proteção e em progressão, de forma coordenada, de cabeça levantada olhando em redor sem e com oposição
Relação Eu-Bola-Colega	Passa a bola (recorrendo a uma variedade de passes) a colegas em movimento Com oposição, passa a bola ao colega melhor colocado Recebe a bola em movimento, face a diferentes passes e com diferentes trajetórias
Ocupação racional do espaço	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	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.
Defesa individual	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	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.
Defesa profunda (3:0)	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. Faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
Passa e vai	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.
Defesa fechada (3:0)	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. Faz cobertura aproximando-se dos colegas quando defensor direto não tem posse de bola e realiza ajuda se necessário.
Progressões sucessivas	Em situação ofensiva e face à defesa fechada, ataca o espaço entre defensores procurando explorar este espaço, em caso de ajuda do defensor ímpar, fixa este e liberta o colega de equipa.

Quadro resumo

	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola		Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação Manipulação de 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
Defesa individual	Só a partir do ½ campo 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
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

	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Passa e vai	Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas Mudança ritmo e direção + timing	Passar/recepção Finta Remate em salto Encadeamento das ações	Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores
Defesa fechada (3:0)	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Intercepção 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	Recepção em movimento Passar 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 adaptadas: Quem marca golo vai à baliza Quem remata toca no poste Equipa que rematou vai tocar na sua linha de área

ANDEBOL4*kids*
4X4



FEDERAÇÃO DE
ANDEBOL DE PORTUGAL