



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

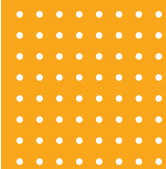
# ANDEBOL **4** kids

# 4x4

REGRAS E REGULAMENTOS

# Índice

<b>Objetivos</b>	- 3
<b>O jogo de andebol na escola</b>	- 4
<b>Vantagens do andebol de 4</b>	- 5
<b>Organização competitiva</b>	- 6
<b>Regras de jogo</b>	- 8
<b>Vamos começar o jogo</b>	- 11
<b>Modelos de organização</b>	- 13
<b>Quadro resumo das regras</b>	- 14
<b>Cartão branco/fair play</b>	- 15





# Objetivos

- Promover a participação do maior número possível de crianças nesta vertente simplificada da modalidade de Andebol, adaptada à iniciação
- Criar um ambiente agradável e propício à aprendizagem e desenvolvimento de todos os participantes, onde a participação, inclusão e o divertimento são fundamentais
- Estabelecer protocolos de colaboração entre a Federação de Andebol de Portugal, o Desporto Escolar e as Escolas
- Promover atitudes de desportivismo e Fair Play, reconhecendo comportamentos eticamente relevantes





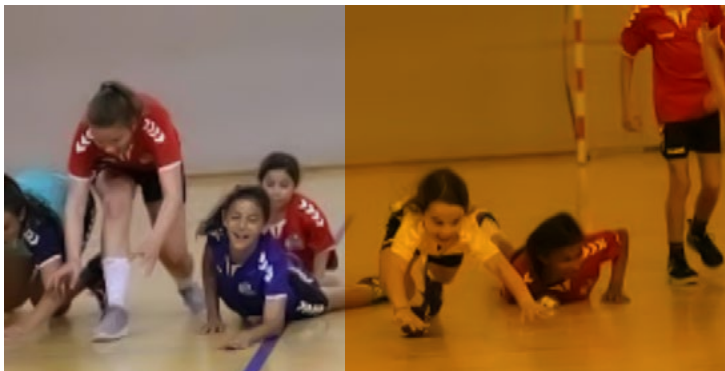
# O jogo de andebol na escola

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.

Por isso pretendemos que o jogo se realize:

- Em campos reduzidos
- Com número reduzido de jogadores
- Para maior intervenção no jogo
- E mais ações de sucesso pelos alunos

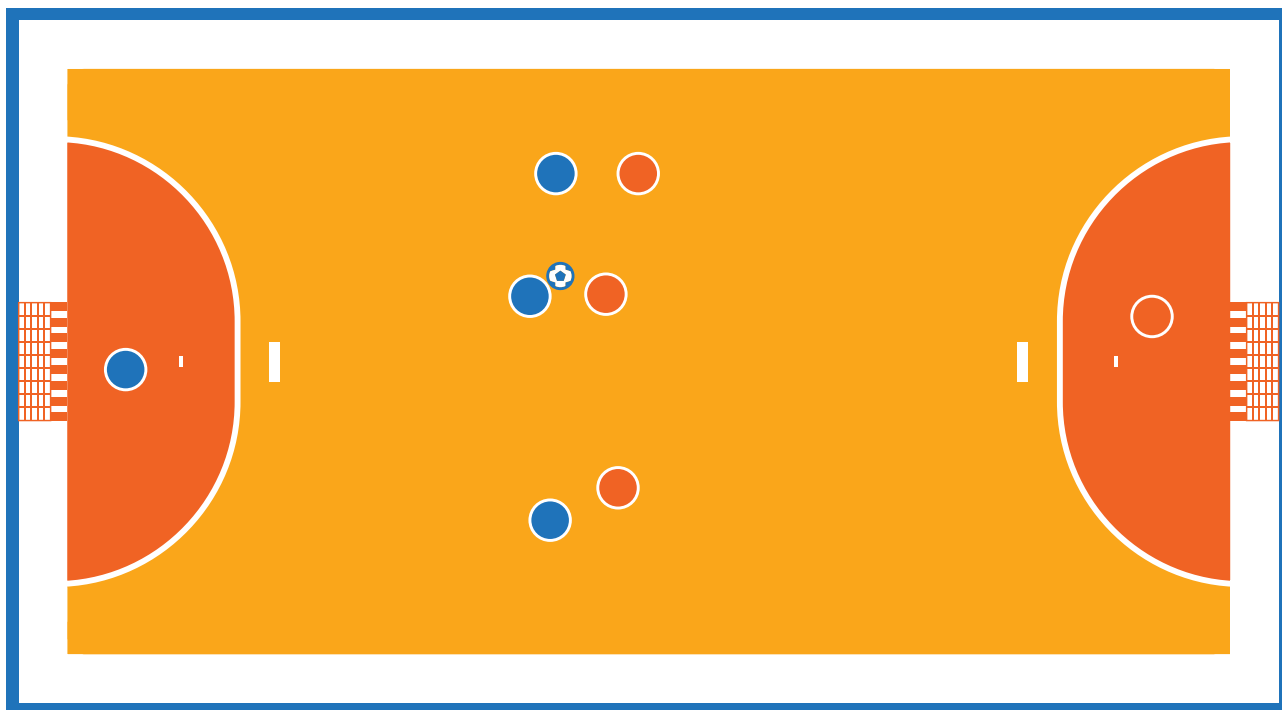


***Temos de simplificar o jogo por isso a proposta é que se jogue andebol de 4***



# Vantagens do andebol de 4

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



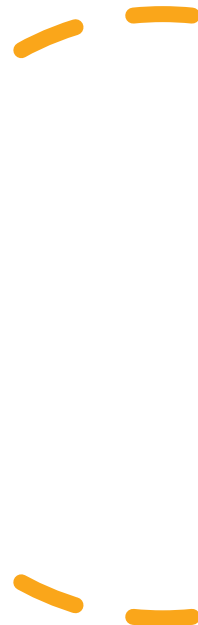
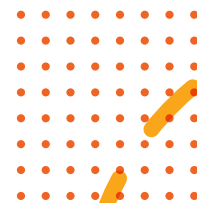


# Organização competitiva

Premissa de integração e não de exclusão.  
O jogo é para todos e todos devem participar.

O modelo de competição não considera eliminação ou apuramentos.  
Todas as equipas devem realizar o mesmo número de jogos.

**Ideia base: participação de todas as equipas em todos os momentos, realizando o maior número possível de jogos, não havendo exclusão de equipas no processo.**





Necessário realizar ações pontuais de promoção e divulgação da prática simplificada do jogo «4x4» nas diferentes turmas.

Começar na turma e na aula de Educação Física o modelo inicial de implementação do projeto na escola e que constitui a base de dinamização Escolar, que deverá culminar na realização de um evento que envolva o maior número de alunos, equipas e turmas da escola.

O sistema de competição será determinado por cada escola, tendo em conta a sua especificidade, mas privilegiando um sistema que garanta o maior número de jogos possível a cada equipa

Cada turma pode participar com equipas por género ou mistas. Mas os Torneios devem ser preferencialmente MISTOS





# Regras de jogo



## Constituição das equipas

- Mínimo de 4 e máximo de 6 alunos (nomeando um Capitão de Equipa)
- Não existe guarda-redes fixo (todos devem passar por esta posição de jogo)
- Um aluno só pode estar inscrito numa única equipa
- Todos os alunos inscritos nas equipas participantes, têm obrigatoriamente de jogar em todos os jogos que as suas equipas realizarem.

## Tempo de Jogo

Deve ser definido pela organização, devendo ser estipulado em função do número de equipas e espaços disponíveis.

Deve considerar-se o tempo base 10 minutos por jogo, com uma realização mínima de 3 jogos.

O cronómetro apenas para, em situações anómalas, tais como: acidente, lesão, interrupção do jogo, ou outras de força maior.

Ideal: um único cronómetro para 3 campos (quando em pavilhão)

## Resultados/classificação

Não existe marcador nem classificações nos encontros do projeto “Andebol4Kids”, apenas registo dos resultados dos jogos.

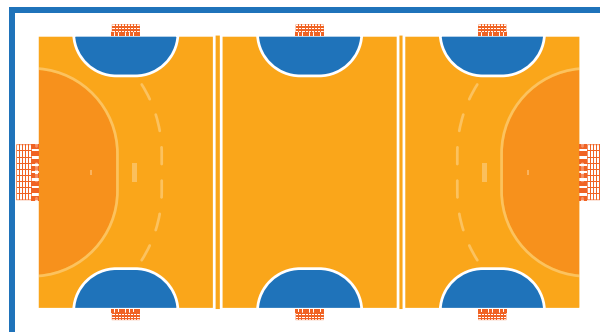
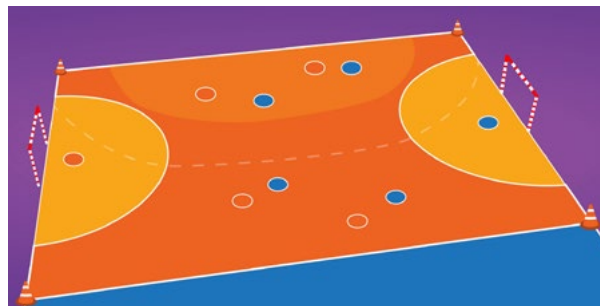




## Campo

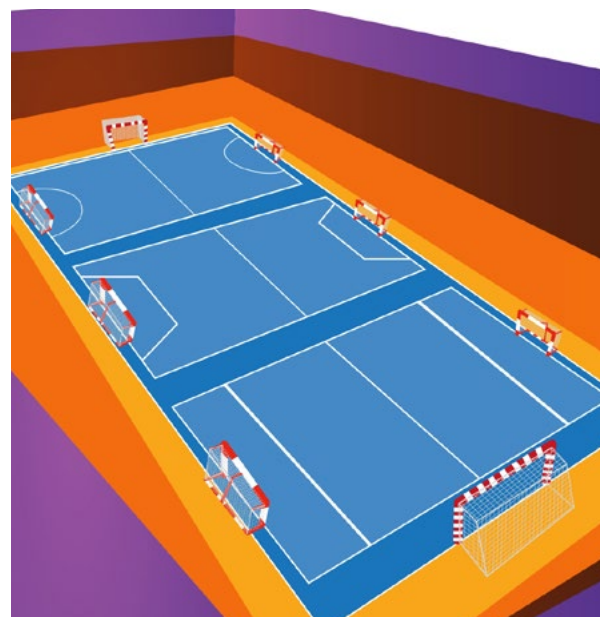
As dimensões do campo são as correspondentes a 1/3 de campo de andebol (aproximadamente 20x13 metros).

Admitem-se adaptações a estas medidas, em função das características do local onde se realizam os jogos e (ou) das necessidades da organização.



## Área de baliza

A área de baliza deve ter 5 metros (podendo ser circular ou em alternativa reta – tipo andebol de praia ou em trapézio)





## Balizas

As balizas deverão ter tamanho reduzido (1,60x2,40m) ou em alternativa

reduzir a altura de balizas de tamanho formal



## Bolas

Deverão ser utilizadas as seguintes bolas:

- T1 (50-52cm) no género masculino
- T0 (46-48 cm) no género feminino (podendo ser T1)
- T0 ou T1 nas equipas mistas, conforme o grau de desenvolvimento dos alunos(as)



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





# Vamos começar o jogo

Quem inicia com a bola ?  
Realizam pedra, papel, tesoura  
O vencedor sai com bola



## Reposição após golo

Reposição da bola após golo é realizada sempre 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



## Contacto físico

O jogo deve ser realizado sempre sem contacto físico, penalizando com exclusão todas as ações de empurrar, agarrar ou puxar (2' ou tempo ajustado à duração do jogo).

Mas não queremos que existam exclusões, por isso é importante limitar os contactos



## Como proceder nas exclusões (2') ?

Caso exista exclusão, realiza-se sempre substituição pedagógica (o aluno é substituído por outro colega da equipa durante os 2')  
Nunca deverá ficar nenhuma equipa em inferioridade numérica



## Guarda-redes

O guarda-redes poderá jogar à frente, caso os professores assim o entendam.  
A sua utilização à frente poderá ajudar na criação de ações de sucesso e de maior número de golos no jogo.

## Substituições

Não existem substituições, quando em processo defensivo. Ou seja, só pode haver substituições quando a equipa tem posse de bola (assim, quem ataca também defende)

## Utilização de todos

Todos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos os alunos



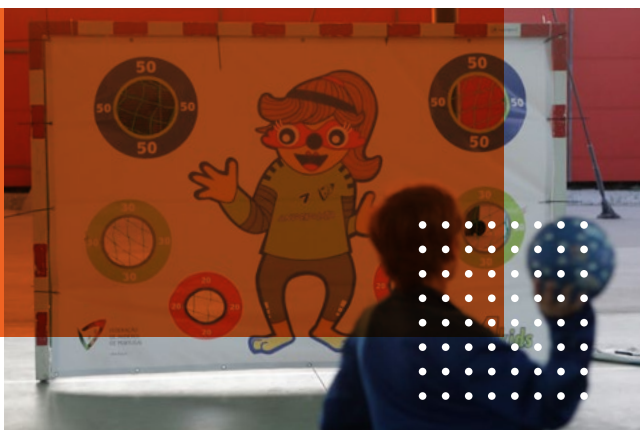


# Modelos de organização

O Andebol4Kids pretende ser mais que um simples torneio  
Pretende-se que além dos jogos de andebol se realizem atividades alternativas complementares:  
Estações de skills técnicos, Goalcha, Jogos tradicionais, etc...

Pretende-se que os alunos joguem andebol, mas em simultâneo se possa potenciar atividades lúdicas e paralelas ao jogo

## Vamos fazer do andebol uma festa: festand





# Quadro resumo das regras

JOGO		REGRAS
<b>Forma disputa</b>	4x4 (3 + GR)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reposição da bola pelo GR, jogadores contrários a 3m da área</li><li>• Substituição Pedagógica nas exclusões</li><li>• Equipamento igual para todos os alunos, podendo qualquer um ser GR</li><li>• O GR poderá jogar à frente</li><li>• Todos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos iguais de utilização</li><li>• Não há substituições, aquando em processo defensivo.</li></ul>
<b>Campo</b>	13m x 20m	
<b>Áreas</b>	5m (retas , circulares ou em trapézio)	
<b>Balizas</b>	1,60mx2,40m	
<b>Tempo jogo</b>	Em função do número de jogos a realizar	
<b>Modelo competição</b>	FESTAND, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado	





# Cartão branco/fair play

O cartão branco / fairplay visa reconhecer, destacar e recompensar as atitudes e comportamentos eticamente relevantes praticados por atletas, treinadores e dirigentes, entre outros agentes diretamente envolvidos no jogo, e, também, os espectadores.

## **O Andebol na escola pode ser um espaço preferencial para potenciação do Cartão Branco**

Devem-se reconhecer, destacar e recompensar comportamentos de acordo com princípios éticos, que promovem o espírito desportivo, a integridade e a igualdade de oportunidades para todos os participantes e enaltecem o respeito pela personalidade e valor de todos os envolvidos num evento desportivo, praticados por alunos com a envolvimento de professores.



**ANDEBOL**4*kids*  
4X4



FEDERAÇÃO DE  
ANDEBOL DE PORTUGAL