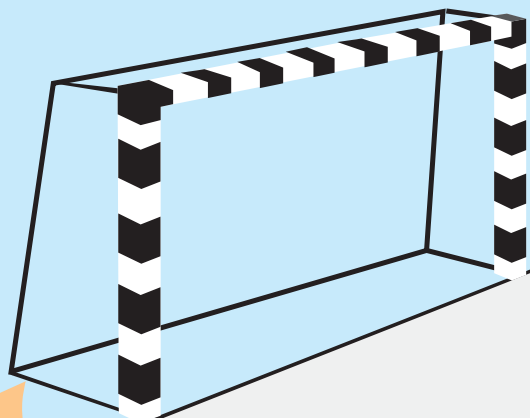




... vamos jogar
ANDEBOL!
Não sabes as regras?
Nada mais fácil...
Eu explico!



LIVRO DE EXERCÍCIOS
PARA O MINI ANDEBOL

Ficha Técnica

Título	Livro de Exercícios
Edição	Federação de Andebol de Portugal
Contactos	www.fpa.pt
Concepção e Paginação	M-Cell Marketing e Comunicação
Contactos	www.mcell.com.pt
Impressão	
Tiragem	
Data	

Índice

NÍVEL 1 – “Eu e a Bola” (Aquecimento)	4
Aprendizagem - (Passar, jogar, mudar de direcção)	6
Compreensão do Jogo	8
Mini Andebol - O Jogo	10
Recomendações para o Mini Andebol	13
Mini Andebol - Regras	15
NÍVEL 2 – “Eu com os Outros” (Aquecimento)	24
Aprendizagem - “Passar, Agarrar, Saltar, Apontar”	25
Aplicação Prática	27
NÍVEL 3 – “Eu Contra os Outros” (Aquecimento)	30
Aprendizagem - Desmarcação, Finta e Defesa	32
Aplicação Prática	34

AS ETAPAS PARA CHEGAR AO ANDEBOL:

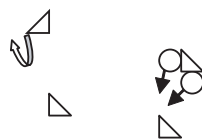
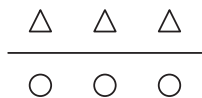
O Mini – Andebol ou o andebol das crianças, tem que ser entendido como uma “**filosofia**”. A base essencial deste, é ser um **jogo de bola para crianças**.

A filosofia deste jogo tem de ser encarada como um **garante de valores ás crianças**; divertimento, prazer, alegria e experiências positivas, e por outro lado **incutir referências de métodos e didácticas no desporto para crianças (6-12)**. Assim, o Mini – Andebol na nossa opinião, não é somente apropriado para a Escola como para o Clube, mas também como Festival Desportivo.



O que se pretende oferecer aos meninos e às meninas nestas idades, orienta – se em torno de jogos pré – desportivos, e na **orientação dos objectivos de integração para a consciência social**. Para o nosso jogo, isto significa que tanto na **aquisição de experiências** nos exercícios, nas habilidades motoras e na **coordenação motora básica**, estas são tão importantes como o **desenvolvimento de conceitos** específicos do jogo tais como o “**Espírito de Equipa**” ou o “**Fair – Play**” (“Com Cada Um” e Contra Cada Um”). Nestas idades o que interessa, é o jogo e a experiência que se adquire, ficando para 2º plano os resultados.

A elaboração deste pequeno manual sobre o **Mini – Andebol** tenta dar pequenas recomendações de qual a direcção que este jogo deve ter para as crianças e o **estímulo para a criação de actividades**.



NÍVEL 1 "EU E A BOLA" (AQUECIMENTO)

1 Dia e Noite:

2 Equipas frente a frente, cada uma no seu lado da linha. Quando ouvirem a palavra "DIA", a equipa do dia troca com a equipa da Noite, que terá de passar a linha para salvar-se.

2 Roubar as Fitas Coloridas:

Cada jogador fixa uma extremidade da fita no seu calção. O objectivo é saber qual o aluno que consegue ficar com mais fitas antes do jogo acabar.

3 Apanhada aos Pares:

O par tenta apanhar os outros jogadores que se encontram à volta do ginásio. Quando apanham alguém formam um Grupo de 3. Ao alcançarem a 4ª pessoa, separam-se formando outro par, e assim sucessivamente.

4 Galinha e a Raposa:

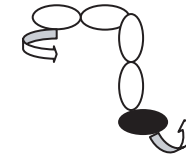
5 a 6 jogadores formam uma fila, que se chama Galinha. Estes jogadores apoiam-se nos ombros uns dos outros. A raposa tenta apanhar a galinha que se encontra no final da fila. Quando a galinha for tocada, a raposa passa para último lugar e o 1º da coluna transforma-se em raposa.



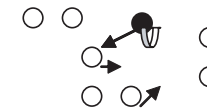
A Cabeça morde a Cauda: 5

A mesma formação, mas agora com 4 alunos. O Jogador (a cabeça) da frente tenta tocar no jogador de trás (a cauda).

Quando o último jogador for tocado o 1º vai para último (cauda) e o 2º transforma-se em cabeça”.

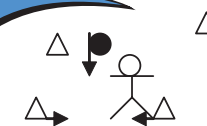


Os jogadores alinham-se aos pares, espalham-se ao longo do Pavilhão. Um jogador persegue 6 um “coelho”. Quando o coelho se encontra em baixo.



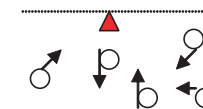
Toca e Foge: 7

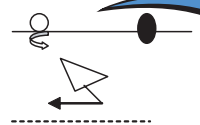
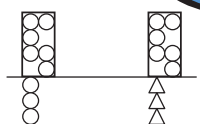
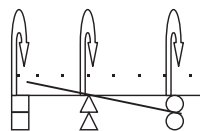
Um aluno tenta apanhar o máximo de colegas possível. O aluno que foi apanhado tem de ficar parado e com as pernas abertas. Ele é salvo quando outro jogador fugitivo passa por baixo das suas pernas.



Jogo das Cores: 8

Os alunos correm aleatoriamente ao longo do ginásio. Quando ouvirem o comando da voz do professor ou de um jogador, a cor indicada tem que ser tocada o mais breve possível.





APRENDIZAGEM - (PASSAR, JOGAR, MUDAR DE DIRECÇÃO)

Apanhar a Bola:

- 1 Em pares. Cada jogador numa área delimitada, vai buscar a bola ao outro lado, regressando novamente ao ponto de partida, passando a vez a outro colega. Ganha o par que conseguir obter mais bolas.

Operação Transporte:

- 2 Grupos de 3 a 5 pessoas. Cada aluno deve mover a bola do círculo mais próximo, para o outro. O próximo aluno só pode começar quando o colega lhe bater na mão.

Roubar a Bola:

- 3 Os alunos estão em pares, um contra ao outro, ao lado da linha central. Não estão autorizados a passá-la. Cada aluno tem que tentar tirar a bola que está atrás da linha sem ser tocado pelo seu oponente.

4 Corrida de Obstáculos:

Os alunos têm que contornar os pinos, obstáculos, etc., utilizando o drible.

5 Corrida com n.º:

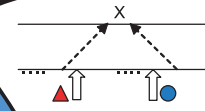
Grupos de 4. Cada aluno tem uma bola, os alunos quando são chamados pelo n.º correm até ao grupo respectivo, realizando o drible.



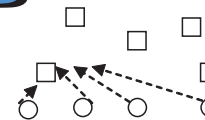
O cão e o dono: 6
Grupos de 2 alunos. Cada aluno tem uma bola. O dono dribla a bola ao longo do pavilhão, o cão imita. Depois trocam de funções.



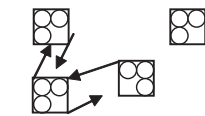
Lançar ao Alvo: 7
Cada aluno tenta lançar a bola ao alvo. Quando obtiver sucesso a bola vai sendo diferente (ex.: bola ténis, mini –andebol, andebol, futebol, basquetebol, etc.).



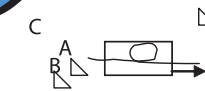
Prática nos tapetes: 8
Cada aluno deve lançar aos alvos fixos, com a sua bola, por trás da linha limite. Em cada alvo ganha-se um ponto. O vencedor é o aluno que obtiver mais pontos.



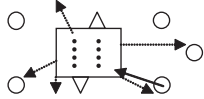
Troca Bolas: 9
Os alunos formam grupos com igual n.º, em cima dos colchões. Ao comando, os alunos trocam as bolas com outro grupo.



Percurso: 10
Grupos de 3. O aluno A, corre com a bola (dribla), colocó-a no chão, dá uma cambalhota para a frente, agarra a bola e passa a C.

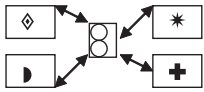


COMPREENSÃO DO JOGO



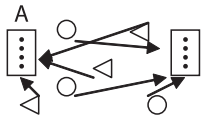
1 Esvaziar a Caixa:

1 ou 2 alunos tentam esvaziar a caixa das bolas, lançando –as para todas as direcções. Os outros alunos têm que tentar inserir na caixa o mais rapidamente possível.



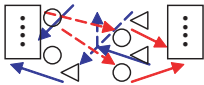
2 Transportar as Estrelas:

Todas as bolas são colocadas numa caixa, ao meio do pavilhão. Ao comando, cada equipa (3 elementos) vai tentar tirar o máximo de bolas para a sua caixa.



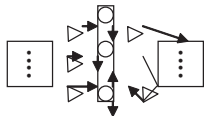
3 Competição de Transporte das bolas 1:

A equipa A tenta tirar o máximo de bolas da caixa B, e a equipa B vice – versa. Depois de um determinado tempo, o jogo é parado e as bolas são contadas.



4 Variante:

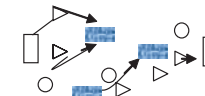
O mesmo jogo que o anterior, mas agora só é permitido que cada equipa se mova em metade do pavilhão. Ao meio do pavilhão, as bolas têm que ser passadas ao colega que esteja mais próximo da caixa.



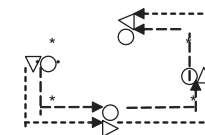
5 Variante:

Competição com obstáculos, o mesmo jogo que em 3, mas uma equipa forma uma fila a meio do pavilhão, e tenta tirar as bolas aos jogadores que as levam. No entanto, as bolas têm de ser colocadas noutra caixa.

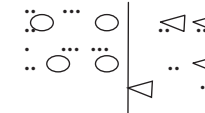
De arco em arco: 6
A equipa A tenta colocar as bolas de A para B. Contudo se a bola toca na equipa B entre os arcos, deve começar novamente de A.



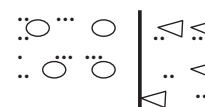
Corrida do Dia 6: 7
Ambas as equipas tentam colocar a bola ao longo do campo o mais rapidamente possível. Cada aluno tem que realizar um pequeno percurso.



Manter o Espaço sem bolas: 8
O espaço é dividido em 2 por bancos. Cada equipa tem que tentar deixar o seu espaço livre de bolas, lançando –as para o espaço do oponente.



Variante- Parede Espanhola: 9
O mesmo jogo que em 8. Mas o lado dos oponentes está escondido por trampolins ou outro tipo de obstrução. As bolas têm que ser lançadas por cima desses obstáculos.





MINI ANDEBOL - O JOGO:

Apresentado por:



RUGAS

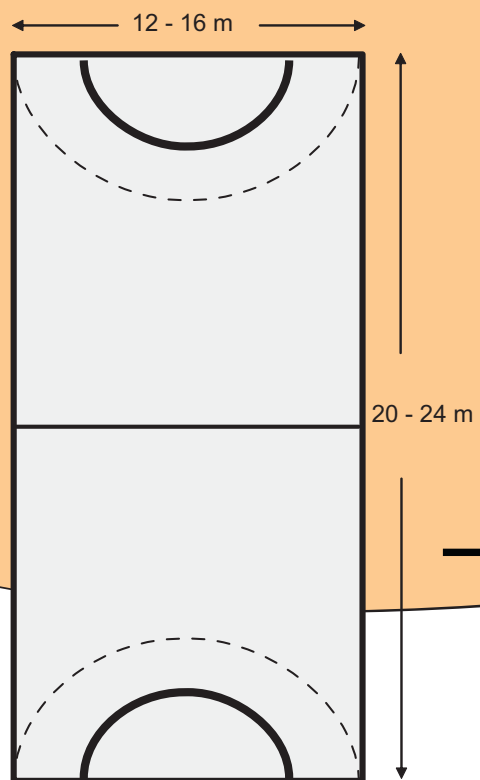


NINI



INFRACTOR

O Campo para o Mini – Andebol é mais reduzido:



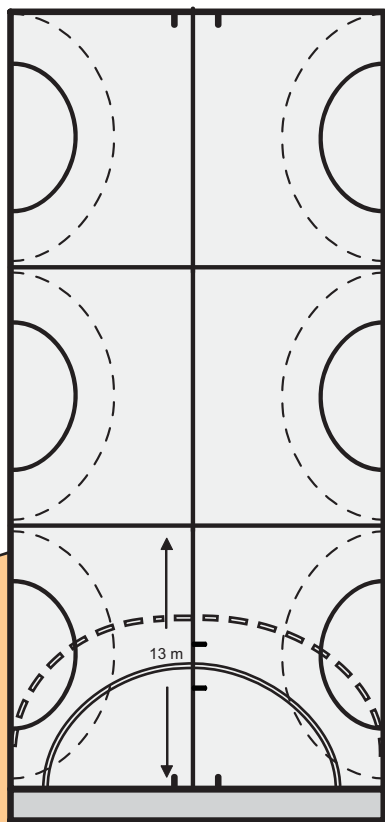
2,40M

1,60 M





12 - 16 m



As Balizas são adaptadas:

Mas podemos ter a situação de termos um campo e balizas normais, neste caso temos que fazer adaptações, isto é:

3 M



RECOMENDAÇÕES PARA O MINI ANDEBOL:

A filosofia do nosso jogo foi descrita com detalhe no Capítulo Movimento do Andebol. Nesta secção, pretende-se estabelecer algumas recomendações de funcionamento básico do jogo de Mini – Andebol. Primeiro que tudo, os princípios mais importantes:

Não pode existir um jogo de Mini – Andebol uniforme, porque cada País tem que ter a liberdade de promovê-lo e jogá-lo de acordo com os seus recursos e exigências. O Mini – Andebol tem que encorajar a animação e a motivação do jogo e do desporto em geral da nossa população mais nova.

Sexo: meninas e meninos, em equipas mistas (co-educação).

Idade: dos 6 aos 12 anos.

N.º de jogadores: 4 jogadores de campo + 1 guarda – redes; também existe a possibilidade de ser 5+1, como variante do jogo praticado pelas crianças.

Duração do Jogo: de acordo com a idade, todos os jogadores devem jogar o mesmo tempo.

Árbitro: não 1 árbitro vestido de preto, mas um professor/ treinador.

Baliza: reduzida de 2,40mx1,60m ou uma baliza adaptada: 3,00mx1,70m.





Regras: têm que ser extremamente simples, para que o treinador/ professor seja justo e que as decisões não sejam complicadas para que as crianças as possam entender.

Organização: escolas, secções de pequenos clubes, dias do desporto, campo férias de Mini – Andebol.

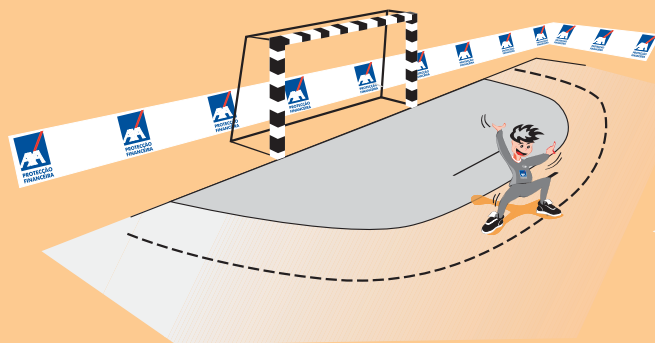
Bola: adaptadas, coloridas, macias pouco pesadas, devem saltar bem, de fácil manipulação, possivelmente com alguma textura, e acima de tudo devem facilitar o jogo “livre de medo”.

Campo: reduzido 12 a 16 cm com comprimento de 20 a 24 cm (por exemplo: se for num campo normal de Andebol, podemos fazer 3 campos de Mini – Andebol).

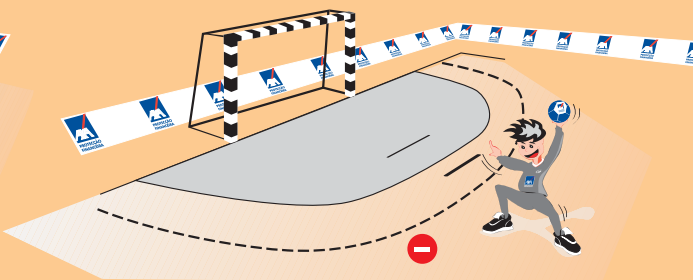
Área – baliza: um semi – círculo com raio de 5m a partir do meio da baliza.

Baliza: reduzida de 2,40mx1,60m ou uma baliza adaptada: 3,00mx1,70m.

MINI ANDEBOL: REGRAS



O Guarda – redes pode sair da área da baliza, mas só sem bola.



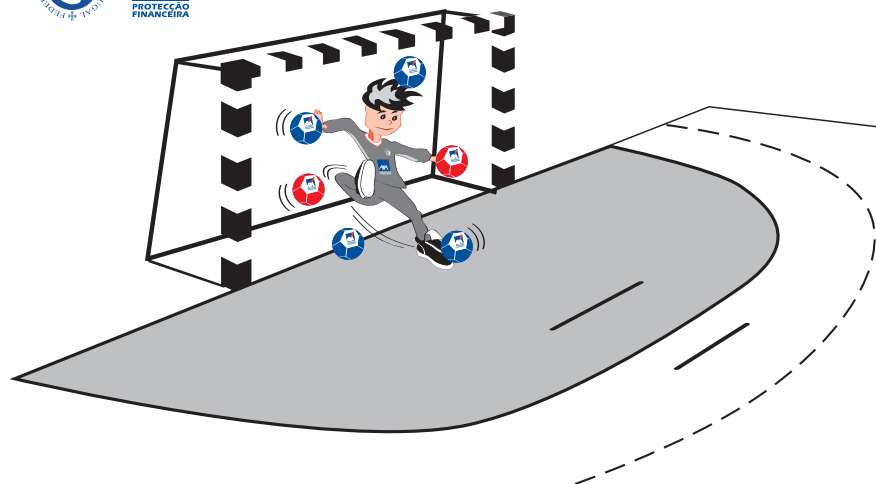
Ao Guarda – redes não é permitido sair da sua área com a bola na mão.



Tens que passar a bola, a um colega de equipa.

Não é permitido passar a bola ao Guarda – redes, salvo se estiver fora da área de baliza.



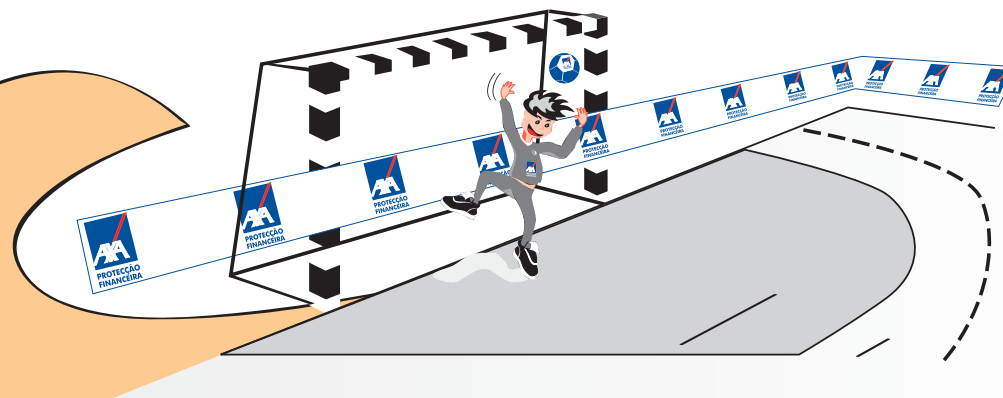


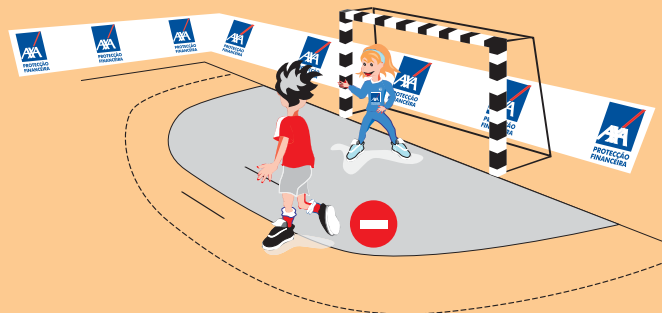
O Guarda – redes pode defender com qualquer parte do corpo.

As regras indicam a forma de jogar a bola pelos jogadores, não se aplica ao Guarda – redes.

Se o Guarda – redes defende a bola para fora, pode voltá-la a jogar.

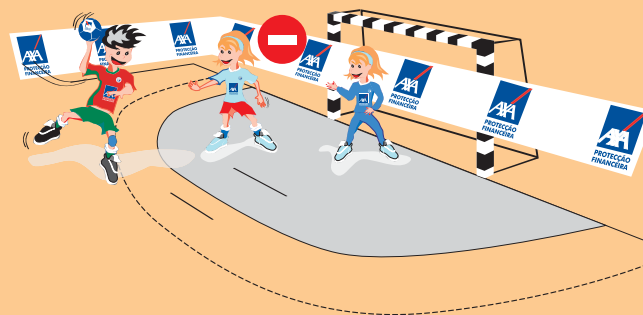
Se for o jogador a lançar a bola pela linha de fundo, a equipa contrária fica com a bola.



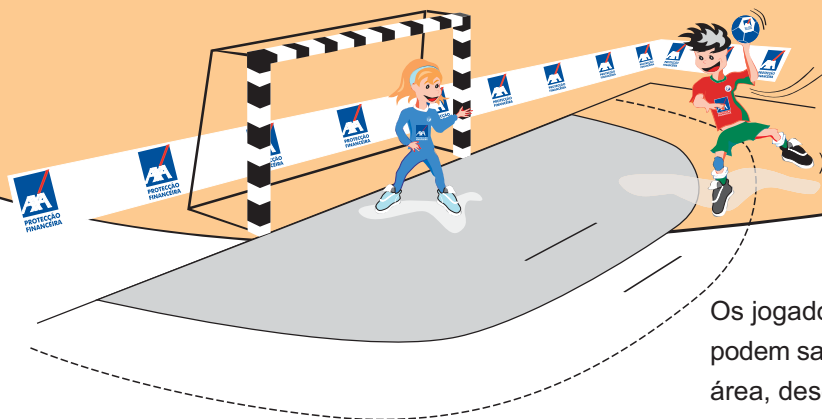


Os jogadores de campo podem estar ao longo do campo, excepto na área da baliza.

Não é permitido os jogadores de campo permanecerem na área de baliza.



Não é permitido os jogadores ficarem na área com a bola na mão.



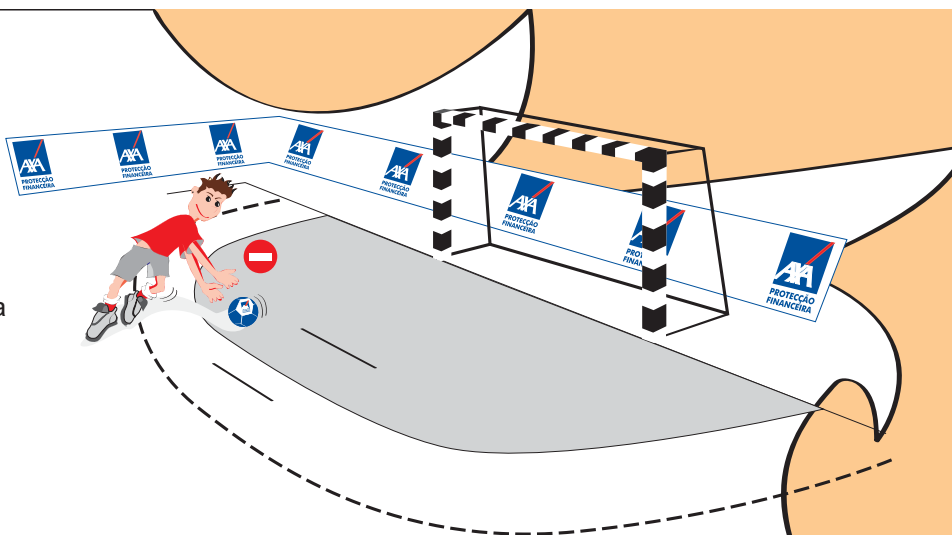
Os jogadores de campo podem saltar para dentro da área, desde que o façam antes da linha e rematarem antes de voltarem ao solo.





Se a bola estiver dentro da área, esta pertence ao Guarda – redes.

Os jogadores não podem tirar a bola da área da baliza.



A bola só pode ser jogada com a mão, cabeça, cotovelo, tronco, braços, dedos, joelhos.

Não é permitido que a bola seja jogada com os pés e pernas.





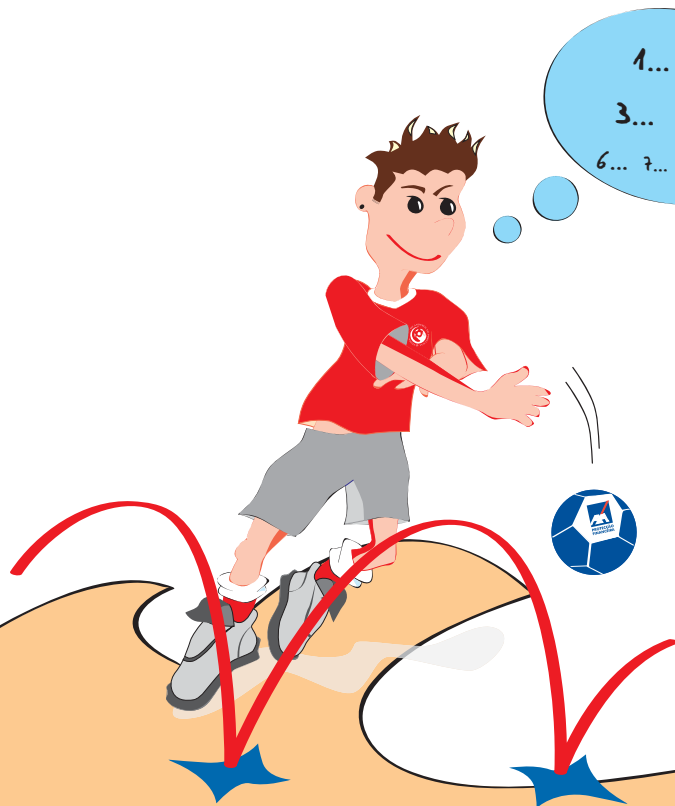
1... 2... 3...
~~4... 5...~~

Só podes ter a bola na mão 3"

FALTA!

Só podes dar 3 passos com a bola na mão.





Podes driblar a bola as vezes que quiseres.





Podes tirar a bola da mão do adversário.

Não é permitido agarrar o adversário.

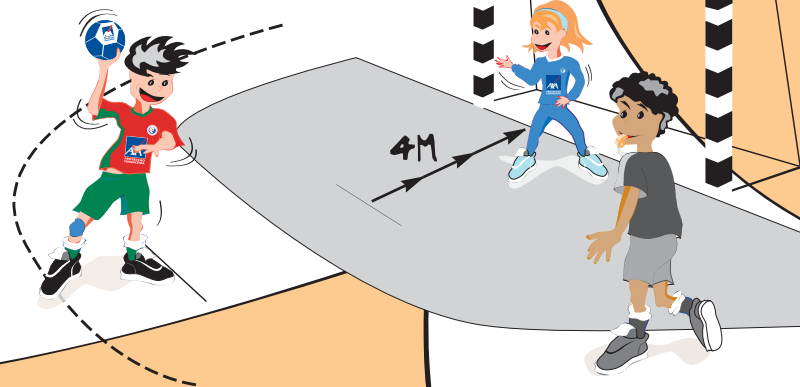
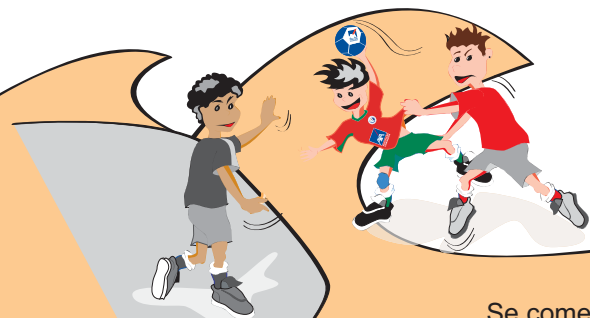


Se a bola for fora, tem que ser reposta pela equipa adversária.
Tens que pisar a linha.





Se um jogador sofre uma falta, a bola é repostada pela equipa deste, no local onde foi cometida a falta.



Se cometer uma falta anti – desportiva, num remate evidente à baliza, a equipa adversária tem direito a 1 livre de 7m.

Se o teu comportamento é contrário às regras do jogo e do fair – play, terás que sair por 2'.



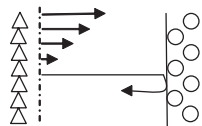
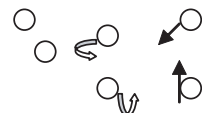
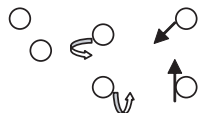
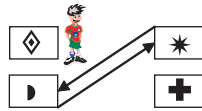
Não é permitido agarrar o adversário.



Tens que ter "Fair-Play".



NÍVEL 2 "EU COM OS OUTROS" AQUECIMENTO



1 Tráfico Policial:

4 grupos em cada canto do pavilhão, permanecem num colchão. O polícia do tráfico encontra-se a meio do pavilhão, o qual vai indicar quais os grupos que têm permissão para trocar de lugar.

2

Salve – se quem puder:

Cada aluno dribla a bola junto do colchão e ao longo do pavilhão. Ao comando do professor, os alunos têm que driblar a bola e chegar salvos ao colchão.

3

À procura da bola:

Cada aluno coloca a sua bola no chão e corre à volta do Pavilhão. Ao comando do Professor cada um tem que encontrar uma bola.

4

Quem não começa com a bola?

Mesmo jogo que em 3, mas agora o Professor tira uma bola.

5

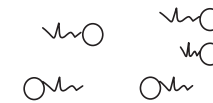
Bolas D'ouro:

Cada jogador tem que ir buscar uma bola do outro lado do pavilhão, o mais rápido possível partindo da posição de cócoras, de costas, sentada, etc.



Driblar a Bola: 5

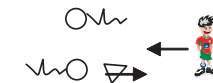
Os alunos têm que driblar a bola ao longo do pavilhão de acordo com ideias e sugestões destes (com ambas as mãos, cotovelos, andar como um caranguejo, etc).



APRENDIZAGEM - "PASSAR, AGARRAR, SALTAR, APONTAR"

Contar o nº dos dedos: 1

Em pares. Um aluno dribla a bola, e sem parar, tem que tentar contar o n.º de dedos do seu colega.



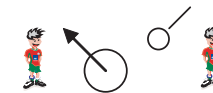
Mestre e o seu cão: 2

Em pares. Cada aluno mantém a bola a driblar. O mestre anda à volta do pavilhão, enquanto que o cão mantém-se atrás dele.



Driblar a bola sob um Arco: 3

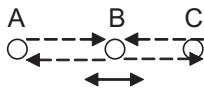
Em pares. Ambos os jogadores encontram-se à volta de um arco frente a frente e tentam passar a bola um ao outro. A bola tem que bater dentro do arco e só pode tocar no solo uma vez.





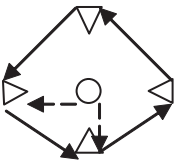
4 Fila de Arcos:

Cada jogador tenta driblar a bola, durante o maior tempo possível ao longo da fila dos arcos. A bola só pode ser driblada uma vez em cada arco.



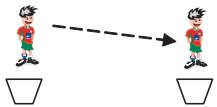
5 Passes a três:

O aluno A e C com bolas. O aluno A faz um duplo passe ao aluno B, que se volta e faz um duplo passe para o jogador C, e assim sucessivamente. Depois trocam de posições.



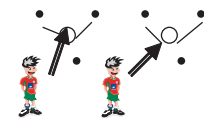
6 Passes num Círculo:

O Rei está ao meio e tem que realizar um duplo passe com cada aluno que se encontra no círculo. Os alunos que se encontram de fora, vão entrando aos poucos e começam também a realizar os passes.



7 Perícia e Passes:

Em pares. Cada aluno está em cima de um banco e tenta passar a bola ao seu colega. Cada aluno aquando do passe tem que tocar no banco o mais rapidamente possível.

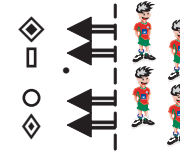


8 Rematar aos Arcos:

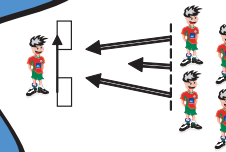
Os alunos rematam as bolas, com o objectivo de acertar dentro dos arcos que se encontram ao longo do ginásio. Variando altura e as distâncias.



Rematar ao Alvo: 9
Os alunos tentam derrubar todos os objectos (pinos, caixas ou outros) que se encontram a uma distância (a definir).

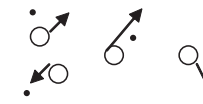


O Monstro: 10
O treinador segura numa bola, e move-se de caixa para caixa. Quem acerta no Monstro?

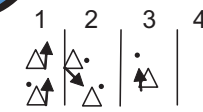


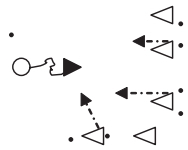
APLICAÇÃO PRÁTICA:

Apanhada (com drible): 1
Todos os alunos driblam a bola. Quem está a apanhar tem uma bola diferente. Contudo, quem for apanhado muda.



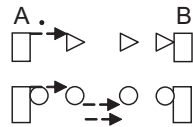
O Rei do Drible: 2
Cada aluno dribla a bola. Todos começam o jogo na 1ª linha. Quem perde vai controlar a bola para a 2ª linha. É permitido tirar a bola dos colegas para fora do seu controlo. Objectivo: ver quem consegue permanecer na 1ª linha mais tempo.





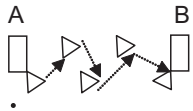
3 O Homem Mau (com drible):

Os alunos driblam a bola de um lado para o outro do pavilhão. O Homem Mau toca num aluno. Quem for tocado passa a cooperar com o Homem Mau.



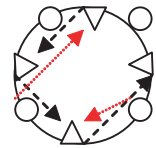
4 Passar ao longo de uma corrente transportadora:

Cada equipa tenta passar a bola de A para B o mais rapidamente possível. No entanto a bola tem que passar por toda a corrente transportadora.



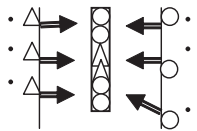
5 Passar em Zig – Zag:

Mesmo jogo que em 4, mas a bola será passada de A para B em Zig – Zag.



6 Passar em torno dum Círculo:

Duas equipas formam o círculo (A, B, A, B, etc.). A equipa A passa a bola ao longo do círculo o mais rapidamente possível. A equipa B começa a passar pelo lado oposto e tenta ser mais rápida que a equipa A.

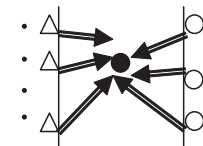


7 Ponham as Bolas fora do Banco:

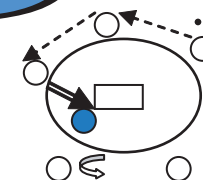
Os bancos encontram-se em linha no meio do ginásio, com bolas medicinais (ou outras) em cima. Nas linhas de base, duas equipas com n.º igual de bolas devem visar os alvos. Quem consegue derrubar o maior n.º de bolas medicinais?



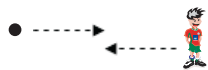
Deslocamento da Bola: 8
Uma bola medicinal é colocada no meio do pavilhão. Formam-se duas equipas, estas rematam por trás da linha limite. A equipa que conseguir colocar a bola na linha limite adversária ganha.



Continuação da Bola: 9
Um aluno da equipa A esconde-se por trás da caixa. A equipa B com uma bola de esponja tenta acertar no aluno A. Se o aluno A for atingido é imediatamente trocado pelo próximo jogador da equipa A.



NÍVEL 3 "EU CONTRA OS OUTROS" AQUECIMENTO



1 Diferenciação 1:

Cada aluno tem uma bola, colocam-se frente a frente e passam a bola simultaneamente.



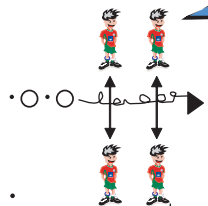
2 Diferenciação 2:

Driblar a bola sobre diferentes superfícies. (ex. superfície com ou sem tapete).



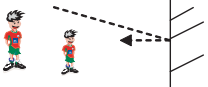
3 Orientação 1:

Os alunos lançam a bola para o ar, executam uma cambalhota "Enrolamento à frente", e tentam apanhar novamente a bola.



4 Orientação 2:

O aluno dribla a bola ao longo de uma linha com bolas medicinais. As bolas medicinais devem rolar ao longo da linha.



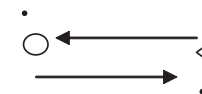
5 Reacção 1:

Em pares. Ambos os alunos de frente para uma parede, um à frente do outro. O aluno que está atrás remata a bola contra a parede, o aluno da frente tenta apanhá-la.



Em pares. Cada jogador dribla a sua bola, um aluno muda de posição e o outro aluno tem que imitá-lo.

Reacção 2: 6



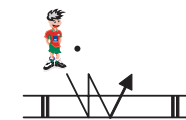
Em pares. Passam a bola um ao outro enquanto estão de pé no lado estreito do banco.

Balançar 1: 7



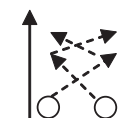
Os alunos driblam a bola contra o solo, enquanto andam sobre um banco sueco.

Balançar 2: 8



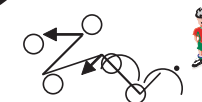
Os alunos têm que correr ao longo de um corredor, ao mesmo tempo que passam a bola um ao outro.

Ritmo 1: 9

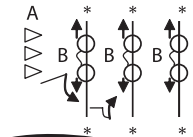
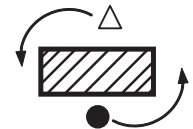
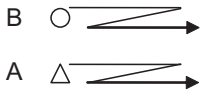
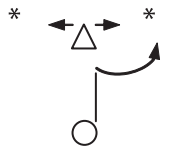
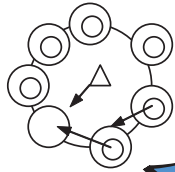


Os alunos têm que passar de um arco para o outro, ao mesmo tempo que driblam.

Ritmo 2: 10



APRENDIZAGEM - DESMARCAÇÃO, FINTA E DEFESA



1 Descobre-te no Arco:

Cada aluno coloca-se-se num arco, que se encontram em círculo. Um dos arcos mantém-se vazio. O aluno que se encontra no meio, tenta ocupar o arco livre, enquanto que os alunos que estão em círculo impedem-no.

2 Tocar no Poste:

Em pares. Um poste é colocado no lado direito e outro no lado esquerdo do defensor. O atacante tenta passar pelo defensor e tocar num dos postes.

3 Reflexão:

O aluno A move-se de lado. O aluno B tenta imitar os movimentos, o mais aproximadamente possível.

4 Apanhar no tapete:

Dois alunos, estão em lados opostos do tapete. Os alunos tentam apanhar-se um ao outro. Não podem passar por cima do tapete.

5 Peixe e linha:

Os alunos da equipa A tentam passar pela linha da equipa B. OS alunos da equipa B encontram-se de mãos dadas e só é permitido moverem-se para os lados.

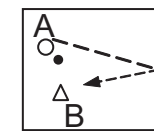
Bola Tigre 2 x 1: 6
Os alunos A e C passam a bola entre si. O aluno B tenta interceptar. A bola pode também ser passada através do passe picado.



Bola Tigre num círculo: 7
Os alunos que estão no círculo passam a bola entre si. Os alunos que estão ao meio tentam interceptá-la.



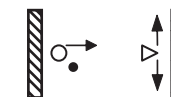
Jogo do Squash: 8
O aluno A atira a bola contra a marca que está na parede. O aluno B tenta apanhá-la antes que esta toque no solo.



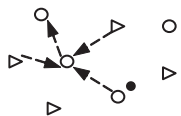
Coco tímido 9
O Guarda – redes encontra-se à frente de duas caixas, no topo de cada uma estão pinos e latas, etc. Os alunos têm que derrubar os alvos.



Guarda-Redes e Rematador: 10
Dois jogadores frente – a – frente, com uma distância de 8 m a separá-los. Cada Jogador defende a sua baliza/ caixa, e tenta ao mesmo tempo marcar golo ao seu opositor.

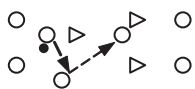


APLICAÇÃO PRÁTICA:



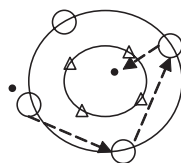
1 Apanha a Bola:

3x3/ 4x4. Uma equipa tenta passar a bola entre si o maior tempo possível, sem que a equipa adversária intercepte ou toque na bola.



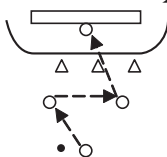
2 Ovos no Cesto:

2x2/ 3x3/ 4x4. Uma equipa tenta colocar a bola na área da equipa adversária sem ser tocado.



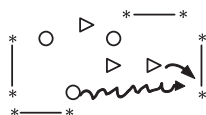
3 Defende a tua cidade:

4x4. Os atacantes tentam jogar a bola o maior tempo possível, até ter um pequeno espaço para rematarem à bola medicinal.



4 Bola no Banco:

4x4. Jogo de Mini – Andebol. Os pontos são ganhos sempre que a bola é passada ao aluno que está no banco dentro da área de golo.



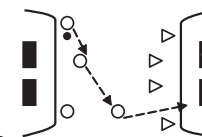
5 Driblar a Bola:

3x3/ 4x4. Os pontos são ganhos cada vez que a equipa que controla a bola faça um golo. O ponto só é válido se a bola for em passe picado para a linha de golo.



4x4, no campo de Mini – andebol. O golo é válido sempre que a caixa de plinto da equipa adversária é tocada directamente pela bola. (eventualmente, podemos reduzir as caixas do plinto sempre que estas forem atingidas).

Caixas de Bolas: 6



3x3/ 4x4 .O Guarda – redes tem que defender a caixa que se encontra na sua área de baliza.

Jogo das Caixas: 7

