



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

# A TUA SEBENTA DO TREINO FÍSICO

Orientações técnicas



Eduardo Abade



# Introdução

Para jogares Andebol ao mais alto nível tens que ser capaz de realizar ações de alta intensidade em curtos espaços de tempo. É a tua capacidade física que vai dar resposta a estas necessidades e ajudar a que tenhas sucesso em ações ofensivas e defensivas, com e sem bola.

Para isso, tens que ser mais forte, rápido, ágil e resistente. E não te iludas! Treinar só com bola não chega. Mesmo que não tenhas muito material à disposição, o peso do teu corpo funciona sempre como uma ferramenta útil para o treino.

Neste documento podes consultar alguns exercícios que te vão ajudar a seres um jogador mais completo para que possas atingir um nível de excelência.

**Mãos à obra!!!**

**Eduardo Abade**



FEDERAÇÃO  
DE ANDÉBOL  
DE PORTUGAL





SE ESTÁS LIMITADO FISICAMENTE NÃO PODES TREINAR NEM  
JOGAR...MAIS VALE PREVENIR DO QUE REMEDIAR! AQUI VÃO  
ALGUMAS DICAS...

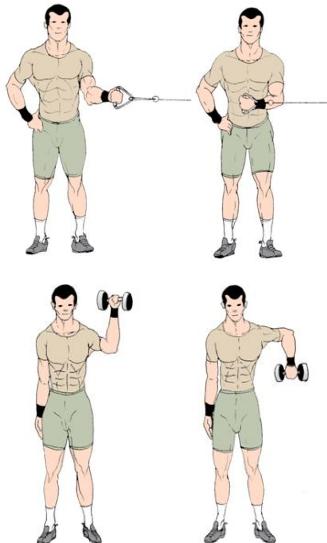


FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Para prevenir lesões deves...

Quantas vezes já foste impedido de dar o teu contributo à equipa por estares lesionado? Pois é. Sendo o Andebol um desporto de contato físico constante, deves-te preparar no treino para diminuir a probabilidade de te lesionares. Aqui podes consultar alguns exercícios preventivos que deves incluir nas tuas rotinas diárias de treino.



## Reforço dos rotadores do ombro

3 séries de 10 repetições (aprox.)

Com a ajuda de um elástico, coloca o cotovelo junto ao tronco e realiza rotação interna (de fora para dentro) e externa (de dentro para fora) do ombro.

Também podes utilizar halteres (2kg a 4kg) para rotação interna (de cima para baixo) e externa (de baixo para cima) noutro plano. Mantém sempre o cotovelo alinhado com o ombro.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

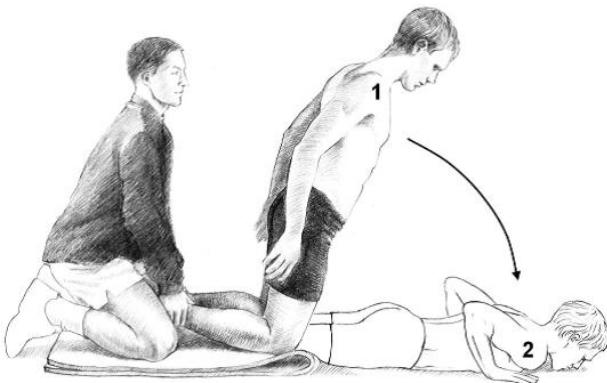
# Para prevenir lesões deves...



## Adução e Abdução da coxa

3 séries de 10 repetições (aprox.)

Com um elástico preso aos pés, realiza movimentos de fora para dentro e dentro para fora, sempre contra a resistência do elástico. Mantém os joelhos em extensão.



## Exercício para os isquiotibiais

3 séries de 10 repetições (aprox.)

Coloca os joelhos no chão e pede a um colega para te segurar os calcanhares. Deixa-te cair lentamente (1) e quando chegares ao chão utiliza a força de braços para regressares à posição inicial (2).



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

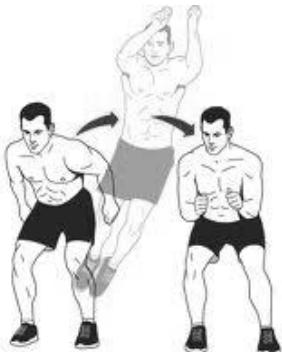
# Para prevenir lesões deves...



## Apoio estático a 1 pé

3 séries de 20 segundos (aprox.)

Apoia apenas 1 pé no solo e flete ligeiramente o joelho. Tenta manter essa posição durante algum tempo sem te desequilibrares. Não te esqueças de alternar os apoios.



## Apoio dinâmico a 2 pés

3 séries de 10 repetições (aprox.)

Salta de um lado para o outro ou de frente para trás com receção ao solo a dois pés. Após o salto, flete ligeiramente os joelhos para absorveres o impacto e compensares o desequilíbrio. Com o avançar do tempo também podes fazer este exercício com receção a 1 pé.

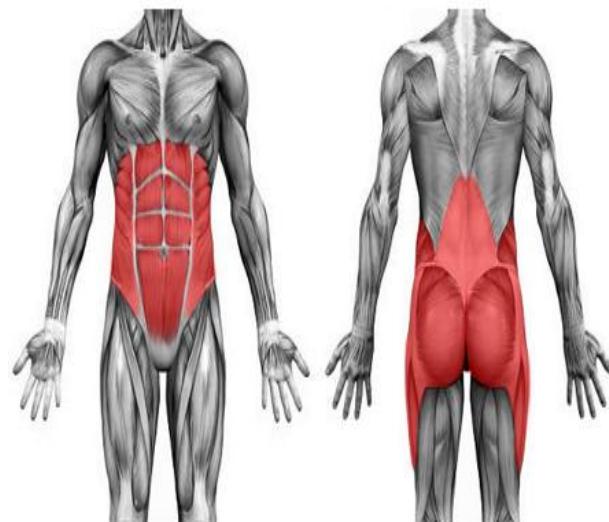


FEDERAÇÃO  
DE ANDÉBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade



O CENTRO DE POTÊNCIA E ESTABILIDADE DO TEU CORPO  
DEPENDE EM GRANDE PARTE DA FORÇA MUSCULAR. DÁ  
UMA VISTA DE OLHOS EM ALGUNS EXERCÍCIOS QUE TE VÃO  
AJUDAR A TRABALHAR MÚSCULOS IMPORTANTES.

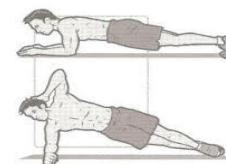
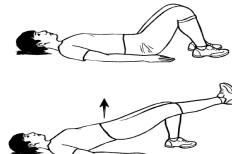
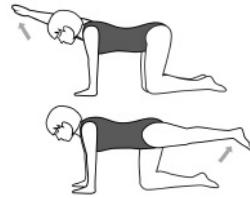


FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Trabalha os principais grupos musculares

Obviamente que consideras o treino técnico e tático como decisivos para o desenvolvimento enquanto jogador. No entanto, não te podes esquecer que o teu corpo é o instrumento mais importante que possuis. Para isso tens que o preparar e treinar outras capacidades como a força. Não tens possibilidade de ir a um ginásio de musculação? Então aqui ficam alguns exercícios de força que podes fazer em casa ou no treino. De certeza que serão úteis na prevenção de lesões e melhoria da tua capacidade física.



## Metodologia

3 a 4 vezes por semana

2 a 3 séries

10 a 15 repetições

Velocidade moderada

Descansa 30 segundos entre séries

## Não te esqueças que...

Precisas de uma boa estrutura muscular que te permita suportar e superar as cargas de treino e jogo.

Aqui tens alguns exemplos de exercícios que podes realizar com o peso do teu próprio corpo. Não teres sala de musculação não pode ser desculpa para não treinares força. Consulta nas páginas seguintes algumas orientações para a execução dos exercícios.



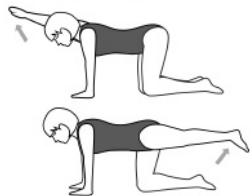
FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Trabalha os principais grupos musculares



Com a ajuda de uma cadeira, sobe e desce com alternância dos apoios. Tenta que a flexão do joelho seja próxima dos 90º e realiza o movimento de forma equilibrada. Procura manter sempre os músculos abdominais em contração para estabilizares o tronco.



De forma alternada, levanta o braço e perna contrários. Mantém o tronco estável e paralelo ao solo.



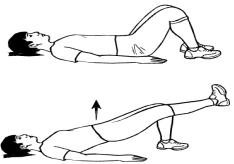
Deita-te de barriga para cima. Depois de fletires o tronco (45º aprox) roda-o para a direita e esquerda antes de regressares à posição inicial. Uma repetição implica subir, rodar e descer o tronco.



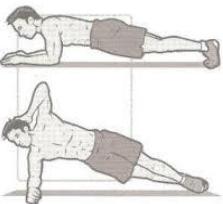
FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Trabalha os principais grupos musculares



De barriga para cima, eleva a bacia do chão e levanta uma das pernas. Vai alternando a perna que levantas por repetição. Tens que contrair o rabo e os abdominais para que o movimento seja equilibrado.



Coloca-te na posição de prancha com o tronco paralelo ao chão. Este exercício apresenta 2 variáveis: 1º tenta manter a posição que vês em cima na figura durante 30 segundos (repete 2 a 3 vezes). 2º apoia um dos cotovelos no solo e roda o tronco até ficas na posição que a figura de baixo te mostra. Volta à posição inicial e repete novamente o movimento para o lado contrário.



Prende um elástico numa resistência imóvel e, com os pés à largura dos ombros, roda o tronco até à máxima amplitude possível. Agarra o elástico com as duas mãos mas não utilizes os braços para ajudar no movimento. Usa apenas a força do tronco para rodar à esquerda e direita.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade



O ANDEBOL JOGA-SE COM AS MÃOS, MAS SÃO OS TEUS  
MEMBROS INFERIORES QUE TE PERMITEM ACELERAR,  
TRAVAR, MUDAR DE DIREÇÃO, FINTAR...  
SE QUERES SER MAIS RÁPIDO E ÁGIL TENS QUE TREINAR O  
TEU JOGO DE PÉS!



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Melhora o teu jogo de pés

Tens alguma dificuldade em coordenar os apoios quando fintas, rematas ou defendes? Não te preocupes, são dificuldades perfeitamente normais em idades jovens...e até adultas. Mas tens que trabalhar para que os teus gestos sejam mais eficientes, para seres mais coordenado e adquirires um jogo de pés mais rápido. Queres saber como? Lê e observa com atenção os exercícios que te propomos.

**Com o treino em escada podes:**

- 1 Juntar e afastar apoios
- 2 Alternar apoios dentro e fora
- 3 Realizar “Skipping” frontal e lateral
- 4 Avançar dois apoios e recuar um
- 5 Trabalhar em multisaltos
- ...

## Metodologia

10 exercícios por treino (aprox.)  
2 a 3 repetições por exercício  
Mínimo tempo de contacto com o solo



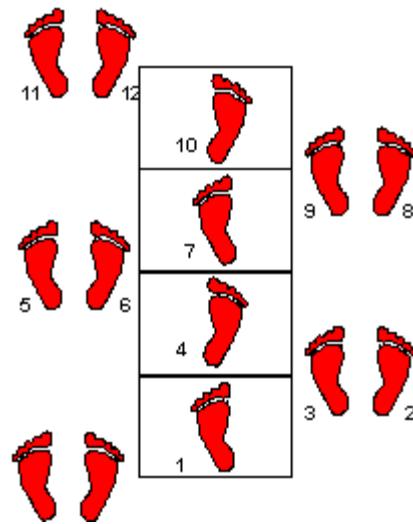
**Não te esqueças que...**

O treino de coordenação pode ser feito com escadas (vê imagem em cima) e com recurso a dezenas de combinações. Se não tiveres este material no clube podes utilizar as linhas do campo como referência.

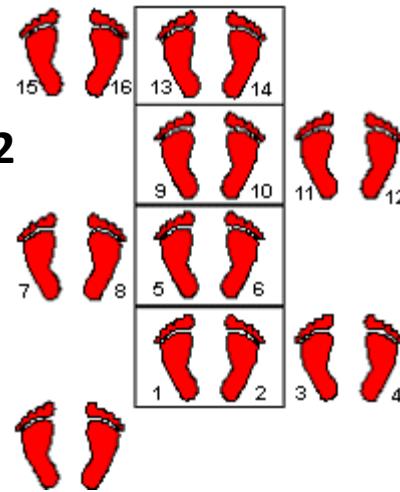
Realiza os exercícios a uma velocidade elevada e vai variando as sequências de treino para treino. Pede ajuda ao teu treinador para criares novas sequências. Repara nos exemplos na página seguinte.

# Melhora o teu jogo de pés

Exemplo 1



Exemplo 2



## Sequência:

1. Pé esquerdo dentro
2. Dois pés fora
3. Pé direito dentro
4. Dois pés fora
5. ...

## Sequência:

1. Dois pés dentro
2. Dois pés fora
3. Dois pés dentro
4. Dois pés fora
5. ...



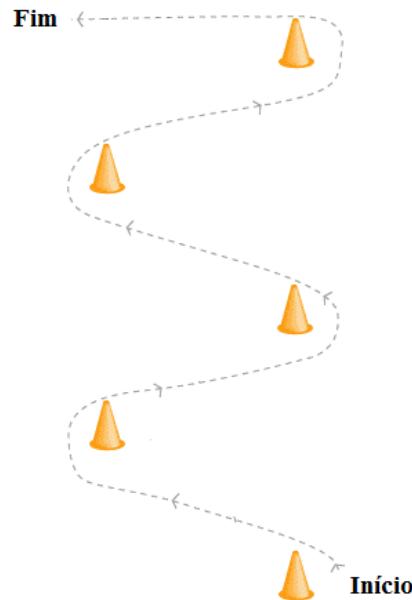
FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

**DICA: pesquisa na internet por “ladder drills” para observares novos exercícios.**

# Treina para seres mais rápido e ágil

Pensa bem! Todos os movimentos que utilizas para fintar, rematar e defender exigem mudanças de direção e ritmo, certo? Então não basta seres rápido...tens que também ser ágil. Estes exercícios vão-te ajudar a seres mais ágil, ou seja, capaz de acelerares, desacelerares e mudares de direção o mais rapidamente possível.



Como podes ver na imagem, é muito fácil preparamos um exercício de agilidade. Utiliza distâncias relativamente curtas entre cones (3 a 4 metros) e sprinta com mudanças de direção. Podes realizar 3 ou 4 repetições por treino. Descansa aproximadamente 30 a 40 segundos entre repetições para que cumbras sempre o circuito à velocidade máxima e sem fadiga.

**Não te esqueças que...**

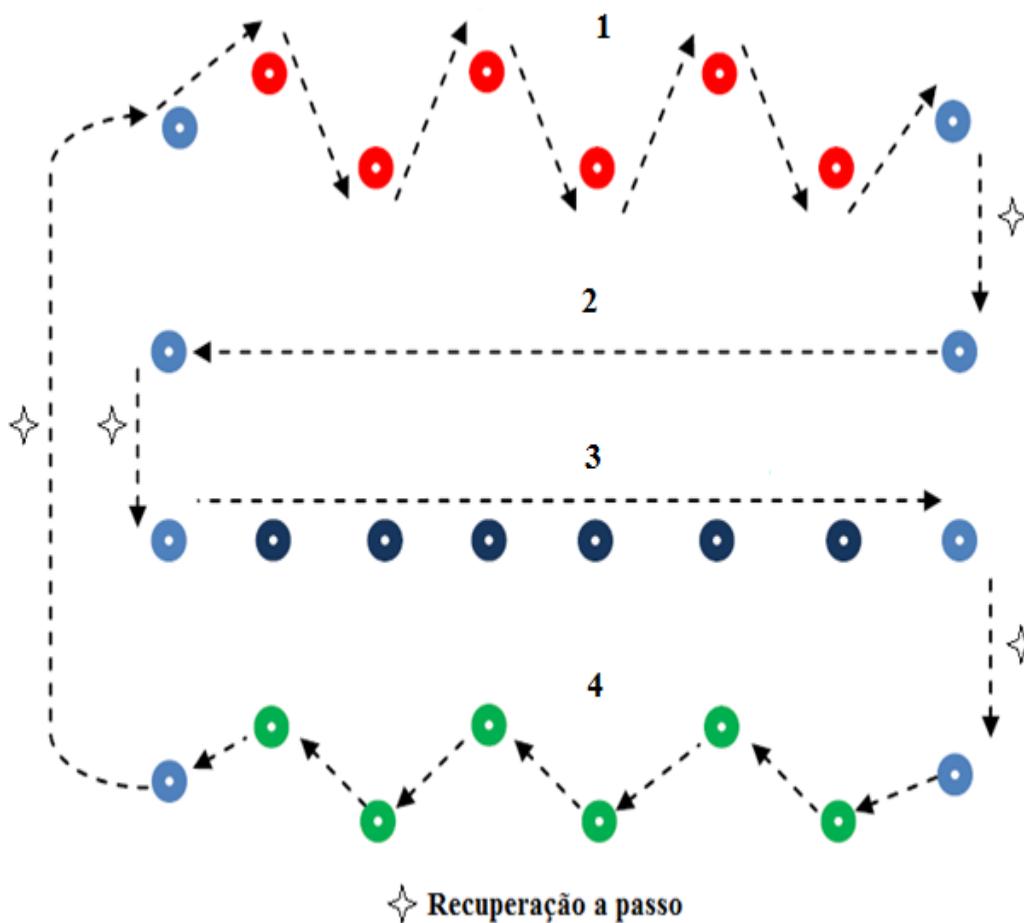
Podes ir aumentando a complexidade dos circuitos. Até podes organizar exercícios com estações. Vê o exemplo na página seguinte.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Treina para seres mais rápido e ágil



## CIRCUITO COM 4 ESTAÇÕES

1. Sprint em zig-zag contornando os cones
2. Corrida de costas
3. Salta de cone em cone com passada ampla
4. Sprint com mudança de direção nos cones



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

**DICA:** pesquisa na internet por “agility training” para observares novos exercícios.



A TUA CAPACIDADE DE SALTO INFLUENCIA DE FORMA DECISIVA AÇÕES OFENSIVAS (REMATE EM SUSPENSÃO) E DEFENSIVAS (BLOCO)! QUERES SALTAR MAIS ALTO? PRESTA ATENÇÃO!



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Treina para saltares mais alto

Para rematares em suspensão ou realizares blocos defensivos tens que ter uma boa capacidade de impulsão. Presta bem atenção, a tua capacidade de salto pode definir o sucesso de um remate ou ação defensiva. São estes pormenores que fazem a diferença na alta competição. Com recurso a barreiras, bancos ou steps podes desenvolver a força dos membros inferiores para que sejas mais explosivo e reativo.

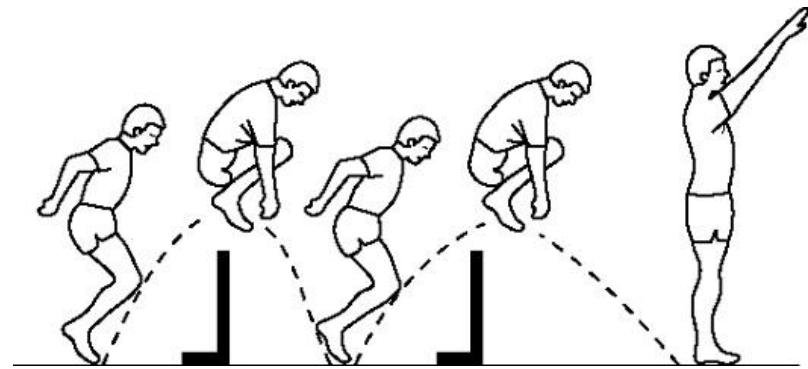
## Não te esqueças que...

Para aumentares a tua impulsão vertical tens que realizar exercícios que contenham saltos e ressaltos, tal como vês na imagem ao lado.

Podes realizar exercícios sem ou com bola (ver página seguinte).

Este tipo de treino exige alguma condição física que te permita suportar as cargas dos saltos. Fala com o teu treinador para perceberes qual o momento certo para iniciares este trabalho.

## Sem bola



# Treina para saltares mais alto

## Com bola



Apoia o pé de impulsão no step e remata em suspensão. Também podes saltar no step e, após receção ao solo realizares remate em suspensão a pés juntos.



Salta no primeiro step a 1 ou 2 pés. Após receção ao solo com pés juntos, coloca o teu pé de impulsão no segundo step e remata em suspensão.



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

**DICA: pesquisa na internet por “plyometric training” para observares novos exercícios.**



**SE QUERES MARCAR GOLO TENS QUE SER RÁPIDO E FORTE A EXECUTAR. ALGUNS DOS EXERCÍCIOS QUE SE SEGUEM VÃO-TE AJUDAR A MELHORAR A TUA CAPACIDADE DE REMATE.**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

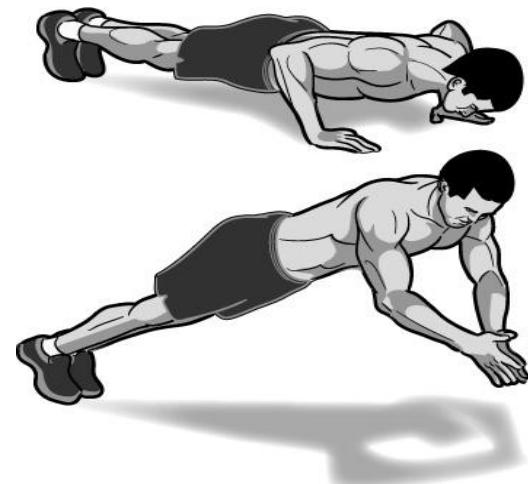
# Aumenta a força de remate

O que achas que define o sucesso dos teus remates? Tens que ser bom tecnicamente, claro...mas também fisicamente! A velocidade do teu remate depende muito da força rápida dos teus membros superiores. Não basta treinares com bola para desenvolveres a capacidade de remate, tens que utilizar cargas adicionais como bolas medicinais e até mesmo o peso do teu corpo.

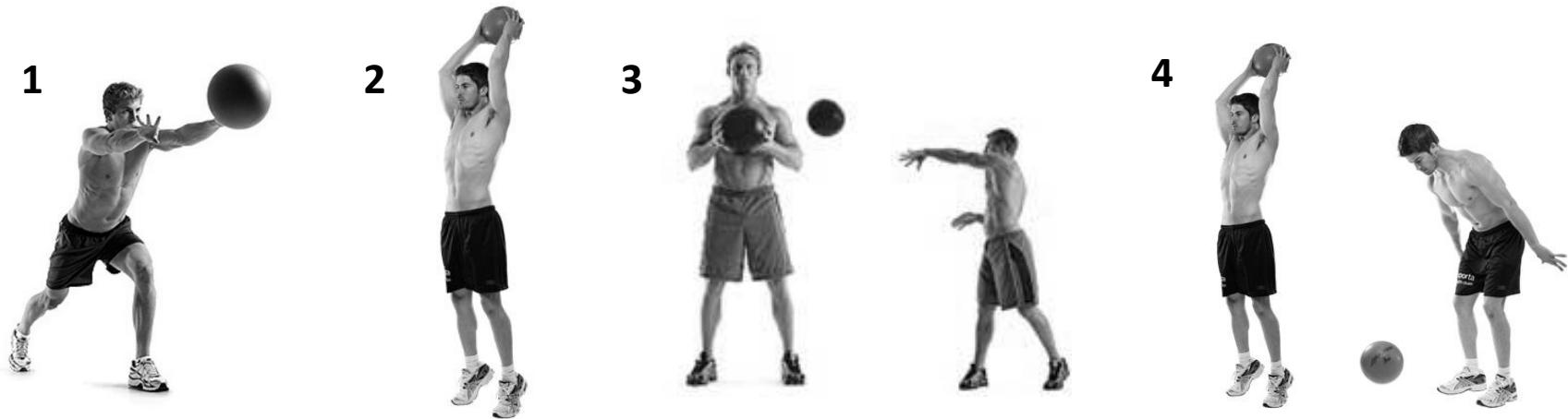
**Não te esqueças que...**

Na ausência de material podes realizar exercícios com o peso do teu corpo, como por exemplo as flexões com ressalto que vês na imagem.

No entanto, deves procurar sempre que possível exercícios que se assemelhem mais ao remate, como os que as imagens da página seguinte ilustram.



# Aumenta a força de remate



Com as bolas medicinais podes realizar :

- 1 Passes de peito
- 2 Passes por cima da cabeça (*pullover*)
- 3 Passes com rotação do tronco
- 4 Passes com ressalto no solo
- ...

Metodologia

5 exercícios por treino (aprox.)  
2 a 3 séries de 10 repetições (aprox.)

Pede ajuda ao teu treinador na execução técnica dos exercícios. Muita atenção com a postura corporal.



**PARA JOGARES 60 MINUTOS AO MESMO RITMO TENS QUE  
SER CAPAZ DE RESISTIR À FADIGA. AQUI VÃO ALGUMAS  
DICAS PARA DESENVOLVERES A TUA RESISTÊNCIA.**



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade

# Melhora a capacidade de resistir à fadiga

Já pensaste bem na quantidade de vezes que tens que contra-atacar e recuperar defensivamente durante um jogo? Estas ações implicam uma alternância entre momentos de alta e baixa intensidade. Para que a fadiga não interfira significativamente no teu rendimento, deves treinar resistência específica no treino...e até mesmo fora dele! Para isso, podes recorrer a circuitos de corrida ou jogos reduzidos.

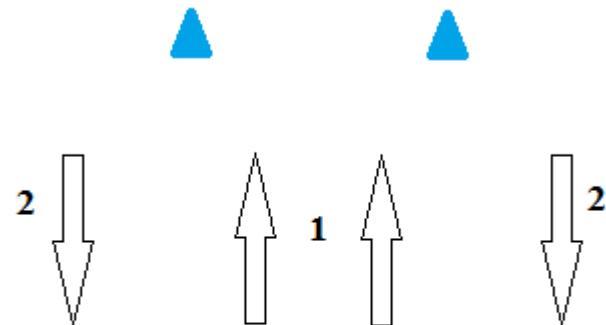
## Não te esqueças que...

A corrida contínua dentro ou fora do pavilhão é importante para desenvolveres a tua resistência de base, principalmente na pré-época. No entanto, quando te aproximas do período competitivo deves privilegiar exercícios que alternem ações de alta e baixa intensidade para que o estímulo seja mais próximo ao que realizas em jogo.

Estes exercícios podem ser feitos com recurso a circuitos sem bola (ver imagem ao lado) ou através de jogos reduzidos com bola (ver página seguinte).

## Exemplo de um circuito intermitente em vai e vem:

1. Velocidade máxima
2. Velocidade moderada



3 séries de 4 minutos  
1 minutos de repouso entre séries

# Melhora a capacidade de resistir à fadiga

## Exemplo de jogos reduzidos com bola:

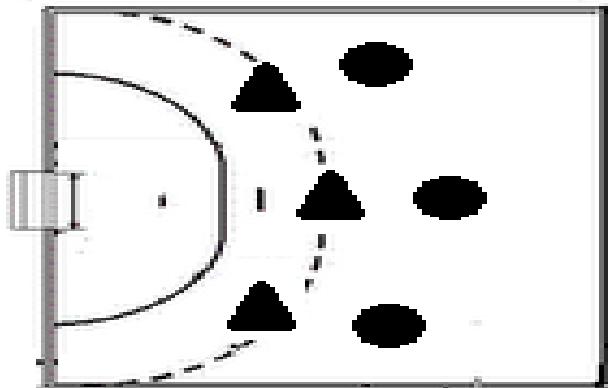
Com a ajuda do teu treinador podes organizar jogos em espaços reduzidos com um número de jogadores também reduzido. Podem alternar funções de ataque e defesa em meio campo ou jogar a campo inteiro 3x3 ou 4x4.

### Alternância de ataque e defesa por bloco de jogo

1. 4 blocos de 2 minutos (1 minutos recuperação)
2. 4 blocos de 3 minutos (1.5 minutos recuperação)
3. 4 blocos de 4 minutos (2 minutos recuperação)
4. ...

### Exemplo

3x3 em meio campo



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

Eduardo Abade



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL



**Eduardo Abade**