

# Regras Simplificadas de Andebol de Praia



## O QUE PRECISAS?

- Um campo de jogo
- Uma bola de borracha que não escorregue

## QUEM JOGA?

- Rapazes, raparigas ou equipas mistas
- 3 Jogadores de campo + 1 guarda-redes
- No máximo de 4 jogadores substitutos

## COMO JOGAR A BOLA?

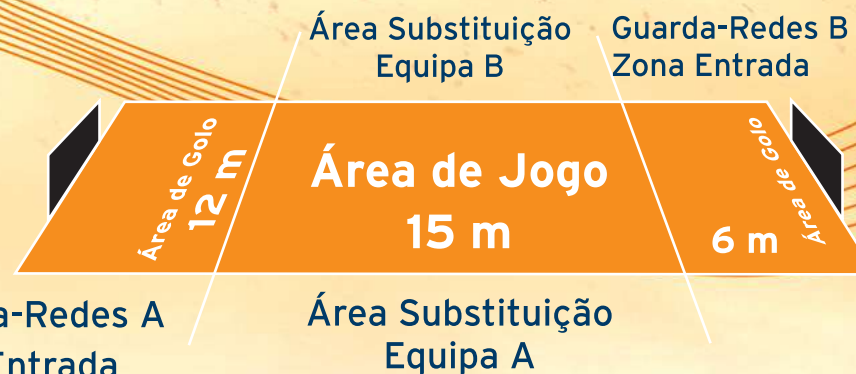
- Usando as mãos
- Parado ou a rolar (dentro de 3 segundos)
- Mergulhar é permitido
- Também na área do guarda-redes

## COMO JOGAR?

- 2 x 10 minutos
- 5 minutos de intervalo
- Cada parte necessita de um vencedor

## E SE EXISTIR UM EMPATE?

- O método do golo dourado é a forma de desempate
- A primeira equipa a marcar, ganha!



Guarda-Redes A  
Zona Entrada

Área Substituição  
Equipa A

## E OS LANÇAMENTOS ?

Reposição da bola em jogo é marcada:

- Onde a bola atravessou a linha lateral **OU**
- 1 metro a contar da intersecção da linha da área de golo com a da linha lateral (no caso da bola transpor a linha de golo)

## LANÇAMENTO DE LINHA LATERAL É MARCADO:

- A mais de 1 metro de distância da área da linha de golo do oponente

## LANÇAMENTO DE 6 METROS É LANÇADO:

- Quando uma clara oportunidade de golo é destruída (=2 pontos)

## E OS CASTIGOS?

- O jogador que violou as regras é suspenso e abandona a área de jogo
- O jogador reentra só quando a posse de bola mudar de equipa
- Segunda suspensão = desqualificação

## COMO CONTABILIZAR OS GOLOS?

- Golos regulares = 1 ponto
- Golos atractivos/espectaculares = 2 pontos
- Golos em suspensão (aéreas) = 2 pontos
- Golo do Guarda-Redes = 2 pontos
- Golos de lançamento de 6 metros = 2 pontos

## QUEM JOGA AS GRANDES PENALIDADES?

- Os guarda-redes e um jogador de campo
- Cada equipa tem 5 oportunidades (5 jogadores diferentes)
- Os remates das equipas são efectuados à vez

## COMO FUNCIONA?

- Ambos os guarda-redes permanecem na sua linha de campo
- Cada equipa tem um pé na linha de golo
- O jogador passa a bola ao guarda-redes da sua equipa
- Os guarda-redes podem mover-se da sua posição  
(Guarda-redes com a bola deve permanecer na sua área!)

## QUAIS SÃO AS OPÇÕES

(tudo num período de 3 segundos...!!!)

- O guarda-redes tenta rematar à baliza OU
- O guarda-redes passa a bola ao jogador que vai em corrida para a baliza do adversário
- O jogador tenta um remate à baliza adversária

## QUEM GANHA?

- A equipa com mais pontos no jogo
- Como ganhas pontos no jogo?
- Ganhando uma das partes = 1 ponto no jogo
- Ganhando as 2 partes = 2 pontos no jogo = VITÓRIA
- Um empate??? = GRANDES PENALIDADES

## GRANDES PENALIDADES

Do que te deves lembrar?

- A bola não pode tocar no chão
- Os atacantes não podem quebrar a regra = (grande penalidade acaba!)
- O guarda-redes não pode quebrar a regra = (lançamento de 6 metros)

## QUEM GANHA?

- A equipa com mais pontos
- Um empate? = Procede-se à marcação de uma grande penalidade (repetida até se encontrar o vencedor)
- Vencedor = 1ª equipa com a diferença de 1 golo depois de ambas as equipas terem tido o mesmo número de tentativas
- Depois das grandes penalidades, o resultado for = 2:1

