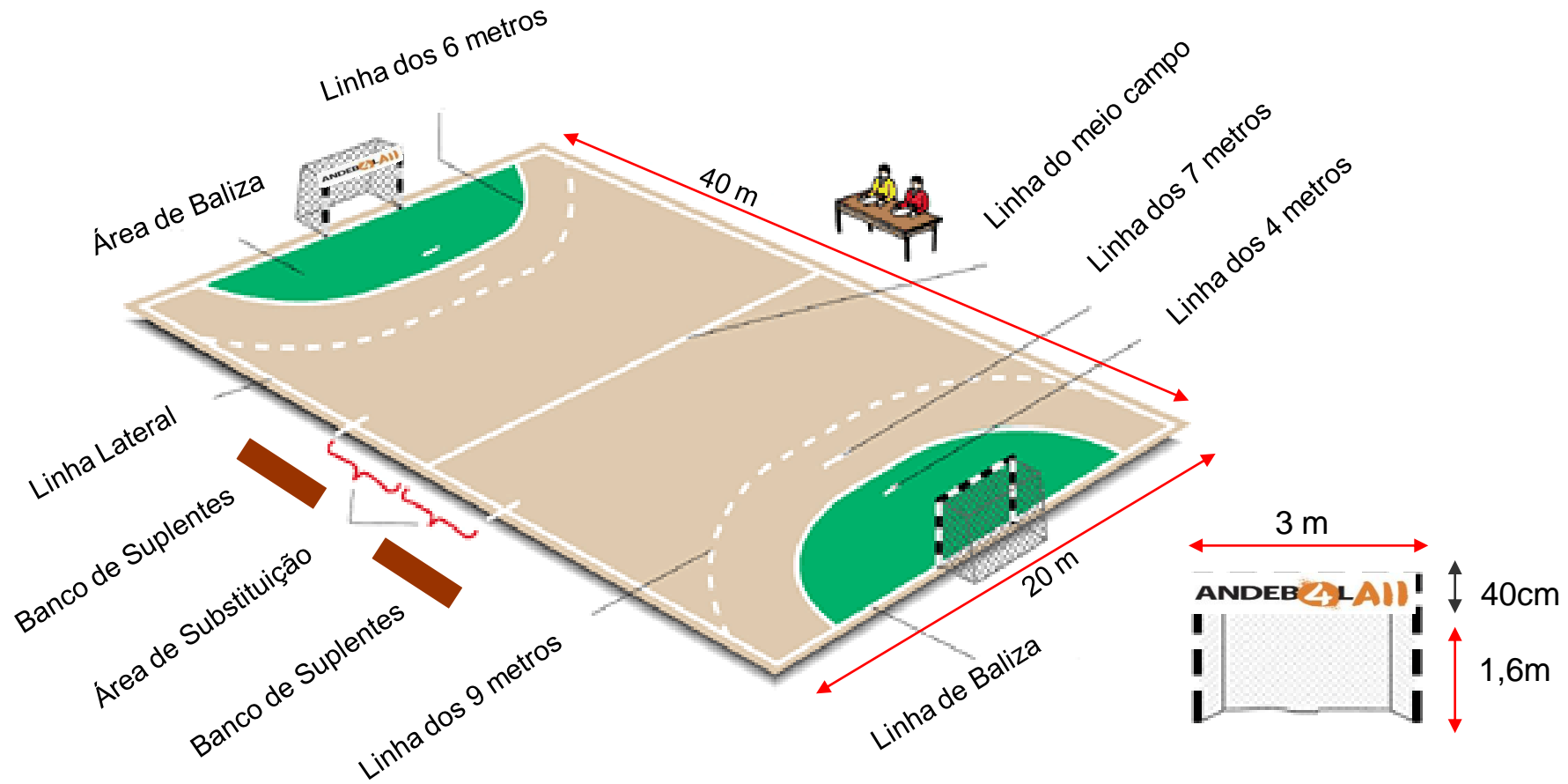




ANDEBOL 4 ALL

Conceitos Chave

Campo



Noções básicas

Bola nº 1 deve ter 50 a 52cm de perímetro, pesa 290/330 gr e tem 160mm de diâmetro.



Bola nº 2 deve ter 54 a 56cm de perímetro, pesa 325/400 gr e tem 175mm de diâmetro.



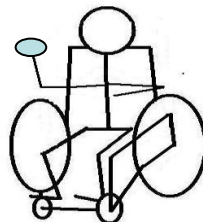
Bola utilizada no ACR

Bola nº 3 deve ter 58 a 60 cm de perímetro, pesa 425/475 gr e tem 188mm de diâmetro.



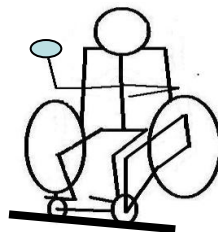
Noções básicas

O atleta apenas pode ter a bola na sua mão três segundos após estes tem de realizar passe, drible ou remate



Existe alguma margem avaliada pelos árbitros segundo a capacidade de apreensão do atleta.

O atleta para marcar as faltas terá de colocar as rodas da frente (as pequenas) em cima da linha



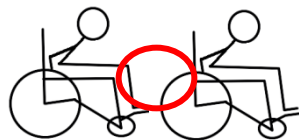
Isto aplica se à cobrança dos livres de sete, faltas de nove metros, reposição da bola na linha lateral.

Os contactos frente com frente ou lateral com lateral são permitidos

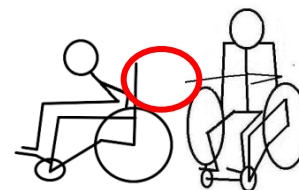


Noções básicas

Não são permitido os contactos frente com traseira ou frente com laterais dos adversários.



Não é permitido o atleta tocar com as mãos na cadeira do seu adversário.



Colocação das mãos para realizar bloco defensivo os braços deve estar ligeiramente inclinados para frente.



Os braços do defensor devem estar alinhados com o braço/bola do rematador e não com o seu corpo.

Noções básicas

Drible usar a mão na posição horizontal e realizar movimentos verticais de extensão do braço empurrando a bola e flectindo o pulso.

O drible deve ser realizado lateralmente e não na frente da cadeira.

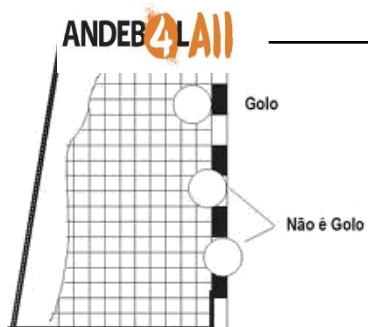


A utilização do drible deve ser feita sempre como ultimo recurso e não de forma permanente.

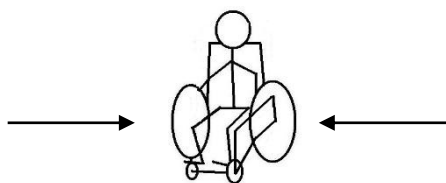
Faixa para redução da altura da baliza (40cm) de 2m para 1,60m

ANDEB 4 LAII

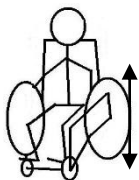
Obtenção de golo a bola tem de passar na totalidade a linha de baliza.



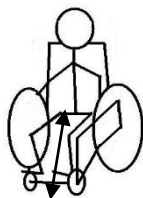
Faixa redutora da altura da baliza



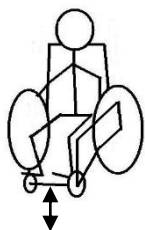
As cadeiras podem ter 3 ou 4 rodas (varia o número de rodas na frente entre 1 ou 2) sendo que terá sempre 2 grandes na traseira e 1 ou 2 na frente.



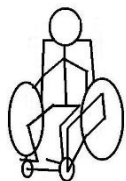
Os pneus traseiros só podem ter até 66 cm como medida máxima (possuem o aro para realizar as puxadas).



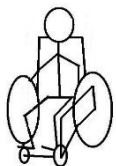
O acento tem como distância máxima do chão 53cm



O apoio dos pés não pode ter mais de 11 cm de distância do chão.



São proibidos pneus pretos (riscam os pisos???).



São proibidos quaisquer mecanismo de travagem.

Noções básicas

O atleta apenas pode realizar três puxadas na cadeira depois terá de realizar drible, remate ou passe.



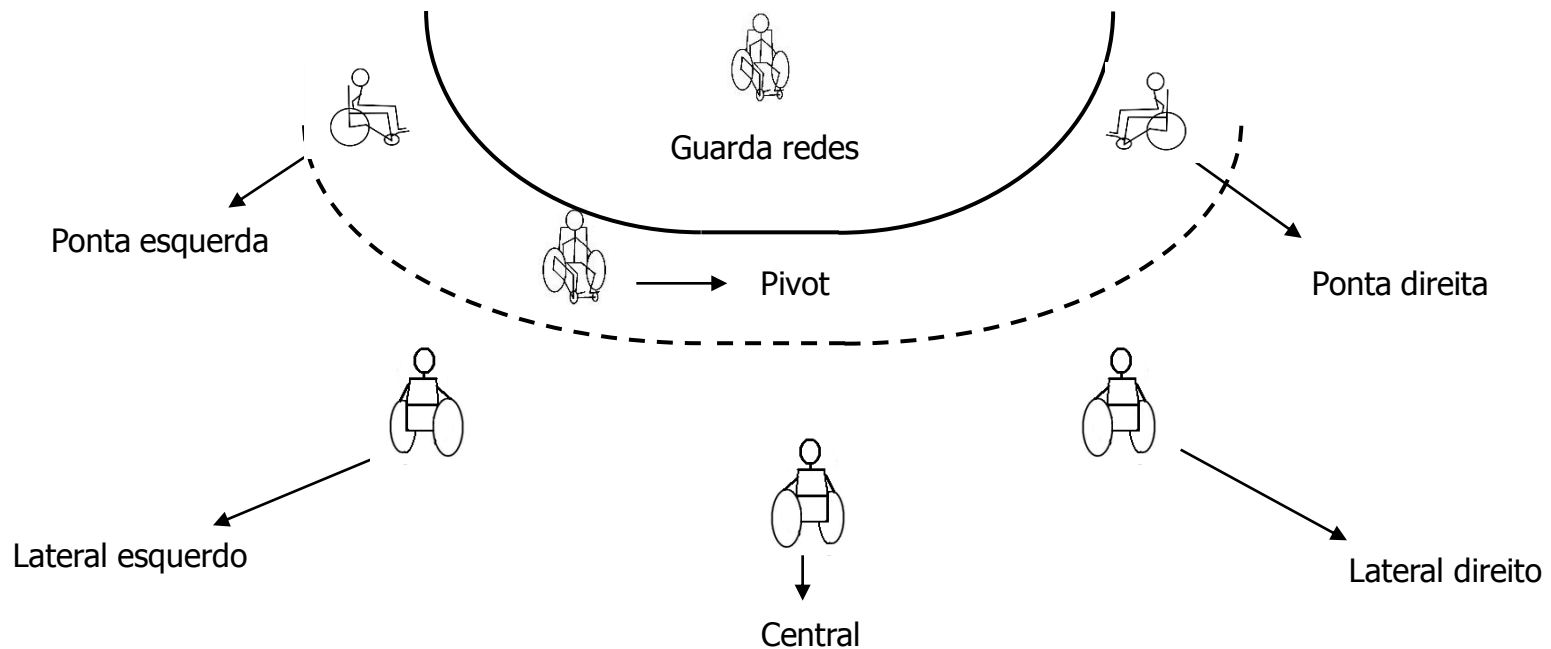
Em nenhuma situação de jogo é permitido ao atleta colocar a bola sobre o colo.



O atleta não pode levantar as nádegas do acento da cadeira em situação de posse de bola.



Posições dos Atletas



Atletas da 1ª linha

Lateral esquerdo
Central
Lateral direito

Guarda Redes

Atletas da 2ª linha

Ponta esquerda
Pivot
Ponta direita

Exercícios

Pega da Bola

Exercícios de pega da bola

Pega a duas mãos (a mais segura)



As mãos formam uma ampla superfície côncava.

Os dedos estão ligeiramente flectidos e afastados, devendo os polegares e os indicadores formar um "w".

As palmas das mãos não estão em contacto com a bola

Pega com uma mão



A mão forma uma ampla superfície côncava.

Os dedos estão ligeiramente flectidos e afastados.

A palma da mão não está em contacto com a bola.

Segurar a bola e fazer movimentos em todas as direcções (horizontais, verticais, diagonais, rotações) sem a deixar cair (realizar com as duas mãos).



Ter em atenção a pega da bola

Exercícios de pega da bola

Deixar cair a bola e tem de a voltar a agarrar sem esta cair no chão.

Realizar com as duas mãos.



Terem atenção a pega da bola

Realizar um drible e agarrar a bola com a mão que o efectua.

Realizar com as duas mãos.



Vai variando a altura do drible.

Formar grupos de dois com uma bola, os dois atletas seguram a bola com uma mão e tentam tirar da mão do companheiro.

Realizar com as duas mãos.



Faz o mesmo com os atletas a segurar a bola com as duas mãos e tenta tirar das mãos do companheiro.

Passes

e

Recepção

Princípios do Passe

O Passador deve:

Manter uma boa pega da bola

Realizar o passe antes de passarem três segundos com a bola na mão

Conservar o contacto visual com o receptor

Garantir uma linha de passe livre

Realizar passes com trajectórias tensas e directas

Tipos de Passe

Passe de ombro o braço deve fazer um ângulo entre 90° a 110° entre o braço e o antebraço.

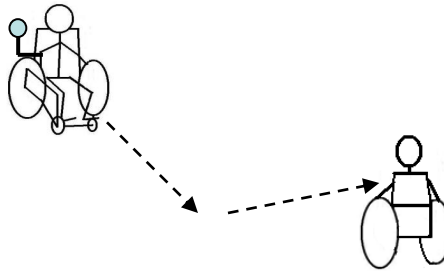
Direccionar o passe para a zona do peito do receptor.



A recepção deve ser realizada na zona do peito através de um movimento de amortecedor dos braços do receptor na direcção do peito .

Passe picado a bola toca no chão antes de chegar ao seu destinatário.

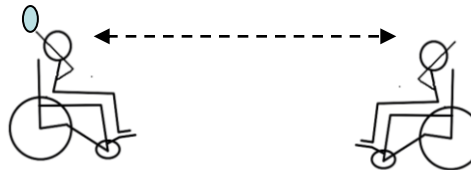
Direccionar o passe para a zona do peito do receptor.



A recepção deve ser realizada na zona do peito através de um movimento de amortecedor dos braços do receptor na direcção do peito.

Passe por cima da cabeça utilizando as duas mãos.

Direccionar o passe para a zona do peito do receptor.

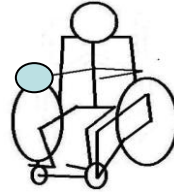


A recepção deve ser realizada na zona do peito através de um movimento de amortecedor dos braços do receptor na direcção do peito.

Tipos de Passe

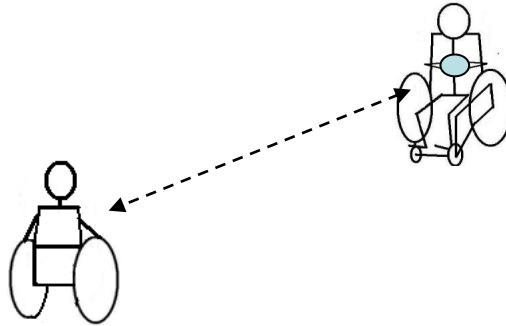
Passe de pulso com a bola à altura do peito o braço executa uma abdução, ao mesmo tempo que se dá uma pronação do pulso.

Direccionar o passe para a zona do peito do receptor.



A recepção deve ser realizada na zona do peito através de um movimento de amortecedor dos braços do receptor na direcção do peito.

Passe de peito é realizado através da extensão dos braços.



A recepção deve ser realizada na zona do peito através de um movimento de amortecedor dos braços do receptor na direcção do peito.

Princípios da Recepção

O Receptor deve:

Manter uma permanente visualização da bola

Conservar o contacto visual com o passador

Orientar os braços para a bola

Ir na direcção da bola – deve atacar a bola (assumir uma postura activa e não esperar pela bola)

Colocar as mãos em posição de “concha” com os polegares juntos

Amortecer a bola, através do movimento de flexão dos braços em direcção ao peito

Após a recepção, assumir uma posição protetora da bola em relação ao defensor

Tipos de Recepção

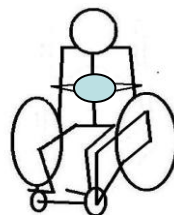
Recepção Alta



As mãos devem formar uma ampla superfície côncava com os dedos ligeiramente flectidos e afastados, devendo os polegares e os indicadores formar um "w".

As palmas das mãos não devem estar em contacto coma bola.

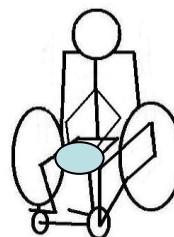
Recepção Média



As mãos devem formar uma ampla superfície côncava com os dedos ligeiramente flectidos e afastados, devendo os polegares e os indicadores formar um "w".

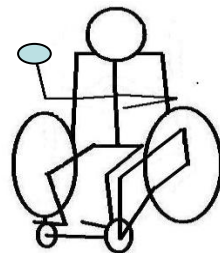
As palmas das mãos não devem estar em contacto coma bola.

Recepção Baixa



Quando a bola esta junto ao solo o atleta pode usar umas das rodas traseiras para trazer a bola para a zona de segurança (peito).

Recepção a uma Mão



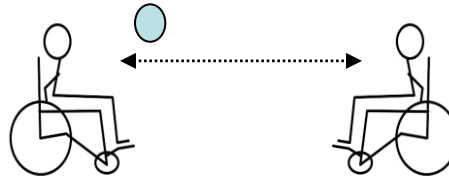
A mão deve formar uma ampla superfície côncava.

Os dedos assumem uma posição ligeiramente flectidos e afastados.

A palma da mão não deve estar em contacto com a bola.

Exercícios de Passe/Recepção

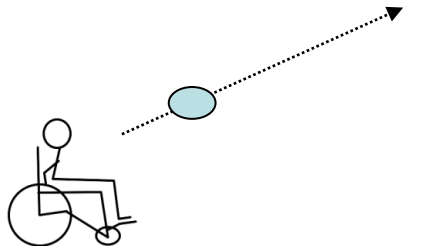
Grupos de dois frente a frente a uma distância mais ou menos de 3 metros e realiza todos os tipos de passe usa sempre as duas mãos.



Ter em atenção sempre a posição do braço e da pega da bola.

Vai aumentando a distância entre os atletas.

Cada atleta coloca se na frente de uma parede e lança a bola contra esta recebendo a no peito. Realiza com as duas mãos.

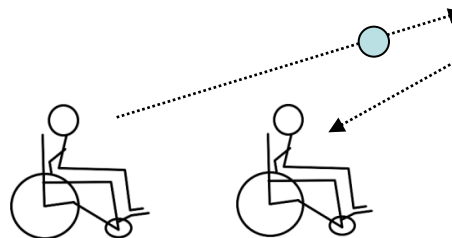


Ter em atenção sempre a posição do braço e da pega da bola.

Diminuir a distância da parede para aumentar o grau de dificuldade.

Formar grupos de dois com uma bola, um atleta em frente a parede com cerca de 3 metros de distância o outro coloca se atrás do primeiro e faz passes contra a parede para o primeiro fazer a recepção da bola.

Usar todos os tipos de passe.



Ter em atenção sempre a posição do braço e da pega da bola.

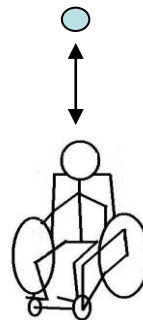
Diminuir a distância da parede para aumentar o grau de dificuldade.

Diminuir o tempo de intervalo entre os passes.

Exercícios de Passe/Recepção

Cada atleta com uma bola atira a bola ao ar (na vertical) e agarra com as duas mãos. Vai aumentando a altura a que atira a bola.

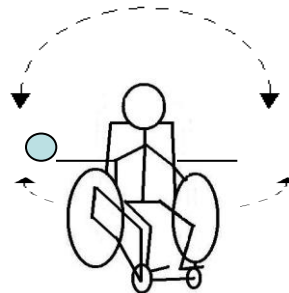
O mesmo princípio que o exercício descrito anteriormente mas agarra a bola apenas com uma mão.



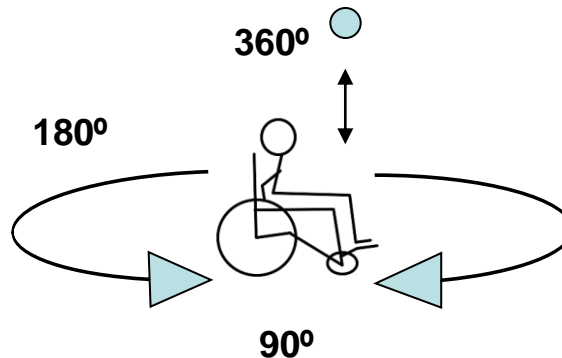
Realizar sempre com as duas mãos

Cada atleta com uma bola terá de a passar de uma mão para a outra em trajetória aérea sem a deixar cair a no chão.

Usar todos os movimentos dos braços lateral, vertical e horizontal.



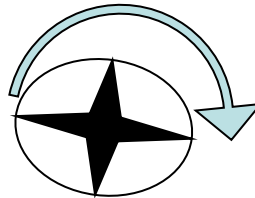
Cada atleta com uma bola lança a na vertical faz rotação da cadeira e tem que receber a bola sem esta cair.



Manipulação e Contolo da Cadeira de Rodas

Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

Para realizar as puxadas as mãos devem ser colocadas ligeiramente atrás das costas e terminar um pouco antes da extensão total do braço.

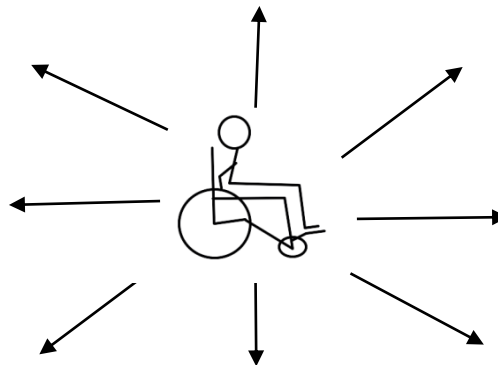


Este movimento é semelhante aos ponteiros de um relógio com início às 14:50 é termino às 15:00.

Quando o atleta realiza as puxadas deve inclinar o corpo ligeiramente para frente.



O atleta terá de se deslocar pelo campo de forma livre.



Realizar todas as trajectórias possíveis nas diferentes direcções e sentidos.

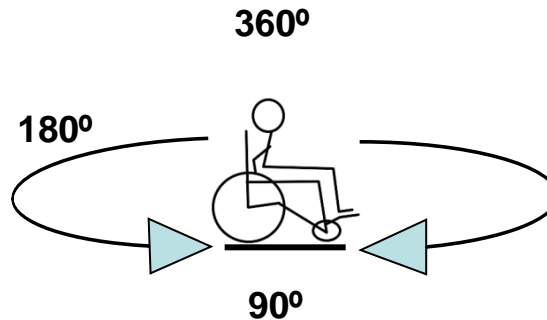
Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

Fazer deslocamento com puxadas simultâneas em meio campo quando passa pela linha do meio campo realizar puxadas alternadas.



Permite começar a libertar uma mão para poder realizar o drible remate ou passe.

Colocar a cadeira de rodas em cima de uma linha e realizar movimentos de rotação de 90° 180° e 360° realizar nos dois sentidos

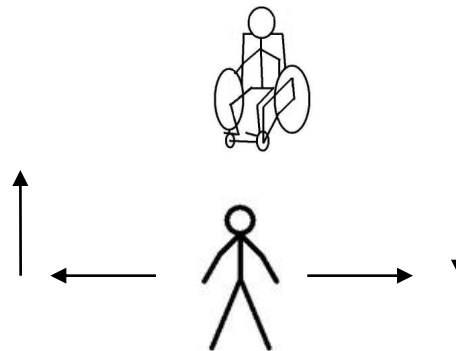


Executar de duas formas:

realizar puxadas inversas ou seja uma mão puxa a roda num sentido a outra mão puxa no sentido inverso a outra roda em simultâneo.

usar uma roda como pivot ou seja esta fica estática e apenas a outra roda é puxada.

Os atletas colocam á frente do técnico e terão de se deslocar na direcção que este indica com os braços.

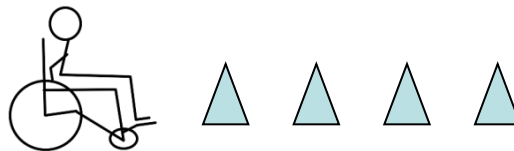


Reagir o mais rápido possível ás indicações que são dadas.

Exercícios de Manipulação/Controlo da Cadeira de Rodas

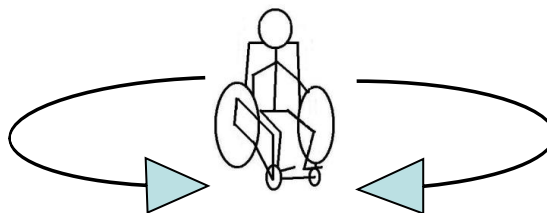
Realizar zig-zag conduzindo a cadeira de frente.

Variante: realizar conduzindo a cadeira de costas



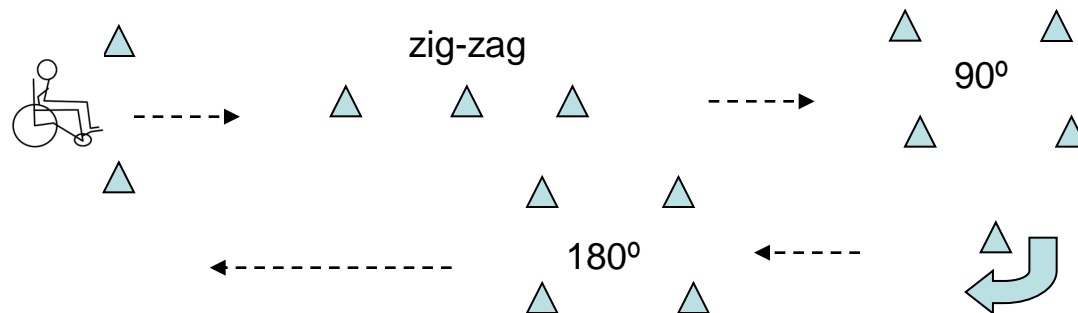
Vai aumentando a velocidade de execução do exercício.

Em meio campo faz deslocamento com puxadas na cadeira quando passa a linha do meio campo terá de mudar de direcção apenas com rotações do corpo.



Realizar rotações bem acentuadas sem tocar com as mãos na cadeira.

Construção de circuitos com e sem bola para potenciar as aptidões individuais dos atletas.



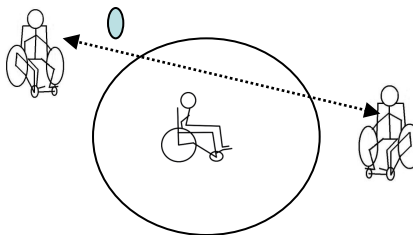
Jogos
de
Aquecimento

JOGOS PARA O AQUECIMENTO

Três atletas num círculo (meio campo por exemplo).

O defesa mantêm-se dentro do círculo os atacantes nos limites deste.

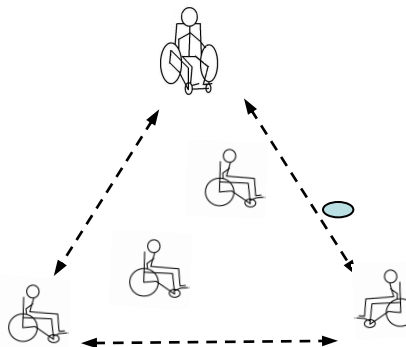
Quando o defesa intercepta a bola troca com o seu colega.



Ter em atenção sempre a posição do braço e da pega da bola.

Todos devem estar em permanente movimento.

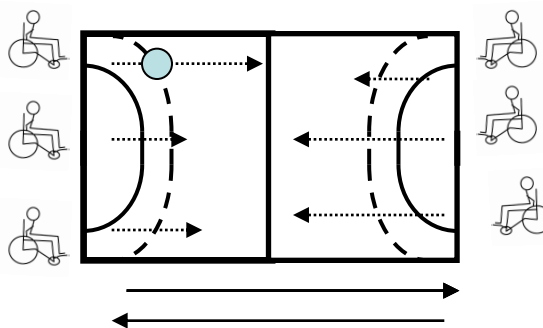
Formar um triângulo onde os defesas têm que interceptar a bola. O defesa que conseguir a interceptação troca com o colega.



Os defesas agirem rápido para os atacantes não terem tempo de pensar.

Todos os atletas devem usar simulações.

Dividir os atletas em duas partes iguais nas linhas de fundo, formar 3 colunas em cada lado, os atletas fazem passe curto entre si entregando a bola a equipa que esta na linha final oposta.



Passar e receber em movimento.

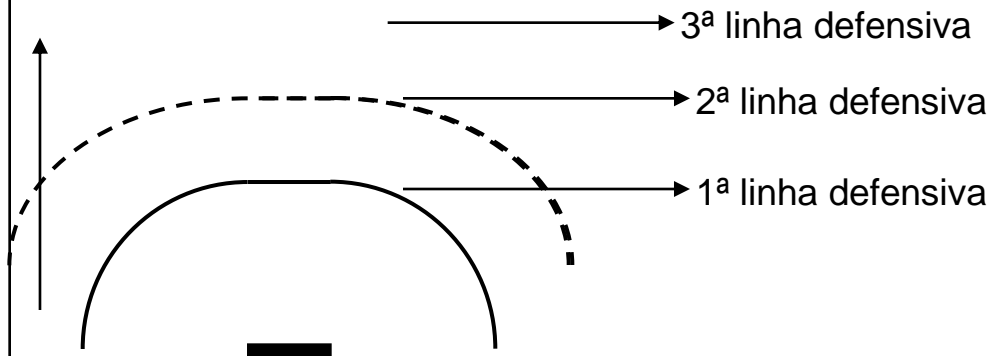
Realizar várias trajetórias, não ser previsível.

Manter a bola na mão o menos tempo possível.

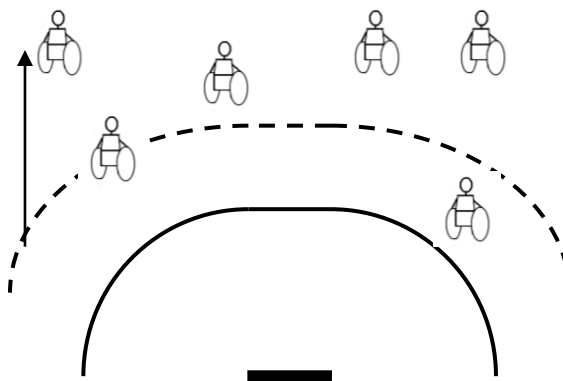
Defesa

Sistemas Defensivos

As diferentes linhas defensivas para organização dos diferentes sistemas defensivos.



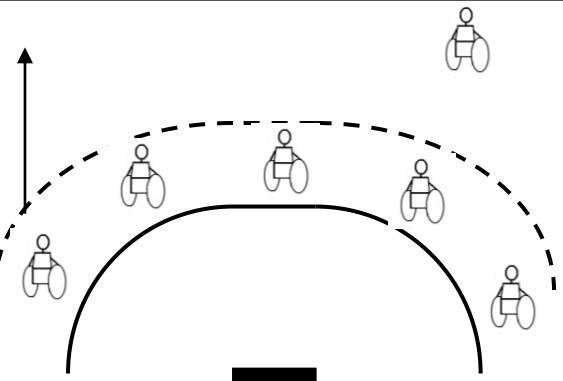
Defesa individual cada defensor é directamente responsável por um atacante. Pode variar a profundidade (todo campo, meio campo,...).



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

Grande mobilidade defensiva.

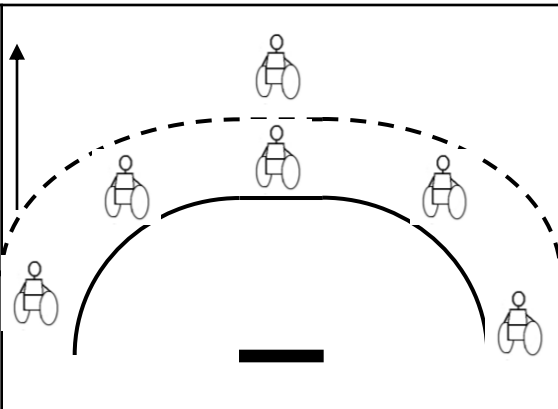
5+1 cinco atletas ficam na mesma linha e o sexto marca individualmente um adversário.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas em especial o colega que esta a realizar a marcação individual.

Sistemas Defensivos

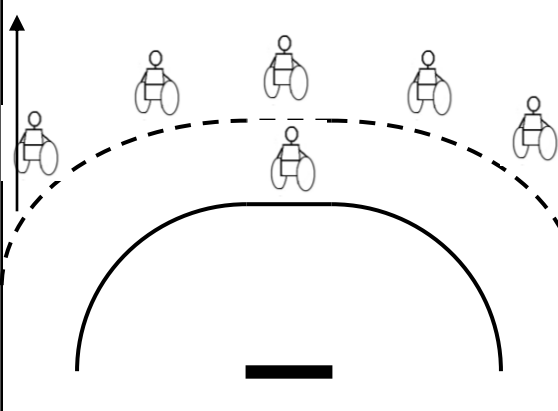
5:1 Cinco elementos em cima da linha dos seis metros um na linha dos nove metros.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

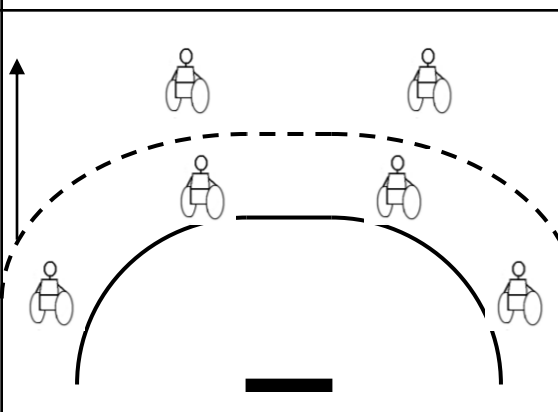
Grande mobilidade por parte dos defensores.

1:5 Um defesa na linha dos seis metros os outros cinco avançados na linha dos nove metros.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

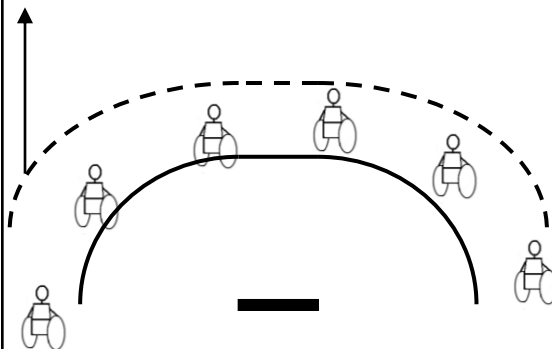
4:2 Quatro defensores na linha dos seis metros e dois na linha dos nove metros.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

Os defensas precisam de realizar movimentos rápidos no sentido da circulação da bola.

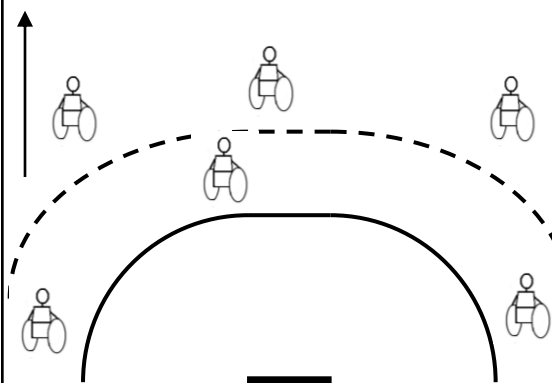
6:0 Todos os defesas ficam na linha dos seis metros.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

Os defesas devem realizar deslocamentos em bloco na direcção do portador da bola.

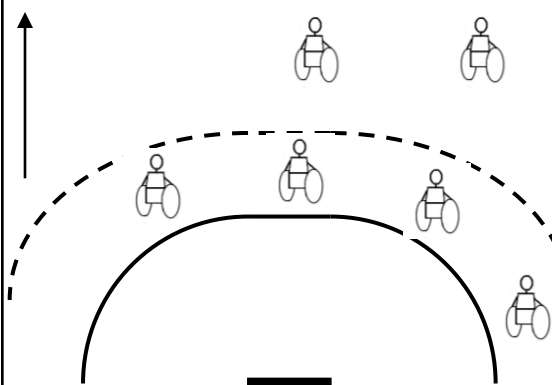
3:3 Três defesas ficam sobre a linha dos seis metros ou outros três na linha dos nove.



Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

Grande mobilidade dos defensores.

4+2 Quatro defensores na linha dos seis metros e dois defendem individualmente dois atacantes. (existem outros tipos de defesa mista)

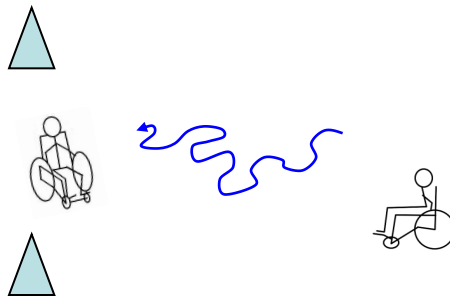


Os defesas devem de ser activos verbalmente dando constantes orientações aos colegas.

EXERCÍCIOS DE DEFESA

Dois atletas sem bola (um contra um 1x1), o defesa deve impedir a passagem na área marcada pelo atacante.

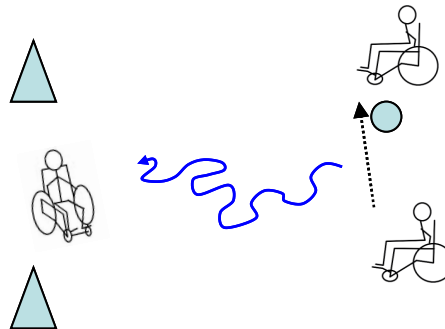
Pode ser realizado com o atacante em drible.



Deslocamentos rápidos de ambos os atletas.

Antecipar os movimentos do adversário.

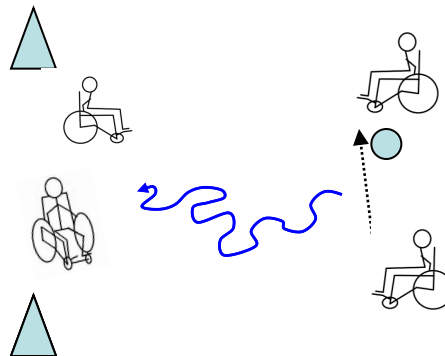
Três atletas (dois contra 2x1), com uma bola um defesa dois atacantes com bola têm de entrar na área marcada apenas com passes não podem usar drible.



Deslocamentos rápidos para o defesa não ter tempo de reagir.

Não denunciar as intenções de ataque.

Quatro atletas dois contra dois (2x2), com uma bola dois defensores dois atacantes, os atacantes têm de passar pela área marcada sem usarem drible.

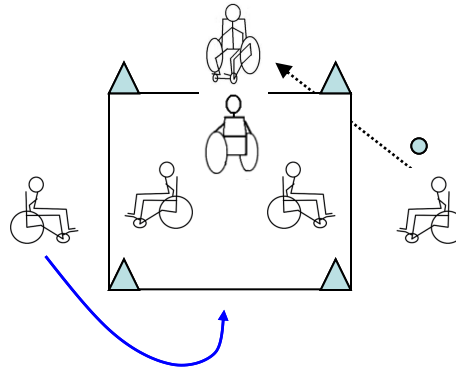


Deslocamentos sem bola por parte dos atacantes.

Antecipar os movimentos dos defensores por parte dos atacantes.

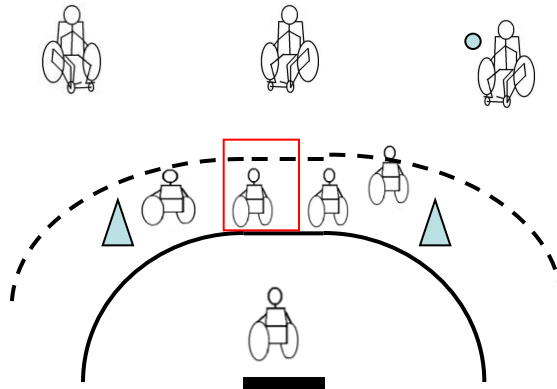
EXERCÍCIOS DE DEFESA

Seis atletas três atacantes e três defensores (3x3),
Os atacantes tentam entrar no quadrado com a bola na mão e com a oposição dos defesas.
Não podem atacar dois simultaneamente pela mesma porta.



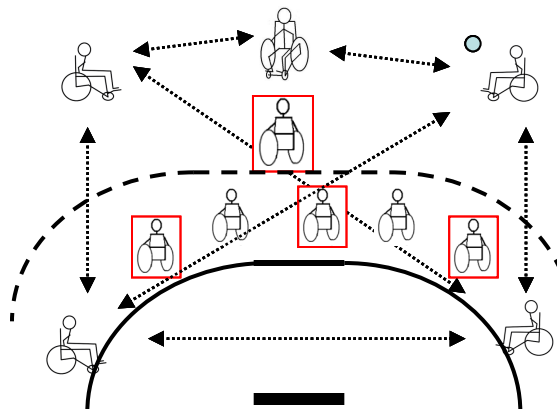
Capacidade de induzir os defesas em erro.
Realizar passes aleatórios para manter os defesas em constante alerta.

Oito atletas quatro atacantes e quatro defensores (4x4). O ataque joga com pivot a defesa com guarda redes.



Capacidade de simular para enganar os defesas através de simulações de passe e olhar.
Deslocamentos rápidos dos defesas.

Os defesas têm de evitar que a bola chegue aos pivots. Qualquer dos atacantes pode passar a bola aos pivots.

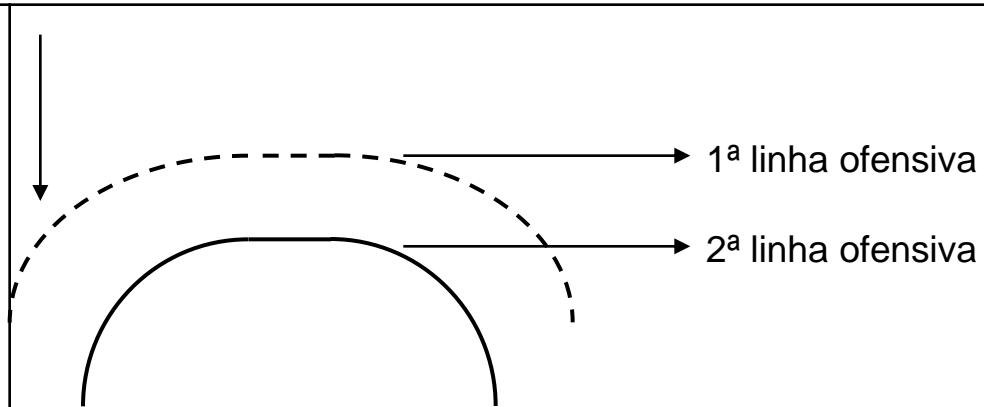


Centrar as indicações em aspectos de atitude defensiva (intensidade e intencionalidade) e não nos aspectos técnicos.

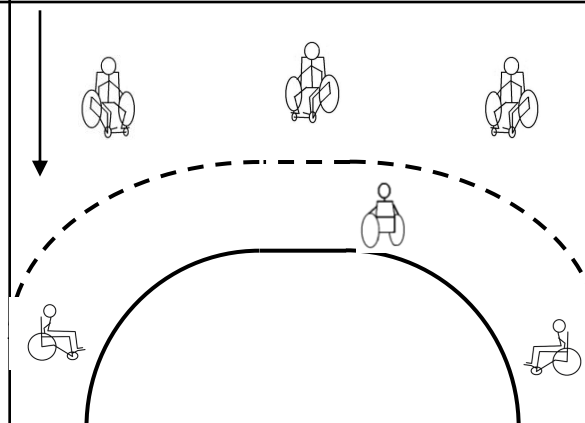
Ataque

Sistemas Ofensivos

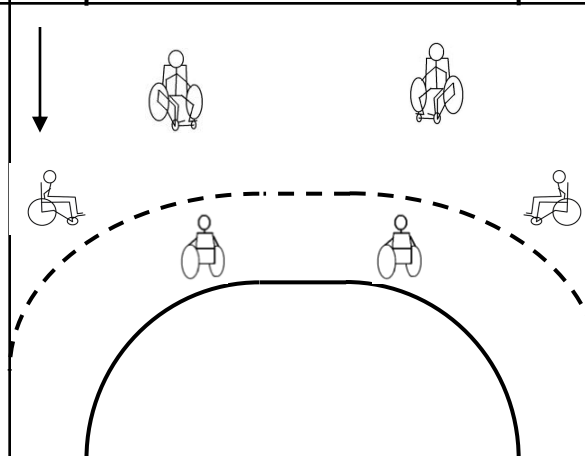
As diferentes linhas ofensivas para organização dos diferentes sistemas ofensivos.



3:3 Três atacantes estão colocados fora da linha dos nove metros e três dentro dos nove metros.

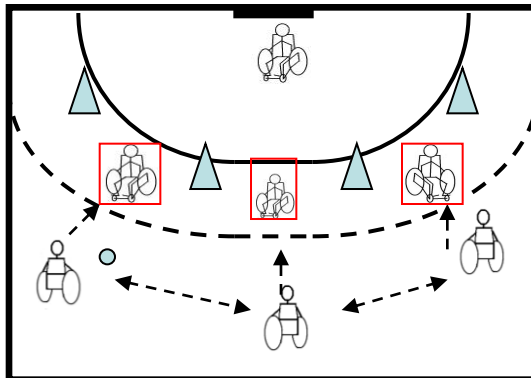


4:2 Quatro atletas fora das linhas dos nove metros dois dentro dos nove metros.



EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

1X1 com ponto de apoio para fazer o passe nos postos específicos em espaço limitado.

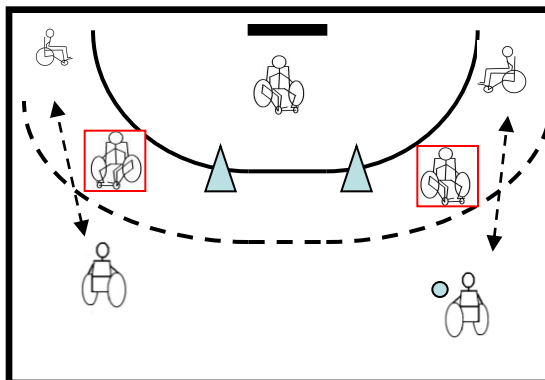


Trabalhar com e sem bola.

Realizar muitos movimentos sem bola.

Todos os atletas devem defender e atacar em todos os postos específicos.

2x1 nos postos específicos mas os atacantes no máximo apenas podem fazer 4 passes antes de finalizar.

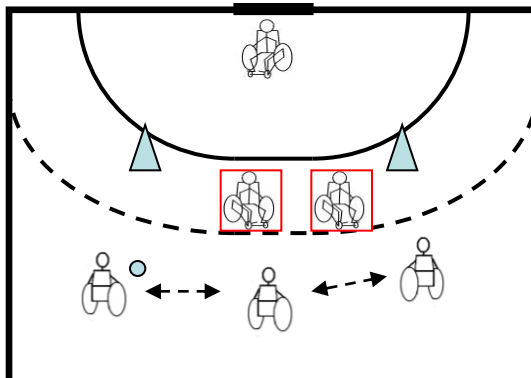


Fixar bem o defesa.

Actuar com rapidez.

Todos os atletas devem defender e atacar em todos os postos específicos.

3x2 na zona central



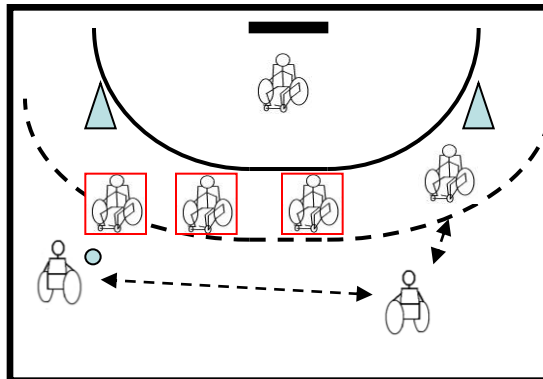
Atacar baliza e fixar o defensor.

Movimentos sem bola.

Passes precisos e rápidos.

EXERCÍCIOS DE ATAQUE POSICIONAL

3x3 Nas zonas específicas com pivot

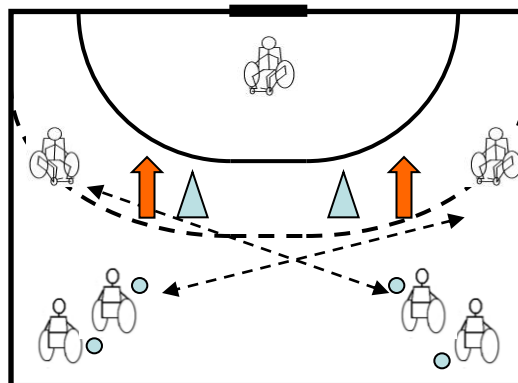


Utilizar bloqueios do pivot.

Fixar bem os defesas.

Realizar passes rápidos.

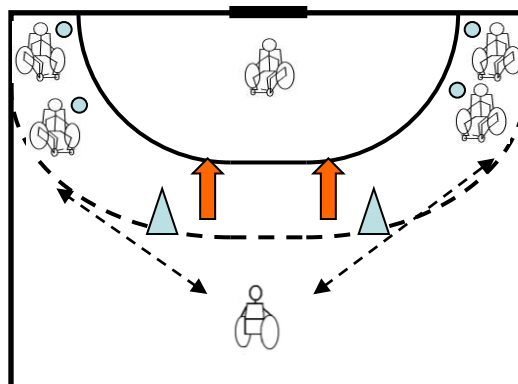
Passe ao ponta contrário e remata junto ao cone.
Executar nos dois lados do campo com e sem oposição (bloco).



Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.

Deslocar-se com trajectória curva.

Remate dos pontas vindo ao exterior.
Passe ao central e remata junto dos cones.
Executar nos dois lados do campo com e sem oposição (bloco).



Orientar-se frontalmente para a baliza antes de rematar.

Deslocar-se com trajectória curva.

Contra Ataque

Princípios do Contra Ataque

Trajectórias directas

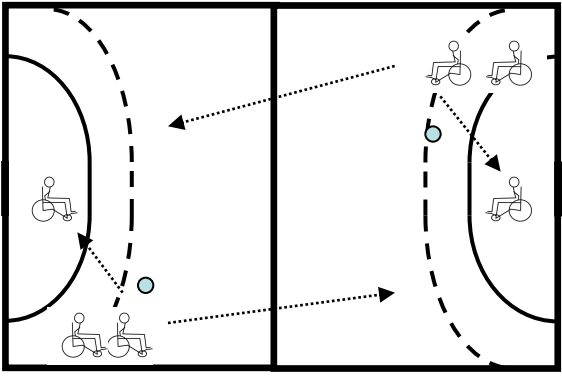
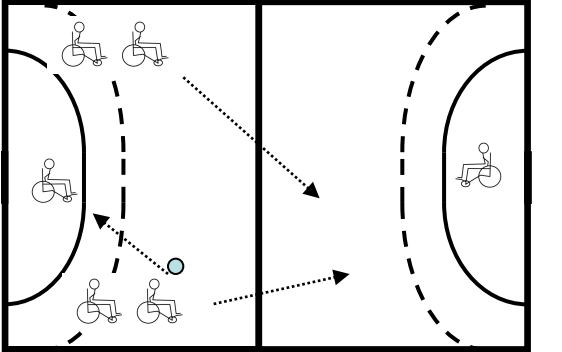
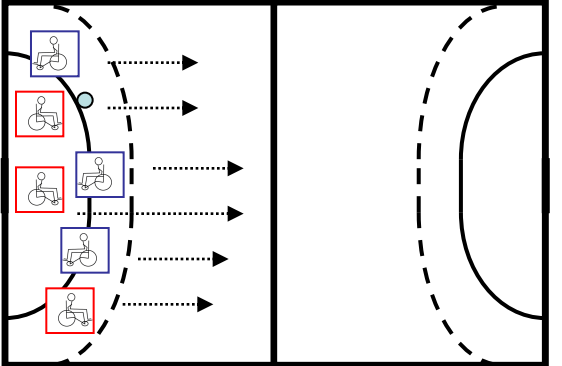
Passes curtos e em deslocamento

Evitar contacto com o adversário

Criar situação de concretização 1x0

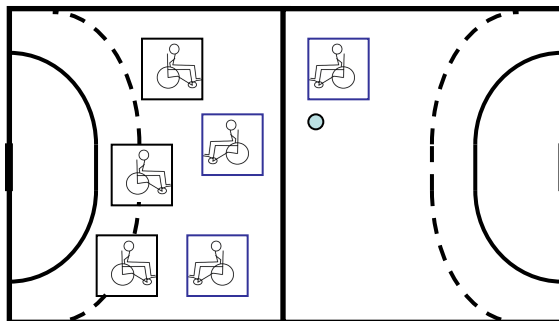
Usar drible só como recurso

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

<p>1x0 Os atletas formam duas colunas em dois cantos opostos cada atleta com uma bola faz passe ao guarda redes e sai em contra ataque recebe a bola depois do meio campo e faz remate.</p>		<p>Os atletas depois de partir só olham para trás após passar o meio campo.</p> <p>Realizar trajetórias directas.</p>
<p>1x1 Os atletas formam 2 colunas nos cantos do mesmo meio campo as bolas ficam de um lado, quem tem bola faz passe e sai para o contra ataque o atleta da coluna oposta vai defender.</p>		<p>Quem defende tem de se deslocar na velocidade máxima para impedir a concretização.</p>
<p>3x3 ou 4x4 quando se conseguem 5 passes passa-se ao guarda redes e inicia-se o contra-ataque (proibido driblar)</p>		<p>Passar e receber em movimento.</p> <p>Enganar com gestos e com o olhar.</p> <p>Variar a trajetória dos passes.</p>

EXERCÍCIOS DE CONTRA-ATAQUE

3x3 Duas equipas de 3 em campo inteiro muda a posse de bola quando consegue impedir que a outra equipa não marque golo.

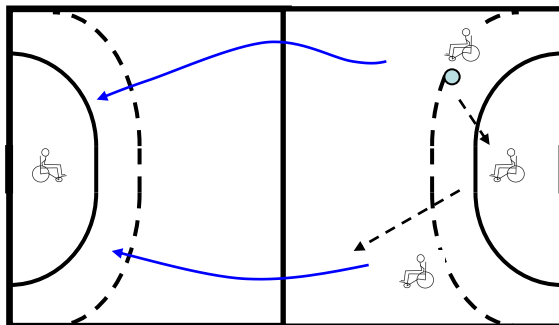


Campo de visão alargado.

Trajectórias e passes variados.

Passes e recepção em movimento.

Grupos de dois atletas um passa ao guarda redes o outro sai em contra ataque recebe do guarda redes e devolve ao que fez o 1 passe para este finalizar.

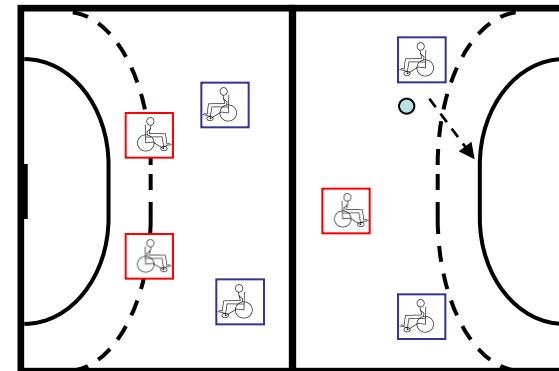


Velocidade máxima.

Passes em movimento.

Não utilizar drible.

2x1 e 2x2 após passe ao guarda redes o grupo atacante faz 2x1 até o meio campo depois de ultrapassar a linha do meio campo faz 2x2.



Respeitar a largura.

Utilizar o drible só em caso de recurso.

Deslocamentos sem bola.

Força Específica

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

Bola medicinal de 3 Kg

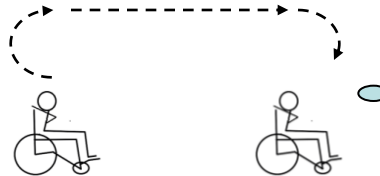


Bola medicinal de treino com 800gr e 167 mm de diâmetro.



Passes de costas com bola medicinal de 3 Kg. distância de 7/8m entre jogadores.

Recebe Roda Passa



Passar com 2 mãos por cima da cabeça.

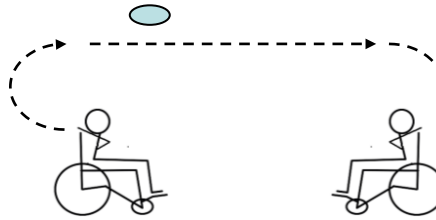
EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

Passes com bola de 800g.



Realizar passe com as duas e com diferentes distâncias entre os atletas.

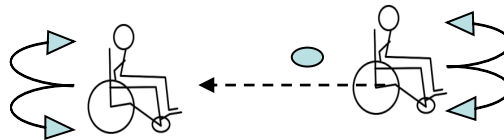
Passes por cima da cabeça com bola medicinal de 3 Kg a uma distância de +/- 4m entre jogadores.



Variar a altura e distância do passe.

Amortecer com o movimento de braços e encadear o remate.

Passes laterais de costas para o companheiro faz passe com rotação
Com bola medicinal de 3 Kg.
Distância de +/- 7m entre jogadores



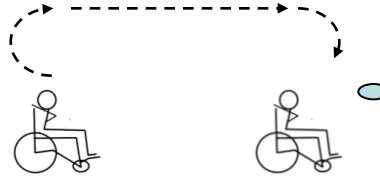
Não travar a trajetória da bola na recepção.

Amortecer com o movimento de braços e encadear o remate.

EXERCÍCIOS DE FORÇA ESPECÍFICA

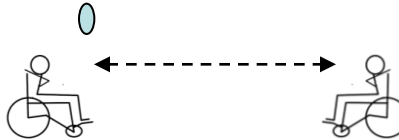
Passes de costas com bola medicinal de 3 Kg. distância de 7/8m entre jogadores.

Recebe Roda Passar



Passar com 2 mãos por cima da cabeça.

Realizar passes com bola medicinal 800gr e depois troca para bola normal.



Com a bola medicinal de 800gr passar pelas áreas marcadas com verde.

