

LIVRO DE REGRAS  
PARA O MINI ANDEBOL

## **Ficha Técnica**

Título	<b>Livro de Regras</b>
Edição	<b>Federação de Andebol de Portugal</b>
Contactos	<b><a href="http://www.fpa.pt">www.fpa.pt</a></b>
Concepção e Paginação	<b>M-Cell Marketing e Comunicação</b>
Contactos	<b><a href="http://www.mcell.com.pt">www.mcell.com.pt</a></b>
Impressão	
Tiragem	
Data	

## **Nota Introdutória**

Se és jovem e desejas um jogo espectacular e simples, jogarás certamente Andebol.

O Andebol é praticado em centenas de Estabelecimentos de Ensino, Juntas de Freguesia e Autarquias de Portugal.

São muitos, os jovens masculinos e femininos, que escolhem o Andebol, tornando-a na primeira modalidade de Portugal. Todos juntos, formamos um núcleo de mais de 30.000 praticantes.

Este livro de regras, único no mundo, vai tornar o jogo acessível a todos, enriquecendo de forma muito particular a biblioteca desportiva nacional.

Esperamos que sejas mais um, tal como o Rucas e a Nini.

**Luís Santos**

**Presidente da Federação de Andebol de Portugal**

## **Bem vindo ao mundo do Desporto!**

É para nós, AXA Portugal, uma grande honra associarmo-nos a este importante livro de regras.

A relação com os outros tem que ser enquadrada por um conjunto de regras que permitam a harmonia, tanto no jogo, como na vida.

Ao escolher a prática do Andebol vais entrar num mundo fascinante, onde o respeito mútuo é regra nº1.

Desejo-te sucesso e ... muito divertimento!

**Luís Cervantes**

**Membro Conselho Executivo AXA Portugal**

O Andebol é Espectacular!... E o árbitro é uma das “peças” essenciais para a excelência da nossa modalidade.

Para que o espectáculo aconteça, a preparação tem que ser máxima. Com trabalho, sacrifício, mas também com muito gosto pelo que fazemos, conseguimos atingir os mais altos patamares, proporcionando aos amantes do Andebol, a espectacularidade do jogo.

Votos de muito sucesso. Saudações Desportivas.

**José Macau**

44 anos - **Árbitro IHF**

13 anos internacional

O Andebol é mais do que um jogo de equipa.

Ao jogares Andebol estás a comunicar e a construir - com os teus colegas - algo de bonito.

Ao passares a bola estás a “falar” e a comunicar com os teus colegas e amigos.

Estás a construir e a progredir.

Estás a aprender.

Por isso, se queres evoluir, construir e progredir, JOGA ANDEBOL.

Junta-te ao Rucas e á Nini, e faz a “jogada” da tua vida.

**Miguel Fernandes**

37 anos - Antigo **Guarda – Redes** da Selecção Nacional

131<sup>a</sup> Internacionalização

## Índice

Os Participantes	4
O Terreno de Jogo	6
A Equipa	7
Duração do Jogo	9
Intervalo	10
O Infractor	11
Como Jogar com a Bola	12
Faltas	13
O Guarda – Redes e a sua Área	16
O Golo	21
Lançamento de Linha Lateral	23
Livre de 9 Metros	25
Lançamento Junto ao Canto	26
Livre de 7 Metros	27
Lançamento Livre	30



ÁRBITRO

...dirige o jogo e cuida de assinalar todas as faltas.  
É teu amigo e é sempre justo.  
Deves obedecer às suas decisões sem protestar.  
Normalmente apitam dois árbitros em cada jogo.



INFRACTOR

... joga sem respeitar  
as regras!  
Nunca o deves imitar.

## OS PARTICIPANTES



EQUIPA NACIONAL  
RUCAS



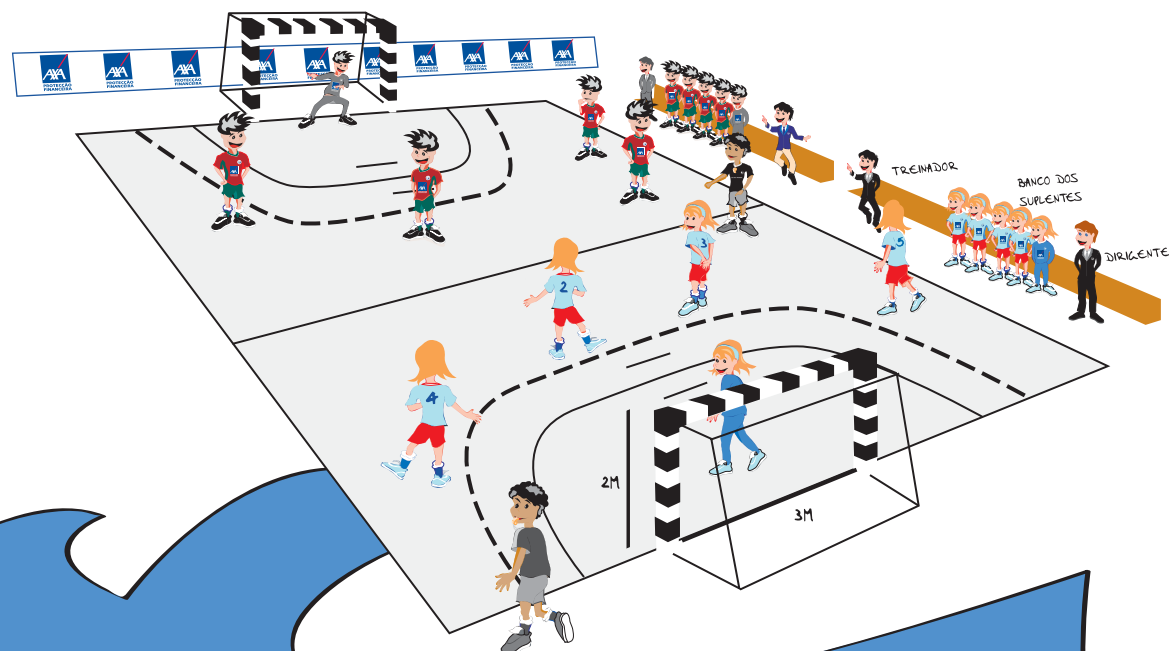
EQUIPA AZUL  
NINI

CLARO!... E UMA BOLA





## O TERRENO DE JOGO



Eis um campo de andebol,  
com as balizas, as áreas do guarda – redes, etc.

Podes movimentar-te por todo o terreno de jogo, mas sendo jogador de campo...

**NÃO PODES ENTRAR NA ÁREA DO GUARDA - REDES**

6 | 7 Ganha o jogo quem marcar **mais golos** na baliza contrária.



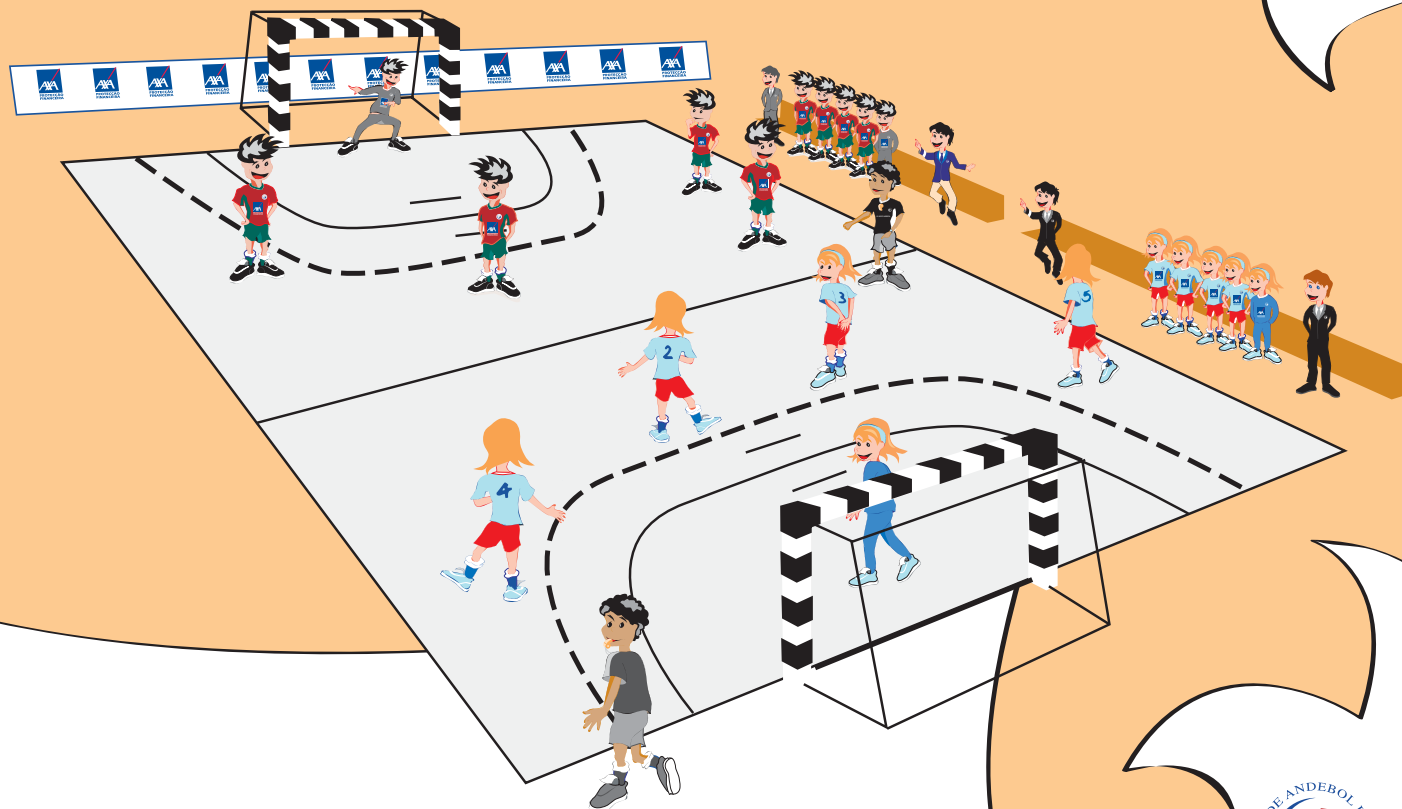
# A EQUIPA

A tua equipa! **2 guarda - redes** e **8 jogadores de campo**. Escolhe um número que gostes.

No campo só podem estar **5 jogadores** e um deles é o **guarda – redes**. Os restantes **4 jogadores** de campo e o outro **guarda – redes** têm de estar no banco dos suplentes, mas podem fazer substituições sempre que necessário.

### Tudo a postos!

Cada equipa no seu campo, espera o apito do árbitro para começar o jogo.





## DURAÇÃO DO JOGO

O jogo tem **duas partes**, com duração compreendida entre **10 a 15 minutos**, com um intervalo de **5 minutos**.



### És o capitão da equipa?

Então antes do jogo começar tens de cumprimentar o capitão da equipa contrária e o árbitro. Este sorteará entre os dois capitães a equipa que sai com a bola. A outra equipa escolhe o campo.



## INTERVALO



Tens **5 minutos** para recuperar. Refresca-te e ouve os conselhos do teu treinador.

ESTE É O INFRACITOR!



Que se passa?

Ah! O árbitro mandou **tirar os objectos que são perigosos** para os intervenientes no jogo!



## COMO PODES JOGAR COM A BOLA!...

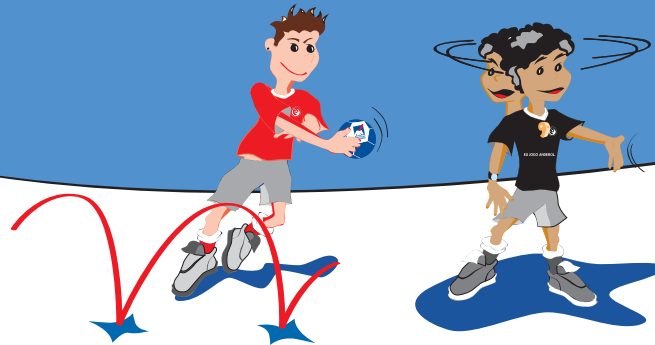


Podes **lançar, empurrar, puxar e agarrar** a bola com o auxílio das mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos.



Podes dar até **3 passos** com a bola na mão.

Depois tens de a passar a um companheiro ou rematar à baliza. Olha! O infractor está a exagerar!



Só podes ter a bola na mão durante **3 segundos**.

Podes **bater a bola com uma mão contra o solo**, mas se a agarrares não podes voltar a fazer o mesmo.

# NÃO TE ESQUEÇAS! NUNCA IMITES O INFRACITOR



Podes passar a bola com a mão.  
Não podes é atirar-te para cima dela.



Podes jogar a bola com as mãos e braços.  
**Com os pés, só o guarda – redes e dentro da sua área de baliza, quando defende.**  
Com este infractor, o árbitro tem de estar sempre a apitar!





Repara como podes fazer para tirares a bola aos jogadores da equipa contrária!

Podes **tirar a bola com a mão aberta**, sem tocares no teu adversário.

**NÃO PODES ARRANCAR A BOLA AO ADVERSÁRIO NEM AGARRÁ-LO.**

Eh lá! Isto é uma falta grave!  
Este infractor está a abusar!  
O árbitro vai excluí-lo por **2 minutos**.





## REPARA NAS FALTAS DO INFRACITOR!



....A empurrar o adversário. Não podes! É muito grave e perigoso! **É falta!**



...A barrar o caminho ao adversário, com braços, mãos ou pernas. Não podes! **É falta!**



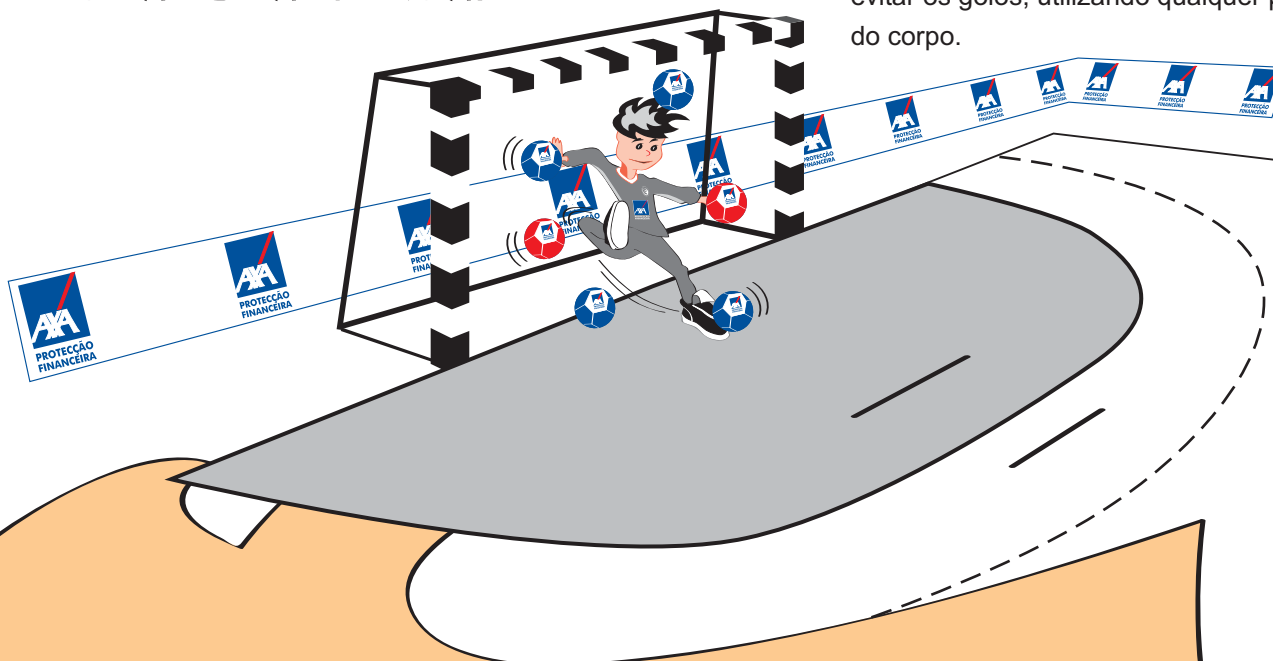
....A lançar a bola de propósito ao adversário. Não podes! **É falta!**





## O GUARDA - REDES E A SUA ÁREA.

O **guarda – redes** defende a baliza e tenta evitar os golos, utilizando qualquer parte do corpo.



A área da baliza é só para o **guarda – redes**. Tu, como **jogador de campo**, **não podes sequer, pisar esta linha**. Mas, se saltares para o interior e jogares a bola no ar, o árbitro não te marca falta quando voltares ao chão!  
Depois, sai depressa.



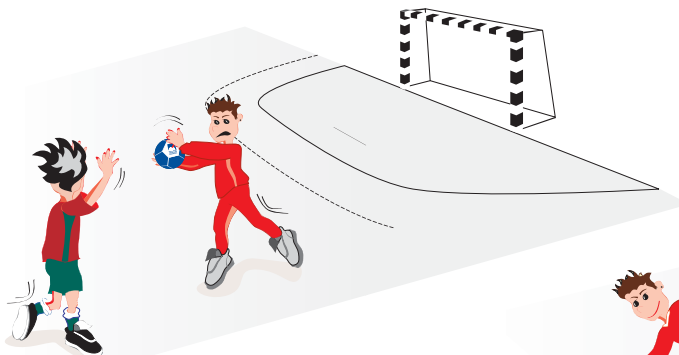
O **guarda – redes** também pode jogar fora da área da baliza. Então passa a ser considerado um jogador de campo.

Para colocar a bola em jogo, o **guarda – redes** tem de a lançar de dentro da sua área.





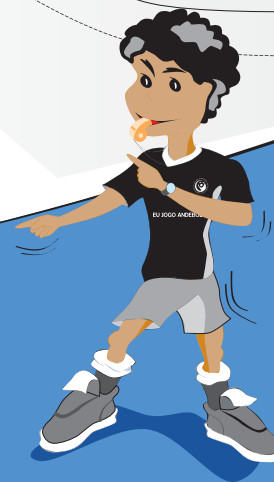
## O INFRACITOR É GUARDA - REDES



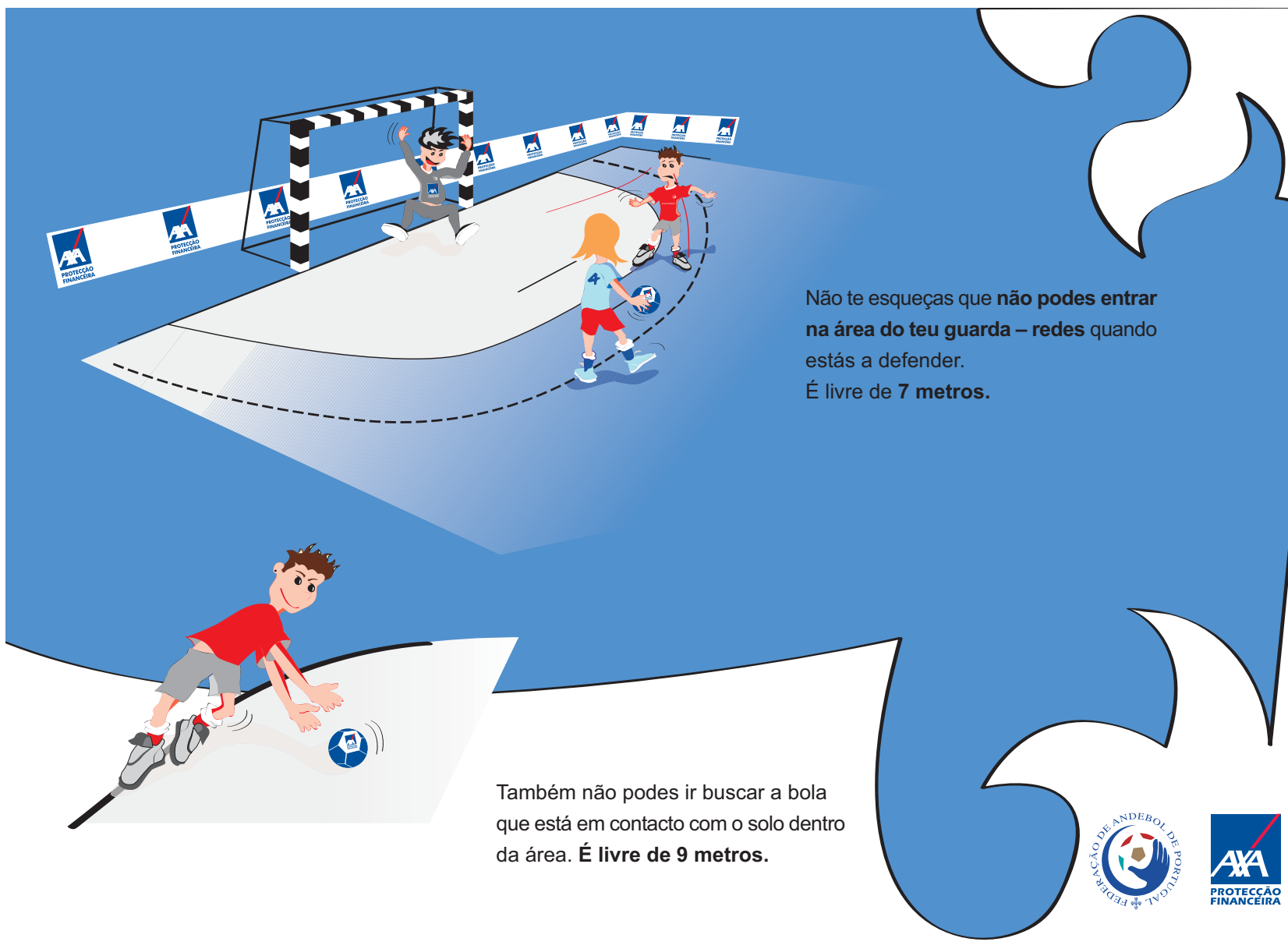
Só faz disparates! Repara...  
....sai da área com a bola agarrada!  
O árbitro tem de marcar livre.



Ai! Não!  
Levou a bola para dentro da área!  
O árbitro tem de marcar livre de **9 metros**.



.....está dentro da área  
e agarra a bola que está  
no chão fora da área!  
O árbitro tem de marcar  
livre de **9 metros**.



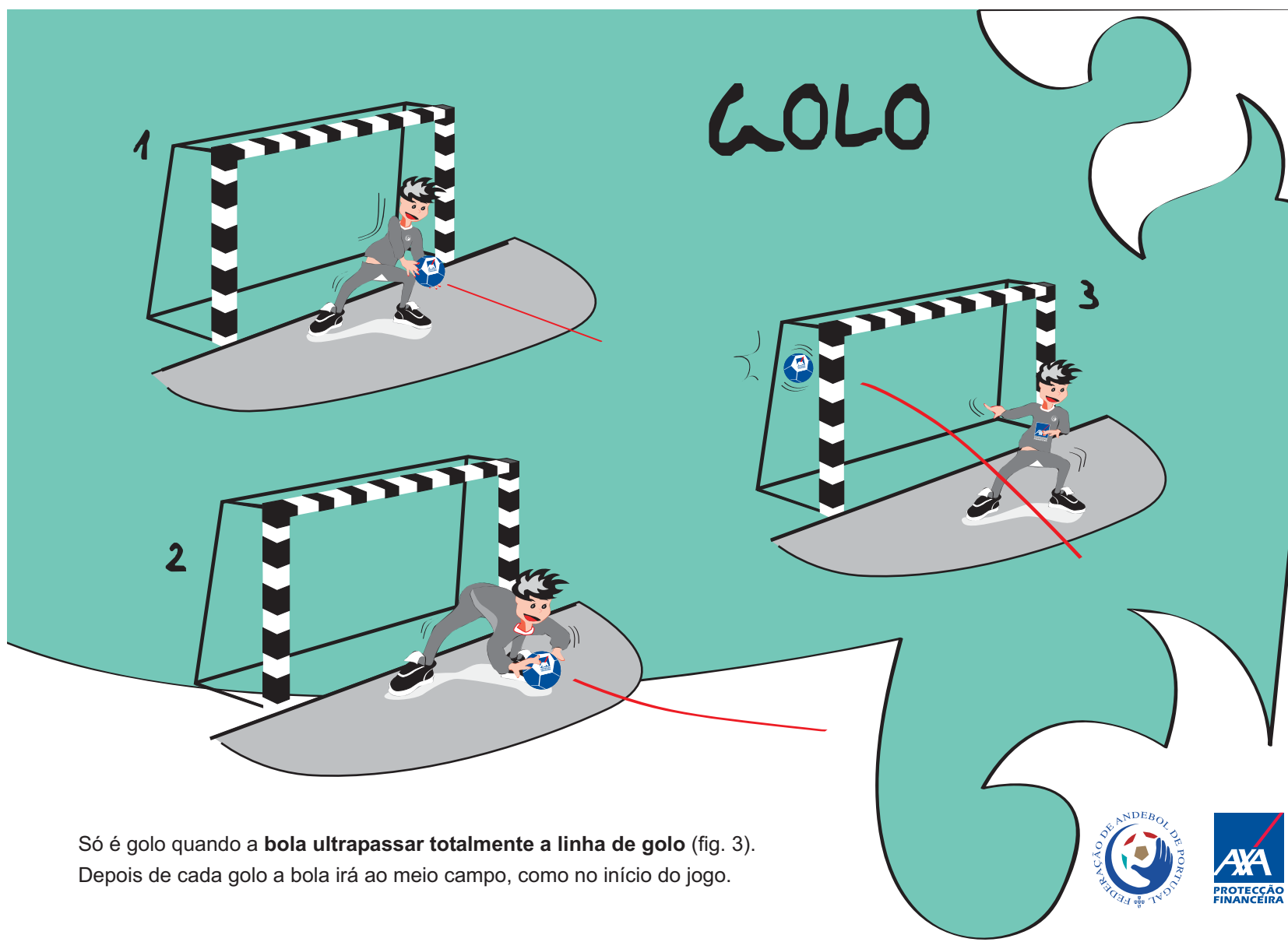
Não te esqueças que **não podes entrar na área do teu guarda – redes** quando estás a defender.  
É livre de **7 metros**.

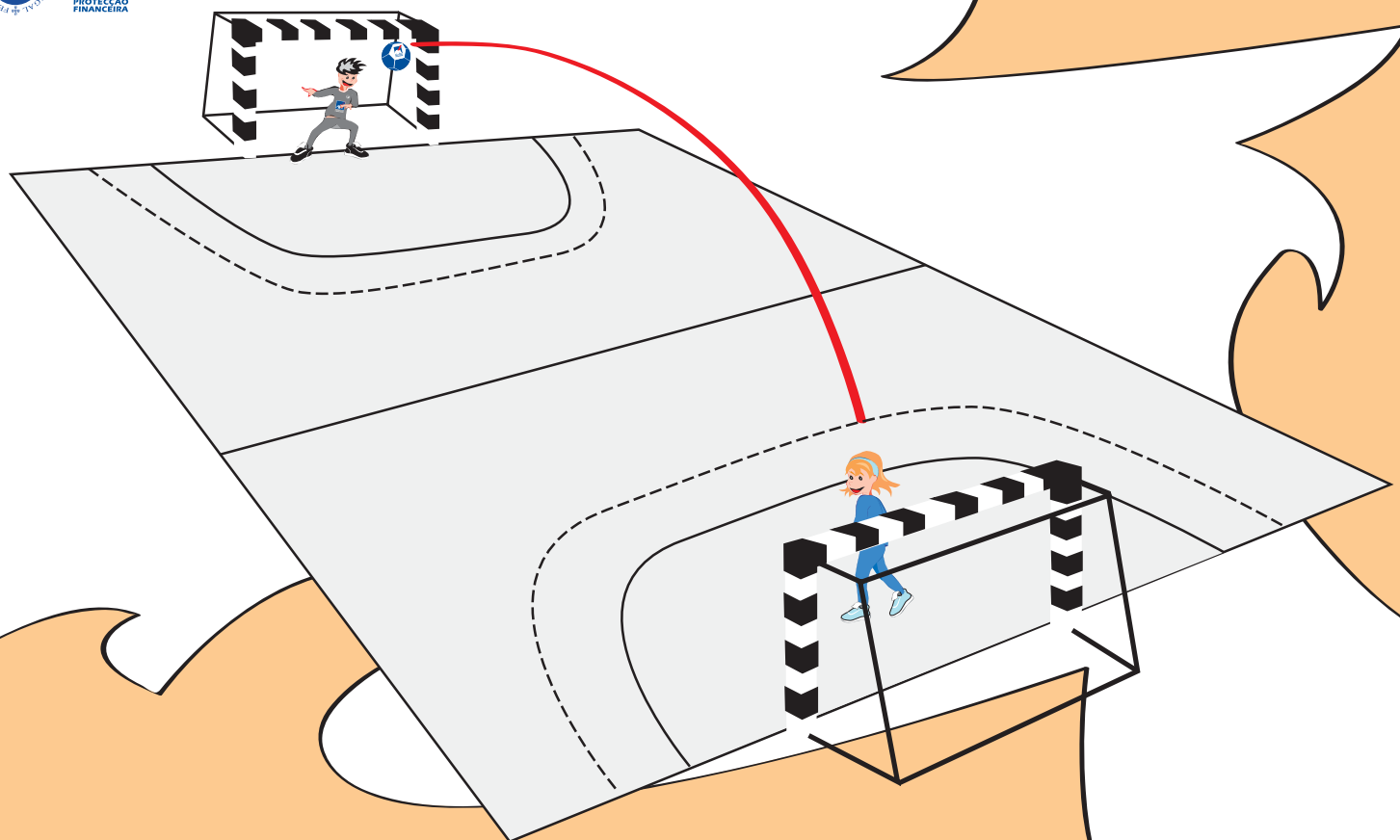
Também não podes ir buscar a bola que está em contacto com o solo dentro da área. É livre de **9 metros**.



### Atenção!!!

Se lançares a bola para o teu **guarda – redes** quando ele está na sua área é **livre de 9 metros**.





### **Golo! Pois é!**

O guarda – redes pode marcar lançando directamente a bola da sua baliza para a baliza do adversário.



# LANÇAMENTO DE LINHA LATERAL

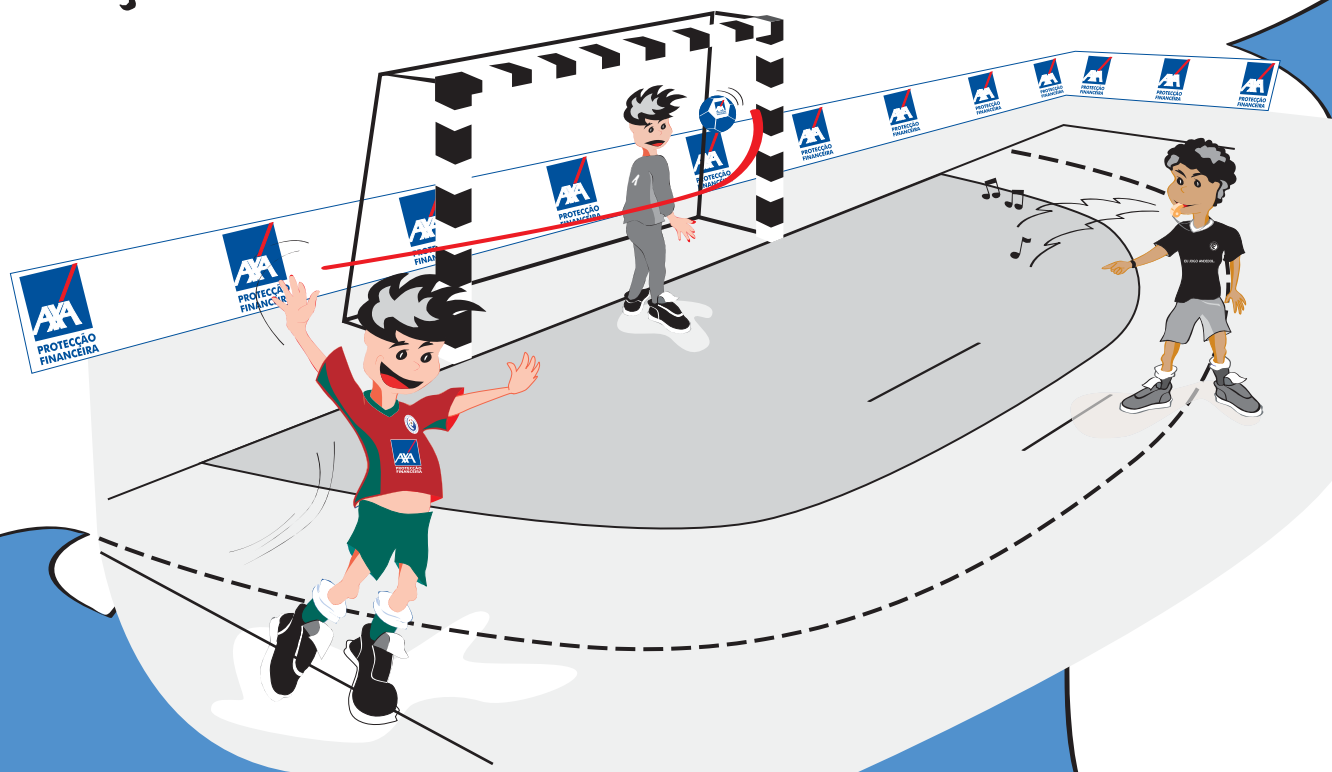
Se a bola saiu pela linha lateral é lançamento e tens de colocar um dos teus pés sobre a linha.

Aqui repara que o infractor tem de estar à distância mínima de **3 metros**, quando se efectuar um lançamento.



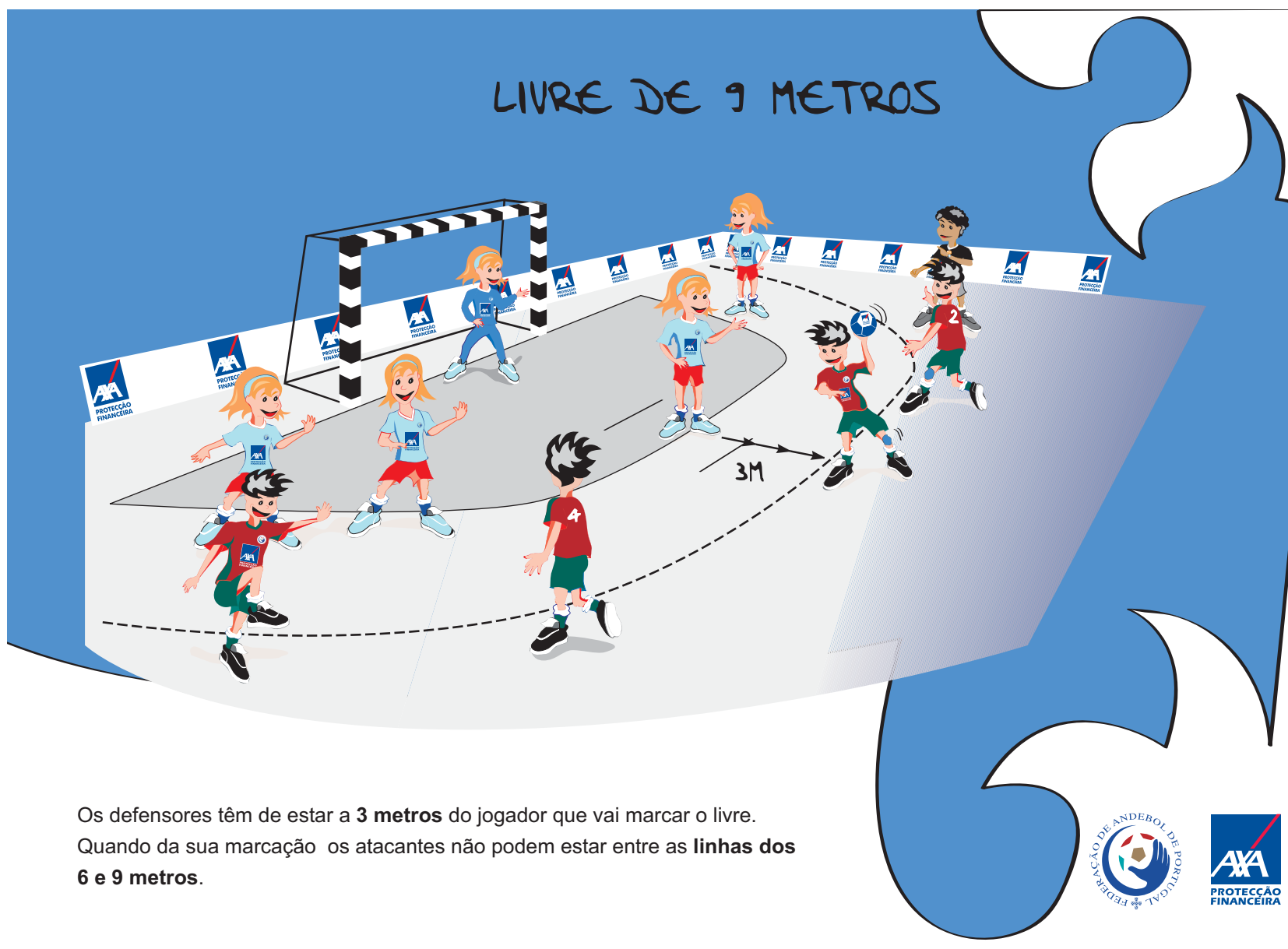


## NO LANÇAMENTO LATERAL...



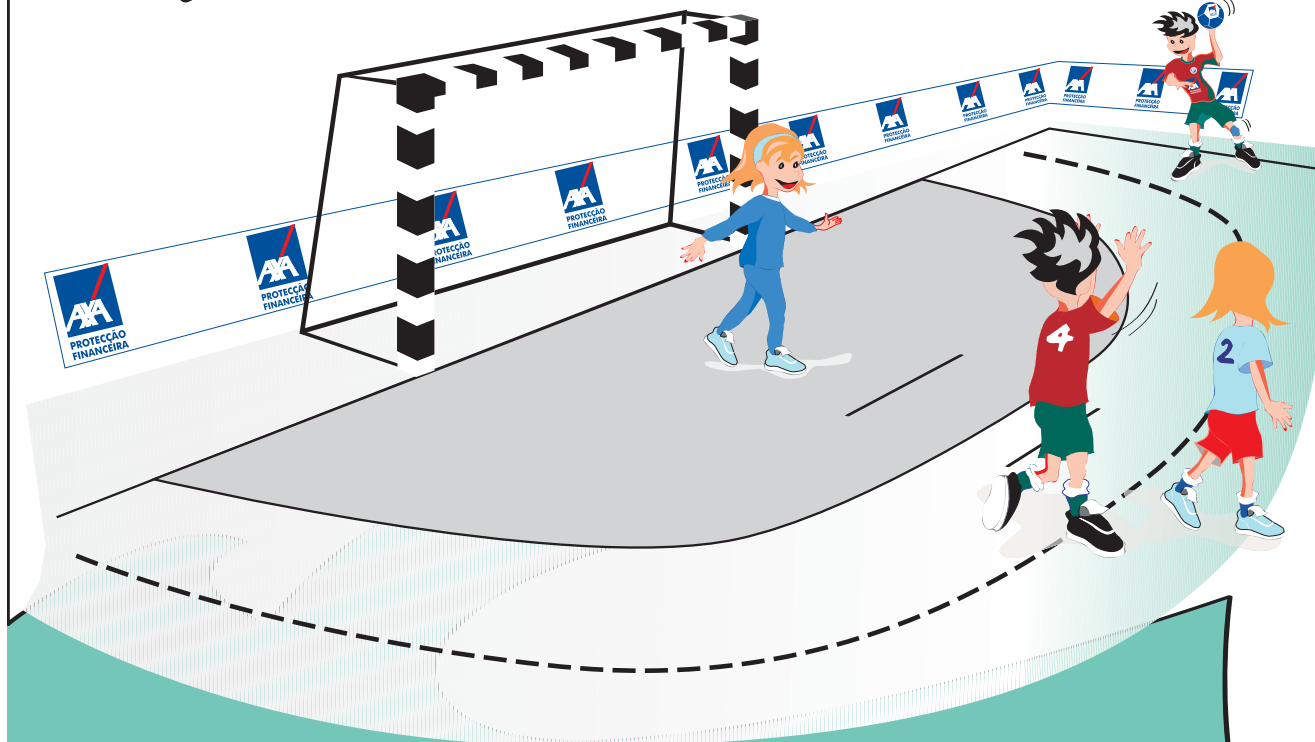
**É golo....**

..... se lançares a bola directamente para a baliza.

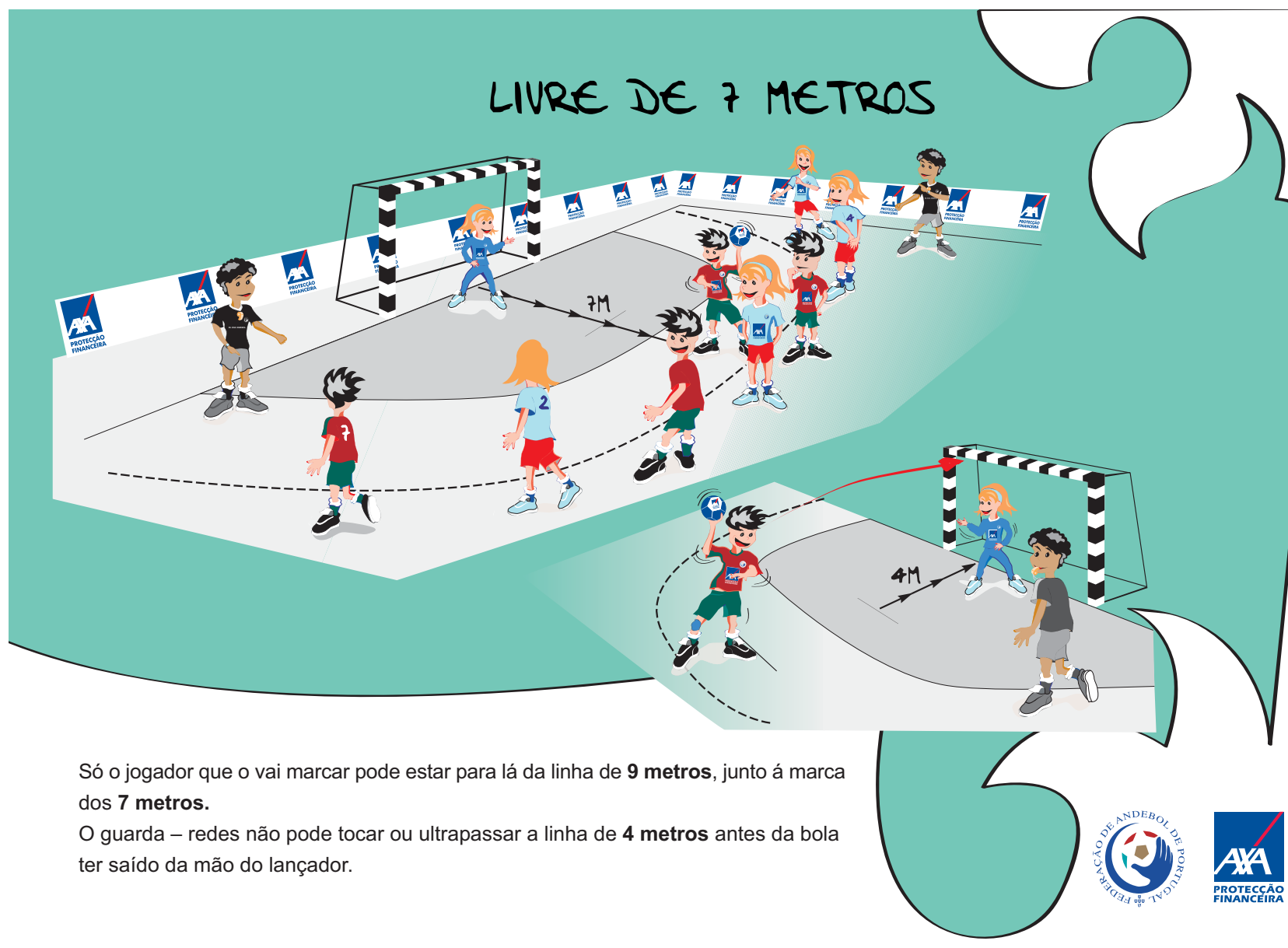




## LANÇAMENTO JUNTO AO CANTO



Quando a bola sair pela linha de saída da baliza, **tocado por um defesa** (não pelo guarda – redes), é **lançamento junto ao canto**.  
Não te esqueças que **tens de ter um pé sobre a linha lateral**.





## LIVRE DE 7 METROS

Sempre que....

.....**puxares o braço** em ocasião quase certa de golo.

**Desqualificação**  
(cartão Vermelho)

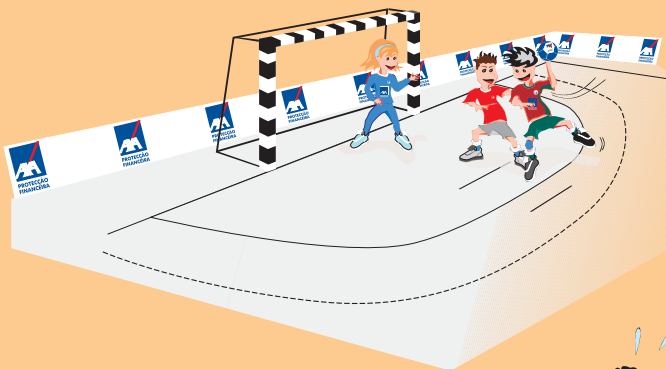
Sempre que.....

..... **agarrares, ou empurrares** o **teu adversário**, indo ele isolado para a tua baliza. Agora durante **2 minutos** não vais poder jogar.



## LIVRE DE 7 METROS

Sempre que...  
..... defenderes dentro da tua  
área de baliza



Sempre que....

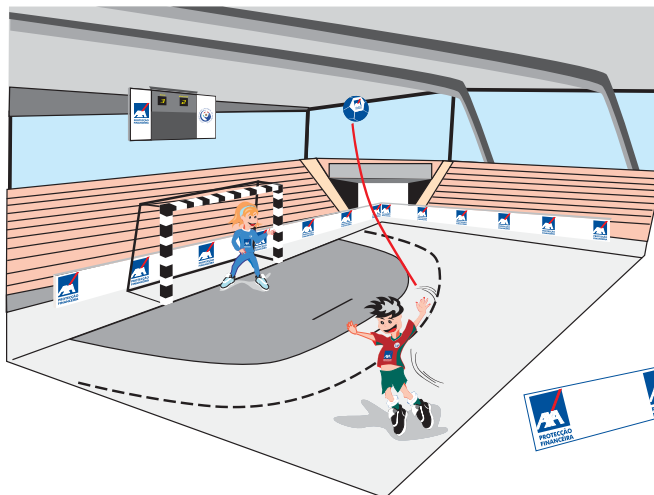
....o guarda – redes sair da área e agarrar o adversário que vai lançar a bola para a baliza.

Este guarda – redes também vai sair do jogo por **2 minutos**.

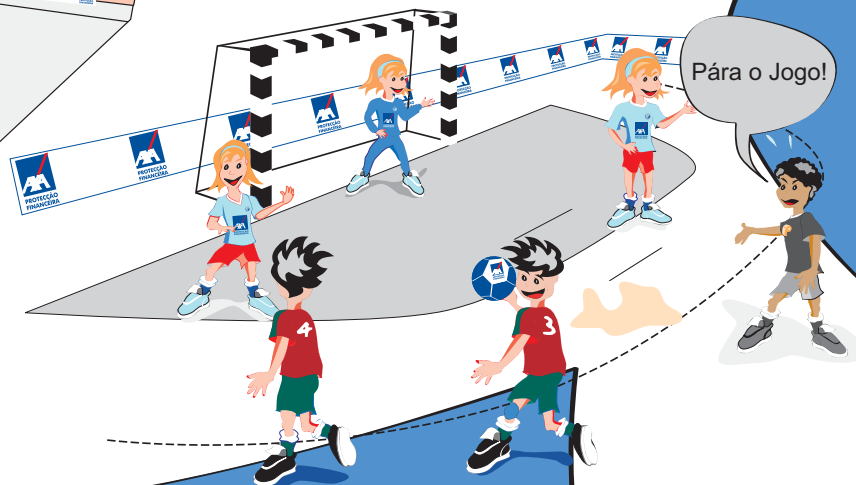




## LANÇAMENTO LIVRE



Se a tua equipa lançar a bola **contra o tecto** ou, contra outro local que esteja por cima do campo de jogo, deverás entregar a bola á equipa adversária.



Se na altura que a tua equipa tem a posse de bola, **o jogo é interrompido sem motivo**, então a tua equipa deverá manter a posse de bola.

Quando **o jogo é interrompido sem motivo** e, nenhuma das equipas estiver de posse de bola, então a equipa que esteve em último lugar com a bola, deve mantê-la.



**Pronto! Todos perceberam?**

O jogo agora ainda vai ser  
mais divertido!



