



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



LIVRO DE REGRAS
PARA O MINI ANDEBOL

Ficha Técnica

Título **Livro de Regras**
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

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 espetacularidade 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 ª 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



OS PARTICIPANTES



EQUIPA NACIONAL
RUCAS

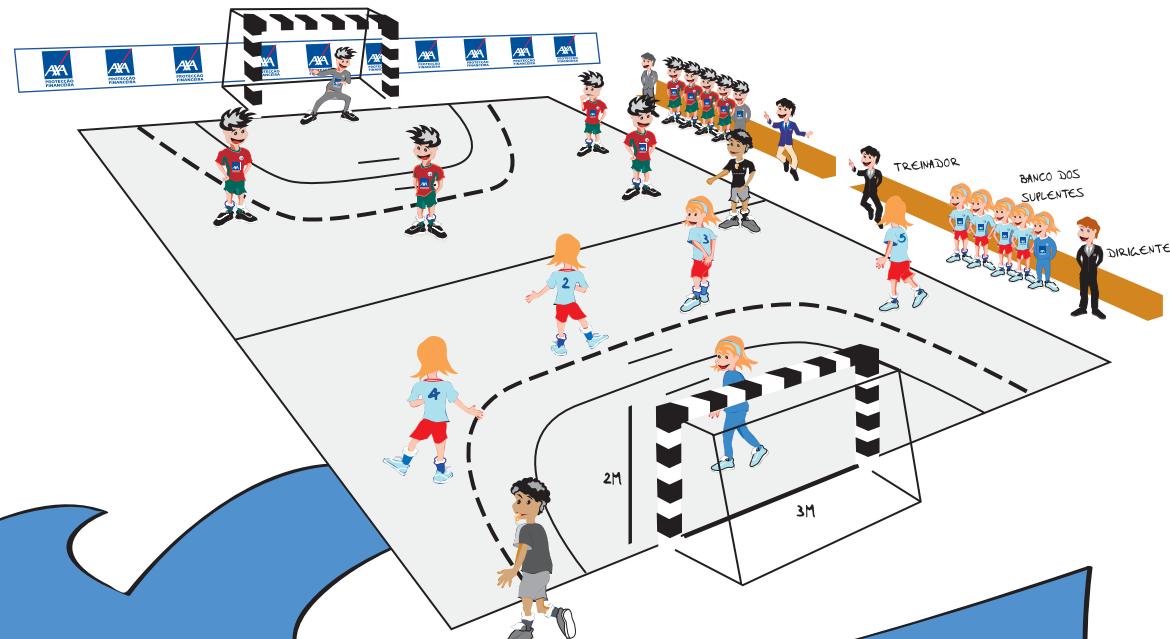


EQUIPA AZUL
NINI

CLARO!... É UMA BOLA



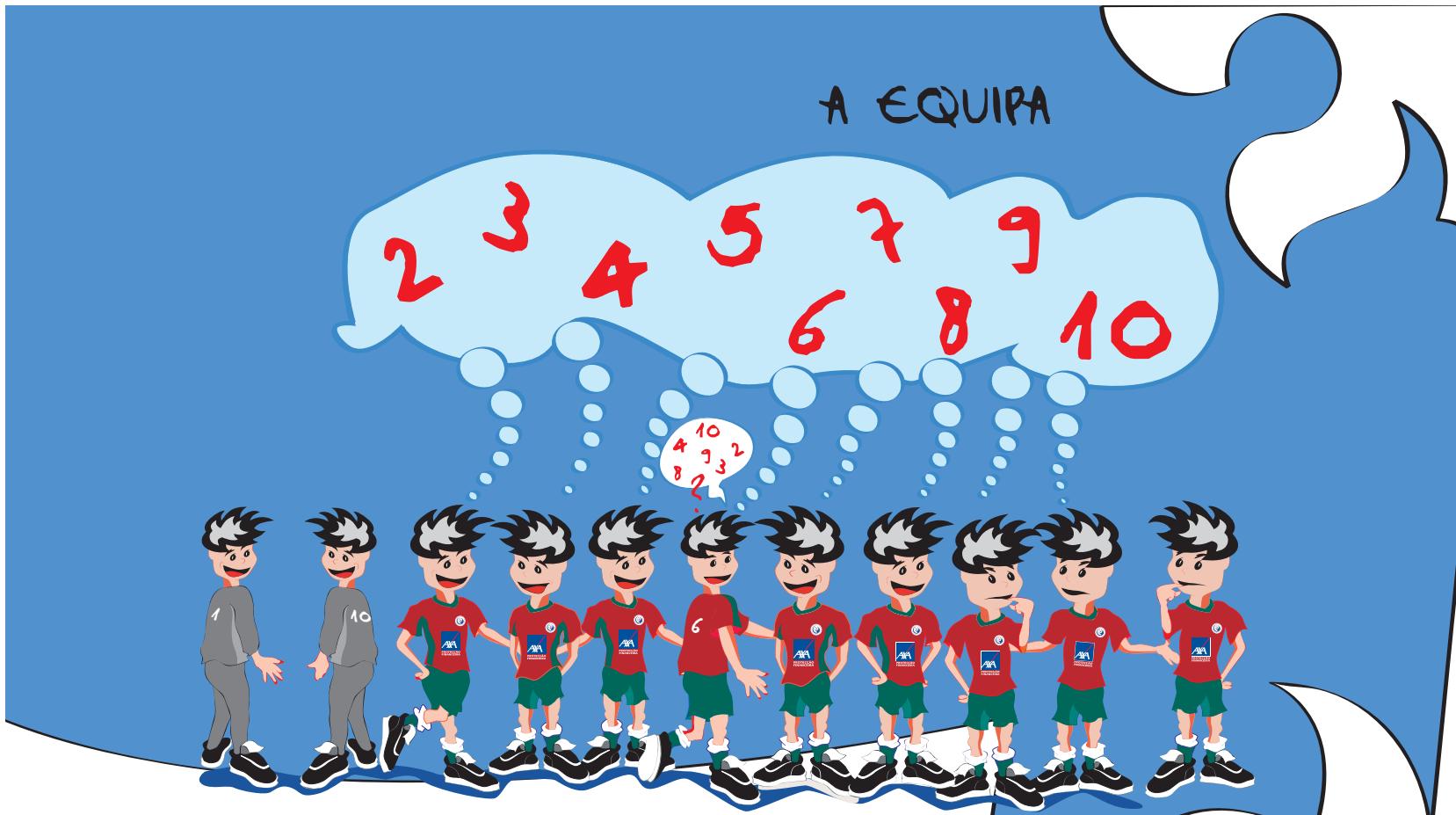
O TERRENO DE JOGO



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 Ganhá o jogo quem marcar **mais golos** na baliza contrária.

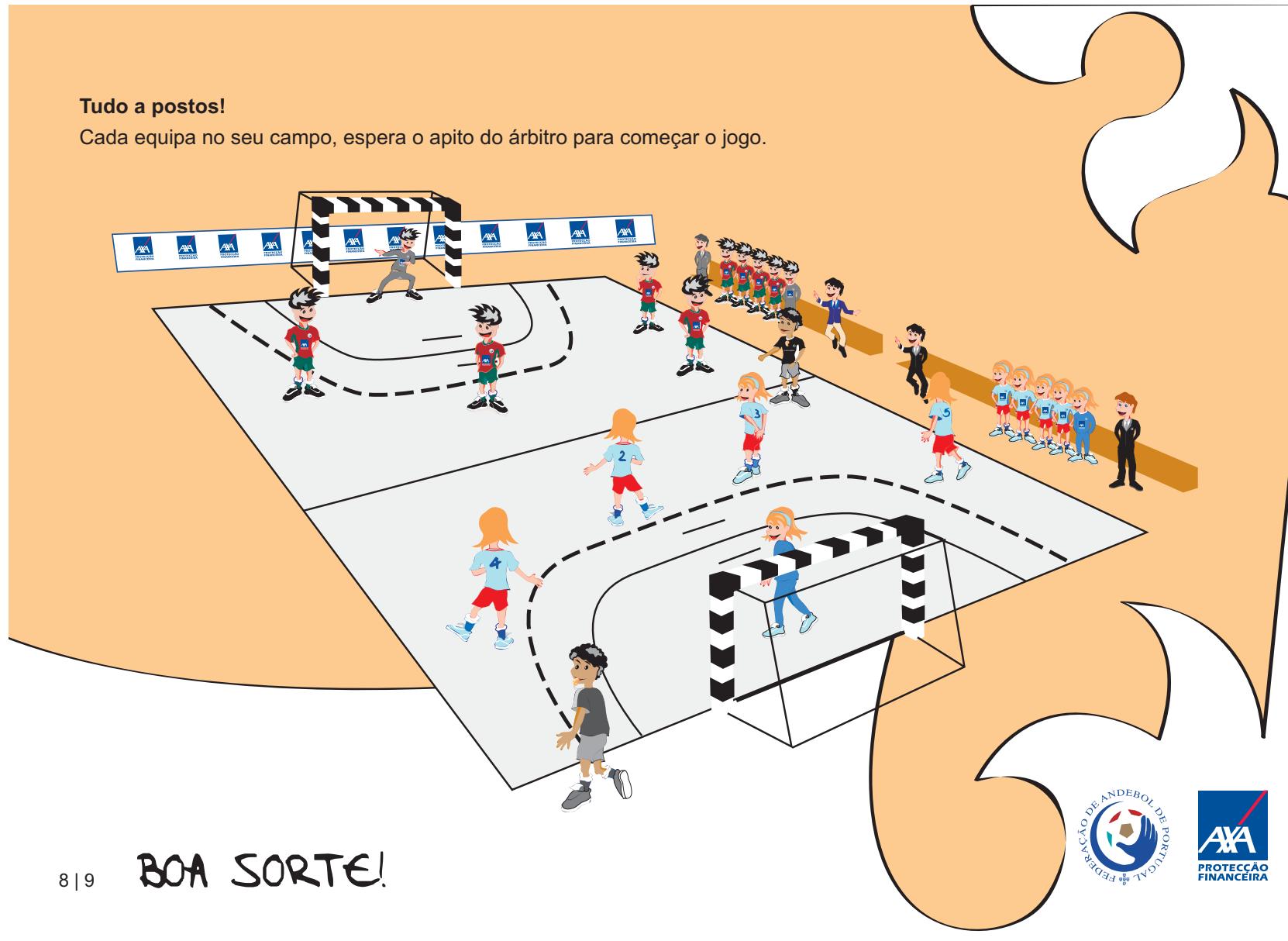


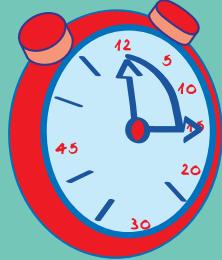
A tua equipa! **2 guarda - redes** e **8 jogadores de campo**. Escolhe um número que gostes.

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.

Se o jogo não estiver a correr bem, calma, ainda tens a segunda parte!

ESTE É O INFRACTOR!



COMO PODES JOGAR COM A BOLA!...



Podes lançar, empurrar, puxar e agarrar a bola com o auxilio 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 INFRACTOR



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 excluir-lo por **2 minutos**.



FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL
PROTECÇÃO FINANCEIRA



REPARA NAS FALTAS DO INFRACTOR!



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



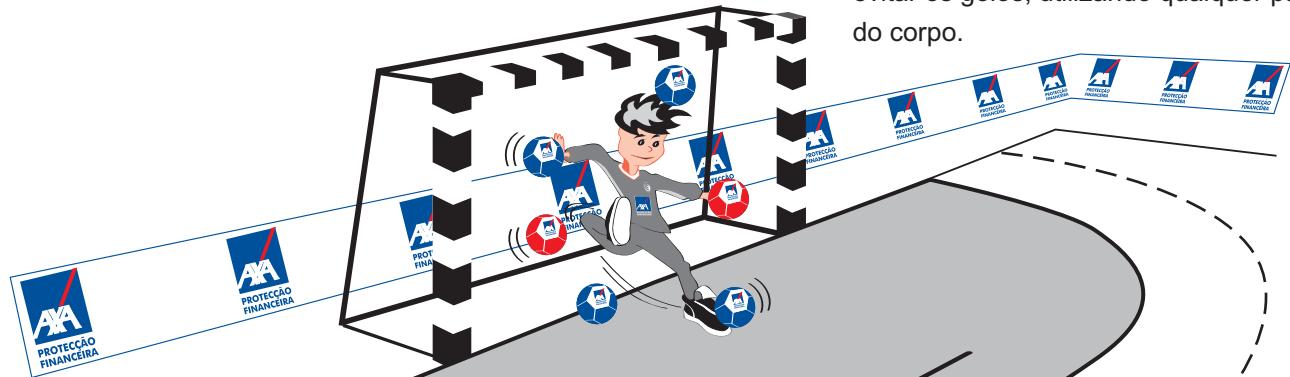
...A barrar o caminho ao adversário, com braços, mãos ou pernas. Não podes! É falta!



FEDERAÇÃO DE
PORTUGAL DE
ANDEBOL

AXA
PROTECÇÃO
FINANCEIRA

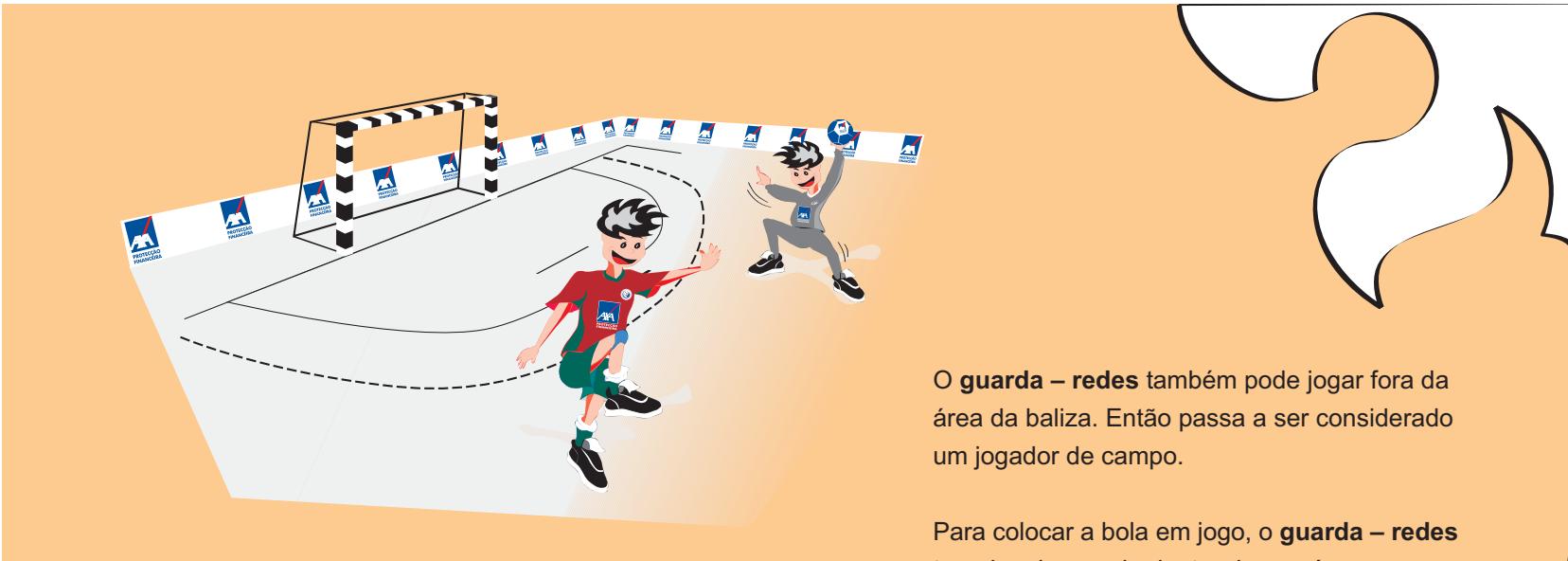
O GUARDA - REDES E A SUA ÁREA.



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.

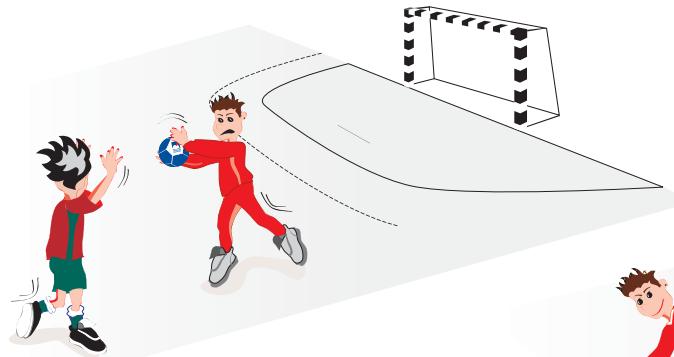


O **guarda – redes** também pode jogar fora da área da baliza. Então passa a ser considerado um jogador de campo.

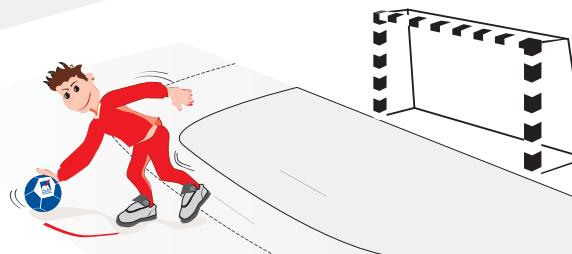
Para colocar a bola em jogo, o **guarda – redes** tem de a lançar de dentro da sua área.



O INFRACTOR É GUARDA-REDES



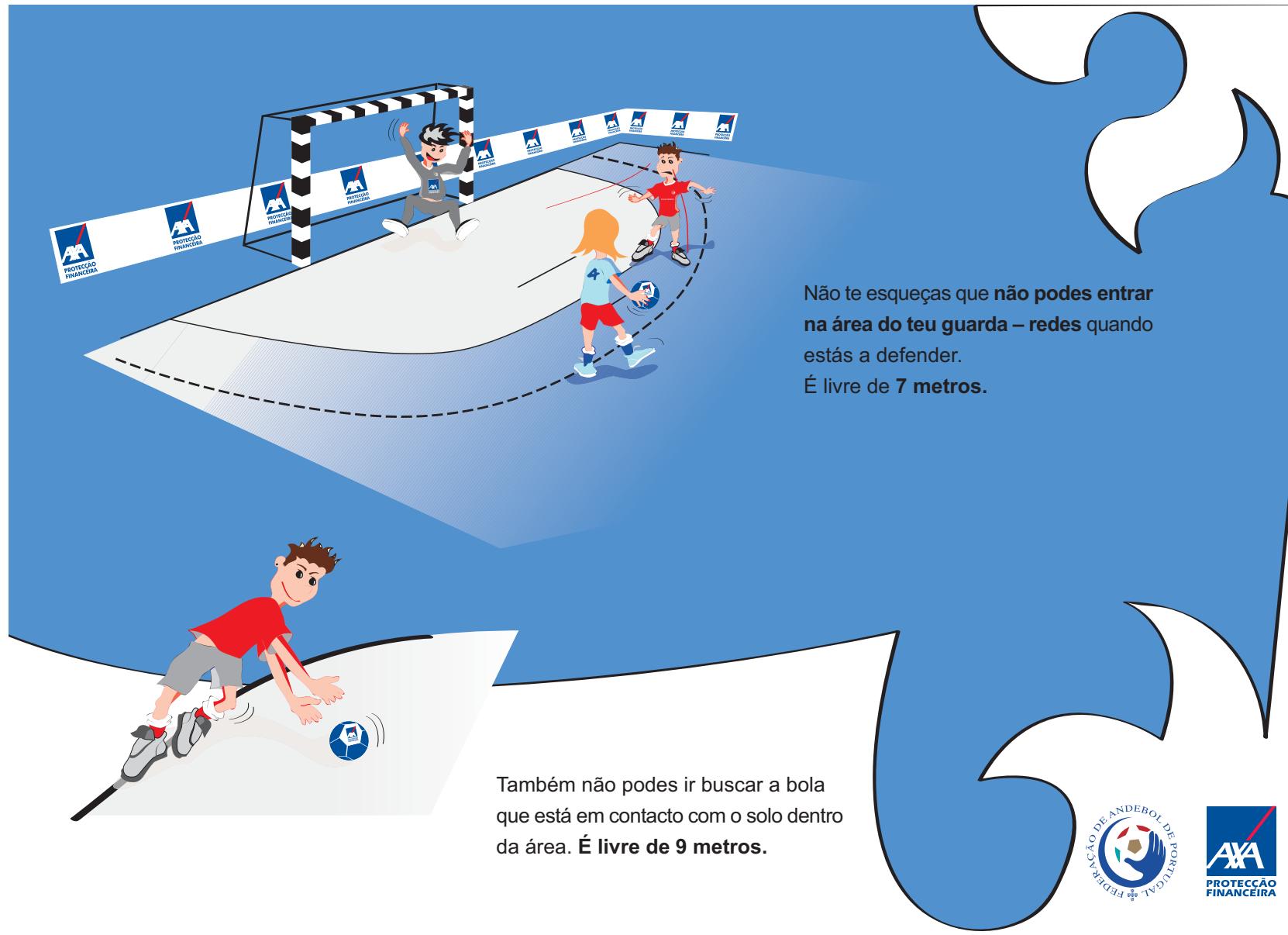
Só faz disparates! Repara...
....sai da área com a bola agarrada!
O árbitro tem de marcar livre.



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**.



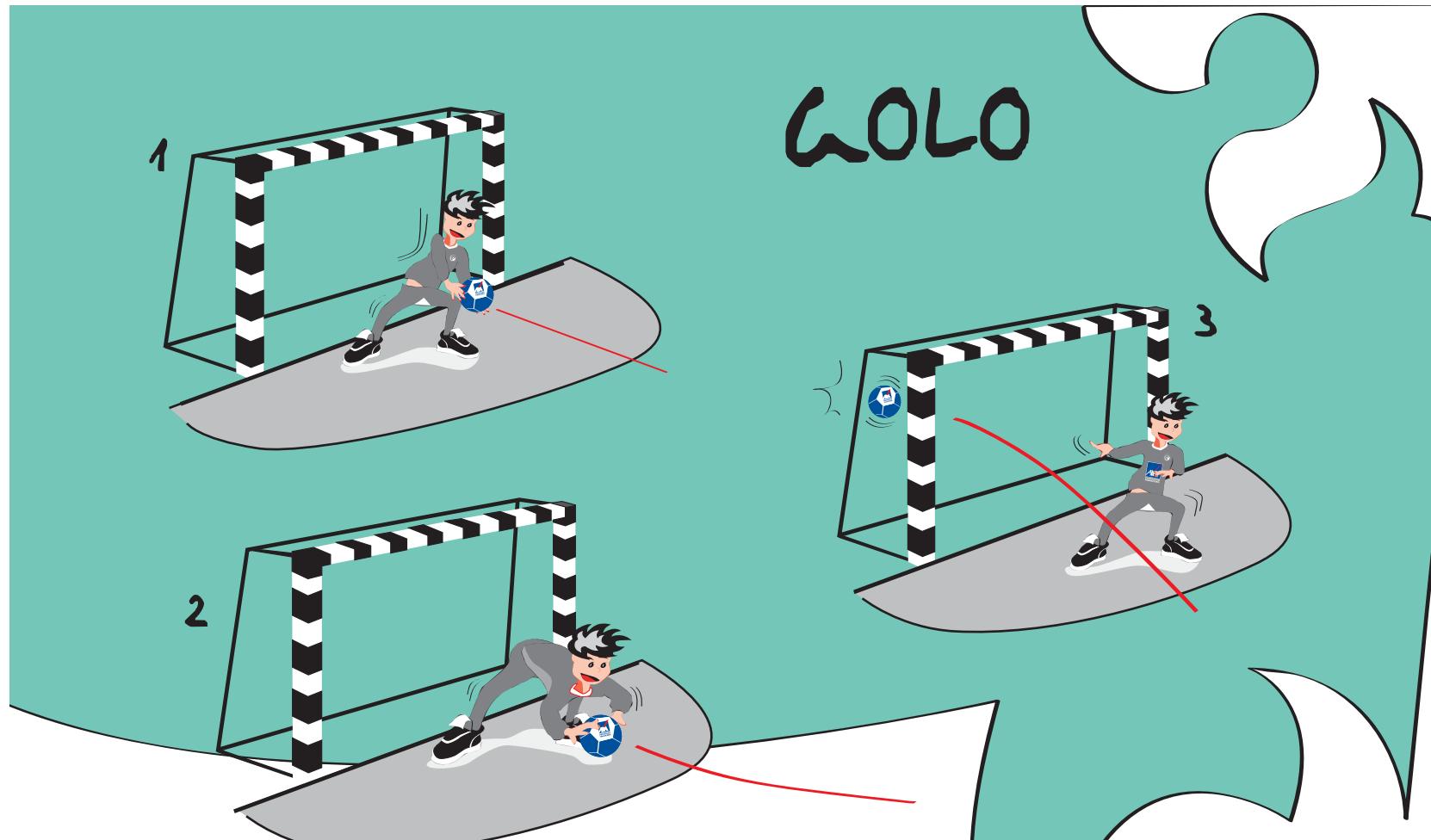
Não te esqueças que **não podes entrar na área do teu guarda – redes** quando estás a defender.
É livre de **7 metros**.

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

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

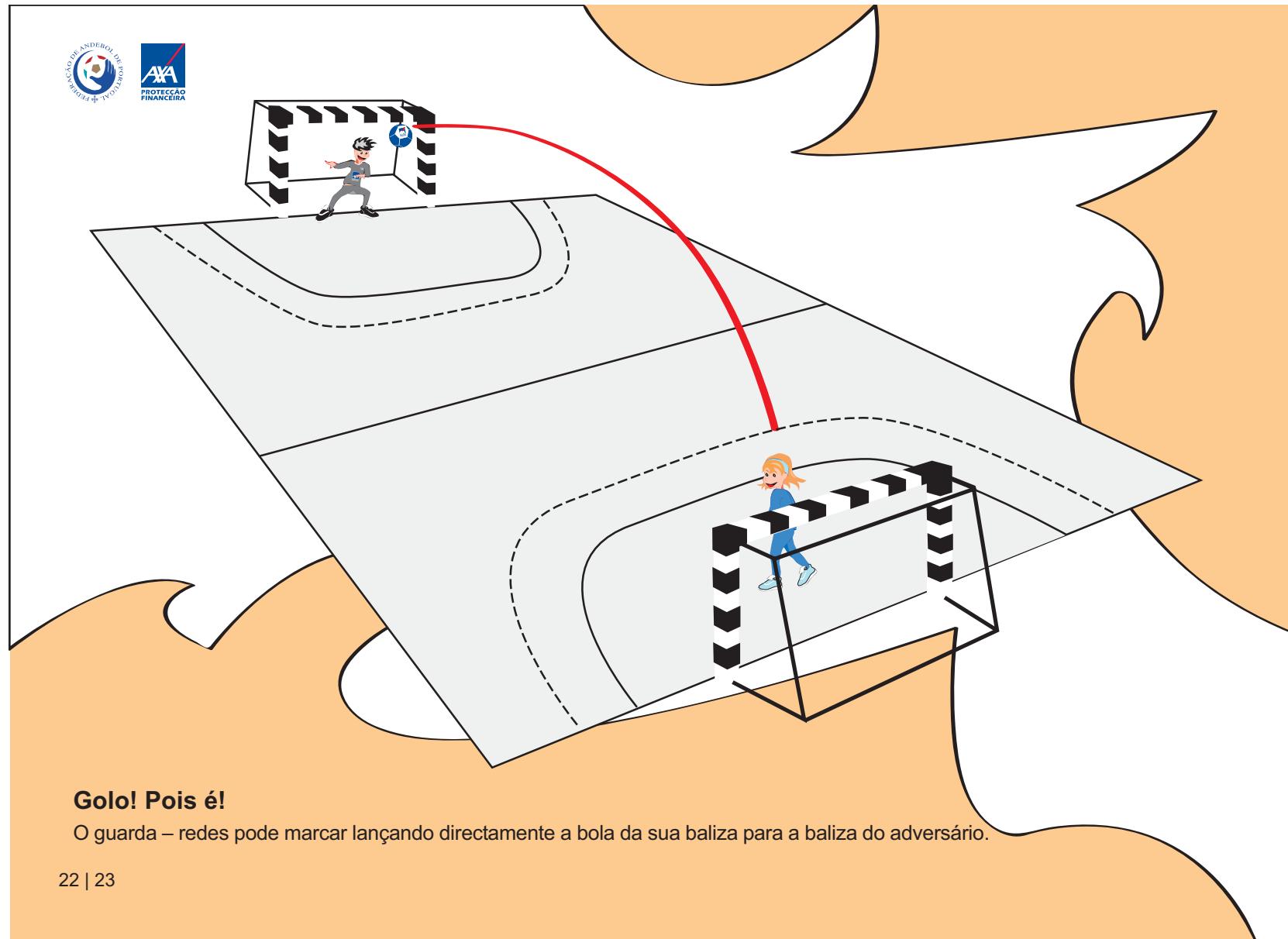
AXA
PROTECÇÃO FINANCIERA





Só é golo quando a **bola ultrapassar totalmente a linha de golo** (fig. 3).

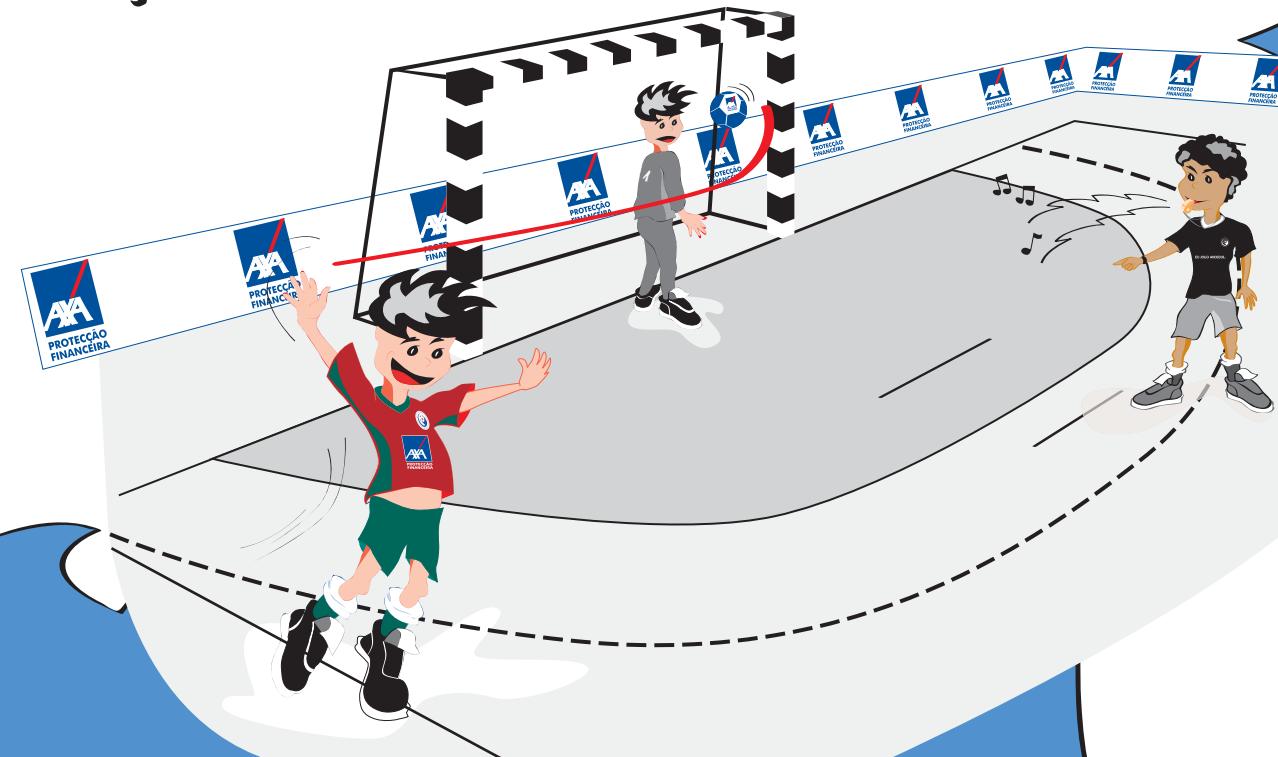
Depois de cada golo a bola irá ao meio campo, como no início do jogo.



LANÇAMENTO DE LINHA LATERAL



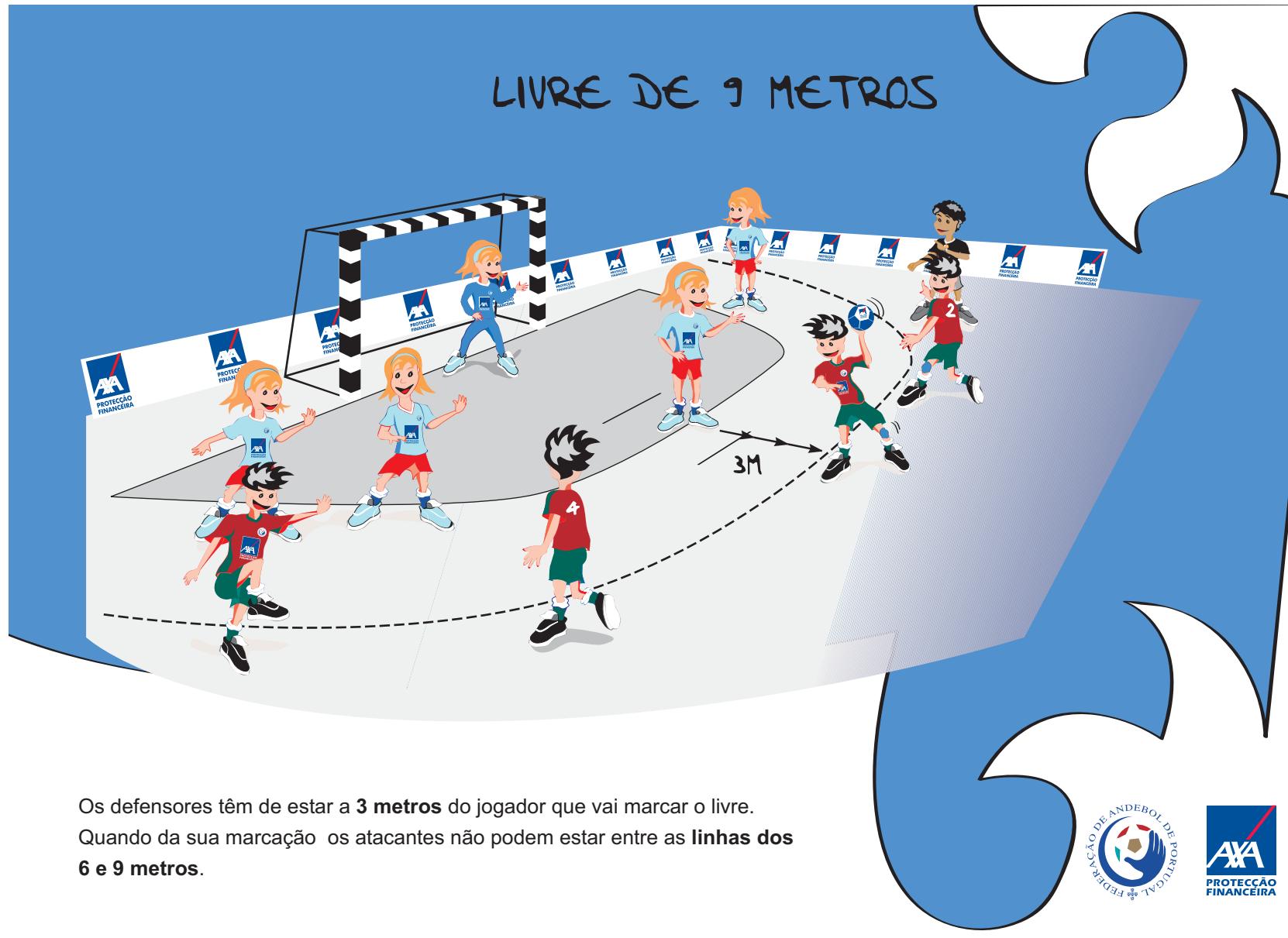
NO LANÇAMENTO LATERAL...



É golo....

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

LIVRE DE 9 METROS

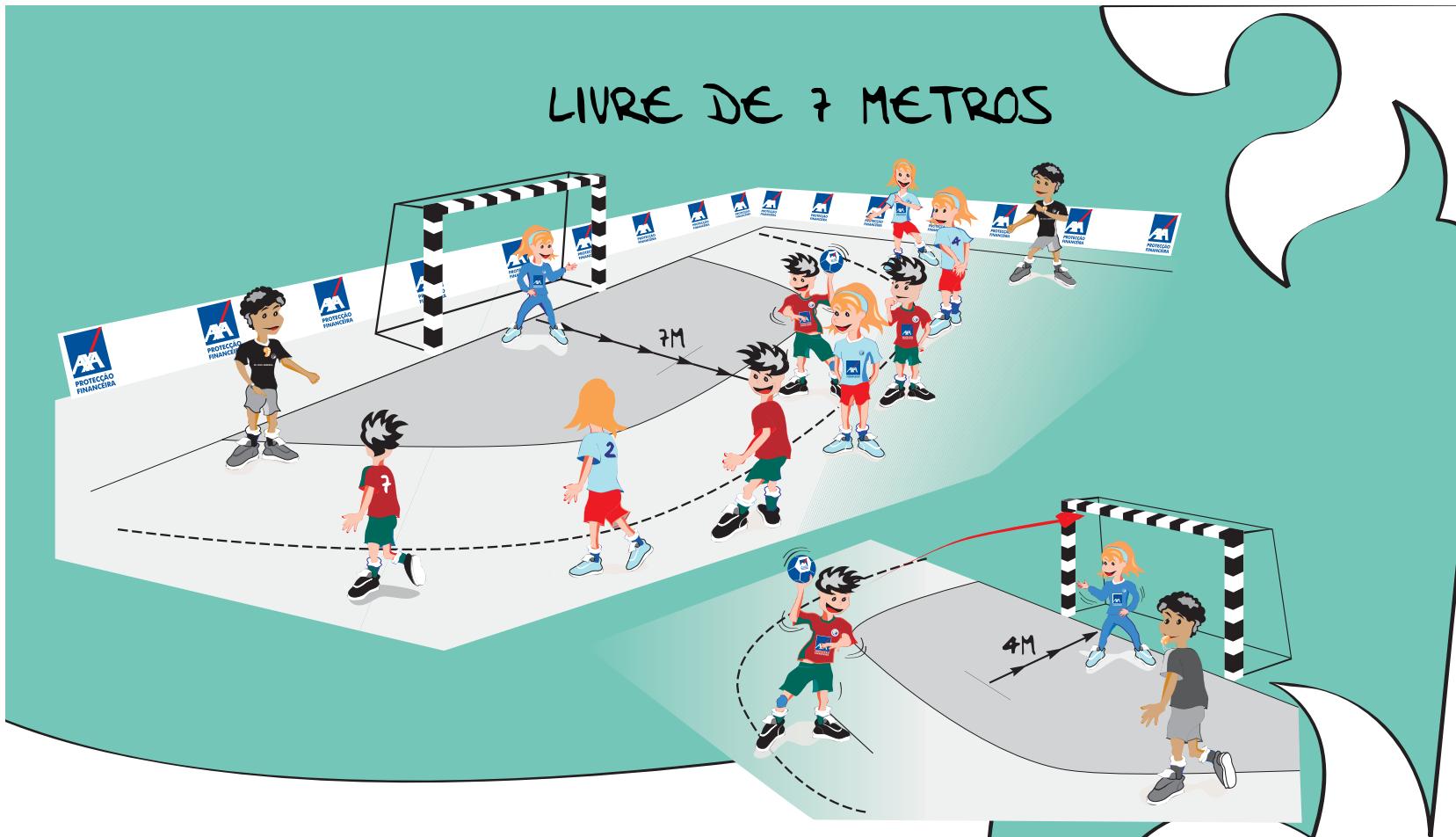


LANÇAMENTO JUNTO AO CANTO



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**.



Só o jogador que o vai marcar pode estar para lá da linha de **9 metros**, junto á marca dos **7 metros**.

O guarda – redes não pode tocar ou ultrapassar a linha de **4 metros** antes da bola ter saído da mão do lançador.

LIVRE DE 7 METROS

Sempre que....

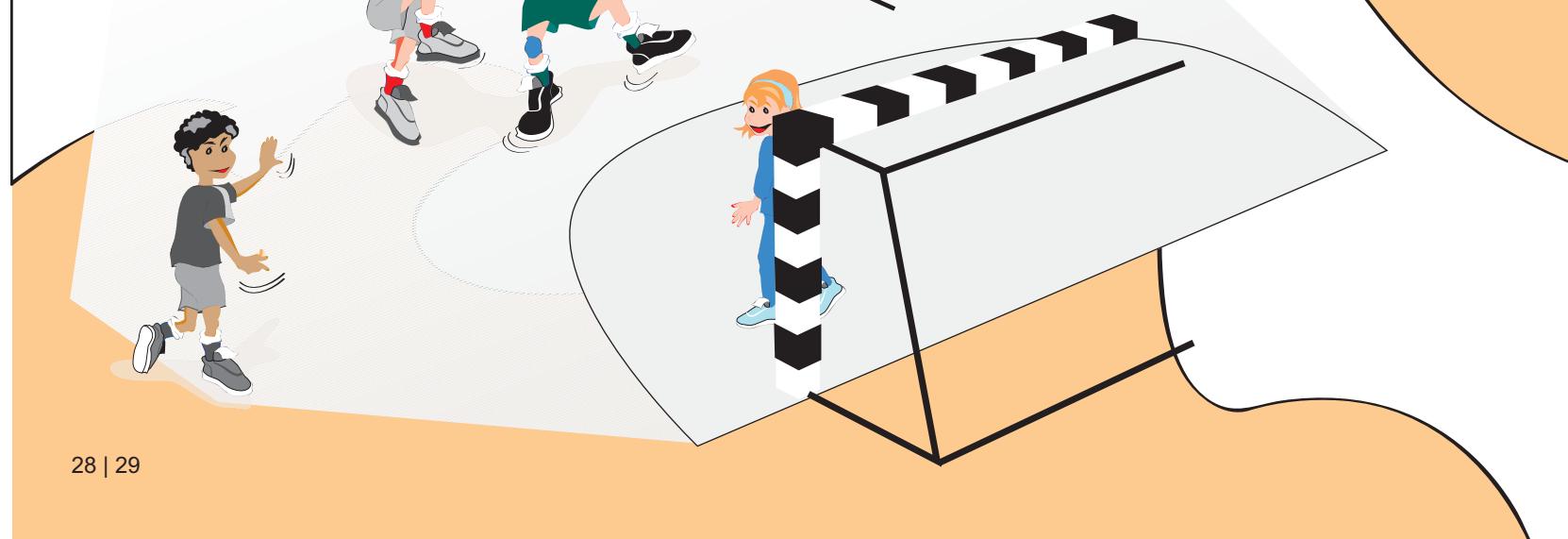
.....**puxares o braço** em ocasião
quase certa de golo.

Desqualificação
(cartão Vermelho)

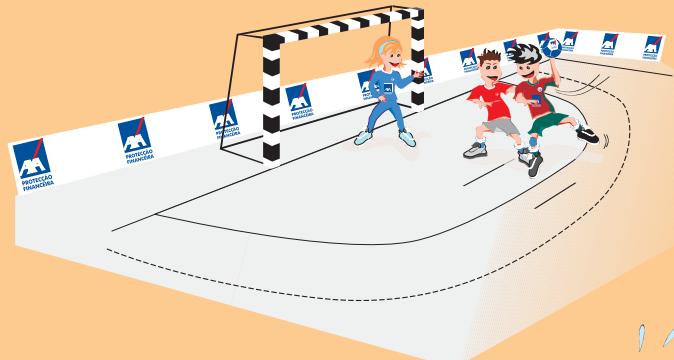


Sempre que.....

.....**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

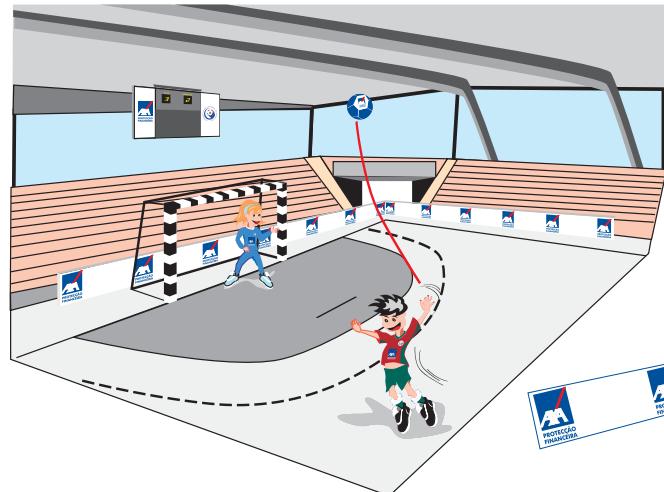


Sempre que....

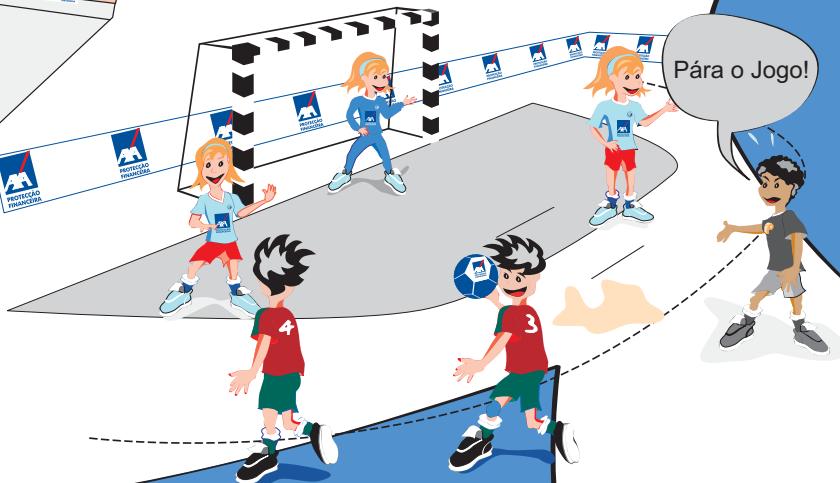
....o guarda – redes sair da área e agarrar o adversário que vai lançar a bola
para a baliza.

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

LANÇAMENTO LIVRE

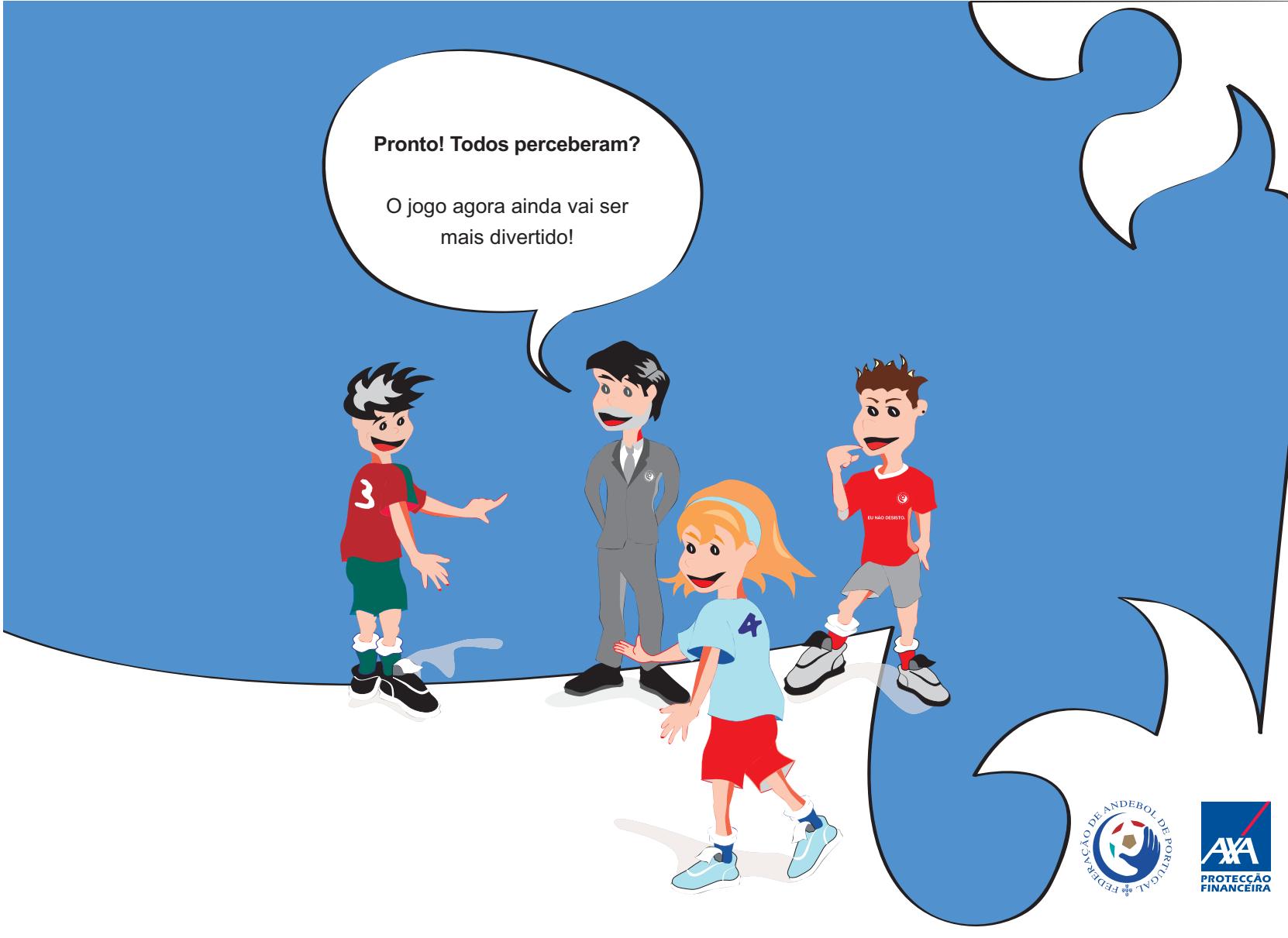


Se a tua equipa lançar a bola **contra o tecto** ou, contra outro local que esteja por cima do campo de jogo, deverás entregar a bola á equipa adversária.



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!

