



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

Do andebol de 4 ao andebol de 6



Paulo Sá

ESQUEÇAM O ANDEBOL COMO O CONHECEM

ESQUEÇAM O ANDEBOL 7X7

ESQUEÇAM O JOGO ADULTO

CHEGAREMOS LÁ, MAS TEMOS UM LONGO CAMINHO A PERCORRER ...



FUNDAMENTAL:

NÃO QUEIMAR ETAPAS

MUITA PACIÊNCIA

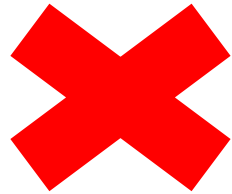
DIVERTIMENTO



NÃO ESQUECER

- Etapas de entrada para muitos atletas.
- Existe grande variação na capacidade física devido às taxas de maturação.
- Garantir que todos os atletas tenham oportunidade de jogar
- Todos devem ter o mesmo tempo de jogo durante os treinos
- Todos devem experimentar as várias posições em campo de forma a terem oportunidade de realizar muitas ações em diferentes contextos

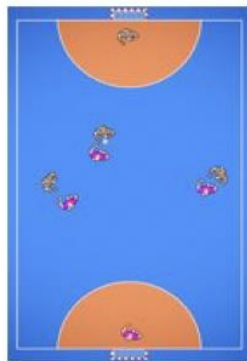
“Nova Normalidade”



NO CONTACT

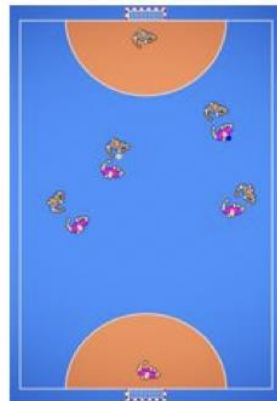


COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



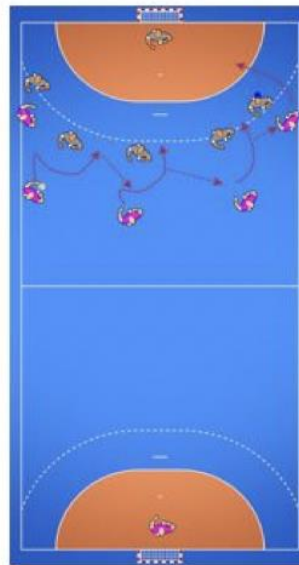
5-9 anos

AND 4



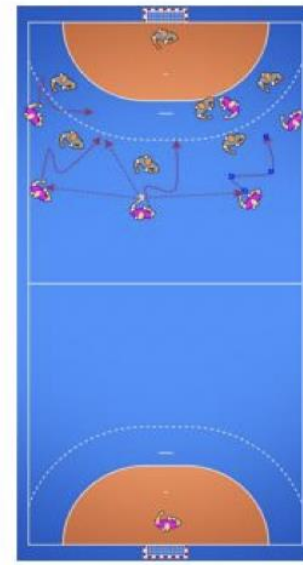
10-11 anos

AND 5



12-13 anos

AND 6



14-15 anos

AND 7

POR ONDE COMEÇAR?



PELO JOGO 4x4

**UMA APRENDIZAGEM FUNDAMENTALMENTE
PRÁTICA**

O JOGO

- Tem de ser simples, reduzindo o número de atletas, permitindo assim maior possibilidade de sucesso.
- Tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.



- Campos reduzidos
- Número reduzido de jogadores
- Permitir a transgressão das regras (ex: passos, dribles e violação da área de baliza). Mas posteriormente a infração deve ser corrigida

SIMPLIFICAR O JOGO



FUNDAMENTAL

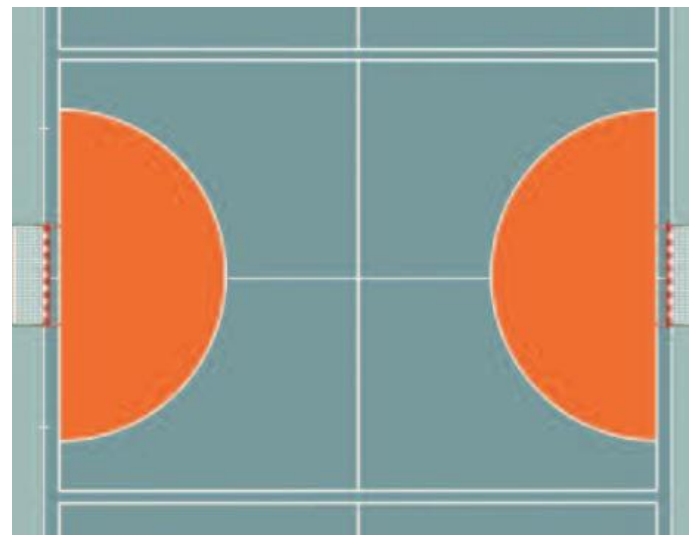
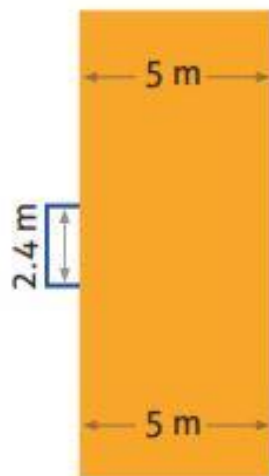
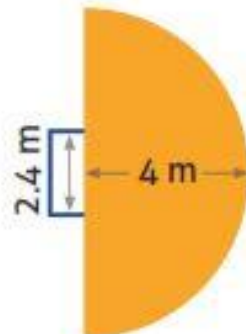
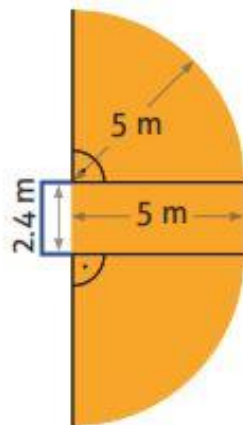
TAMANHO DA BOLA ADEQUADO



* tal como a textura



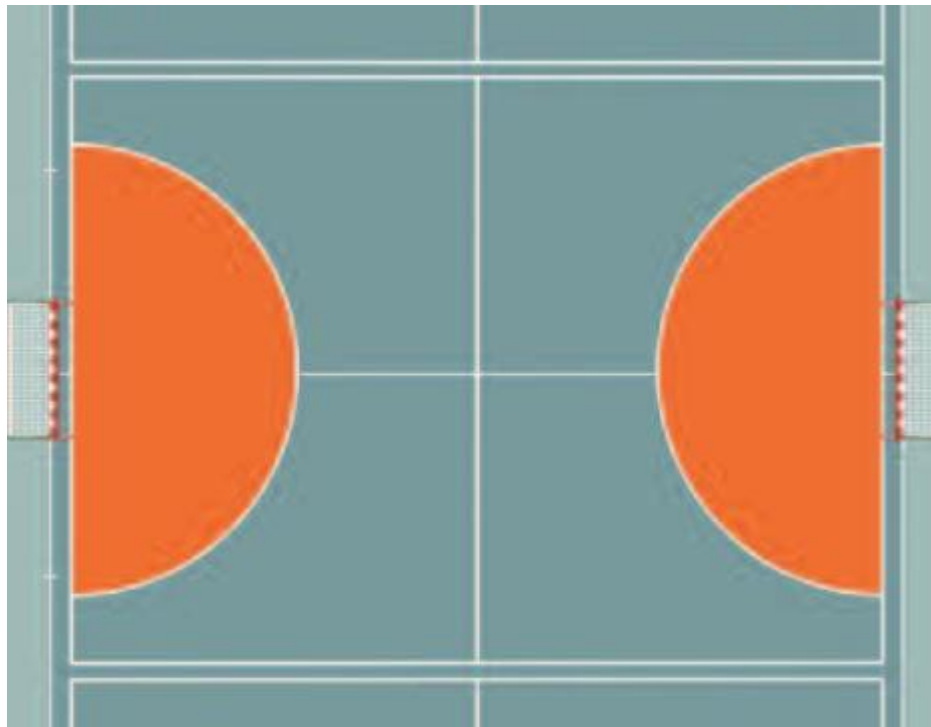
A ÁREA DE BALIZA



NA FORMAÇÃO:

- **Ser intransigente com as regras de conduta para com o adversário.**
- **Não é permitido, nunca: Arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos do adversário; Agarrar, empurrar, puxar, agredir o adversário.**

Em jogo em campo reduzido, a reposição da bola após golo é efetuada pelo guarda-redes na área de baliza



**Vamos agora pensar
como ensinar o jogo**

Caracterização Inicial do Jogo

- **Aglomeração em torno da bola;**
- **Individualismo;**
- **Dificuldades na manipulação de bola, o que contribui para o elevado número de maus passes, remates falhados, más recepções e intercepções;**
- **Dificuldades ao nível da noção de desmarcação, o que origina o “alinhamento” em relação à bola e ao grande afastamento do portador da bola;**
- **Muitos contactos descontrolados.**

Já vimos que queremos iniciar



PELO JOGO 4x4

**Então o que fazer para resolver estes
primeiros problemas ?**

O que fazer para resolver estes primeiros problemas ?

- **Relação com bola**
 - Drible, manipulação e coordenação
- **Relação eu-bola-colega**
 - Passe/receção – variedade passes e trajetórias
- **Ocupar racionalmente o espaço**
 - Manter posse de bola, desmarcações, amplitude, afastamento para receber
- **Progredir no terreno de jogo**
 - Profundidade, explorar espaço à frente, desmarcações de rutura
- **Promover sempre jogo sem contacto**

FORMAS DE CONDICIONAR

JOGO SEM DRIBLE OU COM DRIBLE CONDICIONADO

IMPEDIR OS PASSES LONGOS

RECEÇÕES AFASTADAS (passes tensos, curtos e oblíquos)

IMPOSSIBILIDADE DE RECEBER A BOLA PARADO

UTILIZAÇÃO EXCLUSIVA DE PASSES PICADOS

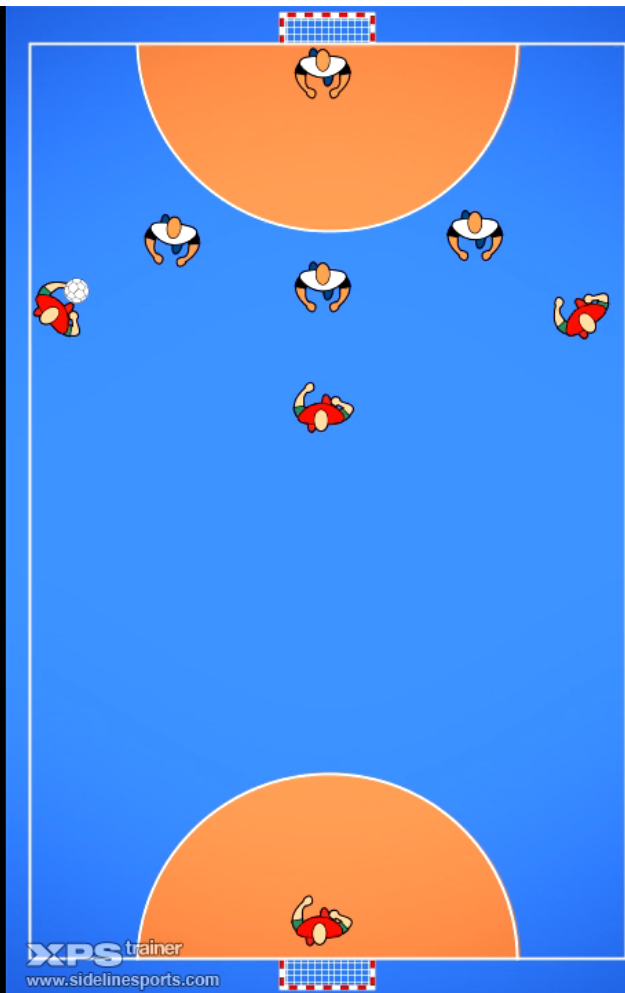
IMPEDIR PASSES REPETIDOS

IMPEDIR FINALIZAÇÃO ATRAVÉS DE REMATES DE LONGA DISTÂNCIA

IMPEDIR SAÍDA DO GUARDA-REDES DA ÁREA DE BALIZA ?????

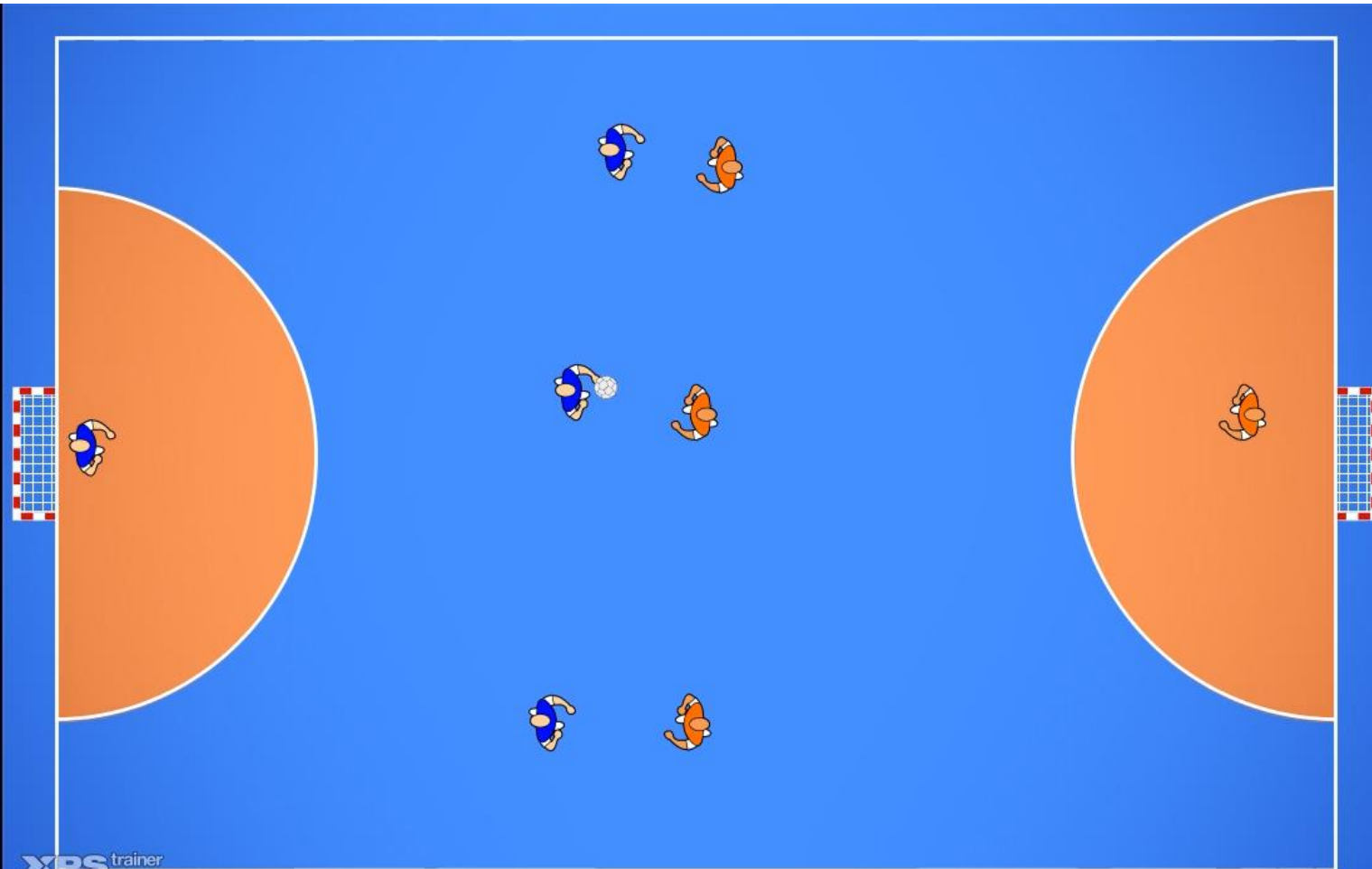
Passes oblíquos

(criar linhas de passe/diagonais)



ANDEBOL DE 4 – Vantagens:

- Maior espaço entre jogadores, logo movimentos mais amplos e mais situações de êxito
- Duas linhas de passe, jogo simplificado



Intenções Táticas

OFENSIVAS

- Amplitude/profundidade
- Criação de linhas de passe



Intenções Tácticas

DEFENSIVAS

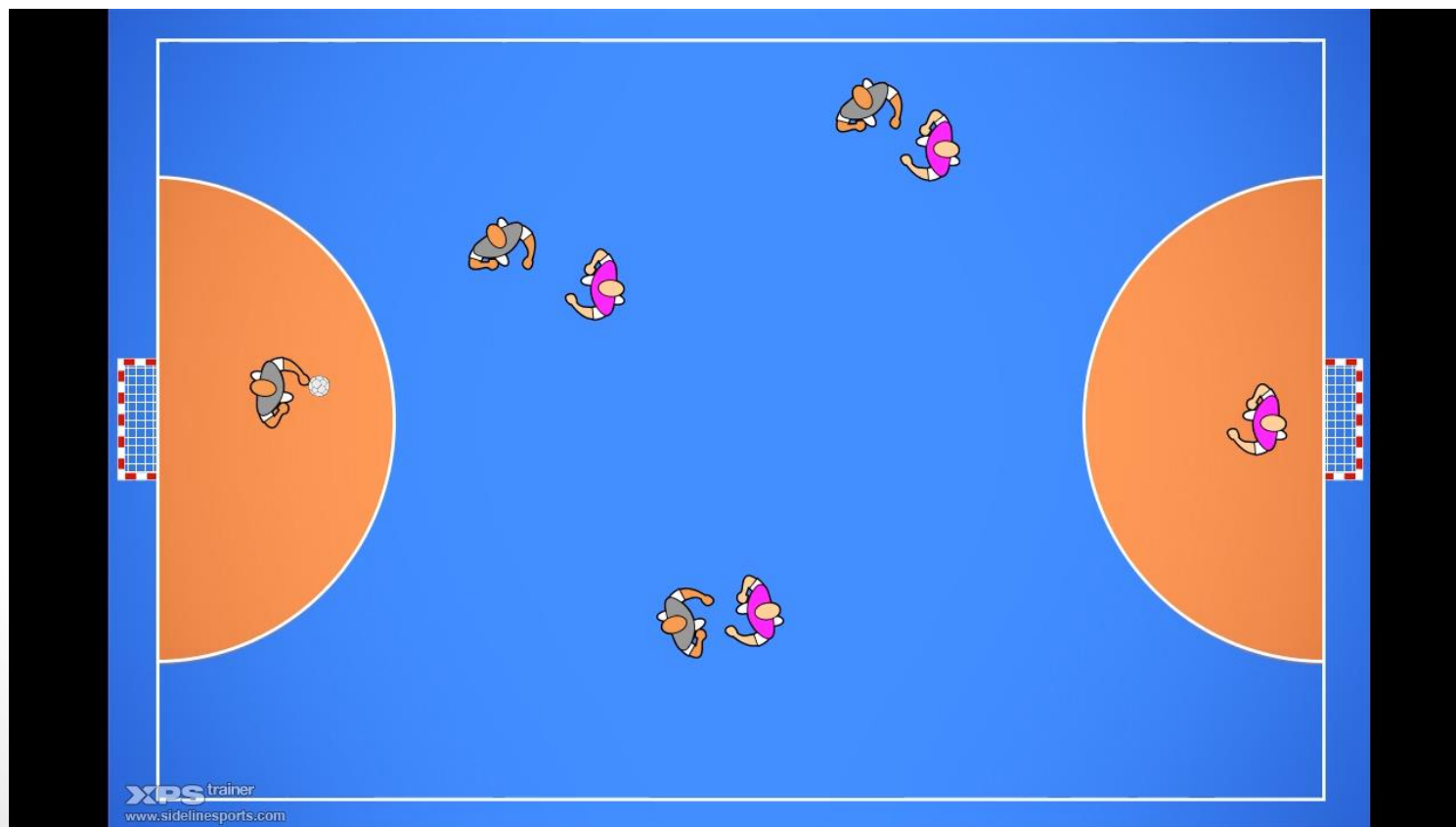
- Enquadramento correcto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Interceção



Por onde começar a organização do jogo ?

- Pela defesa individual ?

Criar as noções básicas de defesa da baliza, do portador de bola e do oponente direto



PORQUÊ PELA DEFESA INDIVIDUAL ?

- Torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade
- Muitas e variadas ações de remate
- Intervenções defensivas
- Riqueza táctica no ataque e na defesa

DEFESA À ZONA

- Equipas metidas num colete-de-forças
- Posições que mal conhecem
- Jogo lento e que favorece os mais capazes fisicamente, mais dotados
- A bola é conquistada por falha do ataque

E a técnica ?????

Pode surgir nos pequenos jogos,

Ou então de forma analítica (dinâmica e variada)



Meios táticos de grupo nesta fase:

- **Ofensivos**
 - Passa e vai
- **Defensivos**
 - Deslizamento

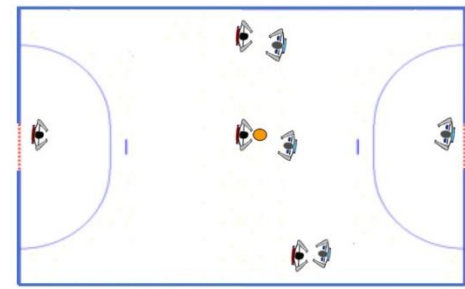
Defesa à zona

Quando o ataque consegue ultrapassar uma defesa individual com êxito, é fundamental reduzir os espaços.

Em simultâneo, de forma progressiva o espaço de jogo é direcionado para a zona próxima da baliza e por consequência surge a defesa à zona.

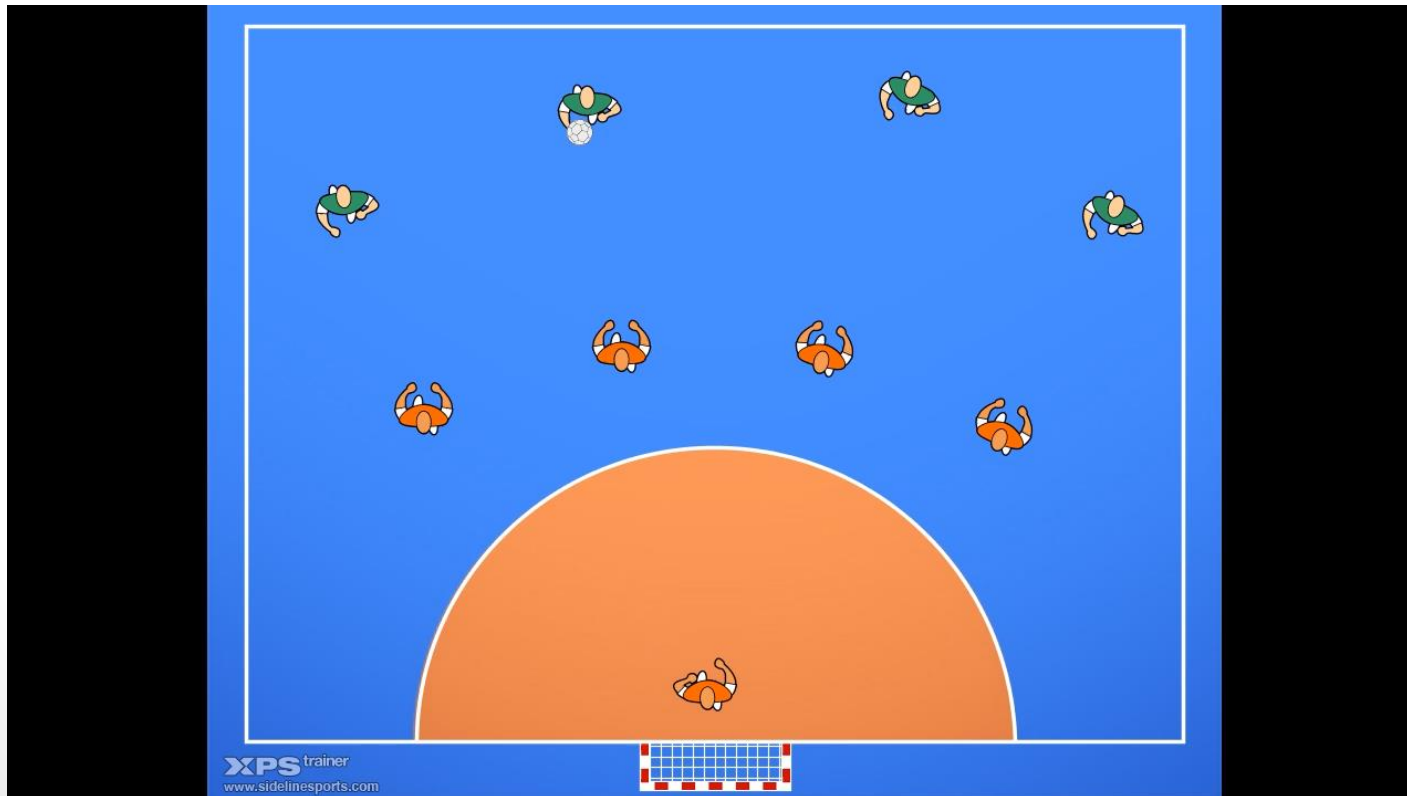
A noção de responsabilidade defensiva por um oponente é agora aplicada a uma zona do campo defensivo.

Defesa à zona: profunda



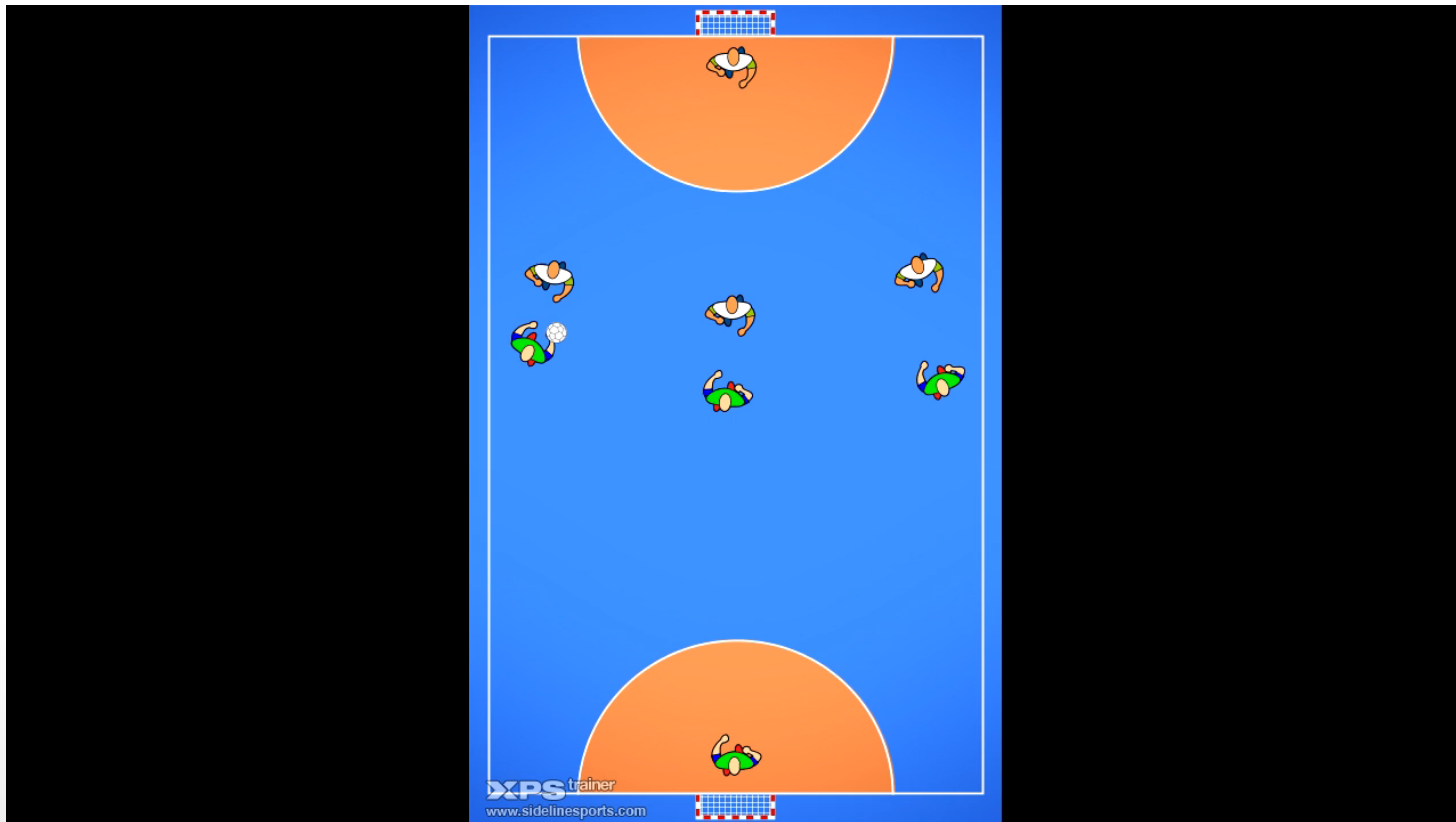
O que é uma defesa profunda ou uma defesa fechada ?

O que é uma defesa alinhada ou uma defesa escalonada ?

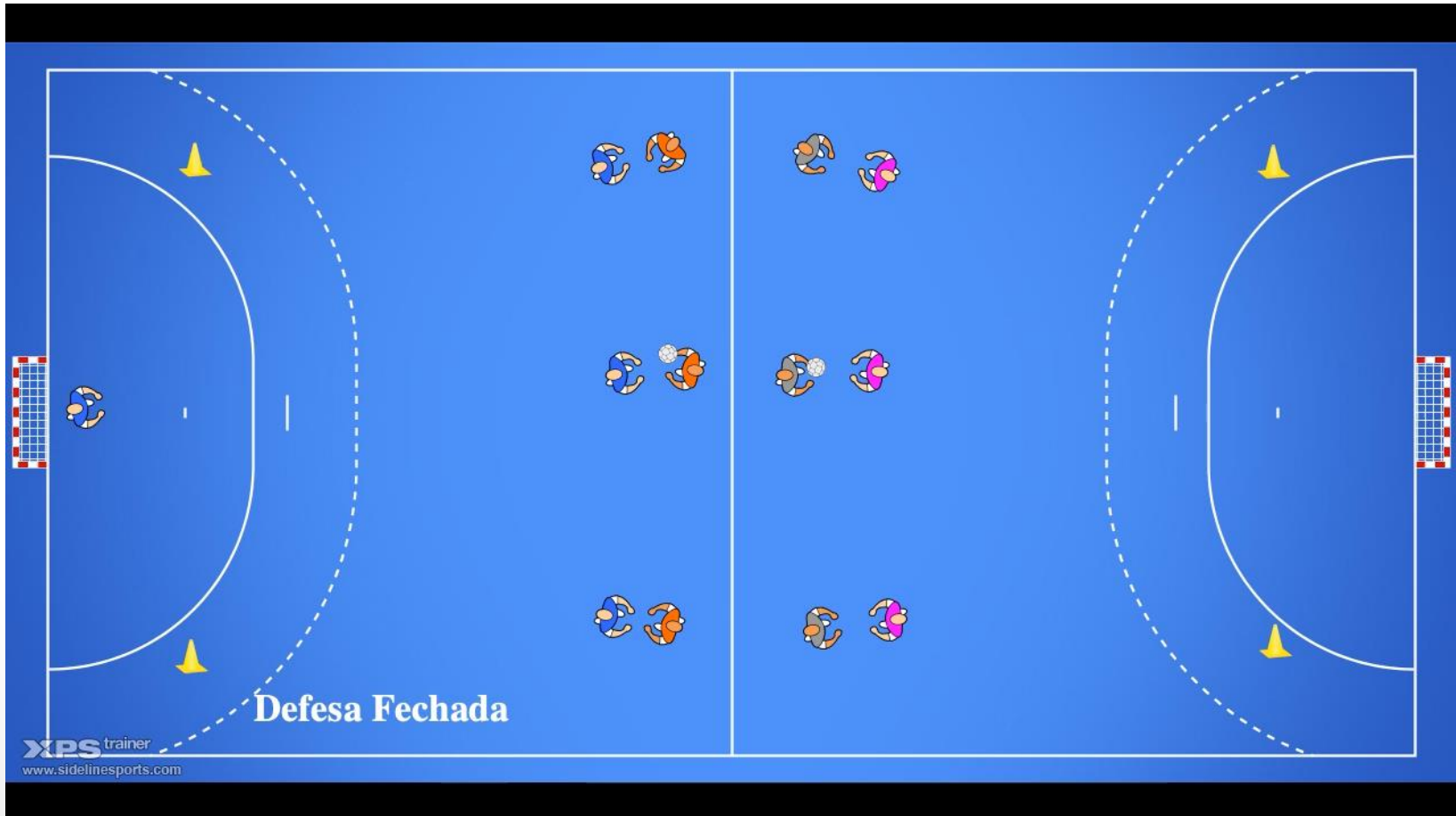
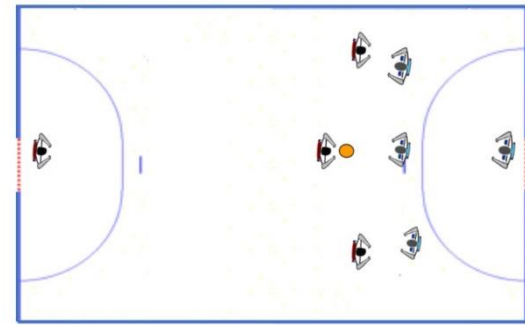


Ataque a uma defesa à zona profunda

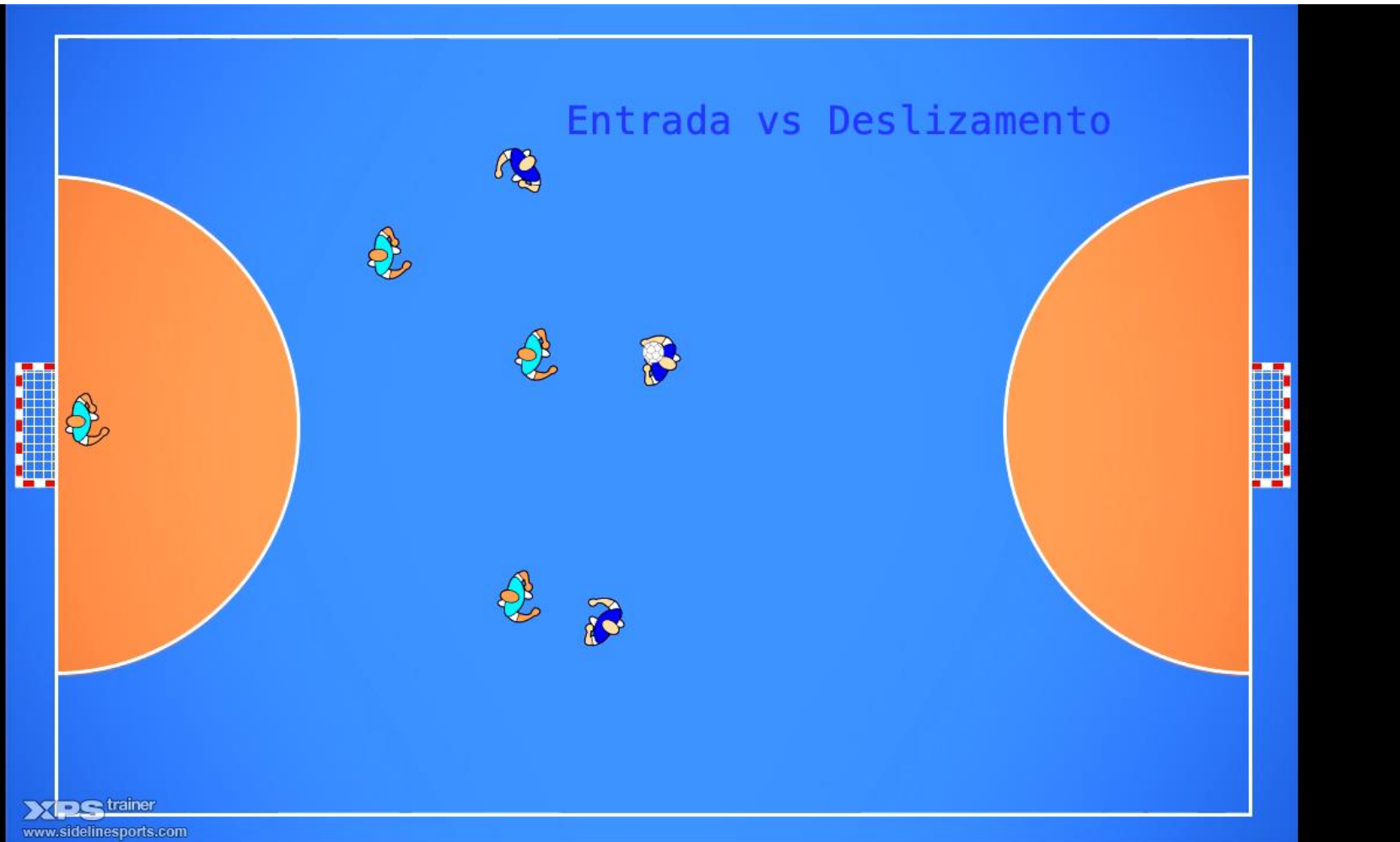
Continuamos a utilizar o passa e vai (mas com menos espaço)



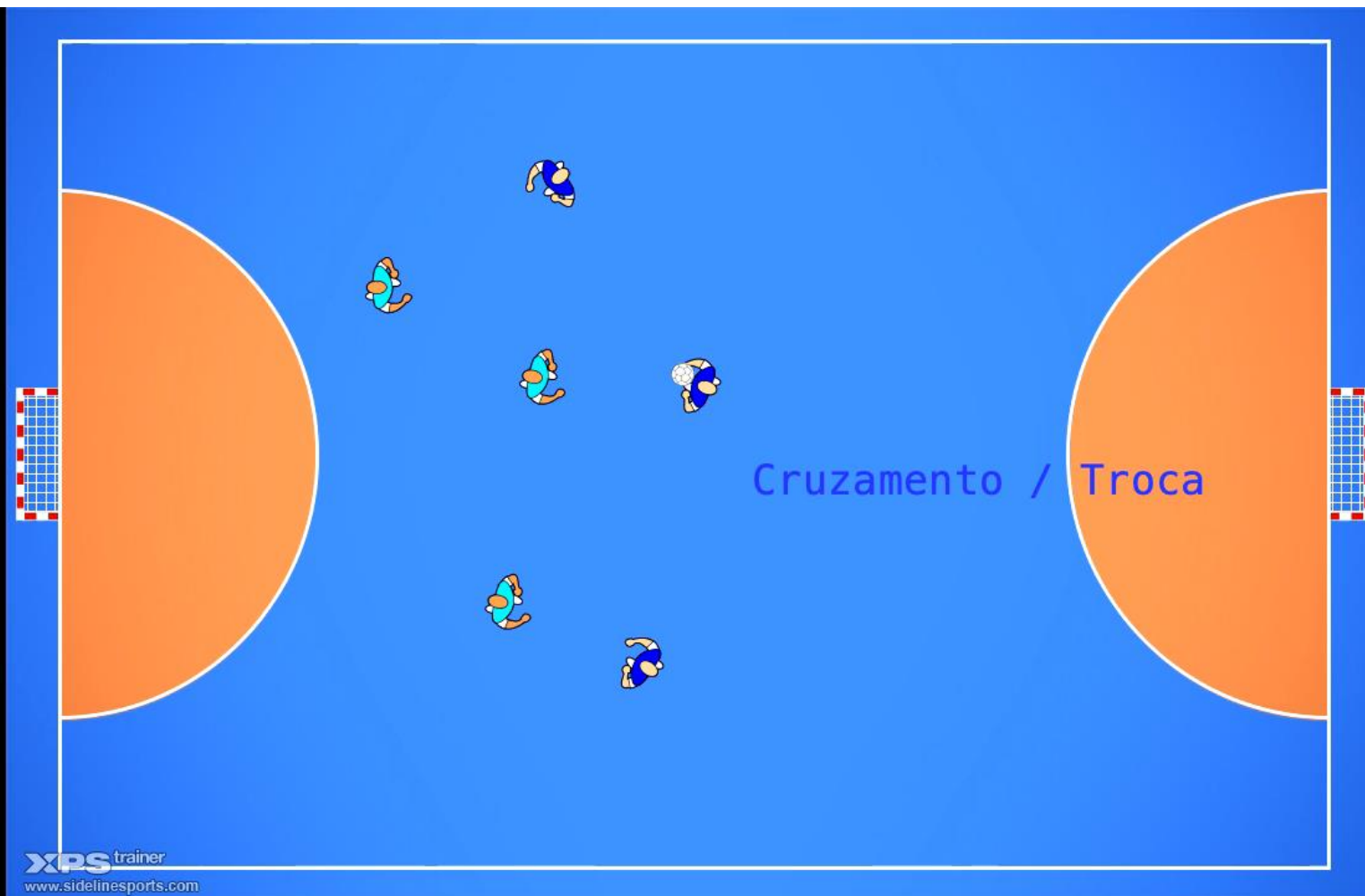
Defesa à zona: fechada



Troca marcação vs deslizamento

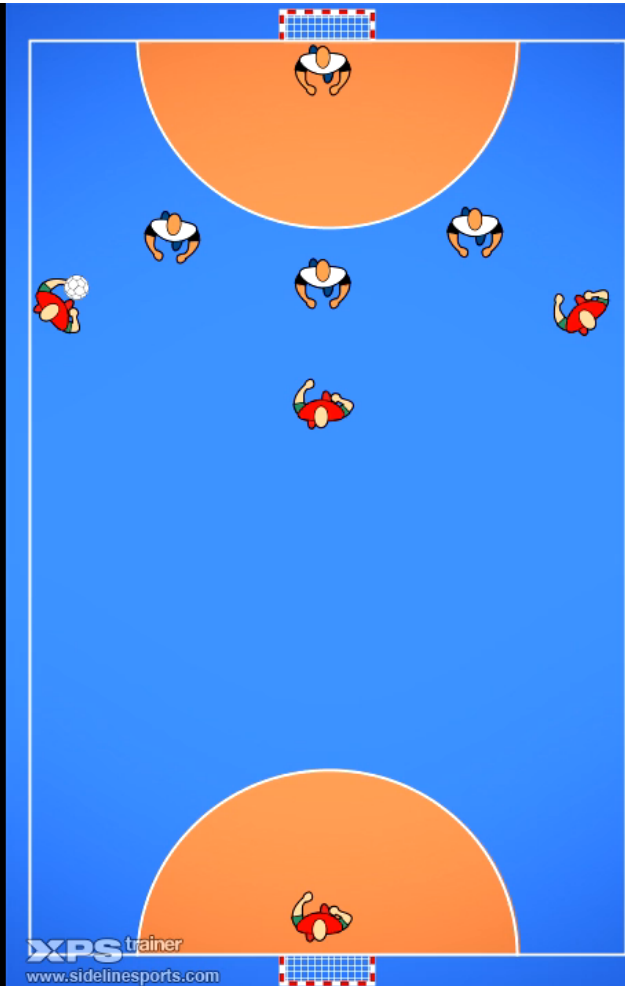


Troca marcação vs deslizamento



Ataque a uma defesa à zona fechada

- *Progressões sucessivas*



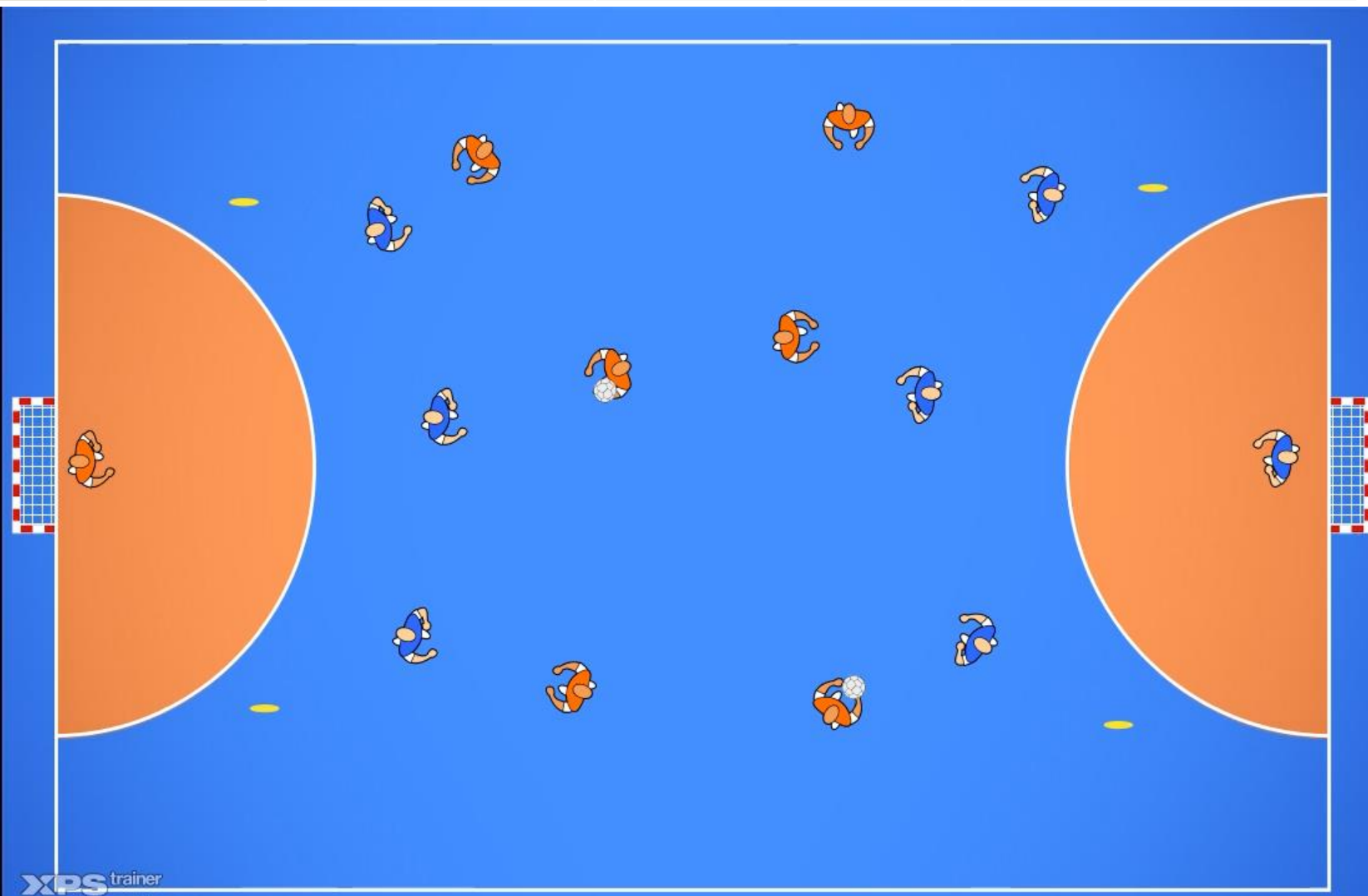
Ataque a uma defesa à zona fechada

- *A finta como fator promotor das progressões sucessivas*



Chapter 1.6a: Body Feint towards throwing-arm side
Camera: Behind View

	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Defesa fechada (3:0)	<ul style="list-style-type: none"> • Troca de marcação • Cobertura • Ajuda 	<ul style="list-style-type: none"> • Posição base • Interceção • Controlo do adversário 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação



Progressão do jogo

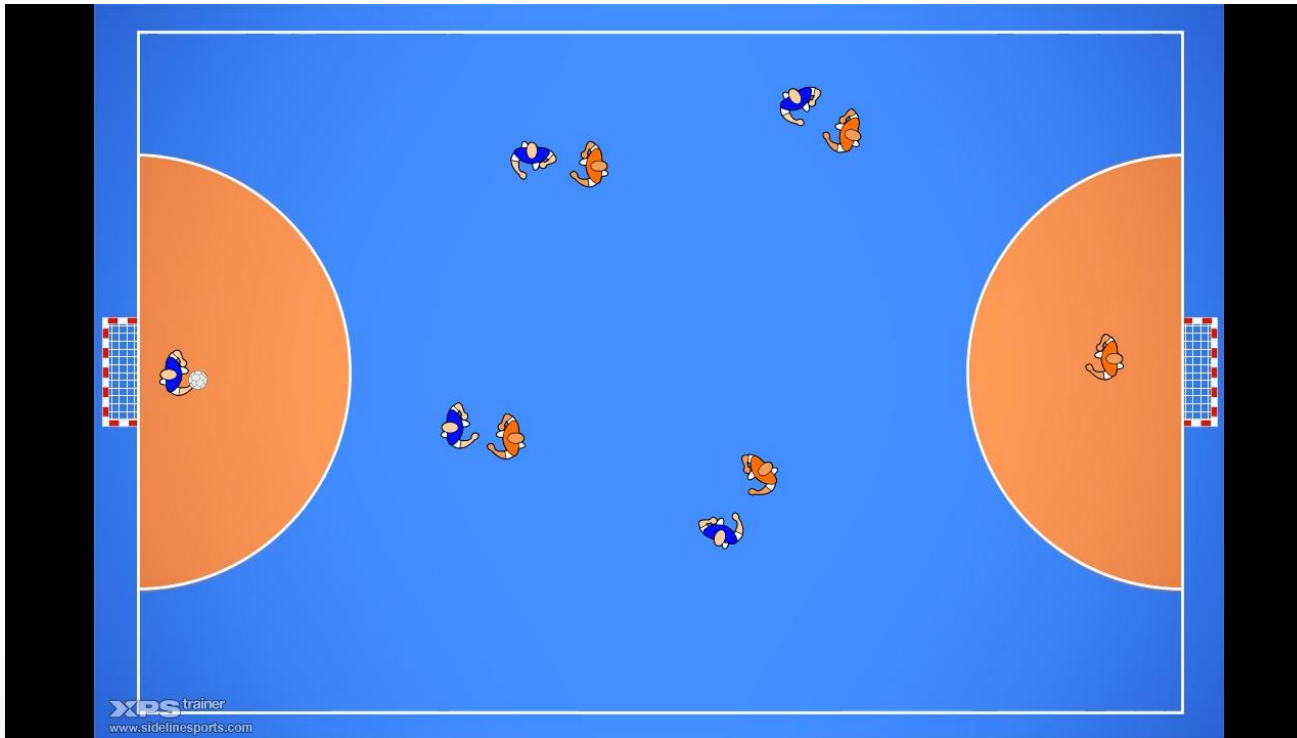
Jogo 4 x 4 nos Bambis

Mas queremos transitar para o 5 x 5 nos Minis

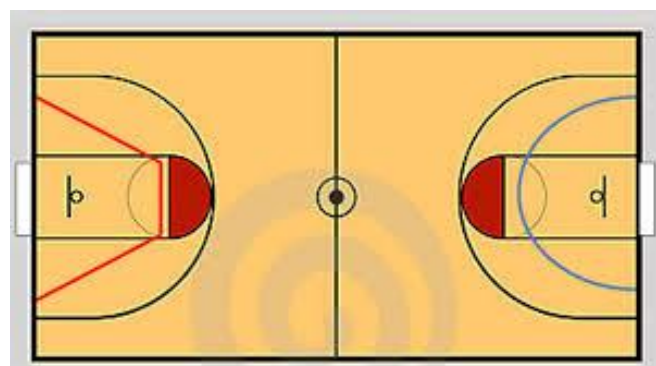
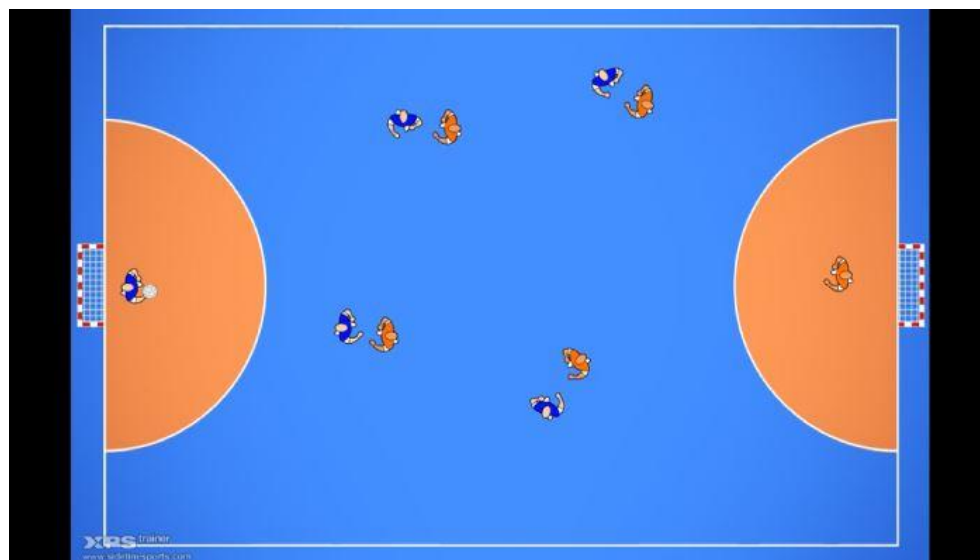
- **Defesa individual**
- **Defesa zonal profunda (2:2)**
- **Defesa zonal fechada (4:0)**

ANDEBOL DE 5 – Vantagens:

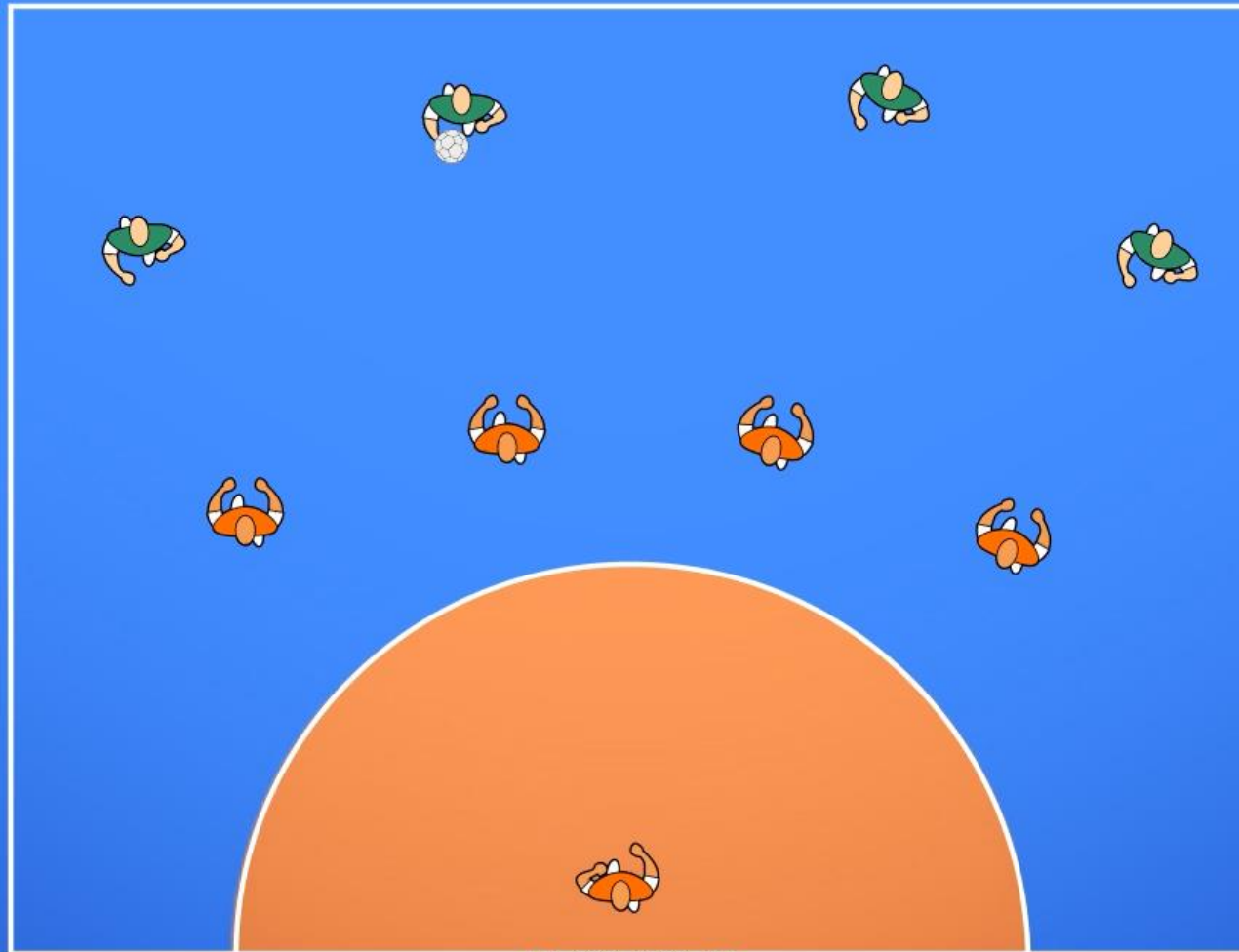
- Com a evolução dos atletas, necessidade de aumentar a complexidade, introduzindo mais um jogador
- Exploração do jogo interior (c/ possibilidade de passagens pontuais pela posição de Pivot ?)
- É necessário que o campo seja mais largo



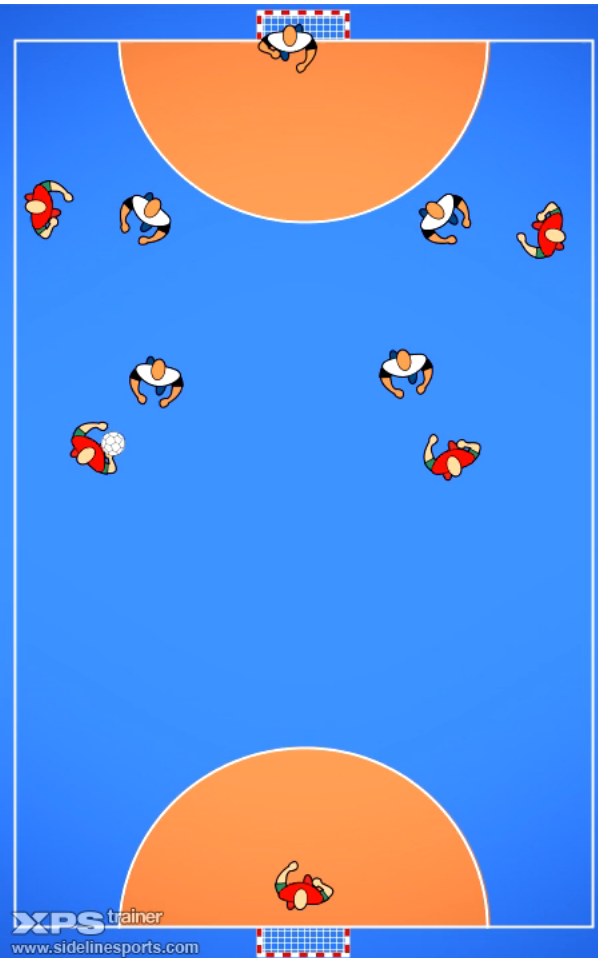
ANDEBOL DE 5 o campo



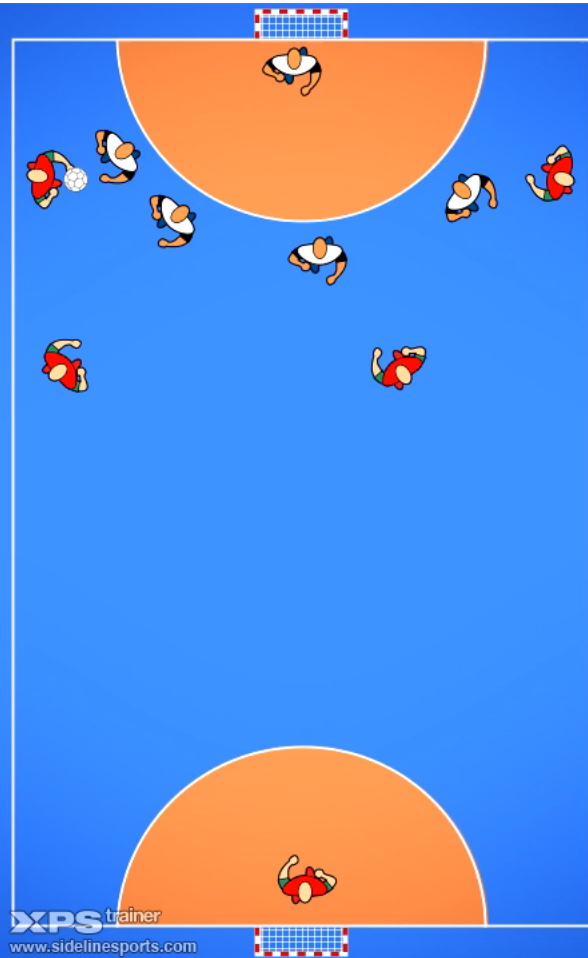
Defesa individual – nominal ou zonal



Defesa profunda 2:2



Defesa fechada 4:0

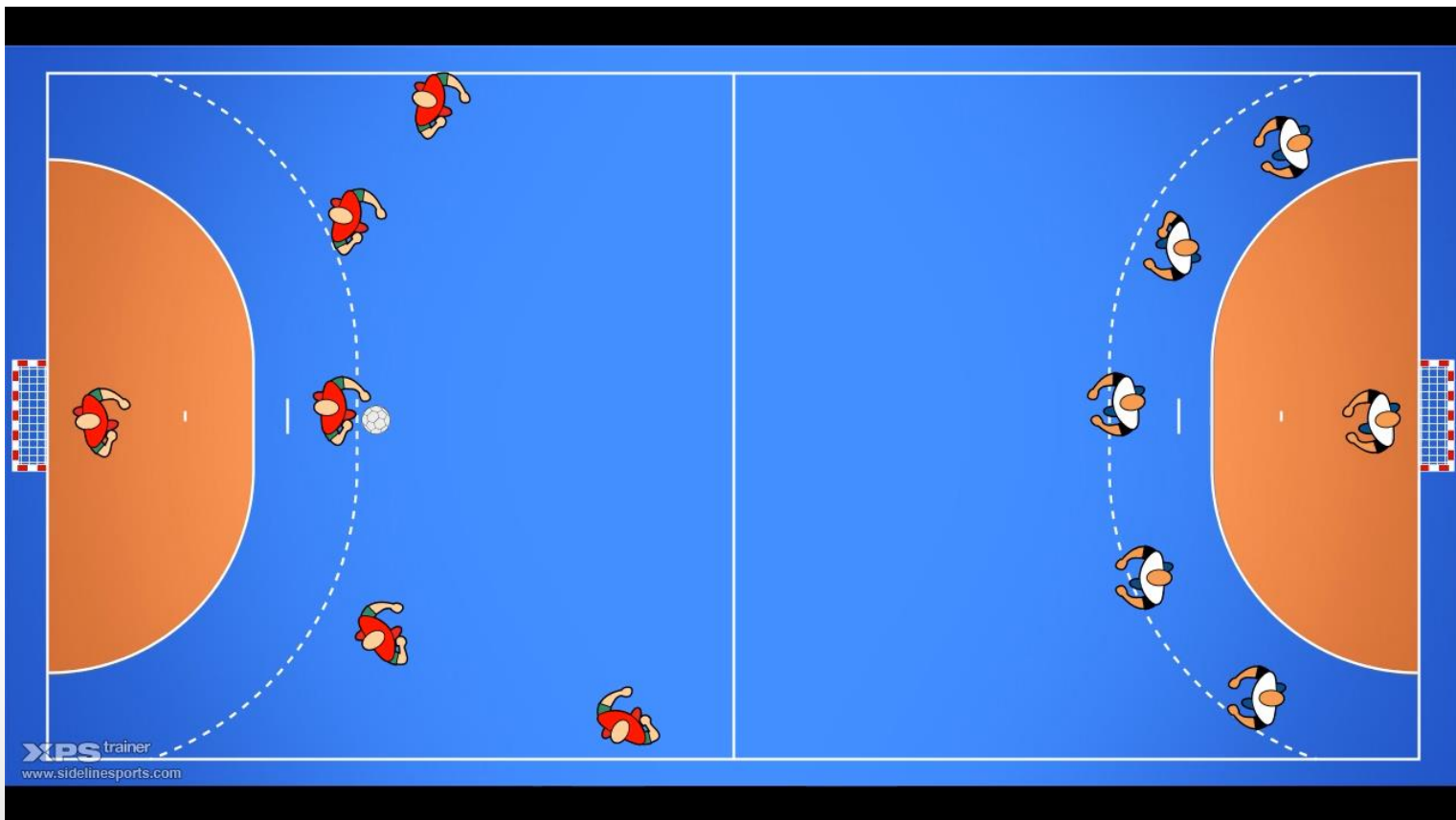


	Componentes críticas	Contextualização das ações técnico/táticas	Exercícios
Relação eu-bola		Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação Manipulação da bola	Coordenação c/ bola Manipulação bola Dible
Relação eu-bola-colega		Variedade nas ações de passe e receção Receção em movimento Variedade de trajetórias	Jogos de passes
Ocupação racional do espaço	Manter posse de bola Desmarcação de apoio Amplitude Afastar-se para receber	Passe (variedade) Receção em movimento Variedade de trajetórias Trabalho em diferentes espaços	Jogos de passes c/ várias zonas de finalização Jogos de passes c/ pontos apoio Jogos c/ corredores definidos Jogos condicionados: 3 passos do passador, não passar ao mesmo, afastar após passar
Progredir no terreno de jogo	Profundidade Adiantar-se para receber à frente Desmarcação de ruptura	Progressão em drible Passe de ombro e outros Receção em movimento	Jogos de passes c/ finalização à frente Jogos condicionados: não passar atrás do meio campo, só passes para a frente Jogo c/ toque no poste após remate
Defesa individual	Identificação de adversário direto Responsabilidade individual Enquadramento defensivo Condicionar ações do portador bola Cortar linhas de passe	Posição base Desarme Interceção Dissuasão Regular contacto físico	Jogos de marcação Jogos c/ pontos de apoio
Passa e vai	Desmarcação de ruptura Receber em movimento Arrastar defensor, para criar espaços livres nas costas	Passe/receção Finta Remate em salto Encadeamento das ações	Jogos c/ pontos de apoio e ocupação de espaços nas costas dos defensores
Defesa profunda (3:0)	Deslizamento/ troca marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar
Defesa fechada (3:0)	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação
Progressões sucessivas	Receber em movimento; Atacar o espaço; Intencionalidade; Evitar contacto; Colega da linha para receber	Receção em movimento Passe de ombro Remate em salto/suspensão Finta	2x2 e 3x3 c/ defesa condicionada e pontos de apoio Só finalizar no espaço
Jogo 4x4	Defesa individual Defesa profunda (3:0) Defesa fechada (3:0)	s/ pivot	Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste
Jogo 5x5	Defesa individual Defesa profunda (2:2) Defesa fechada (1:2)	Passagem por pivot pontual	Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste

Progressão do jogo

6 x 6

- Fase intermédia antes do 7x7, grandes espaços, facilita aprendizagem
- 5 ao redor como ponto de partida com entradas a Pivot



Jogo 6x6



ANDEBOL 6X6

Em função do grau de desenvolvimento dos atletas propõem-se 3 alternativas de sistemas defensivos:

HxH a partir dos 12 metros defensivos

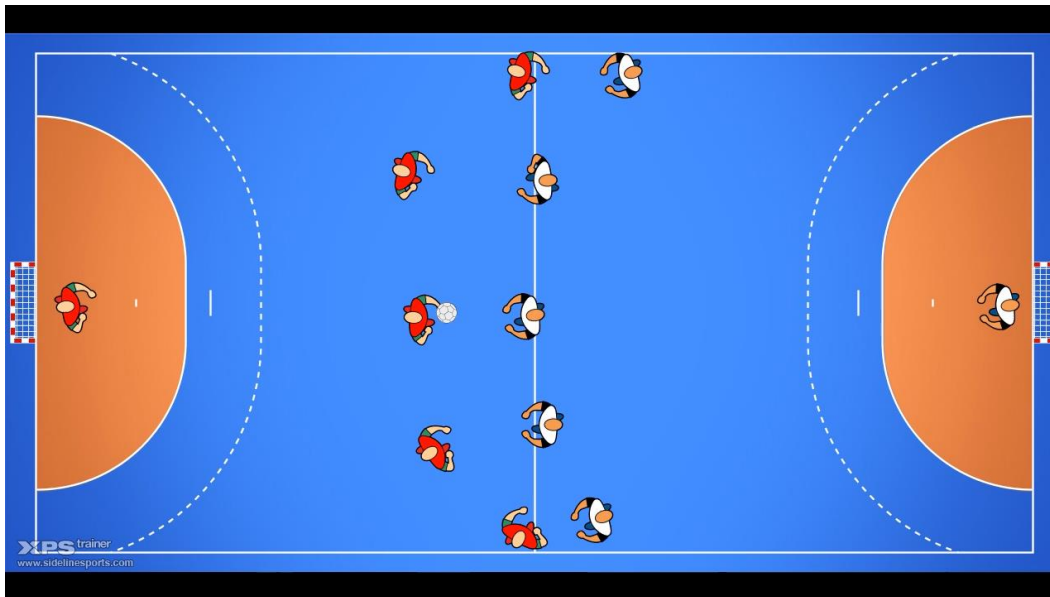
5:0 com defesa profunda até aos 12 metros (esta não pode ser recuada)

5:0 com defesa profunda até aos 10 metros (esta não pode ser recuada)



Ataque sem Pivot, como ponto de partida, explorando o jogo com 5 atacantes ao redor.

Jogo aberto com alternâncias entre 5 atacantes ao redor e um jogo em transformação, com entradas a Pivot.



A defesa em dispositivo 5:0 aplica-se, pois retirando um jogador da linha de defensores e o pivot, oferece mais possibilidades ao ataque de melhor aplicar conteúdos técnico-táticos ofensivos como o passe, a finta ou a simples fixação.

ANDEBOL 6X6

Fundamental: comportamentos individuais defensivos como a posição de base, a marcação em proximidade ou à distância e relações básicas de grupo como a cobertura, a ajuda ou a dissuasão/interceção.



ANDEBOL 6X6

Defesa: com o ataque sem jogador pivot, provavelmente observamos mais trocas de marcação do que deslizamentos já que, ainda que em espaço amplo, as zonas a defender ficam distribuídas equilibradamente.

Ataque: cinco atacantes ao redor

Alternativas:

- a) um 1ª linha a transformar o sistema;
- b) um extremo a circular para jogar como pivot;
- c) pivot fixo com dois laterais;

são diferentes formas de atacar no sentido de se obter variabilidade ao nível dos comportamentos defensivos.

ANDEBOL 6X6

Ensinar a base do jogo ao nível das relações a estabelecer para resolver problemas colocados pelo ataque (muitas relações a 2)



ANDEBOL 6X6

Os defensores, para além dos comportamentos básicos defensivos, devem mais cedo começar a perceber o que fazer de acordo com a circunstância de estar alinhado ou escalonado com companheiros contíguos.

Defensor tomar iniciativas de dissuasão até porque será obrigatória a utilização de sistemas mais ativos do que reativos na sua essência.

U11 Experts

(5:5 + TW, 2/3-Halle)

Exemplos a evitar



TRANSIÇÕES

- **Queremos o jogo mais rápido**
- **Importante investir e estimular desde as idades mais jovens**

TRANSIÇÃO OFENSIVA

Contra-ataque direto

Contra-ataque apoiado

Ataque rápido

Reposição após golo



TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Os principais objectivos:

Impedir o contra-ataque do adversário

Rápida organização defensiva

Condicionar trajetórias

Provocar “roubar” a bola

Provocar o erro contrário



Que filosofia de jogo pretendemos ?

Ofensiva: criatividade, dinâmica, universalidade

Defensiva: antecipativa, dissuasora, condicionadora

Transição ofensiva: SEMPRE, no limite do risco

Transição defensiva: antecipativa e condicionadora

Documento orientador

	Manitas	Bambis	Minis	Sub13 e Sub14
Forma disputa	4x4 (3 + GR)	4x4 (3 + GR)	5x5 (4 + GR)	6x6 (5 + GR)
Campo	13m x 20m	13 a 15m x 20m	13 a 20m x 20 a 28m (se possível potenciar utilização de campo de basquetebol)	40x20m
Áreas	5m (retas ou circulares)	5m (retas ou circulares)	5m a 6m (retas ou circulares)	6 metros
Balizas	1,60mx2,40m	1,60mx2,40m	1,60mx2,40m ou 1,80mx3,00 (adaptadas)	2x3m
Tempo jogo	Em função do número de jogos a realizar	Em função do número de jogos a realizar	Referência para um único jogo: 4 períodos de 12 minutos cada	Referência para dois jogos: 2 partes de 20' minutos cada Referência para um único jogo: 2 partes de 25' minutos cada
Modelo competição	Festand, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado	Festand, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado	Encontros, com várias equipas e possibilidade de realização de vários jogos	Concentrações, com 3 equipas e possibilidade de realização de dois jogos

	Manitas	Bambis	Minis	Sub13 e Sub14
Regulamento técnico	Reposição da bola pelo GR, jogadores contrários a 3m da área Substituição Pedagógica nas exclusões Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser GR O GR poderá jogar à frente, em partes de jogo a acertar pelos treinadores Todos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos iguais de utilização Não há substituições, aquando em processo defensivo e devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo Não há time-outs			Não há substituições, aquando em processo defensivo Proibição de utilização de defesas mistas Todos os jogadores inscritos terão de ser utilizados no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos
Recomendações	Permitir apenas um drible (tolerância na má receção) Quem marca golo vai à baliza (mas equipa contrária tem de fazer 2 passes antes do remate) Não permitir agarrar e empurrar: sanção sempre (1') Utilizar bolas macias			Quem marca golo até 3 ações (passe de GR incluído) continua em posse de bola Não permitir agarrar e empurrar deliberadamente: sanção sempre Jogador desqualificado mantém-se no banco

Para o sucesso da formação de atletas é fundamental:

O DIÁLOGO ENTRE OS TREINADORES



Treinador centrado no atleta
Treinar atletas vs Treinar equipas



Todos são treinadores de todos

**Eu também sou responsável
por formar os teus atletas**



Combater a “campeonite”

**Também se pode vencer
a fazer bem as coisas**





**Criar o prazer e o gosto
pelo jogo de andebol**

**A criança tem de querer
muito voltar ao treino no
dia seguinte**



Reglamentos técnico pedagógicos ?



Jogos desnivelados, como evitar ?



Jogos sem resultados, porquê ?



Andebol é Espectacular

