



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**

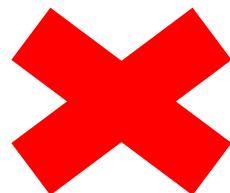
**DIVERTIMENTO**



# 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

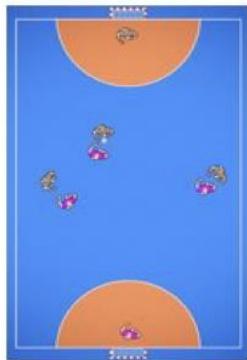
# “Nova Normalidade”



NO CONTACT

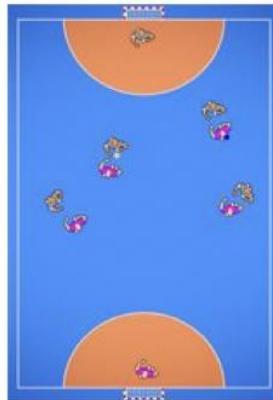


## COMPLEXIDADE DO TREINO E DO JOGO



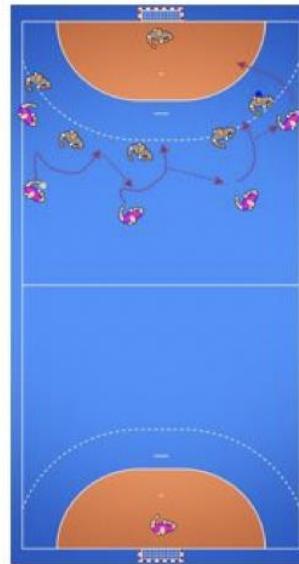
5-9 anos

**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



Size 0



Size 1



Size 2

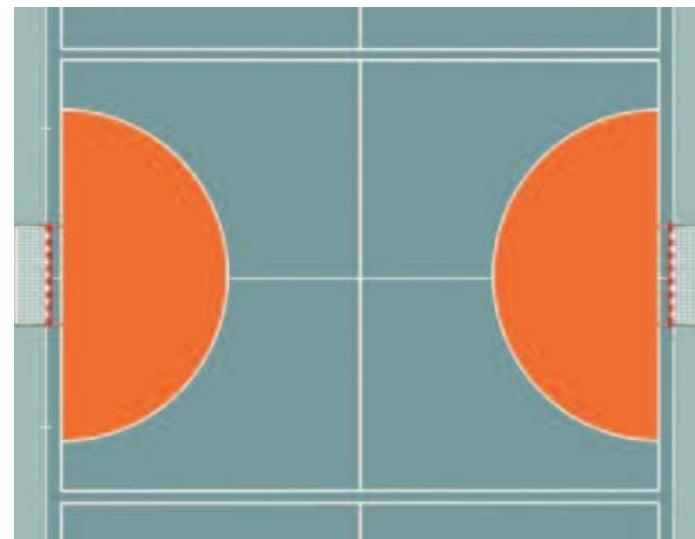
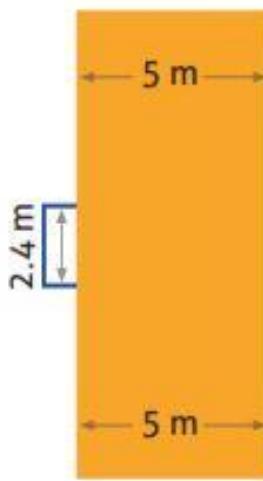
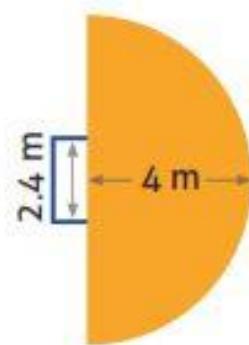
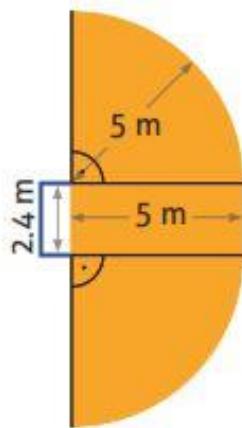


Size 3

\* tal como a textura



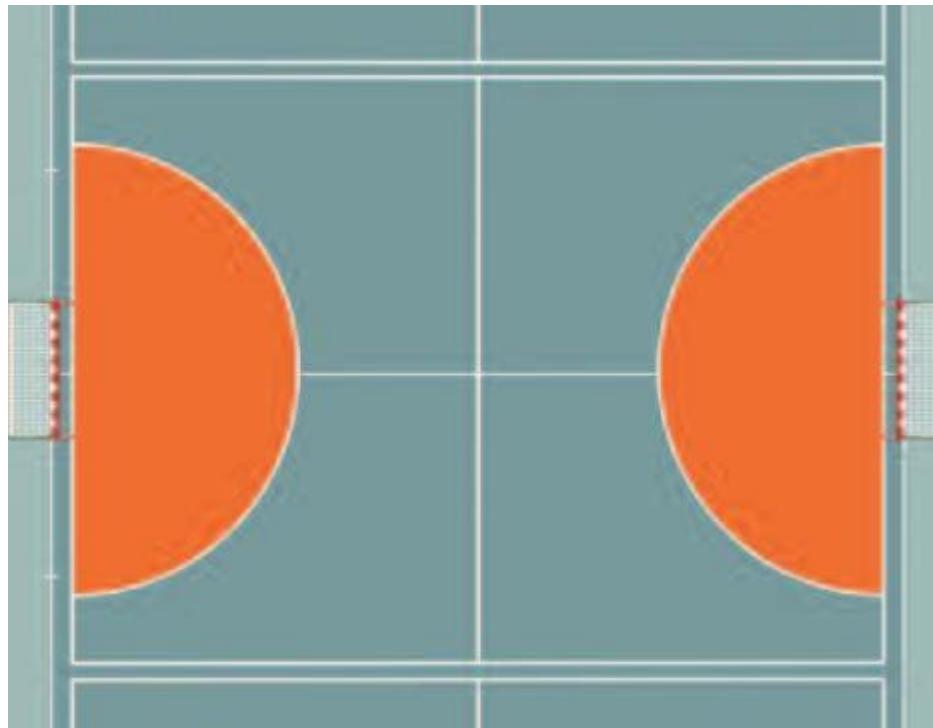
## A ÁREA DE BALIZA



## **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**

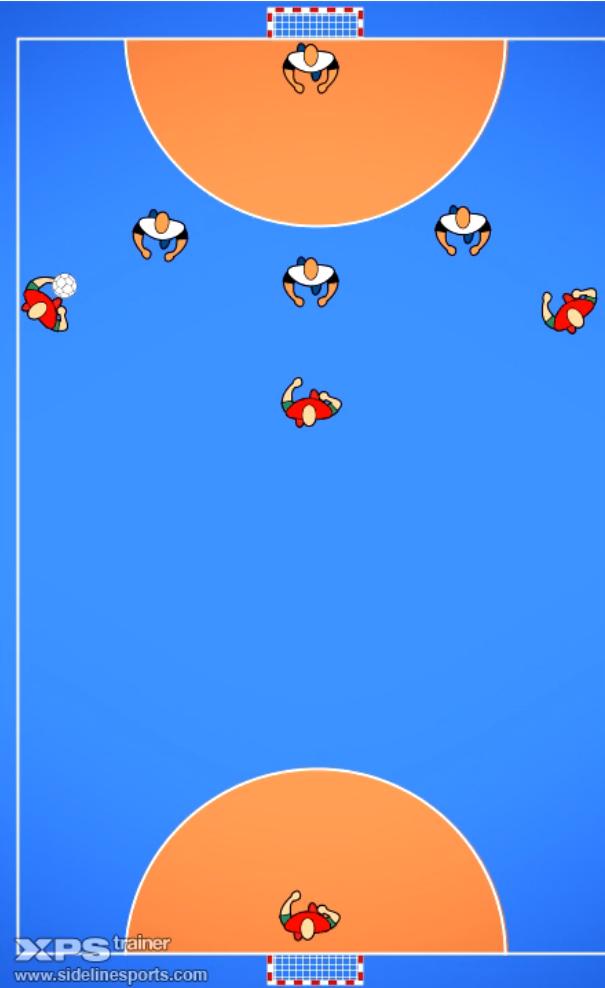
**IMPEDIR PASSES REPETIDOS**

**IMPEDIR FINALIZAÇÃO ATRAVÉS DE REMATES DE LONGA DISTÂNCIA**

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

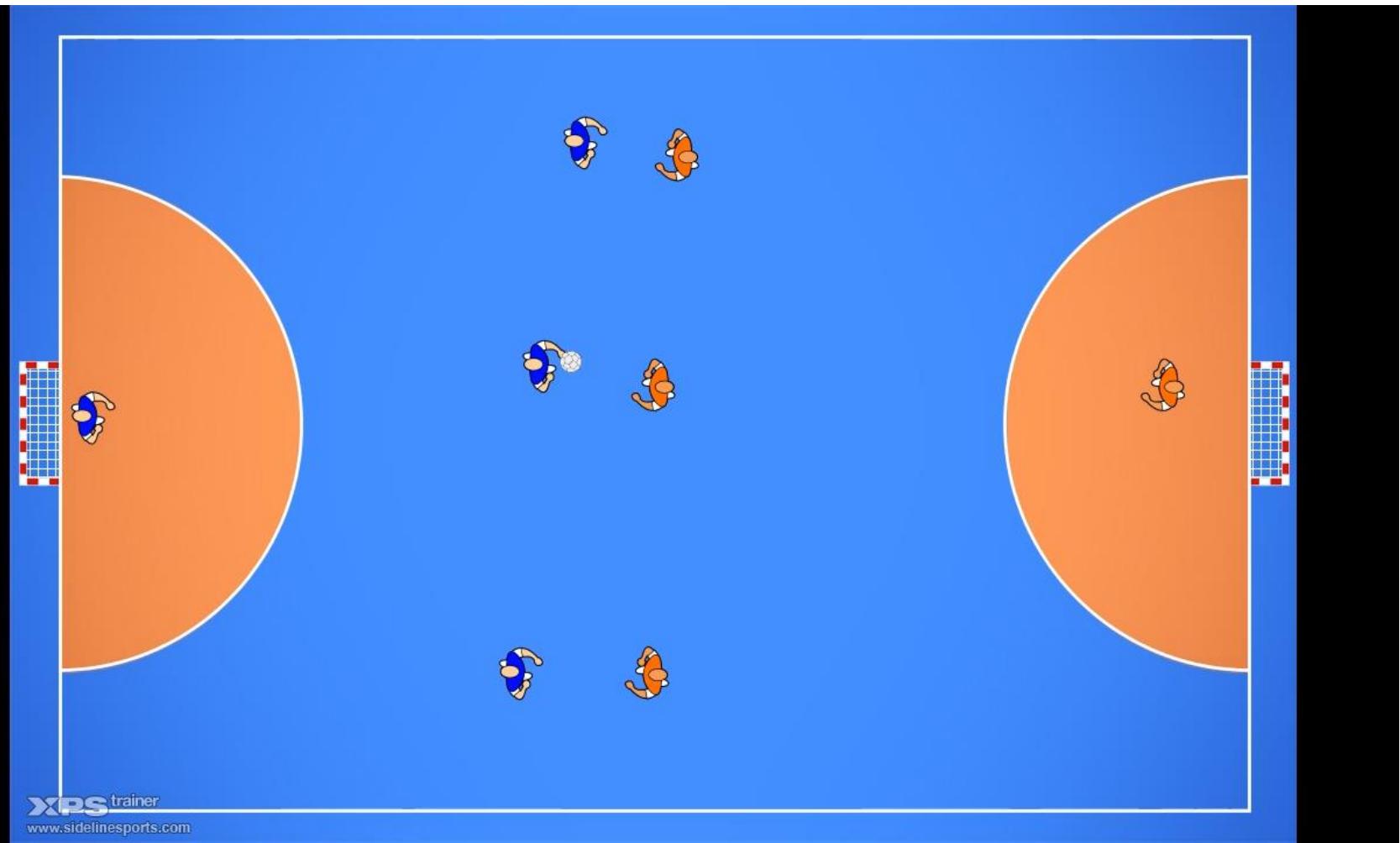
# Passes oblíquos

(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 Tácticas

## OFENSIVAS

- Amplitude/profundidade
- Criação de linhas de passe



# Intenções Tácticas

## DEFENSIVAS

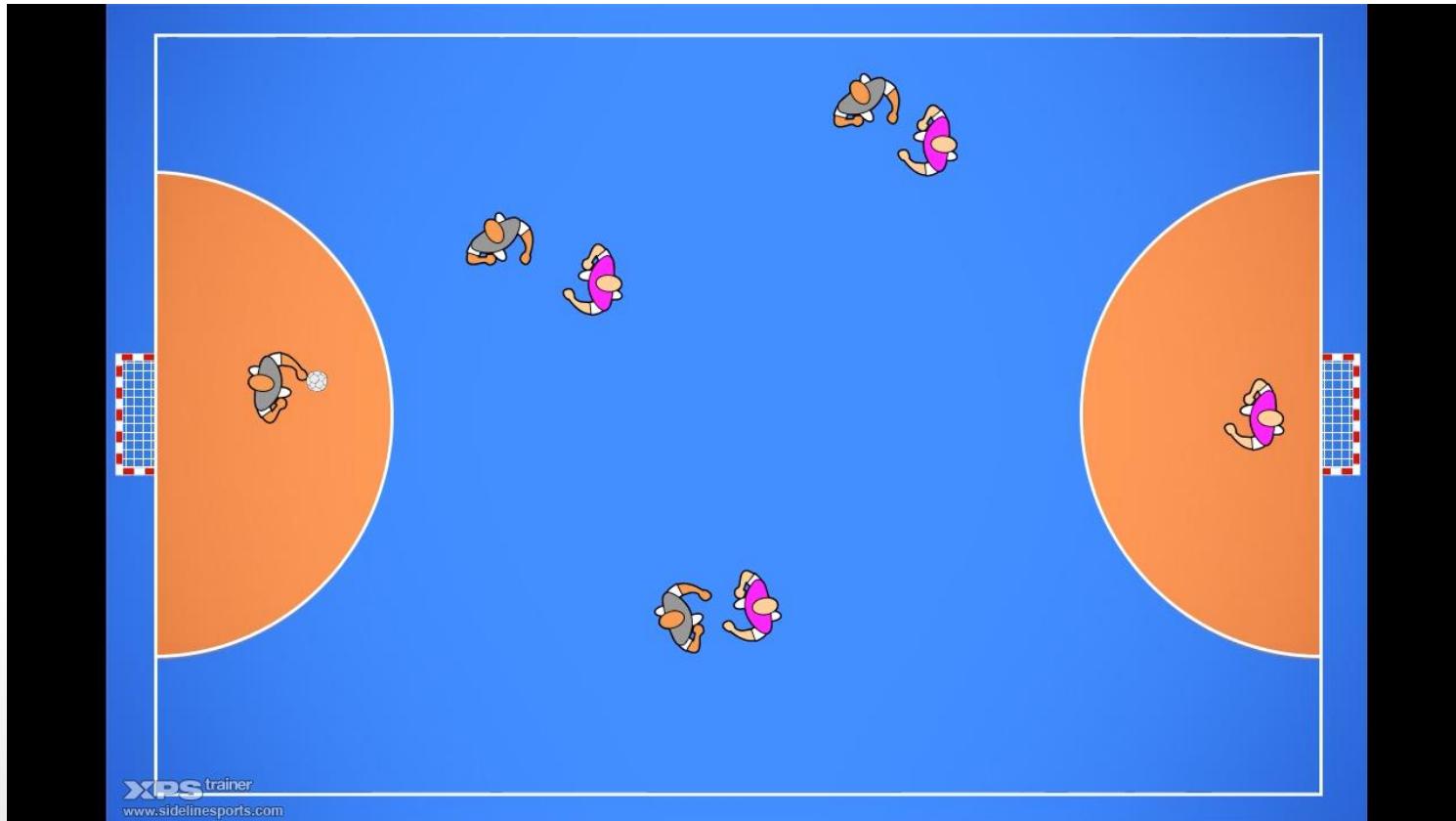
- Enquadramento correcto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Interceção



# 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

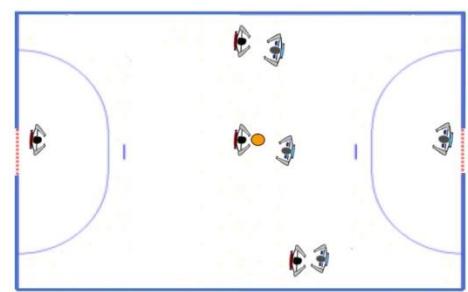
# Defesa à zona

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.

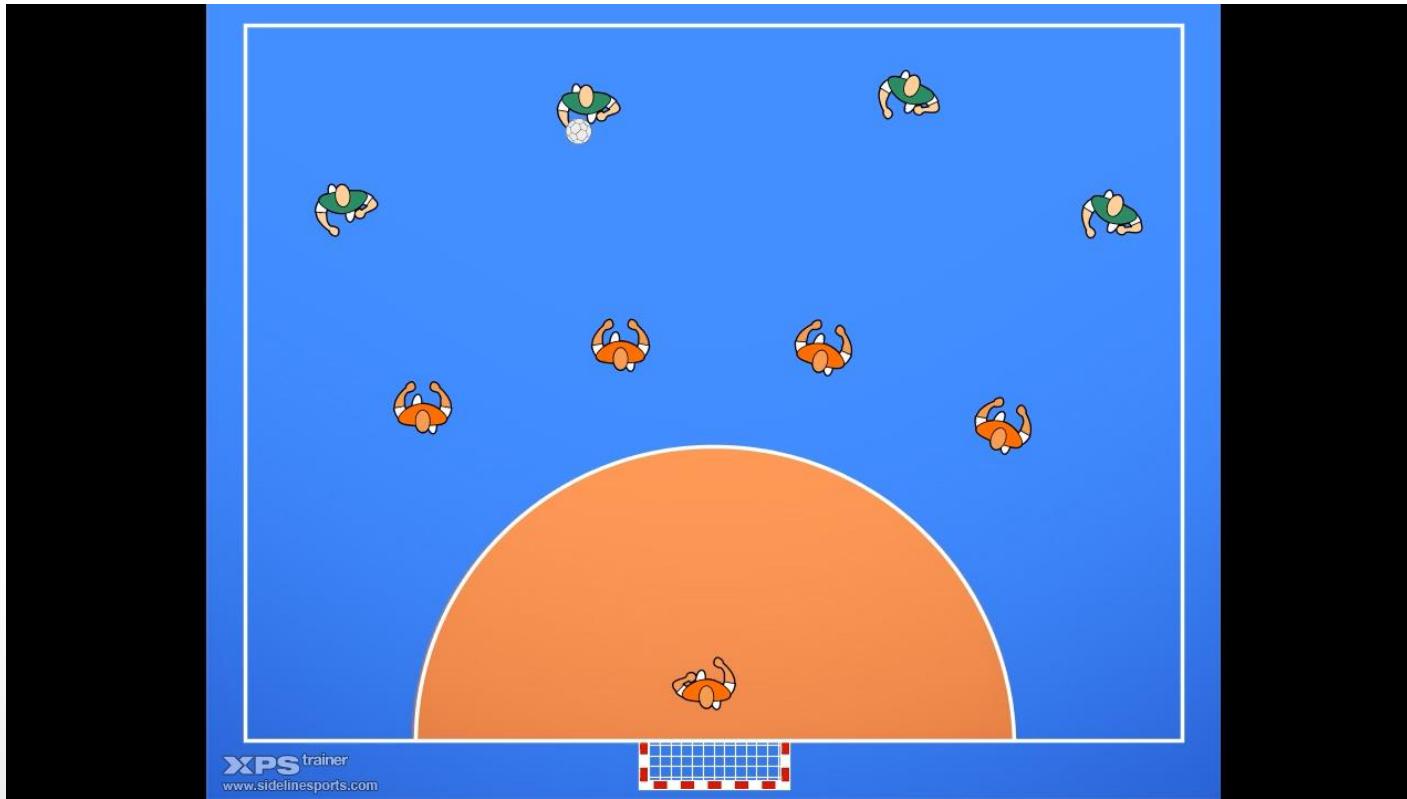
A noção de responsabilidade defensiva por um oponente é agora aplicada a uma zona do campo defensivo.

# Defesa à zona: profunda



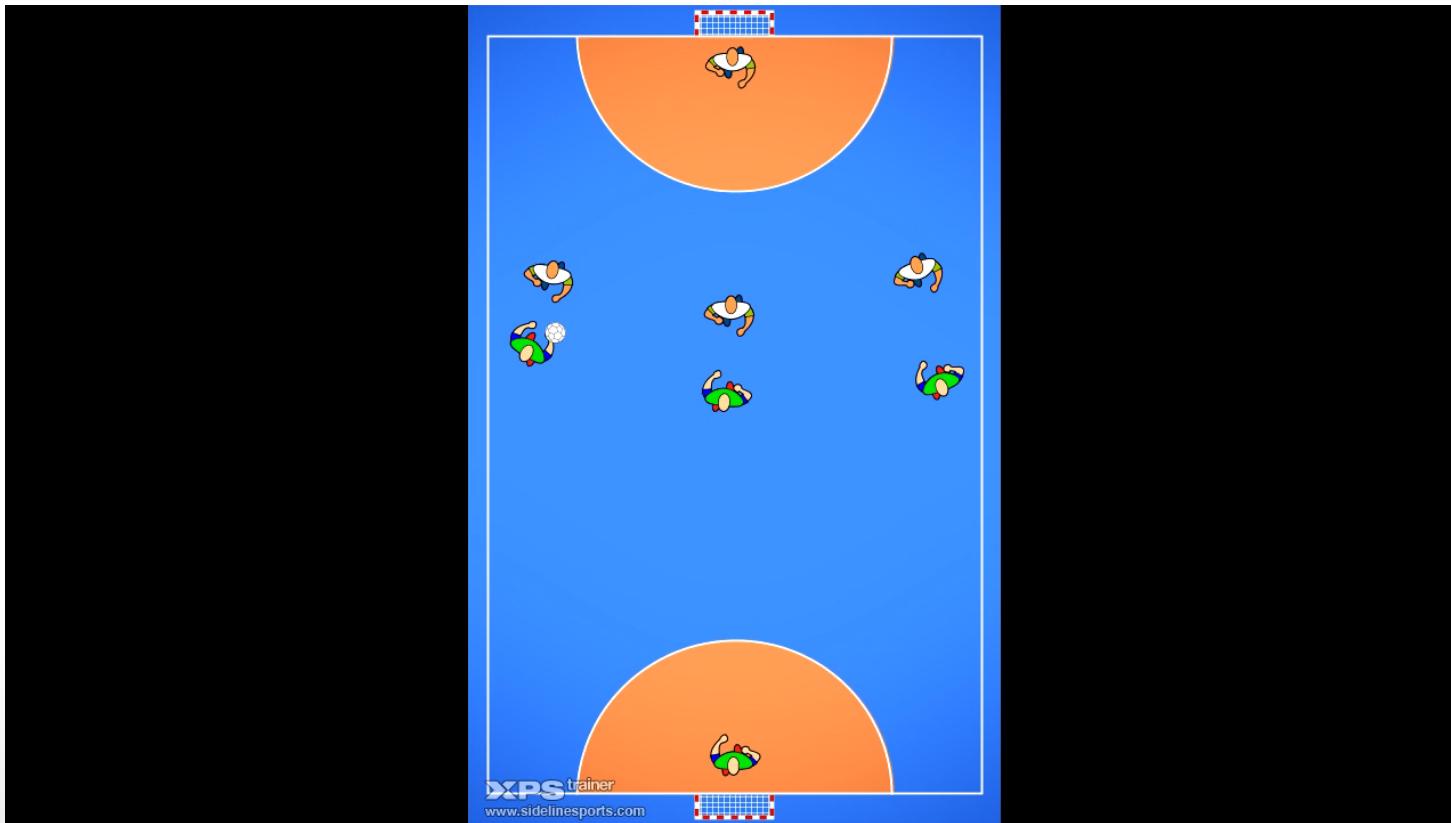
O que é uma defesa profunda ou uma defesa fechada ?

O que é uma defesa alinhada ou uma defesa escalonada ?

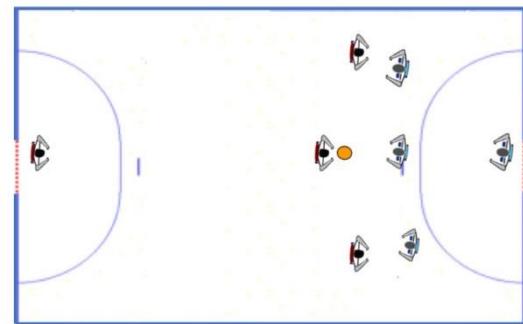


# Ataque a uma defesa à zona profunda

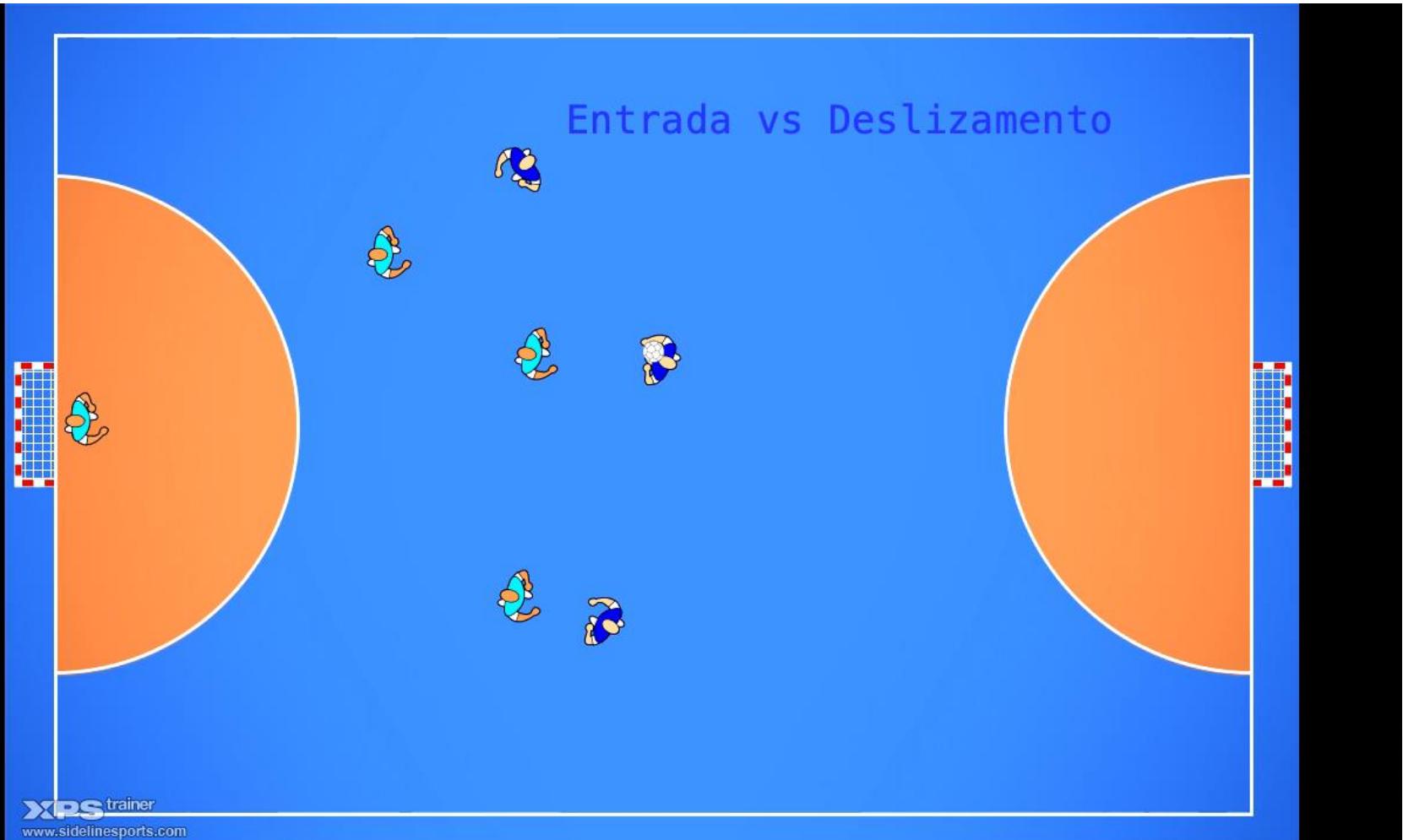
*Continuamos a utilizar o passa e vai (mas com menos espaço)*



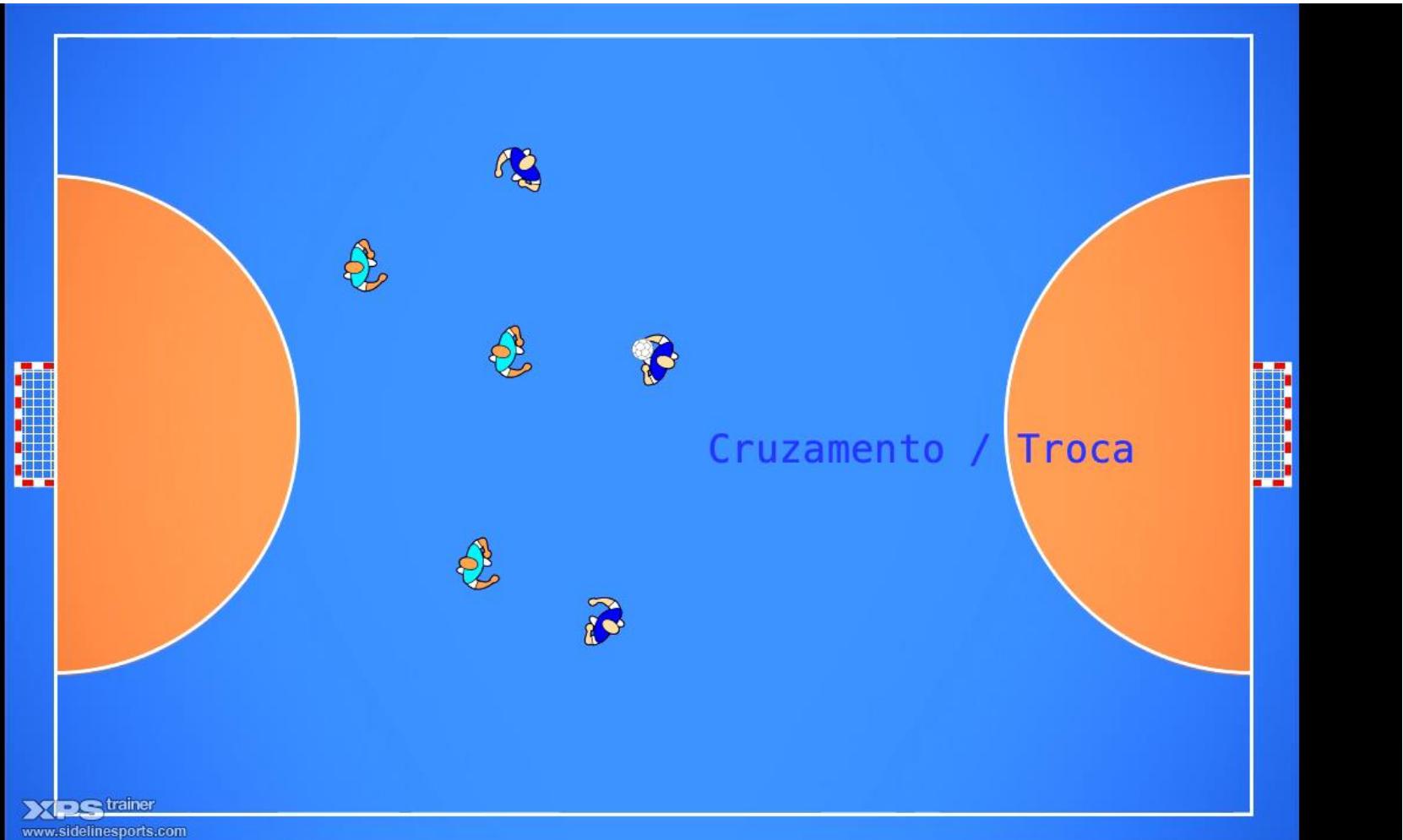
# Defesa à zona: fechada



# Troca marcação vs deslizamento

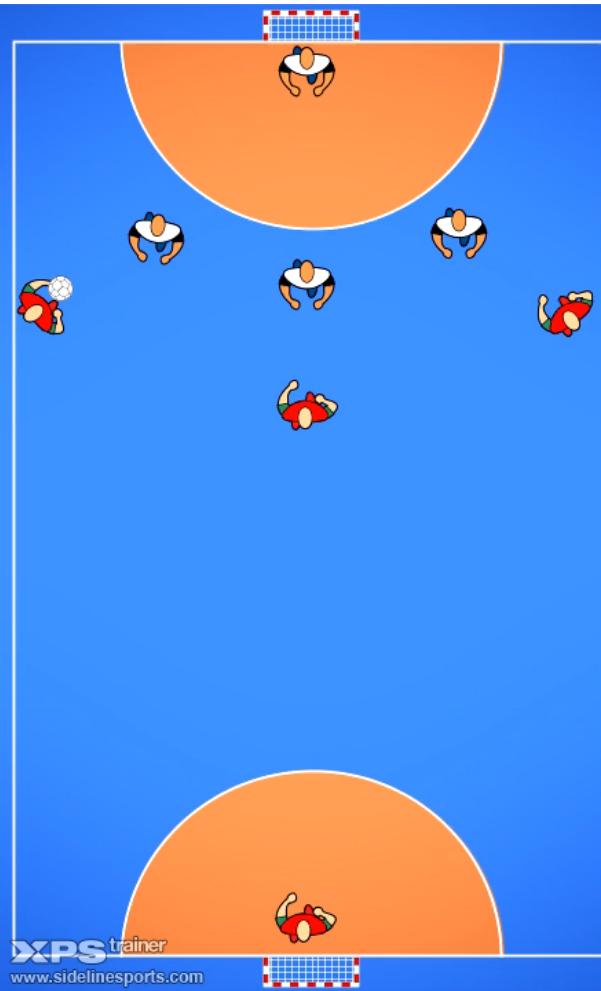


# Troca marcação vs deslizamento



# Ataque a uma defesa à zona fechada

- *Progressões sucessivas*



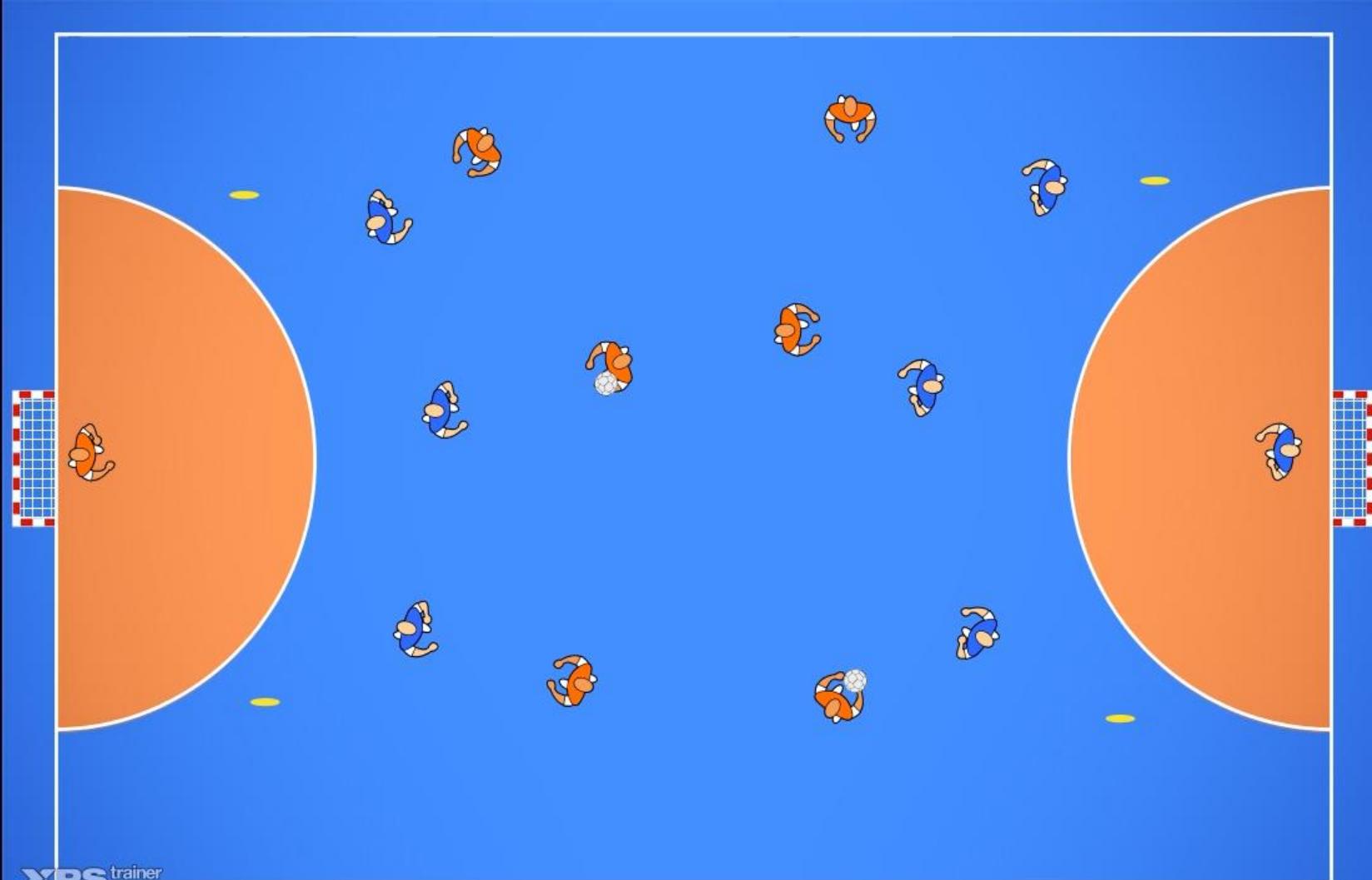
# Ataque a uma defesa à zona fechada

- *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
<b>Defesa fechada (3:0)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Troca de marcação</li> <li>• Cobertura</li> <li>• Ajuda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posição base</li> <li>• Interceção</li> <li>• Controlo do adversário</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação</li> </ul>



# Progressão do jogo

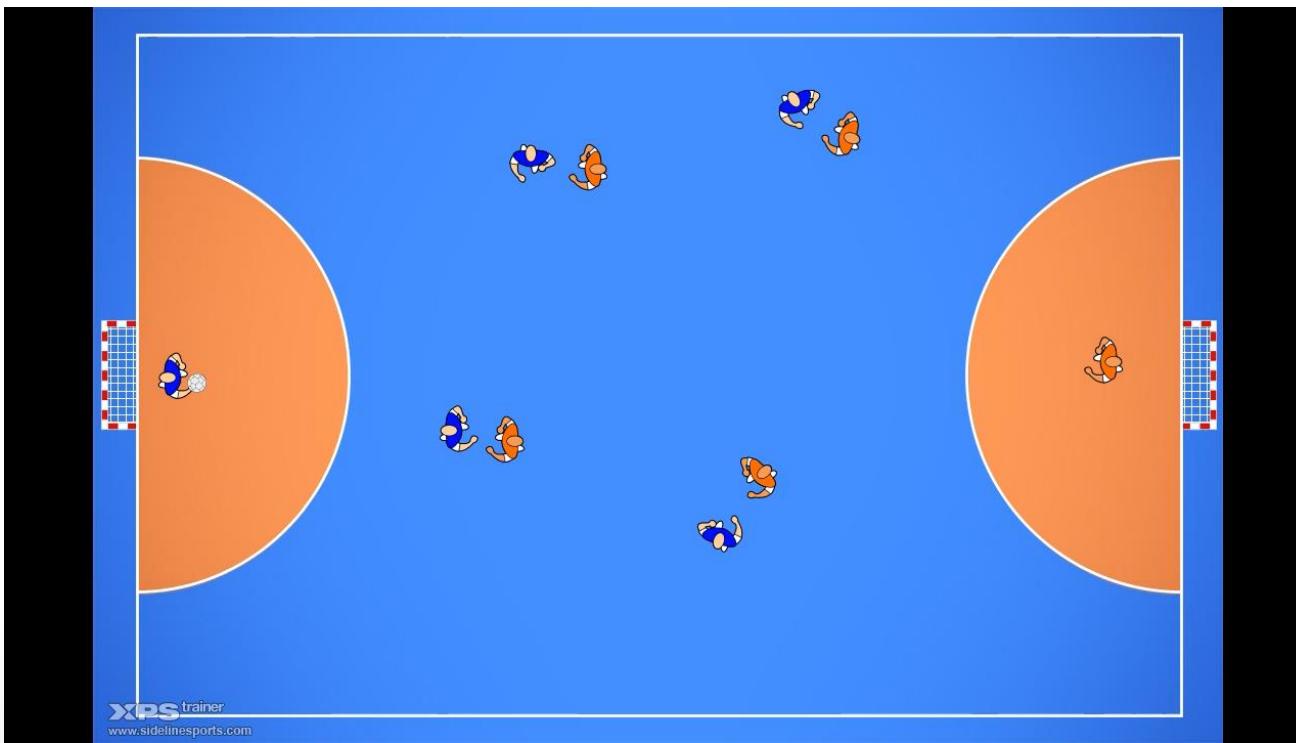
Jogo 4 x 4 nos Bambis

Mas queremos transitar para o 5 x 5 nos Minis

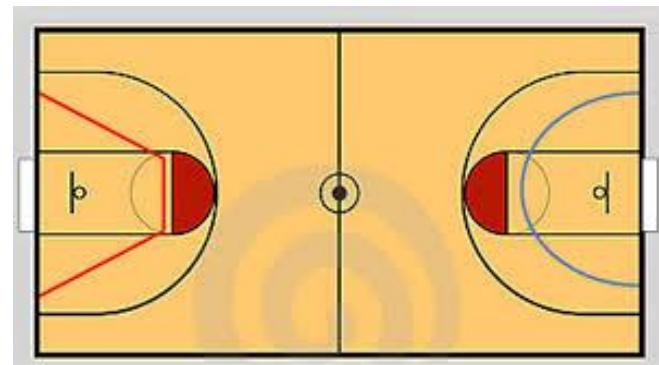
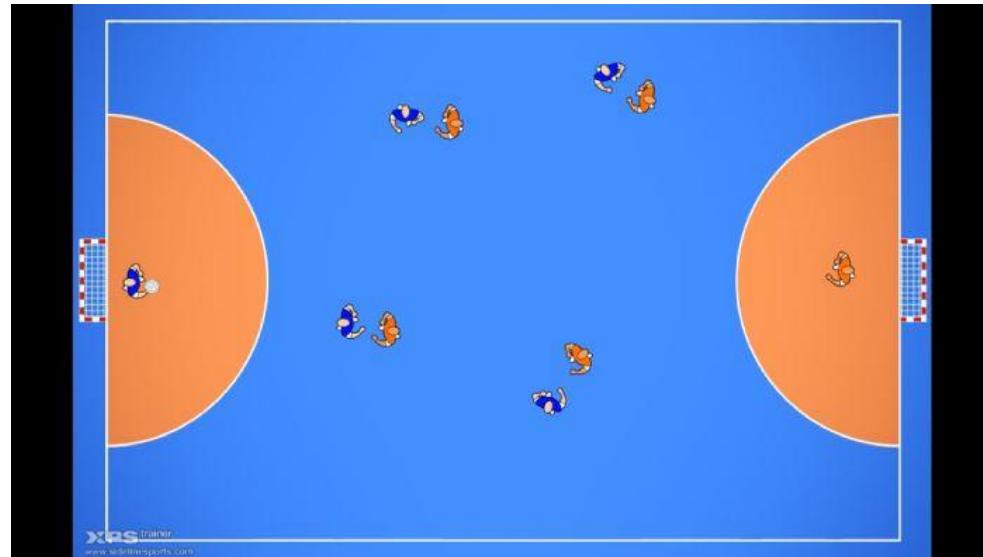
- Defesa individual
- Defesa zonal profunda (2:2 )
- Defesa zonal fechada (4:0)

## ANDEBOL DE 5 – Vantagens:

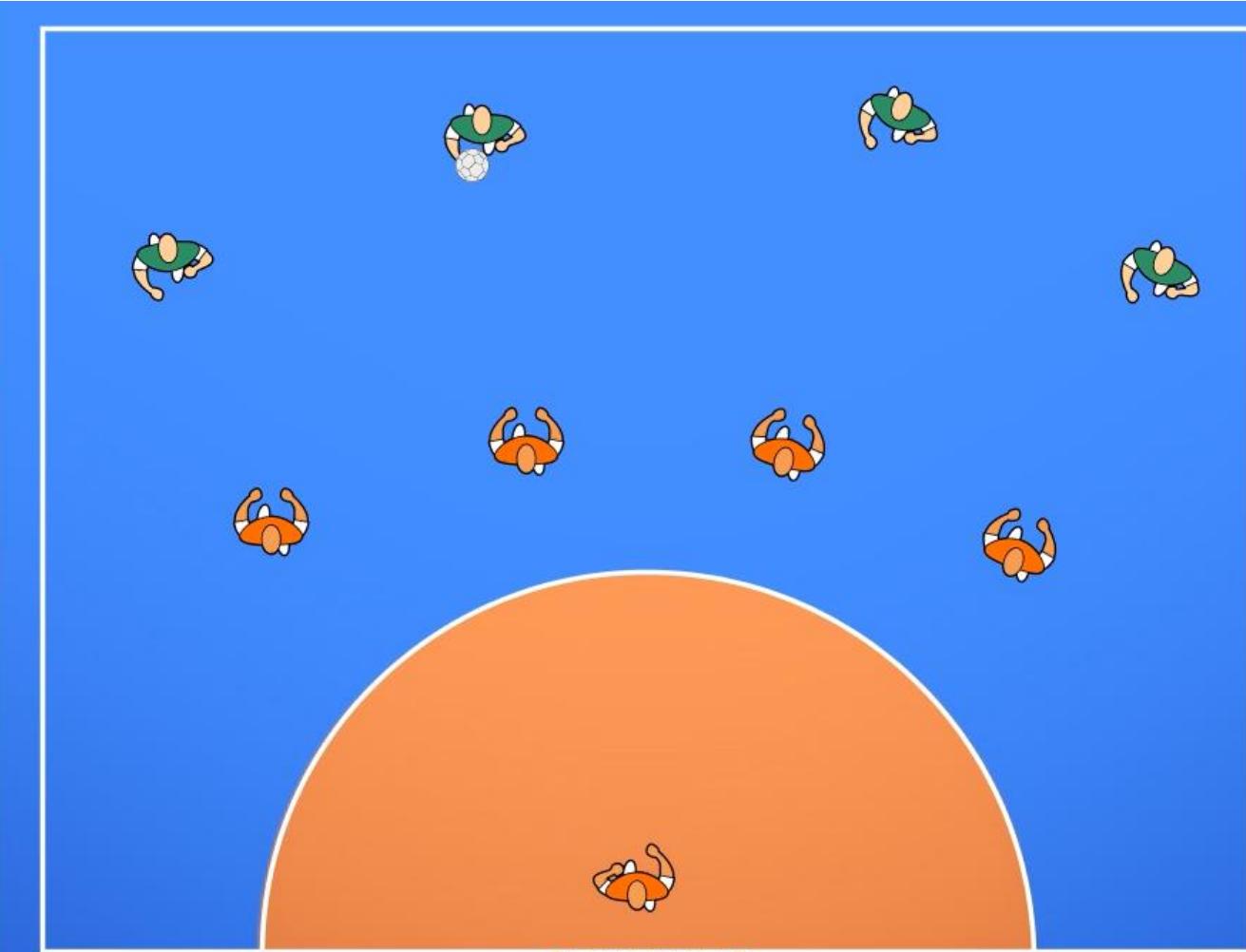
- Com a evolução dos atletas, necessidade de aumentar a complexidade, introduzindo mais um jogador
- Exploração do jogo interior (c/ possibilidade de passagens pontuais pela posição de Pivot ?)
- É necessário que o campo seja mais largo



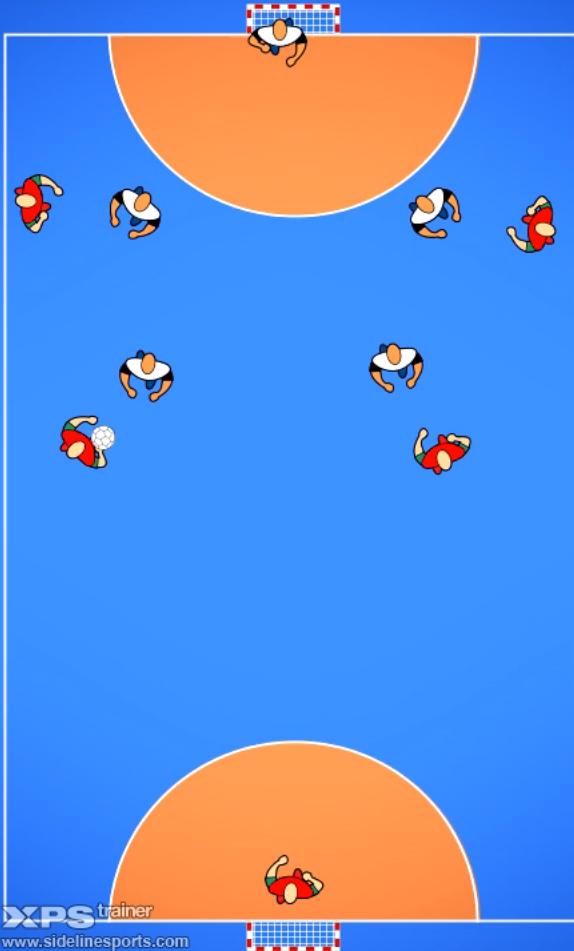
## ANDEBOL DE 5 o campo



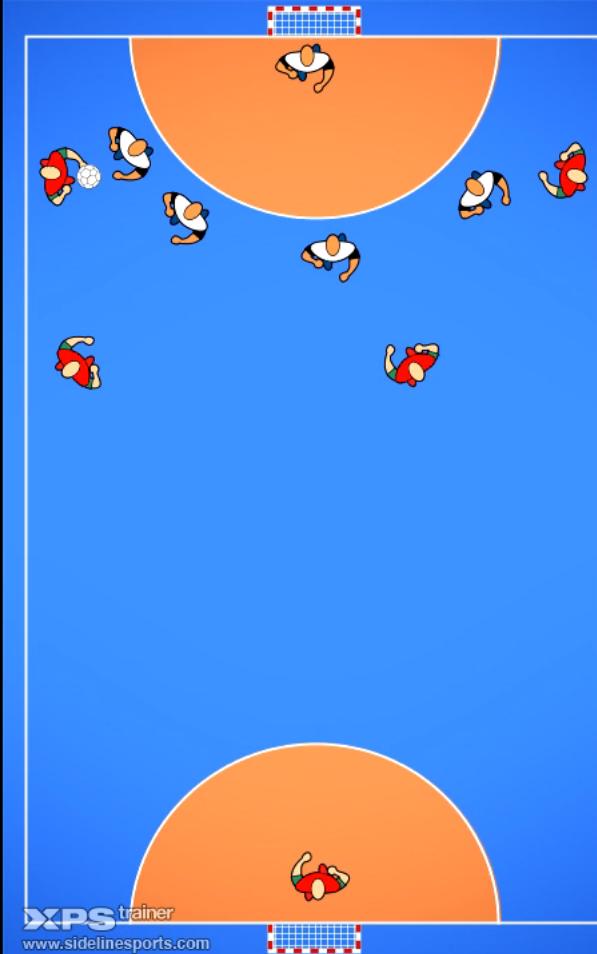
## Defesa individual – nominal ou zonal



## *Defesa profunda 2:2*



## *Defesa fechada 4:0*

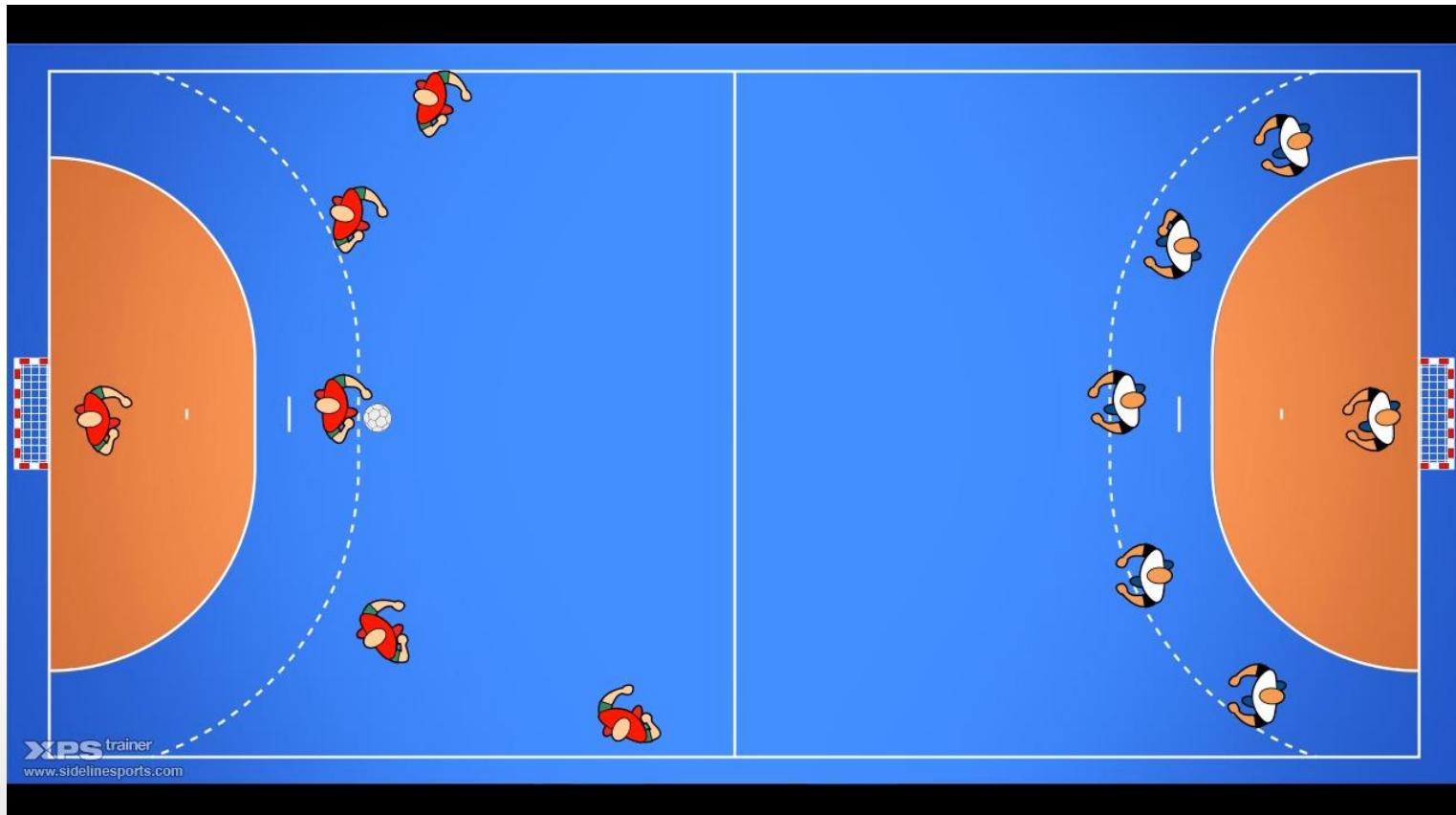


	<b>Componentes críticas</b>	<b>Contextualização das ações técnico/táticas</b>	<b>Exercícios</b>
<b>Relação eu-bola</b>		Drible como instrumento de relação com bola e melhoria da coordenação Manipulação da bola	Coordenação c/ bola Manipulação bola Dible
<b>Relação eu-bola-colega</b>		Variedade nas ações de passe e receção Receção em movimento Variedade de trajetórias	Jogos de passes
<b>Ocupação racional do espaço</b>	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
<b>Progredir no terreno de jogo</b>	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
<b>Defesa individual</b>	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
<b>Passa e vai</b>	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
<b>Defesa profunda (3:0)</b>	Deslizamento/ troca marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa zonal exterior, para distinguir acompanhar ou trocar
<b>Defesa fechada (3:0)</b>	Troca de marcação Cobertura Ajuda	Posição base Interceção Controlo do adversário	Jogos c/ defesa recuada, potenciar a ajuda e a troca de marcação
<b>Progressões sucessivas</b>	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
<b>Jogo 4x4</b>	Defesa individual Defesa profunda (3:0) Defesa fechada (3:0)	s/ pivot	Regras especiais: Quem marca vai à baliza Quem remata toca no poste
<b>Jogo 5x5</b>	Defesa individual Defesa profunda (2:2) Defesa fechada (1:0)	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 1<sup>a</sup> 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.**

Bons exemplos

# 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

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

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

**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**





Happiness is a choice

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

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



## Regulamentos técnico pedagógicos ?



## Jogos desnivelados, como evitar ?



## Jogos sem resultados, porquê ?



# Andebol é Espectacular

