FEDERAÇÃO DE
ANDEBOL DE PORTUGAL

DOCUMENTO ORIENTADOR

Escalões de Formação (5-13 anos)

No âmbito da formação de atletas a Federação de Andebol de Portugal apresenta este documento orientador, de forma a que se possa proporcionar aos jovens um crescimento equilibrado no andebol, cumprindo todas as etapas de formação, independentemente da sua idade.

Torna-se necessário que os treinadores se assumam como verdadeiros pedagogos dentro da sua autonomia de trabalho. Importa balizar alguns conceitos para que se privilegie o treino de atletas em detrimento do treino coletivo.

Por norma, os treinadores, como conhecedores do jogo e dos grupos de atletas que orientam deverão, em cada jogo, reunir com o treinador da equipa contrária definindo as regras básicas para aquele jogo, nomeadamente forma de disputa, sistemas defensivos utilizados e equilíbrio de forças entre os atletas em campo.

Não esquecer que o treinador é responsável por formar os seus atletas, mas também os atletas contrários, e assim contribuir para o desenvolvimento do andebol.

Nos sistemas defensivos utilizados importa não esquecer a necessidade de utilizar variedade de sistemas, desde a marcação individual às defesas dinâmicas mais próximas da área. Esta prática potenciará também variadas formas de ataque que permitirá um desenvolvimento mais enriquecedor de todos os atletas.

Pretende-se que o jogo de andebol seja o mais atrativo e interessante possível, para quem o pratica e para quem assiste. O jogo tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.

A vitória não é, nem nunca pode ser, o objetivo final.
O objetivo deverá ser a formação de **TODOS** os atletas, independentemente das suas qualidades no momento.

O jogo nos três escalões iniciais (Manitas, Bambis e Minis) **não terá marcador, nem resultados ou classificações visíveis.**
No escalão de Sub14 apesar de marcador e eventual classificação, a mesma não assegura nenhum apuramento para fases nacionais.

Redução do número de jogadores

Propõe-se na fase inicial da formação do atleta de andebol a estruturação do jogo e do treino de forma crescente, partindo do jogo 4x4 até ao formato adulto 7x7.

Menos jogadores, mais vezes a bola na mão. Utilização da técnica apropriada no momento e ação certa, com as pressões criadas pelo jogo. Consequentemente mais oportunidades para tomar decisões e trabalhar as habilidades fundamentais numa situação competitiva.

Mais espaço entre jogadores, mais oportunidade de experimentar diferentes opções e de desenvolver a criatividade.

Mais fácil tomada de decisão, jogadores nestas fases iniciais têm de ter oportunidades de tomar decisões menos complexas. Com menos jogadores e maior espaço, reduzimos o número de opções a tomar e simplificamos a tomada de decisão.

Mais oportunidades de golo. Logo jogo mais divertido e motivante.

Maior envolvência de todos os jogadores, menor possibilidade de existirem jogadores que não sejam solicitados, logo maior intervenção e participação de todos.

Permite desenvolver progressivamente as habilidades e compreensão do jogo. Retira do jogo os sistemas e estratégias complexos (como os sistemas defensivos), que não são indicados para jogadores jovens (embora isso possa torná-los mais taticamente preparados naquele momento, não ajudará ao seu desenvolvimento a longo prazo).



Quadro 1: organização do modelo de competição

	Manitas	Bambis	Minis	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	Em função do número de jogos a realizar Referência para um único jogo: 4 períodos de 12 minutos cada (intervalo de 1 minuto entre períodos, e de 5 minutos entre o segundo e o terceiro período)	Em função do número de jogos a realizar 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 várias estações de trabalho multivariado Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 4 equipas de 3 em 3 semanas	Festand, com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 4 equipas de 3 em 3 semanas	Encontros, com várias equipas e possibilidade de realização de vários jogos Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 4 equipas de 2 em 2 semanas	Concentrações, com 3 equipas e possibilidade de realização de dois jogos Associações devem garantir a realização de um mínimo de 36 jogos na época desportiva
Número jogadores	Mínimo 5 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 8 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 5 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 8 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 7 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 10 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 8 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 12 por equipa (na realização de 2 jogos, poderão ser inscritos 16 atletas por equipa)

Quadro 2: Regulamentos e recomendações

	Manitas / Bambis	Minis	Sub14
Regulamento técnico	Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza) Substituição Pedagógica em caso de exclusão Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser guarda-redes O guarda-redes poderá jogar à frente, em partes de jogo a acertar pelos treinadores Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo Não há time-outs	Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza) Substituição Pedagógica em caso de exclusão Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser guarda-redes O guarda-redes poderá jogar à frente, nos dois primeiros períodos de jogo No 3º período de jogo, utilização obrigatória de defesa individual Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo Não há time-outs	Não há substituições, aquando em processo defensivo: - O guarda-redes pode ser substituído aquando dos livres de 7 metros, contra a sua equipa - Em caso de lesão grave, durante o jogo, pode-se substituir um jogador de campo, mesmo que o Clube não tenha a posse de bola. Proibição de utilização de defesas mistas Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos
Recomendações (a clarificar em ação de formação)	Potenciar a participação com várias equipas 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	Potenciar a participação com várias equipas Permitir apenas um drible 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 - desqualificação Jogador desqualificado mantém-se no banco Potenciar competições por ondas

Quadro 3: Normas para competições mistas

	Bambis	**Minis**	**Sub14**
Anos	2013-14	2011-12	2009-10
Tipo jogo	AND 4	AND 5	AND 6
Nº atletas	5-8	7-10	8-12
Comp. Masculina ou feminina	Máximo 3 atletas de género diferente Máximo 2 atletas em campo em simultâneo Respeitar as idades do escalão onde integram		
Competição mista	4 ♀ ou ♂		

- **Manitas:** "competições" sempre mistas, independentemente do número de atletas de cada sexo
- Permitir, havendo acordo entre os clubes, a utilização de atletas de escalão acima (de primeiro ano), desde que estejam no início da atividade, que o seu grau de aprendizagem esteja mais atrasado ou que o clube não tenha atletas suficientes para competir no escalão superior

Considerações finais:

Atletas com claro grau de desenvolvimento superior devem jogar no escalão acima

O tempo de jogo em cada escalão, deverá ser sempre ajustado em função do número de jogos que se realizem. Devendo-se proporcionar o maior número de experiências aos jovens atletas

Os sistemas defensivos mistos são proibidos para qualquer destes escalões

Os sistemas defensivos em uma linha só serão permitidos, desde que a profundidade esteja garantida, nomeadamente ações de dissuasão e marcação em proximidade aos jogadores com e sem bola. A zona a defender deverá situar-se entre os 6 e os 10 metros

Potenciar a variedade de estímulos, recorrendo a diferentes solicitações defensivas/ofensivas

Não permitir, nunca, as ações de agarrar e empurrar

Os jogos devem ser disputados sem árbitro formal. Deverão ser atletas dos escalões superiores de ambos os clubes a arbitrar, tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem (as Associações Regionais devem previamente realizar ações de formação para estes jovens "árbitros")

Todos estes escalões são momentos de entrada no andebol para muitos jogadores, portanto devemos reconhecer esse fato e auxiliar o atleta potenciando a sua aprendizagem

Verifica-se que existe grande variação na capacidade física devido às taxas de maturação entre os atletas, logo os treinadores precisam garantir que todos têm as mesmas oportunidades

Todos devem experimentar as várias posições em campo de forma a ter oportunidade de realizar muitas ações em diferentes contextos

Não permitir que existam jogos desnivelados. Treinadores devem encontrar estratégias para atenuar esta situação

Relembra-se que isto é um documento orientador e os treinadores previamente ao jogo devem definir procedimentos, em função do grau de desenvolvimento dos seus atletas

NÃO ESQUECER:

Treinar o desenvolvimento individual do atleta

Fazer bem as coisas simples

Desenvolver capacidades motoras, habilidades técnicas e tática individual

Todos os atletas têm de se divertir competindo

O QUE SE PRETENDE NO JOGO:

Privilegiar a utilização de **defesas antecipativas, dissuasoras e condicionadoras** (independentemente do sistema), provocando o erro do adversário e uma constante procura da posse de bola

Assumir uma clara aposta na **transição ofensiva de forma rápida e sistemática**, após conquista da bola ou após golo

Promover a criatividade, dinâmica e universalidade **no ataque** através de **variedade de ações técnicas e táticas** (individual e grupal)

Estimular a **transição defensiva antecipativa e condicionadora**