FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

DOCUMENTO ORIENTADOR

ESCALÕES DE FORMAÇÃO 6-13 ANOS

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

DOCUMENTO ORIENTADOR

ESCALÕES DE FORMAÇÃO 6-13 ANOS

DOCUMENTO ORIENTADOR
Escalões de Formação (6-13 anos)

INTRODUÇÃO

No âmbito da formação de atletas a Federação de Andebol de Portugal apresenta este documento orientador, de forma que se possa proporcionar aos jovens um crescimento equilibrado no andebol, cumprindo todas as etapas de formação, independentemente da sua idade.
O documento estará dividido em duas partes, uma regulamentar, de aplicação obrigatória, e outra pedagógica, que inclui aspetos de organização técnico-tática. Procura-se também sensibilizar os treinadores para a importância de promover uma cultura de diálogo e cooperação entre os intervenientes na competição, com o objetivo de construir um jogo mais organizado e formativo, que beneficie o desenvolvimento de todos os atletas envolvidos.

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.

REGULAMENTO - MANITAS E BAMBIS

Competição	Jogos em formato **4x4 (3 jogadores + guarda-redes)**
Terreno de Jogo	Dimensões: **13 a 15m x 20m** Balizas: **1,70m x 2,40m**
Tamanho da Bola	**Manitas:** Bolas diversificadas (tamanhos/texturas) **Bambis:** 46 - 48 cm Pode ser ajustado com acordo dos treinadores
Tempo de Jogo	Adaptado ao número de jogos e ao modelo **Festand** Por princípio: 10 a 12 minutos por jogo
Modelo Competitivo	Modelo **"Festand"**, com participação de várias equipas incluindo várias estações de trabalho multivariado. Dependente do número de equipas participantes, o número de jogos por equipa é variado, mas deve ser garantido: • Mínimo **4 equipas** • Mínimo **3 jogos/equipa** Apenas a participação de equipas de Bambis e Manitas – separar da competição de Minis Podem e devem ser promovidas competições entre equipas masculinas e femininas – "competições" por nível e não por género
Calendarização	Realização a cada **3 semanas** Associações Regionais com ≥8 equipas: organizam **vários Festands em simultâneo**
Atletas	**5 a 8 atletas por equipa** Proibida participação de **Baby's** **Equipas mistas** prestar especial atenção ao **equilíbrio competitiv**o na gestão dos atletas em campo. Não promover desequilíbrios competitivos, especialmente entre género.
Inscrições e Resultados	Inscrição **obrigatóri**a para atletas e oficiais **Sem marcador, resultados ou classificações visíveis**
Regulamento Técnico	•Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada na 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 •Proibição de utilização de defesas mistas •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 •**Sem time-outs**
Arbitragem	**Sem árbitro formal** (atletas dos escalões superiores de ambos os clubes a arbitrar ou treinadores (nem dirigentes, nem pais), tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem. As Associações Regionais têm de realizar previamente ações de formação para os jovens "árbitros" (com destaque no regulamento e nos aspetos pedagógicos do jogo).

REGULAMENTO - MINIS

Competição	Jogos em formato **5x5 (4 jogadores + guarda-redes)**
Terreno de Jogo	Dimensões: **15 a 20m x 22 a 30m** Balizas: **1,70m x 2,40m ou 1,70m x 3,00m (adaptadas)**
Tamanho da Bola	• **Femininos:** 46–48 cm • **Masculinos:** 50–52 cm Pode ser ajustado com acordo dos treinadores
Tempo de Jogo	Adaptado ao número de jogos e ao modelo Encontro Referência para 1 jogo: • **4 períodos de 12 minutos** • **Intervalos**: 1 min entre períodos; 5 min entre 2º e 3º
Modelo Competitivo	Organização de **Encontros** - Mínimo **3 equipas** - Mínimo **2 jogos por equipa** Obrigatória a inclusão de circuito de skills técnicos (pelo clube organizador) Apenas participação de equipas de Minis – separar da competição de Manitas/Bambis Podem e devem ser promovidas competições entre equipas masculinas e femininas – competições por nível e não por género
Calendarização	Encontros de **2 em 2 semanas** - Mínimo **3 equipas por Encontro** Associações com ≥6 equipas: vários Encontros simultâneos e por nível Início: **setembro 2025** - Clubes não preparados: iniciam até final de **outubro 2025**
Atletas	**7 a 10 atletas por equipa** **Equipas mistas** prestar especial atenção ao **equilíbrio competitivo** na gestão dos atletas em campo. Não promover desequilíbrios competitivos, especialmente entre género.
Inscrições e Resultados	Inscrição **obrigatória** para atletas e oficiais **Sem marcador, resultados ou classificações visíveis** Jogos devem ser inseridos no sistema **sem resultado**
Regulamento Técnico	• Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada na 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 • Todos os atletas devem jogar tempos semelhantes • GR pode jogar à frente (apenas nos **2 primeiros período**s) • No **3º período**: defesa **individual obrigatória** • Proibida defesa mista • Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo • **Jogo sem time-outs**
Arbitragem	**Sem árbitro formal** (atletas dos escalões superiores de ambos os clubes a arbitrar ou treinadores (nem dirigentes, nem pais), tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem. As Associações Regionais têm de realizar previamente ações de formação para os jovens "árbitros" (com destaque no regulamento e nos aspetos pedagógicos do jogo).

REGULAMENTO - SUB 14

Competição	Jogos em formato **6x6 (5 jogadores + guarda-redes)** *
Terreno de Jogo	Dimensões: **20m x 40m** Balizas: **2m x 3m**
Tamanho da Bola	**50–52 cm** • Pode ser ajustada com acordo dos treinadores, conforme o nível dos atletas • Pode ser utilizada resina, desde que exista acordo entre ambos os treinadores
Tempo de Jogo	Depende do número de jogos: Jogos realizados **com 3 partes**, com 1 min intervalo entre partes (sem troca de campo) • **1 jogo**: 3x20 minutos + 2 time-outs por equipa • **2 jogos**: 3x15 minutos
Modelo Competitivo	Competição **regular**, com **séries pequenas** ajustadas por **nível de desempenho (ondas)** Ponderar jogos em **Concentração** com 3 equipas, realizando 2 jogos Podem e devem ser promovidas competições entre equipas masculinas e femininas – competições por nível e não por género
Calendarização	Associações com **≥8 equipas: divisão em Nível A e Nível B desde início da época:** • **Nível A**: atletas com mais experiência e mais desenvolvidos - 1º ano (2013) e 2º ano (2012) Nível B: atletas com menos experiência, menos desenvolvidos e em início da modalidade - 1º ano (2013) e Minis com subida de Escalão • **Nível B**: iniciantes (2013 e Minis a subir) Técnicos devem indicar previamente à Associação Regional o nível adequado das suas equipas * A partir de janeiro, as equipas enquadradas no Nível A podem utilizar o **modelo de jogo 7x7** nos 2º e 3º períodos (desde que com acordo de ambos os treinadores) Início: **setembro 2025** - Clubes não preparados: iniciam até final de **outubro 2025**
Atletas	**8 a 16 atletas por equipa** Normas para equipas mistas: • **Máximo 3 de género diferente, máximo 2 em campo simultaneamente** • **Em femininos: rapazes só jogam com autorização da equipa adversária** Até **2 atletas do escalão acima (1º ano)** podem ser utilizados, com **autorização** da equipa contrária (se em início da atividade, se o seu grau de aprendizagem esteja mais atrasado ou se o clube não tiver atletas suficientes para competir no escalão superior.
Inscrições e Resultados	Inscrição **obrigatória** para atletas e oficiais **Há marcador e classificação**, mas **sem apuramento para fases nacionais** Jogos devem ser inseridos **com resultado no sistema**
Regulamento Técnico	• **Sem substituições** em processo defensivo • GR pode ser substituído em **livres de 7m** contra sua equipa • Em caso de **lesão grave**, substituição permitida mesmo sem posse • **Proibida defesa mista** • Todos os atletas devem jogar com **tempos semelhantes** • Substituição pedagógica em caso de exclusão no modelo de jogo **6x6** • Sem substituição pedagógica em caso de exclusão no modelo de jogo **7x7**
Arbitragem	Definido pelas **Associações Regionais**: • **Sem árbitro formal** (atletas dos escalões superiores de ambos os clubes a arbitrar ou treinadores (nem dirigentes, nem pais), tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem. • ou com **árbitro formal** Em ambos os casos, Associações Regionais têm de realizar previamente ações de formação para os jovens "árbitros" (com destaque no regulamento e nos aspetos pedagógicos do jogo).

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS

Precisamos que os treinadores sejam verdadeiros pedagogos nestes escalões, com ética, colocando todos em jogo e potenciando o crescimento dos seus atletas e também dos atletas do clube opositor e assim contribuir para o desenvolvimento do andebol.

Pretende-se, no futuro, promover um modelo de jogo que:
- Privilegie defesas proativas — com foco em ações antecipativas, dissuasoras e condicionadoras (independentemente do sistema defensivo adotado), visando forçar o erro do adversário e fomentar a recuperação constante da posse de bola;
- Valorize a transição ofensiva rápida — assumindo uma aposta clara em saídas rápidas e sistemáticas após a conquista da bola ou após o reinício de jogo (golo sofrido);
- Estimule a criatividade e a versatilidade no ataque — promovendo uma dinâmica ofensiva rica, com diversidade de ações técnicas e táticas, tanto individuais como coletivas, incentivando a universalidade dos jogadores;
- Encoraje uma transição defensiva eficaz — baseada em comportamentos antecipativos e condicionadores que dificultem a progressão imediata do adversário.
Para isso, precisamos de potenciar que nos escalões iniciais os nossos jovens atletas já experienciem e adquiram as bases fundamentais com vista a adquirir formas de jogar que no futuro possam dar resposta a esta filosofia de jogo.

MANITAS, BAMBIS E MINIS

Diversidade/ Participação	Estas idades marcam, na maioria dos casos, o primeiro contacto dos jovens com a prática do andebol. Por isso, é comum encontrarmos, no mesmo grupo de treino, três níveis distintos de atletas, diferenciados por: • Grau de experiência prévia com a modalidade; • Nível de maturação física e emocional; • Capacidade de aprendizagem e adaptação ao treino. Diante dessa diversidade, é fundamental garantir uma resposta adequada a todos os atletas. Para isso, devemos: • Promover a participação ativa de todos, independentemente do seu nível; • Assegurar momentos de divertimento e sucesso, ajustando as propostas de treino; • Adotar uma intervenção pedagógica positiva, incentivando o desenvolvimento e a motivação de cada jovem jogador.
Jogos, Defesa e Posicionamento	Os treinadores deverão potenciar a realização de jogos pré-desportivos como forma de ativação inicial, evitando uma ativação para o jogo idêntica à dos escalões superiores. Da mesma forma devem promover a passagem de vários atletas pela baliza e também que todos joguem como jogadores de campo. No final desta fase os jogadores devem dominar as situações simples do jogo: variedade de passe, receção em movimento, domínio do drible, diversas formas de remate, tática individual ofensiva e defensiva, nomeadamente o domínio do passe e vai, do ataque ao espaço, da troca de marcação, ajuda e deslizamento. Deve ser evitada a utilização de defesa individual em campo inteiro, optando por utilização da mesma mais próxima da área, podendo já aqui utilizar-se alguns momentos de defesas zonais. Todos deverão ter a oportunidade de passar pela posição de guarda-redes. Caso os jogadores tenham dificuldade de finalização, os guarda-redes deverão sair da área para ajudar os colegas a criar a superioridade numérica.
Conteúdos para Guarda-redes	Conteúdos Técnicos: Posição Base e Deslocamentos Conteúdos Táticos: Enquadramento e Orientação
Participação de Bambis nos Minis	Apenas podem ser utilizados atletas Bambis no escalão de Minis que demonstrem um elevado nível de desempenho.

SUB 14

Ajustes Pedagógicos	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 (e equipa de arbitragem) definindo as regras básicas para aquele jogo. Nomeadamente forma de disputa, sistemas defensivos utilizados e equilíbrio de forças entre os atletas em campo, bem como a possibilidade de jogar de forma assimétrica em determinados momentos de jogo de forma a evitar grandes desequilíbrios. Podem inclusive acertar a troca de atletas.
Sistemas Defensivos	**Nos sistemas defensivos adotados, é fundamental valorizar a variedade de abordagens — desde defesas profundas até às defesas dinâmicas mais próximas da área. Esta diversidade proporciona aos atletas a oportunidade de experimentar diferentes tipos de ações defensivas e enfrentar múltiplos desafios ofensivos, promovendo assim um desenvolvimento mais completo, rico e adaptativo para todos os jogadores.**
Modelo de Jogo 6x6	O modelo de jogo 6x6 tem contribuído para um jogo mais aberto, com maior aproveitamento dos espaços, independentemente dos sistemas defensivos utilizados. Esta dinâmica tem favorecido um maior número de golos e uma participação mais equilibrada entre todos os atletas. A ausência de classificações e apuramentos tem igualmente permitido proporcionar oportunidades mais justas e inclusivas para todos os jogadores. É fundamental, neste escalão, promover uma maior diversidade de ações defensivas, uma vez que diferentes estímulos levarão ao desenvolvimento de respostas ofensivas mais ricas e adaptadas. Assim, propõe-se a utilização de diferentes sistemas defensivos ao longo do jogo, sugerindo-se que, em pelo menos uma das partes, seja aplicado um sistema mais profundo (evitando a defesa individual), e noutra, um sistema em linha, com profundidade constante sobre o portador da bola e com movimentos de dissuasão e condicionamento ao passe.
Jogo Ofensivo	No jogo ofensivo, é essencial promover a variabilidade do jogo, alternando entre situações com cinco jogadores em redor e a inclusão do jogador pivô. Devem ser privilegiadas ações ofensivas que explorem a ocupação de espaço, nomeadamente com a fixação simultânea de dois defensores e entradas ao pivô a partir dos jogadores da 1.ª linha, podendo, alternativamente, também envolver os pontas. A utilização pontual de um pivô fixo é igualmente válida, desde que inserida numa lógica de diversidade tática, fomentando a formação dos atletas através da variabilidade das ações de jogo.
Modelo de Jogo 7x7	Com a utilização do modelo de jogo 7x7 nas equipas mais evoluídas, procura-se que possam experimentar diferentes ações defensivas e ofensivas, privilegiando mais as ajudas, assim como as tomadas de decisão com menos espaço. Diferentes modelos de jogo exigem diferentes respostas de todos, pelo que também obrigará a que no treino semanal se potenciem essas respostas necessárias ao sucesso no jogo.
Guarda-redes Sub-14	**Não esquecer nunca o Guarda-redes, pois é o início da sua especialização.** **Conteúdos Técnicos: posição base, contactos com bola, deslocamentos, domínio de passe, técnica de defesa: variedade de ações perante diferentes remates.** **Conteúdos Táticos: Enquadramento, orientação, observação (defensores, trajetória e salto do rematador), participação ofensiva, análise de correção (pós jogo/treino) com recurso a vídeo.**

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 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 10-12 metros.
Potenciar a variedade de estímulos, recorrendo a diferentes solicitações defensivas/ofensivas.
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.
Evitar que existam jogos desnivelados. Para isso deverão, desde o início, as equipas serem colocadas em competição por nível de jogo. Contudo, os treinadores devem procurar sempre encontrar estratégias para atenuar esta situação.
Os clubes deverão ainda criar formas de captação de mais atletas nestas idades. Aumentar a base de atletas, será sempre o objetivo principal de cada clube, associação regional e federação. Por isso, deverão criar sintonias/atividades com os agrupamentos escolares mais próximos.

Os treinadores previamente ao jogo devem definir em conjunto os procedimentos, em função do grau de desenvolvimento dos seus atletas, potenciando um jogo atrativo e de sucesso para TODOS.

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL

