

DOCUMENTO ORIENTADOR

ANDEBOL A CAMINHAR

Andebol para toda a vida | Federação de Andebol de Portugal (*)

() aprovado em reunião de Direção de 27 de julho de 2026*

Índice

APRESENTAÇÃO.....	3
FILOSOFIA.....	3
ADAPTAÇÃO DO JOGO AO NÍVEL DOS PRATICANTES	4
Nível Iniciação (4×4, campo 15×20 m)	4
Nível Avançado (6×6, campo 40×20 m)	4
ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO	4
1. COMPETIÇÃO NÍVEL INICIAÇÃO 4X4	4
2. COMPETIÇÃO NÍVEL AVANÇADO 6X6	5
3. REGRAS DE JOGO	6
1. COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO	6
2. REPOSIÇÃO DA BOLA EM JOGO APÓS SAÍDA DO TERRENO DE JOGO	6
3. CAMINHAR	6
4. ATAQUE	6
5. DEFESA.....	6
6. SUBSTITUIÇÕES	7
7. PONTUAÇÃO	7
8. ARBITRAGEM PEDAGÓGICA E FAIR PLAY	7
ORGANIZAÇÃO SESSÃO DE TREINO.....	8
Exemplo 60 minutos:	8
Segurança:	8
SUGESTÕES ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS / ENCONTROS	8
8 Equipas - Nível Iniciação.....	8
12 Equipas – Nível Iniciação	9
4 Equipas – Nível Avançado	10

APRESENTAÇÃO

Andebol a Caminhar é a vertente do Andebol orientada para a saúde, inclusão e convívio social, integrada no Projeto Andebol4Health da Federação de Andebol de Portugal. É indicada para pessoas 55+, mas a idade não é um problema e acolhemos todos que queiram participar. Não é necessária experiência prévia e podem sempre ser adaptadas as condições para quem tenha menor condição física ou quem tenha condicionantes físicas.

Através da prática regular, promovemos estilos de vida saudáveis, com atividade física e convívio social. O objetivo é reduzir o sedentarismo, diminuir o isolamento e melhorar os indicadores de bem-estar dos praticantes, reforçando laços e rotinas ativas.

FILOSOFIA

O Andebol a Caminhar é andebol para toda a vida: **seguro, inclusivo e social**.

O objetivo principal não é ganhar, mas sim conseguir um contexto que privilegie a experiência positiva para todos.

O Andebol a Caminhar assenta numa filosofia própria, sustentada por diretrizes de segurança e fair play. Para participar, é essencial compreender que, além do cumprimento das regras de jogo, esta é uma atividade social, onde valorizamos uma experiência de jogo positiva e agradável para todos.

Como tal são considerados dois pré-requisito obrigatórios:

- **Estar fisicamente apto** — reconhecer as condições de segurança, respeitar os sinais do corpo e comunicar limitações ao responsável, respeitar a importância da hidratação e a importância das pausas quando necessárias e, quando aplicável, seguir aconselhamento médico.
- **Estar socialmente apto** — respeito e inclusão de todos, linguagem positiva, fair play - zero tolerância a contacto excessivo, provocações ou comportamentos discriminatórios.

ADAPTAÇÃO DO JOGO AO NÍVEL DOS PRATICANTES

Garantir que todos os praticantes iniciam com segurança e sucesso, consolidando a aprendizagem do jogo com baixa exigência cardiorrespiratória (4×4 em 15×20 m) e, quando estiverem prontas, progridem para um formato com maiores adaptações cardiorrespiratórias (6×6 em 40×20 m).

Nível Iniciação (4×4, campo 15×20 m)

Para quem: Iniciantes, regressos à prática, ou participantes com menor aptidão física.

Porquê: Reduz a área útil e o número de decisões simultâneas, facilitando a aprendizagem (passe–recepção–remate, ocupação de espaços) e baixa exigência cardiorrespiratória.

Nível Avançado (6×6, campo 40×20 m)

Para quem: Praticantes que já dominam as bases e toleram esforços moderados com conforto.

Porquê: Maior número de jogadores promove aumento da circulação de bola e a exigência global. Aumento do terreno de jogo, promove adaptações cardiorrespiratórias superiores.

Nota: em ambos os níveis, mantém-se a filosofia do Andebol a Caminhar.

ORGANIZAÇÃO DA COMPETIÇÃO

As Regras de Jogo podem e devem adaptar-se ao nível do grupo. Neste documento, são apresentadas as regras de jogo, onde o principal objetivo é assegurar uma prática segura e prazerosa.

1. COMPETIÇÃO NÍVEL INICIAÇÃO 4X4

Terreno de Jogo	Tipo de Terreno de Jogo	Podem ser utilizados vários tipos de piso (sintético, madeira, relva sintética, relva natural...etc).
	Dimensões	Campo reduzido de Andebol: 12m x 20m (quando possível aumentar o campo para 15m x 22m)
	Áreas de baliza	Áreas de 5m retas ou curvas
	Balizas	Balizas standard de 2 x 3m

	Zonas de Substituição	As zonas de substituições são espaços sobre a linha lateral com 1.5m para cada lado a partir da linha de meio-campo
Especificidades	Tempo de Jogo	2 partes de 10 minutos com intervalo de 2 minutos. A duração pode variar de acordo com o formato da competição (jogo ou torneio).
	Nº Jogadores	4x4 (3 + GR)
	Bola	Bola macia tamanho 1 (que permita 1 batimento de bola)
	Equipa	Recomenda-se que uma equipa seja constituída no máximo por 8 praticantes, de forma a garantir tempo de jogo para todos os participantes.

2. COMPETIÇÃO NIVEL AVANÇADO 6X6

Terreno de Jogo	Tipo de Terreno de Jogo	Podem ser utilizados vários tipos de piso (sintético, madeira, relva sintética, relva natural...etc).
	Dimensões	Campo de Andebol: 40m x 20m
	Áreas de baliza	Áreas de 6 metros curvas
	Balizas	Balizas standard de 2 x 3m
	Zonas de Substituição	As zonas de substituições são espaços sobre a linha lateral com 1.5m para cada lado a partir da linha de meio-campo
Especificidades	Tempo de Jogo	2 partes de 10 minutos com intervalo de 2 minutos. A duração pode variar de acordo com o formato da competição (jogo ou torneio).
	Nº Jogadores	6x6 (5 + GR)
	Bola	Bola macia tamanho 1, (que permita 1 batimento de bola)
	Equipa	Recomenda-se que uma equipa seja constituída no máximo por 12 praticantes, de forma a garantir tempo de jogo para todos os participantes.

3. REGRAS DE JOGO

As regras de jogo servem como orientação e a figura do orientador de jogo, não é uma figura sancionaria, mas sim alguém que seja um facilitador de jogo.

1. COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO

Sempre que a bola é reposta em jogo (início de jogo ou após a bola sair do terreno de jogo) todos os elementos da equipa contrária devem estar a pelo menos 3 metros de distância.

- 1.1. O jogo é iniciado a meio-campo pela equipa mencionada em primeiro lugar. A segunda parte é iniciada a meio-campo pela equipa contrária á que iniciou o jogo.
- 1.2. Após golo a bola é reposta em jogo pelo Guarda-Redes, dentro da área de baliza.

2. REPOSIÇÃO DA BOLA EM JOGO APÓS SAÍDA DO TERRENIO DE JOGO

- 2.1. Se a bola sair pela linha lateral é reposta pela equipa contraria á última que tocou na bola, não esquecer de pisar com um dos pés a linha lateral na zona onde a bola saiu e realizar o passe para colocar a bola novamente em jogo.
- 2.3. A equipa adversária deverá manter uma distância de pelo menos 3 metros da zona onde ocorre o lançamento lateral.
- 2.3. Quando a bola sai pela linha de fundo, a reposição de bola é realizada sempre pelo guarda-redes (independente de quem tocou por último a bola).

3. CAMINHAR

Não é permitido correr e saltar com ou sem bola;

- 3.1. Correr e saltar é punível com falta, no local onde o jogador começou a correr ou a saltar.
- 3.2. O jogador deve manter sempre pelo menos uma parte de um dos pés no chão.
- 3.3. A regra de caminhar também se aplica ao Guarda Redes.

4. ATAQUE

- 4.4. Com a posse de bola, um jogador pode dar no máximo 3 passos. Depois disso, o jogador pode realizar um batimento ou passar. Só é permitido um batimento e não drible. Permitindo assim a realização de 3 passos, 1 batimento e mais 3 passos, após os quais a bola deverá ser jogada.
- 4.5. Os atacantes não podem entrar dentro da área de baliza.

5. DEFESA

- 5.1. Quando a equipa atacante perde a posse de bola, todos os jogadores da equipa que estavam a atacar devem recuar rapidamente para a sua zona

defensiva (pode ser o seu meio campo, ou a zona próxima á sua área de baliza).

- 5.2. O contato físico não é permitido. Qualquer situação de agarrar, empurrar, ou bloquear o adversário é punida com falta no local onde ocorreu a infração.
- 5.3. Os defensores tentam interceptar a bola durante o jogo (portanto, não há defesa com contacto físico).
- 5.4. Os defensores não podem entrar dentro da área de baliza.

6. SUBSTITUIÇÕES

As substituições são ilimitadas e podem ser feitas a qualquer momento na sua zona de substituição.

Recomendação: As substituições devem ser apenas realizadas entre períodos de jogo e não durante o jogo.

7. PONTUAÇÃO

A pontuação é realizada através da marcação de golos;

7.1. Para marcar golo:

- 7.1.1. O golo é marcado fora da área de baliza;
- 7.1.2. Só é considerado golo valido, se todos os elementos da equipa estiverem no meio-campo adversário;

7.2. Torneios – pontuação por jogo:

- 7.2.1. Vitória 2 pontos
- 7.2.2. Empate 1 pontos
- 7.2.3. Derrota 0 ponto

8. ARBITRAGEM PEDAGOGICA E FAIR PLAY

Há um líder de jogo que supervisiona o decorrer do jogo, designado orientador de jogo.

As equipas quando vão competir, devem apresentar sempre um orientador de jogo que deve estar disponível para orientar os jogos. Caso a equipa não apresente orientador de jogo o responsável dessa equipa deve assumir esse papel.

As regras são monitorizadas dentro do espírito do jogo e potenciadoras do espírito desportivo e diversão.

- Segurança primeiro (parar o jogo em caso de risco, fadiga evidente ou contacto excessivo).
- Coerência e empatia (regras aplicadas de forma previsível e explicar quando necessário).
- Promoção do espírito do jogo (elogiar boas práticas; respeito pelas distâncias; respeito pelo não contacto físico).

ORGANIZAÇÃO SESSÃO DE TREINO

Exemplo 60 minutos:

- **5'** Recepção aos praticantes
- **10'** Aquecimento ativo (andar variado, mobilidade, passes curtos).
- **2' Pausa hidratação**
- **10'** Jogo reduzido orientado (4×4) com foco em passe–recepção.
- **2' Pausa hidratação**
- **20'** Jogo principal (4×4 ou 6×6 consoante o nível).
- **10'** Retorno à calma + Hidratação + Feedback pedagógico.

Segurança:

- Além das pausas programadas, a hidratação deve ser sempre permitida.
- Atenção a sinais de fadiga, promover pausas sempre que necessário. Paragens para um participante em particular ou mesmo pausas coletivas.
- Monitorização simples: RPE (0–10)

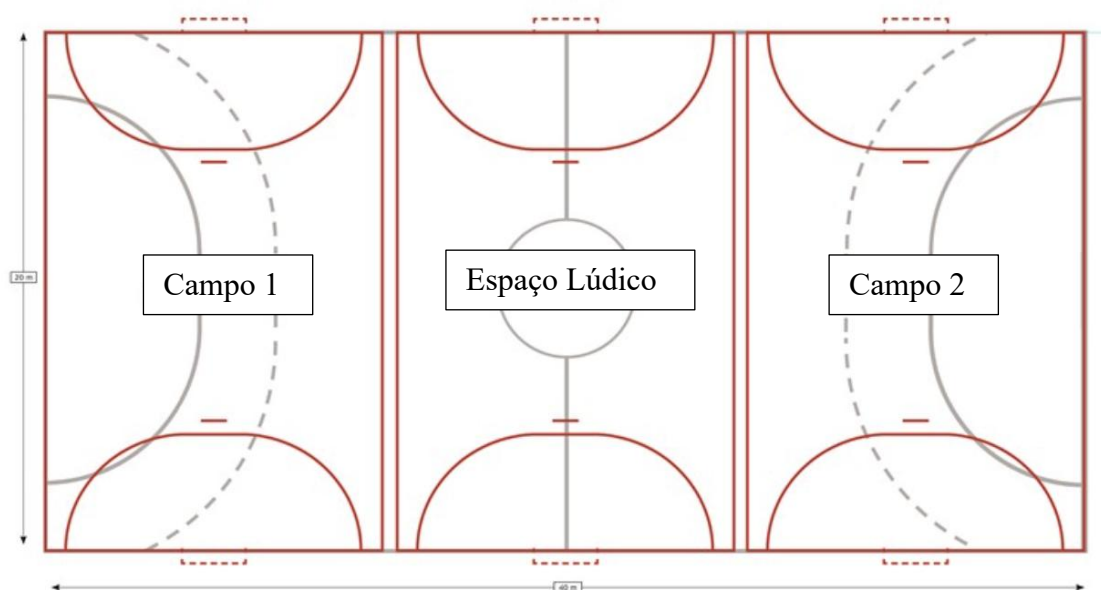
SUGESTÕES ORGANIZAÇÃO DE TORNEIOS / ENCONTROS

8 Equipas - Nível Iniciação

Com a participação de 8 equipas, recomenda-se a organização em 2 grupos de 4 equipas, dividindo por nível as equipas. Dentro de cada grupo, as equipas jogam entre si no formato todos contra todos, realizando cada equipa 3 jogos. Reservamos o “campo” do meio como espaço lúdico para realizar algumas dinâmicas lúdicas com os grupos.

Competição em Campo de Mini Andebol, jogo de 4x4.

Distribuição dos campos:



Programa:

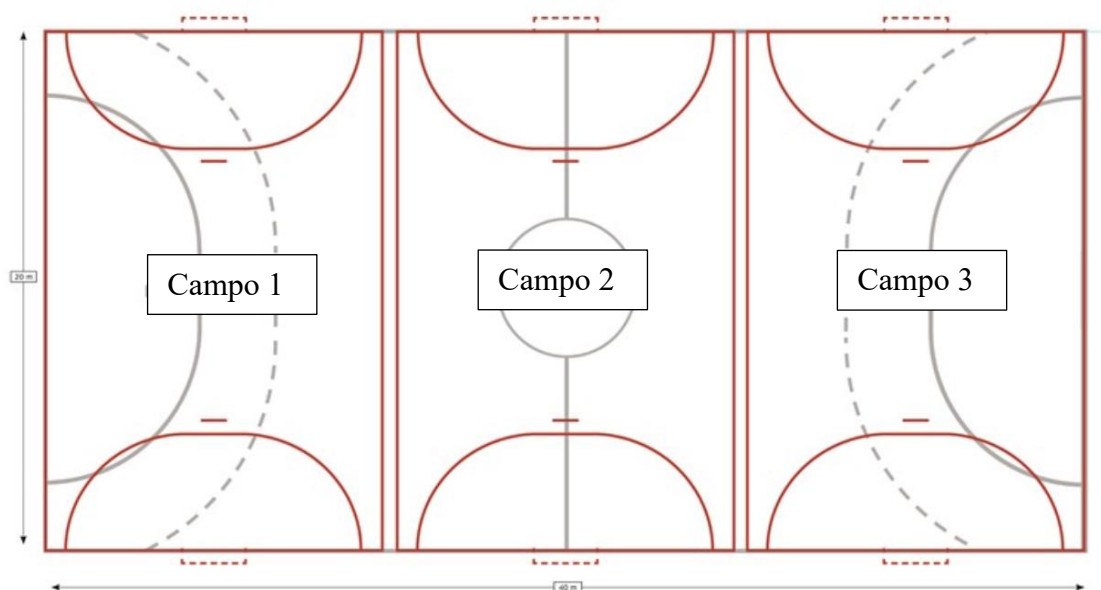
	Tempo	Campo 1	Espaço Lúdico	Campo 2
Atividade 1	10'	Receção às equipas		
Atividade 2	22'	Grupo A: 1x4	Dinâmica Lúdica 1	Grupo B: 1x4
Intervalo	5'			
Atividade 3	22'	Grupo A: 3x2	Dinâmica Lúdica 1	Grupo B: 3x2
Intervalo	10'	Troca Atividade no Espaço Lúdico		
Atividade 4	22'	Grupo A: 4x2	Dinâmica Lúdica 2	Grupo B: 4x2
Intervalo	5'			
Atividade 5	22'	Grupo A: 1x3	Dinâmica Lúdica 2	Grupo B: 1x3
Intervalo	10'			
Atividade 6	22'	Grupo A: 3x4	Dinâmica Lúdica 3	Grupo B: 3x4
Intervalo	5'			
Atividade 7	22'	Grupo A: 2x1	Dinâmica Lúdica 3	Grupo B: 2x1
Atividade 8	10'	Encerramento		
Duração Total	187' = 3h07			

12 Equipas - Nível Iniciação

Com a participação de 12 equipas, recomenda-se a organização em 3 grupos de 4 equipas, dividindo por nível as equipas. Dentro de cada grupo, as equipas jogam entre si no formato todos contra todos, realizando cada equipa 3 jogos.

Competição em Campo de Mini Andebol, jogo de 4x4.

Distribuição dos campos:



Programa:

	Tempo	Campo 1	Campo 2	Campo 3
Atividade 1	22'	Grupo A: 1x4	Grupo B: 1x4	Grupo C: 1x4
Rotação	5'			
Atividade 2	22'	Grupo A: 3x2	Grupo B: 3x2	Grupo C: 3x2
Intervalo	10'			
Atividade 3	22'	Grupo A: 4x2	Grupo B: 4x2	Grupo C: 4x2
Rotação	5'			
Atividade 4	22'	Grupo A: 1x3	Grupo B: 1x3	Grupo C: 1x3
Intervalo	10'			
Atividade 5	22'	Grupo A: 3x4	Grupo B: 3x4	Grupo C: 3x4
Rotação	5'			
Atividade 6	22'	Grupo A: 2x1	Grupo B: 2x1	Grupo C: 2x1
Atividade 7	10'	Encerramento		
Duração Total	177' = 3h07			

4 Equipas – Nível Avançado

Com a participação de 4 equipas, recomenda-se a organização em 1 grupo de 4 equipas. As equipas jogam entre si no formato todos contra todos, realizando cada equipa 3 jogos.

Competição em campo de Andebol, jogo 6x6.

	Tempo	Campo
Atividade 1	10'	Receção às equipas
Atividade 2	32'	Grupo A: 1x4
Intervalo	3'	

Atividade 3	32'	Grupo A: 3x2
Intervalo	3'	
Atividade 4	32'	Grupo A: 4x2
Intervalo	3'	
Atividade 5	32'	Grupo A: 1x3
Intervalo	3'	
Atividade 6	32'	Grupo A: 3x4
Intervalo	3'	
Atividade 7	32'	Grupo A: 2x1
Atividade 8	10'	Encerramento
Duração Total	227' = 3h47	