

Andebol - 1º Dia	1
Andebol - 2º dia	10
Andebol - 3º dia	73

# Semana Nacional de Formação

## DESPORTO ESCOLAR

2016 PÓVOA DE VARZIM



# Componentes e meios de ensino do jogo de Andebol



Póvoa de Varzim – 4 a 7 julho  
Pedro Vieira, António Oliveira, João Varejão

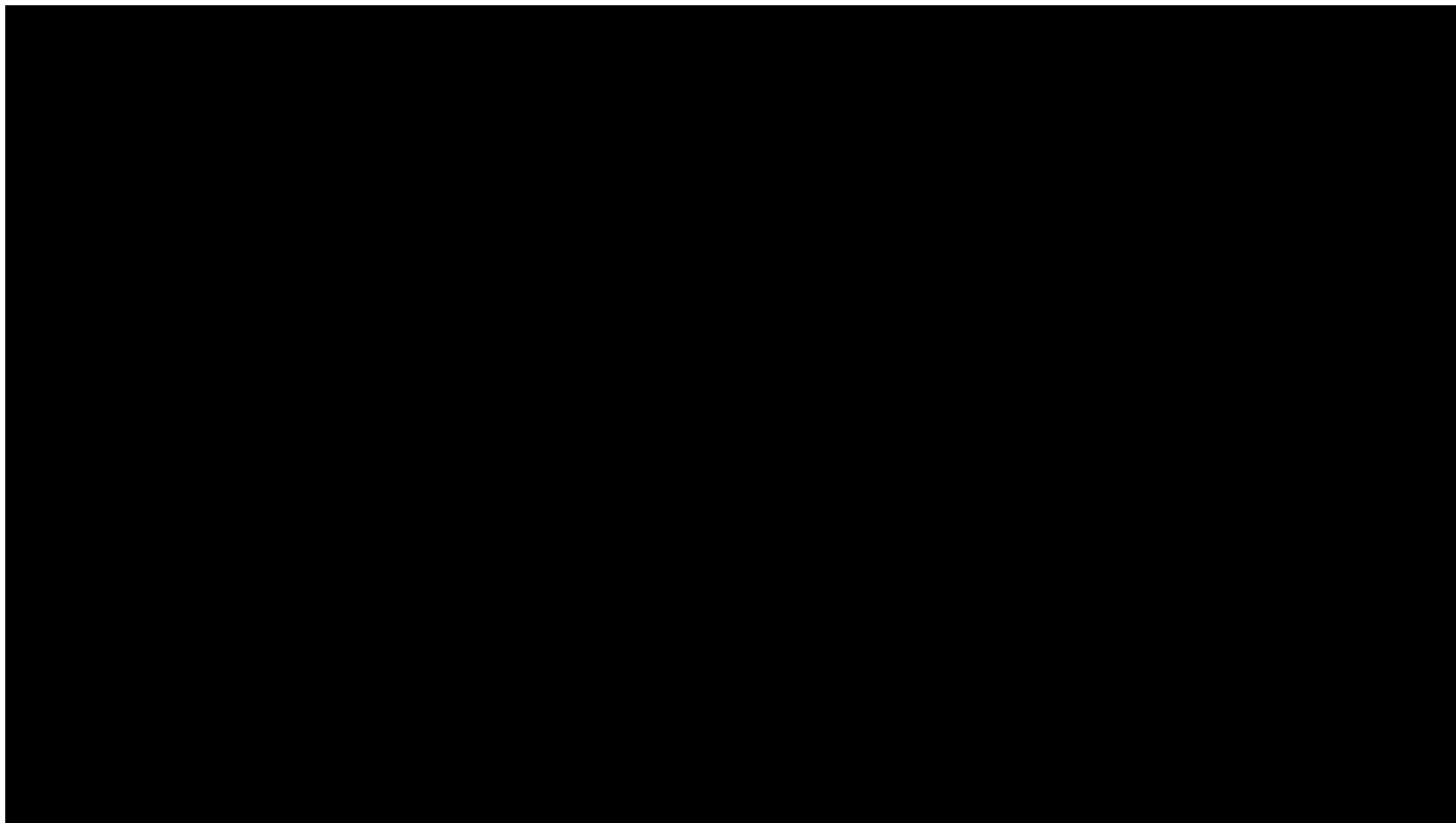
# O Jogo tradicional



# Andebol Praia



# Andebol de Rua



# Andebol em cadeira de rodas





# O ensino do Jogo

«O segredo de progredir é começar. O segredo de começar é dividir as tarefas árduas e complicadas em tarefas pequenas e fáceis de executar, e depois começar pela primeira.»

Mark Twain

# Componentes do Jogo

## Ofensivas

- Manipulação da Bola
  - Pega da Bola
- Remate
  - Em apoio
  - Em salto
- Passe e receção
  - Ombro
  - Picado
- Drible

## Defensivas

- Posição Base defensiva
  - Colocação dos apoios
  - Colocação das mãos e braços
  - Relação com as regras

Integrada



# Tarefa

Grupos de 4

Criam 3 exercícios/Jogos pré desportivos para a componente do jogo que escolheram

Desenvolver os exercícios na parte prática – 15 minutos.

# Semana Nacional de Formação

## DESPORTO ESCOLAR

2016 PÓVOA DE VARZIM





# COMPONENTES e MEIOS DE ENSINO DO JOGO DE ANDEBOL

PAULO SÁ

Julho de 2016

# ANDEBOL



# ANDEBOL NA ESCOLA POR ONDE COMEÇAR?

🕒 **PELO JOGO 5 X 5**



🕒 **UMA ABORDAGEM DIDÁCTICA**

🕒 **UMA APRENDIZAGEM**

**FUNDAMENTALMENTE PRÁTICA**

## ANDEBOL NA ESCOLA

### Valor educativo e pedagógico

- 🕒 Modalidade colectiva que teve acentuada evolução na última década e com maior número de praticantes a nível feminino e masculino.
- 🕒 Actualização de conteúdos com vista a um melhor ensino de uma modalidade pouco “querida” por alguns professores de Educação Física.

## ANDEBOL NA ESCOLA



- 🕒 O Andebol é um jogo praticado num campo com área de 800 m<sup>2</sup>, mas nas escolas a sua abordagem é quase sempre limitada a uma área de aproximadamente 270 m<sup>2</sup>;
- 🕒 Esta diferença de espaço é muitas vezes um factor dissuasor da sua abordagem nas nossas escolas;
- 🕒 Andebol de 5 e Andebol de 7 versus Futebol.

# CARACTERIZAÇÃO DO JOGO

## OBJECTIVO PRINCIPAL:

 Marcar golo na baliza adversária;

 Evitar o golo na nossa baliza;

## OBJECTIVO SECUNDÁRIO:

 **No ataque e na defesa - criar e concretizar a superioridade numérica.**

# OBJECTIVOS

## GERAIS:

- Compreender o jogo de Andebol;
- Motivar para a modalidade e para os J.D.C.;
- Contribuir para a construção de um comportamento sociabilizante;
- Aperfeiçoar as capacidades coordenativas, no sentido de conseguir que o domínio da bola seja feito, cada vez mais, pelas sensações cinestésicas e menos pelo olhar;
- Aperfeiçoar as capacidades técnicas e tácticas individuais.

# OBJECTIVOS

## ESPECÍFICOS:

- Aperfeiçoar a manipulação de bola, ao nível da coordenação óculo-manual;
- Aperfeiçoar determinadas dissociações segmentares;
- Aperfeiçoar a capacidade de apreciar trajectórias;
- Aperfeiçoar o raciocínio táctico (capacidades perceptivas);
- Aperfeiçoar a capacidade de remate;

- Aperfeiçoar significativamente o passe, recepção e o drible;
- Conseguir progredir, desmarcar, ocupar racionalmente o espaço e criar linhas de passe;
- Aperfeiçoar a marcação;
- Adquirir noções de desarme e interceptação.

# 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.

# Uma abordagem do jogo!

**COMPREENSÃO  
DO JOGO**

**JOGO  
CONSOLIDADO**

**DOMÍNIO  
DOS GESTOS  
TÉCNICOS**

**TÁCTICA  
INDIVIDUAL**

**TÁCTICA  
GRUPAL**

**GOSTO EM  
PRATICAR**

**BONS  
PROFESSORES**

- SE O JOGO VAI SER MAIS VELOZ, AS AULAS NÃO PODEM SER LENTAS;
- SE O JOGO VAI SER MAIS INTENSO NÃO PODEMOS INTERROMPER AS AULAS;
- SE O JOGO VAI SER INDIVIDUALIZADO TEMOS DE PREVILIGIAR ISSO NAS AULAS – TRABALHAR OS SKILLS EM MOMENTOS DEFINIDOS DAS AULAS (AQUECIMENTO, INÍCIO DA PARTE FUNDAMENTAL, EM ESTAÇÕES)

# AS PROPOSTAS PARA O ENSINO DO JOGO DIVIDEM-SE EM QUATRO FACTORES FULCRAIS NO ANDEBOL DO FUTURO:

1º FACTOR – VELOCIDADE

2º FACTOR – INTENSIDADE

3º FACTOR – CONTACTO FÍSICO

4º FACTOR – INDIVIDUALIZAÇÃO

## 1º FACTOR – VELOCIDADE

O PROFESSOR DEVERÁ PRIVILIGIAR:

- VOCABULÁRIO QUE O ALUNO IDENTIFIQUE COM VELOCIDADE - “VAI”, “RÁPIDO”, “FOGE”, “DESMARCA-TE”, “CORRE”
- MATERIAL QUE PERMITA MAIOR VELOCIDADE NAS ACÇÕES – BOLAS “**EM CONDIÇÕES**”, PINOS BAIXOS, BALIZAS “BEM ENQUADRADAS”
- GRUPOS/EQUIPAS EQUILIBRADOS – ALUNOS DE NÍVEL IDÊNTICO

## 2º FACTOR – INTENSIDADE

O PROFESSOR DEVERÁ PRIVILIGIAR:

- NÃO INTERROMPER OS EXERCÍCIOS, APENAS NO LIMITE!!
- INTERAGIR COM OS ALUNOS NOS MOMENTOS DE REPOUSO/ESPERA E/OU SÓ QUANDO TEMOS A CERTEZA QUE O ALUNO NOS PODE OUVIR
- COLOCAR-SE DE FORMA A NÃO INTERROMPER O DESENVOLVIMENTO DOS EXERCÍCIOS

O PROFESSOR DEVERÁ PRIVILIGIAR:

- PERMANENTEMENTE, A SEGURANÇA E A INTEGRIDADE FÍSICA DOS ALUNOS - A APLICAÇÃO PERMANENTE DAS REGRAS RELACIONADAS COM O CONTACTO FÍSICO, COLOCAR-SE DE FORMA A TER TODOS OS ALUNOS NO SEU CAMPO VISUAL

O PROFESSOR DEVERÁ PRIVILIGIAR:

- TRABALHO DE MANIPULAÇÃO DA BOLA
- APROFUNDAMENTO CONSTANTE DOS SKILLS (NÃO SIGNIFICA MENOR INTENSIDADE, ANTES PELO CONTRÁRIO!)
- GARANTIR O CONTROLO DIRECTO E INDIRECTO DE CADA GRUPO

# Intenções Tácticas

## OFENSIVAS

- Ocupação racional do Espaço;  
(amplitude/profundidade)
- Criação de linhas de passe;
- Criar superioridade numérica:
  - \* Jogar nos espaços
  - \* Fixar os defensores



# Intenções Tácticas

## DEFENSIVAS

- Enquadramento correcto
- Impedir a progressão
- Desarme
- Percepção
- Intercepção
- Ajuda



# Meios Tácticos de Grupo

- **Ofensivos**

- Passa e vai
- Progressões sucessivas



- **Defensivos**

- Troca de Marcação
- Deslizamento

# Elementos Técnicos

## Ofensivos

- Passe
- Recepção
- Remate apoio/salto
- Mudanças de direcção
- Drible



# Elementos técnicos

## Defensivos

- Atitude base
- Deslocamentos
- Desarme no drible
- Controlo do Adversário



# ORGANIZAÇÃO COLECTIVA

- **Defensiva**
  - Defesa Individual
- **Ofensiva**
  - Ocupação do espaço de forma equilibrada (amplitude/profundidade)

## FORMAS DE INICIAR

### REDUZIR O ESPAÇO DE JOGO E O NÚMERO DE JOGADORES

- simplificação do jogo
- maior número de acções de sucesso
- o golo é obtido mais vezes
- maior participação no jogo (relação com a bola, colegas e adversários)
- aumento do tempo real de prática
- torna o jogo mais motivante e compreensível

# FORMAS DE INICIAR

## TAMANHO DA BOLA ADEQUADO

\* tal como a textura

# FORMAS DE CONDICIONAR

## JOGO SEM DRIBLE OU COM DRIBLE CONDICIONADO

- promove o passe/recepção (aumenta o número de execuções do gesto)
- acaba a “figura do jogo”
- torna o jogo mais colectivo
- enriquece o pensamento táctico

## FORMAS DE CONDICIONAR

# IMPEDIR PASSES PARA TRÁS DA LINHA DE MEIO-CAMPO

- Intencionalidade Ofensiva, desmarcação e participação no jogo;
- progressão no terreno

# FORMAS DE CONDICIONAR

## IMPEDIR OS PASSES LONGOS

- progressão por outras vias:
  - aumento do número de passes curtos
  - aumento do número de desmarcações

## Devemos também promover:

- passes tensos (faz apelo à desmarcação)
- passes curtos (maior segurança e obriga a dar apoio ao portador da bola)
- passes oblíquos (criar linhas de passe/diagonais)

## FORMAS DE CONDICIONAR

# IMPEDIR CONCRETIZAÇÃO ATRAVÉS DE REMATES DE LONGA DISTÂNCIA

- Deixa de favorecer os mais dotados
- Promove-se um jogo mais colectivo

## FORMAS DE CONDICIONAR

### IMPOSSIBILIDADE DE RECEBER A BOLA PARADO

- Conceito de desmarcação e apoio

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

- Impede-se a criação artificial de superioridade numérica

## FORMAS DE CONDICIONAR

### UTILIZAÇÃO EXCLUSIVA DE PASSES PICADOS

- favorece a desmarcação, saída de trás do defensor, jogo sem bola

### IMPEDIR PASSES REPETIDOS

- torna o jogo mais colectivo
- enriquece o pensamento táctico

## INICIAÇÃO PELA DEFESA INDIVIDUAL

- Torna o jogo mais dinâmico e com maior velocidade
- Muitas e variadas acções 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

# ANDEBOL NA ESCOLA

## POR ONDE COMEÇAR?

### PELO DRIBLE... PORQUÊ?

 Por uma razão didáctico-pedagógica, para todos nós, o começo do ensino de uma modalidade colectiva com bola, é pela relação sujeito / bola.

## DRIBLE

Utilizar só:

- Quando a distância a percorrer é maior que três passos ou isolados para baliza
- Obrigatoriedade de jogar a bola (evitar falta)
- Necessidade de efectuar um ajuste espacial

# DRIBLE

## Princípios:

- Saber driblar com ambas as mãos
- Não olhar a bola, para manter o campo visual
- Em nenhum caso o drible deve diminuir o ritmo colectivo
- Em caso do oponente directo próximo, proteger a bola com o corpo

# DRIBLE


## Erros mais frequentes:


- Driblar em simultâneo com ambas as mãos
- Bater na bola em vez de empurrar
- Braço rígido e mão estendida
- Movimento de transporte de bola
- Bola muito afastada ou demasiado próxima do corpo
- Condução da bola pelo lado em que se encontra o defensor
- Drible demasiado alto
- Olhos na bola

# DRIBLE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

 Uma bola para cada aluno:

 Drible sem instruções no espaço de aula.

 Breve ref.<sup>a</sup> à execução correcta do Drible, exemplo: Mão bem aberta; empurrar a bola; não bater na bola.

 Novos feed backs descritivos e prescritivos e pedir novas variações: driblar sem olhar para a bola; Drible com a Mão contrária; Drible alto; Drible baixo; Drible alternado; Drible em corrida; Drible com variações do espaço; etc.

# DRIBLE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

🕒 Uma bola para cada aluno:

🕒 Exercícios de colaboração/ oposição

🕒 Jogos de Drible

🕒 Num espaço cada vez mais reduzido obrigar os alunos a proteger a bola e a “roubar” a dos outros, mantendo sempre o Drible (aproveitar para explicar uma das regras fundamentais do Andebol - Regra da impossibilidade de realizar dois Dribles) – Penalizando se parar o Drible ou se a bola sair do espaço pré - determinado.

# DRIBLE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

🕒 Uma bola para cada aluno:

🕒 Exercícios de colaboração/ oposição

🕒 Jogos de Drible

🕒 O mesmo exercício, mas com coletes - o objectivo agora é o roubo do colete dos adversários e a manutenção da posse de bola através do Drible.

🕒 Jogo do espelho

🕒 Jogo da sombra

🕒 Caçadinhas/Apanhada em Drible

## DRIBLE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS



### 🕒 Uma bola para cada dois ou mais alunos:

🕒 Estafetas com variações, o mais ricas possível a nível da execução do Drible e dos obstáculos e/ ou tarefas a realizar e com o menor número de elementos por equipa possível. ( Sempre das estafetas simples para as mais complexas ).


🕒 Em grupos de 2, 3 ou 4: Jogo das caçadinhas com bola - um aluno dribla e os outros fogem de Mãos dadas.


🕒 Breve ref.<sup>a</sup> à execução correcta do Drible,

🕒 exemplo: Mão bem aberta; empurrar a bola; não bater na bola.

# DRIBLE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

 Uma bola para cada dois ou mais alunos:

 Novos feed backs descritivos e prescritivos e variações do exercício, exemplo drible com a mão contrária

 Num espaço adequado (não muito grande) os alunos com bola “roubam” o colete aos colegas que não estão a driblar. Estes fogem de mão dada ou podemos pedir aos alunos com bola que colaborem e que executem 2x1.

# PASSE



## SITUAÇÕES COMUNS AOS DIFERENTES TIPOS DE PASSE:

- Pega da bola
- flexão do pulso
- posição da mão (dedos) define trajectória
- posição das pernas
- diagonais (linhas de passe)

# PASSE

## Passe de Ombro

- Olhar orientado para o receptor
- Perna contrária avançada
- Armar amplo do braço
- Ângulo de 90° braço/antebraço (cotovelo ao lado da orelha)
- Torção do tronco (ombro do lado com bola atrasado), seguida de distorção
- Braço após passe fica estendido
- Os dedos imprimem a direcção à bola ([indicador e médio](#))
- Passe sem efeitos (movimento completo de pulso e saída da bola pela ponta dos dedos)
- Se necessário utilizar ambas as mãos para armar o braço

## PASSE

### Erros mais frequentes

- Ângulo braço/antebraço  $>$  ou  $<$  que  $90^\circ$
- Juntar o cotovelo ao corpo
- Não atrasa o ombro (torção)
- O passe realiza-se como se empurra um peso
- Avançar perna do lado do braço de remate
- Não olhar para o receptor
- Só passa com o braço ( não ajuda com o pulso nem com o tronco)
- Colocar a palma da mão por baixo da bola
- Rodar a cabeça não seguindo com o olhar a trajectória da bola

# RECEPÇÃO



## Alguns princípios:

- Criar linha de passe
- Necessidade de ir ao encontro da bola
- Necessidade de amortecer a bola
- Necessidade de proteger a bola
- Recepção quase sempre em movimento



## PASSE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS



### Uma bola para dois alunos:

🕒 Passe sem instruções no espaço de aula.

🕒 Breve ref.<sup>a</sup> à execução correcta do Passe, exemplo: Passe com uma Mão recebe com as duas; “armar” o Braço após a recepção; obrigatório estar em movimento (Skippings ou corrida lenta), Tronco solto, execução descontraída.

🕒 Novos feed backs descritivos e prescritivos e introduzir variações, exemplo: variar a distância do Passe; as tarefas a cumprir antes e depois de passar; introduzir o Passe picado como elemento e como solução alternativa; etc.



## PASSE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

### Uma bola para três alunos:

- 🕒 Jogo do “Meíinho”: Proibido deixar cair a bola e passar por cima do colega que está ao meio, e deixá-los jogar.
- 🕒 Novos feed backs descritivos e prescritivos e dar a noção de marcação/ desmarcação, mudança de direcção e finta.
- 🕒 Introduzir progressivamente regras; nomeadamente, só passe picado; só passe de ombro; em movimento constante de todos os intervenientes - fazer ref.<sup>a</sup> às zonas vulneráveis do defesa e posição base defensiva por parte do mesmo.



## PASSE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS



### Duas bolas para três alunos:

🕒 Com este tipo de organização podemos criar exercícios de uma riqueza motora enorme. Tudo que foi abordado anteriormente tem de estar bem adquirido por parte dos nossos alunos, senão corremos o risco de ser desmotivante e ser feito com pouco sucesso por parte deles.

🕒 Passe para o “Manel” recebe do “Joaquim”: numa 1.<sup>a</sup> fase parados e depois em movimento - competição, num período determinado por nós, o grupo que não deixar cair a bola ganha.

## PASSE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

### 🕒 Duas bolas para três alunos:

- 🕒 Passe de Ombro ou picado e Passe com os Pés com a outra bola: 1.º parados depois em movimento. Depois as bolas no mesmo sentido e em sentido contrário.
- 🕒 Jogo da caça ao “ladrão”: Introdução da regra dos 4 apoios ou 3 passos. ( Passe e Drible )



## PASSE - EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS

### Uma bola para cinco ou seis alunos:

- 🕒 Famoso jogo dos 10 Passes com variações e com Joker; primeiras noções de superioridade numérica.
- 🕒 Jogo Andebol / Râguebi e Bitoque Râguebi com tarefas e com Joker.
- 🕒 Bola ao Capitão com tarefas e com Joker.
- 🕒 Jogos de Passe em progressão com alternância de equipas

## REMATE



O remate é o gesto técnico que possibilita atingir o objectivo fundamental do jogo:

O GOLO

No entanto se este não for abordado, não há nenhum problema



## REMATE - EXERCÍCIOS FACULTATIVOS

🕒 Facultativos porque já temos o fundamental para jogar Andebol de 5, só nos falta transmitir algumas regras e dar a noção do campo onde vamos jogar no final da U.D.

🕒 Todas as bolas disponíveis:

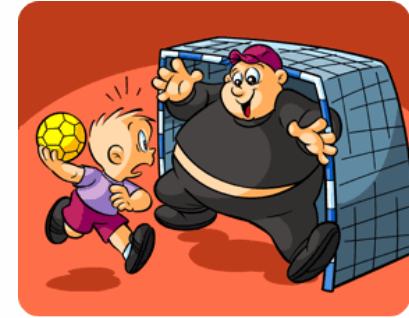
🕒 Noções: Rematar é passar à baliza. Para Rematar é preciso armar o Braço.

🕒 Jogo da Conquista do território

🕒 Jogo dos arcos coloridos. Podemos neste jogo dar a noção de área de baliza e Remate em suspensão.

🕒 Jogos de Precisão.

## DIA DO JOGO 5 X 5



🕒 O que é que nos falta para começarmos a jogar?

🕒 Pouca coisa.

🕒 Depois de bem adquiridos os elementos (Passe, Drible e Remate), os princípios (marcação/ desmarcação e superioridade numérica), algumas regras (dois dribles, 3 segundos, 3 passos e violação da área), podemos começar a jogar. Só nos falta mesmo o campo.

## A construção pelo jogo

### JOGOS FUNDAMENTAIS:

- Jogo dos 10 passes
- Andebol Rugby
- Jogo da Bola ao Capitão
- Jogo 5x5 c/ alvos
- Andebol 5x5

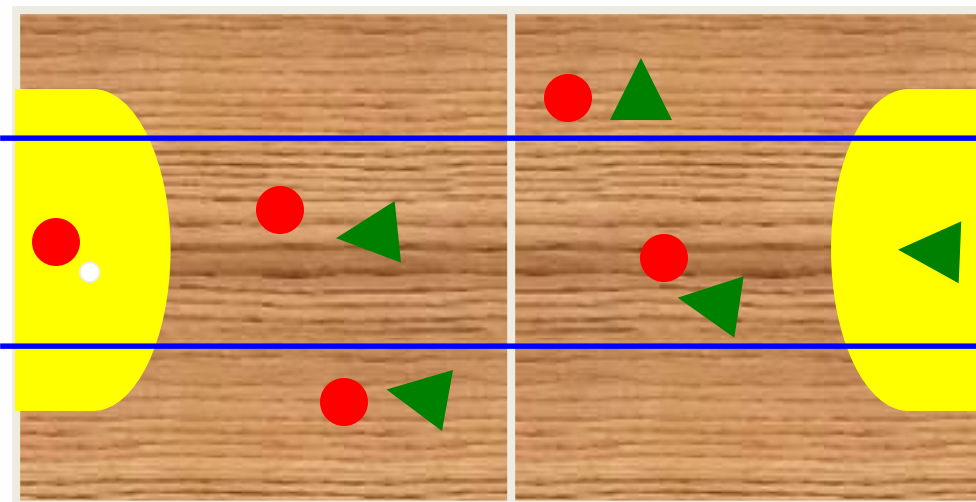
## A construção pelo jogo

### JOGOS ALTERNATIVOS:

- Andebol Fronteira
- Jogo dos passes com 3 equipas
- Jogo dos passes com 4 equipas
- Jogo com 4 balizas
- Jogo com apoios na linha lateral

# ANDEBOL DE 5

## Campo de Mini Andebol



# EM QUE SE DEVEM CENTRAR AS UNIDADES DIDÁTICAS ?



- Manipulação de bola;
- Noção atacante/defensor;
- Ocupação racional do espaço;
- Progressão no terreno de jogo;
- Habilidades técnicas: Passe e receção, drible e remate
- A base do jogo: marcação/desmarcação



- Ataque à defesa individual (passa e vai)
- Defesa individual (enquadramento, interceção)
- Ataque às defesas abertas (passa e vai)
- Defesas abertas (troca de marcação, deslizamento e ajuda)
- Ataque às defesas fechadas (progressões sucessivas)
- Defesas fechadas (troca de marcação e ajuda)

# Andebol é Espectacular



# Semana Nacional de Formação

## DESPORTO ESCOLAR

2016 PÓVOA DE VARZIM



# Exercícios e Jogos Fundamentais para a iniciação ao Andebol



## QUESTÕES DE PARTIDA?



## ANDEBOL DE 5 (1º/2º ciclo)

Nível  
introdução

4x4

5x5

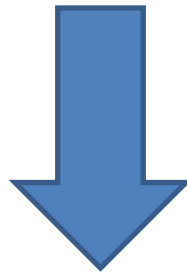
Nível  
elementar

5x5

Nível  
avanzado

7x7

# SIMPLIFICAÇÃO DO JOGO



SIMPLIFICAÇÃO PROCESSO ENSINO  
APRENDIZAGEM

# Jogo reduzido

- Redução do nº jogadores e espaço jogo implica:
  - Maior participação
  - Mais golos
  - Jogo mais fluído
  - Maior número de situações 1 x 1

# Jogo reduzido

## ⊙ Possibilita

- Melhor compreensão do jogo
- Intenso desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas (individuais e coletivas) e estratégicas
- Aumento dos índices motivacionais



**“O jogo deve ser a base de trabalho da aula, de forma a construirmos um ensino do topo para a base”**





# 6 Fases de Jogo Handball at School

1. Troca de Defesa para ataque
2. Avançar em direção baliza adversária
3. Obter uma situação de remate à baliza
4. Ataque contra defesa organizada
5. Fase de recuperação defensiva
- 6 Defesa organizada

# Metodologia e Planificação

## Exercícios estimulem atividade cerebral

Para  
onde  
devo  
correr?

A quem  
devo passar?

Atrevo-me a  
driblar?

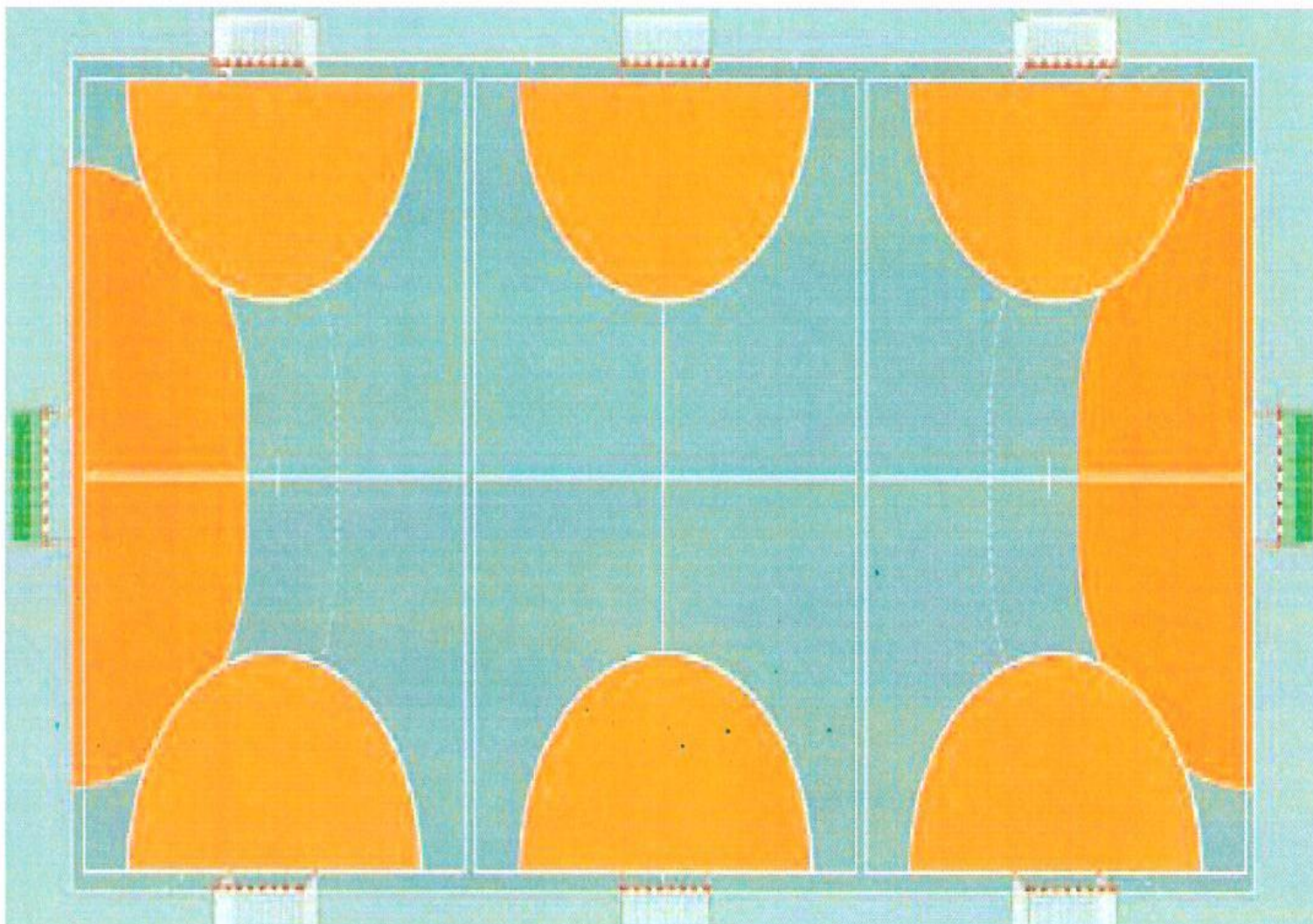
# Metodologia e Planificação

Exercícios  
aproximados  
ao jogo real

Organizar tarefas  
com várias  
soluções

# CONTEXTO ESCOLAR

Fig.2

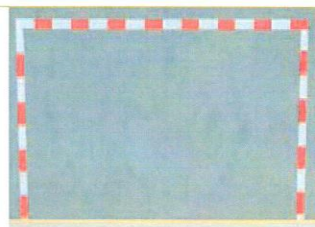




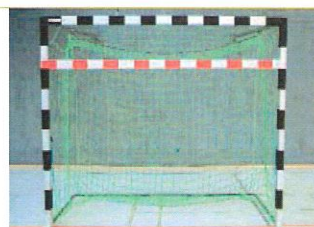
Portería adecuada para niños entre 6 y 9 años



Diferentes tamaños de porterías para principiantes (tamaño habitual de la portería: 2 m x 3m)



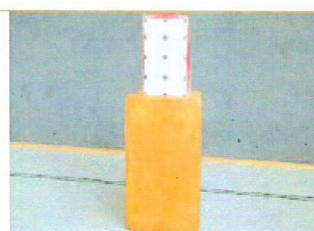
Marcar una portería en la pared



Reducir la altura de la portería con una cinta o una correa (1,60 m)



Utilizar colchonetas u otros materiales



Lanzar sobre una caja de cartón

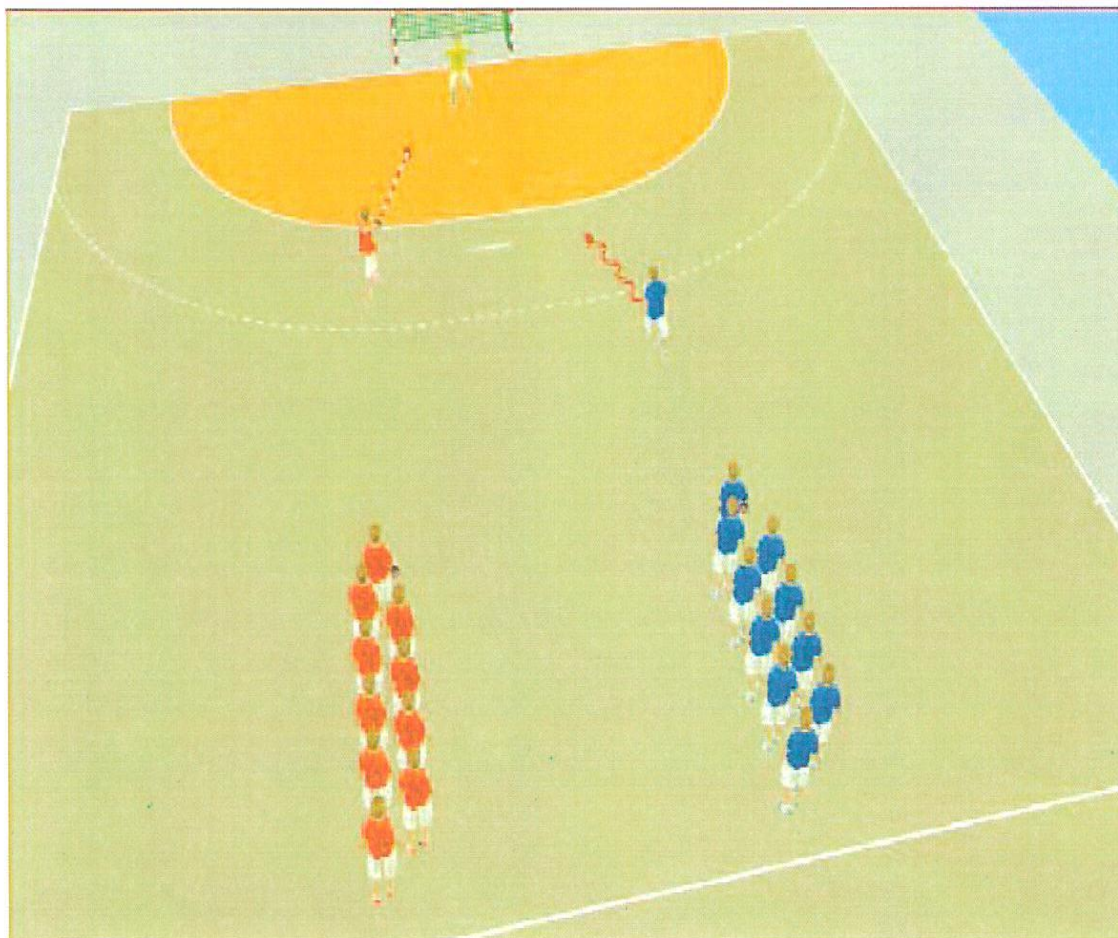


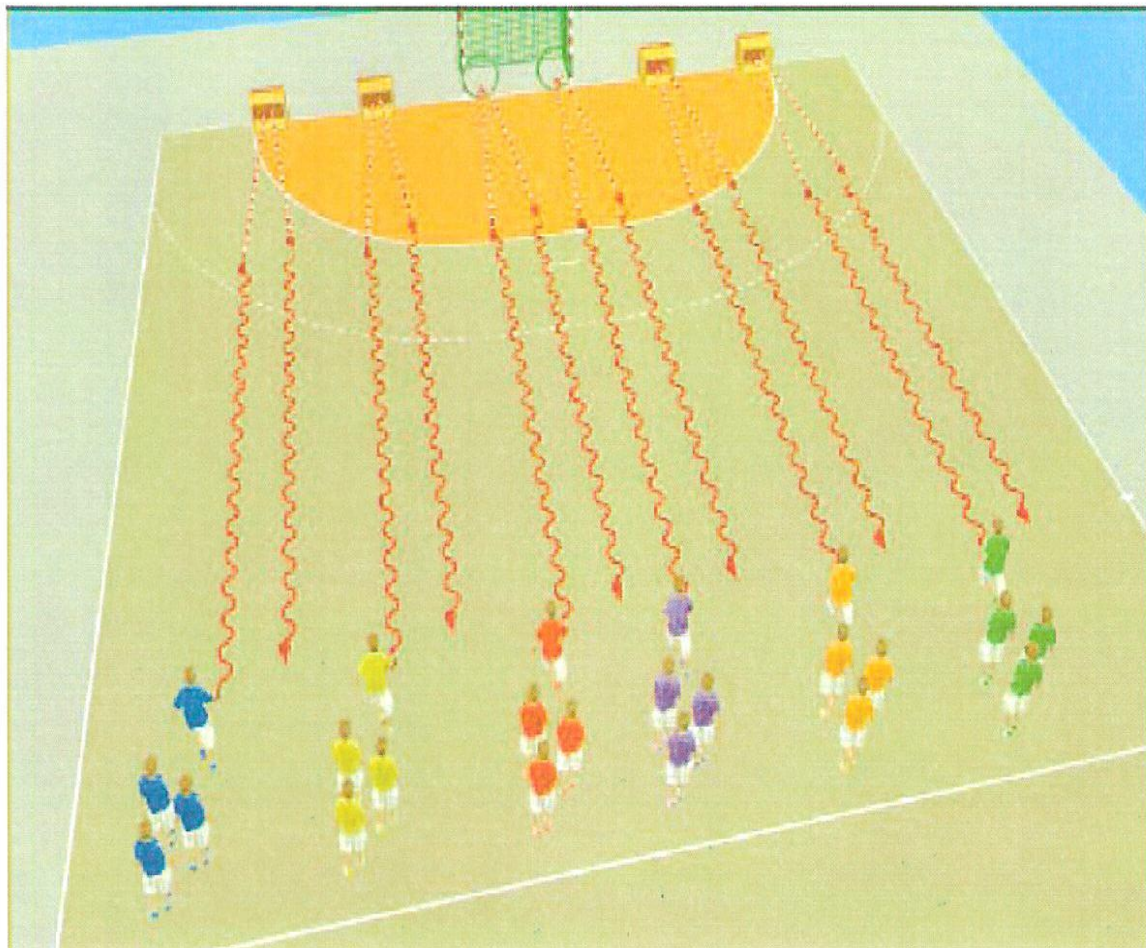


“A simples repetição não acompanhada de **sentimento**, não terá provavelmente muitos resultados. O professor deve, pois, contribuir para **criar sentimentos de satisfação** no aluno, quando o movimento correto é executado.”

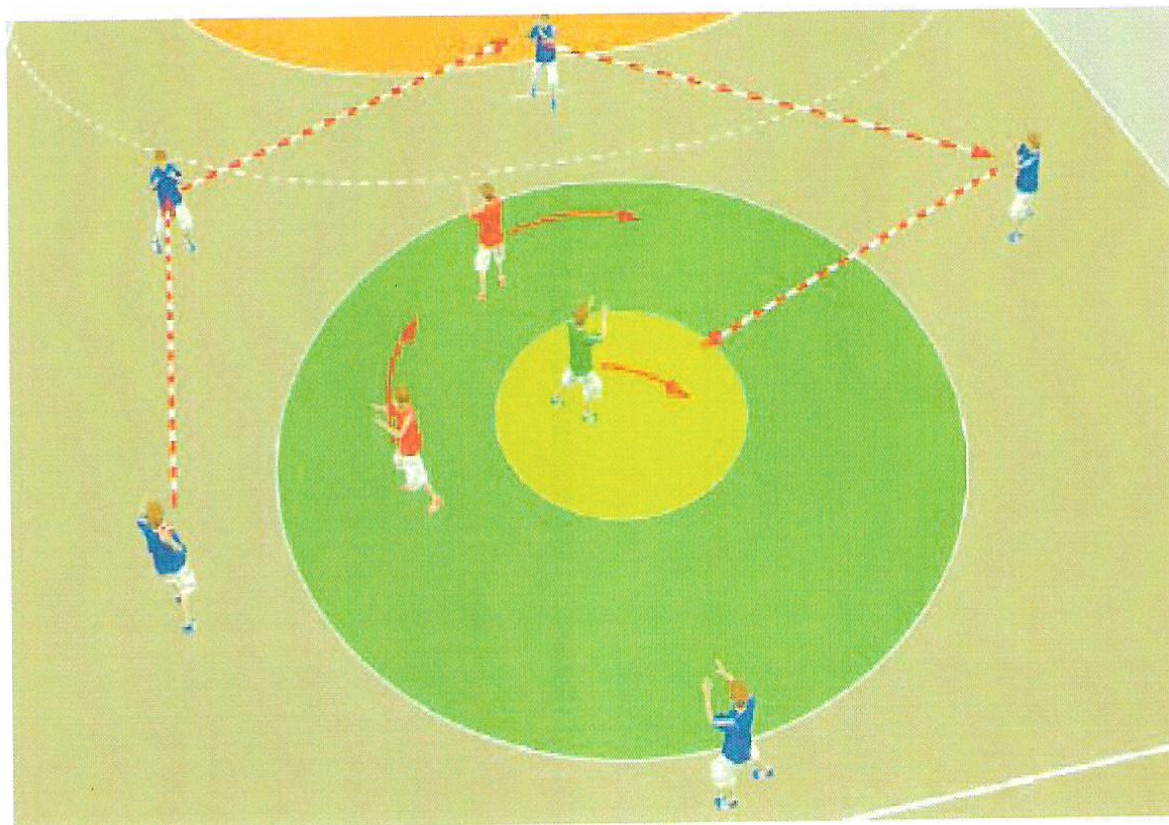
Knapp, B.

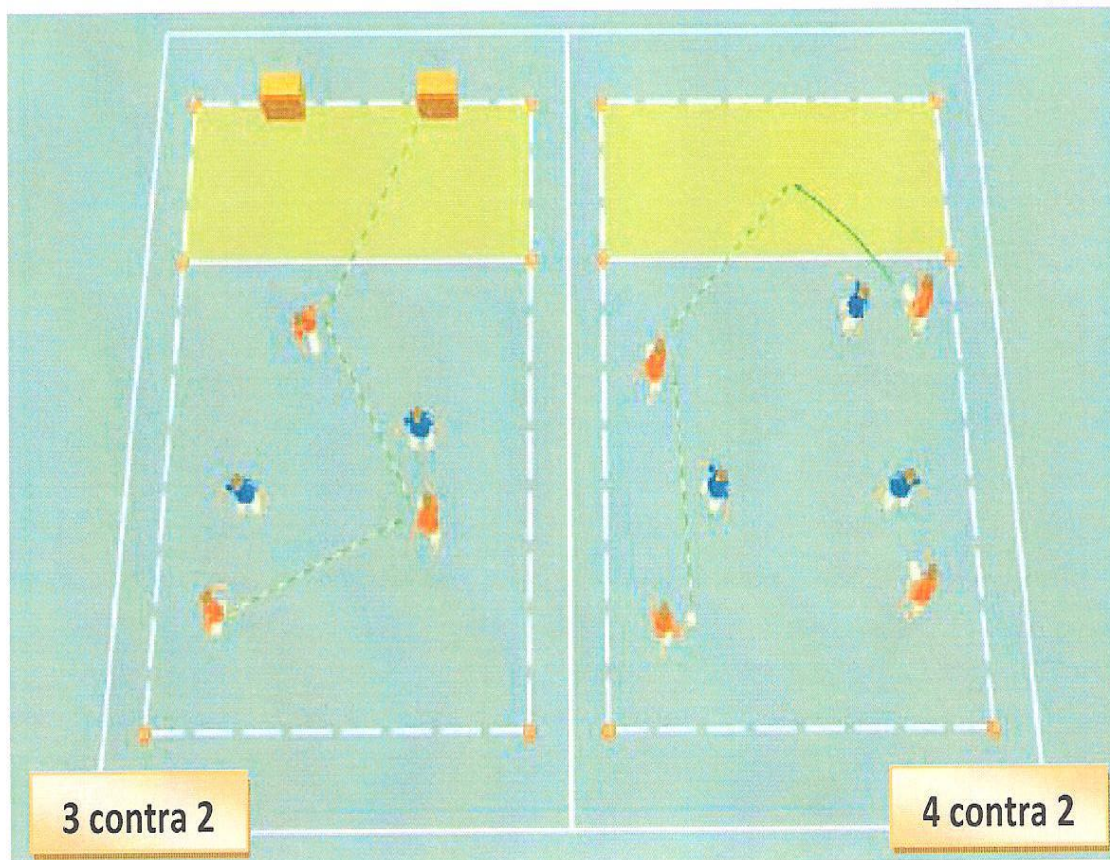
# ERRO GRAVE





## Balón al interior con defensores

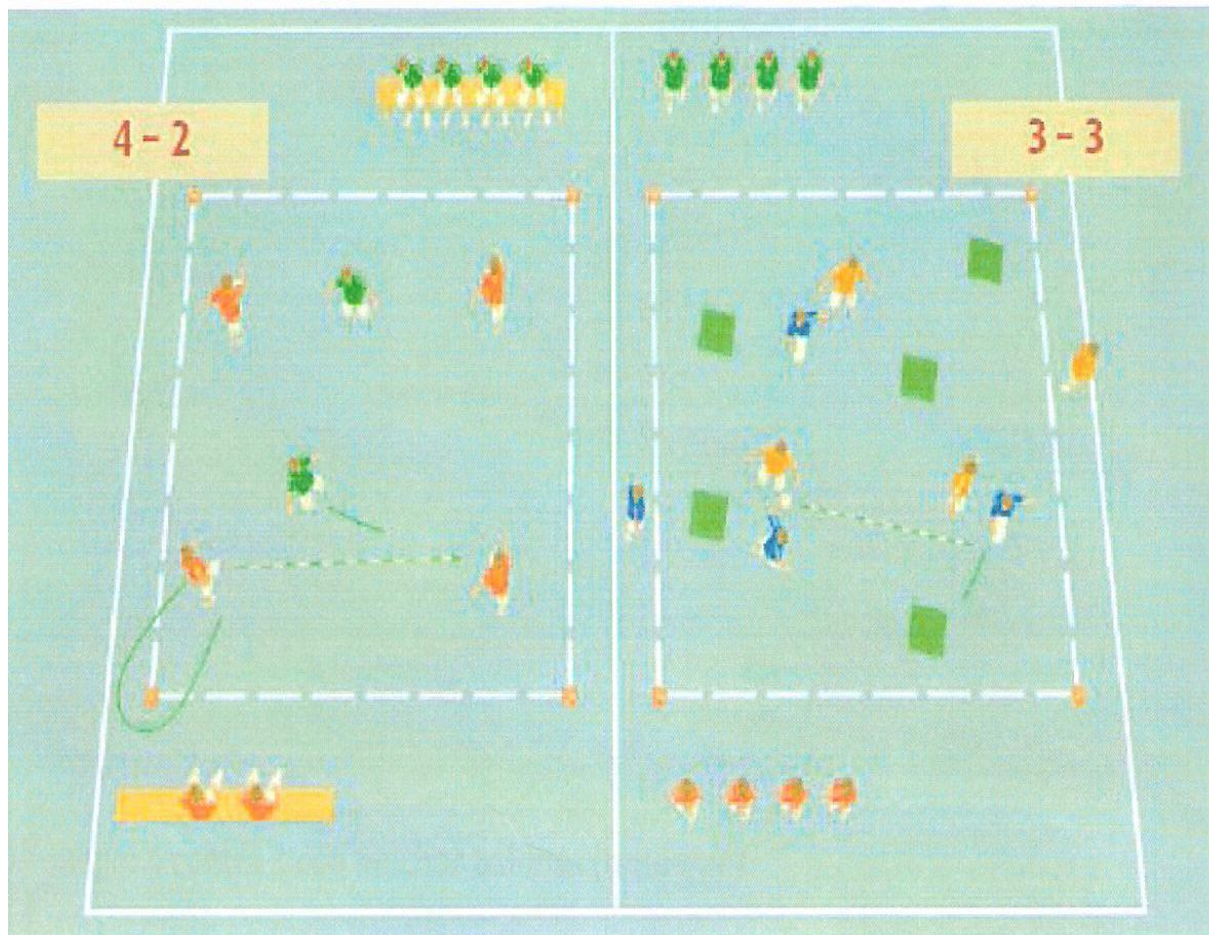


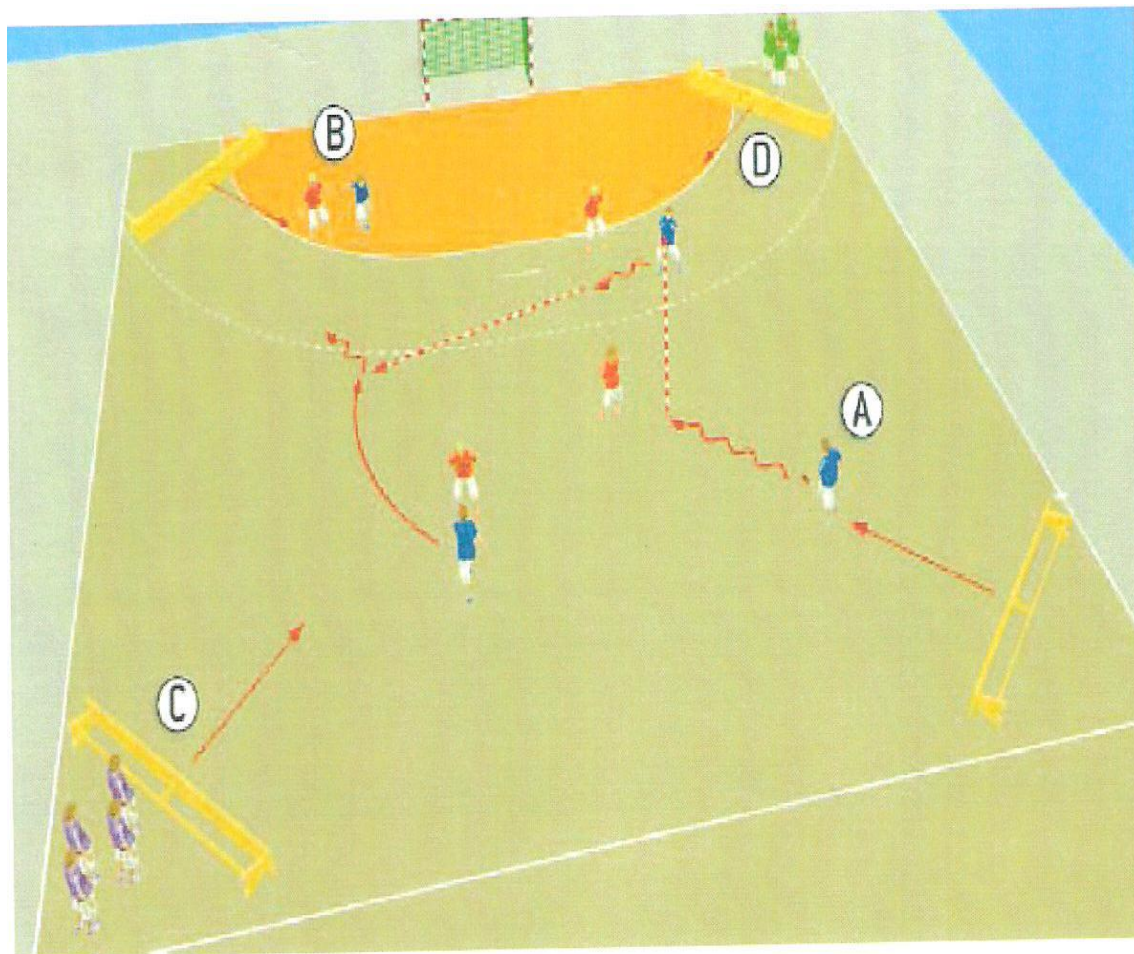


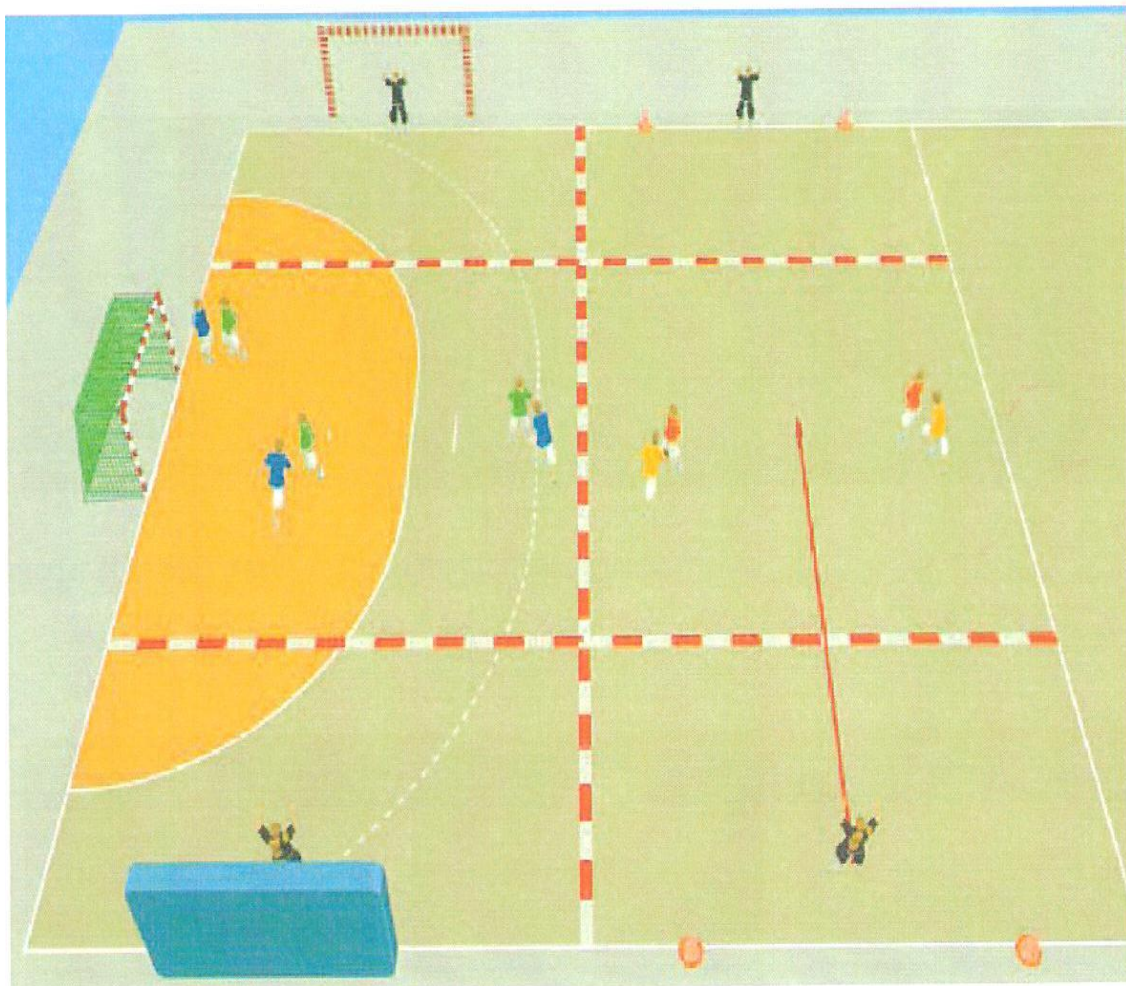
3 contra 2

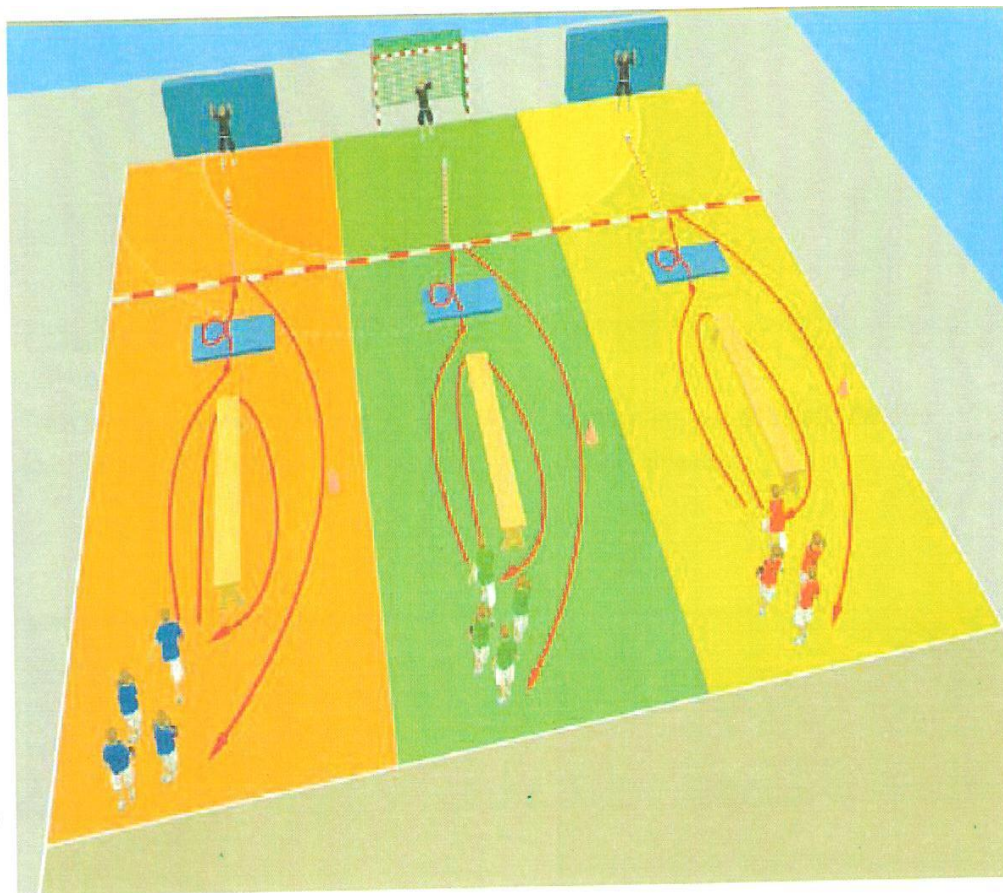
4 contra 2













# DÚVIDAS?

João Varejão

