

História do Andebol

Através dos séculos houve sempre jogos populares mais ou menos parecidos com o Andebol, diz-se mesmo que é dos jogos desportivos mais antigos.

Mais tarde, na Idade Média, segundo algumas crónicas da época, eram realizados nos castelos jogos entre grupos de guerreiros que muito entusiasmavam os senhores feudais. Estes jogos eram conhecidos *Jogos de Mão*.

Já na Idade Contemporânea há conhecimento de que, em vários países, eram praticados jogos parecidos com o Andebol; na Checoslováquia (chamavam-lhe “Arena”), na Alemanha (o “Raffballspiel”) e até mesmo em Portugal se praticava um jogo a que chamavam o “Malheiral”, que tinha sido criado pelo professor de Educação física, Porfírio Malheiro.

É considerado o criador oficial do Andebol o professor Alemão Konrad Koch, através do “Raffballspiel”, no final do século passado, mais precisamente em 1890. Este jogo tinha regras semelhantes às do Futebol, em cujos campos era praticado, mas jogado com as mãos.

Em Portugal, o Andebol foi praticado pela 1ª vez, em 1929, trazido pelo Alemão Armando Tshopp.

Mais tarde nos países nórdicos, e dado o seu clima difícil, o Andebol passou a ser praticado dentro de Ginásios e Pavilhões. Por esse motivo, este jogo acabou por ser praticado em recintos fechados, num campo com dimensões reduzidas e com equipas constituídas por sete jogadores.

As duas variantes, de sete e onze jogadores coexistiram ainda durante bastante tempo, mas gradualmente o Andebol de sete foi congregando a preferência dos adeptos e fundamentalmente dos praticantes, devido às condições em que era praticado e às características do jogo: maior movimentação, mais golos, mais emoção.

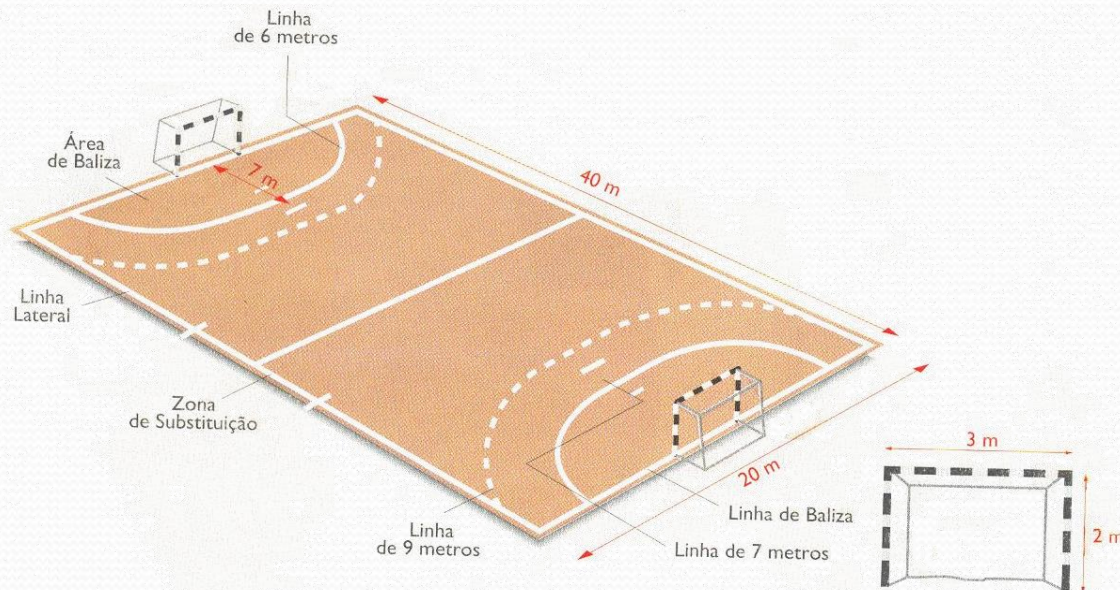
Em 1972 surgiu pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Munique.

Em Portugal apareceu no ano de 1949 através do Alemão Henrique Feist, que realizou o primeiro torneio da modalidade.

Regras do Andebol

1. O Terreno de jogo

As medidas do terreno de jogo e as suas linhas estão indicadas na figura 1. Os jogadores podem-se movimentar por todo o terreno de jogo menos dentro da área do guarda redes, pois esta só a ele pertence. O objectivo do andebol é marcar golos na baliza da equipa adversária.



2. A baliza

A diferença da baliza do andebol para a baliza do mini-andebol é que nesta desce-se mais a barra. Há escolas que possuem balizas mais pequenas para o mini-andebol. É importante pôr uma rede entre os travessões para evitar os “golos fantasmas”, isto é, considerar um golo válido sem este ter passado completamente os postes da baliza. Se a bola passar por cima do travessão regulamentar, então a bola é repostada em jogo pelo guarda-redes.

3. A bola

A bola do mini-andebol é mais fácil de manejar, porque é mais pequena e também pesa menos. Deve-se manejar a bola só com uma mão o que se consegue com muita facilidade. Com ela podes correr, passar ao teu companheiro, rematar à baliza e até marcar golo. A bola é de couro e tem de circunferência 44 cm para a categoria de “banbys” é de 48 cm para “infantis”.

4. A equipa

Para participar nos torneios é preciso no mínimo 7 jogadores e um máximo de 10 jogadores inscritos. Durante o jogo só podem jogar 5 jogadores (o guarda-redes e quatro jogadores de campo). Todos os inscritos poderão ser guarda-redes e jogadores de campo, embora a camisola do guarda-redes tenha que ser diferente das outras. É obrigado a que em cada período de jogo jogue um guarda-redes diferente. Todos os jogadores inscritos têm que jogar dez minutos seguidos no mínimo. As equipas podem ser mistas.

5. O guarda-redes e a sua área

O guarda-redes pode defender a sua baliza com qualquer parte do corpo. Dentro da sua área, ele pode deslocar-se à vontade com a bola. Se não estiver com a bola pode sair da sua área. Quando se encontra fora da sua área fica sujeito às regras dos outros jogadores de campo, não podendo ultrapassar a linha de meio campo.

6. Duração do jogo

O jogo divide-se em duas partes, que por sua vez se subdividem em dois períodos de 10 minutos de jogo, com dois minutos de intervalo entre os períodos de 10 minutos e seis minutos de intervalo entre as duas partes. O professor deve sempre incentivar os alunos a divertirem-se durante o jogo e a pensar que o resultado é o menos importante, o que realmente importa é conhecer bem as regras.

7. regras basicas do andebol.

- Início do jogo:

- O jogo inicia-se com ambas as equipas no seu meio campo, tendo a equipa que possui a bola fazer um lançamento de saída (passe) através de um jogador no centro da linha de meio campo.

- Quando há golo, a equipa que sofreu reinicia o jogo da mesma forma, não sendo necessário a equipa adversária estar no seu meio campo.

- Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça no local onde a falta foi cometida.

- Bola fora:

1º - Se saiu pela linha de fundo a bola é colocada em jogo pelo guarda-redes (dentro da sua área).

2º - Se saiu pela linha lateral, é colocada em jogo no local onde saiu, tendo de se colocar um dos pés sobre a linha lateral e o outro no exterior do campo.

- Regras de manipulação da bola : Pode-se lançar, bater, empurrar, parar e agarrar a bola com todo o corpo à excepção das pernas e pés. Pode-se dar apenas três passos (quatro apoios) com a bola nas mãos.

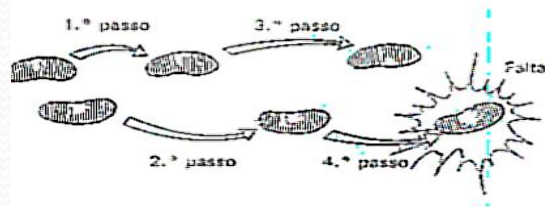


Fig. 2 – Número de passos possíveis.

- Se se interromper o drible não se pode voltar a driblar. O Guarda Redes pode utilizar qualquer parte do corpo para defender, desde que esteja dentro da sua área de baliza.
-
- - Violação da área de baliza – Não se pode pisar dentro da área de baliza, pode-se entrar lá dentro apenas se for pelo ar, aquando por exemplo dum remate.
-
- - Lançamento Livre – Sempre que alguma equipa faz uma falta é marcado um lançamento livre:
- - Se essa falta ocorrer no espaço de jogo – Lançamento livre no mesmo local
- - Se a falta ocorrer entre os 6m e os 9m – Lançamento livre de 9 m
- - **Se for uma falta grave – Lançamento livre de 7 m**
-
- - Marcação do livre de 9 m :
- Caso as faltas sejam cometidas entre as linhas dos 6 e 9 metros. O jogador que vai marcar a falta coloca-se na linha de 9 m, estando o resto da equipa fora do campo, com os adversários no mínimo a 3 m.
-
- ☞ Quando um jogador barra o caminho ao adversário com os braços, pernas ou mãos.
- ☞ Quando um jogador arranca a bola ao adversário ou o agarra.
-
- - Marcação do livre de 7 metros:
- O jogador que vai executar o livre coloca-se na marca de 7 metros, sem pisar a linha ou mexer o pé de apoio, esperando pelo apito do árbitro. Todos os jogadores têm de estar atrás da linha de 9 metros. O executante tem 3 segundos para a sua realização.
-
- ☞ Caso o guarda – redes entre na sua área com a bola nas mãos.
- ☞ Quando um jogador entra intencionalmente dentro da sua área de baliza prejudicando as acções da equipa contrária .
- ☞ Quando um jogador passa a bola ao guarda – redes quando este está na sua área .
- ☞ Quando um jogador empurra, agarra, ou rateira um atacante que se encontra isolado ou em boa posição para obter golo.

9. O golo

Qualquer jogador, inclusive o guarda-redes pode marcar golo. Para ser golo, a bola deve entrar por completo dentro da baliza.

10. Substituições

O professor no início de cada período, dirá ao árbitro qual a composição da sua equipa. Quando substituir alguém o professor deve dizer aos alunos que vão entrar no jogo tudo o que terão de fazer para melhorar o jogo e não cometerem erros. É importante que exista feedbacks positivos da parte do professor para os alunos que saíram do jogo. Só se podem fazer substituições quando está alguém lesionado ou quando há um intervalo.

11. O árbitro

O árbitro penalizará e castigará todas as penalidades e irregularidades que aconteçam durante o jogo. Desta forma os jogadores vão entender melhor o jogo e suas regras. A escolha do campo é por sorteio.

- **12. Fair-play**

- Insultar, realizar acções ou gestos de menosprezo ou protesto para com os companheiros, adversários, técnicos, árbitros ou público será sancionado com livre de seis metros e posterior posse de bola para a equipa contrária. Assim o jogo inicia-se com bola ao meio campo. Sancionam-se de igual forma as mesmas acções cometidas pelos professores/treinadores, que vão dirigidas aos árbitros, público ou adversários.

• 6.5- Gestos Oficiais dos Árbitros:

- É também necessário (principalmente para os alunos com atestado) o conhecimento de alguns gestos do árbitro de Andebol. De seguida serão identificados alguns gestos:



- **Fig. 3-** Sinais dos árbitros: a)- passos; b)- falta de drible; c)- violação da área de baliza; d)- agarrar na cintura; e)- falta no braço; f)- falta do atacante; g) lançamento livre; h)- não respeita a distância de 3 m.

Conteúdos da modalidade de Andebol

Objectivo do Jogo:

Introduzir a bola na baliza do adversário e evitar que esta entre na nossa, respeitando sempre as regras do jogo.

Características do Jogo:

- As equipas são constituídas por 14 jogadores, sendo eles 7 efectivos (um deles o guarda-redes) e 7 suplentes.
- O jogo tem uma duração de 2x 30 minutos com 10 minutos de intervalo.
- Existem 2 árbitros em campo, 1 central e 1 de baliza.

POSIÇÃO BASE OFENSIVA

Descrição Técnica:

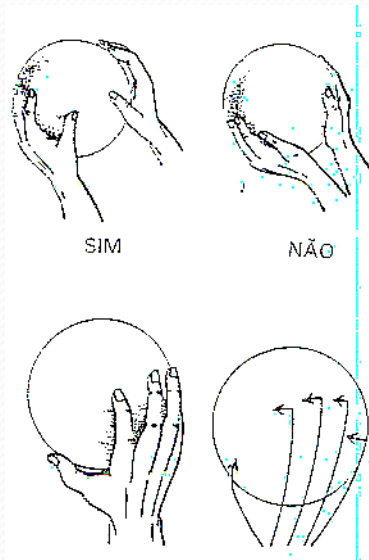
- ↪ Pés, sensivelmente à largura dos ombros, um ligeiramente mais avançado em relação ao outro, pontas dos pés viradas para a frente. O peso do corpo deve “cair” mais sobre a parte anterior dos pés, não devendo os calcanhares fazer força no chão;
- ↪ Pernas ligeiramente flectidas com a vertical dos joelhos caindo em cima dos pés, com este ligeiro abaixamento do centro de gravidade é decisivo para o equilíbrio do corpo;
- ↪ Tronco naturalmente direito ou ligeiramente inclinado à frente;
- ↪ Braços ligeiramente flectidos. Com as mãos abertas e próximas uma da outra, à altura do peito.

POSIÇÃO BASE DEFENSIVA

Descrição Técnica:

- ↪ Idênticas às da posição base ofensiva;
- ↪ Avanço do apoio corresponde ao lado do braço hábil do adversário;
- ↪ Mãos abertas e ligeiramente afastadas uma da outra.

Pega da bola



Descrição Técnica:

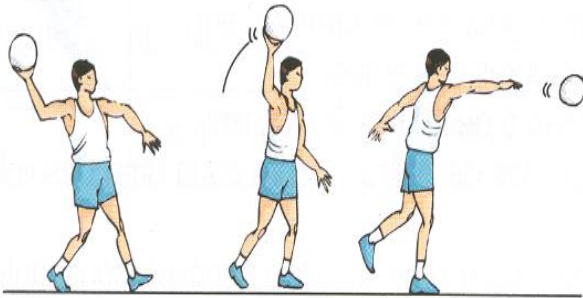
Com as duas mãos:

- ↪ As mãos formam uma ampla superfície côncava;
- ↪ Dedos afastados e ligeiramente Flectidos;
- ↪ Os polegares e os indicadores formam um “W”;
- ↪ A bola repousa junto ao peito, a fim de facilitar a sua protecção a permitir o seu rápido manejo.

Com uma mão:

- ↪ A mão encontra-se sobre a bola formando uma ampla superfície côncava;
- ↪ Dedos ligeiramente flectidos e afastados, exceptuando o polegar, que se encontra em extensão completa, exercem uma ligeira pressão sobre a bola;
- ↪ Mão em semi- flexão dorsal em que a zona palmar faz um arco que não toca na bola.

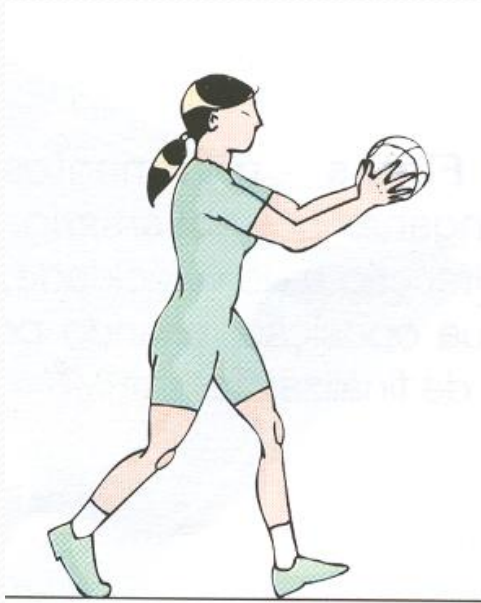
Passe de ombro



Descrição Técnica:

- ↪ O pé de apoio oposto ao braço armado está avançado;
- ↪ Cotovelo do braço hábil está num plano acima do ombro;
- ↪ Antebraço flectido fazendo um ângulo superior a 90° com o braço;
- ↪ Ligeira rotação do tronco para a direita, para um jogador destro;
- ↪ Na fase final do passe o braço acompanha a bola;
- ↪ O pulso e dedos executam uma flexão final propulsando e direccionando a bola ao peito do receptor.

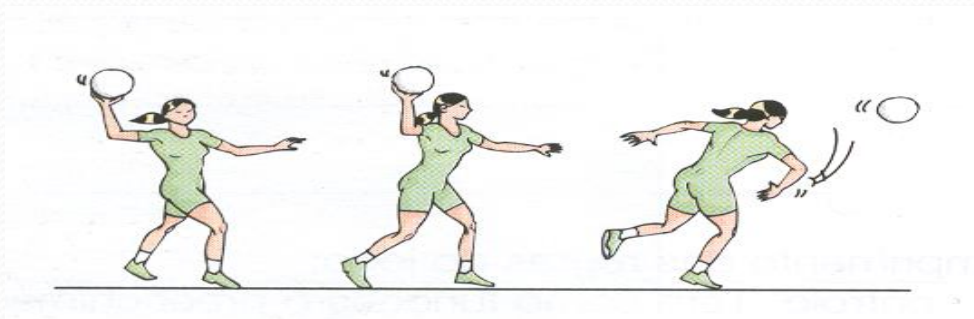
Recepção



Descrição Técnica:

- ↪ Manter o contacto visual com o colega que possui a bola;
- ↪ No momento de receber a bola orientar-se na direcção do portador da bola, ir ao encontro da bola e não esperar por ela;
- ↪ Os braços em extensão frontal, ligeiramente flectidos e descontraídos vão ao encontro da bola;
- ↪ Posição das mãos: polegares próximos um do outro e os dedos afastados e descontraídos, formando com os polegares e indicadores um triângulo;
- ↪ Acção amortecedora do antebraço.

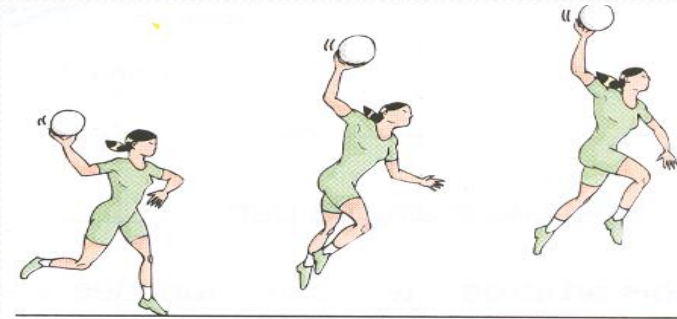
Remate de ombro em apoio



Descrição Técnica:

- ↪ Cotovelo do braço armado num plano acima do ombro;
- ↪ Antebraço flectido fazendo um ângulo superior a 90° com o braço;
- ↪ O pé de apoio oposto ao braço armado está avançado e virado para a frente;
- ↪ Na parte final do remate o braço hábil realiza uma extensão rapidamente acompanhando a bola, e o tronco faz uma rotação para a esquerda;
- ↪ O pulso e dedos executam uma flexão final propulsionando e direccionando a bola.

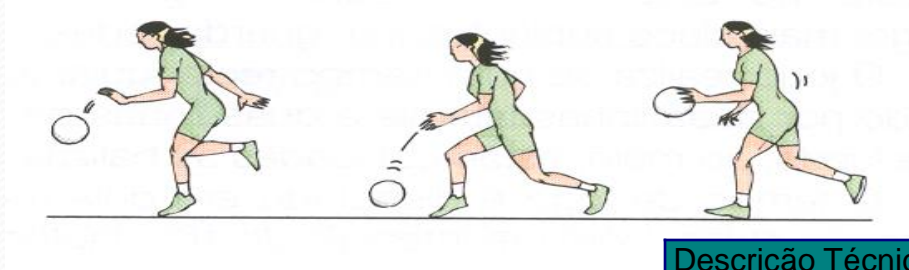
Remate em suspensão



Descrição Técnica:

- ↪ A progressão deve realizar-se à velocidade máxima, se possível, obliquamente em relação à trajectória prevista do remate (a direcção de progressão pode ser de cerca de 45° em relação à baliza);
- ↪ Armação do braço e rotação do tronco semelhante às descritas para o remate de ombro em apoio;
- ↪ Chamada feita com o pé oposto ao braço hábil, o apoio desenrola-se do calcanhar para a ponta do pé;
- ↪ Elevação sustentada pela acção da perna livre que se eleva para o peito um pouco lateral e ligeiramente flectida a nível do joelho;
- ↪ O remate é executado depois de atingido o ponto mais elevado da trajectória do salto;
- ↪ Na fase final executa-se uma rotação e ligeira inclinação do corpo como no remate de ombro em apoio, embora não tão ampla;
- ↪ Extensão completa do braço de remate e flexão do pulso;
- ↪ Recepção efectua-se sobre a perna de impulsão;
- ↪ Se o remate em salto se executar da ponta, a progressão deve ser executada paralelamente à linha da área da baliza ou em direcção à linha de sete metros.

Drible

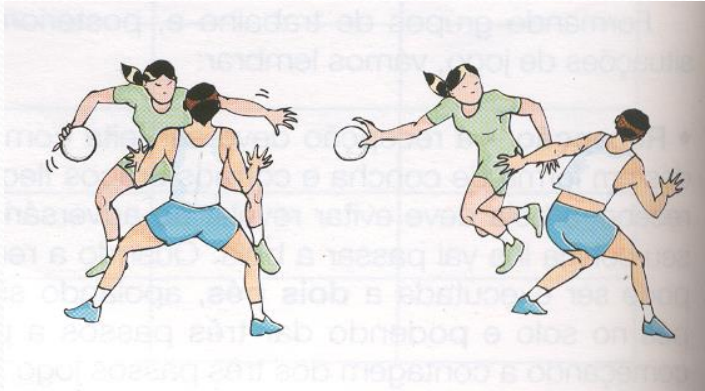


Descrição Técnica:

Consideram-se dois tipos de dribles:

- Drible de Progressão: utilizado preferencialmente no contra-ataque;
 - Drible de Protecção: utilizado preferencialmente no controlo da posse da bola, em situação de marcação individual.
- ↻ A mão que “empurra” a bola deve estar aberta, com os dedos ligeiramente afastados e descontraídos;
 - ↻ Os principais propulsores do movimento são o pulso e o antebraço que empurram e amortecem a bola;
 - ↻ Todo o segmento superior (braço – antebraço – mão) deve adaptar-se à dinâmica natural do movimento da bola;
 - ↻ A bola deve ser conduzida à altura da anca e ao lado do corpo;
 - ↻ Enquanto efectua o drible de progressão, a bola deve ser empurrada para a frente, obliquamente, de modo a coordenar a condução da bola e a velocidade de corrida;
 - ↻ No caso do drible de protecção o atacante deve colocar o seu corpo entre a bola e o defensor e driblar mais baixo.

Finta



Descrição Técnica:

- ↪ Sentir os movimentos do adversário para não actuar de forma automática;
- ↪ Dinâmica adequada do defesa directo, de 1 a 1,5m;
- ↪ Rápida mudança de ritmo e direcção do atacante na execução da 2ª fase da finta e rápido transporte do peso do corpo para o lado oposto;
- ↪ Utilizar diferentes tipos de finta;
- ↪ Utilizar a finta apenas quando há uma justificação táctica.

Sistemas mais usuais no andebol

Sistema 6:0

Caracterização

É um sistema que tem acompanhado a evolução do próprio jogo ao longo dos tempos e a ela se tem adaptado. Apesar de representar em dado momento da sua história um certo conservadorismo, transformou-se, principalmente por mérito dos espanhóis num sistema moderno e de futuro.

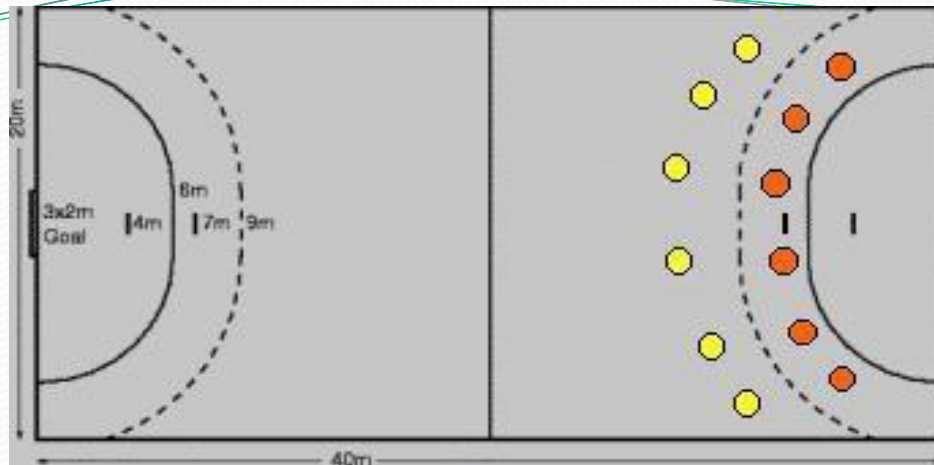
Assume duas das facetas, uma tradicional, com um cariz muito rígido , muito largo mas pouco profundo, só adequado para ser utilizado por equipas atleticamente muito fortes, altas e pesadas e uma outra de cariz mais criativo, flexível, do mesmo modo largo mais profundo, requerendo contudo uma grande condição física, uma esmerada qualidade técnica individual, uma grande criatividade e um apurado sentido organizativo.

Seis dos elementos na mesma linha defensiva, com três tipos de funções diferentes:

Dois extremos;

Dois laterais;

Dois centrais;



Funções / responsabilidades de cada posto específico

Extremos:

Condicionar e controlar as acções do ponta.

Ajudar o companheiro que lhe está mais próximo.

Tentar impedir a concretização de qualquer remate no seu espaço de actuação.

Estabelecer com o guarda-redes o ângulo de remate da ponta a permitir ao adversário.

Tentar impedir a entrada do ponta aos seis metros, acompanhando-o até ser possível a troca de marcação, caso não o consiga.

Sair ao portador da bola na sua zona de acção.

- Laterais:

- Sair ao portador da bola na sua zona de acção, sempre em coordenação com o central do seu lado.
- Condicionar e controlar as acções do lateral contrário respectivo.
- Marcar um dos pivots que permaneçam nos seis metros, em coordenação com o central, sempre em marcação de intercepção à linha de passe.
- Tentar impedir a concretização de qualquer remate no seu espaço de actuação.
- Acompanhar qualquer entrada aos seis metros do seu adversário directo e fazer a devida troca de marcação, logo que possível.

- Centrais:

- Dirigir a defesa no seu todo e na sua movimentação.
- Marcar os pivots que eventualmente permaneçam nos seis metros, sempre em marcação de intercepção à linha de passe.
- Garantir a homogeneidade e o equilíbrio da organização defensiva.
- Sair ao portador da bola na sua zona de acção, sempre em coordenação com o outro central e com o lateral desse lado.
- Tentar impedir a concretização de qualquer remate no seu espaço de actuação

