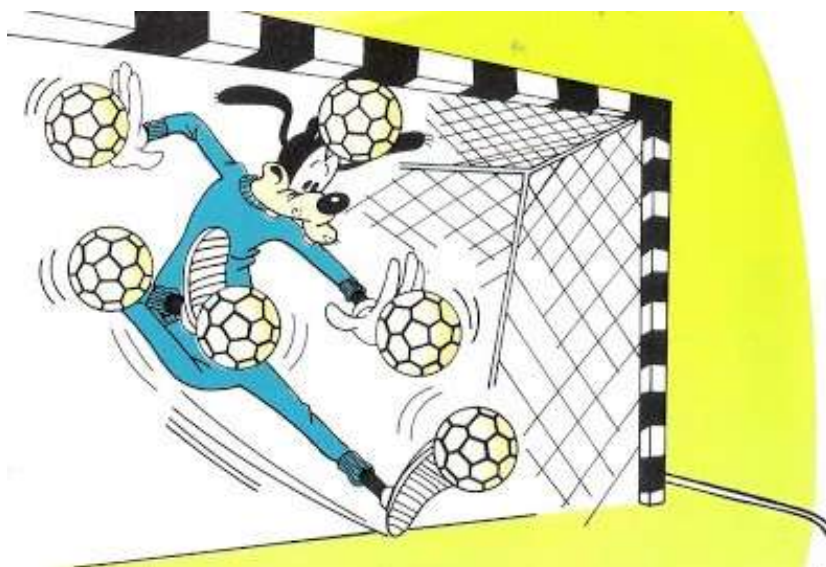


Escola

Andebol

~~~~~



**Trabalho realizado no âmbito da disciplina de Educação Física – 10º:**

**15 de março de 2021**

## Índice

|                                                                                  |           |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introdução.....</b>                                                           | <b>4</b>  |
| <b>1 - História da modalidade: .....</b>                                         | <b>5</b>  |
| <b>2 - Espaço de jogo e equipamento .....</b>                                    | <b>6</b>  |
| <b>3 - Principais regras da modalidade .....</b>                                 | <b>8</b>  |
| <b>4 - Habilidades Técnicas – Gestos técnicos – determinantes técnicas .....</b> | <b>13</b> |
| <b>5 - Aspetos táticos mais relevantes – Sistema Defensivo 5X1 .....</b>         | <b>15</b> |
| <b>6 - Exercícios para aprender elementos técnicos .....</b>                     | <b>16</b> |
| <b>7 - Curiosidades .....</b>                                                    | <b>18</b> |
| <b>8 - Bibliografia:.....</b>                                                    | <b>19</b> |
| <b>9 - Webgrafia: .....</b>                                                      | <b>19</b> |

## Índice de Figuras

|                                                                       |        |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Fig.1:</b> Carl Shelenz .....                                      | Pág.05 |
| <b>Fig.2:</b> Equipa de andebol de 11 .....                           | Pág.05 |
| <b>Fig.3:</b> Campo de jogo e linhas de campo .....                   | Pág.06 |
| <b>Fig.4:</b> Áreas de baliza a verde e área de jogo a castanho ..... | Pág.06 |
| <b>Fig.5:</b> Bola do andebol .....                                   | Pág.07 |
| <b>Fig.6:</b> Dimensões da baliza .....                               | Pág.07 |
| <b>Fig.7:</b> Marcação do livre de 7 metros .....                     | Pág.12 |
| <b>Fig.8:</b> Atitude antidesportiva de um jogador de equipa .....    | Pág.12 |
| <b>Fig.9:</b> Drible .....                                            | Pág.13 |
| <b>Fig.10:</b> Fintas .....                                           | Pág.13 |
| <b>Fig.11:</b> Passe de ombro .....                                   | Pág.13 |
| <b>Fig.12:</b> Remate em apoio .....                                  | Pág.14 |
| <b>Fig.13:</b> Remate em suspensão .....                              | Pág.14 |
| <b>Fig.14:</b> Remate em basculação .....                             | Pág.14 |
| <b>Fig.15:</b> Sistema defensivo 5X1 .....                            | Pág.15 |
| <b>Fig.16:</b> Bloco defensivo .....                                  | Pág.16 |
| <b>Fig.17:</b> Bloco defensivo .....                                  | Pág.16 |
| <b>Fig.18:</b> Bloco defensivo .....                                  | Pág.16 |
| <b>Fig.19:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |
| <b>Fig.20:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |
| <b>Fig.21:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |
| <b>Fig.22:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |
| <b>Fig.23:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |
| <b>Fig.24:</b> Treino de remate em suspensão .....                    | Pág.17 |

## Introdução

O andebol é uma modalidade jogada entre duas equipas e o seu objetivo é fazer com que a bola entre na baliza do adversário, marcar golos e evitar que o mesmo aconteça na nossa baliza.

Na realização deste trabalho, tivemos por objetivo abordar os vários subtemas do andebol. Após as diversas pesquisas elaboradas por nós, ficámos a conhecer as regras e um pouco mais da história da modalidade, o que nos deixou ainda mais interessados por este desporto.

Passámos a conhecer verdadeiramente esta modalidade, pois anteriormente, para nós, era apenas um jogo com uma bola que se tinha de jogar com as mãos e com algumas regras.

Deparámo-nos com uma modalidade complexa e rica, muito própria e muito interessante.

Curiosamente, o andebol tem semelhanças com outros desportos bastante conhecidos, porém ao mesmo tempo é um jogo bastante diferente. Tal como o voleibol, a bola no andebol é jogada com as mãos, no andebol e no basquetebol a bola pode ser driblada e uma das semelhanças que tem com o futebol é o facto de ambos terem “golos”.

O nosso grupo ficou desapontado ao elaborar este trabalho, visto que agora entendemos muito melhor as regras, deu-nos vontade de praticar esta modalidade com os nossos amigos.

## 1 - História da modalidade

O andebol apareceu pela primeira vez em Berlim, na Alemanha. Começou a ser jogado por raparigas, durante a I Guerra Mundial. No entanto não se sabe ao certo a data do seu aparecimento. Devido à guerra e até ao seu final, o andebol não foi considerado um desporto.



Consideram-se os alemães Hirschann e Carl Shelenz os seus verdadeiros criadores, mas o Uruguai afirma que na verdade, os alemães basearam-se nos seus jogos e que os Uruguaios, mais precisamente, o professor de educação física António Valeta é que tentou criar uma cópia do futebol “ballon”, originando o andebol.

**Fig.1:** *Carl Shelenz*

Inicialmente as equipas eram constituídas por 11 jogadores dentro do terreno do jogo, vindo a ser modificado pelos países nórdicos, Suécia e a Dinamarca, porque o frio dos seus Invernos fazia com que fosse impossível jogar em campos ao ar livre. A solução foi passarem a praticar este desporto em salas fechadas. Porém, como tinham menos espaço, as equipas tiveram que passar a ser de 7 elementos dentro do campo de jogo.

Esta modalidade espalhou a curiosidade por todo o mundo. O I Campeonato Mundial, criado em 1938 teve como equipa vencedora a Alemanha. Os campeonatos mundiais do andebol de 7 só se tornaram frequentes a partir de 1954.

Em Portugal, o andebol de 11 apareceu na cidade do Porto, em 1929. O primeiro jogo foi no dia 31 de janeiro de 1931 e nesse mesmo ano, foi inaugurada a Associação de Andebol de Lisboa. Um ano mais tarde, foi a vez da formação da Associação de Andebol do Porto. Só passados vinte anos, é que o andebol de 7 chegou a Portugal por um alemão, Henrique Feist, que também organizou o torneio dessa modalidade, nesse mesmo ano.



**Fig.2:** *Equipa de Andebol de 11*

O andebol de sete espalhou-se tão facilmente por Portugal e por toda à parte, que o andebol de onze se dissipou.

## 2 - Espaço de jogo e equipamento

→ **Campo de jogo**

O terreno de jogo tem a forma de um retângulo com 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, constituído por duas áreas de baliza e uma área de jogo.



**Fig.3: Campo de jogo e linhas de campo**

Normalmente, o terreno de jogo tem uma zona de segurança com uma largura de pelo menos 1 metro na zona das linhas laterais e de 2 metros na zona das linhas de saída da baliza.

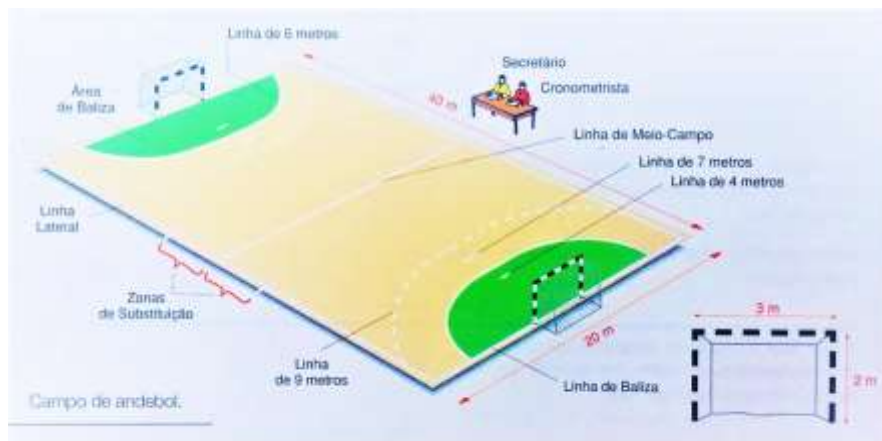
→ **Linhas de jogo**

Existem várias linhas entre as quais: as laterais, que são as mais compridas, as linhas da baliza (largura do campo) também designadas por linhas de saída da baliza que são as do lado exterior das balizas.

Todas as linhas têm um objetivo: a linha do meio-campo é onde se inicia o jogo, a linha de 4 metros é o sítio onde o guarda-redes tem de estar quando está prestes a defender um lançamento livre. Além disso, a linha de 7 metros é o limite do jogador que vai efetuar o lançamento livre. Por fim, as linhas de 9 metros servem para as faltas que ocorreram entre as linhas de 6 a 9 metros, e para a marcação do livre de 9 metros.

→ **Área**

Tal como referimos em cima, o terreno está dividido em duas áreas: a área de baliza, que é a área do guarda-redes, e área de jogo.



**Fig.4:** Áreas de baliza a verde e área de jogo a beje

→ **A Bola**



A bola varia de perímetro e peso, consoante os escalões.

No escalão sénior e júnior tem perímetro de 58 a 60cm e o seu peso é de 425 a 475g.

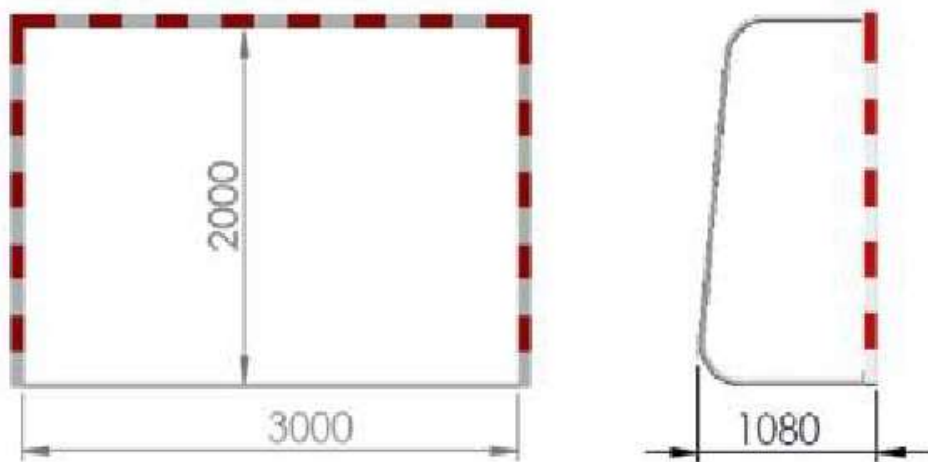
Nos jogos femininos e no escalão juvenil o perímetro vai de 54 a 56cm e o seu peso é de 325 a 400g.

**Fig.5:** Bola do Andebol

→ **Baliza**

A baliza tem 3 metros de largura por 2 metros de altura. Ela é constituída por uma rede e vários postes, sendo que dois deles se situam na parte da frente, nas laterais (a função destes postes é segurar a rede).

Por fim, este constituinte do campo é às riscas brancas e pretas.



**Fig.6:** Dimensões da baliza

### **3 - Principais regras da modalidade**

→ **Tempo de jogo:**

O tempo dos jogos vai depender do escalão etário das equipas.

Têm a duração de 60 minutos (duas partes de 30 minutos cada uma, com intervalos de 10 minutos) os jogos de escalões de idades acima dos 16 anos. No entanto, podem durar 50 minutos (duas partes de 25 minutos cada) se o escalão de idade for entre os 12 e os 16 anos.

Queríamos acrescentar, que o prolongamento (quando necessário) tem uma duração de 10 minutos, com um intervalo de 1 minuto.

→ **Início e recomeço de jogo – TIME-OUT**

Os árbitros decidem quando devem interromper o tempo de jogo (“time-out”) e quando devem reiniciar o mesmo.

A interrupção do tempo de jogo (time-out) é obrigatória quando:

- a) Uma exclusão de 2-minutos ou uma desqualificação é dada;
- b) É concedido um time-out de equipa;
- c) Há um apito do oficial de mesa ou do delegado;
- d) Sejam necessárias consultas entre os árbitros;

Uma paragem do tempo de jogo (time-out) também é efetuada noutras situações, dependendo das circunstâncias.

As infrações cometidas durante uma interrupção do tempo de jogo têm as mesmas consequências que as infrações ocorridas durante o tempo de jogo.

Os árbitros decidem quando devem interromper o tempo de jogo e quando deve ser novamente iniciada a contagem do tempo de jogo. A interrupção do tempo de jogo será indicada ao oficial de mesa (cronometrista) através de três apitos curtos e do sinal manual n.º 15. No entanto, no caso de existir uma interrupção do tempo de jogo obrigatória, quando o jogo é interrompido por um apito proveniente do oficial de mesa (cronometrista) ou do delegado, o oficial de mesa (cronometrista) deverá parar o cronómetro oficial imediatamente, sem esperar qualquer sinal de confirmação por parte dos árbitros. Após a interrupção do tempo de jogo (time-out), o jogo é sempre reiniciado através de um apito dos árbitros.

Um apito ou sinal sonoro do oficial de mesa (cronometrista) ou delegado pára efetivamente o jogo. Mesmo que os árbitros (e os jogadores) não tenham notado imediatamente que o jogo foi interrompido, qualquer ação no terreno de jogo depois do apito ou sinal sonoro é anulada e não é válida. Isto significa que se um golo foi marcado depois do apito da mesa, esse “golo” não pode ser validado. De forma semelhante, uma decisão de atribuir um



lançamento a uma equipa (lançamento de 7 metros, lançamento livre, lançamento lateral, lançamento saída ou lançamento de baliza) é também inválida. O jogo reiniciar-se-á da forma que corresponda à sua situação existente aquando do apito ou sinal sonoro do oficial de mesa (cronometrista) ou delegado. (Deve ter-se presente que uma interrupção do tempo de jogo pelo oficial de mesa (cronometrista) ou delegado ocorre normalmente aquando de um time-out de equipa ou substituição irregular). No entanto, qualquer sanção pessoal atribuída pelos árbitros entre o momento do apito proveniente do oficial de mesa (cronometrista) ou delegado e o momento em que os árbitros efetivamente interrompem o jogo mantém-se válida. Isto aplica-se independentemente do tipo de infração e da gravidade da sanção.

Cada equipa tem o direito a uma interrupção do tempo de jogo (time-out) de equipa com a duração de 1 (um) minuto em cada parte do tempo de jogo regulamentar, mas não nos prolongamentos.

#### → **Substituições**

A substituição é ilimitada durante um jogo de andebol.

Os técnicos podem substituir os jogadores sem comunicar com o cronometrista ou com o secretário, desde que a troca seja feita na área de substituição.

O propósito dessa área, é assegurar substituições ordenadas e justas.

O jogador que se localiza no banco, deve aguardar que o jogador substituído saia do campo para entrar no jogo, caso contrário será desqualificado por 2 minutos. O ato de entrar em campo sem que haja uma substituição implica uma falta.

#### → **Guarda-redes**

##### **Ao guarda-redes é permitido:**

- Tocar a bola com qualquer parte do corpo, enquanto em ato de defesa, dentro da sua área de baliza;
- Mover-se com a bola dentro da área de baliza sem estar sujeito às restrições que se aplicam aos jogadores de campo, porém, não é permitido ao guarda-redes demorar a execução de um lançamento de baliza;
- Abandonar a área de baliza sem ter a posse da bola e participar no jogo dentro da área de jogo. Ao proceder deste modo, o guarda-redes fica sujeito às regras que se aplicam aos jogadores de campo. Considera-se que o guarda-redes abandonou a área de baliza quando qualquer parte do seu corpo toca o terreno de jogo fora da linha da área de baliza;
- Deixar a área de baliza com a bola, no caso de não a ter conseguido controlar, e jogá-la novamente na área de jogo.

**Ao guarda-redes não é permitido:**

- Pôr em perigo o adversário aquando de um ato de defesa.
- Abandonar a área de baliza com a bola controlada; esta situação implica um lançamento livre para a equipa adversária caso os árbitros tenham apitado para a execução do lançamento de baliza; caso contrário, repete-se, simplesmente, o lançamento de baliza; No entanto, deve atender-se à interpretação da Lei da Vantagem na Regra, no caso do guarda-redes ter perdido a bola para fora da área de baliza depois ter ultrapassado a linha da área de baliza com a bola na mão.
- Tocar a bola quando está parada ou a rolar no chão fora da área de baliza enquanto o guarda-redes está dentro da área de baliza.
- Levar a bola para a área de baliza quando esta está parada ou a rolar no chão fora da área de baliza.
- Reentrar na área de baliza a partir da área de jogo com a posse da bola.
- Tocar a bola com o pé ou a perna, quando esta está a ir em direção à área de jogo.
- Atravessar a linha restritiva do guarda-redes ou a projeção da mesma em qualquer um dos lados, antes da bola deixar a mão do jogador adversário que está a executar um lançamento de 7 metros.

**→ Área de Baliza**

Só ao guarda-redes é permitido entrar na área de baliza. A área de baliza, que inclui a linha de área de baliza, é considerada violada quando um jogador de campo a toca com qualquer parte do corpo.

**Quando um jogador de campo entra na área de baliza é sancionado do seguinte modo:**

- a) Lançamento de baliza, quando um jogador de campo da equipa em posse da bola entrar na área de baliza com bola, ou entrar sem bola, mas obtendo vantagem ao fazê-lo;
- b) Lançamento livre, quando um jogador de campo da equipa defensora entrar na área de baliza conseguindo desta forma obter alguma vantagem, mas sem impedir uma clara ocasião de golo;
- c) Lançamento de 7 metros, quando um jogador da equipa que defende entrar na área de baliza e com isso destruir uma clara ocasião de golo. Para efeitos desta regra, não se entende o conceito “entrar na área de baliza” como sendo apenas necessário tocar a linha da área de baliza, mas antes entrar claramente na área de baliza.

### **A entrada na área de baliza não é penalizada quando:**

- a) Um jogador entrar na área de baliza depois de passar a bola, desde que isto não crie uma desvantagem para os adversários;
- b) Um jogador entrar na área de baliza sem a posse da bola e não obtenha nenhuma vantagem dessa situação.

### **→ Formas de jogar a bola (o que é permitido e não permitido)**

A bola é jogada com as mãos, podendo ser lançada, batida, empurrada e parada com a ajuda de qualquer parte do corpo acima dos joelhos. No entanto, não é permitido ficar com a bola nas mãos mais do que 3 segundos consecutivos, mesmo que esta esteja parada no solo.

O jogador não pode efetuar mais de 3 passos com a bola na mão sem driblar.

Além do mais, não se pode efetuar dois dribles consecutivos, ou seja, driblar a bola, agarrá-la e voltar a driblar e também não é permitido driblar com as duas mãos em simultâneo.

### **→ Faltas**

Não é permitido:

- Arrancar ou golpear a bola que está nas mãos do adversário.
- Bloquear ou empurrar o adversário com braços, mãos ou pernas ou usar qualquer parte do corpo para deslocá-lo ou empurrá-lo para fora da posição, isto inclui o uso perigos dos cotovelos, seja em uma posição de início ou me movimiento.
- Agarrar um adversário, mesmo se permanecer livre para continuar o jogo.
- Correr ou saltar sobre um adversário.

É permitido:

- Utilizar o tronco para bloquear o jogador.
- Utilizar a mao aberta para tirar a bola dos seus adversarios.

### **→ Lançamento de saída:**

Um lançamento de reposição em jogo é ordenado quando a bola cruzar completamente a linha lateral ou quando um jogador de campo da equipa que defende for o último a tocar a bola antes de esta cruzar a sua própria linha de saída de baliza.

Também há lugar a um lançamento de reposição em jogo quando a bola toca no teto ou num objeto fixo sobre o terreno de jogo.

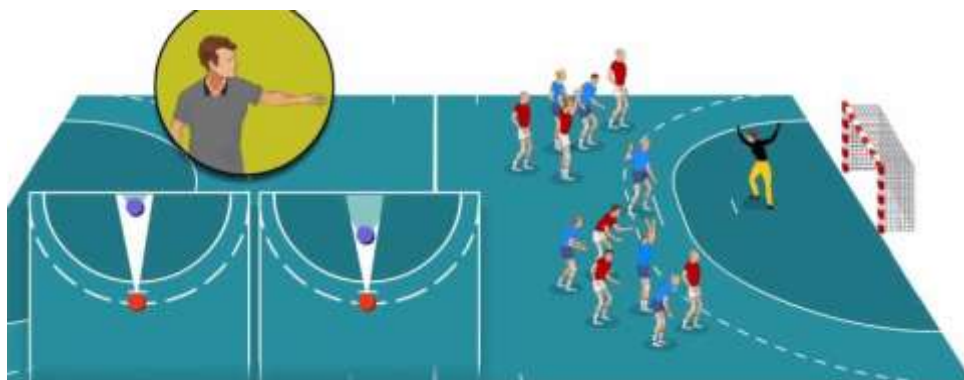
O lançamento de reposição em jogo é executado sem apito dos árbitros, pelos adversários da equipa cujo jogador tocou a bola por último antes de esta cruzar a linha ou tocar no teto ou num objeto fixo sobre o terreno de jogo.

### → **Livre de 7 metros**

Para que o lançamento de 7 metros seja feito, o jogador que o vai realizar, tem de estar atrás da linha de 7 metros, porém não pode ficar a mais de 1 metro de distância. Este lançamento, tem de ser um remate direto à baliza, sendo que o jogador tem apenas 3 segundos para o realizar após o apito do árbitro.

Além disso, os jogadores da equipa adversária são os que têm de tocar na bola depois do remate uma vez que, o jogador que o executou e a sua equipa não o podem fazer.

O lançamento é executado quando uma oportunidade de golo é impedida devido à interseção de outro jogador ou de uma pessoa que não participa no jogo. Ao contrário do livre de 9 metros, este lançamento não utiliza uma barreira feita pelos jogadores.



**Fig.7:** Marcação do livre de 7 metros

### → **Sanções disciplinares**

Existem várias sanções. Temos a advertência, que acontece quando um jogador tem atitudes antidesportivas ou irregulares, provocando um lançamento livre e um cartão amarelo.

Para além disso, existe a exclusão que é quando um jogador está constantemente a cometer irregularidades e a ter um comportamento antidesportivo, podendo gerar um lançamento livre e a sua saída do jogo, durante 2 minutos.

Depois, há a desqualificação, em que um jogador (que tem uma conduta antidesportiva, que comete 3 exclusões e entra no campo sem autorização) sai do jogo durante 2 minutos e nenhum colega o pode substituir. Por fim, temos a penalização mais grave, que é a expulsão.

Esta ocorre, quando qualquer membro duma das equipas agride outro. Esse jogador é imediatamente expulso do jogo e a sua equipa fica com menos um jogador no campo. O jogador agredido marca um lançamento livre.



**Fig.8:** Atitude antidesportiva de um jogador de equipa

## **4 - Habilidades Técnicas**

### **Gestos Técnicos - Determinantes técnicas**

→ **Drible** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Progressão com a bola, empurrando-a através de batimentos sucessivos no solo.
- Dedos bem afastados e o pulso em permanente flexão e extensão.
- Batimento da bola ao lado do corpo.
- Usado para proteção e progressão.



**Fig.9: Drible**

→ **Fintas** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Deslocamentos (mudar de um ponto para o outro).
- Mudança de direção (deslocar-se em direções diferentes).
- Mudanças de velocidade (de lento para rápido e de rápido para lento).
- Equilíbrio nos movimentos.



**Fig.10: Fintas**

→ **Passe de ombro** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Fletir o antebraço sobre o braço (formando um ângulo de aproximadamente 100°).
- Afastar o cotovelo do tronco, colocando-o recuado e à altura do ombro.
- Afastar os membros inferiores (MI contrário à mão executora adiantado).
- Realizar o passe através da extensão do membro superior e rotação do tronco.



**Fig.11: Passe de ombro**

→ **Remate em apoio** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Armar o braço e rotação do tronco.
- O pé contrário ao braço de remate avança, servindo de ponto de apoio
- Rematar com extensão do braço, inclinação do tronco à frente e consequente avançando a perna contrária ao braço que remata
- Direcionar o remate para os espaços vazios da baliza



**Fig.12: Remate em apoio**

→ **Remate em suspensão** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Elevação do joelho do lado do braço que remata.
- Cotovelo elevado formando um ângulo de aproximadamente 90° (braço/ antebraço).
- No ponto mais alto do salto, dá-se uma rotação do tronco, extensão total do braço e rápida ação do pulso.
- A queda no solo é feita com a perna que realizou a impulsão



**Fig.13: Remate em suspensão**

→ **Remate em basculação** – Técnicas fundamentais para a correta execução do exercício:

- Remate executado pelos jogadores ponta quando se encontram no seu lado “débil”.
- Deslocamento da zona exterior para o espaço interior.
- Armar o membro superior desde o ombro.
- Inclinar o tronco para o lado oposto ao membro superior que remata.
- Cruzar o membro superior por trás da cabeça e rematar.
- Impulsão a ser realizada na direção da linha dos 7 metros.



**Fig.14: Remate em basculação**

## 5 - Aspetos Táticos mais relevantes

Para se conseguir uma melhor organização e qualidade de jogo, é necessário que os jogadores saibam ocupar os espaços e funcionar em equipa.

Assim, a disposição, em campo, de cada elemento de uma equipa, a defender e a atacar, pode permitir jogar melhor, desde que saibam fazer as necessárias adaptações ao próprio jogo.

O sistema defensivo 5X1 é um bom exemplo de sistema de jogo.

### → **Sistema defensivo 5X1:**

- Utiliza-se para dificultar os rematas de 1ª linha atacante na zona central e a organização do jogo atacante do adversário.
- Cinco jogadores na 1ª linha defensiva, com as funções de 2 extremos, 2 laterais e 1 central.
- Um jogador na 2ª linha defensiva, com a função de defesa avançado.

O sistema defensivo 5:1 é na actualidade um dos sistemas defensivos mais utilizados pelas equipas, tanto em alto rendimento como em outras etapas de iniciação (Herrero, 2000).

A defesa 5:1 é uma defesa estruturada em duas linhas, com 5 jogadores em bloco na 1ª linha defensiva e um jogador mais avançado na 2ª linha. É um sistema defensivo de relativa agressividade, o qual perde um pouco de amplitude em detrimento dos ganhos em profundidade. A sua organização implica uma elevada densidade em torno da posição da bola, com grande protecção da zona central da área de baliza, o que dificulta a organização do jogo ofensivo.



**Fig.15:** Sistema defensivo 5X1

### → **Deverá ser utilizada** (Espar, 2000):

- Quando o adversário tem um bom ritmo de circulação da bola.
- Quando o adversário tem uma excelente organização e estruturação ofensivas.
- Quando um jogador da 1ª linha possui grande qualidade – de jogo e/ou de remate

## 6 - Exercícios para aprender elementos técnicos e táticos

- **Bloco Defensivo** – Movimentação do defesa que procura impedir o remate do adversário, com elevação dos membros superiores e as mãos abertas na direção da bola. Defesa de bolas que são rematadas por cima, pelo lado e por baixo do defesa. Interceção do remate e defesa da baliza.



Fig.16: Bloco defensivo

### Dois exercícios para treinar o bloco:

#### 1º Exercício:

- 3 grupos de 5 alunos.
- Um grupo como defesa (na linha dos 6 metros), outro como atacante (aos 10 metros) e outro em espera (no meio-campo).
- O grupo atacante circula a bola entre todos os seus elementos, a partir de uma ponta.
- Os defesas fazem **bloco** ao atacante que está à sua frente e, quando ele passa para o colega ao lado, recuam para os 6 metros.
- Repetir a movimentação 2 vezes para cada lado.
- Trocar os grupos: defesas descansam, atacantes passam a defesas, grupo de espera passa a atacante.

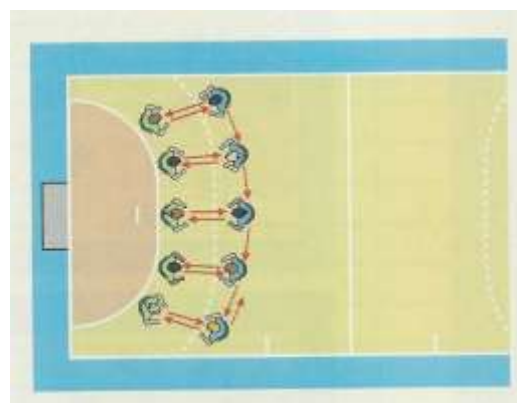


Fig.17: Bloco defensivo

#### 2º Exercício:

- 1 grupo como defesa (na linha dos 6 metros) com 5 alunos.
- Outro grupo como atacante, em colunas (aos 12 metros).
- A cada atacante é atribuído um número.
- O Professor indica o número do aluno que remata.
- Rematar à baliza, por entre dois defesas, após corrida de 3 passos.
- Os defesas fazem oposição, realizando **bloco**.
- Os alunos trocam de posição.



Fig.18: Bloco defensivo

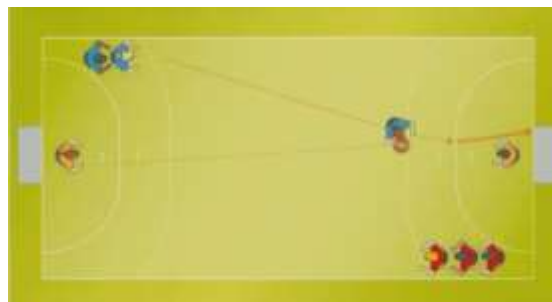


## **Dois exercícios para treinar o remate em suspensão:**

### **Exercício nº1:**



**Fig.19:** Treino de remate em suspensão



**Fig.20:** Treino de remate em suspensão

Consiste em termos dois guarda-redes e um grupo de jogadores ao lado de um dos guarda-redes. Depois o primeiro jogador do grupo tem que correr até à linha dos 9 metros do lado oposto, enquanto o guarda-redes faz um passe longo até lá, entretanto o jogador apanha a bola, vai até à linha dos 7 metros e faz um remate em suspensão.



**Fig.21:** Treino de remate em suspensão

### **Exercício nº2:**



**Fig.22:** Treino de remate em suspensão



**Fig.23:** Treino de remate em suspensão

Este exercício consiste em dois grupos, que estão lado a lado, virados para uma das balizas, e um terceiro grupo que está à frente da linha dos 7 metros virado para eles. Depois, o primeiro jogador de um dos dois grupos que estão lado a lado tem a bola e o primeiro do outro grupo tem que correr até à frente do terceiro grupo, receber a bola, fintar esse grupo, ir até à linha dos 7 metros e fazer um remate em suspensão.



**Fig.24:** Treino de remate em suspensão

## **7 - Curiosidades**

### **→ 1º curiosidade**

No andebol, um jogador esquerdino prefere lançar a bola pela direita e vice-versa, uma vez que o braço que vai lançar, vai ter maior ângulo para o remate e vai ficar com ele no lado de dentro da baliza.

### **→ 2º curiosidade**

Para que a bola fique mais firme e menos escorregadia, os jogadores utilizam uma resina que serve de cola. É graças a essa substância, que as bolas parecem estar sujas.

### **→ 3º curiosidade**

Nos jogos olímpicos só venceram equipas masculinas da Europa, o que realça as aptidões dos países Europeus no andebol.

## **8 - Bibliografia:**

- Barata, J. e Coelho, O., Hoje há Educação Física - 7º/8º/9º, Texto Editora, LDA, Lisboa, 1ª Edição 1998
- Batista, P., Rêgo, L. e Azevedo, A., Em Movimento 7/8/9, Ensino Básico 7º/8º/9º Anos de Escolaridade, Edições ASA II, S.A., Porto, 2012
- Costa, J.D., Educação Física 7/8/9, Jogo Limpo, Porto Editora, Porto, 1ª Edição 2012
- Costa, M. e Costa, A., Educação Física 7/8/9, Educação Física / 3º Ciclo do Ensino Básico, Areal Editores, Porto. 1ª Edição 2012
- Costa, M. e Costa, A., Educação Física 10/11/12, Educação Física / Ensino Secundário, Areal Editores, Porto. 1ª Edição 2004
- Costa, M. e Costa, A., Educação Física 10/11/12, Educação Física / Ensino Secundário, Areal Editores, Porto. 2ª Edição 2007
- Espar, Xesco(2001): Balonmano (pp. 51-54). Barcelona: Ediciones Martinez Roca.
- Romão, P. e Pais, S., Educação Física 7º/8º/9º Parte 2, Porto Editora 1ª Edição 2012

## **9 - Webgrafia:**

- Andebol na GP “terreno de jogo”, <https://sites.google.com> 20-fevereiro-2021; 10.30h
- Andebol. “Curiosidades”, <https://andebol4ever.weebly.com/curiosidades.html> 2-março-2021; 10.04h
- Andreia Canedo, Joana Correia “Modalidades Coletivas: Andebol”, <http://files.diario-12c.webnode.pt/200000049-a12cfa226e/Sebenta%20de%20Andebol.pdf> 22-fevereiro-2021; 14.34h
- Associação de andebol de Braga “regras de jogo”, [www.aab.ptResultado](http://www.aab.ptResultado) 2-março-2021; 15.35h
- CA federação de andebol de Portugal “regulamento geral”, <https://portal.fpa.pt> 16-fevereiro-2021; 16.20h
- Carla Amaral, “[Educação Física e Desporto](#)”  
[http://carlaamaral.blogspot.com/p/andebol\\_10.html](http://carlaamaral.blogspot.com/p/andebol_10.html) 22-fevereiro-2021; 17.36h
- Carlos capela “A Sanção Disciplinar Segundo o Livro Das Regras”  
<http://carloscapela.blogspot.com/2013/07/a-sancao-disciplinar-segundo-o-livro-de-16.html>  
2-março-2021; 19.24h

- Carlos Capela “Marcação De Livre de 7 m”,  
<http://carloscapela.blogspot.com/2009/01/marco-de-livre-de-7m.html> 28-fevereiro-2021;  
12.14h
- Carlos Capela “Sanções disciplinares nos Contra-Ataques”,  
<http://carloscapela.blogspot.com/2012/11/sancoes-disciplinares-nos-contra.html> 21-  
março-2021; 16.32h
- Daniela Moreira Oliveira Aguiar “andebol educação física”  
<https://pt.slideshare.net/Danielaguilar100/andebol-educao-fsica> 23-fevereiro-2021; 16.00h
- DECATHLON “regras do andebol”, <https://www.decathlon.pt> 28-fevereiro-2021; 16.32h
- Dicionário olímpico “andebol”, [www.dicionarioolimpico.com.br/Resultados](http://www.dicionarioolimpico.com.br/Resultados) 1-março-2021;  
16.36h
- Educação Física – Andebol – Fair Play, <https://slideplayer.com.br/slide/14293250/> 23-  
fevereiro-2021; 16.37h
- Federação de Andebol de Portugal “História do Andebol”, <https://portal.fpa.pt/a-federacao/historia/> 23-fevereiro-2021; 17.05h
- Federação de Andebol de Portugal “Livro de Regras”, <https://portal.fpa.pt/wp-content/uploads/2019/05/Livro-de-Regras-2016.pdf> 1-março-2021; 11.46h
- Federações Desportivas, “[Componentes Críticas - Andebol](#)”  
[https://vamos\\_fazer\\_educacao\\_fisica.blogs.sapo.pt/1552.html](https://vamos_fazer_educacao_fisica.blogs.sapo.pt/1552.html) 1-março-2021; 23.32h
- Filipa Correia “Andebol” <https://notapositiva.com/andebol-2/#> 13-março-2021; 02.55h
- Herrero, J.A.G. (2000): Estudio Sobre el Funcionamiento del Sistema Defensivo 5:1 en el Campeonato de Europa de Croacia 2000 por los Equipos Nacionales de España y Francia. Comunicación Técnica n.º 205. Cuadernos Técnicos n.º 17 AEBM.  
[www.aebm.com](http://www.aebm.com). 13-março-2021; 01.30h
- Karolinarosa “trabalho Andebol” <https://pt.slideshare.net/karolinarosa758/andebol-aconsa>  
1-março-2021; 17.22h
- Toda a matéria “Handebol história fundamentos e regras”,  
<https://www.todamateria.com.br/handebol/> 28-fevereiro-2021; 21.51h
- Trabalho final do módulo 3 “campo de andebol”, <https://sites.google.com> 13-março-2021;  
10.47h
- Ubiliorum “caderno de exercícios”, <https://ubiliorum.ubi.pt> 13-maio-2021; 12.13h