

ANDEBOL

Aula Teórica



HISTÓRIA

🍌 O Andebol, ao contrário do Basquetebol e do Voleibol, é um desporto de raiz Europeia.

🍌 Teve origem em diferentes países da Europa:

- Na **Dinamarca** jogava-se o “**Haanbold**”, concebido por Holger Nielson, director de uma escola, que tentou encontrar um jogo para substituir o Futebol, que segundo ele partia muitos vidros.

- Na **Checoslováquia**, Vraclav Karas e Antonin Kristof inventam o “**Hazena**”, muito semelhante ao moderno Andebol, no entanto o campo era dividido em três partes.

- Herman Bachmann introduz na **Alemanha** o “**Torball**”, este jogo tinha já um campo com as dimensões do actual Andebol, no entanto a área de baliza era muito mais pequena.

🍌 Tornou-se necessário unificar as regras, tendo essa tarefa sido feita por Karl Schelenz no ano de 1917 em Berlim, dando origem a um jogo **denominado “Field Handball” (Andebol de 11)**, jogado num campo de Futebol ao ar livre por 11 jogadores e inspirado nas suas regras, tendo sido jogado assim durante várias décadas.

HISTÓRIA

🕒 Em 1928 em Amsterdão funda-se a **Federação Internacional de Andebol Amador (IAFH)**, para promover e organizar torneios internacionais e campeonatos do mundo, por forma a permitir o ingresso do Andebol nos Jogos Olímpicos de 1936.

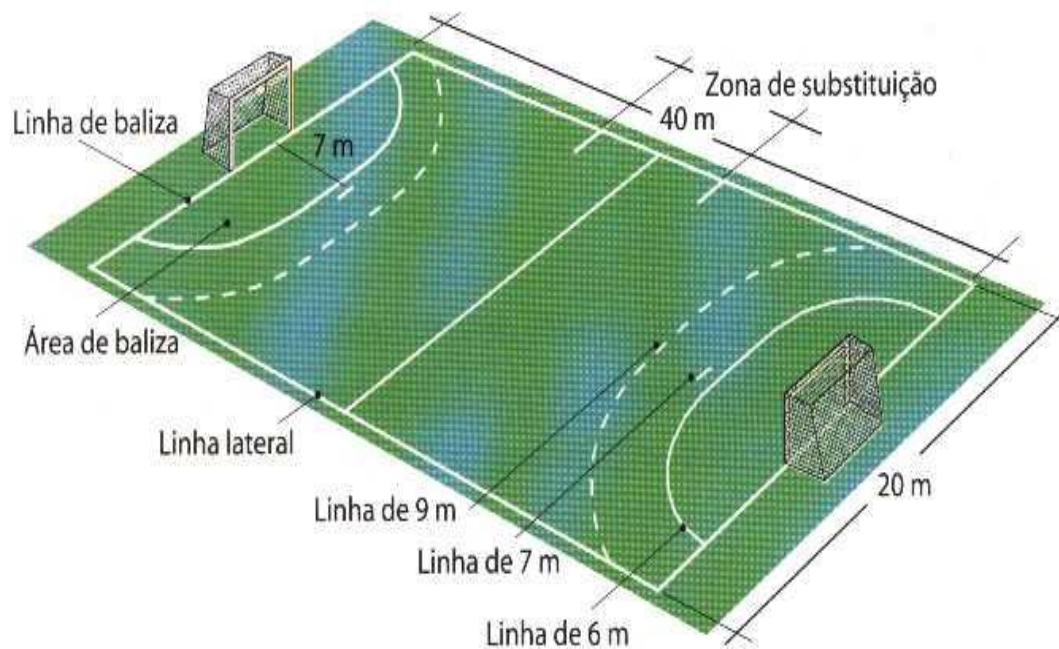
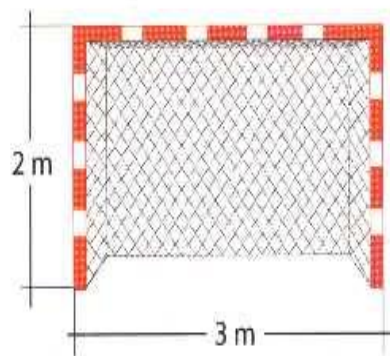
🕒 Em 1946 Copenhaga (Dinamarca) fundou-se uma nova associação, a **Federação Internacional de Andebol (IHF)**, que deu um novo rumo à evolução do Andebol, que devido às condições climáticas adversas nos países nórdicos, se passou a jogar em recintos cobertos, num campo de dimensões mais pequenas e apenas com 7 jogadores. Surgiu assim o “**Indoor Handball**” (**Andebol de 7**).

🕒 A partir de 1966 o Campeonato do Mundo passou a ser organizado unicamente para o Andebol de 7, que devido à sua popularidade foi reintroduzido (masculinos) nos Jogos Olímpicos de Munique (1972), seguindo-se em 1976 (Jogos Olímpicos de Montreal) a introdução do Andebol feminino.

🕒 **Em Portugal**, o Andebol de 11 surgiu em 1929, através do alemão Armando Tshopp. Vinte anos depois (1949), a modalidade de 7 inicia-se pela mão de outro alemão, Henrique Feist, tendo-se realizado em Cascais o 1º torneio de Andebol de 7.

REGRAS

Campo



Início do Jogo

A equipa que fica na posse de bola, dá início ao jogo com um lançamento de saída, que deverá respeitar as seguintes regras:

- Todos os jogadores devem estar no seu meio campo, aquando do lançamento (não pode ser para a frente);
- Os jogadores adversários devem estar afastados 3 metros do jogador que efectua o lançamento;
- Após golo, o reinício do jogo é feito no meio campo pela equipa que o sofreu, devendo todos os seus jogadores estarem no seu meio campo. Os adversários (que marcaram golo) podem estar em qualquer lugar no campo de Andebol, desde que cumpram os 3 metros de distância em relação ao jogador que efectua o lançamento;

Duração do Jogo

Seniores e Juniores - 2 x 30 minutos

Juvenis - 2 x 25 minutos

Iniciados e Infantis - 2 x 20 minutos

- O jogo tem um intervalo de 10 minutos.
- Cada equipa tem direito a pedir 1 minuto de tempo de paragem em cada parte do jogo.

Substituições

- Os suplentes podem entrar em jogo a qualquer momento e repetidamente, pela zona de substituições, sem aviso prévio, desde que o jogador substituído abandone o campo antes do seu colega entrar, e na zona de substituição.

A equipa

- Uma equipa é constituída por sete jogadores em campo mais sete suplentes.

O guarda-redes

- Dentro da sua área de baliza e com intenção de defesa, pode deter a bola com qualquer parte do corpo. Desde que não se encontre de posse de bola, pode sair da sua área, passando a estar sujeito a todas as regras do jogador de campo. No entanto, não poderá reentrar se estiver na posse da bola.

Reposição da bola em jogo

- no local onde a bola ultrapassou totalmente a linha lateral;
- na intersecção da linha lateral e linha de saída de baliza do lado por onde a bola saiu (quando tocada em último por um jogador de campo defensor;
- o executante terá de ter um pé sobre a linha lateral;
- os adversários terão de estar colocados a uma distância mínima de 3 metros.

Jogar a bola

- É permitido usar as mãos, braços, cabeça, tronco, coxas e os joelhos para lançar, parar, agarrar, empurrar ou bater na bola
- É permitido a cada jogador:
 - segurar a bola nas mãos por um tempo máximo de 3 segundos;
 - dar um máximo de 3 passos com a bola;
 - passar a bola de uma mão para a outra;
 - utilizar braços e mãos para ganhar ou bloquear a posse da bola;
 - fazer obstrução com o corpo ao adversário, mesmo que ele não tenha a bola;
 - estabelecer contacto corporal com um adversário, frente a frente e de braços dobrados, mantendo esta atitude para controlar e acompanhar o adversário.
- Não é permitido:
 - tocar a bola com o pé ou perna abaixo do joelho;
 - bater na bola ou arrancá-la das mãos do adversário;
 - empurrar, bloquear (com mãos, braços, pernas) um adversário;
 - atirar-se, em corrida ou salto, contra um adversário;
 - segurar, prender ou empurrar o adversário.

O livre

➤ Pode ser ocasionado pelas seguintes faltas:

- o jogador de campo na posse de bola dar mais de três passos, sem driblar;
- fazer dois dribles (ressaltar a bola, agarrá-la e driblar novamente);
- segurar a bola mais de três segundos;
- tocar na bola abaixo dos joelhos;
- passar a bola para o guarda-redes, com este dentro da área de baliza;
- pisar a linha de 6 metros no acto de remate;
- pisar a linha de 6 metros, mesmo sem bola, retirando daí vantagem;
- pisar a linha de 6 metros, em acto defensivo, retirando daí vantagem;
- conduta irregular para com o adversário (empurrar, agarrar ou rasteirar);
- retirar a bola de dentro da área de baliza, com esta em contacto com o solo;

➤ As faltas são marcadas no local onde são cometidas, com excepção dos livres de 9 e 7 metros. No momento da sua execução, os jogadores adversários devem manter-se afastados 3 metros do lançador.

O livre de 9 metros

➤ Acontecem sempre que as infracções são cometidas entre as linhas de 6 e 9 metros e também quando o guarda-redes sai da sua área com a bola controlada (ou pisa a linha de 6 metros com a bola na mão). Estes livres são executados, com todos os jogadores atacantes fora da zona delimitada pela linha de 9 metros (o lançador não pode pisar), na zona mais próxima do local onde foi cometida a falta, devendo os defensores manter a distância de 3 metros (podem ficar junto à linha de 6 metros e “construir uma barreira”). O lançador pode rematar directamente à baliza, desde que mantenha um apoio no solo.

O livre de 7 metros

➤ Este tipo de livre verifica-se quando um jogador:

- entra na sua área de baliza intencionalmente para defender (por exemplo para perturbar um atacante que realiza um remate em salto nos 6 metros);
- passa a bola ao seu guarda-redes e este toca-lhe, estando dentro da área de baliza;
- se encontra numa clara oportunidade de golo e um adversário o perturba, pisando a área e também quando é empurrado, tocado e agarrado, mesmo que se encontre longe da área de baliza (em qualquer parte do campo);
- quando o guarda-redes entra na sua área de baliza com a bola nas mãos.

Nota: Na execução do livre de 7 metros, nenhum jogador com excepção do lançador, pode permanecer entre a linha de 6 e a de 9 metros. Qualquer jogador pode executar mesmo que não tenha sofrido a falta. O executante tem 3 seg., após o apito, para rematar. Tem que se colocar atrás da linha de 7 m e não a pode ultrapassar antes da bola sair da sua mão.

Sanções

➤ **Advertência (cartão amarelo):**

- tiver uma conduta anti-desportiva;
- cometer faltas com acção dirigida essencialmente ao adversário e não à bola.

➤ **Exclusão (2 minutos):**

- fizer uma substituição irregular;
- cometer faltas repetidas (segunda advertência ao mesmo jogador ou quarta advertência para uma equipa);
- tiver conduta anti-desportiva repetida;
- o jogador excluído não pode jogar nem ser substituído durante o tempo da exclusão.

Sanções

➤ **Desqualificação (cartão vermelho):**

- uma infracção que coloque em perigo a integridade física de um adversário;
- uma conduta anti-desportiva grave;
- terceira exclusão temporária do mesmo jogador;
- o jogador desqualificado tem de abandonar o jogo e o campo, a sua equipa durante 2 min. não pode substituí-lo.

➤ **Expulsão:**

- uma agressão, dentro ou fora do campo, durante o tempo de jogo;
- o jogador expulso tem de abandonar o terreno de jogo e não pode ser substituído.

Sinais dos Árbitros

➤ Violação da área de baliza



➤ Dribles



Sinais dos Árbitros

- **Passos (ou) mais de 3 seg**



- **Cinturar, Agarrar ou Empurrar**



Sinais dos Árbitros

➤ Bater no Braço



➤ Falta do Atacante



Sinais dos Árbitros

➤ Lançamento de Reposição em Jogo (Direcção)



➤ Lançamento de Baliza



Sinais dos Árbitros

➤ Lançamento Livre (Direcção)



➤ Distância de 3 metros



Sinais dos Árbitros

➤ Jogo Passivo



➤ Golo



Sinais dos Árbitros

➤ Advertência (Amarelo) - Desqualificação (Vermelho)



➤ Exclusão (2 minutos)

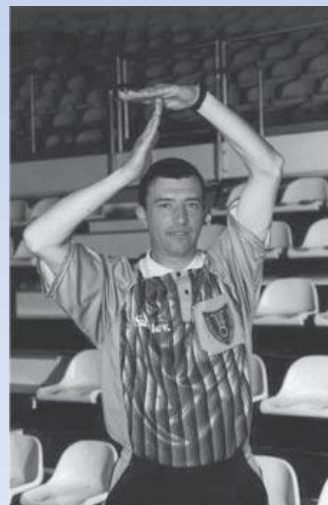


Sinais dos Árbitros

➤ Expulsão



➤ Interrupção do tempo de Jogo



Sinais dos Árbitros

- Autorização de entrada no terreno de jogo após Paragem do Tempo de Jogo

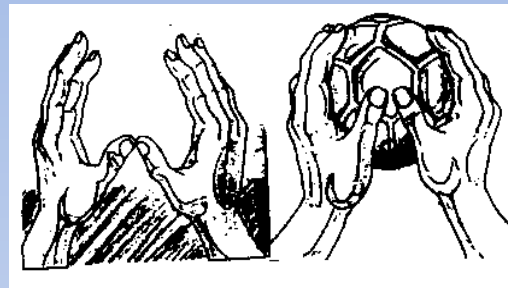


- Sinal de Advertência de jogo passivo



Técnica

Recepção alta



Componentes críticas :

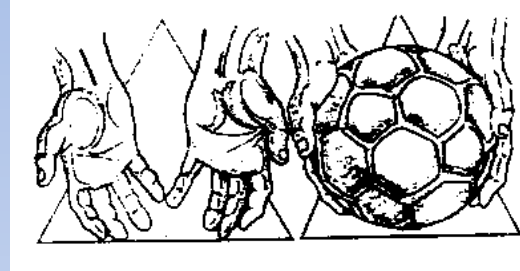
- Os braços devem encontrar-se estendidos
- Cotovelos descontraídos
- Polegares tocam um no outro formando com os indicadores um “W”
- Após o contacto com a bola, deve flectir os braços para amortecer a sua velocidade
- Proteger a bola com o corpo

Erros mais comuns:

- No momento do contacto das mãos com a bola, os membros superiores estão rígidos, não efectuando o seu amortecimento, acabando aquela por ser reflectida.
- As mãos e os dedos, no momento de contacto com a bola, estão em extensão completa.
- Após a recepção a bola não é imediatamente protegida, aumentando as possibilidades de desarme por parte do adversário.
- A totalidade do corpo não participa no amortecimento da bola.
- O jogador “não ataca” a bola, aguardando imóvel que ela lhe chegue às mãos.

Técnica

Recepção baixa



Componentes críticas :

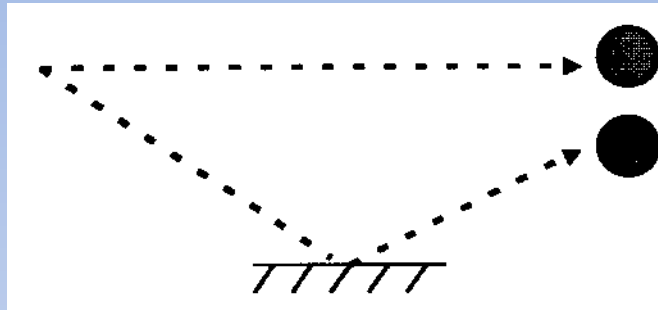
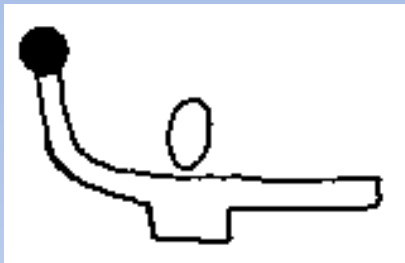
- Braços estendidos para baixo
- Palmas das mãos voltadas para a frente
- Dedos mínimos virados um para o outro, formando com os anelares um “M”

Erros mais comuns:

- No momento do contacto das mãos com a bola, os membros superiores estão rígidos, não efectuando o seu amortecimento, acabando aquela por ser reflectida.
- As mãos e os dedos, no momento de contacto com a bola, estão em extensão completa.
- Após a recepção a bola não é imediatamente protegida, aumentando as possibilidades de desarme por parte do adversário.
- A totalidade do corpo não participa no amortecimento da bola.
- O jogador “não ataca” a bola, aguardando imóvel que ela lhe chegue às mãos.

Técnica

Passe de ombro



Componentes críticas :

- O ângulo formado pelo braço e o antebraço da mão que segura a bola, deve ser igual ou ligeiramente superior a 90°.
- Cotovelo à altura do ombro
- Manter a palma da mão por trás da bola
- Recuar o ombro e o braço livre, no momento de execução do passe, à medida que o ombro do braço que faz o passe avança
- O movimento termina com a extensão total do braço.- Braços estendidos para baixo

Passe Picado

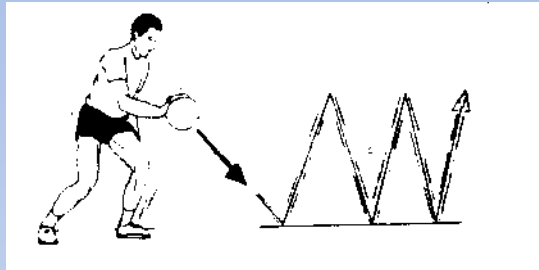
Tem as mesmas componentes críticas do passe de ombro, mas a bola deve realizar um ressalto no solo antes de chegar ao companheiro.

Erros mais comuns:

- O passador não orienta o seu corpo para o receptor.
- Na “armação” do membro superior, o cotovelo está demasiado próximo do tronco, o que limita a força e a precisão do passe.
- No momento do passe, o M.I do mesmo lado do M.S. portador da bola, está à frente, limitando a força e precisão do passe.

Técnica

Drible



Componentes críticas :

- Dedos afastados
- Bola tocada pela ponta dos dedos no hemisfério superior
- Movimento flexível do antebraço e pulso

Erros mais comuns:

- O jogador “bate” a bola.
- O jogador conduz a bola à sua frente.
- No drible de progressão, o olhar vai dirigido na bola.
- No drible de protecção a bola é colocada entre o seu corpo e o defensor.
- A bola é conduzida demasiado alta ou demasiado baixa.

Técnica

Remate em apoio



Componentes críticas :

- O ângulo formado pelo braço e o antebraço da mão que segura a bola, deve ser igual ou ligeiramente superior a 90°.
- Cotovelo à altura do ombro
- Manter a palma da mão por trás da bola
- Recuar o ombro e o braço livre, no momento de execução do passe, à medida que o ombro do braço que faz o passe avança
- O movimento termina com a extensão total do braço.- Braços estendidos para baixo
- Imprimir o máximo de força

Erros mais comuns:

- Na “armação” do braço, cotovelo demasiado próximo do tronco, limitando a força e precisão do remate
- Insuficiente rotação do tronco, no momento de “armação” do braço
- Acção do pulso muito lenta.
- Velocidade de execução pouco elevada.

Técnica

Remate em suspensão

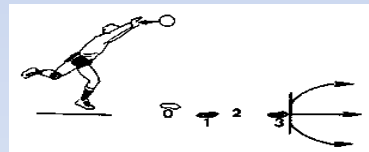
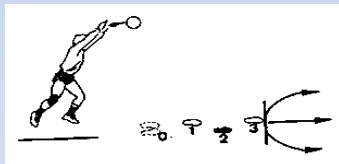


Componentes críticas :

Após recepção da bola, o jogador deve:

- Realizar o máximo de três passos (ex. **esq., dir., esq.**, se ao receber a bola estiver em contacto com o solo e for um jogador que remate com o braço direito)
- Terminar em salto / suspensão no último passo
- Elevação do joelho do lado do braço que remata
- A mão agarra a bola por trás
- 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 acção do pulso
- A queda no solo é feita com a perna que realizou a impulsão

Nota: Se o jogador **receber a bola no ar**, poderá realizar **4 apoios** (ver fig. seguinte), uma vez que o primeiro contacto com o solo é o “**momento zero**”, não contando como passo.



Erros mais comuns:

- Na “armação” do braço, cotovelo demasiado próximo do tronco, limitando a força e precisão do remate
- Insuficiente rotação do tronco, no momento de “armação” do braço
- Acção do pulso muito lenta.
- Velocidade de execução pouco elevada.
- Rematar antes ou depois de atingir o ponto mais alto do salto.

Técnica

Finta



Componentes Críticas

A finta desenvolve-se em duas fases:

- 1ª Fase: Há uma paragem frente ao adversário que precede imediatamente a acção, para o desequilibrar, fornecendo-lhe falsas informações.

Esta paragem deve ser efectuada a uma distância adequada (1 a 1,5m), e deve corresponder ao momento zero, no que diz respeito ao número de apoios, a fim de rentabilizar ao máximo os apoios regulamentares.

- 2ª Fase: Assim que o adversário reage, ocorre uma rápida mudança de ritmo, procurando explorar o seu momentâneo desequilíbrio.

Erros mais frequentes:

- A finta é executada demasiado perto ou demasiado longe do adversário.
- O desenvolvimento da finta faz-se a uma velocidade lenta, sem mudanças de ritmo.
- A finta é executada com “excesso de passos”, não coincidindo o momento zero com a paragem frente ao adversário.

Técnica

Posição Base: Técnica de Guarda-Redes



Componentes Críticas

- Pernas normalmente afastadas, pés bem assentes no solo, joelhos ligeiramente flectidos
 - Tronco direito, braços elevados lateralmente e mãos abertas.
- Cabeça e olhar seguem a bola.
- Pés movimentam-se rasando o solo.
- Movimentar apenas o braço do lado da bola, o outro mantém-se em oposição.
- Busca de equilíbrio a todo o momento.
- Utilizar, quanto possível, acção simultânea de mãos e pés (defesa baixa e média altura)

Erros mais frequentes:

- Adoptar uma posição que provoque o desequilíbrio.
- Fechar os olhos, deixando de ver a trajectória da bola