



ANDEBOL

TÉCNICA INDIVIDUAL OFENSIVA

1. Deslocamentos sem bola

1.1 - Paragem a 1 tempo

- ✓ Parar controladamente com os 2 pés, mais ou menos paralelos a um tempo rítmico
- ✓ **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal

1.2 - Paragem a 2 tempos

- ✓ Parar controladamente com os 2 pés, na passada, a **2 tempos rítmicos**
- ✓ Parar esquerda/ direita ou direita/ esquerda
- ✓ Um pé à frente do outro
- ✓ **Baixar centro de gravidade** para manter um bom equilíbrio corporal

1.3 - Mudança de ritmo

- **Varição** clara da **velocidade** de execução: lento para rápido e rápido para lento

1.4 - Mudança de direcção directa

- **À mudança de direcção** corresponde **uma mudança de ritmo** de lento para rápido

1.5 - Rotação

- Apoio num dos pés, rotação pela frente ou por trás, da outra perna, mantendo o **centro de gravidade baixo**
- Rotação sobre a **ponta do pé eixo** com o **calcanhar ligeiramente levantado**



- Pernas semi-flectidas

2 -Pega da bola

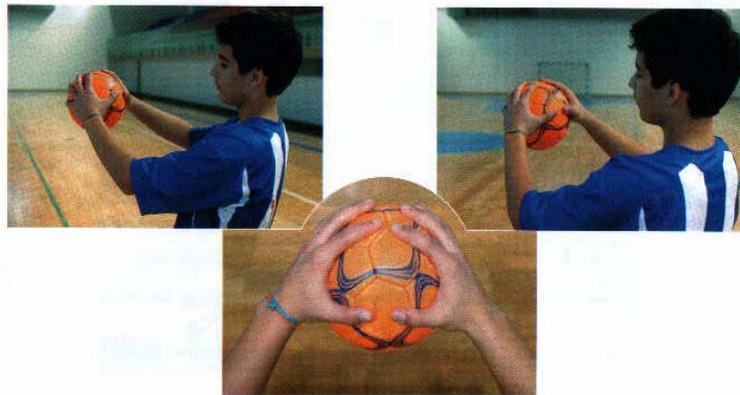
2.1 - Com 2 mãos

É a forma mais segura de efectuar o contacto com a bola

As mãos formam uma ampla superfície côncava.

Os dedos estão ligeiramente flectidos e afastados, devendo os polegares e os indicadores formar um "w".

As palmas das mãos não estão em contacto com a bola



2.2 - Com 1 mão

A mão forma uma ampla superfície côncava.

Os dedos estão ligeiramente flectidos e afastados.

A palma da mão não está em contacto com a bola.





3 - Drible

O drible é a técnica que permite transportar a bola ao longo do campo.

Não esquecer que a utilização do drible é como comeres doces.

Em pequenas quantidades é benéfico.

Em doses maciças é prejudicial e "adoece" o jogo

Durante o drible deve-se:

- **Bater a bola ao lado do corpo** - nunca à frente dos pés.
- Bater a bola a uma altura média - **entre o joelho e a anca**
- "Empurrar" a bola fazendo a extensão completa do braço e flectindo o pulso

3.1 - de progressão

Utilizado quando queres ir rápido para a baliza e não tens, pela frente nenhum adversário



3.2 - de protecção

A utilizar quando o atacante tiver um defensor por perto que lhe queira "roubar" a bola.

Neste caso o atacante deve **bater a bola mais baixo** (à altura do joelho) e **protegê-la das mãos do adversário** - interpondo o corpo, braço e perna contrários à mão em drible.

- O trabalho de pés é igual ao da mudança de direcção sem bola
- O 1º drible situa-se ao lado do pé do lado da bola
- O 2º drible, passagem de uma mão para a outra, é executado entre as pernas **e abaixo do joelho**
- Na saída na direcção contrária, o drible já é executado com a **mão contrária** à do primeiro drible



3.3 - Com mudança de direcção pela frente

- O trabalho de pés é igual ao da mudança de direcção sem bola
- O 1º drible situa-se ao lado do pé do lado da bola
- O 2º drible, passagem de uma mão para a outra, é executado entre as pernas e abaixo do joelho
- Na saída na direcção contrária, o drible já é executado com a **mão contrária** à do primeiro drible



4 - Passe

Princípios

- ✓ "contacto visual" entre passador e receptor
- ✓ "linha de passe" aberta
- ✓ trajectórias tensas

Tipos de passe

de ombro directo - a utilizar em distâncias médias e longas



- ✓ Cotovelo um pouco acima da cabeça
- ✓ Antebraço e braço formam ângulo de 100/110°
- ✓ Bola acima da cabeça
- ✓ Rotação do tronco para o lado do braço executor
- ✓ Perna de trás do lado do braço executor
- ✓ Transferência do peso do corpo da perna direita para a esquerda - que está avançada
- ✓ Ao mesmo tempo extensão do braço à frente



de ombro picado ou de ressalto

- ✓ Execução idêntica ao do passe de ombro directo
- ✓ Imprimir uma trajectória descendente à bola, fazendo-a ressaltar no solo



de pulso - a utilizar em distâncias curtas

- ✓ Bola à altura da anca
- ✓ O braço executa uma abdução, ao mesmo tempo que se dá uma pronação do pulso





5 - Recepção

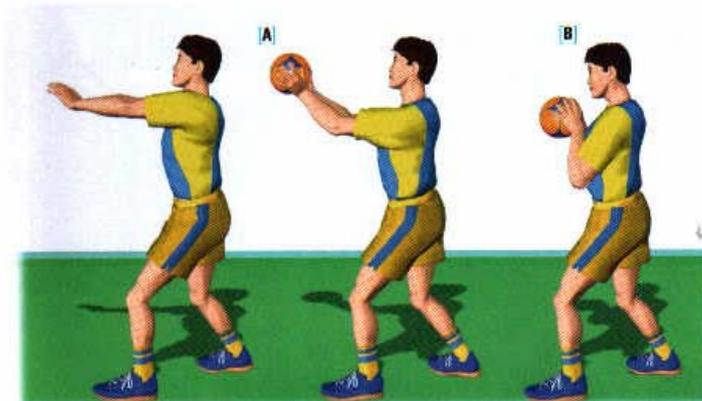
Princípios

- ✓ visualização constante da bola
- ✓ "contacto visual" entre receptor e passador
- ✓ "mão alvo" - dirigir os braços para a bola
- ✓ ir ao encontro da bola - a bola não se espera, "ataca-se"
- ✓ mãos em "concha" - polegares juntos
- ✓ amortecer a bola, flectindo os braços
- ✓ após a recepção, proteger a bola do defensor

Tipos de recepção

A meia altura ou de peito

- ✓ braços em extensão frontal, levemente flectidos
- ✓ dedos afastados formando os polegares e os indicadores um triângulo





6 Remate

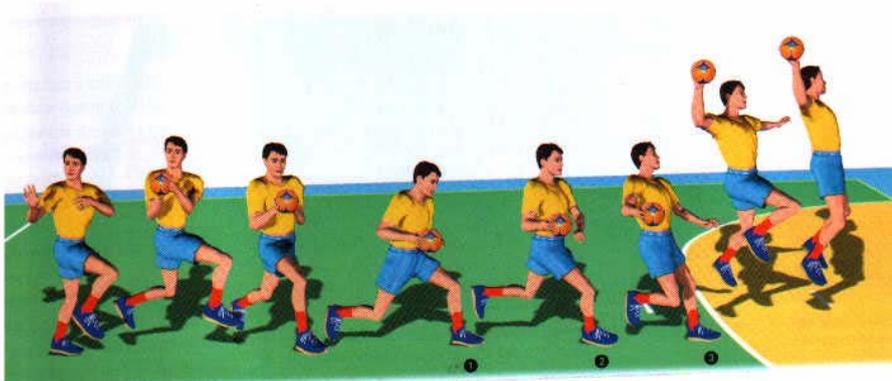
Tipos de remate

Apoiado ou em apoio



- Cotovelo um pouco acima da cabeça
- Antebraço e braço formam ângulo de 100/110°
- Bola acima da cabeça
- Rotação do tronco para o lado do braço executor
- Perna de trás do lado do braço executor
- Executado com força explosiva

em Salto - após 2/3 ou 4 apoios



- ✓ Saltar sobre a perna do último apoio
- ✓ Flexão da perna contrária à da impulsão, com elevação do joelho
- ✓ Rotação do tronco



1x1 - OFENSIVO

Jogador com bola

Assim que o jogador recebe a bola, vira-se para a baliza e assume a:

a posição de "tripla ameaça"- jogador virado para a baliza, numa posição que lhe permita driblar, passar ou rematar

Quando se encontra numa área que lhe permite rematar (próxima da baliza) deve seguir os seguintes princípios:

1º Se o seu defensor directo lhe der espaço - deve **REMATAR**

2º Se o seu defensor directo o pressionar - deve ir para a baliza em **1x1**

Nesta situação deve:

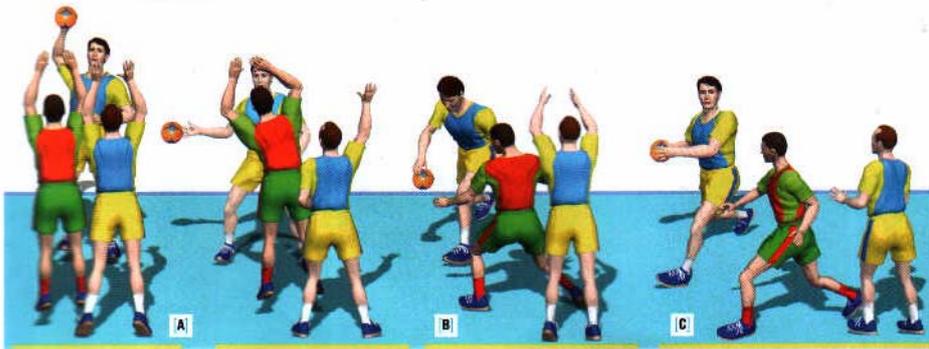
utilizar fintas - ou seja, dar falsas informações ao defensor

Assim que o defensor reage à finta, o atacante aproveitando os seus desequilíbrios inicia, com mudança de ritmo, o movimento que quer executar

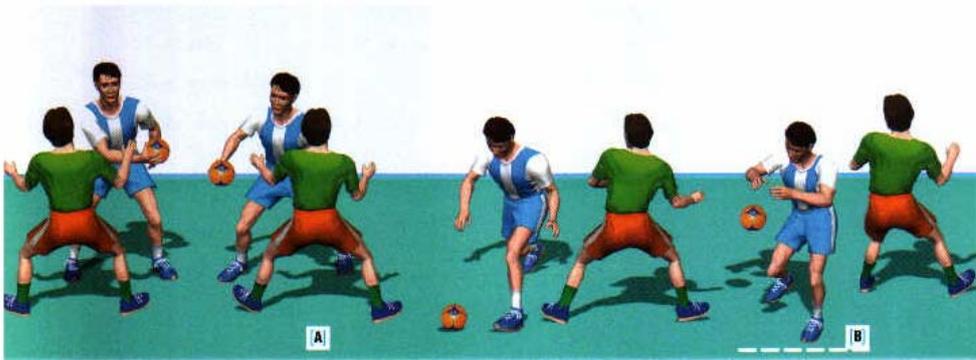
- ✓ finta de passe - saída em drible ou em apoio para o lado contrário



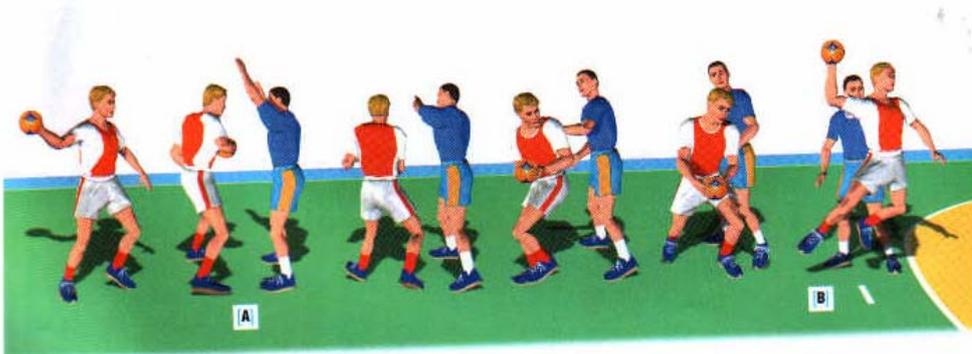
- ✓ finta de remate - saída em drible ou em apoio



- ✓ finta de saída em drible para um lado - saída para o lado contrário em apoio ou em drible



- ✓ finta de drible ou remate - saída em rotação para o lado contrário



- ✓ finta de passe - finta de remate - saída em drible com ou sem rotação ou em apoio
- ✓ finta de remate - finta de passe - saída em drible com ou sem rotação ou em apoio



Jogador sem bola

Desmarcação

- ✓ "fuga" do atacante à marcação do adversário com o objectivo de ganhar uma linha de passe
- ✓ deslocamento em direcção da baliza e regresso à posição inicial

Entrada

- ✓ deslocamento do jogador em direcção da baliza
- ✓ directa ou com mudança de direcção



2x2 OFENSIVO

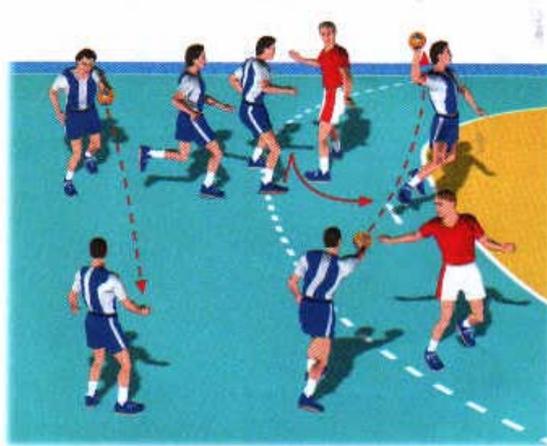
Se há "linha de passe" aberta:

7.1 - Passa e entra

O jogador passa a bola a um companheiro e avança na direcção dos 6 metros na tentativa de receber de novo a bola.

Directa - pela frente do defensor
por detrás do defensor

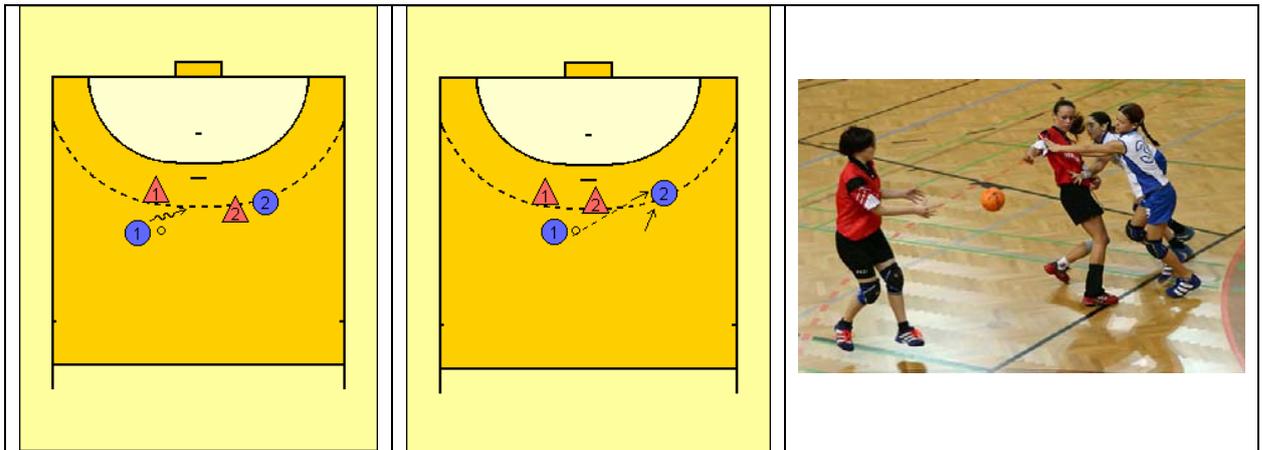
Com mudanças de direcção - finta de entrada nas costas do defensor,
entrada pela frente
- finta de entrada pela frente do defensor,
entrada por detrás



Se a "linha de passe" está fechada:

7.3 - Penetração

Drible para o espaço entre 2 defensores, de modo a atrair o defensor de um companheiro. Com esta acção ganha uma linha de passe para este

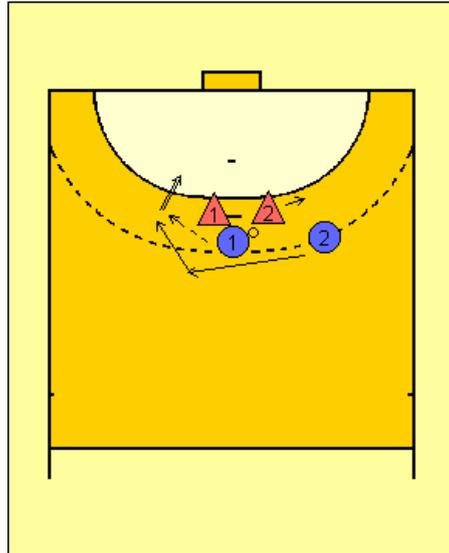


Se há ajuda e recuperação da marcação defensiva:

7.2 - Cruzamento

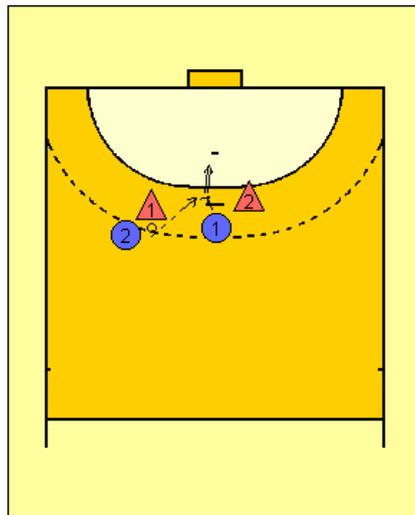
Consiste na intersecção das trajectórias de 2 jogadores atacantes, um dos quais com bola, e com a invasão recíproca dos seus postos.

A bola é passada no momento da intersecção e sempre para trás.



Se há troca defensiva:

Devolução do passe



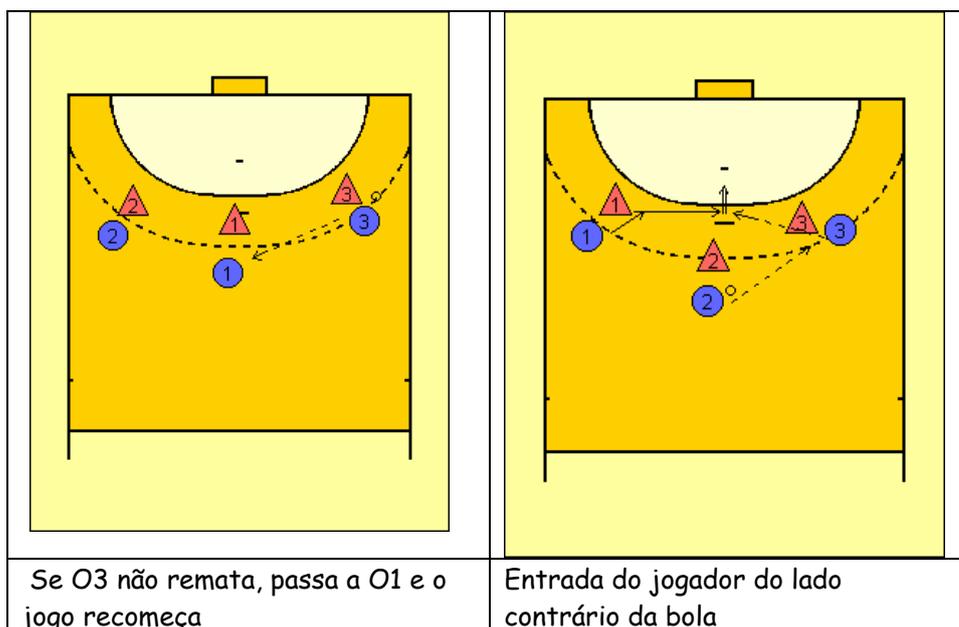
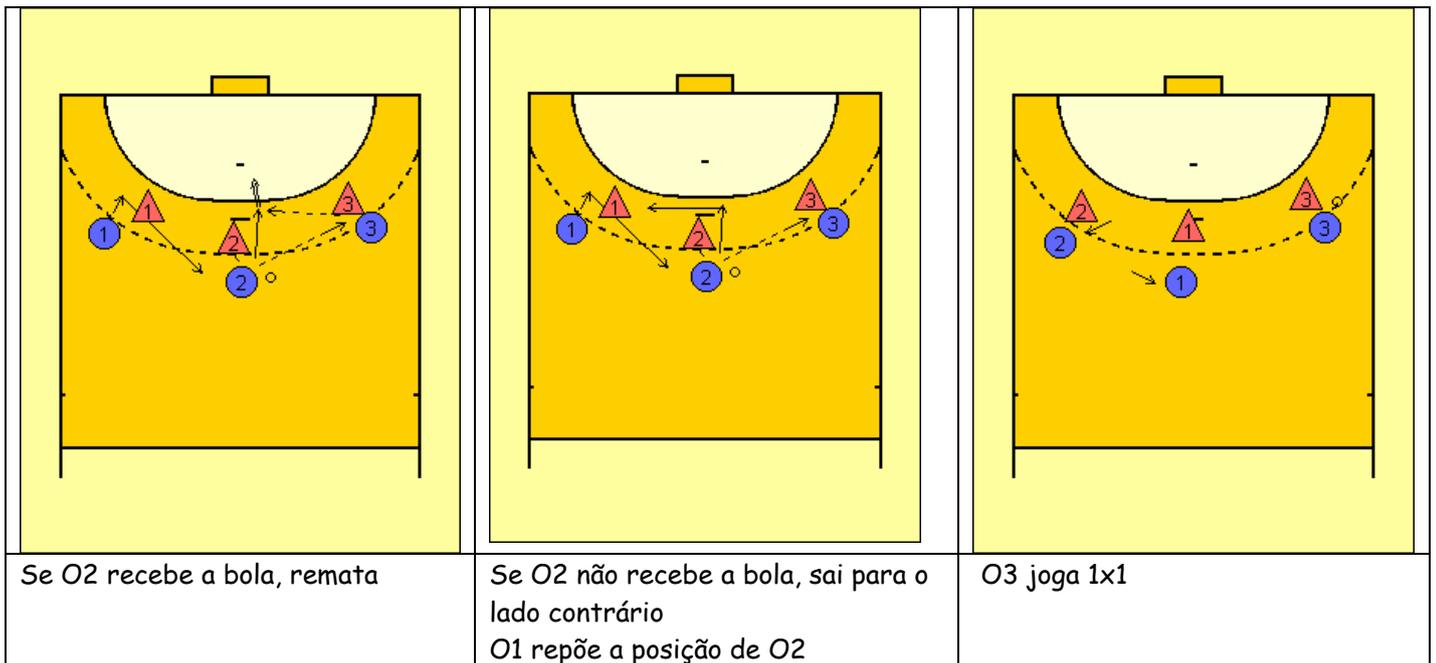


TÁCTICA

1 - 3x3

Defesa não pressionante (linhas de passe abertas)

PASSA E ENTRA





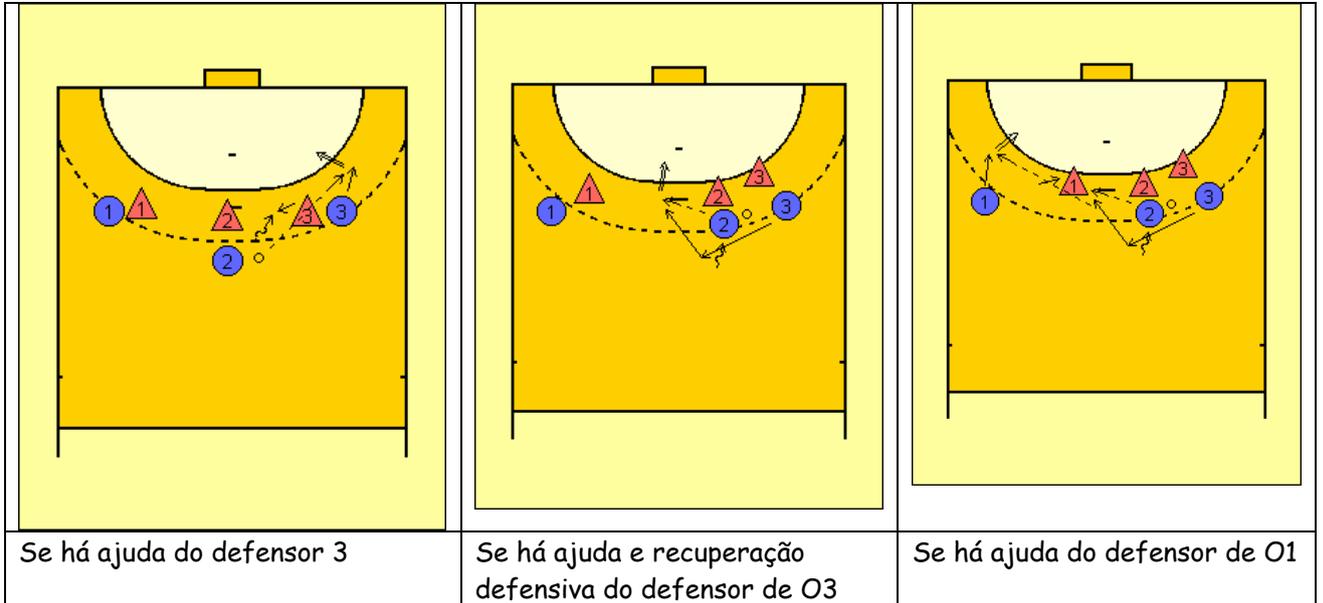
Defesa pressionante (linhas de passe fechadas)

PENETRAÇÃO

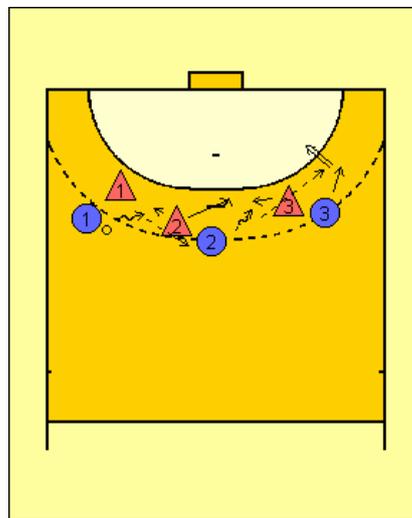
ou

CRUZAMENTO

e **PENETRAÇÃO**



PENETRAÇÕES SUCESSIVAS



Quando há ajudas defensivas sucessivas

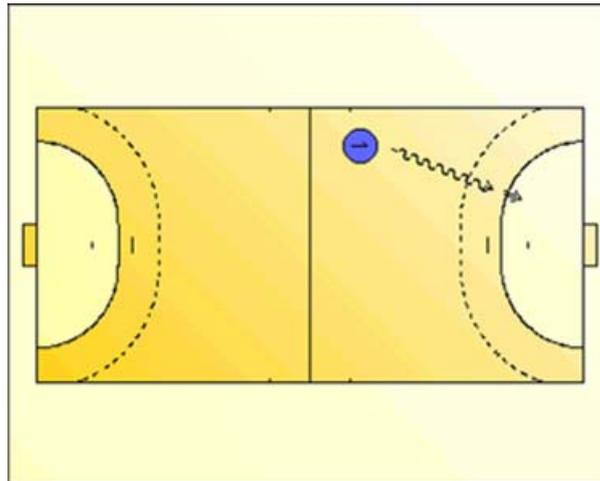


2 - Contra-ataque

Princípios da finalização em contra-ataque

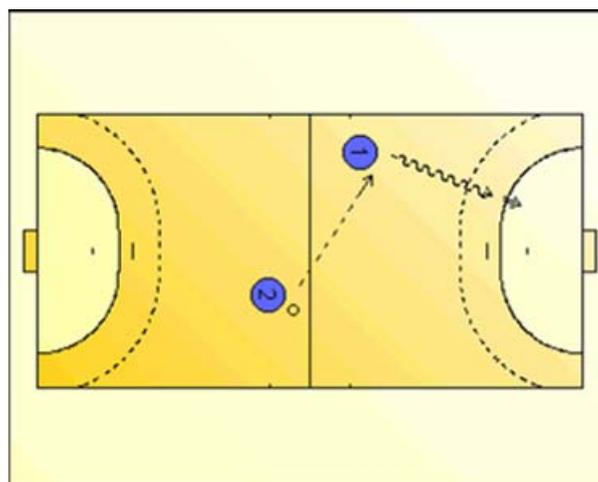
1x0

Na situação de um contra zero, o atacante deve **dirigir-se o mais rapidamente** possível e em linha recta para a baliza finalizando com um remate em salto para a área dos 6 metros.



2x0

Se o portador da bola for o jogador mais atrasado, este **deve passar rapidamente ao jogador que corre à sua frente** (a bola progride mais depressa através do passe do que do drible), criando-se, assim, uma situação de 1x0.

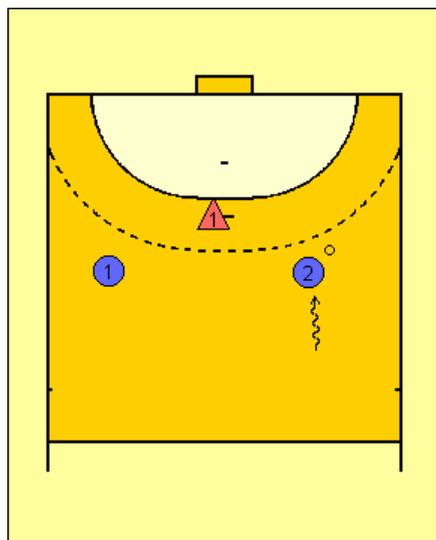




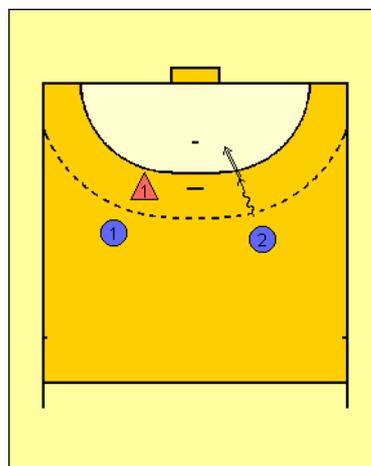
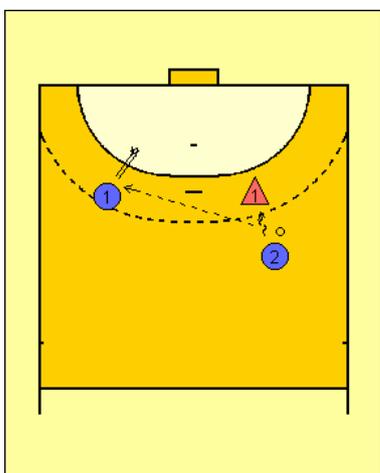
2x1

Se existe uma vantagem numérica, é obrigatório que seja o jogador liberto a finalizar.

Os atacantes devem estar afastados um do outro - ocupando os **corredores laterais**: as dificuldades do defensor serão tanto maiores, quanto maior for o espaço a percorrer.



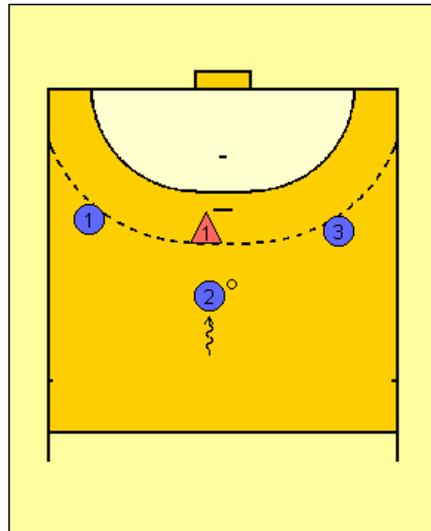
O portador da bola deve **penetrar para a baliza** e a seguir "**ler a defesa**": se o defensor se colocar na sua trajectória para a baliza deve passar ao companheiro, que finaliza; senão, é ele próprio a concretizar.



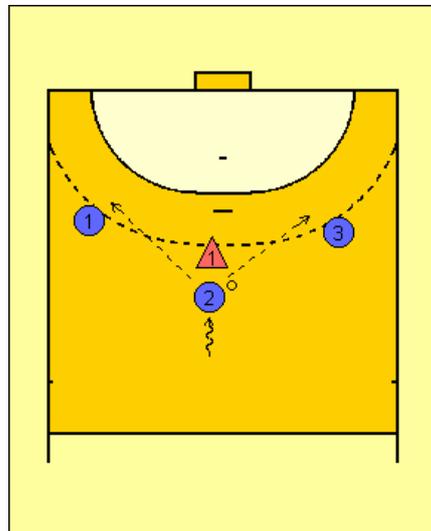


3x1

A bola deve ser conduzida, em drible, **pelo corredor central** e os atacantes com bola devem progredir nos **corredores laterais**, inflectindo para a baliza, quando chegam aos 9 metros



O atacante em drible deve **adiantar o passe para o corredor lateral**, de modo a transformar a situação de 3x1 em 2x1.



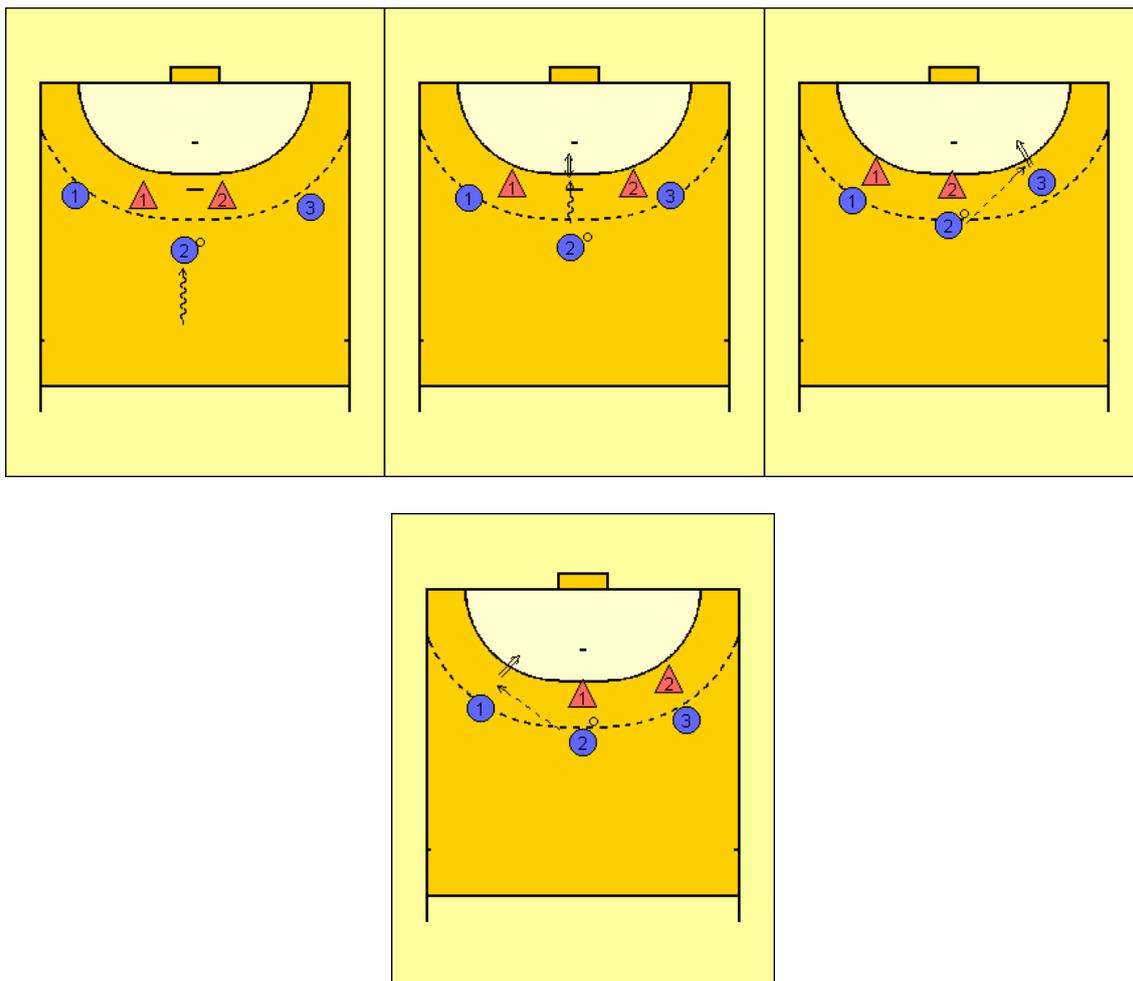


3x2

Tal como na situação de 2x1, deve ser o jogador liberto a finalizar.

A progressão dos jogadores é a mesma que na situação de 3x1.

O jogador com bola, no corredor central, deve "atacar" o espaço entre os 2 defensores, de modo a criar uma situação de 2x1 logo que passa a bola. Um passe demasiado cedo cria uma situação de 2x2, nada vantajosa para o ataque.



BIBLIOGRAFIA

- ✓ Costa, José David D. - jogo Limpo 7º/8º/9º - Porto Editora
- ✓ Ribeiro, Miguel - Teoria Geral do Andebol/FPA
- ✓ Romão, Paula/Pais Silvina - Educação Física 7º/8º/9º - Porto Editora
- ✓ Romão, Paula/Pais Silvina - Educação Física 10º/11º/12º - Porto Editora
- ✓ Vários - Balonmano -Comité Olímpico Español/Federación Española de Balonmano -Artigenia