

# Referenciais de FORMAÇÃO Andebol

Grau  I



# Referenciais de FORMAÇÃO Andebol

Grau



FEDERAÇÃO  
DE ANDEBOL  
DE PORTUGAL

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação de Andebol de Portugal  
**Data:** Janeiro'13

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO	8
2. REGRAS DO JOGO E REGULAMENTOS ESPECÍFICOS	11
3. MEIOS DE ENSINO DO JOGO	14
4. COMPONENTES DO JOGO	17
5. ANDEBOL ADAPTADO	19
6. ANDEBOL DE PRAIA	22

# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores.

O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

# B. Unidades de Formação



## Unidades de Formação e Cargas Horárias – Andebol Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO	4
2. REGRAS DO JOGO E REGULAMENTOS ESPECÍFICOS	4
3. MEIOS DE ENSINO DO JOGO	18
4. COMPONENTES DO JOGO	6
5. ANDEBOL ADAPTADO	4
6. ANDEBOL DE PRAIA	4
Total	40





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Caracterização do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL	1	1/0
2. SIMBOLOGIA E TERMINOLOGIA	1	1/0
3. CARACTERIZAÇÃO DA ETAPA INICIAL E DA ETAPA ELEMENTAR	2	2/0
Total	4	4/0



## CARACTERIZAÇÃO DO JOGO

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL

- 1.1. História do Andebol (nacional e internacional)
  - 1.1.1. O Andebol na antiguidade
  - 1.1.2. O surgimento do Andebol – Karl Schelenz
  - 1.1.3. O Andebol nos Jogos Olímpicos
  - 1.1.4. O Andebol de 11
  - 1.1.5. A IHF e a EHF
  - 1.1.6. O Andebol em Portugal
    - 2.1.1.1. De Armando Tschopp a Henrique Feist
    - 2.1.1.2. O Andebol de 7
    - 2.1.1.3. A participação internacional
    - 2.1.1.4. O surgimento das Associações e da Federação de Andebol de Portugal
  - 1.1.2. Enquadramento do Andebol dentro dos Jogos Desportivos Coletivos
  - 1.1.3. Categorização

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a história da modalidade.
- Relacionar o andebol com os outros Jogos Desportivos Coletivos.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a história do Andebol com a evolução da modalidade.
- Enquadra e classifica o andebol dentro dos Jogos Desportivos Coletivos.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue apresentar a história nacional e internacional da modalidade, relevando os principais momentos.

### SUBUNIDADE 2.

## SIMBOLOGIA E TERMINOLOGIA

- 2.1. Simbologia
  - 2.1.1. Ofensiva
    - 2.1.1.1. Trajetórias
  - 2.1.2. Defensiva
  - 2.1.3. Comuns
- 2.2. Terminologia
  - 2.2.1. Situação, posição, orientação, postos específicos, técnica individual defensiva, técnica individual ofensiva, tática individual defensiva, tática individual ofensiva, tática coletiva defensiva, tática coletiva ofensiva, estratégia, sistema de jogo, sistema de jogo ofensivo, sistema de jogo defensivo, ataque, defesa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a simbologia específica do andebol e adotar a terminologia.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Utiliza e interpreta a simbologia e terminologia da modalidade quando recebe uma tarefa.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Solicitar a um formando que apresente uma tarefa simples utilizando a simbologia e terminologia adequados.

**SUBUNIDADE 3.****CARACTERIZAÇÃO DA ETAPA INICIAL E DA ETAPA ELEMENTAR****3.1. Caracterização da Etapa Inicial**

- 3.1.1. Andebol de 5
- 3.1.2. Jogo Reduzido em Campo Reduzido
- 3.1.3. Manipulação da bola
- 3.1.4. Remate
- 3.1.5. Passe
- 3.1.6. Drible
- 3.1.7. Desmarcação
- 3.1.8. Defesa individual
- 3.1.9. Treino integrado

**3.2. Caracterização da Etapa Elementar**

- 3.2.1. Andebol de 5
- 3.2.2. Jogo Reduzido em Campo Reduzido
- 3.2.3. Manipulação da bola
- 3.2.4. Jogo Formal
- 3.2.5. Remate
- 3.2.6. Passe
- 3.2.7. Drible
- 3.2.8. Desmarcação
- 3.2.9. Fintas
- 3.2.10. Mudanças de trajetória
- 3.2.11. Defesa individual
- 3.2.12. Ajudas
- 3.2.13. Treino integrado

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever e caracterizar a Etapa Inicial e a Etapa Elementar.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona as diferenças e as ligações entre a Etapa Inicial e a Etapa Elementar.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Consegue apresentar as principais características da Etapa Inicial e da Etapa Elementar numa tarefa escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regras do Jogo e Regulamentos específicos

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS DO JOGO DE ANDEBOL	3	3/0
2. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS	1	1/0
Total	4	4/0



## REGRAS DE JOGO E REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

### SUBUNIDADE 1.

## REGRAS DO JOGO DE ANDEBOL

### 1.1. Regras de Jogo

- 1.1.1. Terreno de jogo
- 1.1.2. Tempo de Jogo, Sinal Final e Tempo de Paragem
- 1.1.3. A Bola
- 1.1.4. A Equipa, Substituições, Equipamento, Jogadores lesionados
- 1.1.5. O Guarda-Redes
- 1.1.6. A Área de Baliza
- 1.1.7. Manejo da Bola, Jogo Passivo
- 1.1.8. Faltas e Conduta Antidesportiva
- 1.1.9. O Golo
- 1.1.10. O Lançamento de saída
- 1.1.11. O Lançamento de Reposição em Jogo
- 1.1.12. O Lançamento de Baliza
- 1.1.13. O Lançamento Livre
- 1.1.14. O Lançamento de 7 metros
- 1.1.15. Instruções Gerais para a Execução de Lançamentos (de Saída, Reposição em Jogo, de Baliza, Livre e Lançamento de 7 metros)
- 1.1.16. As Sanções Disciplinares
- 1.1.17. Os Árbitros
- 1.1.18. O Secretário e o Cronometrista

### 1.2. Sinais Manuais dos Árbitros

### 1.3. Esclarecimentos

### 1.4. Regulamento da Zona de Substituições

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar, distinguir e compreender as Regras de Jogo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras.

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras através de testes escritos e com utilização de vídeos.
-



SUBUNIDADE 2.

## REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

### 2.1 Regulamentos dos escalões de formação

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar os regulamentos.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os regulamentos.
- 

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- O formando consegue evidenciar as principais funções do regulamento de forma oral e escrita.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

## Meios de Ensino do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_1 /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS	5	1/4
2. EXERCÍCIOS	5	3/2
3. JOGO	8	3/5
Total	18	7/11



## MEIOS DE ENSINO DO JOGO

### SUBUNIDADE 1.

## JOGOS PRÉ-DESPORTIVOS

- 1.1. Jogos Pré-desportivos gerais
  - 1.1.1. Jogo da apanhada e variantes
  - 1.1.2. Jogo do mata individual e variantes
  - 1.1.3. Jogo do piolho e variantes
- 1.2. Jogos Pré-desportivos de andebol
  - 1.2.1. Jogo dos 10 passes e variantes
  - 1.2.2. Bola ao fundo e variantes
  - 1.2.3. Bola ao capitão e variantes

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os Jogos Pré-desportivos gerais e sua utilidade na iniciação.
- Distinguir os Jogos Pré-desportivos gerais dos Jogos Pré-desportivos de andebol.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os Jogos Pré-desportivos gerais e de andebol com as características da Etapa Inicial.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue identificar e argumentar as vantagens e desvantagens da utilização dos Jogos Pré-desportivos através de uma tarefa escrita.

### SUBUNIDADE 2.

## EXERCÍCIOS

- 2.1 Princípios
  - 2.1.1. Aumentar o tempo útil de treino
  - 2.1.2. Aumentar o tempo disponível para a prática
  - 2.1.3. Maximizar o tempo potencial de aprendizagem

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a utilidade dos exercícios na Etapa Inicial e na Etapa Elementar.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os exercícios em contexto de jogo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue identificar e argumentar as vantagens e desvantagens da utilização dos exercícios na Etapa Inicial e na Etapa Elementar através de uma tarefa escrita.





## SUBUNIDADE 3.

## JOGO

- 3.1. Jogo Reduzido
- 3.2. Jogo Condicionado
- 3.3. Jogo Formal

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e diferenciar os diferentes objetivos do Jogo Reduzido, do Jogo Condicionado e do Jogo Formal.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Diagnostica quando deve optar entre o Jogo Reduzido, o Jogo Condicionado e o Jogo Formal.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Consegue identificar e argumentar as vantagens e desvantagens da utilização do Jogo Reduzido, Condicionado e Formal através de uma tarefa escrita.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Componentes do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO\_I /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	5	1/4
2. AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	1	0/1
Total	6	1/5



## COMPONENTES DO JOGO

### SUBUNIDADE 1.

#### AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS

- 1.1. Manipulação da bola
  - 1.1.1. Pega da bola
- 1.2. Remate
  - 1.2.1. Lançar a bola
  - 1.2.2. Lançar a bola á baliza
  - 1.2.3. Remate em apoio
  - 1.2.4. 2.3. Remate em salto
- 1.3. Passe
  - 1.3.1. Passe e desmarcação
- 1.4. Receção
  - 1.4.1. Receção a 2 mãos
- 1.5. Drible
  - 1.5.1. Drible de progressão

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações individuais ofensivas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e a função de cada uma das ações individuais ofensivas.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral ou escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS

- 2.1. Posição base defensiva
  - 2.1.1. Colocação dos apoios
  - 2.1.2. Colocação das mãos e dos braços
  - 2.1.3. Relação com as regras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caraterizar a posição base defensiva.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e utiliza a posição base defensiva.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral ou escrito.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Andebol Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO	1	1/0
2. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO ESPECÍFICO	3	1/2
Total	4	2/2



## ANDEBOL ADAPTADO

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL ADAPTADO

- 1.1. História do Andebol Adaptado (nacional e internacional)
  - 1.1.1. Origem do Andebol Adaptado
  - 1.1.2. O Andebol Adaptado no Brasil
  - 1.1.3. O Andebol Adaptado na América do Sul
  - 1.1.4. O Andebol Adaptado na Europa
  - 1.1.5. Competições internacionais de Andebol Adaptado
  - 1.1.6. Surgimento do Andebol Adaptado em Portugal
  - 1.1.7. Competições nacionais de Andebol Adaptado
- 1.2. Enquadramento do Andebol Adaptado no Desporto Adaptado
  - 1.2.1. Elegibilidade e Sistemas de Classificação
  - 1.2.2. Métodos e técnicas de avaliação e de classificação
  - 1.2.3. Classificação desportiva
- 1.3. Andebol em Cadeira de Rodas
  - 1.3.1. Terminologia, Conceitos e Definições; Fundamentos epistemológicos e éticos do desporto para pessoas com deficiência; Áreas de intervenção no Desporto Adaptado, na dimensão Terapêutica, Educativa, de Lazer e de Alto Rendimento.
- 1.4. Andebol para deficiência Intelectual/Mental
  - 1.4.1. Terminologia, Conceitos e Definições; Fundamentos epistemológicos e éticos do desporto para pessoas com deficiência; Áreas de intervenção no Desporto Adaptado, na dimensão Terapêutica, Educativa, de Lazer e de Alto Rendimento.
- 1.5. Andebol para deficiência Auditiva
  - 1.5.1. Terminologia, Conceitos e Definições; Fundamentos epistemológicos e éticos do desporto para pessoas com deficiência; Áreas de intervenção no Desporto Adaptado, na dimensão Terapêutica, Educativa, de Lazer e de Alto Rendimento.

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Consegue identificar a história da modalidade
- Consegue relacionar o andebol adaptado com o andebol de 7.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a história do andebol adaptado com a evolução da modalidade.
- Enquadra e classifica o andebol adaptado.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue apresentar a história nacional e internacional da modalidade, relevando os principais momentos, através de teste escrito.



## SUBUNIDADE 2.

**REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO ESPECÍFICO**

- 2.1. Regras de Jogo
  - 2.1.1. Tempo de Jogo
  - 2.1.2. O campo
  - 2.1.3. A cadeira de rodas
  - 2.1.4. Sistema de classificação de jogadores
  - 2.1.5. Violações específicas
- 2.2. Regulamento específico

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Identificar, distinguir e compreender as Regras de Jogo e o Regulamento específico.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Emprega e demonstra as diferentes regras.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Avaliar o conhecimento e interpretação das regras e do regulamento através de testes escritos e com utilização de vídeos.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Andebol de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA	1	1/0
2. REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO ESPECÍFICO	3	1/2
Total	4	2/2



## ANDEBOL DE PRAIA

### SUBUNIDADE 1.

## CARACTERIZAÇÃO GERAL DO JOGO DE ANDEBOL DE PRAIA

- 1.1. História do Andebol de Praia (nacional e internacional)
  - 1.1.1. O Andebol de Praia na Europa
  - 1.1.2. O Andebol de Praia no Resto do Mundo
  - 1.1.3. Competições internacionais de Andebol de Praia
  - 1.1.4. Surgimento do Andebol de Praia em Portugal
  - 1.1.5. Competições nacionais de Andebol de Praia
- 1.2. Enquadramento do Andebol de Praia
  - 1.2.1. Organização
  - 1.2.2. Plano de implementação
  - 1.2.3. Plano de desenvolvimento
  - 1.2.4. Articulação com o Andebol de 7

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a história da modalidade.
- Relacionar o andebol de praia com o andebol de 7.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona a história do andebol de praia com a evolução da modalidade.
- Enquadra e classifica o andebol de praia.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue apresentar a história nacional e internacional da modalidade, relevando os principais momentos, através de teste escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## REGRAS DE JOGO E REGULAMENTO ESPECÍFICO

- 2.1. Regras de Jogo
  - 2.1.1. Terreno de jogo
  - 2.1.2. O início do jogo, tempo de jogo, sinal final, time-out e time-out de equipa
  - 2.1.3. A bola
  - 2.1.4. A equipa, substituições e equipamentos
  - 2.1.5. O Guarda-redes
  - 2.1.6. A área de baliza
  - 2.1.7. Jogar a bola, jogo passivo
  - 2.1.8. Faltas e conduta antidesportiva
  - 2.1.9. Marcação e decisões do resultado do jogo
  - 2.1.10. O lançamento do árbitro
  - 2.1.11. O “throw-in”
  - 2.1.12. O lançamento do guarda-redes





- 2.1.13. O lançamento livre
- 2.1.14. O livre de seis metros
- 2.1.15. Instruções gerais para a execução dos lançamentos (throw-in, lançamento do guarda-redes, lançamento de seis metros e “freethrow”)
- 2.1.16. As sanções
- 2.1.17. Os árbitros
- 2.1.18. O secretário e o cronometrista
- 2.2. Regulamento específico
  - 2.2.1. Regulamentos das provas regionais
  - 2.2.2. Regulamentos das provas nacionais
  - 2.2.3. Regulamento das provas internacionais

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar, distinguir e compreender as Regras de Jogo e o Regulamento específico.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Emprega e demonstra as diferentes regras.

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliar o conhecimento e interpretação das regras e do regulamento através de testes escritos e com utilização de vídeos.
-



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.