

Referenciais de
FORMAÇÃO
Andebol

Grau 



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL

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	10
3. MEIOS DE ENSINO DO JOGO	12
4. COMPONENTES DO JOGO	15
5. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	18
6. ANDEBOL ADAPTADO	21
7. ANDEBOL DE PRAIA	24



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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. CARACTERIZAÇÃO DO JOGO	4
2. REGRAS DO JOGO E REGULAMENTOS ESPECÍFICOS	2
3. MEIOS DE ENSINO DO JOGO	18
4. COMPONENTES DO JOGO	28
5. MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO	20
6. ANDEBOL ADAPTADO	4
7. ANDEBOL DE PRAIA	4
Total	80



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Caracterização do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
4	3/1



CARACTERIZAÇÃO DO JOGO

- 1.1. Caracterização da Etapa Maduro
 - 1.1.1. Andebol de 7
 - 1.1.2. Jogo Reduzido em Campo Normal
 - 1.1.3. Jogo Formal
 - 1.1.4. Manipulação da Bola
 - 1.1.5. Remate
 - 1.1.6. Passe
 - 1.1.7. Receção
 - 1.1.8. Desmarcação
 - 1.1.9. Fintas
 - 1.1.10. Mudanças de trajetória
 - 1.1.11. Defesa individual
 - 1.1.12. Defesa em 2 linhas
 - 1.1.13. Treino de Guarda-redes
 - 1.1.14. Treino integrado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e caracterizar a Etapa Maduro.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue apresentar as principais características da Etapa Maduro numa tarefa escrita e numa sessão prática.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regras do Jogo e Regulamentos Específicos

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

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



REGRAS DO JOGO E REGULAMENTOS ESPECÍFICOS

SUBUNIDADE 1.

REGRAS DO JOGO DE ANDEBOL

1.1 Regras de Jogo

1.1.1 Aprofundamento

1.1.2 Atualização

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar as Regras de Jogo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Emprega e demonstra as diferentes regras e seus contextos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

SUBUNIDADE

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_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PEDAGOGIA DO ANDEBOL	6	5/1
2. EXERCÍCIOS	6	4/2
3. JOGO	6	2/4
Total	18	11/7



SUBUNIDADE 1.

PEDAGOGIA DO ANDEBOL

1.1. Técnicas de Intervenção Pedagógica

1.1.1. Feedback pedagógico

1.1.2. Instrução

1.1.3. Gestão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as técnicas da intervenção pedagógica, as suas interdependências e as consequências práticas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada um dos fatores de suporte à eficácia da intervenção pedagógica no andebol.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Análise e interpretação de situações reais ocorridas no andebol.
- Questionamento através de situações simuladas ou de prática real.

SUBUNIDADE 2.

EXERCÍCIOS

2.1. Caracterização

2.1.1. Exercícios gerais

2.1.2. Exercícios específicos

2.1.3. Exercícios específicos competitivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar os exercícios específicos na Etapa Maduro.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica a utilização dos exercícios em consonância com os objetivos e características da Etapa Maduro.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue identificar e argumentar as vantagens e desvantagens da utilização dos exercícios na Etapa Maduro através de uma tarefa escrita e em situação de prática.



SUBUNIDADE 3.

JOGO

- 3.1. Jogo Reduzido em campo oficial (40x20)
- 3.2. Jogo Formal – Andebol de 7

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar o jogo reduzido em campo oficial.
- Identificar e caracterizar os princípios da instrução do Andebol de 7.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Diagnostica quando deve optar entre o Jogo Reduzido e o Jogo Formal – Andebol de 7.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Consegue identificar e argumentar as vantagens e desvantagens entre o Jogo Reduzido e o Jogo Formal – Andebol de 7 de forma oral, escrita e em situação de prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Componentes do Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ACÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS	14	4/10
2. ACÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS	8	4/4
3. TÁTICA INDIVIDUAL	6	2/4
Total	28	10/18



COMPONENTES DO JOGO

SUBUNIDADE 1.

AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS

- 1.1. Manipulação da bola
 - 1.1.1. Domínio da bola
- 1.2. Remate
 - 1.2.1. Remate em apoio (nível avançado)
 - 1.2.2. Remate em suspensão (nível avançado)
 - 1.2.3. Remate em salto (nível avançado)
 - 1.2.4. Remate com oposição em exercício crítico
- 1.3. Passe
 - 1.3.1. Passe de ombro
 - 1.3.2. Passe de pulso
 - 1.3.3. Passe com ressalto
- 1.4. Receção
 - 1.4.1. Receção alta, média e baixa
 - 1.4.2. Receção a uma mão
- 1.5. Drible
 - 1.5.1. Drible de progressão (nível avançado)
 - 1.5.2. Drible de proteção
 - 1.5.3. Drible associado às fintas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na etapa maduro.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas, utilizando-as de forma eficaz.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.

SUBUNIDADE 2.

AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS

- 2.1. Treino de Guarda-Redes
 - 2.1.1. Posição base
 - 2.1.2. Técnicas de defesa

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar o Treino de Guarda-Redes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e aplica as técnicas de treino de Guarda-Redes.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.
- Análise de documentação especializada.

SUBUNIDADE 3.**TÁTICA INDIVIDUAL****3.1 Desmarcação****3.1.1 Em sistemas defensivos individuais****3.2. Fintas****3.2.1 Contra sistemas defensivos individuais****3.3. Mudanças de trajetória****3.3.1 Contra sistemas defensivos individuais****COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e caracterizar as Desmarcações, Fintas e Mudanças de trajetória.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra e aplica as Desmarcações, Fintas e Mudanças de trajetória.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.
- Análise de documentação especializada.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Métodos e Sistemas de Jogo

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. AÇÕES COLETIVAS OFENSIVAS	4	2/2
2. AÇÕES COLECTIVAS DEFENSIVAS	8	4/4
3. SISTEMAS DE JOGO	8	4/4
Total	20	10/10



MÉTODOS E SISTEMAS DE JOGO

SUBUNIDADE 1.

AÇÕES COLETIVAS OFENSIVAS

- 1.1. Bloqueio
- 1.2. Ecrã
- 1.3. Construção de Movimentações
- 1.4. Transição ataque/defesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar as ações individuais ofensivas consoante o nível dos atletas na etapa maturo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais ofensivas, aplicando-as de forma eficaz.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral, escrito e em situação de prática.

SUBUNIDADE 2.

AÇÕES COLECTIVAS DEFENSIVAS

- 2.1 Bloco
- 2.2 Deslizamentos / Trocas defensivas
- 2.3 Transição defesa / ataque
- 2.4 Trabalho conjunto entre a defesa e o Guarda-Redes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar as ações individuais defensivas consoante o nível dos atletas na etapa maturo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada uma das ações individuais defensivas, aplicando-as de forma eficaz.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



SUBUNIDADE 3.

SISTEMAS DE JOGO

- 3.1 Sistemas defensivos 5:1, 4:2, 3:3 e HxH
- 3.2 Sistemas atacantes contra os diversos sistemas defensivos
- 3.3 Atacar e defender em superioridade/inferioridade numérica

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e selecionar os sistemas de jogo consoante o nível dos atletas na etapa maturo.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e função de cada um dos sistemas de jogo, aplicando-os de forma eficaz.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Visionamento em situação simulada ou real.
- Questionamento oral ou escrito.
- Análise de textos sobre a temática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Andebol Adaptado

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

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



ANDEBOL ADAPTADO

SUBUNIDADE 1.

AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS

- 1.1. Manipulação da bola
 - 1.1.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.1.2. Pega da bola
- 1.2. Remate
 - 1.2.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.2.2. Remate em apoio
 - 1.2.3. Remate em suspensão (quando aplicado)
 - 1.2.4. Remate em salto (quando aplicado)
- 1.3. Passe
 - 1.3.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.3.2. Tipos de passe
- 1.4. Receção
 - 1.4.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.4.2. Receção baixa, média e alta
- 1.5. Drible
 - 1.5.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.5.2. Drible de proteção e em progressão
- 1.6. Desmarcação
 - 1.6.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.6.2. Ocupação do espaço
- 1.7. Fintas
 - 1.7.1. Diferenças consoante a classificação
 - 1.7.2. Com bola
 - 1.7.3. Sem bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações individuais ofensivas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a natureza e 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. Diferenças consoante a classificação
 - 2.1.2. Colocação dos membros superiores
 - 2.1.3. Colocação dos membros inferiores (se aplicável)
 - 2.1.4. Implicação das regras

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar 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 de Praia

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

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



ANDEBOL DE PRAIA

SUBUNIDADE 1.

AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS

- 1.1. Manipulação da bola
 - 1.1.1. A bola de andebol de praia
 - 1.1.2. A pega da bola
- 1.2. Remate
 - 1.2.1. Tipos de remate
 - 1.2.2. Remates que valem mais do que 1 golo
 - 1.2.3. Influência da areia nos remates
- 1.3. Passe
 - 1.3.1. 3.3. Tipos de passe
- 1.4. Receção
 - 1.4.1. Receção baixa, média e alta
 - 1.4.2. Receção na areia
- 1.5. Drible
 - 1.5.1. Drible na areia
- 1.6. Desmarcação
 - 1.6.1. Ocupação do espaço
 - 1.6.2. Influência da areia
 - 1.6.3. Regra da substituição
- 1.7. Fintas
 - 1.7.1. Influência da areia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as ações individuais ofensivas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

SUBUNIDADE 2.

AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS

- 2.1. Posição base defensiva
 - 2.1.1. Adaptação à areia
- 2.2. Bloqueios
 - 2.2.1. Adaptação à areia



2.3. Técnica de Guarda-Redes

2.3.1. Posição base

2.3.2. Influência da areia

2.3.3. Regra da substituição

2.3.4. Um contra o Guarda-Redes – estratégia e posicionamento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Identificar e caraterizar as ações individuais defensivas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Demonstra e utiliza as ações individuais defensivas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.