



## DOCUMENTO ORIENTADOR

### Escalões de Formação (5-13 anos)

#### Introdução

No âmbito da formação de atletas a Federação de Andebol de Portugal apresenta este documento orientador, de forma que se possa proporcionar aos jovens um crescimento equilibrado no andebol, cumprindo todas as etapas de formação, independentemente da sua idade.

Após 3 anos de implementação efetiva deste documento orientador e analisando e refletindo sobre a sua aplicação, deveremos deixar algumas considerações:

- Existe necessidade de aumentar significativamente o número de competições nos escalões mais baixos (seja através de Festands, Encontros ou jogos em concentração);
- **Nos escalões de Manitas e Bambis** tem-se verificado um efetivo modelo de Festa para as crianças, **devendo a realização dos Festands ser mais regular** (os clubes também podem e devem organizar-se informalmente com clubes de proximidade);
- **No escalão de Minis**, a não existência de marcador tem sido um excelente fator para o desenvolvimento das crianças e um promotor de oportunidades para todos. Deverão promover-se maior número de Encontros, **potenciando-os com a realização de circuito de skills técnicos em simultâneo**. Sempre que possível, aumentar ligeiramente o comprimento do campo, colocando as balizas amovíveis encostadas às paredes dos pavilhões (ganhando assim mais 2 ou 3 metros de campo). Em alternativa poderá (em campos curtos) manter-se o modelo competitivo 4x4. **É um erro a utilização de campo inteiro neste escalão** (pode eventualmente utilizar-se a largura toda, mas reduzindo o comprimento para 26 a 30 metros).

Os treinadores deverão potenciar a realização de jogos pré-desportivos como forma de ativação inicial, evitando uma ativação para o jogo idêntica à dos escalões superiores. Da mesma forma devem promover a passagem de vários atletas pela baliza e também que todos joguem como jogadores de campo.

- **No escalão de Sub-14** a introdução da vertente 6x6 tem sido excelente, pois tem proporcionado um jogo com mais espaços, independentemente dos sistemas defensivos, com maior número de golos e participação de todos; a não existência de classificações nem apuramentos tem permitido também mais oportunidades para todos



os atletas; é importante neste escalão promover maior variedade das ações defensivas, pois diferentes estímulos levarão a desenvolver diferentes respostas.

Apesar de existirem clubes e/ou associações que gostariam que a determinado momento da época este escalão passasse a utilizar o modelo de jogo 7x7, considera-se que seria um grave erro. Não devemos ter pressa de chegar ao jogo adulto, sejam pacientes e respeitem as etapas formativas (não invalida que no treino utilizem pontualmente o jogo 7x7, em torneios também, mas **as competições oficiais deverão ser obrigatoriamente no modelo 6x6**).

Os atletas têm-se mostrado competentes na transição para o 7x7 no escalão de sub-16 e apesar de terem passado no processo formativo por jogos sem marcador e sem classificação têm revelado elevada competitividade (pois esta desenvolve-se fundamentalmente no treino).

Será necessário insistir com a necessidade de variar o jogo ofensivo, alternando 5 ao redor e com jogador pivô. O pivô jogará após uma circulação, saindo da posição de extremo ou da 1ª linha. Situações pontuais de pivô fixo, também podem ser utilizadas, procurando-se assim formar na variabilidade.

Acreditamos que com este modelo estamos no bom caminho, precisamos que os treinadores sejam verdadeiros pedagogos nestes escalões, com ética, colocando todos em jogo e potenciando o crescimento dos seus atletas e também dos atletas do clube opositor e assim contribuir para o desenvolvimento do andebol.

Por norma, **os treinadores**, como conhecedores do jogo e dos grupos de atletas que orientam **deverão**, em cada jogo, **reunir com o treinador da equipa contrária definindo as regras básicas para aquele jogo**, nomeadamente forma de disputa, sistemas defensivos utilizados e equilíbrio de forças entre os atletas em campo, bem como a possibilidade de jogar de forma assimétrica em determinados momentos de jogo de forma a evitar grandes desequilíbrios. Podem inclusive acertar a troca de atletas.

Nos **sistemas defensivos** utilizados importa não esquecer a necessidade de **privilegiar a variedade de sistemas**, desde a marcação individual às defesas dinâmicas mais próximas da área. Esta prática potenciará necessidade de diferentes ações pelos defensores e também variadas formas de ataque que permitirá um desenvolvimento mais enriquecedor de todos os atletas.

Pretende-se que o jogo de andebol seja o mais atrativo e interessante possível, para quem o pratica e para quem assiste. O jogo tem de proporcionar experiências positivas e divertimento.



A vitória não é, nem nunca pode ser, o objetivo final.

O objetivo deverá ser a formação de **TODOS** os atletas, independentemente das suas qualidades no momento.

**O jogo nos três escalões iniciais (Manitas, Bambis e Minis) não terá marcador, nem resultados ou classificações visíveis.**

**No escalão de Sub14** apesar de marcador e eventual classificação, a mesma não assegura nenhum apuramento para fases nacionais.

### Redução do número de jogadores

Propõe-se na fase inicial da formação do atleta de andebol a estruturação do jogo e do treino de forma crescente, partindo do jogo 4x4 até ao formato adulto 7x7.

Menos jogadores, mais vezes a bola na mão. Utilização da técnica apropriada no momento e ação certa, com as pressões criadas pelo jogo. Consequentemente mais oportunidades para tomar decisões e trabalhar as habilidades fundamentais numa situação competitiva.

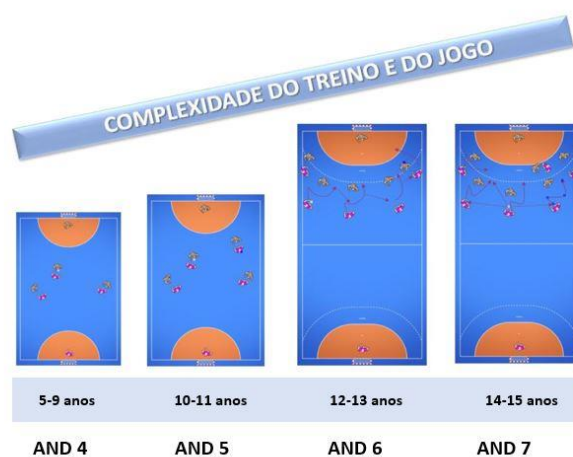
Mais espaço entre jogadores dá mais oportunidade de experimentar diferentes opções e de desenvolver a criatividade.

Mais fácil tomada de decisão, jogadores nestas fases iniciais têm de ter oportunidades de tomar decisões menos complexas. Com menos jogadores e maior espaço, reduzimos o número de opções a tomar e simplificamos a tomada de decisão.

Mais oportunidades de golo. Logo jogo mais divertido e motivante.

Maior envolvimento de todos os jogadores, menor possibilidade de existirem jogadores que não sejam solicitados, logo maior intervenção e participação de todos.

Permite desenvolver progressivamente as habilidades e compreensão do jogo. Retira do jogo os sistemas e estratégias complexos (como os sistemas defensivos), que não são indicados para jogadores jovens (embora isso possa torná-los mais taticamente preparados naquele momento, não ajudará ao seu desenvolvimento a longo prazo).



**Quadro 1: organização do modelo de competição**

	<b>Manitas</b>	<b>Bambis</b>	<b>Minis</b>	<b>Sub14</b>
<b>Forma disputa</b>	4x4 (3 + GR)	4x4 (3 + GR)	5x5 (4 + GR)	6x6 (5 + GR)
<b>Campo</b>	13m x 20m	13 a 15m x 20m	15 a 20m x 20 a 30m (se possível potenciar utilização de campo de basquetebol)	40x20m
<b>Áreas</b>	5m (retas ou circulares)	5m (retas ou circulares)	5m a 6m (retas ou circulares)	6 metros
<b>Balizas</b>	1,70mx2,40m	1,70mx2,40m	1,70mx2,40m ou 1,70mx3,00 (adaptadas)	2x3m
<b>Tempo jogo</b>	Em função do número de jogos a realizar	Em função do número de jogos a realizar	Em função do número de jogos a realizar Referência para um único jogo: 4 períodos de 12 minutos cada (intervalo de 1 minuto entre períodos, e de 5 minutos entre o segundo e o terceiro período)	Em função do número de jogos a realizar Os jogos devem ser realizados em 3 partes Referência para dois jogos: 3 partes de 15 minutos cada Referência para um único jogo: 3 partes de 20 minutos cada (apenas 1 minuto de time-out entre as partes, sem troca de campo)
<b>Modelo competição</b>	<b>Festand</b> , com várias equipas e inclusão de várias estações de trabalho multivariado Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 4 equipas de 3 em 3 semanas	<b>Festand</b> , com várias equipas e inclusão de estações de trabalho multivariado Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 4 equipas de 3 em 3 semanas	<b>Encontros</b> , com várias equipas e possibilidade de realização de vários jogos Associações devem promover um Encontro, com um mínimo de 3 equipas de 2 em 2 semanas <b>Incluir realização de circuito de skills técnicos (2 equipas jogam e uma faz circuito)</b>	Concentrações, com 3 equipas e possibilidade de realização de dois jogos Associações devem garantir a realização de um mínimo de 36 jogos na época desportiva Potenciar competições por ondas, para que equipas joguem por níveis
<b>Número jogadores</b>	Mínimo 5 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 8 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 5 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 8 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 7 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 10 por equipa (potenciar várias equipas por clube)	Mínimo 8 jogadores, podendo ser inscritos o máximo de 16 por equipa

## Quadro 2: Regulamentos e recomendações

	<b>Manitas</b>	<b>Bambis</b>	<b>Minis</b>	<b>Sub14</b>
<b>Regulamento técnico</b>	<p>Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza)</p> <p>Substituição Pedagógica em caso de exclusão</p> <p>Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser guarda-redes</p> <p>O guarda-redes poderá jogar à frente, em partes de jogo a acertar pelos treinadores</p> <p>Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos</p> <p>Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo</p> <p>Não há time-outs</p>	<p>Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza)</p> <p>Substituição Pedagógica em caso de exclusão</p> <p>Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser guarda-redes</p> <p>O guarda-redes poderá jogar à frente, nos dois primeiros períodos de jogo</p> <p>No 3º período de jogo, utilização obrigatória de defesa individual</p> <p>Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos</p> <p>Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo</p> <p>Não há time-outs</p>	<p>Reposição da bola pelo Guarda-redes realizada em qualquer posição da área de baliza, os jogadores contrários têm de estar a 3m da área (após golo ou lançamento de baliza)</p> <p>Substituição Pedagógica em caso de exclusão</p> <p>Equipamento igual para todos os atletas, podendo qualquer um ser guarda-redes</p> <p>O guarda-redes poderá jogar à frente, nos dois primeiros períodos de jogo</p> <p>No 3º período de jogo, utilização obrigatória de defesa individual</p> <p>Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos</p> <p>Não há substituições, aquando em processo defensivo e estas devem ser evitadas durante o decorrer dos períodos de jogo</p> <p>Não há time-outs</p>	<p>Não há substituições, aquando em processo defensivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O guarda-redes pode ser substituído aquando dos livres de 7 metros, contra a sua equipa</li> <li>- Em caso de lesão grave, durante o jogo, pode-se substituir um jogador de campo, mesmo que o Clube não tenha a posse de bola.</li> </ul> <p>Proibição de utilização de defesas mistas</p> <p>Obrigatória a utilização de todos os atletas no jogo, proporcionando tempos aproximadamente iguais de utilização a todos</p> <p>Não há time-outs</p>
<b>Recomendações</b> (a clarificar em ação de formação)	<p>Potenciar a participação com várias equipas</p> <p>Permitir apenas um drible (tolerância na má receção)</p> <p>Quem marca golo vai à baliza (mas equipa contrária tem de fazer 2 passes antes do remate)</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar: sanção sempre (1')</p> <p>Utilizar bolas macias</p>	<p>Potenciar a participação com várias equipas</p> <p>Permitir apenas um drible</p> <p>Quem marca golo vai à baliza (mas equipa contrária tem de fazer 2 passes antes do remate)</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar: sanção sempre (1')</p> <p>Utilizar bolas macias</p>	<p>Potenciar a participação com várias equipas</p> <p>Permitir apenas um drible</p> <p>Quem marca golo vai à baliza (mas equipa contrária tem de fazer 2 passes antes do remate)</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar: sanção sempre (1')</p> <p>Utilizar bolas macias</p>	<p>Quem marca golo até 3 ações (considerando ações: passe ou drible) continua em posse de bola</p> <p>Não permitir agarrar e empurrar deliberadamente: sanção sempre - desqualificação</p> <p>Jogador desqualificado mantém-se no banco</p>



### Quadro 3: Normas para competições mistas

	<b>Bambis</b>	<b>Minis</b>	<b>Sub14</b>
<b>Anos</b>	2015-2016	2013-2014	2011-2012
<b>Tipo jogo</b>	AND 4	AND 5	AND 6
<b>Nº atletas</b>	5-8	7-10	8-16
<b>Competição mista</b>	4 ♀ ou ♂		***
<b>Competição masculina ou feminina</b>	Máximo 3 atletas de género diferente Máximo 2 atletas em campo em simultâneo • Na competição feminina de sub-14 a utilização de atletas do sexo masculino requer sempre autorização da equipa contrária		

- **Manitas:** “competições” sempre mistas, independentemente do número de atletas de cada sexo
- Podem ser utilizados(as) até 2 atletas do escalão acima (de primeiro ano), desde que estejam no início da atividade, que o seu grau de aprendizagem esteja mais atrasado ou que o clube não tenha atletas suficientes para competir no escalão superior, contudo a sua utilização requer sempre autorização da equipa contrária

#### Considerações finais:

Atletas com claro grau de desenvolvimento superior devem jogar no escalão acima

O tempo de jogo em cada escalão, deverá ser sempre ajustado em função do número de jogos que se realizem. Devendo-se proporcionar o maior número de experiências aos jovens atletas

Os sistemas defensivos mistos são proibidos para qualquer destes escalões

Os sistemas defensivos em uma linha só serão permitidos, desde que a profundidade esteja garantida, nomeadamente ações de dissuasão e marcação em proximidade aos jogadores com e sem bola. A zona a defender deverá situar-se entre os 6 e os 10-12 metros

Potenciar a variedade de estímulos, recorrendo a diferentes solicitações defensivas/ofensivas

Não permitir, nunca, as ações de agarrar e empurrar



**Os jogos devem ser disputados sem árbitro formal.** Deverão ser atletas dos escalões superiores de ambos os clubes a arbitrar (não dirigentes, nem pais), tendo os treinadores um papel pedagógico nesta arbitragem (**para as competições de sub-14 as Associações Regionais têm de realizar previamente ações de formação para estes jovens “árbitros”** – clubes que não tenham possibilidade de responder a este requisito terão de solicitar um árbitro à Associação Regional).

Todos estes escalões são momentos de entrada no andebol para muitos jogadores, portanto devemos reconhecer esse fato e auxiliar o atleta potenciando a sua aprendizagem.

O processo de aprendizagem deve ser o foco. No sentido de controlar e validar melhorais, será importante o registo frequente de elementos técnicos e relações táticas simples de ataque e defesa que se podem observar quer em jogo, quer em treino. Este registo deve ser periódico e de observação simples para ser exequível. Desta forma podemos confirmar se estamos ou não a trabalhar no bom sentido, ajudando-nos ao mesmo tempo a descobrir no que temos de incidir o treino.

Verifica-se que existe grande variação na capacidade física devido às taxas de maturação entre os atletas, logo os treinadores precisam garantir que todos têm as mesmas oportunidades

Todos devem experimentar as várias posições em campo de forma a ter oportunidade de realizar muitas ações em diferentes contextos

Não permitir que existam jogos desnivelados. Treinadores devem encontrar estratégias para atenuar esta situação

Não esquecer no treino, que os guarda-redes precisam de ser estimulados e devem ser dadas indicações base a todos os que passam por este posto específico.

**Relembra-se que isto é um documento orientador e os treinadores previamente ao jogo devem definir em conjunto os procedimentos, em função do grau de desenvolvimento dos seus atletas**



## **O QUE SE PRETENDE NO JOGO:**

Privilegiar a utilização de **defesas antecipativas, dissuasoras e condicionadoras** (independentemente do sistema), provocando o erro do adversário e uma constante procura da posse de bola

Assumir uma clara aposta na **transição ofensiva de forma rápida e sistemática**, após conquista da bola ou após golo

Promover a criatividade, dinâmica e universalidade **no ataque** através de **variedade de ações técnicas e táticas** (individual e grupal)

Estimular a **transição defensiva antecipativas e condicionadora**