

# JOGOS DE INICIAÇÃO AO ANDEBOL

---

FILOMENA SANTOS

2.<sup>a</sup> Edição



**TÍTULO:** Jogos de Iniciação ao Andebol

**AUTORA:** Filomena Santos  
Licenciada em Educação Física  
Técnica dos Serviços de Desporto da CMO

**ILUSTRAÇÕES:** António Magalhães

**TIRAGEM:** 1500 exemplares

**DATA:** Maio 1995 - 2.<sup>a</sup> edição

**EDIÇÃO:** Câmara Municipal de Oeiras  
Divisão de Cultura, Desporto e Turismo  
Serviços de Desporto

**NOTA:** Publicação sem fins lucrativos

**ISBN:** 972-9145-48-2

**DEPÓSITO LEGAL:** 87 447/95

# ÍNDICE

1. Introdução .....	1
2. JOGOS SEM BOLA	
2.1. Deslocamentos; Mudanças direcção; Atitude base defensiva	
• O Vagabundo Procura Casa .....	3
• Quatro Cantinhos .....	4
• O Lobo e os perseguidos .....	4
2.2. Deslocamentos; Mudança direcção	
• Amibas .....	5
• Apanhada com Ajudas .....	6
• Jogos dos «Rabinhos» .....	7
• Caça ao Adversário .....	7
• Os Feiticeiros .....	8
• Lutas pelo objecto .....	9
• Estafetas .....	10
• Barras do Lenço .....	11
2.3. Deslocamentos; Mudanças de Direcção; Noção Defesa/Ataque. Colaboração entre jogadores	
• Obtenção da vantagem .....	12
• Um contra três .....	13
• A Raposa, a Galinha e os Pintos .....	13
• A Raposa .....	14
• Assalto ao quadrado .....	15
• Tesouro .....	16
3. JOGOS COM BOLA	
3.1. Passe	
(Sem deslocamentos; Com deslocamentos)	
• Jogo dos 10 passes .....	17
• Veneno .....	18
• Tio Vivo .....	18
• Passe de Várias Bolas .....	19
• As Rodas .....	19
• Passar e Ultrapassar .....	20
• Ziguezague .....	20
• Passes de Ida e Volta .....	21
• De Cócoras .....	21
• Bolas Cruzadas .....	22



• Rio .....	22
• Campo Arruinado .....	23
• Toca e Fica a Pares .....	24
• Mata .....	24
3.2. Drible.	
• Estafetas .....	25
• Drible de Mãos dadas .....	26
• Desarme .....	26
• Passagem .....	27
3.3. «Remate» - Acertar no Alvo	
• STOP .....	28
• Mata todos .....	29
• Poste Central .....	29
• Bola Visada .....	30
• Caça ao Coelho .....	31
3.4. Associação de Elementos	
• Relógio .....	32
• Toca a Bola .....	33
• Esquivar da Bola .....	34
• Mata com Pinto .....	35
• Caça à Lebre .....	35 e 36
• Golo .....	37
• Esquivar em 3 Campos .....	38
• Mata com «piolho» .....	39
• Mata em 4 frentes .....	40
• Entre limites com Grupos misturados .....	41
• Dez Passes .....	42
3.5. Passe; Remate; Defesa	
• Bola ao Castelo .....	43
• Esquivar em Cadeia .....	44
• Bola ao Alvo .....	45
• Bola ao Marco .....	45
3.6. Jogos com Progressão no Terreno	
• O Ataque .....	47
• Bola ao Poste .....	48
• Dez Passes Orientados .....	49
• Bola ao Capitão .....	50
• Demolição dos Paulitos .....	51
• Guarda do Paulito .....	52
• Cidadela .....	53
BIBLIOGRAFIA .....	53