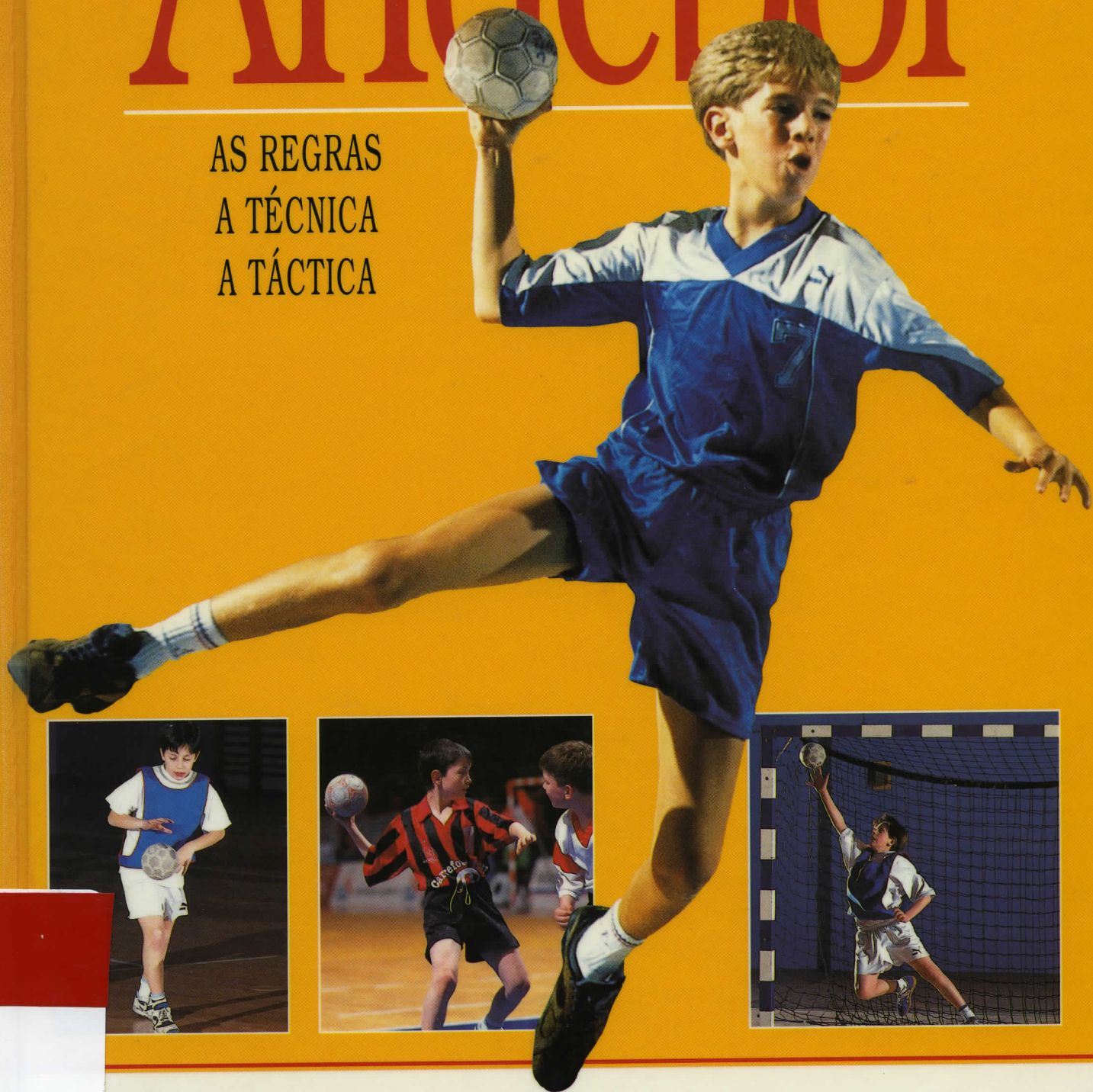


Jean-Jacques Curelli - Paul Landuré

Handebol

AS REGRAS
A TÉCNICA
A TÁCTICA



EDITORIAL ESTAMPA

O jogo, os jogadores, a arbitragem



9

Instalações e material 10

<i>O terreno de andebol</i>	10
<i>A bola</i>	13
<i>O equipamento dos jogadores</i>	13
<i>Número de jogadores</i>	15
<i>Duração de um jogo</i>	15

Regras fundamentais para jogar bem 16

No lugar de jogador de campo 16

- ◆ Estás na posse da bola, longe da baliza 17
 - Driblas* 17
 - Passas* 18
- ◆ Estás na posse da bola, perto da baliza 19
 - Rematas* 20
- ◆ A tua equipa não tem a bola 21

<i>No lugar de guarda-redes</i>	23
<i>Marcação de um golo</i>	24
<i>O lançamento de saída</i>	24
<i>A reposição em jogo</i>	25
<i>O lançamento de baliza</i>	25
<i>O lançamento de árbitro (bola ao ar)</i>	26

Principais sanções 27

<i>O lançamento livre</i>	27
<i>O lançamento de 7 metros</i>	27
<i>As outras sanções</i>	28
<i>A escala das sanções</i>	29



A técnica



31

A técnica individual do jogador de campo 33

<i>O passe</i>	33
<i>O remate</i>	37
◆ <i>O remate apoiado</i>	37
◆ <i>O remate em suspensão</i>	38
◆ <i>O remate do pivot</i>	39
◆ <i>O lançamento de 7 metros</i>	40
◆ <i>O "chapéu"</i>	41
◆ <i>A "rosca"</i>	41
◆ <i>O jogo aéreo</i>	42
◆ <i>O duplo jogo aéreo</i>	43

O bloco 44

A técnica individual do guarda-redes 45

<i>Antes do remate</i>	45
<i>Durante o remate</i>	45
<i>Depois do remate</i>	46

A tática, uma estratégia para os jogadores

49



A tática individual50

A tua equipa recupera a bola50

*A tua equipa tem a bola perante
uma defesa organizada51*

A tua equipa perdeu a bola53

A tática colectiva56

A progressão com a bola no terreno . .56

O jogo posicional59

◆ Os diferentes postos
na defesa59

◆ A defesa, princípios
fundamentais59

◆ Os diferentes postos
no ataque61

◆ Princípios fundamentais
do ataque62

◆ Uma organização ofensiva:
exemplo de uma estratégia
face a uma defesa 1-2-363

A escola de andebol

65



O miniandebol67

As sessões de treino71

Uma aprendizagem em três fases . .71

Melhorar a técnica individual82

As outras práticas do andebol ..85

O andebol-pirâmide85

O andebol de praia86

O andebol em Portugal



89

Um pouco de história91

A equipa de Portugal93

*Os jogadores portugueses que
participaram no Campeonato
do Mundo de 199796*

Os clubes portugueses . .103

O andebol no mundo



105

Um pouco de história . . .107

Um jogo proveniente do Leste107

Algumas datas107

*Os palmarés das grandes
competições108*

Os Jogos Olímpicos108

O Campeonato do Mundo109

*A Taça da Europa
dos Clubes Campeões109*

*A Taça da Europa
dos Vencedores das Taças109*

*Os maiores campeões de
todos os tempos111*

Léxico121