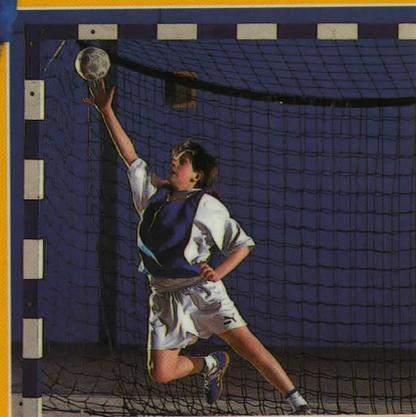
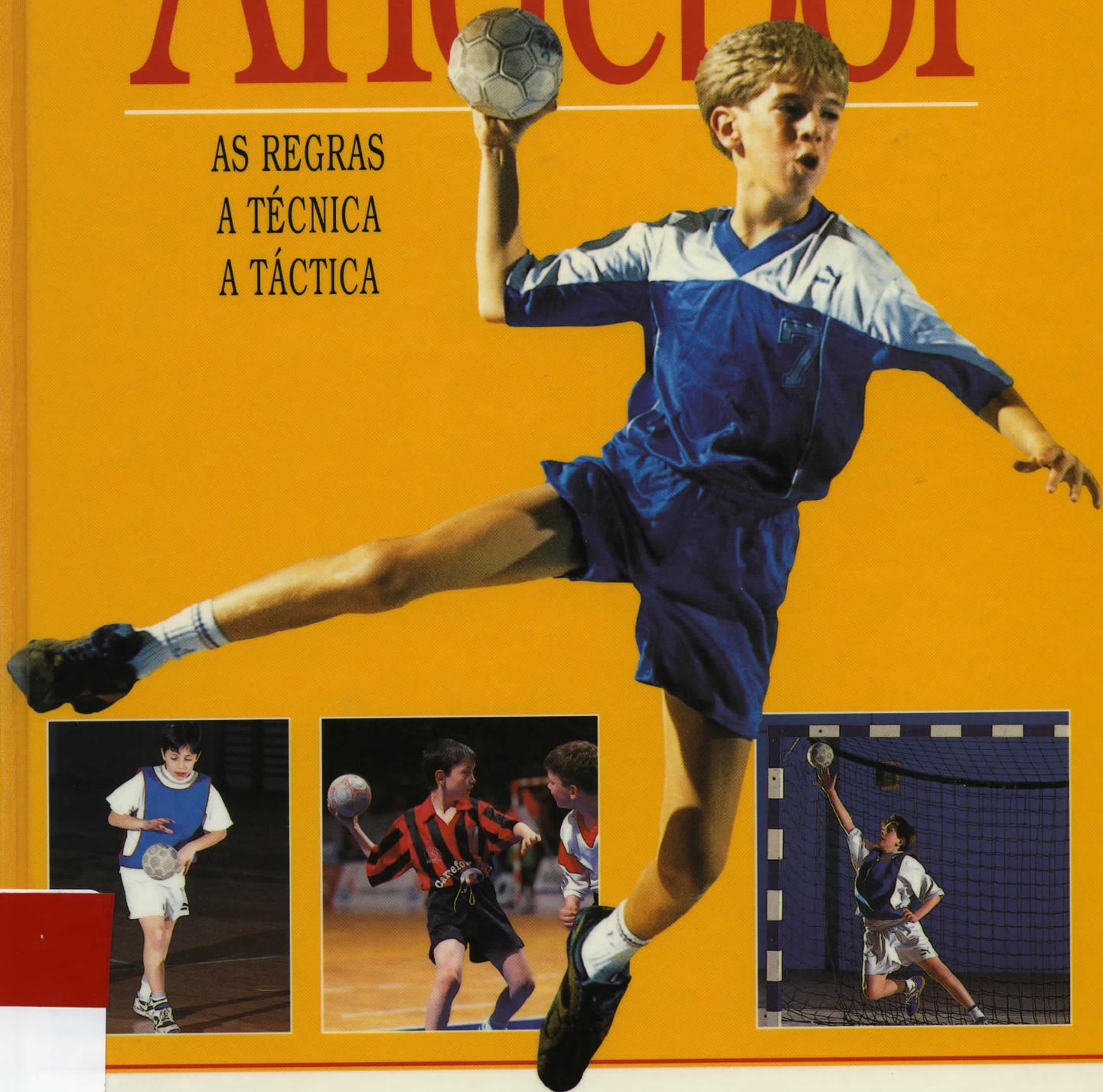


Jean-Jacques Curelli - Paul Landuré

# Andebol

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

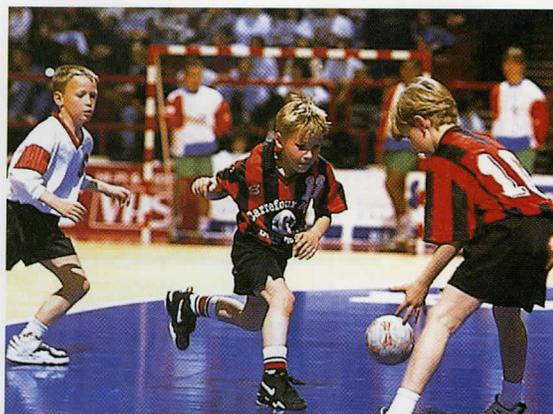
- ◆ Estás na posse da bola, perto da baliza . . . . . 19
  - Rematas* . . . . . 20

- ◆ 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

<i>O bloco</i> . . . . .	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 individual . . . . .50

A tua equipa recupera a bola . . . . .50

A tua equipa tem a bola perante  
uma defesa organizada . . . . .51

A tua equipa perdeu a bola . . . . .53

A tática colectiva . . . . .56

A progressão com a bola no terreno . .56

O jogo posicional . . . . .59

◆ Os diferentes postos  
na defesa . . . . .59

◆ A defesa, princípios  
fundamentais . . . . .59

◆ Os diferentes postos  
no ataque . . . . .61

◆ Princípios fundamentais  
do ataque . . . . .62

◆ Uma organização ofensiva:  
exemplo de uma estratégia  
face a uma defesa 1-2-3 . . . . .63

# A escola de andebol

## 65



O miniandebol . . . . .67

As sessões de treino . . . . .71

Uma aprendizagem em três fases . .71

Melhorar a técnica individual . . . . .82

As outras práticas do andebol ..85

O andebol-pirâmide . . . . .85

O andebol de praia . . . . .86

# O andebol em Portugal



## 89

Um pouco de história . . . . .91

A equipa de Portugal . . . . .93

Os jogadores portugueses que  
participaram no Campeonato  
do Mundo de 1997 . . . . .96

Os clubes portugueses . .103

# O andebol no mundo



## 105

Um pouco de história . . .107

Um jogo proveniente do Leste . . . .107

Algumas datas . . . . .107

Os palmarés das grandes  
competições . . . . .108

Os Jogos Olímpicos . . . . .108

O Campeonato do Mundo . . . . .109

A Taça da Europa  
dos Clubes Campeões . . . . .109

A Taça da Europa  
dos Vencedores das Taças . . . . .109

Os maiores campeões de  
todos os tempos . . . . .111

Léxico . . . . .121