

# Andebol

## Educação Física - 9º B



**Escola EB 2/3 Júlio Dinis**

**2011/2012**

**Núcleo de Estágio de Educação  
Física e Desporto**

**Sandra Barbosa**

## ÍNDICE

INTRODUÇÃO .....	3
1-HISTÓRIA DO ANDEBOL .....	3
2- CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE .....	3
2.1 ESPAÇO DE JOGO.....	4
2.2 BOLA .....	4
2.3 NÚMERO DE JOGADORES .....	4
2.4 ESCOLHA DO CAMPO E DURAÇÃO DO JOGO .....	4
2.5 OBJETIVO DO JOGO .....	4
3- CONTEÚDOS TÉCNICO-TÁTICOS .....	5
3.1 PASSE DE OMBRO .....	5
3.2 PASSE PICADO .....	5
3.3 RECEÇÃO .....	5
3.4 REMATE EM APOIO .....	6
3.5 REMATE EM SUSPENSÃO .....	6
3.6 DRIBLE.....	6
3.7 POSIÇÃO BÁSICA .....	7
3.8 POSIÇÃO BÁSICA DEFENSIVA.....	7
3.9 DESLOCAMENTOS DEFENSIVOS .....	7
3.10 BLOCO .....	8
3.11 POSIÇÃO BÁSICA OFENSIVA .....	8
3.12 DESLOCAMENTOS OFENSIVOS .....	8
3.13 MUDANÇAS DE DIREÇÃO/FINTAS .....	8
3.14 INTERCAÇÃO/DESARME .....	9
3.15 SISTEMA DEFENSIVO 6:0 .....	9
4- REGRAS DE JOGO.....	9
4.1 GUARDA-REDES.....	9
4.2 INÍCIO E RECOMEÇO DE JOGO .....	10
4.3 REPOSIÇÃO DE BOLA EM JOGO .....	10
4.4 LANÇAMENTO DE BALIZA .....	10
4.5 LANÇAMENTO LIVRE .....	10
4.6 FALTAS E CONDUTA DESPORTIVA.....	11
5- ESPÍRITO DE EQUIPA, FAIR-PLAY E COOPERAÇÃO .....	11
6- ARBITRAGEM .....	12
6.1 SINAIS DE ARBITRAGEM .....	12
BIBLIOGRAFIA .....	12

## INTRODUÇÃO

Este documento foi realizado no sentido de te ajudar a perceber melhor o Andebol, sendo um complemento à matéria dada nas aulas, pelo que facilitará também o teu estudo para o teste teórico.

### 1 - HISTÓRIA DO ANDEBOL

As origens do Andebol, bem como a época em que começou a ser praticado, não são conhecidas. Apesar de serem conhecidos jogos com a mão desde a Grécia Antiga, as origens do andebol moderno datam de finais do século XIX, com um jogo disputado na Alemanha em 1890 entre 2 equipas de 11 jogadores, com regras próximas às do futebol mas jogado apenas com as mãos e ao ar livre – o *raffballspiel*. Mais tarde é regulamentada esta nova modalidade.

Entretanto e por força do clima rigoroso dos países do Norte e Centro da Europa, que durante o Inverno impossibilita a prática de modalidades desportivas de exterior, houve necessidade de criar uma forma alternativa do jogo que pudesse ser praticada nos ginásios e que servisse de preparação para as equipas como manutenção da sua forma física, para o regresso à competição – nasce assim o Andebol de Sete.

Após a II Guerra Mundial, em 1947, com a criação dos Campeonatos Nacionais e Internacionais, e com a sua inclusão no programa dos jogos Olímpicos de Munique, em 1972, o Andebol de Sete afirmou-se definitivamente como desporto pelas suas características próprias:

- Por ser praticado durante todo o ano;
- Pela grande emoção que transmite aos praticantes, com muitos golos.

Em Portugal, o Andebol surge pela primeira vez na cidade em 1929 e indicamos para o desenvolvimento da modalidade:

1938 - Fundação da Federação Portuguesa de Andebol (FPA).

1976 - Portugal vence o campeonato do Mundo, Grupo C, realizado em Lisboa (1ª grande competição em que Portugal vence).

1992 - Portugal torna-se campeão Europeu no escalão de cadetes.

1994 - Portugal organiza o Campeonato da Europa de Andebol, que tem lugar no nosso país.

2003 - Realiza-se em Portugal o Campeonato do Mundo de Andebol.

### 2 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

O **Andebol** é um jogo desportivo coletivo, em que a bola é jogada com as mãos, praticado por duas equipas de 7 jogadores em campo retangular, onde se encontram 2 balizas ao centro de cada linha baliza.

O jogo é dirigido por 2 *árbitros*, e por 1 secretário e 1 cronometrista.

O **objetivo do jogo** é marcar golo na baliza adversária (ação ofensiva) e evitar que a outra equipa marque golo na nossa baliza (ação defensiva), respeitando as regras específicas do jogo.

#### ATAQUE:

##### Objetivos:

- \* Ataque da baliza adversária (Finalização)
- \* Manutenção da posse da bola
- \* Provocar erros defensivos

#### DEFESA:

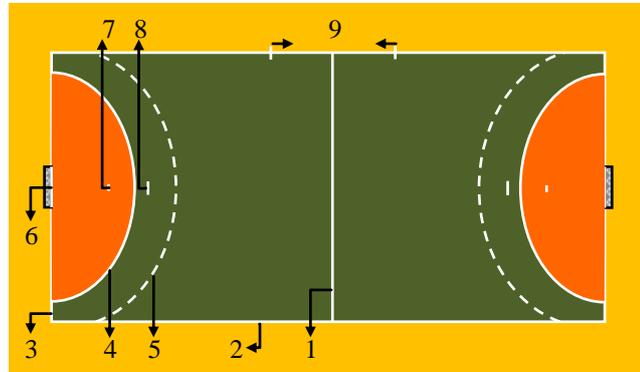
##### Objetivos:

- \* Defesa da baliza
- \* Recuperação da posse da bola
- \* Provocar erros ofensivos

### 2.1 Espaço de jogo:

O **campo de jogo** é um retângulo com 40 metros de comprimento (linhas laterais) e 20 metros de largura (linhas de baliza e linhas de saída de baliza, compondo-se por 2 áreas de baliza e 1 área de jogo.

- 1-Linha central
- 2-Linha lateral
- 3-Linha de saída de baliza
- 4-Linha de área de baliza (6 m)
- 5-Linha de lançamento livre (9 m)
- 6-Linha de baliza
- 7-Linha restritiva do guarda-redes
- 8-Linha de 7 metros
- 9-Zona de substituição



### 2.2. A Bola

A bola de Andebol apresenta uma forma esférica e deverá ter as seguintes medidas regulamentares:

#### **Masculino:**

Perímetro: 58 a 60 cm  
Peso: 425 a 475 gr

#### **Feminino:**

Perímetro: 54 a 56 cm  
Peso: 325 a 375 gr



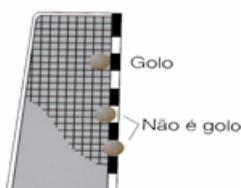
### 2.3 Número de Jogadores

Cada equipa é composta por **7 jogadores** em campo mais 7 jogadores suplentes. Os jogadores suplentes poderão entrar no terreno de jogo a qualquer momento, sem paragens no jogo, e repetidas vezes desde que o façam dentro da zona própria para as substituições substituir já tenha abandonado o terreno. Se não o fizer, a equipa pode ser penalizada. É obrigatória a equipa ter pelo menos 5 jogadores em campo para que o jogo possa prosseguir.

### 2.4 Escolha do Campo e Duração do Jogo

Antes de se iniciar o jogo, os capitães de equipa tiram à sorte o direito de escolher entre a posse de bola ou o lado do terreno a ocupar no primeiro meio tempo. A duração da partida é de **60 minutos**, distribuídos por duas partes de 30 minutos, com 10 minutos de intervalo.

### 2.5 Objetivo do Jogo

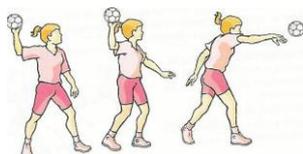


O **objetivo do jogo** é introduzir a bola dentro da baliza da equipa adversária - ação ofensiva - e impedir que a bola entre na própria baliza ação defensiva. É golo quando a bola **ultrapassa totalmente a linha de baliza** ou de golo, isto é, a linha marcada entre os postes da baliza e por baixo da barra. Ganha o jogo a equipa que marca maior número de golos.

### 3 – CONTEÚDOS TÉCNICO-TÁTICOS

Nas aulas práticas temos abordado algumas ações técnicas e táticas, essenciais para conseguirmos jogar o Andebol. Para executarmos cada um desses conteúdos corretamente, devemos ter em conta os critérios de êxito para essa ação, como temos falado nas aulas. Aqui vais poder revê-las e pensar um pouco sobre elas para poderes melhorar e aperfeiçoar a tua execução.

#### 3.1 Passe de ombro

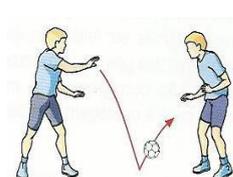


É uma ação que permite à tua equipa **progredir no terreno de jogo**, fazendo a bola circular entre jogadores. Não deve ser efetuado para colegas muito longe porque pode ser intercetado por outros jogadores.

#### Componentes Críticas:

- \* Pega da bola com os dedos bem afastados;
- \* Adianta a perna contrária ao braço hábil e em direção ao alvo;
- \* Arma o braço (cotovelo a 90°)
- \* Efetua o movimento do braço de trás para a frente com rotação do tronco;
- \* Extensão do braço e a flexão do pulso;
- \* A bola é enviada em direção ao peito do colega com uma trajetória tensa.

#### 3.2 Passe Picado



É um passe que se usa em **curtas distâncias** e para evitar um adversário, em que a bola toca uma vez no solo antes de chegar de uma forma exata e segura ao colega a quem pretendes passar.

#### Componentes Críticas:

- \* Perna contrária ao braço hábil, está adiantada e orientada para o alvo;
- \* Arma o braço (cotovelo a 90°);
- \* Movimento do braço de trás para a frente e de cima para baixo;
- \* Extensão do braço com flexão do pulso;
- \* A bola toca no solo mais ou menos a  $\frac{3}{4}$  da distância do passe.

#### 3.3 Receção

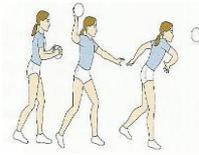


Esta ação técnica é muito importante no jogo, porque se não receberes a bola nas melhores condições, não a vais conseguir controlar nem passar aos teus colegas. Para uma boa receção é necessário:

#### Componentes Críticas:

- \* Braços em extensão, com os dedos bem afastados e direcionados para a bola;
- \* Mãos em forma de concha em volta da bola (os polegares tocam-se);
- \* Fletir os braços para amortecer a bola;
- \* No momento em que a bola contacta as tuas mãos e amorteces a bola, deves recuar o corpo passando o seu peso para a perna de trás.

### 3.4 Remate em Apoio



É uma ação técnica que permite a concretização do objetivo do jogo – marcar golo.

#### Componentes Críticas:

- \* Perna contrária ao braço que remata adiantada e dirigida para o alvo;
- \* Arma o braço (cotovelo a 90°);
- \* Rotação do tronco atrás e passagem do peso para a perna de trás;
- \* Rotação simultânea do tronco à frente e passagem do peso do corpo para a perna adiantada;
- \* Realiza movimento de chicote do braço (de trás para a frente com extensão do braço e flexão do pulso);
- \* A trajetória da bola deve ser tensa e direcionada.

### 3.5 Remate em Suspensão



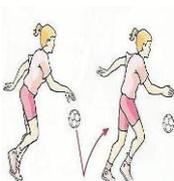
O remate em suspensão é outra das formas de finalizar uma jogada e tentar conseguir um golo. Ao contrário da anterior, este pressupõe que há um momento em que os **2 pés estão fora do chão. Remate por cima dos defesas.**

#### Componentes Críticas:

- \* Efetua 3 passos rápidos (esquerdo, direito esquerdo se fores destro e direito, esquerdo, direito se fores esquerdino), o último passo (contrário ao braço que remata) é utilizado como impulso saltando;
- \* Em simultâneo com esta impulsão, deves realizar a flexão e elevação do joelho contrário com ligeira rotação externa;
- \* Arma o braço (cotovelo a 90°) e roda o tronco atrás;
- \* O tronco roda à frente e o braço rematador executa um movimento de chicote de trás para a frente e fazendo uma extensão completa;
- \* Flexão do tronco e pulso no momento de soltar a bola.

Para o remate, **não podes pisar ou transpor a linha de área de baliza com a bola na mão**, por isso, a chamada de 3 apoios deve ser feita de forma ao último apoio ser colocado no chão antes da linha. Ainda que faças a queda dentro da área de baliza, deves rematar a bola enquanto estás no ar.

### 3.6 Drible



O drible é uma **forma de progressão no terreno de jogo**, normalmente utilizado quando não há adversários pela frente. Executa-se através de **batimentos controlados e sucessivos da bola no solo** pela ação de flexão e extensão do braço e do pulso.

Assim e para que dribles de uma forma correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Olhar para a frente;
- \* Tronco ligeiramente fletido;
- \* Mão aberta com a palma voltada para o solo, contactando a bola apenas com os dedos;
- \* A bola é batida à frente e ao lado do corpo, à altura da cintura;

- \* Movimento de flexão e extensão do braço em direção ao solo.

Em situação de jogo **não podes driblar a bola, agarrá-la e voltar a driblar**, e também não a podes driblar com as duas mãos.

### 3.7 Posição básica

A posição básica é a **postura que deves adotar** nas fases do jogo, tanto quando recibes, como quando passas a bola.

Assim, para que assumas uma posição correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Ligeira flexão das pernas;
- \* Um pé ligeiramente avançado;
- \* Pés à largura dos ombros;
- \* Braços ligeiramente fletidos;
- \* Mãos bem abertas, à altura do peito.

### 3.8 Posição básica defensiva



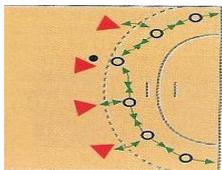
A posição básica defensiva é a postura que deves adotar sempre que estiveres em **funções defensivas**.

Assim, para que assumas uma posição correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Atenção distribuída pelos elementos: bola e jogadores;
- \* Pernas ligeiramente fletidas;
- \* Abaixamento do centro de gravidade;
- \* Boa base de apoio;
- \* Peso igualmente distribuído pelos 2 pés;
- \* Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- \* Braços à altura dos ombros.
- \* Pés à largura dos ombros;

### 3.9 Deslocamentos defensivos



Os deslocamentos defensivos permitem seguir o jogador adversário quando estás a defender, assim como **fechar possíveis espaços** por onde o adversário pode rematar (**defensores** situam-se entre a linha dos **6 e 9m**).

Assim, para que assumas uma posição correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- \* Centro de gravidade baixo;
- \* Pernas fletidas;
- \* Pés mais ou menos à largura dos ombros;
- \* Mãos e braços numa posição confortável à frente do corpo;
- \* Não cruzar os apoios;
- \* Calcanhares não tocam um no outro;
- \* Apoios sempre em contacto com o solo.

### 3.10 Bloco

O bloco realiza-se quando o jogador quer **impedir o adversário de rematar**, através da **elevação dos braços**. Se o adversário faz um remate em suspensão, o defensor deverá saltar ao mesmo tempo para realizar o bloco.

Assim, para que assumas uma posição correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Posição base defensiva;
- \* Elevar os braços na vertical;
- \* Cortar linha de remate;
- \* Saltar quando o adversário também o fizer;

### 3.11 Posição básica ofensiva

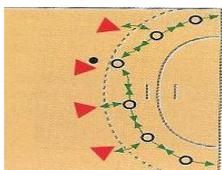
A posição básica ofensiva é a postura que deves adotar quando te encontras em **fase de ataque**. Esta posição permite-te uma maior mobilidade para passar e receber a bola.

Assim, para que assumas uma posição correta deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Ligeira flexão das pernas;
- \* Um pé ligeiramente avançado;
- \* Pés à largura dos ombros;
- \* Braços ligeiramente fletidos;
- \* Mãos bem abertas à altura do peito.

### 3.12 Deslocamentos ofensivos



Os deslocamentos ofensivos permitem-te **tornar mais eficaz o teu ataque** de forma a ganhar vantagem (**atacantes com bola** ► ● procuram finalizar).

Assim, para que o realizes corretamente deves:

#### Componentes Críticas:

##### Laterais:

- \* Posição básica ofensiva;
- \* Deslocar em passo caçado;

##### Frontais:

- \* Apoios dirigidos para o sentido do deslocamento;
- \* Olhar dirigido para a bola.

### 3.13 Mudanças de direção/Fintas



As mudanças de direção e as fintas são **formas que o jogador tem para ultrapassar um adversário através de uma simulação**, ganhando vantagem para rematar.

Assim, para que o realizes corretamente deves:

#### Componentes Críticas:

- \* Simular para um dos lados;
- \* Ultrapassar o adversário pelo lado contrário em velocidade;
- \* Desequilibrar o adversário para o lado que simula;
- \* Proteger a bola;
- \* Aproveitar a vantagem.

Em situação de jogo deves ter em atenção o número de passos que dás quando tiveres a bola na tua posse. Não te esqueças de **não podes dar mais que 3 passos** com a bola na mão.

#### Atenção ao número de passos:

1. Se o jogador recebe a bola com os dois pés apoiados no solo, quando levanta um deles e o volta a pôsar inicia-se a contagem;
2. Se o jogador recebe a bola com um pé apoiado e o outro no ar, quando toca o segundo pé no solo inicia-se a contagem. Se o jogador ressaltar com o pé que estava apoiado no momento da receção, quando toca no solo com o mesmo pé inicia-se a contagem.
3. Se o jogador recebe a bola em suspensão, depois de tocar o solo com os dois pés, mal levante um deles e o volte a pôsar, inicia-se a contagem.

#### 3.14 Interceção/Desarme

A interceção e o desarme permitem-te **impedir uma jogada da equipa adversária**, ficando **com posse de bola**.

Assim, para que o realizes corretamente deves:

##### Componentes Críticas:

- \* Cortar a linha de passe;
- \* Roubar a bola;
- \* Manter dentro do seu campo visual tanto o passador como o recetor.

#### 3.15 Sistema defensivo 6:0

Este sistema defensivo consiste em que a defesa forme uma linha apenas, tendo cada jogador a responsabilidade por uma determinada zona.

O jogador deve dar especial atenção à posição básica defensiva assim como aos deslocamentos ofensivos. Desta forma, **todos os jogadores** se movimentam **entre a linha de 6 e a linha de 9 metros**.

Assim, para que o realizes corretamente deves:

##### Componentes Críticas:

- \* Defender o atacante diretamente;
- \* Recuperar a bola o mais rápido possível;
- \* Dominar a tática individual defensiva;

#### Em situação de Jogo, deves:

- \* Cooperar com os teus colegas de equipa para atingir o objetivo do jogo;
- \* Cumprir as regras de segurança;
- \* Respeitar sempre colegas e adversários;
- \* Executar corretamente e com oportunidade os conteúdos abordados nas aulas, de acordo com os critérios definidos;
- \* Aceitar as decisões dos árbitros.

## 4 - REGRAS DE JOGO

### 4.1 Guarda-Redes

Dentro da sua área de baliza e com intenção de defender, o guarda-redes **pode deter a bola com qualquer parte do corpo**. Quando não tem posse de bola, pode sair da sua área de baliza agindo como um jogador de campo. No entanto, não pode reentrar na sua área de baliza se estiver na posse da bola.

### **Ação do guarda-redes**

- \* Deslocar-se consoante os movimentos da bola estando sempre enquadrado com a baliza;
- \* Deslocar os pés sem perder o contacto com o solo;
- \* Utilizar passos curtos e rápidos;
- \* Seguir a bola com o olhar;
- \* Utilizar os pés e mãos em conjunto para defender;
- \* Colaborar na organização defensiva dando indicações aos colegas.

O Guarda-Redes faz **falta** quando:

- \* Sai da área de baliza com a bola;
- \* Está dentro da sua área e toca na bola fora da área de baliza.

### **4.2 Início e Recomeço de Jogo:**

No início do jogo, faz-se um sorteio para ver qual das equipas escolhe a posse da bola, iniciando com ambas as equipas no seu meio campo.

A equipa que tem a bola faz um lançamento de saída (passe) para a sua equipa no centro da linha do meio-campo. **Quando há golo, a equipa que o sofreu reinicia o jogo da mesma forma** (com toda a equipa no seu meio campo).

### **4.3 Reposição da Bola em Jogo:**

Sempre que a bola ultrapassa as linhas laterais ou a linha de saída de baliza, **tendo sido tocada em último lugar por um defesa, é repostada em jogo por um jogador da equipa adversária sempre com um pé a pisar a linha lateral**. A reposição vai depender do **local por onde a bola saiu**. Assim, se a bola saiu pela linha lateral, a reposição é feita no local de saída, se a bola sai pela linha de baliza, a reposição é feita junto ao ponto de interceção da linha de baliza com a linha lateral, no lado da sua saída.

### **4.4 Lançamento de Baliza**

É executado pelo G.R. dentro da sua área de baliza, **quando a bola ultrapassa a linha final, tocada em último lugar por um atacante**. Durante este lançamento, os **jogadores da equipa adversária devem estar fora da área demarcada pela linha de 9 metros**.

### **4.5 Lançamento Livre**

É **marcado no local onde as faltas são cometidas, contra a equipa faltosa**. No momento da execução, os **adversários devem manter-se afastados 3 metros do jogador que repõe a bola**.

Podem ser executados sem o apito do árbitro e podem resultar das seguintes **faltas**:

- \* **Dar mais de 3 passos com a bola na mão;**
- \* **Driblar a bola, agarrá-la e driblar novamente;**
- \* **Estar parado em posse da bola, mais de 3 segundos com a bola na mão;**
- \* **Tocar a bola abaixo dos joelhos;**
- \* **Passar a bola para a sua área de baliza;**
- \* **Pisar a linha de 6 metros em posse de bola**
- \* **Entrar na sua área de baliza, sem a bola, e tirar vantagem dessa situação;**
- \* **Comportamento incorreto para com o adversário (empurrar, agarrar ou rasteirar).**

#### **Livre de 9 metros:**

É livre de 9 metros se as faltas forem cometidas entre as linhas de 6 e 9 metros, e os jogadores da equipa faltosa devem fazer a barreira na linha de seis metros.

#### **Livre de 7 metros:**

É livre de 7 metros nos seguintes casos: um atacante isolado e em posição para rematar com êxito, é empurrado, agarrado ou sofre uma rasteira; um jogador entra na sua área de baliza, intencionalmente, para defender; um jogador passa a bola ao seu guarda-redes para dentro da área; e quando o guarda-redes entra na sua área de baliza com a bola nas mãos.

### **4.5 Faltas e conduta antidesportiva**

**É permitido** a cada jogador:

- Utilizar braços e mãos para bloquear ou ganhar posse da bola;
- Utilizar o corpo para obstruir um adversário, mesmo quando este não tem posse da bola;
- Estabelecer contacto corporal com um adversário, frente a frente e de braços dobrados, e manter este contacto para controlar e acompanhar o adversário.

**Não é permitido** ao jogador:

- Arrancar ou bater na bola que se encontra nas mãos do adversário;
- Bloquear ou empurrar um adversário com os braços, mãos ou pernas;
- Prender, segurar, empurrar, ou lançar-se contra o adversário em corrida ou em salto.
- As manifestações físicas e verbais que sejam incompatíveis com o espírito do desportivismo são consideradas como conduta antidesportiva.

## **5 - ESPÍRITO DE EQUIPA, FAIR-PLAY E COOPERAÇÃO**

Ideias como as do respeito pelos adversários, a recusa de situações injustas de vantagem, a modéstia no momento das vitórias e o facto de se saber perder têm servido de diferentes maneiras para definir aquilo que é melhor e mais civilizado, os limites razoáveis dos esforços para vencer, procurando manter as emoções associadas às vitórias e às derrotas, sempre sob controlo, mesmo quando elas são muito intensas.

*Fair play* significa muito mais do que respeitar as regras; cobre as noções de amizade, de respeito pelo outro, de espírito desportivo, um modo de pensar, e não simplesmente um comportamento.

O *fair play* é um conceito positivo. O desporto permite uma interação social, é fonte de prazer e proporciona bem-estar e saúde, oferecendo a ocasião de o indivíduo de envolver e de tomar responsabilidades na própria sociedade.

**As duas componentes fundamentais na ética desportiva são:** saber perder e respeitar os adversários

**Princípios fundamentais:**

- 1. Respeitar os regulamentos;**
- 2. Respeitar os oficiais de jogo, aceitando todas as suas decisões;**
- 3. Respeitar os adversários;**
- 4. Demonstrar uma preocupação pela igualdade de oportunidades entre os competidores;**
- 5. Manter permanentemente a sua própria dignidade.**

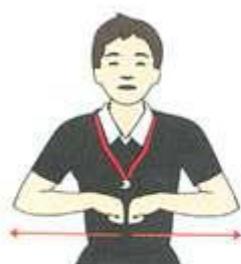
## 6 - ARBITRAGEM

O jogo é dirigido por 2 árbitros (1 central e 1 de baliza), a quem compete:

- Dar início ao jogo, assinalar as infrações às regras do jogo e os golos. O árbitro, deve apitar 2 vezes para a validação do golo e 1 vez nas restantes infrações indicando o local da falta e a direção;
- Observar a conduta dos jogadores, anotando as advertências (à segunda vez, deve mostrar o cartão amarelo), as exclusões (a exclusão efetua-se sempre por 2 minutos do tempo de jogo), as expulsões ou desqualificação.

Existem ainda, 2 auxiliares dos árbitros: o secretário regista os golos e todas as atitudes disciplinares; o cronometrista controla a duração e entrada em jogo, o tempo de exclusão, e indica o fim da primeira parte e o fim do jogo através de um sinal audível.

### 6.1 Sinais de Arbitragem



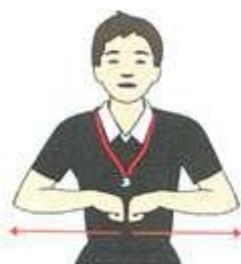
Violação da área de baliza



Dribles ilegais



Passo ou três segundos



Agarrar, empurrar



Lançamento livre



Golo

### BIBLIOGRAFIA

- Cardoso, E. et al. (2002), *Educação Física 7º.8º.9º anos*, Plátano Editora, Lisboa
- Costa, M., Costa, A. (1998), *Na Aula de Educação Física 7º/8º/9º*, Areal Editores, Porto
- Cunha, A. (1996), *Andebol - História da Modalidade*, FCDEF