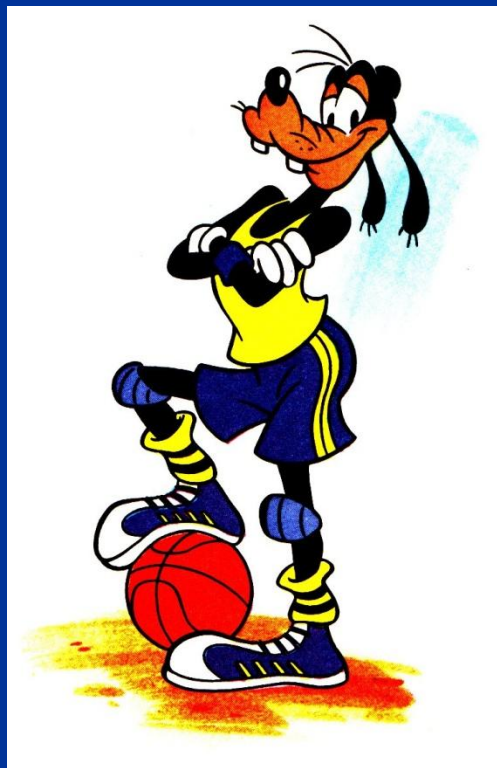


BASQUETEBOL

Aula Teórica



Prof. Cláudio Gomes

História do Basquetebol



Em 1891, o director da secção de Educação Física do Springfield College (USA), pediu o Professor **James Naismith** para criar um actividade que satisfizesse o interesse dos alunos, pois nos invernos mais rigorosos apenas era possível realizar práticas desportivas dentro do ginásio, o que causava um desinteresse crescente, levando ao aparecimento de muitos problemas disciplinares.

História do Basquetebol



O objectivo do jogo era arremessar a bola, tipo futebol, para dentro de um cesto de pêssigos, colocado acima da cabeça dos jogadores.

Cada equipa era constituída por 9 jogadores, pelo facto da classe ter 18 alunos.

Em 1892, o primeiro jogo foi um sucesso. Um dos seus alunos sugeriu ao Professor Naismith o nome de "**Basketball**", pelo facto de ser jogado com cestos e bola.

A primeira vez que se jogou esta modalidade nos **Jogos Olímpicos**, foi em **Berlim** no ano de **1936**.

Principais evoluções no Basquetebol



Número de jogadores

Os primeiros jogos de experiência foram realizados com equipas de nove jogadores. Podia jogar-se com equipas de três a quarenta jogadores , mas em muitas situações jogava-se de acordo com as dimensões do campo e do desejo dos capitães de equipa.

As penalizações

Nas primeiras regras, cada vez que um jogador fazia falta era suspenso sem poder ser substituído até que a equipa adversária fizesse um ponto, podendo então reentrar em campo.

Valor dos lançamentos

Nos primeiros jogos a única maneira de marcar pontos era por introdução da bola no cesto por lançamento de campo, mas a equipa que fizesse três faltas seguidas era penalizada com a perda de um ponto. Só no início dos anos 80 foi criado o lançamento de três pontos.

Principais evoluções no Basquetebol



O drible

Primeiro não foi estabelecida qualquer regra para restringir o uso do drible (batimento da bola no chão), só em 1898/99 se estabeleceu que ao agarrar a bola após drible não se podia driblar novamente.

Bola fora

Foi uma regra que inicialmente causou grandes problemas em termos de contacto físico, pois ela estabelecia que ganhava a posse de bola o primeiro jogador que a apanhasse, após ela sair do campo.

Identificação

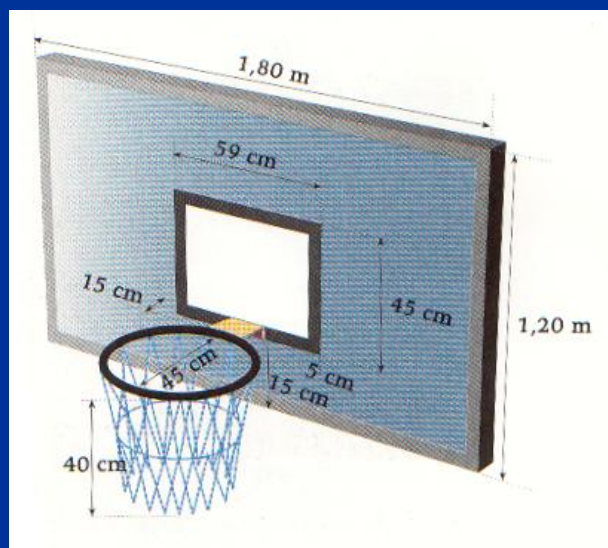


O Basquetebol é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, sendo cada uma constituída por 10 jogadores (5 efectivos e 5 suplentes).

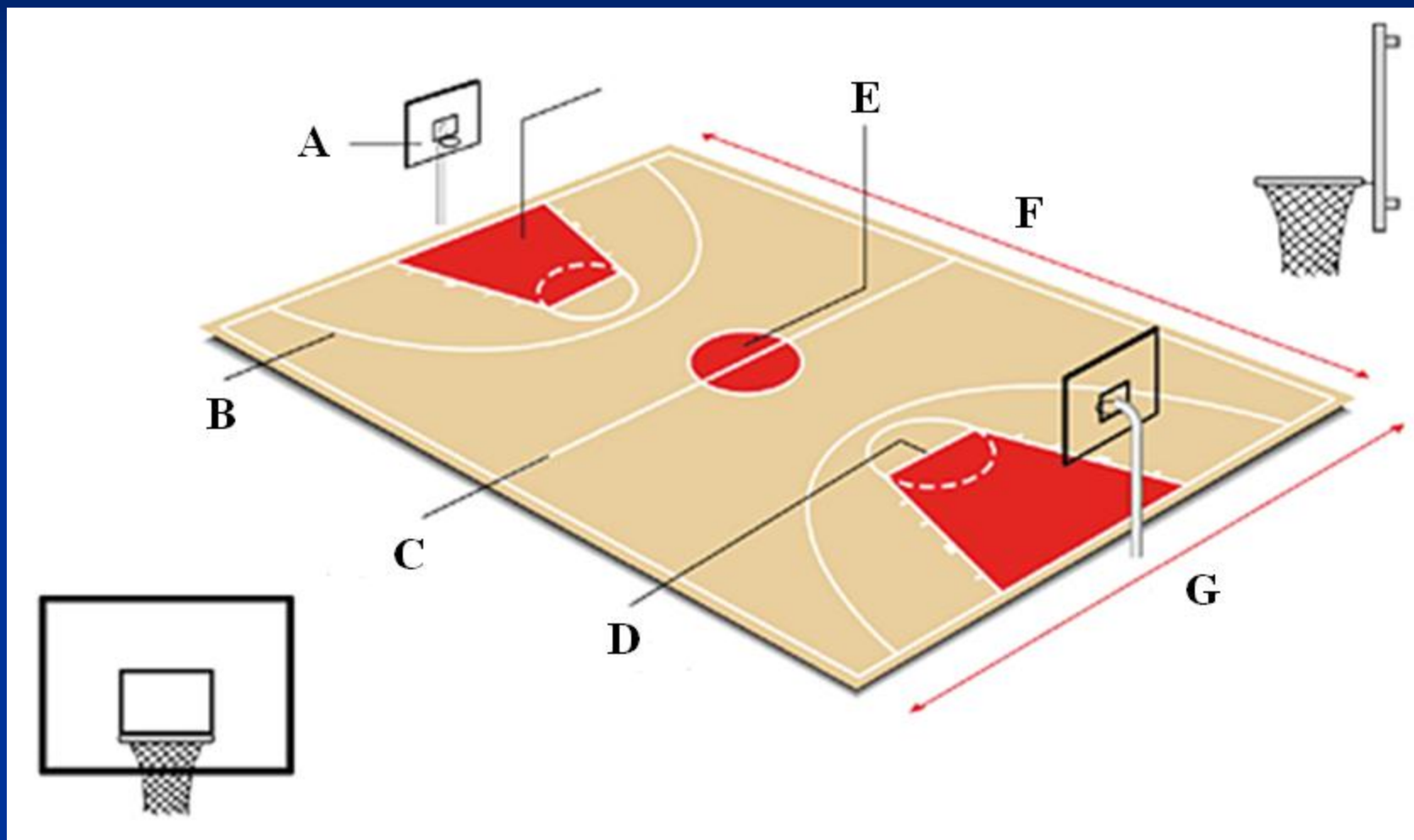
Objectivos do Jogo



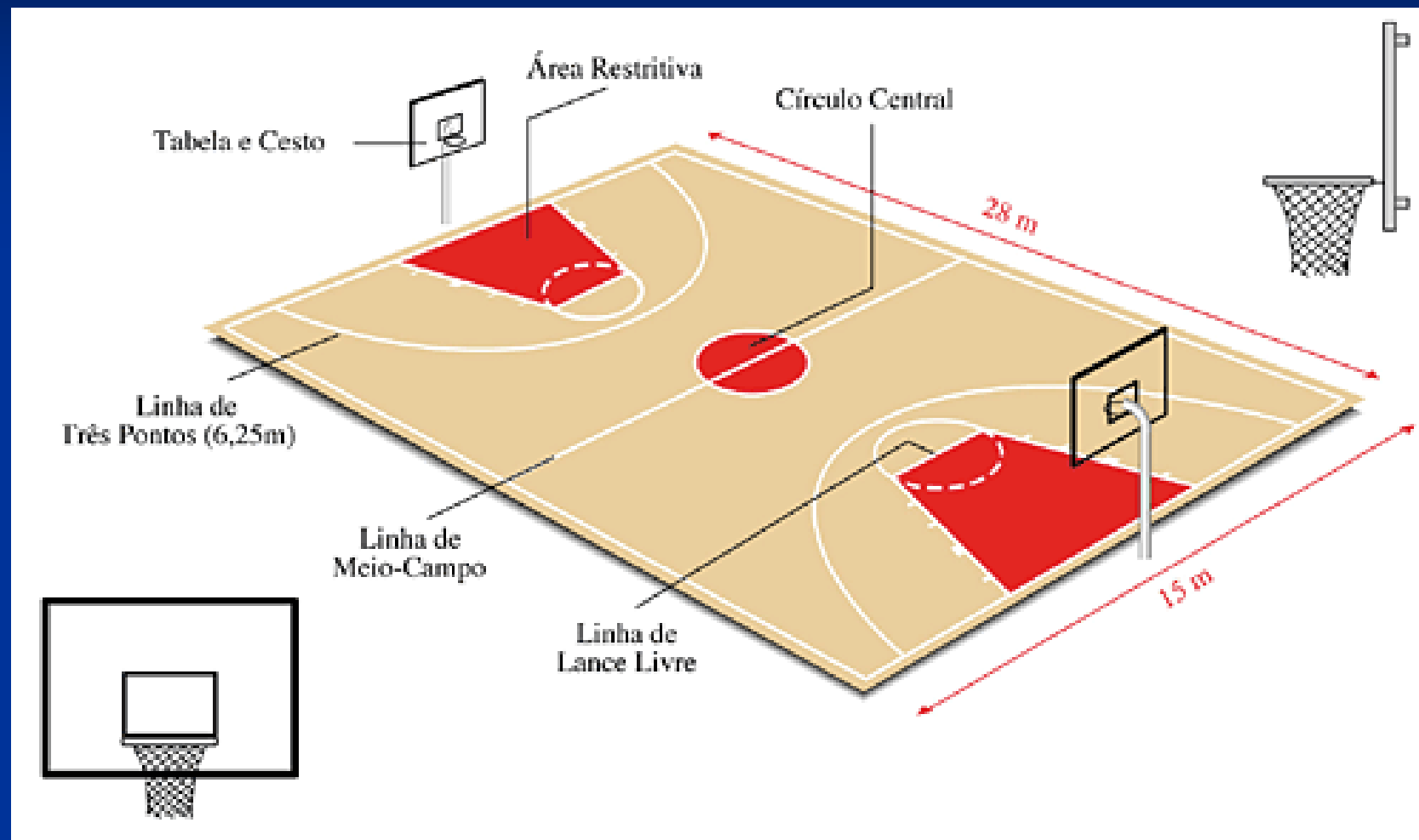
O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto adversário e evitar que a outra equipa faça o mesmo, cumprindo as regras do jogo. Ganha o jogo a equipa que conseguir marcar mais pontos.



Campo de Jogo



Campo de Jogo



Regras



Jogar a Bola

A bola é jogada exclusivamente com as mãos.

Com a bola segura nas mãos apenas é possível realizar dois apoios, após ter driblado.

Não se pode:

- correr com a bola nas mãos;
- dar-lhe pontapés ou socá-la com o punho;
- interceptá-la com qualquer parte da perna

(excepto se for tocada acidentalmente).

Regras



Drible

Na acção de drible não é permitido:

- Bater a bola com as duas mãos simultaneamente.
- Driblar, controlar a bola com as duas mãos e voltar a driblar.
- Acompanhar a bola com a mão, no momento do drible (transporte).

O drible termina quando o jogador toca a bola com as duas mãos.

Regras



Duração

A duração do jogo é de 40 minutos, divididos em 4 períodos de 10 minutos cada.

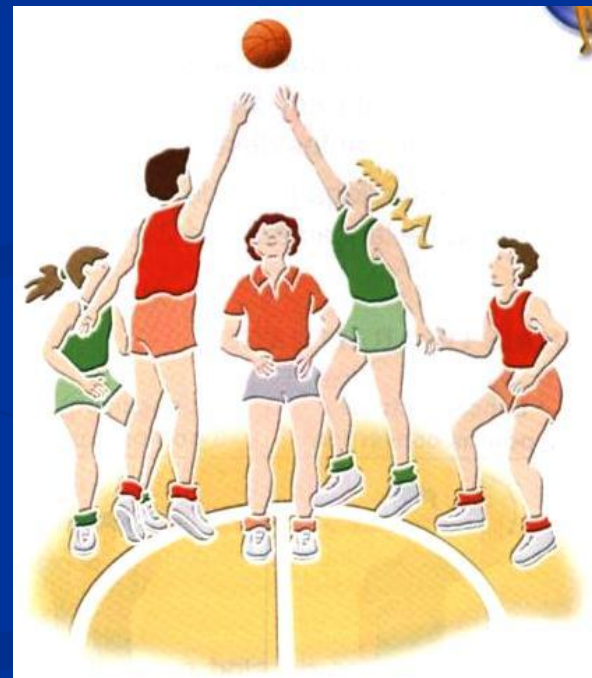
O intervalo maior, de 15 minutos, acontece entre o 2º e o 3º período, enquanto que os outros intervalos têm a duração de 2 minutos, mesmo em caso de período suplementar.

Regras



Início do jogo

O primeiro período do jogo começa com o lançamento da bola ao ar pelo árbitro. A bola é disputada entre dois jogadores adversários (os únicos que podem estar dentro do círculo central).



Regras



Posse Alternada

O 1º período do jogo começa com lançamento de bola ao ar, no círculo central, entre dois adversários. Nos outros períodos de jogo, aplica-se a regra da **posse alternada**, repondo-se a bola no ponto médio da linha lateral oposta à mesa dos oficiais.

Em situações de bola ao ar (excepto o início do 1º período), as equipas irão repor alternadamente a bola de fora do campo no local mais próximo onde ocorreu essa situação.

No final de cada período de jogo, a equipa que tem direito à posse alternada, inicia o período de jogo seguinte.

Regras



Regra dos 3 segundos

Um jogador não pode permanecer mais do que 3 segundos seguidos dentro da área restritiva do adversário (são exceções os casos onde o jogador progride em drible ou quando participa no ressalto).

Regras



Regra dos 5 segundos

É o tempo que um jogador pode manter a posse de bola sem a movimentar. Esta regra também se aplica na reposição de bola em campo.

Regras



Regra dos 8 segundos

Em posse de bola, a equipa tem 8 segundos para a fazer passar para o meio-campo adversário.

Regras



Regra dos 24 segundos

A duração máxima de cada ataque é de 24 segundos, ou seja, a equipa dispõe de 24 segundos (na zona de ataque) para efectuar um lançamento de bola ao cesto.



Regresso da bola à zona de defesa

Um jogador que tem a posse de bola na sua zona de ataque, não pode regressar com a bola à sua zona de defesa nem passá-la para um colega que aí esteja colocado.

Substituições



O número de substituições é ilimitado, podendo o jogador substituído voltar a entrar.

As substituições só podem acontecer quando o jogo está interrompido.



Substituições



Quando um jogador atinge 5 faltas (limite de faltas pessoais ou técnicas num jogo) não pode jogar mais nesse encontro e tem de ser substituído por um colega.

Descontos de tempo



Cada equipa tem direito a:

- um desconto de tempo em cada um dos três primeiros períodos de jogo;
- dois descontos de tempo durante o quarto período de jogo;
- um desconto de tempo durante cada período suplementar.

Cada desconto de tempo tem a duração de 1 minuto.

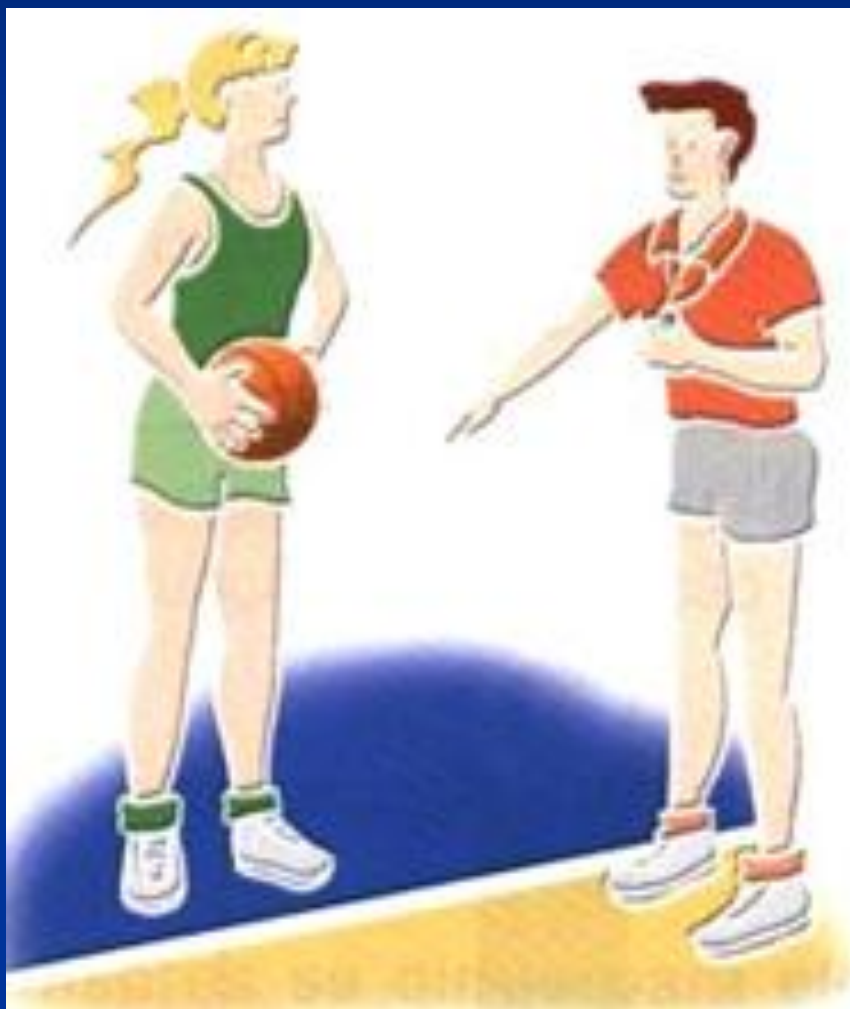
Bola Fora



A bola é considerada fora quando toca o chão, sobre ou para além das linhas limite, ou ainda quando toca um jogador ou objecto que esteja fora do campo.

A reposição de bola fora é efectuada atrás das linhas de fundo ou das linhas laterais, dependendo do local onde a bola saiu.

Reposição da Bola



Pontuação



Uma equipa pontua cada vez que a bola entra no cesto adversário.

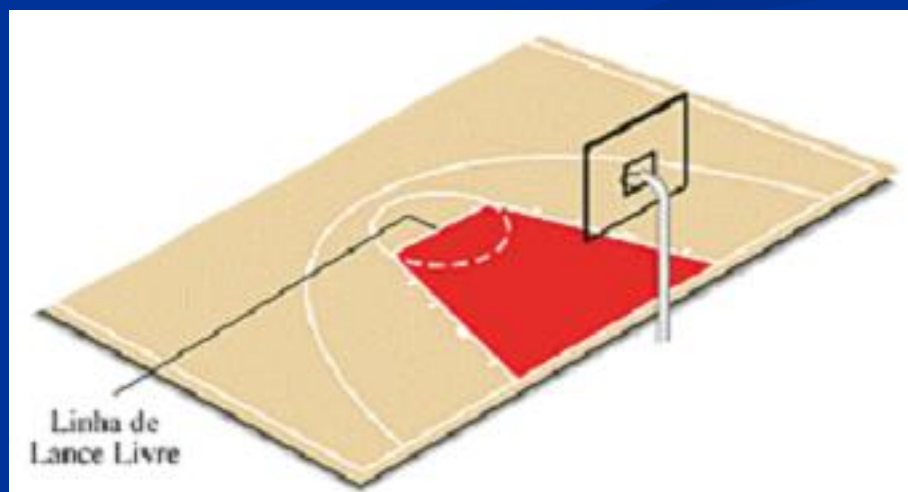
Cada cesto tem valores diferenciados, consoante a zona de onde é efectuado o lançamento.



Pontuação



Nos lances livres, executados após faltas em lançamentos, cada cesto vale 1 ponto. Qualquer outro tipo de lançamento vale 2 pontos, excepto se for realizado fora da linha dos 6,25 metros, que vale 3 pontos.



Pontuação



Ganha o jogo a equipa que conseguir mais pontos.

Não há empates no Basquetebol, excepto nos jogos das competições europeias de clubes disputados a duas mãos.

Em caso de igualdade no final do encontro, haverá tantos prolongamentos de 5 minutos quantos os necessários até que uma equipa termine em vantagem pontual.

Conteúdos Técnicos



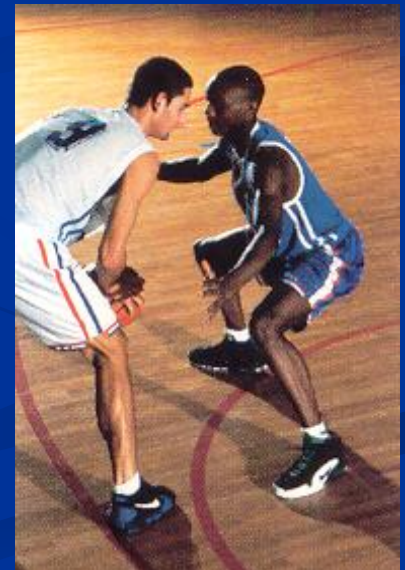
Posição Defensiva Básica

Como fazer?

- Pés à largura dos ombros
- Membros Inferiores ligeiramente flectidos (Centro de Gravidade baixo)
- Tronco ligeiramente inclinado à frente
- Membros Superiores flectidos, com as mãos à altura da cintura

Regras gerais da defesa:

- Acompanhar constantemente o adversário directo, utilizando a posição defensiva básica;
- Colocar-se sempre entre o adversário e o cesto.



Conteúdos Técnicos



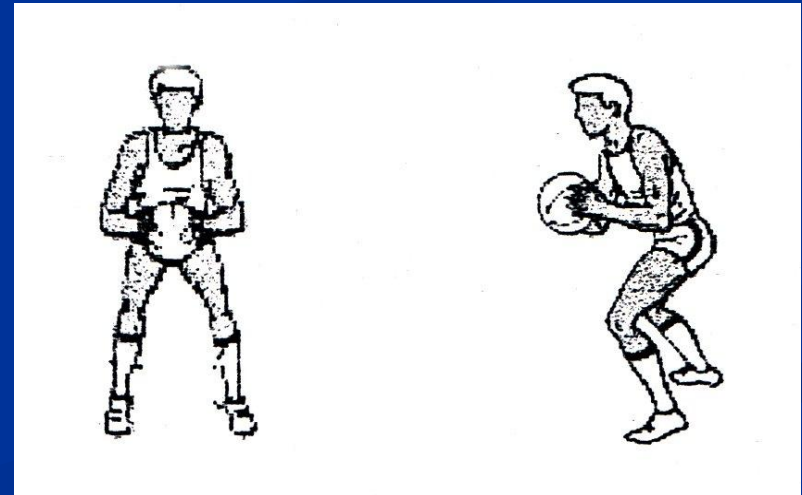
Posição Ofensiva Básica

Como fazer?

- Pés sensivelmente à largura dos ombros;
- Pernas semi-flectidas;
- Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola
- Cabeça levantada.

Posição de Tripla Ameaça

- de lançamento ao cesto;
- de penetração para o cesto em drible;
- de passe para o companheiro.



Conteúdos Técnicos



Pega da Bola

O que é?

Técnica correcta das mãos contactarem a bola, de modo a que o jogador esteja preparado para iniciar uma acção (drible, passe, lançamento).

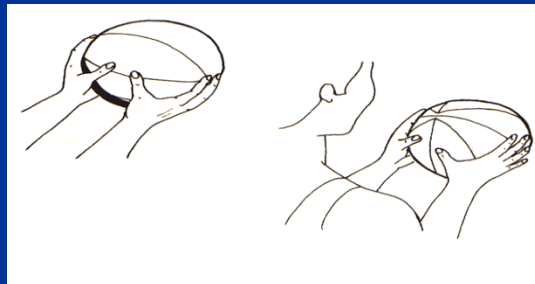
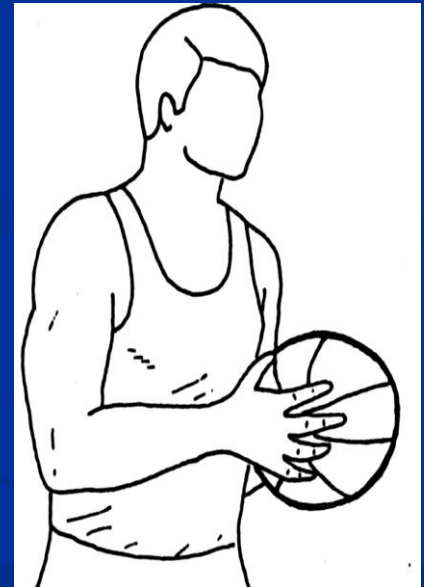
Como fazer?

Se o defesa estiver próximo:

- Bola segura com uma mão de cada lado;
- Bola junto ao corpo e cotovelos colocados naturalmente;
- Mãos ligeiramente recuadas.

Se o defesa estiver a pressionar:

- Colocar a bola lateralmente, protegendo-a, à altura da cintura.



Conteúdos Técnicos

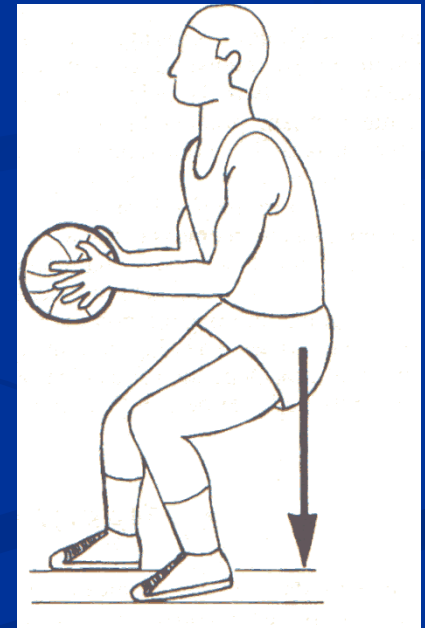
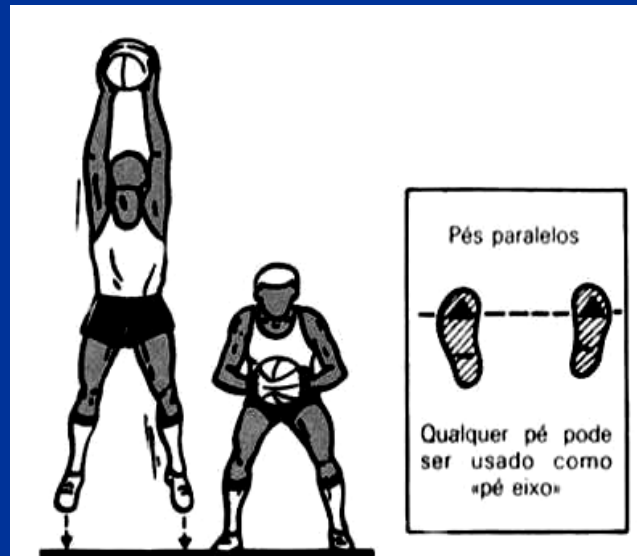


Paragem a Um Tempo

Forma equilibrada de parar o movimento utilizando os dois apoios (os dois pés) simultaneamente.

Como fazer?

- Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;
- Pernas flectem garantindo o equilíbrio;
- Posição base fundamental no final da acção.

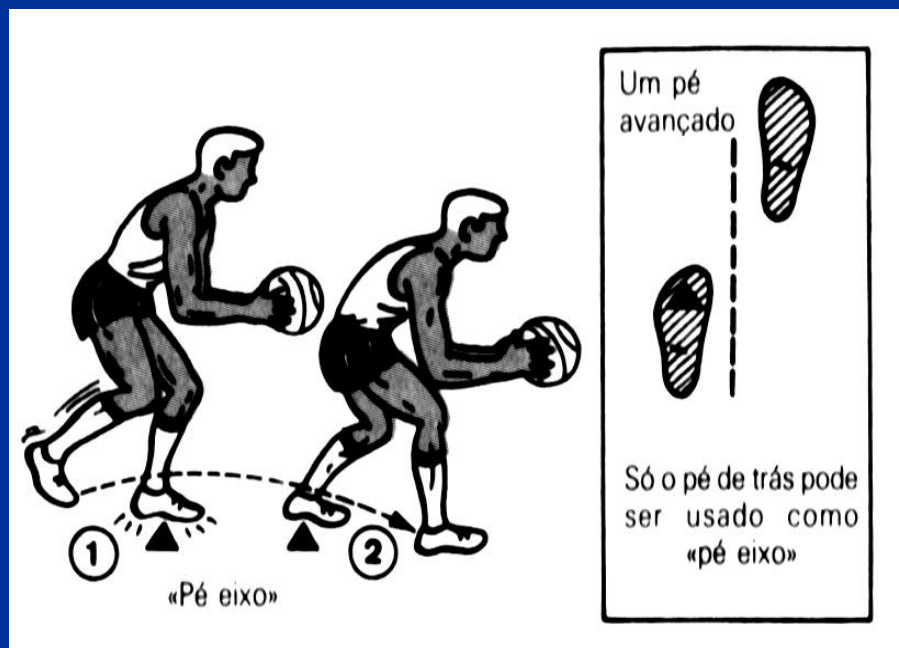


Conteúdos Técnicos



Paragem a Dois Tempo

- Os pés tocam no solo um após o outro;
- Devem estar à largura dos ombros salientando-se um ligeiro avanço do pé que realizou o segundo apoio;
- Pernas flectidas;
- Posição base fundamental no final da acção.



Conteúdos Técnicos



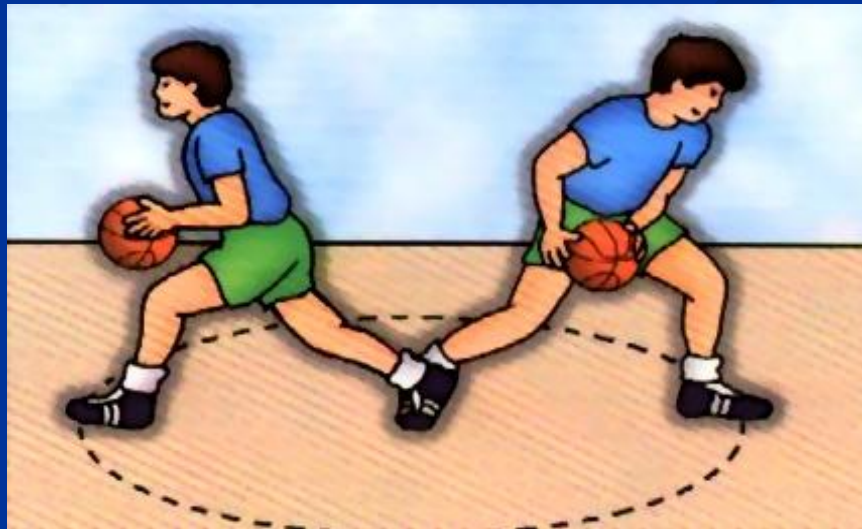
Rotação sobre um pé de eixo

O que é?

Movimento de rotação do corpo no sentido de provocar um enquadramento com uma acção do jogo (para arrancar em drible, lançar, passar, etc.).

Qual é o pé eixo?

No caso da **paragem a um tempo**, pode-se escolher qualquer dos pés como eixo. Na **paragem a dois tempos**, o primeiro pé a contactar com o solo é o pé eixo.



Conteúdos Técnicos



Drible de Progressão

O que é?

Forma de controlo da bola, durante a progressão no campo, pelo jogador na sua posse, através de uma ou mais projecções da bola no solo.

Como fazer?

- Contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.



Conteúdos Técnicos



Drible de Protecção

O que é?

Tipo de drible usado para proteger a bola do adversário, evitando que para tal acção o jogador pare o drible.

Como fazer?

- Não olhar para a bola;
- Pernas flectidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre e a perna contrária à mão que dribla entre a bola e o defesa;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés.



Conteúdos Técnicos

Passe



Deve-se passar para onde?

- **Peito de quem recebe**, no caso de um jogador parado e sem defesa perto (pouco frequente);
- Para o **lado contrário àquele onde se encontra o defesa**, no caso de um jogador marcado de perto;
- Para a **mão alvo** do jogador, que assinala desta forma o local onde quer receber o passe (normalmente em jogadores parados);
- Ligeiramente para **a frente do jogador que se desloca** em velocidade.

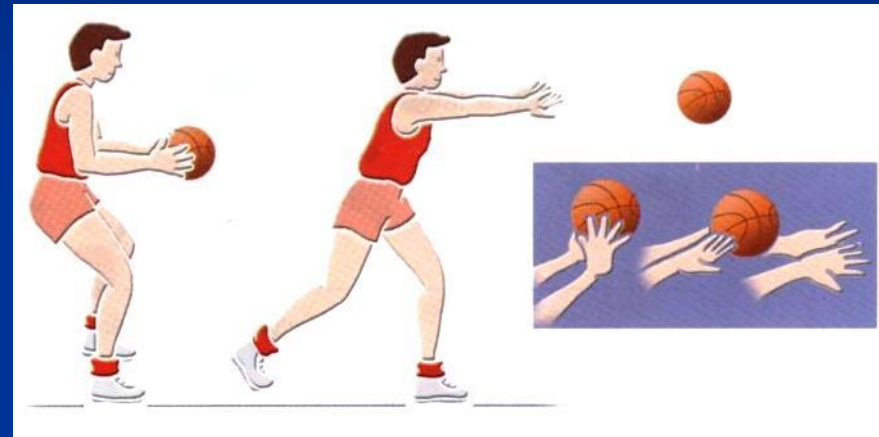
Conteúdos Técnicos



Passe de Peito

Como fazer?

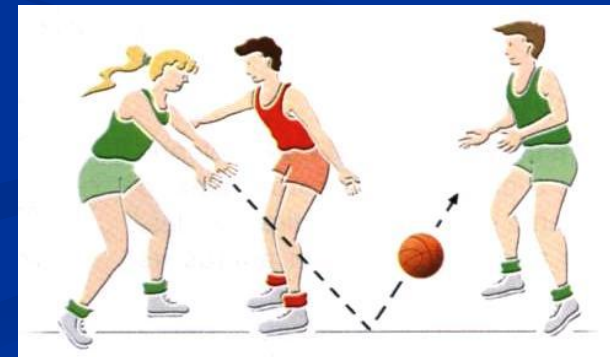
- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direcção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora.
- Trajectória da bola rectilínea.



Passe Picado

Como fazer?

- Muito semelhante ao passe de peito, tendo em conta que o alvo inicial é o solo;
- O ressalto da bola terá um objectivo comum ao do passe de peito, isto é, a mão alvo do colega ou as zonas próximas do peito.



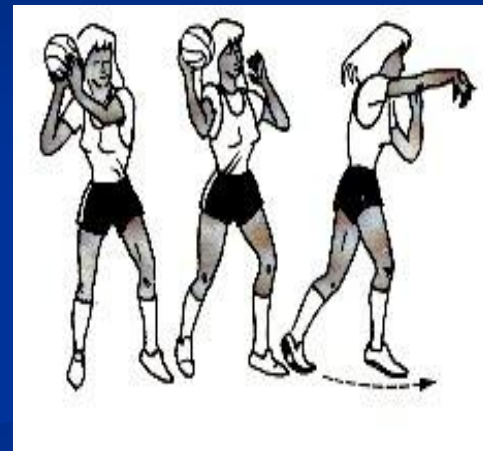
Conteúdos Técnicos



Passe de Ombro

Como fazer?

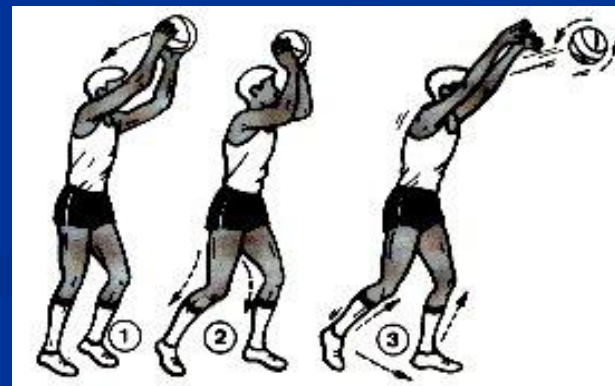
- é efectuado com uma mão;
- segurar a bola com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.



Passe por cima da cabeça

Como fazer?

- elevar os braços acima da cabeça;
- avançar um dos apoios;
- executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.



Conteúdos Técnicos



Recepção

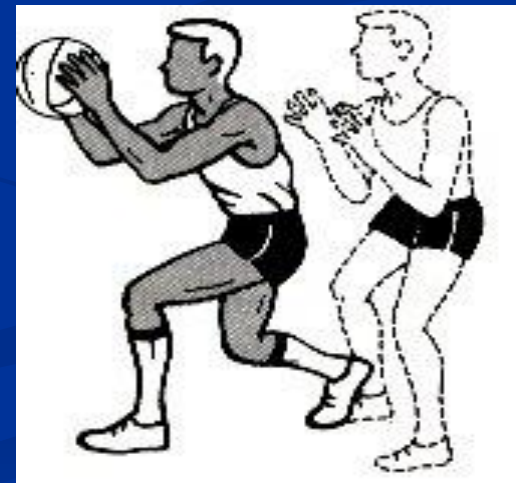
O que é?

Todo o jogador sem bola de uma equipa ao ataque é sempre um potencial receptor de um passe, pelo que deve manter sempre a bola no seu campo de visão.

Gesto activo de receber a bola controlada, utilizando as mãos, após eventual passe de um companheiro.

Como fazer?

- Olhar dirigido para a bola;
- Movimento ao encontro da bola com os antebraços em extensão completa;
- Mãos em forma de concha com os dedos bem afastados;
- Na situação de recepção da bola, os braços flectem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.



Conteúdos Técnicos



Lançamento na Passada

Como fazer?

- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto.
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela (canto superior do quadrado);
- A trajectória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defesa;
- Bola segura com as duas mãos e junto à zona peitoral;
- A bola sobe até à posição de lançamento com a ajuda da perna de balanço (flectida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;
- O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efectuada como no lançamento parado.



Conteúdos Técnicos



Lançamento em Apoio

Como fazer?

- O lançamento deve ser iniciado da posição ofensiva básica;
- Avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança;
- Na subida da bola deve realizar uma pequena rotação da mão que lança, de forma a ficar por baixo da bola (cotovelo bem por baixo da bola) e a mão de apoio lateralmente;
- A mão que lança deve manter os dedos afastados, extensão completa do pulso;
- A mão de apoio, deve estar numa posição lateral face à bola, dedos afastados e a apontar para cima;
- Extensão do braço lançador para cima e ligeiramente para a frente, com a extensão simultânea dos membros inferiores;
- Flexão final do pulso e dedos.



Conteúdos Técnicos



Ressalto Defensivo

A sua importância reside no facto de influenciar decisivamente o jogo para o contra-ataque, não permitindo assim à equipa contrária ter um segundo lançamento.

Ressalto Ofensivo

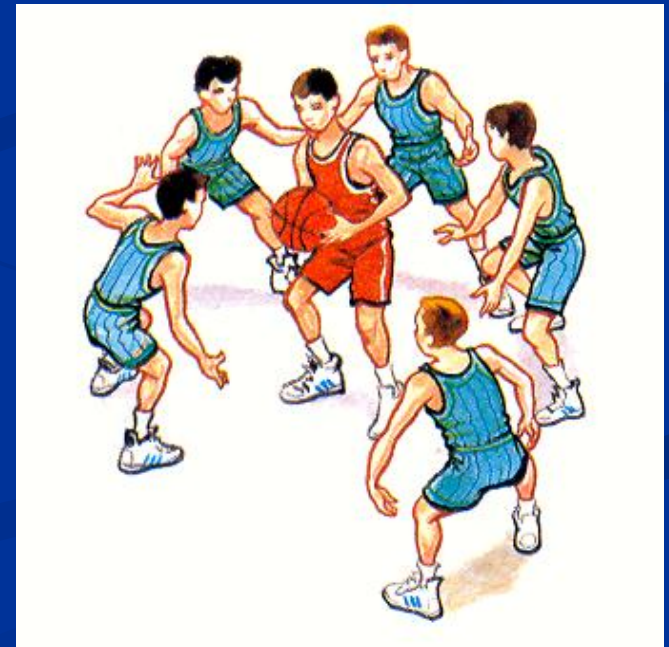
Com o ressalto ofensivo ganho, uma equipa pode tentar o segundo lançamento, sem que o adversário possa ter possibilidade de o fazer. Ir ao ressalto ofensivo é uma demonstração de agressividade ofensiva, que leva o jogador a recuperar a posse de bola.

Jogo Anárquico



Características:

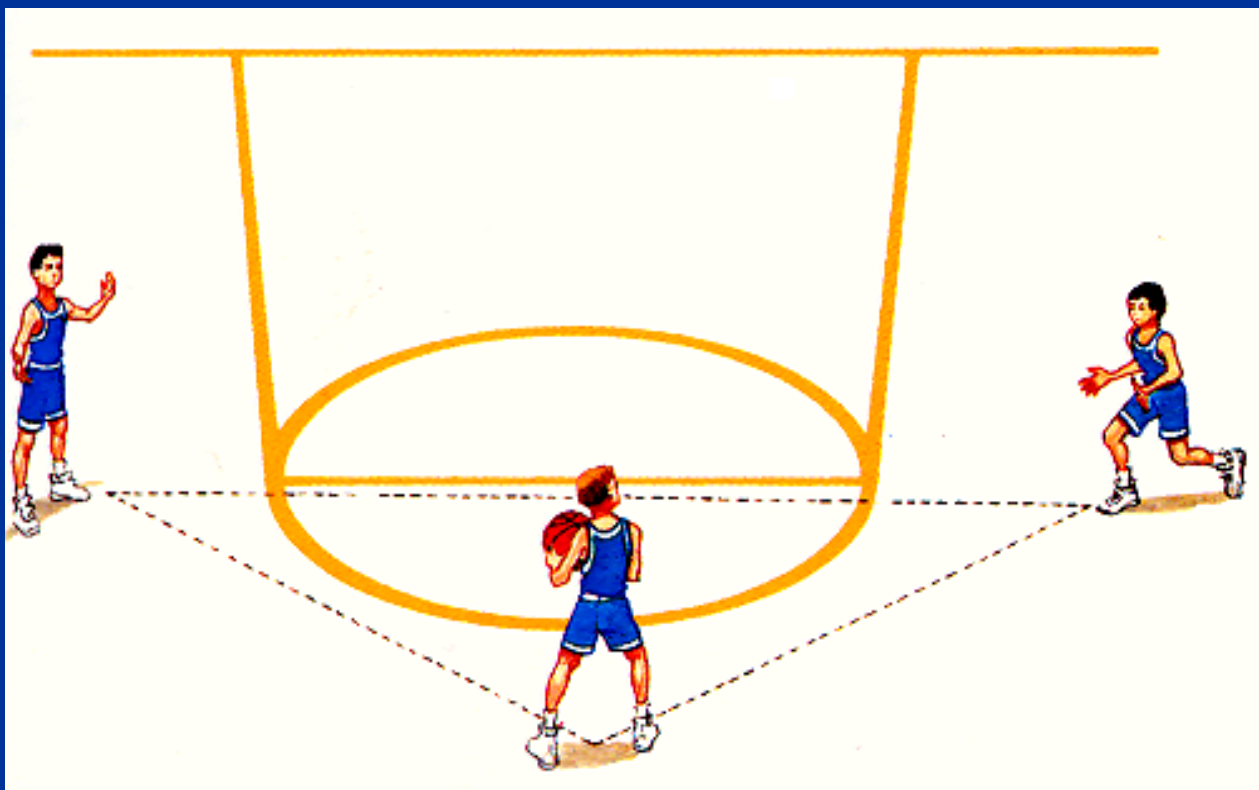
- uma fase em que o jogo ainda não obedece a regras/conceitos de carácter colectivo, prevalecendo a utilização de recursos individuais;
- busca incessante pela bola por todos os participantes e por sua vez um preenchimento pouco racional do espaço de jogo;
- todos os participantes concentrados junto à bola;
- não criam linhas de passe.



Ocupação do Espaço



- ocupação equilibrada dos três corredores de jogo (corredor lateral direito, central e lateral esquerdo);
- criação de linhas de passe;
- a bola deve ser conduzida, para a zona ofensiva, pelo corredor central.



Desmarcação



- o jogador que passa a bola deve cortar (desmarcar) em direcção ao cesto, para criar uma linha de passe, podendo receber a bola para lançar (chamado passe e corte);
- se o jogador que cortou para o cesto não receber a bola deve se desmarcar para o corredor contrário ao qual se encontra a bola.

