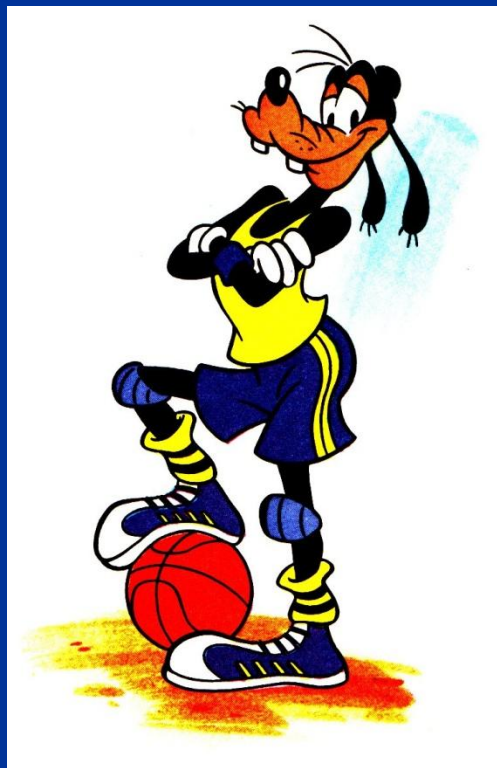


BASQUETEBOL

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

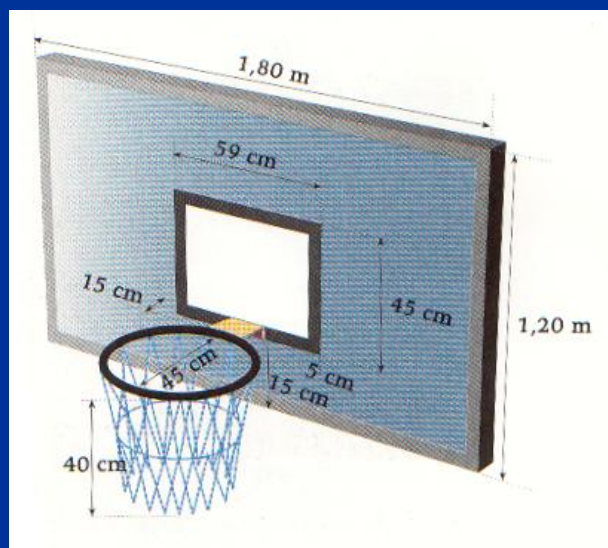


O Basquetebol é um jogo desportivo colectivo, praticado por duas equipas, sendo cada uma constituída por 10 jogadores (5 efectivos e 5 suplentes).

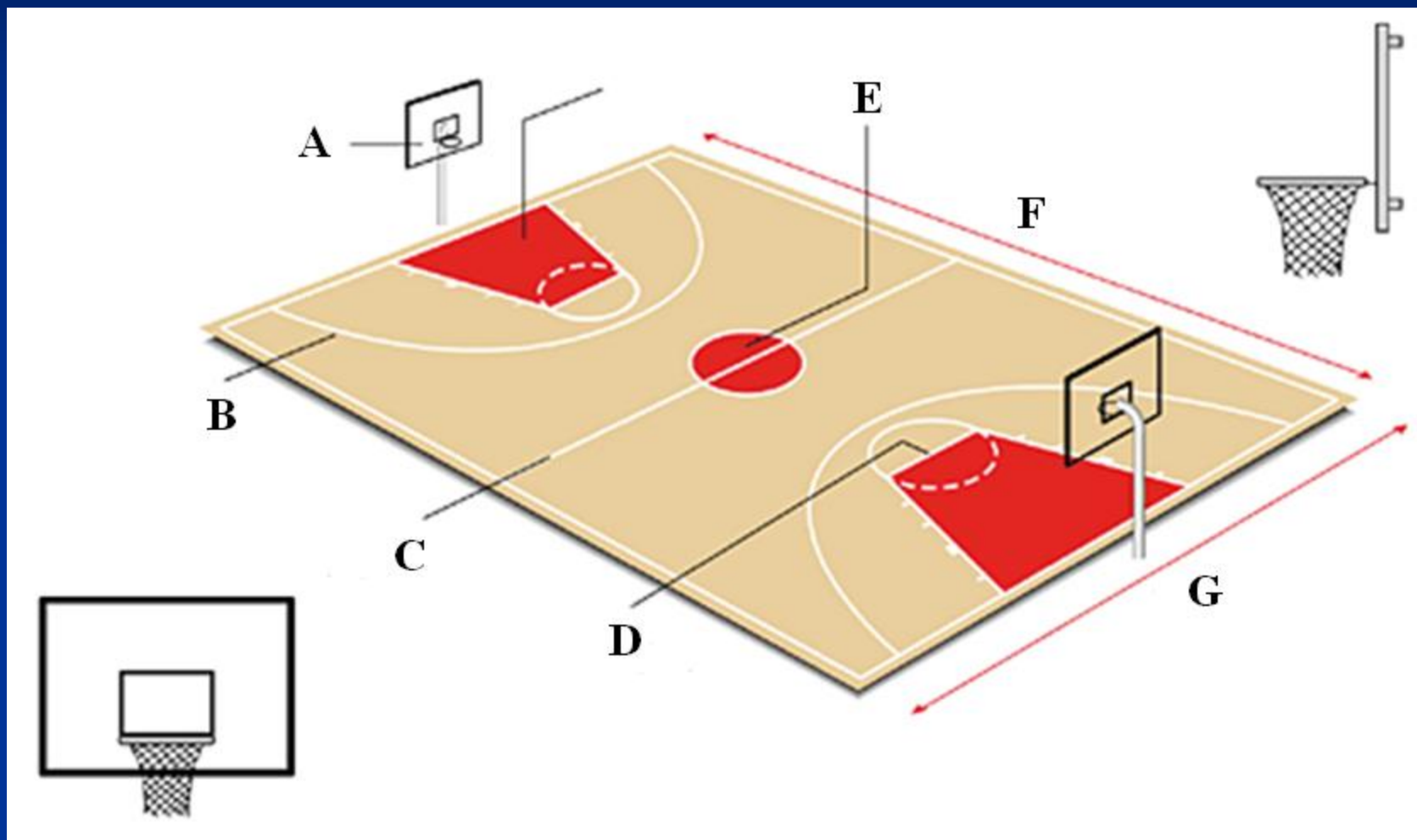
Objectivos do Jogo



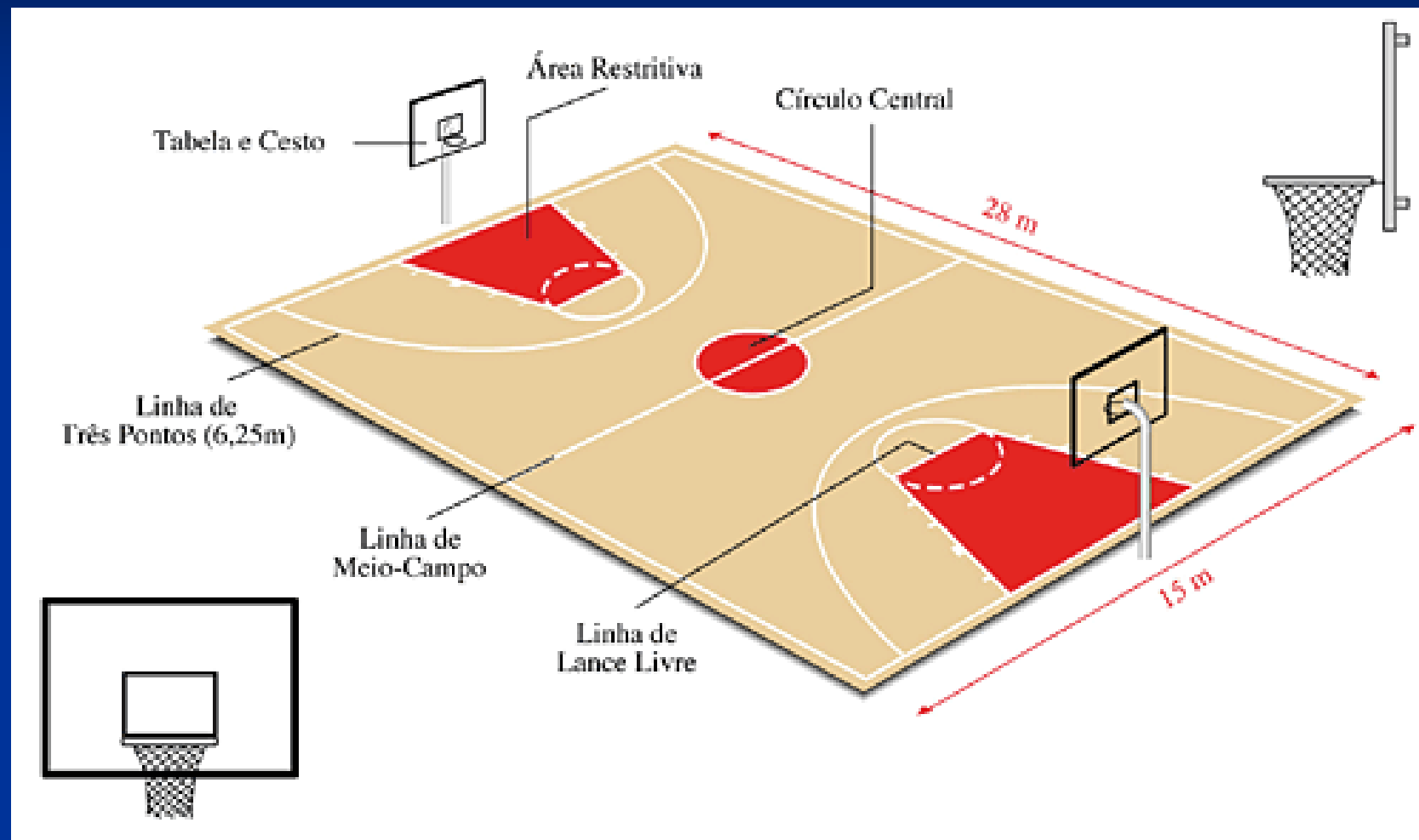
O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto adversário e evitar que a outra equipa faça o mesmo, cumprindo as regras do jogo. Ganha o jogo a equipa que conseguir marcar mais pontos.



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.

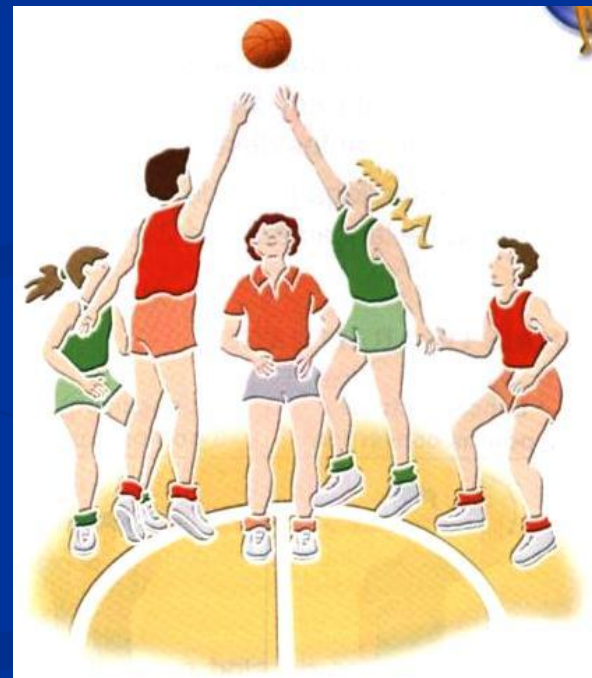
O intervalo maior, de 15 minutos, acontece entre o 2º e o 3º período, enquanto que os outros intervalos têm a duração de 2 minutos, mesmo em caso de período suplementar.

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.

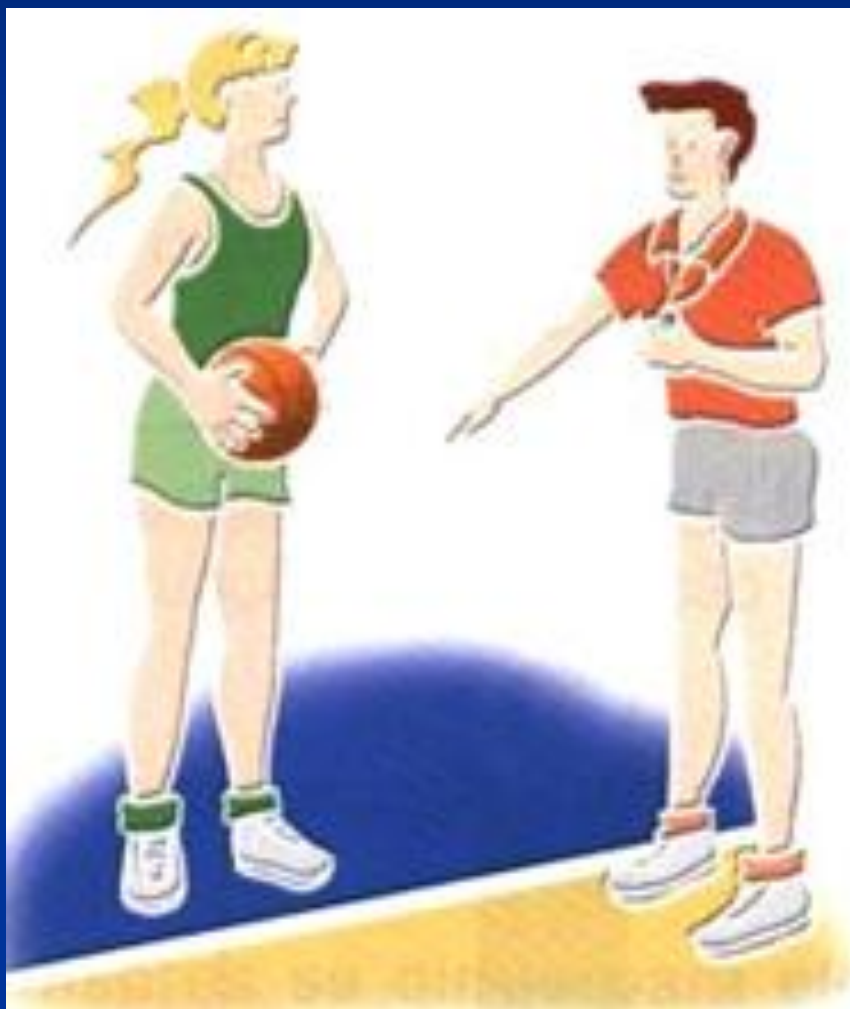
Bola Fora



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.

Falta Pessoal



Considera-se falta pessoal, sempre que há contacto ilegal (agarrar, obstruir, empurrar, rasteirar) entre um jogador e um adversário.

Penalizações:

- se a falta for cometida sobre um adversário que não está a lançar ao cesto, atribui-se reposição de bola de fora do campo, para a equipa do jogador que sofreu a falta;
- se o jogador que sofre falta está a lançar ao cesto e o cesto é concretizado, é considerado válido e esse jogador tem direito a mais um lance livre;
- se o jogador que sofre falta está a lançar ao cesto e o cesto não é concretizado, são concedidos 2 ou 3 lances livres, conforme se o lançamento foi efectuado da área de 2 ou 3 pontos.

Falta Antidesportiva



Considera-se falta antidesportiva, quando um jogador não faz qualquer esforço para jogar a bola mas provoca um contacto com o adversário, ou quando, um jogador, ao procurar jogar a bola, faz um contacto excessivo.

Penalizações:

- são concedidos 2 lances livres, se o jogador que sofreu a falta não está em acto de lançamento;
- é concedido 1 lance livre se o jogador que sofreu a falta estiver em lançamento e o cesto foi concretizado;
- são concedidos 2 ou 3 lances livres, se o jogador que sofreu a falta estiver a lançar e o cesto não foi concretizado, conforme o lançamento foi efectuado das áreas de 2 ou 3 pontos, respectivamente.

Falta Técnica



São consideradas faltas técnicas:

- não respeitar a advertência dos árbitros;
- dirigir-se de forma incorrecta aos árbitros, oficiais da mesa ou adversários;
- obstruir o adversário, agitando as mãos perto dos seus olhos;
- retardar o jogo intencionalmente;
- Simular contacto faltoso.

Penalização:

São concedidos 2 lances livres, seguidos de uma reposição da bola de fora do campo, para a equipa adversária (esta reposição faz-se no prolongamento da linha central, oposta à mesa dos oficiais).

Falta Dupla



Quando dois jogadores adversários cometem falta um sobre outro, em simultâneo, assinala-se falta pessoal para cada um.

O jogo recomeça com a posse da bola para a equipa que a tinha, ou para a equipa que sofreu o cesto, ou, quando nenhuma equipa detinha a posse da bola, ocorre uma situação de bola ao ar .

Cinco faltas do jogador

Quando um jogador atingir a sua quinta falta (pessoal e/ou técnica) tem de abandonar o jogo e ser substituído no período máximo de 30 segundos.

Faltas por equipa

Uma equipa está na situação de faltas de equipa, quando comete quatro (4) faltas num período, todas as faltas seguintes dos seus jogadores, serão penalizadas com dois lançamentos livres, executados pela equipa adversária.

Lances Livres



Executante:

- o jogador que sofreu a falta é quem executa o lance livre;
- deve colocar-se atrás da linha de lance livre, dentro do semicírculo respectivo;
- dispõe de 5 segundos para efectuar o lançamento, a partir do momento em que a bola lhe é entregue pelo árbitro;
- o jogador não pode entrar na área restritiva nem tocar a linha de lance livre, enquanto a bola não tocar o aro ou entrar no cesto.

Outros jogadores:

- os jogadores colocados nos espaços de ressalto não os podem abandonar, enquanto a bola não sair das mãos do executante.
- os jogadores que não estão nos espaços de ressalto devem estar atrás da linha de lance livre e fora da linha de 3 pontos, até que a bola toque o aro ou termine o lance livre .

Conteúdos Técnicos



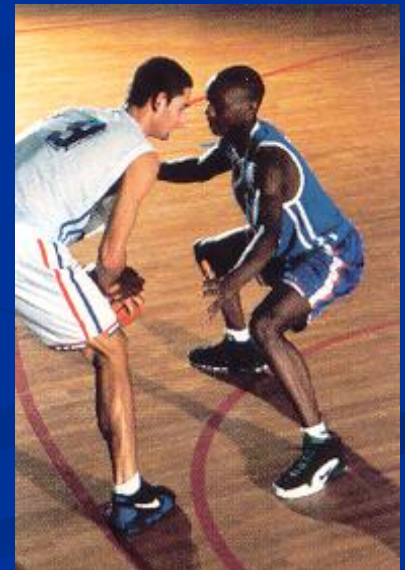
Posição Defensiva Básica

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



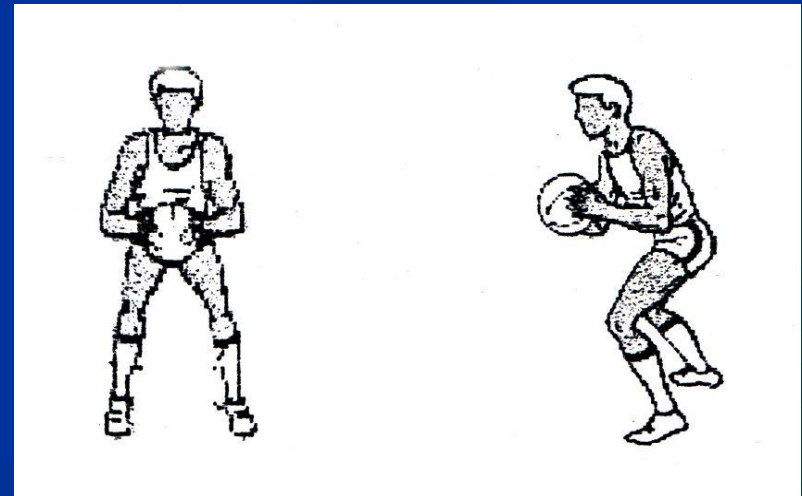
Posição Ofensiva Básica

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).

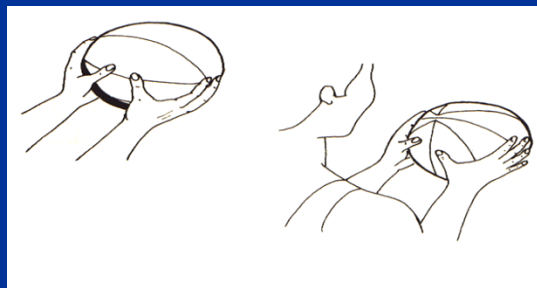
Como fazer?

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

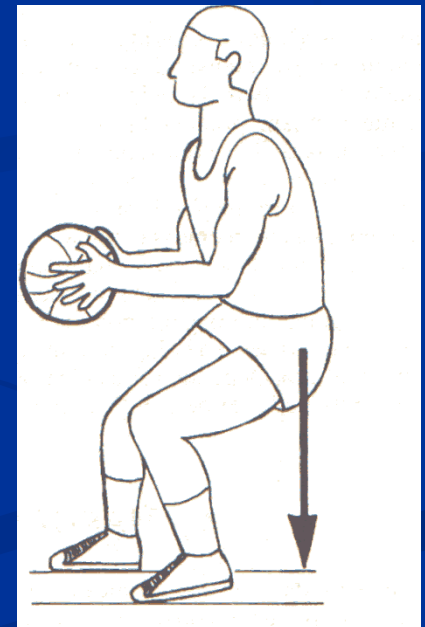
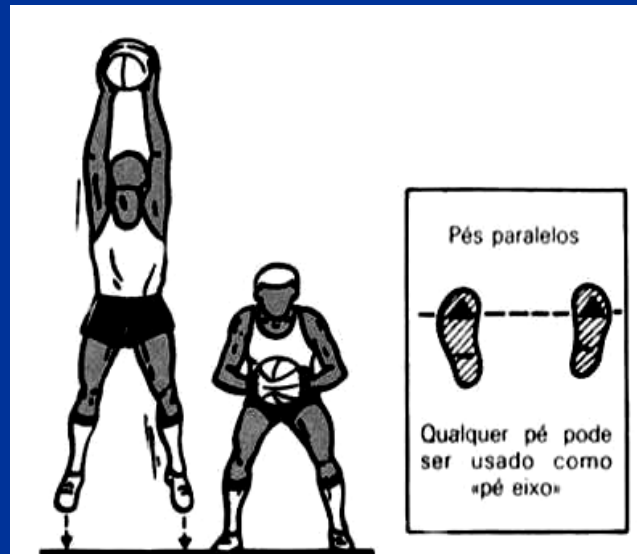


Paragem a Um Tempo

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.

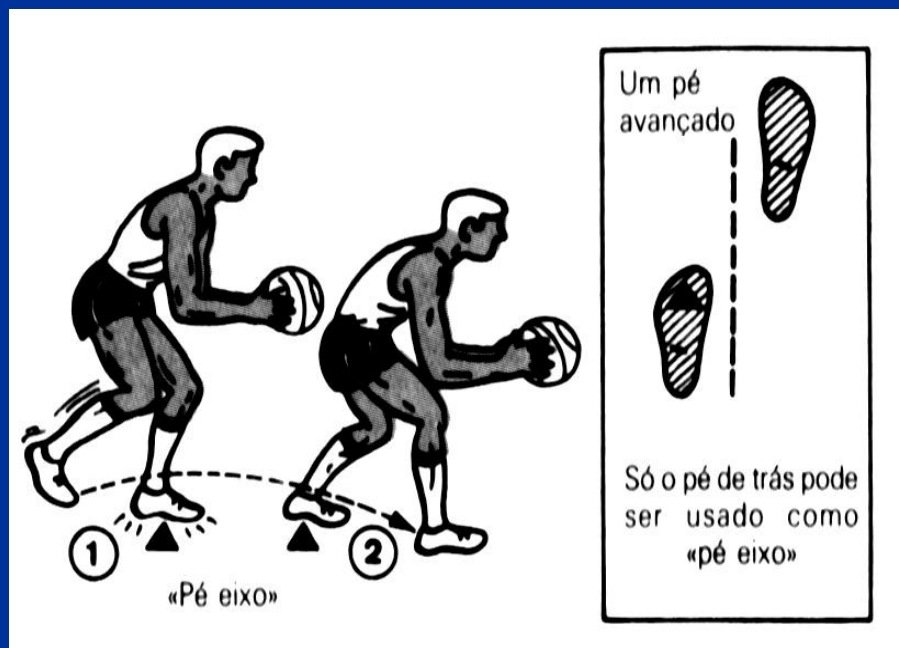


Conteúdos Técnicos



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



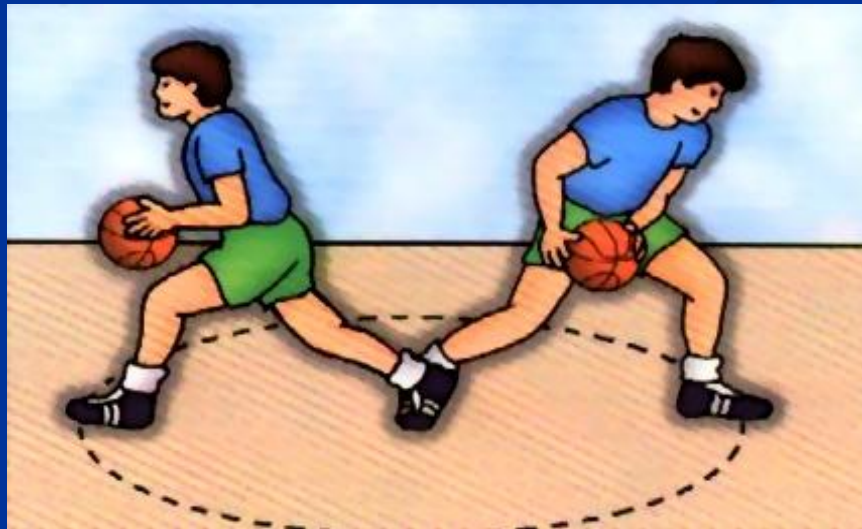
Rotação sobre um pé de eixo

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?

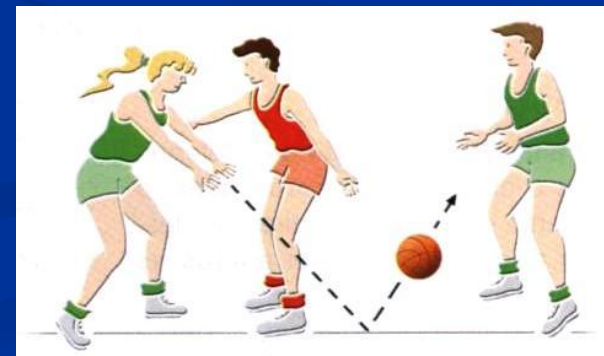
- Partir da posição básica ofensiva;
- Bola segura com as duas mãos;
- Extensão completa dos braços e dedos na direcção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora.
- Trajectória da bola rectilínea.



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.



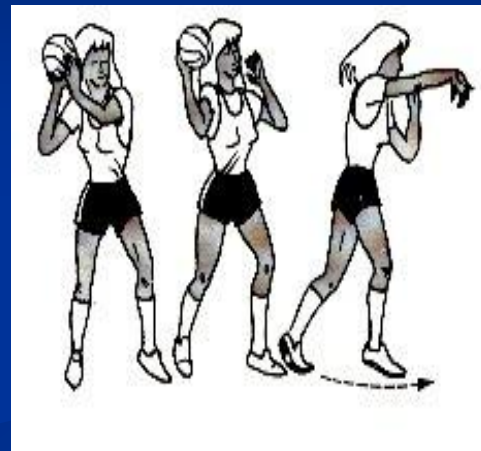
Conteúdos Técnicos



Passe de Ombro

Como fazer?

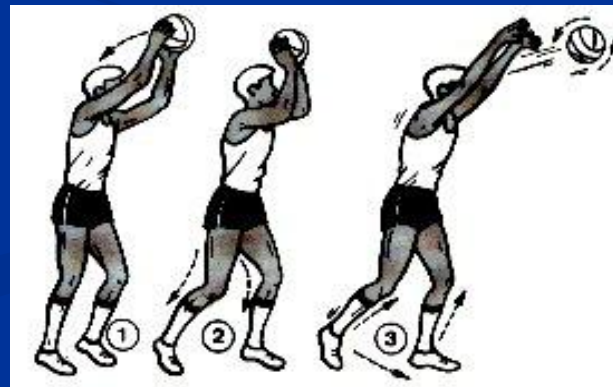
- é efectuado com uma mão;
- segurar a bola com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.



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

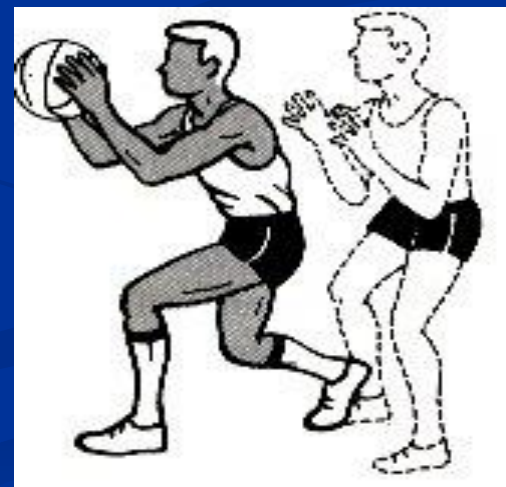
O que é?

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.



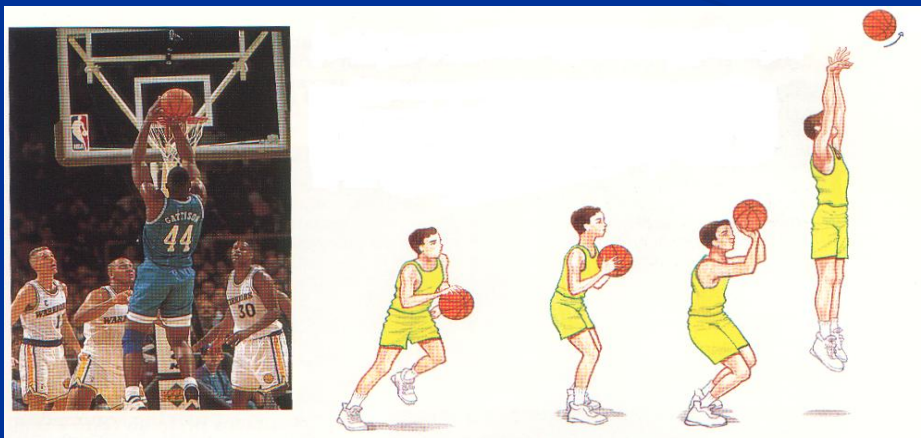
Conteúdos Técnicos



Lançamento em Suspensão

Como fazer?

- O lançamento é executado a partir da posição básica ofensiva;
- Impulsão simultânea dos Membros Inferiores e extensão dos Membros Superiores;
- O momento de empurrar a bola para o cesto, deve ser antes de se atingir o ponto mais alto do salto;
- A bola deve estar acima da cabeça, mas desviada lateralmente para o lado da mão que lança;
- A queda após o lançamento, deve ser feita numa posição de equilíbrio, de modo a poder iniciar de imediato a acção seguinte (principalmente a ida ao ressalto ofensivo).



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

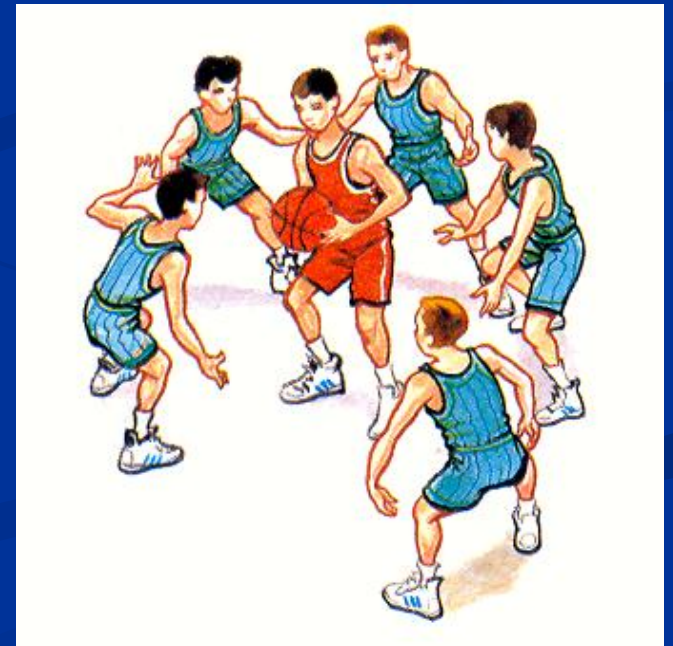
Com o ressalto ofensivo ganho, uma equipa pode tentar o segundo lançamento, sem que o adversário possa ter possibilidade de o fazer. Ir ao ressalto ofensivo é uma demonstração de agressividade ofensiva, que leva o jogador a recuperar a posse de bola.

Jogo Anárquico



Características:

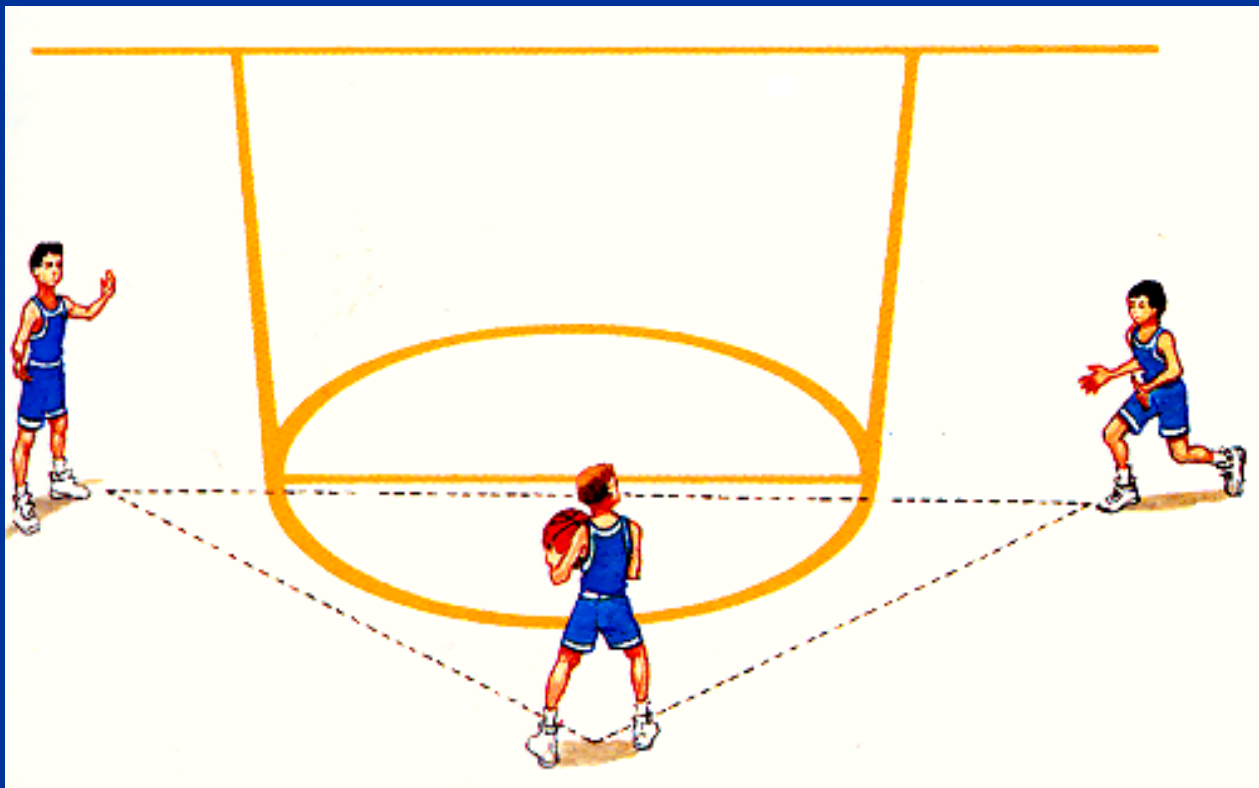
- uma fase em que o jogo ainda não obedece a regras/conceitos de carácter colectivo, prevalecendo a utilização de recursos individuais;
- busca incessante pela bola por todos os participantes e por sua vez um preenchimento pouco racional do espaço de jogo;
- todos os participantes concentrados junto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



Ocupação do Espaço



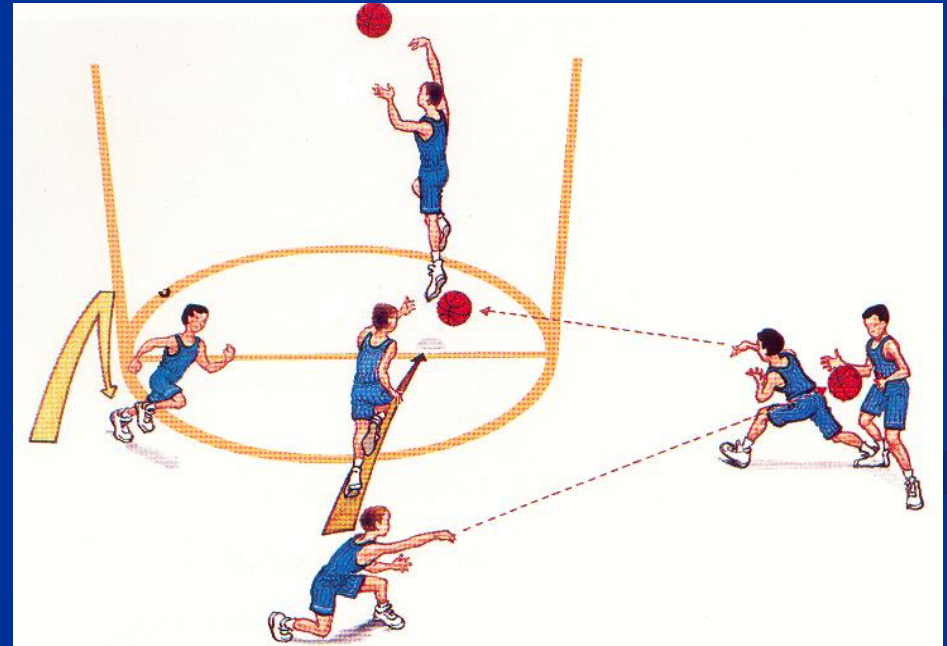
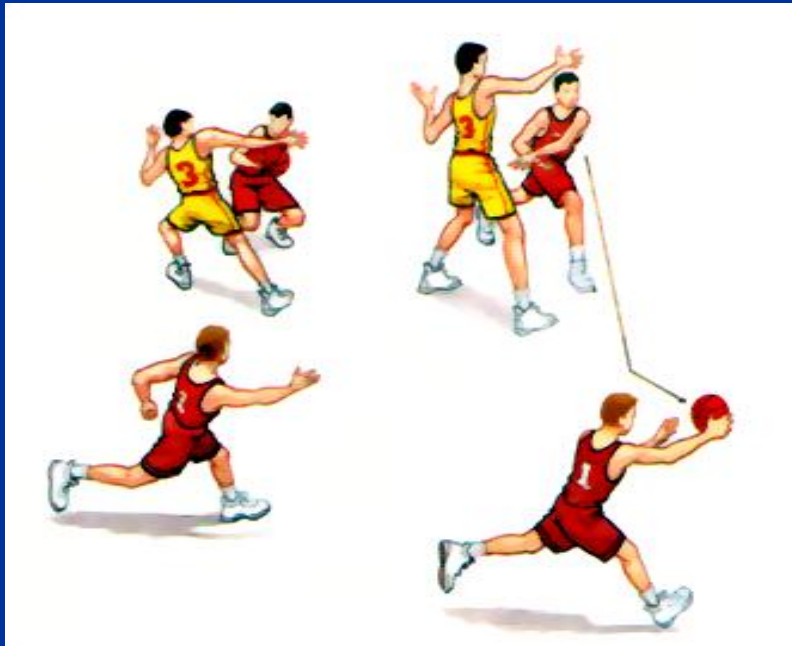
- ocupação equilibrada dos três corredores de jogo (corredor lateral direito, central e lateral esquerdo);
- criação de linhas de passe;
- a bola deve ser conduzida, para a zona ofensiva, pelo corredor central.



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.



Gestos dos Árbitros



Relacionados com o Resultado

<p>1</p> <p>UM PONTO</p>  <p>Movimento de um dedo para baixo</p>	<p>2</p> <p>DOIS PONTOS</p>  <p>Movimento de dois dedos para baixo</p>	<p>3</p> <p>TENTATIVA DE TRÊS PONTOS</p>  <p>Três dedos (estendidos)</p>	<p>4</p> <p>TRÊS PONTOS OBTIDOS</p>  <p>Três dedos (estendidos) em cada mão</p>	<p>5</p> <p>CESTO ANULADO OU JOGO INTERROMPIDO</p>  <p>Movimento dos braços em tesoura à frente do peito</p>
--	--	---	---	--

Gestos dos Árbitros



Relacionados com o Cronómetro

6
PARAR O CRONÓMETRO
(apitando simultaneamente)
OU
NÃO O PÔR EM MOVIMENTO



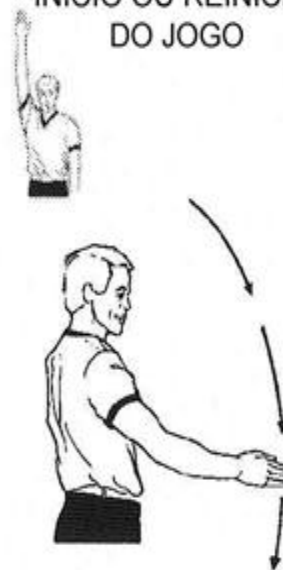
Mão aberta

7
PARAR O CRONÓMETRO
POR FALTA
(apitando simultaneamente)



Um punho fechado, a
palma da outra mão para
baixo apontando a
cintura do infractor

8
INÍCIO OU REINÍCIO
DO JOGO



Corte com a mão

9
REINÍCIO DA CONTAGEM
DE 24 SEGUNDOS



Rodar a mão,
dedo indicador estendido

Gestos dos Árbitros



Administrativo

10

SUBSTITUIÇÃO
(apitando simultaneamente)



Antebraços cruzados

11

FAZER O SINAL
DE ENTRAR



Movimento de mão aberta
na direcção do corpo

12

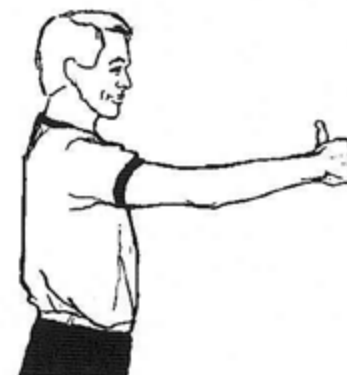
DESCONTO DE TEMPO
ANOTADO
(apitando simultaneamente)



Fazer um "T" com o dedo
indicador e a mão aberta

13

COMUNICAÇÃO ENTRE
ÁRBITROS E OFICIAIS
DE MESA



Polegar para cima

Gestos dos Árbitros



Tipo de Violações

14 "PASSOS"  Rotação dos punhos	15 DRIBLE ILEGAL OU DOIS DRIBLES  Batimentos alternados	16 TRANSPORTE DE BOLA  Meia rotação para a frente	17 TRÊS SEGUNDOS  Braço estendido, mostrando 3 dedos
18 CINCO SEGUNDOS  Mostrar 5 dedos	19 OITO SEGUNDOS  Mostrar 8 dedos	20 VINTE E QUATRO SEGUNDOS  Dedos tocando o ombro	21 REGRESSO DA BOLA À ZONA DE DEFESA  Movimentando o braço, apontando com o dedo indicador

22 PÉ NA BOLA DELIBERADO  Apontar o pé com o dedo	23 BOLA FORA E/OU DIRECÇÃO DO JOGO  Dedo apontado paralelo às linhas laterais	24 SITUAÇÃO DE BOLA AO AR  Polegares para cima, seguidos de dedo apontado na direcção da seta de posse alternada
--	--	---

Gestos dos Árbitros



Tipo de Falta

<p>37</p> <p>USO ILEGAL DAS MÃOS</p> <p>Bater no punho</p>	<p>38</p> <p>OBSTRUÇÃO (ataque ou defesa)</p> <p>Duas mãos nos quadris</p>	<p>39</p> <p>UTILIZAÇÃO EXCESSIVA DOS COTOVELOS</p> <p>Rodando o cotovelo para trás</p>	<p>40</p> <p>AGARRAR</p> <p>Agarrar o punho para baixo</p>
<p>41</p> <p>EMPURRAR OU CARREGAR SEM BOLA</p> <p>Imitação de empurrar</p>	<p>42</p> <p>CARREGAR COM BOLA</p> <p>Punho fechado contra a palma da mão</p>	<p>43</p> <p>FALTA DA EQUIPA DE POSSE DE BOLA</p> <p>Punho fechado, apontando na direcção do cesto da equipa faltosa</p>	<p>44</p> <p>FALTA DUPLA</p> <p>Cruzando os braços com os punhos fechados</p>

<p>45</p> <p>FALTA TÉCNICA</p> <p>Formar um "T" com as mãos abertas</p>	<p>46</p> <p>FALTA ANTIDESPORATIVA</p> <p>Agarrar o punho para cima</p>	<p>47</p> <p>FALTA DESQUALIFICANTE</p> <p>Punhos fechados</p>
---	---	---