

## Documento de Apoio de Basquetebol

O Basquetebol é um jogo desportivo coletivo praticado por duas equipas, cujos objetivos são introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, de acordo com as regras do jogo.

Número de jogadores	10 por cada equipa: 5 jogadores de campo + 5 suplentes
Dimensões do campo	28 m x 15m
Dimensões da bola	Perímetro: 75 cm a 78 cm. Peso: 567 gr. a 650 gr.
Altura do cesto	3,05 metros
Duração do jogo	40 minutos (4 períodos de 10 minutos com intervalos e 2 minutos entre o 1º e 2º períodos e 3º e 4º períodos. Entre o 2º e 3º períodos o intervalo é de 15 minutos).
Equipa de juizes	2 árbitros, 1 cronometrista, 1 marcador e 1 operador de 24 segundos.

### Objetivo do jogo

No jogo coletivo existem duas fases distintas: a defesa e o ataque. A fase de ataque começa quando a tua equipa conquista a posse da bola; a fase de defesa inicia-se quando a perde.

<b>No ataque</b>	
Jogador com posse de bola	Jogador sem posse de bola
Rodar e ficar virado para o cesto; Lançar se tens o cesto ao teu alcance; Passar a bola se tens linha de passe; Driblar na direção do cesto.	Desmarcar-te constantemente para criar linhas de passe; Participar no ressalto ofensivo.

<b>Na defesa</b>
Recuar para o teu meio campo; Defender o teu adversário direto colocando-te entre ele e a bola; Participar no ressalto defensivo.

Quaisquer que seja a fase do jogo, os jogadores devem evitar a aglomeração sobre a bola.

- **No ataque**

1. Quando recibes a bola debes:

- Rodar para ficar virado para o cesto;
- Olhar o cesto mostrando intenção de lançar;
- Progredir para o cesto de preferência através de um passe para um colega teu que esteja à frente, se não for possível então debes ir para a frente driblando a bola;
- Lançar sempre que tiveres o cesto ao alcance;
- Ver sempre as movimentações dos companheiros;

2. Quando passas a bola debes

- Correr na direcção do cesto para a receberes de novo;

3. Quando não tens a posse de bola debes

- Desmarcar-te através de fintas e mudanças de direcção para iludires a acção de teu adversário



- **Na Defesa**

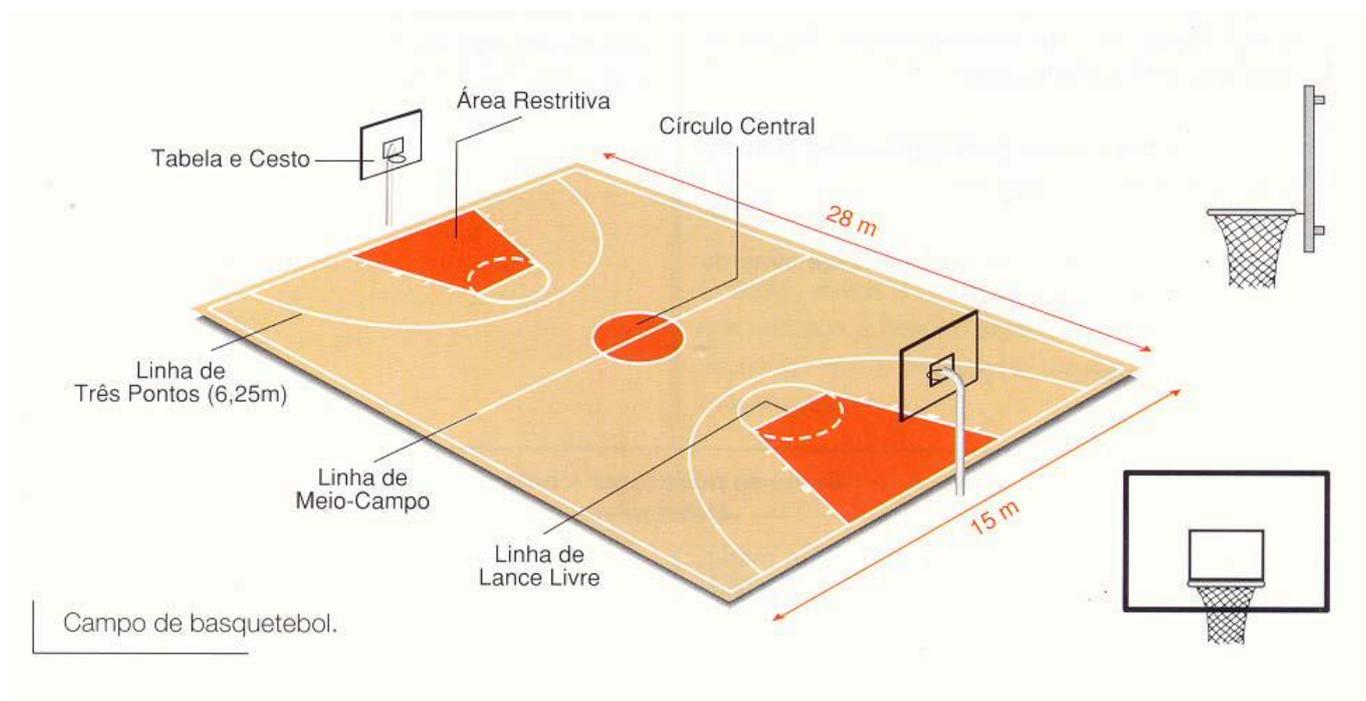
1. Na defesa ao jogador com bola deve

- Posicionar-te sempre entre o adversário e o cesto;
- Dificultar a sua progressão em drible;
- Impedir o lançamento;
- Evitar que realize o passe em boas condições;

2. Na defesa ao jogador sem bola

- Posicionar-te entre o adversário e o cesto;
- Impedir que receba a bola através de movimentos do braço e da mão;

## Campo



# Principais Regras do Jogo

## Início e Recomeço do jogo

O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar no círculo central. A bola só pode ser tocada depois de ter atingido o ponto mais alto. Nenhum dos dois saltadores pode agarrar a bola ou tocar nela mais de duas vezes. Os restantes jogadores devem estar fora do círculo.

Penalização: A infração a estas regras é penalizada com perda de posse da bola.

Reposição da bola pela linha lateral para a equipa que não cometeu violação.

## Tempo de jogo

O jogo desenvolve-se em quatro períodos de 10 minutos. Entre o primeiro e o segundo período (primeiro meio-tempo) e entre o terceiro e quartos períodos (segundo meio-tempo) há intervalos de dois minutos. Entre o primeiro e o segundo meios-tempos, há um intervalo de 15 minutos.

Caso o jogo esteja empatado no final do 4º período ocorrerão um ou mais prolongamentos com a duração de 5 minutos, até que uma das equipas esteja em vantagem no final do mesmo.

## Obtenção de pontos

Obtêm-se pontos através do lançamento de campo e de lançamento de lance livre. Se o lançamento convertido foi realizado atrás da linha de 6,25m marca 3 pontos; quando o lançamento é efetuado à frente dessa linha marca 2 pontos.

O lançamento de lance livre conta um ponto. O jogo recomeça através da reposição da bola pela linha final.

## Formas de jogar a bola

A bola é jogada com as mãos podendo ser passada, driblada e lançada. Ao jogador com a bola nas mãos só é permitido realizar dois apoios. Durante o drible não é permitido:

- Driblar com as duas mãos simultaneamente;
- Parar o drible e voltar a driblar;

Acompanhar a bola com a mão (transporte) no momento do drible:

Penalização: A infração a estas regras à penalizada com a perda da posse da bola.

Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

## **Bola fora**

Como as linhas que delimitam o campo não fazem parte do espaço de jogo, e bola está fora quando:

- Tocar as linhas laterais, finais ou o solo ou ainda qualquer objecto além delas;
- O jogador de posse da bola pisa as linhas que delimitam o campo;

Penalização: a equipa responsável pela bola fora perde o direito à posse de bola. A bola é reposta em jogo pela outra equipa, pela linha lateral ou final, na zona mais próxima onde ocorreu a violação.

## **Faltas Pessoais**

É considerado falta sempre que:

- Um jogador agarre, empurre ou impeça com os braços ou com as pernas o movimento de um adversário;
- Quando a falta é cometida sobre um jogador adversário que não está em situação de lançamento;

Penalização: Ao jogador faltoso é registada uma falta no boletim de jogo e a sua equipa perde a posse de bola. O jogo recomeça com a reposição da bola, pela linha lateral ou linha final no local mais próximo onde ocorreu a falta.

- Quando a falta é cometida sobre um jogador que está em situação de lançamento da bola ao cesto:

Penalização: Se o lançamento for convertido é considerado válido e o jogador que sofreu a falta tem direito a mais um lance livre; se o lançamento não for convertido, o jogador tem direito a efectuar:

- Dois lances livres se se tratava de um lançamento de dois pontos

- Três lances livres se se tratar de um lançamento de três pontos.

Nota: Quando um jogador atingir cinco faltas pessoais é substituído por outro jogador.

### **Regra dos 3 segundos**

Nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva do adversário mais do que três segundos quando a sua equipa está de posse da bola.

Penalização: perda da posse da bola. Reposição da bola em jogo, pela linha final na zona mais próxima onde ocorreu a violação.

### **Regra dos 8 segundos**

Quando um jogador de uma equipa ganha a posse de bola na sua zona de defesa, dispõe de 8 segundos para a fazer passar para a zona de ataque.

Penalização: perda da posse da bola. Reposição da bola em jogo, pela na linha lateral, no local em que esta intercepta com a linha do meio-campo.

### **Regra dos 24 segundos**

Quando um jogador de uma equipa está de posse de bola, a sua equipa dispõe, de 24 segundos para efetuar um lançamento de bola ao cesto.

Para jogar **Basquetebol**, é essencial que o aluno domine os seguintes gestos técnicos:

### Pega da Bola

Componente Críticas

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;

Imagem



Erros mais comuns

Pega da bola nos hemisférios laterais;

Pega da bola com as palmas da mão;

### Posição de Tripla Ameaça

Componente Críticas

Pés sensivelmente à largura dos ombros;

Pernas semi-fletidas;

Mãos ligeiramente acima da cintura, segurando a bola;

Cabeça levantada;

Imagem



Erros mais comuns

Pés paralelos;

Bola à frente do peito;

Membros inferiores em extensão;

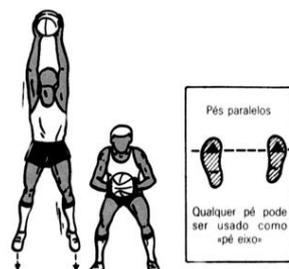
Infração da regra dos apoios;

### Paragem a um Tempo

Componente Críticas

Os pés tocam simultaneamente no solo, ficando paralelos;  
Pernas fletem garantindo o equilíbrio;  
Posição base fundamental no final da ação;

Imagem



Erros mais comuns

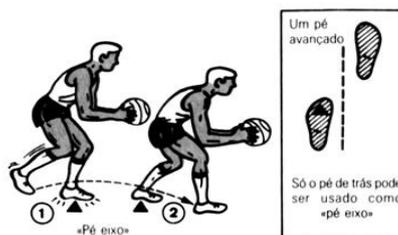
Infração da regra dos apoios;  
Extensão dos M. I.;

### Paragem a dois Tempos

Componente Críticas

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 fletidas;  
Posição base fundamental no final da ação;

Imagem



Erros mais comuns

Infração da regra dos apoios;  
Pés demasiado afastados;  
Extensão dos M. I.;

## Pé eixo

Componente Críticas

Determinação do pé eixo;  
Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo;  
Rotação do M.I. solto sobre o apoio conseguido;  
Manter sempre a posição de tripla ameaça;

Imagem



Erros mais comuns

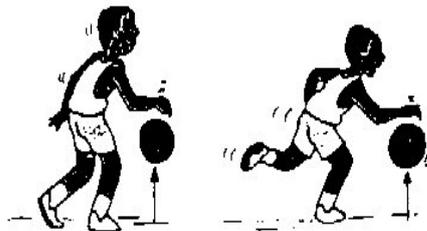
Infração da regra dos apoios;  
Distribuição do peso do corpo sobre o pé livre;  
M.I. em extensão;  
A bola está à frente do peito;

## Drible de progressão

Componente Críticas

O que toca na bola e a controla são os dedos;  
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;

Imagem



Erros mais comuns

Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;  
Não há flexão do pulso;  
Olhar dirigido para a bola;  
Altura do ressalto demasiado alta;

## Drible de proteção

### Componente Críticas

Não olhar a bola;  
Pernas fletidas;  
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 protege a bola;  
Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

### Imagem



### Erros mais comuns

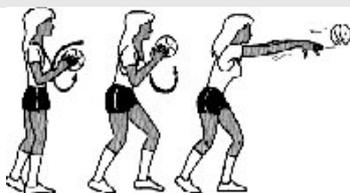
Contacto com a bola é feito com a palma da mão e exageradamente ao lado e atrás da cintura pélvica;  
Não há flexão do pulso;  
Olhar dirigido para a bola;  
Altura do ressalto demasiado alta;  
M. S. livre relaxado;

## Passe de Peito

### Componente Críticas

Partir da posição básica ofensiva;  
Bola segura com as duas mãos;  
Extensão completa dos braços e dedos na direção do alvo e as palmas das mãos viradas para fora;  
Trajetória da bola retilínea;

### Imagem



### Erros mais comuns

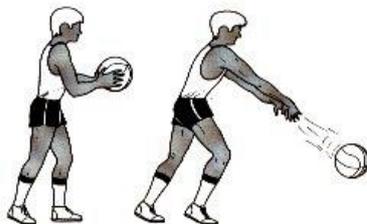
Flexão dos M.S..  
Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;  
Passe executado a um nível superior ao do peito;  
Trajetória da bola alta;

## Passé picado

Componente Críticas

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;

Imagem



Erros mais comuns

Flexão dos M.S.;  
Cotovelos demasiado altos ou demasiado baixos;  
O ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a recepção;  
Pés paralelos;  
Passé executado a um nível superior do peito;

## Receção

Componente Críticas

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 receção da bola, os braços fletem como que absorvendo a energia que a bola possui aquando do passe.

Imagem



Erros mais comuns

Recepção com as palmas das mãos;  
M.S. flectidos;  
Recepção estática;  
Infracção da regra dos apoios;

### Lançamento em suspensão

Componente Críticas

O lançamento é executado a partir da posição básica ofensiva;  
Impulsão simultânea dos M.I. e extensão dos M.S.;  
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);

Imagem

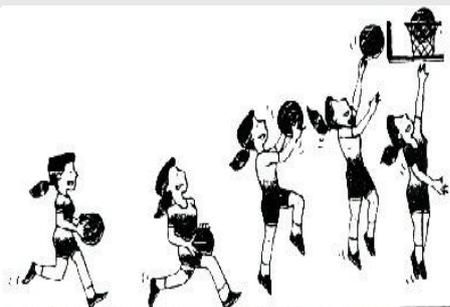


### Lançamento na passada

Componente Críticas

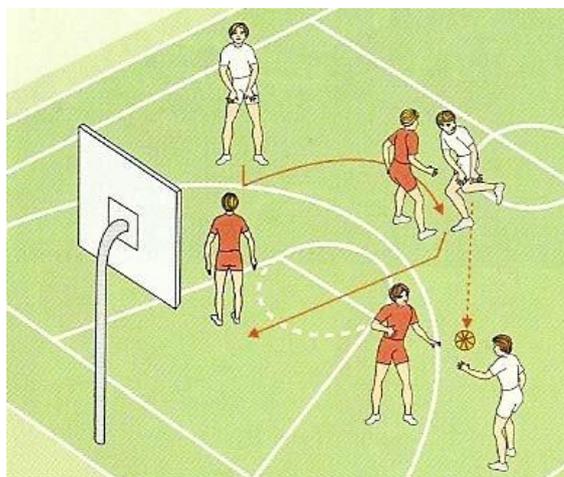
O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;  
O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;  
A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;  
A trajetória da bola até ao lançamento deverá ser feita do lado contrário à posição do defensor;  
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 (fletida pelo joelho), que proporciona maior impulsão vertical;  
O movimento das mãos na parte final do lançamento poderá ser efetuada como no lançamento parado;

Imagem



## → CONTEÚDOS TÁCTICOS

1. **Pass e Corte :** O “pass e corte” consiste numa movimentação ofensiva que tem como objetivo a criação de linhas de passe mais ofensivas que permitam finalizar uma jogada. Para tal, um jogador após passar a bola a um companheiro de equipa (passe), procura ultrapassar o seu defensor com uma mudança de direção, movimentando-se para o cesto, sem perder de vista a bola (movimento de corte) preparado para receber novamente a bola do seu colega para finalizar a jogada.



2. **Aclaramento :** O aclaramento é muito útil quando o portador da bola não tem linha de passe. Este ocorre sempre que um jogador se desmarque (por exemplo, “corte” em direção ao cesto), aclarando a sua zona que será ocupada por um outro colega de equipa.

3. **Defesa Individual :** Na defesa individual cada jogador deverá marcar um adversário direto, independentemente de este estar ou não com a posse de bola. Deverá estar sempre posicionado entre o seu cesto e o adversário direto.

4. **Defesa à Zona :** Na defesa à zona cada defesa defende um determinado espaço no campo. Este tipo de defesa pode ser desenvolvido em zonas do campo mais amplas, embora seja mais comum na área envolvente delimitada pela linha dos três pontos.