

Basquetebol

Educação Física – 9º B



Escola EB 2/3 Júlio Dinis

2011/2012

Núcleo de Estágio de Educação
Física e Desporto
Sandra Barbosa

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	4
1- CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE	5
REGULAMENTO	5
CAMPO	5
BOLA	5
DURAÇÃO DE JOGO.....	5
INÍCIO E REINICIO DE JOGO	5
PONTUAÇÃO.....	6
RESULTADO.....	6
SUBSTITUIÇÕES.....	6
JUÍZES	6
INFRAÇÕES.....	7
FALTA PESSOAL.....	8
FALTA ANTI-DESPORTIVA.....	8
FALTA TÉCNICA.....	8
FALTA DUPLA.....	9
CINCO FALTAS.....	9
SETE FALTAS POR EQUIPA	9
REGRA DOS 3 SEGUNDOS.....	9
REGRA DOS 10 SEGUNDOS	9
REGRA DOS 30 SEGUNDOS	9
RETORNO.....	10
REPOSIÇÃO DA BOLA EM JOGO	10
DESCONTOS DE TEMPO	10
HABILIDADES MOTORAS	11
POSIÇÃO BASE.....	11
POSIÇÃO BASE OFENSIVA.....	11
POSIÇÃO BASE DEFENSIVA	11
RECEÇÃO.....	12
PASSE PEITO.....	13
PASSE PICADO.....	13
PASSE OMBRO	14
DRIBLE DE PROGRESSÃO	14
DRIBLE DE PROTEÇÃO.....	15
LANÇAMENTO PARADO OU APOIO.....	16
LANÇAMENTO NA PASSADA.....	16
RESSALTO	17
RESSALTO DEFENSIVO.....	17

PARAGENS NUM SÓ TEMPO.....	18
PARAGENS EM DOIS TEMPOS	18
ROTAÇÃO	18
BIBLIOGRAFIA	19

INTRODUÇÃO

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

Assim, surge no sentido de proporcionar e permitir aos alunos, o sucesso ao longo do processo de ensino-aprendizagem desta modalidade. Do mesmo modo surge da necessidade de basear a atividade em objetivos precisos, para que a matéria seja transmitida aos alunos de uma forma sistematizada.

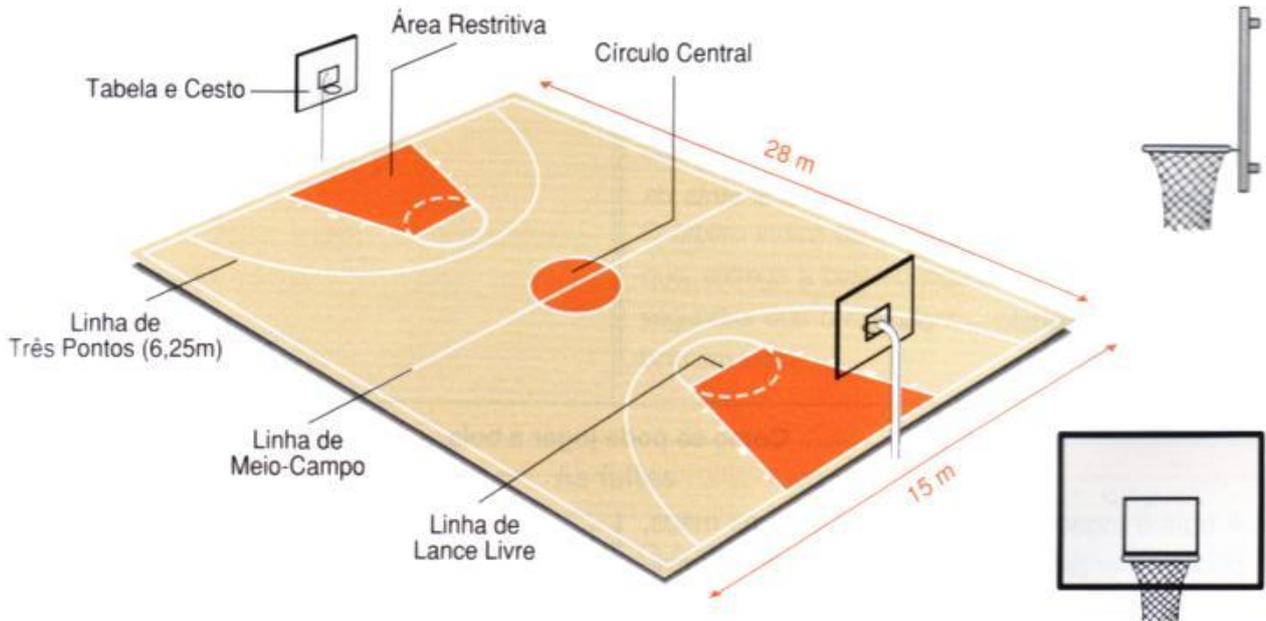
Pretende-se que no final os alunos cumpram os objetivos pretendidos para o bloco de Basquetebol, e que se sintam motivados para a prática da modalidade.

1 - CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

Regulamento

■ Campo

O campo é retangular, delimitado por duas linhas laterais e duas finais.



■ Bola

A bola é esférica e revestida de material sintético ou borracha. O seu perímetro é cerca de 75 a 78 cm, e o seu peso entre 600 a 650 gr.

■ Objetivo do jogo

O objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipa adversária (ação ofensiva) e impedir que a bola entre no seu cesto (ação defensiva)

■ Duração do jogo

Dois meios tempos de 20 minutos cada, tempo útil, com 10 minutos de intervalo.

Cada equipa tem direito a dois descontos de tempo em cada meia parte do jogo e um em cada período suplementar (prolongamento).

■ Início e reinício do jogo

O início do jogo faz-se através de um lançamento de bola ao ar entre dois jogadores, no círculo central, podendo os jogadores das duas equipas estar no meio-campo da equipa adversária.

Proceder-se-á da mesma forma no reinício do jogo, ou seja, no começo da segunda parte após troca de campo.

■ Pontuação (marcação de pontos/“cestos”)

Um lançamento é válido quando a bola entra no cesto de cima para baixo e passa através do aro e da rede. Consoante a situação e o local de onde a bola é lançada, a pontuação será:

- 2 pontos se o lançamento de campo, foi feito dentro da linha dos 6,25 m, como finalização de uma ação atacante.
- 3 pontos se o lançamento de campo, foi feito fora da linha dos 6,25 m, como finalização de uma ação atacante.

O lançamento livre é efetuado com o jogo parado; é utilizado para sancionar uma infração de uma das equipas; a sua concretização vale um ponto. Em geral as infrações são sancionadas com dois lançamentos livres.

■ Resultado

Vence o jogo a equipa que no final do tempo regulamentar obtiver o maior número de pontos; se se verificar uma igualdade pontual, o jogo continua por um período suplementar de cinco minutos.

■ Substituições

Qualquer jogador pode ser substituído ou substituir um companheiro de equipa, em qualquer período do jogo. Todavia, a substituição só poderá realizar-se quando o jogo estiver interrompido (“bola morta”) e com conhecimento dos árbitros.

■ Juízes

A equipa de arbitragem é constituída por:

- Dois árbitros, com as funções de dirigir o jogo, com a responsabilidade de assinalar as infrações e vigiar a conduta dos jogadores;
- Marcador, que regista a cronologia dos pontos obtidos pelas equipas, as faltas pessoais e técnicas de cada jogador e avisa o árbitro imediatamente quando a quinta falta é assinalada a qualquer jogador. Também deve usar uma bandeira para avisar a equipa que tem oito faltas; para isso, deve coloca-la no lado da mesa dessa equipa e deve retirar-la quando as equipas estiverem em igual circunstância;

- Cronometrista, que controla o tempo de jogo e os descontos de tempo. Deve assinalar os 30 segundos, quando a bola é considerada “morta” deve parar o cronómetro do tempo de jogo, e os dez segundos para sancionar a equipa na retenção de bola na sua zona defensiva.

■ **Infrações**

Quando um jogador não respeita as regras do jogo, comete uma infração. Existem dois tipos de infração:

- **Violações**

É a infração que um jogador faz em relação á bola ou em relação ao terreno de jogo.

Violações em relação à bola:

- . Pontear ou socar a bola intencionalmente;
- . Fazer mais de dois apoios com a bola na mão (passos);
- . Driblar, agarrar a bola e voltar a driblar (dribles);
- . Permanecer com a bola nas mãos, parado, mais de cinco segundos;
- . Uma equipa na ação atacante, possuir a bola e não lançar durante trinta segundos.

- **Violações em relação às marcações do terreno do jogo:**

- . Jogar a bola para fora do campo, quando toca o solo sobre ou além das linhas limites;
- . Permanecer mais de três segundos, sem bola, na área restritiva da equipa adversária;
- . Passar a bola da zona de ataque para a sua zona de defesa (linha central)-“Retorno”;
- . Demorar mais de dez segundos a transpor a linha central, isto é, a passar de defesa para a zona de ataque.

Penalidades para as violações:

A equipa que comete uma violação perde o direito à bola. Esta é a repostada por um jogador da equipa contrária, atrás da linha lateral no ponto mais próxima do local da violação.

■ **A falta pessoal**

É a infração que um jogador comete sobre um adversário: contacto pessoal. Verifica-se quando um jogador:

- Faz obstrução, impedindo a progressão de um adversário que está na posse de bola;
- Segura num adversário, não permitindo a sua liberdade de movimentos;
- Entra em contacto, com qualquer parte do corpo (toca, empurra, agarra), impedindo a progressão do jogador adversário com bola.

Penalização das faltas pessoais:

Se a falta é cometida sobre um jogador no momento do lançamento:

- Primeiro, se o cesto for convertido, é válido e há direito a mais um lançamento livre efetuado pelo jogador que sofreu a falta.
- Segundo, se o cesto não for convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a efetuar dois lançamentos livres.

No lançamento livre o jogador que o executa deve estar atrás da linha de lance-livre. À volta da área restritiva devendo ficar três defesas e dois atacantes.

Se a falta não é cometida no ato de lançamento, a reposição da bola em jogo é feita pela linha lateral ou final, mais próximo do ponto onde foi cometida a falta.

■ **Falta Anti desportiva**

É a falta cometida por um jogador deliberadamente; tem carácter notoriamente anti desportivo.

Penalização da falta anti desportiva

É averbada uma falta pessoal ao infrator e são concebidos dois ou três lançamentos livres, conforme foi executado o lançamento, ao jogador que sofreu a falta (ver falta técnica).

■ **Falta Técnica**

Um jogador não deve ter atitudes anti desportivas ou desprezar as advertências dos árbitros, tais como:

- Dirigir-se desrespeitosamente aos árbitros ou tocar-lhes, utilizar linguagem ou gestos que possam constituir ofensa;
- Não levantar imediatamente o braço quando lhe é marcada uma falta pessoal.

Penalização da falta técnica

Por cada infração é averbada uma falta técnica e são concebidos dois lançamentos livres à equipa contrária. Durante a execução dos lançamentos livres todos os jogadores devem estar atrás do prolongamento da linha de três pontos, até que os mesmos tenham sido realizados.

■ **Falta dupla**

Verifica-se quando dois adversários cometem falta, aproximadamente ao mesmo tempo, um sobre o outro.

■ **Cinco Faltas**

Um jogador que comete cinco faltas, pessoais ou técnicas deve abandonar o jogo e ser substituído por outro.

■ **Sete Faltas por equipa**

Quando uma equipa atinge sete faltas, pessoais ou técnicas, em cada meio-tempo, todas as faltas seguintes dos seus jogadores serão penalizadas com dois lançamentos livres, executados pela equipa adversária.

■ **Regra dos três segundos**

Um jogador não pode permanecer mais de três segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto a sua equipa estiver na posse de bola.

■ **Regra dos dez segundos**

Quando uma equipa conquista a posse de bola na zona defensiva, dispõe no máximo de dez segundos para fazer passar a bola para a sua zona de ataque (ultrapassar a linha de meio-campo).

■ **Regra dos trinta segundos:**

A partir do momento que a equipa conquista a posse de bola, dispõe de 30 segundos para lançar a bola ao cesto adversário.

■ **Retorno (passagem da bola da zona de ataque para a zona de defesa):**

A partir do momento que bola conduzida por uma equipa, ultrapassa a linha do meio-campo e entra na sua zona de ataque, não é permitido fazer regressar a bola à sua zona de defesa.

■ **Reposição da bola em jogo**

- Após uma bola fora: a bola é repostada pela linha final ou pela linha lateral (exceto no espaço diretamente atrás da tabela), na zona mais próxima do local onde a bola saiu, por um jogador da equipa que não teve responsabilidade pela sua saída, devendo, na sua execução, um elemento desta equipa ter os dois pés fora do campo (sem pisar as linhas);
- Após uma falta: a bola é repostada em jogo pela linha final ou pela linha lateral, na zona mais próxima onde ocorreu a falta, por um jogador da equipa que sofreu a falta;
- Após um cesto: a bola é repostada em jogo pela linha final, próxima da tabela, por um jogador da equipa que sofreu o cesto, devendo, na sua execução, um elemento desta equipa Ter os dois pés fora do campo;
- Após uma bola presa: Quando a bola está a ser agarrada simultaneamente por um jogador de cada equipa e não se define a sua posse, o jogo recomeçará com uma bola ao ar entre os dois jogadores intervenientes, no círculo mais próximo do local onde a bola estava a ser disputada.

■ **Descontos de tempo**

No decorrer de um jogo, cada treinador tem direito a solicitar dois descontos de tempo de um minuto em cada meio-tempo, que será concedido quando o jogo estiver interrompido.

Habilidades Motoras (técnica e tática)

■ Posição base no Basquetebol

Para conseguir esta posição é necessário associar uma tomada de posição confortável e equilibrada, possibilitando à partida um deslocamento rápido e eficaz para resolver as diferentes situações de jogo, através de:

- . Proteção da posse de bola/dificultar a posse de bola;
- . Observação do jogo: cesto, companheiros de equipa e os adversários;
- . Penetração em *drible*, passe ou lançamento/dificultar a penetração o passe ou o lançamento.

Esta posição base permite executar qualquer movimento em qualquer direção, tanto na defesa como no ataque. Se tens a posse de bola, diz-se posição-básica ofensiva; se estás a defender, diz-se posição-básica defensiva.

■ Posição-básica ofensiva



Determinantes técnicas:

- . Colocar os pés afastados à largura dos ombros;
- . Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
- . Fazer uma ligeira flexão de pernas;
- . Manter a cabeça levantada de modo a poder-se observar os colegas de equipa e os adversários;
- . Fazer a pega na bola com ambas as mãos;
- . Colocar a bola junto ao abdómen, com os cotovelos colocados ao lado do tronco.

Nota: A posição básica ofensiva também se diz de tripla ameaça porque a partir dela pode-se, passar, driblar, lançar.

■ Posição-básica defensiva



Determinantes técnicas:

- . Colocar os pés afastados à largura dos ombros;
- . Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios (parte anterior);
- . Fazer uma ligeira flexão de pernas;
- . Manter a cabeça levantada de modo a poder-se observar os colegas de equipa e os adversários;
- . Inclinair ligeiramente o tronco à frente;
- . Orientar os braços para diante, palmas das mãos viradas para a frente e dedos afastados.

■ **Receção**

Para uma boa receção, são determinantes o olhar dirigido para a bola, o movimento do jogador na direção desta e a pega na bola com ambas as mãos:



Determinantes Técnicas:

- . Fletir as pernas e inclinar ligeiramente o tronco, com as mãos ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- . Agarrar a bola na sua parte posterior sem que as palmas das mãos entrem em contacto com ela;
- . Colocar os dedos bem afastados de forma a sentir a bola, com os polegares atrás da mesma;
- . Amortecer a bola com o movimento de flexão dos braços.
- . Ir ao encontro da bola com as duas mãos

■ **Passes**

O basquetebol é um jogo de equipa e, por isso, os jogadores passam e recebem a bola frequentemente entre si. Para distâncias curtas e médias são utilizados o passe de peito e o picado. Para maiores distâncias, será conveniente a utilização do passe de ombro.

■ Passe de peito



Determinantes técnicas:

- . Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- . Avançar um dos apoios;
- . Executar um movimento de extensão dos braços;
- . Executar rotação dos pulsos;
- . Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.

■ Passe picado



Determinantes técnicas

- . Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- . Avançar um dos apoios;
- . Executar um movimento de extensão com os braços;
- . Executar rotação dos pulsos;
- . Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;
- . Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.

Nota: Deve-se utilizar este tipo de passe quando existe um adversário entre um jogador e o seu colega de equipa.

■ Passe de Ombro



Determinantes técnicas:

- Segurar a bola com as duas mãos ao lado e por cima do ombro;
- Colocar o cotovelo numa posição levantada;
- Avançar o corpo e a cabeça para o lado da bola;
- Fazer a extensão do braço e finalizar o passe com golpe de pulso.

Nota: Deve-se utilizar este tipo de passe para as distâncias maiores.

■ Drible:

Como não é permitido correr com a bola nas mãos, a progressão no campo, faz-se através de batimentos sucessivos da bola no solo. Esta técnica tem o nome de drible de progressão. No caso de um adversário pressionar o portador da bola, este para manter a sua posse, pode recorrer ao drible de proteção.

■ Drible de progressão

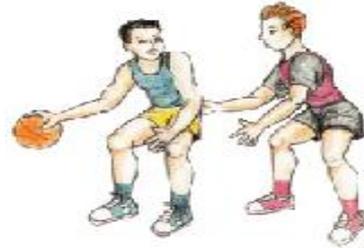


Determinantes técnicas:

- . Coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;
- . Contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;
- . Driblar a bola ao lado e à frente do corpo (até ao nível da cintura);
- . Controlar a bola em movimento;
- . Driblar a bola ligeiramente à frente e ao lado do pé.

Nota: Antes de se progredir em drible deve-se observar a posição dos colegas/adversários. Nunca esquecer que a bola circula mais rapidamente através do passe que do drible.

■ Drible de proteção



Determinantes técnicas:

- . Fletir as pernas;
- . Colocar o braço livre e a perna contrária á da mão que dribla, entre a bola e o defesa;
- . Coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviai-la para o solo mais rapidamente;
- . Contactar a bola com a mão aberta e os dedos estendidos;
- . Driblar de modo que a bola ressalte no meio dos apoios;
- . Diminuir a altura do drible;
- . Controlar a bola em movimento.

Nota: deve-se evitar olhar a bola, pois a cabeça deve permanecer sempre levantada.

■ Lançamento:

Para cumprir o objetivo do jogo há que lançar. Pode-se lançar perto do cesto, em corrida ou mais afastado, com um salto. No caso do lance-livre, geralmente, é efetuado um lançamento parado.

Para executar um bom lançamento é preciso:

- Estar de frente para o cesto em posição básica ofensiva (PBO);
- Fixar o olhar no cesto;
- Impulsionar a bola para o cesto, com uma só mão, através da ação final do pulso e dos dedos.

Os tipos de lançamento mais utilizados são:

■ **Lançamento parado ou em apoio**

Determinantes técnicas:

- Partir da posição básica ofensiva;
- Avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança;
- Manter o olhar dirigido para o cesto;
- Segurar a bola com as duas mãos, de modo a ficar por de trás a mão que lança com os dedos afastados;
- Posicionar a mão de apoio de lado na bola;
- Colocar o cotovelo de lado na bola;
- Colocar a bola acima do nível da cabeça mas desviada lateralmente para o lado da mão que lançadora;
- Posicionar o braço e o antebraço de modo a formarem um ângulo de 90°;
- Fazer a extensão completa das pernas e braços com expulsão da bola por golpe de pulso;
- Executar o movimento de forma contínua.



■ **Lançamento na passada**

Determinantes técnicas:

- Executar a passada com o primeiro apoio mais longo e o segundo apoio mais curto para assim aproveitar-se a velocidade horizontal, para a impulsão vertical;
- Lançar pelo lado direito com o primeiro apoio direito e o segundo esquerdo (direito-esquerdo-lança);
- Lançar pelo lado esquerdo com o primeiro apoio esquerdo e o segundo direito (esquerdo-direito-lança);
- Dirigir o olhar para a tabela;



- . Elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto;
- . Utilizar o movimento de balanço da perna livre para aumentar a impulsão;
- . Executar o lançamento com a mão do lado correspondente.

■ **Ressalto:**

O ressalto desempenha um papel fundamental no desenrolar do jogo. A um lançamento falhado segue-se, normalmente, um ressalto da bola. Os jogadores, atacantes ou defensores, que consigam ocupar a posição entre o adversário e o cesto (posição inferior), ficam melhores colocados para recuperar a posse de bola, ganhando o ressalto ofensivo (os atacantes) ou defensivo (os defensores).

Determinantes técnicas:

- . Antecipação ao defensor para ganhar-lhe a posição, fugindo ao contacto pretendido pelo defensor;
- . Realização de movimentos rápidos, com mudanças de direcção, dificultando assim o bloqueio do defensor;
- . Saltar para a bola, agarra-la sobre a cabeça e sem baixar os braços lança-la novamente;

■ **Ressalto defensivo**

Determinantes técnicas:

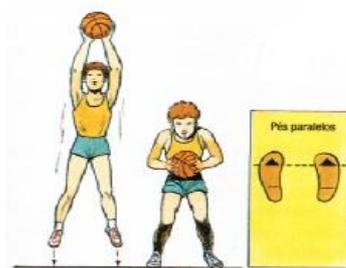
- . Ver simultaneamente o atacante e a bola;
- . Observar o movimento do atacante após a realização do lançamento;
- . Ocupar a posição entre o atacante e o cesto;
- . Bloquear o atacante; saltar para a bola e agarra-la com as duas mãos e protegê-la;

Nota: Após um ressalto defensivo deve-se procurar imediatamente um colega da equipa para lhe passar a bola ou para sair em drible.

■ Paragens:

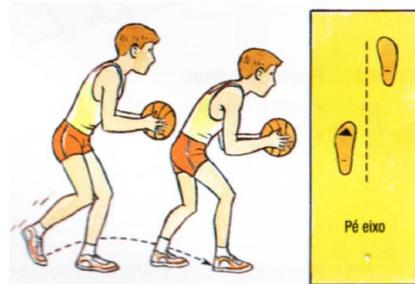
Na continuação do drible, para além de lançar ou passar, existe também a opção de parar, continuando com a posse de bola. Depois de parar, pode utilizar-se um dos pés (pé eixo) como apoio para rodar, isto é, deslocar o outro pé em qualquer direção. A paragem pode ser feita de duas formas:

- **Paragem num só tempo** - receção da bola com os dois pés apoiados no solo,



simultaneamente, podendo rodar sobre qualquer um deles

- **Paragem a dois tempos** - receção da bola no solo um pé de cada vez, podendo rodar apenas no pé que apoio em primeiro lugar e podendo movimentar o outro pé em qualquer direção.



■ Rotações:

O jogador de posse de bola, depois de parar, pode movimentar o mesmo pé várias vezes e em qualquer direção, mantendo o outro pé (pé eixo), sempre apoiado no solo.



BIBLIOGRAFIA

- **Adelino J., (1996);** As coisas simples do basquetebol (Associação Nacional de Treinadores de Basquetebol 3.^a Edição).
- **Barata J., Coelho O., (1998);** Hoje Há Educação Física 7.º/8.º/ 9.º, Texto Editora.
- **Costa M., Costa A., (2011);** Educação Física 7.º/8.º/9.º, Areal Editores.
- Documentos de apoio à disciplina de Didática de Basquetebol da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.