

HISTÓRIA DO BASQUETEBOL

Em 1891, o longo e rigoroso inverno de Massachussets tornava impossível a prática de esportes ao ar livre.



Naismith com o time da Universidade de Kansas, onde foi técnico por muitos anos

As poucas opções de atividades físicas em locais fechados se restringiam a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam aos alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, colégio internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor canadense James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

Depois de algumas reuniões com outros professores de educação física da região, James Naismith chegou a pensar em desistir da missão. Mas seu espírito empreendedor o impedia. Refletindo bastante, chegou à conclusão de que o jogo deveria ter um alvo fixo, com algum grau de dificuldade. Sem dúvida, deveria ser jogado com uma bola, maior que a de futebol, que quicasse com regularidade. Mas o jogo não poderia ser tão agressivo quanto o futebol americano, para evitar conflitos entre os alunos, e deveria ter um sentido coletivo. Havia um outro problema: se a bola fosse jogada com os pés, a possibilidade de choque ainda existiria. Naismith decidiu então que o jogo deveria ser jogado com as mãos, mas a bola não poderia ficar retida por muito tempo e nem ser batida com o punho fechado, para evitar socos acidentais nas disputas de lances.

A preocupação seguinte do professor era quanto ao alvo que deveria ser atingido pela bola. Imaginou primeiramente colocá-lo no chão, mas já havia outros esportes assim, como o hóquei e o futebol. A solução surgiu como um relâmpago: o alvo deveria ficar a 3,5m de altura, onde imaginava que nenhum jogador da defesa seria capaz de parar a bola que fosse arremessada para o alvo. Tanta altura também dava um certo grau de dificuldade ao jogo, como Naismith desejava desde o início.

Mas qual seria o melhor local para fixar o alvo? Como ele seria? Encontrando o zelador do colégio, Naismith perguntou se ele não dispunha de duas caixas com abertura de cerca de 8 polegadas quadradas (45,72 cm). O zelador foi ao depósito e voltou trazendo dois velhos cestos de pêssego. Com um martelo e alguns pregos, Naismith prendeu os cestos na parte superior de duas pilastras, que ele pensava ter mais de 3,0m, uma em cada lado do ginásio. Mediu a altura. Exatos 3,05m, altura esta que permanece até hoje. Nascia a cesta de basquete.

James Naismith escreveu rapidamente as primeiras regras do esporte, contendo 13 itens. Elas estavam tão claras em sua cabeça que foram colocadas no papel em menos de uma hora. O criativo professor levou as regras para a aula, afixando-as num dos quadros de aviso do ginásio. Comunicou a seus alunos que tinha um novo jogo e se pôs a explicar as instruções e organizar as equipes.

Havia 18 alunos na aula. Naismith selecionou dois capitães (Eugene Libby e Duncan Patton) e pediu-lhes que escolhesse os lados da quadra e seus companheiros de equipe. Escolheu dois dos jogadores mais altos e jogou a bola para o alto. Era o início do primeiro jogo de basquete. Curioso, no

entanto, é que nem Naismith nem seus alunos tomaram o cuidado de registrar esta data, de modo que não se pode afirmar com precisão em que dia o primeiro jogo de basquete foi realizado. Sabe-se apenas que foi em dezembro de 1891, pouco antes do Natal.

Como esperado, o primeiro jogo foi marcado por muitas faltas, que eram punidas colocando-se seu autor na linha lateral da quadra até que a próxima cesta fosse feita. Outra limitação dizia respeito à própria cesta: a cada vez que um arremesso era convertido, um jogador tinha que subir até a cesta para apanhar a bola. A solução encontrada, alguns meses depois, foi cortar a base do cesto, o que permitiria a rápida continuação do jogo.



Ginásio Armony Hill, local da primeira partida oficial de basquete.

Após a aprovação da diretoria do Springfield College, a primeira partida oficial do esporte recém-criado foi realizada no ginásio Armory Hill, no dia 11 de março de 1892, em que os alunos venceram os professores pelo placar de 5 a 1, na presença de cerca de 200 pessoas.

A primeira bola de basquete foi feita pela A. C. Spalding & Brothers, de Chicopee Falls (Massachussets) ainda em 1891, e seu diâmetro era ligeiramente maior que o de uma bola de futebol.

As primeiras cestas sem fundo foram desenhadas por Lew Allen, de Connecticut, em 1892, e consistiam em cilindros de madeira com borda de metal. No ano seguinte, a Narraganset Machine & Co. teve a idéia de fazer um anel metálico com uma rede nele pendurada, que tinha o fundo amarrado com uma corda mas poderia ser aberta simplesmente puxando esta última. Logo depois, tal corda foi abolida e a bola passou a cair livremente após a conversão dos arremessos. Em 1895, as tabelas foram oficialmente introduzidas.

Naismith não poderia imaginar a extensão do sucesso alcançado pelo esporte que inventara. Seu momento de glória veio quando o basquete foi incluído nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936, e ele lançou ao alto a bola que iniciou o primeiro jogo de basquete nas Olimpíadas.

Atualmente, o esporte é praticado por mais de 300 milhões de pessoas no mundo inteiro, nos mais de 170 países filiados à FIBA.

AS PRIMEIRAS REGRAS



Primeiro livro de regras

James Naismith escreveu as **primeiras regras** do esporte, contendo 13 itens. Embora as regras foram modificadas ao passar do tempo, os princípios essenciais permanecem constantes.

1. A bola pode ser arremessada em qualquer direção com uma ou ambas as mãos.

◊ **Atualmente:** Esta regra é ainda verdadeira, pois a bola pode ser jogada ou passada em qualquer direção. A única mudança a esta regra é a infração de backcourt. Uma vez que a bola cruza o meio da quadra, não pode ser passada para atrás da linha do meio da quadra a menos que é tocada por um jogador defensivo primeiro.

2. A bola pode ser tapeada para qualquer direção com uma ou com ambas as mãos (nunca usando os punhos).

◊ **Atualmente:** A bola ainda pode ser tapeada longe com uma ou ambas as mãos. Pode ser tapeada das mãos de um jogador ou tapeada longe durante um arremesso. Esta regra levou à evolução do arremesso bloqueado, pois jogadores defensivos podem bloquear um arremesso enquanto está em seu caminho à cesta.

3. Um jogador não pode correr com a bola. O jogador deve arremessá-la do ponto onde pegá-la. Exceção será feita ao jogador que receba a bola quando estiver correndo a uma boa velocidade.

◊ **Atualmente:** Um jogador não pode correr com a bola, pois ele deve driblar ou passar a bola. Um jogador correndo com a bola é indicado como "andando com a bola."

4. A bola deve ser segura nas mãos ou entre as mãos. Os braços ou corpo não podem ser usados para tal propósito.

◊ **Atualmente:** A bola só pode ser segurada nas mãos ou os braços de um jogador. Um jogador não pode usar o seu corpo para segurar a bola nem obstruir a bola de ser recebida por um jogador nem de entrar na rede.

5. Não será permitido sob hipótese alguma puxar, empurrar, segurar ou derrubar um adversário. A primeira infração desta regra contará como uma falta, a segunda desqualificará o jogador até que nova cesta seja convertida e, se houver intenção evidente de machucar o jogador pelo resto do jogo, não será permitida a substituição do infrator.

◊ **Atualmente:** As ofensas notadas ainda se aplicam hoje e resultam em expulsões. Como a regra de Naismith, um jogador pode ser descartado de uma partida por intenção de ferir. Uma falta intencional é desnecessária ou contato excessivo contra um oponente que resulta em dois arremessos e posse da bola. Um jogador que comete uma falta intencional pode ser expulsado do jogo ou suspenso durante um período de tempo.

6. Uma falta consiste em bater na bola com o punho ou numa violação das regras 3, 4 e 5.

◊ **Atualmente:** Os jogadores da NBA são permitidos ser mais criativos, pois usam passes como o passe de peito, passe de pulo, passe atrás-das-costas e o passe fora do cotovelo, como o fez o armador Jason Williams no Rookie Challenge de 2000.

7. Se uma equipe fizer três faltas consecutivas, será marcado um ponto a mais para o adversário (Consecutivo significa sem que o adversário faça falta neste intervalo entre faltas).

◊ **Atualmente:** Embora esta regra não está mais em efeito, depois de cinco faltas num quarto uma equipe está na penalidade e a equipe que foi cometida as faltas ganham dois lances livres.

8. Um ponto é marcado quando a bola é arremessada ou tapeada para dentro da cesta e lá permanece, não sendo permitido que nenhum defensor toque na cesta. Se a bola estiver na borda e um adversário move a cesta, o ponto será marcado para o lado que arremessou.

◊ **Atualmente:** Esta regra mudou no sentido que a cesta agora tem um buraco e a bola não permanece aí. Entretanto, um jogador não pode tocar a borda quando a bola foi arremessada e está em seu caminho à cesta. A infração de goaltending originou desta regra.

9. Quando a bola sai da quadra, deve ser jogada de volta à quadra pelo jogador que primeiro a tocou. Em caso de disputa, o fiscal deve jogá-la diretamente de volta à quadra. O arremesso da bola de volta à quadra é permitido do tempo máximo de 5 segundos. Se demorar mais do que isto, a bola passará para o adversário. Se algum dos lados insistir em retardar o jogo, o fiscal poderá marcar uma falta contra ele.

◊ **Atualmente:** A regra de cinco segundos ainda existe hoje e se um jogador não arremessa a bola dentro de cinco segundos, a bola é dada à outra equipe. A regra de cinco segundos também declara que um jogador que está in-bounds deve passar, arremessar ou driblar dentro de cinco segundos ou perderá a posse da bola.

10. O árbitro deve ser o juiz dos jogadores e deverá observar as faltas e avisar ao árbitro quando três faltas consecutivas forem marcadas. Ele deve ter o poder de desqualificar jogadores, de acordo com a regra 5.

◊ **Atualmente:** Na NBA hoje há três árbitros que determinam faltas e expulsões.

11. O árbitro deve ser o juiz da bola e deve decidir quando a bola está em jogo, a que lado pertence sua posse e deve controlar o tempo. Deve decidir quando um ponto foi marcado e controlar os pontos já marcados, além dos poderes normalmente utilizados por um árbitro.

◊ **Atualmente:** Os árbitros da NBA ainda determinam a posse da bola. Entretanto, há outras pessoas (timekeepers) que controlam o relógio de jogo e verificam jogadores substitutos num jogo. Um scorekeeper é uma pessoa que mantém a estatística de um jogo tal como a contagem, estatística individual e faltas.

12. O tempo de jogo deve ser de dois meio-tempo de 15 minutos cada, com 5 minutos de descanso entre eles.

◊ **Atualmente:** Isto mudou, pois os partidos da NBA atualmente incluem dois meio-tempo consistindo de quatro 12-minutos quartos. Os jogos que são empatados enquanto expira o tempo entram num período cinco minutos de prorrogação. Há uma pausa de 15-minutos entre os dois meio-tempo.

13. A equipe que marcar mais pontos dentro deste tempo será declarada vencedora. Em caso de empate, o jogo pode, mediante acordo entre os capitães, ser continuado até que outro ponto seja marcado.

◊ **Atualmente:** A equipe com mais pontos no final do jogo é declarada a vencedora. Se um jogo está empatado, entra em prorrogação, que continua até que uma equipe tenha mais pontos no final de uma prorrogação de cinco minutos.

AS REGRAS DO BASQUETE

1. Cada partida tem duração de 40 minutos (na NBA são 48 minutos), sendo dividida em quatro tempos de 10 minutos (na NBA são 4 tempos de 12 minutos). Em caso de empates ao final do jogo, são permitidas prorrogações de 5 minutos.

2. A partida é supervisionada por três árbitros.

3. O jogo começa quando um dos árbitros lança a bola para cima. A bola será, então, disputada pelos jogadores que se encontram no círculo central a partir do momento em que ela atingir o ponto mais alto de sua trajetória.

4. O manejo da bola deve ser feito somente com as mãos. É proibido, entretanto, caminhar com ela em mãos por mais de dois passos. Deslocamentos maiores com a bola devem ser feitos quicando-a continuamente.

5. A cesta é feita quando a bola atravessa o cesto adversário. Cada cesta de campo vale 2 pontos. Quando é feita antes da linha dos 3 pontos, vale, obviamente, 3 pontos. Por fim, um cesto de lance livre tem o valor de 1 ponto.

6. É permitido a um jogador cometer no máximo 5 faltas (na NBA são 6 faltas). A partir disso, ele será eliminado da partida em questão.

7. Não é permitido executar dois dribles consecutivos.

8. Regra dos 5 segundos: Quando um jogador é marcado, ele só poderá manter a posse da bola por 5 segundos ou menos.

9. Regra dos 3 segundos: É proibida a permanência de qualquer jogador da equipe que tenha a posse da bola por mais de 3 segundos na área restritiva da equipe adversária.

10. Regra dos 8 segundos: Quando uma equipe ganha a posse da bola em sua zona de defesa, ela deve levar a bola até sua zona de ataque em, no máximo, 8 segundos.

11. Regra dos 24 segundos: A equipe com a posse de bola tem 24 segundos para levar a bola ao cesto da equipe adversária e tentar lançá-la.

FUNDAMENTOS E REGRAS DO BASQUETEBOL

Principais fundamentos do basquete:

Os principais são: passe, drible, arremesso, lance-livre e rebote.

PASSE

Passe de peito - Trazendo já bola junto ao peito, com o peso do corpo na perna coordenando movimento dos braços com os pulsos, a bola à frente do corpo, lançá-la com as mãos na direção do movimento.

Passe picado - É idêntico ao passe de peito, com a diferença de que a bola toque no chão antes de chegar às mãos do jogador que vai recebê-la. v Passe por cima da cabeça - Elevando a bola acima da cabeça com ambos os braços, lançá-la com um forte movimento dos pulsos, sem baixar os braços.

Passe de gancho - A bola é segura pela mão que vai lançá-la bem junto ao punho, dedos espalhados na bola. Com um passo atrás ou para o lado, dar um solto com um giro no ar simultâneo ao lançamento da bola através de um movimento circundante do braço.

Passe de ombro - A bola é segura com ambas as mãos, com os dedos apontados para cima. Os cotovelos devem ser flexionados, a bola se manterá junto ao corpo com o ombro alto e a execução do passe deverá ser feita pela extensão do braço, cotovelo e punho.

DRIBLE

Corpo abaixado, cabeça elevada, joelhos flexionados, impulsionar a bola com a flexão do pulso.

ARREMESSO

- Bandeja - É um arremesso em movimento que pode ser feito com passe ou driblando. Em ambos, o jogador tem direito a dois tempos rítmicos, ou seja, ao receber a bola ou interromper o drible o jogador define o pé de apoio (1º tempo rítmico), tendo direito ao segundo tempo rítmico com mais um passo. No entanto, a bola deverá ser lançada à cesta antes que o jogador toque o solo.

- Com uma das mãos - Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente à elevação da bola acima da cabeça. O arremesso termina com a extensão completa do braço, pulso flexionado e com o último contato da bola através das pontas dos três dedos médios da mão.

- Jump, com drible e parada - Driblando em direção à cesta, parando numa posição de equilíbrio, flexionara as pernas, saltar elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos, executar o arremesso apenas com uma das mãos.

- Gancho - O jogador de posse da bola, dribla em direção à cesta mantendo seu corpo entre a bola e o adversário. Para, olha para a cesta, salta girando o corpo no ar com o lançamento da bola em movimento circundante do braço, caindo de frente para a cesta.

LANCE-LIVRE

- É igual ao arremesso com uma das mãos, efetuado da linha do lance-livre, sem marcação e tendo cinco segundos para a execução. É importante que o jogador mantenha o peso do corpo na perna da frente, concentre-se e bloqueie a respiração antes do arremesso.

REBOTE

- O rebote é o ato de você conseguir pegar um arremesso que foi mal sucedido. Para isso, é necessário estar próximo da bola e subir mais alto do que o jogador adversário. Todo o jogador pode realizar um rebote seja ofensivo ou defensivo, mas o fundamento é quase todo feito pelo pivô.

Partindo da posição de guarda, o jogador da defesa procura através de um trabalho de pernas evitar que o adversário tome a sua frente para o rebote. É importante, durante o lançamento da bola, que o defensor não olhe para a trajetória da bola, e sim o jogador que esteja marcando. 1º caso: Quando o adversário correr para o rebote pelo lado da perna de trás do defensor, basta a este fazer o giro na

perna de: Quando movimento para a cesta for feito pelo lado da perna da frente, o defensor efetuará movimentos de giro. O primeiro pela perda frente e o segundo

Objetivo do jogo: Objetivo do jogo é introduzir a bola no cesto da equipe adversária (marcando pontos) e, simultaneamente, evitar que esta seja introduzida no próprio cesto, respeitando as regras do jogo. A equipe que obtiver mais pontos no fim do jogo vence.

A competição é dirigida por: **Três árbitros** – têm como função assegurar o cumprimento das regras do jogo.

- **Um marcador e o seu auxiliar** – têm como funções o preenchimento do boletim de jogo, onde registram os pontos marcados, as faltas pessoais e técnicas, etc.

- **O cronometrista** – verifica o tempo de jogo e os descontos de tempo

- Um operador de vinte e quatro segundos – controla os 24 segundos que cada equipe dispõe para a execução de uma jogada.

Posições

LeBron James foi considerado o melhor ala em atividade do mundo.

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipas temos dois alas, dois pivôs e um armador.^[10]

- Armador ou **base** é como o cérebro da equipa. Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola. Em inglês essa posição é conhecida como *point guard* ou simplesmente *PG*.

- Ala e ala/armador ou **extremos** jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitos cestos. Em inglês essas posições são conhecidas como *small forward* ou simplesmente *SF* e *shooting guard* ou simplesmente *SG*, respectivamente.

- Ala/pivô e Pivô ou **postes** são, na maioria das vezes, os mais altos e mais fortes. Com a sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitos afundaços (enterradas) e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos. Em inglês essas posições são conhecidas como *power forward* ou simplesmente *PF* e *center* ou simplesmente *C*.

• COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES.

Existem duas equipas que são compostas por 5 jogadores cada (em jogo), mais 7 reservas.

- **Início do jogo** – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipa que não ganhou a posse de bola fica com a seta a seu favor.

- **Duração do jogo** – Quatro períodos de 10 minutos de tempo útil cada (Na NBA, são 12 minutos), com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com uma duração de 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronómetro só avança quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

- **Reposição da bola em jogo** - Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

- **Como jogar a bola** - A bola é sempre jogada com as mãos. Não é permitido andar com a bola nas mãos ou provocar o contacto da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

- **Pontuação** - Um cesto é válido quando a bola entra pelo aro, por cima. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,25m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.

• **Empate** – Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Excetuando torneios cujo regulamento obrigue a mais que uma mão, todos os clubes de possíveis torneios devem concordar previamente com o regulamento. Assim como jogos particulares, após o término do tempo regulamentar se ambas as equipas concordarem podem dar a partida por terminada.

• **Resultado** – O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

• **Lançamento livre** – Na execução, os vários jogadores, ocupam os respetivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre; não podem tocar a bola na sua trajetória para o cesto, até que esta toque no aro.

• **Penalizações de faltas pessoais** – Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipa(e) não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no ato de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

• **Regra dos 5 segundos** - Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.

• **Regra dos 3 segundos** - Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipa esteja na posse da bola.

• **Regra dos 8 segundos** - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.

• **Regra dos 24 segundos** - Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

• **Bola presa** – Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipa pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

• **Transição de campo** – Um jogador cuja equipe está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).

• **Dribles** - Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

• **Passos** – O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

• **Faltas pessoais** – É uma falta que envolve contacto com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

• **Falta antidesportiva** – Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objetivo de prejudicar a equipa adversária.

• **Falta técnica** – Falta cometida por um jogador sem envolver contacto pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

• **Falta da equipe** – Se uma equipa cometer num período, um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

• **Número de faltas** – Um jogador que cometer cinco faltas está desqualificado da partida.

• **Altura do aro** - A altura do aro até o solo é de 3,05 metros.

Fundamentos

Empunhadura geral

É feita com os dedos e a parte calosa das mãos, polegares um de frente para o outro nas laterais da bola. Não é correto segurar a bola com as palmas da mão.

Manejo de corpo

São movimentos corporais utilizado no basquete que visam facilitar a aprendizagem dos fundamentos com a bola. Esses movimentos incluem: finta, giro, mudança de direção, mudança de ritmo e parada brusca.

Finta: Pela frente, por trás, reversão, por baixo das pernas e em passe livre.

Giros ou rotações

Para frente e para trás.

Falando sobre tempo, você não pode:

No 1º, 2º e 3º período pode 1 tempo de 1 min. no 4º período, 2 tempos de 1 min. Os intervalos entre cada período são de 2 minutos, mas entre o 2º e 3º há um intervalo de 15 minutos. Não é permitido ficar dentro do garrafão por mais de 3 segundos com ou sem posse de bola. Não é permitido ficar (com a bola) mais de 8 segundos na zona (lado da quadra) de defesa. Após os 8 segundos mencionados acima, você tem 24 segundos para arremessar a bola (zona de ataque). Quando há um marcador a menos de 1m de distância do atacante, o mesmo, não pode segurar a bola por mais de 5 segundos

Paragens

A um tempo e a dois tempos. Podendo ser chamado de *Jump*, uma jogada ao qual o atleta dá um tempo no ar para executar um arremesso.

Corridas

De frente, lateral, de costas, ziguezague e perseguições.

Drible

• **Drible de progressão** – Utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.

• **Drible de proteção** - Serve fundamentalmente para abrir linhas de passe e para garantir a posse de bola. É um tipo de drible, que face a uma maior proximidade do defesa, o jogador tem de dar maior atenção à proteção da bola. Roubar a bola do adversário é considerado um drible de proteção.

• Drible de pedalada - Pique a bola no chão e faça o movimento da pedalada do futebol por cima da bola.

Regras de Drible

Um jogador não poderá tirar o pé-de-pivô do chão para iniciar uma progressão sem antes executar um drible. Um jogador poderá tirar o pé-de-pivô do chão para executar um passe ou um arremesso, mas a bola deverá deixar sua mão antes que o pé retorne ao solo.

O pé-de-pivô é determinado da seguinte forma:

• Jogador recebe a bola com um dos pés no chão: Aquele pé é o pé-de-pivô.

• Jogador recebe a bola com os dois pés no chão: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

• Jogador recebe a bola no ar e um dos pés toca o solo antes do outro: o pé que primeiro toca o solo é o pé-de-pivô.

- Jogador recebe a bola no ar e cai com os dois pés ao mesmo tempo: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Um jogador que esteja driblando ou receba um passe durante uma progressão (ou seja, correndo), pode executar dois tempos rítmicos e, a seguir, arremessar ou passar a bola; isso não significa necessariamente dois passos (como é mais comumente executado), pois o jogador pode, por exemplo, executar dois saltos consecutivos; desde que mantenha o mesmo ritmo.

Mas o esquema dos passos não é a única restrição. Você também não pode: driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente; Não pode driblar a bola com ambas as mãos; Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola levando a mão sob a bola. Todos estes aspectos são considerados drible ilegal e tem a mesma penalidade da caminhada.

Passe

O passe tem como objetivo a colocação da bola num companheiro que se encontre em melhor posição, para a criação de situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo. Existem vários tipos de passe: peito, picado, por cima com 2 mãos, lateral com 1 mão, por trás das costas, etc.

Passe com uma mão

Usado para lançar a bola mais longa.

Técnicas determinantes:

1. jogue a bola com uma mão.

Passe de peito

Como o nome indica, com a bola à altura do peito é arremessada frontalmente na direção do alvo. Neste movimento os polegares é que darão força ao passe e as palmas das mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico.

Técnicas determinantes:

1. Colocar os cotovelos junto ao corpo;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar um movimento de repulsão com os braços;
4. Executar a rotação dos pulsos;
5. Após a execução do passe, deve-se ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.

Passe de peito

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

Técnicas determinantes:

1. Colocar os cotovelos junto ao corpo;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar um movimento de repulsão com os braços.

Passe de ombro (ou de basebol)

É utilizado nas situações que solicitam um passe comprido. A bola é lançada como no lançamento de uma bola no basebol (daí o nome). É um tipo de passe com uma trajetória linear (sem arco), e em direção ao alvo.

Técnicas determinantes:

1. Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro;
2. Colocar o cotovelo numa posição levantada;
3. Avançar o corpo e a perna do lado da bola;
4. Fazer a extensão do braço e finalizar o passe para as distâncias maiores.

Passe por cima da cabeça

É usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipe.

Técnicas determinantes:

1. Elevar os braços acima da cabeça;
2. Avançar um dos apoios;
3. Executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

Utilização dos passes***Passes de peito e picado ou quicado***

Utilizado em curtas e médias distâncias.

Passe por cima da cabeça

Também utilizado em curtas e médias distâncias, sendo mais específicos para o pivô.

Passe de ombro

Utilizado em médias e longas distâncias, sendo muito utilizados em contra ataques.

Arremesso

Driblar e jogar a bola na cesta.

Bandeja

É um arremesso que tem que dar dois passos: o primeiro de equilíbrio e o segundo de distância. Que pode ser feito em movimento com passe ou driblando.

Com uma das mãos

Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, a bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente a elevação da bola acima da cabeça.

Jump

Driblando em direção a cesta e parando numa posição de equilíbrio, flexionando as pernas, saltar elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos e executar o arremesso no momento mais alto do pulo.

Rebote

É a recuperação da bola após um arremesso não convertido.

Assistência

Assistência é um passe certo que encontra outro companheiro de equipe, livre de marcação, e acaba convertido em cesto. O jogador que faz a assistência é tão importante como o jogador que marca o cesto.

Enterradas

É movimento que conjuga o salto e a colocação com firmeza da bola diretamente na cesta.

Ponte-aérea

É quando um jogador lança a bola diretamente a um de seus parceiros, que pula recebe a bola e finaliza a jogada arremessando a bola antes de tocar o chão. Também pode ser feita com um jogador arremessando a bola na tabela com outro jogador pegando o rebote e finalizando a jogada imediatamente em seguida com arremesso ou enterrada.

Toco – É um bloqueio brusco ao movimento da bola que foi ou está sendo arremessada a cesta por um adversário.

Entrosamento de equipe - Passar a bola de mão-em-mão até chegar alguém que possa fazer a cesta com tranquilidade. Isso é *trabalho*

CURIOSIDADES DO BASQUETE

O basquete é um dos esportes mais praticados no mundo, com cerca de 300 milhões de adeptos. Atualmente, mais de 170 países estão filiados à Federação Internacional de Basquete Amador (FIBA), entidade máxima da modalidade.

O inventor da modalidade, James Naismith, recebeu uma homenagem em 1936, quando o basquete foi incluído no programa das Olimpíadas de Berlim, na Alemanha. Foi ele quem lançou para o alto a primeira bola da partida inaugural.

A liga de basquete mais famosa e disputada do mundo é a norte-americana (National Basketball Association/NBA). Sua importância para o universo do basquete é tão grande que ela adota regras próprias para suas partidas. Lá, por exemplo, a fim de deixar o jogo mais “solto”, não é permitida a marcação por zona, ao contrário do que acontece em competições internacionais. Tais diferenças, porém, atrapalham a seleção dos Estados Unidos em competições disputadas fora do país. No Pré-Olímpico de San Juan – para os Jogos de 2004 -, em Porto Rico, os norte-americanos chegaram até a participar de um seminário com o juiz brasileiro Sérgio Pacheco sobre as regras da FIBA.

Os países mais tradicionais na modalidade são Rússia (ex-União das Repúblicas Socialistas Soviéticas) e os Estados Unidos. No feminino, a hegemonia das duas nações em Campeonatos Mundiais chega a impressionar, tendo sido quebrada apenas pelo Brasil, em 1994, e Austrália, em 2006. São seis títulos para as norte-americanas e sete para as soviéticas. Já no masculino, os dois países ganham mais um concorrente: a ex-Iugoslávia, maior vencedora do Campeonato Mundial com cinco títulos, contra três da ex-União Soviética e dos Estados Unidos.

Em Jogos Olímpicos, o domínio é dos Estados Unidos. São 12 medalhas de ouro, contra duas da ex-União Soviética e apenas uma da antiga Iugoslávia. Entre as mulheres, as norte-americanas também levam vantagem com cinco conquistas, contra duas da ex-União Soviética.

Atualmente, os países de mais tradição no basquete observam o crescimento de outras forças da modalidade. No feminino, a Austrália de Lauren Jackson sagrou-se campeã mundial em 2006. Já entre os homens, a Argentina e a Espanha se destacam. Os sul-americanos, comandados por Manu Ginobili, venceram os últimos Jogos Olímpicos, enquanto os europeus, liderados por Pau Gasol e Jorge Garbajosa, conquistaram o Mundial de 2006.

Oscar Schmidt, o maior nome da história do esporte no Brasil, afirma ter marcado 49.737 pontos em 1.615 jogos, alcançando uma média de 30,7 por partida (o que lhe garantiria a marca de maior pontuador da história do basquete mundial). No entanto, a informação é contestada pela Federação Internacional de Basquete (FIBA), que não considera os pontos de algumas competições disputadas pelo “Mão Santa”.

O norte-americano Kareem Abdul-Jabbar é o maior pontuador da história da liga norte-americana de basquete (NBA), a mais importante do mundo. São 38.387 pontos em 1.560 partidas, com média de 25,6 por jogo.

O recorde de pontos em uma só partida da NBA pertence a Wilt Chamberlain, que atuou de 1959 a 1974 na liga norte-americana e chegou a marcar 100 pontos em um único jogo.

Até o começo da década de 1990, os Estados Unidos disputavam as competições internacionais com suas equipes amadoras, compostas por atletas universitários. A estréia do time profissional aconteceu em 92, quando os norte-americanos conquistaram a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Barcelona, na Espanha. A equipe, na ocasião, tornou-se mundialmente conhecida como “Dream Team” (Time dos Sonhos, em inglês), pois reunia estrelas como Larry Bird, Magic Johnson, Michael Jordan e Scottie Pippen, entre outros. Essa seleção é até hoje considerada a melhor da história da modalidade.

O armador brasileiro Leandrinho, do Phoenix Suns, foi eleito o melhor reserva da temporada 2006-2007 da NBA.