

BASQUETEBOL

Foi em Dezembro de 1891, em Massachussets (Estados Unidos da América) que Dr. James A. Naismith, professor da cadeira de Anatomia do Internacional “Young Men’s Cristian Association College”, inventou este desporto. Reza a história que, Naismith, apercebendo-se do desinteresse dos seus alunos pela prática de ginástica – única modalidade desportiva praticada no ginásio –, tentou inventar um desporto, possível de ser praticado no recinto coberto, que os motivasse. Assim, decidiu suspender, no ginásio, dois cestos de apanhar fruta, a uma altura de três metros, criando um jogo que consistiria no seguinte: os alunos deveriam formar duas equipas – cada uma delas com a sua área de jogo e respectivo cesto –, sendo o objectivo colocar uma bola, inicialmente de *baseball*, no cesto da outra equipa, tendo que, para isso, fugir dos jogadores adversários.



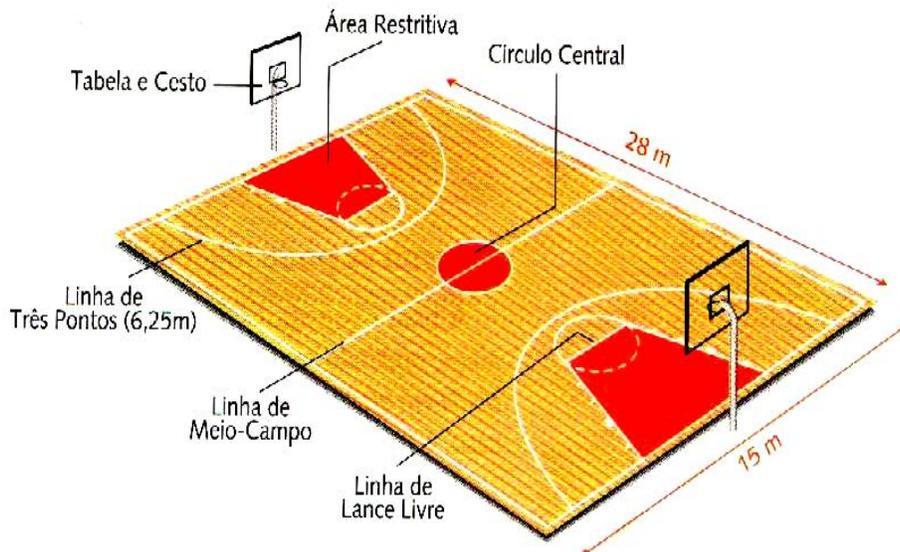
Mais tarde algumas alterações foram feitas: substituiu-se a bola de *baseball* por uma bola maior e ligeiramente mais leve, retirou-se o fundo dos cestos para a mais fácil recuperação de bola e colocou-se atrás dos cestos umas pranchas rígidas (“tabelas”) para que os espectadores não conseguissem desviar a bola com objectos que atiravam.

Um aluno, Frank Mahan, propôs ao Professor James Naismith, o nome de “basketball”, pelo facto de ser jogado com cestos e bola; tendo obtido a sua concordância.

Em poucos anos, a prática do basquetebol tornou-se muito popular, expandindo-se para todos os cantos do mundo. Em Portugal, o basquetebol foi introduzido em 1913 pela Associação Cristã da Mocidade. Sendo um jogo de competição, foi aceite com entusiasmo e bem depressa os clubes e escolas o integraram nos seus programas de Cultura Física.

Objectivo: introduzir a bola no cesto da equipa adversária e evitar que ela seja introduzida no seu, atendendo às regras do jogo. Cada equipa é constituída por 5 jogadores titulares e 7 jogadores suplentes.

O recinto oficial de jogo é rectangular com as dimensões de 25 m x 18 m, delimitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo. Junto de cada linha de fundo está colocado uma tabela, na qual se encontra o cesto. Este está a uma altura de 3,05 m do solo.



➤ **ALGUMAS REGRAS DE JOGO**

Tempo de Jogo	
<p>Uma partida de basquetebol tem a duração de 40 minutos divididos por 4 períodos de 10 minutos. 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. Entre o 1º e o 2º período e entre o 3º e 4º período existe uma paragem de 2 minutos. Ao meio do jogo existe um intervalo de 15 minutos.</p> <p><u>- Descontos de Tempo:</u> durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar um desconto de tempo, de 1 minuto, em cada período; com excepção do último período em que tem direito a dois.</p>	
<p><u>- Regra dos 3 segundos</u> Nenhum jogador pode permanecer no interior da área restritiva mais de 3 segundos quando a sua equipa está na posse de bola</p> <p><u>- Regra dos 5 segundos</u> 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.</p>	<p><u>- Regra dos 8 segundos</u> A equipa com a posse de bola não pode demorar mais de 8 segundos a passar da zona de defesa para a zona de ataque, isto é, a transpor a linha central.</p> <p><u>- Regra dos 24 segundos</u> Uma equipa com posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto. Uma vez que o lançamento tenha levado a bola a tocar no aro, o tempo volta ao zero, tendo essa equipa a posse da bola, por mais 24 segundos para o ataque.</p>
Pontuação	
<p>Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres. Os lançamentos de campo são os que se efectuam no decorrer normal do jogo e em qualquer parte do campo, enquanto que os lances livres são executados na linha de lance livre, com o jogo parado. A bola tem de entrar no cesto pela sua parte superior, passando através da rede.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Lançamento convertido de qualquer local atrás da linha de 6,25 m - 3 pontos;▪ Lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 6,25 m-2 pontos;▪ Lance livre convertido - 1 ponto.	
Formas de Jogar a Bola	
<p>A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada ou driblada em qualquer direcção, excepto do meio campo ofensivo para o meio campo defensivo.</p> <ul style="list-style-type: none">- Não é permitido socar a bola.- Com a bola segura nas mãos, apenas é permitido realizar dois apoios.- 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).	
Bolas fora e reposições	
<p>As linhas que delimitam o campo não fazem parte deste. A bola está fora quando: 1. toca as linhas laterais, finais ou o solo para além delas; 2. um jogador de posse de bola pisa as linhas limite do campo.</p> <p>O jogador não pode pisar as linhas durante a reposição da bola. Ao repor a bola pela linha final ou lateral, após violação ou falta, não pode deslocar-se ao longo desta e dispõe de 5 segundos para efectuar a reposição. Na reposição pela linha final, após cesto convertido, o jogador pode movimentar-se sem restrições.</p>	
Faltas	
<p>Um jogador não pode agarrar, empurrar, nem impedir o movimento de um adversário com os braços ou com as pernas. Quando existe uma falta sobre um jogador que não está em acto de lançamento, o jogo recomeça com reposição de bola na linha mais próxima do local de falta. Quando existe uma falta cometida sobre um jogador que está em acto de lançamento:</p> <ul style="list-style-type: none">- Quando o cesto foi convertido, este é válido, e o jogador que sofreu a falta tem direito a um lance livre.- Quando o cesto não foi convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a efectuar 2 ou 3 lances livres, conforme se trate, respectivamente, de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos. <p><u>- Faltas Pessoais</u></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Fazer obstrução, impedindo a progressão de um adversário que está na posse da bola;▪ Segurar um adversário, não permitindo a sua liberdade de movimentos;▪ Entrar em contacto, com qualquer parte do corpo (toca, empurra, agarra), impedindo a progressão do jogador adversário com a bola. <p><u>- Faltas Técnicas</u> (estas faltas dão origem à marcação de 2 lances livres contra a equipa do jogador faltoso, mais a posse de bola)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dirigir-se desrespeitosamente aos árbitros ou tocar-lhes, utilizando linguagem ou gestos que possam constituir ofensa;▪ Não levantar imediatamente o braço quando lhe é marcada uma falta pessoal. <p><u>- Faltas Antidesportivas</u></p> <p>É a falta cometida por um jogador deliberadamente, tendo carácter notoriamente antidesportivo.</p> <p>O jogador que cometer <u>cinco faltas pessoais ou técnicas tem de abandonar o jogo</u> (podendo ser substituído por um companheiro). Quando uma <u>equipa atinge cinco faltas</u>, pessoais ou técnicas, em cada período, todas as faltas seguintes dos seus jogadores serão <u>penalizadas com dois lançamentos livres</u>, executados pela equipa adversária.</p>	

➤ **CONTEÚDOS TÁCTICOS**

DEFESA

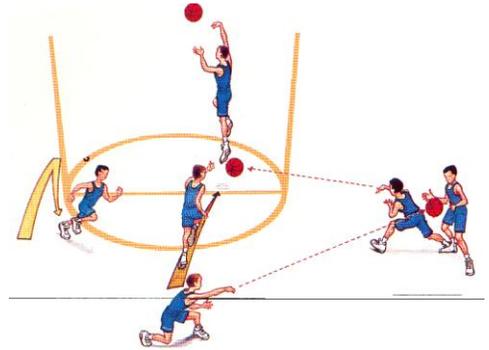
Desmarcação:

Quando a sua equipa tem a posse de bola os jogadores devem deslocar-se abrindo linhas de passe ofensivas, de apoio ou em direcção ao cesto.



Passe e Corte:

Após o passe a um colega, o jogador realiza uma mudança de ritmo e de direcção, procurando ultrapassar o seu defensor, movimentando-se na direcção do cesto sem perder de vista a bola (movimento de "corte"), e tendo em conta que pode recebê-la de novo. Caso não receba deve dirigir-se para o lado oposto à bola e os companheiros devem compensar ocupando os espaços livres deixados por este corte e oferecendo linhas de passe de apoio.



ATAQUE

Defesa Individual:

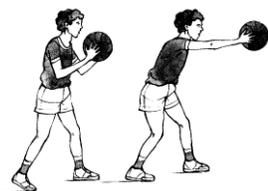
Este tipo de defesa tem como objectivo impedir que o atacante directo tenha uma acção ofensiva produtiva. Na utilização desta defesa não se deve permitir cortes pela frente, nem idas da bola para a zona central do campo. Não deixar receber a bola na zona central do campo deve ser uma preocupação a ter neste tipo de defesa. Para tal acontecer, após a bola ter sido recebida dentro de campo, há que desviar o atacante que a tem em seu poder para a zona lateral. Outra preocupação a ter na defesa HxH, é a recuperação defensiva do defensor que foi ultrapassado pela linha da bola, para uma posição que lhe permita ver simultaneamente a bola e o jogador que defende.



➤ **CONTEÚDOS TÉCNICOS**

Passe de Peito

- 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

- 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.

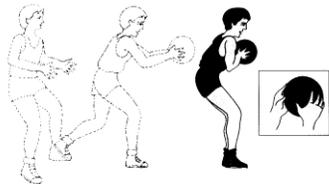


Passe de Ombro

- É efectuado com uma mão;
- Existe uma extensão do membro superior que executa o passe, lateralmente;
- Propulsão executada apenas pelo pulso e dedos.



Recepção da Bola



- 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.

Drible de Progressão



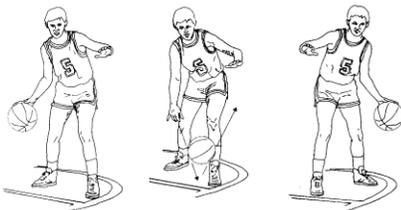
- O que toca na bola e a controla são os dedos;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Bola impulsionada para um ponto do solo em frente, no sentido do deslocamento;
- Altura do ressalto da bola acima do nível da cintura;
- Os dedos contactam a bola por cima.

Drible de Protecção



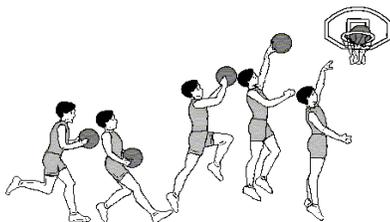
- Não olhar a bola;
- Pernas flectidas;
- Mão empurra a bola para o solo, acompanhando-a;
- Driblar com a mão mais afastada do defensor;
- Altura do ressalto da bola abaixo da cintura;
- Braço livre protege a bola;
- Deslocamento por deslizamento, sem cruzar os pés, e utilizando uma das pernas para proteger a bola.

Drible com Mudança de Direcção pela Frente

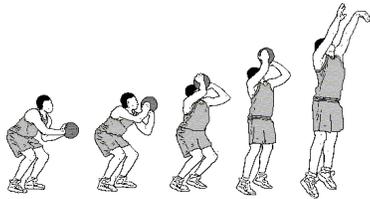


- Colocar o pulso e os dedos lateralmente e puxar a bola, de um lado do corpo para o outro, fazendo um drible à frente da linha dos pés;
- No início da mudança de mão, o apoio é feito pela perna do lado da mão que dribla;
- Deve-se baixar um pouco o drible e levar a mão que vai receber a bola até perto do solo, entrando em contacto com ela no instante a seguir ao seu ressalto no chão;

Lançamento na Passada

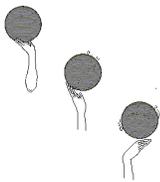


- O primeiro passo é normalmente mais longo e o segundo que antecede o salto, é mais curto;
- O primeiro apoio com o pé do lado da mão que lança, o segundo com o pé contrário;
- A partir do momento em que se realiza o segundo apoio, deve-se fixar o ponto onde se vai lançar a bola na tabela;
- A trajectória 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.



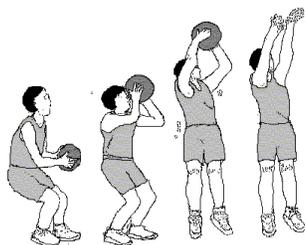
Lançamento em Apoio

- A bola deve subir na vertical e de forma rectilínea, sem desvios laterais, sempre junto ao corpo e segura com as duas mãos;
- 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 e a palma da mão não deve tocar na bola.



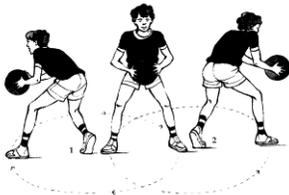
Lançamento em Suspensão

Partir da posição de tripla ameaça;



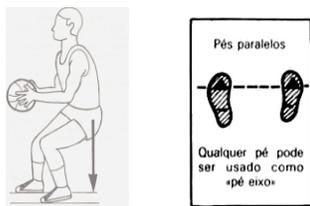
- Enquadrar com o cesto (olhar dirigido para o cesto);
- Pernas flectidas, com os pés à largura dos ombros, com o pé do lado da mão que lança ligeiramente avançado;
- Pega da bola igual à do lançamento em apoio;
- Impulsão vertical, transportando a bola do peito até à posição do lançamento;
- Lançamento da bola antes de se atingir o ponto mais alto da impulsão vertical;
- A bola sai da mão quando o braço que a impulsiona atinge a extensão completa;
- Flexão completa do pulso e dos dedos (o que provoca um efeito de back-spin na bola);
- Após o lançamento, o braço lançador segue a trajectória da bola, apontando na direcção do cesto
- 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).

Rotação sobre um pé de eixo



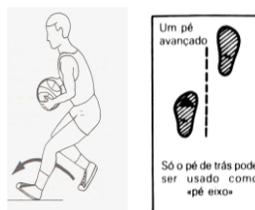
- Determinação do pé eixo;
- Distribuição do peso do corporal sobre o pé eixo;
- Rodar sobre a parte anterior da planta do pé;
- O pé móvel não deve elevar-se muito acima do solo, realizando rotações de pequena amplitude.
- Manter sempre a posição básica ofensiva.

Paragem a um tempo



- Apoio simultâneo dos dois pés (paralelos) e flexão das pernas ao entrar em contacto com o solo a fim de contrariar a velocidade de deslocamento existente;
- Baixar o centro de gravidade;
- Ganhar a posição básica ofensiva no final da acção, avançando a bacia e o tronco para cima dos apoios de forma controlada;
- Qualquer pé pode ser usado como “pé eixo”.

Paragem a dois tempos



- Paragem mais natural;
- Agarrar a bola, efectuando dois apoios (2 tempos);
- Apoiar os pés ligeiramente afastados;
- Aquando da paragem, flectir as pernas baixando o centro de gravidade, mantendo as costas direitas;
- Ganhar a posição básica ofensiva no final da acção;
- O pé apoiado em primeiro lugar, é obrigatoriamente o “pé eixo”.