

Basquetebol

O basquetebol (ou basquete como é mais conhecido no Brasil), é um desporto coletivo inventado em 1891 pelo professor de Educação Física James Naismith, na Associação Cristã de Moços de Springfield (Massachusetts), EUA. É jogado por duas equipas de 5 jogadores, que tem objetivo passar a bola por dentro de um cesto colocado nas extremidades do campo de basquete, seja num ginásio ou ao ar livre.

Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja, atirar a bola em direção a um companheiro de equipe.

Cesto é o nome que comumente se dá ao lance de fazer a bola passar por esse aro; então se marcam pontos - dois pontos no caso do arremesso entre a linha de fundo e a chamada linha dos 3 pontos, três se o arremesso vier de fora dessa área, e um ponto quando o arremesso vier de um lance-livre. As equipas devem fazer pontos sempre do mesmo lado - é o meio-campo de ataque - e defender o cesto oposto - no meio-campo de defesa. Obviamente a equipa que defende tenta impedir a equipa que ataca de fazer cesto, através da marcação, da interceptação de passes ou até mesmo do bloqueio (toco) ao arremesso. No entanto, contactos mais fortes são punidos como falta. Se o jogador fizer cinco faltas deve ser substituído e não pode mais voltar ao jogo. A partir da quarta falta coletiva de uma equipa, a equipa adversária tem direito a lances livres toda vez que sofrer falta. Caso esteja no ato de lançamento e a bola entre no cesto ele terá direito a um lance livre. No caso de a bola não entrar no cesto ele terá tantos lances-livres quando o valor do arremesso tentado ao sofrer a falta.

Atualmente o basquete internacional se encontra organizado pela FIBA - Federação Internacional de Basquetebol. Suas determinações valem para todos os países onde o basquete é jogado, exceto para a liga profissional de basquete dos EUA, a NBA, que mantém regras próprias pouco diferentes das regras internacionais. A expectativa é que as duas entidades aproximem cada vez mais seus regulamentos.

Para jogos regulamentados pela FIBA, o tempo de jogo oficial é de 40 minutos, divididos em quatro períodos iguais de 10 minutos cada. Entre o 2º e 3º períodos, há intervalo de 15 minutos, e invertem-se as quadras de ataque e defesa dos times; logo, cada time defende em dois períodos cada cesta. Ao contrário de outros desportos coletivos, não há sorteio para definir-se de quem é a posse de bola no começo do jogo: a bola é lançada para cima por um árbitro, e um jogador de cada equipe (normalmente o mais alto) posiciona-se para saltar e tentar obter a posse.

Não é permitido sair dos limites da quadra, e nos jogos oficiais também não é permitido que o jogador leve a bola para a quadra de ataque e retorne para a quadra de defesa. Além disso, há também uma limitação de tempo (24 segundos) para fazer a cesta, e a proibição de que o atleta salte e retorne ao chão com a posse de bola, sem executar arremesso ou passe. As faltas são cobradas da lateral de quadra, assim como as demais violações; no entanto, caso uma equipa cometa mais de 4 faltas num período, as faltas do adversário passam a ser cobradas na forma de lance livre: o jogador se posiciona numa linha a 4,60 metros da cesta e arremessa sem a marcação dos rivais. O lance livre também é cobrado quando um jogador sofre falta no momento em que está tentando um arremesso - independentemente do número total de faltas da equipa adversária.

Além da NBA, que é considerada uma liga muito emocionante e espetacular, o principal torneio de clubes de basquete é a Euroliga. Se de um lado a NBA conta com os jogadores de maior poder defensivo e de força, a Euroliga conta com jogadores mais cerebrais e técnicos. Já entre as seleções, os torneios mais importantes são o Mundial da FIBA e os Jogos Olímpicos.

O basquetebol em cadeira de rodas é uma modalidade bastante conhecida entre os desportos para pessoas com necessidades especiais.

O Mini Basquetebol é a forma de disputa do desporto para crianças com menos de 12 anos. Foi desenvolvido como uma forma divertida de se descobrir o basquete. Algumas regras são diferentes do basquetebol tradicional. A altura da cesta (do aro até o solo) é de 2,60m. O tempo de jogo recomendado pela FIBA é de 2 (dois) períodos de 20 minutos, no entanto, alguns Estados criam adaptações a esta regra visando um maior desenvolvimento do jogo. No Rio de Janeiro, por exemplo, são usados 3 (três) períodos de 5 minutos. Já em São Paulo adota-se 2 (dois) períodos de 7 minutos. Também como recomendação da FIBA, visando a participação do maior número de jogadores, existe uma regra referente à substituição de atletas: "cada jogador deve jogar no mínimo em dois períodos, exceto aqueles que tiverem sido substituídos por lesão, desqualificação ou que tenham cometido 5 faltas pessoais." Esta regra também sofre adaptações em alguns Estados. Outra diferença em relação ao basquetebol tradicional é que não há prorrogação em caso de empate.

Objetivo do jogo

O 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.

Regulamento (FIBA)

Quadra – Mede 40 x 20 metros oficialmente.

Equipe - Existem duas equipes que são compostas por 5 elementos cada (em jogo), mais 7 suplentes.

Início do jogo – O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central, esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto. A equipe 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, com um intervalo de meio tempo entre o segundo e o terceiro período com a duração os 15 minutos, e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo período e entre o terceiro e o quarto período. O cronômetro 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.

Pontuação - Um cesto é válido quando a bola entra no cesto, por cima, passa através ou na rede fique presa. Um cesto de campo vale 2 pontos, a não ser que tenha sido conseguido para além da linha dos 3 pontos, situada a 6,15m (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.

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 respectivos 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 equipe 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 - Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.

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

Regra dos 8 segundos - Quando uma equipa ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer passar a bola para a zona de ataque.

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

Transição de campo – Um jogador cuja equipa está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa, perdendo a posse de bola para equipe adversária e falta.

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

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

Falta anti-desportiva – 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 contato pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos ou atitudes ofensivas, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada falta.

Falta da equipe – Se uma equipe cometer num período, um total de cinco 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.

Termos e gestos técnicos

Passe

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

Passe picado - 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.

Passe de ombro (ou de baseball) - É utilizado nas situações que solicitam um passe comprido. A bola é arremessada como no arremesso de uma bola no baseball (daí o nome). É um tipo de passe com uma trajetória tensa (sem arco), e em direção ao alvo.

Passe por cima da cabeça - É usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipa.

<p>1) Como é dividido o tempo de jogo no basquetebol? (A) 3 períodos de 10 min. e 20 min. de intervalo (B) 2 períodos de 20 min. e 15 min. de intervalo (C) 4 períodos de 10 min. e 15 min. de intervalo (D) 4 períodos de 10 min. e 10 min. de intervalo</p>	<p>2) Um dos fundamentos do jogo de basquetebol é o passe. Existem várias maneiras de executá-lo. Assinale a resposta correta. (A) picado, jump, bandeja, de ombro (B) com duas mãos, bandeja, jump (C) picado, de ombro, peito, por cima da cabeça (D) picado, bandeja, de ombro, por cima da cabeça</p>
<p>3) O jogo começa com o lançamento da bola ao alto realizada pelo: (A) capitão da equipe (B) árbitro (C) mesário (D) nenhuma das respostas</p>	<p>4) Dentro da área restritiva chamada “garrafão”, o jogador atacante poderá permanecer quantos segundos na área do adversário? (A) 10 segundos (B) 4 segundos (C) 5 segundos (D) 3 segundos</p>
<p>5) Quantas faltas por período uma equipe pode cometer sem ser penalizada? (A) 10 (B) 4 (C) 5 (D) sem limite</p>	<p>6) Quantos jogadores formam uma equipe de basquetebol? (A) 12 – 5 em jogo e 7 reservas (B) 10 – 5 em jogo e 5 reservas (C) 8 - 5 em jogo e 3 reservas (D) 8 - 4 em jogo e 4 reservas</p>
<p>7) O jogador de uma equipe com a posse de bola comete dois dribles (falta). O que o árbitro marcará? (A) direito a um lance-livre para a equipe adversária (B) falta com lateral para a equipe adversária (C) deixa passar despercebido (D) saída de bola na linha de fundo</p>	<p>8) O jogador poderá cometer 4 faltas individuais, e sua equipe 5 faltas coletivas por período. Individualmente, o que acontecerá com o jogador se ele cometer 5 faltas? (A) ele é substituído no período e nos próximos não poderá jogar (B) sua equipe será punida com uma falta e ele continuará no jogo (C) a partir desta falta a equipe adversária ter direito a dois lances-livre (D) está desqualificado da partida</p>
<p>9) Os pontos dependem de onde foram feitos os arremessos. Quantos pontos valem as cestas? (A) 1, 3 e 4 pontos (B) 2, 3 e 5 pontos (C) 1, 2 e 3 pontos (D) sem pontos</p>	<p>10) Uma equipe de posse de bola na quadra de ataque volta com a mesma para sua quadra de defesa. O árbitro marca: (A) falta e perda de posse de bola para esta equipe (B) deixa o jogo prosseguir (C) direito a um lance-livre para outra equipe (D) saída de bola na linha de fundo para a outra equipe</p>
<p>11) Um jogador é empurrado no ato de arremessar a bola à cesta. Essa atitude deve ser punida com: (A) lateral (B) cobrança de lance-livre (C) bola ao alto (D) saída de bola na linha de fundo</p>	<p>12) Os arremessos no basquetebol são: (A) por cima da cabeça, picado, de ombro (B) com as duas mãos, bandeja, jump (C) picado, de ombro, bandeja, jump (D) bandeja, com as duas mãos, de ombro</p>
<p>13) Assinale a medida (comprimento/largura) correta da quadra oficial: (A) 40 x 20 metros (B) 25 x 20 metro (C) 30 x 18 metros (D) 25 x 18 metros</p>	<p>14) Como é dada a saída de jogo no basquetebol? (A) meio da quadra com o apito do árbitro (B) meio da quadra com disputa de bola entre dois jogadores adversários (C) meio da quadra com bola ao alto pelo árbitro entre dois jogadores adversários (D) meio da quadra com dois jogadores da mesma equipe</p>