

SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR
COLÉGIO DA POLÍCIA MILITAR UNIDADE POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS



POLÍCIA MILITAR
DO ESTADO DE GOIÁS

EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO
4º BIMESTRE
PROF: ISMAEL/MARCOS/GERSON

BASQUETEBOL



BASQUETE – PEQUENO HISTÓRICO

Devemos ao pastor presbiteriano canadense e professor de Educação Física, senhor James Naismith a invenção do Basquete. Membro da Associação Cristã de Moços da cidade de *Springfield* (não é a do seriado Os Simpsons!), no Estado de Massachusetts, Estado Unidos, ele foi incubido de criar uma atividade para ambientes fechados, pois na época do inverno, naquela região, a temperatura pode chegar a -35°C ¹. A premissa a ser pensada por ele seria: atividade com certo grau de dificuldade, sem contato físico e que não utiliza-se os pés ou outro objeto para a condução da bola, pois neste aspecto já existiam o Futebol Americano, o *Soccer* (o Futebol como conhecemos no Brasil) e o Roquei. A dificuldade foi pensada em colocando o objetivo dois cestos de madeira para guardar pêssegos em cada lado da quadra do jogo, 3,05 metros acima do nível do solo (altura utilizada ainda hoje). Após esta definição, ele sistematizou treze regras iniciais e convocou, via edital publicado do *Springfield College*, alunos para testar e conhecer a nova proposta. A tentativa primária foi composta por 18 pessoas divididas em duas equipes. O interessante é que, durante as primeiras experiências do jogo, a bola demorava muito a retornar, pois o cesto não era furado embaixo, sendo necessário todas as vezes que eram feitas as cestas, subir de escada e retirar a bola. Depois de somente 3-4 meses de jogos é que foi pensado em retirar o fundo do cesto, dando mais dinâmica do jogo.

“Em 1832, Naismith publicou no boletim da ACM² as regras do jogo, que só foram unificadas em 1932, depois da fundação da Federação Internacional de Basquete Amador(FIBA), que regulamentava essa modalidade esportiva até hoje. O basquete tornou-se esporte olímpico em 1936, nos Jogos de Berlim, e, naquele ano, a medalha de ouro ficou com os Estado Unidos, que superaram o Canadá na final.”(Darido & Souza Junior, 2010, p.53)

1 Dados em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Massachusetts>. Acesso em 24/08/2014.

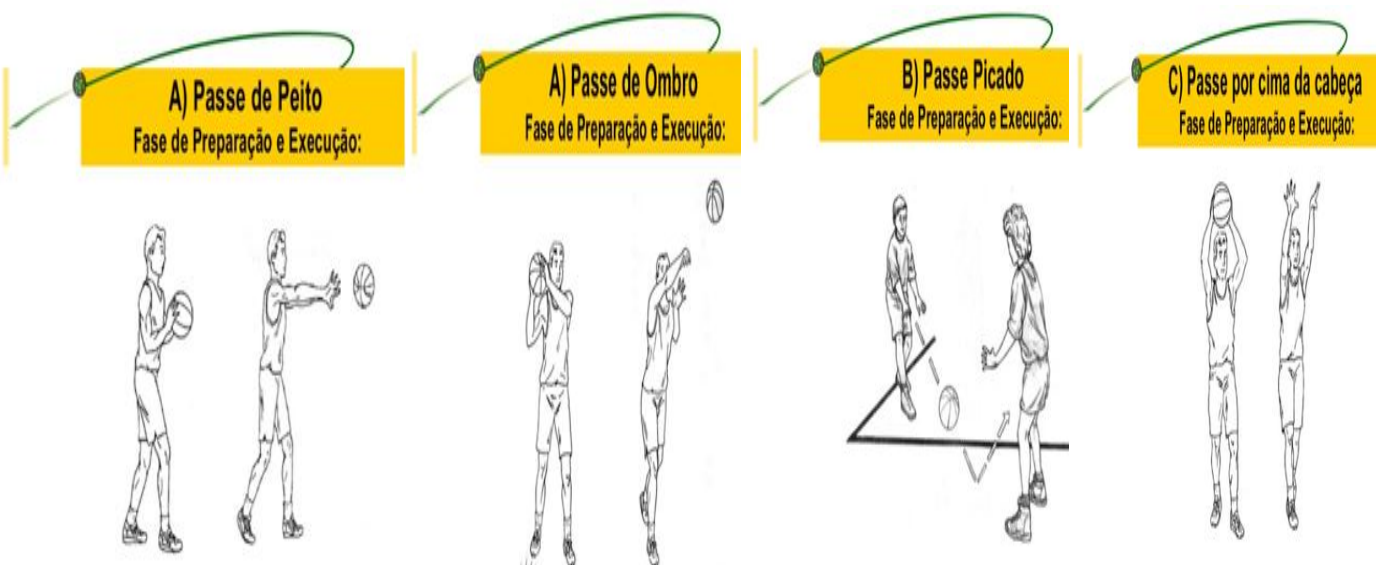
2 ACM = Associação Cristã de Moços. Entidade fundada em 6 de Junho de 1844, por George Williams em Londres, Inglaterra. Original: *Young Men's Christian Association*(YMCA).

BASQUETE – FUNDAMENTOS BÁSICOS

Os fundamentos são considerados as técnicas dos movimentos necessários para uma melhor *performance* individual e coletiva em situação de jogo. São elas:

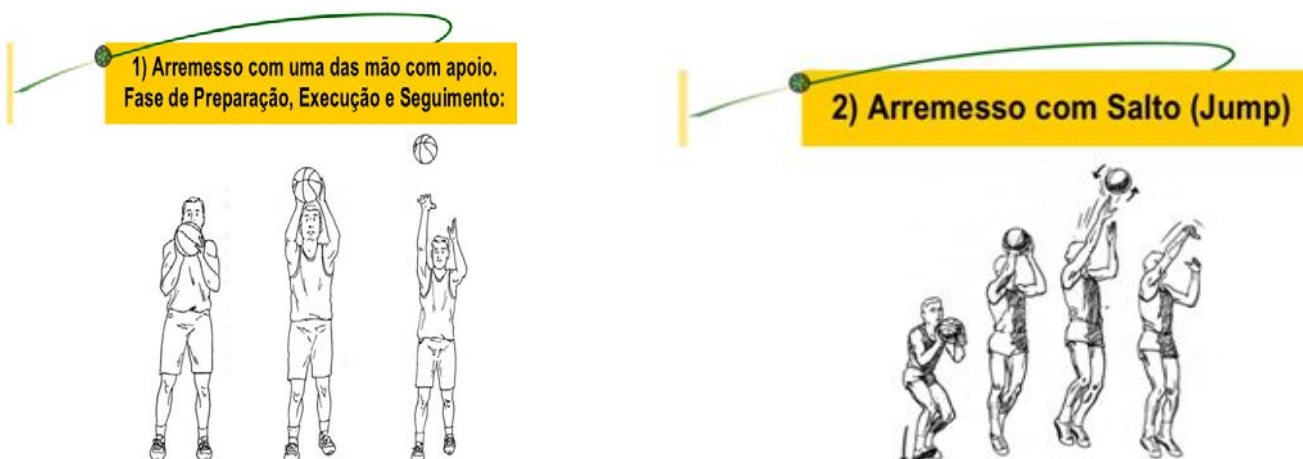
1 – DRIBLE (CONDUÇÃO DE BOLA): Diferentemente do futebol onde o drible é considerado um movimento para ludibriar o adversário, no basquete (e Handebol também) o drible é o ato de conduzir a bola quicando. Deverá ser feito somente utilizando uma das mãos.

2 – PASSES: É um dos fundamentos que dão sustentação, base para o jogo. O basquete é um esporte coletivo, neste sentido o passe é de importância fundamental para a dinâmica do jogar. São três formas básicas de se passar a bola: A) Passe direto ou de peito; B) Passe de Ombro; C) Passe Picado; D) Passe por cima da cabeça



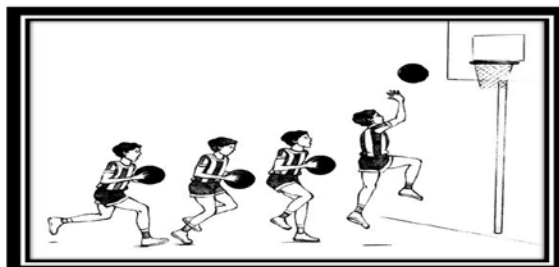
<http://www.efdeportes.com/efd184/fundamentos-basicos-do-basquetebol.htm>

3 – ARREMESSO: É o fundamento mais importante, pois tem íntima relação com o objetivo do jogo. São duas formas para arremesso: A) Arremesso sem salto (*Jump*) – este não ocorre o salto, mas sim uma pequena elevação dos pés; B) Arremesso com salto (*Jumping Shot*)



4 – BANDEJA: A bandeja é um arremesso realizado em deslocamento e suspensão em que o **jogador** realiza duas passadas em direção à tabela antes de lançar a **bola** ao **aro** com uma das mãos. Na última passada, o jogador salta com um dos pés e arremessa com a mão correspondente à perna flexionada. O objetivo da bandeja é o de se aproximar ao máximo da cesta antes da finalização, sendo comum que o jogador use a tabela como auxílio. As bandejas podem ser realizadas de todos os ângulos da quadra.

Lançamento na Passada **BANDEJA**



Tipos de Marcações

Marcação individual

Neste tipo de marcação, cada jogador deverá ficar responsável em marcar um jogador específico da outra equipe.

Marcação por Zona

Marcação por zona: nesta forma de marcação, cada jogador ficará em um local específico da quadra, e marcará

o(s) jogador(es) que estará(ão) nesta faixa da quadra.

Regulamento (fiba)

Equipe

Existem duas equipes 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 equipe que não ganhou a 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 cronometro 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

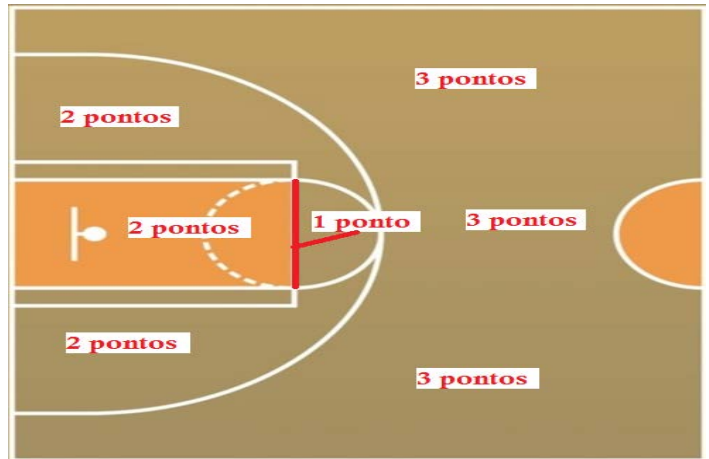
Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento for à das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

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 6,25 m (valendo, portanto, 3 pontos); um cesto de lance livre vale 1 ponto.



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 area restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipe 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 equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para lançá-la ao cesto do adversário.

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. Sendo na liga norte americano a NBA a altura é de 3,10 metros.

JOGADORES E POSIÇÕES

ARMADOR

A função do armador é parecida a do diretor em um filme, já que os armadores organizam as jogadas e dirigem o jogo na ofensiva. Como seu trabalho é fazer a bola chegar a seus companheiros na melhor posição possível para poder encestar, o armador é quase sempre o que melhor maneja e passa a bola de sua equipe. Os armadores também em muitas oportunidades são os jogadores mais baixos e os mais rápidos na equipe, e muitas vezes se lhes chama o "um".

ARMADOR OU ESCOLTA

O escolta/armador lançador sempre tem a responsabilidade de encestar desde o perímetro e de converter pontos para sua equipe. Os escoltas/armadores lançadores geralmente são mais altos que os armadores, e geralmente tomam uma maior quantidade de lançamentos. A posição de escolta/armador lançador sempre é conhecida na quadra como o "2".

ALA/LATERAL

O Ala/Lateral tem a responsabilidade de ser uma sobressalente cestinha e um bom defensor. A versatilidade é quase sempre uma das grandes características de um bom Ala/Lateral já que tem que ser grandes para jogar perto da cesta, mas também o suficientemente rápido para encestar desde o perímetro. Na quadra se os conhecem como os "3".

ALA/PIVÔ

Como sugere o nome, estes jogadores geralmente se destacam nos elementos mais físicos do jogo: rebotes e defesa. Eles são quase sempre os jogadores mais fortes da equipe. Os Alas/Pivôs são reconhecidos como os "4" na quadra, e também podem ser catalogados como os jogadores "que se movem perto da cesta", já que passam a maior quantidade de tempo na área perto da cesta.