

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



EDUCAÇÃO FÍSICA – 1º ANO 1º BIMESTRE



BASQUETE

PROFESSOR: GERSON APARECIDO DE SOUZA JUNIOR

HISTÓRICO DO BASQUETEBOL

O basquetebol foi criado pelo canadense James Naismith em fins de semana de 1891, na cidade americana de Springfield (Estado de Massachussetts).

Os motivos que levaram Naismith a criar esse jogo foram:

A necessidade de incentivar a prática da atividade física pelos alunos da ACM local, pois eles começavam a apresentar sinais de desinteresse devido à monotonia das aulas;

A necessidade de criar uma atividade que pudesse ser realizada em local coberto, para fugir do inverno rigoroso daquela região americana.

A necessidade de uma atividade que pudesse ser praticada por um grande número de pessoas ao mesmo tempo.

Baseando-se nesses aspectos, Naismith idealizou um tipo de jogo que se utilizava de

uma bola maior do que as já empregadas em outros jogos existentes. Essa bola deveria ser lançada em um alvo colocado horizontalmente e em plano elevado.

O nome Basketball (termo inglês que em português foi adaptado para basquetebol) originou-se do fato de serem utilizados cestos de pêssegos (baskets = cestos / ball = bola). Tais cestos foram colocados a uma altura de aproximadamente 3 metros do solo.

O surgimento do novo jogo despertou interesse entre os alunos da ACM e sua prática foi difundida muito rapidamente. As primeiras regras do basquetebol foram publicadas em 1891 na revista Triangle, da YMCA, sob o título "Um novo jogo".

As regras eram muito simples: não era permitido correr com a posse da bola; os lançamentos deveriam ser feitos com as mãos, não se podendo utilizar os pés; não era permitido segurar o adversário, etc..

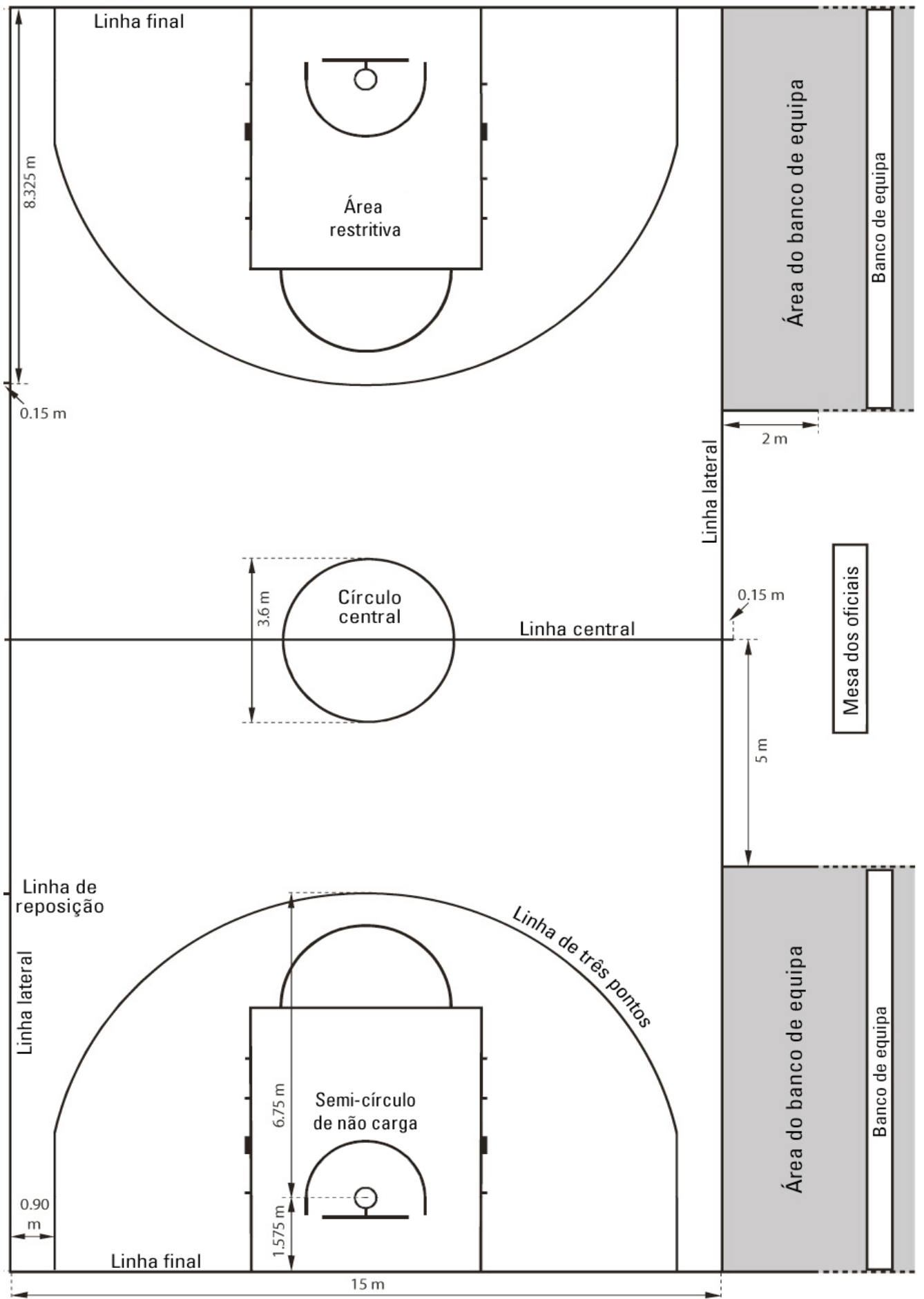
O número de jogadores variava, inicialmente entre 3 e 40 jogadores em cada equipe. Este número foi fixado em 5 (no ano de 1897) devido aos problemas causados pelos espaços onde o jogo era praticado.

Os aspectos fundamentais das primeiras regras são mantidos até hoje, sendo que as modificações realizadas periodicamente procuram adaptá-las à evolução técnica e tática do esporte.

Em janeiro de 1892, professores do Bunckingham Grade School começaram a jogar basquetebol sob a direção de Naismith. Em março foi disputado o primeiro jogo. Em 1893, o jornal Springfield Republican noticiou a realização do primeiro jogo feminino.



MEDIDAS OFICIAIS



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 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 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.

Empate:

Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos. Executando 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 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 está 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 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 14/24 segundos:

Quando uma equipa está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário. Caso a equipa que realizou o arremesso pegue o rebote, ela tem mais 14 segundo para realizar um novo arremesso.

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.

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 pulso, 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.

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 flexionadas, 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

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 trás. 2º caso: Quando o movimento para a cesta for feito pelo lado da perna da frente, o defensor efetuará dois movimentos de giro. O primeiro pela perna da frente e o segundo igual ao 1º caso.

EXERCÍCIOS DE FIXAÇÃO

- 1. Explique como se deu o surgimento do esporte Basquete.**
- 2. Quais os tipos de marcações existentes no Basquete? Explique cada um deles.**
- 3. Como é iniciado o jogo de Basquete?**
- 4. Explique como funciona o sistema de pontos do basquete.**
- 5. O que acontece quando um jogo de Basquete fica empatado ao final do tempo regulamentar?**
- 6. Quando uma equipe tem direito a uma cobrança de lance livre?**
- 7. Explique como é dividido o tempo de jogo do Basquete.**
- 8. Explique as regras de 3s, 5s, 8s e 14/24s.**
- 9. O que é a regra de transição de campo.**
- 10. Explique as regras do drible no basquete.**
- 11. Descreva os fundamentos do basquetebol.**