

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 – 2º 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..

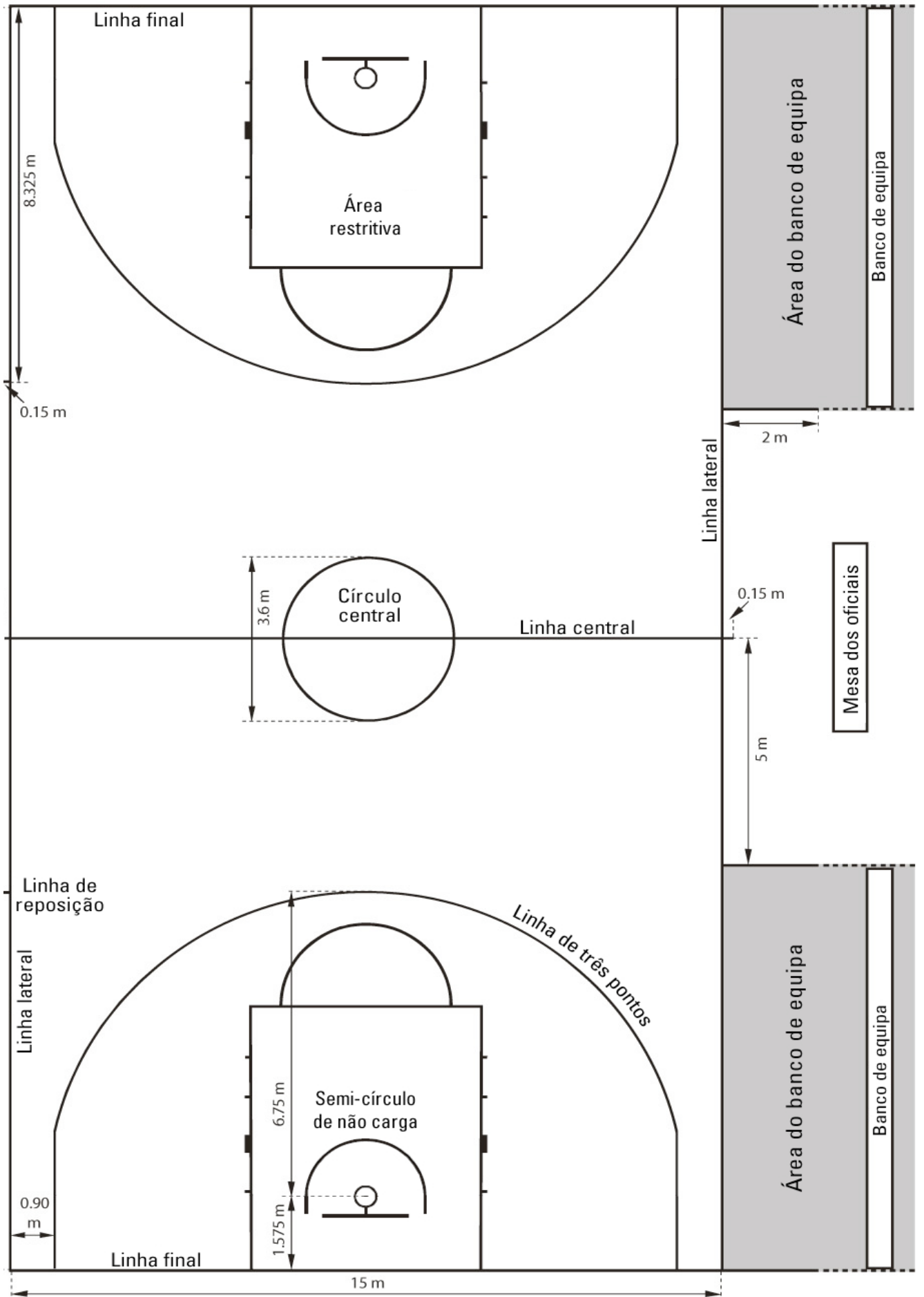
O número de jogadores variava, inicialmente entre 3 e 40 jogadores em cada equipe. Este número foi fixado em 5 (no ano de 1897) devido aos problemas causados pelos espaços onde o jogo era praticado.

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.

BASQUETE 3X3

Regras Oficiais do Jogo 3x3 Janeiro 2018

Art. 1 Quadra e Bola

1.1. O jogo será jogado em uma quadra de basquetebol com 01 cesta. Uma quadra regular de 3x3 tem a superfície de 15m (largura) e 11m (cumprimento). A quadra deverá ter uma área restritiva de tamanho normal, incluindo uma linha de lance livre (5,80m), uma linha de 2 pontos (6,75) e uma área de “semi-círculo”, embaixo da cesta. Uma meia quadra de Basketball tradicional pode ser usada.

1.2. A bola oficial de 3x3 deverá ser usada em todas as categorias. Notas : 1. Nos níveis de base, os jogos de 3x3 podem ser jogados em qualquer lugar. As marcações da Quadra, se houver, deverão ser adaptadas no espaço disponível, entretanto, as Competições Oficiais FIBA 3X3 devem cumprir totalmente as especificações acima incluindo os protetores acolchoados da tabela com o relógio de arremesso integrado no estofamento destes protetores.

2. Competições Oficiais FIBA São: Torneios Olímpicos, Copas do Mundo 3x3 (incluindo Sub23 e Sub18), Copas Regionais (incluindo Sub18) e o World Tour 3x3.

Art. 2 Equipes Cada equipe deverá consistir em 04 jogadores (03 jogadores em quadra e 1 substituto). Nota: Não será permitido técnico na quadra de jogo e/ou nenhuma orientação remota da arquibancada Art. 3 Oficiais do Jogo Os oficiais de jogo deverão consistir de 02 árbitros e 03 oficiais de mesa Nota: O Artigo 3 Não se aplica à eventos de base Art. 4 Início do Jogo

4.1. Ambas equipes deverão fazer o aquecimento simultaneamente antes do jogo.

4.2. O lançamento da moeda determinará qual equipe obtém a primeira posse de bola. A equipe que vencer o sorteio da moeda pode escolher se beneficiar da posse de bola no início do jogo ou no início de uma eventual prorrogação. 4.3. O jogo deve começar com 03 jogadores de cada equipe em quadra. Nota: artigos 4.3 não deverá ser obrigatório para eventos de base.

Art. 5 Pontuação

5.1. A todo arremesso dentro do arco (área de cesta de campo de 1 ponto) deverá ser concedido 1 ponto 5.2. A todo arremesso atrás do arco (área de cesta de campo de 2 pontos) deverão ser concedidos 2 pontos 5.3. A todo arremesso de lance-livre convertido deverá ser concedido 1 ponto Art. 6 Tempo de jogo / Vencedor de um Jogo

6.1. O tempo normal de jogo será um período de 10 minutos de jogo. O cronômetro de jogo deverá ser parado durante as situações bolas mortas e lances-livres. O cronômetro de jogo deverá ser reiniciado após a troca de bola ser completada (o mais rápido possível assim que a bola estiver nas mãos da equipe atacante)

6.2. Entretanto a primeira equipe que marcar 21 pontos ou mais, vencerá o jogo se isso ocorrer antes do final do tempo normal de jogo. Esta regra de “morte súbita” se aplica somente, no tempo normal de jogo (não em uma possível prorrogação).

6.3. Se a pontuação estiver empatada ao final do jogo, um período extra será jogado. Deverá haver um intervalo de 1 minuto antes da prorrogação começar. A primeira equipe que fizer 2 pontos na prorrogação vence o jogo.

6.4. Uma Equipe perderá o jogo por ausência se, no horário marcado para o início do jogo a equipe não estiver presente na quadra pronta para jogar. Em caso desta perda por ausência, a pontuação do jogo é marcada com W – 0 ou 0 – W (sendo “W” colocado para o vencedor)

6.5. Uma equipe perderá o jogo por desistência se deixar a quadra antes do final do jogo ou todos os jogadores da equipe estiverem lesionados e/ou forem desqualificados. Em caso de uma situação de desistência, a equipe vencedora pode escolher manter a sua pontuação como está, ou ter o jogo ganho por W.0, enquanto a pontuação da equipe perdedora será colocada "0" em qualquer destes casos.

6.6. Uma Equipe que perder a partida por desistência Nota: Se um cronômetro de jogo não estiver disponível mostrando o tempo de duração e/ou os pontos marcados, para a "morte súbita", estes ficam a critério do Organizador. A FIBA recomenda definir o limite de pontuação de acordo com a duração do jogo (10 minutos / 10 pontos; 15 minutos / 15 pontos; 21 minutos / 21 pontos Art. 7 Faltas / Lances-Livres 7.1. Uma equipe estará em uma situação de penalidade após ter cometido 6 faltas. Os jogadores não são excluídos com o número de faltas pessoais, sujeito ao artigo 16. 7.2. Se um arremesso de cesta de campo não for convertido, nas Faltas durante o ato de arremesso dentro do arco será concedido 1 Lance-Livres, enquanto para Faltas no ato de arremesso atrás do arco serão concedidos 2 Lances-Livres. 7.3. Se um arremesso de cesta de campo for convertido, a cesta será válida e será concedido 1 Lance-Livre adicional para o arremessador. 7.4. Para as Faltas de Equipe 7ª ,8ª e 9ª serão sempre concedidos 2 Lances-Livres. Na 10ª Falta e todas as faltas subsequentes da equipe serão concedidos 2 Lances-Livres e a posse de bola. Esta Clausula se aplica também para as faltas durante o ato de arremesso e se sobrepõe sobre os itens 7.2 e 7.3 7.5. Para Todas as Faltas Técnicas será concedido 1 Lance-Livre e a posse de bola. Para Todas as Faltas Antidesportivas serão concedidos 2 Lances-Livres e a posse de bola. Após uma Falta Técnica ou Falta Antidesportiva, o jogo deverá continuar com a troca de bola atrás do arco na parte superior da quadra (Check-ball). Nota: Nenhum Lance-Livre será concedido em uma Falta de Ataque. Art. 8 Como a Bola é Jogada 8.1. Após cada cesta de campo convertida ou último lance livre (exceto aqueles seguidos por posse de bola): - Um jogador da equipe que não pontuou reiniciará o jogo driblando ou passando a bola de dentro da quadra diretamente embaixo da cesta (não atrás da linha de fundo) para um companheiro atrás do arco. - A equipe de defesa não poderá tocar ou tentar roubar a bola na área do "semi-círculo" embaixo da cesta. 8.2. Após cada arremesso de cesta de campo não convertida ou último lance livre (exceto aqueles seguidos por posse de bola): - Se a equipe de ataque ganha o rebote da bola, pode continuar a tentativa de pontuar, sem ter que voltar a bola à um local atrás do arco. - Se a equipe de defesa ganha o rebote, deve voltar a bola, para um local atrás do arco (passando ou driblando) 8.3. Se a equipe de defesa rouba ou dá um toco na bola, deve voltar a bola para um local atrás do arco (passando ou driblando) 8.4. A posse de bola dada a qualquer equipe após uma situação de bola morta deverá começar com um "Check-ball", por exemplo a troca de bola (entre o jogador de defesa e o de ataque) atrás do arco na parte superior da quadra. 8.5. Um jogador é considerado como estando "atrás do arco" quando nenhum de seus pés está dentro ou sobre a linha do arco .8.6. No caso de uma situação de bola presa, a posse de bola deverá ser concedida à equipe de defesa. Art. 9 Protelação 9.1. Protelar ou deixar de jogar

ativamente (ex.: não tentar pontuar) será uma violação. 9.2. Se a quadra for equipada com um relógio de arremesso, uma equipe deve tentar um arremesso dentro de 12 segundos. A contagem do relógio de arremesso deverá começar assim que a bola estiver nas mãos do jogador de ataque (após a troca com o jogador de defesa ou depois de uma cesta de campo convertida, embaixo da cesta). 9.3. É uma violação, se após a bola ter sido “limpa” para jogo, um jogador de ataque estiver driblando a bola dentro do arco de costas ou de lado para a cesta, por mais de cinco segundos. Nota: Se a quadra não estiver equipada com um relógio de arremesso e uma equipe não estiver tentando suficientemente, atacar para cesta, o árbitro deverá dar um aviso para a equipe atacante contando os últimos 5 segundos. Art. 10 Substituições É permitido uma substituição à qualquer equipe, quando a bola se tornar morta e antes do Check-ball ou do Lance-Livre. O substituto pode entrar no jogo após seu companheiro de equipe pisar fora da quadra e estabelecer um contato físico com ele. As substituições podem somente ocorrer atrás da linha final no lado oposto da cesta e as substituições não necessitam de nenhuma ação dos árbitros ou dos oficiais de mesa. Art. 11 Tempos Debitados 11.1. Para cada equipe é concedido 01 tempo debitado. Qualquer jogador ou substituto pode solicitar o tempo debitado em uma situação de bola morta. 11.2. No caso de produção de TV, o organizador pode decidir por inserir 2 tempos debitados adicionais da TV, que deverão ocorrer na primeira bola morta após o cronômetro de jogo mostrar 6:59 e 3:59 respectivamente em todos os jogos. 11.3. Todos os tempos debitados tem duração de 30 segundos Nota: Os tempos debitados e substituições só podem ser sancionados em situações de bola morta e não podem ser sancionados quando a bola estiver viva (Art. 8.1).

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.