

**Disciplina Educação Física**  
**Professor: Tadeu Alves.**  
**Turma 901 (9º ano)**

**O BASQUETEBOL E SEUS REGULAMENTOS**

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

Para os 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 das equipes; logo, cada equipe defende em dois períodos cada cesta. Ao contrário dos outros desportos coletivos, não há sorteio para definir-se de quem é a posse de bola no começo do jogo: a bola é lançada ao ar por um árbitro, e um jogador de cada equipe (normalmente o mais alto) posiciona-se para saltar e tentar passar a bola a um companheiro.

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 (retorno). Além disso há também uma limitação de tempo (24 segundos) para executar uma jogada, e a proibição de que o atleta salte e retorne ao chão (com os 2 pés ao mesmo tempo) com a posse de bola, sem executar lançamento ou passe. As faltas são cobradas da lateral de quadra, assim como as demais violações; no entanto, caso uma equipe 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 lança sem a marcação dos rivais. O lance livre também é cobrado quando um jogador sofre falta no momento em que está tentando encestar – independentemente do número total de faltas da equipe adversária.

**Posições**

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipes temos dois alas, dois pivôs e um armador. **Armador** ou **base** é como o cérebro da equipe. Planeja as jogadas e geralmente começa com a bola. **Alas** ou **extremos** jogam pelos cantos. A função do ala muda bastante. Ele pode ajudar o base, ou fazer muitas cestas. **Pivôs** ou **postes** são, na maioria das vezes, os mais altos. Com a sua altura, pegam muitos rebotes, fazem muitos arremessos (enterradas) e bandejas, e na defesa ajudam muito com os tocos.

## **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 posse de bola fica com a cesta 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 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 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 equipe 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 contato da bola com os pés ou pernas. Também não é permitido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

**Pontuação** – Uma cesta é válida quando a bola entra pelo aro, por cima. Uma cesta 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); uma cesta 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 equipe 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 esteja em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de reposição de bola lateral, desde que a equipe não tenha cometido mais do que (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concebido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador na ato de lançamento, a cesta conta e deve, ainda, ser concebido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado em cesta, o lançador irá executar os lances 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 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 área restrita (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipe esteja de posse da bola.

**Regra dos 8 segundos** – Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue a zona de ataque.

**Regra dos 24 segundos** – Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para lançar a cesta do adversário.

**Bola presa** - Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipe pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola da equipe que tiver a seta ao seu favor.

**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 nº 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 mãos e voltar a bate-la).

**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, na entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com o objetivo de prejudicar a equipe 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, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalado falta.

**Falta da equipe** – Se uma equipe cometer num período, um total de quatro faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lançamentos livres.

**Numero de faltas** – Um jogador que cometer cinco faltas esta desqualificado da partida.

**Altura do aro** - A altura do aro até o solo é de 3,05 metros.