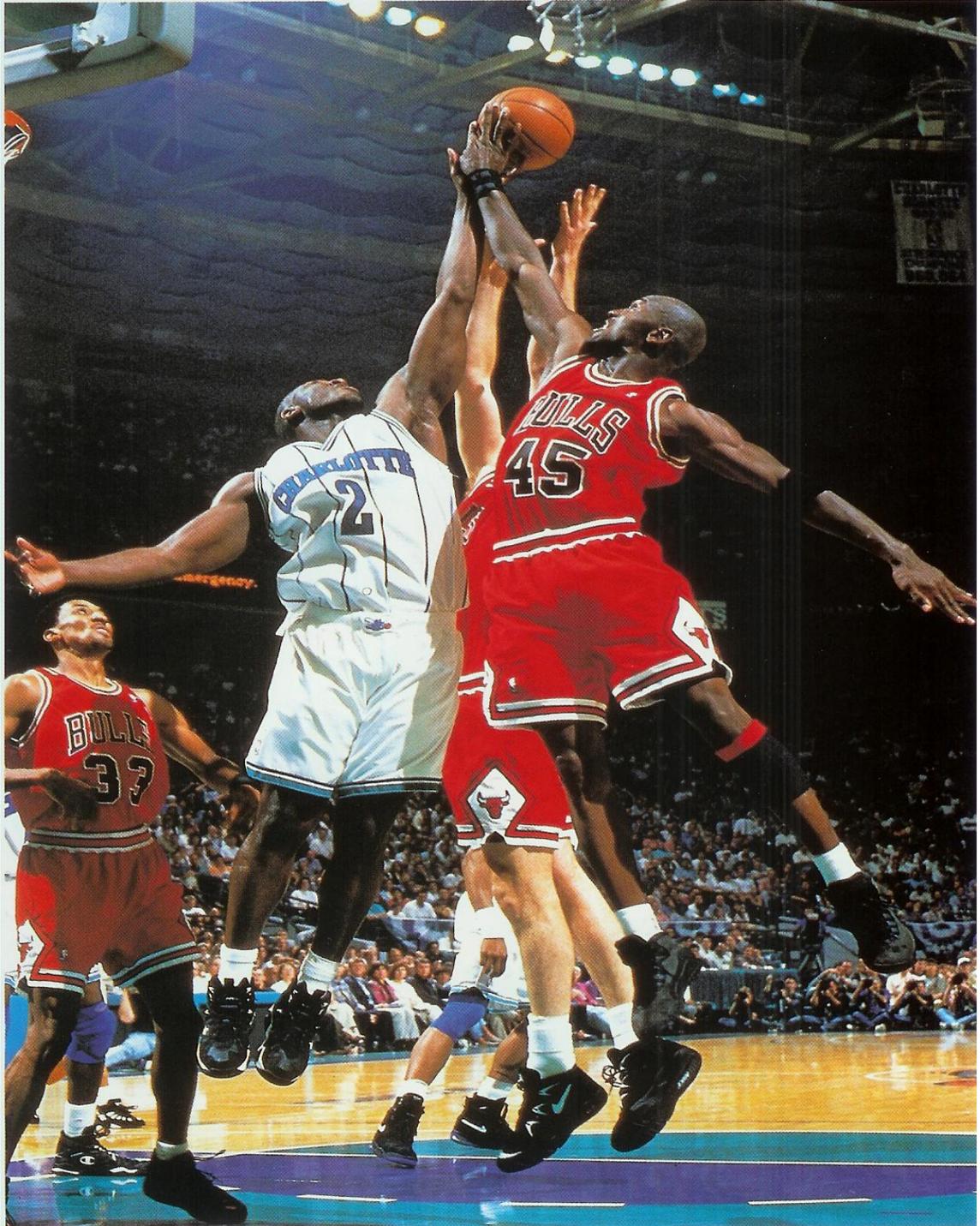


## AS REGRAS DO BASQUETEBOL



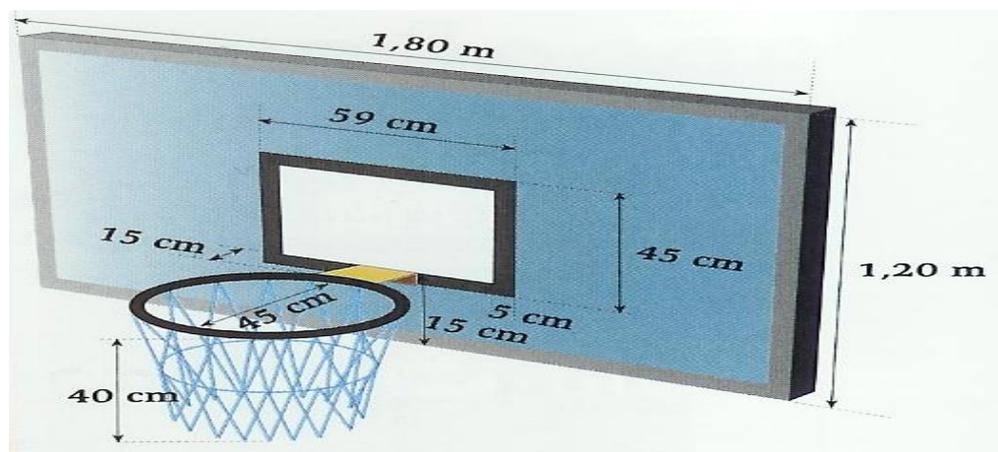
## + A BOLA

- ✎ A bola é esférica, de cabedal, borracha ou material sintético. O peso situa-se entre 600 g e 650g e a circunferência deve estar compreendida entre 75 cm e 78 cm.



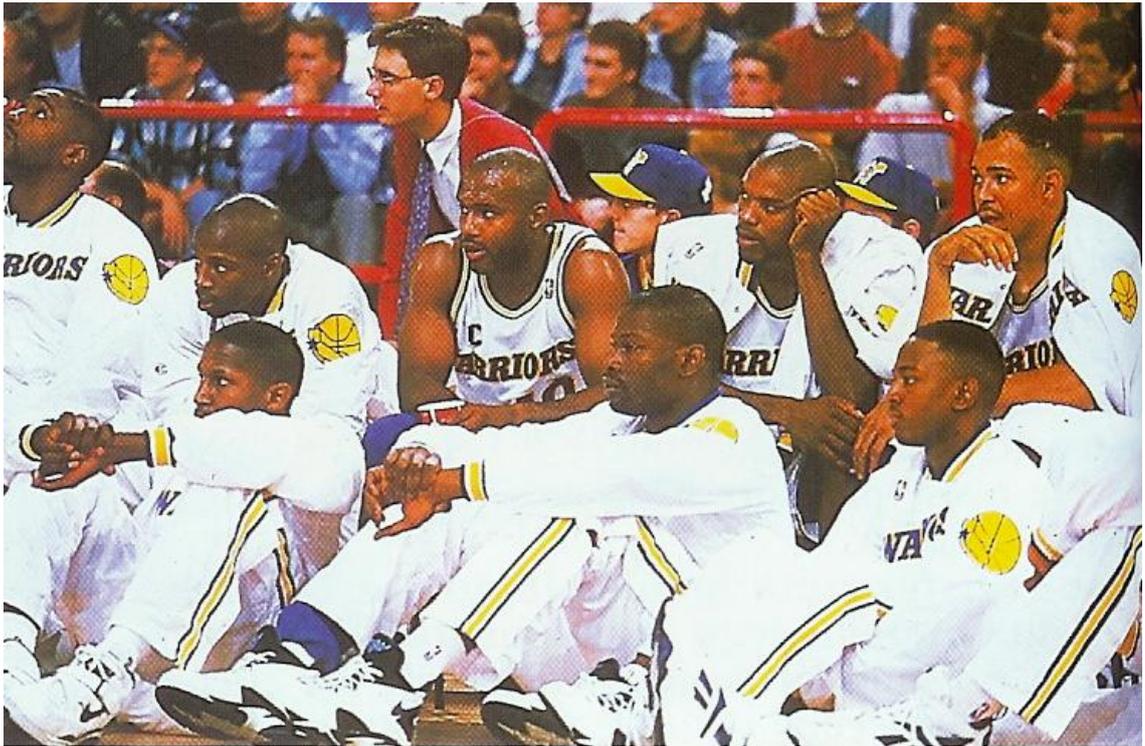
## + CESTOS

- Os cestos estão colocados em cada extremidade do campo e cada um está fixado num painel vertical rígido. Constituem um alvo horizontal situado a 3,05 m do chão.



## ✚ NÚMERO DE JOGADORES

- Cada equipa é constituída por 10 jogadores (o basquetebol pratica-se em 5 contra 5 no campo, tendo cada equipa o direito a efectuar substituições).
- Os 10 jogadores devem estar inscritos na folha de controlo antes da bola ao ar do início do encontro.
- O treinador pode decidir da substituição de um ou mais jogadores durante a partida.



## OBJECTIVO

 O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto da outra equipa (marcando pontos) e evitar que a outra equipa se aposses da bola ou marque pontos, respeitando as regras de jogo.



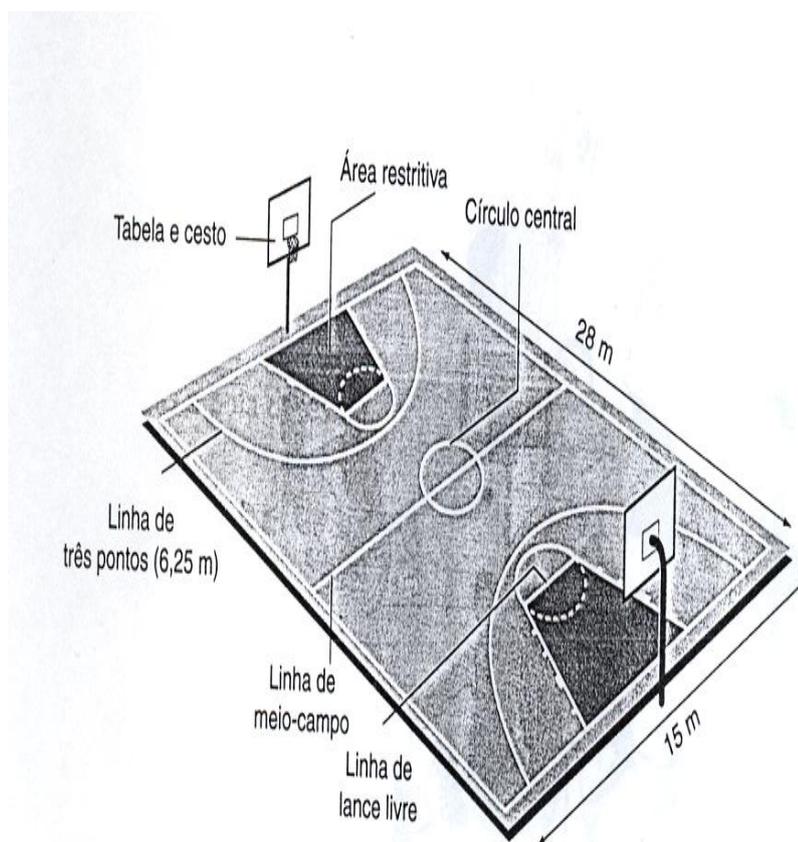
## + DURAÇÃO DO TEMPO DE JOGO

- ☞ O tempo de jogo desenvolve-se em 4 períodos de dez minutos cada, com um intervalo de meio-tempo de jogo (entre o segundo e o terceiro período) com a duração de quinze minutos e com intervalos de dois minutos entre o primeiro e o segundo e o terceiro e o quarto período.



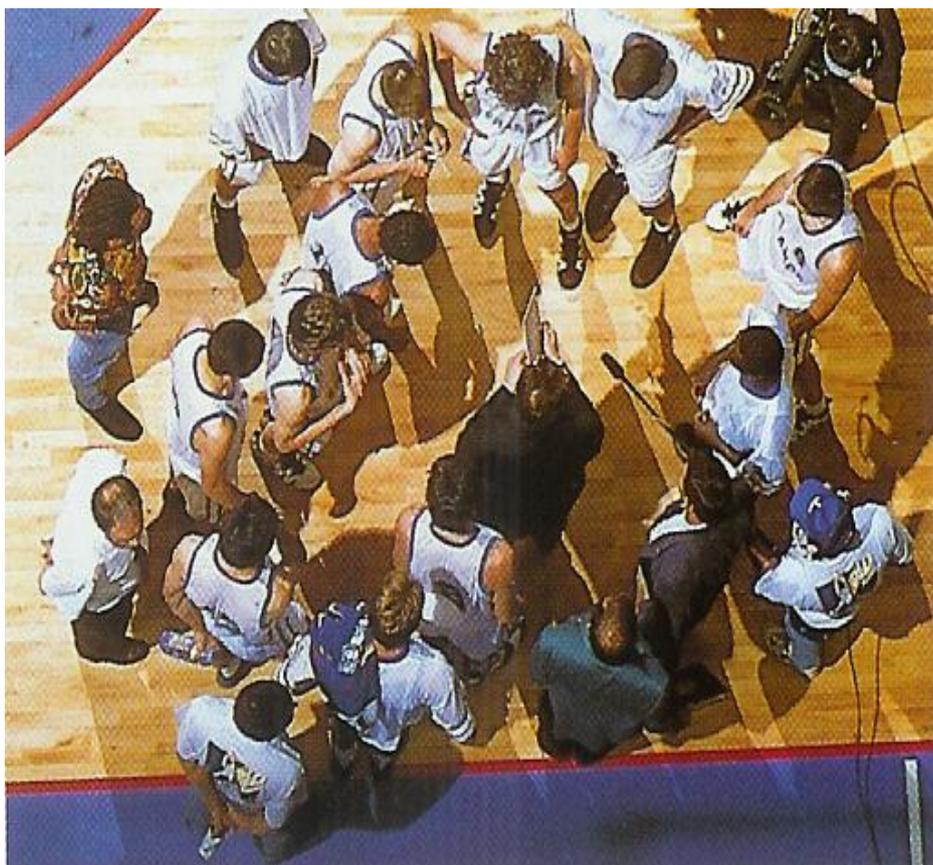
## TERRENO DE JOGO

- ✦ O jogo realiza-se num campo rectangular (cuja dimensão máxima é de 28 x 15 m e a mínima de 26 x 14 m), limitado por duas linhas laterais e duas linhas de fundo, onde se situam as tabelas com os cestos.



## DESCONTOS DE TEMPO

- ✧ Cada equipa terá direito a descontos de tempo que durarão um minuto completo, podendo pedir cada uma delas: 1 desconto de tempo em cada um dos 1º, 2º, e 3º períodos e 2 descontos no 4º período.



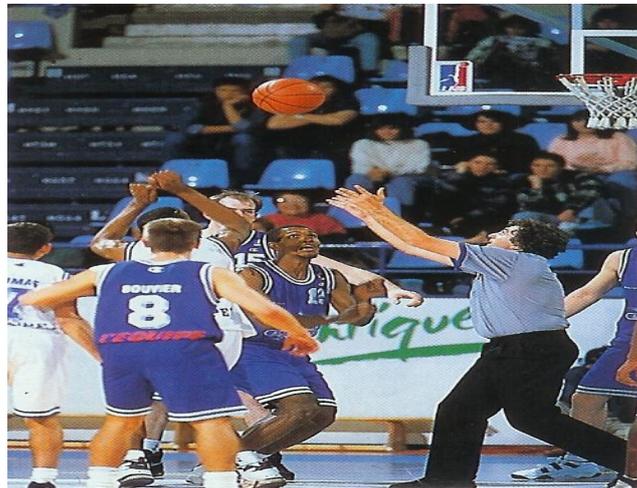
## INÍCIO E RECOMEÇO DO JOGO

- Antes de começar o jogo, a equipa visitada deve escolher o cesto e o seu banco de equipa.
- O jogo inicia-se com um lançamento de bola ao ar no círculo central, entre dois jogadores adversários. A bola só pode ser tocada depois de ter atingido o ponto mais alto. Nenhum dos saltadores pode agarrar a bola ou tocar nela mais de duas vezes.

Os restantes jogadores devem estar fora do círculo.

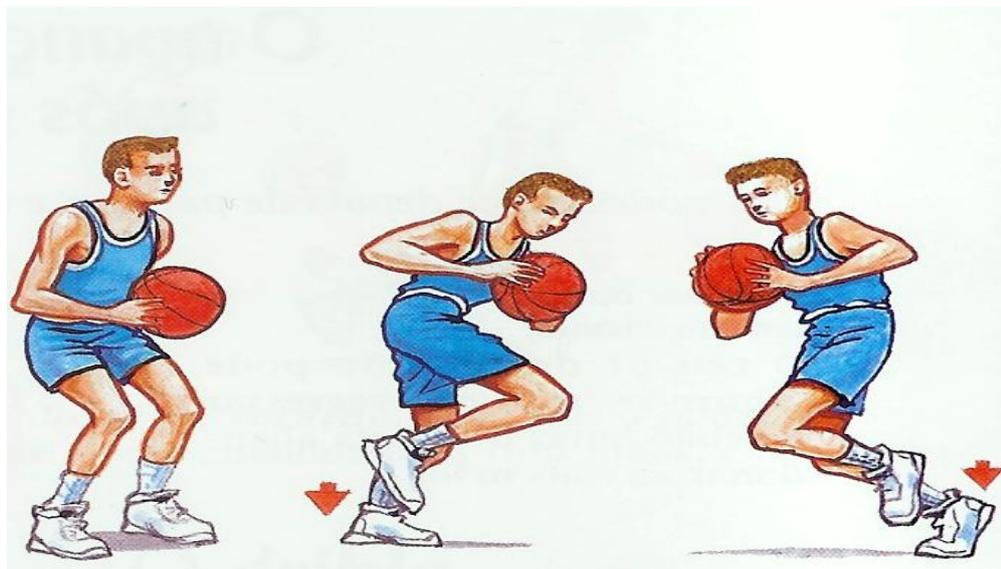
**PENALIZAÇÃO:** A infracção a esta regra é penalizada com perda de posse de bola. Reposição da bola pela linha lateral.

- Cada período inicia-se com um lançamento de bola ao ar no círculo central.

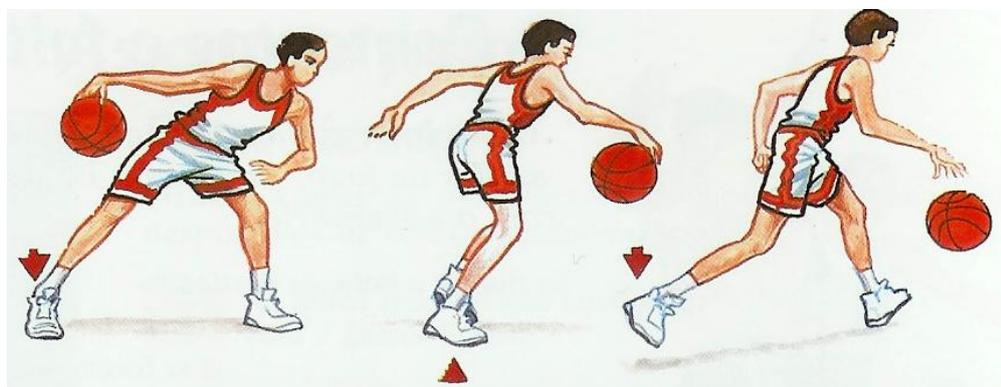


## COMO JOGAR A BOLA

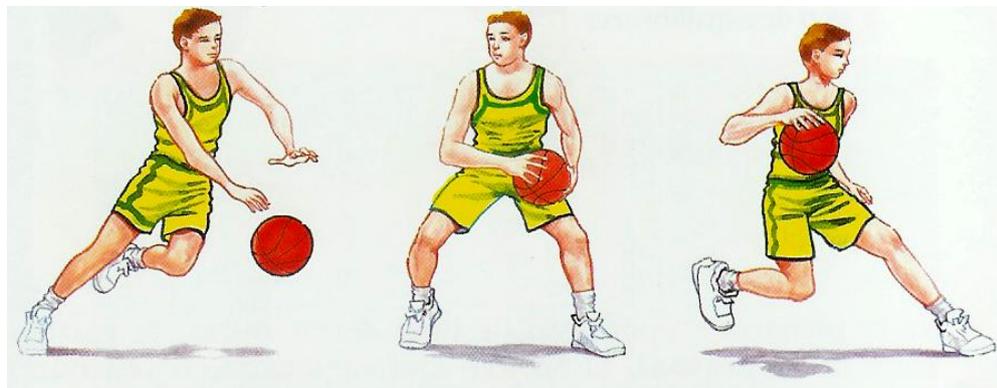
- ⊗ A bola é jogada com as mãos. Não podes correr com ela, pontapeá-la ou socá-la. É uma violação parar ou bater deliberadamente a bola com qualquer parte da perna.



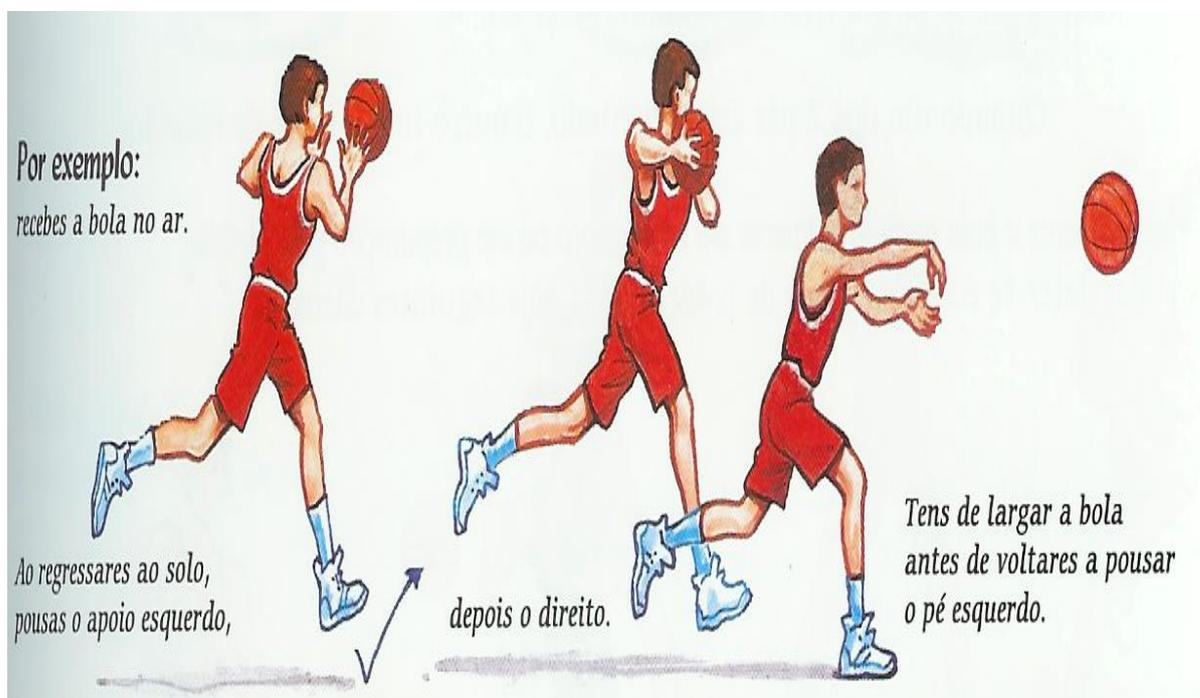
- ⊗ Se tocares acidentalmente na bola com o pé ou com a perna também não é considerado violação.
- ⊗ Quando estás em drible podes dar o número de passos que pretenderes.



- ⊗ Quando terminares o drible terás de lançar ou passar a bola, porque depois de a controlares com as duas mãos não podes iniciar novamente o drible.



- ⊗ A bola é jogada com as mãos podendo ser passada, driblada e lançada. Ao jogador com a bola nas mãos só é permitido realizar 2 apoios.



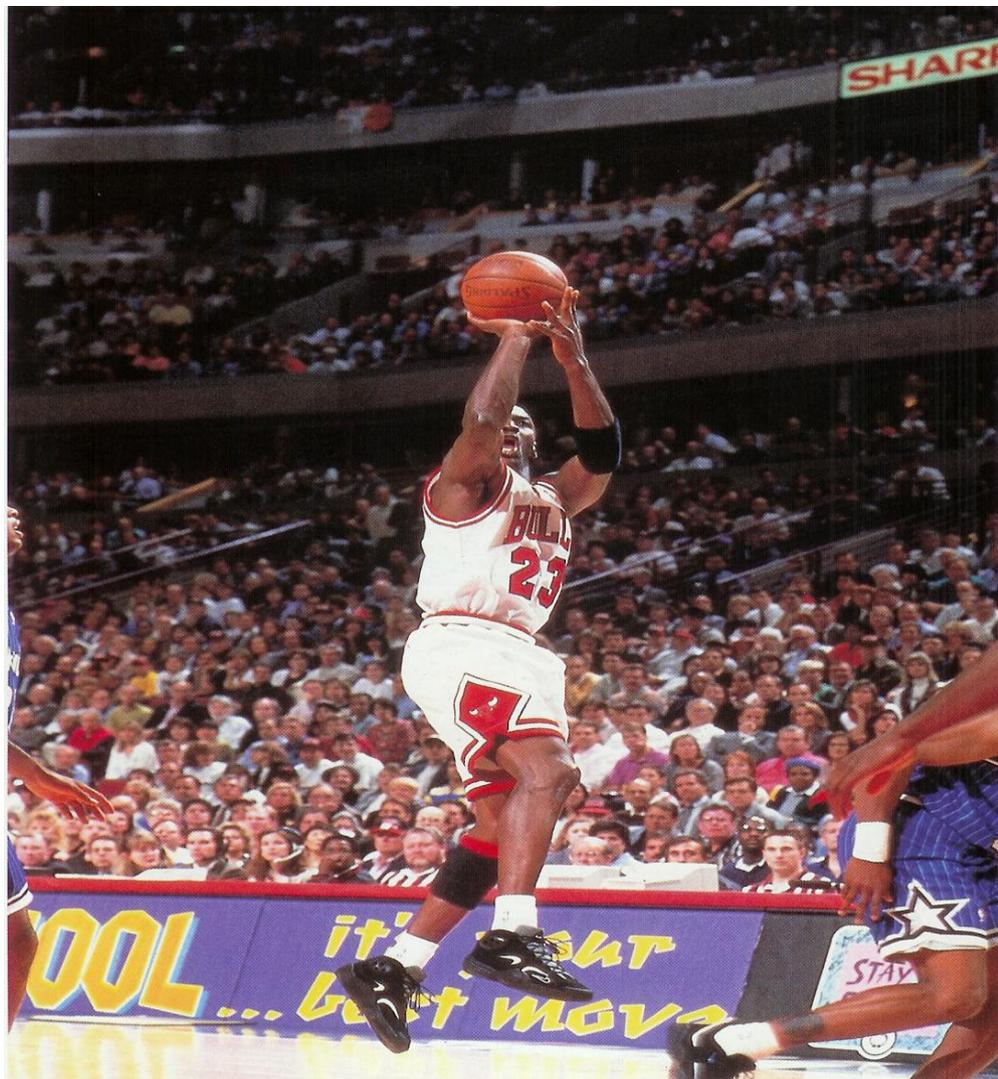
- ⊗ Durante o drible não é permitido: driblar, agarrar e voltar a driblar; driblar simultaneamente com as 2 mãos; acompanhar a bola com a mão (transporte).



**PENALIZAÇÃO:** A infração a estas regras é penalizada com a perda da posse da bola. Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

## PONTUAÇÃO

- Obtêm-se pontos através do lançamento de campo e de lançamento de lance livre. Se o lançamento convertido foi realizado atrás da linha de 6,25 m marca 3 pontos; quando o lançamento é efectuado à frente dessa linha marca 2 pontos; o lançamento de lance livre conta 1 ponto.
- O jogo recomeça através da reposição da bola pela linha final.



## + REPOSIÇÃO DA BOLA EM JOGO

# Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora da linha-limite mais próxima, excepto no caso de lances livres; após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha final do campo da equipa que defende.

- O jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo e os seus adversários têm de estar a mais de 1 metro de distância de si.

## + RESULTADO

\$ O jogo é ganho pela equipa que marcar maior número de pontos no tempo regulamentar.

\$ Os jogos não podem terminar empatados. O desempate processa-se através de períodos suplementares de 5 minutos.



## BOLA AO AR

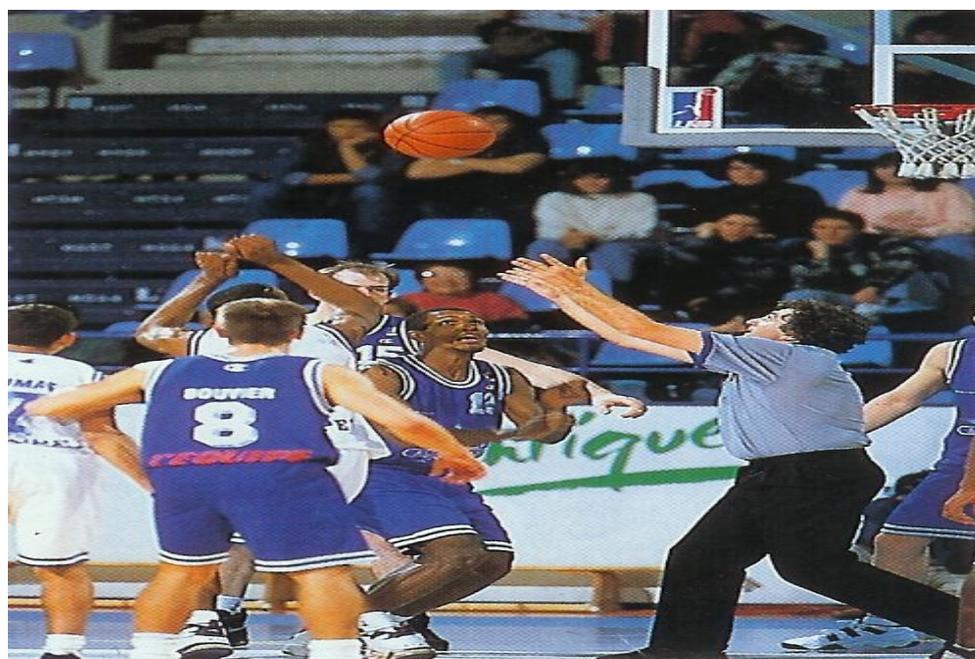
% É o árbitro que lança a bola ao ar entre dois jogadores adversários.

% A bola deve ser tocada pelas mãos dos jogadores (por um ou por ambos).

% Uma bola ao ar tem lugar entre dois jogadores envolvidos numa falta (bola presa).

% Em todos os outros casos, quaisquer que sejam, dois adversários podem saltar desde que estejam no campo na altura em que ocorreu a situação que levou à bola ao ar.

% Sempre que uma bola ficar presa no suporte do cesto, o jogo recomeçará com uma bola ao ar.



## **BOLA FORA**

& A bola está fora quando toca as linhas limite ou o solo para além delas, assim como quando um jogador de posse da bola pisa as linhas limite do campo ou o solo para além delas.

& A bola está fora do campo quando tocar um jogador, qualquer outra pessoa, que estejam para lá das linhas limite ou ainda os suportes ou a parte exterior da tabela.

**PENALIZAÇÃO:** A equipa responsável pela bola fora perde o direito à posse de bola. Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

## **FALTAS PESSOAIS**

< A falta pessoal envolve o contacto com o adversário.

< Não podes obstruir, agarrar, empurrar, carregar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário utilizando os braços, ombros, quadris, joelhos ou inclinando o corpo para uma posição que não seja normal.

< Se o contacto resultar de uma verdadeira tentativa de jogar a bola e os jogadores evitarem o mesmo, tal contacto deve considerar-se como acidental.

< Também é marcada falta pessoal sobre um jogador adversário que não está em situação de lançamento.

**PENALIZAÇÃO:** Ao jogador faltoso é registada uma falta no boletim de jogo e a sua equipa perde a posse da bola. Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

< Também é marcada falta pessoal sobre um jogador que está em lançamento da bola ao cesto.

**PENALIZAÇÃO:** Se o lançamento for convertido é considerado válido e o jogador que sofreu a falta tem direito a mais 1 lance livre; se o lançamento não for convertido, o jogador tem direito a efectuar:

> 2 lances livres se se tratava de um lançamento de dois pontos.

> 3 lances livres se se tratava de um lançamento de três pontos.

## **FALTA DUPLA**

 Uma falta dupla ocorre quando dois adversários cometem falta, um sobre o outro, mais ou menos ao mesmo tempo.

## **5 FALTAS/JOGADOR**

 Num jogo (4x10 minutos), o jogador que cometer 5 faltas será informado do facto e deve abandonar de imediato o terreno de jogo.

## **FALTAS DA EQUIPA – PENALIDADE**

- ☑ Uma equipa atinge a situação de penalidade de falta quando cometeu 4 faltas de equipa num período, como resultado de faltas pessoais ou técnicas assinaladas a qualquer dos seus jogadores.
- ☑ A partir da 4 falta sempre que a equipa cometer falta a equipa adversária terá direito a 2 lances livres a cada falta cometida.

## **REGRA DO LANCE LIVRE**

- » O jogador que sofreu a falta é quem executa o lance livre.
- » O jogador que vai marcar o lance livre deve colocar-se atrás da linha de lance livre, dentro do semicírculo respectivo.
- » Dispõe de 5 segundos para efectuar o lançamento, a partir do momento em que a bola lhe é entregue pelo árbitro.
- » O executante não pode entrar na área restritiva nem tocar a linha de lance livre, enquanto a bola não tocar o aro ou entrar no cesto.
- » Na sua 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.
- » Os jogadores que não estão colocados nos espaços de ressalto devem estar atrás da linha de lance livre e fora da linha de 3 pontos, até que a bola toque o aro ou termine o lance livre.

- » Não devem tocar a bola, na sua trajectória para o cesto, até que esta toque no aro ou que seja evidente que não o tocará.
- » Nenhum jogador pode entrar na área restritiva antes de a bola ter saído das mãos do lançador.

**PENALIZAÇÃO:** Repetição do lançamento se o lance livre não tiver sido efectuado.



## **REGRA DOS 3 SEGUNDOS**

- ☞ Nenhum jogador pode permanecer na área restritiva do adversário por mais de 3 segundos, quando a sua equipa está de posse da bola.

**PENALIZAÇÃO:** Perda da posse da bola. Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

## **REGRA DOS 24 SEGUNDOS**

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

**PENALIZAÇÃO:** Perda da posse da bola. Reposição da bola pela linha lateral ou final na zona mais próxima.

## **REGRA DOS 8 SEGUNDOS**

- Quando uma equipa ganha a posse de bola na zona da defesa dispõe de 8 segundos para levar a bola da sua zona defensiva para a zona de ataque.

## **REGRA DOS 5 SEGUNDOS**

- Um jogador após drible, não pode ter a bola na mão mais de 5 segundos, desde que esteja estritamente marcado.
- Cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.

## **REGRESSO DA BOLA À ZONA DE DEFESA**

- ✚ Se estiveres na posse da bola na zona de ataque, não a podes passar a um colega colocado na zona de defesa ou driblar para essa mesma zona.
- ✚ Será marcada falta para a equipa infractora. A falta será marcada fora do campo na intersecção da linha de  $\frac{1}{2}$  campo com a linha lateral.

## **BOLA PRESA**

- ✚ Considera-se bola presa quando dois ou mais adversários tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa.
- ✚ A bola deve ser reposta em jogo por um lançamento ao ar entre dois adversários no círculo mais próximo.

## **BOLA VIVA**

- A bola está viva quando: durante a bola ao ar a bola sai da mão do árbitro; num lance livre o árbitro põe a bola à disposição do executante; durante a reposição da bola de fora do campo, ela se encontra à disposição de um jogador para a respectiva reposição.

## **BOLA MORTA**

- A bola está morta quando: um cesto é válido; o árbitro apitar durante o jogo; soar o sinal dos 24 segundos; terminar o tempo de jogo no final de cada período ou no final do jogo.

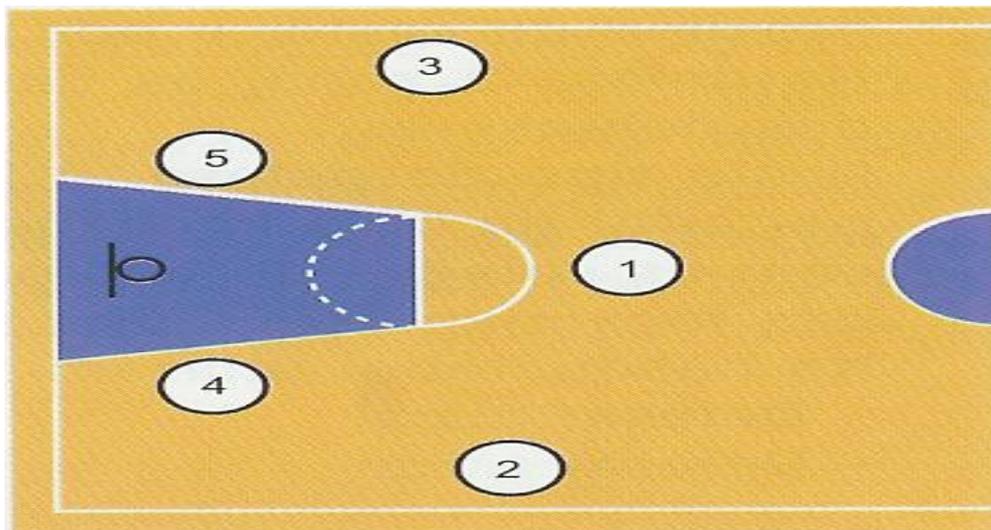
## **+ DESCLASSIFICAÇÕES**

- Um jogador não pode agarrar, empurrar nem impedir o movimento do adversário com os braços ou as pernas. Ao jogador faltoso é averbada uma falta pessoal. Um jogador ao fim de 5 faltas pessoais é desclassificado.

## **+ POSIÇÕES DOS JOGADORES**

Os jogadores, conforme as zonas do campo e as funções que ocupam, também têm designações diferentes:

- Há 5 diferentes postos no ataque: 1 base, 2 extremos (números 2 e 3), 2 postes (números 4 e 5).



## O QUE FAZER EM SITUAÇÕES DE CONTRA-ATAQUE

Após ressaltado defensivo ou qualquer outra forma de recuperação da posse da bola numa zona perto do cesto, os alunos devem posicionar-se de uma forma equilibrada no espaço de jogo, abrindo linhas de passe que facilitem um rápido 1º passe. Devem ser sempre garantidas linhas de passe após a conquista da bola. A bola deve ser conduzida em drible pelo corredor central, com uma ocupação equilibrada dos corredores (2 alunos por corredor). A transição para o ataque faz-se rapidamente, com rápidas desmarcações dos alunos que ocuparam os corredores laterais. Depois da recuperação da posse da bola o jogador do corredor central passa a bola a um dos seus colegas que ocuparam os corredores laterais e que se desmarcaram rapidamente em direcção à tabela oposta. Os restantes colegas acompanham o seu colega para lhe possibilitar linhas de passe, estando a finalização ao critério dos alunos( finalização pelo aluno que conseguiu desmarcar-se ou passe para os seus colegas).

## O QUE FAZER EM SITUAÇÕES DE ATAQUE ORGANIZADO

Após ressaltado defensivo ou qualquer outra forma de recuperação da posse da bola numa zona perto do cesto, os alunos devem posicionar-se de uma forma equilibrada no espaço de jogo, abrindo linhas de passe que facilitem um rápido 1º passe. Devem ser sempre garantidas linhas de passe após a conquista da bola. A bola deve ser conduzida em drible pelo corredor central, com uma ocupação equilibrada dos corredores (2 alunos por corredor).

Sempre que não é possível concretizar o contra-ataque, inicia-se uma outra fase, usualmente designada por ataque planeado ou ataque posicional. Com um posicionamento equilibrado (5 aberto) em relação ao cesto e aos colegas, a equipa tentará criar situações de lançamento fácil por movimentos de aproximação ao cesto e articulando acções de passar, cortar e ocupação de espaços vazios, com reposição da estrutura inicial.

## **PRINCIPIOS DEFENSIVOS**

- 1 – Após a perda da bola, procurar marcar o adversário directo (“cada um ao seu”), colocando-te entre ele e o cesto, de forma a poderes ver a bola, evitando que o adversário progrida no terreno e neutralizando as suas acções ofensivas e de lançamento ao cesto.
- 2 – Reagir rapidamente após a perda de bola, recuando rapidamente para o seu cesto.
- 3 – Quanto mais perto do cesto estiver estiver o adversário directo maior será a pressão defensiva que se deverá exercer sobre ele.
- 4 – “Obrigir o atacante a dirigir-se para zonas mais afastadas do cesto, dificultando a finalização de ataque.
- 5 – Colaborar na ajuda defensiva, sempre que um companheiro de equipa tenha sido ultrapassado pelo seu adversário directo.
- 6 – Tentar o desarme e a intercepção, recuperando a posse da bola por forma a sair rapidamente em contra-ataque ou a preparar o ataque organizado da nossa equipa.

## PRINCÍPIOS OFENSIVOS

- 1 – Ao receber a bola, olhar para cima (levantar a cabeça) antes de passar ou driblar.
- 2 – Passar a bola sempre que se tenha um companheiro mais próximo do cesto ou mais bem posicionado.
- 3 – Driblar (quando não for possível o passe), para nos aproximarmos do cesto e lançar, para ultrapassar a zona defensiva ou para procurar uma linha de passe.
- 4 – No ataque, deve-se, sempre que possível, adoptar uma posição de frente para o cesto (enquadrado) por forma a provocar uma situação de tripla ameaça para o adversário (lançar, passar ou driblar).
- 5 – Passar e desmarcar-se, cortar pela frente (“passa e vai”) ou cortar pelas costas.
- 6 – Ocupar racionalmente o espaço (evitando a aglomeração), ocupando os três corredores de jogo e as posições de ataque.
- 7 – Criar linhas de passe com movimentos de afastamento e/ou aproximação em relação ao portador da bola.

## POSIÇÃO TRIPLA AMEAÇA

- ✓ Lançar a bola ao cesto.
- ✓ Passar a bola para um colega.
- ✓ Driblar e entrar para o cesto.

## ACÇÃO DO ÁRBITRO

- ⇒ O encontro é dirigido por dois árbitros, que devem velar pelo cumprimento das regras.
- ⇒ Quando é assinalada falta a um jogador o árbitro deve identificar quem a cometeu e que tipo de falta é que lhe foi assinalada.
- ⇒ Como já vimos um jogador que cometer cinco faltas, pessoais ou técnicas, deve abandonar o jogo, sendo substituído por outro colega.

## ALGUNS GESTOS OFICIAIS DOS ÁRBITROS

