



Basquetebol

História do basquetebol

Em Dezembro de 1891, o professor de educação física **canadense** James Naismith, do Springfield College (então denominada Associação Cristã de Moços), em Massachusetts, **Estados Unidos**, recebeu uma tarefa do seu director: criar um **desporto** que os alunos pudessem praticar em um local fechado, pois o inverno costumava ser muito rigoroso, o que impedia a prática do **Basebol** e do **Futebol Americano**.

James Naismith logo descartou um jogo que utilizasse os pés ou com muito contato físico, pois poderiam se tornar muito violentos devido às características de um ginásio, local fechado e com piso de madeira.

Logo escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos a uma altura que julgou adequada: dez pés, equivalente a 3,05 metros, altura que se mantém até hoje; já a quadra possuía, aproximadamente, metade do tamanho da actual.



O desempenho de um jogador numa partida de basquetebol é avaliado segundo vários requisitos:

- números de pontos marcados,
- assistências efectuadas,
- ressaltos ofensivos e defensivos,
- bloqueios de lançamento,
- roubos de bola, etc.

Assim, um jogador obtém um duplo-duplo quando consegue 10 ou mais, em dois desses requisitos. Daí o nome de duplo, devido aos dois dígitos.

Cesta é o nome comum que se dá ao encestar (fazer a bola passar por esse aro) e então marcam-se pontos, dependendo do local e das circunstâncias do cesto: se for cesta dentro do garrafão (nome comum dado à Área Restritiva) obtém-se dois pontos, se for fora da linha dos 6.25 metros obtém-se 3 pontos, se for lance livre após uma falta a cesto equivale a 1 ponto. As equipas devem fazer pontos sempre do mesmo lado - é o meia-quadra de ataque - e defender o cesto oposto - na meia-quadra de defesa. Obviamente a equipa que defende tenta impedir a equipe que ataca de fazer cesto, através da marcação, da interceptação de passes ou até mesmo do bloqueio (toque) ao lançamento.

Os jogadores penduram-se no aro com a bola para fazer espectáculo (afundar). No entanto, contactos físicos mais fortes são punidos como falta. Se o jogador fizer cinco faltas terá que ser substituído e não poderá voltar ao jogo. A partir da quarta falta colectiva de uma equipa, a equipa adversária tem o direito a lances livres toda a vez que sofrer falta. As faltas efectuam-se da seguinte maneira: se um jogador faz falta ao atacante e este encesta, os 2 pontos contam-se e esse jogador tem direito a 1 lance livre (se não acertar os outros jogadores irão tentar apanhar a bola - rebite). Se a falta for cometida e o atacante não conseguir encestar terá direito a 2 ou 3 lances livres, dependendo do local onde foi cometida a falta.



FIBA - Federação Internacional de Basquetebol. As suas determinações valem para todos os países onde o basquete é jogado, excepto para a liga profissional de basquete dos EUA, a **NBA**, que mantém regras próprias, um pouco diferentes das regras internacionais. A expectativa é que as duas entidades se aproximem cada vez mais seus regulamentos.

Para 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 equipas; logo, cada equipa defende em dois períodos cada cesta. Ao contrário dos outros desportos colectivos, 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 equipa (normalmente o mais alto) posiciona-se para saltar e tentar passar a bola a um companheiro.

Empunhadura geral

É feita com os dedos e a parte calosa das mãos, polegares um de frente para o outro nas laterais da bola. Não é correcto segurar a bola com as palmas da mão.

Manejo de corpo

São movimentos corporais utilizado no basquete que visam facilitar a aprendizagem dos fundamentos com a bola. Esses movimentos incluem: finta, giro, mudança de direcção, mudança de ritmo e parada brusca.

Finta

Pela frente, por trás, reversão, por baixo das pernas e em passe livre.

Giros ou rotações

Para frente e para trás.

Paragens

A um tempo e a dois tempos. Podendo ser chamado de *jump*, uma jogada ao qual o atleta dá um tempo no ar para executar um arremesso. **Corridas**

De frente, lateral, de costas, zigue-zague e perseguições.

Drible

Drible de progressão – Utilizado fundamentalmente para sair de uma zona congestionada e avançar no terreno.

Drible de protecção - Serve fundamentalmente para abrir linhas de passe e para garantir a posse de bola. É um tipo de drible, que face a uma maior proximidade do defensor, o jogador tem de dar maior atenção à protecção da bola. Roubar a bola do adversário é considerado um drible de protecção.

Drible pedalada - Pique a bola no chão e faça o movimento da pedalada do futebol por cima da bola.





Um jogador não poderá tirar o pé-de-pivô do chão para iniciar uma progressão sem antes executar um drible. Um jogador poderá tirar o pé-de-pivô do chão para executar um passe ou um arremesso, mas a bola deverá deixar sua mão antes que o pé retorne ao solo.

O pé-de-pivô é determinado da seguinte forma:
Jogador recebe a bola com um dos pés no chão: Aquele pé é o pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola com os dois pés no chão: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola no ar e um dos pés toca o solo antes do outro: o pé que primeiro toca o solo é o pé-de-pivô.

Jogador recebe a bola no ar e cai com os dois pés ao mesmo tempo: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Um jogador que esteja driblando ou receba um passe durante uma progressão (ou seja, correndo), pode executar dois tempos rítmicos e, a seguir, arremessar ou passar a bola; isso não significa necessariamente dois passos (como é mais comum ser executado), pois o jogador pode, por exemplo, executar dois saltos consecutivos; desde que mantenha o mesmo ritmo.

Mas o esquema dos passos não é a única restrição. também não pode: driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente; Não pode driblar a bola com ambas as mãos; Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola levando a mão sob a bola. Todos estes aspectos são considerados drible ilegal e tem a mesma penalidade da caminhada.

