**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**REGRAS DO BASQUETE**

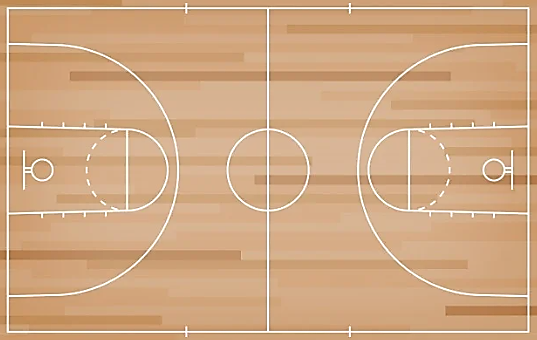
As regras do basquete estão em constante debate e adaptação. Desde a criação do esporte em **1891**, muitas foram as mudanças.

No texto, encontram-se as principais regras do basquete atualizadas em **2020**, de acordo com as regras oficiais da **FIBA** - Federação Internacional de Basquete.

## QUADRA DE JOGO

O jogo é realizado em uma quadra (própria) com as dimensões (oficiais) de **28** metros de comprimento por **15** metros de largura. Diferente da quadra de futebol ou vôlei, por exemplo, as linhas que delimitam a quadra são consideradas fora da área de jogo.

As cestas são situadas no centro, perto da extremidade do fundo, no campo de defesa de cada uma das equipes, a uma altura de **3,05** metros.



**JOGADORES**

No jogo de basquete, cada equipe é formada por 5 jogadores.

Além dos 5 jogadores em jogo, cada equipe pode ter no máximo até 7 jogadores no banco de reserva.

**TEMPO DA PARTIDA**

Cada partida é disputada em 4 quartos de **10** minutos cada. Intervalos de 2 minutos após o primeiro e terceiro quartos e de **15** minutos no final do segundo quarto (final da primeira metade de jogo).

No caso de empate ao final da partida, são realizadas prorrogações de 5 minutos até que haja o desempate.

**Pontuação**

As cestas podem valer 3, 2 ou 1 ponto:

* 3 pontos - fora da linha dos três pontos;
* 2 pontos - na parte interna da linha de três pontos (incluindo a linha);
* 1 ponto - lance livre (cobrança de penalidade) na área demarcada.

**CONTROLE DE BOLA**

O basquete é jogado com as mãos e, a partir do controle da bola, cada jogador pode passar, arremessar, quicar, rolar, tapear ou driblar.

O drible consiste no controle da bola, quicando-a com uma das mãos de cada vez. O jogador pode dar apenas um passo por quique da bola. O drible acaba quando o jogador toca com ambas as mãos simultaneamente a bola.

São infrações:

* se o jogador movimentar os dois pés, estando em posse da bola - **andar**;
* tocar a bola com as duas mãos e volta a quicá-la - **dois dribles**.

Cada equipe, após o controle da bola, possui 24 segundos de posse de bola para arremessá-la à cesta adversária. Desses 24 segundos, apenas 8 segundos podem ser executados no campo de defesa.

A equipe não pode regressar com a bola ao campo de defesa após ter cruzado a linha do meio da quadra.

**FALTAS**

No basquete existem diferentes tipos de falta, todos eles devem ser considerados pela arbitragem. Os tipos de falta são:

* faltas pessoais: quando há um contato ilegal entre os atletas;
* faltas técnicas: são relativas ao comportamento do jogador, quando este atrapalha o desenvolvimento da partida, sem haver contato físico com o adversário;
* faltas antidesportivas: ocorrem quando o contato ocorre de forma alheia aos padrões do jogo;
* faltas desqualificantes: quando há algum ato de violência praticado por um atleta, ou no caso de briga entre dois ou mais atletas.

Durante a partida, cada jogador possui um limite de 5 faltas pessoais. Após o cometimento da quinta falta, o jogador deve ser excluído da partida.

Cada equipe também possui um limite de 5 faltas (faltas coletivas/faltas de equipe) por quarto de jogo. A partir da quinta falta coletiva em diante, a equipe que sofre a falta tem direito à execução de dois lances livres.

### Lances livres

Os lances livres são arremessos sem marcação, a partir de uma área delimitada para sua cobrança.

Eles ocorrem quando um jogador recebe um contato no momento do arremesso ou após esgotado o limite de faltas coletivas de uma equipe.

Os lances livres devem ser cobrados pelo jogador que sofreu a falta. No caso de lesão ou

abandono da partida, seu substituto direto deve realizar os arremessos.

## SUBSTITUIÇÕES

No basquete, cada equipe pode realizar um número indeterminado de substituições. As substituições podem ocorrer a qualquer momento da partida, seja com a bola em jogo, desde que sejam feitas dentro da área delimitada, ou nos momentos de parada.

## Diferença entre regras da NBA e da FIBA

A liga norte-americana de basquete (NBA) é o maior campeonato da modalidade. Ela reúne os melhores atletas de todo o mundo, sendo reconhecida por seu alto nível técnico e físico.

Assim, para manter seu padrão acima das demais competições, algumas regras sofrem alterações em relação às regras internacionais.

**Tamanho da quadra**

* NBA: 28,65m x 15,24m
* FIBA: 28m x 15m

**Arremesso de 3 pontos**

* NBA: 7,28m
* FIBA: 6,75m

**Tempo de Jogo**

* NBA: 4 quartos de **12** minutos (**48** minutos de partida). Intervalos de **15** minutos entre o 2º e 3º quartos.
* FIBA: 4 quartos de **10** minutos (**40** minutos de partida). Intervalo de **15** minutos entre o 2º e 3º quartos.

**Tempo técnico**

* NBA: 6 por jogo (sem divisão por tempo de jogo). Duração de 1 minuto e **40** segundos. Pode ser pedido pelo técnico ou jogadores.
* FIBA: 5 por jogo (2 no primeiro tempo e 3 no segundo tempo). Duração de 1 minuto. Pode ser pedido pelo técnico ou seu assistente.

**Faltas coletivas (por quarto)**

* NBA: Cobrança de lances livres a partir da 6ª falta.
* FIBA: Cobrança de lances livres a partir da 5ª falta.

**Faltas Individuais (por jogo)**

* NBA: O jogador é eliminado a partir da 6ª falta pessoal.
* FIBA: O jogador é eliminado a partir da 5ª falta pessoal.

**Faltas técnicas**

* NBA: 1 lance livre e posse de bola.
* FIBA: 2 lances livres e a posse de bola fica com o adversário.

**Tempo para a cobrança de lance livre.**

* NBA: 10 segundos.
* FIBA: 5 segundos.

## Fundamentos do basquete

Os principais fundamentos do basquete são:

* **Drible** - Controlar a bola quicando-a com uma das mãos (um quique por passada).
* **Passe** - Jogar a bola para um companheiro de equipe. Pode ser feito de forma direta (passe peito) ou tocando no chão (passe picado ou quicado). Quando o passe é dado para um jogador, e esse converte os pontos, é chamado de **assistência**.
* **Arremesso**- Arremessar a bola em direção à cesta.
* **Rebote**- No caso do arremesso não ser convertido, jogadores de ambos os times disputam a posse da bola (rebote ofensivo ou rebote defensivo).
* **Bloqueio (toco)** - Interceptação de um arremesso.

## HISTÓRIA DO BASQUETE

A origem do basquete ocorreu a partir do jogo inventado pelo professor canadense James Naismith, em **1891**. O professor buscava elaborar um jogo que pudesse ser praticado durante o inverno e fosse menos agressivo que o futebol americano.

Assim, ele colocou um cesto de pêssegos a uma altura de **3,05** metros (essa altura é mantida até hoje), onde deveria ser arremessada uma bola de futebol.

O esporte rapidamente se popularizou, chegando ao Brasil em **1896**. Desde então, sofreu diversas alterações em suas regras.

Em **1936**, o basquete tornou-se um esporte olímpico e, hoje em dia, é o segundo esporte mais popular do mundo.