

EDUCAÇÃO FÍSICA

JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS

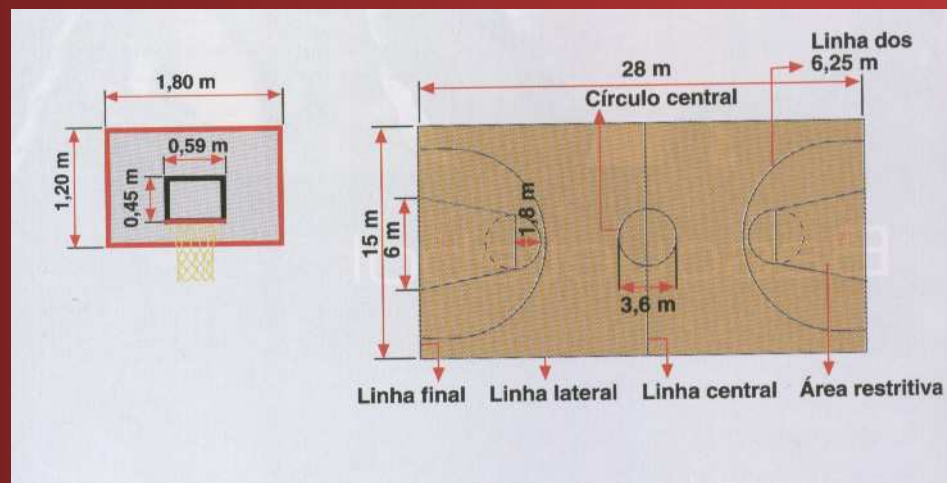
Basquetebol



Regulamento

Campo

- 28mx15m
- Dois cestos
(altura 3,05m do solo)



Equipa

- É constituída, no máximo por 12 jogadores:

5 jogadores efectivos

7 jogadores suplentes



Arbitragem

- Jogo é dirigido por dois árbitros, auxiliado por um marcador, um cronometrista e um operador de 24 segundos



BASQUETEBOL

Lançamento de 2 pontos convertido	Lançamento de 3 pontos convertido	Tentativa de 3 pontos	Bola fora e direcção de jogo
«Passos»	Drible ilegal	Transporte de bola	Falta pessoal
Falta antidesportiva	Falta técnica	«Bola ao ar e direcção de jogo»	3 segundos
Desconto de tempo	Substituição	Cesto anulado	8 segundos

E4 2000

Início e recomeço do jogo

- Início do jogo

Bola ao ar – disputada por dois adversários (únicos que podem estar dentro do círculo central).

O início do 2º, 3º e 4º períodos é da responsabilidade da equipa que for indicada pela mesa - reposição da bola a meio-campo.

Em caso de igualdade haverá um prolongamento de 5 minutos.



Duração e interrupções de jogo

- Duração do jogo – 40 minutos

Divididos por quatro períodos de 10 minutos

Intervalo -15 minutos (entre o 2º e 3º períodos)

Intervalo – 2 minutos (entre o 1º e 2º períodos e 3º e 4º períodos)



Sistema de pontuação



Pontos são obtidos:

- Lançamentos de campo (em qualquer local do campo)

2 pontos – lançamento à frente da linha de 6,25m

3 pontos - lançamento atrás da linha de 6,25m

- Lances livres (na linha de lance livre – jogo parado)

1 ponto – lance livre

A bola tem que entrar no cesto - pela parte superior (passando através da rede)

Bola Fora

A bola é considerada fora de Jogo quando:

- Um jogador na posse de bola está sobre ou para lá de uma das linhas-limite (lateral ou final);
- A bola bate no solo sobre ou para lá de uma das linhas-limite(lateral ou final);
- A bola toca os suportes ou a parte exterior da tabela.



Faltas

- Falta cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento
- Falta cometida sobre um jogador que está em acto de lançamento

Reposição da bola em jogo - fora de campo (lateral ou final)

Cesto convertido – 1 lance livre

Cesto não convertido – 2 ou 3 lances livres – tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos



Faltas técnicas

- A utilização de linguagem ou gestos ofensivos, o desrespeito manifestado pelos adversários ou pelas indicações da arbitragem.

Marcação de um lance-livre seguido de posse de bola no meio-campo

Faltas

■ 5 faltas

O jogador que cometer 5 faltas pessoais e técnicas deve abandonar o jogo



■ Faltas da equipa

Quando uma equipa cometeu 4 faltas pessoais ou técnicas num período (10 minutos), todas as faltas pessoais seguintes que não sejam cometidas sobre o jogador em acto de lançamento, serão sempre penalizadas com dois lances livres

Regra dos ... segundos

■ Regra dos 3 segundos

Nenhum jogador atacante pode permanecer na área restritiva adversária mais de 3 segundos consecutivos, quando a sua equipa está em posse de bola

■ Regra dos 8 segundos

A equipa em posse de bola dispõe de 8 segundos para transitar para o meio campo ofensivo (ultrapassar a linha do meio-campo)

■ Regra dos 24 segundos

Uma equipa em posse de bola dispõe de 24 segundos para lançar a bola ao cesto

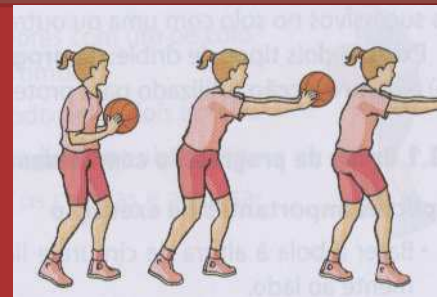
Substituições

- Durante o jogo, qualquer jogador pode ser substituído (no entanto, na sequência de uma violação, apenas a equipa que vai repor a bola em jogo pode proceder a uma substituição).
- A entrada em campo só poderá ser feita quando o jogo estiver interrompido.

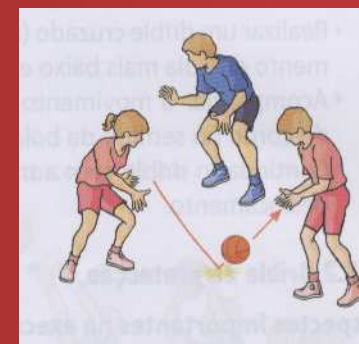
Acções técnicas

■ Passe

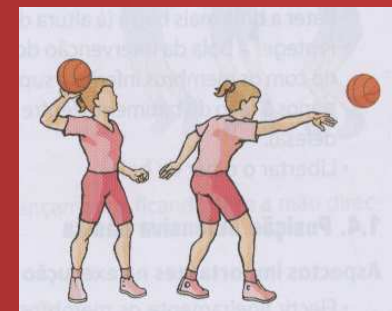
- peito (distâncias curtas e médias)



- picado (distâncias curtas e médias com adversário entre passador e receptor da bola)

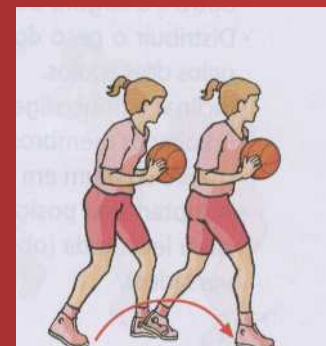


- ombro (grande distância)



Acções técnicas

- **Recepção** - pode ser realizado de duas formas:
- a um tempo (dois pés em simultâneo);
- a dois tempos (paragem com o apoio dos pés, um após o outro – podendo apenas utilizar o primeiro apoio como pé-eixo);

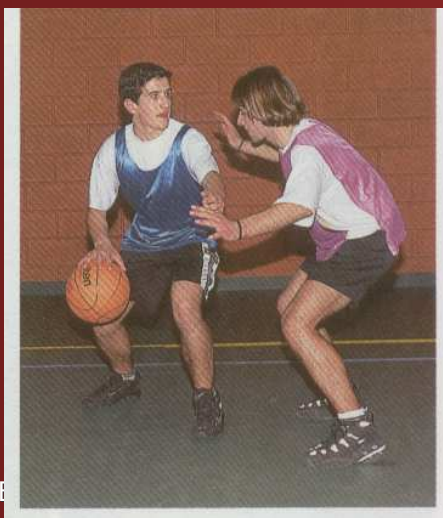


Acções técnicas

■ **Drible** (batimentos sucessivos da bola no solo)

Progressão (avançar ou progredir no terreno de jogo)
(batimento da bola à altura da cintura)

Protecção (proteger a bola do adversário)
(batimento da bola à altura joelho)



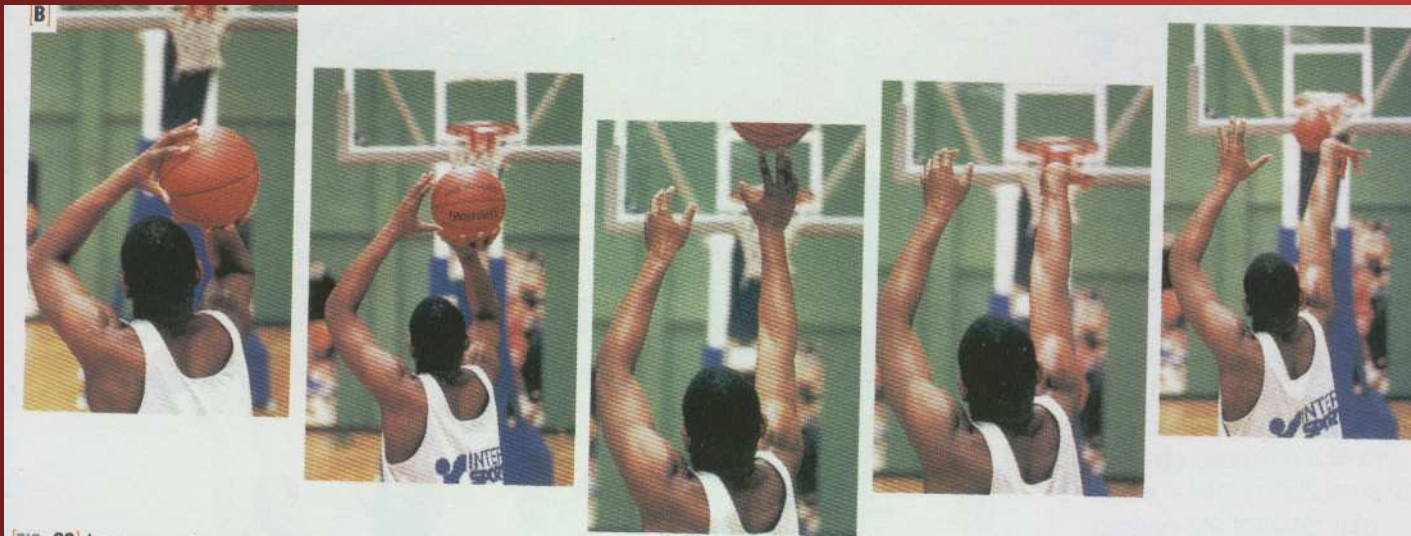
Acções técnicas

- Lançamentos (é a finalidade última de todas as acções individuais e colectivas)

Parado

Suspensão ou em salto

Passada



Acções técnicas



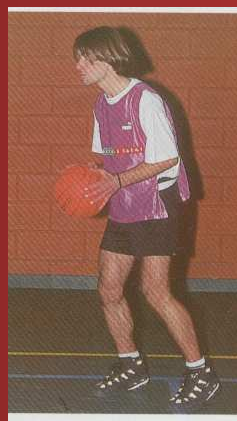
- **Fintas** (pode ser executada com ou sem bola)

é uma simulação – visa movimentar o adversário numa determinada direcção para deixar espaço livre.

Acções técnico-tácticas

- Posição Base — permite executar qualquer movimento, em qualquer direcção, tanto na defesa como no ataque.

Posição Base Ofensiva (posição de tripla ameaça)



Acções técnico-tácticas

- Posição Base — permite executar qualquer movimento, em qualquer direcção, tanto na defesa como no ataque.

Posição Base Defensiva



Acções técnico-tácticas

■ Ressalto

1 - Ofensivo (nova oportunidade de lançamento)



2 - Defensivo (Recuperar a posse da bola)



Acções técnico-tácticas

■ Movimentação defensiva

À perda da posse da bola, o jogador deve:

1. Assumir imediatamente a atitude defensiva, recuando para o meio-campo, sem perder de vista a bola e tratando de defender HxH a meio-campo ou a todo campo;
2. Dirigir-se rapidamente ao seu adversário directo (com posse da bola), procurando recuperá-la ou impedir a sua rápida progressão no terreno de jogo, evitando assim que a equipa contrária realize o contra-ataque.

Acções técnico-tácticas

■ **Movimentação defensiva**

Na defesa sobre o atacante com bola:

1. Deslocar-se sucessivamente mantendo o enquadramento defensivo, pressionar com o objectivo de desviar o atacante do corredor central para o lateral;
2. Impedir a progressão do atacante dificultando o passe, drible ou o lançamento;
3. Sempre que o defensor é ultrapassado, deve recuperar a posição defensiva básica e o enquadramento entre o atacante e o cesto;
4. No acto de lançamento, dificultar a acção do atacante, através da elevação dos braços

Acções técnico-tácticas

■ Movimentação defensiva

Na defesa sobre o atacante sem bola:

1. No lado da bola, fechar as linhas de passe do jogador adversário próximo da bola;
2. Do lado da ajuda, tomar uma posição que possibilite interceptar passes longos, impedir a abertura de linhas de passe e dificultar a movimentação adversária – colocando-se entre o jogador e a bola ou ajudar os companheiros de equipa mais próximos na defesa



Acções técnico-tácticas



■ Tipos de defesa

1 - Defesa H X H

Tem por objectivo opor-se a um adversário, sendo a bola uma preocupação secundária

2 - Defesa Zona

Os jogadores jogam fundamentalmente, sobre a bola sendo o adversário uma preocupação secundária.

Acções técnico-tácticas

■ Movimentação ofensiva (ataque)

Posição fundamental:

1. Protecção da posse da bola;
2. Observação do jogo: cesto, companheiros e adversários (enquadramento ofensivo)
3. Penetração em passe, drible ou lançamento



Acções técnico-tácticas

■ **Movimentação ofensiva (ataque)**

Atacante com bola

1. Passar a bola, utilizando a linha de passe ofensiva e desmarcar-se, garantindo a progressão da equipa;
2. Driblar pelo corredor central;
3. Explorar as situações de vantagem numérica 3x2, 2x1 para finalização rápida.

Acções técnico-tácticas

■ Movimentação ofensiva (ataque)

Atacante sem bola:

1. Fazer imediatamente a desmarcação*, criando linhas de passe para receber a bola perto do jogador com bola;
2. Preenchimento de espaços livres de marcação adversária;
3. Distribuição equilibrada no terreno de jogo.

* em direcção ao cesto ou a bola



Acções técnico-tácticas

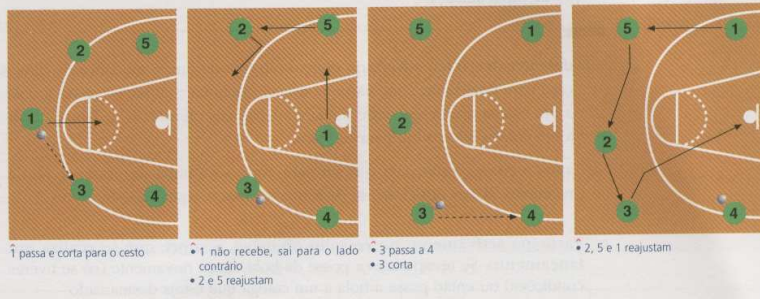
■ Tipos de Ataque



1 – Contra ataque

Tem por objectivo finalizar o ataque o mais rápido possível, sem organização defensiva adversária.

Exemplos de movimentos em cinco abertos



2 – Ataque posicional

Ataque em posição de "cinco aberto", com movimentações previamente estabelecidas com organização defensiva adversária.