

## O que é necessário para jogar basquetebol?

### SABER AS REGRAS DO JOGO

Regra	Arbitragem
<b>Começo do jogo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• O primeiro período do jogo começa com um lançamento de bola ao ar entre dois jogadores, um de cada equipa, no círculo central.</li> <li>• O início dos 2.º, 3.º e 4.º períodos é da responsabilidade da equipa que for indicada pela mesa, realizando-se uma reposição da bola a meio-campo.</li> </ul>	<p>Aplica-se o princípio da posse alternada da bola, cabendo à mesa, através da manipulação de uma seta, indicar a equipa que beneficiará da próxima reposição em jogo.</p>
<b>Obtenção de pontos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Os pontos são obtidos através de lançamentos de campo e de lances livres.</li> <li>• A bola tem de entrar no cesto pela sua parte superior, passando através da rede.</li> <li>• Os lançamentos de campo são os que se efectuam no decorrer normal do jogo e em qualquer local do campo. Os lances livres são executados da linha de lance livre, com o jogo parado.</li> <li>• Lançamento convertido de qualquer local à frente da linha de 6,25 m ou pisando esta – <b>2 pontos</b>.</li> <li>• Lançamento convertido de qualquer local atrás da linha de 6,25 m – <b>3 pontos</b>.</li> <li>• Lance livre convertido – <b>1 ponto</b>.</li> </ul>	<p>O árbitro indica à mesa, com os dedos, o número de pontos conseguidos pelo lançador. A bola é reposta em jogo em qualquer ponto atrás da linha final.</p>
<b>Como se pode jogar a bola</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A bola é jogada exclusivamente com as mãos, podendo ser passada, lançada, rolada ou <i>driblada</i> em qualquer direcção.</li> <li>• Com a bola segura nas mãos, apenas é possível realizar dois apoios.</li> <li>• Na acção de <i>drible</i> não é permitido:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– bater a bola com as duas mãos simultaneamente;</li> <li>– <i>driblar</i>, controlar a bola com as duas mãos e voltar a <i>driblar</i>;</li> <li>– acompanhar a bola com a mão, no momento do <i>drible</i> (transporte).</li> </ul> </li> <li>• Não é permitido socar, pontapear ou interceptar a bola, tocando-a <b>deliberadamente</b> com qualquer parte da perna.</li> </ul>	<p>O árbitro apita e executa o sinal correspondente à infracção da regra dos apoios.</p> <p>O árbitro apita e executa um movimento alternado dos braços estendidos para cima e para baixo.</p> <p>O árbitro apita e exemplifica o movimento de transporte da bola.</p> <p>A infracção a estas regras é penalizada com perda da posse da bola. <b>Reposição</b> fora do campo, atrás das linhas laterais ou finais.</p>
<b>Bola fora</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• As linhas que delimitam o campo não fazem parte dele.</li> <li>• A bola está fora quando:             <ul style="list-style-type: none"> <li>– toca as linhas limite, o solo ou um jogador, outra pessoa ou objecto que se encontrem sobre ou para além destas;</li> <li>– um jogador, de posse da bola, pisa as linhas limite do campo.</li> </ul> </li> </ul>	<p>A equipa responsável pela bola fora perde o direito à sua posse. Se a bola saiu pela linha lateral, será reposta em jogo no local correspondente à sua saída.</p> <p>Se a bola saiu pela linha final, será reposta em jogo na linha final, excepto no espaço directamente atrás da tabela.</p> <p>O árbitro indica com um braço a direcção do ataque, entrega a bola ao jogador e controla os 5 segundos de que o executante dispõe para colocar a bola em jogo.</p>



Faltas	
Faltas pessoais	
<p>Um jogador não pode agarrar, empurrar, obstruir, nem impedir o movimento de um adversário com os braços, as pernas ou outras partes do corpo.</p> <p>Falta cometida sobre um jogador que não está em acto de lançamento.</p> <p>Falta cometida sobre um jogador que está em acto de lançamento.</p>	<p>O árbitro indica o sinal de falta pessoal e o número do jogador que cometeu a falta. Ao jogador faltoso é averbada uma falta no boletim de jogo e a sua equipa perde a posse da bola. Os jogadores que cometem faltas devem identificar-se perante a mesa, levantando o braço.</p> <p>O jogo recomeça com reposição da bola, fora do campo, na zona mais próxima do local onde ocorreu a falta, quer seja na linha lateral ou na final, excepto no espaço directamente atrás da tabela. A equipa também pode ser penalizada com dois lances livres (ver faltas de equipa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quando o cesto foi convertido, este é válido e o jogador que sofreu a falta tem direito a mais um lance livre.</li> <li>• Quando o cesto não foi convertido, o jogador que sofreu a falta tem direito a efectuar dois ou três lances livres, conforme se trate, respectivamente, de uma tentativa de lançamento de dois ou três pontos.</li> </ul>
Faltas antidesportivas	
<p>Um contacto faltoso que, na opinião do árbitro, foi provocado deliberadamente, é uma falta antidesportiva.</p>	<p>A equipa cujo jogador sofreu a falta beneficia de 1 ou mais lances livres, seguidos de reposição da bola a meio-campo. A atribuição do número de lances livres segue os mesmos princípios já definidos para as faltas pessoais.</p>
Faltas técnicas	
<p>A utilização de linguagem ou gestos ofensivos, o desrespeito manifestado pelos adversários ou pelas indicações da arbitragem são penalizados com faltas técnicas.</p>	<p>São assinaladas no boletim de jogo e dão origem à marcação de um lance livre, seguido de posse da bola no meio-campo. A execução caberá a um jogador indicado pelo capitão de equipa.</p> <p>O árbitro forma um «T» com as mãos abertas.</p>
5 faltas	
<p>O jogador que cometer 5 faltas pessoais e técnicas deve abandonar o jogo.</p>	<p>O árbitro, informado pela mesa, comunica que o jogador atingiu as 5 faltas.</p> <p>O jogador é substituído.</p>
Faltas da equipa	
<p>Quando uma equipa cometeu quatro faltas pessoais ou técnicas num período (10 minutos), todas as faltas pessoais seguintes que não sejam cometidas sobre um jogador em acto de lançamento, serão sempre penalizadas com dois lances livres.</p>	<p>O jogador que sofreu a falta realizará dois lances livres.</p>
Lance livre	
<p>Nenhum jogador pode entrar na área restritiva antes de a bola ter saído das mãos do lançador.</p>	<p>A penalidade para esta infracção é a repetição do lançamento, se o lance livre não tiver sido convertido.</p>
Regra dos 3 segundos	
<p>Nenhum jogador atacante pode permanecer no interior da área restritiva adversária mais do que 3 segundos consecutivos, quando a sua equipa está de posse da bola.</p>	<p>O árbitro executa um movimento ascendente e descendente do braço, com três dedos estendidos.</p> <p>A penalidade para esta infracção é a perda da posse da bola para a equipa adversária, que a repõe em jogo, fora do campo, na zona mais próxima do local onde ocorreu a falta.</p>

## PARTE 2

Regra dos 8 segundos	
Uma equipa de posse da bola dispõe de 8 segundos para a fazer passar para a zona de ataque (ultrapassar a linha de meio-campo).	No caso de se esgotarem os 8 segundos sem que a bola tenha passado para a zona de ataque, o árbitro apita e a equipa adversária tem direito a uma reposição na zona mais próxima do local onde ocorreu a violação, quer seja na linha lateral ou na final, excepto no espaço directamente atrás da tabela.
Regra dos 24 segundos	
Uma equipa de posse da bola dispõe de 24 segundos para lançar ao cesto.	A mesa indica que passaram os 24 segundos e o árbitro dá a bola à equipa adversária que efectua uma reposição na zona mais próxima do local onde esta se encontrava, quer seja na linha lateral ou na final, excepto no espaço directamente atrás da tabela.
Bola presa	
Quando a bola é segura simultaneamente por dois ou mais adversários e não se define a sua posse, os árbitros assinalarão bola presa.	O árbitro fecha as mãos e estende os polegares, assinalando bola presa. O jogo recomeça com uma reposição na linha mais próxima do local onde se verificou a bola presa. É efectuada pela equipa indicada pela mesa, em observância do princípio da posse alternada da bola.
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 sua entrada em campo só pode verificar-se quando o jogo estiver interrompido e o cronómetro parado. A quando de uma interrupção, a mesa indica o pedido de substituição e o árbitro autoriza a sua realização. Nos últimos 2 minutos do 4.º período ou de qualquer prolongamento, a equipa que sofre cesto pode realizar uma substituição, desde que esta tenha sido solicitada atempadamente. Neste caso, o adversário pode também substituir um jogador.
Descontos de tempo	
Durante o jogo, cada treinador tem direito a solicitar dois descontos de tempo, de 1 minuto, no 1.º meio-tempo, três descontos no 2.º meio-tempo e um desconto em cada período suplementar (prolongamento).	O treinador solicita à mesa o desconto de tempo, o qual será concedido quando o jogo estiver interrompido.

Estas são as regras aprovadas e que se encontram em vigor desde 1 de Setembro de 2004. Para conhecer eventuais alterações que venham a ser introduzidas durante a vigência deste manual, consulta