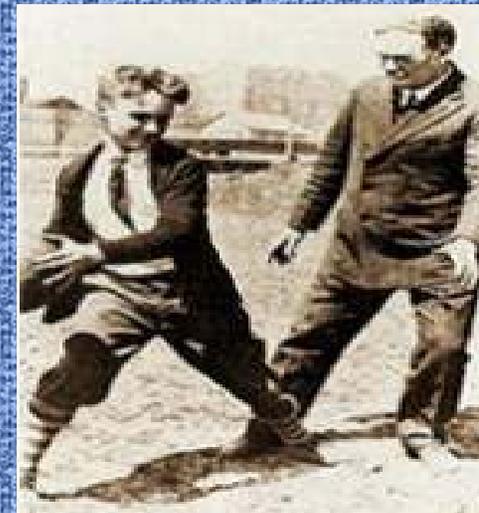


BASQUETEBOL



Histórico

- **Basquetebol: criado por James Naismith em 1891, na Associação Cristã de Moços (YMCA) young Men Crithian Association, Springfield, Massachusets EUA.**



Fundamentos :

- **Passe:** Peito, picado, ombro, estilo arremesso e acima da cabeça.
- **Drible:** ação de ludibriar o adversário com a posse de bola.
- **Finta:** ação de ludibriar sem a posse de bola.
- **Arremesso:** ação de enviar a bola à cesta.
- **Marcação:** ação de impedir que o adversário progrida pelo espaço do jogo.

Fundamentos:

- **Jump:** arremesso saltando
- **Bandeja:** arremesso utilizando apenas uma mão com o auxílio da tabela.
- **Rebote:** resgatar a bola após um arremesso, podendo ser defensivo ou ofensivo.
- **Toco:** ação restrita do defensor impedindo o arremesso bem sucedido.

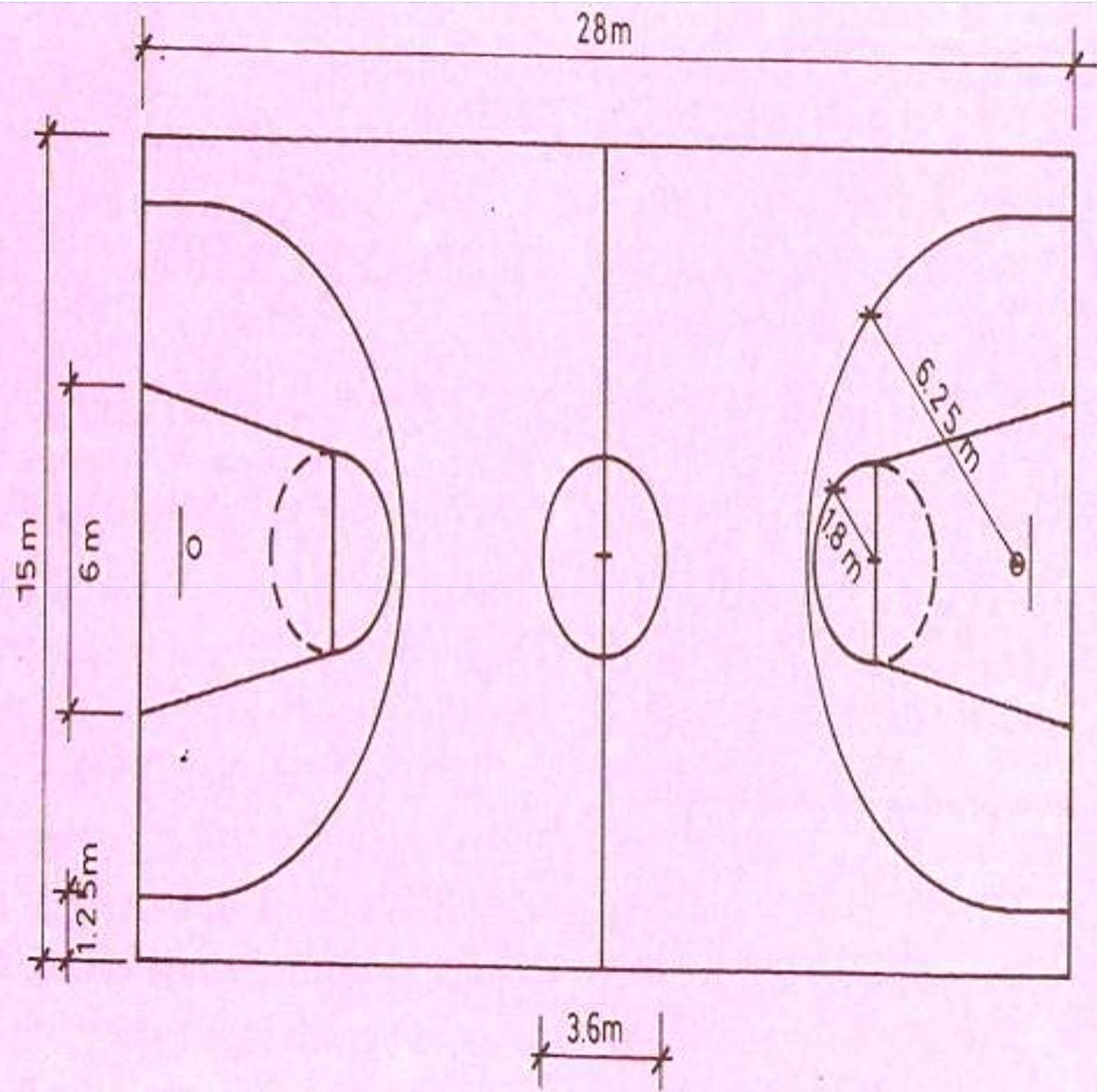


Fig. 1

Regras:

1. Uma equipe é formada por 5 jogadores e 7 reservas.
2. A duração de uma partida são: 4 tempos de 10 minutos.
3. Regra dos 5 segundos: cada jogador dispõe de 5 segundos para repor a bola em jogo.
4. Regra dos 3 segundos: um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva do adversário, enquanto sua equipe esteja de posse de bola.

Regras:

5. **Regra dos 24 segundos:** Quando uma equipe está de posse de bola, dispõe de 24 segundos para a lançar na cesta.
6. **Transição de quadra:** quando um jogador está na zona de ataque este não pode voltar a bola para a zona de defesa.
7. **Faltas da equipe:** se uma equipe cometer num período, um total de 5 faltas, para todas as outras faltas pessoais sofrerá a penalização de dois lances livres.

Regras:

8. Número de faltas: um jogador poderá fazer no máximo de 5 faltas durante o jogo se cometer a 6 falta será expulso.
9. Passos: o jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.
10. A bola deverá ter de 74.9cm a 78cm de perímetro e 600 a 650g de peso.

Posições:

- **Ala:** jogador que compõe as laterais da quadra, sendo este de intensa movimentação.
- **Armador:** o articulador das jogadas, o cérebro do time, jogador muito veloz e habilidoso.
- **Pivô:** o jogador mais agudo, boa movimentação e excelente finalização.

Sistemas defensivos

- **Marcação zona:** onde cada jogador se distribuem por determinadas áreas da quadra.
- **Marcação individual:** onde cada jogador deverá marcar um jogador especificamente.