

# BASQUETE

---

HISTÓRIA, REGRAS BÁSICAS E FUNDAMENTOS

# HISTÓRIA

- PRIMEIRO ESPORTE COLETIVO DE QUADRA
- 1891
- SPRINGFIELD, MASSACHUSETTS, EUA
- CRIADOR: JAMES NAISMITH
- MOTIVO DA CRIAÇÃO: partiu-se da necessidade de uma prática que pudesse trazer uma maior motivação aos alunos, que durante os meses de verão praticavam o futebol americano e o atletismo, e no inverno tinham apenas a ginástica.;

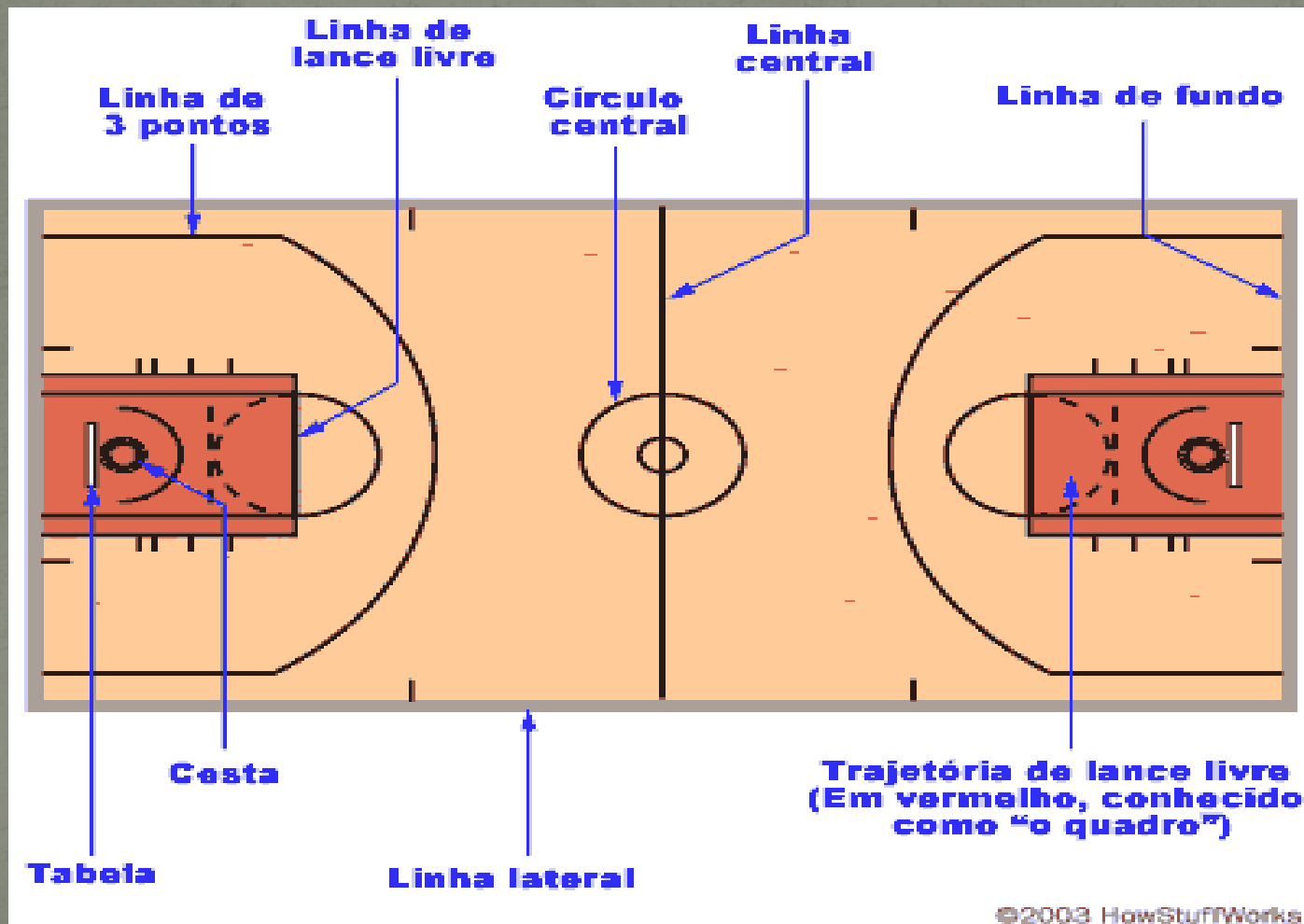
# HISTÓRIA

- O BASQUETE NO INÍCIO DEVERIA ATENDER AOS SEGUINTE ITENS:
  - servir para grande número de alunos
  - ser um exercício completo;
  - ser atraente;
  - poder ser adaptado a qualquer espaço;
  - não ser muito violento;
  - ser científico, para lograr interesse geral.

# PRIMEIRAS REGRAS

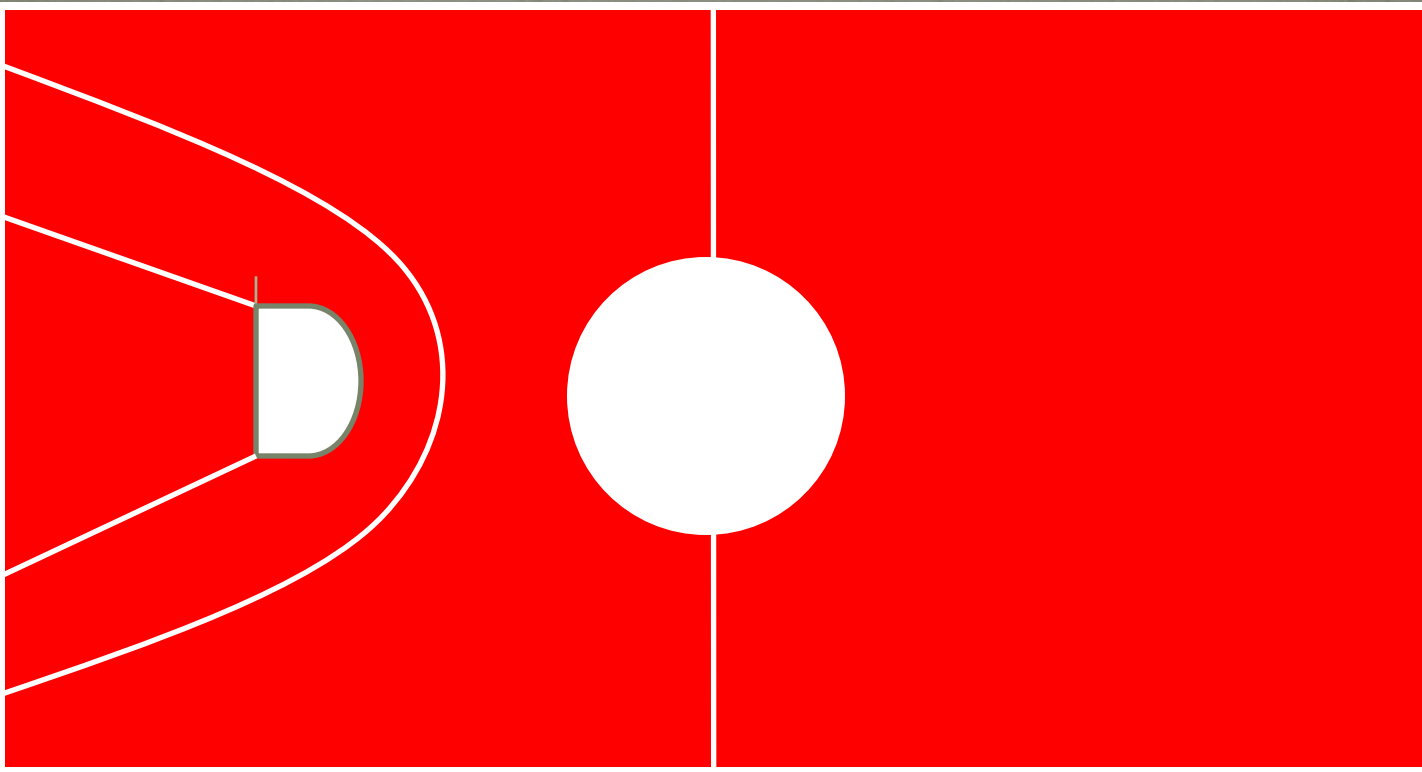
- JOGADO COM BOLA GRANDE E ESFÉRICA;
- JOGADO COM AS MÃOS;
- A BOLA DEVERIA SER PASSADA;
- OS JOGADORERS NÃO PODIAM CORRER COM A BOLA NAS MÃOS;
- PARA ANDAR COM A BOLA SÓ SE FOSSE BATENDO-A NO SOLO;
- DEVERIA TER UM OBJETIVO PERMANENTE(ALVO/CESTA)

# QUADRA DE JOGO



← 28 metros →

↑  
15  
M  
E  
T  
R  
O  
S  
↓



# REGRAS BÁSICAS

- NÚMERO DE ATLETAS: 5 TITULARES E 9 RESERVAS
- TEMPO DE JOGO: 4 QUARTOS DE 10 MINUTOS
- INÍCIO DO JOGO: SE DÁ COM DISPUTA DE BOLA AO ALTO NO MEIO DA QUADRA
- BOLA EM JOGO E FORA DE JOGO
- FALTAS: CADA EQUIPE PODE COMETER APENAS 4 FALTAS COLETIVAS E A PARTIR DA 5 LANCES LIVRES PARA A EQUIPE ADVERSÁRIA
- IRREGULARIDADES NA CONDUÇÃO DE BOLA
- SISTEMA DE PONTUAÇÃO (CESTAS): 3,2.1 PONTOS.

# FUNDAMENTOS BÁSICOS

- PASSE: de peito, picado, de gancho e por cima da cabeça e de ombro.
- RECEPÇÃO
- DRIBLE
- ARREMESSO: bandeja, com uma das mãos, jump e gancho.
- LANCE LIVRE
- REBOTE

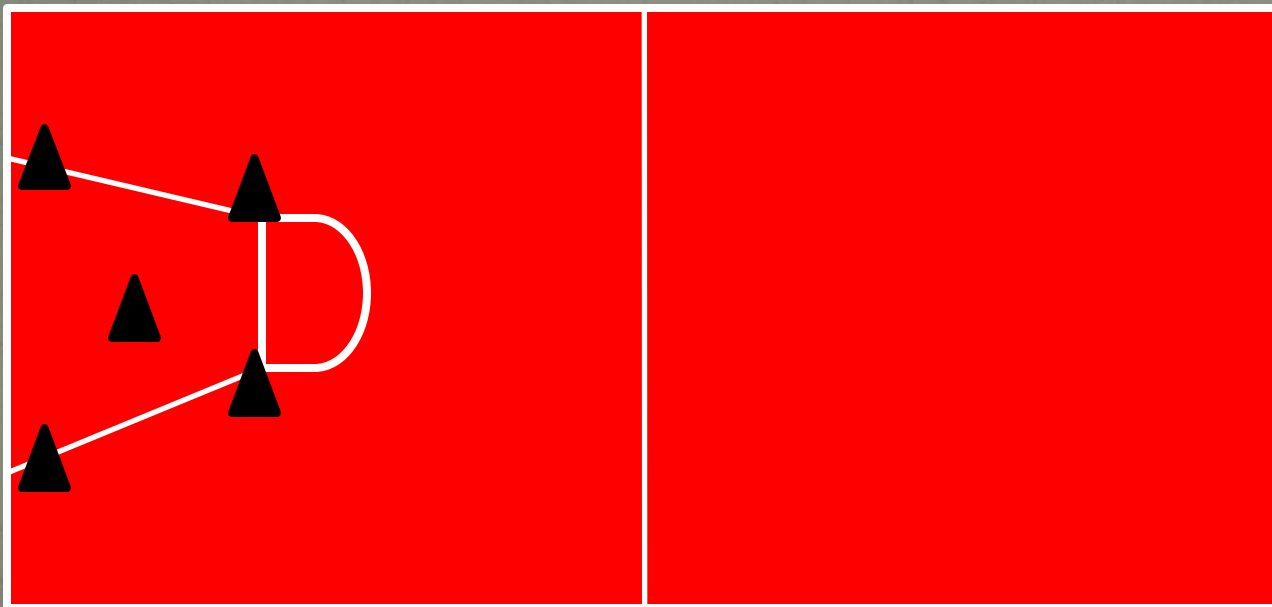


# POSIÇÕES DOS JOGADORES

Posição nº	Nome da Posição	Função do Jogador
1	Armador ou armador-organizador(point-guard) em inglês)	Conduzir a bola e organizar o ataque
2	Armador-arremessador, segundo armador ou ala-armador(shooting guard em inglês)	Auxiliar na organização do ataque, na condução da bola e nos arremessos distantes da cesta
3	Ala ou ala menor(forward ou small forward em inglês)	Arremessos de longa e média distância, e tentativas de invadir o garrafão
4	Ala maior, ala de força, ala-pivô ou pivô de cima(power forward)	Arremessos mais próximos ao garrafão, disputa de rebotes
5	Pivô(center)	Arremessos dentro do garrafão, disputa de rebotes

# SISTEMAS DE MARCAÇÃO

- INDIVIDUAL: EM TODA A QUADRA, NA ZONA DE DEFESA E PRÓXIMO AO GARRAFÃO.
- ZONA: 2+1+2, 1+2+2 e 2+3



# Vantagens e desvantagens da Defesa Individual

## Vantagens:

- Define responsabilidades;
- Exige do defensor a correta execução dos fundamentos individuais da defesa;
- Desenvolver a tensão e velocidade do movimento;
- Propicia o equilíbrio físico e técnico entre defensores e atacantes;
- É adaptável a qualquer tipo de ataque;
- Dificulta passe e arremesso de curta e longa distância.

## Desvantagens:

- Facilita a penetração das cestas devido a marcação mais próxima;
- Facilita os movimentos de corta luz;
- Pode provocar um grande número de faltas pessoais;
- Dificulta o rebote defensivo pois os defensores não tem posição definida em função da não definição das posições dos defensores já que estas serão determinadas pelas posições dos atacantes.

# Prós e Contras da Defesa Zona

- **Prós**

- Evita arremessos a curta distância.
- Excelente nas coberturas.
- Melhora a marcação dos pivôs.
- Facilita a volta para a defesa e saída para contra-ataques

- **Contras**

- Facilita arremessos a média e longa distâncias.
- Facilita a troca de passes por parte do ataque.
- Possui pontos vulneráveis conhecidos, que podem ser explorados pela equipe atacante.

# Exercício



- 1) Quando e onde foi criado o Basquete?
- 2) Quais os fundamentos do Basquete?
- 3) Qual o numero de jogadores de uma equipe de baquete?
- 4) Quem criou o Basquete?
- 5) Qual a duração de uma partida de Basquetebol?
- 6) Qual o tamanho de uma quadra de basquete?
- 7) Qual motivo levou a criação do Baquete?
- 8) Qual a altura da cesta de basquete?
- 9) Qual as pontuações do basquete?
- 10) O que é a zona no charging?