**BASQUETE**

O principal objetivo de um jogo de basquete é fazer cesta no time adversário, isto é, fazer com que a bola caia na cesta adversária. Isto pode ser feito de diversas formas, como simplesmente fazer um arremesso (jogar a bola com as mãos), enterrar a bola na cesta ou até mesmo tapeá-la para que caia dentro da cesta.

**NOÇÕES BÁSICAS DO ESPORTE**

O jogo inicia-se no círculo central da quadra, onde o árbitro joga a bola para o alto para que os jogadores das equipes a disputem. Atualmente, o jogo conta com 4 períodos de 10 minutos cada. Cada vez que a bola sair ou quando o jogo for parado, o árbitro da partida sinaliza à mesa que o cronômetro que está marcando o tempo deve parar.

Existem padrões requisitados nos quais os times devem cumprir para que a partida seja iniciada, e caso não sejam atendidos, o jogo não poderá ser iniciado. São eles:

1. Ter 5 jogadores aptos a jogar (titulares) e no máximo 12 reservas;
2. A equipe deve ter um técnico, e, caso a equipe prefira, também um assistente técnico;
3. A equipe deve possuir um capitão;
4. Deve-se ter um uniforme de cor predominante e outro reserva de outra cor, para o caso de o time adversário utilizar um da mesma cor.

**AS POSIÇÕES DOS JOGADORES**

São basicamente cinco, sendo elas:

1. Armador;
2. Lançador;
3. Pivô;
4. Ala/Lateral;
5. Ala/Pivô.

**AS FALTAS DO ESPORTE**

No basquete, todos aqueles contatos físicos que influenciarem na jogada (de ataque ou de defesa) são considerados faltas. Geralmente, quando um defensor toca no atacante marca-se falta (será marcada de fato caso o toque seja relevante para a conclusão da jogada ou caso seja agressiva). Para que não ocorra, recomenda-se que o marcador fique a uma certa distância do atacante, com os braços erguidos ou abaixados, tentando prever sua jogada.

Não se pode empurrar, cotovelar, abraçar e nem segurar o adversário em nenhum momento do jogo, sendo ele atacante ou defensor.

Para todas as faltas cometidas nos casos acima, são marcadas penalidades. Caso seja uma falta convencional (simples contato físico durante o jogo), o árbitro sinaliza a falta, o cronômetro é interrompido e é dada uma reposição de bola de fora da quadra, isto é, um lateral para o time que sofreu a falta. Caso não seja uma falta convencional, no caso por exemplo de uma falta causada durante um ato de arremesso, são marcados os chamados Lances Livres.

Os lances livres são considerados bonificações após uma falta sofrida durante o ato de um arremesso. Caso, nesse arremesso, a bola caia na cesta antes que o apito seja soado, os pontos valerão e será dado um (1) lance livre. Se a falta for sofrida e a cesta não for convertida, são dados dois (2) lances livres. E caso o arremesso for de três pontos e não for convertido, são dados três (3) lances livres.

Porém, nem todas as faltas são cometidas pela defesa. No ataque, caso o atacante force a passagem sobre o corpo do marcador, é marcada a falta e a reposição de bola fica a cargo do time que sofreu a falta.

Além disso, existem as faltas antidesportivas, que é o caso de faltas mais graves que vão contra o espírito esportivo do jogo (dar um soco no adversário, jogar a bola com força propositalmente em alguém, etc.). Nesse caso, são dados dois (2) lances livres mais uma posse de bola na linha lateral para o time que sofreu a falta.

Após cinco faltas pessoais, o jogador que as cometeu deverá ser substituído, não podendo retornar ao jogo. Após quatro faltas coletivas (em cada período), quase todas as seguintes serão convertidas em lances livres.

**REGRAS DE DRIBLE**

A caminhada é uma regra considerada complexa. Na teoria, a regra diz que se pode dar no máximo dois passos com a bola nas mãos, sem quicar. No entanto, existem ramificações para tal. Primeiramente, ao receber um passe, não se pode dar nenhum passo diretamente. Isto é, ao receber um passe, deve-se quicar a bola, ou fazer um passe para outro jogador, ou arremessar.

Existe também a questão do pé de apoio, onde, ao receber um passe, você poderá fixar um dos pés ao chão e girar livremente (com o outro pé) com a bola nas mãos, buscando a melhor opção para formar a jogada. No entanto, no caso de trocar o pé de apoio nesse momento, você estaria usando um terceiro apoio, o que é considerado como caminhada, que é falta. Caso a caminhada seja constatada pelo árbitro, é dada uma reposição de fora da quadra (lateral) ao time adversário.

Além dessa questão dos passos, também não se pode: quicar a bola, pegá-la e quicá-la outra vez; quicar a bola com ambas as mãos juntas; apoiar a bola por baixo, isto é, conduzi-la levando a mão sob sua estrutura. Todos estes aspectos são considerados dribles ilegais, portanto, possuem a mesma penalidade da caminhada.

**REGRAS DE TEMPO EM QUADRA**

1. No 1º e 2º períodos, podem ser solicitados dois (2) tempos de 1 minuto. No total, no 3º e 4º período, três (3) tempos de 1 minuto;
2. Os intervalos entre cada período de 10 minutos são de 2 minutos, no entanto, entre o 2º e 3º período há um intervalo de 10 ou 15 minutos;
3. Não é permitido ficar dentro do chamado “garrafão” por mais de 3 segundos com ou sem posse de bola;
4. Não é permitida a posse de bola por mais de 8 segundos na zona de defesa;
5. Após esses 8 segundos acima mencionados, o time tem 24 segundos (totais) para fazer o arremesso na zona de ataque;
6. Quando há um marcador a menos de um (1) metro de distância do atacante, este não pode segurar a bola por mais de 5 segundos parado sem sair da marcação.

**REGRAS GERAIS**

1. O jogador deve se locomover quicando a bola no chão (driblando). Dar passos sem batê-la ou segurá-la por mais de 5 segundos é considerado violação, portanto, falta;
2. Não se pode tocar a bola com os pés ou com a perna;
3. No basquete, há limites de falta por equipe e por jogador. Na quinta falta acumulada por equipe no período, o adversário terá direito a lances livres a cada infração;
4. Ao fazer cinco (5) faltas individuais, o jogador é desclassificado, não podendo retornar ao jogo. No entanto, pode ser substituído;
5. A quadra oficial de basquete possui 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. As cestas ficam fixadas em estruturas a 3,05 metros do chão, localizadas nas extremidades da quadra;
6. Caso a bola caia na cesta adversária, são marcados dois pontos para o time que arremessou. Se a bola tiver sido arremessada antes da linha situada a 6,25 metros da cesta, são três pontos para o time que arremessou.

**TERMOS TÉCNICOS**

* **Assistência:** 
  + Passe certeiro que encontra outro companheiro de time, livre de marcação, que acaba sendo convertido numa cesta.
* **Drible:**
  + De Progressão:
    - É usado, fundamentalmente, para sair de uma zona congestionada para, assim, ganhar terreno.
  + De Proteção:
    - É usado, principalmente, para abrir linhas de passe, assim, garantindo a posse de bola.
* **Passes:**
  + Têm como objetivo a colocação da bola para um companheiro melhor posicionado, dessa forma ganhando espaço para a construção da jogada
  + Passe de Peito:
    - A bola é arremessada frontalmente na direção do alvo. Os polegares que dão a força ao passe e as mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico
  + Passe de Ombro:
    - Usado em situações que requerem passes compridos. A bola é arremessada de forma semelhante ao lançamento de uma bola de beisebol.
  + Passe por cima da Cabeça:
    - É utilizado em situações em que há um adversário entre dois jogadores da mesma equipe. Deve-se levantar os braços acima da própria cabeça, avançar com um dos apoios e executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

**EXPRESSÕES UTILIZADAS:**

* **Duplo-Duplo (Double-Double)**
  + Quando um jogador consegue alcançar a marca de 10 ou mais em assistências, rebotes ou pontos marcados (isto é, alcançar a marca de 10 ou mais em pelo menos dois destes quesitos), é dito que ele conseguiu um duplo-duplo.
* **Triplo-Duplo**
  + O jogador obtém um triplo-duplo quando alcançar a marca de 10 ou mais em cada um destes quesitos acima citados.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* <https://educadorfisico.wordpress.com/category/basquete/>