Ícone

Descrição gerada automaticamente 

FUNDAÇÃO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO DE BARUERI

UNIDADE BRASILIO FLORES DE AZEVEDO

TRABALHO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Passe e Recepção no Basquete

 INF3BM

Eduardo Lucas Lemes Januário Nº09

Erick Gonçalves Nº10

Gabriel Pereira  Nº12

Gustavo Henrique Maximo Silva Nº14

Isaac Carvalho da Mota Nº15

Kennedy Gabriel Andrade da Silva Nº19

Leonardo Alvarez Nº20

Renan Soares da Silva Nº28

Vinicius Rogerio Soares Araujo Nº30

Wallace Valter Moreira Cordeiro Nº31

**BARUERI**

**JUNHO / 2023**

## ****Passe****

Basicamente, ele acontece quando você **lança a bola pra um companheiro de equipe**, podendo ser de curta, média ou longa distância, fazendo seu time avançar em quadra.

**O passe é um dos principais responsáveis por movimentar a bola em quadra**, avançando e recuando, dependendo da necessidade. Por isso, é através dele que as jogadas são armadas, daí o nome do seu **principal responsável, o armador**.

## ****Os 4 tipos de passe****

### ****Passe de peito****

O primeiro tipo é o passe de peito. Ele é o **tipo mais comum** durante a partida e normalmente é usado em **distâncias curtas e médias, sem marcadores por perto**.

**Como fazer:**

1. Segure a bola na altura do peito.
2. Dê um passo à frente.
3. Estenda os braços e estique os pulsos, arremessando a bola em linha reta para outro jogador do seu time, usando as duas mãos.

### ****Passe picado****

Já em **curtas distâncias e com marcação**, um bom passe picado pode ser a melhor saída para manter a posse de bola com a sua equipe.

**Como fazer:**

1. Segure a bola na altura do peito.
2. Dê um passo à frente.
3. Estenda os braços e estique os pulsos, arremessando a bola na diagonal em direção ao chão, usando as duas mãos.
4. A bola deve quicar uma vez antes de alcançar o seu companheiro do outro lado.

Apesar de ser um passe mais lento que o passe de peito, essa jogada costuma dificultar a ação do marcador adversário, pelo desvio da bola no caminho.

### ****Passe sobre a cabeça****

Outra possibilidade **com marcação, em qualquer distância**, é lançar a bola por cima do adversário para chegar em um jogador da sua equipe no outro lado.

**Como fazer:**

1. Segure a bola acima da cabeça.
2. Dê um passo à frente.
3. Estenda os braços, estique os cotovelos e arremesse a bola para a frente, usando as duas mãos.

Também é uma jogada que dificulta para o adversário, que precisa pular ou erguer os braços na tentativa de chegar na bola.

### ****Passe de ombro****

O último dos quatro tipos de passe no basquete que você precisa saber é o passe de ombro.

Ele é **uma das melhores jogadas para contra-ataques**, quando passes de **longa distância** pode ser necessários.

**Como fazer:**

1. Segure a bola acima do ombro, com uma das mãos.
2. Dê um passo à frente.
3. Estenda o braço e estique o pulso, lançando a bola com força para um colega mais avançado.

O passe de ombro é uma ótima forma de surpreender a marcação, pegando a defesa desajeitada.

**Recepção**

Recepção é um movimento que está diretamente relacionado ao passe, ou seja, é o meio que utilizamos para podermos receber a bola do companheiro, da melhor maneira possível. As formas de receber a bola, mais comuns no basquetebol são: recepção de bolas altas, bolas médias e baixas, ou que venham de baixo para cima.