Basquetebol

O **basquetebol** ou **bola ao cesto** é um jogo desportivo coletivo inventado em [1891](https://pt.wikipedia.org/wiki/1891%22%20%5Co%20%221891) pelo professor de [Educação Física](https://pt.wikipedia.org/wiki/Educa%C3%A7%C3%A3o_f%C3%ADsica%22%20%5Co%20%22Educa%C3%A7%C3%A3o%20f%C3%ADsica)canadense [James Naismit](https://pt.wikipedia.org/wiki/James_Naismith), na [Associação Cristã de Rapazes](https://pt.wikipedia.org/wiki/Associa%C3%A7%C3%A3o_Crist%C3%A3_de_Mo%C3%A7os%22%20%5Co%20%22Associa%C3%A7%C3%A3o%20Crist%C3%A3%20de%20Mo%C3%A7os) de [Springfield](https://pt.wikipedia.org/wiki/Springfield_%28Massachusetts%29), [Massachusetts](https://pt.wikipedia.org/wiki/Massachusetts), [Estados Unidos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos).[[1]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol#cite_note-brasilescola-1) É disputado por duas equipes de 10 jogadores (5 em campo e 5 suplentes) que têm como objetivo passar a bola por dentro de um cesto e evitar que a bola entre no seu cesto colocado nas extremidades da quadra, seja num [ginásio](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1sio%22%20%5Co%20%22Gin%C3%A1sio) ou ao ar livre.

Os aros que formam os cestos são colocados a uma altura de 3 metros e 5 centímetros. Os jogadores podem caminhar no campo desde que driblem (batam a bola contra o chão) a cada passo dado. Também é possível executar um passe, ou seja,passar a bola em direção a um companheiro de equipe.[[1]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-brasilescola-1)

O basquetebol é um [desporto olímpico](https://pt.wikipedia.org/wiki/Desporto_ol%C3%ADmpico%22%20%5Co%20%22Desporto%20ol%C3%ADmpico) desde os [Jogos Olímpicos de Verão de 1936](https://pt.wikipedia.org/wiki/Jogos_Ol%C3%ADmpicos_de_Ver%C3%A3o_de_1936%22%20%5Co%20%22Jogos%20Ol%C3%ADmpicos%20de%20Ver%C3%A3o%20de%201936) em [Berlim](https://pt.wikipedia.org/wiki/Berlim).

O nome vem do [inglês](https://pt.wikipedia.org/wiki/L%C3%ADngua_inglesa%22%20%5Co%20%22L%C3%ADngua%20inglesa) *basketball*, que significa literalmente "bola no cesto".[[1]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-brasilescola-1) É um dos esportes mais populares do mundo.[[2]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-2)

Em Dezembro de [1891](https://pt.wikipedia.org/wiki/1891%22%20%5Co%20%221891), o [professor](https://pt.wikipedia.org/wiki/Professor%22%20%5Co%20%22Professor) de [educação física](https://pt.wikipedia.org/wiki/Educa%C3%A7%C3%A3o_f%C3%ADsica) [canadense](https://pt.wikipedia.org/wiki/Canadense) [James Naismit](https://pt.wikipedia.org/wiki/James_Naismith), do Springfield College (então denominada [Associação Cristã de](https://pt.wikipedia.org/wiki/Associa%C3%A7%C3%A3o_Crist%C3%A3_de_Mo%C3%A7os%22%20%5Co%20%22Associa%C3%A7%C3%A3o%20Crist%C3%A3%20de%20Mo%C3%A7os) Rapazes[[3]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol#cite_note-3)), em [Massachusetts](https://pt.wikipedia.org/wiki/Massachusetts%22%20%5Co%20%22Massachusetts), [Estados Unidos](https://pt.wikipedia.org/wiki/Estados_Unidos), recebeu uma tarefa de seu diretor: criar um desporto que os alunos pudessem praticar em um local fechado, pois o [inverno](https://pt.wikipedia.org/wiki/Inverno%22%20%5Co%20%22Inverno) costumava ser muito rigoroso, o que impedia a prática do B[aseball](https://pt.wikipedia.org/wiki/Beisebol%22%20%5Co%20%22Beisebol) e do [Futebol Americano](https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol_Americano%22%20%5Co%20%22Futebol%20Americano).

[James Naismith](https://pt.wikipedia.org/wiki/James_Naismith) logo descartou um jogo que utilizasse os pés ou com muito contato físico, pois poderiam se tornar muito violentos devido às características de um [ginásio](https://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1sio%22%20%5Co%20%22Gin%C3%A1sio), local fechado e com piso de madeira.

Logo escreveu as treze regras básicas do jogo e pendurou um cesto de pêssegos a uma altura que julgou adequada: 10 [pés](https://pt.wikipedia.org/wiki/P%C3%A9_%28unidade%29%22%20%5Co%20%22P%C3%A9%20%28unidade%29), equivalente a 3,05 [metros](https://pt.wikipedia.org/wiki/Metro), altura que se mantém até hoje; já a quadra possuía, aproximadamente, metade do tamanho da atual.

Em contrastes com as redes de basquete moderno, em cesta de pêssegos manteve a sua parte inferior, e as bolas tinham que ser retiradas manualmente após cada "cesto" ou ponto marcado, o que provou ser ineficaz. Dessa forma, um buraco foi perfurado no fundo da cesta, permitindo que as bolas fossem retiradas a cada vez com uma longa vara. Os cestos de pêssegos foram utilizados até 1906, quando foram finalmente substituídos por aros de metal com tabela.

Uma outra alteração foi feita logo cedo, de forma que a bola apenas passasse pela cesta, abrindo caminho para o jogo que conhecemos hoje. Uma bola de [futebol](https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol%22%20%5Co%20%22Futebol) foi usada para acertar as cestas. Sempre que uma pessoa arremessava uma bola na cesta, a sua equipe ganharia um ponto. A equipe com o maior número de pontos ganhava o jogo.[[4]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-James_Naismith_Biography-4) As cestas foram originalmente pregadas ao balcão do mezanino da quadra de jogo, mas isto se provou impraticável quando os espectadores no balcão começaram a interferir nos arremessos. A tabela foi introduzida para evitar essa interferência, que teve o efeito adicional de permitir rebotes.[[6]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-6) Esse desporto chama-se "basquetebol".[[7]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-7)

**O primeiro jogo**

O primeiro jogo de Basquetebol foi disputado em [20 de Janeiro](https://pt.wikipedia.org/wiki/20_de_Janeiro%22%20%5Co%20%2220%20de%20Janeiro) de [1892](https://pt.wikipedia.org/wiki/1892), com nove jogadores em cada equipe e utilizando-se uma bola de [futebol](https://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol%22%20%5Co%20%22Futebol), sendo visto apenas por funcionários da ACM.[[8]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol%22%20%5Cl%20%22cite_note-8) Cerca de duzentas pessoas viram o jogo, que terminou com o placar de 1 a 0, sendo a cesta feita de uma distância de 7,6 metros. Equipes de cinco pessoas passaram a ser o padrão por volta de 1897-1898.

O basquete feminino iniciou em [1892](https://pt.wikipedia.org/wiki/1892%22%20%5Co%20%221892) quando a [professora](https://pt.wikipedia.org/wiki/Professor%22%20%5Co%20%22Professor) de [educação física](https://pt.wikipedia.org/wiki/Educa%C3%A7%C3%A3o_F%C3%ADsica) do Smith College, [Senda Berenson](https://pt.wikipedia.org/wiki/Senda_Berenson%22%20%5Co%20%22Senda%20Berenson), adaptou as regras criadas por [James Naismith](https://pt.wikipedia.org/wiki/James_Naismith%22%20%5Co%20%22James%20Naismith).[[9]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol#cite_note-Senda_Berenson_Papers-9) A primeira partida aconteceu em [4 de Abril](https://pt.wikipedia.org/wiki/4_de_Abril%22%20%5Co%20%224%20de%20Abril) de [1896](https://pt.wikipedia.org/wiki/1896). A [Universidade de Stanford](https://pt.wikipedia.org/wiki/Universidade_de_Stanford%22%20%5Co%20%22Universidade%20de%20Stanford) venceu a [Universidade da Califórnia](https://pt.wikipedia.org/wiki/Universidade_da_Calif%C3%B3rnia%22%20%5Co%20%22Universidade%20da%20Calif%C3%B3rnia).[[9]](https://pt.wikipedia.org/wiki/Basquetebol#cite_note-Senda_Berenson_Papers-9)

**História do basquete no Brasil**

A prática do basquetebol no Brasil começou quando o norte-americano Augusto Louis introduziu o desporto na [Associação Atlética Mackenzie College](https://pt.wikipedia.org/wiki/Associa%C3%A7%C3%A3o_Atl%C3%A9tica_Mackenzie_College%22%20%5Co%20%22Associa%C3%A7%C3%A3o%20Atl%C3%A9tica%20Mackenzie%20College) de São Paulo, em [1896](https://pt.wikipedia.org/wiki/1896%22%20%5Co%20%221896).

No Rio de Janeiro, teriam acontecido, em [1912](https://pt.wikipedia.org/wiki/1912%22%20%5Co%20%221912), os primeiros jogos de basquete, na rua da Quitanda, com o [América Football Club](https://pt.wikipedia.org/wiki/Am%C3%A9rica_Football_Club%22%20%5Co%20%22Am%C3%A9rica%20Football%20Club) tendo sido o primeiro clube carioca a introduzir o desporto nesta cidade, incentivado por [Henry J. Sims](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Henry_J._Sims&action=edit&redlink=1" \o "Henry J. Sims (página não existe)), diretor da Associação Cristã de Moços.

Regras atuais do basquete

Nos últimos anos ocorreram algumas modificações nas regras, sendo que, destacamos abaixo as principais regras que norteiam a prática deste esporte:

• **Equipe:** 5 jogadores em jogo, com 7 reservas.

• **Início do jogo:** começa com o lançamento da bola no ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central.

• **Duração do jogo**: 4 períodos de 10 minutos.

• **Reposição da bola em jogo**: depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça nas linhas laterais. Após uma cesta, a bola recomeça na linha de fundo com a equipe que sofreu o ponto.

• **Como jogar a bola**: sempre com as mãos, não podendo andar com a bola, apenas usando drible ou passes. É proibido driblar com as duas mãos ao mesmo tempo.

• **Pontuação:**1 ponto para lance livre, 2 pontos dentro da linha dos 6,25 m e 3 pontos atrás dos 6,25 m.

• **Empate:**não pode terminar empatado e o desempate ocorre com um período suplementar de 5 minutos ou quantos forem necessários para que uma equipe seja considerada vencedora.

• **Resultado**: ganha quem marcar mais pontos durante a partida.

• **Lance livre:** quando ocorre uma falta, o jogador que sofreu faz 2 arremessos livres.

• **Regra dos 5 segundos:** o jogador pode ficar em contato com a bola no máximo 5 segundos.

• **Regra dos 3 segundos:** um jogador não pode permanecer mais do que 3 segundos dentro da área do garrafão sem a bola.

• **Regra dos 8 segundos:** a equipe tem até 8 segundos para passar da zona de defesa para a zona de ataque.

• **Regra dos 24 segundos**: a equipe tem até 24 segundos para lançar a bola na cesta.

• **Bola presa:** quando dois jogadores seguram a bola ao mesmo tempo, será declarada bola presa. Nesse caso a bola irá para a equipe que tiver a cesta a seu favor.

• **Transição do campo**: após passar a linha do meio, a equipe não poderá voltar com a bola.

• **Passos**: o jogador não pode realizar mais do que dois passos com a bola na mão.

• **Número de faltas:** um jogador que cometer 5 faltas será desqualificado, não podendo mais voltar nessa partida e devendo ser substituído.

• **Faltas por equipe:** após a 4ª falta dentro de um período, todas as faltas serão cobradas como lance livre.

• **Altura da cesta:** a altura do aro até o solo é de 3,05 m.

 **Dimensões de uma quadra de basquete oficial**

A quadra de basquete deve ser retangular, plana e sólida. De acordo com as novas regras da FIBA, seu comprimento deve ser 28m de comprimento por 15m de largura, sendo obrigatória em campeonatos internacionais. Para competições menores, a entidade poderá autorizar jogos em quadras com a medida antiga, de 26m por 14m.

Paralelo às linhas de fundo, exatamente no centro da quadra, deverá ser traçada a linha central. A partir de seu centro deverá ser desenhado um círculo de 1,80m de raio. O círculo pode ser de cor diferente da quadra, porém, se pintado, deve ser da mesma cor dos “garrafões”.

Para delimitar a zona de cesta de três pontos deve-se traçar uma linha imaginária, partindo do ponto central do aro e paralela à linha de fundo, de 6,25m para cada lado.

## FUNDAMENTOS DO BASQUETE

Os principais são: passe, drible, arremesso, lance-livre e rebote:

### PASSE

Passe de peito – Trazendo já bola junto ao peito, com o peso do corpo na perna coordenando movimento dos braços com os pulso, a bola à frente do corpo, lançá-la com as mãos na direção do movimento.

Passe picado – É idêntico ao passe de peito, com a diferença de que a bola toque no chão antes de chegar às mãos do jogador que vai recebê-la.

Passe por cima da cabeça – Elevando a bola acima da cabeça com ambos os braços, lançá-la com um forte movimento dos pulsos, sem baixar os braços.

Passe de gancho – A bola é segura pela mão que vai lançá-la bem junto ao punho, dedos espalhados na bola. Com um passo atrás ou para o lado, dar um solto com um giro no ar simultâneo ao lançamento da bola através de um movimento circundante do braço.

Passe de ombro – A bola é segura com ambas as mãos, com os dedos apontados para cima. Os cotovelos devem ser flexionados, a bola se manterá junto ao corpo com o ombro alto e a execução do passe deverá ser feita pela extensão do braço, cotovelo e punho.

### DRIBLE

Corpo abaixado, cabeça elevada, joelhos flexionadas, impulsionar a bola com a flexão do pulso.

### ARREMESSO

Bandeja – É um arremesso em movimento que pode ser feito com passe ou driblando. Em ambos, o jogador tem direito a dois tempos rítmicos, ou seja, ao receber a bola ou interromper o drible o jogador define o pé de apoio (1º tempo rítmico), tendo direito ao segundo tempo rítmico com mais um passo. No entanto, a bola deverá ser lançada à cesta antes que o jogador toque o solo.

Com uma das mãos – Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente à elevação da bola acima da cabeça. O arremesso termina com a extensão completa do braço, pulso flexionado e com o último contato da bola através das pontas dos três dedos médios da mão.

Jump, com drible e parada – Driblando em direção à cesta, parando numa posição de equilíbrio, flexionara as pernas, saltar elevando a bola acima e à frente da cabeça com ambas as mãos, executar o arremesso apenas com uma das mãos.

Gancho – O jogador de posse da bola, dribla em direção à cesta mantendo seu corpo entre a bola e o adversário. Para, olha para a cesta, salta girando o corpo no ar com o lançamento da bola em movimento circundante do braço, caindo de frente para a cesta.

### LANCE-LIVRE

É igual ao arremesso com uma das mãos, efetuado da linha do lance-livre, sem marcação e tendo cinco segundos para a execução. É importante que o jogador mantenha o peso do corpo na perna da frente, concentre-se e bloqueie a respiração antes do arremesso.

### REBOTE

Partindo da posição de guarda, o jogador da defesa procura através de um trabalho de pernas evitar que o adversário tome a sua frente para o rebote. É importante, durante o lançamento da bola, que o defensor não olhe para a trajetória da bola, e sim o jogador que esteja marcando. 1º caso: Quando o adversário correr para o rebote pelo lado da perna de trás do defensor, basta a este fazer o giro na perna de trás. 2º caso: Quando o movimento para a cesta for feito pelo lado da perna da frente, o defensor efetuará dois movimentos de giro. O primeiro pela perna da frente e o segundo igual ao 1º caso.

# A quadra oficial de Basquetebol mede 28 metros de comprimento por 15 metros de LarguraMedida da quandra