

### ASPECTOS HISTÓRICOS DO BASQUETEBOL

O basquetebol foi criado pelo canadense James Naismith em dezembro de 1891, na cidade americana de Springfield (Estado de Massachussetts).



Figura 1 James Naismith

Os motivos que levaram Naismith a criar esse jogo foram:

- A necessidade de incentivar a prática da atividade física pelos alunos da ACM local, pois eles começavam a apresentar sinais de desinteresse devido à monotonia das aulas, baseadas em ginástica calistênica;
- A necessidade de criar uma atividade que pudesse ser realizada em local coberto, para fugir do inverno rigoroso e das baixas temperaturas.
- A necessidade de uma atividade que pudesse ser praticada por um grande número de pessoas ao mesmo tempo.

Baseando-se nesses aspectos, Naismith idealizou um tipo de jogo que se utilizava de uma bola maior do que as já empregadas em outros jogos existentes. Essa bola deveria ser lançada em um alvo colocado horizontalmente e em plano elevado.

O nome **Basketball** (termo inglês que em português foi adaptado para basquetebol) originou-se do fato de serem utilizados cestos de pêssegos (baskets = cestos / ball = bola). Tais cestos foram colocados a uma altura de aproximadamente 3 metros do solo.



Figura 2: Cesta de pêssego e bola

O surgimento do novo jogo despertou interesse entre os alunos da ACM e sua prática foi difundida muito rapidamente.

O número de jogadores variava, inicialmente entre 3 e 40 jogadores em cada equipe. Este número foi fixado em 5 (no ano de 1897) devido aos problemas causados pelos espaços onde o jogo era praticado.

Em janeiro de 1892, professores do Buncingham Grade School começaram a jogar basquetebol sob a direção de Naismith. Em março foi disputado o primeiro jogo.

Em 1893, o jornal Springfield Republican noticiou a realização do primeiro jogo feminino.



Figura 3: Basquetebol Feminino

Em 1898, surgiu a Liga Nacional de Basquetebol Americano, no dia 18 de Julho de 1932 é fundada a F.I.B.A. - Federação Internacional de Basquetebol - no 1º Congresso Internacional de Basquetebol realizado em Genebra. Esta Federação impôs pouco a pouco a sua identidade e, em 1935, organizou em Genebra os primeiros campeonatos da Europa de basquetebol. O seu reconhecimento traduziu-se por uma admissão do basquetebol nos Jogos Olímpicos de verão em Berlim (Alemanha) de 1936.

Na sequência da crescente profissionalização da modalidade e, anos mais tarde, em 1946, foi criada a Associação de Basquetebol da América, uma segunda liga. Três anos depois, as duas ligas fundiram-se na, mundialmente famosa, NBA - Associação Nacional de basquetebol. E, apesar de o basquetebol ser organizado, atualmente, por todo o mundo pela F.I.B.A., a NBA, possui as suas próprias regras, que são um pouco diferentes das utilizadas internacionalmente.

A partir de 1951 passou a serem realizados os campeonatos mundiais de basquetebol que foram e são fatores fundamentais para a evolução do esporte que, atualmente, além de potências tradicionais, como Estados Unidos, Rússia, Sérvia e Montenegro (ex-Iugoslávia), apresenta escolas

emergentes como Argentina e Austrália e outras forças importantes no cenário mundial como a Espanha, Itália, Lituânia, Alemanha, França, Brasil, Porto Rico e China, entre outras.



Figura 4: NBA e FIBA

As grandes competições internacionais, antigamente reservadas apenas a amadores, começaram a ser dirigidas, depois de 1992, também a profissionais. Sendo que, as provas maiores desta modalidade são o campeonato anual da NBA, o Campeonato do Mundo e a competição integrada nos Jogos Olímpicos.

Em 2001, mais de 28 milhões de americanos participaram de uma partida de basquetebol, o que é mais do que qualquer outro esporte coletivo, segundo a Associação Nacional de Acessórios Desportivos (em inglês). Além disso, mais de 300 milhões de pessoas no mundo praticam basquete segundo a FIBA - Federação Internacional de Basquetebol (em inglês).

### História do Basquete no Brasil

A prática do basquete no Brasil começou quando o norte-americano Augusto Shaw introduziu o esporte na Associação Atlética Mackenzie de São Paulo, em 1896. A seguir o esporte foi introduzido também na Escola Normal da Praça (Instituto Caetano de Campos) e na ACM de São Paulo.

A primeira partida oficial ocorreu em 1912, no Rio de Janeiro, e o primeiro campeonato brasileiro foi realizado em 1925.

No ano de 1933, fundou-se a Federação Brasileira de Basketball, que em 1935 passou a ser filiada à Federação Internacional de Basquetebol Amador - FIBA. Em 1914, a FBB passou a ser denominada Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB).

### CARACTERÍSTICAS DO BASQUETEBOL

É jogado por duas equipes de 5 jogadores, onde os pontos são marcados arremessando-se a bola através da cesta que é

colocada nas extremidades da quadra, seja num ginásio 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, atirar a bola em direção a um companheiro de equipe.

Segundo Hernandez Moreno (1998), o basquetebol pode ser classificado como um esporte de cooperação e oposição, com ocupação de espaço comum e participação simultânea dos jogadores.

O basquete se desenvolveu para incluir técnicas comuns de passes, arremessos e dribles, como também as posições dos jogadores e as estruturas de defesa e ataque.

No basquete o trabalho em equipe é fundamental então tem a liberdade de jogar a bola na direção do outro jogador de sua equipe.

### REGRAS DO JOGO

As primeiras regras do basquetebol foram publicadas em 1891 na revista Triangle, da YMCA, sob o título "Um novo jogo". As regras eram muito simples: não era permitido correr com a posse da bola; os lançamentos deveriam ser feitos com as mãos, não se podendo utilizar os pés; não era permitido segurar o adversário, etc..

Os aspectos fundamentais das primeiras regras são mantidos até hoje, sendo que as modificações realizadas periodicamente procuram adaptá-las à evolução técnica e tática do esporte. Atualmente, o basquetebol conta com oito regras:

1. O jogo;
2. Campos e equipamentos;
3. Equipes;
4. Regulamentação do jogo;
5. Violações;
6. Faltas;
7. Disposições gerais;
8. Árbitros, oficiais de mesa e comissários.

Essas oito regras, no entanto, são divididas em 50 artigos e inúmeros parágrafos, tornando-as as regras mais complexas dentre as modalidades esportivas coletivas.

Essa constante busca por um maior dinamismo do jogo torna o basquetebol uma modalidade esportiva com características bem definidas e que serão abordadas a seguir.

Com o passar do tempo, o jogo foi se aperfeiçoando, os atletas foram adquirindo características muito próprias para a prática do esporte, obrigando a um aperfeiçoamento dos sistemas de treinamento e também dos sistemas de jogo. Todos esses fatores somados às constantes modificações das regras sempre deram ao basquetebol um grande dinamismo.

## Início de Jogo

O Jogo começa com o lançamento da bola ao ar, pelo árbitro, entre dois jogadores adversários no círculo central e esta só pode ser tocada quando atingir o ponto mais alto e, nenhum dos saltadores pode agarrar a bola ou tocar nela mais de duas vezes. Os restantes jogadores devem encontrar-se fora do círculo.

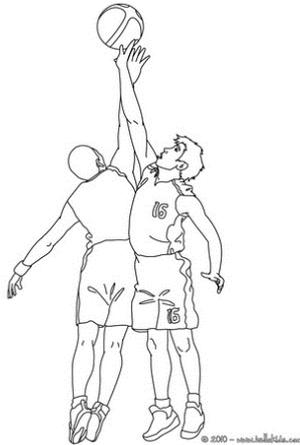


Figura 5: Início do Jogo

**NOTA:** No caso desta regra ser violada, existe perda da posse de bola e há reposição da mesma pela linha lateral.

**Obs.** O jogo não poderá começar se uma das equipas não estiver em quadra com 05 jogadores prontos para jogar. Tempo máximo de espera: 15 minutos após horário previsto. Caso não atenda essas exigências: considerar W.O.

## Objetivos do jogo

O objetivo principal do jogo é fazer com que a bola passe pelo cesto da equipe adversária marcando pontos, e evitando que a bola seja introduzida no próprio cesto.

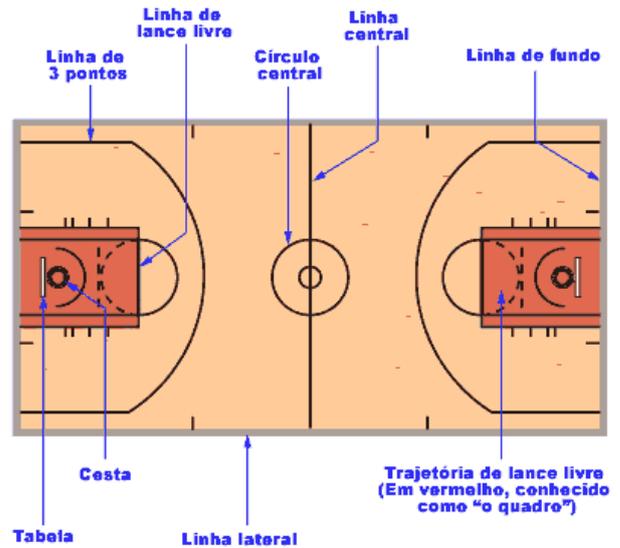
A equipe com mais pontos no final do jogo, vence.



Figura 6: Objetivo do jogo de basquetebol

## Campo de Jogo

O campo de jogo deve ter uma superfície plana, dura e livre de obstáculos, com as dimensões de vinte e oito (28) m de comprimento por quinze (15) m de largura, medidas da borda interior das linhas de fundo.



©2003 HowStuffWorks

Figura 7: Campo de Basquetebol

A quadra oficial da NBA tem 29m x 15m. A **zona de defesa** de uma equipe consiste no **seu próprio cesto**, a **parte interior da tabela** e essa parte do campo delimitada pela **linha de fundo** atrás de sua cesta, as **linhas laterais** e a **linha central**.

A **zona de ataque** de uma equipe consiste na **cesta da equipe adversária**, a **parte interior da tabela** e a parte do campo delimitada pela linha de fundo atrás da cesta do adversário, as linhas laterais e a borda interior da linha central mais próximo do cesto adversário.

## Mudanças na Quadra de Basquetebol

De acordo com a FIBA as novas medidas do garrafão e linha dos três pontos entraram em vigor em 2010. O formato do garrafão, (passa a ser retangular com 4,90m de largura) e a distância da linha dos três pontos (será ampliada para 6,75m aumentando em meio metro a sua distância do aro).

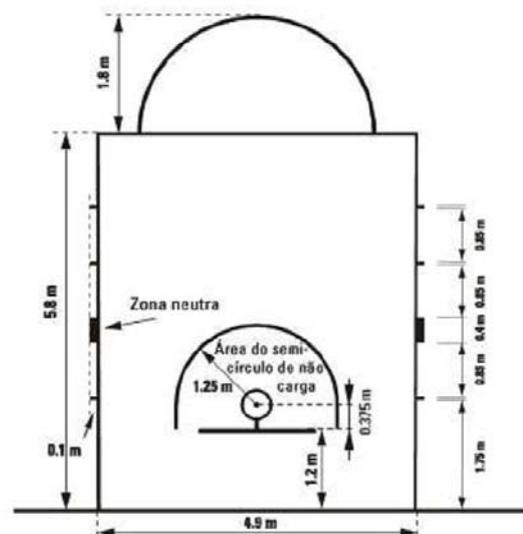


Figura 8: Área Restrita



elas mudaram, descartando a recuperação manual da bola.

A cesta de hoje tem um aro, é confeccionado com molas de pressão, apto a resistir à força dos jogadores que, além da violência das enterradas, ainda se penduram nele, com borda de metal de 45 cm de diâmetro, com uma rede de náilon aberta de 38 ou 46 cm abaixo dela.

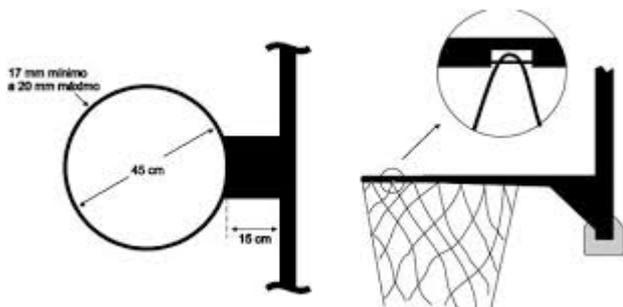


Figura 13: Aro e Rede

### Bola

A bola é esférica, de cabedal, borracha ou material sintético. O peso situa-se entre 600 e 650g, sendo que, a circunferência deve estar compreendida entre 75 e 78 cm e deve ser preenchida com 0,51 a 0,57 atmosferas.



Figura 14: Bola de Basquetebol

### Equipes de Jogo

O basquetebol é constituído por duas equipas. Cada uma das equipas é constituída por 12 jogadores, na qual, 5 jogadores iniciam a partida e os outros 7 ficam no banco como suplentes.



Figura 15: Equipa de Basquetebol

O treinador pode efetuar as substituições ao longo do jogo. Qualquer um dos

jogadores pode ser substituído e regressar, posteriormente.

### Tempo de Jogo

A duração do tempo de jogo é de 40 minutos. Este divide-se em 4 períodos de 10 minutos cada, com intervalos entre eles. Entre o 1º e 2º períodos e, o 3º e 4º períodos existe um intervalo de 2 minutos, mas, entre o 2º e 3º períodos (meio-tempo de jogo), o intervalo é de 15 minutos.



Figura 16: Painel de pontuação

O cronometro só conta quando a bola se encontra em jogo, isto é, sempre que o árbitro interrompe o jogo, o tempo é parado de imediato.

A cada intervalo, invertem-se as quadras de ataque e defesa das equipas, como tal, estas defendem cada cesta duas vezes, ou seja, em dois períodos.

### Tempo Técnico (ou Debitado)

Cada equipa tem direito a tempos técnicos que duram um minuto completo, podendo pedir cada uma delas: 1 tempo em cada um dos 1º, 2º e 3º períodos e 2 tempos no 4º período.

**Obs.** Caso o técnico não utilize o tempo, perde o direito de solicitá-lo em outro período.

### Status da Bola

A bola pode estar viva, morta ou presa. A bola se torna viva quando:

- Durante uma bola-ao-alto, ela é legalmente tocada por um jogador envolvido.
- Durante um lance-livre, um oficial põe a bola à disposição do arremessador de lance-livre.
- Durante uma reposição de bola, a bola está à disposição do jogador que irá efetuar a reposição.

A bola se torna morta quando:

- Qualquer cesta de campo ou lance livre é convertido.
- Um oficial soa seu apito enquanto a bola está viva.
- Está claro que a bola não vai entrar na cesta em um lance livre que será seguido por: Outro(s) lance(s) livre(s). Outra penalidade (lance(s) livre(s) e/ou reposição)

- O sinal do cronômetro de jogo soa para o final de um período.
- O sinal do dispositivo de vinte e quatro segundos soa enquanto a equipe tem o controle da bola.
- A bola está no voo para a cesta e é tocada por um jogador de qualquer equipe após: Um oficial soa seu apito. O sinal do cronômetro de jogo soa para o final de um período. Soa o sinal do dispositivo de vinte e quatro segundos.

A bola não se torna morta e a cesta vale se convertida quando:

A bola não fica morta e o cesto convertido é válido, quando:

- A bola encontra-se no ar durante um lançamento para cesto de campo e: Um árbitro soa o seu apito. O cronômetro de jogo soa para o fim do período. Soa o sinal do aparelho de (24) segundos.
- A bola encontra-se no ar durante um lance livre e um árbitro soa o seu apito para sancionar uma infração às regras por outro jogador que não o executante de lance livre.
- Um jogador comete uma falta sobre um adversário enquanto a bola está na posse do adversário durante o ato de lançamento para um cesto de campo e que o finaliza num movimento contínuo, iniciado antes da falta ser cometida.

Esta disposição não se aplica e o cesto não é válido, se: Após um árbitro soar o seu apito tem lugar um completamente novo ato de lançamento.

Durante o movimento contínuo de um jogador em ato de lançamento o cronômetro de jogo soa para o final do período ou o aparelho de (24) segundos soa o seu sinal.

## Violações

Uma violação é uma infração às regras.

**Passos:** O jogador não pode executar mais de dois passos com a bola na mão.

**Dribles:** Quando se dribla pode-se executar o n.º de passos que pretender. O jogador não pode bater a bola com as duas mãos simultaneamente, nem efetuar dois dribles consecutivos (bater a bola, agarrá-la com as duas mãos e voltar a batê-la).

**Transição de campo:** Um jogador cuja equipe está na posse de bola, na sua zona de ataque, não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa (retorno).

**Regra dos 3 segundos:** Um jogador não pode permanecer mais de 3 segundos dentro da área restritiva (garrafão) do adversário, enquanto a sua equipe esteja na posse da bola.

**Regra dos 5 segundos:** Um jogador que está sendo marcado não pode ter a bola em sua posse (sem driblar) por mais de 5 segundos.

**Regra dos 8 segundos:** Quando uma equipe ganha a posse da bola na sua zona de defesa, deve, dentro de 8 segundos, fazer com que a bola chegue à zona de ataque.

**Regra dos 24 segundos:** Quando uma equipe está de posse da bola, dispõe de 24 segundos para a lançar ao cesto do adversário.

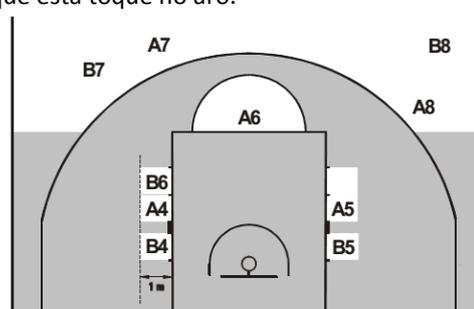
## Faltas

Uma falta é uma infração às regras referente ao contato ilegal com um adversário e/ou comportamento antidesportivo.

**Faltas pessoais:** É uma falta que envolve contato com o adversário, e que consiste nos seguintes parâmetros: Obstrução, Carregar, Marcar pela retaguarda, Deter, Segurar, Uso ilegal das mãos, Empurrar.

**Penalizações de faltas pessoais:** Se a falta for cometida sobre um jogador que não está em ato de lançamento, a falta será cobrada por forma de uma reposição de bola lateral, desde que a equipe não tenha cometido mais do que 4 (quatro) faltas coletivas durante o período, caso contrário é concedido ao jogador que sofreu a falta o direito a dois lances livres. Se a falta for cometida sobre um jogador no ato de lançamento, o cesto conta e deve, ainda, ser concedido um lance livre. No caso do lançamento não tiver resultado cesto, o lançador irá executar o(s) lance(s) livres correspondentes às penalidades (2 ou 3 lances livres, conforme se trate de uma tentativa de lançamento de 2 ou 3 pontos).

**Lançamento livre:** Na execução, os vários jogadores, ocupam os respectivos espaços ao longo da linha de marcação, não podem deixar os seus lugares até que a bola saia das mãos do executante do lance livre (A6); não podem tocar a bola na sua trajetória para o cesto, até que esta toque no aro.



**Figura 17:** Localização dos jogadores durante um lance livre

**Falta antidesportiva:** Falta pessoal que, no entender do árbitro, foi cometida intencionalmente, com objetivo de prejudicar a equipe adversária.

**Falta técnica:** Falta cometida por um jogador sem envolver contato pessoal com o adversário, como, por exemplo, contestação das decisões do árbitro, usando gestos, atitudes ou vocabulário ofensivo, ou mesmo quando não levantar imediatamente o braço quando solicitado pelo árbitro, após lhe ser assinalada uma falta.

**Limite de faltas por atleta:** 5 faltas (na 5ª falta o atleta é obrigado a deixar a quadra – está desclassificado)

**Limite de faltas por equipe:** 4 faltas por quarto (após a 4ª falta, toda falta fora do ato do arremesso será

penalizada com 2 Lls. Se estiver no ato arremesso, segue a penalidade a partir da tentativa).

**Reposição da bola em jogo:** Depois da marcação de uma falta, o jogo recomeça por um lançamento fora das linhas laterais, exceto no caso de lances livres. Após a marcação de ponto, o jogo prossegue com um passe realizado atrás da linha do campo da equipa que defende.

**Bola presa:** Considera-se bola presa quando dois ou mais jogadores (um de cada equipa pelo menos) tiverem uma ou ambas as mãos sobre a bola, ficando esta presa. A posse de bola será da equipa que tiver a seta a seu favor.

**Bola fora:** As linhas que delimitam o terreno de jogo não fazem parte dele. Desta forma, a bola está fora quando esta, ou o jogador que tem a posse da mesma, toca ou pisa, as linhas laterais, finais ou o solo para além delas. Também, se encontra fora, quando toca nos suportes ou na parte exterior da tabela.

### Equipe de Juízes

Toda a competição possui seu regulamento é dirigida pelos seguintes componentes:

- 02 árbitros (podendo atuar com até 03 árbitros): ajudam a assegurar o cumprimento das regras durante todo o jogo.
- 03 mesários (apontador, cronometrista e operador de 24 segundos).

**Apontador:** é sua função preencher o boletim do jogo, registrando os pontos marcados, faltas técnicas e pessoais, etc.

**Cronometrista:** fica verificando o jogo e os descontos de tempo.

**Operador de vinte e quatro segundos:** é sua função controlar os 24 segundos de cada uma das equipas que dispõe para uma jogada.

**Obs.** Cada árbitro tem competência para assinalar faltas independentemente de ser o árbitro principal ou fiscal em qualquer momento do jogo (ambos têm as mesmas responsabilidades durante o jogo).



Figura 18: Equipe de Juízes



Figura 19: Gestos Oficiais dos Árbitros

### ASPECTOS IMPORTANTES PARA A PRÁTICA DO BASQUETEBOL

Barbanti (1996) afirma que o basquetebol é um esporte que envolve capacidades motoras condicionantes e coordenativas que são aplicadas de acordo com a especificidade das situações de jogo e da função de cada jogador.

#### Capacidades Condicionantes

Segundo o autor, há três capacidades condicionantes que são básicas no basquetebol: força, resistência e velocidade.

#### Força

A força é identificada nas mais diversas situações de jogo. Nos arremessos (jump e bandeja) e rebotes, temos a força de salto. Nas situações de deslocamentos constantes, acelerações e mudanças de ritmo e mudanças de direção, identifica-se a força de sprint. A condição necessária para a manutenção da qualidade dos gestos técnicos durante o jogo está relacionada à força de resistência.

#### Resistência

A resistência geral ou aeróbia está presente para garantir a manutenção do estado básico do atleta e também para garantir uma melhor recuperação dos esforços de uma partida. Já a resistência anaeróbia é responsável pela execução eficiente dos movimentos específicos, mudanças de ritmo, paradas bruscas e saídas rápidas, tão presentes nesse esporte.

## Velocidade

A velocidade é identificada na capacidade de deslocamento dos atletas. Deve-se ressaltar que esses deslocamentos acontecem em pequenos espaços, que exigem respostas rápidas aos estímulos do jogo.

Alguns estudos mostram a importância dos aspectos físicos durante uma partida, expressos pela distância percorrida, pelos saltos executados e pela duração das ações realizadas pelos jogadores.

Em relação às distâncias percorridas, encontram-se valores que vão desde 4.000 m (TEODORESCU, 1984) a 6.000m (BRANDÃO, 1992; Moreno, 1988). Nesses estudos, há controvérsias em relação aos resultados das distâncias percorridas pelos jogadores, em função de suas posições específicas. Para Moreno (1988), os armadores percorrem as maiores distâncias, cerca de 6.000 m, enquanto para Brandão (op. cit.) essa distância é a maior percorrida pelos laterais.

Os saltos são executados com maior frequência pelos pivôs, seguidos pelos laterais e armadores. Os valores médios de quantidade de saltos durante uma partida, encontrados em estudos especializados, variam de 30,3 a 65,3 (BRANDÃO, 1992; COLLI & FAINA, 1987; KOKUBUN & DANIEL, 1992; MORENO, 1988; JANEIRA & MAIA, 1998).

As ações de alta intensidade, as mais comuns no basquetebol (movimentos rápidos com fintas, mudanças de direção e paradas bruscas), acontecem em sua maioria entre 1,5 e 2,0 segundos (51%). Acima de 4 segundos, somente 5% dessas ações se fazem presentes durante um jogo (MCINNES, CARLSON, JONES & MCKENNA, 1995).

## Capacidades Coordenativas

De Rose Jr. & Tricoli (2005), apontam a percepção espaço-temporal, seleção imagem-campo, coordenação multimembros, coordenação óculo-manual, destreza manual, estabilidade braço-mão e a precisão como sendo as mais presentes na execução dos fundamentos de jogo.

## FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUAIS

No basquetebol, assim como em qualquer esporte coletivo, há gestos que são específicos da modalidade e são executados de acordo com as exigências momentâneas do jogo e com as especificidades das funções individuais. Esses gestos são os fundamentos.

De Rose Jr. & Tricoli (2005) afirmam que os fundamentos podem ser executados isoladamente ou combinados com outros fundamentos e que eles dependem das capacidades físicas e motoras.

Os fundamentos do basquetebol podem ser classificados em dois grandes grupos: defesa e ataque.

## Fundamentos de Ataque

Os fundamentos de ataque podem ser executados com e sem bola, cujo objetivo principal é a obtenção da cesta. São fundamentos de ataque:

- Controle do Corpo;
- Manejo de Bola;
- Arremessos;
- Rebote.

### Controle do Corpo

São movimentos corporais utilizado no basquete que visam facilitar a aprendizagem dos fundamentos com a bola. Esses movimentos incluem:

- Saídas rápidas
- Corridas com mudanças de direção e ritmo
- Paradas bruscas
- Fintas
- Giros ou rotações
- Saltos
- Desmarcação.

### Saídas Rápidas

Estão associadas à velocidade de reação complexa, que consiste em reagir selecionando a ação adequada a entre várias possibilidades, para responder a uma determinada situação.



Figura 20: Saída Rápida

### Corridas com Mudanças de Direção

De frente, lateral, de costas, zigue-zague e perseguições. Estão relacionadas a velocidade de reação durante o movimento e a objetos em movimento.



Figura 21: Corrida com mudança de direção

### Parada Brusca ou Paragem

Interrupção imediata no deslocamento de um atacante para dificultar a ação da defesa. De acordo com Araújo (1992) é o elemento técnico que permite adquirir a posição fundamental para melhorar

a intervenção na situação de jogo, ou utilizado para receber a bola.

Genericamente podemos falar de dois tipos de paragens, a **paragem a um tempo**, e a **paragem a dois tempos**.

### Paragem a um tempo

Realiza-se quando se apoiam os dois pés no solo ao mesmo tempo, através de um pequeno salto, e quando a corrida é moderada, e permite que qualquer pé, possa ser utilizado como pé eixo (ARAÚJO, 1992).

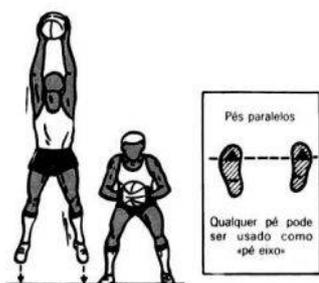


Figura 22: Paragem a um tempo

### Determinantes técnicas

- Pés paralelos
- Pernas semi-fletidas
- Peso do corpo distribuído por ambas as pernas
- Não saltar (salto rasante)

### Paragem a dois tempos

Realiza-se quando a velocidade é superior, e caracteriza-se por se apoiar primeiro um pé e depois outro.

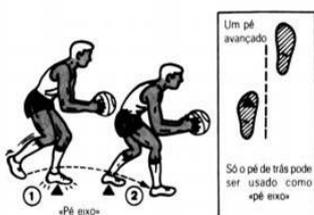


Figura 23: Paragem a dois tempos

### Determinantes técnicas

- Centro de gravidade do jogador baixo
- Tronco ligeiramente inclinado
- Um pé à frente e outro atrás
- Peso do corpo distribuído por ambas as pernas

### Fintas

Movimentos de corpo na tentativa de enganar a ação do adversário. Pela frente, por trás, reversão, por baixo das pernas e em passe livre.

#### Exemplos:

1. Quando o atacante ameaça passar a bola para um lado e passa ou dribla para outro;
2. Quando o atacante ameaça o arremesso com um movimento de braços e cabeça, para provocar salto desnecessário do adversário;

3. Quando através de um movimento de pernas e quadris ameaça sair para um lado e sai bruscamente para o lado contrario.

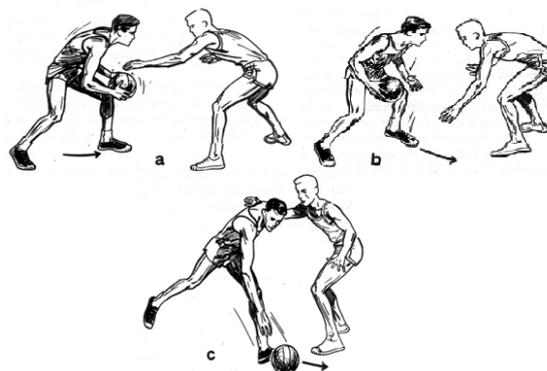


Figura 24: Finta

### Giros ou Rotações

É o movimento realizado com as pernas para se livrar do defensor. O atacante com ou sem bola, fixa uma das pernas à frente utilizando-a como pé de apoio.

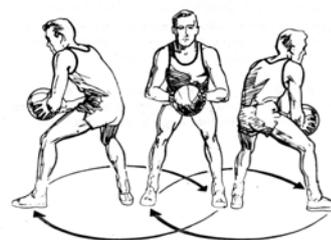


Figura 25: Giros ou rotações

A rotação sem a bola permite preparar a recepção e a desmarcação. Com a bola permite o enquadramento com o cesto após a recepção, melhorar a linha de passe, proteger a bola, driblar, mudar de direção, entre outras coisas.

Para uma boa execução da rotação devemos:

- Determinar o pé que vai servir de eixo;
- Distribuir o peso do corpo sobre o pé eixo;
- Efetuar a rotação do membro inferior solto sobre o apoio conseguido;
- Manter sempre a posição de tripla ameaça.

#### Erros mais comuns:

- Infracção da regra dos apoios;
- Distribuição do peso do corpo sobre o pé livre;
- Membros inferiores em extensão;
- A bola está à frente do peito.

### Saltos

O salto é uma impulsão vertical, que corresponde a uma capacidade fundamental a ser desenvolver em todos os jogadores, dando uma atenção especial à técnica do saltar e, primordialmente, às técnicas do ressaltar com vista a

uma maior eficiência da sua utilização em situação de jogo.



Figura 26: Saltos

### Desmarcação

Desmarcação é libertar-se da marcação do adversário para manter-se em situação de disponibilidade permanente para a equipe.



Figura 27: Desmarcação

A desmarcação representa um dos principais movimentos que definem o trabalho do atacante sem bola. Para Costa (2002), o atacante sem bola tem de ter a iniciativa tentando criar uma situação de vantagem perante a defesa.

Tavares (1996) afirma que o jogador para se desmarcar deverá solucionar os seguintes problemas: I) de atitude e colocação (ver para conceber e boa percepção do campo de jogo); II) manobrar os adversários (abrir espaço na direção de cesto e obter posições de lançamento).

### Manejo de Bola

O manejo de bola é a capacidade de manusear a bola nas diversas situações do jogo. Deve-se oferecer aos praticantes a oportunidade de conhecer as diversas possibilidades de movimentos com a bola, como: rolar, tocar, quicar, segurar, lançar, trocar de mãos e movimentá-la em relação a diversos planos do corpo.

### Recepção

É o elemento que permite a concretização da comunicação entre dois jogadores, e serve de ponto inicial aos outros elementos técnicos ofensivos.

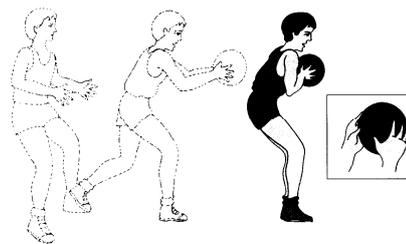


Figura 28: Recepção

Todo o jogador sem bola de uma equipe ao ataque é sempre um potencial receptor de um passe, pelo que se deve comportar como tal, nomeadamente tendo a bola sempre dentro do seu campo de visão.

### Descrição Técnica

- Levantar a mão alvo
- Ver a bola em todo o momento
- Ir ao encontro da bola
- Estender os braços na direção da bola
- Dedos abertos e ligeiramente voltados para cima

### Empunhadura Geral

Deve-se segurar a bola com ambas as mãos, colocadas na sua parte lateral e posterior, com os polegares paralelos. A bola deve ser apoiada na parte calosa das mãos, estando os dedos entreabertos. Os cotovelos permanecem próximos do corpo e a bola deve ficar à altura do tórax. Essa forma de segurar a bola é utilizada quando o aluno/jogador objetiva passar ou driblar.

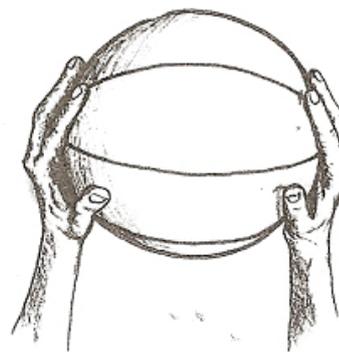


Figura 29: Empunhadura

Quando o objetivo for o arremesso com uma das mãos ou o jump, o aluno/jogador deverá segurar a bola com a mão do arremesso apoiada na parte posterior e inferior da bola e a outra na sua parte lateral.

### Erros comuns na Empunhadura

- Apoiar a bola na palma das mãos;
- Segurar a bola com as pontas dos dedos;
- Segurar a bola somente pela sua parte posterior, juntando os polegares;
- Abrir demasiadamente os cotovelos e
- Afastar a bola do corpo, desprotegendo-a.

### Posição Básica Ofensiva ou Tripla Ameaça

Posição na qual nascem todos os fundamentos, é uma “atitude corporal que permite, quer ao atacante com bola, quer ao atacante sem bola, executar os elementos técnicos ofensivos”.

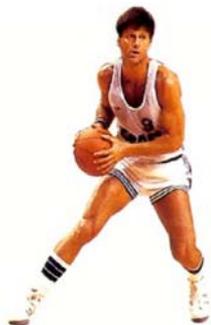


Figura 30: Tripla ameaça

A posição de tripla ameaça caracteriza-se por um enquadramento com a cesta e consequentemente permitir ao jogador com bola tomar uma das seguintes decisões:

- I) lançar,
- II) passar; ou
- III) driblar.

#### Descrição Técnica

##### **Se o defesa estiver próximo**

- Bola segura com uma mão de cada lado;
- Bola junto ao corpo e cotovelos colocados naturalmente;
- Mãos ligeiramente recuadas.

##### **Se o defesa estiver a pressionar**

- Colocar a bola lateralmente, protegendo-a, à altura da cintura.

#### Erros mais comuns:

- Pega da bola nos hemisférios laterais
- Pega da bola com as palmas da mão
- Pés paralelos
- Bola à frente do peito
- Membros inferiores em extensão
- Infracção da regra dos apoios

#### Passe

É ação de transmitir a bola de um ponto ao outro na quadra, de modo que o receptor, possa criar situações de finalização ou para a progressão no terreno de jogo. Elemento básico do jogo, pois dele pode depender o nível do jogo.

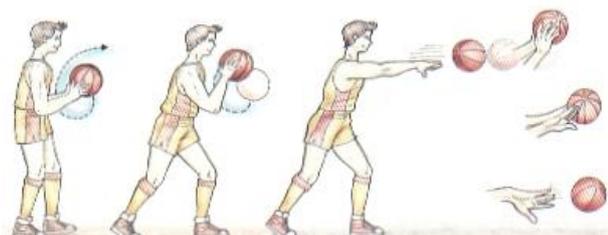


Figura 31: Passe

#### O Bom Passe é Feito

1 – ao companheiro melhor colocado

- Para facilitar a execução
- Para ser bem utilizado

2 – Na Melhor Direção

- Não obrigando o companheiro parado a modificar sua posição
- Não obrigando o recebedor, a mudar a passada, o ritmo ou direção da corrida.
- A bola não deve chegar as mãos do recebedor de modo que ele possa encadear a recepção com movimentos de que vai animado.

3 – Da Melhor Maneira

- Com trajetória e força conveniente;
- Com boa proteção.
- Sem deixar que o passe seja previsto.

#### Quando Passar

- Ganhar espaço na quadra;
- Envolver a defesa;
- Proporcionar posição de arremesso para o companheiro;
- Garantir a posse de bola.

#### Generalidades dos Passes

- a) encurtar distancia (entregar a bola de mão a mão)
- b) recepção da bola (domínio sobre a bola, braços esticados);
- c) trajetória paralela ao solo;
- d) uso de força moderada;
- e) “ver” e não “olhar” para o recebedor (telegrafar);
- f) Movimentos após o passe (“dá e segue”, bloco, manobra)
- g) Passar em equilíbrio;
- h) Cotovelos juntos ao corpo;
- i) Saída da bola das pontas dos dedos com trabalho de pulsos;
- j) Posição das pernas uma à frente da outra;

#### Tipos de Passe

Existem vários tipos de passes, podemos classifica-los em:

Passes com as duas mãos	Passes com uma das mãos	Passes Especiais
<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe de peito</li><li>- Passe picado</li><li>- Passe por cima da cabeça</li><li>- Passe Lateral com as duas mãos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe de ombro</li><li>- Passe de gancho</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Passe na altura do peito com uma das mãos</li><li>- Passe por trás das costas</li><li>- Passe por trás da cabeça</li><li>- Passe picado com uma das mãos;</li><li>- Passe lateral;</li><li>- Passe por baixo;</li><li>- Passe de peito (com movimento lateral)</li></ul>

### Passa Peito

Como o nome indica, com a bola à altura do peito é o passe direto de “peito a peito”. Passe seguro e de fácil execução, muito utilizado. Neste movimento os polegares é que darão força ao passe e as palmas das mãos deverão apontar para fora no final do gesto técnico.

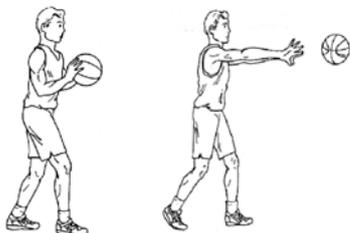


Figura 32: Passe a peito

É utilizado para curtas e médias distancias sempre que não se encontrem adversários na trajetória da bola.

#### Descrição Técnica:

- Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- Avançar um dos apoios;
- Executar um movimento de repulsão com os braços;
- Executar a rotação dos pulsos;
- Após a execução do passe, deve-se ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo.

### Passa Picado

Muito semelhante ao passe de peito, distingue-se por a bola não ser passada diretamente, mas sim por intermédio do solo. É utilizado para curtas e médias distancias.

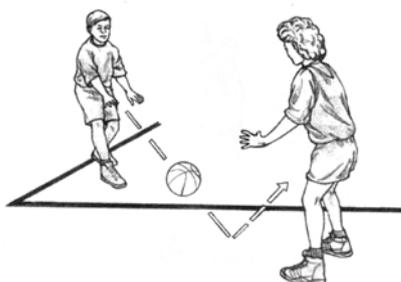


Figura 33: Passe Picado

#### Descrição Técnica:

- Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- Avançar um dos apoios;
- Executar um movimento de repulsão com os braços.

### Passa por cima da cabeça

Braços estendidos acima da cabeça segurando a bola, dedos voltados para cima. Aplica-se em curtas e medias distancias, excelente para servir pivô. É usado quando existe um adversário entre dois jogadores da mesma equipe.

Protege a bola em relação ao adversário de estatura mais baixa que o executante.

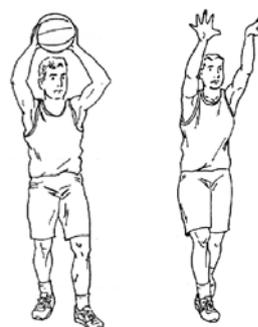


Figura 34: Passe por cima da cabeça

#### Descrição Técnica:

- Elevar os braços acima da cabeça;
- Avançar um dos apoios;
- Executar o passe com o movimento dos pulsos e dos dedos.

### Passa Lateral

O passe lateral é usado para passar ao pivô quando este estiver sendo marcado, por trás, por um jogador mais alto. O braço deve estar estendido ao lado do corpo paralelo ao chão, e a bola deve ser empurrada apenas com a mão.

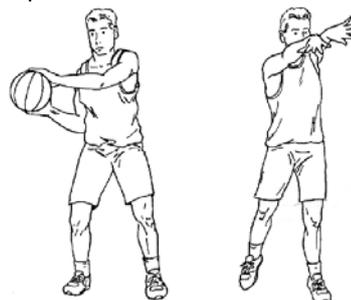


Figura 35: Passe lateral

### Passa de ombro (ou de basebol)

É utilizado nas situações que solicitam um passe longo. A bola é lançada a partir se sua colocação sobre o ombro, o que, dando grande amplitude ao movimento, origina a possibilidade de uma projeção com bastante força.

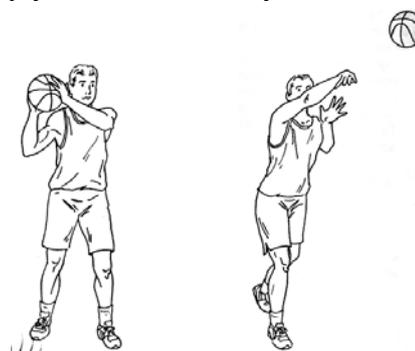


Figura 36: Passe de ombro

É de grande eficiência para longas distancias, sendo característico para inicio do contra ataque. É um tipo de passe com uma trajetória linear (sem arco), e em direção ao alvo.

### Descrição Técnica:

- Segurar a bola com as duas mãos e por cima do ombro;
- Colocar o cotovelo numa posição levantada;
- Avançar o corpo e a perna do lado da bola;
- Fazer a extensão do braço e finalizar o passe para as distancias maiores.

### Passé de Gancho

O passe de gancho é um recurso para longas distâncias (lançamentos), sendo sua trajetória curva. O braço faz um movimento circular com a bola de modo a passá-la acima e ao lado da cabeça.

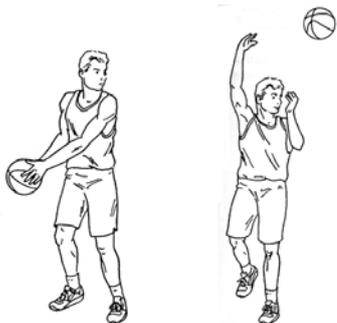


Figura 37: Passé de Gancho

### Erros Comuns dos Passes

- Abrir ou fechar muito os cotovelos;
- Aproximar a bola antes de realizar a extensão dos braços;
- Unir as pernas;
- Lançar a bola com trajetória parabólica.
- Lançar a bola antes do ponto imaginário (1,50 m do companheiro)
- Lançar a bola muito próximo do companheiro.

### Drible

É um fundamento de ataque, com a bola; é a forma legal de deslocar-se pela quadra, com a bola. O drible é o ato de bater a bola, impulsionando-a contra o solo com uma das mãos e ligeira flexão do punho ao seu final ou as duas alternadamente.



Figura 38: Drible

### Tipos de Dribles

**Drible de proteção (ou Baixo)** - Objetivo de proteger a bola, quando recebe marcação próxima. AS pernas devem estar flexionadas e o corpo deve estar entre a bola e o adversário. Coloca-se à frente a

perna oposta à mão do Drible. Serve também para abrir linhas de passe e para garantir a posse de bola. É um tipo de drible, que face a uma maior proximidade da defesa, o jogador tem de dar maior atenção à proteção da bola. "Roubar" a bola do adversário é considerado um drible de proteção.

**Drible de progressão (Alto ou de Velocidade)** – Utilizado fundamentalmente progressão da bola sem se preocupar com a proteção da bola. A bola é impulsionada à frente do corpo e lateralmente.

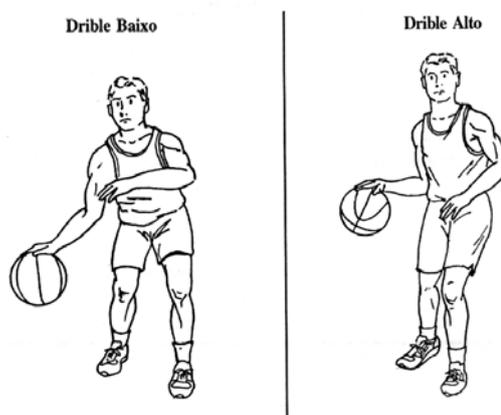


Figura 39: Drible Baixo e Alto

### Drible com mudança de direção -

Objetivo de fintar um adversário. As mudanças de direção poder ser executadas pela frente do corpo, com giro, por entre as pernas, e por trás do corpo. Pique a bola no chão e faça o movimento da pedalada do futebol por cima da bola.



Figura 40: Drible com mudança de direção

### Descrição Técnica

- Cabeça levantada, olhando o menos possível para a bola;
- Movimento coordenado do antebraço, de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;
- Mão aberta por cima da bola (alavanca) e dedos estendidos;
- Os dedos são o principal ponto de contato com a bola;
- Pulsos em permanente flexão/extensão.

### Regras de Drible

Um jogador não poderá tirar o pé-de-vivô do chão para iniciar uma progressão sem antes executar um drible. Um jogador poderá tirar o pé-de-vivô do chão para executar um passe ou um

arremesso, mas a bola deverá deixar sua mão antes que o pé retorne ao solo.

O pé-de-pivô é determinado da seguinte forma:

- Jogador recebe a bola com um dos pés no chão: Aquele pé é o pé-de-pivô.
- Jogador recebe a bola com os dois pés no chão: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.
- Jogador recebe a bola no ar e um dos pés toca o solo antes do outro: o pé que primeiro toca o solo é o pé-de-pivô.
- Jogador recebe a bola no ar e cai com os dois pés ao mesmo tempo: Quando retirar um dos pés, o outro será considerado pé-de-pivô.

Um jogador que esteja driblando ou receba um passe durante uma progressão (ou seja, correndo), pode executar dois tempos rítmicos e, a seguir, arremessar ou passar a bola; isso não significa necessariamente dois passos (como é mais comumente executado), pois o jogador pode, por exemplo, executar dois saltos consecutivos; desde que mantenha o mesmo ritmo.

Mas o esquema dos passos não é a única restrição. Você também não pode: driblar a bola, pegá-la com as mãos e driblá-la novamente; Não pode driblar a bola com ambas as mãos; Não pode apoiar a bola por baixo, ou seja, conduzir a bola levando a mão sob a bola. Todos estes aspectos são considerados drible ilegal e tem a mesma penalidade da caminhada.

#### Erros Comuns do Drible

- Driblas com as duas mãos ao mesmo tempo;
- Olhar a bola ou para o solo;
- Conduzir ou bater na bola em vez de impulsioná-la;
- Colocar a perna correspondente a mão do drible, à frente do corpo;
- Driblas a bola à frente do corpo;
- Driblar acima da linha da cintura.

#### Fintas

Finta (do italiano *finta*, ato de fingir, do participio passado do verbo "fingir") é um termo usado para designar um ou vários movimentos que tendem a "ludibriar", enganar um adversário, quando se está participando de competições ou jogos esportivos.



Figura 41: Finta

É a capacidade de superar seu oponente com ou sem a bola. O objetivo é fazer com que o adversário acredite em uma ação, que não acontecerá, levando-o a tomar postura, posição ou atitude ineficiente diante do ataque.

#### Tipos (com bola):

- Pela frente
- Por trás
- Por baixo das pernas
- Reversão

#### Detalhes técnicos

- Pela frente (empurrar a bola para outra mão)
- Por trás (drible atrás do corpo, "raquetada" para companheiro, "raquetada" para si)
- Por baixo das pernas (drible a frente do corpo, flexionar as pernas, empurrar a bola por entre as pernas para o companheiro)
- Reversão (trabalhar o giro sem bola, puxar com a mesma mão)

#### Arremessos

O arremesso ou lançamento é o elemento técnico mais importante do basquetebol, pois é em função dele que atingimos o objetivo de jogo, isto é, a "cesta".

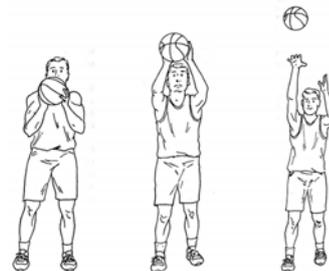


Figura 42: Arremesso

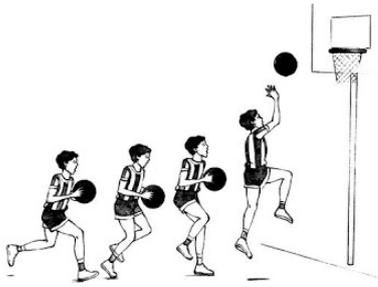
#### Tipos de Arremessos

Dependendo da sua posição na quadra, da posição do adversário mais próximo e de sua velocidade de deslocamento poderão ser utilizadas diferentes tipos de arremesso, sendo que os mais utilizados para a iniciação são: a bandeja, o arremesso em apoio, o jump, a enterrada e a ponte-aérea.

#### Bandeja

É um tipo de arremesso executado quando o atacante se encontra em deslocamento e nas proximidades da cesta adversária. A bandeja se caracteriza pela execução de dois tempos rítmicos e impulsão numa só perna.

É um arremesso que tem que dar dois passos: o primeiro de equilíbrio e o segundo de distância. Que pode ser feito em movimento com passe ou driblando.



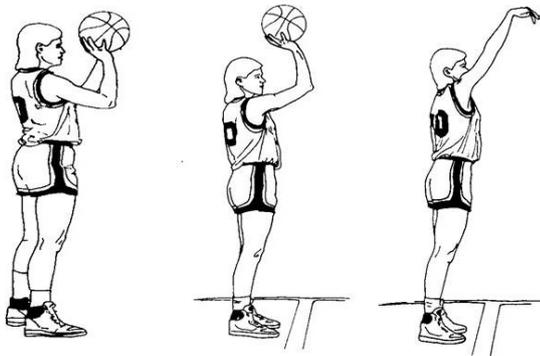
**Figura 43:** Bandeja

**Erros Comuns:**

- Não calcular corretamente o local de impulsão, colocando-se muito distante ou muito próximo da cesta;
- Executar mais do que dois tempos rítmicos, cometendo uma violação;
- Flexionar a perna de impulsão na fase aérea;
- Em função da velocidade de seu deslocamento, arremessar a bola com muita força;
- Não olhar para a cesta no momento do arremesso;
- Não obedecer a simetria entre membros superiores e inferiores (arremesso com a Mão esquerda, elevar joelho direito);
- Executar a queda em uma só perna e muito distante do local de impulsão;

**Arremesso em apoio**

Partindo da posição fundamental, com o peso do corpo na perna da frente, a bola na altura do peito, o jogador flexionará as pernas simultaneamente a elevação da bola acima da cabeça.



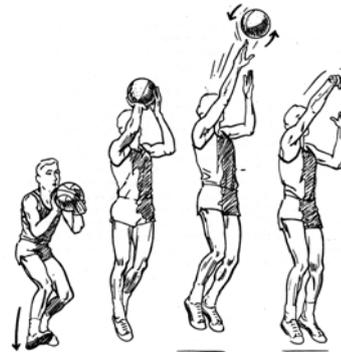
**Figura 44:** Arremesso em apoio

**Erros Comuns:**

- Colocar à frente a perna contrária ao braço de arremesso;
- Não semi-flexionar as pernas para iniciar o movimento;
- Colocar a bola atrás da cabeça ou em posição que dificulte a visão da cesta;
- Não manter o braço de arremesso paralelo ao solo;
- Estender somente o antebraço, imprimindo uma alavanca inadequada;
- Não olhar para a cesta;
- Não flexionar o punho no final do movimento;
- Não dar a bola uma trajetória parabólica;

**Jump**

A sua principal característica é que o momento do arremesso coincide com o momento mais alto do salto. Este tipo de arremesso pode ser realizado de uma posição estática ou após um deslocamento.



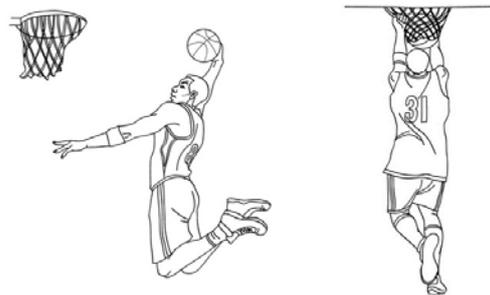
**Figura 45:** Jump

**Erros Comuns:**

- Iniciar a extensão do braço de arremesso antes ou depois de se atingir o ponto mais alto do salto;
- Não executar a queda sobre as duas pernas;
- Não manter o equilíbrio no plano vertical durante o salto;
- Podem se considerar também os erros citados no arremesso com uma das mãos;

**Enterradas/Afundanço**

É movimento que conjuga o salto e a colocação com firmeza da bola diretamente na cesta. O termo utilizado na NBA é "Dunk" que descreve a mesma situação e que é executado de uma forma habilidosa, este movimento é executado normalmente quando o executor está isolado.



**Figura 46:** Enterrada

**Ponte-aérea**

É quando um jogador lança a bola diretamente a um de seus parceiros, que pula recebe a bola e finaliza a jogada arremessando a bola antes de tocar o chão. Também pode ser feita com um jogador arremessando a bola na tabela com outro jogador pegando o rebote e finalizando a jogada imediatamente em seguida com arremesso ou enterrada. Esta jogada é conhecida como alley-oop na NBA.

## Assistência

Assistência é um passe certo que encontra outro companheiro de equipe, livre de marcação, e acaba convertido em cesto. O jogador que faz a assistência é tão importante como o jogador que marca o cesto.

## Rebotes

Em um jogo de basquetebol, toda vez que houver uma tentativa de arremesso os jogadores deverão se posicionar de tal forma que, se a cesta não for convertida, eles estarão em condições de conseguir a posse da bola. Portanto, o ato de recuperar a bola após um arremesso não-convertido é denominado rebote.



Figura 47: Rebote

O rebote pode ser classificado como: rebote de defesa ou defensivo e rebote de ataque ou ofensivo.

**Rebote de defesa** - É a recuperação da bola por um defensor após o arremesso do adversário. O rebote de defesa pode ser dividido em fases distintas. Estas fases são: acompanhamento visual da trajetória da bola, bloqueio ao adversário, salto e tomada da bola e queda. A ação do rebote se inicia quando o atacante executa o arremesso. O defensor deverá tomar algumas atitudes para facilitar a sua ação de rebote caso o arremesso não seja convertido:

1. Acompanhar visualmente a trajetória da bola para se colocar adequadamente.
2. Ao mesmo tempo ele deverá se colocar entre a cesta e seu adversário, de frente para aquela. Não há uma distância definida para que o defensor se posicione em relação à cesta. Entretanto nunca deverá estar imediatamente sob ela. Com esta ação o defensor executará o bloqueio de rebote.
3. O bloqueio é executado com o corpo equilibrado e preparado para absorver os choques provocados pelos contatos corporais que ocorrem nesta fase do rebote.
4. Sincronizar o tempo de salto com a recuperação da bola, para poder tomar contato com a mesma no ponto mais alto do salto e da trajetória da bola. Esta pode ser considerada a fase mais difícil do rebote.
5. Ao recuperar a bola o defensor deve realizar a queda de forma equilibrada (sobre os dois pés) e protegê-la com o corpo (principalmente com os braços, abrindo os cotovelos).

6. Com a posse da bola e no solo, o jogador terá duas alternativas: passar para um companheiro melhor posicionado ou driblar para uma região menos congestionada da quadra (de preferência para as laterais).

**Rebote de ataque** - É a recuperação da bola por um atacante após arremesso não convertido executado por um companheiro de equipe ou por ele mesmo. No rebote de ataque podem ser identificadas as mesmas fases do rebote de defesa. O atacante deverá tomar algumas atitudes para facilitar sua ação de rebote, caso o arremesso não seja convertido:

1. Proceder como nos itens 1 a 4 do rebote de defesa;
2. Ao recuperar a bola, e estando equilibrado no solo, o atacante deverá tentar um novo arremesso ou passá-la a um companheiro melhor posicionado para arremessar ou reiniciar o ataque.

**Obs.:** Na fase aérea do rebote existe a possibilidade de o atacante tocar a bola para a cesta sem dominá-la. Esta ação é denominada "tapinha".

Erros mais comuns:

- Colocar-se muito embaixo da cesta;
- Não se colocar na região mais próxima à cesta, onde normalmente ocorrem os rebotes.
- Não sincronizar o salto com o ressalto da bola no aro ou tabela; e
- Conseguindo a posse da bola, não protegê-la devidamente, deixando que um adversário tenha facilidade em recuperá-la. Exemplo: colocar a bola atrás da cabeça.

## FUNDAMENTO INDIVIDUAL DE DEFESA

Os fundamentos de defesa, normalmente, são executados sem bola (exceto o rebote), visando a recuperação da posse de bola para iniciar a ação ofensiva.

Os fundamentos de defesa são:

- Posição defensiva;
- Deslocamentos na posição defensiva;
- Rebote de defesa;
- Corta-luz e toco

### Posição Básica Defensiva

De acordo com Tavares (1996) é a "atitude corporal que permite ao defensor executar os elementos técnicos defensivos".



Figura 48: Posição Básica Defensiva

De acordo com Costa (2002) mediante à perda da posse de bola, o jogador deve assumir imediatamente uma atitude defensiva recuando sempre sem perder de vista a bola e procurando rapidamente o seu adversário direto.

#### Descrição técnica

- a) Pés naturalmente fixos no solo;
- b) Distanciados a 40 cm;
- c) Formando 45 graus quando unidos;
- d) Pernas semi-flexionadas;
- e) Joelhos na direção dos pés;
- f) Tronco semi-flexionado, ligeiramente inclinado à frente;
- g) Peso do corpo igualmente distribuído sobre as pernas;
- h) Cabeça dirigida à frente, naturalmente;
- i) Braços ligeiramente flexionados.
- j) Antebraços dirigidos à frente;
- k) Palmas das mãos voltadas para o exterior;
- l) Corpo bem relaxado

#### Deslocamentos na Posição de Defesa

Poderão ser efetuados deslocamentos para frente, para trás e lados. LATERAL: se faz através de pequenas passadas em forma de deslizamentos. FRENTE/TRÁS: Assemelha-se ao movimento do “esgrimista”, porém, na troca de direção para acompanhar o adversário, utilizar o DROP STEP, jamais ficando de costas para o adversário, evitando-se juntar os pés ou executar pequenos saltos.

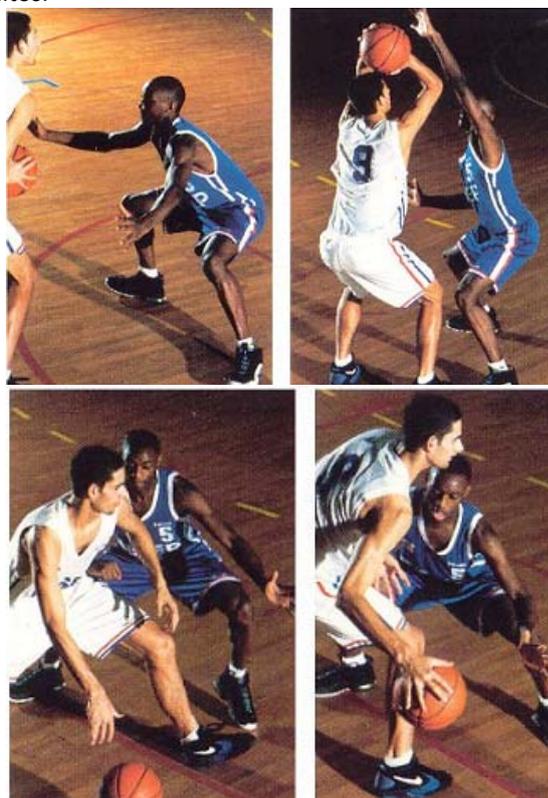


Figura 49: Deslocamentos Defensivos

#### Erros Mais Comuns:

- Cruzar as pernas ou uni-las;
- Saltitar em vez de deslizar;
- Não se manter em posição defensiva;
- Não guardar a distancia adequada entre o defensor e o atacante, que é aproximadamente um braço.

#### Corta-Luz

Caracteriza-se por um bloqueio ofensivo, com o objetivo de atrapalhar ou retardar a boa movimentação de defensores. Ótimo recurso contra defesa individual.

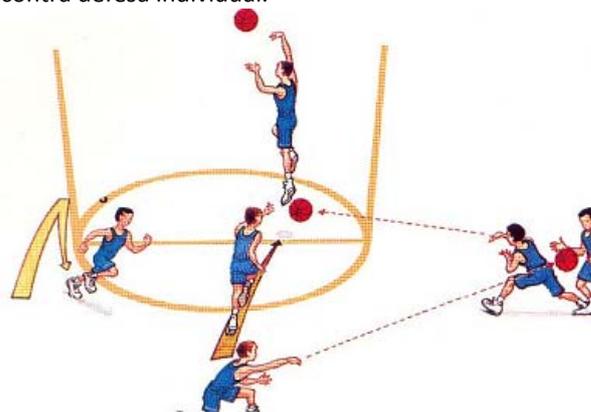


Figura 50: Corta Luz

#### Tipos de Corta-Luz:

- **Direto:** Bloqueio oferecido para o jogador que tem a posse de bola, com objetivo de que o mesmo possa finalizá-la.
- **Indireto:** Bloqueio oferecido para o jogador que não tem a posse de bola, com objetivo de que o mesmo possa finalizá-la.
- **Cego:** Bloqueio oferecido nas costas do jogador defensor, para que o mesmo não tenha tempo de reação, gerando assim espaços na defesa.
- **Falso:** Pode acontecer a partir de qualquer um dos outros tipos de corta-luz, porém, quando ocorre uma troca na marcação. No momento da troca, quem recebe a bola para finalizar, é o próprio jogador que ofereceu o corta-luz. No caso do falso a partir de um direto, se torna o famoso PICK and ROLL.

#### Toco / Bafo

É um bloqueio brusco ao movimento da bola que foi ou está sendo arremessada a cesta por um adversário.

#### TÁTICA NO BASQUETEBOL

A tática no basquetebol aparece como uma forma de facilitar o objetivo do jogo utilizando-se a somatória das capacidades e habilidades individuais dos jogadores. Existem padrões táticos básicos, mas para cada equipe devesse haver um estudo específico das potencialidades de cada um dos jogadores para que isso se reverta em benefício coletivo.

## Classificação dos Sistemas

A tática de um jogo de basquetebol abrange os aspectos defensivos e ofensivos. Varias são as opções de defesa e ataque que a equipe pode utilizar durante uma partida. A utilização dos sistemas de defesa e ataque dependerá de alguns fatores:

- Características físicas e técnicas dos jogadores;
- Características da equipe adversária;
- Grau de habilidade dos jogadores da equipe;
- Situação momentânea da partida.

Essas situações táticas de defesa e ataque podem ser classificadas em:

### Sistemas de Defesa

**Conceito:** Os sistemas de defesa são ações táticas coletivas que objetivam um melhor rendimento defensivo. Para atingir esse objetivo o professor/técnico deve atribuir funções aos seus jogadores procurando relacionar suas características individuais (físicas e técnicas) com as características do sistema utilizado.

**Classificação:** Individual, Zona, Sob Pressão, Misto e Combinado.

### Sistema de Defesa Individual

A principal característica é a situação um contra um, ou seja, a cada defensor marca um atacante determinado.



Figura 51: Defesa homem a homem

O defensor deve obedecer aos seguintes princípios:

- Ficar entre o atacante e a cesta;
- Se o atacante estiver com bola, manter a distância de um braço;
- Se o atacante estiver sem bola, poderá antecipar o passe, ajudar o lado da bola ou ainda flutuar do lado oposto a ela;
- Não tentar tomar a bola, cometendo faltas;
- Levar o atacante para o lado de menor habilidade;
- Levar o atacante para os laterais ou cantos.

### Classificação

#### Simple

O defensor fica de costas para a cesta e de frente para o atacante. A visão é voltada para o atacante e a defesa se mantém entre o ataque e a cesta.

#### Visão Orientada

O defensor mantém-se entre o atacante e a cesta, mas dirige a sua visão para a bola.

### Ajuda

Manter o olhar voltado para a bola, e no caso de um atacante passar pelo defensor, tentar impedir a penetração deste atacante. A defesa que presta ajuda deve retornar à marcação original assim que puder. Outra forma de prestar ajuda é na situação de corta – luz.

### Flutuação

Os defensores do lado oposto deslocam-se em direção a um ponto imaginário central no garrafão para impedir penetrações.

### Antecipação

O defensor mais próximo do primeiro passe deve antecipar este passe. A antecipação se faz com o meio corpo à frente do atacante, o olhar voltado para a bola, o braço mais próximo à bola estendido e se possível, mantendo-se na linha desta.

### Troca de Marcação

Manobra defensiva realizada quando o atacante se utiliza do corta-luz. A troca de marcação deve ser utilizada em último caso.

### Vantagens da Defesa Individual

- Define responsabilidade;
- Exige da defesa a correta execução dos fundamentos individuais de defesa;
- Desenvolve atenção e velocidade no movimento.
- Propicia equilíbrio e técnico entre defensores e atacantes.
- É adaptável a qualquer tipo de ataque e dificulta passes e arremessos de média e longa distância.

### Desvantagens da Defesa Individual

- Facilita as penetrações à cesta, propiciando, portanto, arremessos de curta distância.
- Facilita as movimentações de corta – luz;
- Pode provocar um grande número de faltas pessoais;
- Dificulta o rebote defensivo, pois a defesa não tem posições definidas, em função da movimentação do ataque.
- Dificulta as saídas para o contra ataque;
- Dificulta a volta para a defesa em função da não definição das posições dos defensores, já que estas serão determinadas pelas posições dos atacantes.

### Sistema de Defesa por Zona

Tem como características a marcação por áreas e do deslocamento dos defensores nestas áreas.

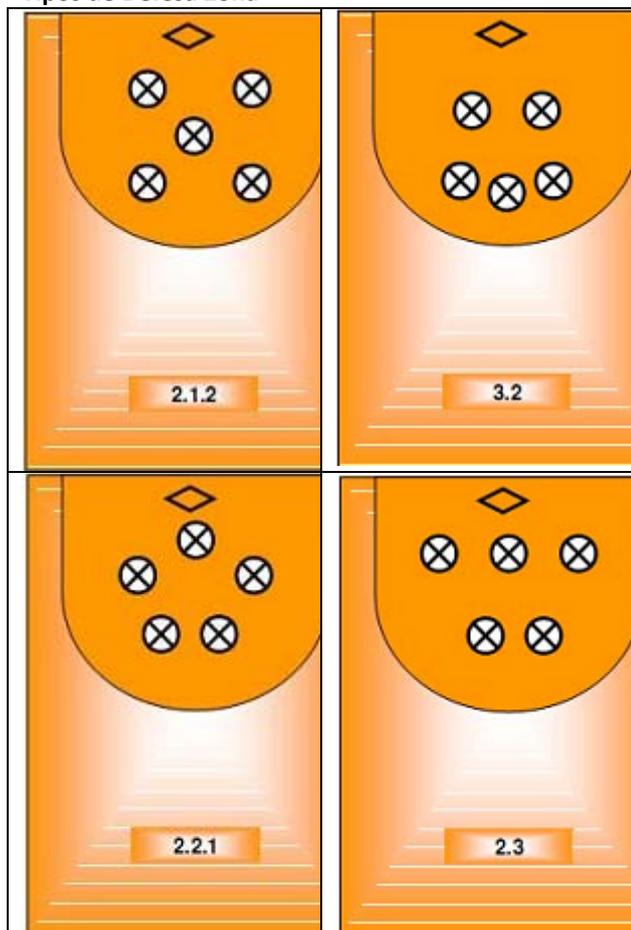
Este deslocamento é determinado pela movimentação da bola, sendo que o defensor deve cobrir a saída de seus comportamentos.

A distribuição dos defensores nas posições deve levar em consideração os aspectos físicos e técnicos.

**Marcam próximo a cesta:** elementos altos e de boa impulsão (rebotes)

**Defensores da frente:** elementos baixos e rápidos

### Tipos de Defesa Zona



### Vantagens da Defesa Zona

- Propicia o posicionamento dos defensores em regiões de acordo com sua estatura;
- Facilita o rebote da defesa;
- Facilita as saídas para o contra ataque;
- Dificulta o jogo próximo a cesta;
- Facilita a volta organizada para a defesa.

### Desvantagens da Defesa Zona

- Facilita troca de passes;
- Facilita arremesso media e longa distancia;
- Pode provocar acomodação nos atletas longe da bola;
- Possui áreas vulneráveis;
- Área comum a 2 defensores pode provocar indecisões;

### Considerações sobre a defesa zona:

- Devemos marcar quando estamos com problemas no rebote defensivo, com infiltrações dos adversários ou quando equipe adversária não possui bons arremessadores.
- Proporciona ao jogador noções de movimentação conjunta em relação à bola, cobertura de espaços e bloqueios de rebote.

- Facilita a volta organizada quando a equipe perder a posse de bola no ataque, pois as posições são definidas em função de regiões da quadra.

- A zona 2.1.2 é a melhor para aprendizagem.

### Sistema Defesa sob Pressão

A principal característica é a situação de dois defensores marcando por atacante e a agressividade.



Figura 52: Defesa sob Pressão

Pode ser utilizada toda a partida, mas o ideal é a utilização em certos momentos, por exemplo, tirar uma diferença de pontuação, mudar o ritmo de jogo do adversário.

- A Pressão pode ser individual ou por zona.
- Pode-se identificar a defesa como: quadra toda, três quartos de quadra e meia quadra.

### Vantagens:

- Fator surpresa que pode levar os atacantes a cometerem erros e/ou violações;
- A possibilidade de fazer com que o adversário altere seu ritmo de jogo;
- Forçar o ataque a realizar passes e/ou arremessos precipitados;
- Aumentar as possibilidades de recuperação de bola pela defesa.

### Desvantagens:

- Possibilidade de o ataque utilizar de forma eficiente o atacante que momentaneamente esteja sem marcação (situação provocada por ter sido realizado 2 x 1);
- Maior possibilidade de cometer faltas pessoais

### Sistema de Defesa Mista

É o tipo de defesa no qual se utilizam dois sistemas simultaneamente em um mesmo ataque.

EX.: um defensor marca um atacante individualmente e os demais marcam zona.

### Tipos de Defesa Mista

- **Box and one:** uma defesa marca individual e 4 por zona;

- **Diamante:** uma defesa marca individual e 4 por zona formando a figura de um losango;
- **Triângulo:** 2 defesas marcam individual e 3 por zona;

#### Vantagens

- Dificulta a ação do principal atacante adversário;
- Altera o ritmo de jogo do adversário;
- Faz com que o adversário tenha que se adaptar a defesa, com movimentações de ataque que nem sempre são preparadas.

#### Desvantagens

- Desguarnea a área restritiva em função da retirada de um defensor (ou 2) que realiza uma marcação especial;
- A movimentação dos defensores que marcam por zona é maior, pois às vezes há até 3 defensores para marcar;
- Exige maior atenção com relação à movimentação da bola e das coberturas.

#### Sistemas de Ataque

Definição: movimentações táticas coletivas que tem como objetivo principal a obtenção do ponto.

#### Posições dos Jogadores de Ataque

São usadas, geralmente, no basquete, três posições: alas, pivôs e armador. Na maioria das equipes temos dois alas, dois pivôs e um armador.

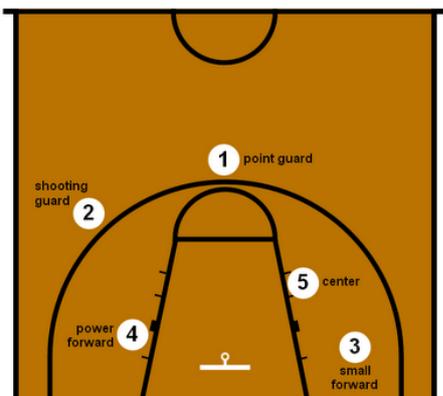


Figura 53: Posição dos Jogadores

#### 1= Armador Principal/Central/Base (Point Guard/PG)

O armador ou base é o organizador, o “cérebro” da equipe. Em inglês essa posição é conhecida como **point guard** ou simplesmente **PG**.

É ele quem normalmente leva a bola da defesa para o ataque, observa o tipo de defesa da equipe adversária e escolhe a jogada ou movimento necessário para superá-la, através de códigos pré-estabelecidos pelo técnico.

Estes movimentos fazem com que todos os jogadores saibam onde se posicionar e qual função (passe, deslocamentos, bloqueios, etc.) irão realizar para que sua equipe tenha a organização e

sincronismo necessários para maior probabilidade de realização da cesta. O armador, normalmente é o atleta mais baixo e com melhor domínio de bola.



Figura 54: Armador

#### 2= Escolta/ Ala Armador/ Lançador (Safety/ Shooting Guard/ SG)

Como o nome já diz, o escolta é o “ajudante” do armador, joga pelas laterais. Em inglês essa posição é conhecida como **shooting guard** ou simplesmente **SG**.



Figura 55: Lançador

Muitos técnicos tentam, na defesa, impedir que o armador principal traga a bola para o ataque, visando prejudicar a organização ofensiva do adversário. Nesse caso, é o escolta quem assume o papel do armador principal e organiza a equipe.

Em uma situação normal (armador fazendo a transição defesa-ataque) o escolta é normalmente o responsável pelas infiltrações, usando a velocidade para penetrar na defesa. Outra função importantíssima do escolta é disparar para o contra-ataque, tentando chegar à frente de todos os adversários, receber o passe longo e fazer a bandeja. O escolta, na grande maioria das vezes, é o jogador mais veloz da equipe.

#### 3= Ala Lateral (Small Forward/SF)

O Lateral normalmente é o jogador mais completo do time. Em inglês essa posição é conhecida como **small forward** ou simplesmente **SF**.

Ele tem que ter a “leitura do jogo” semelhante a um armador. Sendo capaz de infiltrar no garrafão. Além de ter a responsabilidade de fechar o contra-ataque juntamente com o escolta.



**Figura 56:** Ala Lateral

O ala também participa da disputa pelos rebotes, assim como o líbero e pivô. Dentro dessas características, o lateral transita por todas as vertentes inerentes a um jogador de basquete, porém, o arremesso de média e longa distância é praticamente sua “obrigação”.

#### **4= Líbero/ Ala Pivô (Power Forward/PF)**

Em inglês essa posição é conhecida como **power forward** ou simplesmente **PF**. A designação de líbero foi adotada recentemente pelos estudiosos do basquetebol e expressa fielmente, o que significa a função do antigo ala-pivô. A altura e o potencial de arremesso, força física e domínio dos fundamentos do atleta desta posição, normalmente vai determinar a filosofia ofensiva da sua equipe.

Uma vez que o líbero tenha um bom arremesso, fundamento de corte e enfrente desvantagem física perante o adversário, o técnico adota a formação ofensiva chamada de 4 abertos, jogando no perímetro. Buscando movimentos de infiltração, desequilibrando a defesa e, facilitando assim, os arremessos de média e longa distância. Se o líbero leva vantagem física sobre o adversário, tem fundamentos de pivô e gosta do contato, o técnico posiciona o líbero próximo à cesta para que sua característica prevaleça sobre o adversário.

#### **5 = Pivo/Postes (Center/C)**

O pivô é o jogador que atua mais próximo à cesta, tanto na defesa, quanto no ataque. Sua principal função é brigar pela posição onde possa receber (ataque) ou impedir (defesa) o passe. Lutar pelos rebotes é uma obrigação dos pivôs. Na grande maioria das vezes é o atleta mais alto da equipe. Sua área de atuação é o garrafão.



**Figura 57:** Pivô

Uma vez que receba a bola, o pivô se torna fundamental, por isso a importância da conquista da posição, pois estando próximo da cesta a possibilidade de pontuar é iminente. Logo, é gerado um desequilíbrio na defesa, pois algum jogador da mesma deverá dobrar a marcação para impedir a cesta, facilitando assim a distribuição de passes para os jogadores do perímetro que, são ajudados pelo fato do seu marcador estar dobrando no pivô. Nesse caso, um bom passe gera um arremesso sem marcação.

Desejo ter colaborado para o enriquecimento do seu conhecimento sobre o basquetebol.

#### **Contra – Ataque**

Definição: ação de tentar o arremesso rapidamente e de forma organizada, surpreendendo a equipe adversária.

#### **Características:**

- Ocorrer superioridade numérica ataque sobre defesa, estando ela numa formação desorganizada;
- Velocidade
- Organizado.

#### **Situações que podem originar um Contra – Ataque**

- Rebote defensivo (mais comum e eficiente);
- Lateral na quadra defensiva;
- Bola ao alto no círculo central;
- Fundo bola (após cesta);
- Interceptação de um passe;

#### **Princípios Para Elaboração De Um Contra – Ataque**

- 1) Após o rebote, passar a bola para uma das laterais, da quadra (motivo menor concentração de jogadores)
- 2) Após o passe para lateral tem-se 2 opções:
  - Passar para o companheiro no mesmo corredor
  - Driblar progredindo pelo corredor central
- 3) Para finalização do contra – ataque, a situação ideal é a da ocupação dos 3 corredores imaginários
- 4) A ocupação ideal dos corredores seria um jogador pelo centro com posse de bola, 2 jogadores nas laterais, um quarto jogador (trailer), no corredor central atrás do driblador, e o quinto como segundo trailer e proteção da defesa.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- LIVRO: Almanaque dos Esportes, Editora Europa, 2009.
- LIVRO: A História dos Esportes, Orlando Duarte, 4ª ed. Editora Senac, SP, 2004.
- LIVRO: O Guia dos Curiosos: esportes 3ª ed. Marcelo Duarte, Editora Panda Books.
- LIVRO: Fique por Dentro – Esportes Olímpicos, Benedito Turco. - Rio de Janeiro. Casa da Palavra: COB, 2006.
- SITE: Confederação Brasileira de Basquete - <http://www.cbb.com.br/>

- SITE: Federação Internacional de Basquete - <http://www.fiba.com/>
- SITE: Federação Paulista de Basquete - <http://www.fpb.com.br/>
- SITE: comotudofunciona - <http://www.hsw.uol.com.br/>
- SITE: notapositiva - [http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/11\\_basquetebol\\_d.htm](http://www.notapositiva.com/pt/trbestbs/educfisica/11_basquetebol_d.htm)
- SITE: Educação Física na mente - <http://educacaofisicanamente.blogspot.com.br/2012/02/basquetebol.html>

### QUESTÕES DE CONCURSOS

01. Por quantos jogadores é constituída uma equipe de Basquetebol?

- a) É constituída por oito elementos (4 jogadores de campo e 4 suplentes).
- b) É constituída por doze elementos (5 jogadores de campo e 7 suplentes).
- c) É constituída por nove elementos (6 jogadores de campo e 3 suplentes).
- d) É constituída por nove elementos (8 jogadores de campo e 8 suplentes).

02. Através de qual das maneiras os jogadores podem movimentar a bola pela quadra?

- a) Driblando
- b) Correndo com a bola na mão
- c) Chutando

03. Em Basquetebol qual das situações seguintes é permitido:

- a) Passar a bola em suspensão, ainda que fora da área de jogo desde que o jogador não esteja em contato com o exterior à área do jogo.
- b) Driblar, agarrar a bola e voltar a driblar.
- c) Permanecer mais de três segundos, sem bola, na área restritiva da própria equipa.
- d) Driblar, correr e voltar.

03. No basquetebol, no ato do lançamento um jogador defesa não deve:

- a) Colocar-se em posição defensiva básica.
- b) Elevar os braços superiormente perto do jogador atacante.
- c) Tocar no adversário no momento do lançamento.
- d) Marcar o Adversário.

04. De acordo com as regras oficiais de basquetebol, adotadas pela FIBA (Federação Internacional de Basquete), é ERRADO afirmar sobre o tempo de jogo, placar empatado e períodos extras, que:

- a) se o placar estiver empatado ao final do tempo de jogo do quarto período, o jogo continuará com tantos períodos extras de três (3) minutos quantos necessários para desfazer o empate.

b) se uma falta é cometida no instante em que, ou imediatamente antes do sinal do cronômetro da partida soar para o fim do tempo de jogo, qualquer lance livre eventual será administrado após o final do tempo de jogo.

c) existirão intervalos de jogo de dois (2) minutos entre o primeiro e o segundo período (primeira metade), entre o terceiro e o quarto período (segunda metade) e antes de cada período extra.

d) o jogo consistirá de quatro (4) períodos de dez (10) minutos.

05. O Comitê Central da FIBA (Federação Internacional de Basquete) em abril de 2010, alterou a distância da linha de três pontos que era de 6,25m, para:

- a) 7,25m
- b) 7,00m
- c) 6,75m
- d) 6,50m

06. O drible permite:

- a) Correr com a bola depois de uma eventual parada
- b) Driblar a bola com as duas mãos.
- c) Passar a bola de uma mão para a outra.
- d) Progredir com a bola no terreno de jogo.

07. A eficácia do lançamento pode influenciar o resultado de um jogo. Durante a sua execução um jogador deve:

- a) Fixar o olhar na tabela, nos lançamentos longos.
- b) Fixar o olhar no aro, nos lançamentos curtos.
- c) Concentrar-se, equilibrar-se e fixar o olhar no aro ou na tabela.
- d) Rezar a Deus

08. Numa situação de ataque organizado depois de passar a bola a um companheiro deve:

- a) Ficar parado para que o colega te passe a bola.
- b) Cortar para o cesto de forma a receber a bola e lançar ao cesto.
- c) Cortar para o cesto e ficar perto do cesto parado até que um colega passe a bola.
- d) Não fazer nada.

09. Após um jogador ter realizado um passe para um companheiro deve:

- a) Correr para junto do companheiro com bola.
- b) Marcar o adversário direto.
- c) Desmarcar-se.
- d) Fazer gol

10. Como recomeça o jogo após a marcação de um cesta?

- a) Com a bola na linha lateral.
- b) Com a bola atrás da linha final.
- c) A meio campo.
- d) Com a bola ao alto.

11. Uma cesta convertida pode ter três pontuações distintas. Quais são essas pontuações?

- a) Um, dois ou três pontos.
- b) Quatro, cinco, seis.
- c) As duas anteriores estão certas.
- d) Todas estão erradas.

13. Assim como muitos outros esportes, o basquetebol é um jogo de técnicas bastante específicas. O arremesso, por exemplo, exige do executante muito treino e persistência para que alcance a perfeição. Darido e Souza Jr. (2007) instruem que para arremessar é preciso:

I- Utilizar apenas uma das mãos para impulsionar a bola em direção à cesta, enquanto a outra mão deve somente dar o apoio necessário para a bola não ser desviada de sua trajetória.

II- Usar o dedo indicador como uma seta para direcionar a bola à cesta, assim que a bola sai da mão, com o movimento de flexão do punho.

III- Empregar apenas os membros superiores, pois coordenar movimentos de braços e pernas torna o arremesso impreciso

IV- Aproveitar as duas mãos para impulsionar a bola em direção à cesta, tornando o arremesso mais preciso. Sobre as alternativas acima é correto afirmar que:

- a) Apenas a I está correta
- b) Apenas a I e a II estão corretas
- c) Apenas a III e a IV estão corretas
- d) Apenas a III está correta

14. O passe é um elemento fundamental no jogo de basquetebol, sendo a sua execução um fator primordial para o sucesso de uma equipe em qualquer categoria e naipes. Existem vários tipos de passe, e cada um possui a sua peculiaridade no jogo, dentre os quais podemos apontar:

- a) Peito, Picado, Com uma mão, Ombro e Acima da cabeça.
- b) Peito, Lateral, Picado, Ombro, Com uma mão e Por trás da cabeça.
- c) Ombro, Com uma mão, Com duas mãos, Por trás da cabeça e Picado.
- d) Com uma mão, Com duas mãos, Acima da cabeça, Picado e Peito.

15. A representação da técnica e tática em cada esporte acontece por meio da execução de fundamentos específicos, que podem ser defensivos e ofensivos, sendo bastante complexo no que se refere ao seu processo de treinamento, além da preparação física. Com relação à modalidade de basquetebol, coloque V para Verdadeiro ou F para falso nas alternativas abaixo:

( ) No basquetebol, podemos encontrar as formas básicas do movimento humano: corridas, saltos e lançamentos.

( ) Os fundamentos de defesa caracterizam-se pela execução sem a posse de bola, inclusive o rebote defensivo.

( ) Os fundamentos de ataque têm funções variadas que vão desde o deslocamento de um jogador com a bola (drible), lançamentos entre dois ou mais jogadores (passe) e lançamentos à cesta (arremessos).

( ) Deslocamentos, saltos, paradas bruscas, mudança de direção, mudança de ritmo e giros estão relacionados com o controle de corpo

( ) A prática do Basquetebol exige desenvolvimento de três capacidades motoras condicionantes básicas: força, resistência e agilidade.

A sequência CORRETA para as afirmações acima é:

- a) V, V, V, F, V.
- b) V, F, F, V, F.
- c) V, F, V, F, V.
- d) V, F, V, V, F.

16. No jogo de Basquete, a bola poderá estar viva ou morta. A afirmativa que está de acordo com as regras determinadas pela CBB é:

- a) após uma cesta de campo ou lance livre convertido, ela permanece viva.
- b) durante uma reposição, ela está viva depois de tocada por outro jogador.
- c) após o sinal de 24 segundos, ela permanece viva se sob o controle do jogador.
- d) durante um lance livre, ela está viva quando à disposição do jogador arremessador.

17. A alternativa que define corretamente uma regra de basquete é:

- a) Se um jogador deliberadamente marcar uma cesta de campo na cesta de sua equipe, os pontos valerão.
- b) Uma bola ao alto ocorre quando o árbitro lança a bola entre dois adversários no início dos períodos.
- c) Dois tempos debitados podem ser concedidos para cada equipe em qualquer período do jogo.
- d) Um tapa ou uma enterrada também são considerados arremessos para uma cesta de campo.

18. De acordo com as regras do basquete, o contato físico deve obedecer a princípios gerais. Um exemplo de princípio geral é o de:

- a) posição ofensiva
- b) cilindro
- c) circularidade
- d) quadrado

19. O Basquetebol tem como parte de seus fundamentos técnicos:

- a) Passe, recepção, drible, fintas, giros, lançamentos e rebote;
- b) Passe, drible, fintas, giros, lançamentos, tática de ataque e rebote;
- c) Ataque e defesa, recepção, drible, fintas, giros, lançamentos e rebote;
- d) Passe, recepção, drible, fintas, giros, lançamentos e tática de defesa;

20. Quando se fala de tática para o iniciante esportivo, vem à memória das pessoas aquela série de formações defensivas e ofensivas e de jogadas executadas pela equipe esportiva, que na verdade refere-se à:

- a) técnica de jogo.
- b) estratégia do jogo.
- c) formações táticas.
- d) formações técnicas.

21. Os jogos esportivos coletivos fazem parte da cultura contemporânea mundial, e modalidades como basquetebol, handebol, voleibol, futsal e futebol são conhecidas em diferentes partes do mundo. Quando ensinados de forma adequada, esses jogos podem contribuir para o desenvolvimento integral do indivíduo, proporcionando a aprendizagem e o aperfeiçoamento de competências técnico-táticas, socioafetivas e cognitivas. Todas as modalidades esportivas coletivas citadas possuem seis características em comum, que permitem observar semelhanças nas estruturas dos jogos. São elas um espaço de jogo, companheiros de equipe, adversários, as regras específicas e o alvo ou meta a ser atacado e:

- a) o número de atletas.
- b) o objetivo.
- c) a bola.
- d) os árbitros.

22. No basquete, como é chamado o contato físico ilegal?

- a) Intrusão
- b) Falta
- c) Tiro

23. Qual equipe pode marcar pontos?

- a) O ataque
- b) A defesa
- c) O banco

24. No basquete, quantos jogadores têm permissão para jogar na quadra ao mesmo tempo?

- a) 3
- b) 4
- c) 5

25. Quantos pontos valem cestas regulares?

- a) 1
- b) 2
- c) 3

26. A equipe com o máximo de \_\_\_\_\_ vence o jogo.

- a) Bolas
- b) Batedores
- c) Pontos

27. Quantos minutos dura cada tempo em um jogo da NBA?

- a) 10
- b) 12
- c) 4

28. Qual o nome dado quando um treinador solicita que o relógio seja interrompido para uma rápida reunião com os jogadores?

- a) Intervalo de partida
- b) Arremesso livre
- c) Tempo