

EDUCAÇÃO FÍSICA

TEXTO DE APOIO: Basquetebol

Ano Letivo 2013/2014

Professores

Carlos Elavai Vieira

António Sousa

Helena Gil

Vasco Ensinas

BASQUETEBOL

O objectivo do jogo é introduzir a bola no cesto do adversário (marcando pontos) e evitar que a outra equipa se aposses da bola ou marque pontos. Nos Estados Unidos da América, em Massachussetts, o professor de Educação Física James Naismith, no ano de 1891, ficou encarregado de criar um desporto colectivo, que pudesse ser praticado em recinto fechado, não fosse violento, permitisse um grande número de praticantes, despertasse o interesse e tivesse um cunho científico. E assim, após estudos, meditações e observações de dois indivíduos que tentavam introduzir uma malha em buracos opostos no chão, pensou num jogo que visasse a introdução de uma bola, só que em buracos colocados no ar. De início, pensou em simples cestos. Assim, o professor Naismith lançou a bola ao ar num recinto próprio, com dois cestos de colheita de pêssegos, dependurados em paredes opostas, para que alunos seus jogassem esse jogo. Como os cestos tinham fundo, o ritmo do jogo era constantemente cortado, por causa das pausas que surgiam em virtude de ter de se ir buscar a bola ao fundo dos cestos. Numa fase posterior esse fundo foi retirado e a bola caía, de imediato, no chão, permitindo maior dinâmica ao jogo.

Desde o primeiro dia que o jogo despertou um grande interesse e, assim, nasceu o basquetebol - nome atribuído por um dos praticantes. Dois meses após a sua invenção, apareceram as primeiras 13 regras. Com o tempo as regras foram sendo alteradas, modificadas, sempre com a intenção de tornar o jogo mais veloz e espetacular. Inicialmente, as regras eram simples, revelando desde logo a sua principal preocupação - a bola a ser movimentada com as mãos; o jogador a não poder correr com a bola presa nas mãos; dois árbitros; e a impossibilidade de se registarem empates. O basquetebol difundiu-se muito rapidamente, tanto mais que se apresentou como um desporto que podia ser praticado por todas as idades. O basquetebol é um desporto coletivo praticado por duas equipas que são compostas por cinco elementos cada (em jogo), mais cinco suplentes, e que implica uma sucessão de esforços intensos e breves em ritmos diversos. Dois árbitros asseguram o cumprimento das regras do jogo e, na mesa de controlo, três oficiais apoiam nos; um marcador preenche o boletim de jogo, onde constam, entre outros assuntos, os pontos marcados e as faltas; um cronometrista controla o tempo de jogo, e um

operador de 24 segundos que controla os 24 segundos que cada equipa para a posse ininterrupta da bola.

O jogo realiza-se num campo rectangular (cuja dimensão é de 28 m x 15 m), limitado por duas linhas de fundo, onde se situam as tabelas com os cestos.

O Basquetebol é simultaneamente um jogo de cooperação entre os elementos de uma equipa (de posse da bola) e de oposição aos elementos da equipa adversária (sem posse da bola), em que a capacidade de decisão, ou seja, o comportamento estratégico assumido por cada jogador de cada equipa vai ser um factor determinante no desenvolvimento do jogo.

O jogo de basquetebol possui duas fases distintas: o ataque e a defesa. Ataque é sempre que uma equipa tem posse de bola, e por consequência, defesa será a situação inversa, ou seja, sem posse de bola.

Os princípios do ataque são:

- ✓ Conservação da bola;
- ✓ Progressão dos jogadores e da bola para o cesto do adversário;
- ✓ Atacar o cesto adversário

Os princípios da defesa são:

- ✓ Recuperação da bola;
- ✓ Impedir a progressão dos jogadores e da bola para o nosso cesto;
- ✓ Proteção do nosso cesto e do nosso campo.

Gestos Técnicos

Pega da bola:

- ✓ Colocar as mãos ligeiramente recuadas e na metade posterior da bola;
- ✓ Colocar os dedos de modo a sentir a bola,
- ✓ Colocar os dedos afastados, com os polegares atrás da bola;
- ✓ Não tocar na bola com a palma da mão

Erros Mais Comuns:

- ❖ Pega da bola com as palmas das mãos;
- ❖ Dedos unidos

Passe:

Passe de peito - utilizado para distâncias curtas e médias

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

Erros Mais Comuns:

- ❖ Trajetória da bola alta;
- ❖ Saltar após o passe;
- ❖ Extensão incompleta dos M.S;
- ❖ Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento;
- ❖ Afastamento exagerado dos cotovelos;
- ❖ Não avançar na direção do passe

Passe picado - utilizado para distâncias curtas e médias e quando um defensor se coloca entre os atacantes.

- ✓ Colocar os cotovelos junto ao corpo;
- ✓ Avançar um dos apoios;
- ✓ Executar um movimento de repulsão com os braços;
- ✓ Executar rotação dos pulsos;
- ✓ Após passe, ficar com as palmas das mãos viradas para fora e os polegares a apontar para dentro e para baixo;
- ✓ Dirigir o passe para baixo (solo) e para a frente.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Extensão incompleta dos M.S;
- ❖ Ausência de rotação dos pulsos no final do movimento;
- ❖ Aplicação de pouca força;
- ❖ Passe impreciso (o ressalto da bola no chão é demasiado próximo ou demasiado afastado do jogador que realiza a receção);
- ❖ Pés paralelos (não avançar um dos apoios na direção do passe);
- ❖ Saltar após o passe.

Receção:

- ✓ Ir ao encontro da bola;
- ✓ Colocar os dedos bem abertos e firmes;
- ✓ Colocar os braços estendidos mas no momento em que contactam com a bola devem fletir-se permitindo assim, por um lado, o amortecimento da velocidade desta e, por outro, a proteção da mesma.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Recuar em vez de ir ao encontro da bola;
- ❖ Receção com as palmas das mãos;
- ❖ M.S. fletidos antes do contacto com a bola;
- ❖ Não fletir os M.S. após a receção (receção estática);
- ❖ Cabeça baixa e olhar dirigido para o chão;
- ❖ Fechar os olhos;
- ❖ Infração da regra dos apoios;

Drible:

Para fazer face à lei dos “passos”, o drible é uma das formas de fazer progredir a bola no terreno de jogo.

Drible de progressão:

- ✓ Coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo;

- ✓ Contactar a bola coma a mão aberta e os dedos estendidos;
- ✓ Driblar a bola ao lado do corpo (nível da cintura);
- ✓ Manter o olhar dirigido para a frente;
- ✓ Controlar a bola em movimento.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Contacto com a bola com a palma da mão;
- ❖ Bater a bola em vez de a empurrar;
- ❖ Não há flexão do pulso;
- ❖ Driblar a bola demasiado afastada ou demasiado próxima do corpo;
- ❖ Altura do ressalto demasiado alta ou demasiado baixa;
- ❖ Olhar dirigido para a bola;
- ❖ Driblar com a mão do lado do defensor;

Drible de proteção:

- ✓ Fletir as pernas;
- ✓ Colocar o braço livre e a perna contrária à da mão que dribla entre a bola e o defesa;
- ✓ Coordenar o movimento do antebraço de modo a amortecer o movimento da bola e reenviá-la para o solo mais rapidamente;
- ✓ Contactar a bola coma a mão aberta e os dedos estendidos;
- ✓ Driblar de modo que a bola ressalte no meio dos apoios;
- ✓ Diminuir a altura do drible;
- ✓ Controlar a bola em movimento.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Contacto com a bola com a palma da mão;
- ❖ Bater a bola em vez de a empurrar;
- ❖ Driblar com a mão do lado do defensor;
- ❖ Altura do ressalto demasiado alta;
- ❖ Olhar dirigido para a bola;
- ❖ M.I. em extensão;
- ❖ M. S. livre relaxado;

- ❖ Não há flexão do pulso;
- ❖ Virar completo do corpo ao adversário;
- ❖ Bola mal protegida;

Paragem:

É o ato com o qual se realiza a receção da bola parando a progressão:

Paragem a um tempo:

- ✓ Receção da bola feita com apoio dos dois pés em simultâneo, permitindo depois rodar sobre qualquer um deles.

Paragem a dois tempos:

- ✓ Receção da bola feita com apoio alternado dos pés, permitindo depois rodar sobre o pé que primeiro tocou no solo.

Rotação:

É o ato que permite que o jogador rode sobre um dos apoios, uma ou mais vezes em qualquer direção desde que mantenha o pé contrário (pé de eixo) sempre apoiado no solo.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Não estar na posição base fundamental, mas numa posição mais elevada;
- ❖ Rodar sobre o calcanhar;
- ❖ Elevação demasiado alta do pé móvel;
- ❖ Distribuição do peso do corpo sobre o pé móvel;
- ❖ Infração da regra dos apoios

Lançamento:

É o ato pelo qual se finaliza uma jogada de ataque e se obtém o objetivo de jogo. Os tipos de lançamento mais utilizados são:

Lançamento em apoio:

- ✓ Partir da posição base ofensiva;

- ✓ Avançar ligeiramente o apoio do lado da mão que lança;
- ✓ Manter o olhar dirigido para o cesto;
- ✓ Segurar a bola com as duas mãos, de modo a ficar por trás a mão que lança com os dedos afastados;
- ✓ Posicionar a mão de apoio de lado na bola;
- ✓ Colocar o cotovelo debaixo da bola;
- ✓ Colocar a bola acima do nível da cabeça mas desviada lateralmente para o lado da mão lançadora;
- ✓ Posicionar o braço e antebraço de modo a formarem um ângulo de 90°;
- ✓ Fazer a extensão completa das pernas e dos braços com expulsão da bola com golpe de pulso;
- ✓ Executar o movimento de forma contínua.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Pega incorreta da bola (dedos muito juntos);
- ❖ M.I. em extensão;
- ❖ Lançamento executado com as 2 mãos;
- ❖ Olhar dirigido para a bola;
- ❖ Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento;
- ❖ Extensão incompleta dos segmentos;

Lançamento em suspensão:

- ✓ As mesmas determinantes técnicas do lançamento em apoio, e:
- ✓ Saltar, fazendo a extensão completa das pernas e dos braços com expulsão da bola com golpe de pulso no ponto mais alto do salto.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Lançamento executado a partir do peito;
- ❖ Lançar com as duas mãos;
- ❖ Lançar em desequilíbrio;

Lançamento na passada:

- ✓ Executar a passada entre o primeiro e o segundo apoio mais curta que a anterior para assim se aproveitar a velocidade horizontal para a impulsão vertical;
- ✓ Lançar pelo lado direito com o primeiro apoio direito e o segundo esquerdo (direito - esquerdo - lança);
- ✓ Lançar pelo lado esquerdo com o primeiro apoio esquerdo e o segundo direito (esquerdo - direito -lança),
- ✓ Dirigir o olhar para a tabela;
- ✓ Elevar o joelho da perna livre em direção ao cesto;
- ✓ Utilizar o movimento de balanço da perna livre para aumentar a impulsão;
- ✓ Executar o lançamento com a mão do lado correspondente;

Erros Mais Comuns:

- ❖ Lançamento realizado muito longe do cesto ou debaixo deste;
- ❖ Troca dos apoios ou das mãos de lançamento;
- ❖ Infração da regra dos apoios;
- ❖ Ultimo apoio demasiado longo (reduzindo a impulsão vertical);
- ❖ Não há elevação do joelho da perna livre;
- ❖ Lançamento realizado com as 2 mãos;
- ❖ Ausência da flexão do pulso no momento do lançamento.

Ressalto:

O ressalto desempenha um papel fundamental no jogo. Sempre que jogamos devemos ter em atenção que qualquer lançamento pode ser falhado e, como tal, é importante estarmos preparados para o ressalto.

Existem dois tipos de ressaltos:

Ressalto defensivo:

- ✓ Observar a movimentação do atacante após o lançamento;
- ✓ Ocupar uma posição entre o cesto e atacante;
- ✓ Bloquear o atacante;
- ✓ Saltar para a bola, agarrá-la com as duas mãos e protegê-la.

Ressalto ofensivo:

- ✓ Antecipar-se ao defensor para lhe poder ganhar a posição;
- ✓ Realizar movimentos rápidos, com mudanças de direcção, dificultando assim o bloqueio do defensor;
- ✓ Saltar para a bola, agarrá-la sobre a cabeça e sem baixar os braços lançá-la novamente.

Posição Base:

A posição base permite executar qualquer movimento, em qualquer direcção, tanto na defesa como no ataque.

Quando temos a bola, diz-se posição base ofensiva (tripla ameaça), quando estamos a defender, diz-se posição base defensiva.

Posição Base Ofensiva (tripla ameaça):

- ✓ Peso distribuído igualmente pelos dois apoios;
- ✓ Tronco ligeiramente inclinado à frente;
- ✓ Cabeça levantada, campo visual dominando a maior área possível de jogo;
- ✓ Pés, sensivelmente à largura dos ombros, pontas dos pés viradas para a frente;
- ✓ Braços fletidos pelos cotovelos, naturalmente colocados junto ao corpo;
- ✓ O peso do corpo deve "cair mais sobre a parte anterior dos pés (os calcanhares não devem fazer força no chão)

Erros Mais Comuns:

- ❖ Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos;
- ❖ Bola desprotegida (afastada do corpo);
- ❖ Zona de contacto com a bola ao nível da palma da mão;
- ❖ Membros inferiores em extensão;
- ❖ Olhar para o solo

Posição base defensiva:

- ✓ Colocar os pés afastados e à largura dos ombros;

- ✓ Distribuir o peso do corpo de igual modo pelos dois apoios;
- ✓ Fazer uma ligeira flexão de pernas;
- ✓ Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- ✓ Orientar os braços ligeiramente para cima e para diante, palmas das mãos viradas para a frente e dedos afastados;
- ✓ Manter a cabeça levantada de modo a podermos observar os colegas e os adversários.

Erros Mais Comuns:

- ❖ Apoios demasiado afastados ou demasiado juntos;
- ❖ M.I. em extensão;
- ❖ M.S. “caídos” (ao longo do corpo);
- ❖ Olhar para o solo

Ações Técnico-táticas

Desmarcação:

É um deslocamento rápido efetuado por um atacante para um espaço vazio, no sentido de fugir à marcação do seu adversário direto, por forma a criar uma situação favorável que permita o lançamento ou a abertura de uma linha de passe. Os desequilíbrios ofensivos são criados fundamentalmente através das constantes demarcações efetuadas quer pelo atacante com bola quer pelos atacantes sem bola.

- ✓ Ver sempre a bola;
- ✓ Não se esconder atrás do adversário;
- ✓ Explorar a linha jogador/cesto quando esta é deixada livre pelo defesa;
- ✓ Aproximar do defesa e depois afastar-se dele rapidamente, de modo a fixá-lo;
- ✓ Aumento da velocidade de deslocamento (para surpreender o adversário e ganhar situação de vantagem numérica ou criar linhas de passe);
- ✓ Mostrar a mão - alvo, para receber a bola

Erros Mais Comuns:

- ❖ Esconder-se atrás do defesa;
- ❖ Não se libertar do defesa

Passe e corte:

O atacante de posse da bola, faz um passe a um colega de equipa, e através de uma mudança de velocidade e de direção corta pela frente do seu adversário em direção ao cesto, recebendo de novo o passe do seu colega de equipa e lançando ao cesto.

Ressalto defensivo:

É a tentativa de recuperar a posse da bola por parte dos defensores, após um lançamento ao cesto falhado por parte da equipa atacante. Os defensores deverão tentar ocupar uma posição interior, entre os atacantes e o cesto, de forma a ficarem melhor colocados para ganharem o ressalto defensivo.

Sistemas de Jogo:

Os sistemas de jogo são uma estrutura de base acerca da forma como os jogadores de uma equipa se distribuem no terreno de jogo, estabelecendo um conjunto de ações e de atitudes a desempenhar pelos jogadores nas fases de ataque e de defesa da equipa.

Consoante as funções e as posições do campo que ocupam, os jogadores possuem as seguintes denominações:

- ✓ Base;
- ✓ Extremo;
- ✓ Poste

Transição Defesa-ataque:

Sempre que uma equipa conquista a posse da bola na sua zona defensiva, deverá partir rapidamente para o ataque através da abertura e ocupação de zonas de recepção da bola por parte dos jogadores, ocupando os

três corredores de jogo de uma forma equilibrada de modo a criarem linhas de passe que facilitem uma eficaz transição da defesa para o ataque.

Existem duas formas de executar a transposição da bola da defesa para o ataque:

- ✓ O contra-ataque;
- ✓ O ataque planeado ou posicional

Sistemas ofensivos:

Os sistemas de jogo mais utilizados no ataque são o contra-ataque e ataque posicional.

Contra-ataque:

O contra-ataque é a primeira acção ofensiva que uma equipa deve tentar logo que recupera a posse da bola, já que tem como finalidade a criação rápida de situações de superioridade numérica (1 x 0, 2 X 1, 3 x 2), finalizadas com um lançamento o mais próximo possível do cesto, sem permitir que a equipa adversária se organize na sua defesa.

Ataque posicional:

Sempre que não é possível concretizar o contra-ataque, inicia-se uma outra fase, usualmente designada por ataque propriamente dito, ataque planeado ou ataque posicional e que deve estar interligada com a anterior transição de forma a proporcionar uma continuação natural da acção ofensiva.

Sistemas defensivos:

Após a perda da posse da bola, todos os jogadores devem assumir uma atitude defensiva, ou seja, marcar o adversário, pressionando-o e estando sempre enquadrado entre a bola, o atacante e o seu cesto.

No Basquetebol, utilizam-se fundamentalmente duas formas de defesa: a defesa Homem a Homem (H/H) e a defesa à Zona.

Defesa Homem a Homem:

Na defesa Homem a Homem, cada defensor marca o seu adversário directo, acompanhando-o para todas as zonas do campo. Na defesa ao jogador com bola, o defensor deverá procurar impedir que o atacante progrida no terreno, passe a bola ou efetue um lançamento em boas condições.

Defesa à Zona:

Na defesa à zona, cada defensor fica responsável por uma determinada zona do campo, próxima do cesto, e por marcar os atacantes que nela aparecem. Na defesa à zona, os deslocamentos da bola é que irão servir de referência para a movimentação dos defensores.

Regulamento:

REGRA 1 - O jogo

O Basquetebol é um jogo disputado entre duas equipas compostas por cinco jogadores cada um. O objetivo de cada equipa é introduzir a bola no cesto do adversário e evitar que a outra equipa se aposses da bola ou marque pontos.

REGRA 2 - Campo e equipamento

Campo – Dimensões:

O campo de jogo é uma superfície de forma rectangular, plana, dura e sem obstáculos.

Para as principais competições oficiais da FIBA, as dimensões devem ser de 28 m de comprimento por 15 m de largura, medidas obtidas do bordo interior das linhas-limite.

Para outras competições, as Federações Nacionais poderão aprovar campos de jogo cujas dimensões mínimas sejam de 26 m de comprimento e de 14 m de largura.

A altura do teto ou do obstáculo mais baixo deve ser, pelo menos, de 7 metros.

Tabela:

As dimensões das tabelas devem ser de 1,80 m horizontalmente e 1,05 m verticalmente, ficando os seus bordos inferiores a 2,90 m acima do solo.

REGRA 3 – Equipas:**Regra – Uma equipa é constituída por:**

- ✓ Não mais de 12 jogadores autorizados a jogar (5 jogadores em campo e não mais de 7 suplentes);
- ✓ Um treinador e, caso a equipa pretenda, um treinador adjunto;
- ✓ Um capitão, que será um dos jogadores da equipa.

REGRA 4 – Regulamento do jogo:**Tempo de jogo:**

- ✓ O jogo consiste em quatro (4) períodos de dez (10) minutos cada com intervalos de 2 minutos entre o 1º e o 2º e entre o 3º e o 4º;
- ✓ A duração do intervalo será de 10 ou 15 minutos;
- ✓ Se o resultado está empatado no final do tempo de jogo do quarto período, o jogo deve continuar com tantos períodos suplementares de cinco (5) minutos quantos os necessários para desfazer o empate.

Bola ao ar e posse alternada:

- ✓ Bola ao ar ocorre, no início do primeiro período entre dois adversários, no círculo central;
- ✓ Bola presa ocorre, quando dois ou mais adversários tiverem uma ou ambas as mãos firmemente sobre a bola, de modo que nenhum deles obtenha a sua posse sem excessiva dureza;
- ✓ O processo de posse alternada, é a forma de tornar a bola viva através da sua reposição de fora de campo em vez de uma bola ao ar;
- ✓ Na situação de bola ao ar as equipas irão repor, alternadamente, a bola de fora de campo, no local mais próximo onde ocorreu a situação de bola ao ar / bola presa;

- ✓ A equipa que não obtém a posse da bola viva, na sequência da bola ao ar de início do primeiro período, começará o processo de posse alternada.

Como jogar a bola:

- ✓ Durante o jogo, a bola somente é jogada com a(s) mão(s) e pode ser passada, lançada, batida, rolada ou driblada em qualquer direcção, de acordo com as restrições destas regras.
- ✓ Correr com a bola, pontapeá-la ou interceptá-la, deliberadamente, com qualquer parte da perna ou socá-la com o punho, é uma violação.

Cesto: Quando é válido e o seu valor:

- ✓ Um cesto é obtido, quando uma bola viva entra no cesto, por cima, e permanece ou passa através dele.
- ✓ Um cesto de campo é averbado à equipa que ataca o cesto no qual a bola entrou, do seguinte modo:
 - Um cesto de lance livre conta um (1) ponto;
 - Um cesto da área de dois pontos, conta dois (2) pontos;
 - Um cesto da área de três pontos, conta três (3) pontos.

Desconto de tempo anotado:

- ✓ Desconto de tempo anotado, é uma interrupção do jogo solicitada pelo treinador ou pelo treinador adjunto de uma equipa;
- ✓ Cada desconto de tempo anotado tem a duração de um (1) minuto;
- ✓ Cada equipa tem direito a dois (2) descontos de tempo anotados durante o primeiro meio-tempo (1º e 2º período), a três (3) descontos de tempo anotados durante o segundo meio-tempo (3º e 4º período) e a um (1) desconto de tempo anotado em cada período suplementar.

Substituições:

- ✓ Uma substituição é uma interrupção do jogo solicitada pelo substituto;
- ✓ Uma equipa pode realizar as substituições que achar conveniente.

REGRA 5 – Violações:

Violações:

- ✓ Uma violação é uma infração às regras. A bola deve ser concedida à equipa adversária, para reposição de fora de campo no local mais próximo onde ocorreu a infração, excepto directamente atrás da tabela a não ser que as regras determinem o contrário.

Jogador e bola fora de campo:

- ✓ Um **jogador está fora de campo**, quando qualquer parte do seu corpo está em contacto com o solo ou qualquer objecto, não um jogador, sobre ou para além das linhas limite;
- ✓ A **bola está fora de campo** quando toca: um jogador ou qualquer pessoa que esteja fora do campo; o solo ou qualquer objecto que esteja sobre ou para além das linhas limite; os suportes da tabela, a parte de trás desta ou qualquer objectos colocados sobre o campo de jogo.

Drible:

- ✓ Um drible começa quando um jogador, tendo a posse da bola a lança-a, bate-a, e fá-la rolar no solo e toca-a novamente antes que ela toque em qualquer outro jogador;
- ✓ Um drible termina no momento em que o jogador toca a bola simultaneamente com ambas as mãos ou permite que a bola fique parada em uma ou ambas as mãos;
- ✓ Um jogador não pode driblar uma segunda vez, depois de ter terminado o primeiro drible, excepto se perdeu a posse da bola viva no campo de jogo em consequência de: um lançamento ao cesto; um toque na bola por parte de um adversário; um passe ou toque inseguro com a bola a tocar ou a ser tocada por outro jogador;
- ✓ Não há limite para o número de passos que um jogador pode dar quando a bola não está em contacto com a sua mão.

Regra dos “passos”:

- ✓ Um jogador que receber a bola parado, pode rodar usando qualquer pé como eixo;
- ✓ Um jogador que receber a bola quando estiver em movimento, ou a terminar um drible, pode usar dois tempos rítmicos para parar ou desembaraçar-se da bola.

Três segundos:

- ✓ Enquanto a sua equipa esteja de posse da bola, um jogador não pode permanecer mais do que 3 segundos dentro da área restritiva do adversário (as linhas que delimitam a área restritiva fazem parte dela);
- ✓ A restrição dos 3 segundos não se aplica: quando a bola está no ar durante uma tentativa de cesto; durante um ressalto; quando a bola está morta.

Cinco segundos:

- ✓ O executante do lance livre, deve lançar a bola dentro de cinco (5) segundos a contar do momento em que aquela é posta à sua disposição por um árbitro;
- ✓ Um jogador estreitamente marcado tem de passar, lançar ao cesto ou driblar a bola dentro de cinco (5) segundos;
- ✓ O jogador que efectua a reposição da bola de fora de campo não pode consumir mais de cinco (5) segundos antes de largar a bola;

Oito segundos:

- ✓ Sempre que um jogador ganhe a posse da bola viva na sua zona de defesa, a sua equipa deve, dentro de 8 segundos, faze-la passar para a zona de ataque.

Vinte e quatro segundos:

- ✓ Quando um jogador obtém a posse da bola viva dentro do campo, um lançamento ao cesto deve ser efetuado pela sua equipa dentro de 24 segundos;

- ✓ O não cumprimento desta determinação constitui uma violação que será penalizada da seguinte forma: a bola é concedida a um adversário para a repor em jogo por lançamento da linha lateral, no ponto mais próximo do local onde ocorreu a violação.

Regresso da bola à zona de defesa:

- ✓ Um jogador cuja equipa está de posse da bola na sua zona de ataque não pode provocar a ida da bola para a sua zona de defesa;
- ✓ Como penalização, a bola é concedida a um jogador da equipa adversária para a reposição pelo ponto médio da linha lateral. Ele deverá ter um pé de cada lado do prolongamento da linha central, e pode passar a bola a um jogador colocado em qualquer parte do campo de jogo.

REGRA 6 – Faltas:

Faltas:

- ✓ Uma falta é uma infração às regras envolvendo contacto pessoal com um adversário e/ou um comportamento antidesportivo;
- ✓ Um número ilimitado de faltas pode ser assinalado a uma equipa. Independentemente da penalidade, cada falta deve ser registada no boletim de jogo contra o infrator e penalizada em conformidade.

Falta pessoal:

- ✓ Uma falta pessoal é um contacto faltoso com um adversário, quer a bola esteja viva ou morta;
- ✓ Um jogador não pode agarrar, obstruir, empurrar, carregar, rasteirar ou impedir a progressão de um adversário estendendo as mãos, braços, cotovelos, ombros, quadris, pernas, joelhos ou pés, nem inclinar o corpo para uma posição anormal, nem lhe deve ser tolerada qualquer dureza ou jogo violento.

REGRA 7 – Disposições gerais:

Cinco faltas do jogador:

- ✓ Um jogador que cometeu cinco (5) falta, pessoais e/ou técnicas, deve ser informado do facto pelo árbitro e tem que abandonar o jogo imediatamente.

Lances livres:

- ✓ Um lance livre é uma oportunidade concedida a um jogador para marcar um (1) ponto, sem oposição, de uma posição atrás da linha de lance livre e dentro do semicírculo.

REGRA 8 – Árbitros, oficiais de mesa

Árbitros e auxiliares de mesa:

- ✓ A equipa de arbitragem é constituída por um árbitro e um ou dois árbitros auxiliares, que serão assistidos por oficiais de mesa;
- ✓ O grupo de oficiais de mesa é constituído por um marcador, um marcador auxiliar, um cronometrista e um operador de vinte e quatro segundos;
- ✓ Os árbitros e os oficiais de mesa, devem dirigir o jogo em conformidade com estas regras e não têm autoridade para as alterar.

Sinais dos Árbitros:

<p>24 Segundos</p> 	<p>Cesto anulado/jogo interrompido</p> 	<p>Transporte de bola</p> 
<p>Dedos em contacto com o ombro</p>	<p>Movimento de tesoura dos braços diante do corpo</p>	<p>Mela rotação para a frente</p>
<p>Caminhar (passos)</p> 	<p>Drible ilegal ou 2º drible</p> 	<p>Parar ou bater a bola intencionalmente com qualquer parte da perna</p> 
<p>Rotação dos punhos</p>	<p>Batimento alternativo</p>	<p>Dedo indicador apontado para o pé</p>
<p>Saldas de bola e/ou direcção do jogo</p> 	<p>Bola ao ar</p> 	<p>Passagem da bola para a zona de defesa</p> 
<p>Dedos apontados para direcção de jogo</p>	<p>Polegares levantados</p>	<p>Movimento de flexão/extensão do braço</p>

<p>24 Segundos</p> 	<p>Cesto anulado/jogo interrompido</p> 	<p>Transporte de bola</p> 
<p>Dedos em contacto com o ombro</p>	<p>Movimento de tesoura dos braços diante do corpo</p>	<p>Mela rotação para a frente</p>
<p>Caminhar (passos)</p> 	<p>Drible ilegal ou 2º drible</p> 	<p>Parar ou bater a bola intencionalmente com qualquer parte da perna</p> 
<p>Rotação dos punhos</p>	<p>Batimento alternativo</p>	<p>Dedo indicador apontado para o pé</p>
<p>Saldas de bola e/ou direcção do jogo</p> 	<p>Bola ao ar</p> 	<p>Passagem da bola para a zona de defesa</p> 
<p>Dedos apontados para direcção de jogo</p>	<p>Polegares levantados</p>	<p>Movimento de flexão/extensão do braço</p>