

Olá pessoal tudo bem, vamos a mais uma aula de educação física, hoje sobre os fundamentos técnicos do basquetebol.

ATIVIDADE 1- Ler com atenção para compreender;

ATIVIDADE 2 - Copiar no caderno e mandar fotos;

ATIVIDADE 3 - Cite os fundamentos do basquete.

BASQUETEBOL

Como qualquer esporte, o basquete tem características e técnicas únicas, que os jogadores devem aprender. Mas, além deles, quem é fã e assiste às partidas também pode entender os fundamentos do basquetebol resumidos para ter uma experiência melhor e aprofundar os seus **conhecimentos**.

Além do arremesso, que é o responsável pela marcação dos pontos, os jogadores precisam dominar outros recursos para terem sucesso na quadra. É comum dizer, por exemplo, que a defesa no basquete é a grande chave para ganhar campeonatos. Ou seja, desenvolver todas as partes do jogo resulta em um atleta mais completo.



CONFIRA 5 FUNDAMENTOS DO BASQUETEBOL RESUMIDOS E SUAS TÉCNICAS PRINCIPAIS

1. PASSE

A troca de passes é fundamental para abrir espaços na quadra e encontrar as melhores oportunidades para pontuar. Esse fundamento é dominado, principalmente, pelo armador — que tem o papel de comandar as jogadas —, mas os alas e os pivôs também precisam rodar bem a bola para o ataque funcionar.

Os tipos de passe variam conforme o objetivo e a distância entre os companheiros. O mais comum é o passe de peito: quando o atleta segura a bola com as duas mãos e a toca para outro membro da equipe que está a curta ou média distância. Essa bola é rápida e segue uma trajetória única.

Já quando o companheiro está muito perto, o passe picado é a melhor solução. Nesse fundamento, a bola é direcionada ao chão e quica antes de acertar o alvo, o que dificulta a ação da defesa. Como o pé não pode ser utilizado no **basquete**, é mais complicado para o adversário fazer o corte.

Outro recurso para evitar o desarme é o passe por cima da cabeça, que é muito utilizado para acionar os pivôs no garrafão. Nesse caso, o objetivo é encobrir o adversário ou dificultar quem está marcando o companheiro, que deve proteger a posição com o próprio corpo.

2. DRIBLE

No basquete, o drible é o ato de quicar a bola de forma a deixar o adversário para trás, o que exige uma boa coordenação dos membros superiores. Esse fundamento é o que permite abrir espaços na quadra para fazer a cesta ou deixar os companheiros melhores posicionados.

Quando o jogador encontra espaço ou quer acelerar a jogada, ele bate a bola para frente em alta velocidade. Um ponto importante é que, depois da primeira quicada, não é possível parar e voltar a quicar, o que configura dois dribles e a perda da posse.

Outro recurso é o drible para trás, que é utilizado quando há uma dobra na marcação ou quando o jogador se vê pressionado, com o risco de perder a bola. Nesse caso, ele quica na direção contrária ao corpo e impede a ação do adversário. De qualquer forma, é preciso olhar somente para a frente e quicar sempre com uma das mãos.

3. ARREMESSO

O arremesso é a ação para acertar a bola na cesta, pontuando para o time. Alguns jogadores profissionais não têm um ótimo desempenho nessa área, mas todos precisam ter a capacidade de executar uma bandeja ou marcar quando estiverem livres. Por isso, esse é um fundamento muito **treinado** desde as escolinhas.

A bandeja, aliás, é o ato de entregar a bola diretamente na cesta, o que lembra a postura de um garçom. Em geral, os atletas utilizam a tabela como apoio para isso, mas é possível fazer o movimento próximo ao aro. Essa ação é realizada durante a infiltração ou quando se está embaixo da cesta.

Já no arremesso tradicional, o jogador faz uma elevação vertical e solta a bola no alto, com uma das mãos servindo de apoio e a outra aplicando a força e a direção. Essa mecânica, no entanto, pode variar para cada jogador, já que alguns preferem realizar um arco maior e outros jogam a bola com menos curva.

4. REBOTE

O rebote ocorre quando um jogador erra um arremesso e a bola sobra para alguém, que ganha ou mantém a sua posse. Pela altura e posicionamento, os pivôs têm a função de garantir a bola para iniciar o ataque ou brigar pelo rebote ofensivo. Porém, todos os jogadores devem conhecer a técnica correta.

O trabalho de pernas é essencial aqui, para manter o adversário afastado e ganhar a frente na jogada, o que facilita a vitória pelo rebote. Com o corpo, o jogador deve evitar perder esse posicionamento e subir para pegar a bola quando o arremesso bater no aro.

É importante destacar que essa movimentação começa no ato do arremesso e ocorre mesmo em caso de acerto, já que os jogadores precisam ficar preparados para a possibilidade do rebote. Não existe um posicionamento ideal, mas não se deve ficar logo embaixo da cesta, e sim na distância entre o adversário e ela.

5. LANCE LIVRE

O lance livre ocorre quando um jogador sofre a falta no ato do arremesso ou quando a equipe estoura o limite de cinco faltas por quarto. O jogador, então, tem direito a arremessar da cabeça do garrafão, o que geralmente é feito de forma estática, sem elevação.

Quando o atleta que sofreu a falta marca os pontos, ele ganha direito a um arremesso extra. Nas faltas que excedem o limite ou nas tentativas de arremesso de dois pontos, o mesmo número de lances livres são concedidos. Já para as faltas do perímetro, são três as tentativas permitidas.

Em geral, esse é um momento de muita concentração, em que o atleta deve respirar fundo antes de soltar a bola. A técnica correta é colocar o peso na perna da frente e deixar o cotovelo diretamente abaixo da bola. Vale destacar que os jogadores têm cinco segundos (regras da FIBA) para bater o lance livre.

Enfim, esses são os fundamentos do basquetebol resumidos, que você precisa conhecer para aproveitar um jogo!

BOA AULA, ATÉ A PROXIMA QUINZENA!