



as regras essenciais do basquete feminino basquete feminino regras

o basquete feminino é um esporte emocionante e dinâmico, com suas próprias particularidades e regras que o tornam único. se você é uma jogadora, fã ou simplesmente curioso, entender as **regras do basquete feminino** é essencial para apreciar completamente o jogo. neste artigo, vamos explorar profundamente cada uma dessas regras, em um guia completo e otimizado para seo. vamos lá! basquete feminino regras

1. a quadra de jogo

o primeiro passo para entender o basquete feminino é conhecer a quadra. as dimensões da quadra de basquete feminino são as mesmas do masculino, medindo 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. basquete feminino regras

2. a bola de basquete feminino

a bola usada no basquete feminino é um pouco menor que a do masculino. ela tem um diâmetro de 72,4 cm a 73,7 cm e pesa entre 510 g e 567 g. basquete feminino regras

3. duração do jogo

o jogo de basquete feminino é dividido em quatro períodos de 10 minutos cada. se houver empate, são jogados períodos extras de 5 minutos até que haja um vencedor. basquete feminino regras

4. número de jogadoras

cada equipe de basquete feminino é composta por cinco jogadoras em quadra. além disso, podem haver até sete jogadoras no banco de reservas. basquete feminino regras

5. substituições

as substituições no basquete feminino são ilimitadas e podem ser feitas durante as interrupções do jogo. basquete feminino regras

6. posse de bola

a posse de bola é determinada pelo salto inicial no começo do jogo. após isso, a posse alterna entre as equipes a cada situação de bola presa. basquete feminino regras

7. regras de drible

no basquete feminino, o drible é essencial. as jogadoras devem quicar a bola com uma mão enquanto se movem. o drible duplo, onde a jogadora para de driblar e começa novamente, é uma violação. basquete feminino regras

8. violação de passos

a violação de passos ocorre quando uma jogadora anda mais de dois passos sem quicar a bola. isso resulta em perda de posse. basquete feminino regras

9. tempo de ataque

a equipe tem 24 segundos para fazer um arremesso ao cesto depois de ganhar a posse de bola. se o tempo expirar, a posse é concedida à outra equipe. basquete feminino regras

10. pontuação

no basquete feminino, a pontuação é simples:

- 2 pontos para arremessos dentro da linha de três pontos.
- 3 pontos para arremessos além da linha de três pontos.
- 1 ponto para cada lance livre convertido.

basquete feminino regras

11. faltas pessoais

as faltas pessoais são cometidas quando há contato físico ilegal entre as jogadoras. cada jogadora pode cometer até cinco faltas antes de ser desqualificada do jogo. basquete feminino regras

12. faltas técnicas

faltas técnicas são penalidades por conduta antidesportiva, como discutir com o árbitro ou

13. faltas antidesportivas

essas faltas são cometidas quando uma jogadora faz um contato violento ou perigoso, não tentando jogar a bola de maneira legítima. basquete feminino regras

14. regras de defesa

no basquete feminino, a defesa pode ser feita de duas maneiras principais: defesa individual (marcação homem a homem) ou defesa por zona.