



## **descubra as regras do basketball que todo iniciante precisa saber**

you already got yourself watching a basketball game and got completely lost in the rules? don't worry, you're not alone! basketball can seem complicated at first glance, but once you understand the basic rules, the game becomes much more fun. let's immerse ourselves in this incredible sport and discover the rules of basketball that every beginner needs to know. rules of basketball

### **1. o básico do basketball**

before anything else, let's understand the basics. basketball is played by two teams of five players each, on a rectangular court. the objective is to score points by shooting the ball into the basket of the opponent. easy, right? now, let's get into the details. rules of basketball

### **2. a quadra de basketball**

a basketball court has specific dimensions: 28 meters in length and 15 meters in width. there are several important lines on the court, such as the three-point line, the free-throw line, and the center line. knowing these lines is essential to understand the rules of basketball. rules of basketball

### **3. a bola de basketball**

a basketball has a standard size and weight. for men's games, the circumference is approximately 75 cm and the weight is approximately 600 grams. for women's games, the ball is slightly smaller and lighter. rules of basketball ["regras do basketball"](#)

---

## 4. o início do jogo

o jogo começa com um salto bola no círculo central. o árbitro lança a bola no ar, e um jogador de cada equipe tenta ganhar a posse da bola. a partir daí, o jogo está em andamento. regras do basketball

## 5. o relógio de jogo

o tempo de jogo é dividido em quatro períodos de 10 minutos cada (ou 12 minutos na nba). se o jogo estiver empatado no final do tempo regulamentar, uma prorrogação de 5 minutos é jogada. regras do basketball

## 6. regras de pontuação

marcar pontos é o objetivo do jogo. um arremesso feito dentro da linha de três pontos vale dois pontos. um arremesso feito fora dessa linha vale três pontos. e um lance livre vale um ponto. regras do basketball

## 7. violação de drible

uma das regras do basketball que confunde muitos iniciantes é a violação de drible. quando um jogador para de driblar e segura a bola com as duas mãos, ele não pode começar a driblar novamente. isso é chamado de duplo drible. regras do basketball

## 8. regras de passes

passar a bola é essencial no basketball. existem várias maneiras de passar a bola, como passes de peito, passe picado e passes por cima da cabeça. no entanto, um passe mal feito pode resultar em um turnover, dando a posse de bola ao adversário. regras do basketball

## 9. faltas pessoais

as faltas pessoais ocorrem quando um jogador tem contato físico ilegal com um adversário. isso pode incluir empurrões, agarrões ou bater nos braços do oponente. quando uma falta é cometida, o jogador adversário pode receber lances livres. regras do basketball

## 10. faltas técnicas

as faltas técnicas são diferentes das faltas pessoais. elas são atribuídas por comportamento antidesportivo, como discutir com o árbitro ou comportamento inadequado. a equipe adversária recebe um lance livre e a posse da bola. regras do basketball

## 11. regras de tempo

no basketball, o tempo é crucial. por exemplo, uma equipe tem 24 segundos para fazer um arremesso após ganhar a posse de bola (relógio de arremesso). além disso, quando uma equipe avança a bola para a quadra de ataque, ela tem 8 segundos para cruzar a linha central. regras do

## **12. regras de substituição**

os treinadores podem substituir jogadores a qualquer momento durante o jogo, mas apenas quando a bola está fora de jogo. isso permite que os jogadores descansem e que as estratégias sejam ajustadas conforme necessário. regras do basketball

## **13. regras de andar**

uma das regras do basketball que você precisa saber é a de andar. isso acontece quando um jogador dá mais de dois passos sem driblar a bola. É uma violação e resulta em perda da posse de bola. regras do basketball

## **14. regras de defesa**

defender é tão importante quanto atacar. os jogadores podem bloquear arremessos, roubar a bola e tentar interceptar passes. no entanto, deve-se evitar contato excessivo para não cometer faltas.

## **15. regras de zona e defesa individual**

no basketball, existem dois principais tipos de defesa: a defesa individual, onde cada jogador marca um adversário específico, e a defesa em zona, onde os jogadores defendem uma área específica da quadra.

## **16. regras do lance livre**

quando uma falta é cometida durante um arremesso, o jogador recebe lances livres. o número de lances livres depende de onde a falta foi cometida e do tipo de arremesso.

## **17. regras de subida e descida**

subida e descida ocorre quando um jogador salta e retorna ao chão sem soltar a bola. isso é uma violação e resulta em perda da posse de bola.

## **18. regras de posse alternada**

no caso de uma bola presa (quando dois ou mais jogadores seguram a bola simultaneamente), a posse alternada é usada para determinar qual equipe recebe a bola.

## **19. regras de tempo morto**

os treinadores podem pedir tempos mortos para dar instruções ou descansar os jogadores. cada equipe tem um número limitado de tempos mortos por jogo.

## **20. regras de arremesso de três pontos**

---

o arremesso de três pontos é uma das jogadas mais emocionantes do basketball. para que um arremesso conte como três pontos, o jogador deve estar completamente fora da linha de três pontos quando soltar a bola.

## **conclusão**

entender as regras do basketball é essencial para qualquer iniciante que queira se aventurar nesse esporte emocionante. compreender as regras básicas, como dribles, passes, faltas e tempo, pode fazer toda a diferença na sua experiência de jogo. agora que você conhece as regras do basketball, está pronto para entrar em quadra e jogar como um profissional. divirta-se e aproveite cada momento desse esporte incrível!

## **perguntas frequentes**

### **1. o que é uma violação de 24 segundos no basketball?**

a violação de 24 segundos ocorre quando a equipe que possui a bola não faz um arremesso que toque o aro dentro de 24 segundos. isso resulta em perda da posse de bola.

### **2. qual é a diferença entre uma falta pessoal e uma falta técnica?**

uma falta pessoal envolve contato físico ilegal com um adversário, enquanto uma falta técnica é atribuída por comportamento antidesportivo, como discutir com o árbitro.

### **3. o que acontece se um jogador cometer 5 faltas pessoais?**

no basketball, um jogador que comete 5 faltas pessoais é desqualificado e deve deixar o jogo. na nba, o limite é de 6 faltas pessoais.

### **4. o que é uma posse alternada?**

a posse alternada é um sistema usado para determinar qual equipe recebe a bola após uma bola presa, onde dois ou mais jogadores seguram a bola simultaneamente.

### **5. como funciona o relógio de arremesso de 24 segundos?**

o relógio de arremesso de 24 segundos é um cronômetro que começa a contar quando uma equipe ganha a posse da bola. a equipe deve fazer um arremesso que toque o aro antes que o tempo se esgote, ou perderá a posse de bola.