



## regras resumidas do basquete: guia completo e fácil

se você sempre quis entender as **regras resumidas do basquete**, mas achou que era complicado demais, este guia é para você. vamos destrinchar as regras de uma maneira simples e fácil de entender. então, pegue sua bola e vamos lá! regras resumidas do basquete

### 1. introdução ao basquete

o basquete é um esporte dinâmico e emocionante que pode ser jogado tanto de forma recreativa quanto profissional. criado em 1891 por james naismith, o objetivo principal do jogo é marcar pontos ao lançar a bola dentro do cesto do adversário. regras resumidas do basquete

### 2. o básico do jogo

o basquete é jogado por duas equipes de cinco jogadores cada. a quadra é dividida em duas metades, e cada equipe tenta marcar pontos no cesto do lado oposto. a equipe com mais pontos no final do jogo vence. regras resumidas do basquete

### 3. a quadra de basquete

a quadra tem dimensões específicas: 28 metros de comprimento por 15 metros de largura. no meio da quadra, há um círculo central onde o jogo começa. cada metade da quadra tem um cesto, montado a 3,05 metros do chão. regras resumidas do basquete

### 4. a bola de basquete

a bola de basquete é esférica e geralmente feita de couro ou material sintético. para jogos oficiais,

---

deve ter uma circunferência entre 74,9 cm e 78 cm e pesar entre 567 e 650 gramas. regras resumidas do basquete

## **5. o início do jogo**

o jogo começa com um jump ball no círculo central. o árbitro lança a bola para cima entre dois jogadores adversários, que tentam ganhar a posse da bola para sua equipe. regras resumidas do basquete

## **6. tempo de jogo**

um jogo de basquete é dividido em quatro períodos de 10 minutos cada (ou 12 minutos na nba). entre cada período, há intervalos curtos, e um intervalo mais longo no meio do jogo. regras resumidas do basquete

## **7. movimentação da bola**

os jogadores podem mover a bola driblando (batendo a bola no chão repetidamente) ou passando-a para um companheiro de equipe. parar de driblar e depois recomeçar é conhecido como drible duplo e é uma violação das regras. regras resumidas do basquete

## **8. pontuação**

os pontos são marcados ao lançar a bola dentro do cesto do adversário. um arremesso de dentro da linha de três pontos vale dois pontos, enquanto um arremesso de fora dessa linha vale três pontos. lances livres, concedidos após certas faltas, valem um ponto cada. regras resumidas do basquete

## **9. faltas**

existem várias maneiras de cometer uma falta no basquete, como empurrar, agarrar ou impedir o movimento do adversário de maneira ilegal. cada falta pessoal é acumulada, e após um certo número de faltas, a equipe adversária ganha lances livres. regras resumidas do basquete

## **10. faltas técnicas**

faltas técnicas podem ser atribuídas por comportamento antidesportivo, como discutir com o árbitro. essas faltas resultam em lances livres para a equipe adversária. regras resumidas do basquete

## **11. faltas de equipe**

quando uma equipe comete um determinado número de faltas em um período, a equipe adversária ganha lances livres. esse número varia dependendo da liga, mas geralmente é cinco faltas por período. regras resumidas do basquete

## **12. tempo morto**

cada equipe tem um número limitado de tempos mortos que podem ser usados para descansar,

---

ajustar táticas ou instruir os jogadores. os tempos mortos duram geralmente um minuto. regras resumidas do basquete

### **13. regras de substituição**

os treinadores podem substituir jogadores durante interrupções no jogo, como faltas ou quando a bola sai de jogo. não há limite para o número de substituições. regras resumidas do basquete

### **14. violação dos 24 segundos**

após ganhar a posse da bola, a equipe tem 24 segundos para tentar um arremesso ao cesto. se não conseguir, a posse da bola é dada à equipe adversária. regras resumidas do basquete

### **15. violação dos 8 segundos**

depois de ganhar a posse da bola na sua metade da quadra, a equipe tem 8 segundos para cruzar a linha central. se não o fizer, a posse da bola é dada à equipe adversária. regras resumidas do basquete

### **16. regras de zona restritiva**

o garrafão, ou zona restritiva, é a área pintada ao redor do cesto. jogadores ofensivos não podem permanecer nessa área por mais de três segundos consecutivos sem a bola. regras resumidas do basquete

### **17. arremessos bloqueados**

os defensores podem tentar bloquear os arremessos dos adversários, mas não podem fazer contato com o jogador que está arremessando. bloquear a bola depois que ela começa a descer em direção ao cesto é uma violação chamada goaltending. regras resumidas do basquete"[regras resumidas do basquete](#)"

### **18. rebotes**

quando um arremesso falha, os jogadores tentam pegar a bola que ricocheteia do aro ou da tabela. isso é conhecido como rebote. os rebotes podem ser ofensivos (quando a equipe que arremessou pega a bola) ou defensivos (quando a equipe defensora pega a bola).

### **19. estratégias ofensivas e defensivas**

no basquete, as equipes empregam várias estratégias ofensivas e defensivas para ganhar vantagem. ofensivamente, podem usar passes rápidos e movimentação sem a bola para criar oportunidades de arremesso. defensivamente, podem usar marcação cerrada ou zona para dificultar os arremessos adversários.

### **20. conclusão**

---

o basquete é um esporte cheio de nuances e estratégias, mas com este guia das **regras resumidas do basquete**, você já tem uma boa base para entender o jogo. agora que você conhece o básico, que tal pegar uma bola e praticar? quem sabe você não descobre uma nova paixão?

## **perguntas frequentes**

### **1. qual é a altura do cesto no basquete?**

o cesto está a uma altura de 3,05 metros do chão.

### **2. quantas faltas um jogador pode cometer antes de ser desqualificado?**

um jogador é desqualificado após cometer cinco faltas pessoais em um jogo (seis na nba).

### **3. o que é um drible duplo?**

É quando um jogador para de driblar e depois começa a driblar novamente. isso é uma violação das regras.

### **4. quantos pontos vale um arremesso da linha de três pontos?**

um arremesso da linha de três pontos vale três pontos.

### **5. o que é uma falta técnica?**

uma falta técnica é atribuída por comportamento antidesportivo, como discutir com o árbitro, e resulta em lances livres para a equipe adversária.