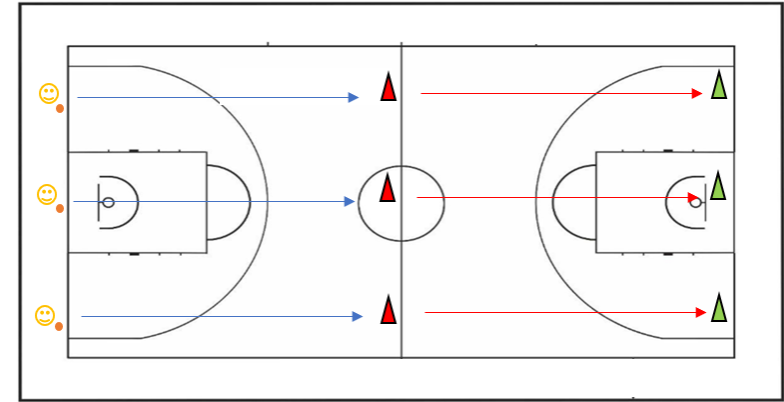




บทที่ 2

เทคนิค กลวิธีการเล่นเฉพาะตำแหน่ง (เทคนิคการฝึกทักษะการเลี้ยงบอล)



อาจารย์ ดร.รวิวรรณ สือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



การฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลต่ำ

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำเป็นวิธีเลี้ยงลูกบาสให้อยู่ใกล้ตัว โดยควบคุมลูกบาสไม่ให้ถูกฝ่ายตรงข้ามแย่งไป ซึ่งการเลี้ยงลูกบาสให้อยู่ในระดับต่ำจะเป็นการเลี้ยงลูกเมื่อถูกฝ่ายตรงข้ามป้องกันอย่างใกล้ชิด

โดยมีวิธีดังนี้

- โน้มตัวไปข้างหน้า กางขาย่อเข้าลงต่ำ
- กดลูกบาสลงสู่พื้น เมื่อลูกบาสเต่งขึ้นมาให้กดข้อมือลงไปในใหม่
- หากเลี้ยงลูกบาสด้วยมือขวา ทำการกางแขนซ้ายเพื่อทรงตัวและป้องกันการถูกแย่งจากฝั่งตรงข้าม
- ใช้ปลายนิ้วมือในการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลให้ไม่เกินระดับเข่าบังคับไปในทิศทางที่ต้องการ





การฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลต่ำ

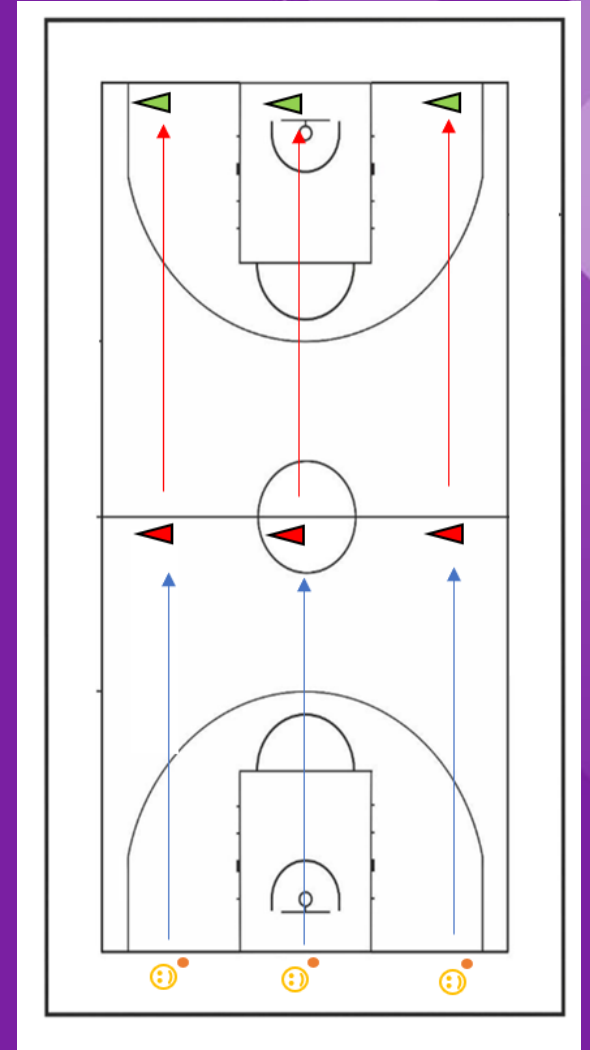
จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงบอลต่ำ

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียนคน

แรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วยมือขวา

เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเปลี่ยนมาเลี้ยงด้วยมือซ้าย





การฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลสูง

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง เป็นการเลี้ยงลูกที่ต้องใช้ความเร็ว ส่วนใหญ่ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสูงได้มักจะใช้ในจังหวะที่อยู่ในพื้นที่กว้างมากพอที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว โดยมีมือที่เลี้ยงลูกไม่จำเป็นต้องอยู่ด้านบนเท่านั้น แต่สามารถอยู่ด้านหลังเพื่อใช้ความเร็วผลักลูกบาสไปข้างหน้าได้

โดยมีวิธีดังนี้

- โน้มลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย มองจุดหมายด้านหน้า ศีรษะตั้งตรง
- กางมือออก บังคับลูกบาสด้วยปลายนิ้วโดยใช้แรงส่งจากข้อมือ
- ทำการผลักลูกบาสลงพื้นให้ตุงขึ้นระดับเอว แต่ไม่เกินระดับอก
- เคลื่อนที่ตามไปพร้อมกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปข้างหน้า



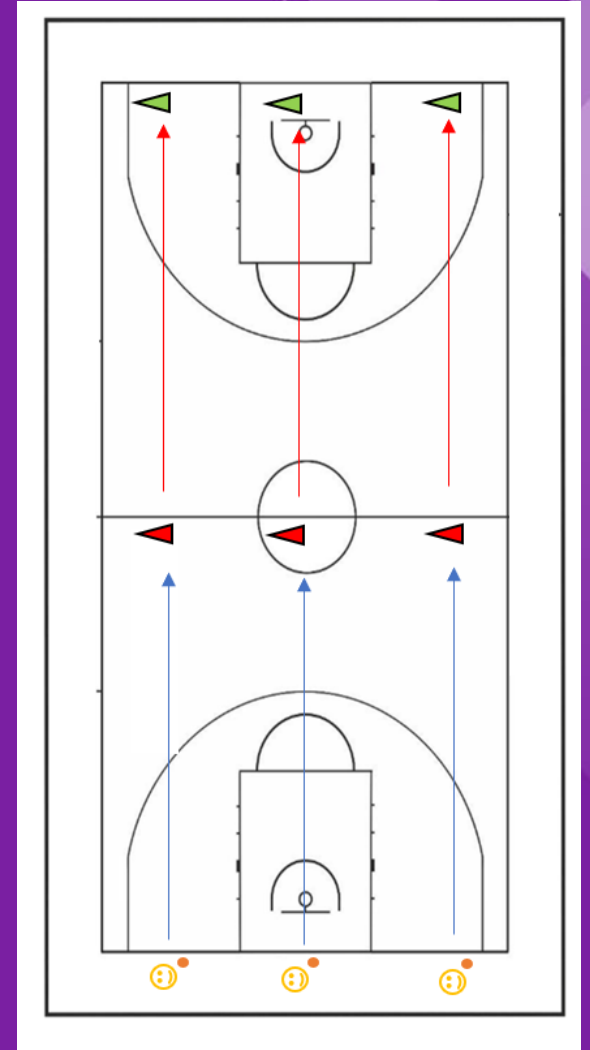


การฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลสูง

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงบอลสูง

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียนคนแรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วยมือขวา เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเปลี่ยนมาเลี้ยงด้วยมือซ้าย





การฝึกเทคนิคการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่ง

ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่งเป็นการทำให้ฝั่งตรงข้ามไม่สามารถคาดเดาได้ว่า คุณจะเคลื่อนไหวไปทางไหน เคลื่อนที่เร็วหรือช้า หยุดอยู่กับที่หรือจะส่งลูกบาสไปในทิศทางใด เป็นต้น โดยวิธีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบนี้ขึ้นอยู่กับว่าคุณต้องการจะให้ลูกบาสไปในทิศทางไหนด้วยวิธีใด ถือเป็นเรื่องเฉพาะตัวที่ต้องมีการวางแผนกันภายในทีม



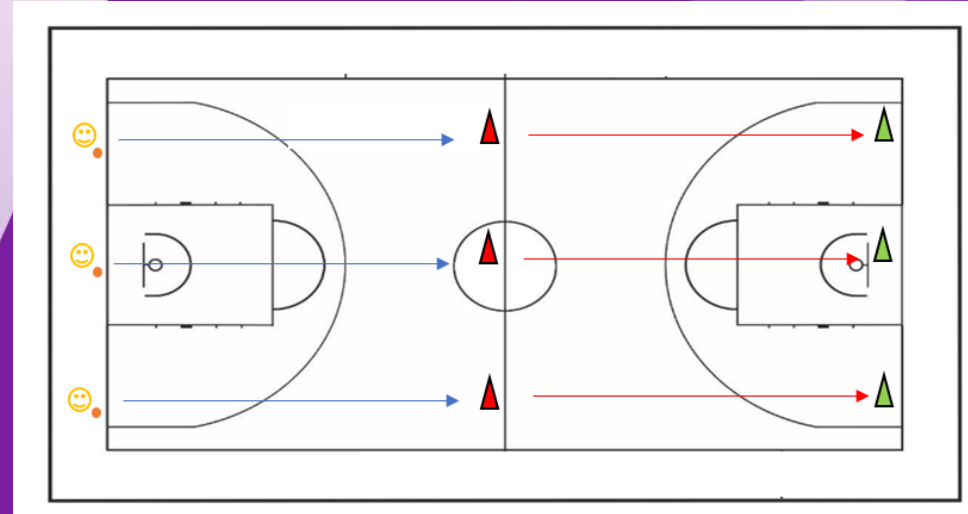


การฝึกเทคนิคการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่ง

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการเลี้ยงบอลต่อการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่ง

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียนคนแรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วยมือขวา เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลเปลี่ยนตำแหน่งโดยหลบกรวยที่อยู่ด้านหน้า





ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลลอดใต้ขา เพื่อหลบหลีกการป้องกันในระยะประชิดของฝ่ายตรงข้าม ซึ่งการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบนี้จะทำให้สามารถเปลี่ยนทิศทางของฝ่ายตรงข้าม และทำให้ฝั่งตรงข้ามเสียพื้นที่และจังหวะในการเข้ามาแย่งลูกบาสได้ ซึ่งช่วยให้ทีมเรามีโอกาสในการทำแต้มได้ง่ายขึ้น

โดยมีวิธีดังนี้

- เมื่อฝ่ายตรงข้ามเข้ามาในระยะประชิดให้สายตามองไปยังจุดหมายที่ต้องการเคลื่อนที่
- ใช้ปลายนิ้วมือกดลูกบาสให้ลอดใต้ขาไปอีกฝั่ง
- เคลื่อนย้ายไปยังจุดที่ต้องการพร้อมกับการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไปด้วย



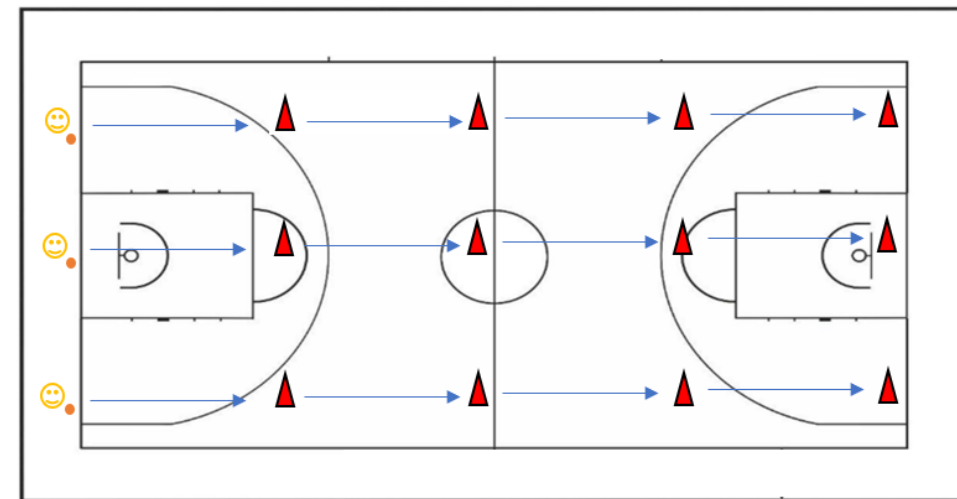


ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล,กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียน
คนแรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วย
มือขวา เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา
ของตนเอง





ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลสลับซ้าย-ขวา

ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลแบบสลับซ้าย-ขวาเป็นการเลี้ยงลูกโดยหลบหลีกไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาปิดลูกบาสได้ง่ายๆ ซึ่งจะทำให้การย้ายมือข้างที่เลี้ยงลูกบาสสลับไปมา สำหรับวิธีเลี้ยงลูกบาสแบบนี้หากไม่ชำนาญอาจถูกแย่งหรือปิดได้ง่ายจากฝ่ายตรงข้าม ซึ่งการฝึกบ่อยๆ จะช่วยให้มีความชำนาญขึ้นได้

โดยมีวิธีดังนี้

- ย่อตัวลงเล็กน้อย สายตาจ้องไปด้านหน้า
 - เลี้ยงลูกบาสด้วยปลายนิ้วข้างที่ถนัด
 - เมื่อฝ่ายตรงข้ามเข้ามาใกล้ให้ทำการส่งลูกบาสไปด้านตรงข้ามทันที
- ใช้แรงส่งจากข้อมือไปยังปลายนิ้วมืออีกด้านเพื่อเลี้ยงลูกบาสไว้



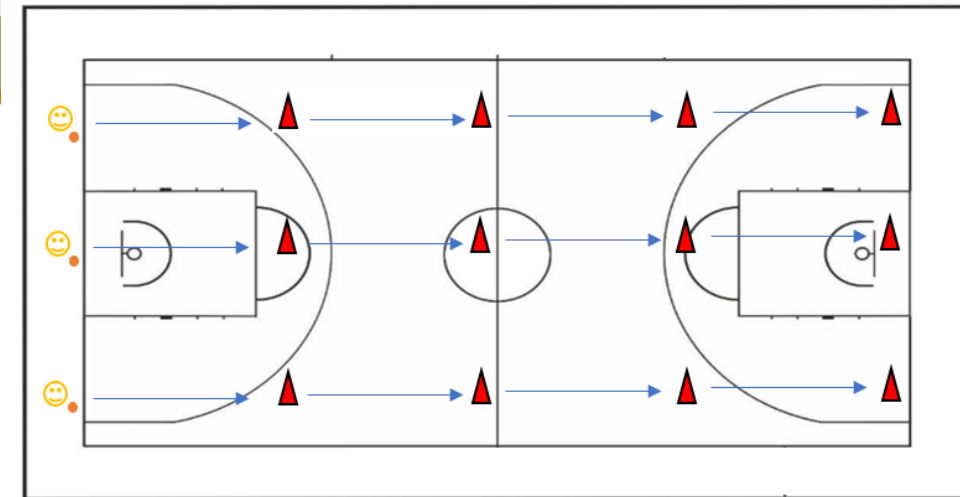
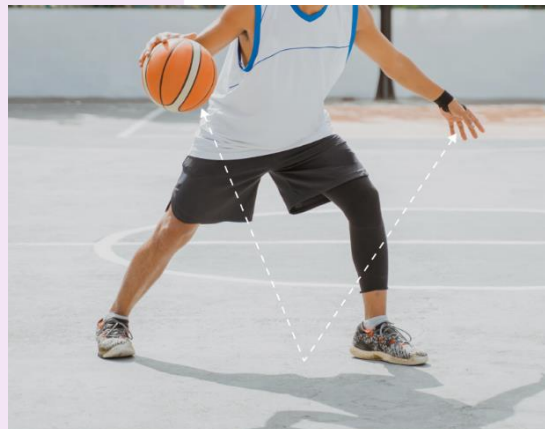


ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลสลับซ้าย-ขวา

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล,กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียน
คนแรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วย
มือขวา เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเลี้ยงบอลสลับ
ซ้าย-ขวาหน้ากรวย และเปลี่ยนทิศทางไปยังกรวย
ถัดไป





ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลไขว้หลัง

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไขว้หลังนั้นเป็นการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล เพื่อหลอกलोให้ฝ่ายตรงข้ามเสียจังหวะในการเข้ามาแย่งชิงลูกบาสไปและเป็นการทำให้คุณได้เปรียบในการชิงพื้นที่ ที่เปลี่ยนตำแหน่งหรือเคลื่อนไหวไปในทิศทางอื่น

โดยมีวิธีการฝึกดังนี้

- โน้มตัวไปข้างหน้า ศีรษะตั้งตรงเพื่อการทรงตัวที่ดี
- ใช้มือออกแรงผลักลูกบาสจากด้านหลังไปด้านหน้าอีกข้างหนึ่งจากนั้นทำการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลไขว้สลับกันเพื่อชิงพื้นที่จากฝ่ายตรงข้าม





ฝึกเทคนิคเทคนิคการเลี้ยงบอลไขว้หลัง

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการเลี้ยงบอลลอดใต้ขา

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล,กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนท้ายสนาม 3 แถว ผู้เรียน
คนแรกของแต่ละแถวถือบอล ทำการเลี้ยงบอลด้วย
มือขวา เมื่อถึงกรวยสีแดงให้ทำการเลี้ยงบอลไขว้หลัง
และเปลี่ยนทิศทางไปยังกรวยถัดไป

