

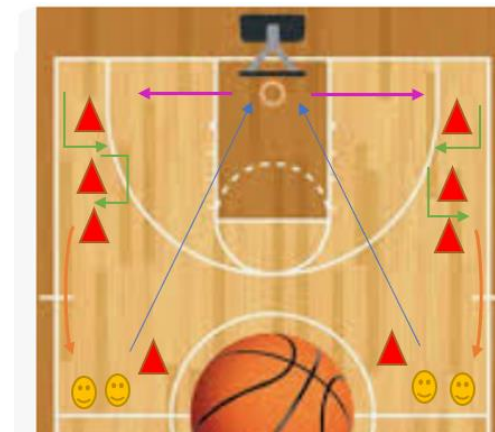


บทที่ 2

เทคนิค กลวิธีการเล่น

เฉพาะตำแหน่ง

(เทคนิคการฝึกทักษะการยิงประตู)



อาจารย์ ดร.รวิวรรณ สือสุวรรณ
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

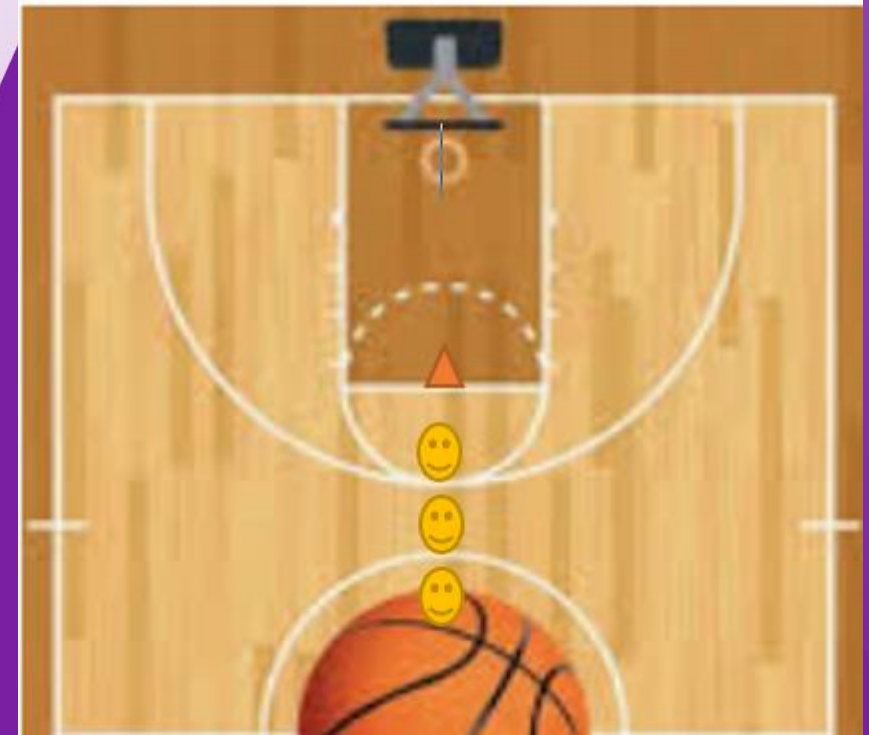


การฝึกเทคนิคการยิงประตูจากเส้นโทษ

จุดประสงค์ เพื่อให้ฝึกกระโดดยิงประตูจากเส้นโทษ

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก เข้าแถวตอนที่เส้นโทษ ผู้เรียนคนแรก
กระโดดยิงประตู และรับลูกที่ตนเองยิง พร้อมส่งให้คน
ถัดไปยิงประตู



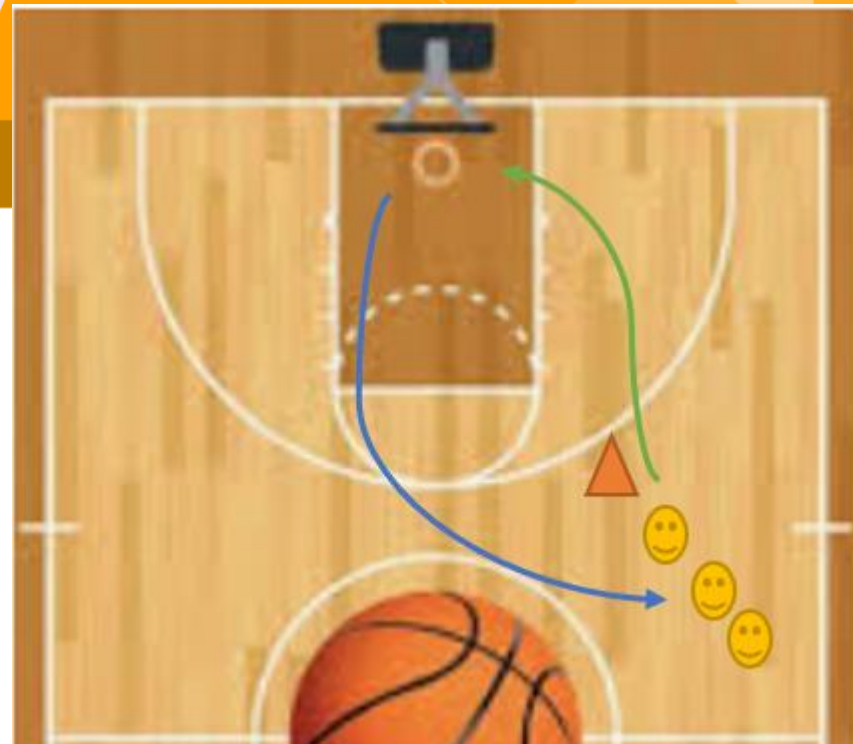


ฝึกเทคนิคการก้าวกระโดดยิงประตู

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการก้าวกระโดดยิงประตู

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก ผู้เรียนคนแรกของแถวเลี้ยงบอลจากเส้น 3 คะแนน โดยการก้าวกระโดดยิงประตู (Lay-up) และรับลูกที่ตนเองยิง พร้อมส่งให้คนถัดไป (ทั้งด้านซ้ายและด้านขวา)



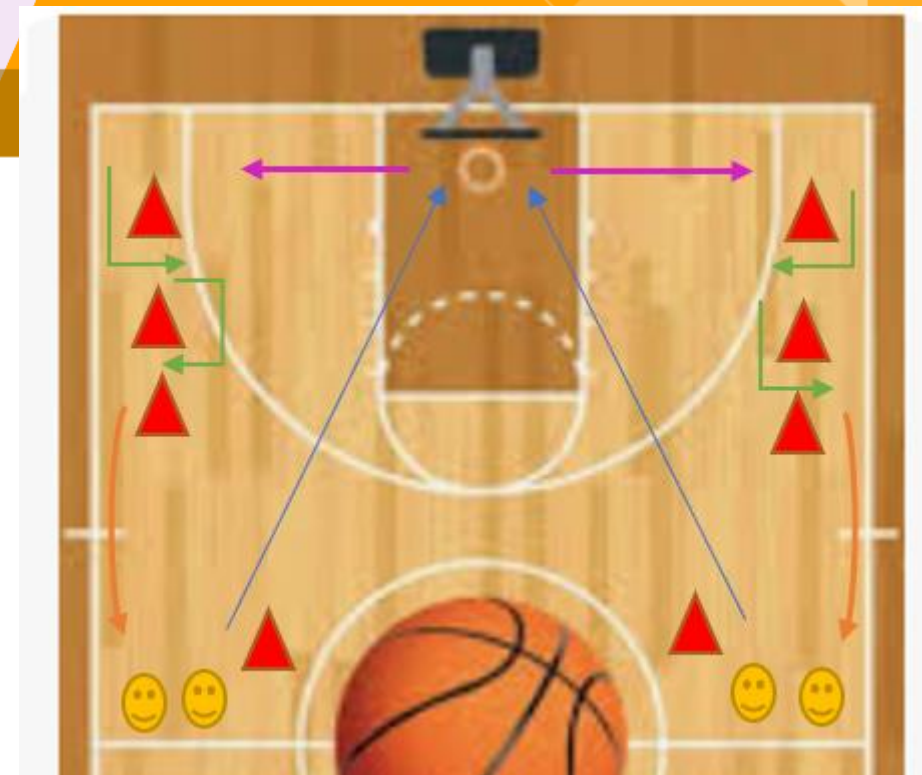


ฝึกเทคนิคการเลี้ยงลูกบอลขึ้นยิงประตู

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการเลี้ยงลูกบอลขึ้นยิงประตู

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล,กรวย

วิธีการฝึก แบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 แถว โดยคนแรกเลี้ยงบอลด้วยความเร็วและทำการ Lay-up เก็บบอลที่ตนเอง Lay-up เลี้ยงไปยังกรวยสีแดง โดยเลี้ยงอ้อมกรวยทุกกรวย จากนั้นส่งบอลเหนือศีรษะให้คนถัดไปของแถว



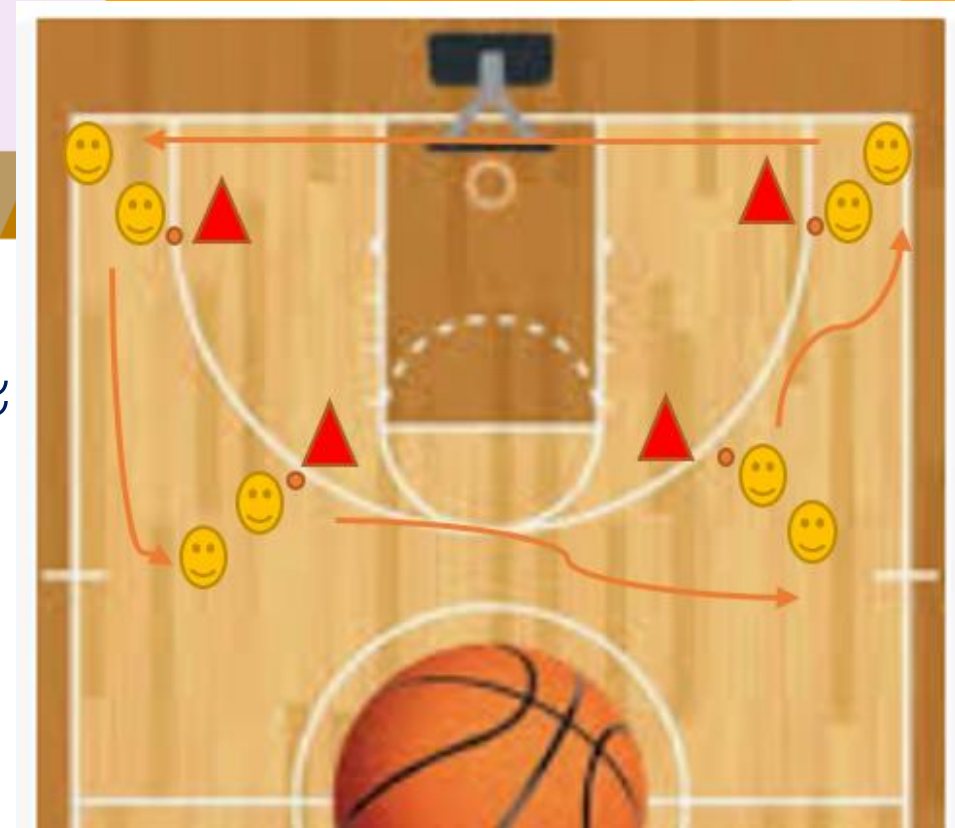


ฝึกเทคนิคการยิงประตูระยะกลาง

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคการยิงประตูระยะกลาง

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล

วิธีการฝึก แบ่งผู้เรียนออกเป็น 4 แถว คนแรกของแต่ละแถวถือบอล ให้คนแรกทำการยิงประตูระยะกลาง เมื่อยิงเสร็จให้เข้าทำการเก็บบอล (หากลูกที่ยิงไม่ลง ให้ยิงใต้แป้นจนกว่าจะลง) แล้วทำการส่งกลับไปคนถัดไปของแถวตนเอง เมื่อส่งบอลเสร็จให้ไปต่อท้ายแถว (แถวทางขวาของแถวที่ตนเองยิงบอล)



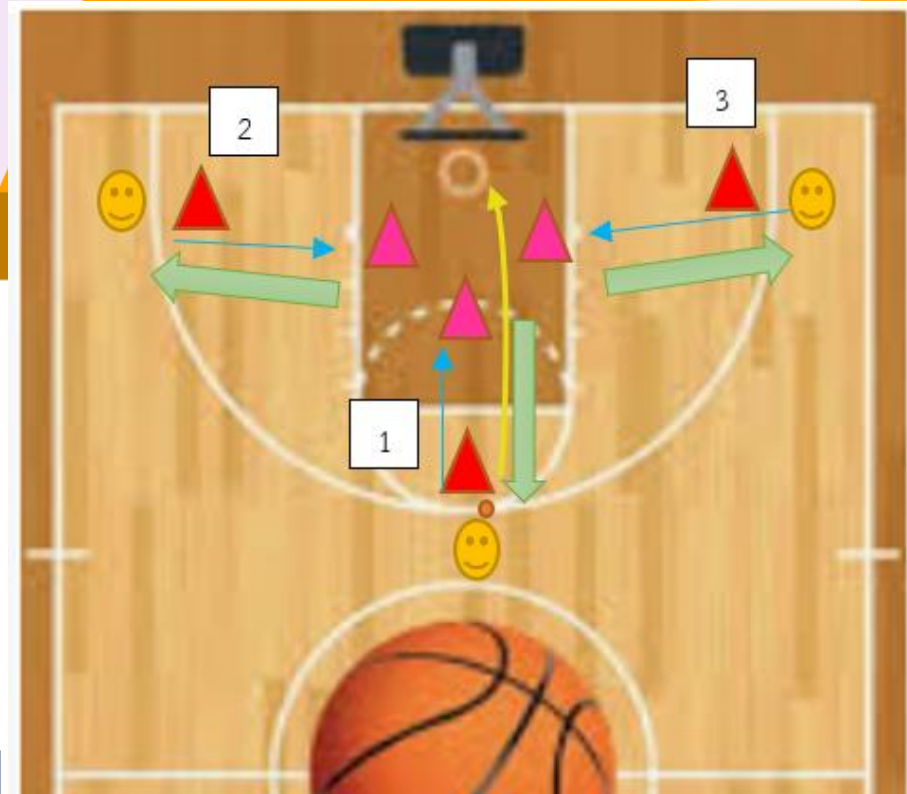


ฝึกเทคนิคการยิงเร็ว

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคผู้เรียนฝึกรับลูกกระดอนและ
ส่งบอลออกข้าง ฝึกการส่งบอลยิงบอลในระยะเวลาสั้น

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล,กรวย

วิธีการฝึก แบ่งผู้เรียนออกเป็น 3 แถว คนแรกของ
แถวที่ 1 ยิงประตูระยะ 3 คะแนน (เมื่อบอลหลุดจากมือ
ของจุดที่ 1) ให้ทั้ง 3 คนเข้าไป rebound (เข้าไปแย่ง
บอลจากการยิงประตู) เมื่อใครที่ rebound ได้ ให้ส่งไป
ให้เพื่อนที่ rebound ไม่ได้ ใครคนที่ไม่ rebound ไม่ได้
ต้องวิ่งออกไปยัง 3 คะแนน (ยิงจนกว่าจะลง)



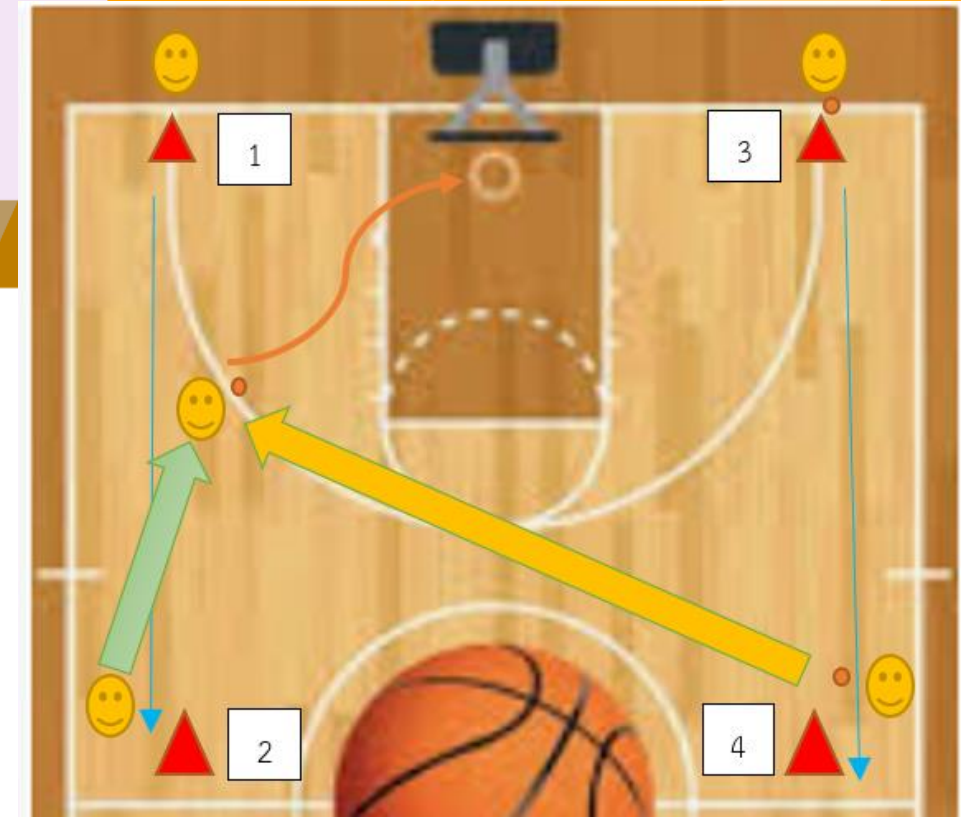


ฝึกเทคนิคการยิงเร็วระยะไกล

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคผู้เรียนฝึกการเลี้ยงบอลและรับลูกกระด้างฝึกการส่งบอลยิงบอลระยะไกลในระยะเวลาสั้น

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก แบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 แถว (1,3) คนแรกของแถวที่ 3 มีบอล โดยให้ทั้งแถวที่ 1 วิ่งไปที่กรวยหมายเลข 2 ส่วนแถวที่ 3 เลี้ยงบอลไปกรวยที่ 4 คนที่มีบอลส่งให้คนที่ไม่มีบอล เมื่อออกจากกรวยที่ 2 โดยรับบอลและทำการยิงประตูระยะไกล (3 คะแนน)





ฝึกเทคนิคการยิงเร็วระยะไกลแบบมีคนป้องกัน

จุดประสงค์ ฝึกเทคนิคผู้เรียนฝึกการเลี้ยงบอลและรับลูกกระด้างฝึกการส่งบอลยิงบอลระยะไกลในระยะเวลาสั้น

อุปกรณ์ ลูกบาสเกตบอล, กรวย

วิธีการฝึก แบ่งผู้เรียนออกเป็น 2 แถว (1,3) คนแรกของแถวที่ 3 มีบอล โดยให้ทั้งแถวที่ 1 วิ่งไปที่กรวยหมายเลข 2 ส่วนแถวที่ 3 เลี้ยงบอลไปกรวยที่ 4 คนที่มีบอลส่งให้คนที่ไม่มีบอล คนที่ส่งบอล(สีเหลือง) รีบวิ่งไปป้องกันคนที่ไม่มีบอล (สีเขียว) คนที่มีบอลรับยิงบอลระยะไกล 3 คะแนน

