

NP RU NP RU NP RU

บทที่ 3

การวางแผนการฝึกซ้อม การเล่นเป็นทีม

(กิจกรรมการฝึก การเคลื่อนไหว ทักษะพื้นฐาน)

อาจารย์ ดร.รวิวรรณ ลือสุวรรณ

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์

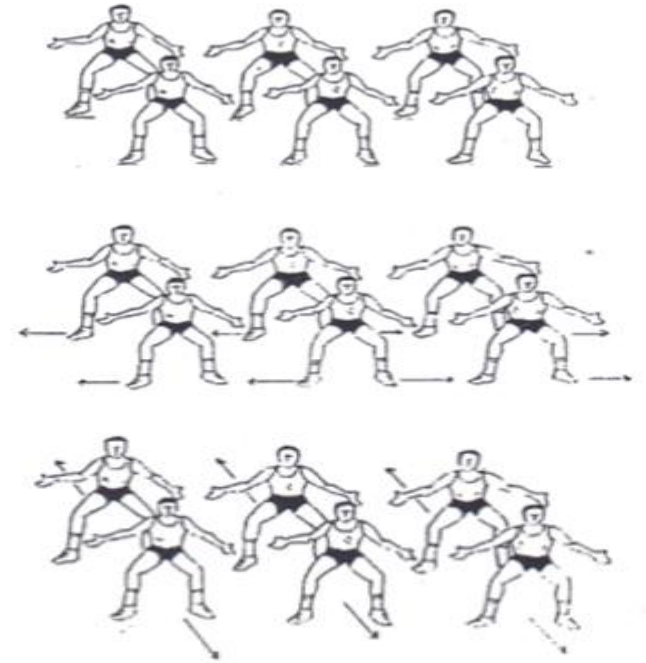
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 1 การทรงตัว

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวหน้ากระดาน 2 แถว ห่างกัน 2 ช่วงแขน และอยู่ในท่าการทรงตัว
2. ให้ผู้เรียนขยับเท้าสลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดอยู่ในท่าการทรงตัว
3. ให้ผู้เรียนขยับเท้าสลับซ้าย-ขวา เคลื่อนที่ไปทางซ้าย-ขวา เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดในท่าการทรงตัว
4. ให้ผู้เรียนขยับเท้าสลับซ้าย-ขวา เคลื่อนที่ไปทางด้านหน้า-หลัง เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีดให้หยุดในท่าการทรงตัว



แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 2 การเคลื่อนที่แบบสไลด์

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนจัดการแถวหน้ากระดาน 3 หรือ 4 แถว ห่างกัน 2 ช่วงแขน และอยู่ในท่าการทรงตัว
2. เมื่อได้ยินสัญญาณนกหวีด ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ตามทิศทางของสัญญาณมือของผู้สอนขวาและซ้าย
3. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ตามทิศทางของสัญญาณมือของผู้สอนหน้าและหลัง
4. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ทั้ง 4 ด้าน (ขวา, ซ้าย, หน้า และหลัง) ตามสัญญาณมือของผู้สอน
5. ให้ผู้เรียนเคลื่อนที่โดยการสไลด์ตามทิศทางของรอบ ๆ ตัว

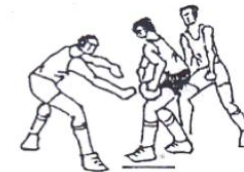


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 3 การหมุนตัวขณะครอบครองลูกบอล

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนครอบครองลูกบอลและหมุนตัวอยู่กับที่โดยไม่เสียการทรงตัว
2. ให้ผู้เรียนจับคู่กัน ใช้ลูกบอล 1 ลูกต่อ 1 คู่ ให้ผู้เรียนคนหนึ่งครอบครองลูกอยู่ในท่าการทรงตัว อีกคนหนึ่งเป็นผู้แย่งลูกบอล และให้ผู้ครอบครองลูกบอลพยายามให้การหมุนต่อ ป้องกันการแย่งลูกบอล
3. ฝึกลักษณะเดียวกับข้อ 2 แต่เพิ่มคนป้องกันเป็น 2 คน
4. ทั้งข้อ 2 และ 3 ผัดเปลี่ยนกันฝึกการครอบครองลูกบอล

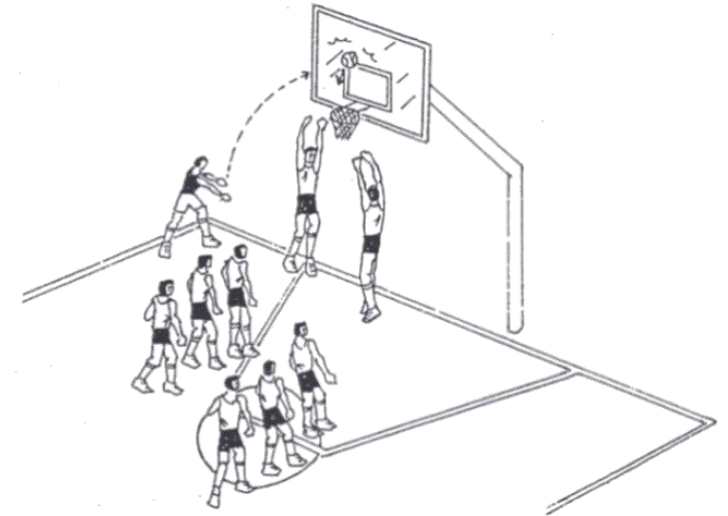


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 4 การกระโดด

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหากระดานหลัง
2. ผู้สอนโยนลูกบอลไปกระทบกระดานหลัก ให้ผู้เรียน 2 คนแรกในแถวทำการกระโดดเพื่อแย่งลูกบอลกัน
3. ผู้เรียนคนใดแย่งลูกบอลได้ ก็ส่งลูกบอลคืนให้ผู้สอนเพื่อทำการโยนลูกบอลเพื่อให้ 2 คนต่อไป ได้ฝึกกระโดดแย่งลูกบอล



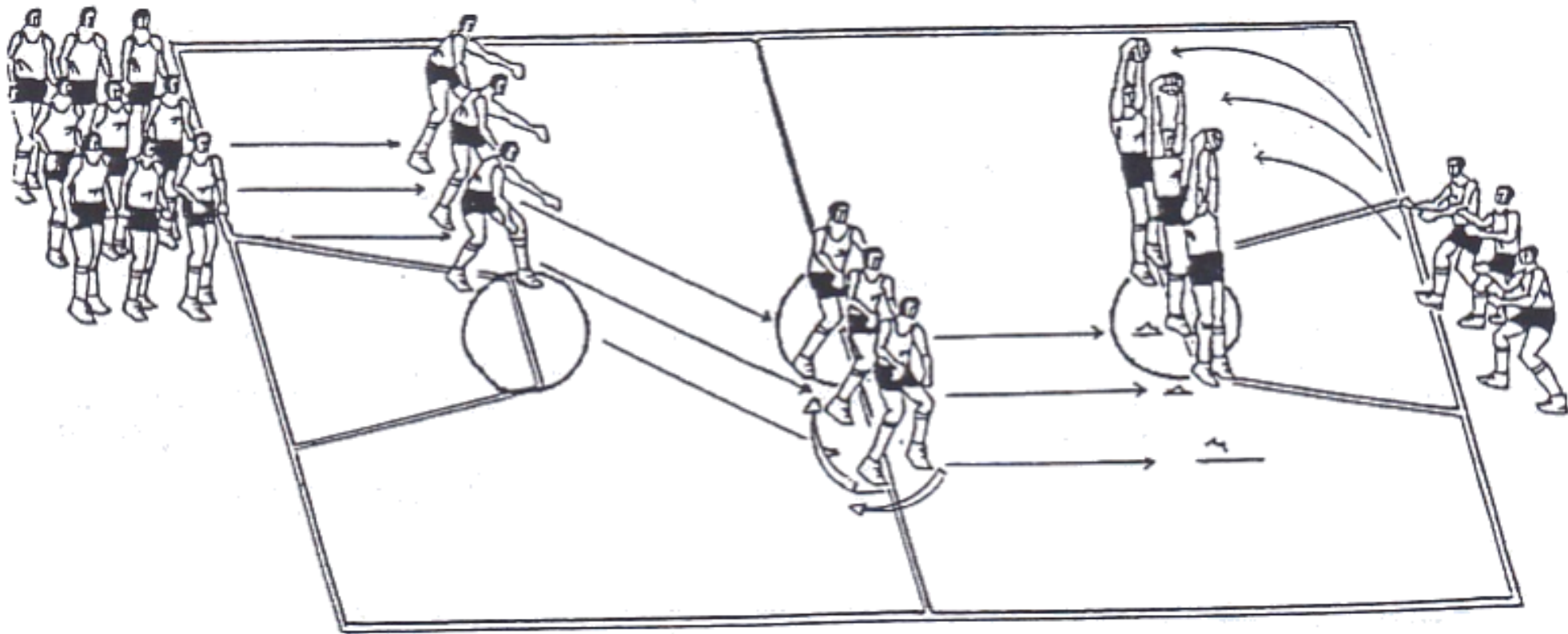
แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 5 แบบฝึกทักษะผสม

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 3 แถว บริเวณเส้นหลังด้านหนึ่งของสนาม
2. เมื่อมีสัญญาณเริ่ม ผู้เรียนคนแรกแต่ละแถวทำการเคลื่อนที่สไลด์ 4 ทิศทาง คนละ 1 รอบแล้ววิ่งต่อไป
3. เมื่อถึงบริเวณเส้นโยนโทษ ให้หยุดด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้า แล้วเปลี่ยนทิศทางและ วิ่งไปต่อ
4. เมื่อถึงบริเวณเส้นแบ่งครึ่งสนาม ให้หยุดด้วยเท้าคู่ แล้วทำการหมุนตัว (เท้าใดเป็นหลักและหมุนไปด้านใดก็ได้) 1 รอบ แล้ววิ่งต่อไป
5. เมื่อถึงบริเวณเส้นโทษ ให้กระโดดรับลูกบอลที่มีผู้เรียนอีกด้านหนึ่งของสนามเป็น ผู้โยนให้
6. เมื่อผู้รับลูกบอลรับลูกบอลได้ ก็ให้ไปยืนแทน ส่วนผู้โยนก็ให้ไปต่อแถวอีกด้านหนึ่งที่จุดเริ่ม
7. ให้ปฏิบัติเช่นนี้ไปจนกว่าผู้เรียนจะเกิดความชำนาญ

แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล



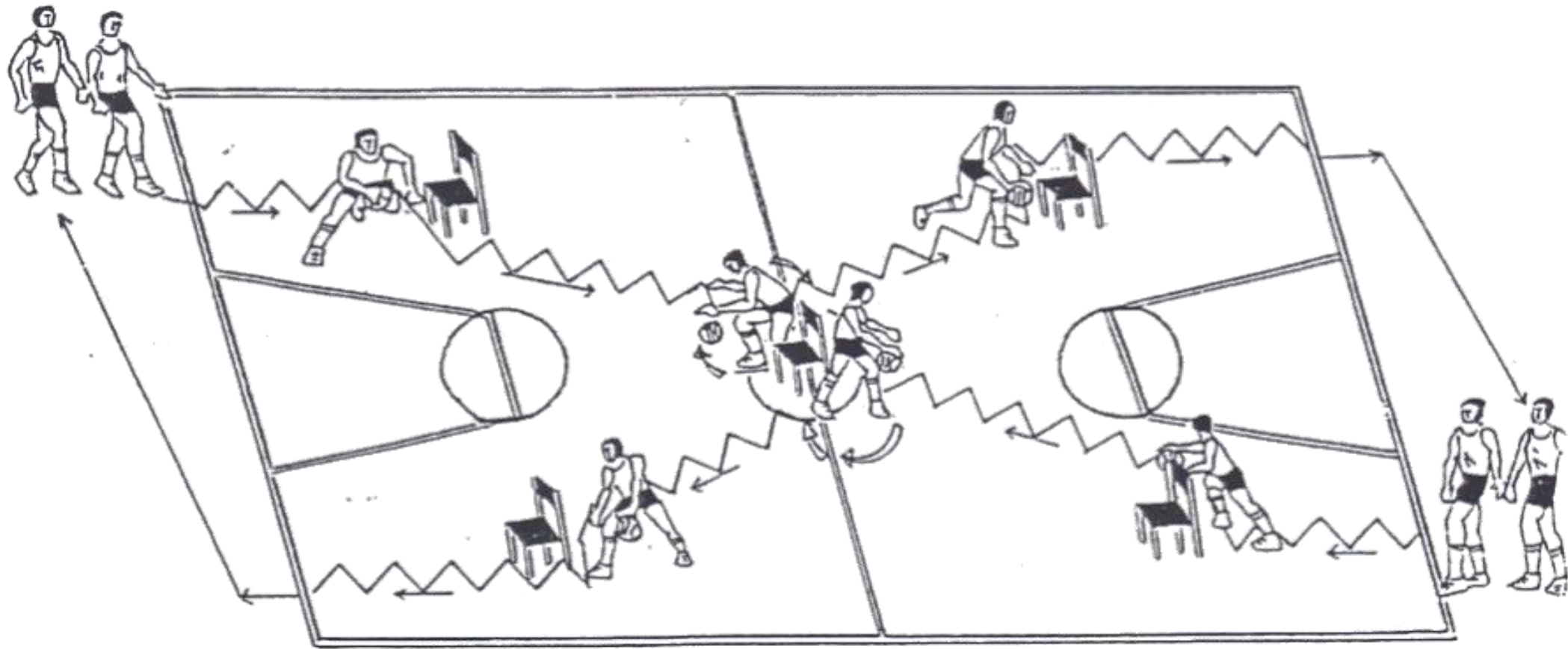
แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 6 การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีก

วิธีปฏิบัติ

1. เข้าแถวที่เส้นหลังบริเวณมุมสนามทั้งสองด้าน
2. แต่ละแถวเลี้ยงลูกบอลไปยังเก้าอี้ที่วางไว้ตามลำดับ
 - 2.1 เก้าอี้ตัวที่ 1 เลี้ยงลูกบอลต่ำโยกตัวหลบหลีก
 - 2.2 เก้าอี้ตัวที่ 2 เลี้ยงลูกบอลต่ำหมุนตัวหลบหลีก
 - 2.3 เก้าอี้ตัวที่ 3 เลี้ยงลูกบอลต่ำเปลี่ยนทิศทางลูกบอลจากมือหนึ่งไปอีกมือหนึ่ง (ด้านหน้า , ลอดระหว่างเท้า , หรือประวัติ้อมด้านหลังก็ได้)
3. หลังจากหลบหลีกเก้าอี้ตัวที่ 3 แล้วให้ไปต่อแถวด้านตรงข้ามเพื่อกลับไปอีกด้านหนึ่ง

แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล



แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

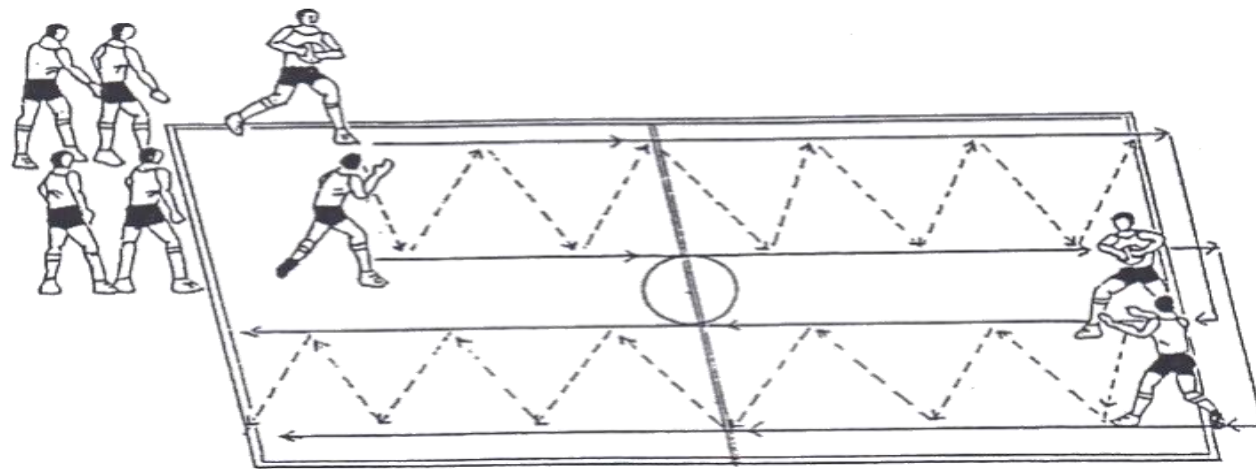
แบบฝึกที่ 7 การรับ - ส่งลูกบอลแบบ 2 คนเคลื่อนที่

วิธีปฏิบัติ

1. เข้าแถวสองแถวที่เส้นหลังของสนาม ส่ง - รับลูกบอลเคลื่อนที่ไปด้านตรงข้ามแล้วทำประตู
2. หลังจากทำประตูแล้ว ให้ส่ง - รับลูกบอลไปทำประตูที่ห่วงประตูอีกด้านหนึ่ง
3. การส่ง - รับลูกบอลโดยวิธี

3.1 สองมือระดับอก

3.2 สองมือกระดอนพื้น

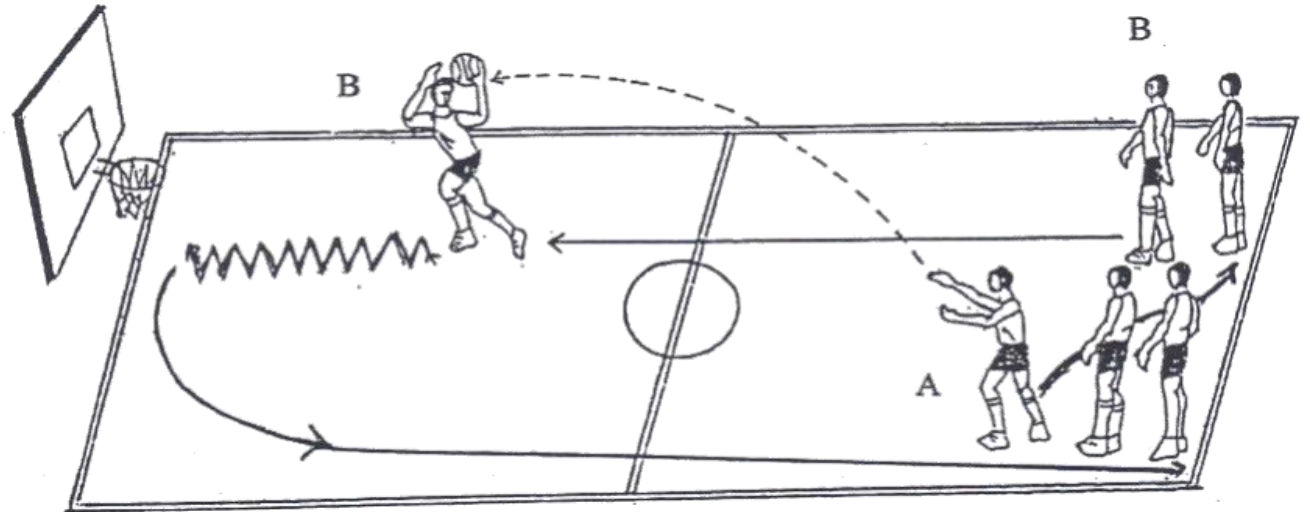


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 8 การส่ง - รับลูกบอลแบบมือเดียวเหนือไหล่

วิธีปฏิบัติ

1. เข้าแถวสองแถว บริเวณแต่ละเส้นข้างสนาม
2. แถว A มีลูกบอลและส่งลูกบอลแบบมือเดียวเหนือไหล่ไปให้ B ซึ่งวิ่งไปด้านตรงข้ามเมื่อรับลูกบอลได้แล้วก็เลี้ยงเข้าทำประตู
3. A เมื่อส่งแล้วก็ไปต่อแถว B
4. B เมื่อยิงประตูแล้วก็เลี้ยงลูกบอลมาต่อแถว A

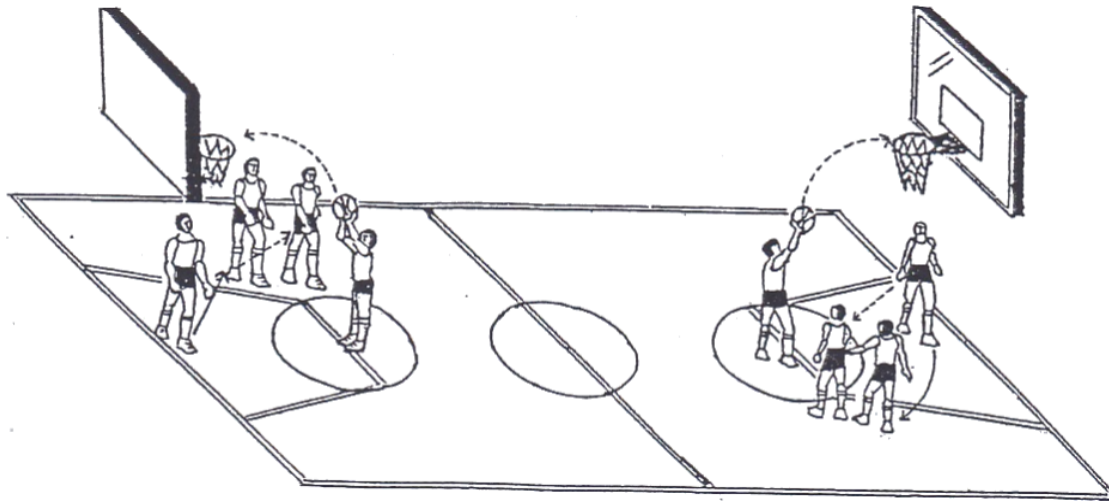


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 9 การยืนยิงประตู ณ จุดโยนโทษ

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เรียนจัดแถวตอน บริเวณเขตโยนโทษ ฝึกการยิงประตูด้วยวิธีการยืนยิงประตู
2. มีผู้เก็บลูกบอลจากการยืนยิงประตู ทำยิงประตูลงห่วงจะได้ยิงประตูอีก แต่ต้องไม่เกิน 3 ครั้ง
3. ถ้ายิงประตูไม่ลงห่วงประตู ผู้ยิงประตูต้องไปเป็นคนเก็บลูกบอล ผู้เก็บลูกบอลเดิมให้ไปต่อแถวเพื่อเป็นผู้ยิงประตูคนต่อไป

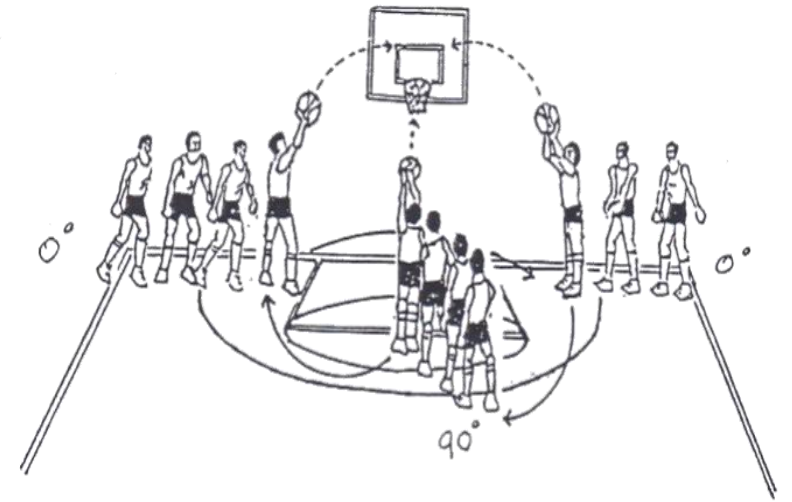


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 10 การกระโดดยิงประตูระยะใกล้ในมุม 0 องศา และ 90 องศา

วิธีปฏิบัติ

1. จัดแถวตอน 3 แถว ทำมุมกับด้านหลัง เป็นมุม 0 องศาและ 90 องศา
2. ฝึกการกระโดดยิงประตูโดยวิธีไม่กระทบกระดานหลัง ตามตำแหน่งที่กำหนด
3. ผู้ยิงประตูเก็บลูกบอลภายหลังการยิงประตู แล้วส่งให้แถวตัวเอง
4. ผู้ยิงประตูเปลี่ยนแถวจากมุม 0 องศา ไปแถวมุม 90 องศา และมุม 90 องศา ไปมุม 0 องศา
5. เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ก็ให้เปลี่ยนระยะการยิงประตูเป็นระยะใกล้และระยะไกลต่อไป

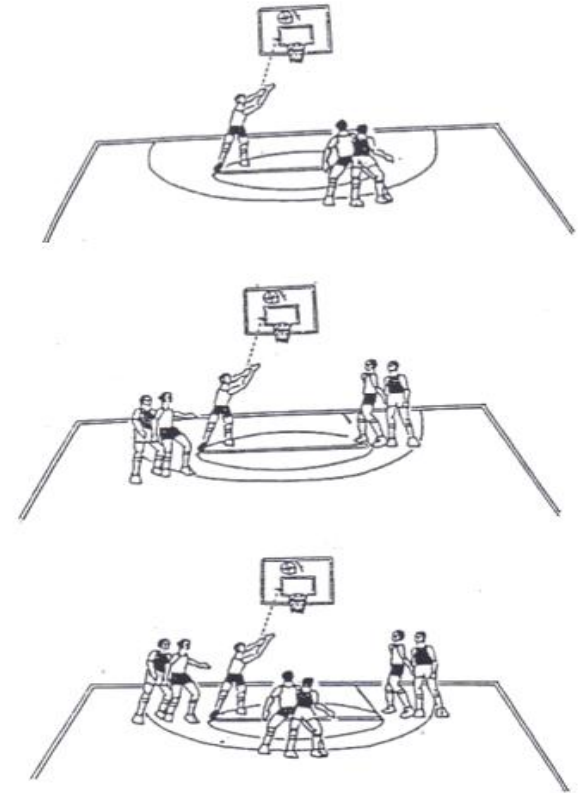


แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 11 การสกัดกันของฝ่ายป้องกัน

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เรียนจับคู่กันเข้าไปใกล้ห่วงประตู คนหนึ่งเป็นคนป้องกัน อีกคนหนึ่งเป็นคนรุก
2. ผู้สอนโยนลูกบอลไปกระทบกระดานหลัง
3. ผู้เรียนที่เป็นฝ่ายป้องกันทำการสกัดกัน โดยการหันหลังให้คู่ต่อสู้ สกัดไม่ให้เข้าแย่งบอล
4. จับคู่ 2 คู่ ปฏิบัติเช่นเดียวกับการสกัดกันแบบ 1 คู่
5. จับคู่ 3 คู่ ปฏิบัติเช่นเดียวกับการสกัดกันแบบ 1 คู่และ 2 คู่



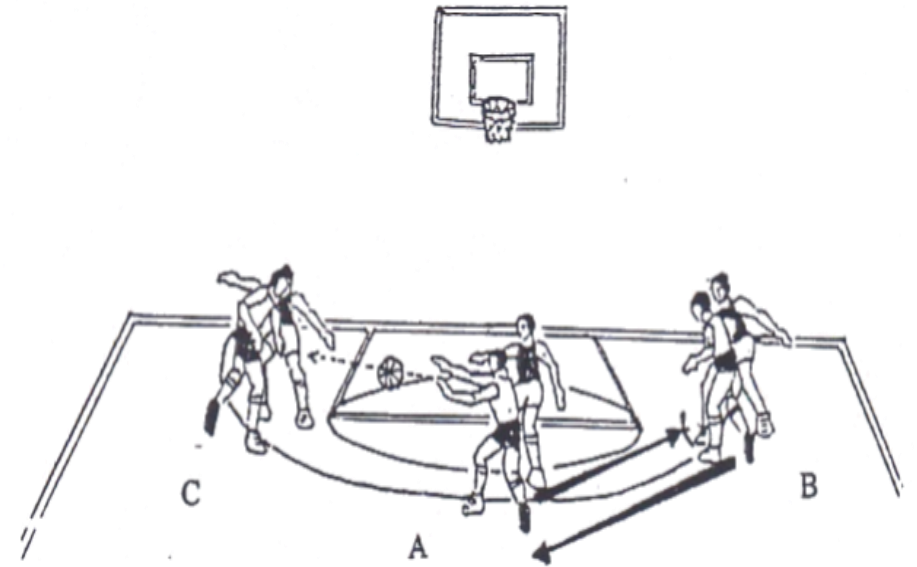
แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 12 การแก้การก้ำกึ่งแบบ 3 คู่

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เรียนจับคู่กัน 3 คู่ ทำการป้องกันแบบคนต่อคน (ดังภาพ)
2. คู่ A ส่งบอลให้คู่ C แล้วไปกำลังคู่ B
3. คู่ B มารับลูกบอลแล้วส่งลูกบอลให้คู่ A แล้วไปกำลังคู่ C
4. คู่ C มารับลูกบอลแล้วส่งลูกบอลให้คู่ B แล้วไปก้ำกึ่งคู่ A ส่วนคู่ A จะกลับมาอยู่ ณ จุดเริ่มใหม่
5. ปฏิบัติเช่นนี้จนเกิดความชำนาญ

หมายเหตุ การแก้การก้ำกึ่งให้ใช้เพียงการประชิดตัว และการถอยห่างของผู้ป้องกันเท่านั้น



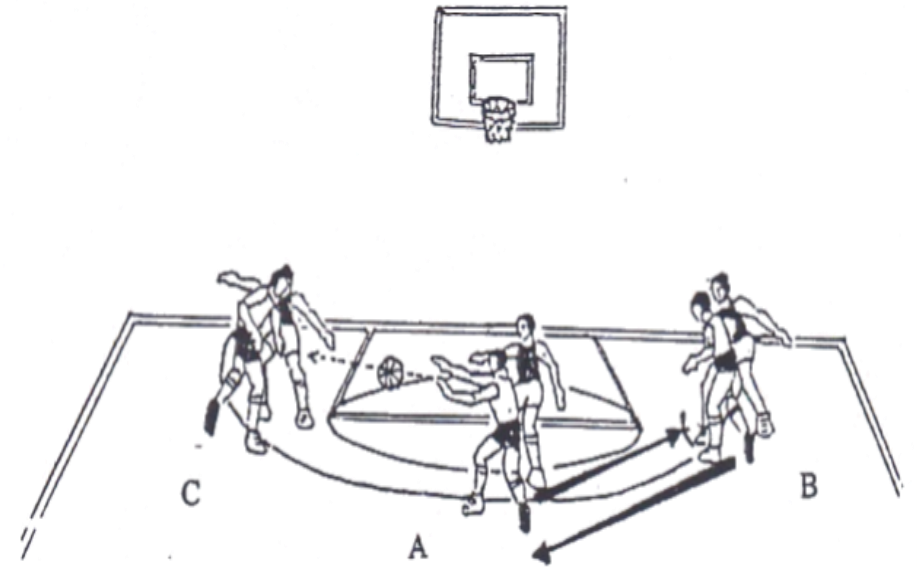
แบบฝึกทักษะบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 12 การแก้การก้ำกึ่งแบบ 3 คู่

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เรียนจับคู่กัน 3 คู่ ทำการป้องกันแบบคนต่อคน (ดังภาพ)
2. คู่ A ส่งบอลให้คู่ C แล้วไปกำลังคู่ B
3. คู่ B มารับลูกบอลแล้วส่งลูกบอลให้คู่ A แล้วไปกำลังคู่ C
4. คู่ C มารับลูกบอลแล้วส่งลูกบอลให้คู่ B แล้วไปก้ำกึ่งคู่ A ส่วนคู่ A จะกลับมาอยู่ ณ จุดเริ่มใหม่
5. ปฏิบัติเช่นนี้จนเกิดความชำนาญ

หมายเหตุ การแก้การก้ำกึ่งให้ใช้เพียงการประชิดตัว และการถอยห่างของผู้ป้องกันเท่านั้น

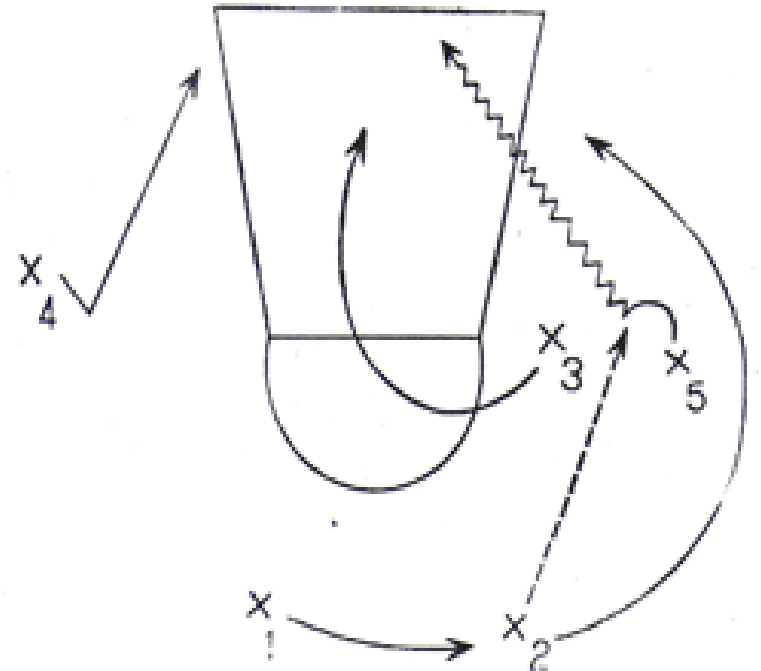


แบบฝึกการเล่นทีมบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกการเล่นทีม(แบบหลบ)

วิธีปฏิบัติ

1. ปีก X5 วิ่งหลอกออกมารับลูกจากการด์ X2
2. X2 เมื่อส่งลูกบอลเข้าแล้วต้องอ้อมหลังเข้าทางด้านข้างเพื่อเข้าได้แป้น
3. X5 ได้ลูกแล้วก็เลี้ยงลูกเข้า
4. ขณะเดียวกัน X3 วิ่งหลบเข้าเขตโยนโทษ
5. X4 วิ่งหลอกแล้วเข้า
6. X1 วิ่งไปแทนที่ X2 X5 มีโอกาสส่งลูกให้สองคนคือ X3 และ X2
7. X5 เมื่อมีโอกาสเข้ายิงประตูได้เลย

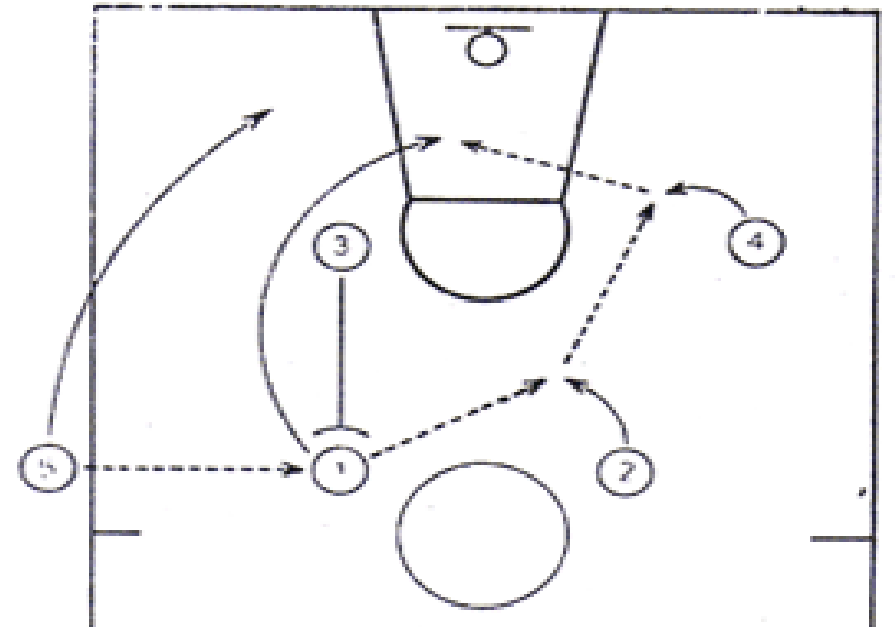


แบบฝึกการเล่นทีมบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกการเล่นทีมเปิดบอลด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

1. 5 ส่งลูกให้ 1
2. 1 ส่งให้ 2 ขณะเดียวกัน 3 วิ่งออกมาบังคู่ต่อสู้เพื่อให้ 1 วิ่งหลบเข้าไปใน
3. 2 ส่งลูกให้ 1 หรือ 5 ก็ได้



แบบฝึกการเล่นทีมบาสเกตบอล

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกการเล่นทีม (บังคับ)

วิธีปฏิบัติ

1. บังคับโดย X3 และ X5 เพื่อให้ X1 ยิงลูกในระยะกลาง
2. ปีก X5 หลบออกมารับลูกจาก X2 แล้วเลี้ยงลูกบอลตรงไปยังเส้นโยนโทษ
3. X2 วิ่งอ้อมหลังเพื่อส่งให้ X5
4. X1 วิ่งเข้าตรงหัวกะโหลกแล้วหลบออกมารับลูกจาก X5
5. ขณะเดียวกัน X3 ก็ออกมาบังคับต่อสู้ไว้กับ X1 ก็ยิงประตูในระยะกลาง

