

การสร้างเสริมความสามารถในการเล่น

บาสเกตบอล



กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

เรื่อง

**การสร้างเสริมความสามารถในการเล่น
บาสเกตบอล**

แปลจาก

How to Improve Your Basketball

ของ

The Athletic Institute

วรงค์ดี เพียรชอบ แปล

กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

How to Improve Your Basketball

Published by The Athletic Institute

หนังสือแปล

อันดับที่ ๗๕

สาขาพลศึกษา

ลิขสิทธิ์เป็นของกระทรวงศึกษาธิการ

กรมวิชาการจัดพิมพ์เป็นภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๔



พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๓๔

จำนวนพิมพ์ ๑๑,๕๐๐ เล่ม

ISBN 974-10-0894-5



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเรื่อง การสร้างเสริมความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล โดยแปลจากฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง How to Improve Your Basketball ของ The Athletic Institute ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมระดับมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๔ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๔

(นายอรุณ ปรีดีดีลัก)
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การสร้างเสริมความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล เป็นหนังสือที่แปลมาจากฉบับภาษาอังกฤษเรื่อง How to Improve Your Basketball ของ The Athletic Institute ประเทศสหรัฐอเมริกา เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้ให้ความรู้ในเรื่องการฝึกบังคับลูกบอล การส่งลูก การเลี้ยงลูก การยิงประตู และการป้องกันประตู ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นในการเล่นบาสเกตบอล ตลอดจนกฎกติกาต่าง ๆ อีกทั้งยังมีภาพประกอบตลอดเล่ม จึงให้อ่านเข้าใจง่าย เหมาะสำหรับนักเรียนและผู้สนใจทั่วไปได้ศึกษาและฝึกฝนทักษะการเล่นบาสเกตบอลด้วยตนเอง

ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ กรมวิชาการได้มอบหมายให้ นายวรศักดิ์ เพียรชอบ เป็นผู้แปล และเสนอกระทรวงศึกษาธิการแต่งตั้งให้ นายพิพิพร แก้วมุกดา เป็นผู้ตรวจ กรมวิชาการ จัดพิมพ์เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม ระดับมัธยมศึกษา จำนวน ๑๑,๕๐๐ เล่ม เพื่อแจกโรงเรียน มัธยมศึกษาทั่วประเทศ

กรมวิชาการขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ไว้ ณ โอกาสนี้



(นายจำเริญ เสกธีระ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๘ สิงหาคม ๒๕๓๔

ถ้อยแถลง

“การสร้างเสริมความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล” เป็นหนังสือเล่มหนึ่งในจำนวนหลาย ๆ เล่มที่สถาบันกีฬাজัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือช่วยในการสอนกีฬา โดยมีได้มุ่งหวังผลกำไรแต่อย่างใด ภาพที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้ทั้งหมดได้มาจากภาพสไลด์สีประกอบเสียงเรื่อง “บาสเกตบอล” ของสถาบันกีฬาแห่งนี้ หนังสือเล่มนี้และภาพสไลด์เป็นส่วนหนึ่งของแผนงานที่สถาบันจัดทำขึ้นเพื่อถ่ายทอดสิ่งที่เป็นประโยชน์ทางด้านการกีฬา การพลศึกษา และนันทนาการแก่ประชาชนทุก ๆ คน

สถาบันกีฬาเป็นสถาบันที่จัดตั้งขึ้นโดยไม่มุ่งหวังผลประโยชน์และกำไร มีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับความก้าวหน้าทางการกีฬา การพลศึกษา และการนันทนาการ การดำเนินงานของสถาบันตั้งอยู่บนพื้นฐานความคิดที่ว่า การกีฬาและนันทนาการนำมาซึ่งคุณประโยชน์อันประมาณค่ามิได้ทั้งแก่บุคคลและชุมชนที่อยู่อาศัย

ลักษณะงานและขอบข่ายแผนงานต่าง ๆ ของสถาบันเป็นผลมาจากการดำเนินงานของคณะกรรมการที่ปรึกษา ซึ่งเลือกสรรแล้วจากผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ในวงการศึกษา การพลศึกษา และการนันทนาการอย่างชำนาญ

ท่านเหล่านั้นและสถาบันหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถเล่นบาสเกตบอลได้ดีขึ้น และมีทักษะพื้นฐานในการเล่นเพิ่มพูนขึ้น ความรู้ในการเล่นบาสเกตบอลและการฝึกหัดเพื่อหลอมความรู้เป็นความสามารถในการเล่น นับเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เล่นบาสเกตบอลได้ด้วยความสนุกสนานอย่างแท้จริง

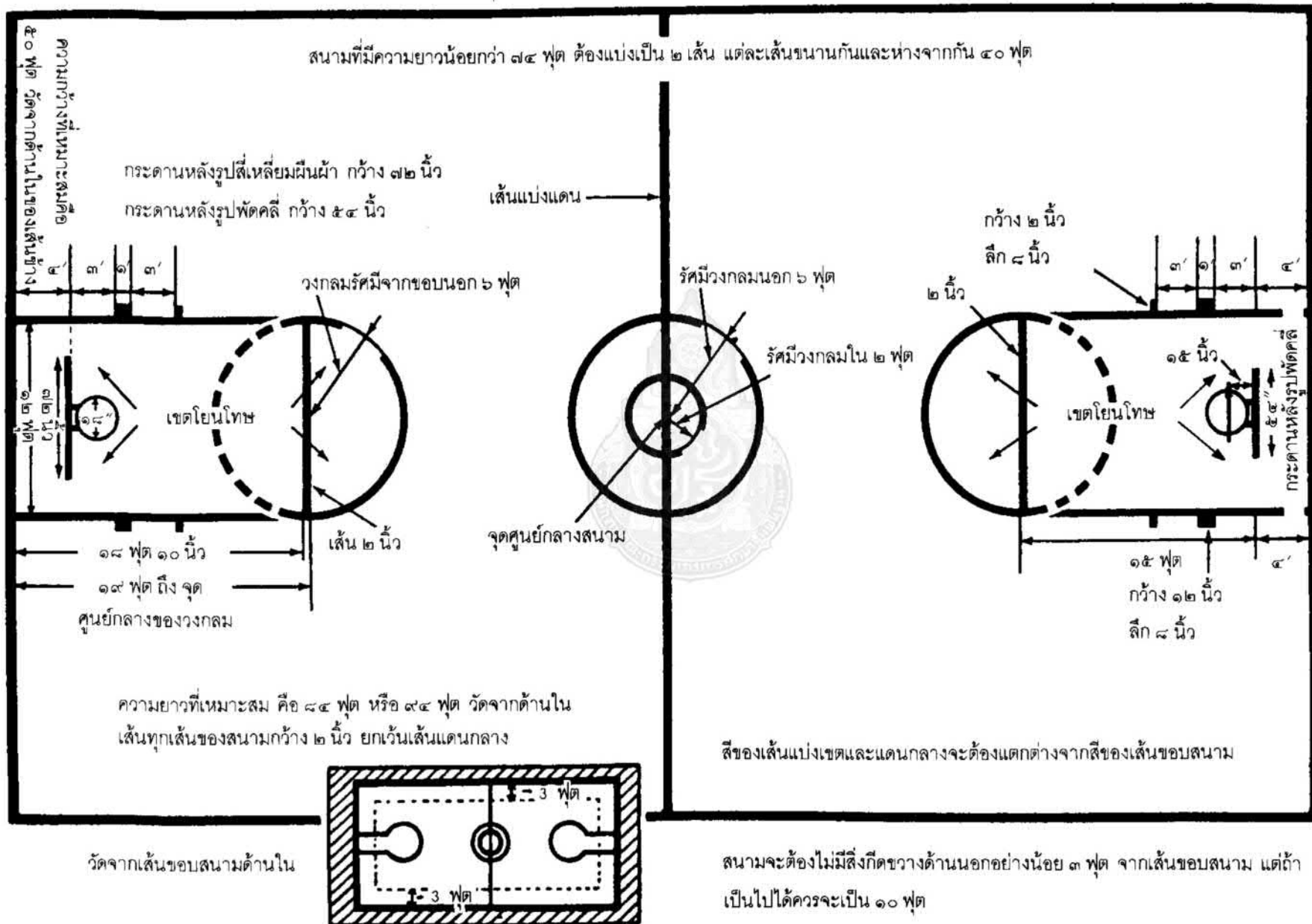
สารบัญ

	หน้า
แผนผังสนามบาสเกตบอล	๗
บทที่ ๑ เกมการเล่น	๙
บทที่ ๒ การบังคับลูกบอล	๑๙
การรับลูกบอล	๒๒
บทที่ ๓ การส่งลูก	๒๘
การส่งลูกระดับอก	๒๙
การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่	๓๑
การส่งลูกกลางสองมือ	๓๔
บทที่ ๔ การเลี้ยงลูก	๓๙
บทที่ ๕ การหมุนตัว	๔๗
บทที่ ๖ การยิงประตู	๕๕
การยิงประตูระดับอก	๕๖
การยิงประตูได้หวง	๕๙
การโยนโทษ	๖๔
บทที่ ๗ การป้องกัน	๖๗
ประวัติบาสเกตบอล	๗๗
กติกาพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล	๗๙
คำศัพท์ที่ใช้เป็นประจำในกีฬาบาสเกตบอล	๘๓
ภาคผนวก	๘๖



ปลายสนามด้านซ้ายแสดงขนาดของกระดานหลังที่ใช้สำหรับระดับอุดมศึกษา

ปลายสนามด้านขวาแสดงขนาดของกระดานหลังที่ใช้สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
สมาคมวอย.เอ็ม.ซี.เอ. สมาคมกีฬาสมัครเล่น และอื่น ๆ



ออกแบบโดยกรมพลศึกษา

หมายเหตุ แผนผังของสนามที่ปรากฏอยู่นี้ เป็นสนามที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกาเท่านั้น สำหรับแผนผังสนามตามกติกาสากลดูได้ที่ภาคผนวก หน้า ๘๖



บทที่ ๑

การสร้างเสริมเกมการเล่น



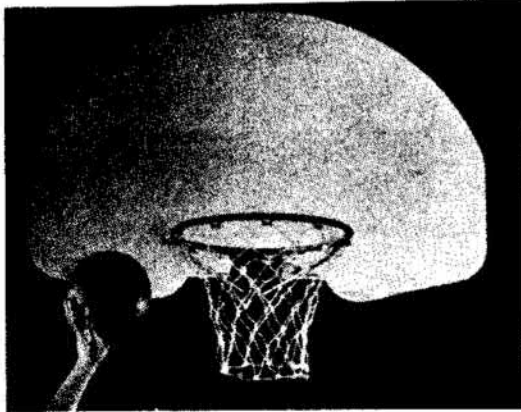
บาสเกตบอลเป็นกีฬาสำคัญประเภทหนึ่งในจำนวนไม่กี่ประเภทที่ถือกำเนิดขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา กีฬาอื่น ๆ ที่เรารู้จักกันทุกวันนี้ล้วนมีพัฒนาการมาจากดินแดนอื่นเกือบทั้งสิ้น แต่สำหรับ บาสเกตบอลแล้วถือเป็นสัญลักษณ์คู่กับคนอเมริกันเช่นเดียวกับเพลงชาติอเมริกันเลยทีเดียว



กีฬาบาสเกตบอลถือกำเนิดขึ้นในปี ค.ศ. ๑๘๙๑ เมื่อ ดร.เจมส์ ไนสมิท ได้คิดการเล่นชนิดใหม่ขึ้น ด้วยการใช้ลูกฟุตบอลและตะกร้าเป็นอุปกรณ์สำหรับให้นักกีฬาเล่น ในช่วงว่างระหว่างฤดูกาล เล่นอเมริกันฟุตบอลและเบสบอล



เขาได้นำตะกร้าลูกพีชไปแขวนไว้ที่ฝาผนังของห้องพลศึกษา แล้วให้ผู้เล่นพยายามโยนลูกบอลลงในตะกร้านั้นให้ได้ ซึ่งนับว่าเป็นความคิดที่แหลมคม และจากวิธีการเริ่มต้นที่ง่าย ๆ นี้...



...ได้พัฒนาขึ้นมาเป็นกีฬาบาสเกตบอลสมัยใหม่ ซึ่งเข้าใจง่ายและเล่นง่าย แต่ในขณะเดียวกันก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพและเร้าใจ จนมีผู้หันมานิยมเล่นมากกว่ากีฬาอื่น ๆ นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่สนุกสนานตื่นเต้น จนมีผู้ติดตามชมมากกว่ากีฬาอื่น ๆ ในประเทศ



สมาคมเยาวชนชายคริสเตียน (Y.M.C.A.) ได้นำกีฬานี้ไปเผยแพร่ในทุกส่วนของโลก ประเทศที่เจริญแล้วทุกประเทศให้ความสนใจกีฬานี้มากขึ้นเป็นลำดับ และในขณะนี้มีผู้นิยมเล่นบาสเกตบอลกันทั่วทุกมุมโลก นอกจากนี้ได้มีการแปลกติกาการเล่นเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า ๓๐ ภาษา



บาสเกตบอลสมัยใหม่เป็นกีฬาที่เล่นเร็ว ต้องอาศัยการรุกอย่างรวดเร็วทันที่ทันใดและหยุดลูกอย่างฉับพลัน ผู้เล่นมักจะต้องเคลื่อนไหวเร็วพอ ๆ กับนักวิ่งลมกรดระยะสั้น

การเล่นเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก จนบางครั้งลูกบอลที่ส่งผ่านมือให้กันมีความเร็วถึง ๔๑ ไมล์ต่อ ชั่วโมง



และแม้จะเล่นลูกได้เร็วปานนั้น ก็ฟาสเกตบอลยังต้องอาศัยการบังคับลูกบอลที่เยี่ยมยอดที่สุด และการประสานงานที่ดีที่สุด



การเล่นฟาสเกตบอลต้องการพลังกำลังที่แข็งแกร่งของร่างกาย ในเกมที่หนักและต้องใช้ความรวดเร็วเช่นนี้ ผู้เล่นมักจะต้องวิ่งเป็นระยะทางถึง ๔ หรือ ๕ ไมล์ ตลอดระยะเวลาการเล่น



และเหนือสิ่งอื่นใด ต้องการความสุขุมรอบคอบ สามารถบังคับลูกให้ไปยังจุดหมายได้อย่างรวดเร็ว และแน่นอน ภายใต้อาการเร้าใจและกดดันของสภาพการณ์การแข่งขัน และสามารถยิงประตูได้อย่างแม่นยำในระยะไกล ๆ

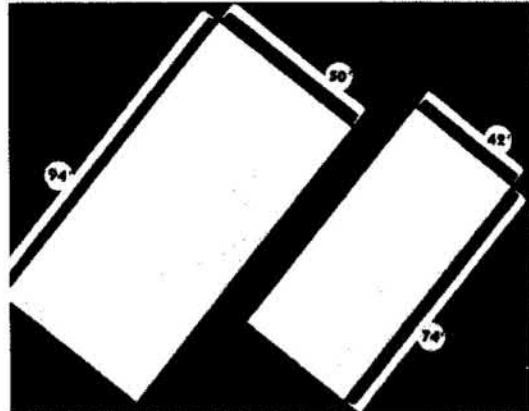




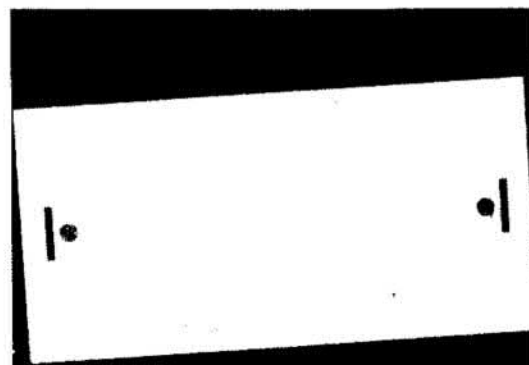
คุณสมบัตินอกเหนือจากนี้และเป็นผู้สมบัติที่จำเป็นที่สุดข้อหนึ่ง คือ คุณสมบัติที่นักกีฬาบาสเกตบอลเรียกว่า *การมองเห็นเป็นมุมกว้าง* ซึ่งก็คือความสามารถในการหันหน้าไปตรง ๆ...



...และกวาดสายตามองเห็นผู้เล่นทั้งสองข้าง ผู้เล่นจะต้องสามารถมองเห็นอิริยาบถหรือการเคลื่อนไหวของผู้เล่นทั้งสองข้างโดยไม่ต้องหันไปดู คุณสมบัติข้อนี้จะช่วยให้ผู้เล่นประสบความสำเร็จในการเล่น

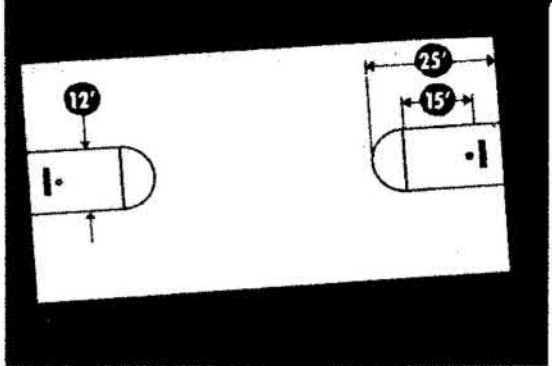


สนามบาสเกตบอลตามกฎหมายบังคับจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีขนาดใหญ่สุดและเล็กสุดที่แน่นอน สนามขนาดใหญ่สุดมีความยาว ๙๔ ฟุต กว้าง ๕๐ ฟุต และขนาดเล็กสุดมีความยาว ๗๔ ฟุต กว้าง ๔๒ ฟุต สนามที่มีขนาดเล็กจะเหมาะสำหรับผู้เล่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือต่ำกว่านี้ (ดูภาคผนวกหน้า ๘๖ ประกอบ)

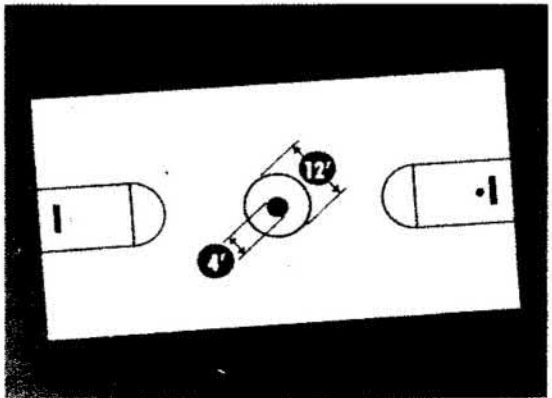


ที่จุดกึ่งกลางเส้นหลังของสนามแต่ละด้าน มีห่วงประตูและกระดานหลัง กระดานหลังจะยื่นเข้าไปในสนาม ห่างจากเส้นเขตสนาม ๔ ฟุต

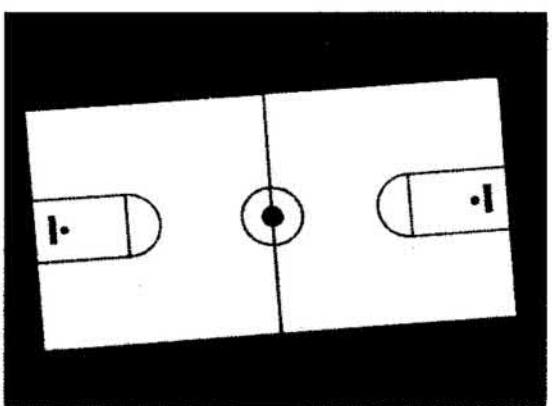
ได้ห้วงประตูแต่ละด้านเป็นเขตโยนโทษ ซึ่งยื่นไปยังกึ่งกลางสนามและไปบรรจบกับวงกลมโยนโทษ เนื้อที่เขตโยนโทษมีความกว้าง ๑๒ ฟุต จุดกึ่งกลางของวงกลมโยนโทษห่างจากกระดานหลัง ๑๕ ฟุต และริมนอกสุดของวงกลมโยนโทษห่างจากเส้นขอบสนาม ๒๕ ฟุต



ที่กึ่งกลางของสนามมีวงกลม ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔ ฟุต เรียกว่า วงกลมใน รอบนอกของวงกลมในนี้มีวงกลมอีกวงหนึ่ง ซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๒ ฟุต เรียกว่า วงกลมกลาง วงกลมกลางมีขนาดเท่ากับวงกลมโยนโทษ วงกลมทั้งสามวงทำหน้าที่อย่างเดียวกันคือ เป็นเขตแบ่งแดนสำหรับผู้เล่นไม่ให้เกิดการล้ำแดนเมื่อมีการโยนลูกกระโดดภายในวงกลมดังกล่าว (ดูภาคผนวกหน้า ๘๖ ประกอบ)



เส้นขวางกึ่งกลางสนามเป็นเส้นแบ่งเนื้อที่สนามออกเป็นสองส่วนเท่า ๆ กัน เรียกว่า แดนหลัง และแดนหน้า

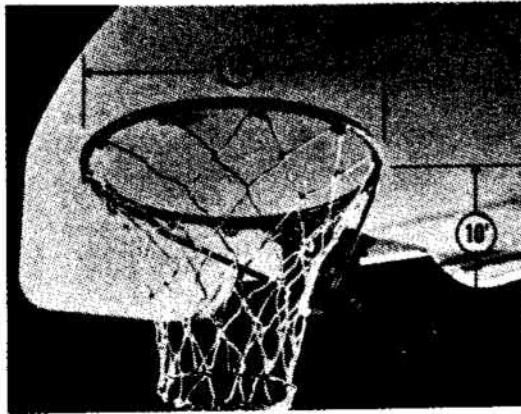


กระดานที่ยึดห้วงประตูอาจทำด้วยไม้ แก้ว หรือโลหะก็ได้ เรียกว่า กระดานหลัง กระดานหลังมี ๒ แบบ คือ แบบสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง ๖ ฟุต สูง ๔ ฟุต





และแบบรูปพัดคลี่ กระดานรูปพัดคลี่เป็นแบบที่บังคับใช้ในการเล่นบาสเกตบอลระดับมัธยมศึกษา แต่แบบสี่เหลี่ยมผืนผ้าก็อนุญาตให้ใช้ได้หากได้มีการติดตั้งอยู่ก่อนแล้ว กระดานหลังที่มีลักษณะโปร่งแสงก็ใช้เล่นอย่างเป็นทางการเช่นเดียวกันในบาสเกตบอลระดับมหาวิทยาลัย (ดูภาคผนวก หน้า ๘๖ ประกอบ)



ห่วงประตูถูกด้วยเชือกสีขาวเป็นรูปตาข่าย ปลายเปิดทั้งสองด้าน ด้านบนผูกติดไว้กับห่วงเหล็ก ซึ่งมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๘ นิ้ว และแขวนติดกับกระดานหลังที่ความสูง ๑๐ ฟุต จากพื้นสนาม

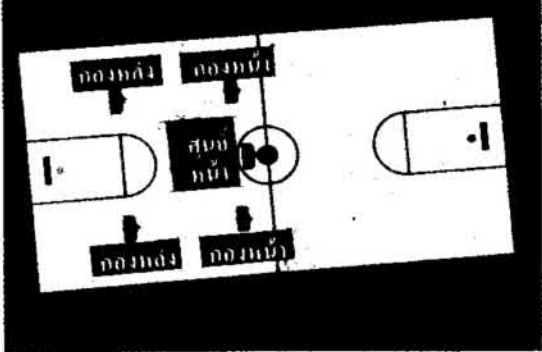


ลูกบอลมีน้ำหนักระหว่าง ๒๐ - ๒๒ ออนซ์ บรรจุลมประมาณ ๗ - ๙ ปอนด์ เส้นรอบวงของลูกบอลต้องไม่น้อยกว่า ๒๙ นิ้ว และไม่มากกว่า ๓๐ นิ้ว (ดูภาคผนวกหน้า ๘๖ ประกอบ)

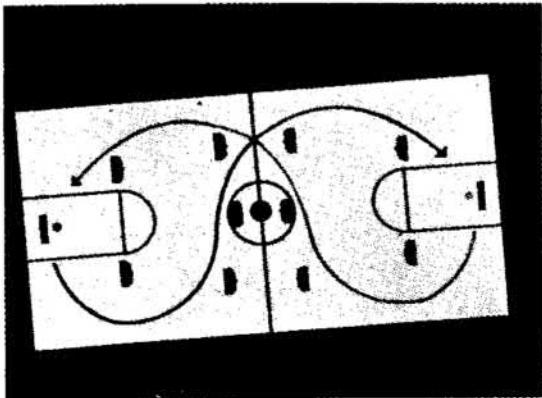


เครื่องใช้ส่วนตัวในการเล่นบาสเกตบอลมีเพียงเสื้อ กางเกงขาสั้น และรองเท้าผ้าใบที่แข็งแรง ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายมักจะใส่เสื้อผ้าสีต่างกัน ทั้งนี้เพื่อให้มองหาผู้เล่นฝ่ายเดียวกันได้ง่ายและเร็ว ในระหว่างการเล่น

ในการเล่นบาสเกตบอล ทีมหนึ่งประกอบด้วยผู้เล่น ๕ คน ทำหน้าที่เป็นศูนย์หน้า ๑ คน กองหน้า ๒ คน และกองหลัง ๒ คน



เมื่อเริ่มเล่น แต่ละฝ่ายจะพยายามทำคะแนนด้วยการยิงลูกลงไปในห่วงประตูของตนเองซึ่งอยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามพยายามป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้พาลูกไปยิงลงห่วงประตูได้



การเล่นแบ่งเป็นช่วง ๆ แต่ละช่วงมีกำหนดเวลาที่แน่นอน ในระดับมัธยมศึกษาแบ่งเป็น ๔ ช่วง ช่วงละ ๘ นาที โดยให้มีการพักระหว่างช่วง ๒ นาที และพักระหว่างครึ่ง ๑๐ นาที ในระดับมหาวิทยาลัย การเล่นแบ่งเป็น ๒ ครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที และให้มีการหยุดพักระหว่างครึ่ง ๑๕ นาที



การเล่นเริ่มด้วยผู้ตัดสินเป็นผู้โยนลูกกระโดดที่จุดกึ่งกลางของสนาม ให้ผู้เล่นฝ่ายละหนึ่งคนพยายามกระโดดปิดลูกบอลส่งให้เพื่อนร่วมทีม





เมื่อผู้เล่นคนหนึ่งคนใดรับลูกบอลได้ ต้องพยายามพาลูกบอลนั้นไปยังลงห่วงประตูของตนเอง ซึ่งคู่ต่อสู้ป้องกันอยู่ ในการพาลูกบอลไปยังประตูนี้ ผู้เล่นจะต้องไม่ถือลูกบอลวิ่งไป การถือลูกบอลอยู่ในมือแล้วก้าวไปมากกว่าหนึ่งก้าว ถือเป็นการผิดกติกาการเล่น



ผู้เล่นสามารถพาลูกบอลไปข้างหน้าด้วยการเลี้ยงลูกไป นั่นก็คือการวิ่งไปพร้อมกับตบลูกบอลให้กระดอนกับพื้น ในการทำเช่นนี้ ผู้เล่นจะต้องไม่ก้าวเท้ามากกว่าหนึ่งก้าวขณะที่สัมผัสลูกบอลแต่ละครั้ง



แต่ถ้าผู้เล่นหยุดเลี้ยงลูกและจับลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสองเมื่อใด ผู้เล่นผู้นั้นจะเลี้ยงลูกบอลอีกไม่ได้ ต้องส่งลูกบอลไปให้เพื่อนร่วมทีมหรือยิงประตูเท่านั้น

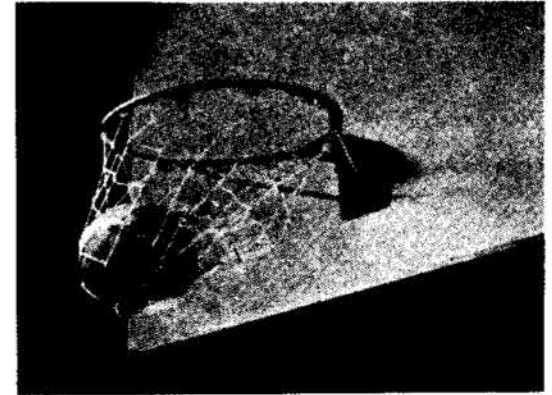


ในการส่งลูก ไม่มีกฎตายตัวว่าจะต้องส่งอย่างไร ผู้เล่นอาจจะส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ หรือส่งลูกกลางด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ อาจจะส่งลูกผ่านไปบนอากาศ ส่งลูกกระดอน หรือกลิ้งลูกไปตามพื้นหรือแม้แต่ยื่นส่งให้เพื่อนร่วมทีมด้วยมือก็สามารถทำได้

ในการยิงประตูก็เช่นเดียวกัน ไม่มีกฎที่ตายตัวลงไป ผู้เล่นอาจจะยิงประตูด้วยมือเดียวหรือสองมือ ด้วยวิธีเหนือไหล่หรือลูกกลางก็ได้



ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะได้คะแนนก็ต่อเมื่อสามารถโยนลูกบอลลงไปในห่วงประตูของตนเองได้สำเร็จ ทั้งนี้ลูกบอลจะต้องผ่านห่วงด้านบนทะลุลงปาด้านล่าง หลังจากได้คะแนนแล้ว...



...ลูกบอลจะเป็นลูกตาย จะเล่นลูกอีกได้ต้องให้ฝ่ายตรงข้ามส่งลูกลอยหรือลูกกระดอนจากเขตนอกสนามได้กระดานหลังเข้าไปในสนาม จากนั้นก็เริ่มเล่นลูกต่อไปเหมือนที่กล่าวมาแล้ว



ในกรณีที่มีการละเมิดกติกาการเล่นบางประการ ผู้ตัดสินจะตัดสินให้ฝ่ายที่ถูกกระทำฟาวล์ได้โยนโทษจากเส้นโทษหนึ่งครั้งหรือสองครั้งแล้วแต่กรณี ผู้เล่นที่ถูกกระทำฟาวล์จะยืนอยู่หลังเส้นโทษภายในเขตวงกลมโยนโทษ แล้วพยายามโยนประตูโทษให้ลูกบอลลงห่วงจากเขตโทษนั้น

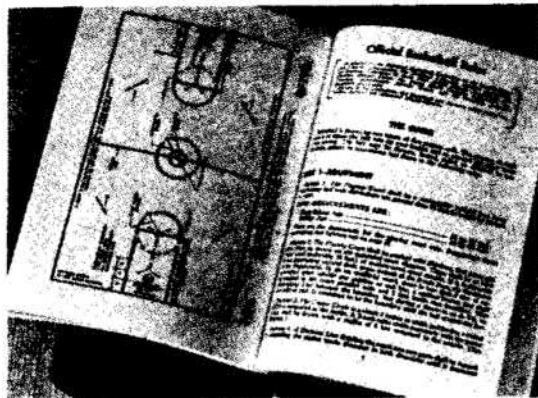




ถ้าผู้โยนโทษสามารถโยนลูกบอลลงห่วงได้สำเร็จ ทีมนั้นจะได้ ๑ คะแนนทุกครั้งไป



ในการยิงประตูระหว่างการเล่น ถ้าลูกลงห่วงประตูทีมของผู้เล่นนั้นจะได้ ๒ คะแนน การได้คะแนนแบบนี้ เรียกว่า การได้คะแนนจาก “การยิงประตูธรรมดา” เมื่อหมดเวลาการเล่นทีมที่ได้คะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ



ในการเล่นบาสเกตบอลยังมีกติกาการเล่นอื่น ๆ อีกมาก กติกาทั้งหมดนี้ได้อธิบายไว้ในหนังสือ กติกาที่เป็นทางการ ผู้ที่หัดเล่นใหม่ ๆ ทุกคนควรจะได้ศึกษากติกาการเล่นให้เข้าใจอย่างถ่องแท้



บาสเกตบอลเป็นหนึ่งในกีฬาประเภททีมที่เล่นเร็วที่สุดและซุลงมนที่สุด ต้องอาศัยการประสานงานของทีมนักกีฬาและการเล่นที่รวดเร็วที่สุดและซุลงมนที่สุด แต่ที่สำคัญที่สุดก่อนที่จะเล่นร่วมกันได้ดี ผู้เล่นทุกคนต้องมีความสามารถเฉพาะตัวทุกด้านเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นการครอบครองลูก การส่งลูก การเลี้ยงลูก การป้องกันลูก และการเคลื่อนไหว

และจะต้องเรียนรู้เทคนิคเหล่านี้โดยให้ถูกตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้น้อยที่สุด การเล่นต้องไม่ใช่
สักแต่ว่าเล่น แต่ต้องเล่นด้วยทักษะความชำนาญ และต้องไม่ใช่กำลังปะทะกัน แต่ต้องเล่น
ด้วยพลังกำลังที่แข็งแรงและมีน้ำอดน้ำทน สิ่งเหล่านี้จะนำมาซึ่งความสำเร็จในการเล่นบาสเกตบอล



บทที่ ๒

การสร้างเสริมทักษะในการจับและบ่งกับลูกบอล



มีกีฬาไม่กี่ชนิดที่เล่นด้วยความรวดเร็วต่อเนื่องไม่หยุดหย่อนเหมือนกีฬาบาสเกตบอล ในการเล่น
ผู้เล่นไม่มีเวลาที่จะเสียใจและปล่อยลูกเลยตามเลย ทุก ๆ นาทีของการเล่น ผู้เล่นจะใจจดใจจ่อ
อยู่ที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะได้ลูกบอลมาอยู่ในครอบครองให้ได้





เนื่องจากการเล่นบาสเกตบอลแต่ละครั้งนั้นจุดรวมของการเล่นจะอยู่ที่ลูกบอลเป็นสำคัญ เมื่อเป็นเช่นนี้ทักษะเบื้องต้นที่ช่วยให้เล่นบาสเกตบอลได้ชัยชนะก็คือ การจับและบังคับลูกบอล



การจับและบังคับลูกบอล หมายถึง ตำแหน่งของมือที่สัมผัสลูกบอลและลักษณะของมือที่บังคับลูกบอลไว้ เพื่อเตรียมพร้อมที่จะเลี้ยงลูก ส่งลูก หรือยิงประตู การจับและบังคับลูกบอลนี้แน่นอนต้องเริ่มต้นมาจากการรับลูกบอลก่อน



ในการเล่น บ่อยครั้งที่เดียวที่ผู้เล่นต้องรับลูกบอลในตำแหน่งที่สุดมือเอื้อมและตำแหน่งที่รับยาก แม้ว่าลูกบอลจะผ่านเข้ามาในลักษณะใดก็ตาม ผู้เล่นต้องรับลูกบอลให้ได้เสมอ ในกรณีเช่นนี้...



ไม่ว่ามือและลำตัวของผู้เล่นจะอยู่ในตำแหน่งใดก็ตาม สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อได้ลูกมาอยู่ในครอบครองแล้วก็คือ พยายามตั้งหลักให้ได้ และขณะเดียวกันก็บังคับลูกบอลให้อยู่ในตำแหน่งที่พร้อมจะเล่นได้ต่อไปทันที

เรามาเริ่มฝึกหัดจับลูกบอลโดยให้มือวางบนลูกบอลในตำแหน่งที่ถูกต้องก่อน การจับลูกบอลในตำแหน่งมือต่อไปนี้จะช่วยให้เล่นลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด กางนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือออกเท่า ๆ กัน จับด้านข้างของลูกบอลไว้ ให้อุ้งมือทั้งสองข้างอยู่ด้านหลังและค่อนไปหลังจุดศูนย์กลางของลูกบอลเล็กน้อย



กติกาที่สำคัญที่สุดข้อหนึ่งในการจับลูกบอลก็คือ จะต้องไม่จับลูกบอลด้วยอุ้งมือทั้งสองข้างเป็นอันขาด ขอให้สังเกตว่าลูกบอลจะอยู่บนโคนนิ้วมือและโคนหัวแม่มือ ไม่ใช่บนอุ้งมือ อุ้งมือต้องไม่สัมผัสลูกบอลเป็นอันขาด ยกเว้นแต่ในเสี้ยวเวลาที่รับลูกบอลเท่านั้น



จากท่านี้ ถ้าเราดึงลูกบอลออกจากมือผู้จับ แล้วปล่อยให้มืออยู่ในตำแหน่งเดิมทุกประการ เราจะสังเกตเห็นว่า...



...มือทั้งสองอยู่ในตำแหน่งคล้ายกับด้านข้างของกรวย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพื่อจะได้รองรับลูกบอลเอาไว้ เวลาที่ลูกบอลส่งมาแรง ๆ จะได้ไม่หลุดเลยไปข้างหลังได้





ในการฝึกวางมือให้อยู่ในตำแหน่งนี้ ขั้นแรกให้เหยียดมือออกไปทำเป็นรูปกรวย อุ้งมือเบนเข้าหากันประกอบเป็นรูปก้นกรวย



จากทำนี้ ให้ผ่อนมือสบาย ๆ พร้อมกับกางนิ้วมือและนิ้วหัวแม่มือออกจากกัน โดยให้ปลายนิ้วมือจรดเข้าด้านในเล็กน้อย เพื่อให้ลูกบอลที่ส่งเข้ามานั้นสัมผัสกับนิ้วมือก่อน ด้วยมือที่อยู่ในตำแหน่งนี้...



จับลูกบอลขึ้นมา ให้ลูกอยู่บนโคนนิ้วมือและโคนหัวแม่มืออย่างสบาย ๆ (ไม่ใช่อยู่บนอุ้งมือ) จากจุดนี้ผู้รับจะต้องมีความรู้สึกที่สามารถบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองได้อย่างเหนียวแน่น ลองฝึกหัดจับและบังคับลูกบอลด้วยการเคลื่อนไหวลูกบอลไปรอบ ๆ ข้างหน้าตนเอง จนเกิดความเคยชินและมีความรู้สึกว่าคุณบอลไม่ได้ตั้งอยู่บนอุ้งมือ



ที่นี้มาดูวิธีรับลูกบอลด้วยท่าที่ถูกต้องบ้าง ในภาพคือตำแหน่งของมือที่มองจากด้านหน้าโดยสมมุติว่าลูกบอลถูกส่งมาจากข้างหน้าตรง ๆ ซึ่งเป็นการส่งขั้นพื้นฐานที่สุดในการเล่นบาสเกตบอลจากการเรียนรู้วิธีรับลูกแบบนี้ เราจะสามารถเรียนรู้วิธีรับลูกขั้นพื้นฐานทั้งหมดได้ ในการรับลูกบอล ผู้รับจะต้องเคลื่อนตัวไปหาลูกบอล

และต่อไปนี่คือท่ารับลูกบอลที่สมบูรณ์แบบ... โนมตัวไปข้างหน้าพร้อมกับยื่นมือทั้งสองไปหา
ลูกบอล ผ่อนมือกลับทันทีที่ลูกบอลสัมผัสมือ ในตอนแรกนี้มาลองฝึกหัดท่าเคลื่อนไหวตัวไป
ข้างหน้าก่อน



ขั้นแรก โนมลำตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อม มือทั้งสองอยู่ข้างหน้าสูง
ระดับเอว



ต่อไปก้าวเท้าเข้าหาลูกบอล พร้อมกับงอเข่าและเอวในลักษณะโน้มตัวไปข้างหน้า มือทั้งสอง
ข้างยื่นไปหาลูกบอล พยายามให้สะโพกอยู่ในระดับต่ำ



โดยไม่ต้องหยุดชะงัก ให้ผ่อนมือตามแรงของลูกบอลในจังหวะที่ลูกบอลมาสัมผัสมือ ดันน้ำหนัก
ตัวกลับด้วยเท้าหน้า พร้อมกับดึงมือทั้งสองกลับเข้าหาลำตัว

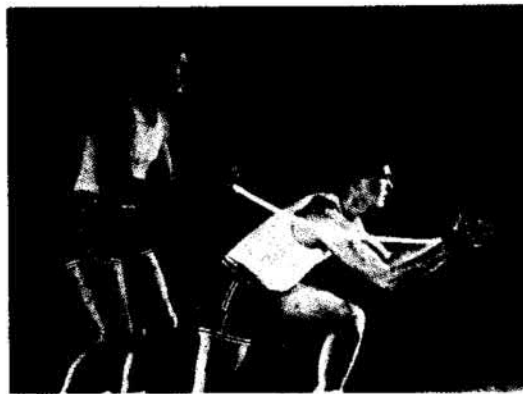




หลักการเคลื่อนไหวเบื้องต้นทั้งหมดในการรับลูกบอลก็มีเพียงเท่าที่กล่าวมานี้ คือโน้มลำตัวไปข้างหน้าพร้อมกับยื่นมือไปหาลูกบอล แล้วผ่อนมือกลับตามจังหวะแรงของลูก ลองฝึกหัดท่าเคลื่อนไหวในการรับลูกบอลแบบนี้ จนสามารถทำได้คล่องแคล่วไม่รู้สึกขัดหรือกระตุกแต่อย่างใด อย่าตะครุบลูก ควรเป็นเพียงยื่นมือไปหาลูกและผ่อนมือกลับพร้อมกับลูก



คราวนี้ลองมาทดลองกับลูกบอลจริง ๆ เมื่อลูกบอลพุ่งเข้ามา ผู้เล่นต้องรู้ทันทีที่ต้องเริ่มโน้มตัวยื่นมือไปข้างหน้า



สับเท้าไปข้างหน้าเรื่อย ๆ ด้วยอัตราความเร็วพอที่จะเหยียดมือไปข้างหน้าได้สุดก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงมือ



และนี่คือท่าเคลื่อนไหวในจังหวะก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงมือซึ่งผู้เล่นเริ่มผ่อนมือกลับ ผู้เล่นจะเริ่มผ่อนมือกลับก่อนที่ลูกบอลจะถึงมือและปล่อยให้ลูกบอลวิ่งตามมือเข้ามา เมื่อถึงจังหวะนี้การเคลื่อนไหวทั้งหมดจะกลับสู่ที่เดิมพร้อมกับลูกบอลที่อยู่ในมือ

รองรับลูกบอลให้อยู่บนโคนนิ้วมีอระหว่างที่เคลื่อนตัวกลับที่เดิม

ที่กล่าวมานั้น คือวิธีการเคลื่อนไหวเพื่อรับลูกบอลที่สมบูรณ์แบบ ก้าวเท้าไปข้างหน้าพร้อมกับ ยื่นมือไปหาลูกบอล ฝ่ามือพลิกกลับก่อนที่ลูกจะกระทบมือเล็กน้อย และในขณะเดียวกันก็รับลูก ไว้ในจังหวะที่ฝ่ามือนี้เอง อย่ายื่นมือไปคว้าหรือตะครุบลูก การเคลื่อนไหวนี้จะทำได้โดย ง่ายและกลายเป็นธรรมชาติถ้าผู้เล่นได้ฝึกบ่อย ๆ อย่างไรก็ตามพึงระลึกไว้ว่า วิธีนี้เป็นเพียง วิธีการขั้นต้นในการรับลูกที่เข้ามาตรง ๆ จากข้างหน้าเท่านั้น

ในสภาพการณ์ของการเล่นจริง ลูกบอลที่ส่งมาจะไม่มาจากข้างหน้าตรง ๆ เสมอไป แต่อย่างไร ก็ตาม ไม่ว่าลูกบอลจะมาจากทิศทางใดและผู้เล่นจะรับลูกบอลด้วยท่าใด...

...ก็ให้หลักการเบื้องต้นในทำนองเดียวกัน คือยื่นมือเข้าไปหาลูกบอลในขณะที่ลูกบอลผ่าน เข้ามา ฝ่ามือพลิกกลับก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงมือ และดึงมือกลับเมื่อลูกบอลอยู่ในมือแล้ว





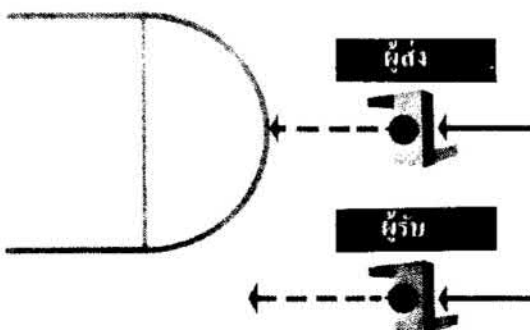
เมื่อรับลูกบอลได้แล้ว ต้องบังคับลูกบอลให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องให้เร็วที่สุดเสมอ ทั้งนี้เพื่อเตรียมพร้อมที่จะส่งลูก เลี้ยงลูก หรือยิงประตูต่อไป ถ้าเริ่มเล่นจากท่ายืนเสมอจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถที่จะคาดคะเนการเล่นต่อไปของเราได้



เนื่องจากบาสเกตบอลเป็นการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันไป ฉะนั้นการรับลูกส่วนใหญ่จึงมักจะเป็นการรับลูกในขณะที่เราเคลื่อนที่ไปด้วย จากจุดนี้ผู้เล่นจะต้องพิจารณาคัดสินใจเลือกทิศทางการเคลื่อนไหวของตนเอง เมื่อต้องรับลูกบอลในขณะที่กำลังวิ่งอยู่...

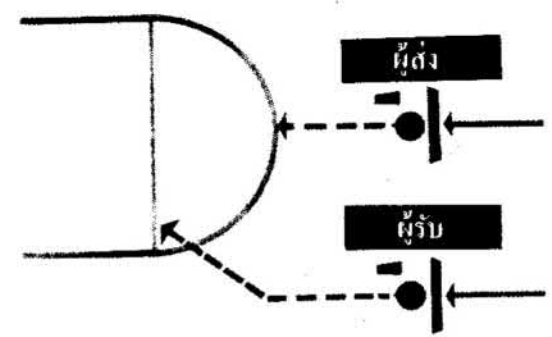


...ควรหันหน้าไปทางลูกบอล และวิ่งเข้าหาลูกบอลถ้าทำได้ แต่ไม่ใช่ทุกครั้งที่จะทำเช่นนี้ได้



ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ผู้รับวิ่งขนานไปในทิศทางเดียวกับผู้ส่ง ในกรณีเช่นนี้ผู้รับจะไม่สามารถเคลื่อนที่ไปหาลูกบอลได้

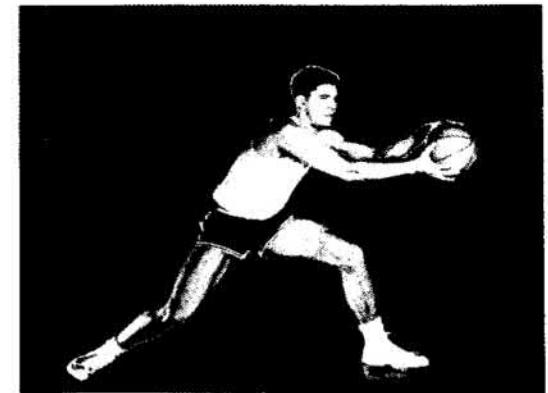
ผู้รับควรจะเปลี่ยนทิศทางของตนเองเล็กน้อย ด้วยการสวเท้าตัดเข้าข้างในไปหาลูกบอล ทั้งนี้เพื่อลดระยะการเดินทางของลูก และขณะเดียวกันก็เป็นการปิดโอกาสคู่ต่อสู้ไม่ให้ตัดลูกบอลเอาไปได้ด้วย



และในขณะที่รับลูกนั้น ผู้เล่นควรหันไหล่ไปหาลูกบอลให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้



การจับและบังคับลูกบอลเป็นทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่นบาสเกตบอล ถ้าหากผู้เล่นปราศจากซึ่งทักษะนี้แล้ว ก็จะทำให้การเล่นบาสเกตบอลเป็นไปด้วยความยากลำบาก

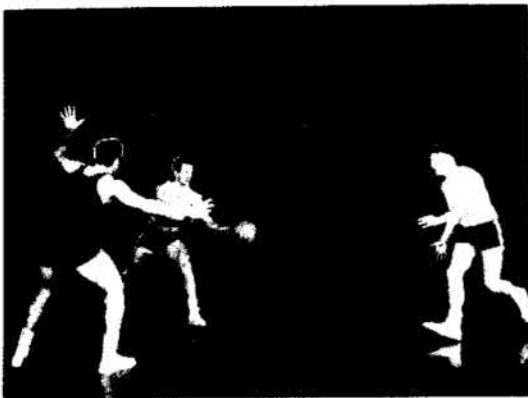


ฉะนั้นเราควรเรียนรู้และฝึกหัดทักษะเหล่านี้จนเกิดความคล่องตัวและกลายเป็นสัญชาตญาณในที่สุด เมื่อมีความชำนาญในการเล่นแล้วก็เชื่อได้ว่าเราจะไปได้สวยบนเส้นทางที่นำไปสู่ชัยชนะในการเล่นบาสเกตบอล



บทที่ ๓

การสร้างเสริมสมรรถภาพในการส่งลูกบอล



ในการเล่นบาสเกตบอลนั้น ไม่มีผู้เล่นคนใดคาดหวังหรือพยายามที่จะทำคะแนนโดยลำพังตนเอง เพราะการเล่นส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยการส่งลูกไปมาระหว่างผู้เล่นด้วยกัน การเลี้ยงลูกกับพื้น และการล่ำเลี้ยงลูกไปอยู่ในตำแหน่งที่จะยิงประตูได้

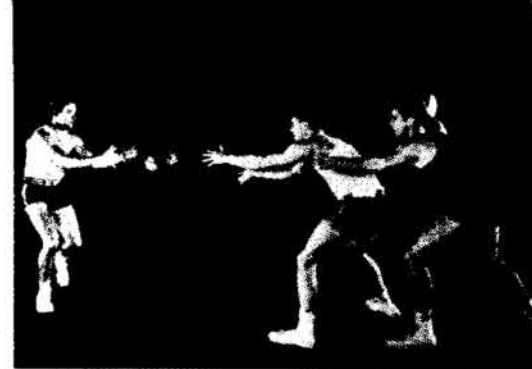
เมื่อผู้ครอบครองลูกเห็นว่าตนเองไม่สามารถพาลูกไปข้างหน้าต่อไปอีกได้เนื่องจากฝ่ายตรงข้ามคอยกันไว้ เขาจะส่งลูกไปให้เพื่อนร่วมทีมคนอื่นซึ่งว่างอยู่และสามารถจะพาลูกบอลไปข้างหน้าต่อไปได้ ในทำนองเดียวกัน เมื่อผู้รับลูกบอลถูกฝ่ายตรงข้ามปิดเส้นทางพาลูกบอลไปข้างหน้า เขาก็จะส่งลูกบอลไปให้เพื่อนร่วมทีมคนอื่นต่อไป

การส่งลูกกลับไปกลับมาอย่างสม่ำเสมอเช่นนี้ ทำให้บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่เล่นเร็ว ดังนั้นทักษะในการส่งลูกจึงมีความสำคัญสำหรับผู้เล่นทุกคน การส่งลูกในการเล่นบาสเกตบอลมีหลายแบบ เรามาศึกษาวิธีการขั้นต้นในการส่งลูกบางแบบที่ใช้กันอยู่เสมอก่อน

นี่คือการส่งลูกระดับอกหรือการส่งลูกแบบดันลูกบอลไปข้างหน้า การส่งลูกแบบนี้ใช้บ่อยที่สุดในการเล่น ในการส่งลูกระดับอก ผู้เล่นเพียงดันลูกบอลจากระดับหน้าอกให้พุ่งไปข้างหน้าด้วยแรงที่มาจากแขนทั้งสองข้างและลำตัว ลองมาแยกแยะวิธีการเคลื่อนไหวของแขนกันดู

นี่คือท่าเริ่มต้น ลูกบอลอยู่สูงระดับอก มือทั้งสองค่อนไปหลังจุดศูนย์กลางของลูกบอลเล็กน้อย นิ้วมือกางออกตามลูก การเคลื่อนไหวในจังหวะแรกคือ การเคลื่อนไหวลงล่าง

เพื่อให้การส่งลูกเป็นไปด้วยความนุ่มนวล ให้ปล่อยมือลงต่ำในลักษณะออกนอกตัว แล้วม้วนเข้าหาตัวขึ้นไปสู่ตำแหน่งเดิมเป็นเส้นรอบวงกลมเล็ก ๆ





จากจังหวะที่ตั้งลูกบอลขึ้นมาอยู่ในท่าเตรียมเหวี่ยงนี้ ให้ตั้งลูกบอลผ่านเลยจุดเริ่มต้นออกไป
อย่าหยุดหรือชะงัก พยายามให้การเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความต่อเนื่องกลมกลื่นและเปลี่ยน
ทิศทางบ้าง จากจุดนี้...



...เพียงดันลูกบอลให้พุ่งไปข้างหน้า ตรงไปยังผู้รับ อย่าสะบัดข้อมือหรือโยนลูกบอลเพียงแต่
ดันลูกบอลเท่านั้น ในขณะที่เดียวกันก็พยายามป้องกันไม่ให้ลูกบอลหมุนในเวลาที่ลูกพ้นมือไป



การส่งลูกกระต๊อบ หรือ
การส่งลูกแบบดันลูก
ไปข้างหน้า

ที่กล่าวมานั้น คือขั้นตอนการเคลื่อนไหวแขนที่สมบูรณ์แบบ พยายามฝึกหัดส่งลูกบอลจน
สามารถทำได้อย่างกลมกลื่นและบังคับลูกได้ตามที่ต้องการ ต่อไปก็ฝึกหัดให้ประสานกันกับ
การเคลื่อนไหวของเท้าข้างที่ถนัด



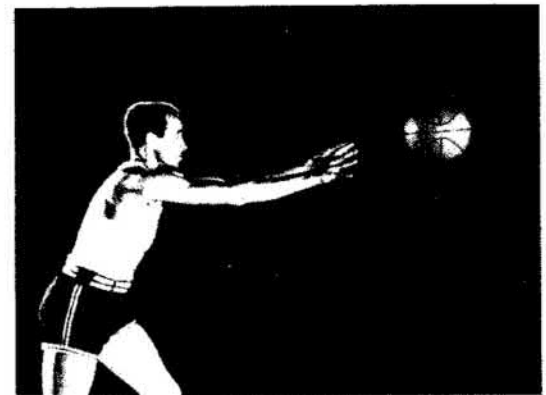
ในท่าเริ่มต้น เท้าทั้งสองข้างอยู่ในลักษณะขนานกัน

ในจังหวะที่เริ่มเหวี่ยงลูกลงข้างล่าง ให้ก้าวเท้าข้างที่ถนัดไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กัน

ขณะที่การเหวี่ยงดำเนินต่อไป ให้ย่อเข่าและย่อลำตัวลงเล็กน้อย เพื่อให้พร้อมที่จะใช้กำลังแรงจากเท้าเป็นเครื่องช่วยในการส่งลูกด้วย

และขณะที่ส่งลูกออกไป เขี่ยดเข้าทั้งสองขึ้น ถ้ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าหน้าทันทีที่ลำตัวโน้มตามลูกบอลออกไป ฉะนั้นเมื่อส่งลูกไปแล้ว น้ำหนักตัวทั้งหมดจะอยู่บนเท้าหน้า และแขนเขี่ยดตรงไปข้างหน้าตามทิศทางของการส่งลูกบอล

การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ให้ได้ผลดีที่สุดในการส่งลูกระยะไกล หรือการส่งลูกให้เร็วและแรง มีหลักในการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่สำคัญ ๒ ประการ ซึ่งนับว่ามีส่วนคล้ายกับการขว้างแบบสลัดข้อมือของแคทเซอร์ในกีฬาเบสบอล เริ่มแรกให้เหวี่ยงลูกบอลไปข้างหลังระดับเหนือไหล่ในตำแหน่งหลังหูขวา แล้วส่งลูกไปข้างหน้าด้วยวิธีดันลูกให้เคลื่อนไป มือขวาที่ส่งลูกนี้จะต้องอยู่หลังลูกตลอดวิธีการเคลื่อนไหวในการส่ง



การส่งลูกมือเดียว
เหนือไหล่



เรามาฝึกเคลื่อนไหวแขนกันก่อน นี่คือการเริ่มต้น...ซึ่งก็คือท่าจับลูกบอลขึ้นพื้นฐานนั่นเอง...
จากท่านี้ให้เริ่มเคลื่อนไหวลูกบอลด้วยการเหวี่ยงลูกไปข้างหลังสู่ท่าเงี้ยวแขน บริเวณหลังหูขวา



ต่อไปเป็นการเคลื่อนไหว เหวี่ยงลูกบอลไปข้างหลังในระยะที่สั้นที่สุดและเร็วที่สุด (เหวี่ยงไป
ข้างหลังตรง ๆ) เพื่อเข้าสู่ท่าเงี้ยวแขนและก่อนที่จะเงี้ยวแขนส่งลูกไปข้างหน้าควรให้แขนขวา
ท่อนล่างอยู่ในลักษณะได้ฉากกับแขนท่อนบน ในระหว่างที่เคลื่อนไหวนี้...



มือซ้ายช่วยประคองลูกบอลไว้ให้ได้สมดุลกับมือขวา จนเกือบจะอยู่ในท่าดังภาพ บางครั้ง
อาจจะต้องให้ลูกอยู่ในท่านี้ชั่วระยะหนึ่งจนกว่าผู้รับจะสามารถแยกตัวออกมาจากคู่ต่อสู้ได้
จึงเงี้ยวแขนและส่งลูกบอลออกไปข้างหน้า



การส่งลูกลักษณะนี้เป็นการเคลื่อนไหวทั้งลำตัว ในขณะที่หมุนตัวเพื่อจะส่งลูกและแขนเหยียด
ตรงไปข้างหน้า การเคลื่อนไหวจะเริ่มจากเท้าขึ้นมาสู่ลำตัว ในจังหวะที่ต้นลูกตอนท้าย
ก็เพียงแค่ปล่อยลูกบอลให้พื้นมือไปในลักษณะที่กางมือเต็มที่ แขนเหยียดสุดยื่นตามลูกบอล
ไป คราวนี้มาดูความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของแขน ขา และลำตัวกันบ้าง

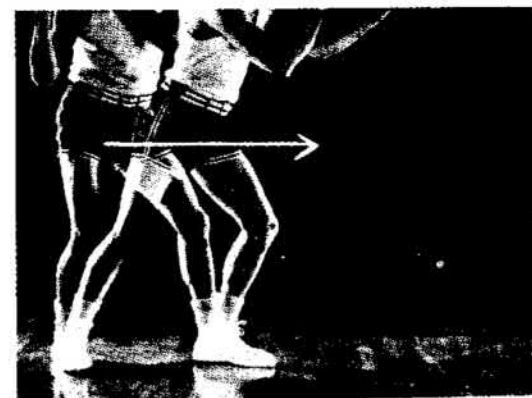
นี่คือท่าเริ่มต้นซึ่งก็คือท่ารับลูกบอลและบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองนั่นเอง น้ำหนักตัวจะอยู่บนเท้าทั้งสองเท่า ๆ กัน จากนั้นขณะที่เคลื่อนลูกบอลไปข้างหน้าเข้าสู่ท่าเงื้อมือ...



...ให้หันไหล่ซ้ายไปหาผู้รับ ก้าวเท้าขวาไปข้างหลังประมาณ ๑ ใน ๔ รอบ และถายน้ำหนักตัวไปอยู่ที่เท้าขวา ในจังหวะนี้น้ำหนักตัวจะไล่ไปข้างหลังเต็มที่ พร้อมทั้งจะเคลื่อนตัวไปข้างหน้าเพื่อส่งลูก



ในขณะที่เริ่มเคลื่อนลูกบอลไปข้างหน้า น้ำหนักตัวก็จะเคลื่อนไปข้างหน้าด้วย ซึ่งเป็นการเพิ่มแรงให้แก่ขาและลำตัวในการส่งลูกบอล ในจังหวะของการส่งตอนนี้อง น้ำหนักตัวจะถายไปอยู่บนเท้าซ้ายทั้งหมด และในจังหวะที่เคลื่อนตัวไปข้างหน้า...

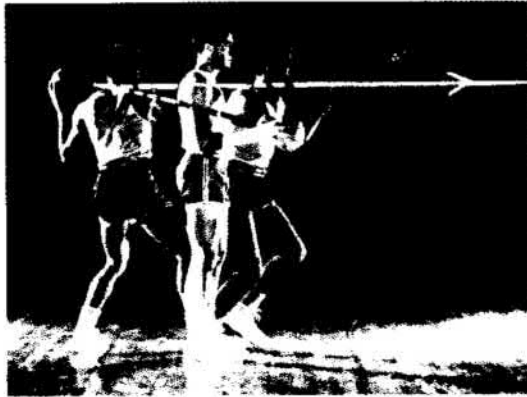


...ก้าวเท้าขวาตามไปข้างหน้าด้วย พร้อมกับหมุนเท้าซ้ายเล็กน้อยเพื่อที่จะหมุนไหล่ตามการส่งลูกออกไป





ที่กล่าวมานั้น คือการเคลื่อนไหวของเท้าและลำตัวในการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ที่สมบูรณ์แบบ
ขอให้สังเกตการหมุนของไหล่ตามการส่งลูกในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของเท้าและลำตัวไปข้างหน้า
เพื่อให้มีแรงในการส่งลูกเพิ่มขึ้น



ควรศึกษาและฝึกหัดส่งลูกด้วยวิธีนี้ทั้งทางด้านซ้ายและด้านขวาของไหล่...ผู้เล่นที่ดีจะต้อง
สามารถส่งลูกได้ทั้งสองด้าน การส่งลักษณะนี้เป็นการส่งแบบสองจังหวะ จังหวะแรก เป็น
จังหวะที่เร็วเพื่อดีดลูกบอลให้มาอยู่ในท่าเงื้อมือ จังหวะที่สอง เป็นจังหวะที่ส่งลูกไปข้างหน้า
อย่างรวดเร็วด้วยกำลังแรงจากขา ลำตัว ไหล่และแขน



การส่งลูกกลางสองมือ

ต่อไปนี้เป็นการเล่นส่งลูกกลางสองมือ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เมื่อผู้เล่นหยุดลูกหรือหมุนตัวส่งลูก เหมาะ
สำหรับส่งลูกระยะสั้นหรือระยะกลาง การเล่นวิธีนี้ทำได้ทั้งด้านซ้ายและด้านขวาของลำตัว
ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของผู้รับและคู่ต่อสู้



นี่คือวิธีการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ขั้นแรกให้ดีดลูกบอลมาข้างหน้า อยู่ในตำแหน่งใกล้กับสะโพก
แล้วส่งลูกบอลไปข้างหน้าด้วยมือทั้งสอง (อย่าขว้าง) ในการส่งลูกนี้ต้องส่งพร้อมกันทั้งสองมือ
และปล่อยลูกบอลออกจากมือพร้อมกันทั้งสองมือเช่นเดียวกัน

ในขณะที่เริ่มส่งลูกนั้น ลูกบอลและเท้าจะเคลื่อนที่ไปพร้อม ๆ กัน ก่อนอื่นดึงลูกบอลมาข้างหลังให้ชิดสะโพก ก้าวเท้าข้างที่ตรงกันข้ามกับลูกบอลไปข้างหน้าพร้อมกับงอเข่าให้ลำตัวอยู่ในลักษณะครึ่งงอ ดังนั้นถ้าส่งลูกบอลจากสะโพกขวาก็ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า และถ้าส่งลูกบอลจากสะโพกซ้ายก็ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า



ในจังหวะสุดท้ายของการเหวี่ยงลูกไปข้างหน้า ถ้าเป็นการส่งลูกจากสะโพกขวา มือขวาจะอยู่หลังมือซ้าย และศอกขวาจะเงื้อไปข้างหลังลำตัว จากจังหวะนี้เองที่มือทั้งสองจะพาลูกบอลส่งไปข้างหน้า...



...หมุนลูกบอลเล็กน้อย จนกระทั่งมือทั้งสองอยู่ในระดับเดียวกันเมื่อลูกเคลื่อนมาอยู่ข้างหน้า (อย่าให้มือหนึ่งอยู่ข้างหน้าอีกมือหนึ่ง) ในขณะที่ส่งลูกบอลไปข้างหน้าก็ถอยน้ำหนักตัวไปข้างหน้าด้วย

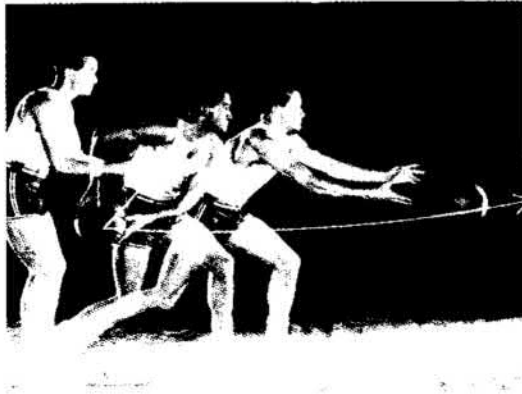


มือทั้งสองส่งตามลูกบอลไปตลอดวิธีการเหวี่ยง และปล่อยมือจากลูกบอลพร้อมกันทั้งสองมือ

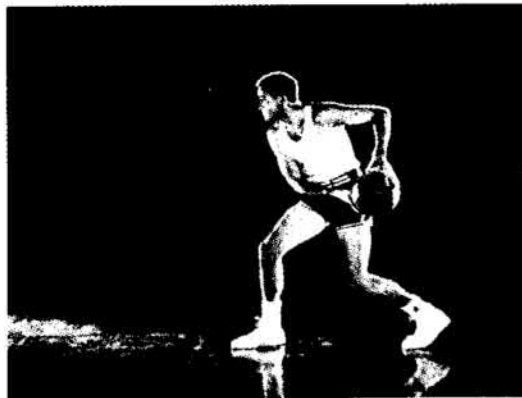




ขณะที่มือทั้งสองตามลูกไปจนสุดและถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าทั้งหมดนั้น ลำตัวจะโน้มไปข้างหน้าเพื่อส่งลูกด้วย จากนั้นก็ปล่อยให้ลูกหลุดจากปลายนิ้วมือไปเองตามธรรมชาติ



วิธีการส่งลูกแบบสองมือล่างเป็นวิธีเคลื่อนไหวที่ง่าย มีประโยชน์สำหรับกันคู่ต่อสู้หรือส่งลูกระยะสั้นอย่างรวดเร็ว ผู้เล่นควรจะสามารถส่งลูกด้วยวิธีนี้ได้เป็นอย่างดีทั้งจากด้านขวาของสะโพกดังในภาพ...



...หรือจากด้านซ้ายของสะโพกดังในภาพ ผู้เล่นจำเป็นต้องมีทักษะความชำนาญในการส่งลูกทั้งสองข้างของสะโพก ทั้งนี้เพื่อหลบหลีกการป้องกันของฝ่ายตรงข้ามที่อยู่ในระยะประชิดตัว



การส่งลูกล่างมือเดียว

ต่อไปนี้เป็นวิธีการส่งลูกล่างมือเดียว ลักษณะเหมือนกับวิธีการส่งลูกล่างสองมือ ยกเว้นแต่ว่าในขณะที่เหวี่ยงมือส่งลูกไปข้างหน้านั้น ถ้าเป็นการส่งลูกด้วยมือขวา มือขวาจะอยู่หลังลูกบอล มือซ้ายจะช่วยประคองลูกและเปิดทางให้ และมือขวาจะเป็นมือที่ส่งตามลูกบอลไปเพียงมือเดียว

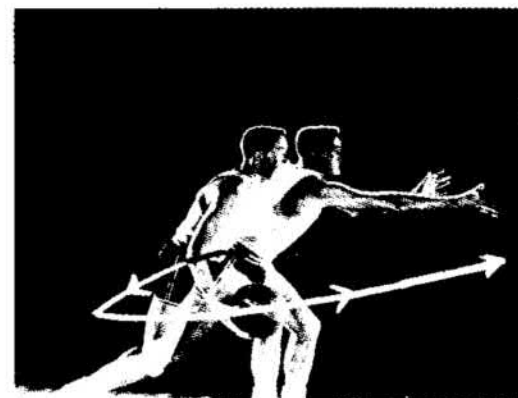
เมื่อมาถึงจังหวะนี้ ซึ่งเป็นจังหวะสุดของการเหวี่ยงลูกไปข้างหลัง จะมีลักษณะคล้ายกับวิธี
ส่งลูกกลางสองมือทุกประการ เมื่อเริ่มเหวี่ยงลูกไปข้างหน้า ให้มือซ้ายอยู่ข้างหน้าลูก เพื่อนำ
ทางลูกบอลจนกว่าลูกบอลจะมาอยู่ข้างหน้าลำตัว



ในจังหวะนี้เอง ปล่อยมือซ้ายให้หลุดออกจากลูกและสลัดมือไปทางซ้าย ส่วนมือขวานั้นยัง
อยู่หลังลูกบอลพร้อมกับดันลูกบอลส่งไปข้างหน้าไปยังผู้รับ



มือขวาเท่านั้นที่ส่งตามลูกไป แขนเหวี่ยงส่งไปจนสุด น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้ายทั้งหมด



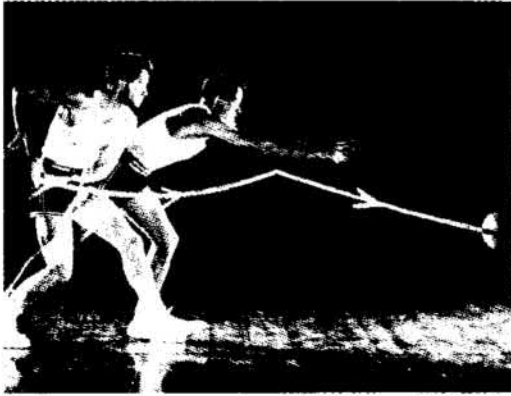
ต่อไปเป็นการส่งลูกกระดอน การส่งลูกกระดอนเป็นการส่งลูกบอลให้ลอดแนวป้องกันของ
ฝ่ายตรงข้ามเมื่อไม่มีวิธีการส่งอื่นใดจะสามารถลอดแนวป้องกันนี้ไปได้ ผู้เล่นเพียงแต่ส่งลูก
ให้กระดอนจากพื้นไปสู่ผู้รับแทนที่จะเหวี่ยงไปให้ การส่งลูกวิธีนี้ควรเริ่มต้นมาจากการส่งลูก
ล่างสองมือหรือลูกจากระดับอกแบบต่ำ ๆ ทั้งนี้เพราะการเริ่มส่งจากตำแหน่งที่สูงจะเป็นการ
เพิ่มระยะเดินทางให้ลูกมากยิ่งขึ้น และเป็นการเปิดโอกาสให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาสกัดกั้นหรือ
แย่งลูกไปได้ง่ายขึ้น



การส่งลูกกระดอน



ในภาพเป็นการส่งลูกกระดอนที่พัฒนามาจากการส่งลูกล่างสองมือ วิธีการเบื้องต้นทุกอย่างเหมือนกันหมด จนกระทั่งลูกได้รับการเหวี่ยงมาอยู่ข้างลำตัว จากจุดนี้เองแทนที่จะส่งลูกตรงๆ ไปข้างหน้า...



...ก็เปลี่ยนวิถีทางของลูกบอลเล็กน้อย โดยส่งให้ลูกกระดอนจากพื้นไปสู่ผู้รับ การส่งลูกด้วยวิธีนี้ต้องใช้นิ้วมือบังคับลูกมากกว่าการส่งลูกธรรมดา



ในการเล่นบาสเกตบอลยังมีวิธีการส่งลูกบอลแบบอื่น ๆ อีกมาก เช่น การส่งลูกชุกดังในภาพ แต่วิธีการส่งแบบต่าง ๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นวิธีการส่งขั้นพื้นฐาน ขอให้เรียนรู้และฝึกหัดการส่งลูกแบบต่าง ๆ เหล่านี้จนเกิดความชำนาญ แล้ววิธีการส่งแบบอื่น ๆ ก็จะตามมาเองโดยง่าย ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความพร้อมดีอยู่แล้ว

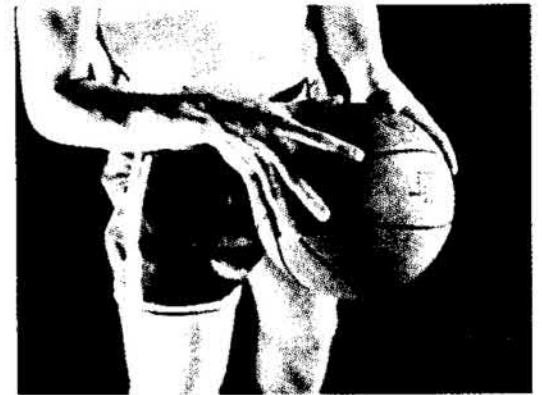
บทที่ ๔

การสร้างเสริมความสามารถในการเล่นลูก

ที่ผ่านมาเน้นเป็นการเน้นวิธีการขั้นต้นในการบังคับและครอบครองลูกบอลที่ได้ผลดี ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการเล่นบาสเกตบอลให้ประสบความสำเร็จ



ต่อไปนี้เป็นเรื่องของการเล่นลูก สิ่งที่ต้องรู้ในตอนนี้คือ ทักษะเบื้องต้นอย่างที่สองในการเล่นบาสเกตบอล นั่นก็คือการบังคับร่างกายในขณะที่ครอบครองลูกบอลอยู่

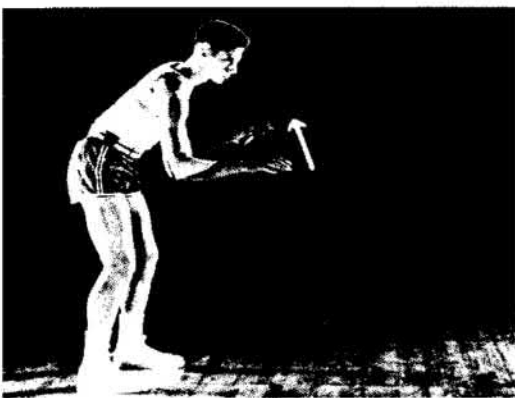




ผู้เลี้ยงลูกที่สามารถบังคับร่างกายให้อยู่ในท่าพร้อมที่จะทำการเคลื่อนไหวได้ตลอดเวลาเท่านั้น
ที่จะรักษาลูกบอลในครอบครองให้รอดพ้นจากการแย่งชิงของคู่ต่อสู้ไปได้



การเลี้ยงลูกโดยทั่วไปเป็นการเคลื่อนไหวของแขน ข้อมือ และนิ้วมือ และนี่คือท่าเริ่มต้น
ลำตัวโค้งงอไปข้างหน้าเล็กน้อย เข่าผ่อนคลาย ๗ แขนท่อนล่างขนานกับพื้น แขนผ่อนคลาย ๗
ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากท่านี้...



...ยกแขนท่อนล่างขึ้นสูงประมาณ ๕ นิ้ว ข้อมือและนิ้วมือผ่อนคลาย ๗



...ต่อไปลดแขนท่อนล่างให้ต่ำลงประมาณ ๑ ฟุต พยายามรักษาแขนท่อนบนให้อยู่คงที่ แล้ว
ให้แขนท่อนล่างเคลื่อนไหว ข้อมือและนิ้วมือผ่อนคลาย ๗

และนี่ก็คือท่าเคลื่อนไหวในการเลี้ยงลูก แขนท่อนล่างขึ้นลงอย่างง่าย ๆ และสบาย ๆ ข้อมือผ่อนคลาย ๆ แต่ให้สามารถบังคับลูกบอลได้ ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช้การเคลื่อนไหวแบบตบลูก แต่เป็นการกดลูกบอลลงด้วยนิ้วมือที่กางออกมากกว่า แล้วดึงมือกลับขึ้นมาอีกครั้ง พยายามฝึกหัดท่าการเคลื่อนไหวนี้จนแขนแต่ละข้างรู้สึกมีจังหวะกลมกลืนกันดี ขึ้นต่อไป...



...ด้วยท่าเคลื่อนไหวในท่าที่สบาย ๆ นี้ ให้เริ่มเลี้ยงลูกให้กระดอนบนพื้น อย่าตบลูกบอลลงสู่พื้น แต่ให้กดลูกลง...



...และปล่อยให้มือเลื่อนกลับขึ้นมาพร้อมกับลูกบอล หลังจากที่ถูกกดลูกบอลลงไปแล้วให้ค้างมือที่กดไว้ในระดับนั้นเพื่อรอลูก เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาสัมผัสมือก็วางมือบนลูกและปล่อยให้มือเลื่อนขึ้นมาตามแรงกระดอนของลูกบอลนั้น



แล้วก็กดลูกลงไปอีกครั้ง นิ้วมือควรจะสัมผัสกับลูกบอลในจังหวะที่ลูกกระดอนขึ้นลงนี้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ลักษณะเช่นนี้จะช่วยให้สามารถบังคับลูกบอลได้ดีขึ้น





ต่อไปก็ฝึกหัดเช่นเดียวกันนี้ด้วยมืออีกข้างหนึ่ง ฝึกจนกระทั่งสามารถจะบังคับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างได้เป็นอย่างดีและโดยไม่ต้องมองดูลูก สายตาจับจ้องที่พื้นสนามข้างหน้าห่างจากตัวประมาณ ๒-๓ ฟุต และสามารถเลี้ยงลูกอยู่กับที่ได้ดีแล้ว



ก็เริ่มเคลื่อนที่ไปข้างหน้าพร้อมกับเลี้ยงลูกไปด้วย ในขณะที่เลี้ยงลูกอย่ามองดูลูก เพราะถ้าแม้แต่มองดูลูกจะทำให้ไม่สามารถทราบได้ว่าผู้เล่นคนอื่น ๆ กำลังทำอะไรอยู่ ในตอนแรกนี้ให้ฝึกหัดเลี้ยงลูกช้า ๆ ก่อน



ให้สังเกตว่า ในตอนนี้แทนที่จะกดลูกบอลลงสู่พื้นตรง ๆ ผู้เลี้ยงจะกดลูกไปข้างหน้าเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้ลูกอยู่หน้าลำตัวที่เคลื่อนตามไป เมื่อสามารถเลี้ยงลูกไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ โดยไม่ต้องมองดูลูกบอลได้แล้ว...



...เปลี่ยนมือและฝึกหัดจนมือข้างนั้นมีความชำนาญเช่นกัน อย่าพยายามเคลื่อนที่ไปด้วยความเร็ว จนกว่าแขนและขาจะทำงานประสานกันเป็นอย่างดีแล้ว

อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ชัดว่าเวลาเลี้ยงลูกในขณะที่ลำตัวเหยียดตรง ลูกบอลจะกระดอนขึ้น
ลงจากพื้นถึงมือในระดับที่ค่อนข้างสูง ลักษณะเช่นนี้จะเปิดโอกาสให้คู่ต่อสู้แย่งชิงบอลไป
ได้โดยง่าย



เพื่อให้สามารถป้องกันลูกบอลได้ดีขึ้น ควรเลี้ยงลูกให้ต่ำเข้าไว้ ซึ่งก็คือการลดระยะห่างจาก
พื้นถึงมือนั่นเอง โดยที่ไม่ต้องใช้ลูกบอล ให้งอเข่าและลำตัวอยู่ในท่าคล้ายกับการเริ่มออกวิ่งของ
นักวิ่งแข่งระยะสั้น...



...แล้วหัดเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ให้ลำตัวต่ำใกล้พื้น



จากท่าฝึกลำตัวให้ต่ำใกล้พื้นนี้ ต่อไปก็ให้หัดเลี้ยงลูกไปด้วย ในภาพมือที่เลี้ยงลูกอยู่ชิดกับ
เข่าทั้งสองมาก ผู้เลี้ยงจึงต้องระวังเป็นพิเศษเรื่องระยะห่างของลูกบอลที่เลี้ยงกับลำตัว





ถ้าเลี้ยงลูกในระยะที่ชิดตัวเกินไป ลูกบอลจะมากกระแทกเข่าและกระดอนไปที่อื่น ทำให้เสียการครอบครองลูก



ถ้าเลี้ยงลูกห่างตัวมากเกินไปจะทำให้บังคับลูกบอลได้ยาก การฝึกหัดจนเกิดความชำนาญจะทำให้รู้ว่า ระยะห่างที่เหมาะสมที่สุดของลูกบอลกับลำตัวในอัตราความเร็วต่าง ๆ และท่าต่าง ๆ ควรจะอยู่ในระดับใด



เมื่อมีความชำนาญในการเลี้ยงลูกมากขึ้นและเริ่มเลี้ยงลูกได้เร็วขึ้นแล้ว ผู้เลี้ยงลูกก็สามารถเหยียดลำตัวให้สูงขึ้นจากท่างอตัวได้ในกรณีที่ไม่มีคู่ต่อสู้อยู่ใกล้เคียง แต่ถ้าเมื่อใดมีคู่ต่อสู้คอยประกบตัวอย่างใกล้ชิดเพื่อแย่งลูก...



...ผู้เลี้ยงต้องกลับไปเลี้ยงลูกในท่างอตัวและงอเข่าตามเดิม เพราะเป็นท่าที่ดีที่สุดที่จะป้องกันลูกไม่ให้คู่ต่อสู้แย่งชิงไปได้

ขอให้สังเกตลักษณะการยื่นลำตัวออกไปช่วยป้องกันลูกบอลเอาไว้ ยิ่งเลี้ยงลูกให้กระดอนในระยะต่ำมากเท่าใด โอกาสที่ลูกบอลจะถูกแย่งชิงไปก็น้อยลงเท่านั้น



ในขณะที่เลี้ยงลูก พยายามให้มือทั้งสองข้างอยู่ข้างหน้าเสมอ โดยทั่วไปผู้เล่นมักจะปล่อยมือข้างที่ไม่ได้เลี้ยงลูกไว้ข้างลำตัว แต่ทางที่ดีควรยกมือข้างที่ไม่ได้เลี้ยงลูกให้อยู่ข้างหน้าด้วย



การยกมือในลักษณะนี้เป็นการป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้เข้ามาใกล้ และทำให้อยู่ในลักษณะพร้อมที่จะคว้าลูกบอลกลับคืนมาได้ทันที หากเกิดการตบลูกให้เสียการครอบครอง



ในการเลี้ยงลูกก็เช่นเดียวกับการส่งลูก ความสามารถในการมองออกไปข้าง ๆ เป็นมุมกว้างโดยไม่ต้องหันหน้าไปดูนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง สายตาที่สามารถมองเป็นมุมกว้างนี้จะช่วยให้เห็นการเคลื่อนไหวของผู้เล่นในสนามเป็นมุมเกือบ ๑๘๐ องศา ในทิศทางที่เคลื่อนไป





ถ้าหากผู้เล่นหันหน้าไปมองในทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไป ก็เท่ากับว่าเป็นการบอกใบ้ให้ฝ่ายคู่ต่อสู้รู้ว่าตนเองจะไปทางนั้น ทำให้ฝ่ายคู่ต่อสู้เข้ามาดักทางการเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้



แต่ถ้าผู้เล่นใช้สายตาออกไปที่พื้นข้างหน้าในระดับที่มือเลี้ยงลูกอยู่ จะทำให้สามารถมองเห็นเพื่อนร่วมทีมที่ว่างอยู่โดยไม่ต้องหันหน้าไปมอง ในกรณีเช่นนี้คู่ต่อสู้จะไม่มีโอกาสรู้ทิศทางที่เราจะเล่นต่อไปได้เลย



การเลี้ยงลูกเป็นทักษะหนึ่งที่สำคัญในการเล่นบาสเกตบอล ทักษะนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เล่นมีความรู้ในหลักการเลี้ยงลูกเบื้องต้นและฝึกหัดมาก ๆ เท่านั้น

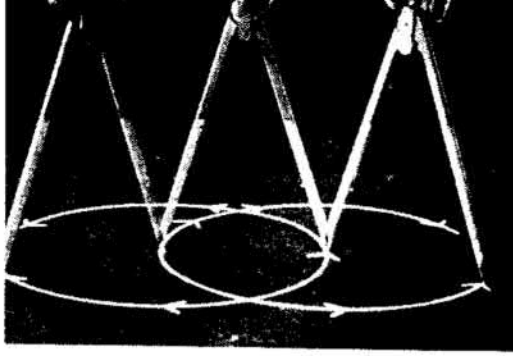
บทที่ ๕

การสร้างเสริมความสามารถในการหมุนตัว

การเคลื่อนไหวที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้บาสเกตบอลเป็นเกมที่มีชั้นเชิงในการแข่งขันก็คือ การหมุนตัวของผู้เล่น ซึ่งทำให้ผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถรุกหรือหลบหลีกการป้องกันที่เข้มแข็งของฝ่ายรับได้

เมื่อหมุนตัว ผู้เล่นจะหยุดแล้วใช้เท้าข้างหนึ่งเป็นหลักในการหมุนเพื่อทำการยิงประตู เลี้ยงลูก หรือส่งลูกไปยังเพื่อนร่วมทีมคนอื่น ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการแย่งชิงลูกบอลจากคู่ต่อสู้ จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการหมุนตัวก็เพื่อช่วยป้องกันลูกบอลด้วยการทำให้ร่างกายอยู่ระหว่างลูกบอลกับคู่ต่อสู้





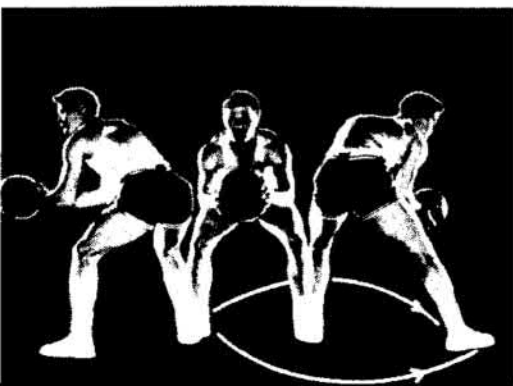
ผู้เล่นที่ทำการหมุนตัวเปรียบเสมือนวงเวียน ซึ่งใช้ขาข้างหนึ่งเป็นหลักแล้วเหวี่ยงขาอีกข้างหนึ่งไปรอบ ๆ ตัวเพื่อทำให้เกิดวงกลมขึ้น...



...ดังนั้นผู้เล่นบาสเกตบอลจึงสามารถหมุนตัวโดยใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใดหมุนไปรอบตัวหรือหมุนไปมากที่สุดเท่าที่ต้องการได้ โดยไม่ยกเท้าที่เป็นหลักในการหมุนออกจากพื้น กติกาการเล่นได้กำหนดการหมุนตัวที่ถูกต้องเอาไว้ ดังนั้นก่อนอื่นเรามาศึกษากติกาเกี่ยวกับการหมุนตัวนี้ดูก่อน



กติกาที่ง่ายที่สุด คือ กติกาการหมุนตัวของผู้รับลูกบอล ซึ่งได้รับลูกมาในขณะที่เท้าทั้งสองยืนอยู่บนพื้น



ในกรณีเช่นนี้ผู้เล่นอาจจะหมุนตัวไปในทิศทางใดก็ได้โดยใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก...

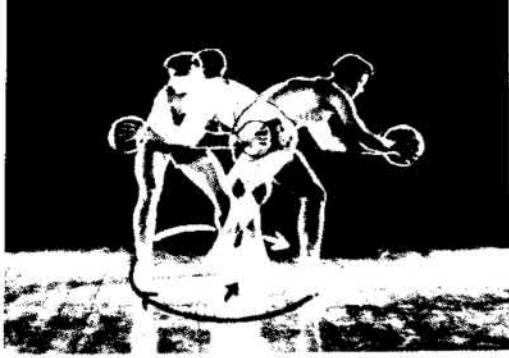
...หรืออาจจะหมุนตัวไปในทิศทางใดก็ได้โดยใช้เท้าขวาเป็นหลัก ทั้งนี้ผู้เล่นสามารถเลือกได้

แต่ถ้าผู้เล่นคนนั้นรับลูกบอลมาในขณะที่เท้าข้างหนึ่งอยู่บนพื้นและเท้าอีกข้างหนึ่งยังอยู่ในอากาศ และต้องการที่จะหมุนตัวเพื่อส่งลูกหรือยิงประตู ผู้เล่นคนนั้นจะต้องทำการหยุดก่อน เมื่อเท้าที่ลอยอยู่ในอากาศนั้นตกสู่พื้น

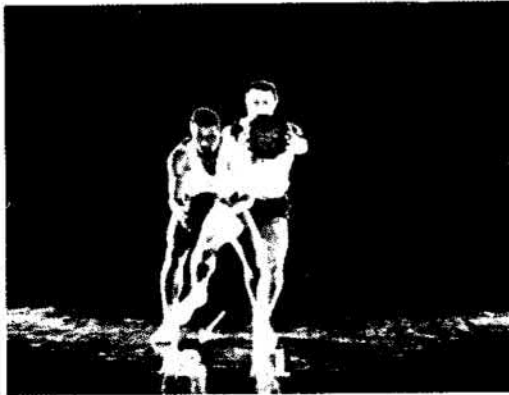
ลักษณะเช่นนี้เรียกว่า การหยุดสองจังหวะ เป็นการรับลูกบอลในขณะที่เท้าข้างหนึ่งอยู่ในอากาศและเท้าอีกข้างหนึ่งอยู่บนพื้น จะนับหนึ่งเมื่อรับลูกบอลและเท้าข้างหนึ่งอยู่บนพื้น และนับสองเมื่อเท้าอีกข้างหนึ่งลงสู่พื้น

ในกรณีนี้เท้าหลังซึ่งเป็นเท้าที่อยู่บนพื้นก่อนจะเป็นเท้าหลักในการหมุนตัว การเล่นลูกหยุดสองจังหวะนั้นเท้าหลังที่อยู่บนพื้นก่อนต้องเป็นเท้าหลักในการหมุนตัวเสมอ





และผู้เล่นสามารถใช้เท้าหนึ่งเป็นหลักในการหมุนตัวไปรอบ ๆ ได้นานเท่าที่ต้องการ ตราบเท่าที่ไม่ได้ยกเท้าหลักนั้นขึ้นจากพื้น



ข้อยกเว้นในการหยุดแบบสองจังหวะก็คือ เมื่อมีการหยุดสองจังหวะเกิดขึ้นแต่เท้าอีกข้างหนึ่งลงสู่พื้นในตำแหน่งที่ขนานกับเท้าข้างที่ลงก่อน ในกรณีเช่นนี้...



...ผู้เล่นสามารถใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นหลักในการหมุนก็ได้ เช่นเดียวกับกรณีที่ได้รับลูกบอลมาในขณะที่เท้าทั้งสองยืนอยู่บนพื้น



การหยุดจังหวะเดียว

นี่เป็นวิธีหยุดอีกแบบหนึ่งเรียกว่า การหยุดจังหวะเดียว ผู้เล่นจะรับลูกบอลในขณะที่ตัวและเท้าทั้งสองลอยอยู่ในอากาศ เท้าจะตกสู่พื้นพร้อมกันในจังหวะเดียวหลังจากรับลูกบอลได้แล้ว

ในกรณีเช่นนี้ผู้เล่นสามารถใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นหลักในการหมุนตัวก็ได้ เช่นเดียวกับกรณีที่ได้รับลูกบอลมาในขณะที่เท้าทั้งสองยืนอยู่บนพื้น เท้าที่ได้กลวมานั้นเป็นหลักการหมุนตัวเบื้องต้น เรามาทบทวนกันใหม่อีกครั้ง



ในการหยุดจังหวะเดียว ใช้เท้าใดเป็นหลักในการหมุนตัวก็ได้

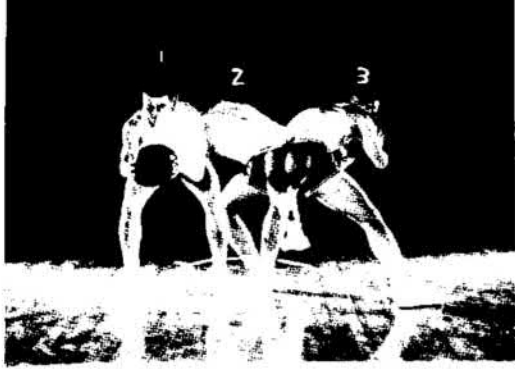


ในการหยุดสองจังหวะ เท้าหลังที่ลงสู่พื้นก่อนเท่านั้นที่จะเป็นหลักในการหมุนตัวได้...
เว้นไว้แต่ว่า...

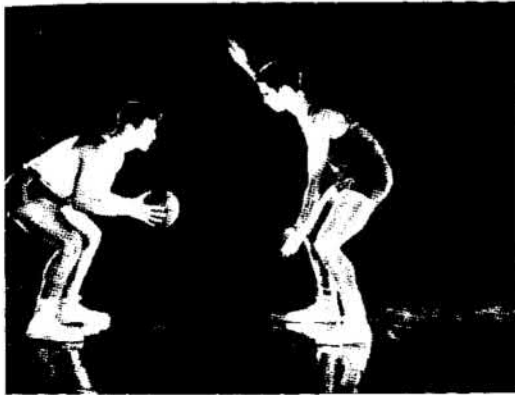


...เท้าที่ลงสู่พื้นที่หลังนั้นได้ลงสู่พื้นในลักษณะขนานกันกับเท้าที่ลงสู่พื้นก่อน ในกรณีเช่นนี้จะใช้เท้าใดเป็นหลักในการหมุนตัวก็ได้

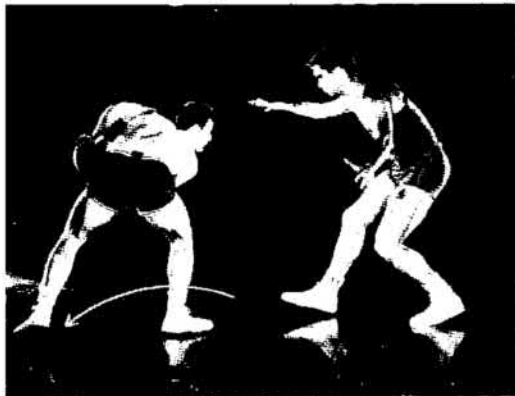




ต่อไปนี้มาดูกันว่าผู้เล่นจะใช้การหมุนตัวต่าง ๆ นี้ในการเล่นได้อย่างไร ในภาพนี้เป็นการหมุนแบบกลับหลังซึ่งเป็นการหมุนเพื่อหนีคู่ต่อสู้



เมื่อผู้เล่นต้องประจันหน้ากับคู่ต่อสู้ในสถานการณ์เช่นนี้ ลูกบอลจะอยู่ในลักษณะที่เปิดกว้างง่ายต่อการถูกแย่งชิงไป ไม่ว่าผู้เล่นจะผ่านลูกไปทางซ้ายหรือทางขวาก็ตาม ลูกบอลก็อาจจะถูกดักรับหรือกันได้ง่าย ฉะนั้นทางที่ดีผู้เล่นควรจะหมุนตัวแล้วส่งลูกออกไปทางขวา



ใช้เท้าขวาเป็นหลัก แล้วใช้เท้าซ้ายเหวี่ยงเพื่อหมุนตัวกลับหลังไปทางซ้าย ในจังหวะนี้ หลบของผู้เล่นจะอยู่ระหว่างลูกบอลกับคู่ต่อสู้ พยายามหมุนตัวไปทางซ้ายเรื่อย ๆ...



...จนกว่าผู้เล่นจะหันหลังให้คู่ต่อสู้ ในลักษณะที่ลำตัวของผู้เล่นคั่นกลางระหว่างลูกบอลกับคู่ต่อสู้

ต่อจากนั้นก็ส่งลูกบอลออกไปโดยใช้ลำตัวเป็นเครื่องกำบัง



ในสถานการณ์เดียวกันนี้ ผู้เล่นสามารถใช้ไหล่ของตัวเองกำบังลูกไว้ด้วยการก้าวเท้าซ้ายหมุนตัวตัดไปข้างหน้า ในภาพผู้เล่นรับลูกบอลมาในลักษณะเท้าทั้งสองขนานกัน ดังนั้นจึงสามารถที่จะหมุนตัวโดยใช้เท้าใดเป็นหลักก็ได้



ผู้เล่นสามารถก้าวเท้าซ้ายตัดไปข้างหน้าของตัวเอง เพื่อหันไหล่ให้อยู่กึ่งกลางระหว่างลูกบอลและคู่ต่อสู้ แล้วก็ส่งลูกออกไปทางขวา



หรือผู้เล่นสามารถที่จะก้าวเท้าขวาตัดไปข้างหน้าตนเอง...





...และส่งลูกออกไปทางซ้าย การหมุนตัว การก้าวเท้าตัดไปข้างหน้า และการหันลำตัวในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถหลบหลีกคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็ว และเปิดเกมการเล่นเป็นฝ่ายรุกได้โดยง่าย



การหมุนตัวจะเป็นประโยชน์ในการเล่นมากที่สุดถ้าทำด้วยความรวดเร็วและควบคู่ไปกับการหลอกล่อคู่ต่อสู้ ฉะนั้นผู้เล่นควรจะเรียนรู้หลักการเบื้องต้นและฝึกหัดให้เกิดความชำนาญจนเป็นอัตโนมัติ ทั้งการบังคับตนเองในการเคลื่อนไหวและการจับลูกในระหว่างการเล่น



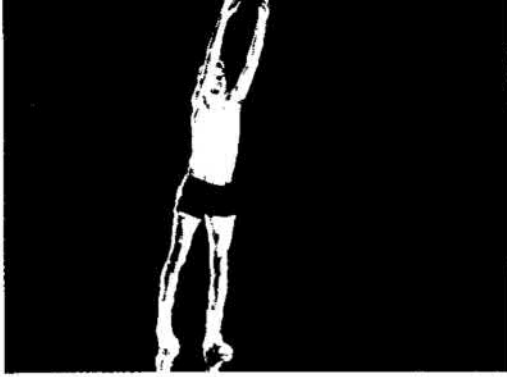
บทที่ ๖

การสร้างเสริมความสามารถในการยิงประตู

ทักษะพื้นฐานทุกอย่างล้วนมีความสำคัญต่อการเล่นบาสเกตบอลทั้งสิ้น แต่ถ้าจะแยกทักษะหนึ่งทักษะใดออกมาเพื่อทำการฝึกหัดเป็นพิเศษแล้ว ก็คงหนีไม่พ้นทักษะพื้นฐานในการยิงประตู

ความสามารถในการยิงประตูหรือได้เห็นลูกบอลลงห่วงประตูในอัตราร้อยละที่สูงที่สุด นับเป็นสิ่งที่กำหนดชัยชนะในการเล่นบาสเกตบอล ไม่ว่าทีมที่เล่นจะเลี้ยงลูกและส่งลูกเพื่อที่จะพาลูกบอลไปอยู่ในตำแหน่งที่จะยิงประตูได้ดีเพียงใด ผลการเล่นจะไม่แตกต่างกันเท่าใดนัก เว้นไว้แต่ว่า...





ผู้เล่นทุกคนในทีมจะสามารถบังคับร่างกายและลูกบอลให้ประสานกันเพื่อให้เป็นผู้ยิงประตูที่ดี เราวิเคราะห์หลักการยิงประตูเบื้องต้นที่มักจะใช้อยู่เสมอกันดู



การยิงประตูที่ใช้บ่อยที่สุด คือการยิงประตูระดับอกหรือการยิงประตูแบบดันลูกไปข้างหน้า ตามปกติมักจะใช้อย่างจากระยะไกล หลักการที่จำเป็นในการเคลื่อนไหวก็มีลักษณะคล้ายกับการส่งลูกสองมือระดับอก คือตั้งลูกบอลลงล่างเล็กน้อยและเหวี่ยงเข้าหาตัวเพื่อให้การเคลื่อนไหวกลมกลื่นและคล่องตัว จากนั้นก็ดันลูกขึ้นเพื่อยิงลูกไปยังห่วงประตู เข้าเหยียดตรงในขณะที่ดันลูกขึ้น พร้อมกับก้าวเท้าตามลูกไปหนึ่งก้าว



นี่คือท่าเริ่ม...ลูกบอลอยู่ระดับอก จับลูกสบาย ๆ แต่มันคงด้วยโคนนิ้วมือและหัวแม่มือทั้งสองข้าง อย่าให้สัมผัสฝ่ามือ ตาจับจ้องอยู่ที่ห่วงจนกว่าลูกบอลจะไปถึงห่วงประตูแล้ว ในจังหวะนี้ให้เริ่มยิงประตูด้วยการเคลื่อนไหวลูกลงล่างก่อน



เหวี่ยงลูกบอลลงล่างและเข้าหาตัวให้มีวิธีการเคลื่อนไหวเป็นเส้นรอบวงกลมเล็ก ๆ จุดมุ่งหมายของการเหวี่ยงลูกบอลในตอนนี้เป็นเพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างกลมกลื่นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หลีกเลี่ยงการยิงประตูทันทีทันใดซึ่งทำให้บังคับลูกบอลได้ยากขึ้น ในจังหวะเดียวกันนี้ ก็ให้งอเข่าทั้งสองข้าง

อย่าขยับเท้า เพียงแต่ย่อสะโพกลงเล็กน้อยจะทำให้ลำตัวต่ำลงอยู่ข้างหลังลูก เพื่อเป็นแรงส่งลูกขึ้นไป



จากจังหวะนี้ เหยียดแขนต่อไปอีกโดยการดันลูกบอลให้พุ่งไปสู่ห่วงประตูในลักษณะให้มีวิถีโค้ง การยิงประตูนี้ให้ยิ่งด้วยแรงของแขนทั้งสองข้างและ...



...ดันลูกบอลไปด้วยกำลังแรงที่มาจากขาทั้งสองข้าง สันเท้ายกพื้นพื้นระหว่างที่ยิงประตู



เคลื่อนไหวแขนต่อไปอีกด้วยการดัน (ไม่ใช่โยน) ลูกบอลไปตามทิศทางของลูก เหยียดแขนส่งตามลูกบอลไปจนสุด ฝ่ามือหันไปทางประตู





ในจังหวะที่ยิงประตูนี้ น้ำหนักตัวจะไล่มาข้างหน้า จึงควรดึงเท้าหลังก้าวมาข้างหน้าประมาณครึ่งก้าวเพื่อช่วยในการทรงตัว และ...

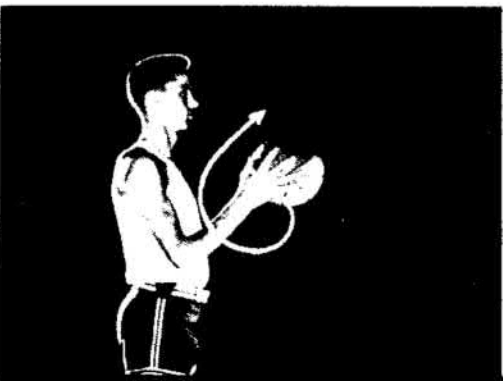


ปิดท้ายการยิงประตูด้วยท่าที่พร้อมจะตามไปเล่นลูกกระดอนจากกระดานหลัง ถ้าหากลูกไม่ลงห่วง



การยิงลูก
มือเดียว
ระดับอก

การยิงลูกมือเดียวระดับอกหรือลูกดันมือเดียวเป็นการยิงประตูที่แยกย่อยมาจากการยิงประตูแบบสองมือระดับอก ดังนั้นจังหวะเท้าจึงเหมือนกันทุกประการ จะต่างกันก็เพียงลักษณะการเคลื่อนที่ของลูกบอลจากท่ารับในตอนแรกเท่านั้น คือเมื่อรับลูกบอลได้แล้ว ผู้เล่นจะปล่อยมือข้างหนึ่งออกจากลูกแล้วใช้เฉพาะมืออีกข้างหนึ่งดันหรือยิงลูกนั้นลงห่วงไป พร้อมกับส่งมือตามลูกไปด้วย



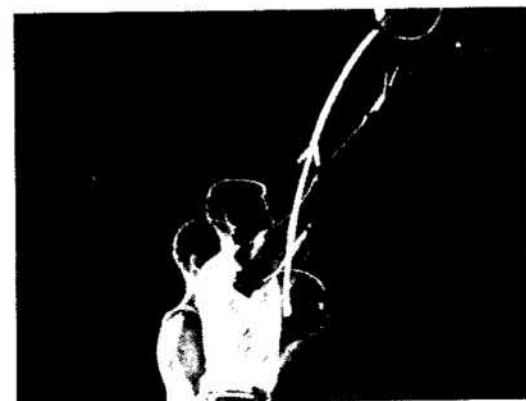
จากท่ารับลูก จะเริ่มด้วยการเคลื่อนไหวลูกเป็นเส้นรอบวงกลมเล็ก ๆ เหมือนกัน นั่นคือ เหวี่ยงลงและม้วนเข้าหาตัว เพื่อให้ได้จังหวะกลมกลื่นกัน

แต่ในจังหวะที่ตั้งลูกขึ้นมานั้น ให้หมุนลูกบอลในมือเพื่อให้มือข้างหนึ่งอยู่ใต้ลูกบอลและมือ
อีกข้างหนึ่งอยู่หลังลูกบอล มือที่อยู่หลังลูกบอลคือมือที่ใช้ยิงประตู ส่วนอีกมือหนึ่งซึ่งอยู่ใต้ลูกบอล
จะช่วยประคองลูกบอลไว้ ในที่นี้เป็นการยิงประตูด้วยมือขวา ดังนั้นมือขวาก็จะอยู่หลังลูกบอล
และมือซ้ายเพียงแต่ช่วยประคองลูกบอลไว้ จากจุดนี้...

...ก็เพียงแต่ดันลูกขึ้นไปด้วยมือขวา เมื่อมือขวาสามารถที่จะบังคับลูกด้วยมือเดียวได้แล้วก็
เหวี่ยงมือซ้ายปล่อยออกจากลูกไปทางด้านข้างเพื่อช่วยในการทรงตัว และ...

ส่งมือตามลูกบอลไปเช่นเดียวกับการยิงประตูแบบสองมือระดับอก ยกเว้นแต่ว่าในกรณีนี้มือ
ขวาที่ยิงประตูเท่านั้นที่ส่งตามลูกบอลไป หลังจากนั้นก็เตรียมที่จะตามไปเล่นลูกกระดอนจาก
กระดานหลังต่อไป

การยิงประตูที่มีความสำคัญมากอีกแบบหนึ่ง คือ การยิงประตูได้ห่วง ซึ่งผู้เล่นจะต้องโหม
กระโดดเข้าหาห่วงเพื่อทำประตู การยิงประตูแบบนี้ ผู้เล่นเพียงพุ่งตัวเข้าหาห่วงประตู โหม
กระโดดให้ตัวลอยอยู่ในอากาศในระยะเกือบได้ห่วงประตู (ข้างหนึ่งข้างใด) แล้ววางลูกบอล
ให้กระทบกระดานหลังสูงจากขอบห่วงประตูประมาณ ๑๘ นิ้ว จากจุดนี้ลูกบอลก็จะเด้ง
ลงห่วงประตูไป





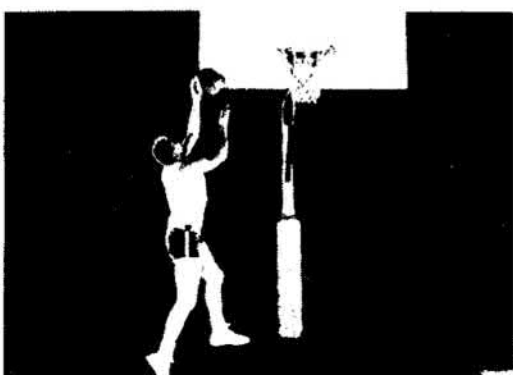
เนื่องจากการยิงประตูในท่านี้จังหวะเท้ามีความสำคัญมาก ฉะนั้นเราลองมาฝึกหัดจังหวะเท้า
กันก่อน ถ้าเข้าหาห่วงประตูจากทางด้านขวา ผู้เล่นต้องวิ่งเข้าไปและกระโดดขึ้นด้วยเท้าซ้าย



จากท่านี้จะทำให้ลำตัวพุ่งขึ้นยิงประตูด้วยมือขวาในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ มือขวานี้จะใช้
เมื่อเข้ายิงประตูทางด้านขวาของห่วงประตู การยิงประตูด้วยมือที่อยู่ใกล้กระดานหลังมาก
ที่สุดเป็นการช่วยป้องกันการแย่งลูกบอลไป



ต่อไปเป็นการฝึกหัดเข้ายิงประตูจากทางด้านซ้ายของห่วงประตูและกระโดดขึ้นยิงประตูด้วยเท้าขวา



ในขณะนี้มือซ้ายอยู่ในท่าที่พร้อมจะยิงประตูแล้ว หลักที่ควรจำง่าย ๆ คือ กระโดดด้วยเท้าขวา
ยิงประตูด้วยมือซ้าย กระโดดด้วยเท้าซ้ายยิงประตูด้วยมือขวา

ต่อไปเป็นการฝึกหัดเลี้ยงลูกบอลเข้าไปหาห่วงประตูจากด้านขวาของห่วงประตู หรือฝึกหัดรับลูกบอลที่ส่งมาใกล้ห่วงประตู ด้วยการจับลูกบอลสองมือสูงระดับเอว แล้วเริ่มกระโดดพร้อมกับชูลูกบอลไปด้วย



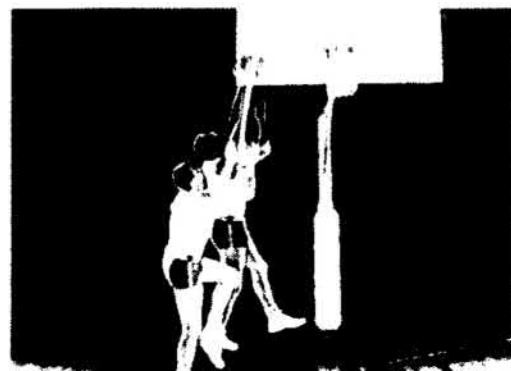
มือทั้งสองข้างดันลูกบอลขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะสูงได้



...ในจังหวะที่แขนทั้งสองเหยียดขึ้นไปจนสุดนั้น ปล่อยมือซ้ายออกจากลูกพร้อมกับดันลูกขึ้นไปด้วยมือขวาให้กระทบกระดานหลังที่ระยะสูงจากขอบห่วงประตู ๑๘ นิ้ว ลูกบอลก็จะแล่นลงห่วงประตูไป



ต่อไปฝึกหัดการเคลื่อนไหวในลักษณะเดียวกัน แต่ให้เข้าหาห่วงประตูจากด้านซ้าย กระโดดขึ้นด้วยเท้าขวาและยิงประตูด้วยมือซ้าย ไม่ว่าจะเป็นกรณีใดก็ตาม การเคลื่อนไหวนี้ควรจะเป็นไปด้วยลีลาที่งดงามและกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน



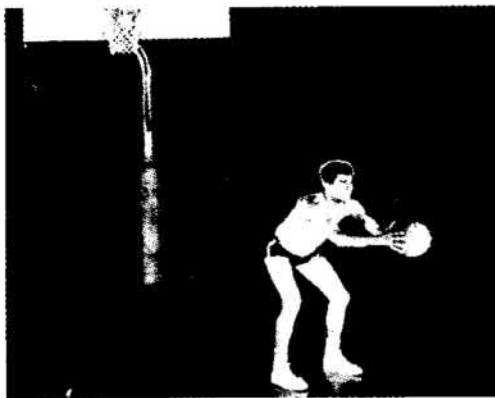


ถ้าเป็นการโยนเข้าหาห่วงประตูตรง ๆ จากด้านหน้า อย่าพยายามวางลูกบอลให้กระทบแป้น แต่ให้วางบนชั้นสมมติที่อยู่เหนือขอบห่วงประตูประมาณ ๑๘ นิ้ว ลักษณะเช่นนี้ลูกบอลจะลงห่วงประตูโดยไม่สัมผัสกระดานหลังเลย



การยิงประตู
แบบหมุนตัว
หรือ
แบบตัว

วิธีการยิงประตูเบื้องต้นที่ผู้เล่นทุกคนควรจะได้เรียนรู้ คือ การยิงประตูแบบหมุนตัวหรือแบบตัววัด เมื่อรับลูกบอลมาในขณะที่หันหลังให้ห่วงประตู ให้ผู้เล่นหมุนลำตัวไปทางซ้าย ซ้ายเล็งดูห่วงประตูอย่างรวดเร็ว แล้วยิงประตูให้กระทบกระดานหลังด้วยมือขวา



เริ่มการเคลื่อนไหวด้วยการถือลูกบอลไว้ข้างหน้าด้วยมือทั้งสองในท่ารับลูกบอลมา เท้าทั้งสองขนานกัน ในระหว่างการเล่นผู้เล่นอาจจะหลอกให้คู่ต่อสู้หลงทางด้วยการหลอกไปทางขวา แต่...



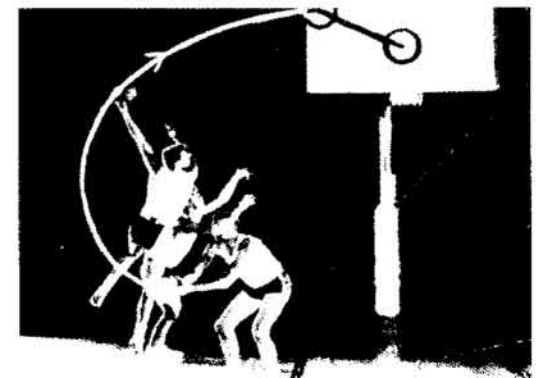
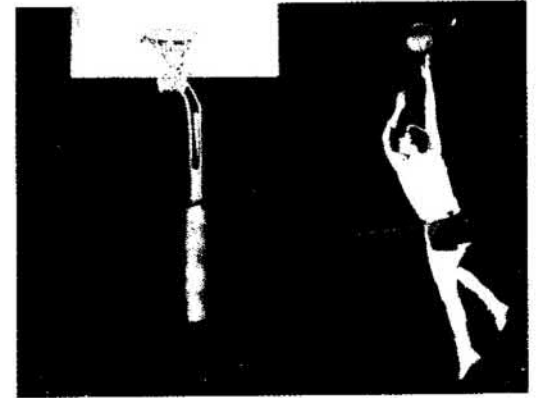
ในการเคลื่อนไหวครั้งแรกเพื่อยิงประตูกลับเป็นทางซ้าย ด้วยการก้าวเท้าซ้ายอ้อมหาห่วงประตู ในขณะที่เริ่มหมุนตัวไป

ถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่บนเท้าซ้ายในขณะที่เหวี่ยงตัวไปทางซ้าย

เกือบจะในจังหวะเดียวกันนี้ก็ขำเล็งดูห่วงประตู แล้วเหยียดแขนยิงประตูข้ามศีรษะในลักษณะวงกว้างให้ลูกกระทบกระดานหลังแอลบลงห่วงประตูไป

เมื่อหมุนลำตัวเข้าหาห่วงประตูหลังจากยิงประตูไปแล้ว น้ำหนักตัวจะกลับมาอยู่บนเท้าทั้งสองเพื่อความสมดุลในการทรงตัว

ในทำนองเดียวกัน การยิงประตูแบบนี้อาจจะใช้การหันไปทางขวาแทนที่จะเป็นทางซ้าย แล้วก็ใช้มือซ้ายยิงประตูหลังจากถ่ายน้ำหนักตัวให้ไปอยู่บนเท้าขวาแล้วก็ได้





บ่อยครั้งที่การเล่นบาสเกตบอลแพ้ชนะกันด้วยการโยนโทษ ฉะนั้นผู้เล่นทุกคนควรจะรู้หลักเบื้องต้นในการโยนโทษและสามารถที่จะโยนโทษได้ดี การโยนโทษมักใช้วิธียิงประตูแบบลูกสองมือล่าง หรือการดึงลูกให้เคลื่อนมาอยู่ด้านหลังของเส้นโทษ



ปลายเท้าควรจะวางอยู่ห่างจากเส้นโทษเลยไปทางด้านหลังประมาณ ๑ นิ้ว แต่บางคนก็อาจจะรู้สึกว่ามันจะยืนให้เท้าทั้งสองขนานกันและอยู่หลังเส้นโทษประมาณ ๑ นิ้วมากกว่า



เพื่อให้การโยนโทษมีความแม่นยำ ต้องวางลูกบอลที่จุดศูนย์กลางในมือ จะหาจุดศูนย์กลางของลูกได้ด้วยการหมุนลูกไปรอบ ๆ ระหว่างปลายนิ้วทั้งสองข้าง โดยใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองบังคับลูกให้หมุน เมื่อลูกหมุนไปเท่า ๆ กันทุกด้าน (ไม่ใช่ด้านใดด้านหนึ่ง) นั่นก็แสดงว่าได้จุดศูนย์กลางของลูกแล้ว



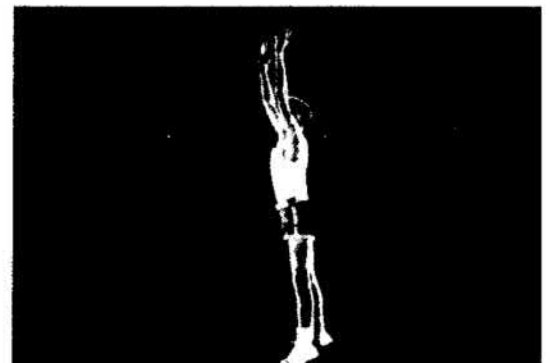
ต่อไปให้กางนิ้วมือทั้งสองข้างออกเท่า ๆ กันเพื่อจับลูก โดยให้คอนไปข้างหลังเล็กน้อย ในจุดนี้กล้ามเนื้อแขนและมือจะต้องผ่อนคลาย ๆ มากกว่าส่วนอื่น เว้นแต่ว่าจะต้องมีความเกร็งเพียงพอที่จะบังคับลูกไว้ได้

เมื่อมาถึงจุดนี้ผู้โยนโทษก็พร้อมที่จะโยนโทษได้ ในจุดนี้ผู้โยนโทษอาจจะมีความรู้สึกตื่นเต้นมาก ผู้โยนโทษควรจะหายใจลึก ๆ ยาว ๆ และกลืนไ่ว้ลัก ๒-๓ วินาทีก่อนที่จะโยนโทษ การกระทำเช่นนี้จะช่วยให้ชีพจรเต้นช้าลงและช่วยลดการตื่นเต้นลงได้

เริ่มทำโยนโทษด้วยการงอเข่าลงให้อยู่ในท่างอตัวเล็กน้อย แขนเหยียดตรงดิ่งลงไ่ว้ระหว่างเข่า น้ำหนักตัวอยู่บนฝ่าเท้าทั้งสอง

ต่อไปให้ดิ่งลูกบอลขึ้นเป็นมุมกว้าง แขนเหยียดตรง และพร้อมกันนั้นก็ยืดลำตัวขึ้น

ในการส่งมือตามลูก ควรจะเป็นลักษณะคล้ายกับว่าผู้โยนโทษกระโดดโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อตามลูกบอลไป ฝ่ามือทั้งสองหันไปทางห่วงประตูและโน้มไปข้างหน้าห่างกัน ๑ ฟุต





ลูกควรจะออกจากมือไปในอัตราความเร็วปานกลาง และให้มีส่วนโค้งพอฟที่จะตกลงห่วงประตูพอดี



ไม่มีวิธีใดที่เป็นทางลัดในการยิงประตูได้แม่นยำ ผู้เล่นอาจจะเกิดมาพร้อมกับพรสวรรค์ในการยิงประตูและสามารถบังคับร่างกายให้เป็นธรรมชาติได้ แต่นั่นก็ยังไม่ทำให้เป็นผู้ยิงประตูที่แม่นยำได้ การฝึกหัดอย่างเดียวนั้นจะช่วยให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งถ้าปราศจากสิ่งนี้แล้ว ผู้เล่นจะไม่สามารถยิงประตูได้แน่นอนและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในสภาพการณ์ที่เต็มไปด้วยความกดดัน

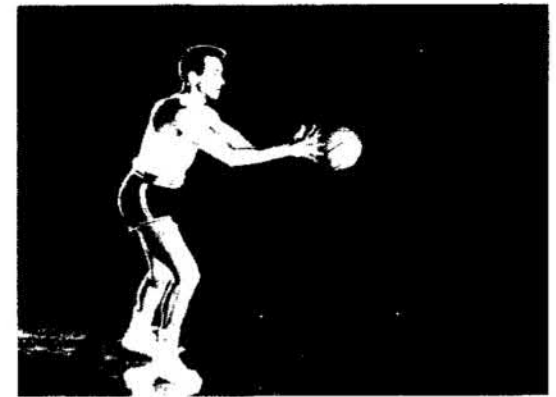


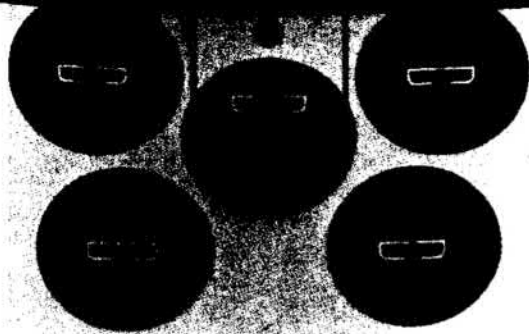
บทที่ ๗

การสร้างเสริมความสามารถในการป้องกัน

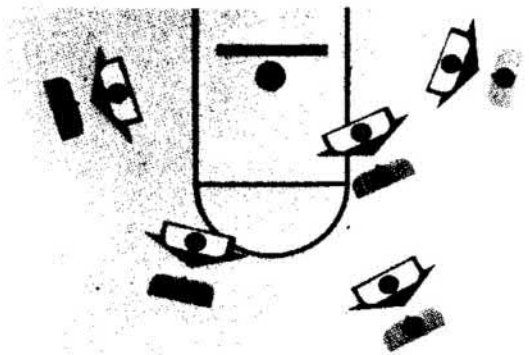
ในบทต่าง ๆ ที่ผ่านมานั้นเป็นการเรียนรู้เทคนิคและวิธีการพาลูกบอลไปข้างหน้าเพื่อทำประตูหรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่าเป็นการเรียนรู้วิธีการรุกในเกมบาสเกตบอลนั่นเอง แต่การรุกเป็นเพียงครึ่งหนึ่งของเกมการเล่นเท่านั้น

สิ่งที่สำคัญพอ ๆ กับการรุกก็คือ การตั้งรับหรือการป้องกันนั่นเอง ไม่ว่าทีมที่เล่นจะมีความรวดเร็วและแม่นยำในการยิงประตูทำคะแนนเพียงใดก็ตาม คะแนนที่ได้มานั้นจะไม่มี ความหมายแก่ทีมเลยแม้แต่น้อย ถ้าหากว่าทีมนั้นไม่สามารถที่จะตั้งรับหรือป้องกันการยิงประตูทำคะแนนของคู่ต่อสู้ซึ่งทำได้ดีเท่ากันหรือดีกว่า กลวิธีในการตั้งรับและป้องกันมีอยู่ ๓ วิธีด้วยกัน





วิธีที่หนึ่งคือ การตั้งรับและป้องกันแบบเป็นโซนหรือเป็นพื้นที่ การตั้งรับและป้องกันวิธีนี้ผู้เล่นแต่ละคนจะมีหน้าที่รับผิดชอบเนื้อที่ของสนามเป็นบริเวณที่แน่นอน และคอยดูแลป้องกันมิให้ฝ่ายรุกนำลูกเข้ามาในแนวเนื้อที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นอันขาด



วิธีที่สองคือ การตั้งรับและป้องกันแบบคนต่อคน การตั้งรับและป้องกันวิธีนี้ผู้เล่นแต่ละคนจะได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันผู้เล่นคนหนึ่งคนใดโดยเฉพาะ เพื่อให้ผู้เล่นคนนั้นสามารถทำคะแนนได้ ไม่ว่าจะวิ่งไป ณ จุดใดในสนามก็ตาม ได้มีการนำวิธีตั้งรับและป้องกันทั้งสองวิธีนี้มาผสมผสานกันเป็นวิธีอื่น ๆ อีกมากมาย แต่ทั้งหมดก็ถือว่าเป็นวิธีที่แยกย่อยมาจากวิธีพื้นฐานทั้งสองนั่นเอง



ไม่ว่าจะการใช้การตั้งรับและป้องกันวิธีใดก็ตาม ความสำเร็จนั้นจะขึ้นอยู่กับว่าผู้เล่นแต่ละคนสามารถทำหน้าที่ของตนที่ได้รับมอบหมายมาดีเพียงใด การตั้งรับและการป้องกันแบบใด ๆ ก็ตามขึ้นอยู่กับหลักการที่สำคัญเบื้องต้นที่เกี่ยวกับความสามารถของผู้เล่นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้วิธีที่ดีที่สุดจึงควรจะเริ่มต้นด้วยการเรียนรู้การตั้งรับและป้องกันแบบคนต่อคน



ท่ายืนในการตั้งรับและป้องกันที่ดีที่สุดคือ ท่ายืนที่จะช่วยให้ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางหนึ่งทิศทางใดได้ดีและรวดเร็วที่สุด ผู้เล่นจะต้องยืนอยู่ในท่าพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด ๆ ได้ทันที และในขณะเดียวกันก็ควรจะพยายามใช้แขนและลำตัวเพื่อป้องกันเนื้อที่สนามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

ให้เริ่มฝึกหัดทำยืนป้องกันด้วยการวางเท้าคล้าย ๆ กับนักมวย...คือเท้าข้างหนึ่งอยู่หน้าเท้าอีกข้างหนึ่งเล็กน้อย เท้าแยกห่างกันพอประมาณ น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง



งอเข่าและลดสะโพกต่ำลงเล็กน้อยพร้อมกับกางแขนให้กว้างออกไป ผู้เล่นอาจจะเหยียดแขนทั้งสองไปจนสุดแขนดังในภาพก็ได้



การกางแขนออกไปให้สุดทั้งสองข้างเช่นนี้ ทำให้ฝ่ายคู่ต่อสู้รู้สึกว่าไม่มีสิ่งกีดขวางอยู่เป็นบริเวณกว้างและมีความยากลำบากที่จะหลบหลีกออกไปข้าง ๆ จากท่านี ผู้เล่นสามารถใช้แขนโบกขึ้นลงเพื่อเป็นการรบกวนคู่ต่อสู้ไม่ให้เล่นลูกได้สะดวกด้วย



หรืออาจจะยกแขนข้างหนึ่งขึ้นข้างบนและอีกข้างหนึ่งกางออกไปข้าง ๆ ก็ได้

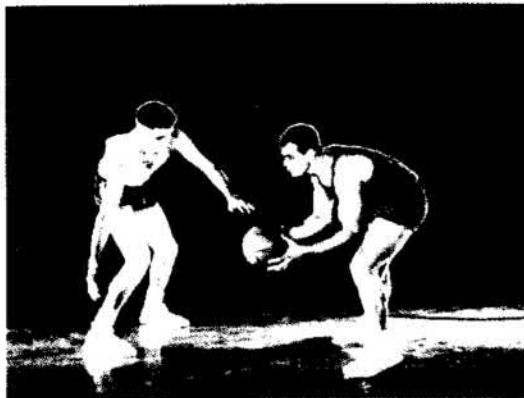




ข้อดีของท่านี้ก็คือ มือที่ยกขึ้นข้างบนนั้นพร้อมที่จะป้องกันการยิงประตูหรือส่งลูกข้ามศีรษะ ในขณะที่อีกมือหนึ่งพร้อมที่จะแย่งลูกบอลหรือตัดลูกบอลจากคู่ต่อสู้เมื่อคู่ต่อสู้ส่งลูกต่ำ ถ้าใช้การป้องกันด้วยท่านี้ ผู้เล่นควรจะฝึกหัดผลัดเปลี่ยนให้สามารถใช้แขนทั้งสองข้างยกขึ้นป้องกันลูกได้ดีเท่า ๆ กัน



ตำแหน่งของแขนในท่าที่สามก็คือ ทำยื่นแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าต่ำกว่าระดับไหล่ ท่านี้เป็นท่าที่เป็นธรรมชาติมากที่สุดในจำนวนสามท่าที่กล่าวมา



ตำแหน่งของแขนในท่านี้ ทำให้ผู้เล่นสามารถที่จะพุ่งไปแย่งลูกบอลได้เหมือนลูกแมวหรือยกแขนขึ้นลงได้อย่างรวดเร็ว เมื่อคู่ต่อสู้พยายามที่จะส่งลูกบอลออกไป



ผู้เล่นอาจมีความจำเป็นต้องใช้ท่าทั้งสามในสถานการณ์การเล่นที่แตกต่างกันไป ฉะนั้นจึงควรฝึกหัดให้สามารถใช้แขนทั้งสามท่าที่กล่าวมาแล้วได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย แต่ข้อสำคัญก็คือ ไม่ว่าผู้เล่นจะใช้ท่าป้องกันแบบไหนต้องให้เกิดการเคลื่อนไหวตลอดเวลา พยายามเคลื่อนไหวแขนตลอดเวลาและใช้ลำตัวเป็นแนวกำบังที่แข็งแรง ยากที่คู่ต่อสู้จะผ่านไปได้

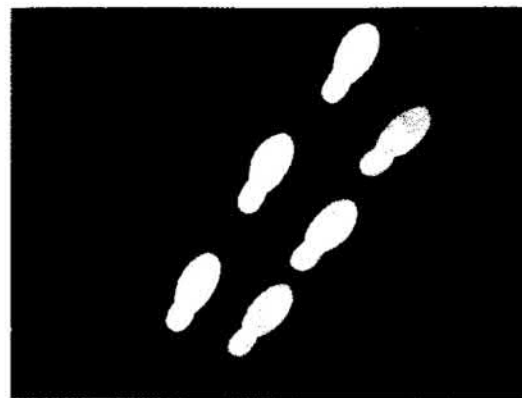
ผู้ป้องกันที่ทำการเคลื่อนไหวตลอดเวลาจะทำให้คู่ต่อสู้ไม่มีสมาธิที่จะส่งลูกหรือยิงประตูได้
โดยง่าย ฉะนั้นผู้ป้องกันควรเคลื่อนไหวตลอดเวลา



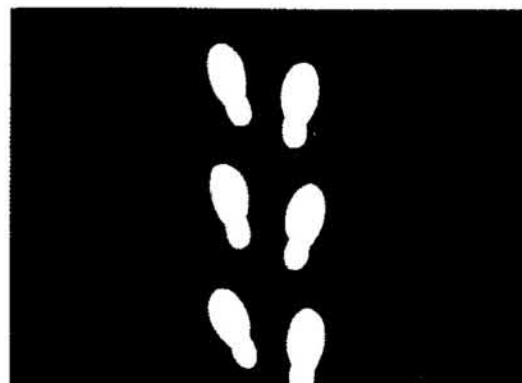
จังหวะเท้าของผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกันมีลักษณะคล้ายคลึงกับจังหวะเท้าของนักมวย พยายาม
แยกเท้าให้ห่างกันตลอดเวลา และเมื่อป้องกันลูกในลักษณะประชิดตัวอย่าเดินหรือวิ่ง แต่ควร
สับเท้าไถลไปตามพื้นในลักษณะก้าวเท้าสั้น ๆ แต่รวดเร็ว

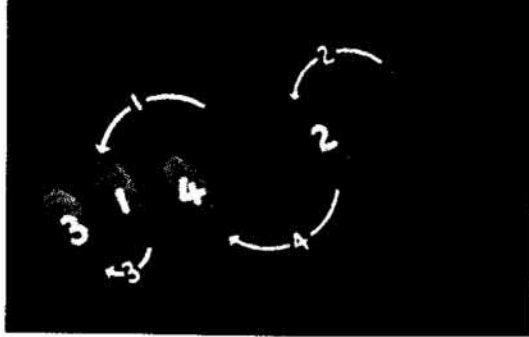


นี่คือภาพแสดงการสับเท้าไปข้างหน้า เท้าหน้าจะสับไปข้างหน้าก่อน แล้วเท้าหลังก็เลื่อนตามไป
อยู่ข้างหลังเท้าหน้า ต่อไปเท้าหน้าก็สับไปข้างหน้าอีกและเท้าหลังก็เลื่อนไปอยู่ข้างหลังเท้า
หน้าอีก พยายามอย่าให้เท้าไขว้กัน เท้าหน้าจะอยู่ข้างหน้าเสมอ



ในการสับเท้าไปข้างหลัง ผู้เล่นก็เพียงแค่ปฏิบัติในทางกลับกันคือ สับเท้าหลังไปข้างหลังก่อน
แล้วเลื่อนเท้าหน้าตามมาอยู่ข้างหลังเท้าหลัง ต่อไปก็สับเท้าหลังไปข้างหลังอีก แล้วเลื่อน
เท้าหน้าตาม





สำหรับการเคลื่อนที่ไปข้าง ๆ ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันคือ ถ้าเคลื่อนที่ไปทางซ้ายก็ให้สับเท้าซ้ายไปข้าง ๆ ก่อน แล้วเลื่อนเท้าขวาตาม ในการเล่นเป็นผู้ป้องกันนั้น ผู้เล่นจะต้องไม่ก้าวเท้าขัดกันเป็นอันตราย



ในบางครั้งผู้ป้องกันอาจจะถูกหลอกให้ก้าวเท้าวิ่งตามเพื่อให้ทันผู้เล่นฝ่ายรุกที่เล่นเร็ว ถ้าผู้ป้องกันทำเช่นนั้นผลที่จะตามมาก็คือ ผู้ป้องกันจะเสียจังหวะการทรงตัวทันทีที่คู่ต่อสู้เปลี่ยนทิศทาง ทำให้คู่ต่อสู้สามารถที่จะหนีห่างไปได้อย่างน้อย ๒-๓ ก้าว



ในขณะเดียวกันผู้ป้องกันจะต้องไม่กระโจนหรือก้าวเท้ายาว ๆ ไปหาคู่ต่อสู้ดังในภาพ เพราะในขณะที่ผู้ป้องกันโหมตัวเข้ามานั้น ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ฉลาดและเก่งจะฉวยโอกาสนี้ก้าวเท้าตัดออกไปข้าง ๆ กว่าผู้ป้องกันจะตั้งหลักได้ผู้เล่นฝ่ายรุกก็สามารถหนีไปได้ไกลแล้ว



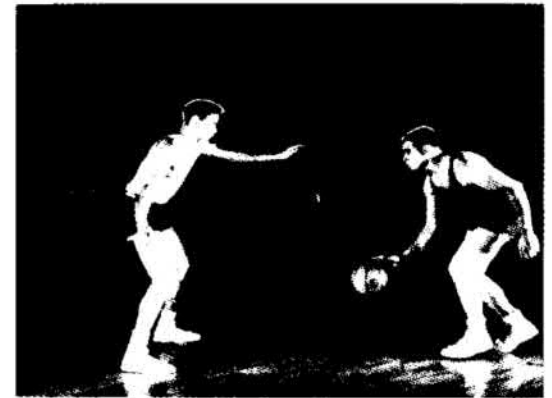
หลักสำคัญในการเป็นผู้ป้องกันก็คือ พยายามที่จะไม่ให้ฝ่ายคู่ต่อสู้สามารถพาลูกบอลไปใกล้ประตูได้มากกว่าตำแหน่งที่รับลูกบอลมา วิธีเดียวที่จะสามารถทำเช่นนี้ได้ก็คือ ผู้ป้องกันจะต้องเป็นสิ่งกีดขวางเพื่อไม่ให้ฝ่ายรุกล้ำไปข้างหน้าได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ตำแหน่งที่ดีที่สุดของผู้เล่นที่ทำหน้าที่ป้องกันก็คือ อยู่ตรงกลางระหว่างผู้เล่นฝ่ายรุกกับห่วงประตู

เมื่อผู้เล่นฝ่ายรุกพาลูกบอลบุกเข้ามา ผู้ป้องกันจะต้องตัดสินใจว่าจะวิ่งเข้าไปเพื่อประจันหน้ากัน หรือจะคอยให้ฝ่ายรุกพาลูกขยับมาข้างหน้าผู้ป้องกัน

ถ้าฝ่ายรุกพาลูกบอลบุกเข้ามาอย่างรวดเร็ว ผู้ป้องกันควรจะถอยหลังไปหาห่วงประตูก่อน แล้วค่อยเริ่มขยับเข้าไปตามทิศทางที่ฝ่ายรุกบุกเข้ามา ในขณะเดียวกันก็พยายามบีบผู้เล่นให้ไปทางเส้นข้าง และถ้าเป็นไปได้ก็พยายามบีบให้ออกไปนอกเส้นข้างเลย

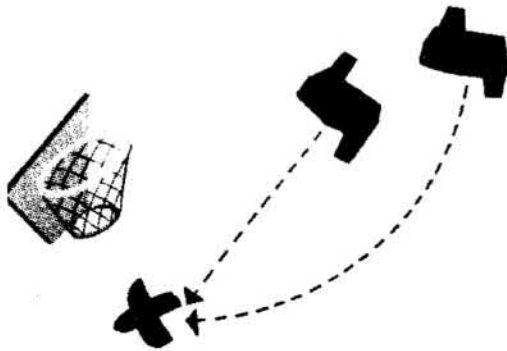
แต่ถ้าฝ่ายรุกพาลูกบอลเข้ามาอย่างช้า ๆ ก็ให้รีบเข้าไปสกัดกั้นไว้พร้อมกับเหยียดแขนออก เพื่อป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้รุกก็จะพยายามอ้อมตัวผู้ป้องกันเข้าไป ด้วยการหลอกให้ผู้ป้องกันเสียการทรงตัวไปทางหนึ่ง ในขณะเดียวกันผู้รูกก็อ้อมตัวไปอีกทางหนึ่ง





ในการที่ผู้รุกต้องอ้อมตัวผู้ป้องกันไปนี้ ผู้รุกจะต้องพาลูกอ้อมไปเป็นแนวโค้งที่กว้างกว่าผู้ป้องกัน ทำให้ผู้ป้องกันเห็นว่ามีความจำเป็นที่จะต้องตามไปป้องกันในระยะชิดตัวมากขึ้น อย่างไรก็ตามการกระทำแบบนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ผิดมาก



สิ่งที่ควรจะทำในกรณีเช่นนี้ก็คือ ผู้ป้องกันจะต้องพยายามตัดเป็นเส้นตรงไปยังจุดที่ทำให้ผู้ป้องกันอยู่ตรงกลางระหว่างผู้รุกกับห่วงประตู ดังในภาพจะเห็นว่าผู้รุกเลี้ยงลูกไปตามเส้นโค้งด้านนอก ฝ่ายผู้ป้องกันจะวิ่งตัดตรงไปยังจุดที่เขาจะได้ประจันหน้ากับคู่ต่อสู้อีกครั้งหนึ่ง และพร้อมที่จะเป็นเครื่องกีดขวางทางมิให้ผู้รุกเลี้ยงลูกไปยังห่วงประตูได้

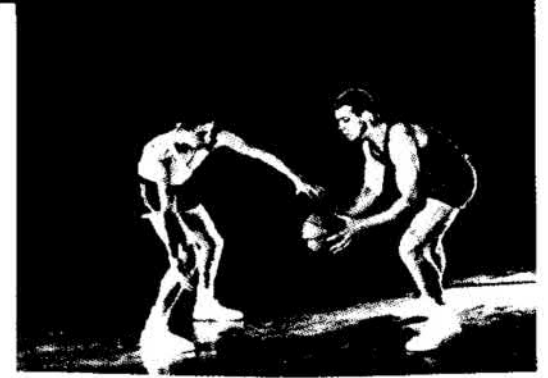


ถ้าผู้ป้องกันทำเช่นนี้แล้ว ส่วนใหญ่จะทำให้ผู้รุกที่เลี้ยงลูกมานั้นถูกบังคับให้หยุด และส่งลูกกลับไปยังผู้เล่นอื่น หรือไม่เช่นนั้นก็จะถูกบังคับให้รีบยิงประตูด้วยความรีบร้อนและยากลำบาก



ในบางครั้งผู้ป้องกันอาจจะมีความรู้สึกว่ายากจะตบลูกบอลให้ออกจากการครอบครองของผู้ที่เลี้ยงลูกมานั้น แต่ผลปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วการกระทำเช่นนั้นจะทำให้ผู้ป้องกันเสียการทรงตัวและผิดจังหวะเท่า ทำให้ผู้เลี้ยงลูกสามารถหลบหลีกเลี้ยงลูกอ้อมไปได้

ฉะนั้นจึงเห็นได้ว่า ถ้าผู้ป้องกันเพียงยืนในตำแหน่งที่ถูกต้อง คืออยู่ตรงกลางระหว่างผู้เลี้ยงลูกกับห่วงประตูเท่านั้น ก็นับว่าเป็นการป้องกันที่เพียงพอแล้ว หลังจากผู้เลี้ยงลูกได้หยุดเลี้ยงลูกแล้ว สิ่งที่เขาจะทำต่อไปได้ก็เพียงส่งลูกต่อไปยังคนอื่นหรือยิงประตูเท่านั้น เมื่อเป็นเช่นนั้นผู้ป้องกันควรจะอยู่ในท่าที่พร้อมจะรบกวนคู่ต่อสู้ด้วยการเคลื่อนไหวอย่างใดอย่างหนึ่ง



ในกรณีที่เป็นการแข่งขันผู้เล่นฝ่ายรุกที่ไม่มีบอล ผู้คุมเชิงก็ต้องรักษาตำแหน่งให้อยู่ตรงกลางระหว่างผู้รุกรับห่วงประตูเช่นเดียวกัน แม้ว่าจะเป็นการคุมเชิงในระยะห่าง ๆ ก็ตาม ในที่นี้หมายความว่าผู้คุมเชิงไม่จำเป็นต้องเข้าไปประชิดตัวมาก ๆ เช่นเดียวกับเวลาป้องกันผู้รุกที่มีลูกบอลในครอบครอง การคุมเชิงอยู่ห่าง ๆ จะเปิดโอกาสให้ผู้เล่นสามารถที่จะเห็นทั้งผู้รุกที่เราคุมเชิงอยู่และลูกบอลที่กำลังเล่น



เมื่อลูกบอลถูกส่งมาให้ผู้ที่เรายุ่งคุมเชิงอยู่ ผู้คุมเชิงจะต้องรีบเข้าไปประกบตัวในระยะใกล้ทันที

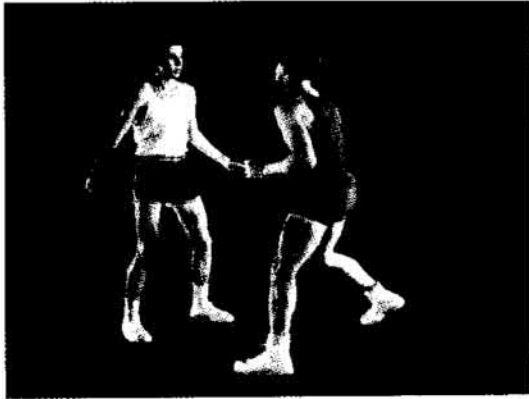


ในการเล่นเป็นทีมนี้ผู้เล่นฝ่ายรุกคนอื่น ๆ อาจจะมากีดกันการป้องกันของเราด้วย ฉะนั้นผู้ป้องกันจะต้องระมัดระวังการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดของผู้เล่นฝ่ายรุกคนอื่น ๆ ด้วย





ในขณะเดียวกัน ผู้ป้องกันจะต้องพร้อมที่จะเป็นฝ่ายรุกด้วยทันทีเมื่อโอกาสอำนวยให้ โอกาสที่จะทำให้สามารถครอบครองลูกได้อีกนั้น นอกจากจะมาจากการเล่นที่ผิดพลาดซึ่งทำให้ลูกหลุดมือแล้ว ยังมีโอกาสที่จะได้ลูกจากการรับลูกกระดอนจากกระดานหลังเมื่อมีการยิงประตูแล้วไม่ลงห่วงด้วย ฉะนั้นตำแหน่งในการคอยรับลูกกระดอนกลับจากกระดานหลังจึงมีความสำคัญมาก เมื่อคู่ต่อสู้ที่ตนเองเป็นผู้คุมได้ยิงประตูไปแล้ว ผู้ป้องกันจะต้องพร้อมในการที่จะกีดกันไม่ให้ผู้ยิงประตูคนนั้นตามไปรับลูกกระดอนจากกระดานหลังได้



อย่าหันไปทางห่วงประตูทันทีทันใด ให้พยายามจับตามองที่คู่ต่อสู้จนกว่าจะรู้ว่าคู่ต่อสู้จะไปทิศทางใด



แล้วหันไปกันคู่ต่อสู้ไว้ ในขณะเดียวกันก็รับลูกในขณะที่ลูกกระดอนมาจากกระดานหลังเพื่อเล่นลูกต่อไป



ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้สามารถเล่นในฐานะเป็นผู้ป้องกันได้ดีก็คือ ความพร้อมและความฉับไวของจิตใจ ทั้งนี้ก็เพราะว่าผู้ป้องกันจะไม่สามารถล่วงรู้ได้ว่าผู้รุกจะทำอะไรต่อไป ฉะนั้นผู้ป้องกันจะต้องพร้อมในทุก ๆ กรณี การป้องกันนับเป็นสิ่งที่ทำให้บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากของโลกชนิดหนึ่ง

ประวัติบาสเกตบอล

ถ้าจะเปรียบเทียบแล้วบาสเกตบอลนับว่าเป็นกีฬาที่ค่อนข้างใหม่มาก เพิ่งถือกำเนิดขึ้นในโลกเมื่อ ค.ศ. ๑๘๙๑ นี้เอง โดย ดร.เจมส์ เอ. ไนสมิธ ซึ่งเป็นครูสอนพลศึกษาของสถาบันวาย.เอ็ม.ซี.เอ. ที่เมืองสปริงฟิลด์ รัฐแมสซาชูเซต การเล่นบาสเกตบอลอย่างเป็นทางการครั้งแรกได้มีขึ้นเมื่อวันที่ ๒๐ มกราคม ค.ศ. ๑๘๙๒ กีฬาบาสเกตบอลนี้นับเป็นกีฬาของคนอเมริกันอย่างแท้จริงเมื่อเปรียบเทียบกับกีฬานิตต่าง ๆ ที่ได้มีการเล่นกันมาก่อนหน้ากีฬาบาสเกตบอลนี้

ดร.ไนสมิธได้คิดวิธีการเล่นกีฬานิตนี้ขึ้นมาเพื่อให้สามารถเล่นในร่มได้ และในขณะเดียวกันก็เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม มีความสนุกสนานตื่นเต้น และมีคุณค่าต่อร่างกายเช่นเดียวกับกีฬาอเมริกันฟุตบอล โดยที่ร่างกายไม่ต้องกระทบกระแทกกัน

ตะกร้าที่ใช้เล่นบาสเกตบอลในครั้งแรกนั้น ก็คือตะกร้าลูกพีช ๒ ใบ ซึ่งนำไปแขวนไว้ที่ฝาผนังห้องพลศึกษาข้างละ ๑ ใบ ในการเล่นครั้งแรกประกอบด้วยผู้เล่นข้างละ ๗ คน ต่อมาเปลี่ยนเป็นข้างละ ๙ คน และ ๘ คน จนในที่สุดก็ลดลงเหลือเพียง ๕ คนดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในระยะแรก ๆ นั้น เมื่อยิงประตูลงห่วงครั้งหนึ่งจะได้ ๓ คะแนน แต่ละทีมจะมีผู้เล่นโยนโทษเพียงคนเดียวและทำหน้าที่โยนโทษแทนคนอื่น ๆ ในทีมทั้งหมด เกมการเล่นแบ่งออกเป็น ๓ ช่วง ช่วงละ ๒๐ นาที

แม้ว่ากติกาการเล่นจะกำหนดขึ้นเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เล่นเพื่อความสนุกสนานในแก่นันทนาการ แต่กีฬานี้ก็ได้รับความนิยมจากเยาวชนหนุ่มสาวอย่างรวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่มีผู้คนเป็นจำนวนมากเห็นว่าเป็นกีฬาสำหรับผู้ช้วนแอ และพยายามที่จะพิสูจน์ความเห็นนี้ด้วยการหาเรื่องทะเลาะวิวาทกับผู้เล่นบาสเกตบอลก็ตาม

อย่างไรก็ดี ความรู้สึกเช่นนี้ค่อย ๆ เริ่มจางหายไป เมื่อความรวดเร็วและความแม่นยำในการเล่นบาสเกตบอลได้สร้างความประทับใจและดึงดูดความสนใจของผู้คนเพิ่มมากขึ้นและมากขึ้นตามลำดับ กีฬานิตนี้ได้แพร่กระจายไปทางตะวันออกของประเทศอย่างรวดเร็ว และเมื่อโรงเรียนต่าง ๆ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกีฬานิตนี้จึงพากันนิยมเล่นไปทั่วประเทศ

นอกจากนี้บาสเกตบอลยังเป็นกีฬาที่อยู่ในความสนใจของต่างประเทศด้วย ตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ ๑ เกือบจะกล่าวได้ว่าบาสเกตบอลมีการเล่นในทุกประเทศทั่วโลก คาดว่าก่อนปี ๑๙๔๑ มีประชาชนทั่วโลกเล่นกีฬามีสเกตบอลเป็นจำนวนถึง ๒๐ ล้านคน ในปัจจุบันกีฬามีสเกตบอลได้รับการจัดอันดับไว้ใกล้เคียงกับกีฬาซอฟบอล ในฐานะที่เป็นกีฬาที่มีผู้นิยมดูมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ

ก่อนปี ค.ศ. ๑๙๑๕ แม้ว่าบาสเกตบอลจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเป็นอย่างมากก็ตาม แต่ก็จำกัดเป็นเพียงการเล่นเพื่อออกกำลังกายในห้องพลศึกษาเท่านั้น ไม่มีองค์กรใดรับผิดชอบจัดการเล่นเป็นกิจลักษณะ ยกเว้นองค์กรบาสเกตบอลอาชีพที่เกิดขึ้นเพียง ๒-๓ องค์กรแล้วก็เลิกล้มไป ฉะนั้นการเล่นบาสเกตบอลในแต่ละที่แต่ละแห่งจึงต่างก็ใช้กติกาการเล่นแตกต่างกันไป ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนากีฬาชนิดนี้เป็นอย่างมาก จนกระทั่งในปี ค.ศ. ๑๙๑๕ จึงได้มีองค์กรกีฬาสมัครเล่น ๓ องค์กรด้วยกัน คือสมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งชาติ สมาพันธ์กีฬาสมัครเล่น และสมาคมวาย.เอ็ม.ซี.เอ.ได้ร่วมประชุมและร่างกติกาการเล่นขึ้นมาเพื่อให้สามารถใช้ร่วมกันได้ จากการนำกติกาอันเดียวกันมาใช้นี้ทำให้การกีฬามีสเกตบอลมีความเจริญรุดหน้าอย่างมากดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ทุกวันนี้กีฬามีสเกตบอลเป็นที่นิยมเล่นทั้งในหมู่เด็กชายและเด็กหญิงในทุกเมืองและทุกหมู่บ้านเล็กหมู่บ้านน้อยของประเทศสหรัฐอเมริกา ทุก ๆ ปีจะมีประชาชนพลเมืองเป็นจำนวนล้าน ๆ คน หลั่งไหลไปสัมผัสกับความตื่นเต้นของการเล่นและความแม่นยำในการยิงประตูของทีมบาสเกตบอลดัง ๆ เป็นประจำ ทำให้กีฬามีสเกตบอลเป็นกีฬาที่เยี่ยมยอดดังที่เป็นอยู่

กติกาบางข้อของกีฬาบาสเกตบอล*

สนามเล่น

บาสเกตบอลเป็นกีฬาที่สามารถเล่นในสนามในร่มหรือสนามกลางแจ้งก็ได้ แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกาแล้วมักจะเล่นกันในสนามในร่ม โดยเล่นในสนามสี่เหลี่ยมซึ่งมีตั้งแต่ขนาดใหญ่สุดคือ ยาว ๙๔ ฟุต กว้าง ๕๐ ฟุต จนกระทั่งถึงขนาดเล็กที่สุดคือ ยาว ๗๔ ฟุต กว้าง ๔๒ ฟุต ตัวอย่างความกว้างยาวของสนามสำหรับผู้เล่นระดับต่าง ๆ ควรจะเป็นดังนี้

ระดับอุดมศึกษา	๙๔ x ๕๐ ฟุต
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	๘๔ x ๕๐ ฟุต
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	๗๔ x ๔๒ ฟุต

สนามเล่นต้องเป็นพื้นเรียบแข็ง ตามปกติจะเป็นพื้นไม้ และควรจะมีพื้นที่ว่างไม่มีสิ่งกีดขวางรอบสนามอีกด้านละ ๓ ฟุต (ที่ดีที่สุดควรจะเป็น ๑๐ ฟุต)

ที่ปลายสนามทั้งสองด้านมีกระดานหลังหรือแป้นที่ทำด้วยไม้ แก้ว โลหะ หรือวัสดุพื้นเรียบ กระดานหลังนี้อาจจะเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ยาว ๖ ฟุต สูง ๔ ฟุต หรือเป็นรูปพัดคลี่ก็ได้ ด้านหน้าของกระดานหลังจะยื่นจากเส้นหลังเข้าไปในสนาม ๔ ฟุตและขนานกับเส้นหลัง ห่วงประตูยึดติดแน่นที่จุดศูนย์กลางของกระดานหลัง สูงจากพื้นสนาม ๑๐ ฟุต รอบ ๆ ห่วงมีตาข่ายสีขาวห้อยอยู่

ที่กึ่งกลางของสนามมีวงกลมซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๔ ฟุต ด้านนอกของวงกลมนี้มีวงกลมอีกวงหนึ่งซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๒ ฟุต ล้อมรอบอยู่

ที่จุดแบ่งครึ่งของเส้นหลังแต่ละเส้นมีเขตโยนโทษ กว้าง ๑๒ ฟุต บรรจบกันเป็นรูปวงกลมซึ่งมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๒ ฟุต จุดศูนย์กลางของวงกลมแต่ละด้านนี้มีระยะห่างจากเส้นหลัง ๑๙ ฟุต เส้นโยนโทษ คือ เส้นที่ลากผ่านจุดศูนย์กลางของวงกลมและขนานกับเส้นหลัง ฉะนั้นเส้นโยนโทษจะมีระยะห่างจากด้านหน้าของกระดานหลังในแนวตั้งเป็นระยะทาง ๑๕ ฟุต

* คู่มือฉบับหน้า ๘๖ ประกอบ

เส้นแบ่งแดน คือเส้นที่แบ่งครึ่งสนามออกเป็นสองส่วนเท่า ๆ กัน แดนหน้าของทีมก็คือแดนที่มีห่วงประตูของตนเองตั้งอยู่และตนเองต้องพยายามพาลูกบอลไปยังห่วงประตูนั้นเพื่อทำคะแนน ส่วนสนามที่เหลืออยู่เรียกว่า แดนหลัง สำหรับแดนหน้าของฝ่ายคู่ต่อสู้ก็คือแดนหลังของทีมหนึ่งนั่นเอง

ลูกบอล

ลูกบอลต้องเป็นทรงกลม มีเส้นรอบวงไม่เกิน ๓๐ นิ้ว และไม่น้อยกว่า ๒๘ นิ้ว หนักไม่เกิน ๒๒ ออนซ์และไม่น้อยกว่า ๒๐ ออนซ์ เมื่อสูบลมแล้วปล่อยลงมาจากที่สูง ๖ ฟุต (วัดถึงด้านล่างของลูก) จะกระดอนได้สูงไม่น้อยกว่า ๔๙ นิ้ว หรือไม่เกิน ๕๔ นิ้ว (วัดถึงด้านบนของลูก) ทีมเจ้าบ้านมีหน้าที่จัดหาลูกบอลมาเพื่อการแข่งขันในทุก ๆ เกม

ทีมผู้เล่น

แต่ละทีมประกอบด้วยผู้เล่น ๕ คน ทำหน้าที่เป็นศูนย์หน้า ๑ คน เป็นกองหน้า ๒ คน และเป็นกองหลัง ๒ คน การเริ่มเล่นแต่ละครั้งต้องให้มีผู้เล่นครบ ๕ คนทั้ง ๒ ทีม แต่ในกรณีที่เล่นไปแล้วและไม่มีผู้เล่นสำรองเข้าเล่นแทนผู้เล่นที่ต้องออกไป ก็สามารถจะเล่นต่อไปจนหมดเวลาการเล่นโดยมีผู้เล่นไม่ครบ ๕ คนได้ ตามกติกาที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ผู้เล่นคนใดที่ทำฟาวล์ครบ ๕ ครั้ง ต้องออกจากการเล่นและจะกลับเข้ามาเล่นอีกไม่ได้ นอกจากนี้ผู้เล่นแต่ละคนต้องใส่เสื้อที่มีหมายเลขติดอยู่ด้วย

เจ้าหน้าที่แข่งขัน

เจ้าหน้าที่แข่งขันประกอบด้วยผู้ตัดสิน ๑ คน ผู้ช่วยตัดสิน ๑ คน และมีผู้ช่วยอื่น ๆ คือ ผู้จับเวลา ๒ คน และผู้บันทึกคะแนนอีก ๒ คน ผู้จับเวลาและผู้บันทึกคะแนนอาจจะมีเพียงอย่างละ ๑ คนก็ได้ถ้าหากผู้เล่นทั้งสองทีมยินยอม

ผู้บันทึกคะแนนทำหน้าที่บันทึกการฟาวล์ส่วนบุคคลและการฟาวล์เทคนิคของผู้เล่นแต่ละคน เมื่อมีผู้เล่นคนใดทำฟาวล์ครบ ๕ ครั้งต้องรีบแจ้งให้ผู้ตัดสินทราบทันที นอกจากนี้ก็บันทึกการขอเวลานอกของแต่ละทีม ในการบันทึกนี้ผู้บันทึกจะใช้เครื่องหมายต่อไปนี้บันทึก

P₁, P₂, P₃... สำหรับฟาวล์บุคคล

T สำหรับฟาวล์เทคนิค

O สำหรับการโยนลูกโทษ ⊗ สำหรับลูกลง

2 สำหรับการยิงประตูในขณะเล่น

การยิงประตูในระหว่างการเล่นครั้งหนึ่งจะได้ ๒ คะแนน และถ้าโยนโทษลงครั้งหนึ่งจะได้ ๑ คะแนน

เวลาการเล่น

ระดับอุดมศึกษา แบ่งเวลาการเล่นออกเป็นสองครึ่ง ครึ่งละ ๒๐ นาที โดยให้มีเวลาพักระหว่างครึ่ง ๑๕ นาที

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งการเล่นออกเป็น ๔ ช่วง ช่วงละ ๘ นาที โดยให้มีเวลาพักระหว่างช่วง ๑ นาที และพักระหว่างครึ่ง ๑๐ นาที

ระดับต่ำกว่ามัธยมศึกษา แบ่งการเล่นออกเป็น ๔ ช่วง ช่วงละ ๖ นาที โดยให้มีการพักระหว่างช่วง ๒ นาที และพักระหว่างครึ่ง ๑๐ นาที

การต่อเวลา

ในกรณีที่เวลาเล่นตามปกติหมดลงแล้วและคะแนนเสมอกันอยู่ ในการเล่นระดับอุดมศึกษาจะสามารถต่อเวลาได้อีก ๕ นาที และถ้าหากครบเวลาที่ต่อ ๕ นาทีแล้วก็สามารถที่จะต่อเวลาต่อไปได้อีกครึ่งละ ๕ นาที ก็ครึ่งก็ได้ จนกว่าทีมหนึ่งทีมใดจะสามารถทำคะแนนแพ้ชนะกันได้ แต่ก่อนจะต่อเวลาต้องให้พักเป็นเวลา ๒ นาทีก่อนทุกครั้งไป ในการต่อเวลาแต่ละครั้งให้เริ่มเล่นด้วยการโยนลูกที่วงกลมกลางสนามเสมอ

ในการเล่นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า หลังจากหมดเวลาตามปกติแล้วถ้าคะแนนเสมอกันให้ต่อเวลาการเล่นได้อีกครึ่งละ ๓ นาที โดยให้พักก่อนเล่น ๒ นาที ถ้าทีมหนึ่งทีมใดได้คะแนนมากกว่าอีกทีมหนึ่งเพียงคะแนนเดียวหรือมากกว่านั้นหลังจากหมดเวลาของการต่อครั้งใดก็ตามให้ถือว่าชนะไปเลย หรือหลังจากเสร็จสิ้นการต่อเวลาครั้งแรกแล้วถ้าทีมหนึ่ง

ทีมใดสามารถทำคะแนนสะสมได้ ๒ คะแนนก่อน ให้ถือว่าทีมนั้นเป็นผู้ชนะและให้ยุติการเล่นเพียงแค่นั้น

การขอเวลานอก

แต่ละทีมมีสิทธิ์ที่จะขอเวลานอกในการเล่นเวลาปกติได้ทีมละ ๕ ครั้ง การขอเวลานอกนี้ผู้เล่นคนหนึ่งคนใดอาจจะขอเวลานอกได้เมื่อลูกตาย หรือเมื่อลูกอยู่ในครอบครองของผู้เล่นในทีมเดียวกัน หรือขอเวลานอกเมื่อผู้เล่นเกิดการบาดเจ็บ หรือเพื่อเปลี่ยนตัวผู้เล่นที่หมดสิทธิ์ในการเล่น ในการขอเวลานอกสองกรณีหลังนี้ถ้าสามารถทำให้เสร็จสิ้นภายในระยะเวลาหนึ่งนาทีครึ่งจะไม่ถือว่าเป็นการขอเวลานอกของทีมนั้น และในกรณีที่ผู้ตัดสินหยุดการเล่นเพื่อให้ผู้เล่นหยุดผูกเชือกครองเท้า ก็ไม่ถือว่าเป็นการขอเวลานอกของทีมนั้นเช่นเดียวกัน

กติกาอื่น ๆ บางข้อ

ผู้เล่นทีมเยือนมีสิทธิ์ที่จะเลือกข้างได้ในการเล่นครั้งแรก แต่เมื่อหมดเวลาครั้งแรกแล้วจะต้องเปลี่ยนข้าง

คะแนนของการถูกปรับให้เป็นแพ้นับเป็น ๒ ต่อ ๐

เมื่อทีมหนึ่งทีมใดได้ครอบครองลูกอยู่ในแดนหลังจะต้องพาลูกไปแดนหน้าภายใน ๑๐ วินาที ยกเว้นแต่ว่าลูกนั้นได้ไปถูกคู่ต่อสู้เสียก่อน ในกรณีเช่นนี้ให้ถือว่าเป็นการเริ่มเล่นใหม่และให้เริ่มนับ ๑๐ วินาทีใหม่

คำศัพท์ที่ใช้เป็นประจำในกีฬาบาสเกตบอล

แอดวานซิง ฟิกเกอร์ ออฟ เอท (Advancing Figure of Eight): การที่ผู้เล่นสองคนหรือมากกว่าพยายามพาลูกไปข้างหน้าด้วยการวิ่งสลับกันส่งลูกเป็นรูปเลขแปด

แบค คอร์ต (Back Court): ครึ่งหลังของสนามที่มีห่วงประตูของฝ่ายป้องกันอยู่ เนื้อที่นี้รวมทั้งเส้นแบ่งแดนด้วย

บาสเกต (Basket): ห่วงเหล็กที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางยาว ๑๘ นิ้ว ยึดติดกับกระดานหลังซึ่งขนานกับพื้นและสูงจากพื้น ๑๐ ฟุต

บาสเกต-แฮงกิง (Basket-Hanging): การรอคอยอยู่ภายใต้ห่วงประตูของฝ่ายคู่ต่อสู้ในขณะที่ฝ่ายคู่ต่อสู้ครอบครองลูกอยู่ในอีกดินแดนหนึ่ง

บลายด์ พาส (Blind Pass): การใช้สายตามองไปทางหนึ่งแล้วส่งลูกบอลไปอีกทางหนึ่งในทันทีทันใด

บรัช-ออฟ (Brush-Off): การหลบหลีกผู้เล่นฝ่ายป้องกันโดยการทำให้เขาต้องหันไปคุมผู้เล่นอีกคนหนึ่งแทน

เคจ (Cage): การทำคะแนนได้

ชาร์จิง (Charging): การเล่นที่รุนแรงทำให้เกิดการปะทะกับคู่ต่อสู้โดยไม่จำเป็น เป็น การฟาวล์บุคคล

คลีน ชอต (Clean Shot): การยิงลูกลงห่วงประตูโดยไม่ถูกห่วงหรือสัมผัสกระดานหลังเลย

คริป ชอต (Crip Shot): การยิงลูกสั้นลงห่วงประตูอย่างง่าย ๆ ในระยะใกล้ห่วงประตู โดยไม่มีการป้องกันจากฝ่ายคู่ต่อสู้เลย

ดีคอย คัต (Decoy Cut): การวิ่งตัดเพื่อให้เพื่อนร่วมทีมรอดพ้นจากการป้องกันของฝ่ายคู่ต่อสู้

แดรก (Drag): การเลี้ยงลูกทางด้านข้างของลำตัวเพื่อให้ลูกอยู่ห่างจากฝ่ายคู่ต่อสู้

ดริบเบิล (Dribble): การทำให้ลูกบอลเคลื่อนที่ไปด้วยวิธีโยน ขว้าง ตบ หรือกลิ้ง การเลี้ยงลูกจะสิ้นสุดลงทันทีที่ใช้มือทั้งสองจับลูกพร้อม ๆ กัน หรือให้ลูกพักอยู่ในมือหนึ่งมือใด

หรือสองมือ ในขณะที่เลี้ยงลูกไปและลูกกระดอนอยู่นั้นผู้เล่นจะก้าวเท้าไปข้างหน้าก็ก้าวก็ได้

เฟด (Fade): การถอยหลังไปยังแดนหลังเพื่อป้องกันประตูหรือไปตั้งรับ

ฟอลโล-อิน (Follow-In): การพุ่งตัวไปข้างหน้าเพื่อไปรับลูกที่กระดอนจากห่วงประตูหรือกระดานหลัง

ฟาวล์ ไลน์ นอตช์ (Foul Line Notch): จุดที่เส้นโยนโทษมาบรรจบกับเส้นวงกลมโยนโทษ

ฟรี เพลย์ (Free Play): การรุกอย่างช้า ๆ ด้วยการส่งลูกกลับไปกลับมาหลาย ๆ ครั้งและล่อหลอก ทันทีที่คู่ต่อสู้เผลอก็เข้ายิงประตูเลย วิธีนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ฮิสเทิร์น สโตน์”

กิฟ-แอนด์-โก (Give-And-Go): การที่ผู้เล่นฝ่ายรุกส่งลูกไปยังเพื่อนร่วมทีมแล้ววิ่งตัดมาเพื่อรับลูกส่งคืนหรือเพื่อหลอกให้คู่ต่อสู้เสียหลัก

แฮกกิง (Hacking): การถูกต้องแขนของคู่ต่อสู้ด้วยปลายนิ้วมือหรือมือ เป็นการทำฟาวล์บุคคล

เฮลด์ บอล (Held Ball): สภาพการณ์ที่ผู้เล่นฝ่ายละ ๑ คนต่างก็ยึดลูกบอลไว้ด้วยมือเดียวหรือสองมือ หรือเมื่อผู้เล่นครอบครองลูกอยู่ในแดนหน้าแล้วไม่พยายามที่จะเล่นต่อไปเนื่องจากถูกป้องกันไว้

โฮพ ชอต (Hope Shot): การยิงประตูสุ่มไปโดยไม่มีเป้าหมาย และโอกาสที่ลูกจะลงประตูนั้นก็มีน้อยมาก

แจกไนฟ์ (Jackknife): การกระโดดพับตัวของผู้เล่นเพื่อรับลูกส่งหรือลูกกระดอนจากกระดานหลัง

คิก (Kick): การที่ผู้เล่นใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของขาตั้งแต่ได้เข่าลงไปถูกลูกบอลโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้ถือว่าลูกนี้เป็นลูกตายและให้ฝ่ายตรงกันข้ามเป็นผู้ส่งลูกเข้าเล่นจากเส้นข้างต่อไป

เลย์-อัฟ (Lay-Up): การยิงประตูด้วยมือเดียวให้ลูกกระทบกระดานหลังเบา ๆ แล้วแฉลบลงห่วงประตูไปหลังจากที่วิ่งตัดมารับลูกส่งหรือเลี้ยงลูกมาได้กระดานหลัง

พิก-อัฟ พอยต์ (Pick-Up Point): ส่วนของสนามที่ผู้เล่นฝ่ายป้องกันมาตั้งป้อมป้องกันรอคอยฝ่ายรุกที่เป็นคู่ต่อสู้ของตนเอง และก็เริ่มป้องกันแบบคนต่อคน

รีสเตรนนิ่ง เซอร์เกิล (Restraining Circle): วงกลมที่มีรัศมียาว ๖ ฟุต อยู่ตรงกลางของสนามและล้อมรอบวงกลมเล็กที่อยู่ตรงกลาง

รีเวอร์ส โรลล์ (Reverse Roll): การที่ผู้เล่นทำท่าหลอกที่จะไปข้างหน้าเพื่อนร่วมทีมคนหนึ่ง แล้วก็ทำการหมุนตัวกลับไปข้างหลังของผู้เล่นคนนั้นแทน

สกรีนนิ่ง (Screening): การที่ผู้เล่นฝ่ายรุกคนหนึ่งพยายามที่จะทำการป้องกันการเล่นของเพื่อนร่วมทีมด้วยการกั้นผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามไม่ให้เข้ามาใกล้ ทั้งนี้โดยไม่ถูกต้องตัวคู่ต่อสู้เลย

เซต ชอต (Set Shot): การตั้งป้อมยิงประตูระยะไกลโดยไม่ต้องรีบร้อนมากนัก การยิงประตูลักษณะนี้มักจะเป็นการยิงลูกด้วยสองมือ

โชฟเวิล พาส (Shovel Pass): การส่งลูกสั้นมือเดียวหรือสองมือในระดับต่ำไปให้เพื่อนร่วมทีม

สวิตชิง (Switching): การสลับตำแหน่งของการป้องกัน โดยเปลี่ยนจากการป้องกันผู้เล่นฝ่ายรุกคนหนึ่ง ไปป้องกันผู้เล่นฝ่ายรุกอีกคนหนึ่ง

โทรว-อิน (Throw-In): วิธีการส่งลูกบอลเข้าเล่นใหม่หลังจากลูกบอลได้ออกนอกสนามไปแล้ว ผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามกับผู้ที่ทำลูกออกหรือถูกลูกเป็นคนสุดท้ายเป็นผู้ส่งลูกเข้าเล่นด้วยการขว้าง ส่ง กลิ้ง หรือส่งลูกกระดอนจากพื้นไปให้เพื่อนร่วมทีมในสนามและผู้เล่นที่ส่งลูกเข้าเล่นนี้จะต้องส่งลูกเข้าเล่นภายใน ๕ วินาที

ทิพ-อิน-ชอต (Tip-In-Shot): การที่ผู้เล่นคนหนึ่งกระโดดเตะลูกบอลเบา ๆ ในอากาศที่อยู่ใกล้หัวประตูเพื่อให้ลูกบอลลงหัวประตูไป

ภาคผนวก

กติกาเกี่ยวกับขนาดของสนาม กระดานหลัง ลูกบอล เวลาการเล่น การต่อเวลา การขอเวลานอก และการบันทึก ที่อธิบายในหนังสือเล่มนี้ เป็นกติกากที่ใช้ในประเทศสหรัฐอเมริกาในสมัยที่จัดทำหนังสือเล่มนี้ สำหรับการเล่นบาสเกตบอลในประเทศไทยใช้กติกาสากล ดังมีรายละเอียดดังนี้

๑. สนามเล่น มีขนาด ๑๕ x ๒๘ เมตร และวงกลมกลางมีเส้นผ่าศูนย์กลาง ๓.๖๐ เมตร
ดังภาพประกอบหน้า ๘๗-๘๘

๒. กระดานหลัง เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง ๑.๒๐ เมตร ยาว ๑.๘๐ เมตร

๓. ลูกบอล มีขนาดเส้นรอบวงไม่น้อยกว่า ๗๕ เซนติเมตร และไม่เกิน ๗๘ เซนติเมตร น้ำหนักไม่ต่ำกว่า ๖๐๐ กรัม และไม่เกิน ๖๕๐ กรัม

๔. เวลาการเล่น แบ่งเป็น ๒ ครึ่ง ครึ่งละ ๒๐ นาที โดยให้มีเวลาพักระหว่างครึ่ง ๑๐ นาที

๕. การต่อเวลา ในกรณีที่หมดเวลาการแข่งขันแล้วทั้งสองทีมมีคะแนนเท่ากัน จะต้องต่อเวลาเพิ่มพิเศษครึ่งละ ๕ นาที จนกว่าจะเกิดผลแพ้ชนะ ก่อนเริ่มเวลาพิเศษจะมีการพัก ๒ นาที ทุกครั้งไป

๖. การขอเวลานอก แต่ละทีมมีสิทธิขอเวลานอกได้ ๒ ครั้ง ในแต่ละครึ่งของเวลาการแข่งขันและในการต่อเวลาเพิ่มพิเศษมีสิทธิที่จะขอเวลานอกได้ ๑ ครั้ง เวลานอกที่ไม่ได้ขอไม่อาจจะนำไปใช้ในครั้งเวลาต่อไป หรือในการต่อเวลาเพิ่มพิเศษ

๗. การบันทึก ใช้ใบบันทึกดังปรากฏในหน้า ๘๙ และบันทึกดังนี้

การฟาวล์บุคคล ให้ลงเวลานาทีที่ทำฟาวล์ในช่องครั้งที่ทำฟาวล์ เช่น ผู้เล่นหมายเลข ๔ ทำฟาวล์ครั้งที่ ๒ ในนาทีที่ ๖ ของการเล่น ก็บันทึกหมายเลข ๖ ลงในช่องที่สองของการทำฟาวล์ สำหรับผู้เล่นหมายเลข ๔

การฟาวล์ที่มีการโยนโทษด้วย ให้ทำเครื่องหมาย บนเวลานาทีที่ทำฟาวล์ เช่น ๖'

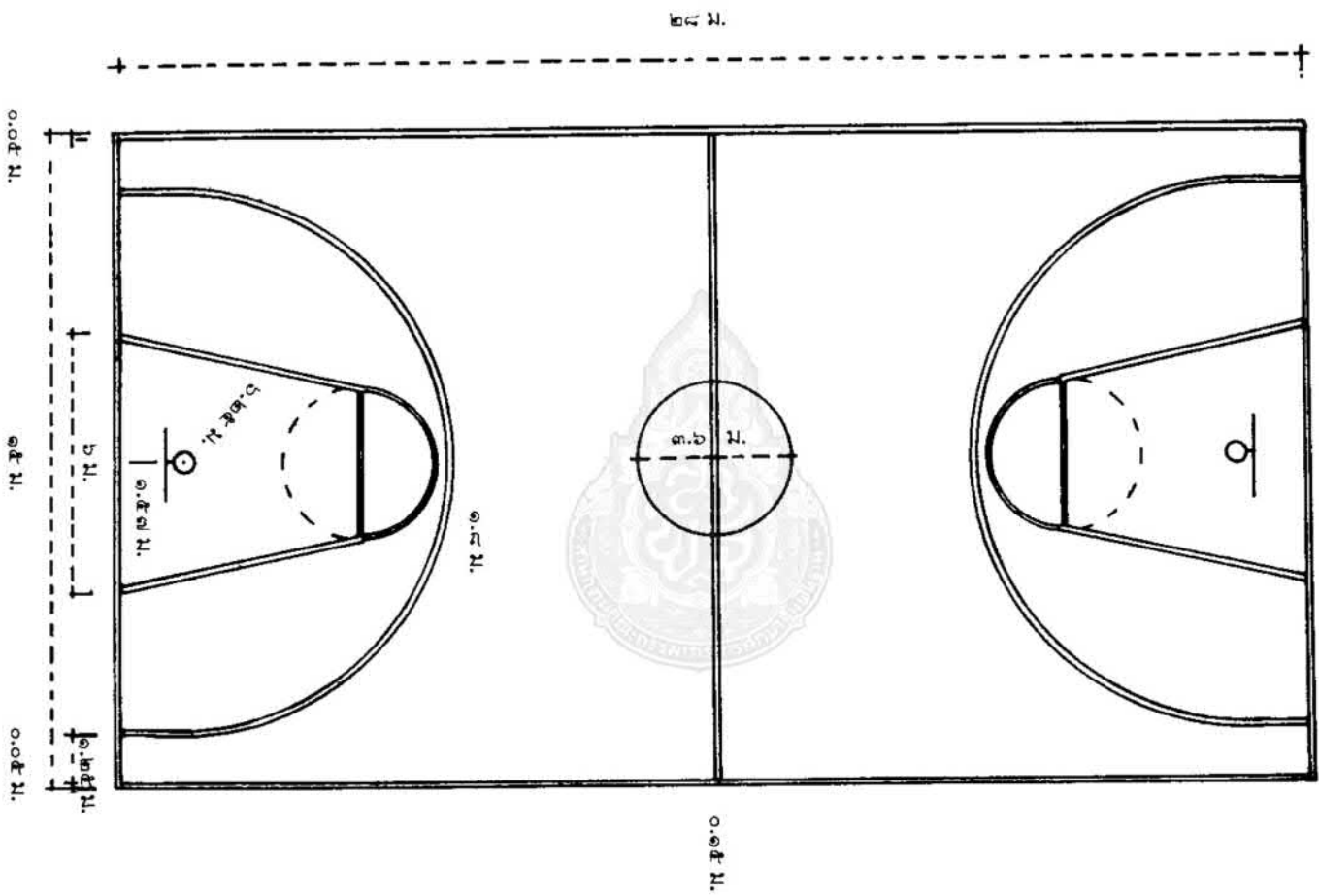
การทำฟาวล์โดยเจตนา ให้ทำเครื่องหมายวงกลมล้อมรอบเวลานาทีที่ทำฟาวล์ เช่น ๖

การฟาวล์เทคนิค ให้ใช้เครื่องหมาย T

การฟาวล์แล้วเสียสิทธิในการเล่น ให้ใช้เครื่องหมาย D

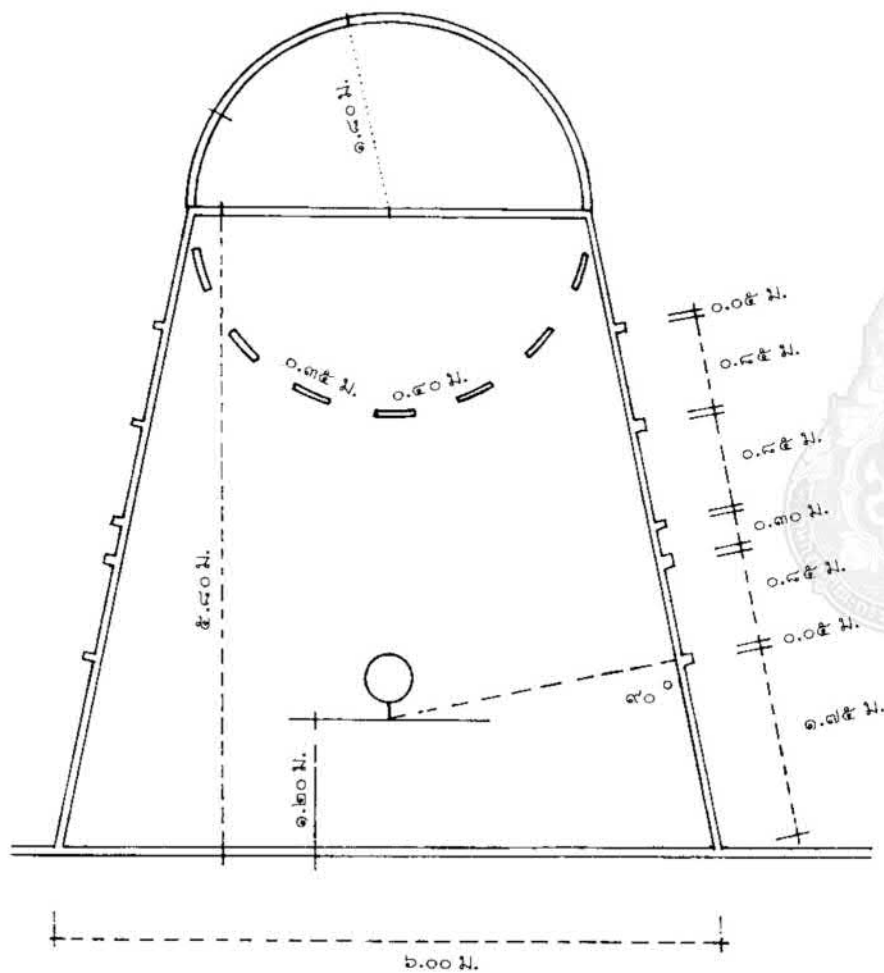
สำหรับลูกที่ลงห่วง ให้บันทึกหมายเลขผู้เล่นที่ทำคะแนนได้ พร้อมคะแนนที่ทำได้

แผนผังสนามบาสเกตบอลตามกติกาสากล

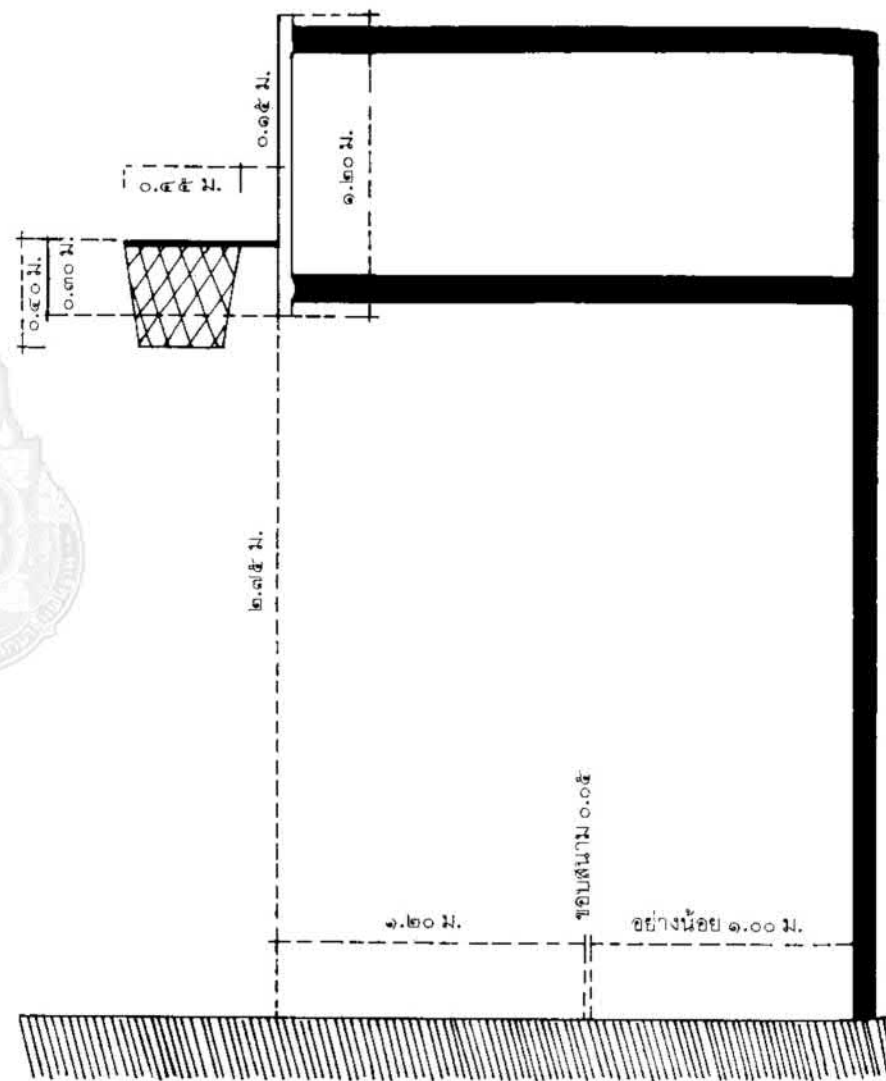


เจดีย์ไทย

ทุกเส้นกว้าง ๐.๐๕ ม.



ห้วงประตูและกระดานหลัง



ใบนี้ทำกะแนบาสเกตบอล

BASKETBALL SCORE SHEET

VERSUS

... แสงกับ

[illegible]



ผู้จัดทำ

คณะกรรมการจัดทำหนังสือแปล

๑. นายกมล สดประเสริฐ	ประธานกรรมการ
๒. รองอธิบดีกรมวิชาการ	รองประธานกรรมการ
๓. ท่านผู้หญิงสมโรจน์ สวัสดิกุล ณ อยุธยา	กรรมการ
๔. นายผดุง ปัทมะคังข์	กรรมการ
๕. นายศรีเครือ โปวาทอง	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาช่างอุตสาหกรรม	
๖. นางอมรรัตน์ เจริญชัย	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาคหกรรมศาสตร์	
๗. นายวิจิตร จันทรากุล	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาการศึกษา	
๘. นายวรศักดิ์ เพียรชอบ	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาพลศึกษา	
๙. นายปัญญา สมบูรณ์ศิลป์	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาสุขศึกษา	
๑๐. นายทองสุข เกตุโรจน์	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาภูมิศาสตร์	
๑๑. นางสาวธรรมบุญ โรจนะบุรานนท์	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
๑๒. นายวิชัย วงษ์ใหญ่	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาศิลปศึกษา	
๑๓. คุณหญิงแมนมาศ ขวาลิต	กรรมการ
ประธานอนุกรรมการวิชาวัฒนธรรม	

๑๔. นายประเสริฐ ณ นคร ประธานอนุกรรมการวิทยาศาสตร์	กรรมการ
๑๕. นางสาวอินทิรา ช่างสุวนิช ประธานอนุกรรมการวิชาการ	กรรมการ
๑๖. นางสาวจำเรียง ภาวิจิตร ประธานอนุกรรมการวิชาสังคมศาสตร์	กรรมการ
๑๗. นางสาวธิติมา พิทักษ์ไพรวรรณ ประธานอนุกรรมการวิชาประวัติศาสตร์	กรรมการ
๑๘. นายวาสิษฐ จรรย์ยานนท์ ประธานอนุกรรมการวิชาดนตรี	กรรมการ
๑๙. ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ	กรรมการ
๒๐. ผู้อำนวยการกองการสัมพันธ์ต่างประเทศ	กรรมการ
๒๑. ผู้อำนวยการกองแปลและวิเทศสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ	กรรมการ
๒๒. ผู้แทนองค์การค้าของคุรุสภา	กรรมการ
๒๓. นางสาวจินตนา ไบกาชยี่	กรรมการและเลขานุการ
๒๔. นางสาวอุษณีย์ วัฒนพันธ์	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๒๕. นางสาวชนิษฐา สุวรรณรุจิ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๒๖. นางสาวจุฑารัตน์ สุขสถิตย์	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

คณะกรรมการวิชาพลศึกษา

๑. นายวรศักดิ์ เพียรชอบ	ประธานอนุกรรมการ
๒. นายพิพิธพร แก้วมุกดา	รองประธานอนุกรรมการ
๓. นายศิลปชัย สุวรรณธาดา	อนุกรรมการ
๔. นางจรวรรณ ธรณินทร์	อนุกรรมการ

๕. นางสุพิตร สมิติโต
๖. นางสาววิริยา บุญชัย
๗. นายประทุม ม่วงมี
๘. นายศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ
๙. นายจรูญ มีสิน
๑๐. นายเฉลิม ชัยวัชรารณ
๑๑. นายวิจิต คณิงสุขเกษม
๑๒. นางสาวอุษณีย์ วัฒนพันธ์

อนุกรรมการ
 อนุกรรมการ
 อนุกรรมการ
 อนุกรรมการ
 อนุกรรมการ
 อนุกรรมการและเลขานุการ
 อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
 อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ผู้แปล

นายวรศักดิ์ เพียรชอบ

ผู้ตรวจ

นายพิพัทธ แก้วมุกดา

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางสาวจินตนา ไบกาชูย์

บรรณาธิการ

นางสาวชนิษฐา สุวรรณรุจิ

ปก

นายไพฑูรย์ บุญภานนท์

นายพินิจ สุขะสันต์



พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา นายปทุม วัฒนวล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๒๓-๓๓๕๑

