

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

บาสเกตบอล

ระดับมัธยมศึกษา

ตัวอย่างการเรียนการสอน
ศูนย์พัฒนากายวิถีสกล



กระทรวงศึกษาธิการ



หนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลานามัย

บาทเกตบอล

ชั้นมัธยมศึกษา

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หก ๕๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๓๐

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๑๒.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ตามที่กรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา บาสเกตบอล สำหรับ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ และกระทรวง
ศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนแล้ว นั้น

กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม
สำหรับรายวิชา บาสเกตบอล ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔
ได้เป็นอย่างดี จึงอนุญาตให้ใช้ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ คณะกรรมการจัดทำสื่อการเรียนวิชา
พลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม วิชาพลศึกษา บาสเกตบอล
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ซึ่งคณะ-
กรรมการมอบหมายให้นายวรศักดิ์ เพียรชอบ นายพิพิธพร แก้วมุกดา นายฟอง เกิดแก้ว
นางรัชณี ขวัญบุญจัน เป็นผู้เรียบเรียง และให้คณะกรรมการ เป็นผู้ตรวจ และกระทรวง
ศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนไปแล้ว นั้น

กรมวิชาการพิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้มีรายละเอียด เนื้อหา และสามารถใช้เป็น
หนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา บาสเกตบอล ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย
พุทธศักราช ๒๕๒๔ ได้เป็นอย่างดี จึงได้มอบหมายให้องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย
เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ต่อไป



(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

สารบัญ

หน้า

บาสเกตบอล ๑

ลักษณะของกีฬาบาสเกตบอล	๑
ประวัติและความเป็นมา	๑
ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล	๒
การเล่นบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย	๒
การดูแลและรักษาอุปกรณ์	๓
การบำรุงร่างกายและการรักษาสุขภาพ	๔
มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาบาสเกตบอลที่ดี	๔
ทักษะส่วนบุคคล	๖
ทักษะเบื้องต้น	๖
การจับลูกบอลหรือการถือลูกบอล	๘
การเลี้ยงลูกบอล	๑๑
การรับลูกบอล	๑๓
การส่งลูกบอลแบบต่าง ๆ	๑๔
การส่งลูกแบบสองมือน้อย	๑๕
การส่งลูกแบบสองมือระดับอก	๑๖
การส่งลูกแบบสองมือน้อยด้านข้าง	๑๘
การส่งลูกแบบมือเดียวล่างด้านข้าง	๒๐
การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่	๒๒
การส่งลูกแบบกระดอน	๒๔
การยิงประตูแบบต่าง ๆ	๒๖
การยิงประตูแบบสองมือน้อย	๒๖
การยิงประตูแบบสองมือระดับอก	๒๗
การยิงประตูแบบมือเดียว	๒๘
การยิงประตูใต้ห่วง	๓๒
การหมุนตัว	๓๔

บาสเกตบอล ๒**การส่งลูกบอล**

การส่งลูกแบบสองมือด้านข้าง

การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ

การยิงประตู

การยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ

การยิงประตูแบบมือเดียวเหนือศีรษะ

การยิงประตูแบบกระโดดยิง

การปิดลูกบอลลงห่วงประตู

การตามและการเล่นลูกบอลจากกระดานหลัง**ทักษะการเล่นเป็นชุด**

ชื่อและตำแหน่งผู้เล่น

การรุกเบื้องต้นแบบต่าง ๆ

การป้องกันเบื้องต้น

ทักษะส่วนบุคคลในการป้องกันขั้นต้น

ทักษะการเคลื่อนไหวของมือและเท้าในขณะที่ป้องกัน

การป้องกันแบบต่าง ๆ

การป้องกันแบบตัวต่อตัว

การป้องกันแบบตั้งรับเป็นแนว

บาสเกตบอล ๓**การส่งลูกบอล**

การส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้าง

การส่งลูกแบบตัววัด

การส่งลูกแบบขึ้นลูกบอลให้กัน

การยิงประตู

การยิงประตูแบบลูกตัววัด

การหลอกหลอ**การหลบหลีก**

ทักษะการเล่นเป็นชุด

หน้า

วิธีการรูกแบบต่าง ๆ

๗๐

การประสานงานระหว่างปีกกับกองหลัง

๗๑

การประสานงานระหว่างกองหลังกับกองหลัง

๗๑

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้ากับกองหลัง

๗๒

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้ากับปีก

๗๓

การประสานงานแบบรูปสามเหลี่ยม

๗๓

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้า ปีกและกองหลัง

๗๔

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้ากับกองหลัง ๒ คน

๗๔

การประสานงานระหว่างผู้เล่น ๔ คน

๗๕

การประสานงานระหว่างผู้เล่น ๕ คน

๗๖

ตัวอย่างการพลิกแพลงการรูกแบบต่าง ๆ

๗๗

กติกาบาสเกตบอลที่ควรรู้

๗๗

๘๓

บาทเกตบอล ๑



ลักษณะของกีฬาบาสเกตบอล

บาสเกตบอลเป็นเกมการเล่นประเภทชุดชนิดหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายเกือบทั่วโลก ในปัจจุบันนี้ การเล่นจะเล่นกันระหว่างผู้เล่น ๒ ฝ่าย แต่ละฝ่ายมีผู้เล่น ๕ คน ประกอบด้วยศูนย์หน้า ๑ คน ปีก ๒ คน และกองหลัง ๒ คน เล่นกันในสนามรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่มีขนาดประมาณ ๑๔ × ๒๖ เมตร โดยที่ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายพยายามพาลูกบอลไปยังประตูที่อยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้าม ให้ได้มากที่สุด การพาลูกบอลไปยังประตูอาจทำได้โดย การส่งลูก การเลี้ยงลูก หรือวิธีการอย่างอื่น ๆ

ภายในขอบเขตของกติกา และในการเล่นจะต้องไม่มีการถูกตัวซึ่งกันและกัน การยิงประตูได้ครั้งหนึ่งจะนับเป็น ๒ จุด แต่ถ้าเป็นการยิงประตูโทษครั้งหนึ่งจะนับให้เพียง ๑ จุด ฝ่ายใดทำจุดได้มากกว่าฝ่ายนั้นจะเป็นฝ่ายชนะ สำหรับสนามเล่นอาจเป็นสนามในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ที่สำคัญก็คือพื้นสนามควรเป็นพื้นราบเรียบแน่นและมีความแข็ง เช่น พื้นไม้ พื้นซีเมนต์ หรือพื้นดินเพื่อให้สามารถเลี้ยงลูกบอลได้

ประวัติและความเป็นมา

ดร. เจมส์ เอ. ไนสมิธ (Dr. James A. Naismith) ครูสอนวิชาพลศึกษาของสมาคมเยาวชนชายชาวคริสเตียน (Young Men's Christian Association หรือ Y.M.C.A.) ในเมืองสปริงฟิลด์ (Springfield) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) สหรัฐอเมริกา ได้คิดดัดแปลงเกมการเล่นบาสเกตบอลขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อปี ค.ศ. ๑๘๙๑ (พ.ศ. ๒๔๓๔) เพื่อเล่นกันในร่มหรือในห้องพลศึกษาแทนการเล่นกลางแจ้งเนื่องจากฤดูหนาวมีหิมะตก และอากาศหนาวมาก

การเล่นในครั้งแรกได้นำเอาตะกร้าใส่ผลไม้ไปแขวนไว้บนฝาผนังของห้องพลศึกษาข้างละ ๑ ใบ และแบ่งผู้เล่นออกเป็น ๒ ฝ่าย แต่ละฝ่ายพยายามที่จะพาลูกบอลด้วยการส่งหรือเลี้ยงเพื่อไปยังประตูหรือตะกร้าของตนเอง เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดยิงประตูได้ก็จะต้องนำมันไถมาต่อเพื่อป็นขึ้นไปนำเอาลูกบอลนั้นกลับลงมาเล่นต่อไปใหม่ จากการที่ได้นำเอาตะกร้ามาเป็นเครื่องประกอบการเล่นในตอนเริ่มแรกนี้เอง จึงได้เรียกชื่อเกมการเล่นนี้ว่าบาสเกตบอล (Basket แปลว่า ตะกร้า)

การเล่นในสมัยนั้น จะมีผู้เล่นฝ่ายละ ๙ คน การยิงประตูได้ ๑ จะนับให้ ๓ จุด และในชุดหนึ่ง ๆ จะมีผู้เล่นคนหนึ่งทำหน้าที่เป็นผู้ยิงประตูโทษแทนผู้เล่นคนอื่น ๆ หลังจากนั้นมาจำนวนผู้เล่นแต่ละฝ่าย และกติกาแข่งขันก็ได้มีการปรับปรุงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีผู้เล่นฝ่ายละ ๕ คน ดังที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบันนี้

ประโยชน์และคุณค่าของกีฬาบาสเกตบอล

บาสเกตบอลเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งในการเล่นบาสเกตบอลจะช่วยให้ผู้เล่นได้รับประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างดียิ่ง ซึ่งอาจจะกล่าวได้เป็นข้อ ๆ ดังต่อไปนี้

๑. ช่วยสร้างและส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายสูง

๒. ช่วยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ตลอดจนการทำงานร่วมกันของประสาทตา มือ และเท้า

๓. ช่วยให้เป็นผู้มีไหวพริบ รู้จักการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ได้ดียิ่งขึ้น

๔. ช่วยให้มีจิตใจหนักแน่น มีความสามารถในการควบคุมสติและอารมณ์ของตนเองได้

๕. ส่งเสริมให้รู้จักทำงานร่วมกัน และประสานงานกันกับคนอื่น ๆ ได้

๖. ช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

๗. ช่วยให้เห็นคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย และรู้จักนำบาสเกตบอลไปเล่นเพื่อออกกำลังกาย และเพื่อสุขภาพในเวลาว่าง

การเล่นบาสเกตบอลด้วยความปลอดภัย

การเล่นบาสเกตบอลเป็นการเล่นที่ผู้เล่นหลายคน เล่นด้วยความรวดเร็ว และต้องใช้ความคล่องตัวสูง ในเนื้อที่จำกัด ดังนั้นเพื่อให้การเล่นบาสเกตบอลเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ได้ผลดีและปลอดภัย ผู้เล่นควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. ผู้เล่นควรมีสภาพของร่างกายพร้อมที่จะเล่น ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บที่อาจจะเป็นอันตราย อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย

๒. เครื่องแต่งกาย ผู้เล่นทุกคนควรแต่งกายด้วยเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับการเล่นบาสเกตบอล เช่น สวมเสื้อ กางเกงที่ไม่คับ หรือหลวมเกินไป ซึ่งอาจจะทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวก รองเท้าและถุงเท้าต้องไม่คับหรือหลวมเกินไป

๓. ก่อนเล่นควรตรวจสอบสภาพของสนามให้เรียบร้อย พื้นควรเรียบไม่ลื่นและ ไม่มีหลุม บ่อ ตะปู รอยต่อของพื้นสนามสนิทและไม่มีสิ่งกีดขวางอื่น ๆ ที่อยู่ข้าง ๆ สนามด้วย เสา และห่วงประตูควรอยู่ในสภาพที่เรียบร้อยมั่นคงสามารถจะเล่นได้

๔. ลูกบอลต้องไม่อ่อนหรือแข็งเกินไป
๕. ในการเล่นควรปฏิบัติตามกติกาโดยเคร่งครัด ไม่แก้งัดหรือหยอกล้อเพื่อนระหว่างเล่น
๖. ควรรู้จักประมาณกำลังและความสามารถของร่างกายของตัวเอง เช่น ไม่เล่นจนเหนื่อยจนเกินไป
๗. ควรตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ
๘. ควรใช้ผ้าพันข้อเท้าหรือสวมรองเท้าหุ้มข้อ เพื่อป้องกันการพลิกหรือแพลงของข้อเท้าทุกส่วนในการเล่น
๙. ไม่ควรใส่เครื่องประดับที่อาจเป็นอันตรายแก่ตนเองหรือผู้อื่น เช่น นาฬิกา แหวน สร้อยข้อมือ สร้อยคอหรือเข็มกลัด ฯลฯ
๑๐. ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรสวมแว่นตาในการเล่น แต่ถ้าจำเป็นควรใช้แว่นตาที่เป็นพลาสติกหรือชนิดที่ไม่แตกและให้มียางรัดติดกับท้ายทอยด้วย
๑๑. ในกรณีที่จะมีการแข่งขันควรจะได้ฝึกซ้อมให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีพร้อมที่จะเข้าแข่งขันได้
๑๒. ถ้าตนเองไม่ได้ฝึกซ้อมหรือฝึกซ้อมไม่เพียงพอ ไม่ควรลงแข่งขันโดยเด็ดขาด

การดูแลและรักษาอุปกรณ์

ในการเล่นบาสเกตบอลผู้เล่นที่ดีควรดูแลรักษาอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นดังต่อไปนี้

๑. เครื่องแต่งกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้า รองเท้า ผ้าพันข้อเท้า หรืออื่น ๆ ควรซักล้างและรักษาให้สะอาดอยู่เสมอ
๒. ลูกบอลควรล้างให้สะอาดเช็ดให้แห้ง ถ้าเป็นลูกบอลหนังควรใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดให้สะอาด แล้วชะโลมด้วยน้ำมันวาสลีนผึ่งแดดให้แห้งและก่อนเก็บควรปล่อยลมออกเล็กน้อยให้ลูกอ่อนกว่าปกติ
๓. คาง่ายควรใช้เทปหรือลวดพันยึดให้ติดแน่นกับห่วงประตูอยู่เสมอ
๔. ไม่ควรโยนหรือโยกเสาประตูหรือห่วงประตู
๕. เมื่อเสาประตูกระดานหลังหรือห่วง มีการหลวมหรือคลอนควรรีบทำการซ่อมแซมให้เรียบร้อย
๖. รักษาพื้นสนามให้เรียบ สะอาดและเส้นสนามควรชัดเจนให้อยู่ในสภาพพร้อมที่จะเล่นได้ตลอดเวลา

๗. อุปกรณ์การเล่นทุกอย่างเมื่อเลิกเล่นแล้ว ควรสำรวจและเก็บเข้าที่ให้เรียบร้อยทุกครั้ง

๘. อุปกรณ์และสถานที่ของส่วนรวมทุกอย่างต้องถือเสมือนเป็นสมบัติของตัวเอง ที่ต้องรับผิดชอบ ช่วยกันดูแลรักษา เพื่อให้สามารถใช้ได้เป็นระยะเวลานานที่สุด

การบำรุงร่างกายและการรักษาสุขภาพ

เพื่อให้การเล่นบาสเกตบอล มีประสิทธิภาพ ผู้เล่นควรบำรุงรักษาสุขภาพของร่างกายดังต่อไปนี้

๑. การวิ่งต่าง ๆ เช่น การวิ่งอยู่กับที่ การวิ่งเหยาะ หรือการวิ่งระยะทางไกล ๆ เพื่อสร้างความทนทานและความแข็งแรงของร่างกาย ฯลฯ

๒. การกระโดดเชือกทำต่าง ๆ เช่น กระโดดสองเท้าพร้อมกัน, กระโดดสลับเท้า ฯลฯ

๓. การวิ่งกลับตัวแบบต่าง ๆ เพื่อความแคล่วคล่องว่องไว เช่น วิ่งเก็บของ วิ่งกลับตัว วิ่งสลับพื้นปลา

๔. การบริหารกายด้วยท่าต่าง ๆ เช่น การบริหารข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ ลำตัว เอว หัวเข่า และข้อเท้า เป็นต้น

๕. ควรฝึกหัดทักษะส่วนบุคคลให้มีประสิทธิภาพสูงอยู่เสมอ เช่น การส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การหลบหลีก การหลอกต่อ ฯลฯ

๖. ควรฝึกหัดและฝึกซ้อมการเล่นเป็นชุด ให้สามารถเล่นและประสานงานกันได้ดี

๗. ควรแบ่งเวลาในการพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และได้สัดส่วน

๘. ควรรักษาร่างกายและเครื่องใช้ประจำตัวให้สะอาดอยู่เสมอ

๙. ทำจิตใจให้ร่าเริง สดชื่น แจ่มใสอยู่เสมอ ตลอดเวลา

มารยาทของการเป็นผู้เล่นและผู้ดูกีฬาบาสเกตบอลที่ดี

การเล่นกีฬาบาสเกตบอลนอกจากจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพ อนามัยสมบูรณ์แล้ว ยังจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬา สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดีอีกด้วย การที่จะช่วยให้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาจากการเล่นบาสเกตบอลนั้น ผู้เล่นและผู้ดูกีฬาบาสเกตบอล ควรจะได้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. ผู้เล่นที่ดี

๑. ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบข้อบังคับและกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
๒. เคารพและเชื่อฟังคำตัดสินของผู้ตัดสินและกรรมการในการตัดสินโดยตลอด
๓. แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติกับผู้ร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน เช่น การทักทาย การร่วมมือกันทั้งก่อนและหลังการเล่น
๔. เป็นผู้มีสภาพเรียบร้อย ไม่แสดงอาการเย่อหยิ่ง จองหอง โอ้อวดต่อบุคคลอื่น
๕. เล่นด้วยชั้นเชิงในการเล่น ไม่ขี้ขลาด ไม่กลั่นแกล้งหรือเอาเปรียบฝ่ายตรงข้ามหรือผู้ร่วมเล่นด้วยกัน หากมีการพลาดพลั้งให้ขอโทษ และให้อภัยซึ่งกันและกัน
๖. เล่นเต็มที่ตามความสามารถของตนเอง และในขณะที่เล่นควรรู้จักประมาณตนเองในความสามารถนั้น ๆ ด้วย
๗. เวลาชนะหรือแพ้ไม่แสดงความดีใจ หรือเสียใจจนออกนอกหน้ามากเกินไป
๘. เป็นผู้มีใจหนักแน่น อดทน รู้จักยับยั้งชั่งใจ อดกลั้น ระวังอารมณ์ ควบคุมสติ ไม่แสดงอาการโมโหโทโส หรือโกรธแค้นต่อตนเองหรือบุคคลอื่น
๙. ยอมรับสภาพและผลการเล่นหรือการแข่งขันด้วยความเต็มใจและบริสุทธิ์ใจ
๑๐. มีใจเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ช่วยเหลือเพื่อนร่วมเล่นทั้งฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน
๑๑. เป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมคติของการเล่นกีฬาบาสเกตบอลเพื่อผล และประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นกีฬาบาสเกตบอลอย่างแท้จริง

ข. ผู้ดูที่ดี

๑. ให้เกียรติผู้ตัดสิน กรรมการ และผู้เล่นทั้งสองฝ่าย
๒. แสดงความยินดีด้วยการปรบมือเพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้ตัดสิน กรรมการ และผู้เล่น ทั้ง ๒ ฝ่าย ขณะลงสนาม
๓. ปรบมือ หรือเปล่งเสียงชมเชยแก่ผู้ที่เล่นได้ดีทั้งสองฝ่าย
๔. เคารพและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน และกรรมการตลอดเวลาการแข่งขัน นั้น ๆ เช่น ไม่ขี้ขลาด ด่าทอ เข้ายัน โห่ ผู้ตัดสินและกรรมการ
๕. ยอมรับว่าผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่เป็นผู้ตัดสินชี้ขาดและควบคุมการเล่นให้เรียบร้อย แต่เพียงผู้เดียว
๖. มีความเห็นอกเห็นใจผู้เล่นทั้งสองฝ่าย โดยไม่โห่ร้องเมื่อมีการเล่นผิดพลาดหรือ

๖

ไม่ช่วยๆ ก่อความ ปลุกปั่นให้เกิดการบาดหมางกัน

๑. ช่วยส่งเสริมให้กำลังใจผู้ตัดสิน เจ้าหน้าที่และผู้เล่นทั้งสองฝ่าย

๒. สนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เล่นเล่นตามชั้นเชิงและกลวิธีการในการเล่นอย่างแท้จริงเท่านั้น

๓. เป็นผู้ที่มีความเชื่อและเลื่อมใสในอุดมคติของการเล่นกีฬาเบสบอล เพื่อผลและประโยชน์ที่เกิดจากการเล่นกีฬาเบสบอลอย่างแท้จริง

ทักษะส่วนบุคคล

ทักษะส่วนบุคคลที่สำคัญในการเล่นเบสบอลมีดังต่อไปนี้คือ

๑. ทักษะเบื้องต้น

๒. การจับลูกบอลหรือการถือลูกบอล

๓. การเลี้ยงลูกบอล

๔. การรับลูกบอล

๕. การส่งลูกบอล

๖. การยิงประตู

๗. การหมุนตัว



ทักษะเบื้องต้น

การทรงตัวและการยืนเบื้องต้น

การทรงตัวและการยืนที่ถูกต้อง จะช่วยให้ผู้เล่นเบสบอลสามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วฉับไว และสามารถเล่นได้อย่างคล่องแคล่ว มีประสิทธิภาพ

การทรงตัว

การทรงตัวเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในการเล่นเบสบอล ซึ่งหมายถึงการให้น้ำหนักตัวเฉลี่ยอยู่บนเท้าทั้งสองเท้า ๆ กัน หรืออาจจะกล่าวได้ว่า การทรงตัว คือการรักษาให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองเท้า ๆ กัน และอยู่ในลักษณะที่มีความพร้อมที่จะเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ได้ รวดเร็วและมั่นคงในการเล่น (คุณภาพ)



การทรงตัวและการขึ้น

การขึ้น

การขึ้นที่ดีคือการขึ้นอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว คือ

๑. ขึ้นในลักษณะของเท้าเป็น หมายถึงการขึ้นด้วยปลายเท้าทั้งสอง ห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เข่างอ ลำตัวก้มไปข้างหน้าเล็กน้อยตามสบาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
๒. แขนกางออกข้างหน้า ข้อศอกงอเล็กน้อย นิ้วมือทั้งสองกางออกพอสบาย ๆ
๓. ตามองไปข้างหน้า หรือที่จุดหมาย

การขึ้นในลักษณะนี้จะช่วยให้สามารถรักษาการทรงตัวได้ดียิ่งขึ้น และช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วและรวดเร็ว (ดูภาพ)

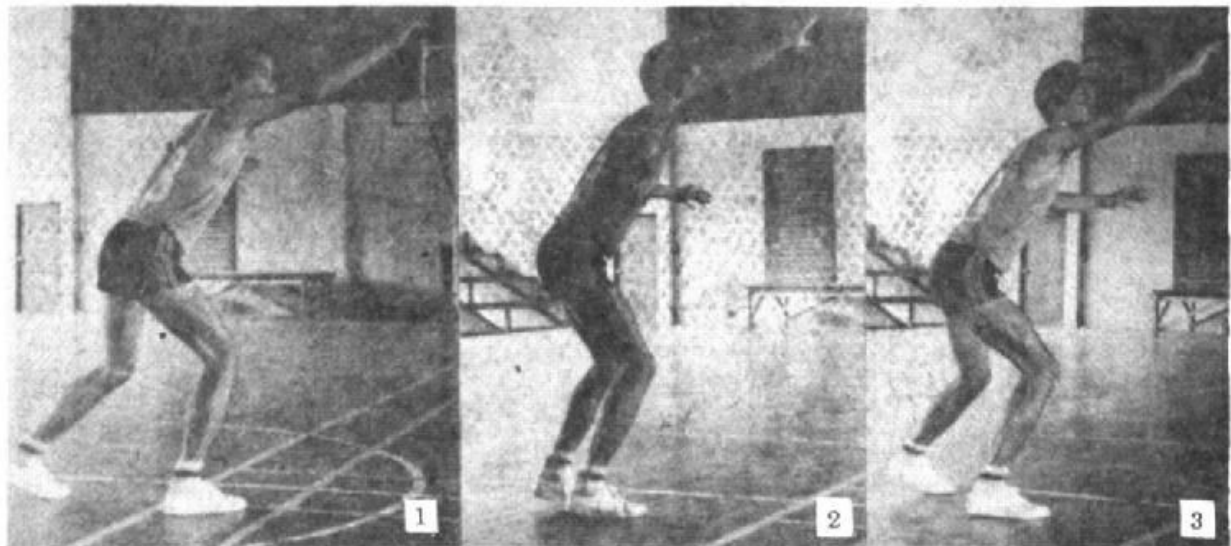
ข้อควรสังเกต

การขึ้นที่ถูกต้องจะช่วยให้สามารถรักษาการทรงตัวได้ และการทรงตัวดีจะช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวได้รวดเร็ว

การเคลื่อนที่และการหยุด

การเล่นบาสเกตบอลนั้นเป็นการเล่นที่เป็นไปอย่างรวดเร็วมาก ฉะนั้นผู้เล่นบาสเกตบอลที่ดีจะต้องมีความสามารถเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งได้อย่างเร็ว และต้องมีความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่นั้น ๆ ได้ในทันที หรือหยุดได้โดยฉับพลันทันทีด้วย การเคลื่อนที่นั้นอาจจะเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ คือ ไปข้างหน้าไปข้าง ๆ ซ้ายหรือขวา และไปหลังซึ่งผู้เล่นเคลื่อนที่ไปและหยุดนั้นจะต้องไม่เสียการทรงตัวด้วย

การเคลื่อนที่ ในการเล่นบาสเกตบอลจะต้องเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ อาจเคลื่อนที่ไปโดยการสับเท้าหนึ่งไปข้างหน้า หรือก้าวเท้าสลับกันไปก็ได้ แต่โดยปกติแล้วถ้าเป็นการเคลื่อนที่ไปอย่างช้า ๆ จะเป็นการเคลื่อนที่แบบสับเท้า แต่ถ้าเป็นการเคลื่อนที่ที่ต้องการความรวดเร็วมาก ๆ จะเคลื่อนที่โดยวิธีการก้าวเท้าสลับ (ดูภาพ)

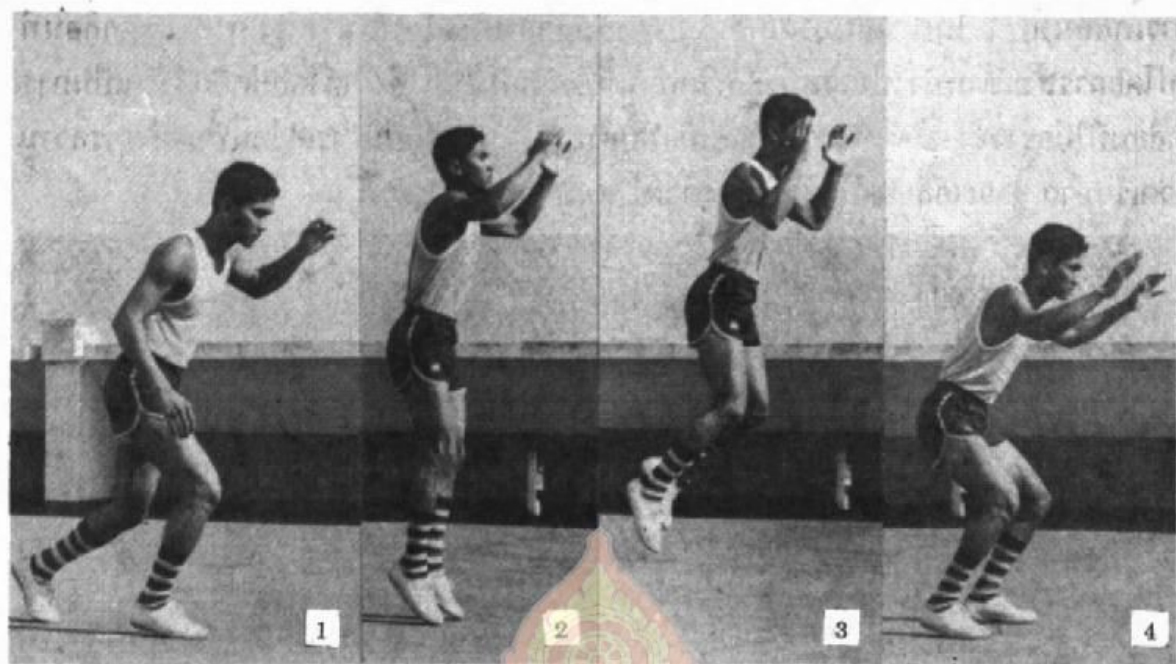


การเคลื่อนที่โดยการสับเท้า

การหยุด เป็นการปฏิบัติที่ต่อเนื่องจากการเคลื่อนที่ การหยุดนี้อาจหยุดโดยให้เท้าหนึ่งอยู่หน้า เพื่อผ่อนแรงด้วยเข่าและเท้าหน้า ซึ่งไม่ทำให้เสียการทรงตัว หรืออาจหยุดด้วยเท้าทั้ง ๒ เสมอกัน ถ้าความเร็วในการเคลื่อนไหวนั้นไม่เร็วนัก (ดูภาพ) และการหยุดทั้งสองแบบนี้ อาจจะหยุดภายหลังจากการกระโดดก็ได้ (ดูภาพ)



ลักษณะการหยุด



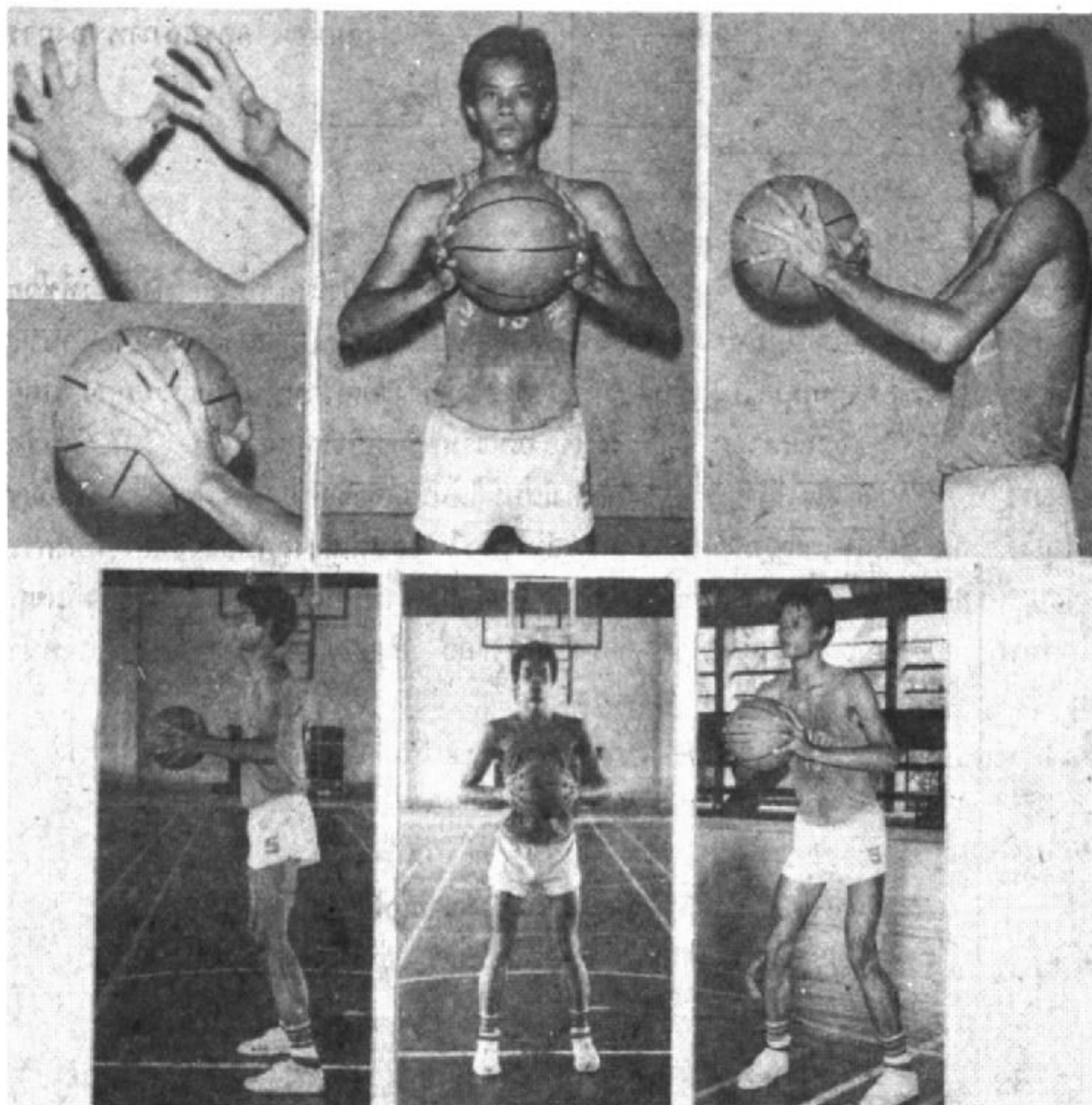
ลักษณะการหยุด

ข้อควรสังเกต

๑. การที่จะช่วยให้การเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ได้โดยรวดเร็ว นั้น ร่างกายจะต้องมีความเคลวคล่องว่องไวสูง
๒. ความอ่อนตัวเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งจะช่วยให้สามารถเปลี่ยนทิศทางได้ดี
๓. การเคลื่อนที่และการหยุดทุกครั้งจะต้องไม่ให้เกิดการทรงตัวและให้อยู่ในท่าที่พร้อมที่จะเคลื่อนไหวต่อไปอีกด้วย

การจับลูกบอลหรือการถือลูกบอล

การจับลูกบอลหรือการถือลูกบอล นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของการเล่นบาสเกตบอลที่ทำให้ผู้เล่นสามารถครอบครองลูกบอลไว้ได้เพื่อที่จะพาลูกบอลนั้นไปยังจุดหมายต่อไปตามที่ต้องการ เช่น การเลี้ยง การส่งหรือการยิงประตู (ดูภาพ)



ลักษณะมือและการจับลูก

วิธีการจับลูกบอลที่ดีนั้น ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. การจับลูกบอลต้องจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างให้ค่อนไปทางข้างหลังเล็กน้อย นิ้วกางพอประมาณ ลูกบอลสัมผัสกับนิ้ว และโคนนิ้วมือ ของมือทั้งสอง ข้อศอกปล่อยอยู่ข้างลำตัวตามธรรมชาติของลักษณะการเคลื่อนไหวของแขน หัวไหล่ปล่อยตามสบาย



๒. ตำแหน่งของลูกบอล ถือให้ลูกบอลอยู่ข้างหน้าระดับอก

๓. เท้าและขา อยู่ในลักษณะพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้ทันที

๔. ลำตัวและศีรษะ ตั้งตรง

๕. ตามองไปข้างหน้าหรืออาจมองอยู่ในลักษณะหนึ่งลักษณะใดตามสภาพของการเล่นที่จะเล่นต่อไป

การเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอลนับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นบาสเกตบอลอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้เล่นสามารถพาลูกบอลไปในทิศทางต่าง ๆ ได้ การเลี้ยงลูกบอลได้อย่างถูกต้องและชำนาญ จะช่วยให้สามารถพาลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างรวดเร็วแน่นอนและมั่นคง โดยปกติแล้วการเลี้ยงลูกบอลแต่ละครั้งผู้เล่นจะต้องมีความพร้อมที่จะหยุด ส่ง ยิงประตูหรือสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ทันที การที่จะทำเช่นนั้นได้นั้นผู้เล่นลูกบอลจะต้องสามารถเลี้ยงลูกบอลสูงหรือต่ำได้ทันทีตามสภาพของการเล่น และในขณะที่เลี้ยงลูกบอลจะต้องรักษาการทรงตัวของตัวเองให้ได้อยู่เสมอ โดยให้อาข้อเท้าเล็กน้อย นานักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง แขนข้างที่ไม่ได้เลี้ยงลูกบอลกางออกไปข้าง ๆ พอดี คอ ศีรษะตั้งตรง ตามองไปข้างหน้าหรือจุดหมาย ทั้งนี้เพื่อที่จะได้

๑. รู้ว่าห่วงประตูอยู่ที่ใดของตัวเองตลอดเวลา
๒. รู้ว่าเพื่อนร่วมชุดของเราอยู่ทางทิศใดบ้าง
๓. รู้ว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกำลังทำอะไรหรืออยู่ที่ใดบ้าง
๔. รู้ว่าตำแหน่งของเราและเพื่อนร่วมชุดของเราอยู่ที่ใด
๕. รู้ว่าห่วงประตู อยู่ในตำแหน่งที่สัมพันธ์กับเราอย่างไร



การเลี้ยงลูกบอล

ข้อควรสังเกต

การเลี้ยงลูกบอลนั้นเราจะต้องไม่จ้องมองลูกบอลและต้องเงยหน้าตลอดเวลาจะช่วยให้เราทราบเหตุการณ์ในขณะที่เล่นอยู่ตลอดเวลา

วิธีการเลี้ยงลูกบอลที่ดีนั้น มีวิธีการปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. การเลี้ยงลูกบอลเป็นการเคลื่อนไหวร่วมกัน ระหว่างแขน ข้อศอก ข้อมือ และ นิ้วมือ
๒. แขนปล่อยตามสบาย โดยให้แขนท่อนล่างขนานกับพื้น
๓. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
๔. เข่าอพอดนัดตามลักษณะของการเลี้ยงลูกสูงหรือเลี้ยงลูกต่ำ
๕. การเลี้ยงลูกบอลให้เคลื่อนไหวเฉพาะแขนท่อนล่าง ขึ้น-ลง โดยยกขึ้นประมาณ ๕-๖ นิ้ว และกดลงประมาณ ๑ ฟุต ข้อมือและนิ้วมือปล่อยตามสบาย
๖. การเคลื่อนไหวในการเลี้ยงลูกบอล เกิดจากการเคลื่อนไหวของข้อศอกเท่านั้น แขนท่อนบนให้อยู่กับที่
๗. จากลักษณะและจังหวะที่กล่าวนี้ให้การเคลื่อนไหวขึ้นและลงสลับกันไปอย่าง สบาย ๆ แต่ต้องสามารถบังคับ ข้อมือ นิ้วมือ และลูกบอลให้ได้ (ดูภาพ)



ลักษณะการเลี้ยงลูกบอล

ข้อควรสังเกต

๑. การเลี้ยงลูกบอลนี้ไม่ใช่เป็นการควบคุมบอล หากแต่เป็นการกดลูกบอลให้ลงสู่พื้น โดยอาศัยสปริงจากข้อมือและนิ้วมือ การเลี้ยงลูกบอล ผู้เลี้ยงควรสามารถเลี้ยงได้ทั้งสองมือ โดยผลัดกันหรือสลับกัน และควรฝึกหัดให้จังหวะการเปลี่ยนมือหรือการสลับเป็นไปอย่างกลมกลืนกัน

๒. การเลี้ยงลูกบอลอาจเลี้ยงไปในทิศทางต่าง ๆ กัน คือ เลี้ยงไปข้างหน้า ไปข้าง ๆ หรือถอยหลังได้ (ดูภาพ)

๓. กรณีที่ต้องการจะเลี้ยงลูกบอลไปในทิศทางใด แทนที่จะกดลูกบอลลงไปตรง ๆ ก็ให้กดลูกบอลไปในทิศทางนั้น ๆ แทนพร้อมกับก้าวเท้าตามไปด้วย

๔. เราต้องมองไปในทิศทางที่ต้องการจะเลี้ยงไป โดยไม่มองที่ลูกบอล

๕. การฝึกหัดเริ่มจากการเลี้ยงลูกบอลช้า ๆ ก่อนจนสามารถทำได้ดีแล้วจึงเพิ่มความเร็วขึ้นจนได้ความเร็วสูงสุด การฝึกหัดให้ฝึกหัดทั้งมือซ้ายและมือขวา

การรับลูกบอล

การเล่นบาสเกตบอลผู้เล่นทุกคนจะต้องมีความสามารถรับลูกบอลที่มาในทิศทางและลักษณะต่าง ๆ ไว้ในความครอบครอง และสามารถเล่นลูกบอลต่อไปได้

วิธีการรับลูกบอลให้ปฏิบัติดังนี้

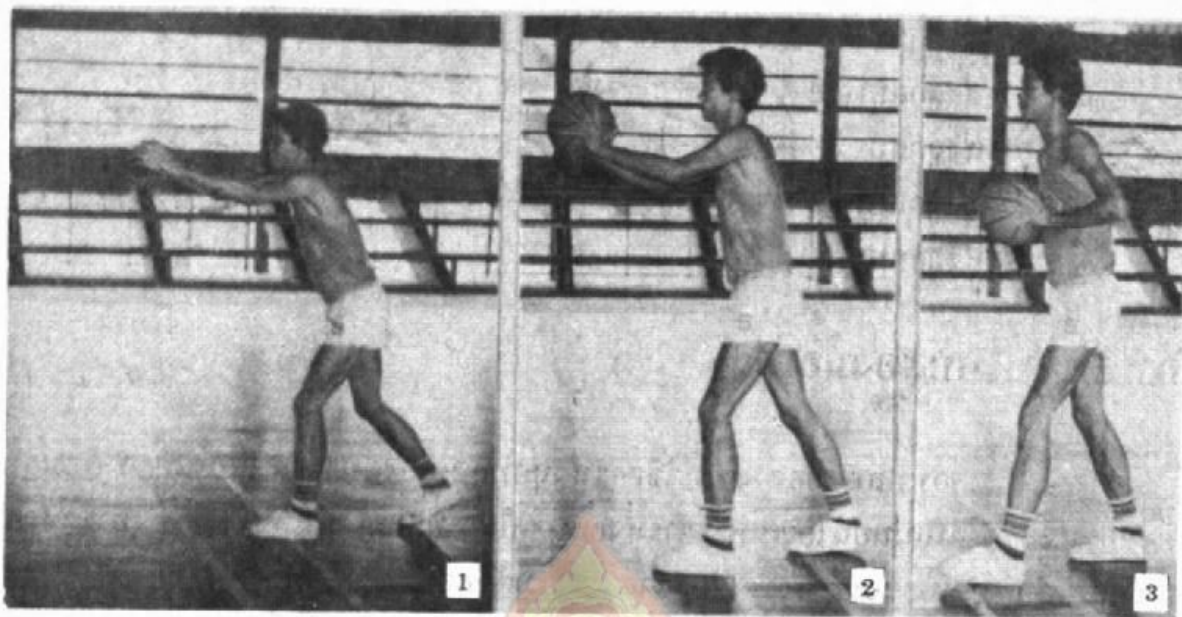
ก. ทำเตรียม

๑. ยืนด้วยปลายเท้าให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
๒. ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย แต่ไม่เสียการทรงตัว หันไปในทิศทางที่ลูกจะมา
๓. แขนปล่อยตามสบาย ข้อศอกงอ
๔. มือทั้งสองอยู่ข้างหน้าในระดับอก ห่างกันตามขนาดของลูกบอล ทำมือให้เป็นรูปกรวย นิ้วมือกางออกพอสบาย (ดูภาพ)

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ในทิศทางที่ลูกบอลจะส่งมาประมาณ ๑ ก้าว พร้อมกับยื่นมือเหยียดแขนทั้งสองออกไปเพื่อรับลูกบอล และการรับให้รับด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือตามลักษณะของการจับลูกบอล (ดูภาพ)

จังหวะที่ ๒ เมื่อรับลูกบอลได้แล้วให้ผ่อนมือ และแขนตามแรงส่งของลูกบอลพร้อมกับถอยเท้าและลำตัวกลับสู่ท่าเดิมหรือไปอยู่ในลักษณะที่ต้องการจะเล่นลูกต่อไป (ดูภาพ)



ลักษณะการรับลูกบอล

ข้อควรสังเกต

การรับลูกบอลนั้นไม่ใช่เป็นการยื่นมือออกไปตะครุบหรือปะทะกับลูกบอล หากแต่เป็นการยื่นมือออกไปรอรับลูกบอล และผ่อนมือ แขน ตามน้ำหนัก และความแรงของลูกบอลที่มาเพื่อให้สามารถรับ และบังคับลูกบอลได้ (ดูภาพ)

การส่งลูกบอลแบบต่าง ๆ

การเล่นบาสเกตบอลที่ดีนั้นผู้เล่นจะต้องมีทักษะและความสามารถในการส่งลูกบอล เพราะไม่มีผู้เล่นคนใดจะสามารถนำลูกบอลไปยังประตูตามลำพังคนเดียวได้ และผู้เล่นที่ดีก็绝不会พยายามเล่นลูกบอลแต่เพียงลำพังคนเดียว จะต้องร่วมเล่นกันเป็นชุด ซึ่งในบางครั้งผู้เล่นร่วมชุดอาจจะอยู่ในตำแหน่งที่ดีกว่า หรือตนเองอาจจะถูกป้องกันจากฝ่ายตรงข้าม ในกรณีเช่นนี้ผู้เล่นที่ครอบครองลูกอยู่จะต้องสามารถส่งลูกบอลไปให้ผู้เล่นอื่นในชุดเดียวกันได้โดยทันที

การส่งลูกบอลที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอล ที่ใช้กันโดยทั่วไปมีดังต่อไปนี้ คือ

๑. การส่งลูกแบบสองมือล่าง
๒. การส่งลูกแบบสองมือระดับอก

๓. การส่งลูกแบบสองมือล่างด้านข้าง
๔. การส่งลูกแบบมือเดียวล่างด้านข้าง
๕. การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่
๖. การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ
๗. การส่งลูกแบบกระดอน

การส่งลูกแบบสองมือล่าง

การส่งลูกแบบสองมือล่างเป็นวิธีการส่งลูกบอลเบื้องต้นของการเล่นบาสเกตบอลที่ง่าย แม่นยำและแน่นอนโดยเฉพาะการส่งลูกบอลในระยะใกล้ ๆ แต่ข้อเสียของการส่งลูกบอลแบบนี้ก็คือลูกบอลจะช้าและอาจถูกฝ่ายตรงข้ามดักลูกบอลไปได้ง่าย

วิธีการส่งลูกแบบสองมือล่างให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

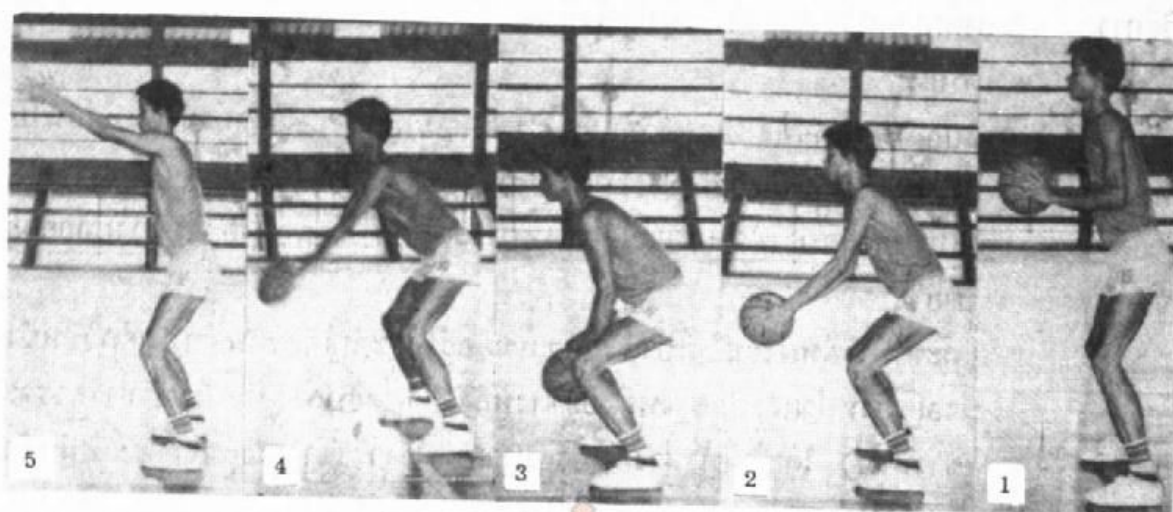
๑. การจับลูกบอลให้จับลูกบอลด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือของมือทั้งสอง นิ้วกางออกพอประมาณและให้ค้อมไปด้านหลังลูกบอลเล็กน้อย
๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้ลูกบอลอยู่ข้างหน้าระดับเอว ข้อศอก งอแขน และไหล่ปล่อยตามสบาย
๓. ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสอง และให้เท้าห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เข่าอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
๔. ตามองที่ผู้รับ

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้ดึงลูกบอลลงอยู่ในระหว่างเท้าทั้งสอง พร้อมกับย่อเท้าทั้งสองลง เป็นลักษณะแรงเหวี่ยงเพื่อจะส่งลูกบอล ตามองที่ผู้รับ (ดูภาพ)

จังหวะที่ ๒ ให้เหยียดข้อเท้า และเข่า ขึ้นพร้อมกับใช้มือทั้งสองดันส่งลูกบอลไปให้ผู้รับ คายังมองที่ผู้รับอยู่ (ดูภาพ)

จังหวะที่ ๓ เมื่อดันส่งลูกบอลหลุดจากมือไปแล้วให้ส่งมือทั้งสองตามทิศทางของลูกบอลไป (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกบอลแบบสองมือล่าง

ข้อควรสังเกต

๑. ตาต้องมองอยู่ที่ผู้ที่จะรับบอลตลอดเวลาจนกว่าลูกได้ถูกส่งไปแล้ว
๒. วิธีของลูกบอลควรให้เป็นเส้นตรงจากผู้ส่งไปถึงผู้รับ เพื่อป้องกันการดักแย่งลูกจากฝ่ายตรงข้าม
๓. การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายจะต้องมีความกลมกลืนติดต่อกันไปตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้ส่งลูกไปแล้วโดยไม่มีการชะงัก
๔. แรงที่ใช้ในการส่งลูกมาจากแรงของ ข้อเท้า ข้อเข่า ลำตัว ข้อมือ ข้อศอก และหัวไหล่ และในกรณีที่ต้องการจะส่งลูกบอลไปให้ไกล ก็ให้เพิ่มแรงจากข้อเท้าและเข่าช่วยส่งให้มากขึ้นด้วย

การส่งลูกแบบสองมือระดับอก

การส่งลูกบอลสองมือระดับอก คือการส่งลูกบอลที่ใช้แรงส่งพุ่งจากลำตัว และแขนทั้งสองข้าง ซึ่งเริ่มต้นส่งในขณะที่ลูกบอลอยู่สูงระดับอก การส่งลูกบอลแบบนี้เป็นการส่งที่รวดเร็ว แม่นยำ และแน่นอน เป็นแบบการส่งลูกบอลที่ผู้เล่นใช้กันมาก ในการเล่นบาสเกตบอลครั้งหนึ่งๆ อาจกล่าวได้ว่า จะมีการส่งลูกแบบสองมือระดับอกนี้ประมาณ ร้อยละ ๘๐ ฉะนั้นจึงนับได้ว่าการส่งลูกบอลแบบนี้เป็นหัวใจของการส่งในการเล่นบาสเกตบอล นักบาสเกตบอลที่ดีจะต้องมีความสามารถในการส่งแบบนี้ได้อย่างแม่นยำและรวดเร็ว

วิธีการส่งลูกแบบสองมือระดับอกให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

๑. การจับลูกบอลให้จับลูกบอลด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือ ของมือทั้งสองข้าง ให้ค่อนไปทางด้านหลังลูกเล็กน้อย นิ้วมือกางพอประมาณ (ดูภาพ)

๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้ลูกบอลอยู่ข้างหน้าระดับอก ข้อศอกงอ ไม่กางปล่อยอยู่ข้างลำตัวตามสบาย

๓. เท้าและขา วิธีหนึ่งยืนให้เท้าทั้งสองเสมอกันในระดับเดียวกัน และอีกวิธีหนึ่งยืนให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าและอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหลัง (โดยปกติผู้ที่ถนัดเท้าขวาควรจะยืนให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า) โดยให้เท้าห่างกันประมาณ ๑ ก้าว เข่างอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง (ดูภาพ)

๔. ลำตัวและศีรษะ ตั้งตรง

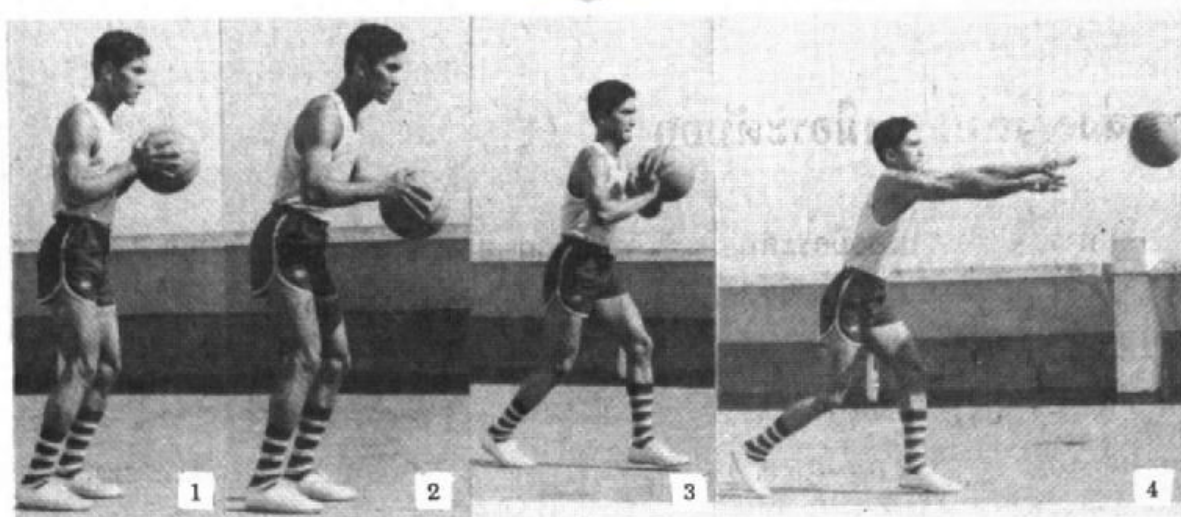
๕. ตา มองที่ผู้รับลูกบอล

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการคลึงลูกบอลให้ไถ่ลง แล้วม้วนเข้าหาตัว ขึ้นกลับไปสู่ท่าเดิม พร้อมกับเข่างอเล็กน้อย

จังหวะที่ ๒ ต่อเนื่องจากจังหวะที่ ๑ ให้ผลักลูกบอลส่งไปให้ผู้รับตามจุดหมายที่กำหนดให้ ข้อศอกจะต้องไม่กางออกไปข้าง ๆ ลำตัว และแรงของการส่งลูกบอล จะได้มาจากการผลรวมของการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับ ข้อเท้า ลำตัว หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และนิ้วมือ

จังหวะที่ ๓ เมื่อดันลูกบอลส่งมือตาม และฝ่ามือทั้งสองหันไปตามทิศทางของลูกบอล (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบสองมือระดับอก

ข้อควรสังเกต

๑. คา ต้องคู่ที่ผู้รับตลอดเวลา จนกว่าลูกบอลจะได้หลุดมือไปแล้ว
๒. วิธีของลูกต้องเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
๓. พยายามบังคับลูกบอลอย่าให้หมุน และการส่งลูกบอลเป็นการดันหรือผลักลูกบอลไปข้างหน้า ไม่ใช่สัดหรือขว้างลูกบอล
๔. การเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งลูกบอลได้หลุดจากมือไปแล้ว ต้องเป็นจังหวะที่กลมกลืนติดต่อกันไปโดยตลอด และข้อศอกจะต้องไม่กางออกไปข้าง ๆ ลำตัว
๕. แรงของการส่งลูกบอลมาจากนิ้วมือ ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ ลำตัวและเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน
๖. การเคลื่อนไหวของเท้าและขา ขณะที่ส่งลูกบอลลงและโค้งเข้าหาลำตัวให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าวพอถนัด น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง และในจังหวะของการเคลื่อนไหวติดต่อกันเองให้ย่อเข้าทั้งสองลง เพื่อเป็นแรงช่วยส่งแล้วให้เหยียดเข้าขึ้น ถ่าน้ำหนักตัวไปอยู่เท้าหน้า พร้อมกับจังหวะที่ผลักส่งลูกบอลไป และลำตัวโน้มส่งตามลูกไปข้างหน้า ดังนั้นเมื่อลูกบอลที่ส่งหลุดมือไปแล้วน้ำหนักตัวเกือบทั้งหมดจะอยู่ที่เท้าหน้ามือเหยียดตามลูกไป

การส่งลูกแบบสองมือล่างด้านข้าง

การส่งลูกแบบสองมือล่างจากด้านข้างนี้ เป็นวิธีการส่งอีกวิธีหนึ่งที่ใช้กันมาก หลังจากการหยุดหรือการหมุนตัวและใช้ได้ผลดีในการส่งลูกบอลในระยะสั้นและระยะกลาง ซึ่งอาจจะส่งจากทางด้านข้างขวาหรือข้างซ้าย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของผู้ที่จะรับและผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม

การส่งลูกแบบสองมือล่างข้างขวา

วิธีการส่งลูกสองมือล่างด้านข้างขวาให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ท่าเตรียม



๑. การจับลูกบอลให้จับด้วยมือทั้งสอง ตามแบบของการจับแบบส่งลูกบอลสองมือล่าง
๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่ข้างหน้าระดับเอว

๓. ขึ้นด้วยปลายเท้าให้เท้าทั้งสอง อยู่ในระดับเดียวกันห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่
เข่าตามสบายน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๔. ลำตัวปล่อยตามสบายโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง

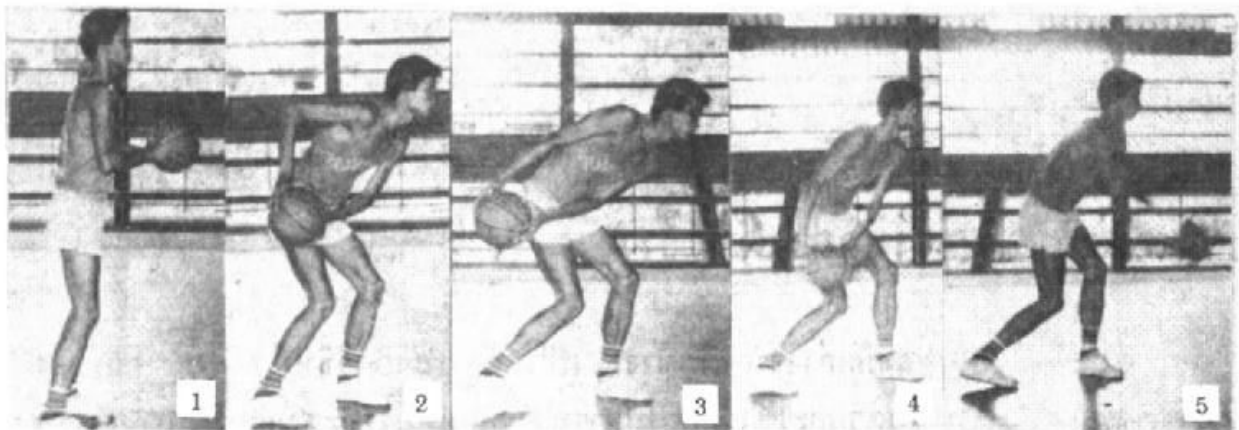
๕. ตามองที่ผู้รับ

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการดึงลูกบอลลงไปยังตะโพกขวา เลยไปหลังพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง มือขวาจับลูกบอลอยู่ด้านนอก และมือซ้ายจับลูกบอลอยู่ด้านใน (ดูภาพ)

จังหวะที่ ๒ ให้ถ่าน้ำหนักตัวไปอยู่บนเท้าซ้าย พร้อมกันนี้ให้เหยียดส่งลูกบอลไปตามทิศทางที่จะส่งไปด้วยมือทั้งสอง

จังหวะที่ ๓ เมื่อเหยียดมือดันลูกบอลส่งไปแล้วให้ปล่อยมือทั้งสองตามไปในทิศทางของลูกบอล (ดูภาพ)



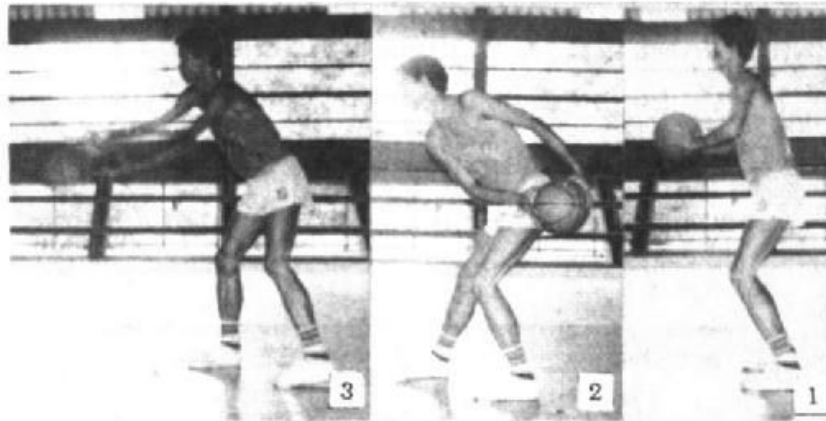
ลักษณะการส่งลูกสองมือต่ำด้านข้างขวา

ข้อควรสังเกต

๑. ตามองดูที่ผู้รับตลอดเวลาจนกว่าจะได้ส่งลูกบอลไปแล้ว
 ๒. วิธีของลูกบอลที่ส่งไปควรเป็นเส้นตรงขนานกับพื้น
 ๓. การเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งลูกบอลได้ถูกส่งไปแล้วต้องเป็นจังหวะที่ติดต่อกัน
๔. แรงที่ใช้ในการส่งลูกบอลนี้มาจากหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และนิ้วมือ ของแขนทั้งสองข้าง และถ้าต้องการส่งลูกบอลไปให้เร็วแรงและไกลก็ให้เพิ่มแรงเหยียดให้มากขึ้นตามระยะทาง

การส่งลูกบอลแบบสองมือล่างข้างซ้าย

วิธีการส่ง วิธีการส่งให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันแต่ให้เปลี่ยนลักษณะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นลักษณะที่ตรงกันข้ามกับที่ได้กล่าวมาแล้วในวิธีการส่งลูกสองมือล่างจากด้านขวา (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบสองมือล่างข้างซ้าย

การส่งลูกแบบมือเดียวล่างด้านข้าง

การส่งมือเดียวล่างจากด้านข้างมีลักษณะคล้ายคลึงกับการส่งลูกสองมือล่างด้านข้างมาก จะแตกต่างกันก็ตรงที่ระหว่างที่มีการดึงเหวี่ยงลูกบอลลงไปยังสะโพกและเลยไปเพื่อเตรียมจะส่งเท่านั้น และการส่งลูกมือเดียวล่างนี้อาจจะส่งได้ทั้งทางขวาและทางซ้ายเช่นเดียวกับการส่งลูกสองมือล่าง

การส่งลูกแบบมือเดียวล่างข้างขวา

วิธีส่งลูกมือเดียวล่างข้างขวาให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

การจับลูกบอล ตำแหน่งของลูกบอล เท้า ขา ลำตัว ศีรษะและตา ให้ปฏิบัติอยู่ในท่าเตรียมเช่นเดียวกับการส่งลูกแบบสองมือระดับอก (ดูภาพ)

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการดิ่งลูกบอลลไปทางข้างสะโพกขวาเหวี่ยงให้เลยไปข้างหลังเล็กน้อย ในขณะที่ดิ่งลูกบอลลงไปในนั้นให้ทำพร้อมกับหมุนมือไปด้วยโดยให้มือขวาอยู่ทางด้านหลังของลูกบอล และมือซ้ายประกองอยู่ทางด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

จังหวะที่ ๒ ให้ถ่าน้ำหนักตัวไปอยู่บนเท้าซ้าย พร้อมกับใช้มือขวาดันลูกบอลส่งไปตามทิศทางและจุดหมายที่ต้องการ สำหรับมือซ้ายที่ประกองลูกบอลนั้น เมื่อลูกบอลได้ผ่านลำตัวไปข้างหน้าแล้วให้ปล่อยมือจากลูกบอลแล้วเหวี่ยงแขนไปทางซ้ายตามจังหวะ

จังหวะที่ ๓ มือขวามือดันลูกบอลหลุดจากมือไปแล้วให้ส่งมือตามทิศทางของลูกบอลที่ส่งไป น้ำหนักตัวขณะนี้จะอยู่บนเท้าซ้ายเกือบทั้งหมด (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบมือเดียวล่างด้านข้าง

การส่งลูกแบบมือเดียวล่างข้างซ้าย

วิธีการส่งลูกมือเดียวล่างข้างซ้ายให้ปฏิบัติอย่างเดียวกันกับการส่งลูกมือเดียวล่างข้างขวา แต่ให้เปลี่ยนการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เป็นลักษณะที่ตรงข้ามกับการส่งลูกมือเดียวจากข้างขวา (ดูภาพ)

ข้อควรสังเกต

๑. ตามองที่ผู้รับตลอดเวลาจนกว่าลูกบอลจะได้ถูกส่งไปแล้ว
๒. วิถีของลูกบอลที่ส่งไปควรเป็นเส้นตรง
๓. การเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งลูกบอลได้ถูกส่งไปแล้ว ต้องเป็นจังหวะที่ติดต่อกลมกลืนกันตลอด

๔. แรงที่ใช้ในการส่งลูกมาจากมือข้างเดียว คือ จาหน้า ข้อมือ ข้อศอก และหัวไหล่ และถ้าต้องการส่งให้เร็ว แรง และระยะไกล ก็ให้เหวี่ยงแขนเลขไปข้างหลังมากขึ้นและใช้แรงจากข้อเท้า เข่า และลำตัวช่วยด้วย

การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่

การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่เป็นวิธีการส่งลูกบอลที่ได้ผลดีวิธีหนึ่งเมื่อต้องการส่งลูกบอลไปในระยะไกลหรือให้เร็วและแรง เพื่อให้สามารถนำลูกบอลไปใกล้ห่วงประตูของฝ่ายตรงข้ามได้อย่างรวดเร็ว การส่งอาจจะส่งด้วยมือขวาหรือมือซ้ายก็ได้ ถ้าสามารถฝึกให้มีความถนัดทั้งสองมือก็จะมีประโยชน์ในการเล่นยิ่งขึ้น

การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ขวา

วิธีการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ขวา ให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

ท่าเตรียมของการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการส่งลูกสองมือระดับอก

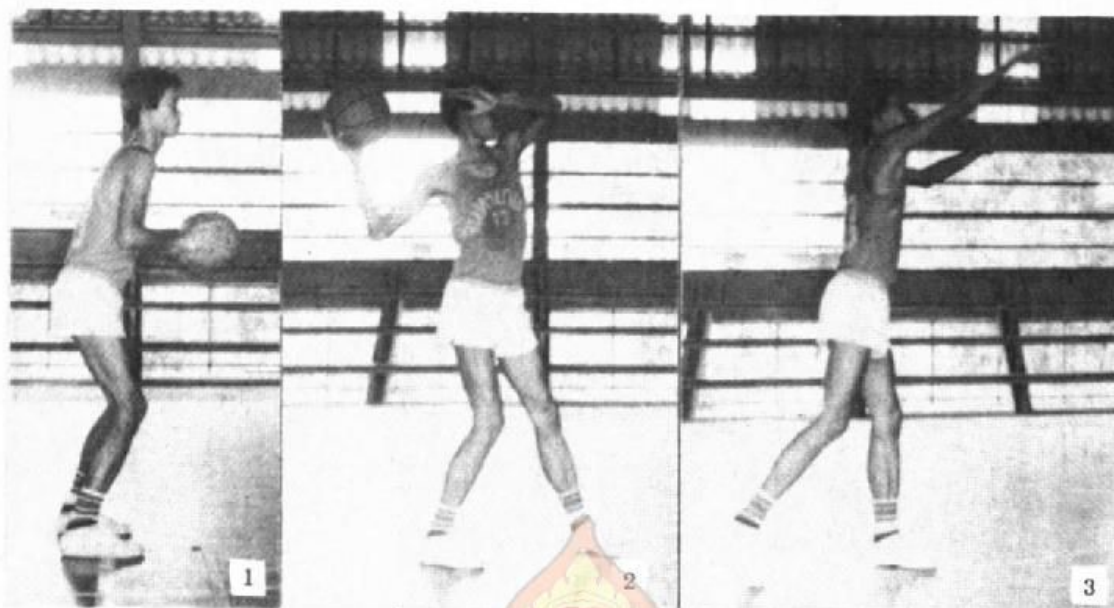
ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการยกลูกบอลดิ่งขึ้นไปเหนือไหล่ขวาให้ลูกบอลอยู่ชิดหู มือขวาอยู่ด้านหลังของลูกบอล ข้อศอกขวากางออก มือซ้ายประคองลูกบอลอยู่ทางด้านหน้า ข้อศอกซ้ายชี้ไปข้างหน้าพร้อมกัน ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าว พอดันให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

จังหวะที่ ๒ ให้ขว้างลูกบอลไปที่จุดหมายด้วยแรงจากมือขวา ส่วนมือซ้ายยังประคองลูกบอลอยู่จนกระทั่งลูกบอลได้ผ่านศีรษะไปข้างหน้า แล้วจึงปล่อยลูกบอลและเหวี่ยงแขนไปตามจังหวะของการเคลื่อนไหวในจังหวะเดียวกันนี้ให้ถอยน้ำหนักตัวจากเท้าขวาไปอยู่บนเท้าซ้ายเกือบทั้งหมด

จังหวะที่ ๓ เมื่อขว้างลูกบอลหลุดจากมือไปแล้วให้ส่งมือขวาตามทิศทางที่ลูกบอลไป (ดูภาพ)

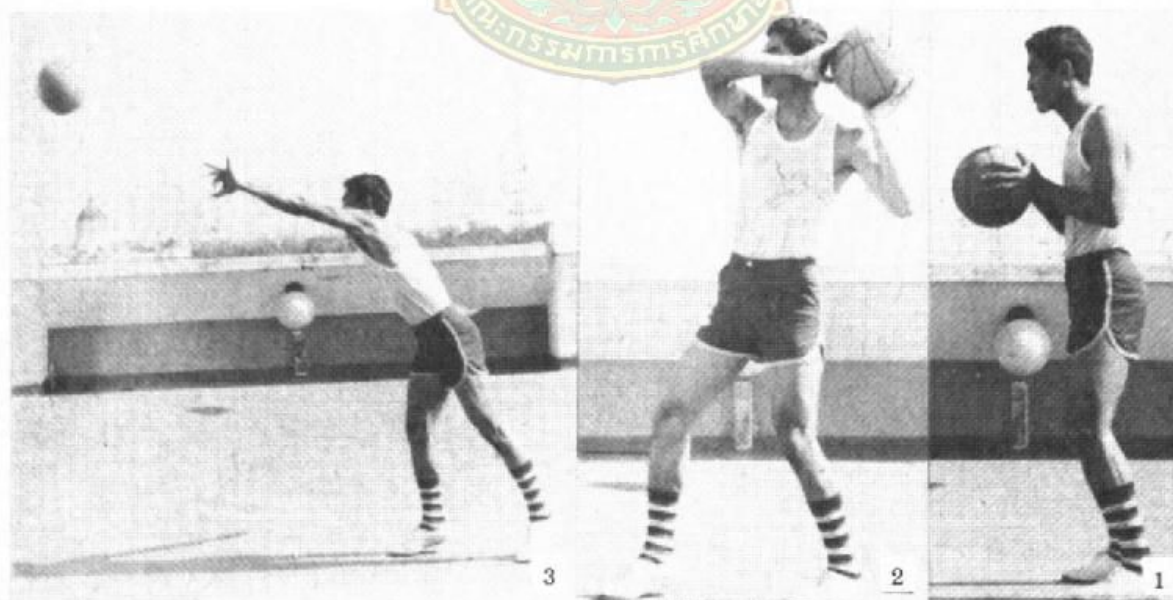




ลักษณะการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ขวา

การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ซ้าย

วิธีการส่ง ในกรณีที่ผู้ส่งลูกบอลถนัดซ้าย และจะส่งลูกบอลด้วยมือเดียวเหนือไหล่ซ้ายก็ให้ปฏิบัติเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ในลักษณะอย่างเดียวกันกับการส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ขวา เพียงแต่เป็นการเคลื่อนไหวตรงข้ามกันเท่านั้น (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่ซ้าย

ข้อควรสังเกต

๑. ตามองที่ผู้รับตลอดเวลาจนกว่าจะได้ส่งลูกบอลไปแล้ว
๒. วิถีของลูกบอลควรเป็นเส้นตรง
๓. การเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้ส่งลูกบอลไปแล้ว ต้องติดต่อกลมกลิ้งกันโดยไม่ชะงัก
๔. ถ้าต้องการส่งลูกบอลไปในระยะไกล เร็วและแรงยิ่งขึ้นอีกก็ให้เหยียดแขนและเหยียดลำตัวพร้อมกับถ่าน้ำหนักตัวไปข้างหลังให้มากขึ้น และแรงในการส่งลูกเหนือไหล่นี้เป็นผลรวมของแรงจาก เท้า ลำตัว ไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และนิ้วมือ (ดูภาพ)

การส่งลูกแบบกระดอน

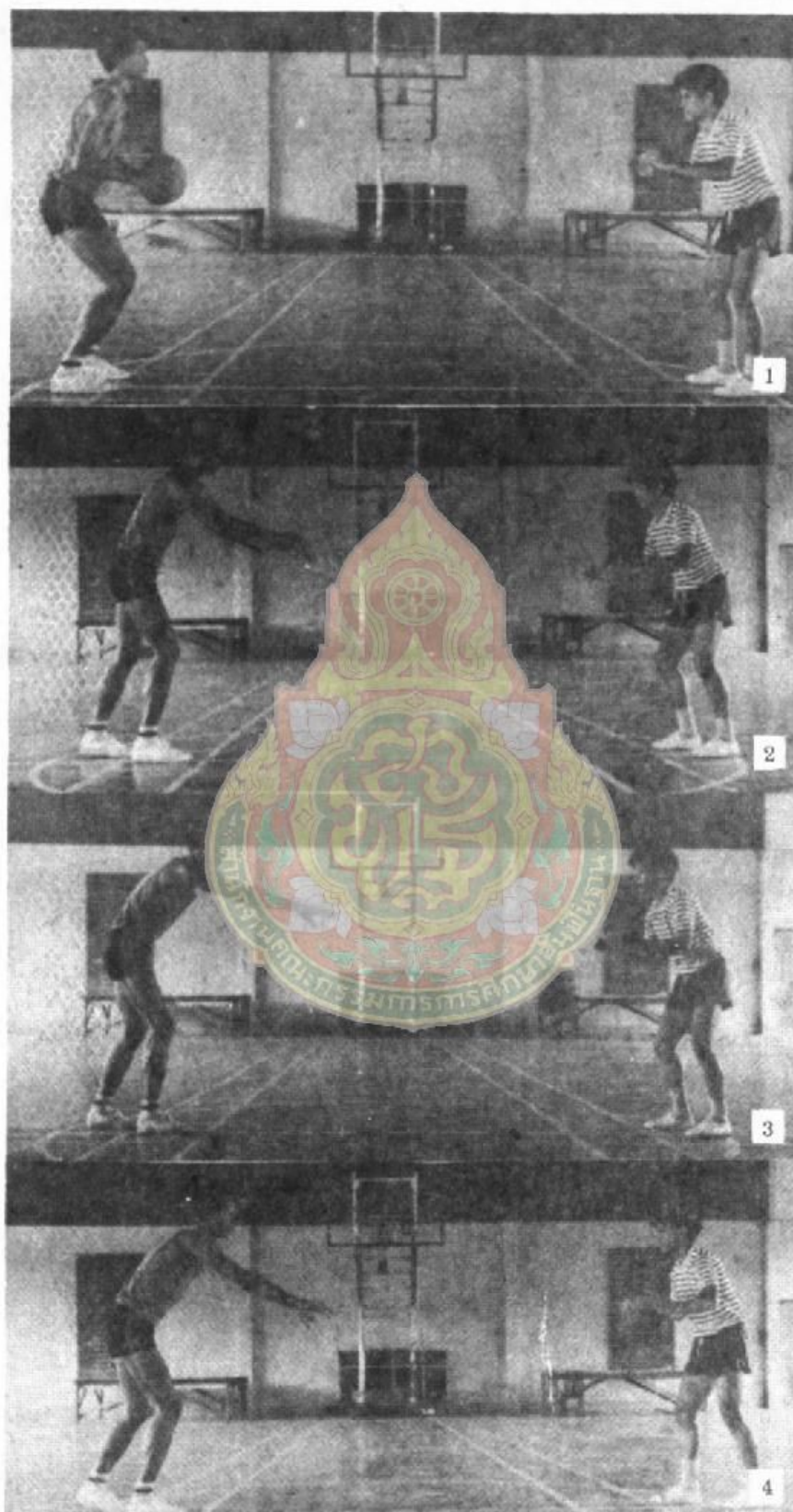
การส่งลูกแบบกระดอนเป็นวิธีการส่งลูกบอลให้ผู้รับอีกวิธีหนึ่ง ในเมื่อวิธีการส่งลูกแบบอื่น ๆ อาจจะถูกสกัดกั้นหรือถูกดักรับจากฝ่ายตรงข้าม การส่งแบบนี้ก็คือการส่งลูกบอลลงไปที่พื้นสนามก่อนแล้วให้ลูกบอลนั้นกระดอนไปที่ผู้รับ แทนการส่งลูกบอลให้ผู้รับโดยตรง การส่งลูกแบบกระดอนนี้อาจจะเริ่มจากท่าเตรียมของการส่งลูกแบบต่าง ๆ เช่น การส่งลูกสองมือระดับอก หรือการส่งลูกมือล่าง เป็นต้น

วิธีการส่งลูกแบบกระดอนให้ปฏิบัติดังนี้

จากจังหวะการเคลื่อนไหวของการส่งลูกบอลวิธีต่าง ๆ แทนที่จะส่งลูกบอลโดยตรงให้ผู้รับ ให้ส่งลูกบอลลงไปที่พื้นแล้วให้ลูกบอลนั้นกระดอนขึ้นไปหาผู้รับเอง ให้ส่งลูกบอลกระทบพื้นที่จุด ๒ ใน ๓ ระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ แต่ถ้าต้องการให้ลูกบอลเร็วและแรง ให้ส่งลูกบอลกระทบพื้นที่จุดใกล้ผู้รับให้มากยิ่งขึ้นอีก (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบกระดอน



ลักษณะการส่งลูกแบบกระดอน

การยิงประตูแบบต่างๆ

การยิงประตูนับว่าเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งของการเล่นบาสเกตบอล เพราะการแพ้หรือชนะในการเล่นนั้นจะขึ้นอยู่กับจำนวนจุดที่ได้จากการยิงประตู ดังนั้นผู้เล่นทุกคนควรสามารถยิงประตูจากสภาพการต่าง ๆ ในการเล่นได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ การยิงประตูที่สำคัญที่จะกล่าวในที่นี้มีดังต่อไปนี้

๑. การยิงประตูแบบสองมือล่าง
๒. การยิงประตูแบบสองมือระดับอก
๓. การยิงประตูแบบมือเดียว
๔. การยิงประตูแบบได้ห่วง

การยิงประตูแบบสองมือล่าง

การยิงประตูแบบสองมือล่างนับว่าเป็นการยิงประตูที่มีความแม่นยำมากวิธีหนึ่ง แต่การยิงประตูแบบนี้จะต้องเริ่มตั้งต้นมาจากกระดานต่ำและต้องใช้จังหวะยาวนาน ทำให้ชักช้าเสียเวลามาก จึงเป็นเหตุที่ทำให้ฝ่ายตรงข้ามมีโอกาสดักหรือป้องกันลูกบอลได้โดยง่าย จึงมักจะไม่นิยมใช้ยิงประตูในสภาพของการเล่นจริง ๆ ส่วนมากจะใช้แต่เฉพาะในการยิงประตูโทษเท่านั้น

วิธีการยิงประตูสองมือล่าง ให้ปฏิบัติดังนี้

- ก. ทำเตรียม
 ๑. การจับลูกบอลให้จับด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือของมือทั้งสอง นิ้วกางพอดนึด และให้ก่อนไปด้านล่างของลูกบอลเล็กน้อย
 ๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่ในระดับเอว
 ๓. ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองให้ห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เข่างอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง
 ๔. ลำตัว และศีรษะ ตั้งตรงโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย
 ๕. ตามองที่ห่วงประตู

ข. ทำการเคลื่อนไหวในการยิงประตู

จังหวะที่ ๑ ให้ดึงลูกบอลลงอยู่ในระหว่างขาทั้งสอง พร้อมกับย่อเข่าทั้งสองลง ตามองอยู่ที่หว่างประตู

จังหวะที่ ๒ ให้เหยียดเข่าขึ้นพร้อมกับดันลูกบอลขึ้น เพื่อยิงประตู

จังหวะที่ ๓ ให้ปล่อยลูกบอล เมื่อแรงดันนั้นเพียงพอแก่การยิงประตูพร้อมกับส่งมือตามลูกบอลไป (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบสองมือต่าง

ข้อควรสังเกต

๑. ต้องมองดูหว่างประตูตลอดเวลาจนกว่าลูกบอลได้ลงห่างไปแล้ว
๒. วิธีของลูกบอลควรให้มีส่วนโค้งเพียงพอที่ลูกบอลจะย้อยลงหว่างประตูได้
๓. การเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายในการยิงประตู เช่น ข้อมือ ข้อศอก ไหล่ ลำตัว เข่า และข้อเท้า จะต้องมีความกลมกลืนติดต่อกันเป็นจังหวะต่อเนื่องกัน
๔. แรงที่ใช้ในการดันลูกบอลขึ้นยิงประตูนั้นใช้แรงจากหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ พร้อมกับแรงช่วยส่งจากเข่าและข้อเท้า

การยิงประตูแบบสองมือระดับอก

การยิงประตูแบบสองมือระดับอก เป็นการยิงประตูที่มักจะใช้กันมากในการเล่นบาสเกตบอล โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นการยิงประตูในระยะใกล้แล้ว การยิงประตูแบบนี้จะได้ผลดี

มากกว่าการยิงประตูแบบอื่น ๆ การยิงประตูแบบสองมือระดับอกนี้จะมีลักษณะของการเคลื่อนไหวคล้ายคลึงกับการส่งลูกแบบสองมือระดับอกมาก

วิธีการยิงประตูแบบสองมือระดับอกให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

๑. การจับลูกบอลให้จับลูกบอลด้วยนิ้วมือและโคนนิ้วมือของมือทั้งสอง นิ้วกางพอประมาณ และให้ค่อนไปด้านหลังลูกบอลเล็กน้อย

๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้ลูกบอลอยู่ในระดับอก ข้อศอกงอ และปล่อยตามสบาย สอกไม่กาง

๓. เท้าอาจยืนให้เท้าทั้งสองเสมอกันอยู่ในระดับเดียวกันหรือให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าและอีกข้างหนึ่งอยู่ข้างหลัง (โดยปกติผู้ที่ถนัดเท้าขวาควรยืนให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า) ห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เข่างอเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๔. ลำตัวและศีรษะตั้งตรงโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย

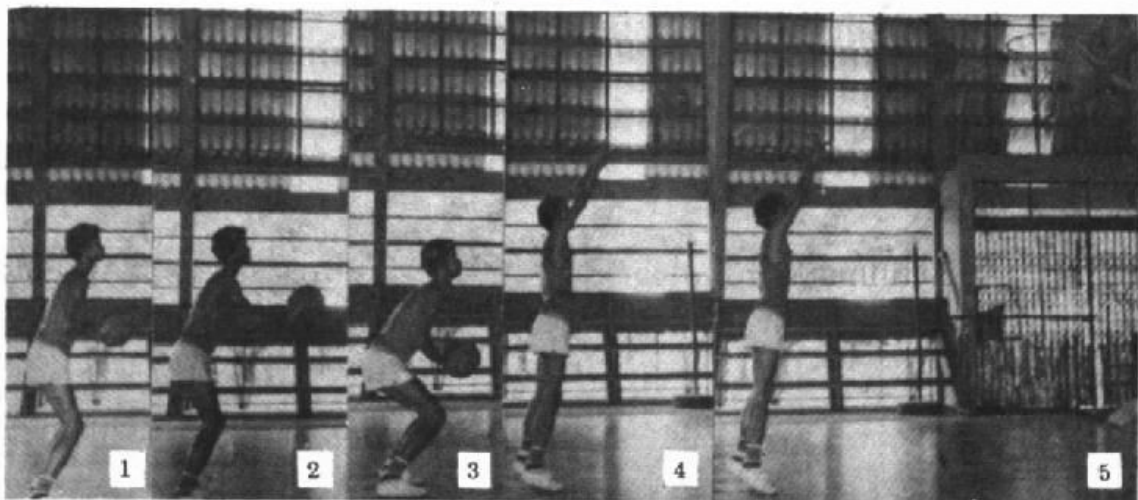
๕. ตามองที่ห่วงประตู

ข. ทำการเคลื่อนไหวในการยิงประตู

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการดึงลูกบอลและให้มีวิถีโค้งเป็นวงกลมเข้าหาลำตัว พร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย ตามองอยู่ที่ห่วงประตู

จังหวะที่ ๒ จากจังหวะที่ ๑ ให้เหยียดเข่าขึ้นพร้อมกับม้วนดันลูกบอลขึ้นเพื่อยิงประตู

จังหวะที่ ๓ ให้ปล่อยลูกบอลยิงประตู เมื่อแรงดันนั้นเพียงพอแก่การยิงประตู พร้อมกับส่งมือตามทิศทางของลูกบอลไป (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบสองมือระดับอก

ข้อควรสังเกต

๑. เราต้องมองดูอยู่ที่ห่วงประคุดตลอดเวลา จนกว่าลูกบอลจะได้ลงห่วงไปแล้ว
๒. วิธีของลูกบอลควรให้มีส่วนโค้งเพียงพอที่จะให้ลูกบอลย้อยลงห่วงประตูได้
๓. การจับลูกบอลต้องไม่ให้ลูกบอลถูกฝ่ามือ และให้จับลูกบอลเพียงเบา ๆ แต่มีความมั่นคงพอที่จะสามารถบังคับลูกได้
๔. การดึงลูกบอลลงให้มีวิถีโค้งเข้าหาลำตัวนั้นเพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวของลูกบอลมีความติดต่อกลมกลืนเป็นจังหวะต่อเนื่องกันและสามารถบังคับลูกบอลได้ดีโดยไม่เกิดการชะงัก
๕. การย่อเข่าต้องไม่ให้เท้าเคลื่อนที่ เพียงแต่เป็นการลดสะโพกให้ต่ำลง เพื่อให้มีแรงในการส่งเท่านั้น
๖. แรงที่ใช้ในการดันหรือผลักลูกบอลยังประคุนั้นมาจาก ข้อมือ ข้อศอก หัวไหล่ ลำตัว เข่าและข้อเท้า
๗. การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังกล่าวแล้วในข้อ ๕ จะต้องเป็นจังหวะที่ติดต่อกลมกลืนกันไปโดยตลอดจนกว่าลูกบอลจะได้หลุดมือไปแล้ว
๘. ในกรณีที่เป็นการยิงประตูแบบเท้าทั้งสองเสมอกันให้ก้าวเท้าหนึ่งเท้าใด พร้อมกับโน้มลำตัวไปข้างหน้า เพื่อเป็นแรงส่งไปด้วย (คนที่ถนัดเท้าขวาควรก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า)
๙. ในกรณีที่ผู้เล่นยืนยิงประตูโดยที่เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า เมื่อลูกบอลหลุดมือไปแล้วก็ให้ลากหรือก้าวเท้าหลังมาเสมอหรือก้าวเลยไปข้างหน้าเพื่อช่วยเป็นแรงส่งในการยิงประตูด้วยและยังช่วยในการทรงตัว ระยะของการก้าวนี้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแรงที่เราส่งนั้น หรือระยะความไกลในการยิงประคุนั้น ๆ ด้วย

การยิงประตูแบบมือเดียว

การยิงประตูแบบมือเดียวเป็นการยิงประตูอีกวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นบาสเกตบอลมักจะใช้ยิงประตูในการเล่นอยู่ตลอดเวลา โดยทั่วไปแล้วการยิงประตูแบบนี้อาจแบ่งออกได้เป็น ๒ แบบด้วยกันคือ

แบบที่ ๑ มีลักษณะการเตรียมและการเคลื่อนไหวขั้นต้นคล้ายคลึงกันกับการยิงประตูแบบสองมือระดับอก

แบบที่ ๒ เป็นแบบที่ขึ้นให้เท้าข้างเดียวกับมือข้างที่ยิงประตูอยู่ข้างหน้า

วิธีการยิงประตูแบบที่ ๑ ให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. ทำเตรียม

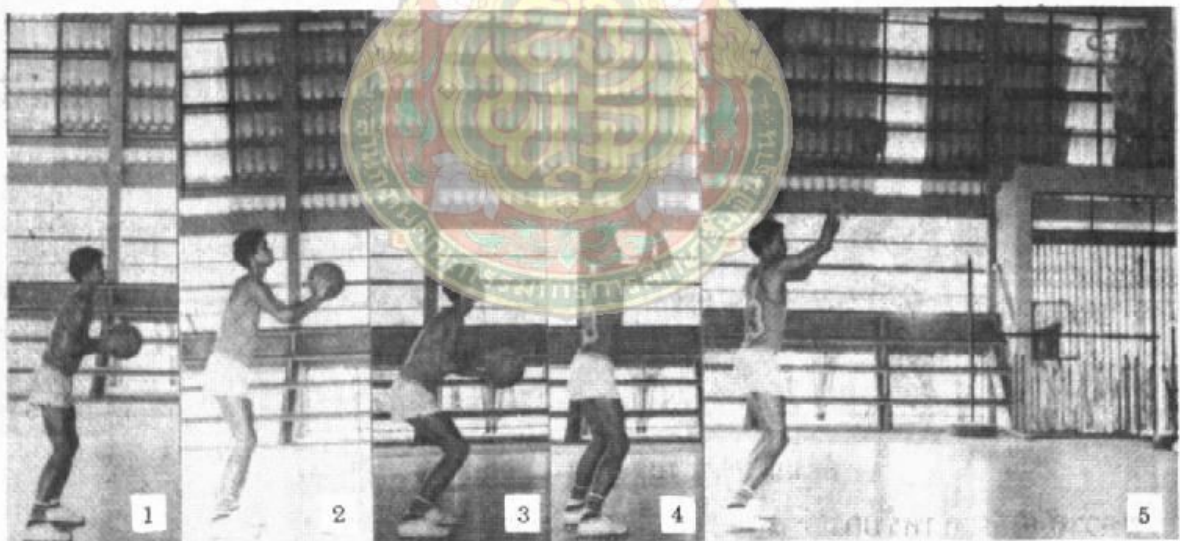
ทำเตรียมของการยิงประตูแบบที่ ๑ นี้ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับวิธีการยิงประตูสองมือระดับอก

ข. ทำการเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการดึงลูกบอลลง โดยให้วิถีของลูกบอลโค้งเป็นวงกลมเข้าหาลำตัวพร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย ตามองที่ห่วงประตู

จังหวะที่ ๒ จากจังหวะที่ ๑ ให้เหยียดเข้าขึ้นพร้อมกับหมุนลูกบอลให้มือข้างที่จะยิงประตูอยู่ทางด้านหลังลูกบอลและอีกมือหนึ่งให้ประคองลูกบอลอยู่ด้านล่างและให้ม้วนดันลูกบอลขึ้นให้อยู่ข้างหน้าระดับสายตา เพื่อยิงประตู

จังหวะที่ ๓ ให้เหยียดแขนดันลูกบอลขึ้น แล้วควัดข้อมือผลักดันลูกบอลยิงประตูต่อไป พร้อมกับก้าวเท้าข้างเดียวกันกับมือที่ยิงประตูไปข้างหน้าและส่งมือตามทิศทางของลูกบอลไป (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบมือเดียว (แบบที่ ๑)

วิธียิงประตูแบบที่ ๒ ให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

๑. ให้จับลูกบอลด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือและมือทั้งสองนิ้วกางพอประมาณ โดยให้มือข้างที่จะยิงอยู่ทางด้านหลังและอีกมือหนึ่งประคองอยู่ด้านล่างของลูกบอล

๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้อยู่ข้างหน้าในระดับสายตา ข้อศอกงอชี้ไปข้างหน้า แขนและไหล่ไม่เกร็งปล่อยตามสบาย

๓. ให้ยืนด้วยปลายเท้าโดยให้เท้าข้างเดียวกันกับมือที่ยิงประตูอยู่ข้างหน้าห่างประมาณ

๑ ก้าว เข่าเล็กน้อยน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๔. ลำตัวและศีรษะตั้งตรง

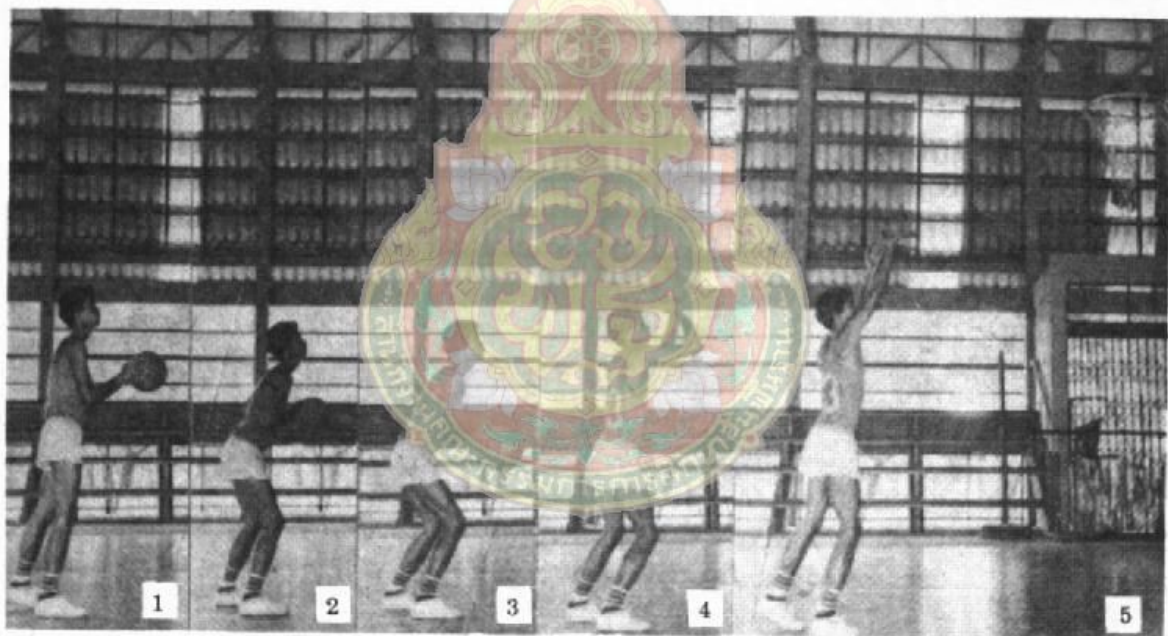
๕. ตามองที่ห่วงประตู

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ย่อเข่าทั้งสองลง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง ตามองอยู่ที่ห่วงประตู

จังหวะที่ ๒ เหยียดเข่า และข้อเท้าขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนเพื่อดันลูกบอลขึ้น

จังหวะที่ ๓ ปล่อยลูกบอลด้วยการควัดข้อมือ พร้อมส่งมือตามทิศทางที่ลูกไป (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบมือเดียว (แบบที่ ๒)

ข้อควรสังเกต สำหรับการยิงประตูมือเดียวทั้งสองแบบ

๑. ตาต้องมองห่วงอยู่ตลอดเวลาจนกว่าลูกจะได้ลงห่วงประตูไปแล้ว

๒. วิธีของลูกบอลควรมีส่วนโค้งเพียงพอที่จะให้ลูกบอลขยับลงห่วงประตูได้

๓. มือที่ยิงประตูต้องอยู่ข้างหน้าและในการยิงประตูให้มือผ่านหน้าจากล่างขึ้นข้างบน ข้อศอกชี้ไปข้างหน้าและให้ควัดข้อมือในการดันลูกยิงประตูเพื่อช่วยในการบังคับลูกบอลให้ได้ดียิ่งขึ้น

๔. การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการยิงประตูต้องให้ติดต่อกลมกลืนกันไป โดยตลอดจนกว่าลูกบอลจะได้ลงห่วงประตูไปแล้ว

การยิงประตูได้ห้วง

การยิงประตูได้ห้วงเป็นวิธีการยิงประตูที่มีความสำคัญมากอีกวิธีหนึ่งในการเล่นสเกตบอล

การยิงประตูได้ห้วงเป็นการยิงประตูที่มีความแน่นอนและมีความแม่นยำสามารถตัดสินผลแพ้ชนะในการเล่นได้อย่างหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโอกาสที่เราสามารถพาลูกบอลไปอยู่ได้ห้วงประตูได้ ฉะนั้นผู้เล่นทุกคนควรจะฝึกหัดให้มีความสามารถยิงประตูแบบนี้ได้เป็นอย่างดีด้วย

ลักษณะของการยิงประตูได้ห้วงนี้เป็นการยิงประตูที่ผู้เล่นต้องวิ่งแล้วกระโดดไปหากระดานแป้นเพื่อยิงประตูโดยการเลี้ยงลูกบอลเข้าไปด้วยตนเองหรือรับลูกบอลที่ส่งมาจากเพื่อนร่วมทีมเข้าไปได้ห้วงประตู การยิงประตูแบบนี้ตามปกติแล้วถ้าเข้าทางด้านขวาจะยิงประตูด้วยมือขวา และถ้าเข้าทางด้านซ้ายก็ยิงประตูด้วยมือซ้าย จึงอาจจะแยกกล่าวตามลำดับขั้นตอนของการยิงประตูได้ห้วงได้ดังต่อไปนี้

วิธีการยิงประตูได้ห้วงให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

ก. ทำเตรียม

๑. การจับลูกบอลให้จับด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือของมือทั้งสองนิ้วกางพอประมาณ โดยให้มือข้างที่จะยิงประตูอยู่ทางด้านหลัง และมืออีกข้างหนึ่งประกองอยู่ด้านล่างของลูกบอลหรือจับลูกบอลแบบส่งลูกสองมือระดับอก

๒. ตำแหน่งของลูกบอลให้ลูกบอลอยู่ในระดับอก

๓. ยืนด้วยปลายเท้าให้เท้าทั้งสองเสมอกันอยู่ในระดับเดียวกันห่างประมาณ ๑ ช่วงไหล่เข้าปัดตามสบาย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๔. ลำตัว และศีรษะตั้งตรง

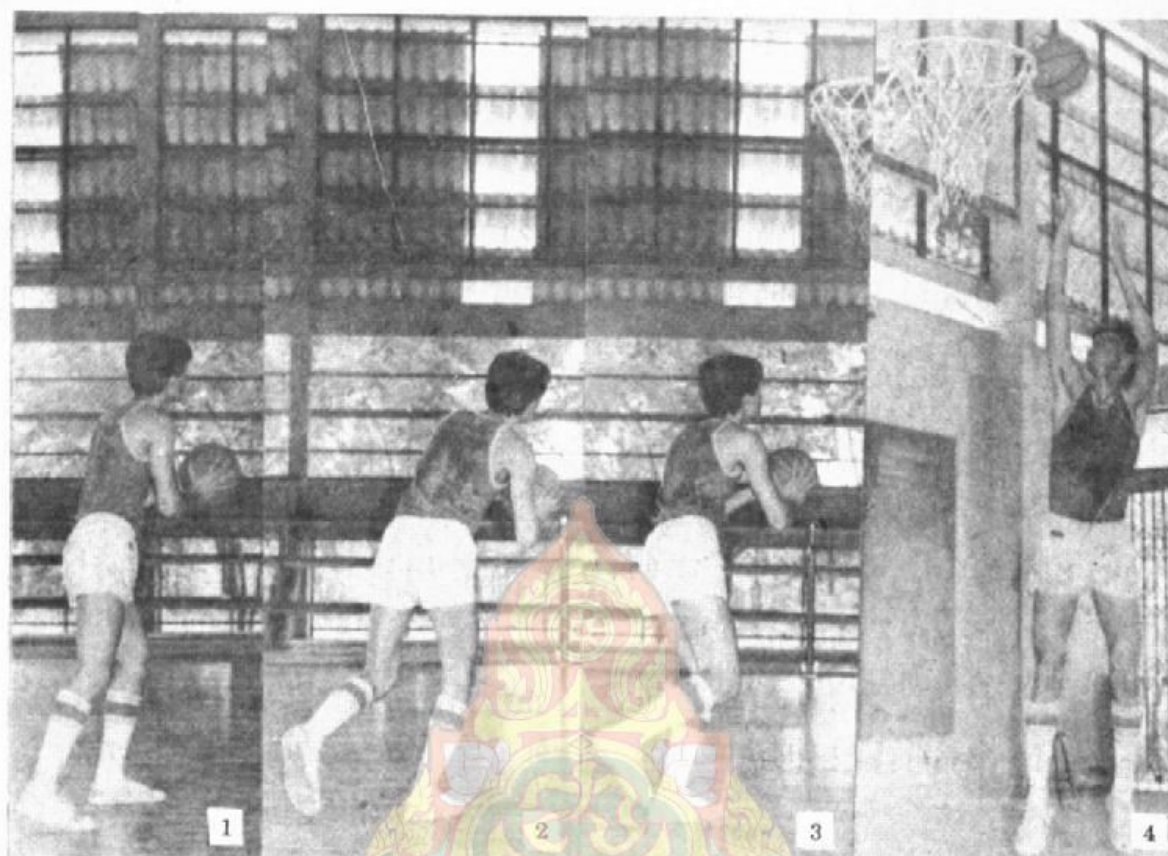
๕. ตามองอยู่ที่จุดเหนือขอบห่วงประตูด้านที่เข้ายิงประตูประมาณ ๑๘ นิ้ว

ข. ทำเคลื่อนไหว (ในการยิงทางด้านขวา)

จังหวะที่ ๑ ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ๑ ก้าว มือถือลูกอยู่ในท่าเตรียม

จังหวะที่ ๒ ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ๑ ก้าว มือถือลูกอยู่เหนือจังหวะที่ ๑ เตรียมพร้อมที่จะกระโดด

จังหวะที่ ๓ ให้กระโดดขึ้นด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวาชั้นข้างหน้า พร้อมกับเหยียดแขนขวาดันลูกบอลขึ้นไปกระทบกระดานแป้นในลักษณะเฉือนเบา ๆ ตรงจุดเหนือขอบห่วงประตูด้านขวาประมาณ ๑๘ นิ้ว เมื่อผลักลูกบอลไปแล้วให้ส่งมือตามทิศทางที่ลูกบอลไป (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูได้ห้วงทางด้านขวา

ถ้าเป็นการเข้ายิงประตูทางด้านซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันหากแต่ทำให้เปลี่ยนเป็นมือและเท้าตรงกันข้าม

นอกจากวิธีการยิงประตูดังกล่าวแล้ว การยิงประตูแบบนี้อาจจะพลิกแพลงเป็นแบบหงายมือก็ได้และเป็นวิธีการยิงประตูอีกวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นบาสเกตบอลมักจะใช้ยิงประตูในการเล่น การยิงประตูได้ห้วงแบบหงายมือนี มีลักษณะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่นเดียวกับการยิงประตูได้ห้วงที่กล่าวแล้ว จะแตกต่างกันก็แต่เฉพาะมือที่จับลูกบอลก่อนจะยิงประตูเท่านั้น ก็จะต้องพลิกข้อมือเป็นหงายขึ้นก่อนที่จะปล่อยลูกบอลในการยิงประตู

ข้อควรสังเกต

๑. ตามองอยู่ที่จุดสมมติบนเส้นแป้นเหนือขอบห่วงประตูด้านที่เข้ายิงประตูประมาณ ๑๘ นิ้ว ตลอดเวลาจนกระทั่งลูกบอลได้กระทบจุดสมมติบนแป้นแล้ว

๒. การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ต้องให้จังหวะกลมกลืนติดต่อกันโดยไม่มีการชะงักจนกว่าลูกจะได้หลุดจากมือไปแล้ว

๓. ในการยิงประตูได้ห่างจากตรง ๆ อาจจะยิงด้วยมือข้างหนึ่งข้างใดก็ได้ที่ถนัดที่สุด โดยให้ลูกบอลสูงเหนือขอบห่วงด้านหน้าประมาณ ๑๘ นิ้ว และไม่ควรกระทบแป้นโดยให้เป็นลักษณะของการวางลูกบอลลงในห่วง

๔. ควรฝึกหัดเข้ายิงประตูได้ห่างทั้งทางขวา ทางซ้ายและตรง ๆ ให้มีความชำนาญ และสามารถยิงประตูได้ด้วยความแม่นยำและแน่นอน

การหมุนตัว

ทักษะที่ช่วยให้ผู้เล่นบาสเกตบอลสามารถเล่นได้อย่างรวดเร็วและคล่องตัวสามารถหลบหลีกการป้องกันได้ดี ของฝ่ายตรงข้ามอย่างหนึ่ง ก็คือทักษะการหมุนตัว

การหมุนตัวคือ การที่ผู้เล่นใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นหลักการใช้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวหมุนไปรอบ ๆ เพื่อจะได้พาให้ลำตัวอยู่ระหว่างลูกบอลกับฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลา

วิธีการหมุนตัวในการเล่นบาสเกตบอลให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

๑. การจับลูกบอลให้จับลูกบอลด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือของมือทั้งสองให้มั่นคง ข้อศอกทั้งสองกางออกไปข้าง ๆ

๒. ตำแหน่งของลูกบอล ให้ลูกบอลอยู่ชิดกับลำตัวระดับเอว

๓. ให้ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองอยู่เสมอในระดับเดียวกันและห่างประมาณ ๑ ช่วงไหล่ เข่างอเล็กน้อยตามสภาน้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๔. ลำตัวและศีรษะ ให้ก้มลำตัวลงเล็กน้อยเพื่อป้องกันลูก ศีรษะตั้งตรง

๕. ตามองที่ฝ่ายตรงข้ามหรือทิศทางที่จะเล่นต่อไป

ข. ทำเคลื่อนไหว (โดยใช้เท้าขวาเป็นหลัก)

วิธีหมุนตัวไปข้างหน้า

จังหวะที่ ๑ ให้ถ่าน้ำหนักตัวไปอยู่บนปลายเท้าขวาหรือเท้าหลัก

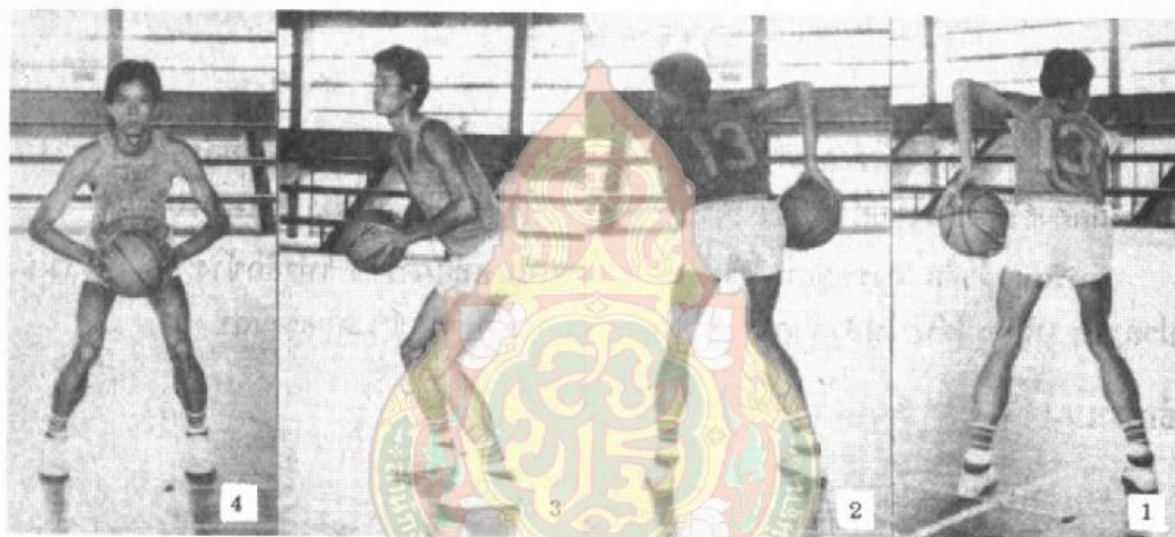
จังหวะที่ ๒ ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าทางขวาให้ลำตัวและหน้าหันตามทิศทางที่เท้าก้าวหมุนไปที่ละก้าวในที่ทิศทางที่ต้องการ

วิธีหมุนตัวไปข้างหลัง

จังหวะที่ ๑ ถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่บนปลายเท้าหรือส้นเท้าขวา

จังหวะที่ ๒ ให้เท้าซ้ายถอยไปข้างหลังเพื่อจะให้ลำตัวและหน้าหันไปตามทิศทางที่เท้าก้าวหมุนไป ที่ละก้าวในทิศทางที่ต้องการ

สำหรับการเคลื่อนไหวที่ต้องใช้เท้าซ้ายเป็นหลักนั้นก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน โดยให้ปฏิบัติตรงข้ามกันกับที่ได้กล่าวมาแล้ว



ลักษณะการหมุนตัวและการเคลื่อนไหว

ข้อควรสังเกต

๑. ในกรณีที่รับลูกบอลในขณะที่เท้าทั้งสองอยู่บนพื้นพร้อมกันอาจจะใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นหลักในการหมุนได้

๒. การหมุนตัวนั้นอาจจะใช้ปลายเท้าหรือส้นเท้าเป็นหลักในการหมุนตัวก็ได้ แต่ถ้าใช้อย่างหนึ่งอย่างใดเป็นหลักในการหมุนตัวแล้วจะต้องใช้ส่วนนั้นโดยตลอด

๓. ตามปกติแล้วการหมุนตัวโดยก้าวเท้าไปข้างหน้ามักจะใช้ปลายเท้าเป็นหลักในการหมุนตัว แต่ถ้าเป็นการหมุนตัวไปข้างหลังอาจจะใช้ปลายเท้าหรือส้นเท้าก็ได้

๔. ในสภาพของการเล่นบาสเกตบอลโดยทั่วไปนั้น โอกาสในการรับลูกอาจจะรับลูกบอลในขณะที่เท้าทั้งสองอยู่บนพื้นพร้อมกัน หรือในการกระโดดรับ เท้าทั้งสองอาจจะลงสู่พื้นพร้อมกันในกรณีเช่นนี้การหมุนตัวอาจจะใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นหลักและให้ปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

๕. สำหรับกรณีที่ผู้รับลูกบอดแล้วเท้าทั้งสองลงสู่พื้นไม่พร้อมกันให้ใช้เท้าที่ลงสู่พื้นก่อนเป็นเท้าหลักในการหมุนตัวไม่ว่าเท้านั้นจะอยู่หลังหรือหน้าก็ตาม และในการหมุนตัวก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการหมุนดังได้กล่าวมาแล้วเช่นเดียวกัน

๖. การหมุนตัวมักใช้เท้าที่ถนัดเป็นหลัก ในกรณีที่ถนัดเท้าขวาและใช้เท้าขวาเป็นหลักในการหมุนตัว ถ้าฝ่ายตรงข้ามเข้ามาทางขวาก็ให้ก้าวเท้าซ้ายถอยไปข้างหลังและถ้าคู่ต่อสู้เข้ามาทางซ้ายก็ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า แต่ถ้าฝ่ายตรงข้ามมาตรงๆ อาจจะก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังก็ได้แล้วแต่โอกาสและเวลา และถ้าเท้าซ้ายเป็นเท้าที่ถนัดก็ให้ปฏิบัติในทางตรงข้ามกับเท้าขวา



บาสเกตบอล ๒



การส่งลูกบอล

การส่งลูกแบบสองมือด้านข้าง

การส่งลูกแบบสองมือด้านข้างเป็นวิธีการส่งลูกบอลอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการเล่นบาสเกตบอลโดยใช้ลำตัวช่วยป้องกันการแย่งลูกบอลจากฝ่ายตรงข้าม ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ได้ผลในการส่งลูกบอลระยะสั้นและระยะกลาง และอาจส่งลูกบอลได้ทั้งทางซ้ายและทางขวา

วิธีส่งลูกแบบสองมือจากด้านข้างขวาให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

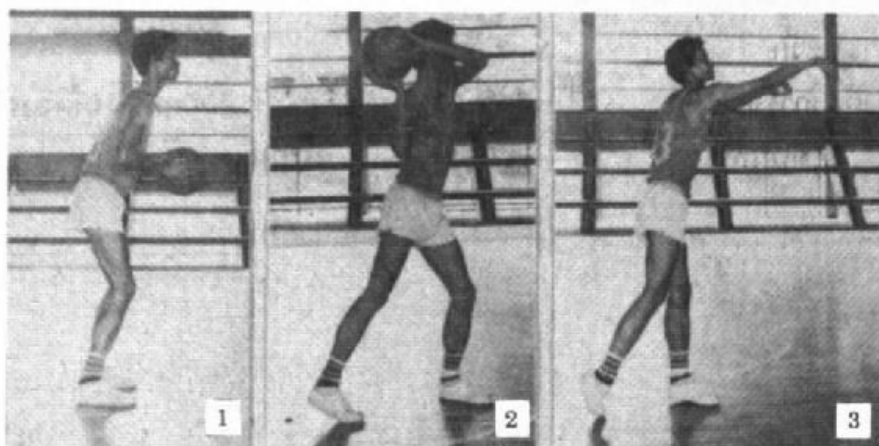
ให้จับลูกบอลและยืนอยู่ในท่าเตรียม เช่นเดียวกับท่าเตรียมของการส่งลูกแบบสองมือระดับอก

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้ดึงลูกบอลเหวี่ยงไปทางข้างขวาเลยไปข้างหลังเล็กน้อย ให้มือซ้ายอยู่ด้านบนและมือขวายู่ด้านล่างก่อนไปข้างหลังลูกบอลเล็กน้อย พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวาพอดนัย ให้ไหล่และลำตัวข้างซ้ายหันไปในทิศทางที่จะส่งลูกไป โดยใช้เท้าขวาเป็นหลัก นำหนักตัวอยู่บนเท้าขวาเกือบทั้งหมดแขนซ้ายอยู่ระดับไหล่ขนานกับพื้นตามองไปที่จุดหมาย

จังหวะที่ ๒ เหวี่ยงสะโพกถ่าน้ำหนักตัวไปอยู่ที่เท้าซ้ายพร้อมกับ เหวี่ยงแขนควัดข้อมือส่งลูกบอลไป

จังหวะที่ ๓ เมื่อลูกบอลหลุดจากมือไปแล้ว ให้ส่งมือทั้งสองตามทิศทางของลูกบอลที่ส่งไป (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกบอลสองมือจากด้านข้างขวา

วิธีส่งลูกแบบสองมือด้านข้างซ้าย

วิธีการส่งลูกแบบสองมือจากด้านข้างซ้ายให้ผู้ส่งปฏิบัติเช่นเดียวกับวิธีการส่งลูกแบบสองมือจากด้านข้างขวา หากแต่ทำให้เปลี่ยนเป็นมือและเท้าตรงกันข้ามเท่านั้น (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบมือเดียว (เหนือไหล่ขวา)

ข้อควรสังเกต

๑. ตามองอยู่ที่ผู้รับตลอดเวลาจนกว่าลูกบอลจะได้หลุดจากมือไปแล้ว
๒. วิถีของลูกบอลควรเป็นเส้นตรงจากผู้ส่งถึงผู้รับ
๓. การเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้ส่งลูกบอลไปแล้วต้องติดต่อกลมกลิ้งกันโดยไม่มีการชะงัก
๔. ถ้าต้องการจะส่งลูกบอลไปในระยะไกล เร็วและแรงยิ่งขึ้นอีกก็ให้โค้งเหวี่ยงลูกบอลไปข้างหลังให้มากขึ้นและใช้ขา ลำตัวและแขนช่วยส่งลูกนั้นด้วย

การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ

การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ เป็นวิธีการส่งอีกวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นบาสเกตบอลใช้ส่งลูกบอลระหว่างผู้เล่นร่วมชุด เป็นการส่งลูกบอลขณะที่อยู่เหนือศีรษะ และเป็นการส่งให้สูงเพื่อหลีกเลี่ยงการป้องกันฝ่ายตรงข้าม

วิธีส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

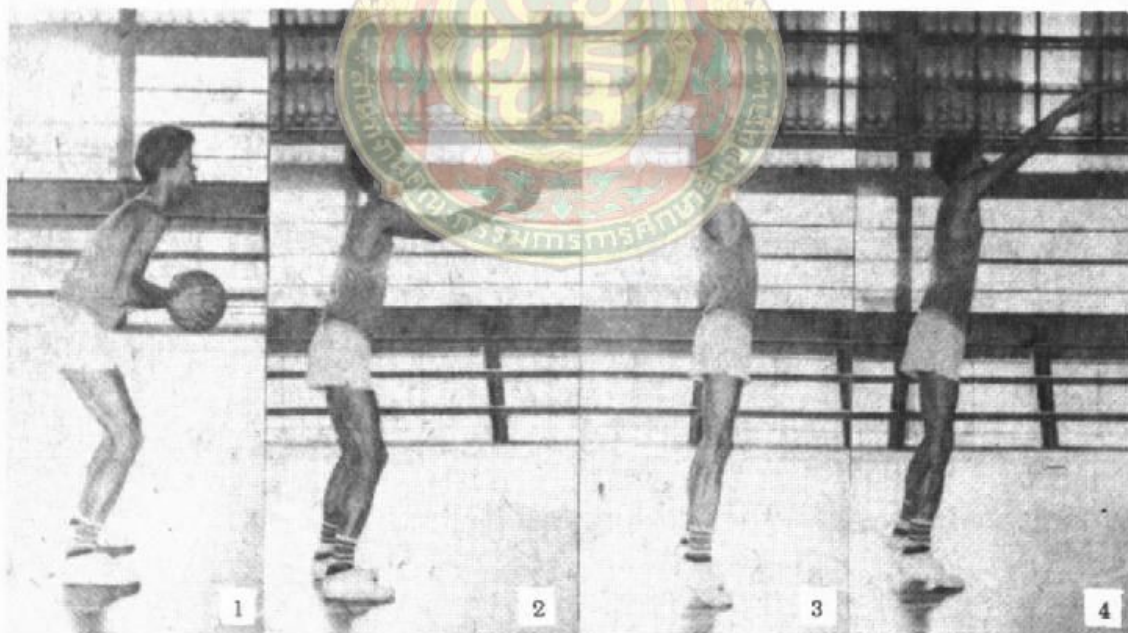
ทำเตรียมและวิธีการส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะนั้น ให้จับลูกบอลขึ้นเตรียมเช่นเดียวกับการส่งลูกแบบสองมือระดับอก

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการยกลูกขึ้นไปเหนือศีรษะให้เลยไปข้างหลังเล็กน้อย แขนเหยียดพอประมาณพร้อมกับก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้าประมาณ ๑ ก้าว (ผู้ที่ถนัดเท้าขวาจะก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า) ลำตัวเอนไปหลังเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง ตามองที่ผู้รับ

จังหวะที่ ๒ เหยียดต้นลูกบอลไปด้วยแรงของหัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือและนิ้วมือ เพื่อช่วยส่งลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่ที่เท้าซ้าย

จังหวะที่ ๓ เมื่อต้นลูกบอลหลุดจากมือไปแล้วให้ส่งมือและแขนทั้งสองตามไปในทิศทางที่ส่งลูกบอลไป น้ำหนักตัวจะถ่ายมาอยู่บนเท้าซ้ายเกือบทั้งหมด (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ

การยิงประตู

การยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ

การยิงประตูสองมือเหนือศีรษะเป็นการยิงประตูอีกวิธีหนึ่งที่มีมักจะใช้ในการเล่นในขณะที่มีฝ่ายตรงข้ามมาป้องกันอยู่ในระยะใกล้ตัว

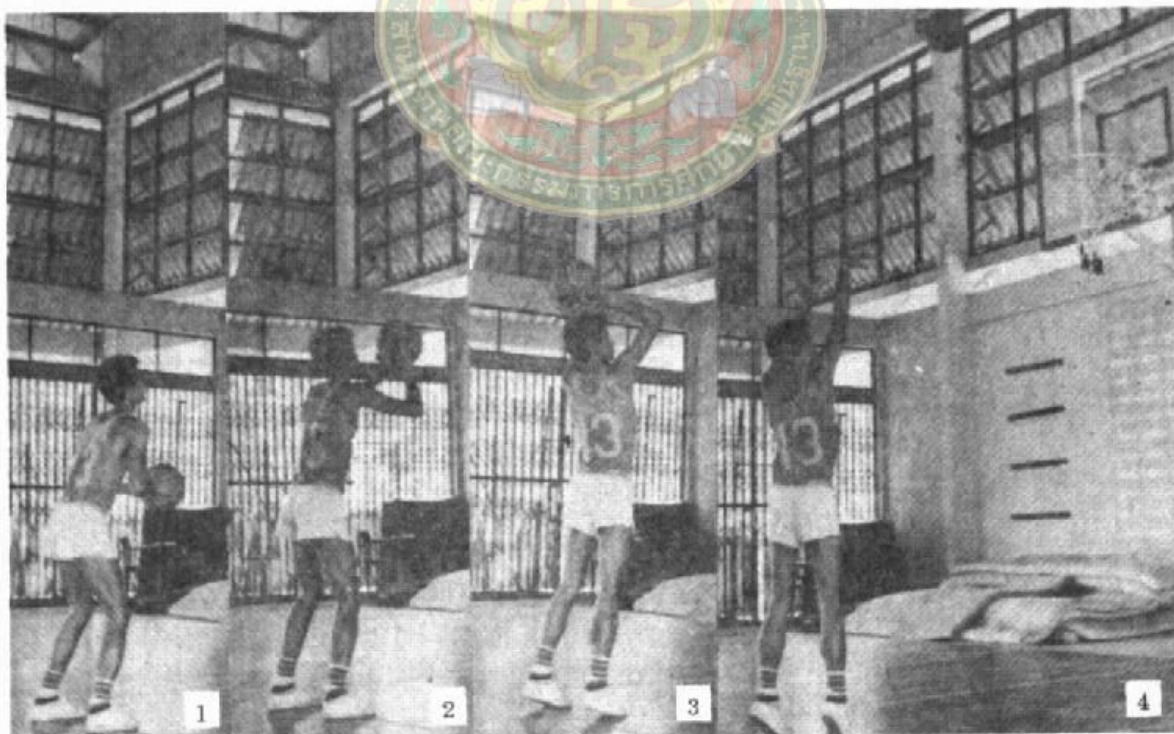
วิธีการยิงประตูสองมือเหนือศีรษะให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

๑. การจับลูกบอล ให้จับลูกบอลด้วยนิ้วและโคนนิ้วมือทั้งสอง นิ้วกางพอประมาณ และให้ค้อมมาอยู่ทางด้านล่างของลูกบอลเล็กน้อย

๒. ตำแหน่งของลูกบอล จับให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะก่อนไปข้างหน้าและแขนงเล็กน้อย

๓. ยืนด้วยปลายเท้าทั้งสองห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ โดยอาจยืนให้เท้าทั้งสองเสมอกันในระดับเดียวกันหรือให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้าก็ได้ เข้าปล่อยตามสบายให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ

๔. ลำตัวและศีรษะตั้งตรง

๕. ตามองที่ห่วงประคูด

ข. ทำการเคลื่อนไหวในการยิงประคูด

๑. จังหวะที่ ๑ ให้งอแขนดึงลูกบอลลงใกล้ศีรษะและให้ค่อนไปข้างหลังเล็กน้อย พร้อมกับย่อเข่าลง

๒. จังหวะที่ ๒ ให้ยืดข้อเท้าและเข่าเพื่อยกลำตัวขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนดึงลูกบอลขึ้น

๓. จังหวะที่ ๓ ศักดิ์ข้อมือปล่อยลูกบอล พร้อมกับส่งมือตามทิศทางของลูกไป

ข้อควรสังเกต

๑. คาดต้องมองดูที่ห่วงประคูดตลอดเวลาจนกว่าลูกบอลจะได้ลงห่วงไปแล้ว

๒. วิธีของลูกบอลควรให้มีส่วนโค้งเพียงพอที่จะให้ลูกบอลย้อยลงห่วงประคูดได้

๓. การเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ทางร่างกายต้องให้มีจังหวะติดต่อกันกลมกลืนกันไปโดยตลอดจนกว่าลูกบอลจะได้หลุดจากมือไปแล้ว

๔. แรงที่ใช้ในการผลักหรือดันลูกบอลเพื่อการยิงประคูดนั้นมาจากข้อเท้า เข่า ลำตัว หัวไหล่ ข้อศอก และข้อมือ

๕. การย่อเข่าต้องไม่ให้เท้าเคลื่อนที่เป็นการลัดตัวให้ต่ำลงเพื่อให้มีแรงส่งในการยิงประคูดเท่านั้น

การยิงประคูดแบบมือเดียวเหนือศีรษะ

การยิงประคูดแบบมือเดียวเหนือศีรษะเป็นวิธีการยิงประคูดโดยทั่วไปในการเล่นบาสเกตบอลอีกวิธีหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีฝ่ายตรงข้ามอยู่ในระยะใกล้ การยิงประคูดแบบนี้จะช่วยหลบหลีกการป้องกันของฝ่ายตรงข้ามได้

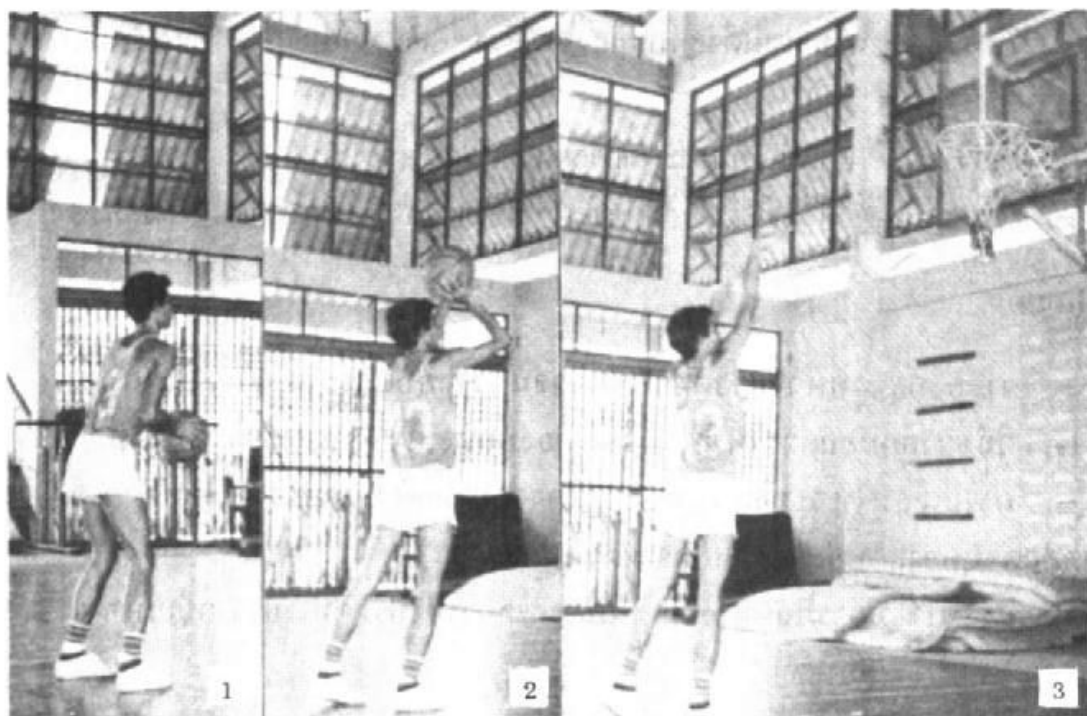
วิธียิงประคูดมือเดียวเหนือศีรษะให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

ลักษณะของการจับลูกและทำเตรียมจะเหมือนกันกับทำเตรียมของวิธีการยิงประคูดแบบมือเดียวที่ได้เรียนมาแล้วจะแตกต่างกันก็ตรงตำแหน่งของลูกบอล คือตำแหน่งของการยิงประคูดแบบนี้ลูกบอลจะอยู่เหนือศีรษะค่อนไปข้างหน้าเล็กน้อย ข้อศอกชี้ไปข้างหน้าทางห่วงประคูด (ดูภาพ)

ข. ทำเคลื่อนไหว

ท่าทางของการเคลื่อนไหวในจังหวะต่าง ๆ รวมทั้งข้อสังเกตในการยิงประตูแบบนี้ก็เช่นเดียวกันกับการยิงประตูมือเดียวที่กล่าวมาแล้ว (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบมือเดียวเหนือศีรษะ

การยิงประตูแบบกระโดดยิง

การยิงประตูแบบกระโดดยิงเป็นการยิงประตูที่นิยมใช้ในหมู่ผู้เล่นที่มีความชำนาญ เพราะเป็นการยิงประตูที่สามารถหลบหลีกการป้องกันจากฝ่ายตรงข้ามได้ดี และฝ่ายป้องกันก็ป้องกันได้ยากมากเพราะเป็นการยิงประตูจากระดับสูง การกระโดดยิงประตูที่นิยมใช้มีอยู่ ๒ วิธี คือกระโดดยิงประตูด้วยสองมือเหนือศีรษะ และมือเดียวเหนือศีรษะ วิธีการกระโดดยิงประตูของทั้ง ๒ วิธีนี้ มีวิธีการคล้ายคลึงกันดังจะกล่าวต่อไปนี้

วิธียิงประตูแบบกระโดดยิงให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

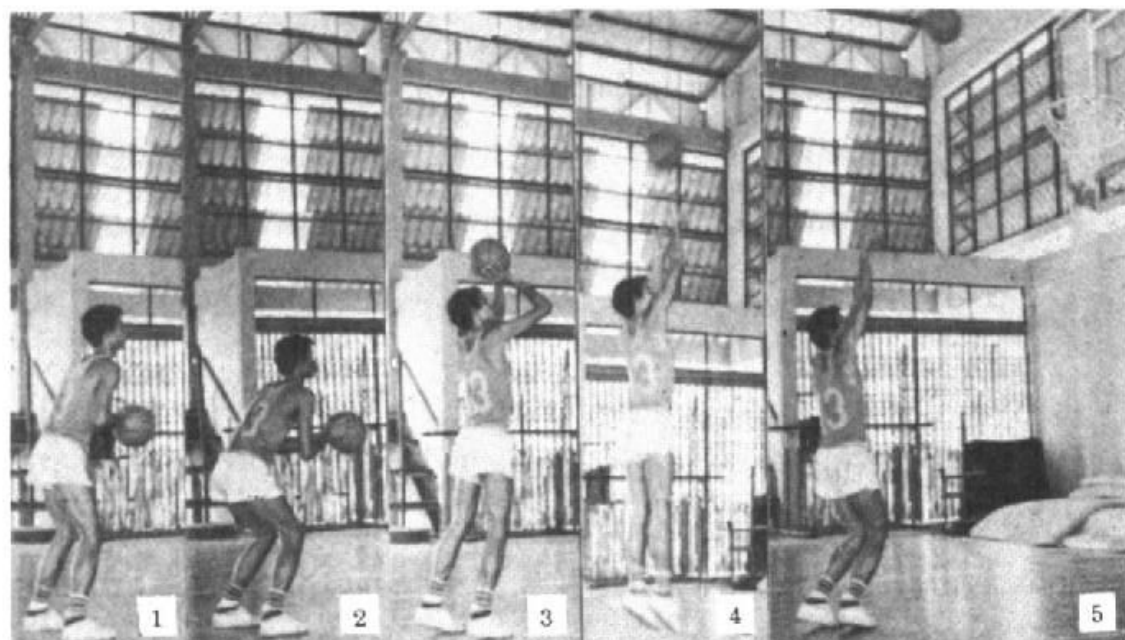
ท่าเตรียมของการยิงประตูแบบกระโดดยิงนี้มีลักษณะเช่นเดียวกันกับการเตรียมยิงประตูแบบสองมือเหนือศีรษะ หรือมือเดียวเหนือศีรษะเพียงแต่ย่อเข่าลงให้มากกว่าปกติ เพื่อจะได้ช่วยให้กระโดดได้สูงขึ้นอีก

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ให้กระโดดขึ้นให้สูง ลำตัวและศีรษะตั้งตรงตามองที่ห่วงประตู มือทั้งสองดึงลูกบอลขึ้นอยู่เหนือศีรษะเลยไปหลังเล็กน้อย แขนงอพอดันด้าเป็นการยิงลูกสองมือ ให้จับลูกบอลเช่นเดียวกับการยิงประตูสองมือเหนือศีรษะ ถ้าเป็นการยิงประตูมือเดียวให้จับลูกบอลเช่นเดียวกับการยิงประตูมือเดียวเหนือศีรษะแล้วนิ่ง

จังหวะที่ ๒ ขณะที่การเคลื่อนไหวในจังหวะที่ ๑ อยู่ในจังหวะนิ่ง จึงให้ตัวดัดข้อศอก ข้อมือและนิ้วมือ ดันลูกบอลยิงประตูไป

จังหวะที่ ๓ ให้ส่งมือตามทิศทางที่ยิงลูกบอลไป ปลดปล่อยให้ตัวตกลงสู่พื้นตามจังหวะ และรักษาการทรงตัวให้ดีพร้อมที่จะเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบกระโดดยิง

การปิดลูกบอลลงห่วงประตู (Tip-in)

การปิดลูกบอลลงห่วงประตู เป็นการยิงประตูแบบหนึ่งที่มีมักจะใช้กันในหมู่ของผู้เล่นที่ตัวสูง ๆ และสามารถกระโดดได้สูงเหนือกว่าระดับห่วงประตูโดยปิดลูกบอลที่ลอยอยู่เหนือห่วงประตูให้ลงห่วงประตูด้วยการแตะหรือปิดเบา ๆ ให้ลูกบอลนั้นลงห่วงประตูโดยไม่ต้องจับหรือรับลูกบอลนั้นไว้ก่อนเหมือนการยิงประตูแบบอื่น ๆ การกระโดดปิดลูกบอลนี้อาจใช้มือเดียวหรือสองมือก็ได้โดยใช้นิ้วมือกางพอดันด้า ปิดและตัวดัดข้อมือให้ลูกบอลไปลงห่วงประตู (ดูภาพ)



ลักษณะการปิดลูกบอลลงห่วงประตู

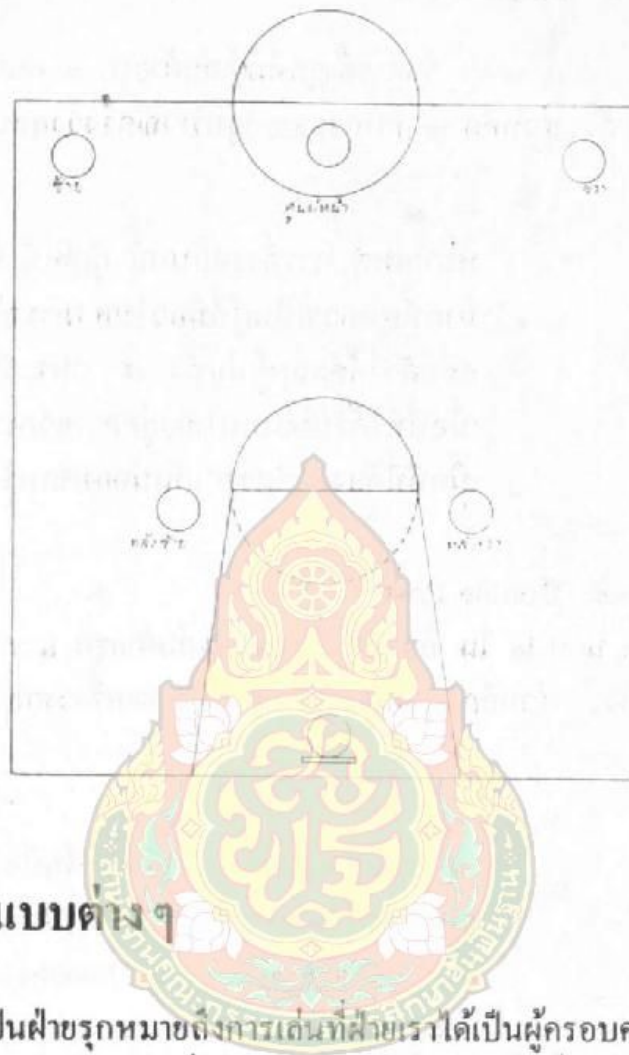
การตามและการเล่นลูกบอลจากกระดานหลัง

การตามและการเล่นลูกบอลจากกระดานหลัง คือการตามลูกบอลภายหลังจากการยิงประตูไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายเราหรือฝ่ายตรงข้ามเป็นผู้ยิงประตูก็ตาม จะต้องตามไปเล่นลูกบอลที่กระดอนออกมาจากกระดานหลังหรือห่วงประตูเพื่อครอบครองลูกบอลนั้นไว้ให้ได้ และเล่นลูกบอลนั้นต่อไป โดยปกติแล้วผู้ยิงประตูจะต้องตามลูกบอลไปทันทีหลังจากที่ได้ยิงประตูแล้วเพื่อคอยเล่นลูกบอล ในกรณีที่ลูกบอลไม่ลงห่วงประตู สำหรับผู้เล่นอื่นก็ต้องมีความพร้อมที่จะเล่นลูกบอลนั้นได้ในทันทีเช่นเดียวกัน

ทักษะการเล่นเป็นชุด

ชื่อและตำแหน่งผู้เล่น

การเล่นบาสเกตบอลเป็นการเล่นเป็นชุดประกอบด้วยผู้เล่นข้างละ ๕ คน โดยเรียกชื่อผู้เล่นตามตำแหน่งต่าง ๆ คือ หน้าขวา ศูนย์หน้า หน้าซ้าย หลังขวา หลังซ้าย (ดูภาพ)



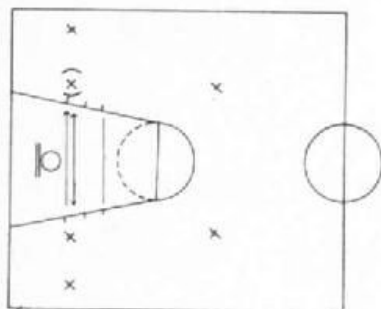
การรุกเบื้องต้นแบบต่าง ๆ

การเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุกหมายถึงการเล่นที่ฝ่ายเราได้เป็นผู้ครอบครองลูกบอล ดังนั้นปัจจัยเบื้องต้นที่สำคัญของการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุกก็คือทักษะขั้นพื้นฐานต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนั่นเอง เช่น การจับลูก การทรงตัว การยืน การเคลื่อนที่ การหยุด การเปลี่ยนทิศทาง การรับ การส่งลูกแบบต่าง ๆ การเลี้ยงลูกแบบต่าง ๆ และการยิงประตูแบบต่าง ๆ ทักษะเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญของการเล่นเมื่อเป็นฝ่ายรุกทั้งสิ้น ผู้เล่นควรจะได้ฝึกฝนตนเองให้มีระดับความสามารถที่สูงอยู่ตลอดเวลาและการเล่นบาสเกตบอลเป็นการเล่นเป็นชุด ดังนั้นผู้เล่นทุกคนนอกจากจะมีความสามารถสูงในทักษะดังกล่าวแล้วจะต้องมีความสามารถนำทักษะต่าง ๆ เหล่านั้นมาใช้ให้สัมพันธ์และประสานงานกับผู้เล่นคนอื่น ๆ ในระหว่างเพื่อนร่วมชุดด้วย จึงจะทำให้การรุกเกิดผลสัมฤทธิ์ตามเป้าหมายของการเล่นได้

วิธีการรุกในการเล่นบาสเกตบอลมีมากมายและแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถของผู้เล่น สภาพของการเล่น และความเชื่อของผู้ฝึกสอน แต่โดยทั่วไปการตั้งรุกในการเล่นบาสเกตบอลที่ใช้เล่นกันอยู่อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ แบบใหญ่ ๆ คือ

แบบรุกที่ ๑ แบบ ๓-๒ (Single Post)

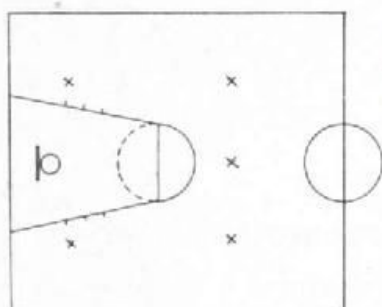
การตั้งรุกแบบ ๒ นอก ๓ ใน คือการตั้งรุกที่มีผู้เล่นฝ่ายรุก ๓ คนจะกระจายอยู่บริเวณใกล้ห่วงประตูและเส้นหลัง ส่วนอีก ๒ คนกระจายอยู่บริเวณครึ่งวงกลมที่เขตรองประตูโทษ (ดูภาพ)



หมายเหตุ การตั้งรุกแบบนี้ ผู้เล่นที่เล่นอยู่ใกล้ห่วงประตูมากที่สุดควรเป็นผู้ที่มีความสามารถในการหมุนตัวและกลับตัวได้ดีและผู้เล่นทั้ง ๕ คนจะรับผิดชอบอยู่บริเวณเนื้อที่ที่ได้รับมอบหมายอยู่ตลอดเวลา จะมีการสับเปลี่ยนเนื้อที่ที่ต้องรับผิดชอบกันน้อยมากหรือเกือบไม่มีเลย

แบบรุกที่ ๒ แบบ ๒-๓ (Double Post)

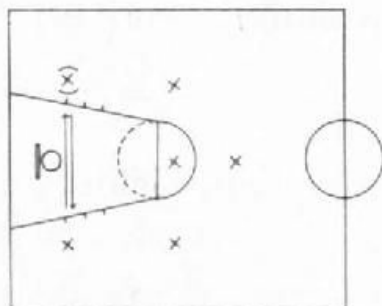
การตั้งรุกแบบ ๓ นอก ๒ ใน คือ การตั้งรุกที่มีผู้เล่นฝ่ายรุก ๒ คนกระจายอยู่บริเวณใกล้ห่วงประตูและเส้นหลัง ส่วนอีก ๓ คนจะกระจายอยู่บริเวณครึ่งวงกลมที่เขตรองประตูโทษ ในเนื้อที่เท่า ๆ กัน (ดูภาพ)



หมายเหตุ การตั้งรุกแบบนี้ผู้เล่นที่อยู่ใกล้ครึ่งวงกลมคือคนกลางด้านนอกจะเป็นผู้เล่นที่ประสานงานที่สำคัญในการรุกและผู้เล่นทั้ง ๕ คน อาจจะหมุนสับเปลี่ยนตำแหน่งและเนื้อที่ที่ต้องรับผิดชอบตามความเหมาะสมตามโอกาสและสภาพของการเล่น

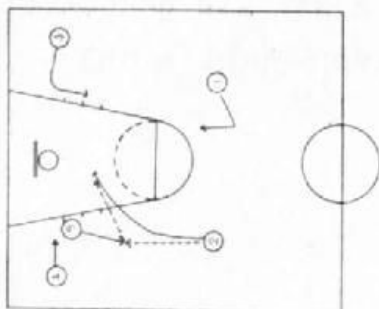
แบบรุกที่ ๓ แบบ ๑-๓-๑ (High-Low-Post)

การตั้งรุกแบบ ๑-๓-๑ คือการตั้งรุกที่มีผู้เล่น ๑ คน รับผิดชอบบริเวณใกล้ห่วงประตู ๓ คน กระจายรับผิดชอบบริเวณตรงกลาง และอีก ๑ คน อยู่ด้านนอก (ดูภาพ)



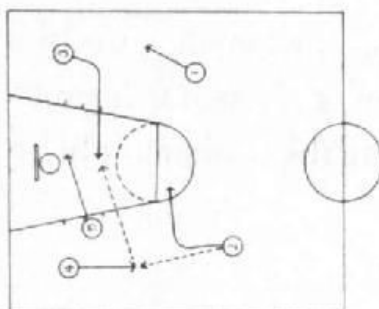
หมายเหตุ การตั้งรุกแบบนี้ เป็นวิธีที่ใช้ได้ดีในกรณีที่ผู้เล่นฝ่ายป้องกันตั้งรับแบบเป็นแนวและผู้เล่นทั้ง ๕ คนอาจจะหมุนสับเปลี่ยนตำแหน่งและเนื้อที่ที่ต้องรับผิดชอบตามความเหมาะสมตามโอกาสและสภาพของการเล่น

ตัวอย่างวิธีรุกตามการตั้งรุกแบบ ๓-๒ (Single Post)



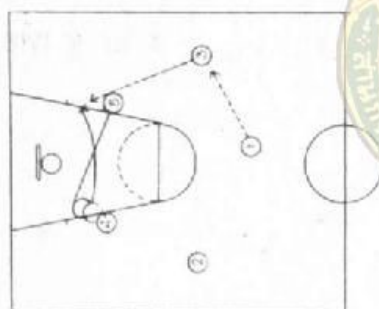
ตัวอย่างที่ ๑

๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๕ แล้ววิ่งขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๕ ถึงประตู (ดูภาพ)



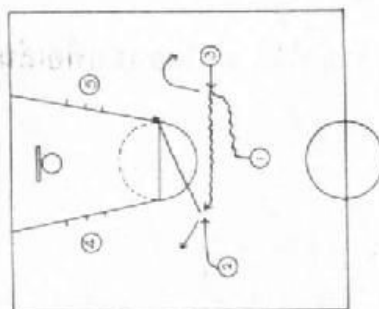
๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๔ และ ๔ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ ถึงประตู (ดูภาพ)

ตัวอย่างวิธีรุกตามการตั้งรุกแบบ ๒-๓ (Double Post)



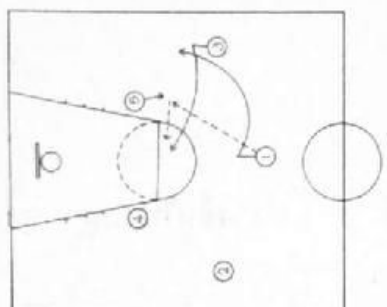
ตัวอย่างที่ ๑

๑ ส่งลูกบอลให้ ๓ ให้ ๕ วิ่งไปส่งให้ ๔ แล้ว ๔ วิ่งไปรับลูกบอลจาก ๓ (ดังภาพ)



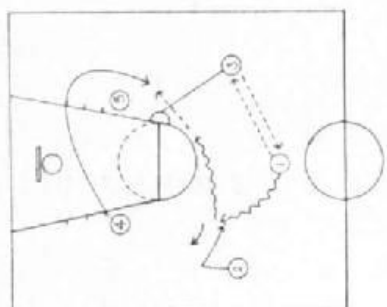
ตัวอย่างที่ ๒

๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๓ แล้ว ๓ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒ เมื่อ ๒ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงลูกบอลเพื่อที่จะเล่นต่อไป (ดูภาพ)



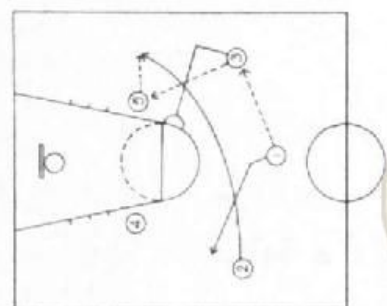
ตัวอย่างที่ ๓

๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๕ และ ๕ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๓ ที่วิ่งขึ้นไปรับลูกบอลเพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)



ตัวอย่างที่ ๔

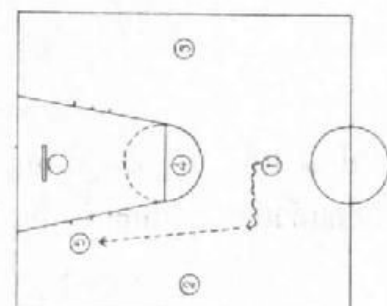
๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๓, ๓ ส่งลูกบอลกลับไปที่ ๑ แล้ววิ่งไปบังคู่อยู่กับ ๕ เพื่อให้ ๔ ซึ่งวิ่งอ้อมมารับลูกบอลจาก ๒ ที่เลี้ยงลูกบอลไปแล้วส่งให้ ๔ เพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)



ตัวอย่างที่ ๕

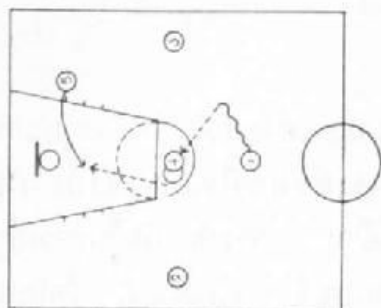
๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ และ ๓ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๕ แล้ววิ่งไปบังเพื่อให้ ๒ วิ่งไปรับลูกบอลจาก ๕ เพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)

ตัวอย่างวิธีรุกตามการตั้งรูปแบบ ๑-๓-๑ (High-Low Post)



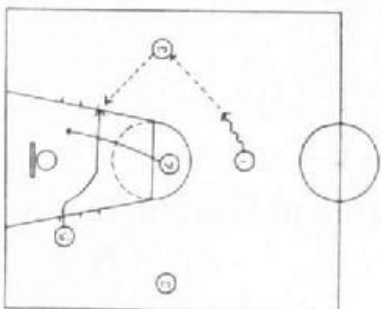
ตัวอย่างที่ ๑

๑ เลี้ยงลูกบอลไปแล้วส่งให้ ๕ โดยตรงเพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)



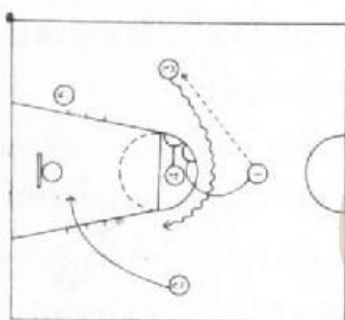
ตัวอย่างที่ ๒

๑ เลี้ยงลูกบอลไปแล้วส่งไปให้ ๔, ๔ รับลูกแล้ว
หมุนตัวส่งต่อไปให้ ๕ ซึ่งวิ่งมารับลูกเพื่อเล่นต่อไป (ดู
ภาพ)



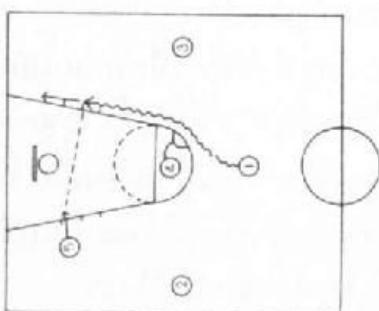
ตัวอย่างที่ ๓

๑ เลี้ยงลูกบอลไปแล้วส่งให้ ๓, ๔ วิ่งขึ้นที่ได้ห่วง
ประตู พร้อมกับ ๕ วิ่งคัดกับ ๔ เพื่อไปรับลูกบอลจาก
๓ เพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)



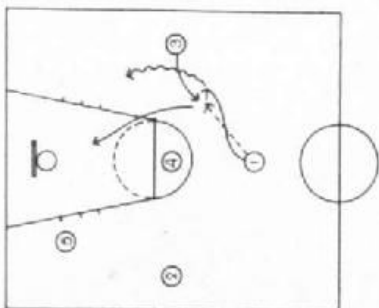
ตัวอย่างที่ ๔

๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ แล้วขึ้นไปบังคู่กับ ๔ เพื่อ
ให้ ๓ ที่รับลูกบอลได้แล้ว เลี้ยงลูกบอล เพื่อเล่นต่อไป
(ดูภาพ)



ตัวอย่างที่ ๕

ให้ ๔ วิ่งไปบังให้ ๑ ซึ่งเลี้ยงลูกบอลผ่านไปส่ง
ลูกบอลไปให้ ๕ ที่วิ่งเข้ามารับลูกบอลเพื่อเล่นต่อไป (ดูภาพ)



ตัวอย่างที่ ๖

๑ ส่งลูกบอลให้ ๓ และเมื่อ ๓ รับลูกบอลได้แล้ว
ให้ส่งกลับไปที่ ๑ ในขณะที่ ๑ วิ่งผ่านขึ้นไป เพื่อให้ ๑
เลี้ยงลูกบอลไปยังประตูหรือเล่นต่อไป (ดูภาพ)

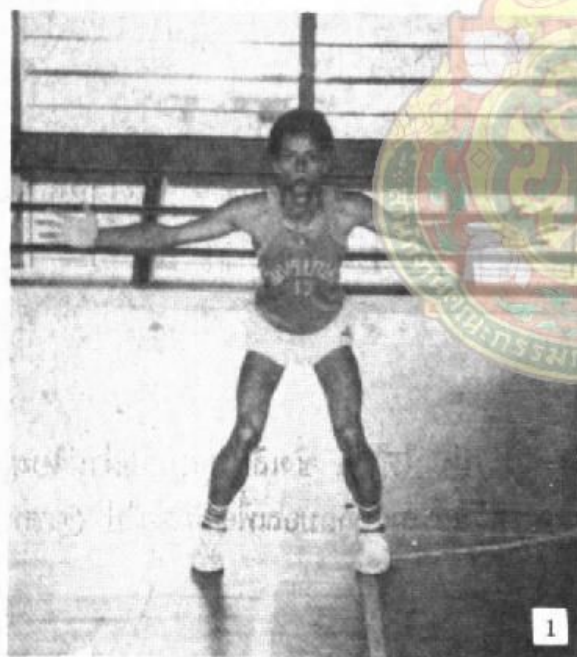
การป้องกันเบื้องต้น

การเล่นบาสเกตบอลนั้นนอกจากผู้เล่นจะสามารถรับลูกบอล ส่งลูกบอล เลี้ยงลูกบอล และยิงประตูเพื่อทำคะแนนได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้วผู้เล่นจะต้องเข้าใจและรู้วิธีป้องกันเพื่อจะได้ป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามยิงประตูหรือทำคะแนนได้ด้วย การป้องกันในการเล่นบาสเกตบอลนั้นมีอยู่หลายแบบหลายวิธี เช่น วิธีการป้องกันแบบตั้งรับเป็นแนว หรือแบบคุมคนต่อคน ซึ่งแต่ละแบบอาจจะมีวิธีการแตกต่างกันไป แต่ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะทักษะส่วนบุคคลในการป้องกันขั้นต้นเท่านั้น

ทักษะส่วนบุคคลเกี่ยวกับการป้องกันขั้นต้น

ในการเล่นบาสเกตบอลอาจแยกกล่าวได้ตามลักษณะของแขนได้ ๕ แบบ คือ

แบบที่ ๑ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้



๑. กางแขนออกไปข้าง ๆ เสมอ ใหญ่ นิ้วมือกางพอดนัด

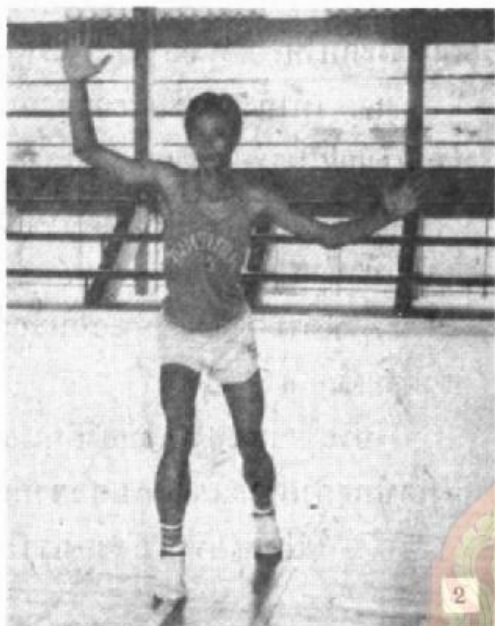
๒. ยืนด้วยปลายเท้า เท้าแยกพอประมาณ เข่างอ ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๓. ตามองคูอยู่ที่ลูกบอลหรือฝ่ายตรงข้าม (คุณภาพ)

ประโยชน์ของการป้องกันแบบนี้ก็เพื่อจะรักษาเนื้อที่ให้ได้กว้างที่สุดเพื่อไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามพาลูกบอลผ่านเนื้อที่ที่เรารับผิดชอบอยู่ไปได้ไม่ว่าจะเป็นการส่งหรือเลี้ยงลูกบอลผ่านไปก็ตาม

การป้องกันเบื้องต้น

แบบที่ ๒ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้



การป้องกันทางขวา

แบบที่ ๓ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้



การป้องกันทางซ้าย

๑. แขนขวาเหยียดเหนือศีรษะเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย แขนซ้ายกางออกข้าง ๆ ระดับไหล่ นิ้วมือกางพอดนัด

๒. เท้าขวาอยู่ข้างหน้า เท้าซ้ายอยู่ข้างหลัง เท้าทั้งสองห่างกันพอดนัดเข่าอ ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๓. ตามองคูอยู่ที่ลูกบอลหรือฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลา (ดูภาพ)

ประโยชน์ของการป้องกันแบบนี้ก็เพื่อป้องกันการยิงประคูดหรือส่งลูกบอลข้ามศีรษะไป และป้องกันเนื้อที่ที่รับผิดชอบด้วย

ท่าของการป้องกันแบบที่ ๓ นี้มีส่วนคล้ายคลึงกับแบบที่ ๒ มาก จะผิดกันแค่แขนและเท้าเท่านั้น คือ แขนซ้ายเหยียดเหนือศีรษะ และเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าอย่างอื่น ๆ ให้ปฏิบัติเหมือนกับแบบที่ ๒ (ดูภาพ)

ประโยชน์ของการป้องกันแบบนี้ก็เช่นเดียวกับแบบที่สองจะต่างกันก็แต่เพียงโอกาสและความเหมาะสมที่จะใช้เท่านั้น

แบบที่ ๔ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้



การป้องกันระดับต่ำกว่าไหล่

แบบที่ ๕ มีวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้



การป้องกันเหนือศีรษะ

๑. แขนทั้งสองเหยียดไปข้างหน้าต่ำกว่าระดับไหล่เล็กน้อย นิ้วมือกางออก

๒. เท้าทั้งสองยืนแยกห่างกันพอประมาณอยู่ในระดับเดียวกัน เข่างอ ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๓. ตามองอยู่ที่ลูกบอลหรือฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลา (รูปภาพ)

ประโยชน์ของการป้องกันแบบนี้ก็เพื่อป้องกันและแย่งลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามมาไว้ในครอบครองของเราได้

๑. แขนทั้งสองเหยียดชูอยู่เหนือศีรษะเป็นรูปตัววีเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย

๒. ยืนด้วยปลายเท้าให้เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณ เข่า งอ ลำตัวเหยียดและโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง

๓. ตามองอยู่ที่ลูกและฝ่ายตรงข้ามตลอดเวลา (รูปภาพ)

ประโยชน์ของการป้องกันแบบนี้ก็คือ ป้องกันการยิงประตูหรือส่งลูกบอลผ่านข้ามศีรษะ และสกัดกั้นการรุกของฝ่ายตรงข้าม

ทักษะการเคลื่อนไหวของมือและเท้าในขณะที่ป้องกัน

๑. การเคลื่อนไหวของมือแต่ละแบบในการป้องกันนี้อาจจะสลับเปลี่ยนกันขึ้นลงได้ตามโอกาสและสภาพการเล่นได้ตลอดเวลาและเพื่อเป็นการทำให้ฝ่ายตรงข้ามเสียสมาธิมือที่ทางออกไปข้าง ๆ อาจจะโบกขึ้นลงตามระดับความสูงต่ำของลูก และมือที่เหยียดชูอยู่เหนือศีรษะควรจะโบกไปทางซ้ายและขวาเช่นเดียวกัน

๒. การเคลื่อนไหวของเท้าทั้ง ๕ แบบนี้มีลักษณะคล้ายคลึงกันคือ ถ้าจะเคลื่อนที่ไปทางข้าง ๆ เช่น ไปทางซ้ายก็ให้ใช้เท้าซ้ายก้าวนำไปก่อนแล้วลากเท้าขวาตามไป ถ้าไปทางขวาก็ให้ใช้เท้าขวาก้าวนำและตามด้วยเท้าซ้าย ในกรณีที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ก้าวเท้าที่อยู่ข้างหน้านำไปตลอดแล้วลากเท้าหลังตามและในกรณีที่จะเคลื่อนที่ไปข้างหลังก็เช่นเดียวกันคือให้ก้าวเท้าหลังถอยนำไปก่อนและตามด้วยเท้าหน้าโดยตลอดไม่ควรก้าวเท้าสลับกันเพราะจะทำให้เสียการทรงตัวและเปิดโอกาสให้ฝ่ายคู่ต่อสู้ผ่านไปได้

การป้องกันแบบต่าง ๆ

การป้องกันในการเล่นบาสเกตบอลแบ่งออกได้เป็น ๒ ลักษณะตามที่ได้กล่าวมาแล้วคือการป้องกันแบบตัวต่อตัวและการป้องกันแบบตั้งรับเป็นแนว

การป้องกันแบบตัวต่อตัว

การป้องกันแบบตัวต่อตัวคือ การป้องกันที่ได้มอบหมายให้ผู้เล่นแต่ละคนรับผิดชอบป้องกันและควบคุมฝ่ายตรงข้ามเป็นรายบุคคล หมายถึงการป้องกันที่จะต้องคุมฝ่ายตรงข้ามอยู่ตลอดเวลาในสนามเล่นไม่ว่าคู่ของตนเองจะไปที่ไหน จะต้องติดตามไปเป็นเงาตามตัว การป้องกันแบบตัวต่อตัวนี้สายตาจะต้องจับอยู่ที่ทั้งลูกบอลและคู่ของตนเอง ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อเสีย คือ

ข้อดี

๑. สามารถจับคู่ป้องกันได้เหมาะสมตามระดับความสามารถของแต่ละคู่
๒. มีความยืดหยุ่นสามารถปรับสภาพการเล่นให้เข้ากับสภาพการต่าง ๆ ได้
๓. ผู้เล่นสามารถทราบหน้าที่ของตนเองโดยเฉพาะและรับผิดชอบหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมาย
๔. ผู้เล่นแต่ละคนมีกำลังใจที่จะป้องกันคู่ของตนเองได้อย่างเต็มที่

ข้อเสียของการป้องกันแบบตัวต่อตัว

๑. การเล่นจะถูกบังคับได้ง่าย
๒. ทำให้เกิดการฟาวล์ได้ง่าย
๓. ต้องมีสมรรถภาพทางกายสูงจึงเล่นได้
๔. การประสานงานในระหว่างผู้เล่นชุดเดียวกันอาจจะมีน้อย
๕. อาจจะถูกโต้ตอบด้วยการรุกแบบสายฟ้าแลบได้ง่าย

หลักในการป้องกันแบบตัวต่อตัว

๑. ต้องเน้นการคุมคนในบริเวณที่มีการเล่นลูกบอลอยู่
๒. ใช้เสียงช่วยในการป้องกันคนที่กำลังเล่นลูกบอลอยู่
๓. พยายามอย่าให้ฝ่ายตรงข้ามที่เล่นลูกบอลหลบหลีกไปยังประตูได้
๔. พยายามป้องกันอย่าให้ฝ่ายตรงข้ามเล่นลูกบอลในระยะที่จะยิงประตูได้
๕. พยายามสกัดกันให้ลูกบอลไปเล่นทางเส้นข้างสนาม และพยายามป้องกันอย่าให้มีการเล่นบริเวณกลางสนาม
๖. อย่าพยายามให้อีกฝ่ายตรงข้ามเล่นลูกบอลได้สะดวกสบายจากท่าที่อยู่นิ่ง ๆ
๗. พยายามสกัดกันการรุกอย่างปล่อยให้ฝ่ายตรงข้ามรุกไปได้สะดวกตามจังหวะของเขา
๘. สายตาที่ดีและความรวดเร็วจะช่วยให้สามารถแย่งหรือตัดลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามได้ดี
๙. ให้มีความภาคภูมิใจในความสำเร็จจากการป้องกันของชุดของตนเอง
๑๐. จงระลึกอยู่เสมอว่าการป้องกันที่ดีมีความสัมพันธ์กับขวัญและกำลังใจของผู้เล่นมาก

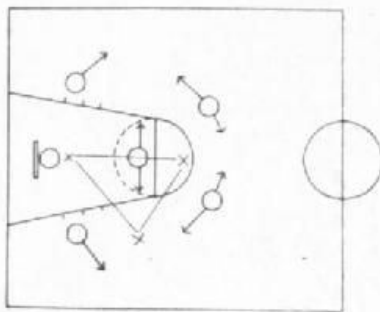
การป้องกันแบบตั้งรับเป็นแนว

การป้องกันแบบตั้งรับเป็นแนว คือการป้องกันที่มีการแบ่งเนื้อที่ให้ผู้เล่นแต่ละคนรับผิดชอบ และสายตาจะต้องจับอยู่ที่ลูกบอลตลอดเวลา การตั้งรับเป็นแนวนี้นี้อยู่หลายแบบคือแบบ ๒-๑-๒, ๑-๓-๑, ๒-๓ และ ๓-๒

การตั้งแนวรับแบบ ๒-๑-๒

การตั้งรับแบบ ๒-๑-๒ คือการตั้งรับที่มีผู้เล่น ๒ คนอยู่หน้า ๑ คนอยู่กลาง และ ๒ คนอยู่หลัง และรับผิดชอบในเนื้อที่ของตนเอง (ดูภาพ)

๕๖



ข้อดี

๑. สามารถป้องกันเนื้อที่เขตโทษได้ดี
 ๒. สามารถป้องกันในบริเวณใกล้ห่วงประตูได้อย่าง
- แน่นหนา
๓. สามารถเล่นลูกกระดอนจากกระดานหลังได้ดี

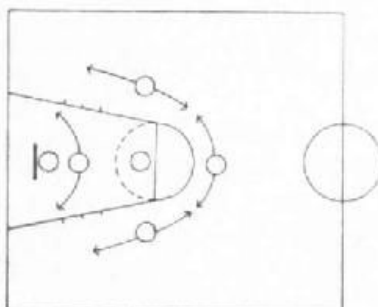
๔. สามารถป้องกันการยิงในระยะใกล้ได้ดี
๕. สามารถป้องกันการรุกแบบสายฟ้าแลบได้ดี

ข้อเสีย

๑. ไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการยิงในระยะไกล
 ๒. ไม่สามารถป้องกันเนื้อที่บริเวณมุมสนามทั้ง ๒ ข้าง
 ๓. การป้องกันบริเวณเหนือเขตโทษไม่ดีเท่าที่ควร
 ๔. ไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการยิงจากบริเวณเส้นหลัง ถ้าฝ่ายรุกขึ้นมำดั่ง
- ทแยงกันเป็นรูปสามเหลี่ยมจะป้องกันได้ยากมาก

การตั้งแนวรับแบบ ๑-๓-๑

การตั้งรับแบบ ๑-๓-๑ คือการตั้งรับที่มีผู้เล่น ๑ คนอยู่หน้า ๓ คนอยู่กลาง และ ๑ คนอยู่หลังและรับผิดชอบในเนื้อที่ของตนเอง (ดูภาพ)



ข้อดี

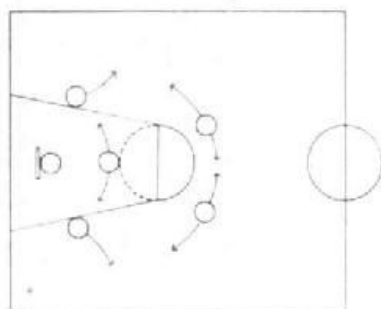
๑. สามารถป้องกันในบริเวณเนื้อที่ในเขตโทษได้ดี
๒. สามารถป้องกันในบริเวณเส้นหลังได้ดี
๓. สามารถป้องกันในกรณีที่ฝ่ายรุกขึ้นมำดั่งทแยงเป็นรูปสามเหลี่ยมได้ดี
๔. ช่วยควบคุมการรุกของฝ่ายตรงข้ามได้
๕. สามารถป้องกันในเนื้อที่ได้กว้างมากกว่า

ข้อเสีย

๑. ไม่อยู่ในตำแหน่งที่จะเล่นลูกบอลจากกระดานหลังได้ดีเท่าที่ควร
๒. ไม่สามารถป้องกันการรุกแบบสายฟ้าแลบได้ดีเท่าที่ควร
๓. ไม่สามารถป้องกันการยิงประตูจากบริเวณมุมของสนามได้

การตั้งแนวรับแบบ ๒-๓

การตั้งรับแบบ ๒-๓ คือ การตั้งรับที่มีผู้เล่น ๒ คนอยู่หน้า และ ๓ คนอยู่หลัง และรับผิดชอบในเนื้อที่ของตนเอง (ดูภาพ)



ข้อดี

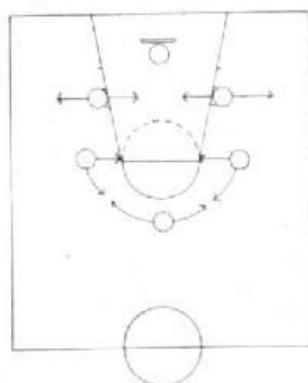
๑. สามารถป้องกันเนื้อที่บริเวณกระดานหลังได้ดี
๒. สามารถเล่นลูกกระดอนจากกระดานหลังได้ดี
๓. สามารถป้องกันการรุกแบบสายฟ้าแลบได้ดี
๔. สามารถป้องกันเนื้อที่บริเวณเส้นหลังได้ดี และบริเวณมุมสนามได้ดีพอสมควร

ข้อเสีย

๑. ขาดการป้องกันบริเวณเส้นเขตโทษ
๒. ไม่สามารถป้องกันการเล่นลูกบอลที่รวดเร็วได้
๓. ไม่สามารถป้องกันแนวหน้าได้ดี ในกรณีที่ในแนวหน้ามีฝ่ายรุกจำนวนมากกว่า
๔. คนกลางแถวหลังอยู่ใกล้กับกระดานหลังมากเกินไปทำให้รับลูกกระดอนจากกระดานหลังไม่ได้ดีเท่าที่ควร

การตั้งแนวรับแบบ ๓-๒

การตั้งรับแบบ ๓-๒ คือการตั้งรับที่มีผู้เล่น ๓ คนอยู่หน้า และ ๒ คนอยู่หลัง และรับผิดชอบในเนื้อที่ของตนเอง (ดูภาพ)



ข้อดี

๑. ป้องกันการยิงประตูจากระยะไกลได้ดี
๒. อาจเปลี่ยนเป็นฝ่ายรุกแบบสายฟ้าแลบได้
๓. ทำให้ฝ่ายรุกที่ไม่เคยถูกตั้งรับแบบตั้งแนวรับเกิดความลำบาก
๔. สามารถป้องกันบริเวณหน้ากระดานหลังได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสีย

๑. ไม่อยู่ในตำแหน่งที่จะรับลูกจากกระดานหลังได้ดี
๒. ถ้าฝ่ายรุกทะลุผ่านแนวหน้าเข้าไปแล้วแนวหลังไม่สามารถป้องกันได้ดีเท่าที่ควร
๓. บริเวณมุมและเส้นหลังไม่มีการป้องกัน
๔. บริเวณเขตโทษไม่มีการป้องกัน
๕. แนวหลังอาจมีจำนวนน้อยกว่าฝ่ายรุกได้



ปาฐกถาบอล ๓



การส่งลูก

การส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้าง

การส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้าง เป็นวิธีการส่งลูกบอลอีกวิธีหนึ่งที่ใช้กันเสมอในการเล่นบาสเกตบอล โดยใช้ลำตัวช่วยบังการแย่งลูกจากฝ่ายตรงข้าม ในกรณีที่ต้องการส่งลูกไปให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน และอาจส่งลูกบอลได้ทั้งทางซ้ายและทางขวา

วิธีส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้างขวา

ก. ทำเตรียม

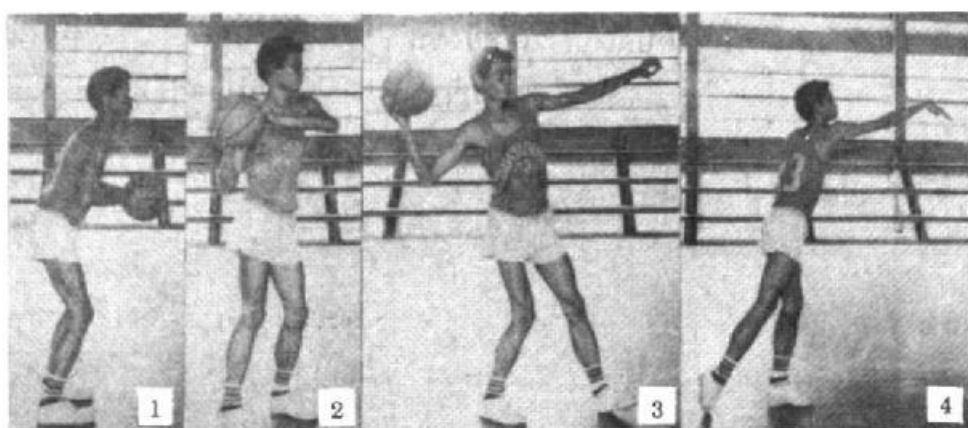
ให้จับลูกบอลและยืนอยู่ในท่าเตรียมตามลักษณะท่าเตรียมของการส่งลูกแบบสองมือระดับอก

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้าทางขวา พร้อมกับดิ่งลูกบอลเหวี่ยงมือไปข้างขวาเลยไปข้างหลังตามระยะทางที่ต้องการจะส่งลูกบอลไป มือขวายู่หลังลูกบอลก่อนไปหลังลูกเล็กน้อย ตรงข้ามกับทิศทางที่จะส่งลูกบอลไป มือซ้ายประคองลูกบอลเหวี่ยงตามไปประมาณครึ่งทาง ตามองอยู่ที่ผู้รับลูกบอล การเคลื่อนไหวอย่างอื่นให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับการส่งลูกแบบสองมือด้านข้าง

จังหวะที่ ๒ เป็นจังหวะที่ติดต่อกับจังหวะที่ ๑ ในขณะที่เหวี่ยงลูกบอลไปข้างขวานั้น ให้ดันลูกบอลส่งไปให้ผู้รับตามจุดหมายด้วยกำลังของหัวไหล่ข้อศอก ข้อมือและนิ้วมือ พร้อมกับถอยน้ำหนักตัวไปอยู่บนเท้าซ้ายเกือบทั้งหมด

จังหวะที่ ๓ เมื่อลูกบอลหลุดจากมือไปแล้วให้ส่งมือตามไปในทิศทางของลูกบอล (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้างขวา

วิธีส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้างซ้าย

ในกรณีที่ส่งลูกบอลด้วยมือซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพียงแต่ให้กลับการเคลื่อนไหวเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับข้างขวา (ดูภาพ)



ลักษณะการส่งลูกแบบมือเดียวด้านข้างซ้าย

ข้อควรสังเกต

๑. ระยะทางในการดึงลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลังนั้น ขึ้นอยู่กับระยะทางที่ต้องการจะส่งลูกบอลไป ถ้าต้องการส่งลูกบอลไประยะทางไกลจะต้องดึงลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลังให้มากขึ้นด้วย
๒. จังหวะการดึงลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลังกับจังหวะการส่งจะต้องเป็นจังหวะติดต่อกัน ทั้งนี้เพื่อช่วยให้สามารถบังคับลูกบอลได้ดียิ่งขึ้น
๓. หลักสำคัญในการส่งลูกบอลให้ใช้หลักของการส่งลูกบอลวิธีอื่น ๆ

การส่งลูกแบบตวัด

การส่งลูกบอลแบบตวัดนี้ เป็นการส่งลูกบอลตวัดข้ามศีรษะไปด้วยมือข้างหนึ่งข้างใด เพื่อให้พ้นจากการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม และเป็นวิธีการส่งอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการเล่นบางโอกาสที่ไม่สามารถจะส่งลูกบอลด้วยวิธีส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลดี



ลักษณะการส่งลูกแบบตัววัด

วิธีส่งลูกแบบตัววัดให้ปฏิบัติดังนี้

ก. ทำเตรียม

ทำเตรียมให้จับลูกบอลและยืนอยู่ในท่าเตรียมเช่นเดียวกับการส่งลูกแบบสองมือระดับอก

ข. ทำเคลื่อนไหว

จังหวะที่ ๑ สมมติเป็นการส่งลูกบอลด้วยมือขวา ให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เพื่อจัดลำตัวให้ข้างซ้ายหันไปทางผู้รับ ย่อเข้าซ้ายลงเล็กน้อย

จังหวะที่ ๒ แขนขวาเหยียดเกือบสุด คึงลูกบอลลงข้างล่าง และเหวี่ยงแขนขึ้นเป็นรูปวงกลม ส่งลูกบอลผ่านศีรษะไปให้ผู้รับโดยบังคับลูกบอลด้วยมือและแขนพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นและเหยียดเข้าซ้ายเพื่อเป็นแรงส่ง

จังหวะที่ ๓ เมื่อลูกบอลหลุดจากมือแล้วให้ส่งมือตามไปในทิศทางของลูกบอล (ดูภาพ)

ในกรณีที่ส่งลูกบอลด้วยมือซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่ให้กลับการเคลื่อนไหวเป็นไปในทางตรงข้ามกับข้างขวา

ข้อควรสังเกต

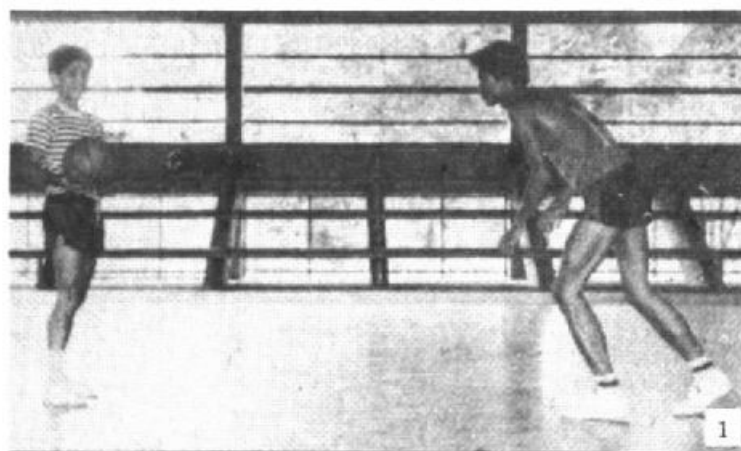
๑. การเหยียดแขนออกนั้นขึ้นอยู่กับระยะทางที่จะส่งลูก
๒. ถ้าต้องการให้วิถีของลูกบอลที่สูงสูงขึ้น เท้าหลังต้องกระโดดให้สูงขึ้นด้วย

การส่งลูกแบบยื่นลูกบอลให้กัน

นอกจากวิธีส่งลูกแบบต่าง ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีวิธีการส่งลูกอีกแบบหนึ่งที่จะใช้เล่นกันคือ การส่งลูกแบบยื่นลูกบอลให้กัน การส่งลูกแบบนี้อาจจะกระทำได้ในขณะที่ผู้ส่งอยู่กับที่ และผู้รับเคลื่อนที่ไปรับ หรือผู้รับอยู่กับที่และผู้ส่งเคลื่อนที่เข้าไปส่ง หรือทั้งผู้ส่งและผู้รับต่างเคลื่อนที่เข้าไปหากันก็ได้ ข้อสำคัญมีอยู่ว่าทั้งผู้ส่งและผู้รับจะต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน และต้องทำให้เป็นจังหวะที่สัมพันธ์กัน มิฉะนั้นจะทำให้เกิดการผิดพลาดได้ง่าย แต่อย่างไรก็ดีความรับผิดชอบของการส่งแบบยื่นลูกบอลให้กันนี้จะขึ้นอยู่กับผู้ส่งเป็นสำคัญ

วิธีส่ง - แบบยื่นลูกบอลให้กัน ให้ปฏิบัติดังนี้

วิธีส่งลูกแบบยื่นลูกบอลให้กันนั้นผู้ส่งจะต้องยื่นลูกบอลให้ด้วยมือทั้งสองโดยให้ลูกบอลอยู่ข้าง สะโพก ถ้าผู้รับวิ่งมาทางซ้ายของผู้ส่งให้ผู้ส่งยื่นลูกบอลไปให้ชิดทางสะโพกซ้าย ในขณะที่ยื่นลูกบอลไปนั้นให้หมุนมือซ้ายลงให้อยู่ใต้ลูกบอล และมือขวาอยู่บนลูกบอล ในจังหวะก่อนที่ผู้รับจะมารับลูกเล็กน้อยให้ปล่อยมือขวาออกบังคับให้ลูกบอลวางอยู่บนมือซ้ายมือเดียว ฉะนั้นการส่งลูกบอลด้วยวิธีนี้ก็เหมือนผู้รับวิ่งผ่านเข้าไปรับลูกบอลจากมือซ้ายของผู้ส่งนั่นเอง (ดูภาพ)





การส่งลูกแบบขึ้นบอลให้กัน

ในกรณีที่ผู้รับวิ่งมาทางขวาของผู้ส่ง ก็ให้ผู้ส่งปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพียงแต่ให้ปฏิบัติเป็นตรงกันข้ามกับทางซ้าย

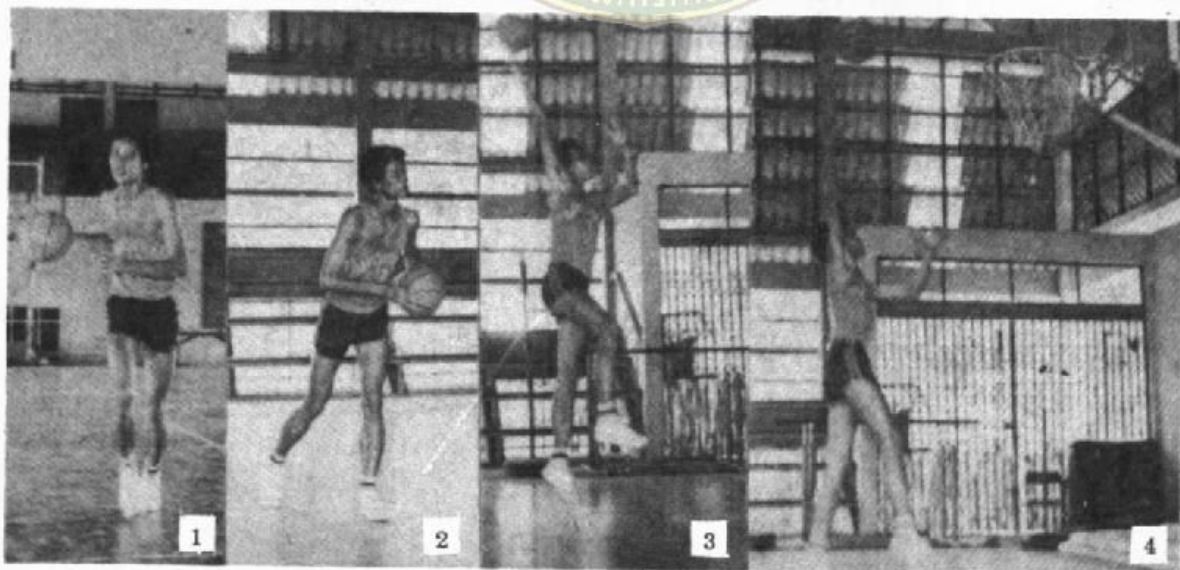
ข้อควรสังเกต

๑. ให้มือที่อยู่ใต้ลูกบอลสามารถบังคับลูกบอลให้ได้อย่างมั่นคง
 ๒. ผู้ส่งต้องไม่ผลักลูกบอลให้ผู้รับ ให้ผู้รับมาหยิบลูกบอลไปเอง
 ๓. ในกรณีที่ผู้รับอยู่กับที่ ผู้ส่งเคลื่อนที่ไปหาผู้รับ ถ้าผู้รับอยู่ทางซ้าย ให้ผู้ส่งพาลูกบอลที่เข้าไปใกล้กับพothผู้รับจะหยิบลูกบอลได้ถนัด แล้วยื่นลูกให้ทางซ้าย โดยให้ผู้รับหยิบลูกไปเอง ถ้าผู้รับอยู่ทางขวาก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันแต่ตรงข้ามกับทางซ้ายเท่านั้น
 ๔. ในกรณีที่ผู้รับและผู้ส่งต่างเคลื่อนที่เข้าหากันก็ให้ปฏิบัติดังเช่นที่ได้กล่าวมาแล้ว
- ในข้อ ๑-๒-๓

การยิงประตู

การยิงประตูแบบลูกตวัด

การยิงประตูแบบลูกตวัดเป็นวิธียิงประตูอีกวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นจะใช้อยู่เสมอในการเล่นบาสเกตบอล โดยเฉพาะผู้เล่นที่มีความชำนาญและประสบการณ์มาก ๆ เพราะเป็นการยิงประตูที่ป้องกันได้ด้วยความยากลำบาก ผู้เล่นที่สามารถยิงแบบลูกตวัดนี้ได้ทั้ง ๒ มือจะได้เปรียบมาก การยิงประตูวิธีนี้มีวิธีการเช่นเดียวกันกับการส่งลูกแบบตวัด คือแทนที่จะบังคับลูกบอลส่งไปให้ผู้รับก็เปลี่ยนเป็นบังคับลูกบอลให้มีส่วนโค้งเพื่อช้อยลงห่วงประตูแทน (ดูภาพ)



ลักษณะการยิงประตูแบบลูกตวัด

ข้อควรสังเกต

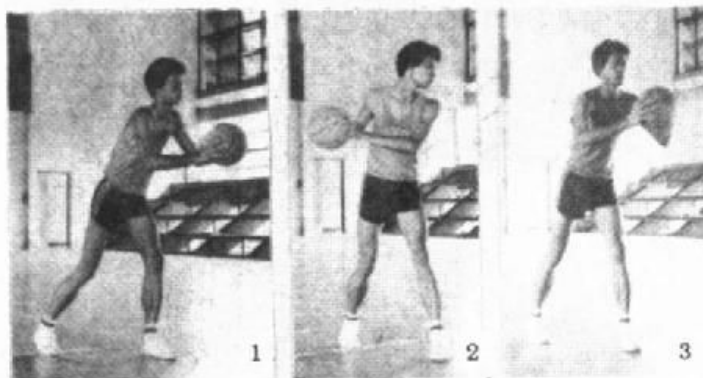
๑. คาดห่วงประคองจนกว่าลูกบอลจะลงห่วงประตูไปแล้ว
๒. วิธีของลูกบอลควรมีส่วนโค้งเพื่อให้ลูกบอลย้อยลงห่วงประตู
๓. การปล่อยลูกบอลให้ใช้นิ้วมือบังคับให้ลูกบอลหมุนเล็กน้อย
๔. ถ้ายิงจากทางด้านข้าง ควรจะยิงให้ลูกบอลกระทบเป็น แล้วแลกลงห่วงประตู และถ้ายิงจากด้านหน้าห่วงประตู ให้ยิงลงห่วงประตูเลยทีเดียว โดยให้ปล่อยลูกด้วยข้อมือ และนิ้วมือ

การหลอกล่อ

การหลอกล่อ คือการกระทำให้ฝ่ายตรงข้ามหลงทิศทางจากทิศทางที่เราตั้งใจไว้ เพื่อหลบหลีกการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม และเป็นการเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการเล่นบาสเกตบอลอีกประการหนึ่งด้วย การหลอกล่อเพื่อหลบหลีกนี้อาจจะกระทำได้โดยใช้ลูกบอล สายตา ลำตัว ศีรษะ แขน หรือเท้า ส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทุก ๆ ส่วนที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด รวมกันหลอกล่อพร้อมกันเพื่อการหลอกล่อและหลบหลีกก็ได้ และการหลอกล่อนี้อาจจะกระทำได้ในขณะที่เรามีลูกบอล หรือไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครองก็ได้ ถ้าผู้เล่นยังมีความสามารถ และมีความชำนาญในการเล่นเพียงไร ความสามารถในการหลอกล่อเพื่อการหลบหลีกก็จะมีมากตามไปด้วย

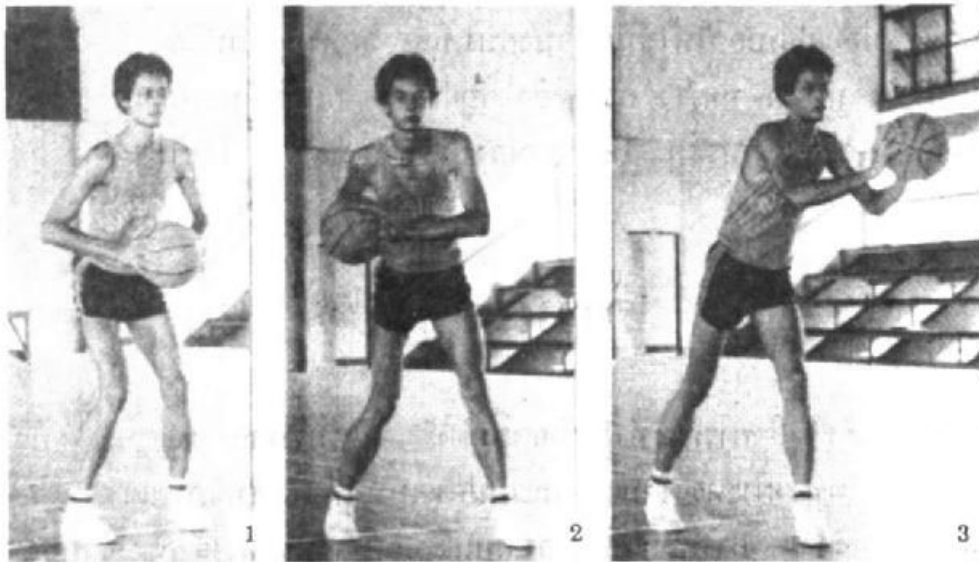
การหลอกล่อเพื่อหลบหลีกอาจจะกระทำได้หลายแบบหลายวิธี ซึ่งขึ้นอยู่กับโอกาสและความสามารถของผู้เล่น วิธีหลอกล่อที่ผู้เล่นใช้อยู่เสมอมีดังต่อไปนี้

๑. หลอกล่อด้วยสายตา โดยการมองไปในทิศทางหนึ่ง แต่กลับส่งลูกบอลไปในทิศทางอื่น (ดูภาพ)



ลักษณะการหลอกล่อด้วยสายตา

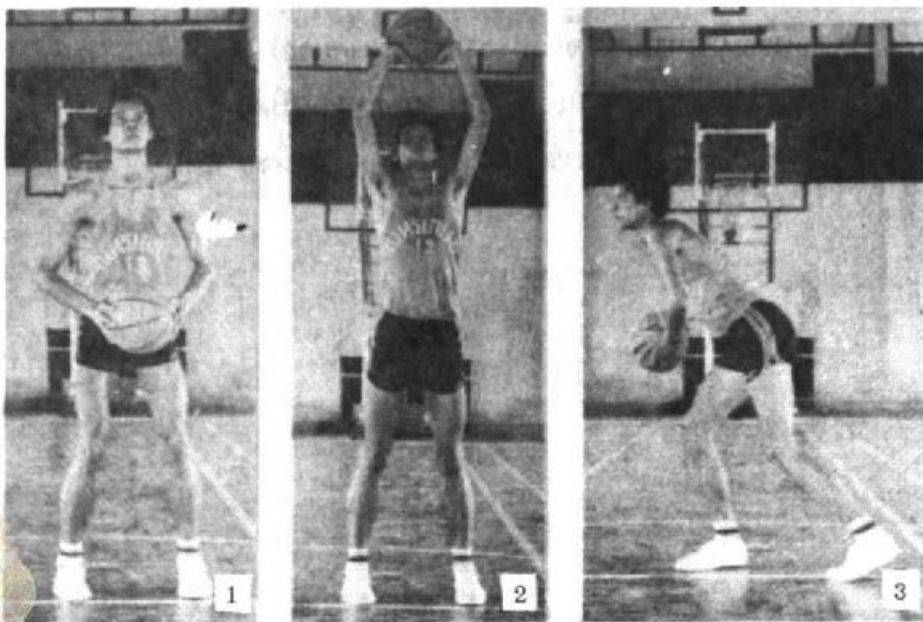
๒. หลอกด้วยลูกบอล โดยการใช้ลูกบอลหลอกเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามหลงทิศทางการเล่น คือทำท่าว่าจะส่งลูกบอลไปทิศทางหนึ่ง แต่กลับส่งลูกบอลไปในทิศทางอื่น ๆ (ดูภาพ)



การหลอกด้วยลูกบอล

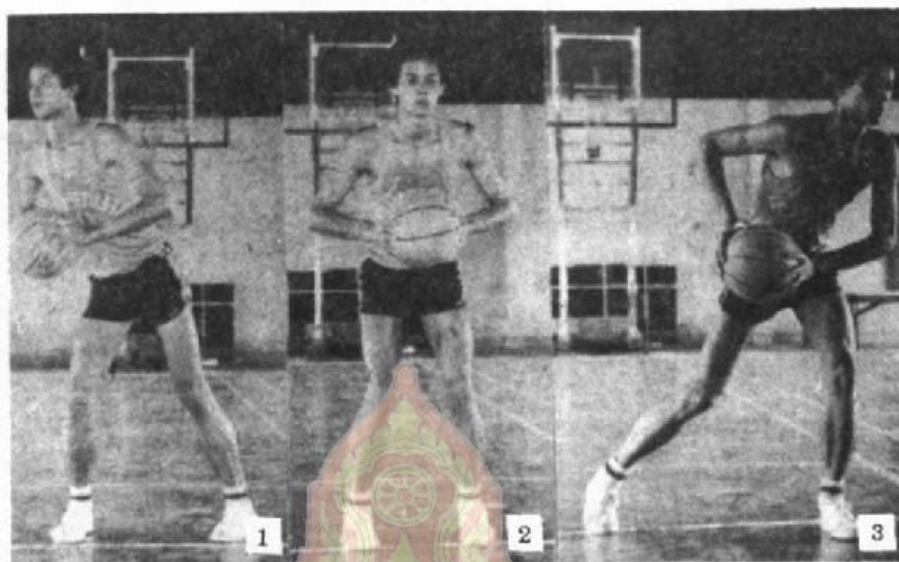
๓. หลอกด้วยลำตัวและศีรษะ

๓.๑ หลอกด้วยการเหยียดตัว



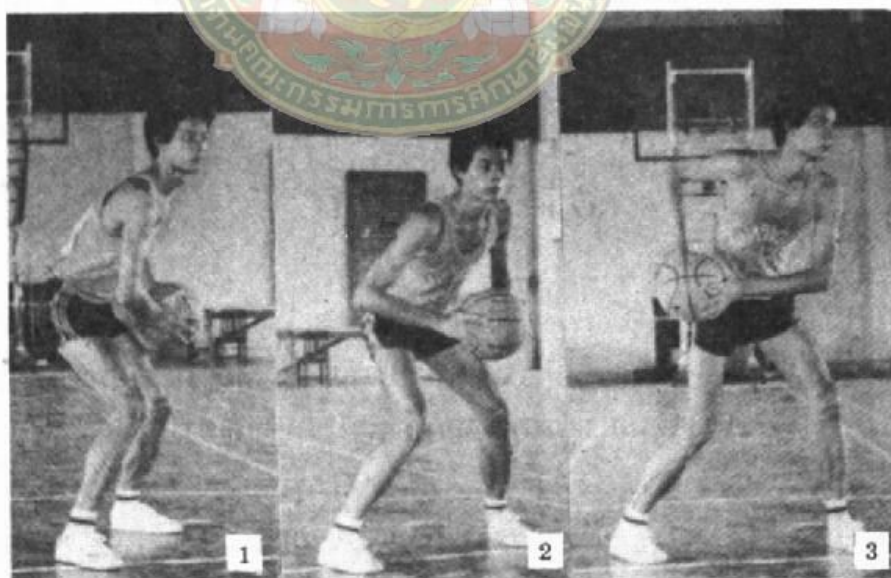
การหลอกด้วยการเหยียดตัว

๓.๒ หลอกด้วยการใช้เท้า (รูปภาพ)



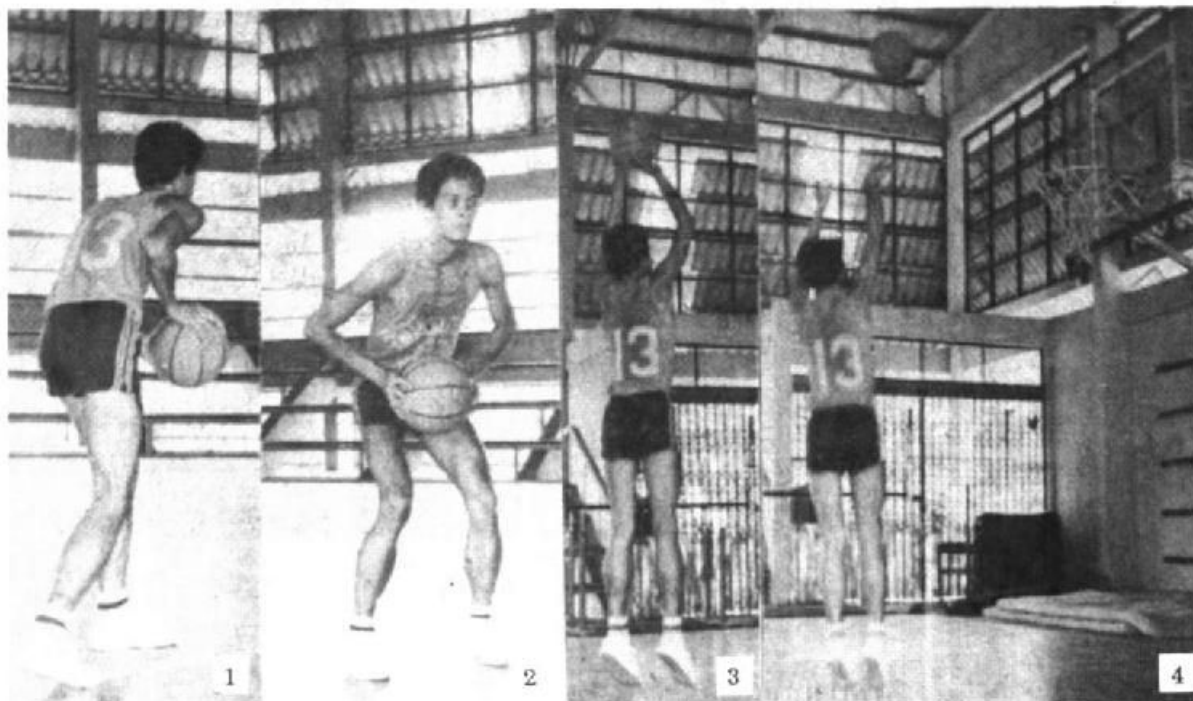
การหลอกด้วยการใช้เท้า

๔. หลอกด้วยการใช้หัวไหล่และหมุนตัว (รูปภาพ)



การหลอกด้วยการใช้หัวไหล่และหมุนตัว

๕. หลอกล่อว่าจะยิงประตูแต่กลับเล่นลูกบอลวิธีอื่นแทน
 ๖. หลอกล่อว่าจะเล่นวิธีอื่น ๆ แต่กลับยิงประตูแทน (รูปภาพ)



การหลอกล่อว่าจะเล่นวิธีอื่น ๆ แต่กลับยิงประตูแทน

การหลบหลีก

การหลบหลีก คือการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดเพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม แม้ในขณะที่ตนเองมีลูกบอลหรือไม่มีลูกบอลอยู่ในครอบครองก็ตาม การหลบหลีกนี้ตามปกติจะใช้เมื่อตนเองเป็นฝ่ายรุกเพื่อจะนำลูกบอลเข้าไปยิงประตู แต่ในบางโอกาสฝ่ายป้องกันก็อาจจะต้องใช้วิธีการหลบหลีก เพื่อการเล่นลูกเช่นเดียวกัน

การหลบหลีกที่ผู้เล่นมักใช้ในการเล่นบาสเกตบอลอยู่เสมอ ได้แก่วิธีหลบหลีกต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

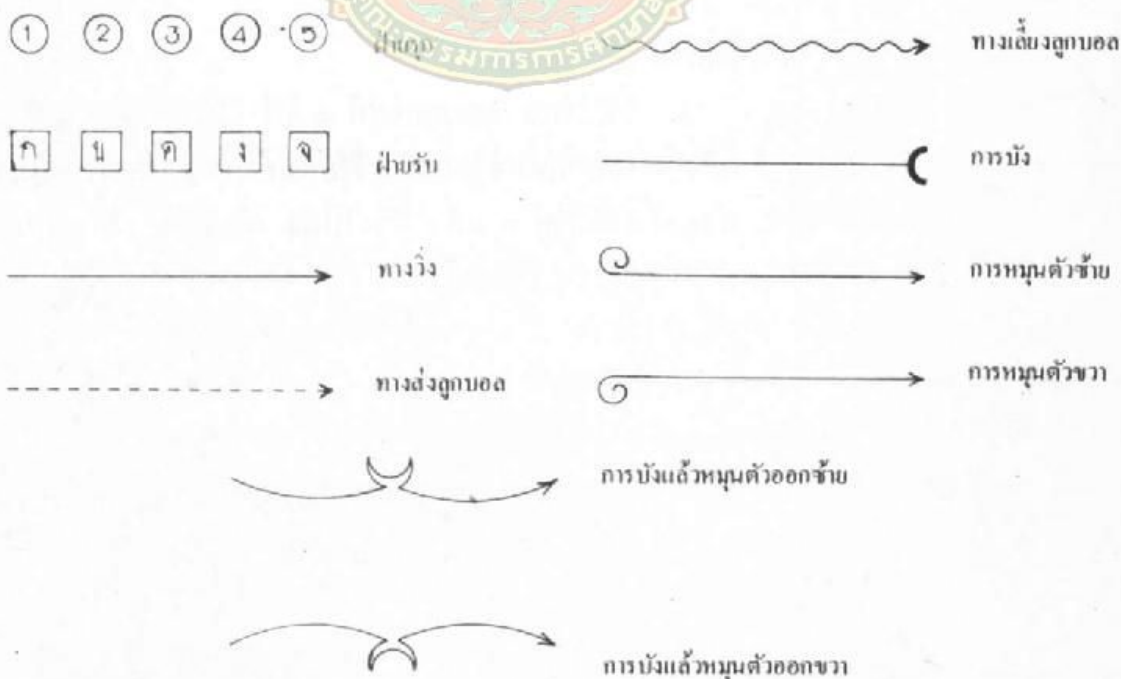


๑. วิ่งหลบหลีก
๒. การเลี้ยงลูกหลบหลีก
๓. การหมุนตัวและเลี้ยงลูกเพื่อหลบหลีก
๔. การหมุนตัวและส่งลูก
๕. การหมุนตัวแล้วยิงประตู

ทักษะการเล่นเป็นชุด

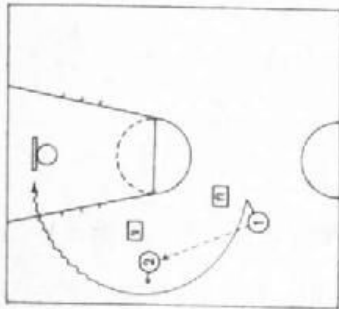
การเล่นบาสเกตบอลเป็นการเล่นที่เป็นชุด ความสำเร็จของการเล่นขึ้นอยู่กับผู้เล่นทุก ๆ คนในชุด ดังนั้นผู้เล่นทุกคนนอกจากจะมีความรู้เกี่ยวกับวิธีเล่น กติกา มีความสามารถเกี่ยวกับทักษะส่วนบุคคล และทักษะในการเล่นเป็นชุดแล้วยังจะขึ้นอยู่กับการทำงานกันในช่วงการเล่นของผู้เล่นทุกคนในชุดนั้นด้วย การฝึกซ้อมร่วมกัน ความเข้าใจระหว่างผู้เล่นร่วมชุดทุกคน ความรู้และความเข้าใจในตำแหน่งหน้าที่ของตนเองแล้วยังจะต้องเข้าใจหน้าที่ของเพื่อนร่วมเล่นในชุดด้วย การที่ผู้เล่นจะมีความสามารถ และมีความชำนาญในการเล่น จำเป็นต้องมีการฝึกหัดวิธีรุก และป้องกัน เพื่อให้เกิดการประสานงานกันในการเล่นเป็นอย่างดี ดังตัวอย่างต่อไปนี้ (ดูภาพ)

เครื่องหมายที่ใช้ประกอบภาพ



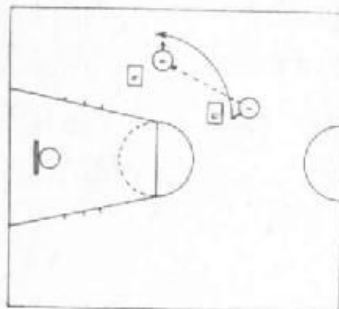
วิธีการรูกแบบต่าง ๆ

การประสานงานระหว่างปีกกับกองหลังในการรูก



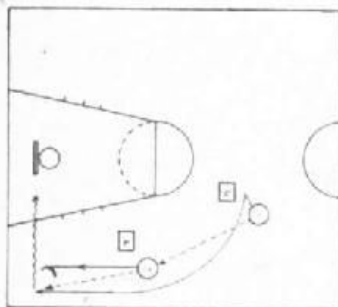
แบบที่ ๑ รุกอ้อมด้านนอก

การรูกอ้อมด้านนอกลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งหลอกก่อน จึงวิ่งอ้อมด้านนอกไปรับลูกบอลจาก ๒ แล้ววิ่งเข้าไปยังประตู (ดูภาพ)



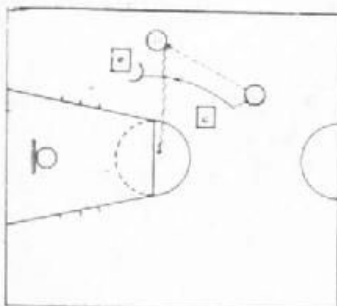
แบบที่ ๒ รุกออกนอกขึง

การรูกออกนอกขึงลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งหลอกก่อน จึงวกกลับวิ่งออกนอกไปรับลูกจาก ๒ ยังประตู (ดูภาพ)



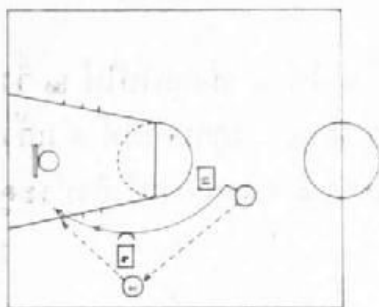
แบบที่ ๓ รุกเข้ามุม

รุกเข้ามุม ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งหลอกก่อนจึงวกกลับวิ่งอ้อมด้านนอกเลยไปที่มุม ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๑ แล้วให้วิ่งไปบัง เพื่อให้ ๑ เลี้ยงลูกบอลเข้าไปยังประตู (ดูภาพ)



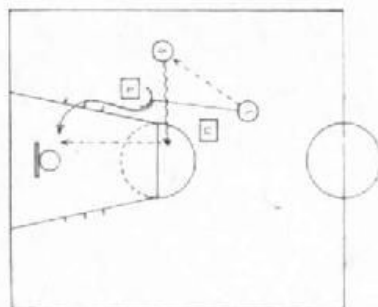
แบบที่ ๔ บังใน

บังในลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ แล้ววิ่งผ่านในไปบังให้ ๒ เพื่อเลี้ยงลูกบอลเข้าไปได้ (ดูภาพ)



แบบที่ ๕ วงตัดใน

วงตัดใน ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปหลอกบังก่อนจึงวิ่งต่อไปรับลูกจาก ๒ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)

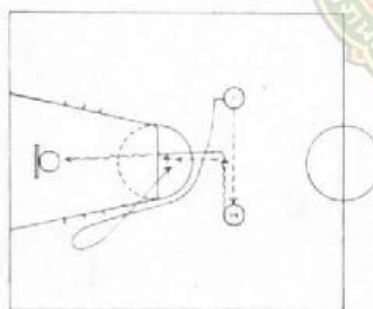


แบบที่ ๖ หลอกเข้าใน

หลอกเข้าใน ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปบังและหลอกล่อเพื่อให้ ๒ เลี้ยงลูกเข้าข้างใน แล้ว ๑ จึงวิ่งไปรับลูกจาก ๒ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)

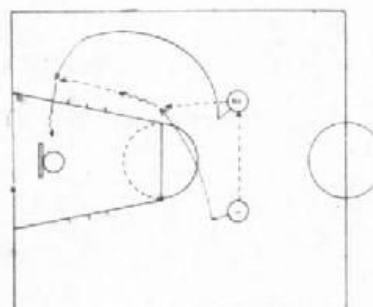
การประสานงาน

ระหว่างกองหลังกับกองหลังในการรุก



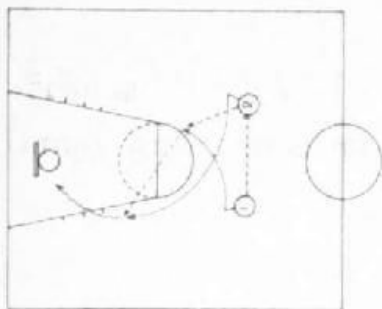
แบบที่ ๑ หางหนู

หางหนู ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ แล้ววิ่งโค้งขึ้นไปแล้ว จึงวกกลับมารับลูกจาก ๒ ซึ่งเลี้ยงลูกย้อนเข้าไปส่งให้ ๑ แล้วจึงวิ่งไปรับลูกบอลจาก ๑ เลี้ยงเข้ายิงประตู (รูปภาพ)



แบบที่ ๒ เลียบเส้น

เลียบเส้น ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ หลอก แล้ววิ่งไปรับลูกบอล จาก ๒, ๒ ส่งลูกให้ ๑ แล้วหลอกวิ่งเลียบเส้นข้างวงเข้าใน รับลูกบอลจาก ๑ เพื่อเลี้ยงเข้าไปยิงประตู (รูปภาพ)

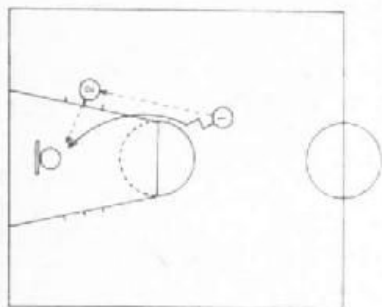


แบบที่ ๓ กรรไกร

กรรไกร ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งลูกไปให้ ๒ วิ่งหลอกก่อนจึงไปรับลูกบอลจาก ๒, ๒ ส่งลูกบอลให้ ๑ แล้ววิ่งหลอกตัดขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๑ เพื่อเลี้ยงเข้ายังประตู (ดูภาพ)

การประสานงาน

ระหว่างศูนย์หน้ากับกองหลังในการรุก

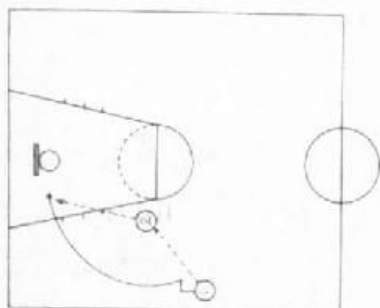


แบบเจาะกลาง

เจาะกลาง ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ วิ่งหลอกก่อนแล้วทะลุเจาะกลางเข้าไปหาห่วงประตูรับลูกบอลจาก ๒ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)

การประสานงาน

ระหว่างศูนย์หน้ากับปีกในการรุก

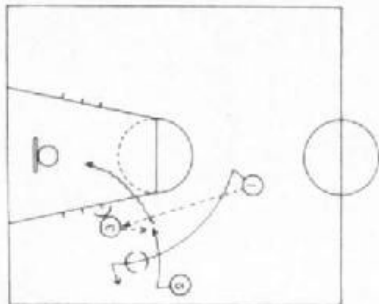


แบบโอบหลัง

โอบหลัง ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๒ แล้ววิ่งหลอกแล้วจึงวิ่งโอบหลังไปรับลูกบอลจาก ๒ เพื่อเข้ายังประตู (ดูภาพ)

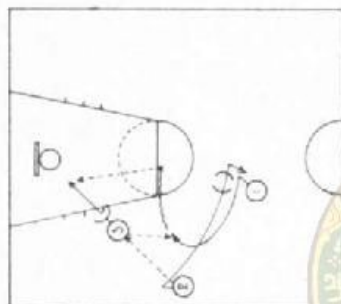
การประสานงานแบบรูปสามเหลี่ยม

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้า, ปีกและกองหลัง



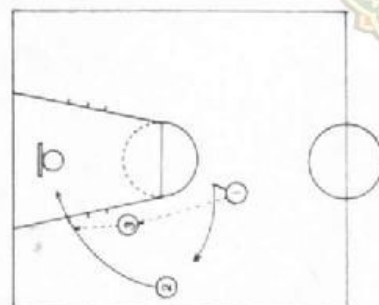
แบบที่ ๑ ตัดกัน

ตัดกัน ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๓ แล้ววิ่งไปบังให้ ๒ วิ่งวกเข้าไป เพื่อรับลูกจาก ๓ เพื่อเลี้ยงลูกเข้ายิงประตู ๓ ส่งแล้วให้บังเพื่อเปิดทางให้กับ ๒ ด้วย (คุณภาพ)



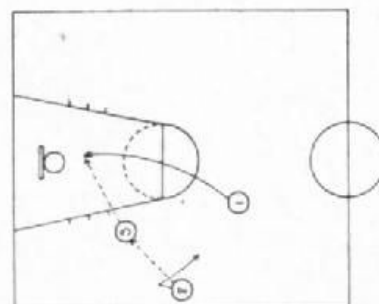
แบบที่ ๒ ทะลุข้าง

ทะลุข้าง ลูกบอลอยู่ที่ ๒ ให้ ๒ ส่งไปให้ ๓ แล้ววิ่งขึ้นไปก่อนจึงวกกลับมาบังเปิดทางให้ ๑ วิ่งวนไปรับลูกบอลจาก ๒ แล้วเลี้ยงลูกบอลเข้าไปใน ๓ ส่งแล้วบังเปิดทางให้ ๑ แล้วจึงวิ่งไปรับลูกบอลจาก ๑ เพื่อยิงประตู (คุณภาพ)



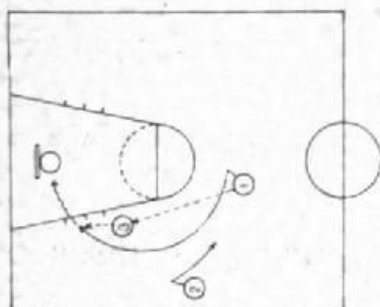
แบบที่ ๓ ปีกโอบหลัง

ปีกโอบหลัง ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ส่งไปให้ ๓, ๒ วิ่งโอบหลังไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อเข้ายิงประตู (คุณภาพ)



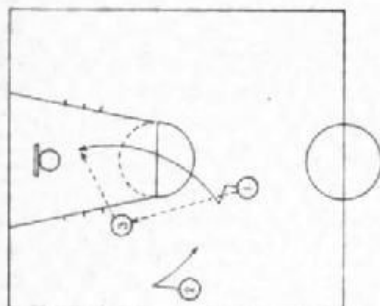
แบบที่ ๔ กองหลังทะลุกลาง

กองหลังทะลุกลาง ลูกบอลอยู่ที่ ๒ ให้ ๒ ส่งไปให้ ๓ แล้วให้ ๑ วิ่งทะลุกลางไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อเข้ายิงประตู (คุณภาพ)



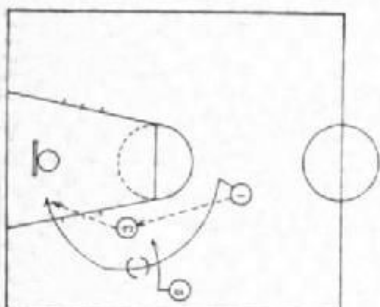
แบบที่ ๕ กองหลังแทรกกลาง

กองหลังแทรกกลาง ลูกบอลลอยอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๓ แล้ววิ่งผ่านกลาง ระหว่าง ๓ กับ ๒ ไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อเลี้ยงเข้ายิงประตู (ดูภาพ)



แบบที่ ๖ กองหลังเปลี่ยนทิศ

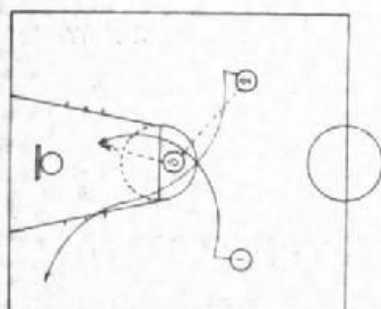
กองหลังเปลี่ยนทิศ ลูกบอลลอยอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๓ แล้ววิ่งหลอกเปลี่ยนทิศทาง ๒ ครั้ง จึงวิ่งขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อเข้ายิงประตู (ดูภาพ)



แบบที่ ๗ กองหลังโอบหลัง

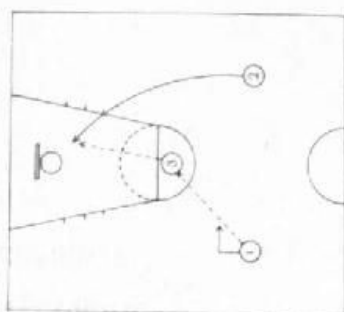
กองหลังโอบหลัง ลูกบอลลอยอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งไปให้ ๓ แล้ววิ่งบังหลอกอ้อมโอบหลังไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อเข้ายิงประตู (ดูภาพ)

การประสานงานระหว่างศูนย์หน้ากับกองหลัง ๒ คน ในการรุก



แบบที่ ๑ กองหลังวิ่งตัดกัน

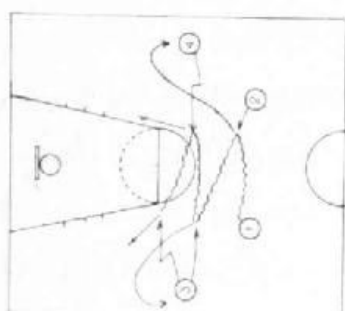
กองหลังวิ่งตัดกัน ลูกบอลลอยอยู่ที่ ๒ ให้ ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ แล้ววิ่งหลอกทาง ๑ วิ่งหลอกแล้วอ้อมผ่านเข้าไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



แบบที่ ๒ กองหลังขึ้นยิง

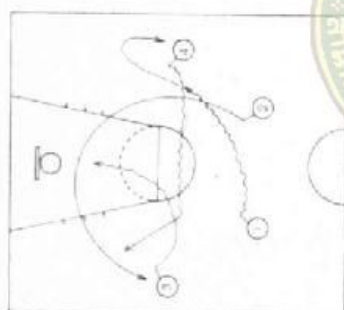
กองหลังขึ้นยิง ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ แล้วให้ ๓ ส่งต่อไปให้ ๒ ที่วิ่งตัดตรงขึ้นไปรับลูกเพื่อยิงประตู (ดูภาพ)

การประสานงานระหว่างผู้เล่น ๔ คน (ปีก ๒ คน และกองหลัง ๒ คน)



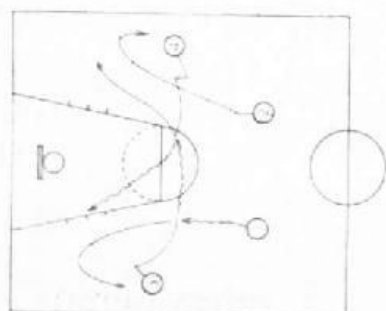
แบบที่ ๑ วิ่งสลับวิธีที่ ๑

วิ่งสลับวิธีที่ ๑ ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒, ๒ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๓, ๓ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๔ และ ๔ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้เพื่อเริ่มต้นรอบใหม่หรือยิงประตูหรือส่งหมุนเวียนไปจนมีโอกาสยิงประตู (ดูภาพ)



แบบที่ ๒ วิ่งสลับวิธีที่ ๒

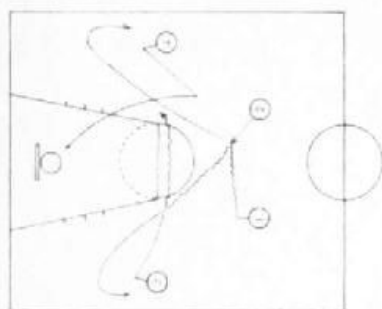
วิ่งสลับวิธีที่ ๒ ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๔, ๔ วิ่งหลอกรับลูกบอลแล้วเลี้ยงไปส่งให้ ๓, ๓ วิ่งหลอกรับลูกบอลแล้วเลี้ยงไปยังประตูหรือวนเวียนเริ่มต้นใหม่จนกว่าจะมีโอกาสยิงประตู ๒ วิ่งหลอกแล้ววิ่งไปแทนที่ ๓ (ดูภาพ)



แบบที่ ๓ วิ่งสลับวิธีที่ ๓

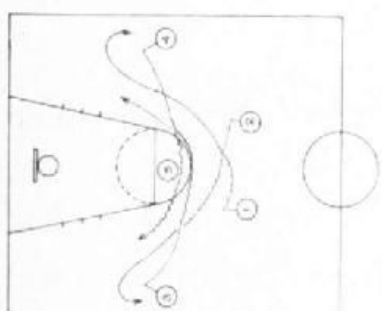
วิ่งสลับวิธีที่ ๓ ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๓, ๓ วิ่งหลอกรับลูกบอลเลี้ยงไปส่งให้ ๔, ๔ วิ่งหลอกรับลูกบอลเลี้ยงไปยังประตู หรือวนเวียนเริ่มต้นใหม่จนกว่าจะมีโอกาสยิงประตู ส่วน ๒ วิ่งหลอกแล้ววิ่งไปแทนที่ ๔ (ดูภาพ)

การประสานงานระหว่างผู้เล่น ๕ คน



แบบที่ ๑ วิ่งสลับ ๕ คนวิธีที่ ๑

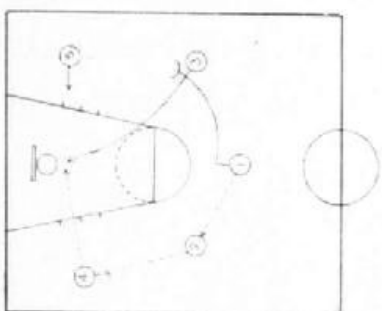
วิ่งสลับ ๕ คนวิธีที่ ๑ ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒, ๒ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๓, ๓ เลี้ยงลูกบอลไปยังประตูหรือส่งไปให้ ๔ ยิงประตู หรือวนเวียนเริ่มใหม่ (ดูภาพ)



แบบที่ ๒ วิ่งสลับ ๕ คนวิธีที่ ๒

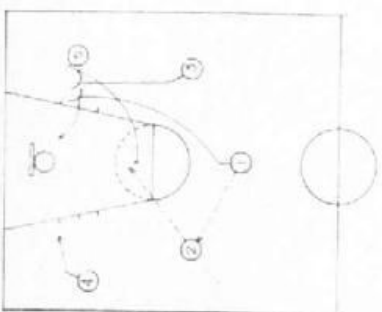
วิ่งสลับ ๕ คนวิธีที่ ๒ ลูกบอลอยู่ที่ ๑ ให้ ๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒, ๒ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๓, ๓ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๔, ๔ วิ่งไปบังเปิดทางให้ ๕ และ ๕ เลี้ยงไปยังประตูหรือส่งให้คนอื่นยิงประตู หรือวนเวียนเริ่มใหม่จนกว่าจะมีโอกาสยิงประตู (ดูภาพ)

ตัวอย่างการฝึกแพลงการรุกแบบต่างๆ



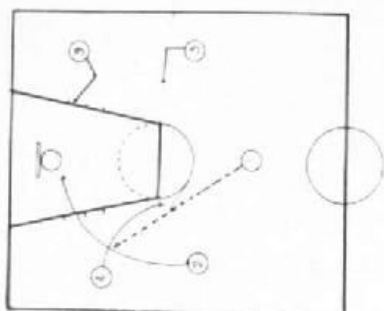
วิธีที่ ๑

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปบังให้ ๓
- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๔
- ๔ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๓ ซึ่งวิ่งขึ้นไปรับเพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



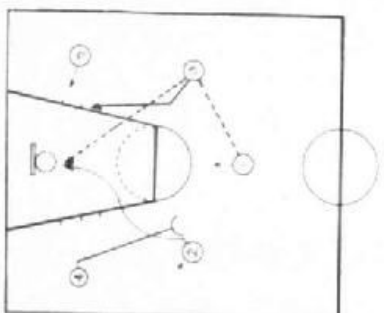
วิธีที่ ๒

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒
- ๑ และ ๓ วิ่งขึ้นไปบังให้ ๔
- ๔ วิ่งไปรับลูกบอลจาก ๒ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



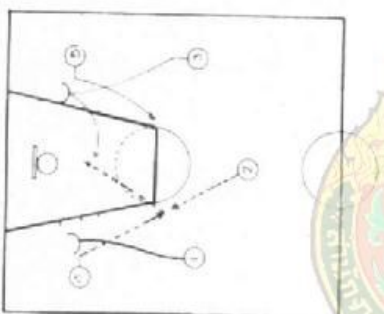
วิธีที่ ๓

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๔ ที่วิ่งลงมาจับ แล้ว ๔ ส่งต่อไปให้ ๒
- ๒ วิ่งขึ้นไปรับลูกจาก ๔ แล้วเลี้ยงลูกไปยังประตู (รูปภาพ)



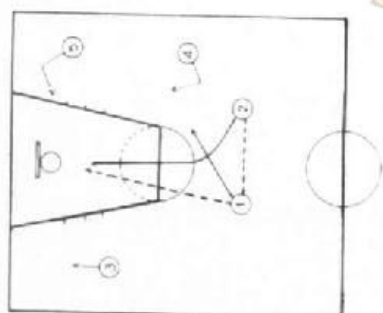
วิธีที่ ๔

- ๑ ส่งลูกบอลให้ ๓
- ๔ วิ่งลงมาบังให้ ๒
- ๒ วิ่งหลอกแล้วไปรับลูกบอลจาก ๓ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



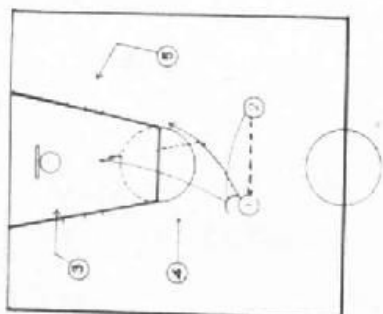
วิธีที่ ๕

- ๑ วิ่งขึ้นไปบังให้ ๔
- ๔ วิ่งหลอกลงมาจับลูกบอลจาก ๒ แล้วส่งต่อไปให้ ๓ ที่วิ่งไปบังให้ ๕ แล้วหมุนตัววิ่งมารับลูกบอลเพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



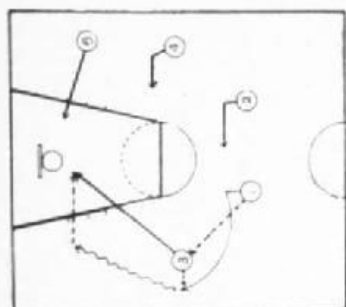
วิธีที่ ๖

- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๑
- ๑ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๒ ซึ่งวิ่งขึ้นไปรับลูกบอลเพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



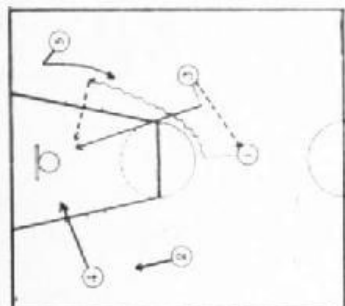
วิธีที่ ๗

- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๑ แล้ววิ่งไปบังเพื่อเปิดทางให้ ๑
- ๑ เลี้ยงลูกบอลหลบหลักขึ้นไปเพื่อส่งต่อ
- ๒ เมื่อบังแล้วหมุนตัวกลับวิ่งขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๑ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



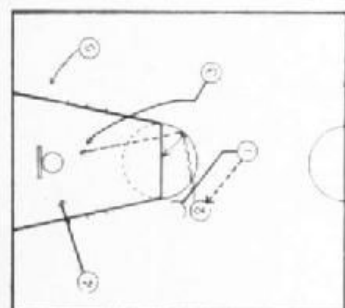
วิธีที่ ๔

- ๑ ส่งลูกบอลให้ ๓
- ๓ ส่งลูกบอลกลับให้ ๑ ที่วิ่งวอ้อมออกข้างนอกไปรับลูกบอล
- ๑ รับลูกแล้วเลี้ยงลูกบอลขึ้นไป
- ๓ ส่งแล้ววิ่งขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๑ เพื่อยิงประตู (คุณภาพ)



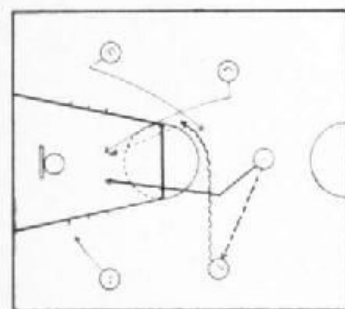
วิธีที่ ๕

- ๓ ส่งลูกบอลไปให้ ๑
- ๑ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงขึ้นไปแล้วส่งลูกบอลไปให้ ๓ เพื่อยิงประตู (คุณภาพ)



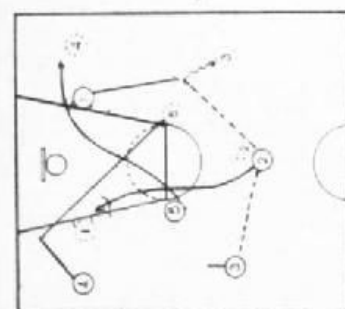
วิธีที่ ๑๐

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปบังเปิดทางให้ ๒
- ๒ เลี้ยงลูกบอลไปส่งต่อให้ ๓ เพื่อยิงประตู (คุณภาพ)



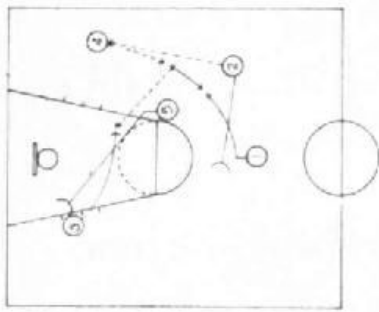
วิธีที่ ๑๑

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒
- ๒ เลี้ยงลูกบอลอ้อมขึ้นไปส่งต่อให้ ๓ เพื่อยิงประตู (คุณภาพ)



วิธีที่ ๑๒

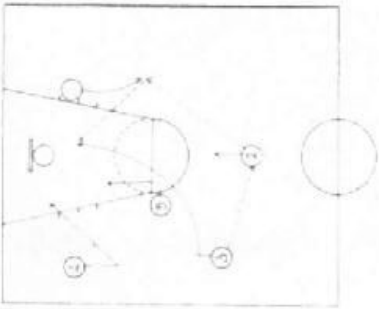
- ๓ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปตั้งเป็น ๔ ด้านตรงข้าม
- ๒ ส่งลูกบอลต่อให้ ๑ แล้ววิ่งไปตั้งเป็น ๑ ด้านตรงข้าม



๑ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงไปตั้งเป็น ๓ ด้านตรงข้าม เพื่อเริ่มใหม่

๔ วิ่งไปตั้งเป็น ๕ ด้านตรงข้าม

๕ วิ่งไปแทนที่ ๒ เพื่อรับลูกบอลเริ่มใหม่ให้วนเวียนเริ่มใหม่จนกว่าจะมีโอกาส จึงส่งลูกบอลเข้ายิงประตู ซึ่งอาจจะเป็น ๑ หรือ ๕ ก็ได้ (ดูภาพ)

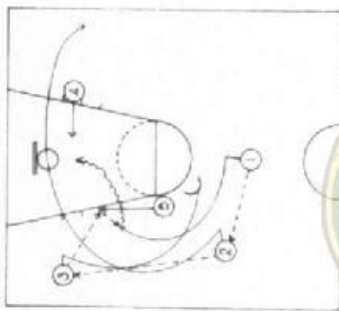


วิธีที่ ๑๓

๓ ส่งลูกบอลให้ ๒

๒ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๑

๑ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๓ ซึ่งวิ่งขึ้นไปรับเพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



วิธีที่ ๑๔

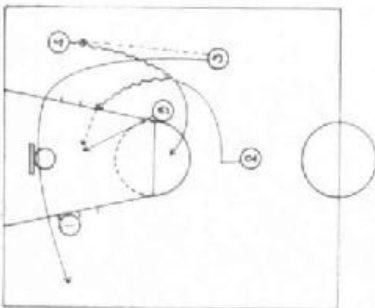
๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒

๒ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๓

๓ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๕ แล้ววิ่งไปบังเปิดทางให้ ๑

๕ ส่งลูกบอลกลับมาให้ ๑

๑ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงหลบ เพื่อเข้ายิงประตู (ดูภาพ)



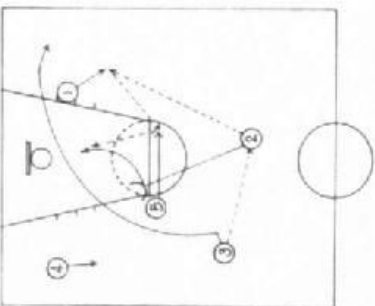
วิธีที่ ๑๕

๓ ส่งลูกบอลไปให้ ๔

๔ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒

๒ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงไปส่งต่อให้ ๕

๕ รับลูกบอลเพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



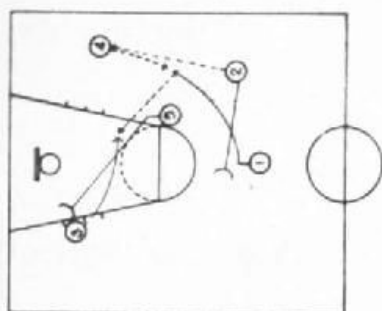
วิธีที่ ๑๖

๓ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่ง

๒ ส่งต่อไปให้ ๑ แล้ววิ่งไปบังเปิดทางให้ ๕

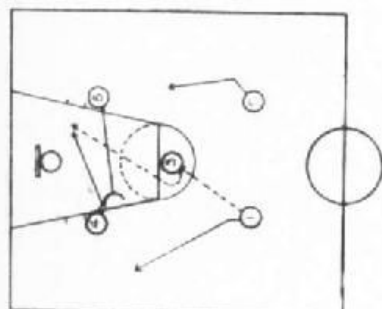
๑ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๕ ที่วิ่งขึ้นไปรับ

๕ รับแล้วส่งต่อไปให้ ๒ ซึ่งหมุนตัว วิ่งขึ้นไปรับลูกบอลเพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



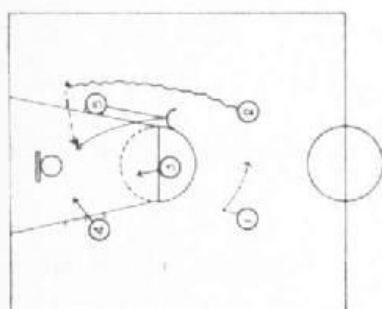
วิธีที่ ๑๗

- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๔ แล้ววิ่งไปบังเปิดทางให้ ๑
- ๔ ส่งบอลกลับให้ ๑
- ๕ วิ่งขึ้นไปบังให้ ๓
- ๑ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๓ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



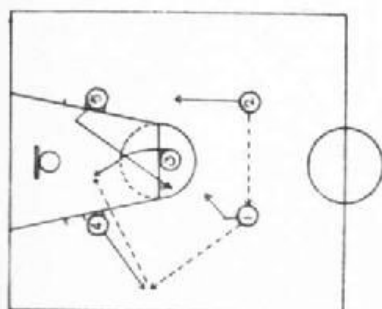
วิธีที่ ๑๘

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๓
- ๕ วิ่งไปบังเพื่อเปิดทางให้ ๔
- ๓ รับลูกบอลแล้วหมุนตัว ส่งต่อไปให้ ๔ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



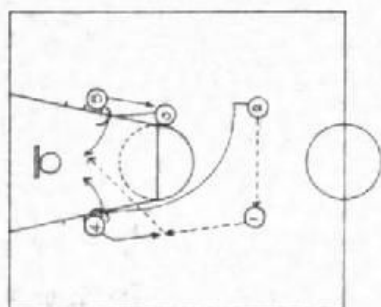
วิธีที่ ๑๙

- ลูกบอลอยู่ที่ ๒
- ๕ วิ่งขึ้นมาบังเพื่อเปิดทางให้ ๒
- ๒ เลี้ยงลูกบอลขึ้นไป
- ๕ บังแล้วหมุนตัววิ่งขึ้นไปรับลูกบอลจาก ๒ เพื่อยิงประตู (ดูภาพ)



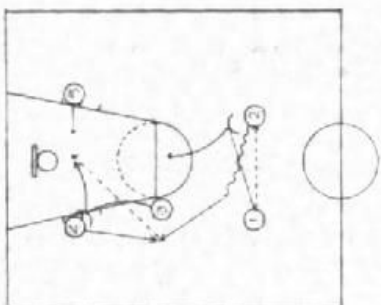
วิธีที่ ๒๐

- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๑
- ๑ ส่งต่อไปให้ ๔
- ๔ ส่งต่อไปให้ ๓
- ๓ รับลูกบอลแล้วยิงประตู (ดูภาพ)



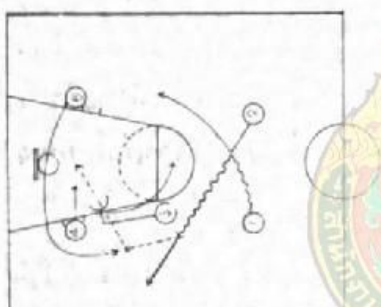
วิธีที่ ๒๑

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๑ แล้ววิ่งขึ้นไปข้างเพื่อเปิดทางให้ ๔
- ๑ ส่งต่อไปให้ ๔
- ๔ รับลูกแล้วส่งไปให้ ๓
- ๓ วิ่งขึ้นไปข้างเปิดทางให้ ๕ แล้วหมุนตัวออกไปรับลูกบอลเพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



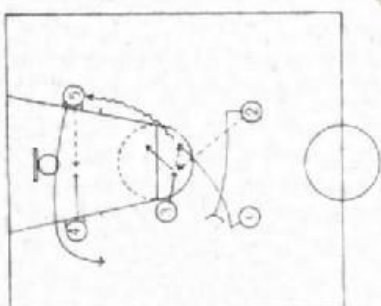
วิธีที่ ๒๒

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒ แล้ววิ่งไปข้างเปิดทางให้ ๒
- ๒ รับลูกบอลแล้วเลี้ยงไปส่งต่อให้ ๔
- ๓ วิ่งไปข้างเปิดทางให้ ๔ แล้วหมุนตัวกลับออกไปรับลูกบอลจาก ๔ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



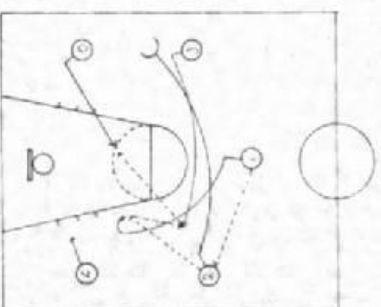
วิธีที่ ๒๓

- ๑ เลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ ๒
- ๒ เลี้ยงลูกบอลไปส่งต่อให้ ๕
- ๓ วิ่งขึ้นไปข้างเปิดทางให้ ๔
- ๕ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๔ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)



วิธีที่ ๒๔

- ๒ ส่งลูกบอลไปให้ ๓ แล้ววิ่งไปข้างให้ ๑ เพื่อเปิดทาง
- ๑ วิ่งขึ้นไปรับลูก
- ๓ ส่งลูกบอลกลับไปที่ ๑
- ๑ รับลูกบอลแล้ว เลี้ยงขึ้นไปส่งต่อให้ ๔
- ๔ วิ่งเข้าไปรับลูกบอลแล้วยิงประตู (รูปภาพ)



วิธีที่ ๒๕

- ๑ ส่งลูกบอลไปให้ ๒
- ๒ ส่งลูกบอลต่อไปให้ ๑ ซึ่งวิ่งขึ้นไปแล้ววกกลับมารับลูกบอล
- ๒ ส่งลูกบอลแล้ววิ่งไปข้างให้ ๓
- ๑ รับลูกบอลได้ส่งต่อไปให้ ๓ ที่วิ่งมารับลูกบอล
- ๓ ส่งต่อไปให้ ๕ เพื่อยิงประตู (รูปภาพ)

๓. เขต ๓ วินาที และเขตโยนโทษ เขต ๓ วินาที คือ บริเวณเขตของสนามเล่นที่ประกอบด้วยเส้นหลัง เส้นโยนโทษและเส้นที่ลากจากขอบนอกของเส้นหลังที่ห่างจากจุดศูนย์กลางของเส้นหลังข้างละ ๓ เมตร ไปบรรจบกับปลายเส้นโทษทั้งสองข้าง

เขตโยนโทษ คือ บริเวณที่กำหนดคือเป็นครึ่งวงกลมเข้าไปในสนามรัศมี ๑.๘๐ เมตร จากจุดศูนย์กลางของเส้นโยนโทษ ครึ่งวงกลม อีกครึ่งหนึ่งที่อยู่ในบริเวณเขต ๓ วินาที ให้ทำเป็นเส้นประไว้

๔. ห่วงประตู ประกอบด้วยห่วงเหล็กและดาข่าย ห่วงต้องทำด้วยเหล็กแข็ง มีเส้นผ่าศูนย์กลางวัดขอบใน ๔๕ เซนติเมตร ทาสีส้ม ขอบล่างของห่วงประตูควรทำที่สำหรับผูกยึดดาข่าย ห่วงต้องยึดติดแน่นกับกระดานหลังให้ได้ระดับขนานตามขวาง สูงจากพื้น ๓.๐๕ เมตร อยู่กึ่งกลางของกระดานหลัง และต้องห่างจากกระดานหลัง ๑๕ เซนติเมตร และดาข่ายต้องเป็นด้ายสีขาวผูกติดกับห่วงประตูยาว ๔๐ เซนติเมตร สามารถต้านลูกบอลได้เล็กน้อย เพื่อให้สังเกตขณะลูกบอลผ่านห่วงประตูลงไปได้

๕. ลูกบอล ต้องเป็นทรงกลมประกอบด้วยยางใน หุ้มด้วยหนังวัสดุผสมหรือยาง วัดโดยรอบไม่สั้นกว่า ๑๕ เซนติเมตร และไม่เกิน ๑๘ เซนติเมตร หนักไม่น้อยกว่า ๖๐๐ กรัม และไม่เกินกว่า ๖๕๐ กรัม ควบคุมแรงประมาณว่าเมื่อปล่อยลูกบอลจากความสูง ๑.๘๐ เมตร ลงบนพื้นไม้แข็งลูกบอลจะกระดอนขึ้นไม่น้อยกว่า ๑.๒๐ เมตร วัดถึงส่วนใต้สุดของลูกบอล และไม่เกิน ๑.๔๐ เมตร วัดถึงส่วนบนสุดของลูกบอล

๖. ชุดผู้เล่น แต่ละชุดมีผู้เล่น ๑๐ คน ให้คนหนึ่งเป็นหัวหน้าชุดและมีผู้ฝึก ๑ คน และผู้ช่วยฝึกอีก ๑ คน ถ้าในการแข่งขันคราวเดียวกัน ต้องทำการแข่งขันมากกว่า ๕ ครั้ง ให้เพิ่มจำนวนผู้เล่นเป็น ๑๒ คน

ผู้เล่นแต่ละคนต้องติดหมายเลขที่สื่อให้เห็นได้ชัดเจนทั้งข้างหน้าและข้างหลัง ให้มีหมายเลข ๔-๑๕ ผู้เล่นชุดเดียวจะมีหมายเลขซ้ำกันไม่ได้

๗. ผู้เล่นออกไปจากสนาม ในระหว่างเวลาการแข่งขันผู้เล่นจะออกไปจากสนามเล่นโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินหรือผู้ช่วยตัดสินไม่ได้

๘. เครื่องแต่งกายผู้เล่น ต้องไม่ใช่เครื่องแต่งกายซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ผู้เล่นอื่น

๙. การเริ่มเล่น ให้เริ่มต้นการเล่นโดยผู้ตัดสินโยนลูกบอลขึ้นระหว่างผู้เล่นทั้งสองฝ่ายที่ศูนย์กลางของวงกลมกลางสนาม

การเริ่มเล่นจะกระทำไม่ได้ถ้าผู้เล่นของชุดใดชุดหนึ่งไม่ครบ ๕ คน และถ้าชุดใดไม่พร้อมที่จะเล่นเกินเวลาที่กำหนดไว้ ๑๕ นาที ให้ปรับเป็นแพ้

๑๐. เวลาแข่งขัน ระยะเวลาของการแข่งขันแบ่งเป็นสองครั้ง ครั้งละ ๒๐ นาที และให้หยุดพักระหว่างครั้ง ๑๐ นาที ระยะเวลาของการแข่งขันอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม แต่ต้องประกาศให้ผู้เข้าร่วมทราบก่อนเริ่มการแข่งขัน

๑๑. การได้ประตูและค่าของประตู เมื่อลูกที่อยู่ในระหว่างการเล่นได้ลงไปในห้องประตู จากข้างบนผ่านห่วงประตูลงไปหรือค้างอยู่ในห่วงประตูนับว่าได้ประตูแต่ละครั้ง

ค่าของประตูที่ได้จากการโยนประตูธรรมดา นับ ๒ คะแนน

ค่าของประตูที่ได้จากการโยนโทษ นับ ๑ คะแนน

ค่าของประตูที่ได้จากการโยนประตู ในเขตยิงประตูเพื่อทำ ๓ คะแนน นับ ๓ คะแนน

ถ้าลูกบอลเข้าห่วงประตูจากด้านล่าง ไม่ว่าเจตนาหรือไม่ก็ตามไม่นับคะแนนและถือว่าเป็นลูกตาย

๑๒. การเข้าเกี่ยวข้องกับลูกบอลของฝ่ายรุก ผู้เล่นฝ่ายรุกต้องไม่ถูกต้องห่วงประตูหรือกระดานหลังของคู่ต่อสู้ขณะที่ลูกบอลอยู่เหนือระดับห่วงประตูทั้งจากการโยนประตูธรรมดาหรือส่งก็ตาม

๑๓. การเข้าเกี่ยวข้องกับลูกบอลของฝ่ายป้องกัน ผู้เล่นฝ่ายป้องกันต้องไม่แตะต้องลูกบอลขณะที่ลูกบอลกำลังย้อยลงมาจากการเล่นประตู ในขณะที่ลูกบอลอยู่เหนือระดับห่วงประตู ผู้เล่นฝ่ายป้องกันไม่แตะต้องห่วงประตูหรือกระดานหลังของตนและไม่แตะต้องลูกบอล ห่วงประตูตาข่ายขณะที่ลูกบอลกำลังอยู่ในห่วงประตู

๑๔. ๓-นาทีก่อนเริ่มเล่น ๓ นาทีของแต่ละครั้ง ผู้เล่นต้องลงสู่สนามเล่นให้พร้อมที่จะเล่นภายใน ๑ นาที หลังจากที่มีผู้ตัดสินให้สัญญาณเริ่มการเล่นแล้ว รวมถึงหลังเวลาออกด้วยทุกครั้ง ถ้าชุดใดไม่พร้อมที่จะเล่นให้ปรับเป็นฝ่ายแพ้

๑๕. ในระหว่างการแข่งขัน ถ้าผู้เล่นของฝ่ายใดที่เหลืออยู่ในสนามน้อยกว่า ๒ คน ให้หยุดการแข่งขันและให้ปรับเป็นฝ่ายแพ้

หลังจากหมดเวลาแข่งขันครั้งหลังแล้ว ถ้ามีคะแนนเท่ากันอยู่ให้เพิ่มเวลาเล่นพิเศษคราวละ ๕ นาที จนกว่าจะแพ้ชนะกัน และครั้งแรกของก่อนเริ่มเล่นในเวลาพิเศษ ให้ทำการเสี่ยงเพื่อเลือกห่วงประตูและให้เปลี่ยนข้างเมื่อมีการเริ่มต้นของเวลาพิเศษแต่ละครั้งในครั้งต่อไปให้พักระหว่างเวลาพิเศษ ๒ นาที

๑๖. การขอเวลานอก ผู้ฝึกมีสิทธิที่จะขอเวลานอกได้ในกรณีที่ลูกบอลเป็นลูกตายและเวลาที่นาฬิกาจับเวลาหยุด แต่ต้องก่อนที่ลูกบอลกำลังจะเข้าสู่การเล่นได้ครั้งละ ๒ ครั้ง และเวลาเพิ่มพิเศษแต่ละครั้งได้ ๑ ครั้ง ครั้งเวลาใดไม่ขอเวลานอกจะไปเพิ่มในครั้งต่อไปหรือเวลาเพิ่มพิเศษไม่ได้

๑๓. การเปลี่ยนตัวผู้เล่น ผู้เล่นสำรองจะมีการเปลี่ยนตัวได้ในเวลาที่ลูกบอลตาย นาฬิกาจับเวลาหยุดและได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินแล้ว

๑๔. การส่งลูกเข้าเล่น ทุกครั้งที่มีการทำประตูได้ให้ฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายส่งลูกเข้าไปเล่นจากทางด้านหลัง

ทุกกรณีที่มีการกระทำผิดกติกา ที่ไม่ใช่กรณีเกี่ยวกับการโยนประตูโทษ และลูกออกทุกลูกให้ส่งลูกเข้าไปเล่นจากทางด้านหลัง

และในทุกกรณีในการส่งลูกเข้าไปเล่นจากแดนหน้าหรือแดนรุก ต้องให้ผู้ตัดสินจับลูกบอลก่อนส่งเข้าเล่น

๑๕. การเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบอล ผู้เล่นจะเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบอลทางหนึ่งทางใดได้ตามข้อกำหนดคือ

ประการที่ ๑ ผู้เล่นที่รับลูกบอลขณะที่ยืนอยู่กับที่สามารถก้าวเท้าหมุนตัวโดยใช้เท้าหนึ่งเท้าใดเป็นเท้าหลักหมุนไปก็ได้

ประการที่ ๒ ผู้เล่นที่รับลูกบอลขณะที่กำลังเคลื่อนที่อยู่หรือหยุดเลี้ยงลูก อาจเคลื่อนที่ได้เป็นสองจังหวะก่อนที่จะหยุดหรือปล่อยลูกบอล

จังหวะที่ ๑

ก. ขณะที่เขาได้รับลูกบอลถ้าเท้าหนึ่งเท้าใดถูกพื้นเป็นเวลาเดียวกับที่ได้รับลูกบอล หรือ

ข. ขณะที่เท้าหนึ่งเท้าใดถูกพื้นหรือทั้งสองเท้าถูกพื้นพร้อมกันภายหลังเขาได้รับลูกบอล ถ้าเท้าทั้งสองพื้นจากพื้นเมื่อเขาได้รับลูกบอล

จังหวะที่ ๒ นับภายหลังที่ได้นับจังหวะที่ ๑ เมื่อเท้าข้างใดข้างหนึ่งถูกพื้นหรือสองเท้าถูกพื้นพร้อมกัน

เมื่อผู้เล่นคนใดเคลื่อนที่มาโดยถูกต้องครั้งหนึ่งแล้วหยุด ถ้าเท้าใดเท้าหนึ่งหยุดก่อนจะต้องใช้เท้าหลังเป็นเท้าแกนหมุน แต่ถ้าหยุดด้วยทั้งสองเท้าพร้อมกันจะใช้เท้าใดก็ได้เป็นเท้าแกนหมุน

ประการที่ ๓ ผู้เล่นที่ได้รับลูกบอลขณะที่ยืนอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่มาหยุดโดยถูกต้องขณะถือลูกบอลอยู่

ก. อาจยกเท้าแกนหมุนหรือกระโดดเมื่อทำการโยนประตูหรือส่งลูกบอลแต่ลูกบอลต้องพ้นจากมือก่อนที่เท้าข้างหนึ่งหรือทั้งสองข้างลงถูกพื้นอีก

ข. จะยกเท้าแกนหมุนจากพื้นในการเริ่มเลี้ยงลูกบอลจะพ้นมือไม่ได้ การเคลื่อนที่ไปพร้อมกับลูกบอลนอกจากที่กำหนดไว้นี้ให้ถือเป็นการผิดระเบียบ

๒๐. ลูกบิด เมื่อผู้เล่นสองคนหรือมากกว่าที่ไม่ใช่ฝ่ายเดียวกันต่างใช้มือข้างเดียวหรือทั้งสองข้างจับลูกไว้อย่างมั่นคง

ถ้าผู้เล่นคนใดได้ครอบครองลูกอยู่ในขณะที่นั่งหรือนอนอยู่กับพื้น ต้องให้โอกาสแก่เขาเพื่อส่งลูกไป แต่ถ้าหากเห็นว่าจะเกิดอันตรายขึ้นก็ให้ขานลูกบิดได้

ลูกบิดให้เริ่มเล่นใหม่ด้วยการโยนลูกบอลที่วงกลมใกล้ที่สุดกับที่เกิดลูกบิดนั้น

๒๑. กำหนด ๓ วินาที ผู้เล่นต้องไม่เข้าไปอยู่ในเขตกำหนด ๓ วินาที ของคู่ต่อสู้ในเวลาที่ผู้เล่นฝ่ายตนเป็นฝ่ายครอบครองลูกอยู่

๒๒. กำหนด ๕ วินาที ผู้เล่นที่ครอบครองลูกอยู่ถูกป้องกันอย่างใกล้ชิดรัดกุม จนไม่สามารถจะส่งลูกยิงประตู บัดลูก กลิ้งลูกหรือเลี้ยงลูกภายในระยะเวลา ๕ วินาที จะถือว่าเป็นลูกบิด

การส่งลูกบอลเข้าเล่นต่อไปหลังจากลูกบอลออกนอกเขตสนามหรือทำประตูได้ภายใน ๕ วินาที และการส่งลูกเข้าเล่นผู้เล่นต้องไม่ทำให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายล้ำเขตสนาม หรือเหยียบเส้น

การโยนประตูโทษต้องทำการโยนประตูโทษภายใน ๕ วินาที และต้องตั้งใจโยนให้ลงหว่างตาข่าย

๒๓. ลูกบอลกลับมาเล่นในแดนหลัง ผู้เล่นที่อยู่ในแดนหน้าของตนจะต้องไม่ทำให้ลูกบอลกลับไปสู่แดนหลัง รวมทั้งการส่งลูกบอลเข้าเล่นจากนอกเขตสนาม

๒๔. กำหนด ๑๐ วินาที ชุดที่ได้ครอบครองลูกบอลอยู่ในแดนหลังของตนจะต้องพาลูกไปจากแนวหลังไปแดนหน้าของตนภายใน ๑๐ วินาที

๒๕. กำหนด ๓๐ วินาที เมื่อชุดใดได้ครอบครองลูกบอลอยู่ในสนามเล่นต้องพยายามทำประตูภายใน ๓๐ วินาที ถ้าลูกบอลออกนอกเขตสนามในระหว่างเวลากำหนด ๓๐ วินาที และลูกบอลนั้นยังเป็นของชุดเดิม ให้เริ่มนับ ๓๐ วินาทีใหม่ ถ้าเป็นแต่เพียงการลูกบอลของฝ่ายคู่ต่อสู้เท่านั้นและลูกยังอยู่กับชุดผู้ครอบครองลูกอยู่ต่อไป ไม่เริ่มนับกำหนด ๓๐ วินาทีใหม่

๒๖. การผิดระเบียบและการกระทำฟาวล์ เป็นการละเมิดเกี่ยวกับการถูกต้องตัวผู้เล่น ฝ่ายตรงข้ามหรือการกระทำอันผิดมารยาทนิสัยนักกีฬา การผิดระเบียบดังกล่าวถือว่าเป็นการกระทำฟาวล์ จึงจะต้องบันทึกฟาวล์ผู้กระทำผิดและถูกลงโทษตามกรณีที่กำหนดไว้ในกติกา

๒๗. เทคนิคเกิดฟาวล์ การกระทำผิดเทคนิคเกิดฟาวล์ อาจเกิดจากการกระทำของผู้เล่น ผู้เล่นสำรอง ผู้ฝึก และอาจเกิดขึ้นทั้งในเวลาเล่นและระหว่างเวลาพัก ผู้เล่น ผู้เล่น

สำรอง ผู้ฝึก ต้องไม่ฝ่าฝืนคำสั่งและคำเตือนของเจ้าหน้าที่ และไม่ใช้วิธีการต่าง ๆ อันผิดวิสัยนักกีฬา เช่น

- ก. ใช้กิริยาวาจาไม่สุภาพหรือถูกต้องตัวผู้ตัดสินโดยปราศจากการวะ
- ข. ใช้คำพูดหรือแสดงท่าที่ไม่เหมาะสมกระด้างกระเดื่อง
- ค. ยั่วเย้าคู่ต่อสู้หรือใช้มือแกว่งบังใกล้คู่ต่อสู้
- ง. ถ่วงเวลาการเล่น โดยหวังเหนี่ยวการส่งลูกเข้าเล่น
- จ. ไม่ข่มมือของตนขึ้นโดยดี เมื่อผู้ตัดสินชี้ตนเป็นผู้กระทำฟาวล์
- ฉ. เปลี่ยนหมายเลขประจำตัว โดยมิได้แจ้งให้ผู้บันทึกและผู้ตัดสินทราบ

ข. เข้าไปในสนามเล่นในฐานะผู้เปลี่ยนตัวผู้เล่นโดยไม่แจ้งต่อผู้บันทึก หรือไม่แจ้งเจ้าหน้าที่คนใดคนหนึ่งโดยทันที (เว้นแต่ระหว่างพักครึ่งเวลา) หรือระหว่างมีเวลานอกภายหลังจากที่ได้ออกจากสนามไปแล้วและเข้ามาใหม่ในระหว่างเวลานอกครั้งเดียวกันนั้น

ซ. จับยึดขอบห่วงประตู ผู้เล่นที่ฝ่าฝืนระเบียบนี้ให้ปรับลงโทษฟาวล์เทคนิคทันที

๒๘. ฟาวล์บุคคลหรือการที่ผู้เล่นได้ถูกต้องตัวฝ่ายตรงข้ามในการสกัดกั้น การจับหรือยึด ผลัก ชน ชักขา กัดกั้นการเคลื่อนที่ของฝ่ายตรงข้ามโดยใช้แขนกางออกไป ใช้ไหล่ สะโพก เข่า หรือโดยการก้มตัวลงอย่างผิดธรรมชาติ หรือใช้วิธีเล่นที่หยาบต่าง ๆ

ผู้เล่นกระทำผิดฟาวล์บุคคล จะถูกบันทึกฟาวล์บุคคลผู้กระทำผิด ๑ ครั้ง กับถูกโยนประตูโทษ ๒ ครั้ง แต่ถ้าฟาวล์ในขณะที่ผู้เล่นกำลังโยนประตูลูกลงห่วง ให้นับว่าได้ประตูและให้โยนประตูโทษเพิ่มอีก ๑ ครั้ง

๒๙. ฟาวล์คู่ คือการที่ผู้เล่นสองคนของทั้งสองฝ่ายทำฟาวล์ซึ่งกันและกันในเวลาเดียวกัน หรือเวลาใกล้เคียงกัน ฟาวล์คู่ไม่มีการให้โยนโทษแต่ให้บันทึกฟาวล์บุคคลแก่ผู้เล่นที่ทำฟาวล์ทั้งสองคน

๓๐. ฟาวล์ซ้อน คือการที่ผู้เล่นสองคนหรือมากกว่าของอีกฝ่ายหนึ่งทำฟาวล์แก่ผู้เล่นคนเดียวของอีกฝ่ายหนึ่งในเวลาเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน ให้บันทึกฟาวล์ผู้ทำฟาวล์แต่ละคนนั้น และให้ฝ่ายที่ถูกทำฟาวล์นั้นโยนโทษ ๒ ครั้ง ไม่คำนึงว่าจะฟาวล์กี่ครั้ง ถ้ากระทำฟาวล์ขณะที่กำลังโยนประตู ถ้าลูกลงห่วงให้นับว่าได้ประตูและให้โยนประตูโทษเพิ่มอีก ๑ ครั้ง

๓๑. การลงโทษโดยให้โยนประตูโทษ ๓ ครั้ง เพื่อให้ได้ ๒ คะแนน เมื่อไรก็ตามถ้ามีการให้โยนโทษ ๒ ครั้งแก่ผู้เล่นที่ถูกกระทำฟาวล์ในขณะที่กำลังยิงประตู ถ้าโยนประตูโทษ ๒ ครั้ง ครั้งแรกครั้งใดครั้งหนึ่งไม่ลงให้มีการโยนประตูโทษเพิ่มอีก ๑ ครั้ง

แต่ถ้าการโยนประตูโทษครั้งแรกหรือครั้งที่สองไม่ลงห่วงประตูอันเนื่องมาจากผู้โยนหรือฝ่ายเดียวกับผู้โยนทำผิดระเบียบ ไม่มีการโยนประตูเพิ่มอีก ๑ ครั้ง

๓๒. สิทธิในการเลือก ชุดที่ให้สิทธิในการยิงประตูโทษ ๒ ครั้งมีสิทธิที่จะเลือกยิงประตูโทษหรือเลือกส่งลูกบอลเข้าเล่นจากเส้นข้าง ณ จุดกึ่งกลางสนาม

การตัดสินใจสิทธิในกรณีนี้ ให้ขึ้นอยู่กับหัวหน้าชุดเป็นผู้แจ้งแก่เจ้าหน้าที่ ทันทีทันใด ถ้าหัวหน้าชุดลงเลือกให้คงสิทธิเสียและจัดให้มีการโยนประตูโทษ ๒ ครั้ง

๓๓. ฟาวล์เสียสิทธิ การกระทำเกี่ยวกับผิดวินัยนักกีฬา เทคนิคัลฟาวล์และฟาวล์บุคคล ถือว่าฟาวล์เสียสิทธิผู้เล่นที่ถูกลงโทษฟาวล์ดังกล่าว จะต้องเสียสิทธิให้ออกจากการแข่งขันทันที

๓๔. ฟาวล์ ๕ ครั้ง ผู้เล่นคนใดกระทำฟาวล์ ๕ ครั้ง จะเป็นฟาวล์บุคคลหรือเทคนิคัลฟาวล์ต้องออกจากการเล่น

๓๕. การฟาวล์ ๑๐ ครั้งของชุด ภายหลังจากชุดหนึ่งได้กระทำฟาวล์โดยผู้เล่นรวม ๑๐ ครั้ง ไม่ว่าจะเป็นฟาวล์บุคคลหรือเทคนิคัลฟาวล์ก็ตาม ในแต่ละครั้งเวลา เมื่อมีการฟาวล์โดยผู้เล่นแต่ละครั้งภายหลังอีกให้มีการยิงประตูโทษ ๒ ครั้ง

๓๖. ฟาวล์ในขณะที่ชุดของตนกำลังครอบครองลูก ผู้เล่นชุดที่ครอบครองลูกบอลกระทำฟาวล์ให้ลงโทษโดยบันทึกฟาวล์ ๑ ครั้งทุกครั้ง แล้วให้ฝ่ายตรงข้ามส่งลูกบอลเข้าเล่นจากเส้นข้างตรงแนวเดียวกับจุดที่ใกล้กับที่กระทำผิด







ឯកសារ រូបភាព ឯកសារ រូបភាព
អាយុវិភាគ បាតបុណ្យបង្កើត ឯកសារ រូបភាព

១៩២ : ៣០ - ៣១ (២)