

ทักษะการครอบครอง การสร้างความคุ้นเคย

การรับ และ การส่ง ลูกบาสเกตบอล

🌸 หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่องทักษะการครอบครอง การสร้างความคุ้นเคย การรับ และ การส่ง ลูกบาสเกตบอล 🌸

สาระการเรียนรู้

ครอบครองหรือการถือลูกบาสเกตบอลที่ดีควรถืออยู่ในระดับอก และเพื่อให้ผู้ฝึกได้สัมผัสลูกอย่างมีประสิทธิภาพ ควรสร้างความคุ้นเคย ลูกบาสเกตบอล ด้วยกิจกรรมและแบบฝึกต่างๆ

ทักษะการส่ง-รับเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การเล่นกีฬาลูกบาสเกตบอล  [1] เป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพถ้าผู้เล่น สามารถ ครอบ ลูกบาสเกตบอลได้นานกว่าฝ่ายตรงข้าม มีการส่ง-รับ ที่รวดเร็ว แม่นยำ ถูกทิศทาง ย่อมเป็นการ ได้เปรียบ

🌸 ในการเล่น และการทำประตู 🌸

ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล  [2] เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญที่ช่วยให้การเล่นกีฬาลูกบาสเกตบอลเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้า สามารถครอบลูกบาสเกตบอลได้นานกว่าฝ่ายตรงข้ามมีการเลี้ยงลูกบาสเกตบอลได้อย่างรวดเร็วย่อมเป็นการได้เปรียบใน การเล่น และ**การทำประตู**



[3]

🌸 การครอบครองลูกบาสเกตบอล (Ball Control) 🌸

การครอบครองลูกบาสเกตบอล หมายถึง การถือ การรับ การส่ง และการเลี้ยงลูกบอล ถือเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ประการหนึ่งในการเล่นลูกบาสเกตบอล เพราะตลอดเวลาของการเล่นผู้เล่นทุกคนจะต้องพยายามครอบครองลูกบอล เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ฝ่ายตน ฉะนั้นถ้าผู้เล่นมีทักษะส่วนบุคคล การครอบครองลูกดี จะทำให้การเล่นทีม อันเป็นผลสืบเนื่องจาก ทักษะส่วนบุคคลดีไปด้วย และการที่ได้เป็นฝ่ายครอบครองลูกบอลนั้น จะเป็นวิธีการฝ่ายตรง ข้ามในการทำประตู ที่ดีที่สุด ย่อมได้เปรียบในการเล่นและสามารถเอาชนะฝ่ายตรงข้ามได้ง่าย

🌸 การถือลูกบอล (Ball Handling) 🌸

การถือลูกบอล คือ การใช้มือทั้งสองจับลูกบอลไว้ ให้นิ้วกางออก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่หลังลูก ส่วนนิ้วอื่นๆ อยู่ทาง ด้านข้างของลูก ให้ลูกบอล โคนนิ้วชี้ปลายนิ้วบังคับลูกและให้อยู่ที่ระดับอก เพราะเป็นตำแหน่งที่สามารถจะส่ง เลี้ยง ลูกบอล หรือขึ้นยิงประตูได้ดี และเป็นตำแหน่งที่เหมาะสม ป้องกันลูกบอลจากการถูกฝ่ายตรงข้ามแย่งลูกบอลอีกด้วย ฉะนั้น การครอบครองลูกบอลถือเป็นรากฐานสำคัญอย่างหนึ่งในการเล่นลูกบาสเกตบอล ผู้สอนและผู้เรียน ได้ฝึก ปฏิบัติในการครอบครองลูกบอลให้ชำนาญ การครอบครองสามารถแบ่งได้ ดังนี้

1. **การครอบครองบอลขณะอยู่กับที่** คือ กางนิ้วมือออกให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ด้านหลังลูกบอลก่อนไปทาง ด้านบนเล็กน้อย และให้สัมผัสไปตามของลูก กางข้อศอกเล็กน้อยใช้ปลายนิ้วบังคับลูกบอลอย่าใช้อุ้งมือจับลูก และให้ลูกบอลอยู่ระดับอกเพราะสามารถส่งหรือเลี้ยงลูกบอลได้ดี และที่สำคัญตำแหน่งที่สามารถป้องกันลูกบอล จากการถูกฝ่ายตรงข้ามแย่ง

2. **การครอบครองบอลขณะเคลื่อนที่** เมื่อผู้เล่นได้ลูกบอลแล้วก็สามารถเปลี่ยนตำแหน่งการจับลูกบอลได้ตลอดเวลา เช่น การส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม การเข้ายิงประตู และการเลี้ยงลูกบอล โดยไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาแย่ง ดังนั้นผู้เล่น ควรที่จะปฏิบัติในการหลบหลีกต่อผู้ ให้ได้ อาจใช้วิธีดังนี้

2.1 ผู้เล่นดึงลูกบอลให้อยู่ใกล้เท้าหลังให้เท้าที่เป็นเท้าหลักอยู่ด้านหน้า กางข้อศอกออกเล็กน้อยส่ายตัวฝ่ายตรงข้าม

2.2 ก้าวเท้าไปข้างหน้าให้สวนทางกับคู่ต่อสู้ โดยให้เอียงไปทางขวาหรือทางซ้ายเล็กน้อย และขณะที่ฝ่ายตรงข้าม จะเข้ามาแย่งลูกบอลให้ลูกบอลอยู่หลัง และก้าวเท้าตัดเฉียงไปด้านหน้า ตรงข้ามกับทิศทางที่ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาแย่ง พร้อมกับใช้ลำตัวบัง และขณะ ก้าวเท้าให้ลูกบอลอยู่ระดับอกหรืออาจศีรษะก็ได้ วิธีนี้อาจใช้ในครั้งแรกเท่านั้น

2.3 การก้าวเท้าหมุนตัวหลบ คือ การก้าวเท้าที่อยู่ใกล้ลูกบอลถอยหลังเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยใช้เท้าที่เป็นเท้าหลัก เป็นจุดหมุนและให้ลูกบอลอยู่ระดับอกเพื่อป้องกันการแย่งลูกของฝ่ายตรงข้าม และให้ผู้เล่นถือลูกบอล เลี้ยงหนีหรือเข้ายิง ประตูได้ง่าย

ภาพที่ 3.1 การครอบครองลูกบาสเกตบอล



ทักษะการครอบครองและการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแบบเท้าคู่ หรือนำเท้าตาม
2. ย่อเข้า สะโพก ต่ำลง ก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
3. กางนิ้วมือออก สันมือทั้งสองเข้าหากันคล้ายรูปถ้วย
4. นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังลูกบอลก่อนไปทางด้านบนเล็กน้อย และให้สัมผัสไปตามผิวของลูกบอล
5. ข้อศอกกางออกเล็กน้อย
6. ใช้ปลายนิ้วบังคับลูกบอล ไม่ใช่ข้อมือ
7. ถือลูกบอลให้อยู่ระดับอก

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล

ก่อนที่ครูผู้สอนหรือผู้ฝึกจะต้องดำเนินการสอนทักษะในขั้นต่อไป ควรให้นักเรียนหรือผู้เข้ารับการฝึกเกิดความคุ้นเคย กับลูกบาสเกตบอล ในเรื่องถือและการจับลูกบอลเสียก่อน เพื่อที่จะนำไปสู่ทักษะขั้นต่อไป ดังตัวอย่างต่อไปนี้

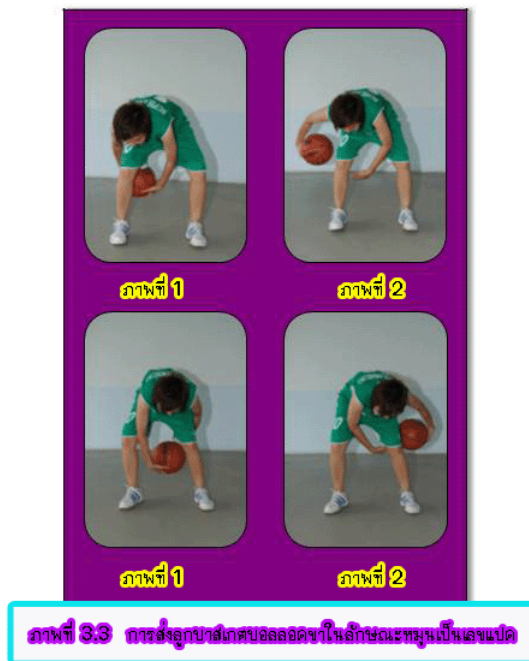
1. การส่งลูกบาสเกตบอลไปรอบๆ ขาของตัวเอง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ หรือกว้างเล็กน้อย ย่อตัวลงพอสมควร มือถือลูกบอลอยู่ข้างหน้า
- 1.2 ให้ส่งลูกบอลมือต่อมือไปรอบๆ ขาของตัวเอง ทั้งขาซ้ายและขาขวา



2. การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาในลักษณะหมุนเป็นเลขแปด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 2.1 ยืนแยกขาประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลงพอสมควร มือถือลูกบอลอยู่ข้างหน้า
- 2.2 ให้ส่งลูกบอลมือต่อมือลอดไประหว่างขาของตนเองในลักษณะหมุนเป็นเลขแปด



3. การส่งลูกบาสเกตบอลรอบตัว มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 3.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลง มือถือลูกบอลอยู่ข้างหน้า
- 3.2 ให้ส่งลูกบอลรอบตัวเองโดยเริ่มจากข้อเท้าก่อน แล้วเลื่อนให้สูงขึ้นจนถึงศีรษะ



4. การส่งลูกบาสเกตบอลลอดขาไปทางด้านหลัง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 4.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลง มือถือลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ
- 4.2 ก้มตัวลง ส่งลูกบาสเกตบอลด้วยสองมือให้ลอดขาไปทางด้านหลังให้ลูกสูงขึ้นแล้วหมุนตัวไปรับลูกบอล อย่าให้ลูกตกพื้น

5. การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลผ่านขาเป็นลักษณะเลขแปด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

5.1 ยืนแยกเท้าประมาณช่วงไหล่ ย่อตัวลง มือถือลูกบาสเกตบอลอยู่ข้างหน้า

5.2 เลี้ยงลูกบาสเกตบอลผ่านขาไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ให้เป็นลักษณะเลขแปด



6. การส่งลูกบาสเกตบอลกระทบพื้น มีวิธีปฏิบัติดังนี้

6.1 ยืนตรงแยกเท้าออกประมาณเท่าช่วงไหล่ มือถือลูกบอลเหยียดไปข้างหน้า

6.2 ส่งลูกบอลกระทบพื้นให้ลดความเร็วแล้วหมุนตัวจับลูกไว้



7. การปิดลูกบาสเกตบอลกระทบฝ่าผนัง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

7.1 ยืนตรงแยกเท้าพอประมาณ มือถือลูกบอลเหยียดขึ้นไปเหนือศีรษะ

7.2 ยืนปิดลูกบาสเกตบอลกระทบฝ่าผนังติดต่อกัน

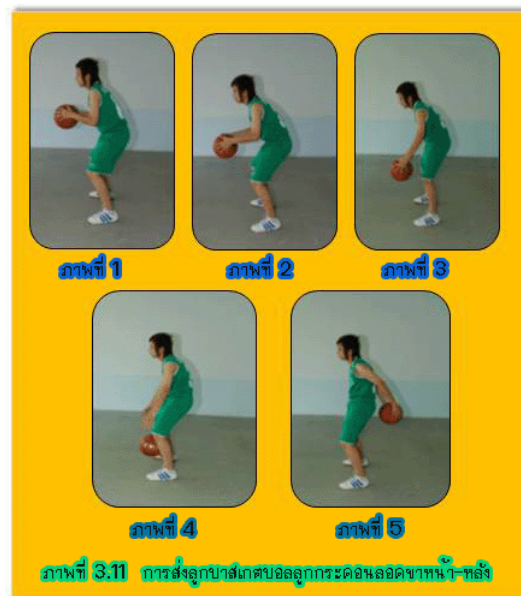


8. การส่งลูกบาสเกตบอลลูกกระดอนลดความเร็วหน้า-หลังมีวิธีปฏิบัติดังนี้

8.1 ยืนตรงแยกเท้าออกประมาณเท่าช่วงไหล่ มือถือลูกบอลไว้ข้างหน้า

8.2 ส่งลูกบอลกระทบพื้นให้กระดอนแล้วลดความเร็วไปข้างหลัง

8.3 ผลักแขนไปข้างหลังเพื่อไปจับลูกบอลไว้



❀ ความสำคัญของการรับและการส่งลูกบาสเกตบอล ❀

การที่จะได้มาซึ่งชัยชนะในกีฬาสเกตบอล เป็นเรื่องของการฝึกทักษะพื้นฐานให้ดีเสียก่อน **การรับและการส่งลูกบาสเกตบอล** [4] เป็นพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นที่ผู้เล่นจะต้องให้ความสำคัญก่อนที่จะถึงทักษะการยิงประตู เพราะถ้า รับและส่งลูกไม่ได้ผลการยิงประตูก็จะไม่ได้ผลเช่นกัน การรับและ การส่งลูกบาสเกตบอลจึงเป็นทักษะเบื้องต้น ที่สัมพันธ์และต่อเนื่องกัน การส่งลูกที่ดีคือการส่งลูกที่ทำให้ผู้รับสามารถรับได้ง่ายและผู้รับก็สที่จะดำเนินการกระทำ ต่อไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็วด้วย

การส่งลูกบาสเกตบอลมีอยู่หลายแบบด้วยกัน ซึ่งแต่ละแบบมีจุดมุ่งหมายต่างกัน เช่น การส่งลูกผ่านคู่ต่อสู้ในระดับสูง ควรใช้การส่งแบบสองมือ ศิริระการส่งลูกบอลในระยะไกลควรใช้การส่งแบบมือเดียวเหนือไหล่การส่งลูกบอลในระยะ กระชั้นชิดควรส่งแบบลูกพลิกแพลง ซึ่งแล้วแต่สถานการณ์ ทักษะส่วนบุคคล เป็นต้น

วิธีการของการส่งลูกและรับลูกบาสเกตบอลเท่าที่นักกีฬาส่งให้กันในช่วงแข่งขันมีอยู่หลายวิธีนักกีฬาที่สามารถใช้ ทักษะนั้นได้ตลอดเวลาซึ่งขึ้น สถานการณ์ดังนั้นผู้ฝึกสอนและผู้เล่นควร ฝึกฝนทักษะการรับและส่งลูกบาสเกตบอลให้ ชำนาญ เพื่อทำให้ทีมมีโอกาสประสบความสำเร็จต่อไป



❀ การรับลูกบาสเกตบอล ❀

การรับลูกบาสเกตบอลเป็นการที่ผู้เล่นได้ครอบครองลูกบอล ก่อนที่จะส่งให้เพื่อนร่วมทีมหรือยิงประตูซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งในกีฬาสเกตบอล ซึ่งผู้ฝึกสอนจะต้องให้ผู้เล่นรู้จักรับลูกบาสเกตได้ในทุกสถานการณ์ วิธีการรับลูกบาสเกตบอลนั้นอาจจะต้องมองดูเสมอ ใช้มือทั้งสองจับลูก ซึ่งต้องกะระยะ ความเร็วและระดับความ สูงต่ำของลูก และต้องยืนในท่าทรงตัวเสมอเพื่อการเคลื่อนไหวต่อไป

วิธีของลูกบอลที่ลอยมายังผู้รับถ้าจะแยกระดับของลูกที่ลอยมาย่อมแบ่งได้ 3 ตำแหน่ง คือ

1. ระดับต่ำ คือ ระดับที่ต่ำกว่าสะโพกลงไป
2. ระดับกลาง คือ ระดับที่เหนือสะโพกขึ้นไปจนถึงศีรษะ
3. ระดับสูง คือ ระดับสูงกว่าศีรษะ

การรับลูกทั้ง 3 วิธี มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ยืนทรงตัวแบบเท้าคู่หรือเท้าหน้าเท้าตาม

2. หันหน้าไปหาลูกบอล ตามองลูกบอล
3. กระเษะความเร็วและทิศทางความสูงของลูกบอล
4. เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
- 5.เหยียดแขนทั้งสองข้างไปหาลูกบอล
6. เมื่อลูกบอลสัมผัสมือให้ผ่อนแรงเข้าหาลำตัว
7. ดึงมาไว้ที่หน้าอก ข้อศอกกางเล็กน้อย
8. เท้าทั้งสองกางออกและพยายามรักษาการทรงตัวให้ดี

ฉะนั้น ผู้เล่นควรฝึกได้ด้วยตนเองและสามารถครอบครองลูกบอลไว้ได้นาน ก่อนที่จะมีการเคลื่อนที่ในลักษณะอื่นๆ ต่อไป เช่น การเลี้ยงบอล เป็นต้น



ภาพที่ 4.1 การรับลูกบาสเกตบอลระดับต่ำ



ภาพที่ 4.2 การรับลูกบาสเกตบอลระดับกลาง



🌸 การส่งลูกบาสเกตบอล 🌸

การส่งลูกบาสเกตบอลมีอยู่ด้วยกันหลายแบบซึ่งแต่ละแบบนำมาใช้ในการเล่นบาสเกตบอลได้เป็นอย่างดี จะใช้แบบไหนช่วงไหนก็อยู่ที่สถานการณ์การเล่น ประกอบด้วยแบบการส่งลูกบาสเกตบอล ดังนี้

1. การส่งแบบสองมือระดับอก (Two Hands Chest Pass)

การส่งลูกบาสเกตบอลสองมือระดับอก [5] เป็นวิธีการส่งที่ใช้กันมากที่สุดในการแข่งขันจึงนับ ได้ว่าการส่งลูกบอลแบบนี้ เป็นหัวใจส่งลูกบอลเพราะส่งได้รวดเร็วและแม่นยำทั้งในระยะใกล้และระยะห่างกันปานกลาง มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 1.1 เริ่มจากทำขึ้น **ทรงตัว** 
- 1.2 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกห่างตัวเล็กน้อย
- 1.3 นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังแขนงมูมซึ่งกันและกัน
- 1.4 ศอกทั้งสองข้างเฉียงลงข้างลำตัวไม่เกร็ง
- 1.5 หักข้อมือทั้งสองขึ้นเล็กน้อย
- 1.6 ผลักบอลด้วยการเหยียดแขนและตัวข้อมือลง ผลักด้วยปลายนิ้ว
- 1.7 สืบเท้าข้างหนึ่งไปสู่วิศทางที่ส่งบอล ยกส้นเท้าหลังขึ้นจะช่วยทำให้ลูกบอลพุ่งแรงและเร็วขึ้น



VDO สั้นเพิ่มเติม ทักษะบาสเกตบอลการป้องกัน



2. การส่งแบบสองมือกระดอนพื้น (Bounce Pass) [6]

การส่งลูกกระดอนพื้น นี้ใช้เพื่อหลบหลีกจากฝ่ายที่พยายามเข้ามาสกัดกั้น และแย่งลูกบอลไปครอบครองการส่งแบบนี้ ทำคล้ายกับการส่งลูกแบบระดับอก จะต่างกันก็ตรงที่วิธีนี้จะต้องส่งลูกบอลลงไปที่กระทบพื้น หนึ่งครั้งก่อนจะกระดอน ขึ้นไปยังผู้รับ การส่งลูกบอลวิธีนี้ จะสามารถผ่านการป้องกันฝ่ายตรงข้ามได้ เพราะการส่งลูกแบบกระดอนพื้นเป็นการส่ง ที่คู่ต่อสู้ป้องกันได้ยาก มักจะใช้กันบริเวณใกล้ห่วงประตู มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

- 2.1 เริ่มจากทำขึ้นทรงตัว
- 2.2 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสองระดับอกห่างตัวเล็กน้อย
- 2.3 นิ้วมือทั้งห้ากางออกแนบข้างลูกบอล หัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังทแยงมุมซึ่งกันและกัน
- 2.4 ศอกทั้งสองเฉียงลงข้างลำตัวไม่เกร็ง
- 2.5 หักข้อมือทั้งสองขึ้นเล็กน้อย
- 2.6 ผลักลูกบอลด้วยการเหยียดแขนและควัดข้อมือลง ผลักด้วยปลายนิ้วให้กระทบพื้นสองในสามของระยะทาง ให้กระดอนขึ้นระดับคอกของผู้รับ
- 2.7 สืบเท้าข้างหนึ่งไปสู่ทิศทางที่ส่งลูกบอล ยกส้นเท้าหลังช่วยจะทำให้ลูกบอลพุ่งแรงและเร็วขึ้น



3. การส่งแบบสองมือเหนือศีรษะ (Two Hands Overhead Pass) [7]

การส่งลูกแบบสองมือเหนือศีรษะ เป็นการส่งลูกบอลในระดับสูงผ่านคนป้องกัน โดยเฉพาะการเล่นป้องกันแบบเป็นเขต (Zone) ตำแหน่งผู้สามารถส่งได้หลายทิศทางโดยมีเป้าหมายส่งไปยังบริเวณศีรษะผู้รับลูกบอล ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 3.1 จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง นิ้วกางออก ยกขึ้นเหนือศีรษะ หักข้อมือหงายขึ้น งอศอกเล็กน้อย
- 3.2 ควบคุมบอลไปสู่ระดับอกของผู้รับด้วยการเหยียดแขน ข้อศอกตึง ส่งไปข้างหน้า
- 3.3 กดข้อมือพร้อมกับคิดส่งด้วยนิ้วมือ เมื่อลูกบอลพ้นมือไปให้เหยียดแขนตามลูกบอลไปด้วย
- 3.4 อาจก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าเพื่อเพิ่มแรงส่งก็ได้



4. การส่งแบบมือเดียวเหนือไหล่ (Base Ball Pass)

การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ว่าเหมาะสำหรับการส่งระยะไกล มีลักษณะเป็นการขว้างด้วยมือเดียวโดยมืออีกข้างหนึ่ง คอยประคองลูกบอลจนตำแหน่งพร้อมที่จะส่งลูกไปยังเป้าหมาย การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ด้วยมือขวา มีวิธี ปฏิบัติดังนี้

- 4.1. เริ่มจากทำยืนทรงตัว
- 4.2. ยกลูกบอลขึ้นเหนือไหล่ขวาเอนตัวไปด้านหลังพร้อมลูกบอลใช้มือซ้ายช่วยประคอง
- 4.3. มือขวาจับด้านหลังลูกบอล หายข้อมือขึ้นเล็กน้อย
- 4.4. ตามองที่หมาย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปลดปล่อยมือซ้าย บิดข้อศอกและไหล่ขวากลับมาหาผู้รับ ส่งลูกบอล ด้วยมือขวา เหยียดแขน ศักดิ์ข้อมือลง แส่งด้วยนิ้วมือ เหยียดแขนตามลูกบอล

หมายเหตุ การส่งลูกแบบมือเดียวเหนือไหล่ด้วยมือซ้ายให้ปฏิบัติตรงข้ามกับมือขวา



5. การส่งลูกแบบอื่นๆ

การส่งลูกแบบอื่นๆ คือ การส่งลูกบาสเกตบอลที่นอกเหนือจากวิธีการส่งทั้ง 4 แบบข้างต้น มักจะใช้แก้ไขสถานการณ์ ที่จำเป็นบางครั้งประกอบด้วย

5.1 การส่งแบบตัวด้านข้าง (Push Pass) [8]

การส่งแบบนี้ทำได้ทั้งแบบสองมือและแบบมือเดียว ใช้ในโอกาสที่ฝ่ายป้องกันอยู่ระหว่างผู้รับกับผู้ส่ง เป็นการส่งที่รวดเร็วผ่านผู้ป้องกันการสกัดกั้นหรือกระดอนก็ได้ โดยตัวผู้เล่นด้านข้างลำตัวเหนือหรือต่ำกว่าแขนของผู้ป้องกันที่ไปกีดขวางทิศทางการเล่น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติดังนี้

- 5.1.1 จับลูกบอลทั้งสองมือยกขึ้นในระดับเหนือเอว เหยียดแขนออกจนสุดพร้อมกับบิดไหล่ไปในทิศทางที่จะส่ง
- 5.1.2 ก้าวเท้าด้านตรงข้ามกับทิศทางที่จะส่งย่อเข้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ระหว่างเท้าสองข้าง
- 5.1.3 ผลักลูกบอลไปยังผู้รับด้วยกำลังแขนและข้อมือทั้งสอง
- 5.1.4 ก่อนที่ลูกบอลจะพ้นจากมือ ให้ยกข้อมือ ส่งลูกบอลไปยังเป้าหมายเหยียดแขนตามลูกบอล



5.2 การส่งลูกแบบวัดด้านหลัง(Back Push Pass)

เป็นการส่งลูกแบบพลิกแพลงจะทำได้ดี และแม่นยำนั้น ต้องมีความชำนาญและคุ้นเคยกับการส่งแบบต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเป็นอย่างดี บางครั้งเพื่อความรวดเร็ว ซึ่งผู้รับผู้ส่งจะต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมาก่อน การส่งลูกแบบพลิกแพลงอาจมีการทักษะผสมต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วเข้าด้วยกัน หรือการส่งที่ไม่มีแบบแผนก็ได้ การส่งลูกพลิกแพลงมีหลายแบบ วิธีนี้ไม่ใช่วิธีที่ดีเพราะมักจะขาดความแม่นยำ แต่ต้องกระทำเพราะไม่มี วิธีอื่นเนื่องจากการเหนื่อยเมื่อยก่อนส่งจึงควร **หลอกล้อ**  ให้ผู้อื่นถลาคัวเสียก่อน และยิ่งกว่านั้นผู้รับจะต้องเข้าใจกันด้วย การส่งลูกวัดด้านหลังอาจส่งผ่านด้านหลังเอวหรือผ่านด้านหลังอ้อมศีรษะก็ได้ลูกบอล



5.3 การส่งลูกแบบวัดด้านบน (Hook Pass)

การส่งแบบวัดด้านบนหรือการส่งแบบลูกสุกจะใช้ เมื่อผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลถูกประกบแบบประชิดตัวจนไม่สามารถจับบอล เพื่อส่งแบบอื่นได้ผู้เล่นนั้นจะบิดไหล่และลำตัว เข้าหาผู้เล่นที่จับลูกบอลให้อยู่ที่มือด้านตรงข้าม ลูกบอลขึ้นสูงเหนือศีรษะ สายตามองผ่านไหล่ด้านตรงข้ามเพื่อให้เห็น ยกเข้าด้านตรงข้ามขึ้นเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว ปลดปล่อยลูกบอลด้วยการควัดแขนและข้อมือ บังคับลูกบอลไปตามทิศทางด้วย ปลายนิ้ว



ข้อควรปฏิบัติในการส่งลูกบาสเกตบอล

1. อย่าส่งลูกบอลให้กับผู้ที่กำลังหันหลังให้หรือมีผู้ป้องกันอย่างเหนียวแน่น

2. อย่าให้คู่ต่อสู้รู้ว่าจะส่งลูกบอลไปทิศทางใด
3. การส่งลูกบอลอย่างสงัดหลังผู้รับ และอย่าส่งแรงเกินไป

การส่งและการรับลูกบอลแบบต่างๆ นั้น เราจะเห็นว่ามีความหลายแบบด้วยกัน ดังนั้นการฝึกฝนจำเป็นต้องฝึก ทุกรูปแบบ ถึงแม้ว่าการรับและแบบอาจจะใช้ได้น้อยครั้งตามสถานการณ์ แต่การใช้ที่ได้ผลน้อยครั้งนั้นอาจเป็นการนำ ผลสำเร็จมาสู่ทีมก็ได้ ทักษะการรับและส่งลูกบอลจำเป็นต้องมีความร่วมมือร่วมใจของทุกคน เพราะการฝึกการรับและ การส่งลูกบอลจะฝึกได้ทั้งคนเดียวไม่ได้ เพราะทำให้ขาดความสนุกสนานและน่าเบื่อ ดังนั้นการรับและการส่งลูกบอลสเกตบอล จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคน ซึ่งเป็นพื้นฐานสร้างความสัมพันธ์ของการ **เล่นเป็นทีม**  ได้เป็นอย่างดี

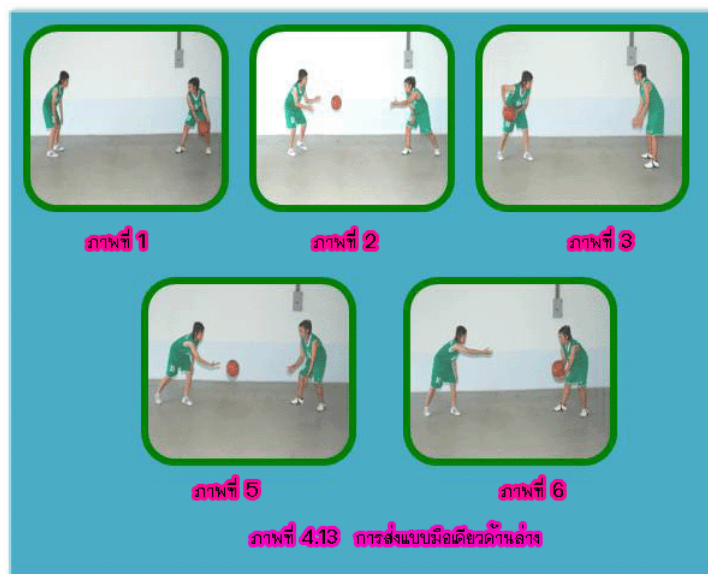
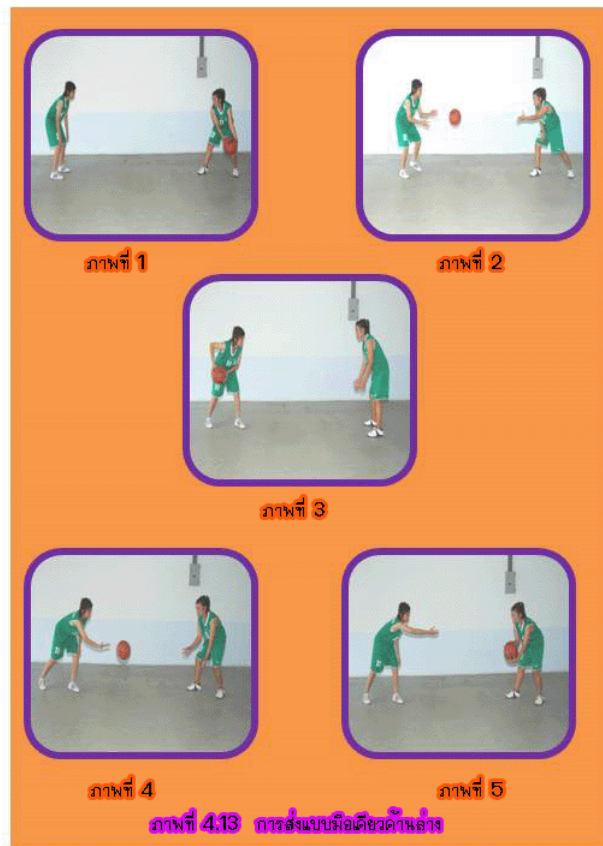
5.4 การส่งแบบมือเดียวด้านข้าง(One Hand Side Arm Pass)

ให้ถือลูกบอลสองมือด้านข้างถือลูกบอลอยู่เหนือไหล่ ข้างใดข้างหนึ่ง ขณะส่งให้ก้าวเท้าเฉียงไปทางด้านที่ถือลูกบอล โดยวิธีการก้าวเท้า 2 วิธี คือ ใช้เท้าข้างเดียวกับมือที่ถือ ลูกเหนือไหล่ก้าวเฉียงออกไป และอีกวิธีหนึ่งคือ ใช้เท้าที่อยู่ตรงกันข้ามกับมือที่ถือลูกบอลเหนือไหล่ ก้าวเท้าเฉียงไขว้ไปทางถือลูกบอล การส่งแบบนี้ใช้ขณะที่ผู้ส่งมีคู่ต่อสู้ยืนป้องกันอยู่ข้างหน้า หรือหลบหลีกมือของคู่ต่อสู้ขณะที่ป้องกันการส่ง ลูกบอล



5.5 การส่งแบบมือเดียวด้านล่าง (One Hand Underhand Pass)

วิธีปฏิบัติว่าถ้าต้องการส่งด้วยมือขวาให้ใช้มือขวาจับลูกบอลด้านหลังลูก มือซ้ายประกองลูกบอลอยู่ข้างหน้าแล้วดึง ลูกบอลไปข้างหลังทางขวาหรือเวลาส่งให้ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับใช้มือขวาลูกบอลไปในลักษณะหงายมือ ในขณะที่ลูกบอลหลุดออกจากมือ ให้ตัวคู้มนิ้วขึ้นเหยียดแขนไปทิศทางลูกบอลเป้าหมายอยู่ที่ระดับอกของผู้รับ และขณะที่ลูกบอลถูกส่งลอยไป ในอากาศ ลูกบอลต้องหมุนตามเข็มนาฬิกา



แหล่งค้นคว้า

- เสกสรร ห้วยอำพัน, ศิริวรรณ สังขพันธุ์, และชุตินา วงศ์วิโรจน์ (2532: 35)
- <http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter5/unit5.html>, ทักษะ การรับ การส่งลูกบอล
- <http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter3/unit3.html>, ทักษะการครอบครองและการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล
- <http://www.kruchai.net/bas003.html>, VDO การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบาสเกตบอล





แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

1. <http://www.youtube.com/watch?v=AeYke84ni1Y> กีฬาสเกตบอล
2. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6797-011027/ ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล
3. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6839-011069/ การทำประตู
4. http://www.youtube.com/watch?v=xqH__rvjRuM การรับและการส่งลูกบาสเกตบอล
5. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6819-011049/ การส่งแบบสองมือระดับอก
6. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6821-011051/ การส่งแบบสองมือกระดอนพื้น
7. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6823-011053/ การส่งแบบสองมือเหนือศีรษะ
8. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6831-011061/ การส่งแบบวัดด้านข้าง