





ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล


หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่องทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล


สาระการเรียนรู้

การพาลูกบอลด้วยมือซ้ายและมือขวาเคลื่อนที่ไปส่วนต่างๆ ของสนามโดยไม่ติดกติกา การเลี้ยงลูก บาสเกตบอล เป็นการช่วยให้เกมการเล่นสนุก และเป็นทักษะที่สำคัญประจำตัวของนักกีฬา ซึ่งจะต้องฝึก ให้ชำนาญคล่องแคล่วองไว และเหมาะสมกับสถานการณ์การเล่น เช่น การเลี้ยงลูกเร็ว การเลี้ยงสูงหรือต่ำ เป็นต้น

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูง (High Dribbling)

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล   [1] เป็นการหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามเพื่อไม่ให้แย่งบอล หรือการปรับเปลี่ยนตำแหน่ง ของการเล่น เพื่อประสิทธิภาพของการเล่นทีมให้ดียิ่งขึ้น โดยต้องใช้ **ทักษะการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล**   [2] หลายวิธี ด้วยกัน

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงหรือการพาลูกบอลเคลื่อนที่เร็วจะทำได้ก็ต่อเมื่อผู้ครอบครองบอลมีพื้นที่ กว้างมากพอ ซึ่งเป็นการทำให้สามารถเคลื่อนที่ข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว อาจพูดได้ว่า ถ้าไม่มีการเลี้ยงหรือ พาลบอลเคลื่อนที่เกมรุก  ก็ไม่เกิดขึ้น

จริงอยู่ถึงแม้การส่งจะสามารถสร้างเกมรุกได้ แต่ถ้าฝ่ายรุกถูกปิดเส้นทางการรับบอลผู้ส่งย่อมส่งไม่ได้ จึงจำเป็นต้องเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ เพื่อหาจังหวะส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม ดังนั้นการเลี้ยง หรือการพาลบอลเคลื่อนที่จึงต้องฝึกฝนอยู่เสมอเพราะการเล่นทีมในปัจจุบันฝ่ายป้องกันมีการป้องกันที่ สามารถสกัดกั้นการรับและส่งลูกบอลมากขึ้น ทำให้ **การเลี้ยงลูกบอล**  [3] สูงหรือการพาลูกบอล เคลื่อนที่เร็ว มีความจำเป็นมากขึ้น เลี้ยงลูกบาสเกตบอลสูงมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ลำตัวโน้ม ไปข้างหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง สายตามองจุดหมายข้างหน้า
2. กางนิ้วมือออก บังคับลูกบอลด้วยข้อมือและปลายนิ้วมือ
3. ผลักลูกบอลลงสู่พื้นให้กระดอนขึ้นไม่เกินระดับอก
4. เท้าเคลื่อนที่ตามไปอย่างรวดเร็ว โดยการผลักลูกบอลไปข้างหน้า



📍 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling) 📍 [4]

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำมีเป้าหมายเพื่อการครอบครองบอลไว้จากการป้องกัน และบางครั้งก็จำเป็นต้องใช้เพื่อ การหลบหลีกคู่ต่อสู้ การหลบหลีกหลายวิธี บางวิธีก็ง่าย บางวิธีก็ยากต่อการฝึก วิธีที่ยากอาจจะมีการเลี้ยง ต่อการเสีการครอบครองลูกบอล เช่น การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ โดยล่อระหว่าง เหวตัวอ้อมด้านหลัง เป็นต้น แต่ถ้าผู้สอนได้แนะนำให้ผู้ถูกฝึก ถูกขึ้นตอน และฝึกฝนบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญแล้วอัตราการเลี้ยงก็ลดน้อยลง ทั้งยังเป็นคุณค่าของผู้เล่นให้มีความสามารถสูงขึ้น การที่ผู้เล่นมีความสามารถในการเลี้ยงลูก หลบหลีก ได้หลายๆ วิธี ก็มีใ้ว่าจะหลบหลีกได้ผลทุกครั้งไปแต่ขึ้นว่าผู้เลี้ยงลูกบอลจะสามารถใช้ไหวพริบเลือก วิธีการเลี้ยงหลบหลีกได้ถูกกับสถานการณ์หรือไม่ ซึ่งการเลี้ยงลูกบอลต่ำมีวิธีปฏิบัติดังนี้

1. ย่อเข่าลง โน้มตัวไปข้างหน้า
2. กดข้อมือลง โดยใช้นิ้วมือควบคุมทิศทางลูกบอล
3. กดลูกบอลลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้นมากระทบมือให้กดข้อมือลงไปใหม่
4. ข้อศอกชิดหุ่น โดยไม่เกร็ง

5. การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือขวา ทางแขนซ้ายออกเล็กน้อยเพื่อ**การทรงตัว** 📍 📍 [5] และช่วยป้องกันการถูกแย่ง ลูกบอล 📍
6. ตาไม่มองลูกแต่ควบคุมทิศทางและความสูงของการกระดอนลูกบอล ด้วยปลายนิ้ว ทั้งห้า
7. ถ้าต้องการให้ไปข้างหน้า ซ้าย ขวา หรือถอยหลัง ให้ใช้มือไปควบคุมด้านตรงข้ามของลูกบอล แล้วใช้ มือบังคับลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ
8. ลูกกระดอนไม่เกินระดับเข่า
9. ถ้ามีผู้ป้องกันการลูกบอลต้องอยู่ตรงข้าม และใช้ไหล่ด้าน ไม่มีลูกบอลกำบังผู้ป้องกันเสมอ



📍 การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำ (Low Dribbling) 📍

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต่ำเพื่อใช้ในการหลบหลีก มีวิธีการปฏิบัติได้หลายวิธีซึ่งพอจำแนกได้ดังนี้

1. การโยกตัวหลบหลีก (Body Move Dribbling) ผู้หลบหลีกเลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่ง เมื่อคู่ต่อสู้ มาทำการ**ป้องกัน** 📍 📍 [6] อยู่ด้านหลังให้โยกลำตัวและไหล่ไปด้านตรงข้ามกับมือที่เลี้ยงลูกบอลโดยหันหน้าและสายตา มอง เหมือนว่าจะเคลื่อนที่ไปด้านที่ผู้เลี้ยงโยกลำตัวและไหล่ทำการคบังคับลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปทางด้าน ที่เลี้ยงลูกบอลอยู่

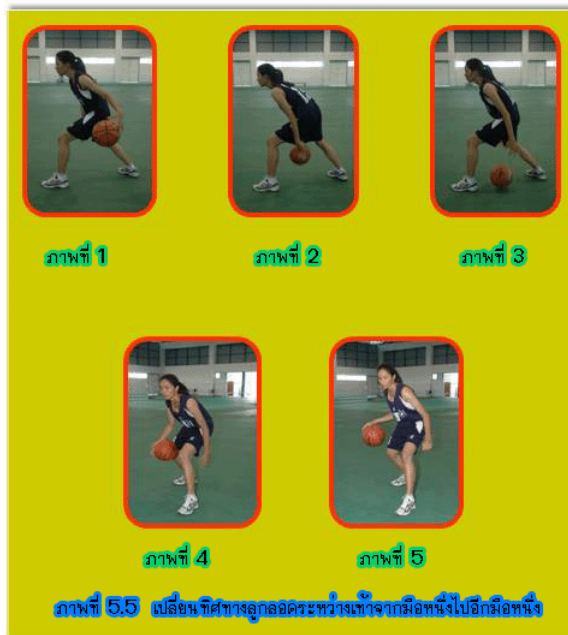


2. การเปลี่ยนทิศทางลูกบอลหลบหลีก (Crossover Dribbling) เลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่ง เมื่อมีคู่ต่อสู้ มาทำการป้องกันอยู่ด้านหน้าให้บังคับบอลลงสู่พื้นในลักษณะเปลี่ยนทิศทางผ่านลำตัวจากมือด้านที่เลี้ยงลูกบอลไปยังมืออีกด้านหนึ่ง การเปลี่ยนทิศทางลูกบอลเพื่อหลบหลีกสามารถทำได้ลักษณะ ด้วยกัน คือ

- 2.1 เปลี่ยนทิศทางลูกบอลด้านหน้าจากมือหนึ่ง ไปอีกมือหนึ่ง

2.2 เปลี่ยนทิศทางลูกบอลระหว่างเท้าจากมือหนึ่ง ไปอีกมือหนึ่ง

2.3 เปลี่ยนทิศทางลูกควัดอ้อมค้ำหลังจากมือหนึ่ง ไปอีกมือหนึ่ง



VDO สอนเพิ่มเติม ทักษะบาสเกตบอลการเลี้ยงลูก

Youtube

วิดีโอเพิ่มเติม ทักษะบาสเกตบอลการเลี้ยงลูก

bas1_6

ที่มา : <http://www.youtube.com/watch?v=JmhVrHS67fU>

3. การเลี้ยงหมุนตัวหลบหลีก (Spin Dribbling) ผู้หลบหลีกเลี้ยงลูกบอลด้วยมือใดมือหนึ่ง เมื่อคู่ต่อสู้ มาทำการป้องกันอยู่ด้านหน้า ให้หันไหล่ด้านที่มีลูกบอลหันเข้าหาคู่ต่อสู้ในลักษณะหมุนตัว โดยก้าวเท้าไปข้างหน้าหันหลังให้คู่ต่อสู้และหมุนตัวหลบหลีก ไขว้ขาด้านหลังที่จะเคลื่อนที่ไปพร้อมกลไวกำบังลูกบอลไว้



การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งลูกบอลสูงและต่ำ ทักษะทั้งสองนี้บางสถานการณ์มีความจำเป็นต้องใช้เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นเพื่อให้การเลี้ยงลูกทั้งสองแบบสามารถปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้นจึงมีข้อพึงปฏิบัติในการเลี้ยง ลูกบาสเกตบอลดังนี้

1. ต้องฝึกเลี้ยงลูกบอลให้ได้ทั้งชายและ ขว
2. สามารถเลี้ยงเคลื่อนที่ไปทุกทิศทาง หมุนตัว และหยุดได้อย่างรวดเร็วทุกโอกาส
3. ถ้ามีผู้ป้องกันเข้ามาประชิดตัว การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลต้องต่ำลงและใช้ลำตัวเข้ากำบังไว้เสมอ
4. อย่าถ่มลูกบาสเกตบอลในขณะที่เลี้ยงและต้องพิจารณาว่าควรเลี้ยงเมื่อใด เพราะการเลี้ยงลูกมากเกินไป จะทำให้เกมช้าและพลาดโอกาสอันดีใน

ประตู

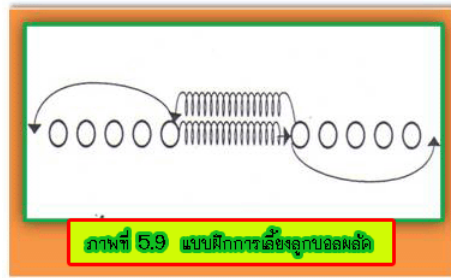
การเลี้ยงลูกบาสเกตบอลทั้งลูกบอลสูงและต่ำจะสามารถเลี้ยงได้ตามกติกา คือ ทำการเลี้ยงแล้วเมื่อ สิ้นสุด การเลี้ยงจะทำการเลี้ยงอีกไม่ได้ ถือเป็นทำผิดระเบียบเรื่องการเลี้ยงลูกบอลสองครั้งการเลี้ยงทำได้โดยวิธีกดลูกบอลลงสู่พื้น โยนลูกบอล กลิ้งลูกบอลและสิ้นสุด การเลี้ยงด้วยการจับลูกบอลบอลสองมือพร้อมกัน พักลูก บอลบนมือหรือลำตัว ผู้สอนควรแนะนำให้ผู้เรียนได้เลี้ยงลูกบอลได้ถูกต้องโดยไม่ผิดกติกาและให้เกิด ความชำนาญทั้งวง และมือซ้าย การเลี้ยงได้ชำนาญทั้งสองมือมีผลทำให้เพิ่มความสามารถ ในการเลี้ยง ของผู้เรียน ทั้งยังสามารถใช้กลวิธีการเลี้ยงเพื่อครอบครองลูกบอลหรือ หลีกคู่ต่อสู้ได้ เป็นการสร้างความ ภาคภูมิใจ และ ได้แสดงออก ถึงไหวพริบ และความสามารถของการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างแท้จริง



❤️ แบบฝึกการเลี้ยงลูกบาสเกตบอล ❤️

แบบฝึกที่ 1 การเลี้ยงลูกบอลสลับ

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอนสองแถวหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร เริ่มฝึกโดยให้ผู้เล่น หัวแถวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้คนหัวแถวข้าม แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตรงข้าม ผลัดกันเช่นนี้ ไปเรื่อยๆ



ภาพที่ 5.9 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลลอด

แบบฝึกที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลเดี่ยวซิกแซก

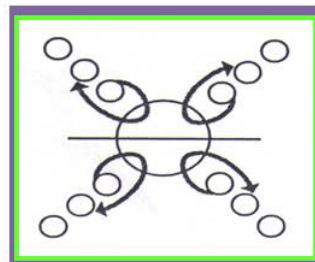
วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอนแต่ละคนห่างกันประมาณ 1 เมตร เริ่มเล่นให้ผู้เรียนทำขบวนเลี้ยงลูกบอล หลบหลีกไปมา แล้วอ้อมกลับมายังตำแหน่งของตัวเองส่งลูกบอลให้คนต่อไป ฝึกต่อ ให้ฝึกเลี้ยงลูกบอลด้วยสลับมือ



ภาพที่ 5.10 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลเดี่ยวซิกแซก

แบบฝึกที่ 3 การเลี้ยงลูกบอลเข้าวงกลมกลาง

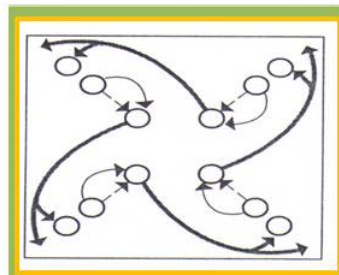
วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว รอบวงกลมกลางตั้งรูป เริ่มฝึกโดยให้คนหัวแถวเลี้ยงลูกบอล เข้ามาในวงกลมกลาง แล้วเลี้ยวกลับไปส่งให้ในแถว แล้วตนเองไปต่อทำขบวน ปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อยๆ



ภาพที่ 5.11 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลเข้าวงกลมกลาง

แบบฝึกที่ 4 การเลี้ยงลูกบอลสี่เหลี่ยมเคลื่อนที่

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียนเข้าแถวตอน 4 แถว ตรงมุมสี่เหลี่ยมตั้งรูป ผู้เรียนหัวแถวห่างจากแถวตนเอง ประมาณ 3 เมตร แต่ละแถวมีบอล 1 ลูก เริ่มฝึกพร้อมผู้เรียนคนที่ 2 ของแต่ละแถวส่งบอลให้คนหัวแถว แล้ววิ่งมาแทนที่ คนหัวแถวรับลูกบอลแล้วเลี้ยงมายังอีกแถวหนึ่งที่อยู่ด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ แต่ต้องไปทางเดียวกันแล้วส่งลูกบอลให้คนที่ 3 ของแถวนั้น แล้วคนที่ 3 ส่งให้คนที่ 2 ที่เข้าไปแทนที่ คนแรก ในสี่เหลี่ยม และปฏิบัติเช่นเดียวกัน



ภาพที่ 5.12 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลสี่เหลี่ยมเคลื่อนที่

แบบฝึกที่ 5 การเลี้ยงลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้

วิธีปฏิบัติ ให้ผู้เรียน 2 คน ที่มีรูปร่างเท่าๆ กัน ใช้เล่นบริเวณครึ่งสนามให้คนหนึ่งเลี้ยงลูกบอลหลบหลีก อีกคนหนึ่งที่พยายามเข้าแย่งบอล ถ้าแย่งลูกไปหรือลูกบอลออกนอกสนาม ก็ให้เปลี่ยนหน้าที่สลับกัน



ภาพที่ 5.13 แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอลที่คู่ต่อสู้

- <http://www.ipesp.ac.th/learning/siriwan/chapter5/test5.html>, ทักษะการเลี้ยงลูกบอล



แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

1. <http://www.youtube.com/watch?v=AeYke84ni1Y> บาสเกตบอล
2. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6797-011027/ ทักษะการเลี้ยงลูกบอล
3. <http://www.youtube.com/watch?v=GkOqhYO19FY> การเลี้ยงลูกบอล
4. http://www.trueplookpanya.com/new/cms_detail/knowledge/6805-011035/ การเลี้ยงลูกบอลต่ำ
5. <http://www.youtube.com/watch?v=gv-w-e3XM3g> การทรงตัว
6. http://www.youtube.com/watch?v=yxWOjY8h_U การป้องกัน