

## บทที่ 4

### การทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล

วิธีการฝึกบาสเกตบอล (อดัม พิมพา, 2549) ได้สรุปไว้ดังนี้

ผู้เชี่ยวชาญอีกหลายท่านเห็นว่า ควรสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักกีฬา ทั้งในช่วงก่อนฤดูกาลแข่งขัน และระหว่างฤดูกาลแข่งขันด้วย และยังสามารถแนะนำกิจกรรมต่อไปนี้ เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่ทีม

1. วิ่งเร็วในสนามบาสเกตบอล วิ่งไปแต่ละสัมผัสพื้น  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  และ  $\frac{3}{4}$  จนถึงเส้นหลังสนาม
2. บริหารกายท่ามือเปล่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ สควอทจัมพ์ ดันพื้น ลูก - นั่ง กระโดดแยกขา กระโดดตบ ฯลฯ
3. เคลื่อนที่เพื่อป้องกัน โดยเคลื่อนที่แบบสไลด์เท้าตามสัญญาณให้ไปทางซ้าย - ขวา ข้างหน้า - ข้างหลัง ฯลฯ
4. วิ่งเปลี่ยนทิศทาง วิ่งบนสนามบาสเกตบอลโดยวิ่งตรงไปข้างหน้า ก้าวคร่อมกลับทิศทาง สไลด์เท้า หมุนตัว วิ่งถอยหลัง วิ่งสลับฟันปลา ฯลฯ
5. เลี้ยงลูกบอล และยิงประตูแข่งขัน
6. ฝึกขว้างลูกบอลข้ามไหล่ วิ่งไปเส้นหลังเพื่อขว้างลูกบอลข้ามหัวไหล่กลับมา
7. วิ่งสามคนสลับกันไป - กลับสนาม
8. ฝึกป้องกันการเล่นเร็ว (Fast break) ฝึกวิ่งกลับไป ป้องกันการเล่นเร็วหลายๆ เที้ยว
9. ฝึกยิงประตูเลย์อัป ใช้ตัวยืนสี่คนเต็มสนามโดยให้การ์ดเป็นผู้เริ่มส่งบอลให้ แล้วอีกสี่คนส่งไปมาจนเลย์อัป
10. ฝึกเล่นเร็วแบบ 3 - 2 และ 2 - 1
11. ฝึกเล่นเร็ว แบบ 3 - 2 หลายเที้ยว
12. ฝึกเล่นลิงชิงบอล โดยการส่งและการป้องกัน
13. ฝึกเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตูหลายๆ รูปแบบ
14. วิ่งเปลี่ยนทิศทางหลายๆ เที้ยว ฯลฯ

## ทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอล

ทักษะเบื้องต้นคือสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ผู้เล่นสามารถแข่งขันได้ผลสำเร็จตามที่เรต้องการ จะเห็นได้จากงานวิจัย และงานค้นคว้าต่างๆ ดังต่อไปนี้

Knox (1938, p. 60) รายงานการวิจัยว่า การมีทักษะพื้นฐานของบาสเกตบอลอย่างซ้ำของและชำนาญ คือ ตัวกำหนดผลแพ้ชนะของเกมบาสเกตบอล

นอกจากนั้น Bettencourt (1970, p. 31) ยังสรุปความสำคัญของทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอลไว้ ดังนี้ : -

ทีมบาสเกตบอลที่มีทักษะพื้นฐานต่อไปนี้จะดีกว่าจะประสบผลสำเร็จมากกว่าทีมที่ด้อยทักษะว่า

ทักษะพื้นฐานดังกล่าว คือ การผลักส่งลูกบาสเกตบอล เพื่อความแม่นยำ (Push pass for accuracy) การเลี้ยงลูกบอล (Dribble) การยิงประตูจากข้างหน้าแป้น (Front shot) การยิงประตูโทษ (Foul shot) การส่งลูกบอลด้วยความเร็ว (Speed pass) การยิงประตูจากทางด้านข้างของแป้น (Side shot) และการส่งลูกบอลข้ามไหล่เพื่อความแม่นยำ (Overarm pass for accuracy)

ทาร์คานเนียน (Tarkanian, 1981, p. 343, อ้างถึงใน อุดม พิมพา, 2549, หน้า 12) สนับสนุนงานวิจัยนี้ เมื่อกล่าวว่า "...มีอยู่ทางเดียวที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของทีมก็โดยฝึกทักษะพื้นฐานอย่างหนัก โค้ชที่ละเลยหลักการนี้ คือ โค้ชผู้ละทิ้งหน้าที่ที่แท้จริงของตน ในการเตรียมทีมเพื่อแข่งขันบาสเกตบอล"

นอกจากนั้น Lehane (1981, p. 1) ยังเน้นความสำคัญของทักษะการรุกของผู้เล่นไว้ดังต่อไปนี้

"ความสามารถในการครอบครองบอล คือ ความสำคัญอันดับแรกที่ต้องเน้นสอนให้ผู้เล่นรุ่นเยาว์หรือผู้เริ่มต้นเรียนทักษะบาสเกตบอลได้เกิดความชำนาญ ความสามารถดังกล่าว คือ การจับลูกบอล ส่งลูกบอล เลี้ยงลูกบอล และยิงประตู และถ้าปฏิบัติทักษะเหล่านี้ด้วยความมั่นใจย่อมนำไปสู่สิ่งใหม่ๆ ที่เด็กอยากเรียนรู้ และอยากทดลองแห่งประสบการณ์เกมบาสเกตบอลและความรับผิดชอบในทีม"

ผู้เชี่ยวชาญบางท่านสรุปทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอลว่าประกอบด้วย การส่งลูกบอล (Passing) การรีบา운드 (Rebounding) การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling) การยืนและการเคลื่อนที่ของเท้า (Stance and footwork) ซึ่งเน้นโดย Tarkanian and Warren (1981, p.

343) พร้อมกันนี้ Exbert and Cheatum (1977, p. 58) ยังได้เสริมว่า โค้ชไม่ควรลืมความจริงที่ว่าวิธีการเคลื่อนที่ลูกบาสเกตบอลได้เร็วที่สุดคือการส่ง และยังเน้นเรื่องการเคลื่อนที่ของเท้ากับการทรงตัวไว้ ด้วยองค์ประกอบต่อไปนี้

1. การเปลี่ยนทิศทาง
2. การเปลี่ยนจังหวะความเร็วของการเคลื่อนที่
3. การวิ่งตัดเปลี่ยนทิศทาง
4. การหยุดด้วยการวิ่งและก้าวเท้าและหยุดและการกระโดดแล้วหยุด
5. การหมุนตัว ด้วยการหมุนตัวกลับไปข้างหลัง และการหมุนตัวเพื่อเปลี่ยนกลับไปข้างหน้า

6. การหลอกและการล่อให้ฝ่ายป้องกันหลงกล

ในบรรดาทักษะเบื้องต้นทั้งหมด Lehane (1981, p. 6) กล่าวว่า การยิงประตูคือทักษะแรกที่ต้องเสนอให้เด็กเรียนรู้

ผู้เชี่ยวชาญทั้งสามท่านที่ได้อ้างมานั้น เห็นร่วมกันว่า ทักษะการยิงประตูต่อไปนี้คือทักษะที่โค้ชต้องเน้นในการสอนผู้เล่น

1. การเลย์-อัฟ หรือยิงประตูให้เป็น (Lay - up shot)
2. การกระโดดยิงประตู (Jump shot)
3. การยืนยิงประตู (ใช้ยิงประตูโทษ) (Set shot)
4. การตวัดมือยิงประตู (หรือยิงลูกชุก) (Hook shot)

ความสำคัญของการยิงประตูจะเห็นได้จากคำกล่าวของ Lindeburg (1963, p. 125) ดังนี้ "ไม่ต้องสงสัยเลยนะ การยิงประตูนี้แหละคือทักษะเบื้องต้นที่สำคัญของเกมบาสเกตบอล" และทั้ง Tarkanian and Warren (1981) Lehane (1981) และ Lindeburg (1963) เห็นพ้องกันว่าการกระโดดยิงประตูสำคัญ และมีประโยชน์มากที่สุดเพื่อชัยชนะของเกมบาสเกตบอล โค้ชควรกระตุ้นให้ผู้เล่นเรียนรู้ทักษะการกระโดดยิงประตูอย่างชำนาญ

ส่วนในเรื่องความสำคัญของทักษะเบื้องต้นต่อจากการยิงประตูแล้วนั้น Tarkanian and Warren (1981) เน้นทักษะการยืนและการเคลื่อนที่ของเท้า แต่ Lehane (1981) และ Lindeburg (1963) เน้นเรื่องการส่งลูกบอลก่อน แล้วจึงเน้นการยืนและการเคลื่อนที่ของเท้า หรือท่าการทรงตัวป้องกัน

ต่อมาจึงเน้นเรื่องการเลี้ยงลูกบอล แต่ในเกมสมัยใหม่ จะมีแต่การ์ดเป็นผู้เลี้ยงลูกบอลเป็นส่วนใหญ่ อย่างไรก็ตามทุกคนควรเรียนรู้ทักษะนี้อย่างซ้ำของ ทักษะอีกประการหนึ่งคือ การรียาวด์นั้น มีความสำคัญต่อการรุกเป็นอย่างยิ่ง และในเกมที่คู่ต่อสู้ การรียาวด์อาจจะเป็นตัวกำหนดผลแพ้หรือชนะ

ต่อไปนี้ คือ ทักษะของการส่งลูกบอลที่ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านเน้น

1. การส่งลูกบอลสองมือระดับอก (Two-hand Chest pass)
2. การส่งลูกบอลสองมือกระดอนจากพื้น (Two-hand bounce pass)
3. การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ (Two-hand overhead pass)
4. การส่งลูกบอลมือเดียวข้ามไหล่ (One-hand baseball pass)
5. การส่งลูกโค้ง (Lob pass)

สุดท้ายก็คือการเน้นของ Pamsay (1963, p. 99) ที่กล่าวว่าควรให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะเบื้องต้นในช่วงเตรียมทีมก่อนฤดูกาลแข่งขัน

### ทักษะเบื้องต้นของการป้องกัน

สิ่งที่น่าจะกล่าวถึงก็คือว่า โค้ชส่วนใหญ่จะเน้นเรื่องความสำคัญของการรุก แล้วลืมความสำคัญของการป้องกัน แท้ที่จริงแล้ว โค้ชต้องใส่ใจในเรื่องการป้องกันมากขึ้นถ้าต้องการความสำเร็จ

หลักการเบื้องต้นของการป้องกันคือการป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้ทำคะแนน

Tarkanian and Warren (1981, p. 111) กล่าวว่า

“โค้ชควรเตือนให้นักกีฬาตระหนักอยู่เสมอว่า สิ่งแรกที่เราเน้นในเรื่องการป้องกัน คือไม่ให้คู่ต่อสู้ได้ทำในสิ่งที่เขาอยากทำโดยบังคับให้เขาคิดป้องกันตนเอง แทนที่จะคิดหาวิธีรุกเรา ซึ่งเท่ากับบังคับให้เขามัวแต่ป้องกันลูกบอลไว้ไม่ให้ถูกเราแย่งหรือต้องถอยออกห่างจากฝ่ายเราผู้ซึ่งป้องกันอย่างใกล้ชิด แทนที่จะคิดหาวิธีรุกไม่ว่าจะมีลูกบอลในครอบครองหรือไม่ก็ตาม”

ผู้เชี่ยวชาญทั้งสองท่าน (1981, p. 172) ได้สรุปแนวทางของการป้องกันเพื่อนำไปใช้จริงดังต่อไปนี้

1. ใช้วิธีบีบบังคับอย่างหนักรอบๆ บริเวณเขต 3 วินาที และบังคับให้ฝ่ายเขาทุกคนออกห่างๆ จากเขต 3 วินาที หรือบังคับให้เข้าเส้นข้างหรือเส้นหลัง

2. เคลื่อนปิดเส้นทางของการส่งลูกบอลทุกครั้ง
3. อย่าปล่อยให้ลูกบอลเข้าถึงผู้เล่นตำแหน่งโพล์ ไม่ว่าจะยืนสูงหรือยืนต่ำ (High post or low post)
4. บังคับให้ลูกบอลเล่นข้างเดียวของสนาม คือข้างซ้ายหรือขวาโดยไม่ยอมให้เล่นข้างใดไม่ว่าจะโดยการส่งหรือการเลี้ยงลูกบอล
5. ผู้เล่นทั้งห้าคนที่ป้องกันต้องอยู่ถูกตำแหน่งทุกครั้งตลอดเวลา เพื่อบังคับให้ป้องกัน หรือช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมถ้าถูกตีแผนป้องกันหลุดเข้ามา

### รูปแบบเบื้องต้นของการป้องกัน

Tarkanian and Warren (1981) และ Lehane (1981) เห็นพ้องต้องกันว่ารูปแบบของการป้องกันน่าจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การบีบบังคับแบบคนต่อคน และโซน (Pressure Man for Man and zone)
2. การคอยร่น (Retreating) จากการป้องกันแบบคนต่อคนและโซน
3. แบบผสม (Combination) โดยใช้หลักการของคนต่อคนและโซน
4. การป้องกันแบบเคลื่อนตัวที่เลยตำแหน่ง (Overplay defense) คือการเคลื่อนตัวไปทางลูกบอลมากกว่าปกติ
5. การป้องกันหลายรูปแบบ (Multiple defense) คือ การเปลี่ยนรูปแบบของการป้องกันหลายๆ อย่างเพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์ของจังหวะใดจังหวะหนึ่งของเกม

Baisi (1961, p. 1-17) กล่าวว่า เขาชอบการป้องกันแบบโซน และคนต่อคนแบบบีบบังคับ และพบว่าการป้องกันแบบคนต่อคนบีบบังคับ ให้ผลชนะมาแล้วมากกว่า

### รูปแบบเพื่อการยืนเพื่อป้องกัน

ผู้เชี่ยวชาญส่วนมากเห็นว่ารูปแบบการยืนเพื่อป้องกันควรจะเป็นตามแบบของ Baisi (1961) ดังนี้

1. ยืนแบบ 2 - 1 - 2 โซนบีบบังคับ (Pressing Zone)
2. ยืนแบบ 3 - 2 โซนบีบบังคับ
3. ยืนแบบ 1 - 3 - 1 โซนบีบบังคับ
4. ยืนแบบ 2 - 2 - 1 หรือ 1 - 2 - 2 โซนบีบบังคับ (Box and one pressing zone)

## ผู้เล่นตำแหน่งต่าง ๆ

1. พอยน์ การ์ด (Point Guard or Playmaking Guard) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า การ์ดจ่าย หรือเรียกอีกอย่างว่า Small Guard

2. บิ๊กการ์ดหรือชู้ตติ้งการ์ด (Big Guard or Shooting Guard) คือการ์ดที่คอยทำหน้าที่ยิงประตูได้ เลี้ยงบอลได้ หรืออาจเรียกว่า Second Guard

3. สมอลฟอร์เวิร์ด (Small Forward or Quick Forward) คือปีกที่เคลื่อนที่เร็ว เลี้ยงลูกดี

4. พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด (Power Forward or Big Forward) ปีกที่เข้าไปยืนเป็นโพสท์เวลารุก

5. เซนเตอร์ (Center) ผู้เล่นที่ยืนในและเป็นโพสท์เวลารุก

### สัญลักษณ์ที่ใช้แทนผู้เล่นตำแหน่งต่าง ๆ

- พอยน์การ์ด (Point Guard) ใช้เลข 1
- บิ๊กการ์ดหรือชู้ตติ้งการ์ด (Big Guard or Shooting Guard) ใช้เลข 2
- สมอลฟอร์เวิร์ด (Small Forward) ใช้เลข 3
- พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด (Power Forward) ใช้เลข 4 หรือบิกฟอร์เวิร์ด (Big Forward)
- เซ็นเตอร์ (Center) ใช้เลข 5

### ทักษะที่ผู้เล่นควรปฏิบัติเมื่อทำเกมรุก

1. สามารถเคลื่อนที่ได้ดีขณะที่ไม่ได้ครองบอล หมายถึง การหลอกล่อ การตัดเข้าใน การรับบอล การยิงประตูหรือการกำบังการหาที่ว่าง และการเข้าแย่งบอล กระทำได้ดี มีประสิทธิภาพ

2. มีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติให้ตัวเองหลุดพ้นจากการถูกป้องกันที่เหนียวแน่น

3. ต้องอยู่ในท่าพร้อมที่จะเล่น (Triple Threat) หรือท่าทางการย่อตัวหลังจากได้รับบอลแล้ว ซึ่งจะทำให้สามารถส่งให้เพื่อนร่วมทีมที่ตัดเข้าในหรือส่งให้เซ็นเตอร์ เลี้ยงเข้าหาห่วงหรือยิงประตูได้

4. สามารถส่งบอลได้ทุกวิธี ทั้งส่งลูกโค้งข้ามศีรษะ ส่งมือเดียว ส่งกระดอนพื้น ส่งลูกซุก ส่งลูกตวัดหลัง เป็นต้น

5. สามารถแก้ปัญหาการถูกป้องกันแบบกดดันหรือถูกรุม 2 คน รู้จักใช้การตัดเพื่อหลุดพ้นจากพื้นที่ที่ถูกกดดัน และรู้จักใช้การกำบังให้เป็นประโยชน์

6. สามารถหาจังหวะยิงประตูได้ในขณะเลี้ยงบอล และสามารถส่งบอลได้ในขณะเลี้ยงด้วยเช่นกัน

7. ยิงลูกโทษลงห่วงในอัตราร้อยละ 90 ขึ้นไป ทีมที่เก็บคะแนนจากการยิงลูกโทษได้ในอัตราร้อยละ 90 จะเป็นทีมที่มีโอกาสได้รับชัยชนะ

คุณสมบัติของผู้เล่นแต่ละตำแหน่ง ที่ผู้ฝึกสอนจะต้องสร้างและฝึกอย่างขะมักเขม้น เพื่อให้ได้มาซึ่งผู้เล่นที่ดี ผู้เล่นแต่ละคนโค้ชจะเป็นผู้นั้นเสริมเติมแต่งให้ลงตัวตามตำแหน่งดังนี้

### **พ้อย์การ์ด (Point Guard or Playmaking Guard)**

1. สามารถเลี้ยงไปข้างหน้าได้อย่างรวดเร็ว เลี้ยงทะลุทะลวงเข้าในได้ดี เลี้ยงเปลี่ยนทิศทางได้ทุกวิธี บังบอลได้ดี หาจังหวะส่งบอลได้ในขณะเลี้ยงลูกบอลอยู่ก็ส่งได้

2. สามารถหาจังหวะยิงประตูได้ขณะเลี้ยงบอล ยิง 3 คะแนนได้อย่างแม่นยำในบริเวณพื้นที่รอบๆ หัวกะโหลก การยิง 3 คะแนนบริเวณหัวกะโหลกเป็นการยิงประตูที่มีความสำคัญมาก บางครั้งเป็นการสร้างความหนักใจให้คู่ต่อสู้ในการ

3. เป็นผู้เล่นที่สามารถอ่านเกมการป้องกันเพื่อช่วยในการตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง ทั้งการสั่งให้เพื่อนร่วมทีมตั้งรูปแบบการรุกที่สามารถโจมตีรูปแบบการป้องกันนั้นๆ ได้อย่างดี สามารถทำลายการเข้ารุมสองคนของทีมป้องกัน และทำลายการป้องกันแบบการกดดันทุกรูปแบบ

4. เป็นผู้สั่งการเกมการเล่นในสนาม สามารถอ่านรูปแบบการป้องกันทุกรูปแบบ และรู้จักวิธีการทำลายการป้องกัน ถ้าตัดสินใจสั่งการเพื่อเปลี่ยนสถานการณ์ที่เสียเปรียบให้เป็นสถานการณ์ที่ได้เปรียบ

5. มีคุณสมบัติเป็นผู้นำและไม่ทอดทิ้ง ไม่ถอดใจคอยให้กำลังใจเพื่อน และสั่งเกมการเล่น

6. ต้องพยายามปรับปรุงการเล่นการกำบังให้ดีขึ้นเพื่อให้บรรลุผล

### **คุณสมบัติพิเศษซึ่งเป็นจุดเด่นของพ้อย์การ์ด**

1. เป็นตัวกระตุ้นทีมหรือกระหายที่จะทำให้เพื่อนร่วมทีมเล่นดีขึ้น

2. ขยันและมีความเป็นผู้นำ มีการตัดสินใจดี กล้าเล่นเป็นตัวนำเกมทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่บนเส้นทางของการเล่นบาสเกตบอลอย่างสง่างาม
3. สิ่งที่จะต้องคิดและทำคือทำอะไรที่มถึงจะชนะได้
4. ทำหน้าที่คล้ายโค้ชขณะอยู่ในสนามฝึกซ้อมและทำหน้าที่เป็นโค้ชขณะอยู่ในสนามแข่งขัน เป็นตัวสับเกมการเล่น ควบคุมการเล่น
5. หลีกเลี่ยงการเลือกที่รักมักที่ชังขณะอยู่ในสนามฝึกซ้อมหรือขณะแข่งขัน
6. รับผิดชอบในการสั่งให้รูกรูปแบบต่างๆ ขณะอยู่ในสนาม อาจใช้วาจาหรือสัญลักษณ์สั่งการได้
7. เป็นผู้ป้องกันที่ดีที่ป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้เลี้ยงเข้าในได้
8. แสดงความเร็วให้เห็นขณะอยู่ในสนาม ทั้งการเลี้ยง การส่งบอล และการยิง ประตูปยายามอย่าให้เกิดการผิดพลาด
9. ยิงแม่นยำทุกบริเวณและทุกสถานการณ์และยิงลูกโทษได้ดี เปอร์เซนต์ผิดพลาดน้อย
10. ป้องกันการเล่นลูกเร็ว (ลักไก่) ส่งลูกแล้วเข้าแย่งบอลหรือตัดบอลได้ดี เบรคบอลได้ เปิดเกมรุกเร็วหรือหาที่ว่างเพื่อรับบอลส่งให้เพื่อนได้
11. รักษาระดับความตั้งใจสูงสุดและเป็นผู้เล่นที่คงเส้นคงวาตลอดเกมการแข่งขัน
12. ควบคุมลูกบอลขณะเลี้ยงบอลให้มีจังหวะการเลี้ยงเข้าในเพื่อทำคะแนน หรือหยุดเลี้ยงแล้วกระโดดขึ้นยิงประตูได้ดี

### **ชู้ตติ้งการ์ด หรือ บิ๊กการ์ด (Shooting Guard or Big Guard)**

การ์ดตัวยิง (ชู้ตติ้งการ์ด) ที่สมบูรณ์แบบต้องรวมทักษะของพอยน์การ์ดและสมอลฟอร์เวิร์ดไว้ด้วยกัน ต้องมีทักษะที่ยอดเยี่ยมกว่าทั้งสองตำแหน่ง และสำคัญที่สุดต้องยิงประตูได้อย่างแม่นยำ คุณสมบัติพิเศษของบิ๊กการ์ดมีดังนี้

1. ต้องพยายามตัดเข้ารับบอลแล้วเลย์อัพหรือส่งบอลให้เซ็นเตอร์หรือรับบอลได้ แล้วต้องพยายามเลี้ยงเข้าหาห่วง
2. ยิง 3 คะแนนได้แม่นยำ
3. รู้วิธีการก้ำบั้งและใช้การก้ำบั้งให้ตัวเองรอดพ้นจากการป้องกันของฝ่ายตรงข้าม
4. สร้างโอกาสหรือวิ่งหาที่ว่างให้ได้รับบอลและหาจังหวะยิงหลังจากได้รับการก้ำบั้งจากเพื่อนร่วมทีม



5. สามารถเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วจากตำแหน่งของตัวเองที่รับผิดชอบเพื่อไปรับลูกบอลและสามารถยิงได้ทุกบริเวณที่หวังผลในการยิง
6. รู้จุดที่ควรจะยิง
7. รู้ว่าทำอะไรจะได้เปรียบในตำแหน่งที่ยืนอยู่ หรือสร้างจังหวะที่ได้เปรียบคู่ต่อสู้
8. ต้องสามารถเลี้ยงบอลไปยังแดนหน้าอย่างรวดเร็ว ทำหน้าที่แทนพอย์นการ์ดได้ถ้าพอย์นการ์ดถูกป้องกันอย่างเหนียวแน่นไม่ได้รับบอล
9. ต้องเลี้ยงเพื่อเป็นการก้าบบังของเพื่อนร่วมทีมบรรลุผล
10. มีสัญชาตญาณการแย่งบอล การรีบาวด์บอลได้หนักหน่วงแน่นอน
11. ต้องวิ่งเข้าสู่ช่องทางการเล่นรุกเร็วทำได้อย่างรวดเร็วเพื่อเติมช่องทางให้เต็มตามระบบ
12. เลี้ยงหลบหลีกเข้าในได้อย่างรวดเร็วและส่งบอลให้โพลท์ล่างหรือปีกที่มุมสนามได้ขณะเลี้ยงบอล หรือหาจังหวะหยุดเลี้ยงแล้วกระโดดยิงทันที

### **สมอลฟอร์เวิร์ด (Small Forward or Quick Forward)**

สมอลฟอร์เวิร์ดจะต้องมีคุณสมบัติของซู้ตติ้งการ์ดด้วย แม้ว่าจะไม่จำเป็นต้องยิงแม่นยำเท่าซู้ตติ้งการ์ด แต่ต้องสามารถทำคะแนนได้และมีความเร็วเป็นคุณสมบัติพิเศษ คุณสมบัติพิเศษอื่นๆ มีดังนี้ :-

1. เป็นผู้เล่นที่มีประโยชน์หลายอย่างรวมทั้งการทำคะแนนจากบริเวณปีก หรือพื้นที่แนวเส้นโทษไปยังเส้นข้าง บริเวณรอบเส้นเขต 3 คะแนนและข้างเส้นออกหลัง สามารถตั้งโพลท์และขอบอลทำคะแนนได้โดยเล่นได้ทั้งหันหลังให้แป้นและหันหน้าเข้าหาแป้น
2. มีสัญชาตญาณและความสามารถในการแย่งบอลทั้งขณะอยู่วงในหรือจากวงนอก
3. มีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการก้าบบังได้
4. สามารถเลี้ยง 1 หรือ 2 ครั้งแล้วระเบิดเข้าหาแป้น จะทำให้ผู้ป้องกันเปิดทางให้เข้าหาแป้นแล้วจบลงด้วยการได้คะแนน หรือส่งให้เพื่อนร่วมทีมที่ไม่มีผู้ป้องกันได้แป้นทำคะแนน
5. ต้องเลี้ยงบอลไปยังแดนหน้าได้เพื่อทำหน้าที่แทนพอย์นการ์ดที่ถูกป้องกันอย่างเหนียวแน่น

6. มีทักษะสูงในการส่งบอล และสามารถส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีมที่ทำกำบังแล้ว หมุนตัวเข้าได้แป้นเพื่อรับบอล

### **เซ็นเตอร์ และ พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด (Center and Power Forward)**

พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ดต้องมีทักษะบางทักษะของสมอลฟอร์เวิร์ดและเซ็นเตอร์ เซ็นเตอร์ ต้องรวมทักษะของพาวเวอร์ฟอร์เวิร์ดเข้าไป จะต้องมีคความหนักแน่นในการหมุนตัว การกระโดด การเข้าแย่งบอล ฯ มีความกล้าหาญในการป้องกันได้แป้น คุณสมบัติพิเศษอื่นๆ มีดังนี้ :-

1. ทั้งเซ็นเตอร์และพาวเวอร์ฟอร์เวิร์ดมีความสามารถส่งบอลให้ทั้งโพสท์บนและโพสท์ล่าง
2. ทั้งคู่ต้องสามารถกระโดดยิงระยะ 5 เมตร สามารถหลอกแล้วเลี้ยงเพียงครั้งเดียวถึงห่วงจากบริเวณที่สามารถทำได้ หรือจากบริเวณโพสท์บน
3. มีความเข้าใจและสามารถปฏิบัติการกำบังและหมุนตัวเข้ารับบอลหน้าห่วงได้ พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ดต้องมีคุณสมบัติถือบอลได้ดีและใช้เท้าหลังเป็นเท้าหลักถอยกลับมายิงได้
4. ต้องสามารถส่งบอลให้โพสท์ด้วยกันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโพสท์บนต้องส่งบอลให้โพสท์ล่างได้ด้วย
5. ต้องรู้วิธีการหมุนเพื่อหนีการถูกรุม 2 คน และรู้วิธีการเคลื่อนที่หนีจากการถูกรุมหลังส่งบอลออกจากการถูกรุมแย่งบอล
6. ทั้งสองตำแหน่งต้องรู้การถอยหลังเพื่อบังและขอบอล หมุนตัวแล้วหันหน้าเข้าหาห่วงเพื่อยิงประตูหรือเลี้ยงบอลเข้าหาห่วง รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากการจับคู่ผิดพลาด
7. เป็นผู้เล่นที่สูงใหญ่ หนาและแข็งแกร่ง สามารถกระโดดแย่งลูกบอลอย่างหนักหน่วง ตัดเข้ารับบอลได้แป้นและระเบิดขึ้นหาห่วง สามารถตั้งเป็นโพสท์รับบอลได้ทุกจุดในพื้นที่ 3 วินาที
8. สามารถเปลี่ยนเกมจากเกมรุกเป็นเกมป้องกันและเกมป้องกันเป็นเกมรุกได้อย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเซ็นเตอร์หรือพาวเวอร์ฟอร์เวิร์ดที่วิ่งขึ้นไปแดนหน้าในการรุกเร็วจะต้องไปอยู่ด้านหลังผู้ป้องกันให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แล้ววิ่งมาตั้งโพสท์หน้าผู้ป้องกัน การจะทำเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่วิ่งได้เร็ว วิ่งเป็นเส้นตรงจากห่วงไปยังอีกห่วงหนึ่ง ซึ่งการวิ่งเป็นเส้นตรงเป็นการวิ่งในระยะทางที่สั้นที่สุด

### การพัฒนาการเล่นใน เป็นการเล่นในเขต 3 วินาที

1. ตรวจซ้ำเล็งมอง หาดำแหน่งผู้ป้องกัน
2. หลังจากชิงพื้นที่และยืนกำบังผู้ป้องกันได้ในบริเวณใกล้ห่วงจะต้องแสดงการขอบอลโดยการยื่นมือขอลูกจากเพื่อนร่วมทีม เมื่อได้บอลแล้วต้องใช้แขนกางออกกำบังพร้อมทั้งให้โยกตัวหลอกพร้อมทั้งหมุนเข้าทำคะแนน
3. ถ้ารับบอลใกล้ห่วงให้ใช้เท้านอกเป็นเท้าหลัก ชักเท้าในมาคู่กับเท้านอกแล้วหันหน้าเข้าหาห่วงเพื่อยิง หรือหลอกแล้วเลี้ยงเข้าหาห่วงเพื่อยิงประตูหรือส่งแล้วแต่เหตุการณ์
4. เลี้ยงบอลน้อยครั้งที่สุด อาจจะเลี้ยงเพียงครั้งเดียวหรือสองครั้งเท่านั้น
5. ทำให้ผู้ป้องกันเคลื่อนที่ตามความต้องการเพื่อสร้างโอกาสให้ตนเองหลุดจากการป้องกัน
6. ต้องสามารถยิงลูกชุกได้
7. ถ้าหันหลังให้ผู้ป้องกันและบอลอยู่ในมือจะต้องเงยหน้าขึ้น หลอกด้วยบอล ก้าวไปข้างหน้าแล้วหมุนเข้าหาห่วง
8. ถ้าอยู่ใกล้ห่วงและผู้ป้องกันอยู่ชิดด้านหลัง ให้ก้าวขาคร่อมให้ฝ่ายป้องกันอยู่ด้านหลังก่อนหมุนตัวเข้าหาห่วง
9. ถ้าอยู่ใกล้ห่วงให้หมุนตัวหันหน้าเข้าหาห่วง หลอกยิงแล้วเลี้ยงบอลเข้าในทำประตูต่อไป
10. กำบังโพสท์ด้านตรงข้ามแล้วตัดไปยังเส้นโทษเพื่อรับบอล
11. ขณะได้รับการกำบังจะต้องเคลื่อนตัวให้เร็วหาจังหวะ อย่ารีบเลี้ยงบอล จังหวะต้องสมบูรณ์ต่อเนื่อง จึงจะได้ผลดี
12. ถ้าโพสท์ล่างได้รับบอลใกล้ห่วงให้หันหน้าเข้าหาห่วงอย่างเต็มตัว แล้วกระโดดยิงประตู

### การขอบอลโดยการใช้แขนและลำตัว

1. กางขาให้กว้างออกประมาณ 2 ช่วงไหล่ของตัวเอง พร้อมยื่นสะโพกออกทางด้านหลังเล็กน้อย กางแขนทั้งสองออกให้แขนท่อนบนชี้ฟ้า เกร็งแผ่นหลังเล็กน้อยเพื่อรับแรงดันของฝ่ายป้องกัน
2. แสดงมือที่ต้องการรับบอล โดยชูมือสูงกว่ามืออีกข้างหนึ่งให้เห็นเด่นชัด

3. ขา ลำตัว และ แขน บังให้ผู้ป้องกันอยู่ด้านหลัง ไม่ยอมให้ผู้ป้องกันออกมาด้านใดด้านหนึ่ง

4. ก่อนการหมุนตัวเข้าในเพื่อขอบอลจะต้องอยู่ในท่ากำบังให้หนึ่งเพื่อรับการชนของผู้ป้องกัน หลังจากนั้นจึงหมุนตัวเข้าในโดยชักเท้านอก (เท้าไกลห้วง) คร่อมผู้ถูกกำบัง มองดูผู้เลี้ยงบอลเพื่อแสดงว่าพร้อมจะรับบอล วิ่งเข้าหาบริเวณที่ว่างพร้อมทั้งรับบอลที่บริเวณนั้น

5. ถ้าเป็นการเปิดโอกาสให้โพลท์ล่างเล่นตัวต่อตัว โดยปีกวิ่งหนีไปด้านตรงข้าม จะทำให้พื้นที่ด้านหน้าโพลท์ไม่มีผู้ป้องกัน ดังนั้นโพลท์ควรใช้ด้านข้างบังผู้ป้องกันซึ่งจะทำให้หันหลังให้เส้นหลัง ขาและแขนด้านใกล้ผู้ป้องกันต้องบังผู้ป้องกันไม่ให้ออกมาตัดบอล ขาและแขนด้านไกลผู้ป้องกันต้องยื่นออกมาให้ห่างผู้ป้องกันให้มากที่สุดเพื่อรับบอลอย่างปลอดภัย หลังจากได้รับบอลแล้วจะต้องเลือกเท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้าหลัก ถ้าใช้เท้าใกล้ผู้ป้องกันเป็นเท้าหลักจะต้องหันหลังเล่น ถ้าใช้เท้าไกลเป็นเท้าหลักจะต้องหันหน้าเล่น

6. ถ้าผู้ป้องกันออกมาป้องกันด้านหน้าขณะบอลอยู่ที่ปีก ให้ใช้ด้านข้างดันผู้ป้องกันไว้และชูมือข้างใกล้ห้วงเพื่อให้ปีกส่งบอลโด่งข้ามศีรษะมาให้

7. ใช้ขาและสะโพกด้านชิดผู้ป้องกันดันเพื่อชิงพื้นที่ในการแย่งบอล ถ้าบอลกระดอนมาที่พื้นที่ที่ชิงได้ ให้กระโดดคว้าบอลมาได้

**ข้อคิดที่สำคัญ** เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกจะต้องสอนและพูดเตือนผู้เล่นอยู่เสมอเพื่อผู้เล่นจะต้องใช้ความพยายามดังนี้ :-

1. อย่าปล่อยให้คู่แข่งเลี้ยงเข้าหาห้วง ตรงกันข้ามถ้าเป็นที่มรุกจะต้องพยายามเลี้ยงเข้าหาห้วงให้ได้ ลดการเล่นผิดพลาดและการฟาล์วขณะเป็นที่มรุก

2. เคลื่อนที่ขณะไม่มีบอล พยายามเปลี่ยนจังหวะการวิ่งและเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่เสมอ

3. ส่งบอลไปยังแดนหน้าหรือเลี้ยงเร็วเพื่อให้ได้ระยะทาง ถ้าเป็นไปได้ให้วิ่งไปอยู่แนวเส้นออกหลังของแดนรุกเพราะจะทำให้ผู้ป้องกันมองไม่เห็น

4. พยายามเข้าแย่งบอล โดยคาดคะเนทิศทางการบอลที่จะกระดอนจากแป้นขณะเป็นที่มรุก

5. ป้องกันการเข้าแย่งบอลขณะเป็นที่มป้องกัน และจะต้องไม่ให้คู่แข่งแย่งบอลยิงซ้ำได้

6. ถอยลงให้อยู่ต่ำกว่าระดับบอล เทมาด้านมีบอลโดยจะต้องมองเห็นคนและบอล
  7. ส่งบอลให้แม่นยำและตัดเข้าในหลังการส่งบอลหาโอกาสรับบอลขณะวิ่งตัดเข้าหาห่วงทุกครั้ง
  8. ถ้าโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขตหรือโซนทุกชนิดจะต้องส่งบอลเข้าใน แล้วออกนอกตามด้วยการส่งบอลข้ามไปฝั่งตรงข้าม ให้พยายามส่งบอลข้ามฝั่งหลายๆ ครั้ง
  9. เรียนรู้การรุกทุกรูปแบบ รวมทั้งวิธีการหรือจุดที่สำคัญของการทำคะแนนของการรุกแต่ละรูปแบบและพยายามให้ความร่วมมือให้การรุกดำเนินไปตามขั้นตอนของรูปแบบการรุกรุนั้นๆ
  10. เปิดช่องทางรับบอลโดยยืนเป็นสามเหลี่ยมระหว่าง ปีก เซ็นเตอร์ และการ์ด ในการโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขต (Zone)
  11. ใช้การส่งสองมือเหนือศีรษะในการส่งบอลข้ามฝั่งไปมาเพื่อโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขต (Zone)
  12. ใช้รูปแบบการเล่นลูกออกเส้นข้างแบบง่ายๆ
  13. ควรใช้รูปแบบการรุกอย่างง่ายๆ ไม่ควรใช้รูปแบบที่ยุ่งยาก สับสน เพราะจะเสี่ยงต่อการเสียการครอบครองบอล
  14. อย่าทำฟาล์วโดยไม่เกิดประโยชน์
  15. อย่าทำฟาล์วให้เสีย 3 คะแนน
  16. กระโดดแย่งบอลและพยายามดึงบอลลงมาอย่างรวดเร็วและแรง
  17. ขณะป้องกันจะต้องใช้มือยื่นออกไปปิดทิศทางกรับบอลเพื่อไม่ให้ผู้เล่นทีมรุกรับบอล
  18. ป้องกันและขัดขวางอย่างที่สุดเพื่อไม่ให้ผู้เล่นทีมรุกยิงประตู
  19. ถ้าเพื่อนร่วมทีมทำก้าน้ำให้ จะต้องไม่รีบร้อนในการเคลื่อนออกไปรับบอลหรือตัดเข้าใน รอจังหวะให้มั่นใจว่าถ้าเคลื่อนออกไปจากการก้าน้ำจะต้องได้รับบอลหรือเลี้ยงบอลเข้าในได้อย่างแน่นอน
- ข้อที่ควรรู้และพร้อมที่จะเล่นในสถานการณ์ต่าง ๆ**
- ผู้เล่นทุกคนต้องรู้ว่าขณะนั้นอยู่ในสถานการณ์อะไรและต้องเล่นอย่างไร รู้จักปรับสถานการณ์ให้ดีที่สุด เพื่อให้แก้ไขสถานการณ์เหล่านั้นได้หรือเพื่อให้ได้คะแนนในสถานการณ์นั้นๆ สถานการณ์ที่ต้องเข้าใจและปฏิบัติได้มีดังนี้ :-

1. การเล่นเกมกระโดดจะปิดบอลให้ใคร
2. การเล่นเกมออกเส้นข้างหรือลูกออกหลัง จะต้องเล่นอย่างไร
3. การเล่นเกมเป็นฝ่ายรุก 2 : 1
4. การยิงลูกสุดท้ายของแต่ละควอเตอร์และควอเตอร์สุดท้าย
5. คะแนนคู่คี่และตามอยู่ 1, 2 และ 3 คะแนน จะทำอย่างไรถ้าได้ยิงลูกโทษขณะเวลาเหลือไม่เกิน 6 วินาที
6. การโจมตีการป้องกันแบบแบ่งเขตหรือโซน การป้องกันการกดดันตัวต่อตัวครึ่งสนามและเต็มสนาม
7. ในเกมรุกที่มีโอกาสกระโดดแย่งบอลแต่แน่ใจว่าเอาบอลลงมาไม่ได้ จะปิดบอลให้เพื่อนคนใดเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกตัดบอลรวมทั้งป้องกันคู่แข่งเปิดเกมการรุกเร็ว
8. ทหาริธีการที่จะสร้างโอกาสในการยิงประตูให้กับผู้เล่นในทีมที่มีความแม่นยำ
9. จะทำอย่างไรถ้าการป้องกันเกิดการผิดพลาด โดยมีการป้องกันผิดคู่ ผิดขนาดรูปร่างต่างกัน
10. จะวิ่งไปหาตำแหน่งที่ได้เปรียบได้อย่างไรในกรณีที่คู่แข่งเข้ารวม 2 คน เพราะทีมนั้นจะมีผู้เล่นเหลืออยู่ 1 คนที่ว่างอยู่ ถ้าสิ่งได้เปรียบคู่ต่อสู้
11. ใช้ประโยชน์จากการฟาล์วทีมรวมครบจำนวนที่จะต้องเสียการยิงลูกโทษของทีมคู่แข่งให้เป็นประโยชน์
12. สัญญาณที่จะให้ผู้เล่นในสนามเข้าใจว่าเหลือเวลาเพียง 10 นาที ก่อนหมดเวลาการแข่งขัน และผู้เล่นในสนามต้องรู้ตัวด้วยว่าจะต้องทำอะไรในสถานการณ์เช่นนั้น

## ตัวอย่างการฝึกผู้เล่นแต่ละตำแหน่ง

### ฝึกการเล่นของการ์ด

1. การรุกผ่านแนวป้องกันส่วนหน้า 10 นาที
  - ก. การ์ดส่งลูกบอลไปยังฟอร์เวิร์ด - # ส่งลูกบอล
  - ข. ฟอร์เวิร์ดหมุนตัวกลับ - จัดทำโดยการ์ดขยับขาเข้าหาฟอร์เวิร์ด จากนั้นฟอร์เวิร์ดส่งลูกบอลออกคืบ จึงหมุนตัวกลับไปห้วงประตู เน้นเรื่องการใช้มือที่ห่างคู่ต่อสู้เป็นมือครอบครองลูกบอล และเลี้ยงลูกบอล

- ค. รุกเข้ายืนจุดของฟอร์เวอร์ 10 - 15 นาที
1. รุกเข้าหาห่วงประตู
    - ก. ฟุ้งตัวแนวเส้นหลัง - เน้นการสลับความเร็วและทิศทาง
    - ข. แนวของเส้นโยนโทษ
- ง. รุกจากจุดของการ์ดเข้าสู่กลางหัวกระโหลก 10 - 15 นาที
1. ตรงส่วนบนวงกลมหัวกระโหลก
  2. แนวเส้นโยนโทษ
  3. กระโดดยิงประตู - ฟุ้งตัวเข้าหรือส่งออก
- จ. ส่งลูกบอลไป - มา ระหว่างการ์ดและวิ่งตัด 5 นาที
- ฉ. การ์ดส่งลูกบอลไปยังฟอร์เวอร์ต ณ ตำแหน่งยืนสูงในแบบหมุดาบอด  
ด้านไม่มีลูกบอล (ข้างหลังฝ่ายป้องกัน) 10 นาที
- ช. การ์ดจ่ายลูกบอลให้คนยืนสูงแล้ววิ่งตัด 5 นาที
2. การยิงประตูจากจุดต่าง ๆ นอกวงกลมหัวกระโหลก 10 นาที
3. ฝึกการเล่นที่มุมสนาม 15 - 20 นาที
- ก. วิ่งตัดแนวเส้นหลัง
  - ข. การวิ่งตัดเพื่อเข้าไปเพลสท์
  - ค. การหลอกด้วยความเร็วที่เส้นหลังและวิ่งออก
  - ง. การรุกเข้าผ่านคนกำบัง
  - จ. ทางด้านฟอร์เวอร์ตที่ไม่มีลูกบอลในตำแหน่งคนยืนสูงบีบเข้า
  - ฉ. การเลี้ยงลูกบอลบีบให้คู่ต่อสู้ถอยร่นเข้าใน
4. การฟาสท์เบรค - เล่นเร็ว 15 - 20 นาที
- ก. 1 ต่อ 1
  - ข. 1 ต่อ 1 มีผู้เล่นวิ่งตาม
  - ค. 2 ต่อ 1
  - ง. 3 ต่อ 2
5. กระโดดเชือก ทุกวัน 5 นาที
6. ดันพื้นโดยใช้ปลายนิ้วทุกวัน การครอบครองลูกบอล ทุกวัน 10 นาที
7. การฝึกการเคลื่อนที่ - ฝึกแบบด้ามไม้กวาด (ซ้าย - ขวา - หน้า - หลัง)

## การเล่นของฟอร์เวอร์ด (ปีก)

- ก. การเล่นด้านมีลูกบอล
1. เคลื่อนที่ตัวเองให้ได้ เพื่อไปรับลูกบอลจากการ์ด 8 - 10 นาที
    - 1.1 การเคลื่อนที่เมื่อได้ลูกบอลจาก # 1
      - 1.1.1 หมุนด้านหน้า
      - 1.1.2 หมุนด้านหลัง
      - 1.1.3 หมุนตัวกลับ
        - 1.1.3.1 ทางด้านใน
        - 1.1.3.2 ทางด้านเส้นหลัง
    - 1.2 การเคลื่อนที่เพื่อหลอกแล้วพุ่งตัวเข้ายิงประตู 8 - 10 นาที
      - 1.2.1 ก้าวเท้าชะงักแล้วพุ่งตัวเข้ายิงประตู
      - 1.2.2 ก้าวคร่อมเท้าแล้วพุ่งตัวเข้ายิงประตู
      - 1.2.3 โยกตัวหลอกแล้วพุ่งตัวเข้ายิงประตู
    - 1.3 การยิงประตูจากการเลี้ยงลูกเข้า (ด้านในและแนวเส้นหลัง) 8 - 10 นาที
      - 1.3.1 วิ่งเข้ายิงประตู (Lay up shot)
      - 1.3.2 ลูกชุกสั้นๆ
      - 1.3.3 กระโดดยิง
  2. การส่ง # 2 ปีก - เซ็นเตอร์ 8 - 10 นาที
    - 2.1 ส่งลูกบอลให้โพลท์
      - 2.1.1 ห่างจากฝ่ายป้องกัน (ฝึกกับเซ็นเตอร์)
      - 2.1.2 ส่งตรงให้โพลท์
  3. # 2 ส่งลูกบอลไปที่วงกลมหัวกระโหลก - วิ่งตัดเข้าแย่งลูกบอล (ฝึกกับการ์ด) 8 - 10 นาที
- ข. การเล่นด้านไม่มีลูกบอล
1. ปีกด้านไม่มีลูกบอลอยู่ที่ตัวยืนต่ำ สิ่งสำคัญ # 2 ส่งลูกบอลไปยังวงกลมหัวกระโหลก 8 - 10 นาที
    - 1.1 เคลื่อนที่เข้ารับลูกบอลจากการ์ดนอก
      - 1.1.1 จ่ายลูกบอลให้คนวิ่งตัด



- 1.1.2 การเคลื่อนที่หลังจากได้ลูกบอล (หลังจากคนวิ่งตัดผ่านไปหรือเมื่อว่าง)
  - 1.1.2.1 ฝึกหมุนตัวด้านหน้า
  - 1.1.2.2 ฝึกหมุนตัวด้านหลัง
  - 1.1.2.3 ฝึกหมุนตัวกลับหลัง
    - 1.1.2.3.1 ด้านใน
    - 1.1.2.3.2 ด้านนอก
    - 1.1.2.3.3 หลอกแล้วพุ่งตัวเข้ายิงประตู
    - 1.1.2.3.4 ยิงประตูจากตำแหน่งคนยืนต่ำ

### ฝึกการเล่นของฟอร์เวิร์ด (ปีก)

- 2. การเล่นแนวเส้นหลังหรือประตูหลัง : จุดเน้น การ์ด # 2 ส่งลูกบอลเข้าแนวเส้นหลัง 10 นาที
  - 2.1 การเคลื่อนที่และการหลอกเพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระไปรับลูกบอลได้จากด้านที่มีลูกบอลตรงจุดยืนของปีก
    - 2.1.1 การส่งลูกบอลของการ์ดจากนอกหัวกระโหลกไปยังปีกที่วิ่งตัดแนวเส้นหลัง
    - 2.1.2 การเคลื่อนที่ในบริเวณแนวเส้นหลัง
      - 2.1.2.1 หมุนกลับไปด้านไม่มีลูกบอล
      - 2.1.2.2 เลี้ยงลูกบอลอ้อมคนบีบฝ่ายป้องกัน
- 3. การตัดเข้าด้านไม่มีลูกบอลของปีก : จุดเน้น เซ็นเตอร์ออกจากแนวคนยืนสูงลงแนวเส้นหลัง 10 นาที
  - 3.1 การเคลื่อนที่และการหลอกเพื่อให้ตัวเองเป็นอิสระจากด้านมีลูกบอลของปีก
  - 3.2 ยืนที่จุดตามเส้นกำหนดเพื่อรับลูกบอล
  - 3.3 คนยืนต่ำยิงประตูและเคลื่อนที่
- ก. การฝึกการเคลื่อนที่วิธีการป้องกัน 10 - 15 นาที
  - 1. การฝึกทางเส้นข้าง
  - 2. การฝึกการสไลด์เท้า
  - 3. การฝึกวิธีเข้าหาคู่ การถอยหลัง และการก้าวเท้าขยับตัวลอย
  - 4. การป้องกันด้านไม่มีลูกบอล - สายตาอยู่ที่ลูกบอลและผู้เล่นซึ่งเป็นคู่ของตน

- ง. การโยนโทษ - 50 ครั้งต่อวัน - จดบันทึก
- จ. กระโดดเชือกทุกวันตลอดปี 5 นาที
- ฉ. ดันพื้นโดยใช้ปลายนิ้ว ทำทุกวัน
- ช. ฝึกการครอบครองลูกบอล  
เซ็นเตอร์
1. การฝึกกับห่วงประตู 10 - 15 นาที
    - ก. การตีลูกบอล (ปิดลูกบอล) ให้เข้าห่วงประตู 5 นาที
    - ข. ฝึกการยิงระยะใกล้เพื่อความเคยชิน ขณะที่ไม่เห็นห่วง 5 นาที
    - ค. ฝึกหลังการกระโดด 10 นาที
      1. ขณะรุก 5 นาที
      2. การรีบาวน์ขณะป้องกัน - การส่งลูกบอลออกหลังจากรีบาวน์ 5 นาที
  2. การเข้ายืนตามจุดที่เส้นกำหนด 10 - 15 นาที
    - ก. การรับลูกบอลที่โพสท์
    - ข. การพุ่งเข้าหาประตูถ้าได้ลูกบอลนอกแนวที่กำหนด
    - ค. การส่งลูกบอลกลับไปยังที่ว่าง
      1. ไปยังการ์ดด้านไม่มีลูกบอล
      2. ไปยังฟอร์เวิร์ดด้านไม่มีลูกบอล
  3. การยิงประตูจากโพสท์ (จากเส้นที่กำหนด) 10 - 20 นาที
    - ก. จากการรอให้มีคนวิ่งตัด
    - ข. ยิงลูกตวัด (ฮุก)
    - ค. การกระโดดยิงประตูหลายๆ ครั้ง
    - ง. การเคลื่อนที่ออกจากโพสท์
      1. การหมุนตัวด้านหน้า - ก้าวคร่อม - หมุนตัวออก
      2. หมุนตัวด้านหลัง - ก้าวคร่อม - หมุนตัวออก
  4. การเคลื่อนที่ ณ จุด คนยืนสูงและยิงประตู 10 - 15 นาที
  5. การโยนโทษ 50 ครั้ง ต่อวัน จดบันทึก
  6. ดันพื้นโดยใช้ปลายนิ้ว การครอบครองลูกบอล และกระโดดเชือก ทุกวัน