

บทที่ 5

รูปแบบการเล่นทีม การคัดเลือกนักกีฬา และการวางแผน

การป้องกัน (Defense) ในการเตรียมทีมแข่งขัน ความสำคัญของทีมอันดับแรกๆ ที่ต่อจากทักษะ คือ การยืนป้องกัน รูปแบบการป้องกันต้องเหมาะสมกับการเคลื่อนที่ในการรุกของคู่แข่ง ผู้ฝึกทุกคนต้องเห็นความสำคัญของการป้องกันปรับปรุงแก้ไขวิธีการป้องกัน ทั้งความสามารถเฉพาะตัวและความสามารถในการประสานงานกันของทีม ความแข็งแกร่งของการป้องกันต้องผสมผสานกันทั้งการฝึก ความตั้งใจ การทุ่มเทกำลังกายและจิตใจ การให้ความร่วมมือในการฝึกสมรรถภาพทางกายที่แข็งแกร่ง ทักษะ ความคล่องตัว การช่วยกัน ความเร็ว รวมถึงความตั้งใจและความมีวินัยของนักกีฬาจะช่วยให้ทีมมีความแข็งแกร่งยากต่อการโจมตี

การที่ทีมจะทำการป้องกันอะไรนั้นต้องศึกษาทีมคู่แข่งก่อนเช่นกัน ว่าเล่นรูปแบบไหน รุกอย่างไร มีใครเล่น การยิงประตูเป็นอย่างไร การรีบาวด์ดีหรือไม่ แล้วกลับมาตั้งโจทย์ หาวิธีป้องกันเตรียมทีมให้ก่อนลงแข่งขันก็จะเป็นการดี แต่การป้องกันควรมีหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้คู่แข่งตามไม่ทัน เช่น ใส่แบบคนต่อคนบ้าง สลับมาเป็นเพรส (Pressing) กดดันคู่แข่งบ้าง หรือตั้งโซน 1 - 2 - 2 สลับกับโซน 2 - 3 หรือ 1 - 3 - 1 บ้าง โดยเฉพาะท้ายๆ ควอเตอร์แต่ละควอเตอร์ให้กดดันคู่แข่งให้ตลอดเวลาที่เหลือจะทำให้คู่แข่งลนลานเสียบอลได้ง่าย โดยเฉพาะทีมที่มีคนครองบอลไม่ดี ถ้าบอลตกที่คนครองบอลไม่ดี ต้องรีบกดดันทันทีที่เข้ารั้วโดยเร็วทำจนกว่าจะหมดเวลา การป้องกันแบบกดดันอย่างก้าวร้าวจะเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดการโต้เปรียบในการป้องกัน จะทำให้คู่แข่งไม่สามารถเล่นโจมตีได้ตามแบบที่เตรียมมา ทำให้การรุกไม่มีรูปแบบในที่สุด และอาจเสียการครองบอลได้ง่าย การไม่เปิดโอกาสให้คู่แข่งเล่นตามแบบที่เตรียมมาหรือเล่นในสิ่งที่ตนเองถนัดนั้นโอกาสที่ทีมจะชนะมีมากขึ้น ฝ่ายป้องกันต้องปกปิดจุดอ่อนของทีมอย่าให้คู่แข่งรู้ และขอให้เตรียมรูปแบบการป้องกันไว้หลายๆ รูปแบบ ไว้ใช้ในควอเตอร์ที่ 3 และควอเตอร์ที่ 4 เพื่อสร้างความสับสนให้กับคู่แข่งมากขึ้น หรือใช้วิธีการป้องกันแบบพิเศษๆ ในท้ายๆ แต่ละควอเตอร์ ก็จะสร้างความสับสนให้กับผู้เล่น และผู้ฝึกเสียเวลาแก้ไขในขณะเวลาช่วงพักได้ เช่น การรวม 2 คน ขณะที่ 3 คน ยืนป้องกันคู่แข่ง 4 คน หรือการเพรส 1 - 2 - 2 เป็นต้น

การป้องกันเป็นทีม (Team Defense) พื้นฐานการป้องกันแบบตัวต่อตัว (MAN TO MAN) มีการป้องกันอยู่ 4 รูปแบบ การยืนป้องกันต้องให้คู่ต่อสู้อยู่ด้านหน้าของเราตลอด โดยผู้ป้องกันหันหลังให้กับห่วงตาข่ายของตนเอง การป้องกันคนไม่มีบอลในมือให้ยืนชิดประกบตัวต่อตัวแน่นไม่ได้รับบอลได้ง่ายๆ หรือวิ่งโยกตัวหลอกเข้าในได้ง่าย เราต้องเคลื่อนตัวให้ทัน แต่ถ้าคู่ต่อสู้ที่เราป้องกันนั้นมีบอลอยู่ในมือให้ผู้ป้องกันถอยห่างออกมา $1 - 1\frac{1}{2}$ ก้าว เพื่อป้องกันไม่ให้คู่ต่อสู้หลอกข้ามเลี้ยงบอลหลบหลีกเข้าไปหรือเข้าทำประตูได้ ถ้าคู่ต่อสู้สิ้นสุดการเลี้ยงบอลจับบอลแล้วให้เราชิดตัวทันทีที่ป้องกันไม่ให้ยิงประตูหรือส่งบอลได้สะดวก ขณะที่เราป้องกันคู่ต่อสู้ที่นั้นสายตาของเราต้องคอยชำเลืองมองให้ทั่วป้องกันการมากำบังหรือ Screen การเล่นคนต่อคนนั้น ผู้ป้องกันต้องจับจ้องอยู่ที่คู่ต่อสู้ตลอดเวลาและให้ชำเลืองดูทิศทางที่บอลเล่นอยู่เป็นรองลงมา คู่ต่อสู้ไปไหนผู้ป้องกันต้องตามไปด้วยตลอดเวลา การป้องกันแบบ MAN TO MAN มีด้วยกัน 4 รูปแบบ คือ

1. ป้องกันเต็มสนามเป็นการกดดัน 100 เปอร์เซนต์
2. ป้องกันแบบคนต่อคนเพียง 3 ใน 4 ของสนามหรือเรียกว่ากดดัน 70 เปอร์เซนต์
3. ป้องกันคนต่อคนครึ่งสนามหรือ $\frac{1}{2}$ ของสนามหรือกดดัน 50 เปอร์เซนต์
4. ป้องกันคนต่อคนภายในโซน หรือขยายในบริเวณเขต 3 คะแนน

การป้องกันแบบคนต่อคนนี้เหมาะกับการเล่นการฝึกผู้เล่นใหม่ทุกคน เป็นการเล่นที่ต้องใช้พลังกำลังมากกว่าโซน การเคลื่อนที่เร็วกว่า ง่ายต่อการรับผิดชอบ แต่จะเหนื่อยมากกว่า ไม่ค่อยมีโอกาสได้พักตัวอยู่ตลอดเวลา

วิธีป้องกัน

1. ป้องกันคนมีบอลจะต้องไม่ให้ยิงไม่ให้ข้าม
2. ป้องกันคนใกล้บอลจะต้องไม่ได้รับบอล
3. ป้องกันคนส่งบอลออกไปจะต้องไม่ให้ตัดเข้าหาห่วงเพื่อรับบอลเลย์อัฟ
4. จับคนด้าน WEAK SIDE จะต้องเข้ามาช่วย STRONG SIDE โดยยืนห่างจาก

คนจับ 40/100 เข้ามาช่วย 60/100 ยืนเห็นคู่จับและเห็นบอล

5. จับคนวิ่งหนีบอล จะต้องไม่ชิดตัวเพียงถอยหลังให้เห็นคน เห็นบอล
6. จับเซ็นเตอร์ขณะบอลอยู่ที่ปีกบริเวณ 45 องศา จะต้องยืนบัง $\frac{3}{4}$ ของตัวเรา
7. จับเซ็นเตอร์ ถ้าบอลอยู่ที่มุมสนามจะต้องออกมาบังทั้งตัว

รูปแบบการป้องกัน 4 รูปแบบ สตาร์ลีนและแฮนเลอร์ (Satalin and Handler, 1985, p. 113-123)

ก. การเล่นป้องกันแบบคนต่อคน (Man for man Defense) คือการเล่นแบบคนต่อคนเป็นการจำกัดการเล่นควบคุมผู้เล่นฝ่ายรุก ให้ออกนอกพื้นที่อันตราย

วิธีการ

1. ป้องกันคนที่มียิงบอล จะต้องไม่ให้ยิง - ไม่ให้ข้ามได้
2. ป้องกันคนที่ไถลบอลจะต้องไม่ให้รับบอลได้
3. ป้องกันตัวส่งบอลออกไปแล้วคอยระวังการวิ่งตัดเข้าหาห่วงเพื่อรับบอลวิ่งขึ้นไป Lay up หรือยิงประตู

4. จับคน (Man) คนที่อ่อนข้างอ่อน (Weak side) จะต้องเฝ้ามาด้านที่อ่อนข้างแข็ง (strong side) โดยการยืนห่างจากคนจับ 40/100 เอียงเทมาอีกด้าน 60/100 โดยยืนให้เห็นคู่ที่จับและเห็นบอล

5. จับคนที่วิ่งหนีบอล (วิ่งไปหน้า) จะต้องไม่จับชิดตัวเพียงแต่ถอยหลังให้เห็นคน เห็นบอล (ระวังวิ่งไป screen คนอื่น)

6. จับ Post ขณะที่บอลอยู่ที่ปีกบริเวณ 45° ให้ยืนบัง $\frac{3}{4}$ ของตัวเรา

7. จับเซ็นเตอร์ ถ้าบอลอยู่ที่มุมสนามให้ออกมาบีบทั้งตัว

ข้อดีการป้องกัน Man to Man

1. ประกอบตัวดูความได้เปรียบ เสียเปรียบของทั้ง 2 ทีม ที่ดีเซ็นเตอร์สูงกว่าแย่งบอลได้ดีกว่า

2. เป็นการกำหนดความรับผิดชอบที่ดีกว่าตายตัว (ไม่เกี่ยงกัน)

3. มีการกดดันอย่างต่อเนื่อง โดยตัดอยู่ระหว่างคนกับบอล

4. เหมาะสำหรับการใช้กับทีมรุกที่กำลังตั้งเวลาให้หมดไป หรือทีมที่มีคะแนนตามหลังขณะที่เวลากำลังจะหมดลง

5. เป็นการป้องกันที่มีตัวแปรมาก ทำให้รุกได้ยาก

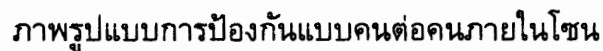
6. เล่นกับทีมที่พบบอลไม่คล่อง

ข้อเสีย

1. ใช้เวลาการฝึกมากกว่า

2. ถ้ามีการ screen หรือตัด การป้องกัน Man จะอ่อนลง

- ไม่ให้คู่ต่อสู้เข้าเขตอันตราย



ถ้าบอลอยู่ที่เลข X1 จะต้องป้องกันให้แน่นที่เลข X1, X4, X5 สำหรับผู้ป้องกัน
③ กับ ② คือ X3 X2 จะถอยออกมายืนห่างเพื่อคอยช่วยเหลือผู้ที่หลุดเข้ามาในพื้นที่
อันตราย โดยต้องมองเห็น ②, ③ ตลอดเวลาไม่ให้เข้ามาในพื้นที่อันตราย

ข. การป้องกันแบบแบ่งเขตหรือโซน (Zone Defense)

พื้นฐานการป้องกันโซน (Basic Principle For Zone Defense)

1. ผู้เล่นรับผิดชอบป้องกันพื้นที่โดยยึดเอาบอลเป็นหลักในการเคลื่อนไหว ผู้เล่น
ทีมรุกเป็นเป้าหมายรอง ผู้ป้องกันโซนจะต้องมองเห็นบอลตลอดเวลา จะอยู่ในพื้นที่ที่ตัวเอง
รับผิดชอบเท่านั้น

2. รูปทรงของโซนควรรักษาให้เป็นรูปแบบด้วยการสัมพันธ์ของผู้เล่นทุกคน
ภายในของเขต 6 ½ เมตร ถ้าฝ่ายรุกยิงไกลเกินนั้นจะไม่ออกไปจี

3. เป็นการร่วมแรงร่วมใจป้องกันพื้นที่ใกล้ห่วงให้แน่นหนา แข็งแรง และ
ครอบคลุมถึงพื้นที่กลางอากาศด้วย โดยการยกมือสูงเหนือศีรษะ

4. ผู้ป้องกันจะต้องถอยอย่างรวดเร็วสู่แนวป้องกันหลังสุด หลังจากเสียการ
ครองบอล ถอยเข้าสู่ตำแหน่งที่กำหนดไว้

5. ผู้ป้องกันคนมีบอลจะต้องยกแขนกวัดแกว่งไปมา เพื่อบรรเทาการส่งบอล
ข้ามศีรษะ

6. การเคลื่อนไหวในพื้นที่จะต้องไม่ไปซ้อนทับพื้นที่ของเพื่อนร่วมทีม การ
ป้องกันฝ่ายรุกที่ส่งบอลจะต้องถอยหลังก้าวครึ่งไปทางด้านที่มีบอล พยายามจะตัดบอลถ้า
บอลส่งคืน มายังผู้ที่ส่งบอลออกไป

7. ไม่ปล่อยให้ฝ่ายรุกรับบอลบริเวณเส้นโทษ ถ้ามีการรับบอลบริเวณเส้นโทษ
ผู้เล่นทุกคนจะต้องเทเข้ามาช่วย และบังคับให้ส่งบอลออกนอกเขต 3 วินาที

ข้อดีของโซน (Zone)

1. ผู้เล่นถูกกำหนดให้รับผิดชอบในพื้นที่ที่กำหนด ทำให้ป้องกันแน่นมาก
2. ป้องกันทีมที่พบบอลได้ดี ตัดในดี ยิงประตูระยะใกล้ดี
3. ผู้เล่นที่ป้องกันไม่ดีจะถูกซ่อนไว้ในทีมให้ดูแกร่งขึ้น
4. ลดการฟาวล์ และหลีกเลี่ยงการเสียเปรียบที่เกิดจากฟาวล์
5. ป้องกัน Zone จะส่งผลให้กับการเล่นลูก Fast Break เพราะปีกกว้าง 2 ตัว
การเคลื่อนไหวจะเร็ว การ์ด และเซ็นเตอร์จะจ่ายได้ง่าย

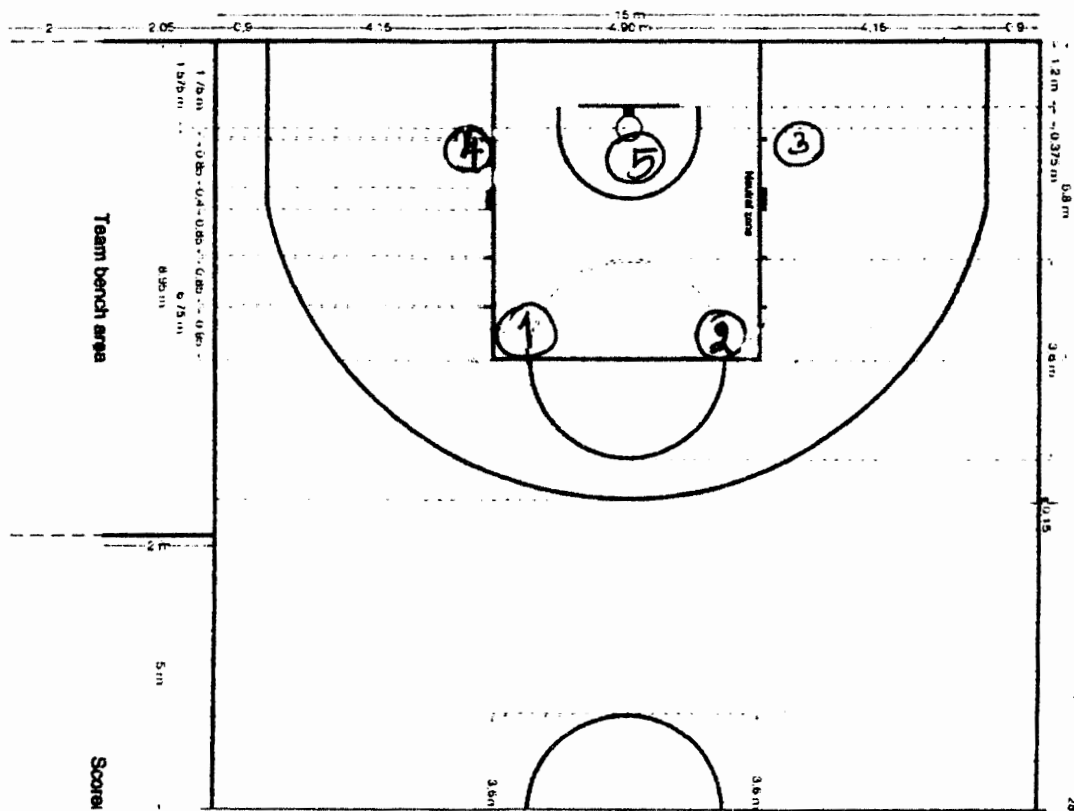
6. ง่ายต่อการตั้งรับที่เปลี่ยนเป็นฝ่ายรุก
7. พื้นที่ในการป้องกันที่ทุกคนรับผิดชอบจะเป็นพื้นที่แคบๆ จะรักษาได้ดีกว่า

ทั้งสนาม

8. ดัดบอลได้ง่ายและมากกว่าการเล่น Man

ข้อเสีย

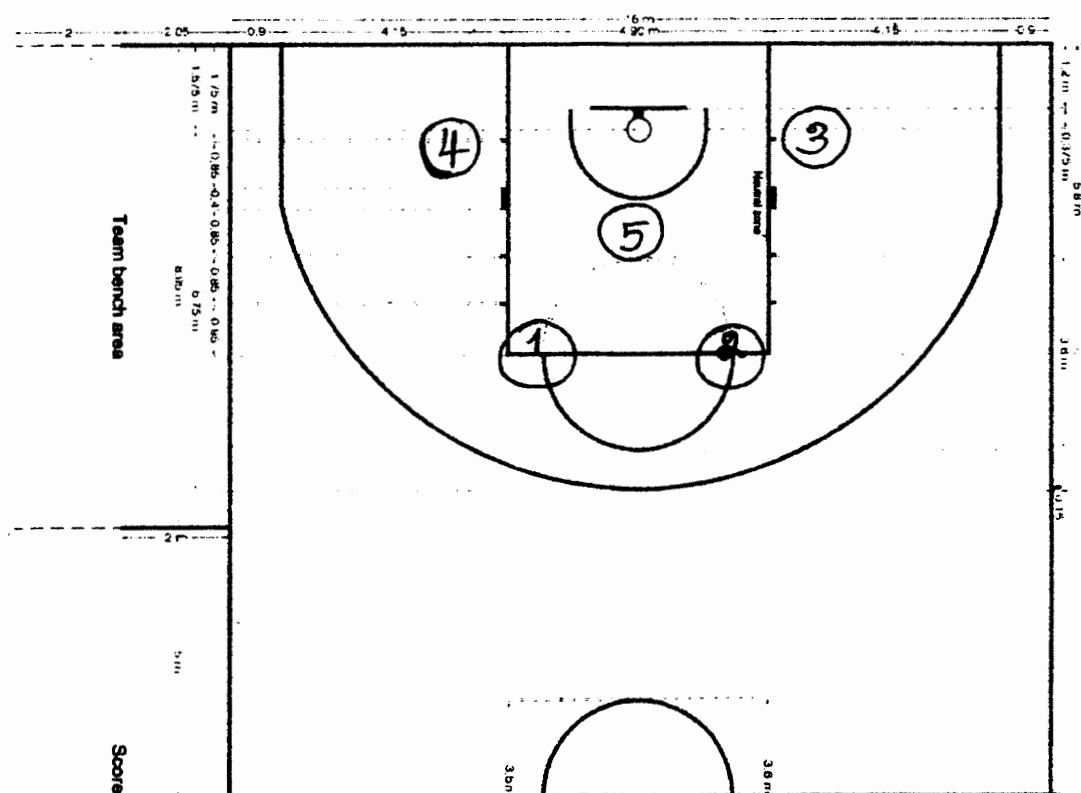
1. ถูกยิง 3 แต้ม
2. ป้องกันลูก Fast break ไม่ค่อยจะทัน
3. ไม่กดดันฝ่ายรุกทำให้ฝ่ายรุกเล่นได้ง่าย
4. ไม่สร้างเสริมทักษะการป้องกันส่วนตัวให้ดีขึ้น
5. ไม่ก้าวร้าว (ไม่ดุ) ในขณะที่เป็นทีมป้องกัน



โซน 2 : 3

1. โซน 2 : 3

- จุดแข็ง**
- คล้ายโซน 2 : 1 : 2
 - เซ็นเตอร์ยืนได้ห่าง
 - พื้นที่ใต้ห่วงแข็งแรง
 - ขยายแนวป้องกันถึงมุม
- จุดอ่อน**
- บริเวณปีกทั้งสอง

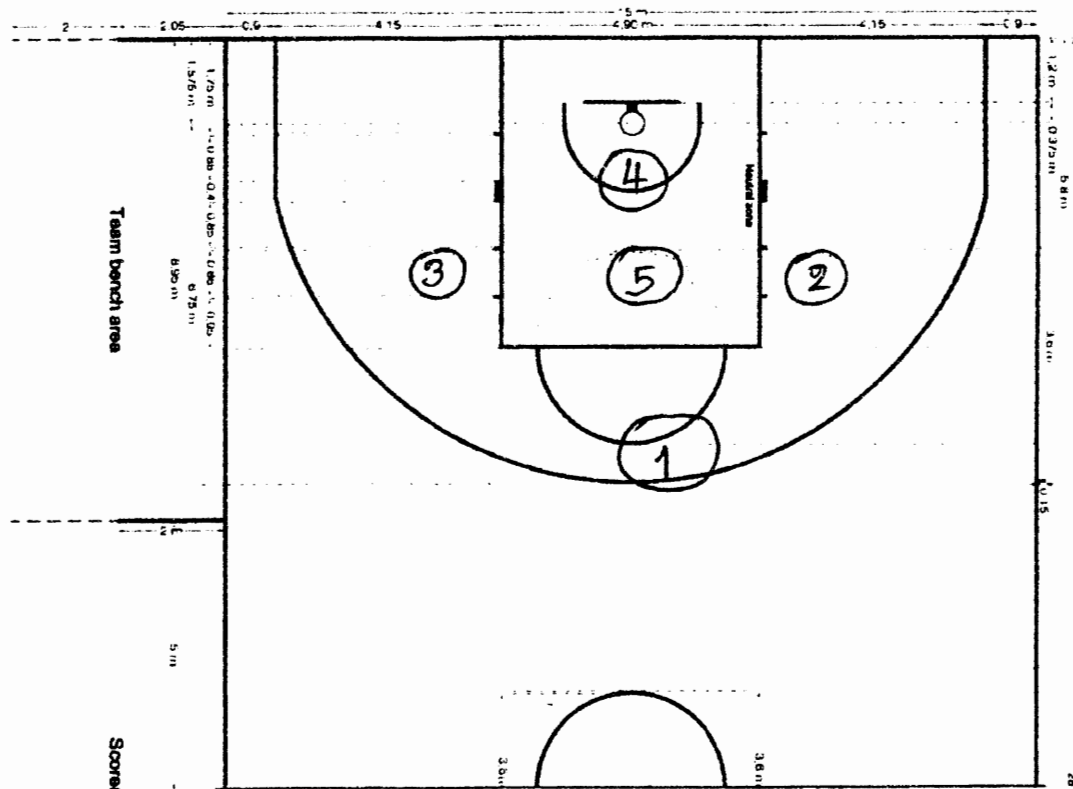


โซน 2 : 1 : 2

2. โซน 2 : 1 : 2

- จุดแข็ง**
- เป็นการรวมจุดเด่นของโซน 2 : 3 และ 3 : 2 เข้าด้วยกัน
 - อยู่บริเวณใกล้ห่วงและเขต 3 วินาที
 - ป้องกันผู้เล่นเซ็นเตอร์และการ์ดใน และคุมพื้นที่ได้ทั้งหมด

- จุดอ่อน - บริเวณหัวโซน
- มุมสนาม



โซน 1 : 3 : 1

3. โซน 1 : 3 : 1

จุดแข็ง - เส้นโทษ

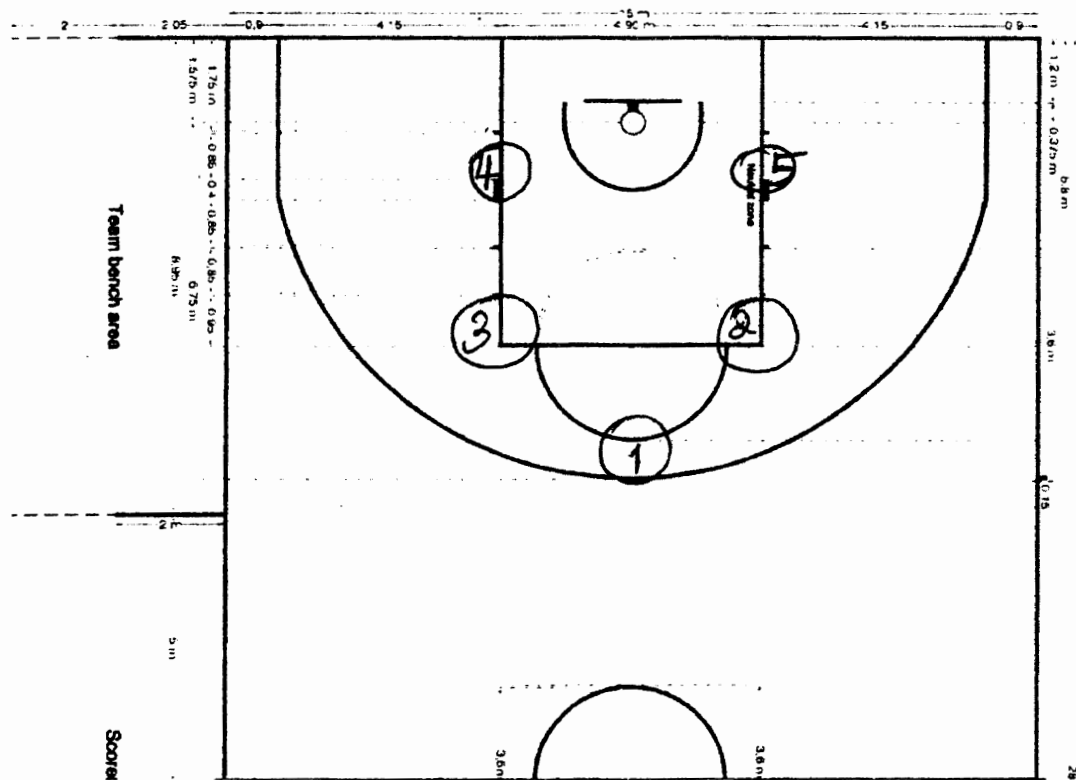
- ปีก

- หัวกะโหลก

จุดอ่อน - มุมสนาม

- มุมทะแยงเหนือปีก

- ไม่อำนวยความสะดวกในการแย่งบอลและรุกเร็ว



โซน 1 : 2 : 2

4. โซน 1 : 2 : 2 (One Four Box)

จุดแข็ง - พื้นที่หัวกะโหลก
- ปีก

จุดอ่อน - มุมสนาม
- หลังหัวหอ

ค. การป้องกันแบบบีบบังคับหรือโซนเพรส (Pressing Defense)

การป้องกันแบบโซนเพรส เป็นการยืนป้องกันที่ส่วนใหญ่จะใช้ใส่คู่ต่อสู้แบบเต็มสนาม แต่ก็มียุทธ์หลาย ๆ ทีมที่นำมาใช้แบบครึ่งสนาม ซึ่งมีรูปแบบการป้องกันที่นิยมเล่นดังต่อไปนี้

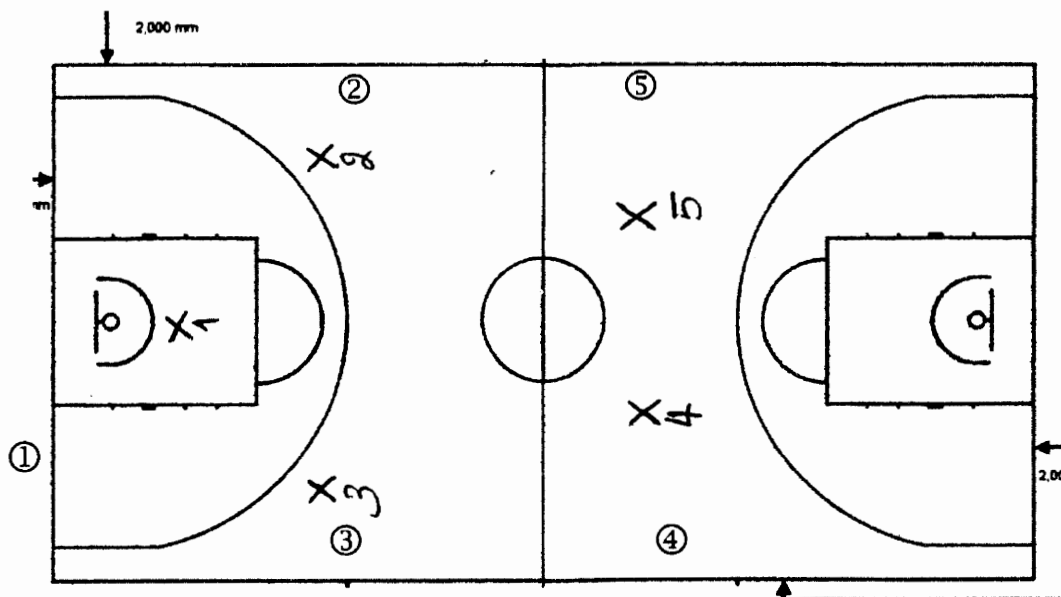
1. รูปแบบการยืนป้องกันแบบ 1 - 2 - 2
2. รูปแบบการยืนป้องกันแบบ 1 - 2 - 1 - 1
3. รูปแบบการยืนป้องกันแบบ 1 - 3 - 1
4. รูปแบบการยืนป้องกันแบบ 2 - 2 - 1
5. รูปแบบการป้องกันแบบ 2 - 1 - 2

1. วิธีการป้องกันแบบโซนเพรส 1 - 2 - 2 เต็มสนาม อาจจะใช้กำหนดการป้องกันในกรณีที่ลูกตายแดนหลังส่งเข้าเล่นที่เส้นหรือลูกลงคะแนนนับ เป็นต้น การเล่นกำหนดดังนี้

1. ให้ปีกที่คล่องตัว เร็วตัดบอลได้ดีเป็นตัวแรก คอยละบอลที่ส่งเข้าเล่นให้กับคนแรก ถ้ามีโอกาสตัดบอลได้ก็ตัด ถ้าไม่มีก็จะไปหาเส้นข้างบีบให้คู่ต่อสู้เล่นยากๆ

2. ให้ปีกที่เหลือ ทำงานร่วมกับโพลท์หรือเซ็นเตอร์ในยืนคู่กันเป็น 2 ตัวแรก คอยรุมคนเลี้ยงบอลฝ่ายตรงข้ามช่วยกัน 2 คน ร่วมกับปีกตัวแรก อีกคนที่เหลือจะเทมาคอยระวังลูกที่ส่งออกมาให้คอยตัดบอลหรือคอยป้องกันไว้ ถ้าไม่รีบร้อนควรให้คู่ต่อสู้เลี้ยงผ่านเส้นกลางจึงเข้ารุมป้องกันแย่งบอลโดยเร็วจะดีที่สุด

3. ให้การ์ดตัวจ่ายกับการ์ดตัวยิงหรือชุดตั้งการ์ดลงมาระวังล่างจะยืนอยู่สูงหรือต่ำลงไปขึ้นอยู่กับทีมคู่ต่อสู้มีใครวิ่งขึ้นมาหรือไม่ให้สองคนล่างนี้เป็นตัวตัดบอลกลับเป็นฝ่ายรุกต่อไป



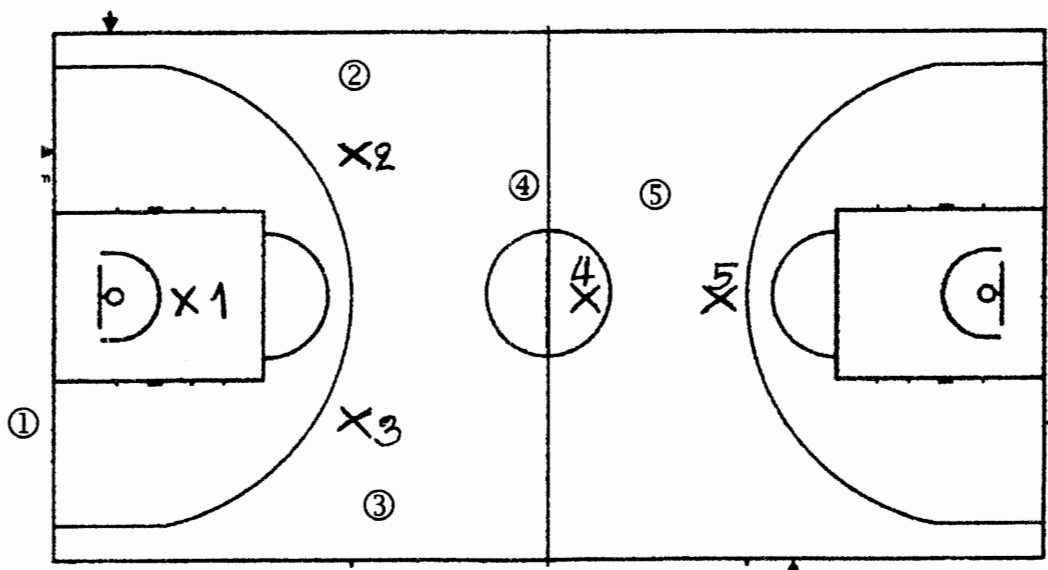
ภาพการยืนป้องกันแบบโซนเพรส 1 - 2 - 2

2. การป้องกันแบบโซนเพรส 1 - 2 - 2 - 1 - 1 รูปแบบการป้องกันยืนคล้ายๆ กับ 1 - 2 - 2 เต็มสนามเช่นกัน เพียงแต่จะให้พอย์การ์ดหรือการ์ดจ่ายยืนสลับหน้าหลังกับ การ์ดหรือเซ็นเตอร์ที่เรานำมาเป็น 2 ตัวคู่หลังนั้นยืนหน้าหลังแทนจะสูงหรือยืนต่ำอยู่ที่คู่ต่อสู้ เคลื่อนที่ขึ้นมาเท่านั้น โอกาสใช้รูปแบบนี้เช่นเดียวกับรูปแบบ 1 - 2 - 2 วิธีการป้องกันมีดังนี้

1. จะใช้ปีกเป็นตัวไล่คนรับบอล เช่นเดียวกันโดยไล่เข้าหาเส้นข้าง
2. ให้ปีกและปีกการ์ดหรือชุดตั้งการ์ดหรือเซ็นเตอร์ก็ได้ยืนคู่กัน คอยช่วยปีกตัว แรกคุมคู่ต่อสู้ 2 ต่อ 1 แล้วแต่บอลจะเตะไปข้างไหน ผู้ป้องกันที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกับบอลจะเตะมา คอยตัดบอลที่จ่ายออกมาหรือระวังบอลเปลี่ยนทางก็ต้องช่วยป้องกันฝ่ายป้องกันฝั่งตรงข้าม จะตามมาช่วยรวมอีกคน

3. ให้การ์ดจ่ายลงมายืนเป็นคนแรกในแดนหลังคอยระวังซ้ายหรือขวาที่บอลจะ จ่ายออกไปให้เข้าชิดหรือตัดบอลโดยเร็ว

4. ส่วนคืนสุดท้ายที่ยืนเป็นด้านปราการสุดท้ายนั้นจะคอยป้องกัน (ซึ่งส่วนใหญ่ ใช้เซ็นเตอร์เพราะสูงใหญ่ป้องกันดี) ยืนอยู่ในเขต 3 วินาทีขยับสูงต่ำได้ซ้อนหลังการจ่าย อาจต้องวิ่งตัดบอลหรือเคลื่อนตัวมาจับคู่ต่อสู้ก็ได้



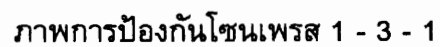
ภาพการป้องกันแบบโซนเพรส 1 - 2 - 1 - 1

3. การยืนป้องกันโซนเพรสแบบ 1 - 3 - 1 ยืนเต็มสนามเพื่อบีบบังคับกดดันทีมคู่ต่อสู้ให้เคลื่อนบอลขึ้นมาช้ามากอาจถูกตัดบอลได้ง่าย รูปแบบการเล่นให้ยืนดังนี้

1. ปีกตัวแรกยังคงวิ่งไล่ คนรับบอลตามปกติ เพื่อตัดบอลหรือกดดันให้ทีมคู่ต่อสู้ใช้เวลามากขึ้นมีเวลาพบบอลขึ้นมาทำประตูไม่มาก

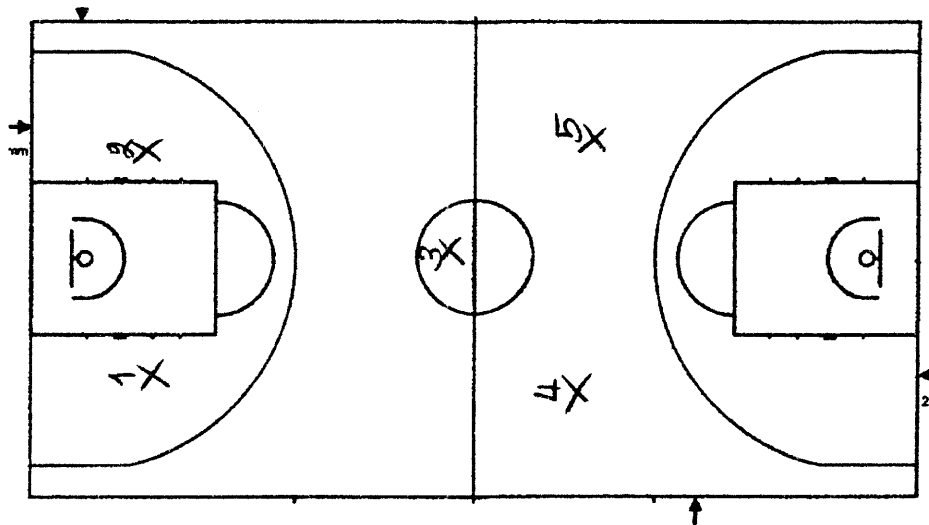
2. ใช้ 3 คน มายืนเหนือเส้นแบ่งเขตสนามหรือหลังเส้นแบ่งครึ่งเขตสนาม 1 ก้าว เพื่อกดดันทีมฝ่ายตรงข้ามที่พบบอลขึ้นมาถึงเส้นกลางสนามพอข้ามเส้นแบ่งแดนก็ช่วยกันเข้ารวมไม่ให้เคลื่อนที่ต่อไปให้จ่ายบอลหรือต้องกลับสู่แดนหลังเป็นลูกกลับสู่แดนหลัง (Pass back)

3. จะมีเซ็นเตอร์ บิ๊กการ์ดก็ได้ยืนเป็นตัวสุดท้ายคอยป้องกัน ถ้าคู่ต่อสู้หลุดเข้ามาภายในเขต 3 วินาที



ภาพการยื่นป้องกันโซนเพรส 2 - 2 - 1

5. การยืนป้องกันโซนเพรสเต็มสนามแบบ 2 - 1 - 2 จะใช้ปีกป้องกันคนรับบอล 2 ตัวแรก และจะมีเซ็นเตอร์หรือการ์ดคนใดคนหนึ่งมายืนประมาณวงกลมกลางสนาม ป้องกันการต่อบอลของฝ่ายตรงข้ามที่เหลือ 2 คนสุดท้ายมายืนเป็นคนป้องกันคู่หลังที่อาจหลุดขึ้นมา



ภาพการยืนป้องกันโซนเพรส 2 - 1 - 2

ง. การป้องกันแบบผสม (Combination Defense)

คือการจัดการป้องกันแบบคนต่อคนผสมกับการป้องกันแบบโซน โดยใช้ป้องกันฝ่ายรุกโดยการเล่นคนต่อคน 1 คน หรือ 2 หรือ 3 คนได้เช่นกัน เพื่อไม่ให้ฝ่ายรุกที่เล่นดีเพื่อ 1 - 3 คนได้เล่นแบบสบายๆ ส่วนที่เหลือให้ยืนแบบโซนคือยืนป้องกันในโซนเท่านั้น

การเลือกใช้แบบรุกต่าง ๆ (Selecting an Alignment)

ก่อนจะตัดสินใจเลือกแบบรุกต่างๆ โค้ชจะต้องเข้าใจในคุณสมบัติของลูกทีมอย่างถ่องแท้ ความสามารถในการถือบอล การดักจ่ายที่พบบอลและจ่ายบอลเฉียบคม การยิงประตูที่แม่นยำ ความสามารถในการแย่งบอล โค้ชจะต้องรู้จักในความสามารถของรูปทีม แล้วเลือกแบบรุกให้เหมาะสมกับคุณสมบัติของทีม

กฎของการเคลื่อนไหวในเกมสร์ก (Rule for the Motion Offense)

1. เคลื่อนทุกครั้งที่ส่งบอลออกจากมือ

2. ส่งแล้ววิ่งไปทำสกριν หรือเคลื่อนหนีไปจากพื้นที่นั้น เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมเข้ามาแทนที่

3. ควรจะเริ่มหาจังหวะการยิงประตู หลังจากมีการส่งบอลอย่างน้อย 4 ครั้งขึ้นไป (ยกเว้นมีจังหวะพาบอลเข้าหาห่วง ในการส่งบอล 4 ครั้งควรเป็นการส่งให้โพลท์ 1 ครั้ง ส่งให้โพลท์ทันทีที่เข้าไม่มีการป้องกัน

4. ถ้าถูกจับขัดตัวเองและปิดเส้นทางรับบอลควรจะรีบตัดเข้าเส้นหลังหรือไปทำสกรินให้เพื่อนร่วมทีม

5. ให้พาบอลในสถานการณ์ดังนี้

1. เพื่อเปิดช่องทางส่งบอล

2. ข้ามคนเข้าหาห่วง

6. เน้นการรุกเร็วหรือฟาสเบรคทุกครั้งที่ได้ครองบอล

7. ถ้ารุกเร็วไม่ได้คะแนนต้องหารูปแบบครองบอลให้นานอาจใช้ถึง 20 วินาที ก่อนยิงประตู

8. การยิงประตูทุกครั้งต้องมีเป้าหมายมีความแม่นยำและขยันเข้าตามบอล รีบวด์บอลให้ได้ถ้าบอลไม่ลงห่วงประตู

หลักการรุกขั้นพื้นฐาน (Basic Offensive Principle)

การสร้างแบบรุกต่างๆ โค้ชจะต้องพิจารณาถึงคุณสมบัติและความสามารถของผู้เล่นในทีม การประดิษฐ์แบบรูกออกมานั้นอาจจะทั้งง่ายและสับสน อาจจะเริ่มจากวิธีการได้ แล้ววิ่ง (Give and Go) จนกลายเป็นแบบรูกที่ประกอบไปด้วยวิธีการตัดทุกชนิด ถ้าปราศจากแบบรูกแล้วเชื่อแน่ว่าผู้เล่นจะเล่นเพียงทักษะขั้นพื้นฐานเฉพาะตัว ไม่รู้หน้าที่ของการรูก ไม่มีการประสานงานในเกมรูก การรูกจะไม่ประสบความสำเร็จ

การโจมตีโซน (Zone Offense)

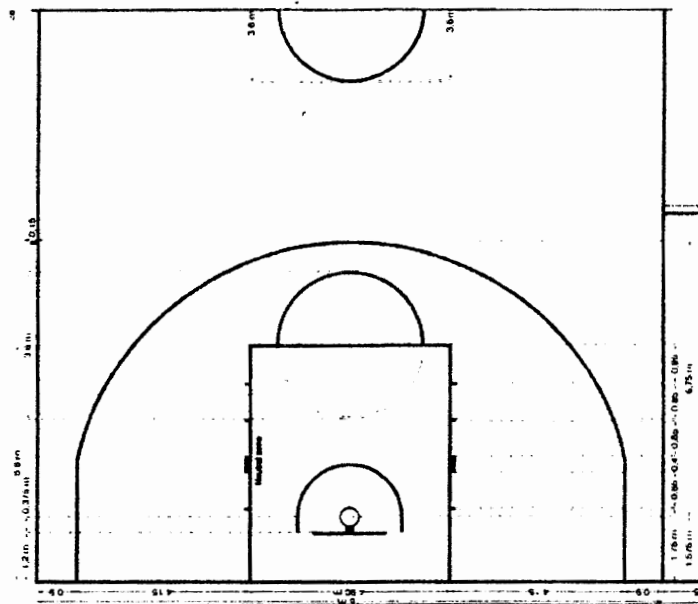
ทีมรูกจะต้องค้นหาคำตอบว่า ทำไมทีมรับจึงเลือกการป้องกันโซน เหตุผลที่ทีมรับเลือกตั้งรับโซนก็เพราะทีมรูกไม่มีผู้ยิงประตูระยะไกลเฉียบขาด เหตุผลอื่นก็เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการทำฟาวล์อันเนื่องมาจากผู้เล่นที่มีทักษะไม่ดีก่อนการโจมตีโซน ทีมรูกจะต้องหาจุดอ่อนของโซนนั้นๆ เพื่อโจมตีที่จุดอ่อนนั้น

หลักพื้นฐานการโจมตีโซน

1. โจมตีบริเวณฐานของโซน หรือพื้นที่มุมสนาม
2. จะต้องเจาะในโซนโดยการพายบอล หรือส่งบอลเข้าไปในโซนเพื่อให้ผู้ป้องกัน หดเข้าชิดแป้น การส่งบอลคืนมายังวงนอกจะทำให้มีโอกาสยิงประตูได้ง่าย
3. จะต้องมียู้งประตูระยะ 3 คะแนนอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ประโยชน์ผู้เล่น คนนั้นให้มาก
4. การป้องกันโซนจะยึดบอลเป็นหลัก ผู้ป้องกันจะมองไม่เห็นคนข้างหลัง ฉะนั้น การตัดจากด้านหลังตามแนวเส้นออกหลังจะได้ผลและเจ็บคม
5. จะต้องส่งบอลจากจุดไปยังจุดอย่างรวดเร็วและเจ็บคม จะทำให้โซนแตก อย่า แชนบอลไว้ในมือ โซนจะคงรูปไว้ได้
6. ฝ่ายรุกจะต้องอดทนไม่รีบยิงบอล จะต้องหาจังหวะดีที่สุด
7. ควรเข้าไปแย่งบอลทุกครั้งที่มีการยิงประตู เพราะการป้องกันโซนจะไม่มีคู่จับ จึงป้องกันการแย่งบอลไม่ค่อยได้
8. ควรมีการวิ่งตัดโซนในการโจมตีทุกรูปแบบ
9. การรุกรหนักด้านใดด้านหนึ่งควรนำมาใช้ในการโจมตีโซน (Over Load)

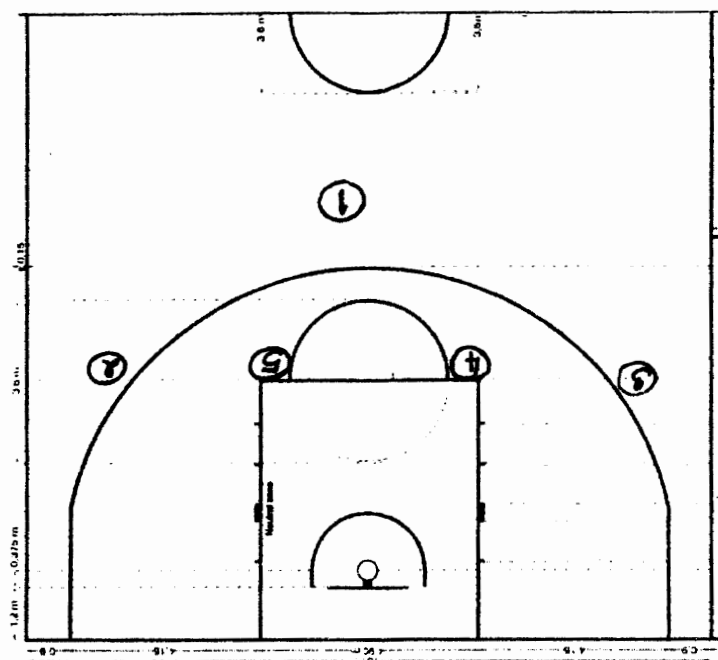
ลักษณะการยืนรุกในรูปแบบต่างๆ มีหลายรูปแบบด้วยกันคือ

1. การรุกแบบ 2 - 1 - 2



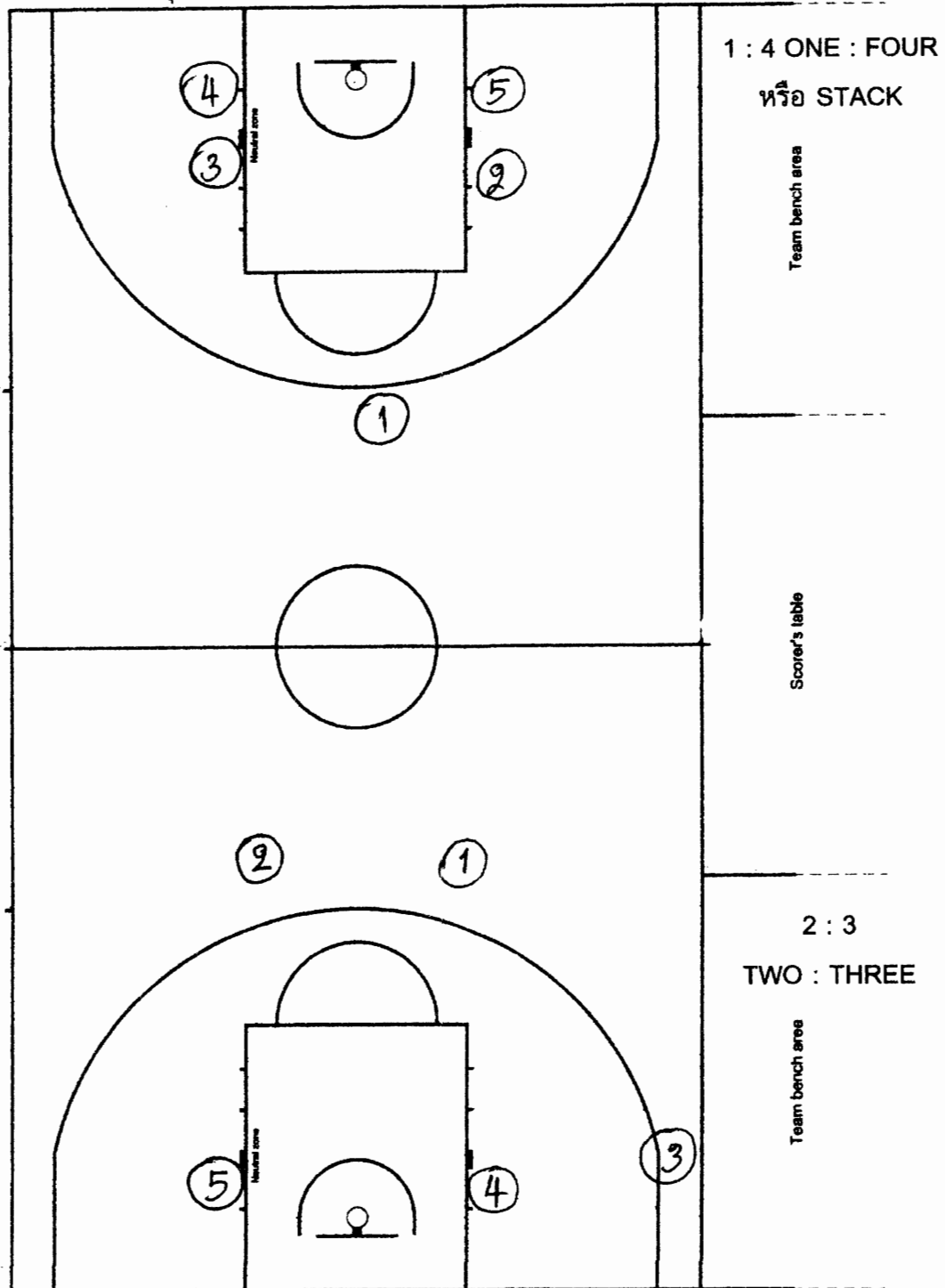
ภาพการรุกแบบ 2 - 1 - 2

2. การรุกแบบ 1 - 4 (The 1 - 4 offense) หรือ



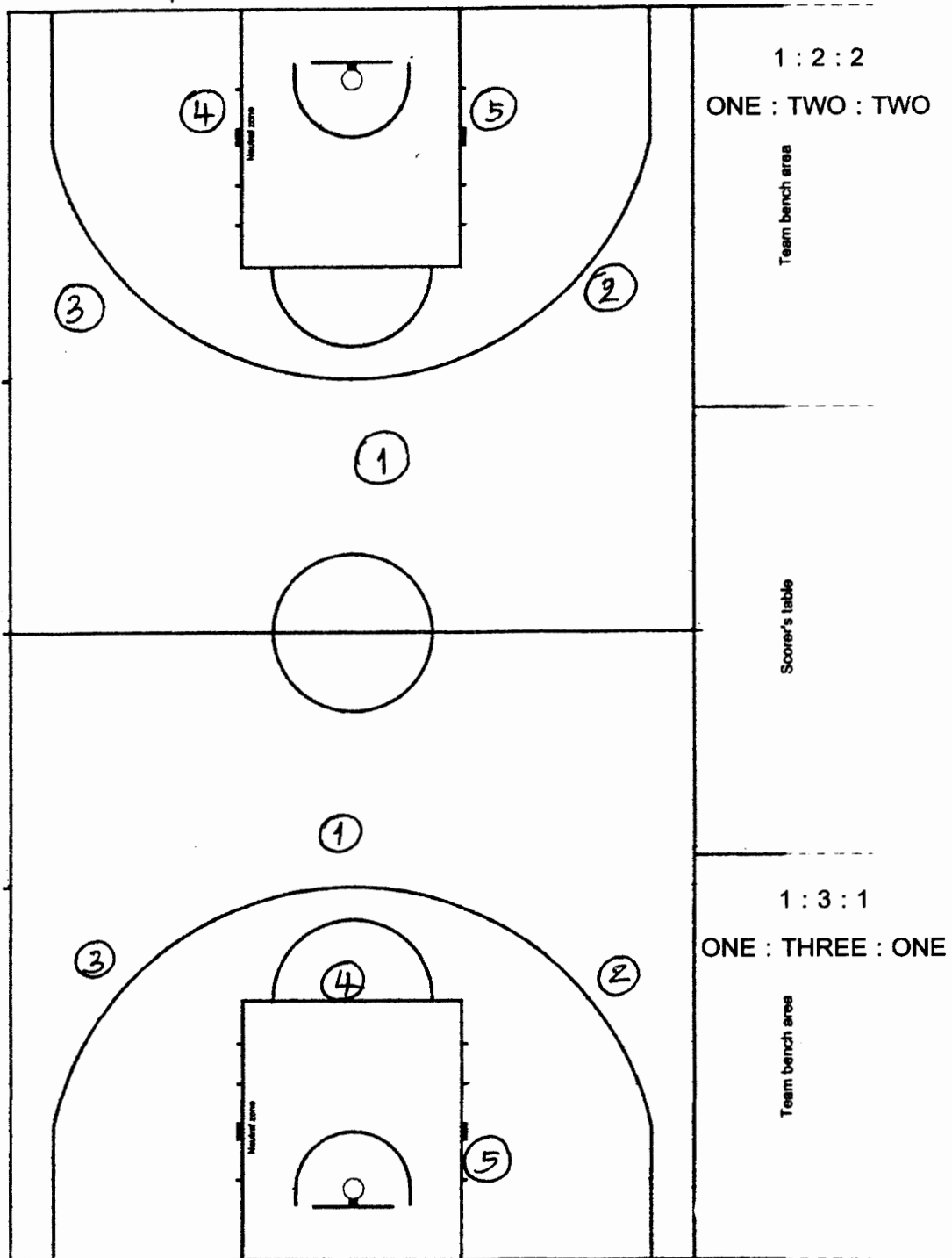
การรุกแบบ 1 - 4

3. การรุกแบบ Stock



4. การรุกแบบ 2 : 3

5. การรุกแบบ 1 : 2 : 2



6. การรุกแบบ 1 : 3 : 1

**ตารางแสดงจุดอ่อนของโซนชนิดต่าง ๆ
และรูปแบบการรุกที่จะใช้โจมตี**

รูปแบบ โซน	พื้นที่ที่เป็นจุดอ่อน	แบบการรุกที่ จะใช้โจมตีโซน
1 : 1 : 3	บริเวณหัวโซนและมุม	1 : 3 : 1, 2 : 3
2 : 3	บริเวณเส้นโทษ พื้นที่โพสท์กลางนอกโซน	1 : 3 : 1, 3 : 2
3 : 2	พื้นที่โพสท์กลางนอกโซน พื้นที่หลังแถวหน้าสามคน	2 : 3
2 : 2 : 1	บริเวณหัวโซน มุมและโพสท์ล่าง	1 : 3 : 1, 3 : 2
1 : 2 : 2	บริเวณหัวโซน หลังจากทีมรุกส่งบอลไปที่ปีกและบริเวณมุม	2 : 3
1 : 3 : 1	บริเวณหัวโซนและมุม	1 : 3 : 1, 2 : 3

กลยุทธ์ของผู้ฝึก

ผู้ฝึกจะต้องวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนการแข่งขันทุกครั้ง เพราะแต่ละทีมยุทธวิธีในการเล่นก็ย่อมแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามต้องยึดหลักดังต่อไปนี้เมื่อโจมตีคู่ต่อสู้ได้ผล

1. พยายามบังคับคู่ต่อสู้ให้เล่นในสิ่งที่คู่ต่อสู้ไม่ต้องการจะเล่น เช่น คู่ต่อสู้เล่นแบบการป้องกันเป็นเขต (Zone Defense) เราต้องบังคับให้คู่ต่อสู้เล่นแบบคนต่อคน (Man-for-Man) หรือคู่ต่อสู้ชอบแหกเข้ายิงประตูเราก็พยายามบังคับให้คู่ต่อสู้เล่นวงนอกเข้ายิงประตูไม่ได้ อย่าให้เข้ายิงประตูเด็ดขาด เป็นต้น

2. พยายามบังคับให้คู่ต่อสู้เล่นตามเราให้ได้ เมื่อเขาเล่นตามเราแล้วเราก็จะมีโอกาสใช้ยุทธวิธีร้อยเท่าพันประการเข้าโจมตีได้อย่างสบาย อย่าลืมนึกว่ากลเม็ดในเชิงการเล่น Basketball นั้นมีมากมาย

3. การเปลี่ยนตัวผู้เล่นขณะแข่งขันจะต้องมีความหมายทุกตัว และจะต้องได้เปรียบคู่ต่อสู้ ซึ่งผู้ฝึกได้เตรียมบอกไว้ล่วงหน้าแล้ว ผู้ที่ถูกเปลี่ยนตัวเข้าไปจะต้องเป็นผู้ที่เล่นดีเหมือนกัน เช่น ยิงประตูดี สามารถป้องกันผู้เล่นที่ตีเด่นฝ่ายตรงข้ามได้ แข่งรับลูกกระดอน

จากกระดานหลังได้ดี การเปลี่ยนตัวบางครั้งเปลี่ยนตัวเข้าไปแล้วทีมอาจไม่แข็งแกร่งเพียงพอ ก็ได้ แต่แผนของเราวางไว้อย่างแน่นอนแล้วว่าเราจะต้องชนะ เช่น เปลี่ยนตัวเข้าไปเพื่อดึงบอลให้ฝ่ายเราชนะ เปลี่ยนตัวเข้าไปเพื่อให้ติดตามคู่ต่อสู้หรือไล่คู่ต่อสู้ให้เหนื่อย หรือเปลี่ยนตัวเพื่อให้คู่ต่อสู้เล่นที่ตื่นเต้นออกมารับคำสั่งของผู้ฝึก

ผู้ฝึกที่ฉลาดส่วนมากมักจะเปลี่ยนตัวผู้เล่นในทีมที่เล่นเสียออกจากการแข่งขัน เพราะถ้าไม่เปลี่ยนจะทำให้ขวัญของทีมเสียไปหมด เมื่อทีมขวัญเสียแล้วทีมเวิร์คก็ย่อมเสียไปด้วย

4. การขอเวลานอกทุกครั้งจะต้องมีเหตุผล ยกเว้นการขอเวลานอกของผู้ตัดสิน เนื่องจากผู้เล่นเจ็บป่วย การขอเวลานอกนี้ก็ต่อเมื่อ :-

4.1 พอเริ่มแรกการแข่งขันทีมคู่ต่อสู้นำไปประมาณ 8 - 12 คะแนน ทำให้ทีมขวัญเสีย

4.2 เพื่อปรับปรุงทีมให้ดีขึ้น โดยพยายามวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก้ไข เพื่อให้ทีมแก้ไขให้ดีขึ้น

4.3 การพูดแก้ทีมต้องพูดสั้นๆ ให้ได้ใจความชัดเจน เพราะเวลา 1 นาทีน้อยมาก

4.4 ถ้าหากสถานการณ์เกิดจุดอ่อนขึ้นทันทีทันใด โดยผู้เล่นไม่สามารถจะแก้ไขได้ ต้องขอเวลานอกทันที

4.5 ในครั้งแรกหรือครั้งหลังถ้ามีเวลานอกเหลืออยู่โดยฝ่ายเราไม่ได้ขอเลยจะต้องขอตามสิทธิ เพื่อให้แน่ใจว่าฝ่ายทีมของเราเล่นตามแผนถูกต้อง โดยเฉพาะครั้งหลังเมื่อเหลือเวลาอีก 5 - 3 นาที ควรจะขอให้หมดตามสิทธิ

4.6 การขอเวลานอกต้องไม่เป็นการขอเพื่อให้ทีมพักผ่อน

4.7 การขอเวลานอกต้องไม่ให้ผู้เล่นในสนามเป็นผู้บอกให้ผู้ฝึกขอเวลานอก โดยกติกาแล้วผู้เล่นกับผู้ฝึกจะพูดกันไม่ได้ขณะเล่น แต่บางทีผู้เล่นในสนามเกิดมีปฏิกิริยาบอกให้ผู้ฝึกขอเวลานอก ซึ่งเมื่อผู้ฝึกขอเวลานอกแล้ว อาจเป็นผลดีแก่ฝ่ายตรงข้ามก็ได้ เช่น ขณะที่คะแนนคู่ตีกันมาก ฝ่ายตรงข้ามขอเวลานอกไม่ได้ แล้วเลยจะเป็นการกลับทำผลประโยชน์ให้ฝ่ายตรงข้าม

5. กลยุทธ์ในการจับคนทั่วสนาม (Pressing) นี้ เป็นกลยุทธ์ที่มีคุณค่ามาก แต่จะเป็นผลร้ายก็ต่อเมื่อทีมของเราจับคนไม่อยู่หรือจับคนทั่วสนามไม่เป็น (คำว่าจับคนทั่วสนาม

หมายถึงจับคนต่อคนไม่ว่าคู่ต่อสู้จะวิ่งไปทางไหน ความจริงแล้วคู่ต่อสู้จะจ้องดูเราอยู่ทุกขณะ เมื่อใดเราก่อนคู่ต่อสู้จะปราบเราทันที การใช้เพรสส์นี้จะให้ตีแล้วเราจะต้องเล่นกับทีมที่เข้า ไม่มีประสบการณ์ และอ่อนกว่าในเชิงการเล่น ถ้าเล่นกับทีมที่แข็งแกร่งก็จะต้องใช้กลยุทธ์อย่างมาก เช่น เล่นยิง เล่นตามการฟอร์มทำให้คู่ต่อสู้หลงผิด ฯลฯ จำไว้ว่าในการเล่นเพรสส์นี้อาจเล่นเพราะเต็มสนาม หรือครึ่งสนามก็ได้ การป้องกันเพรสส์ที่ตื้นนั้นผู้ฝึกจะต้องเตรียมทีมให้พร้อมที่จะป้องกันได้ ถ้าหากเกิดการเล่นผิดพลาดขึ้นจะต้องขอเวลานอกทันที เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น บางทีมทำคะแนนตามหลังคู่ต่อสู้เมื่อเหลือเวลา 5 นาทีสุดท้ายของครึ่งหลังก็ใช้เพรสส์ป้องกันคู่ต่อสู้โดยการเสียด้าน ถ้าหากเป็นผลสำเร็จเพรสส์นั้นก็ใช้ได้ถูกวิธี

6. วิธีแก้ไขเพรส (Press) ส่วนมากก็ใช้วิธีลักไก่ (Fast break) สำหรับบุกคู่ต่อสู้ แต่การเล่นลักไก่นี้รู้สึกว่าจะค่อนข้างยากสักหน่อย เพราะคู่ต่อสู้จะไม่ปล่อยให้ลักไก่มากนัก ถ้าคู่ต่อสู้วางไว้หนึ่งคนอยู่ในแดนของตนแล้วก็จะทำให้ลักไก่อยาก

7. การครอบครองบอลให้เหนียวแน่น (Ball Control) หมายถึงขณะที่ฝ่ายเราได้ครอบครองลูกจะต้องให้มีความหมาย ความหมายอันนี้ก็คือการยิงประตูต้องยิงประตูให้ได้ คะแนน ต้องไม่ตกใจ ไม่เล่นนอกกรอบนอกทาง หรือเล่นบอลคนเดียว โอกาสใดที่จะยิงได้แบ่นก็ควรยิง โอกาสใดยิงระยะกลางก็ต้องยิงไม่ใช่ยิงระยะกลางได้แต่ยังอยากจะเลี้ยงเข้าไปยิงได้แบ่น ผลสุดท้ายคู่ต่อสู้ตบลูกเอาครอบครองได้ ตามที่กติกาวางไว้ว่าการครอบครองลูกนั้นต้องไม่เกิน 30 วินาที ก็หมายถึงว่าทีมจะต้องใช้ความสามารถเข้าโจมตีให้ได้ภายในเวลานี้

8. การถ่วงเวลา (Exerzing) การถ่วงเวลาจะถ่วงก็ต่อเมื่อทีมของเราได้คะแนนนำอยู่ การถ่วงเวลานี้เราจะไม่มีการยิงประตูและต้องหลอกให้คู่ต่อสู้ออกมาป้องกัน และผลสุดท้ายคู่ต่อสู้ก็ปล่อยให้เขตประตูว่าง ซึ่งเราเองก็อาจเรียกได้ว่าจะถ่วงเวลาต่อไปหรือเข้ายิงประตูเมื่อเวลา 30 วินาที เกือบจะหมดอยู่แล้ว

9. การวางแผนการป้องกันของผู้ฝึกต้องวางแผนได้หลายๆ อย่าง อย่าปล่อยให้คู่ต่อสู้หลุดเข้ายิงประตูได้ ไม่ว่าจะเป็นการยิงประตูระยะใกล้ ระยะกลาง และระยะไกล ทำอย่างไรที่จะหยุดคู่ต่อสู้โดยไม่ยอมให้คู่ต่อสู้ทำประตูได้หรือแย่งลูกจากคู่ต่อสู้ได้ ก็นับว่าเป็นผลดีอย่างยิ่ง

10. การวางแผนรุก ผู้ฝึกจะต้องวางแผนที่จะโจมตีจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ได้ จุดอ่อนนี้อาจจะเป็นจุดอ่อนของผู้เล่นบางคนหรือจุดอ่อน 2 - 3 คนขึ้นไปก็ได้ แผนการรุกมีหลายวิธีซึ่งผู้ฝึกอาจสลับเปลี่ยนแก้ไขได้ทันทีเมื่อต้องการใช้

การคัดเลือกนักบาสเกตบอล

สิ่งที่ลำบากใจแก่ผู้ฝึกมากที่สุด คือการคัดเลือกผู้เล่นที่มีจำนวนมากเป็นนักบาสเกตบอล ผู้ฝึกทุกคนต้องการให้ผู้เล่นห้าคนซึ่งเป็นผู้เล่นจริง นำชัยชนะมาสู่ทีมของตน และก็ในทำนองเดียวกัน ผู้ฝึกต้องการผู้เล่นสำรองเมื่อเขาต้องการจะเปลี่ยนตัว ผู้เล่นแต่ละคนเหล่านี้ต้องมีพลังสำคัญในการทำคะแนน ครอบครองลูกบอลได้แน่นอน และแม่นยำ มีความแข็งแกร่งในการรับลูกกระดานจากแป้น Bask ความเหนียวแน่นในการป้องกัน นอกเหนือจากสิ่งเหล่านี้แล้วก็ต้องมีความเร็ว ว่องไว และความสูงอีกด้วย นอกจากสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมดแล้ว ผู้ฝึกต้องการผู้ที่เข้าคัดเลือกนี้ว่าต้องการเป็นทีมที่มีความประสงค์อย่างแรงกล้าเพื่อเข้าแข่งขันกีฬา Basketball

หลักใหญ่ๆ ในการแนะนำเกี่ยวกับการคัดเลือกตัวมีดังนี้

1. ทักษะเบื้องต้นและประสบการณ์ ทักษะเบื้องต้นเป็นหัวใจสำคัญของการเล่น Basketball ถ้ามีหลักดีแล้วยังจะทำให้มีประสิทธิภาพดียิ่งๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ทั้งนี้ก็ยังขึ้นอยู่กับเวลาของการตอบสนอง เพราะในการฝึกทักษะต้องการเวลามาก บางคนอาจประสาทเร็ว ใจรัก ฝึกอะไรก็ได้ เป็นตัวแทนของวิทยาลัย มีเด็กคนหนึ่งเร็วมาก แกรู้ตัวของแกเองว่าแกคงไม่ถูกคัดเลือก แต่แกมีความกระตือรือร้นอยากเล่นมาก และพยายามลงฝึกเสมอ แกได้ถามข้าพเจ้าว่า “กรุณาช่วยบอกผมทีเถอะครับว่าผมเล่นอยู่เรื่องทำไมไม่ดีขึ้น” ข้าพเจ้าตอบว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณเล่นนั้นทักษะเบื้องต้นไม่ดีเลย ถ้าหากคุณอยากจะทำให้คุณดีขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ก็ควรจะฝึกทักษะอย่างน้อยหนึ่งหรือสองปี” ต่อมาเด็กคนนี้ก็ได้อันดับทีมชาติ และไปแข่งขันโอลิมปิก

เมื่อฝึกหลักเบื้องต้นอยู่เสมอก็จะทำให้เกิดประสบการณ์ มีความชำนาญมากขึ้น เปรียบเสมือนเรียนพิมพ์ดีดครั้งแรกก็พิมพ์สัมผัสไม่ถนัด พอใช้เวลานานๆ เข้าก็พิมพ์สัมผัสได้ลื่นนิ้ว ต่อมาก็ไม่ต้องมองหนังสือขณะพิมพ์

ฉะนั้น ทักษะเบื้องต้นนี้เป็นสิ่งสำคัญอันหนึ่งในการคัดเลือกตัว เราอาจทดสอบเด็ก โดยให้เด็กเลี้ยงลูกชกแซกภายในที่วินาที เลี้ยงลูกเข้ายิงภายในที่วินาที เลี้ยงลูกแล้วหมุนตัวเข้ายิงประตูภายในที่วินาที

2. ความสูง การเล่น Basketball ความสูงเป็นสิ่งที่ได้เปรียบมากที่สุด ความสูงในที่นี้หมายถึงผู้ที่มีคุณภาพในการเล่นดีด้วย ที่กล่าวมานี้ไม่ใช่หมายถึงว่าคนเดียวไม่มีประโยชน์ ความหมายนี้หมายถึงในทีมหนึ่งๆ ก็ต้องมีคนเดียวและสูงคละกันไป แต่คนเดียวนี้จะต้องมี

คุณภาพดีจริงๆ เช่น เร็ว เล่นบอลฉลาด คล่องตัว มีไหวพริบดี ถ้าในทีมมีคนสูงอยู่มาก ประสิทธิภาพในการยิงประตูและการแย่งลูกก็ย่อมได้เปรียบ

3. ความต้องการ ความต้องการในที่นี้หมายถึงความต้องการที่ท่วมทับที่พร้อมแล้วทุกอย่าง เช่น มีฝีมือ กระตือรือร้นอยากจะเล่นเพื่อนำชัยชนะมาสู่ทีม มีความสมบูรณ์ร่างกายดี เล่นแล้วไม่เหนื่อย มีการตัดสินใจดี ปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด มีความเชื่อมั่นอย่างแน่วแน่ คุณภาพทั้งหลายที่กล่าวมานี้ จะปรับให้เป็นผู้ที่มีความต้องการที่ดีและถูกต้อง

4. เป็นบุคคลที่มีอนาคตดีในเชิงกีฬา Basketball ในระหว่างการเล่น ผู้เล่นต้องตัดสินใจเองอย่างแน่วแน่ การตัดสินใจแต่ละครั้งต้องถูกต้อง และมีเหตุผลดีเสมอ บางครั้งการตัดสินใจนี้อาจสะท้อนถึงผลชนะของทีมก็ได้ ฉะนั้น Basketball เป็นกีฬาที่เล่นด้วยมันสมองโดยแท้จะต้องสามารถแยกออกได้ว่าจะส่งเมื่อใด จะยิงประตูเมื่อใด จะเลี้ยงลูกเมื่อไร อะไรจะเป็นอุปสรรคบ้าง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่จะต้องแก้ไขด้วยมันสมองทั้งสิ้น

5. การควบคุมอารมณ์ระหว่างเล่น การเล่น Basketball ต้องอาศัยทีมเวิร์ค ทุกคนต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน ถ้าเล่นในสนามไม่ครบห้าคนก็ย่อมเสียเปรียบฝ่ายคู่ต่อสู้เป็นธรรมดา การควบคุมอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นระหว่างการฝึกซ้อม หลังการแข่งขันจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง อย่าลืมว่าเราอยู่ในฐานะนักกีฬา ต้องเชื่อฟังผู้ฝึก ผู้ฝึกเป็นผู้ที่รู้ว่าใครเล่นเป็นอย่างไร ถ้าผู้เล่นควบคุมอารมณ์ของตนไม่อยู่ ผู้เล่นในทีมของตนก็เสียไปด้วย เป็นต้นว่าเห็นเพื่อนทำอะไรผิดก็ว่าเพื่อนแสดงความไม่พอใจ แสดงตนว่าเป็นผู้ที่เก่งในทีมตนเอง ทำผิดไม่มีใครกล้าว่า คอยเป็นปฏิปักษ์กับผู้ตัดสินอยู่เรื่อย ฯลฯ ถ้านักกีฬาเป็นคนดังนี้แล้วทีมนั้นก็หวังที่จะเอาชัยชนะได้ยาก นักกีฬาที่ดีนั้นย่อมรับผิดชอบหน้าที่ของตนได้ดี นักกีฬาที่ดีต้องเป็นนักกีฬาผู้ฝึกก็ต้องเป็นผู้ฝึก ผู้ตัดสินก็เป็นผู้ตัดสิน นักกีฬามีหน้าที่เล่นก็ต้องเล่นให้ดีที่สุด ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ อย่าไปเกี่ยวข้องกับหรือก้าวก่ายหน้าที่คนอื่น ขอให้จำสุภาษิตของมอรวีว่า “บนสังเวียนต้องชกให้ดุเดือด แต่นอกสังเวียนต้องสุภาพอ่อนโยน”

6. ความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา นักกีฬาที่ดีนั้นต้องแสดงความเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา ถึงจะนับถือว่าเป็นผู้ที่ดี และเป็นตัวอย่างที่ดีใครพบเห็นก็ชมเชย แต่ถ้าประพฤติเสื่อมเสีย ไม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ย่อมจะเป็นจุดด่างที่ติดตัวไปจนถึงสถาบัน หมายถึงว่าสถาบันก็เสียชื่อไปด้วย สร้างความดีไว้แล้วนักกีฬาผู้นั้นก็เป็นพลเมืองดีของชาติต่อไปได้

ทีม.....แข่งขันกับทีม.....คนที่.....วันที่.....

การวางแผนการฝึก

หลักการจัดทำตารางฝึกกีฬาบาสเกตบอล ผู้ฝึกควรมีการกำหนดรูปแบบการฝึกไว้ให้เหมาะสมกับระยะเวลาของการฝึก เตรียมทีมก่อนการแข่งขันที่เดือน หรือตลอดทั้งปี การ

ฝึกรายสัปดาห์แต่ละวันขึ้นอยู่กับช่วงของการฝึกก่อนแข่งขัน เช่น ฝึก 6 เดือน 3 เดือน 1 เดือนก่อนแข่ง เป็นต้น ระยะเวลาการฝึกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของเวลาที่เหลือก่อนแข่งขันหรือช่วงการแข่งขัน สิ่งที่ต้องมีในตารางการฝึกซ้อมมีดังนี้

1. ทักษะการเล่น ทำทาง การป้องกัน การส่งบอลแบบต่างๆ การยิงประตู การเลี้ยง การสกรีน Screen หรือการก้ำบัง โดยคิดเป็นแบบฝึก

2. การยกน้ำหนัก weight training สัปดาห์ละ 2 - 3 วัน แล้วแต่ระยะเวลาการเตรียมทีม

3. การฝึกเฉพาะตำแหน่ง เช่น เซ็นเตอร์ การ์ดจ่าย ปีก

4. การยืดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึก

5. การเล่นเกมแบบ 1 - 1, 2 - 1, 3 - 2, 2 - 2, 3 - 3, 4 - 4, 4 - 3 เต็มสนามและครึ่งสนาม

6. การเล่นเกมป้องกันแบบ 1 - 1, 1 - 2, 2 - 2, 2 - 3, 3 - 4 ทั้งรูปแบบเต็มสนามและครึ่งสนามและในโซน

7. การป้องกันรูปแบบต่างๆ ของโซน

8. การป้องกันรูปแบบต่างๆ ของ MAN TO MAN

9. รูปแบบการแก้ไขการเล่น MAN TO MAN

10. รูปแบบการแก้ไขการเล่น Pressing

11. รูปแบบการแก้ไขการโจมตีโซนแบบต่างๆ

12. การเล่นเกม Fast break ลูกเร็ว หรือลูกลักไก่

13. การรุกเมื่อได้ส่งหลัง และส่งข้างแดนหน้า

14. การยิงลูกโทษ ลูกในเขต 3 วินาที ลูก 3 คะแนน

15. การยิงซ้ำ การยิงประตูได้แป้น

16. การข้ามบอล

17. การเล่นเกม 3 - 3 เต็มสนามและการเล่นเกม 5 คนเต็มสนาม

18. การเล่นเกมช่วงสั้นๆ หรือกำหนดจำนวนลูกที่ยิงลงประตู

20. ฝึกการจ่ายบอลโยกโซนเพื่อให้โซนเคลื่อนตาม

การเตรียมแผนการฝึก

การวางแผนและการจัดการฝึกที่ดีมีประสิทธิภาพได้ผลต่อนักกีฬา เกิดจากความร่วมมือของนักกีฬากับโค้ชร่วมกัน โค้ชส่งนักกีฬาด้วยความเข้าใจ สนุกสนาน แล้วก็จะบังเกิดผลดี นำไปใช้ได้ ดังนั้นการเตรียมแผนการฝึกให้คำนึงในสิ่งต่อไปนี้

1. เวลาที่ใช้ในการฝึก
2. จัดทักษะให้เหมาะสมกับระดับทักษะของนักกีฬา
3. จัดแบบฝึกทักษะเฉพาะเพื่อส่งเสริมแบบฝึกให้บรรลุเป้าหมาย
4. ตั้งจุดมุ่งหมายในการฝึกแต่ละวัน
5. แจ้งวัตถุประสงค์ของจุดมุ่งหมายของทีมให้นักกีฬาทราบ
6. จัดรูปแบบการฝึกหลายรูปแบบสลับกัน
7. ต้องแน่ใจว่านักกีฬาสามารถฝึกปฏิบัติได้ตามแผนและโปรแกรมการฝึกประจำวัน
8. นักกีฬาต้องได้รับความสนุกสนานจากการฝึก
9. ลำดับการฝึกต้องเป็นขั้นตอนอย่างต่อเนื่องไม่สะดุดหรือกระโดดไปกระโดดมา
10. ต้องกระตุ้นความสนใจของนักกีฬาให้มีการฝึกตลอดเวลา

จุดมุ่งหมายของการฝึกซ้อม

1. เพื่อให้โครงการนั้นเป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกที่จะใช้ฝึกซ้อมกับนักกีฬา
2. เป็นแนวทางให้นักกีฬาได้ฝึกซ้อมอย่างถูกต้องก่อนการแข่งขัน
3. ใช้เป็นข้อเตือนใจให้กับผู้ฝึกในการฝึกเทคนิคและเทคนิคต่างๆ ของกีฬาบาส-

เกตบอล

4. โครงการฝึกเป็นการแสดงออกถึงการทำงานมีความพร้อมในการวางแผนล่วงหน้า
5. เพื่อใช้เป็นการประเมินแก้ไขปรับปรุงหลังการฝึกซ้อมหรือหลังการแข่งขัน

ความสำคัญของโครงการฝึก

1. โครงการฝึกคิดล่วงหน้าทำให้มีขั้นตอนเป็นลำดับการฝึกเป็นที่เรียบร้อยได้ผล

เต็มที่

2. ทำให้ผู้รับการฝึกตามโครงการจะไม่เบื่อหน่ายต่อการฝึกเพราะมีการเตรียมการไว้ล่วงหน้า

3. ทำให้ผู้รับการฝึกมีกำลังใจในการฝึกซ้อมและซ้อมด้วยความสนุกสนาน
4. ทำให้ผู้ฝึกเกิดความมั่นใจและมีกำลังใจในการฝึกซ้อม
5. ผู้ฝึกสามารถสังเกตการพัฒนาของนักกีฬาของตนได้จากโครงการนี้

องค์ประกอบที่สำคัญในการวางแผนการซ้อมกีฬา

การฝึกกีฬาสเกตบอล เป็นกิจกรรมกีฬาที่ต้องการความเร็วการเคลื่อนไหวดี คล่องตัวสูง สายตาประสาทิ มีความแม่นยำ มีสมรรถภาพดี สิ่งเหล่านี้นักกีฬาสเกตบอล ควรได้รับการฝึกฝน โค้ชทุกคนที่ฝึกนักกีฬาสเกตบอลควรต้องคำนึงถึงความพร้อมของ ร่างกาย รูปร่างสัดส่วนของนักกีฬานักกีฬาสเกตบอลควรมีรูปร่างสูงร่างกายแข็งแรง โดยผู้ฝึก จะสอดแทรกเสริมความแข็งแรงให้กับนักกีฬาโดยตลอด แต่ให้คำนึงในเรื่องของอายุด้วย ควรเป็นไปตามลำดับขั้นตอนไม่หักโหมจนเกินไป รูปแบบการฝึกให้เป็นไปตามขั้นตอนจาก ง่ายไปหายากและฝึกจากเบาๆ ไปหาหนักขึ้น ให้นักกีฬาได้รับความสนุกสนานไปในตัว สังเกตสภาพนักกีฬาโดยตลอด ถ้าเริ่มล้าอ่อนเพลียโค้ชก็จะเปลี่ยนกิจกรรมเป็นไปตามลำดับ ขั้นตอนลำดับขั้นตอนจากเบาไปหาหนักหรือจากช้าๆ แล้วจึงค่อยเร็วขึ้นเรื่อยๆ เป็นต้น ดังนั้น องค์ประกอบที่สำคัญในการวางแผนการฝึกซ้อม มีดังนี้

1. ระยะเวลาในการฝึกซ้อม ต้องคำนึงถึงเวลาฝึกก่อนที่จะถึงวันแข่งขันนำมา คำนวณก่อนวางแผนการฝึกซ้อม
2. สมรรถภาพของนักกีฬาอยู่ในสภาพที่พร้อมจะรับการฝึกหรือไม่ถ้ามีความพร้อม การฝึกจะได้เพิ่มกลยุทธ์และเทคนิคได้เร็วขึ้น
3. เพศ วุฒิภาวะ และอายุของผู้เล่น ถ้าเป็นเด็กควรคำนึงเรื่องอายุ เด็กวัยนี้มักจะ ต้องสร้างสมรรถภาพให้ตามลำดับ เพื่อให้มีความแข็งแรง กระโดดได้ดี กิจกรรมที่จะเป็น อุปสรรคต่อความสูงให้หลีกเลี่ยง เพศหญิงกับชายมักแตกต่างกัน มีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน
4. ประสบการณ์ทางกีฬาของนักกีฬา ถ้ามีมากจะยิ่งเพิ่มความเป็นผู้เล่นที่ทรงคุณค่า มากขึ้น
5. วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม และสิ่งแวดล้อม ก็เป็นสิ่งที่โค้ชต้องคำนึงถึง สถานที่ ฝึกซ้อมกับการเดินทาง
6. กล้ามเนื้อ อวัยวะส่วนที่ต้องใช้กับกีฬาสเกตบอล ผู้ฝึกสอนต้องคำนึงถึง กล้ามเนื้อหลักที่ต้องใช้กับกีฬานี้ และกล้ามเนื้อรองจะได้ฝึกฝนพิชิตซ้อมได้ผลดียิ่งขึ้นไป ตามลำดับ
7. อุปกรณ์ เครื่องมือ ผู้ฝึกจะได้หาวิธีการรูปแบบการฝึกเพื่อให้ได้ผลตอบแทนที่คุ้มค่า ช่วยเสริมสมรรถภาพขีดความสามารถมากขึ้น
8. รูปแบบการสร้างความแข็งแรงและเทคนิคที่ใช้ในการเล่นประกอบกับรูปร่าง เป็นส่วนสำคัญของกีฬาสเกตบอล โค้ชต้องใช้ให้ถูกประเภทฝึก เพื่อการนำไปใช้

การวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขัน

เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่สำคัญโดยตรงของผู้ฝึกสอนกีฬา ดังต่อไปนี้คือ

1. การวางแผนตลอดปี เช่น การเตรียมทีม การเตรียมฝึกซ้อม การแข่งขัน และการเก็บตัวนักกีฬา

2. การวางแผนเกี่ยวกับงบประมาณ เช่น จัดเตรียมงบประมาณที่ใช้ทั้งระบบเกี่ยวกับการฝึกซ้อมและแข่งขัน เช่น ค่าอุปกรณ์ ค่าสวัสดิการ ค่าบำรุงทีม และอื่นๆ

3. การวางแผนในลักษณะโครงการโดยละเอียด เช่น

3.1 แผนการฝึกซ้อมอย่างละเอียด รายวัน รายสัปดาห์ รายปี

3.2 แผนการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง เช่น ความหนักเบา ความยากง่าย ความมากน้อย

3.3 แผนการฝึกซ้อมเกี่ยวกับการเล่นทีมและบุคคล เช่น การเล่นเป็นทีม การเล่นเฉพาะตำแหน่ง การเล่นเกมรุกและเกมรับ การใช้แผนและสูตรการเล่นแบบต่างๆ เป็นต้น

3.4 แผนการวางตัวและกำหนดตัวผู้เล่น โดยให้มีการฝึกซ้อมอย่างจริงจังตามแผนการในสภาพการณ์ที่คล้ายกับการแข่งขันจริงๆ

การวางแผนการฝึกซ้อมระยะเวลา 6 เดือน

เดือนที่ 1 ให้ทำการฝึกซ้อมอาทิตย์ละ 6 วัน หยุดสัปดาห์ละ 1 วัน

1. ฟิตเนสสมรรถภาพทางกาย
2. ทบทวนทักษะขั้นพื้นฐาน
3. ทบทวนเกมการป้องกันแบบ MAN TO MAN
4. ทบทวนเกมการป้องกันแบบแบ่งเขต Zone
5. ทบทวนทักษะเฉพาะตำแหน่ง
6. การยกน้ำหนัก (weight training)

เดือนที่ 2 ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน หยุด 1 วัน

1. สร้างสมรรถภาพเพิ่มมากขึ้น
2. ปรับทักษะพื้นฐานเฉพาะบุคคลทั้งการรุกและการป้องกัน
3. ฝึกการรุกและป้องกัน 1 - 1, 2 - 1, 2 - 2, 3 - 2, 3 - 3, 4 - 3, 4 - 4
4. การวิ่ง Screen การตัด การเข้าใน การหมุนตัว
5. การเล่นเกม 3 - 3, 5 - 5 เต็มสนาม และครึ่งวงกลม
6. weight training อาทิตย์ละ 2 ครั้ง

เดือนที่ 3 ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน พัก 1 วัน

1. ฝึกการเล่นรุกทุกรูปแบบที่จะนำไปใช้ในการแข่งขัน
2. ฝึกการตั้งรับทุกรูปแบบเพื่อนำไปใช้
3. ปรับปรุงแก้ไขทักษะรวมทั้งเพิ่มทักษะเฉพาะตัวและเฉพาะตำแหน่งด้วย
4. ฝึกการแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ เช่น การแก้เพรส การส่งหลัง การ Screen การ

วิ่งตัดเข้าใน การเข้ารุมคู่ต่อสู้ การเล่นเกมเร็ว เป็นต้น

5. ปรับแก้ไขทักษะการเล่นเป็นทีม
6. weight training สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

เดือนที่ 4 ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน พัก 1 วัน

1. ฝึกการรุกและการป้องกันระบบทีม
2. สร้างรูปแบบการป้องกันและการรุกที่เหมาะสมกับคุณสมบัติผู้เล่นในทีมของ

ตนเอง

3. สร้างกลยุทธ์ เทคนิคเพิ่มพิเศษในการรุกทีมคู่แข่ง
4. ฝึกการแก้ไขเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นจริง
5. weight training เฉพาะกล้ามเนื้อที่ต้องใช้จริง

เดือนที่ 5 ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน พัก 1 วัน

1. ฝึกทบทวนแก้ไขกลยุทธ์การตั้งรับและการรุกเป็นทีมไม่ให้นักพร่อง
2. สร้างความสมบูรณ์ให้กับร่างกายให้เต็มที่อย่าให้บาดเจ็บ
3. สร้างความชำนาญในกลยุทธ์และเทคนิคให้ผู้เล่นทั้งแบบฝึกการรุกและการ

ป้องกัน ระบบทีมทุกรูปแบบ

4. เริ่มออกหรือหาทีมเยือนเพื่อหาประสบการณ์
5. weight training 2 วัน ต่อสัปดาห์

เดือนที่ 6 ฝึกซ้อมสัปดาห์ละ 6 วัน พัก 1 วัน

1. เตรียมซ้อมแผนกลยุทธ์และแผนที่จะนำมาใช้แข่งขันจริง
2. ทบทวนแผนทั้งหมด
3. แข่งขันกับทีมเยือน
4. แก้ไขข้อบกพร่องที่แข่งขันกับทีมเยือน

5. ให้ทบทวนกลยุทธ์ฝึกแผนต่างๆ
6. ไปแข่งขันกับทีมเหย้า
7. แก้ไขข้อบกพร่อง สรุปแผนต่างๆ

ตารางการฝึกบาสเกตบอลแบบ 3 เดือนก่อนการแข่งขัน

เดือนแรก

1. การสร้างสมรรถภาพทางกาย พลกำลัง ความอดทน
2. การยกน้ำหนัก Weight training
3. ฝึกทักษะต่างๆ การทรงตัว การเคลื่อนที่ การรับ-ส่งลูก การเลี้ยงบอล
4. ฝึกการเล่นแบบ 3 ต่อ 3 คน และ 5 คน เต็มสนาม การเล่นป้องกัน 1 : 2, 2 : 3,

3 : 4 เป็นต้น

เดือนที่สอง

1. ฝึกการเล่นเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายป้องกัน
2. ฝึกการยิงประตูระยะ 2 คะแนน และ 3 คะแนน
3. ฝึกการเล่นแบบคนต่อคน การทำ Screen และการป้องกัน
4. ฝึกการป้องกันแบบโซนรูปแบบต่างๆ และการโจมตีโซนแต่ละแบบ
5. ฝึกการเล่นลูกเร็ว
6. เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สร้างกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง
7. แข่งขันบาสเกตบอล ฝึกความสัมพันธ์กันภายในทีม

เดือนที่สาม

1. ฝึกการเล่นเร็วและการป้องกันแบบกดดัน เพรสซิ่งสนามและเต็มสนาม
2. ฝึกการแก้เพรสและ MAN TO MAN
3. เทคนิคและยุทธวิธีการเล่นแบบต่างๆ เช่น การส่งลูกข้าง การส่งลูกเส้นหลัง
4. ฝึกการทำลูกกระโดด และป้องกันขณะยิงโทษ วิธีการเข้าแย่งบอล
5. เล่นทีมโดยการแข่งขันทบทีมเหย้าหรือทีมเยือน เพื่อหาประสบการณ์จากการ

แข่งขัน

6. ฝึกการยิงลูกโทษ การยิงลูกซ้ำๆ ได้แม่นยำ

ตัวอย่างตารางการฝึกซ้อมบาสเกตบอลแบบ 3 เดือน

สัปดาห์ \ เดือน	1	2	3
1	- เตรียมงาน - หา นักกีฬา - หา Staff Coaches	- ทดสอบนักกีฬา - ฝึกทักษะการหลอก - กำบังและสกัดกั้น - สร้างสมรรถภาพทางกาย - ฝึกเฉพาะตำแหน่ง - เล่นทีมและยิงประตู	- ฝึกเทคนิค และแท็กติก - ฝึกการวางแผนการเล่นทีม - รุกและรับ - เล่นทีม - ฝึกยิงประตู
2	- สมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะ - ฝึกเฉพาะตำแหน่ง	- สมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะการรุก – รับ - ฝึกทักษะเฉพาะตำแหน่ง - เล่นทีม และฝึกยิงประตู	- ฝึกเทคนิค และแท็กติก - ฝึกการวางแผนการเล่นทีม - เล่นทีม - ฝึกยิงประตู
3	- สมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว - เล่นทีม - ฝึกยิงประตู	- ฝึกทักษะการป้องกัน - ฝึกทักษะการรุก – รับ - เล่นทีม และฝึกยิงประตู	แข่งขัน (ช่วงการแข่งขันสร้างสมรรถภาพ ฝึกทักษะ วางแผนการเล่นทีม และฝึกยิงประตู)
4	- สมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะการเลี้ยงและรับ-ส่งบอล - ทักษะการป้องกัน - เล่นทีม และฝึกยิงประตู - ฝึกทักษะเฉพาะตำแหน่ง	- แข่งแบบประสมการณ์จริง - สมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะต่างๆ - เล่นทีม และฝึกยิงประตู	พักผ่อน

หมายเหตุ : เดือนที่ 2 สัปดาห์ที่ 3, 4 และ 5 สอดแทรกด้วยเกมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ตัวอย่างตารางการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของเดือนที่ 1 แบบฝึก 6 วัน

เวลา วัน	เช้า 06.00 – 09.00 น.	เย็น 16.00 – 19.00 น.
จันทร์	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหว - ฝึกเฉพาะตำแหน่ง	- การอบอุ่นร่างกาย - การเลี้ยง และการฝึกป้องกัน - การรับ – ส่ง - การเล่นเกม และการฝึกยิงประตู
อังคาร	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - การรับ – ส่งบอล - การเลี้ยงบอล - ฝึกเฉพาะตำแหน่ง	- การอบอุ่นร่างกาย - การเคลื่อนไหว - การรับและส่งบอล - เล่นเกม และการยิงประตู
พุธ	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - ฝึกทักษะการหลอก, การทำบัง และการสกัดกั้น - ฝึกการยิงประตู	- การอบอุ่นร่างกาย - การรับ และส่งบอล - การเลี้ยงบอล - เกมเลี้ยงชิงบอล - เล่นเกม และฝึกยิงประตู
พฤหัสบดี	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - การฝึกเฉพาะตำแหน่ง - ฝึกยิงประตู	- การเล่นเกม 3 – 3 - การรับ และรุก - การป้องกัน - เล่นเกม และการยิงประตู
ศุกร์	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - การฝึกยิงประตู - ฝึกทักษะเฉพาะตำแหน่ง	- การเล่นเกมเฉพาะตำแหน่ง - ทักษะการเคลื่อนไหว - เล่นเกม และการยิงประตู
เสาร์	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - การฝึกยิงประตู	- ทักษะการเคลื่อนไหว - การป้องกัน, การรุก และการสกัดกั้น - เล่นเกม
อาทิตย์	- สร้างสมรรถภาพทางกาย - การฝึกยิงประตู	พัก

ตัวอย่างการฝึกเดือนแรกรายสัปดาห์เป็นวันฝึก 5 วัน

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	นาที	ขั้นตอนการฝึก
<u>เดือนแรก</u>				
1	จันทร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกทักษะการรับ – ส่งลูก
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกและการเคลื่อนไหวทำการป้องกัน
		17.00 – 17.20 น.	20	ฝึกการเล่น 1 ต่อ 1
		17.20 – 17.35 น.	15	ยิงประตูได้แป้น
		17.35 – 18.00 น.	25	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
	อังคาร	18.00 – 18.10 น.	10	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ
		16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกทักษะการยิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกทักษะการส่งลูกและการเลี้ยงลูก
		17.00 – 17.20 น.	20	การป้องกัน 1 – 2, 2 – 3
		17.20 – 17.40 น.	20	การเล่นเกมส์ 3 ต่อ 3 ครึ่งสนามและ 5 คนเต็มสนาม
	พุธ	17.40 – 18.00 น.	20	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
		18.00 – 18.10 น.	10	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ
		16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตู การเลี้ยงลูกพร้อมการเข้ายิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกรูปแบบการเล่น MAN TO MAN ครึ่งสนาม
		17.00 – 17.30 น.	30	การเล่นเกมส์กำหนด 8 ลูกหรือ 20 นาที
		17.30 – 17.50 น.	40	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
		17.50 – 18.00 น.	10	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	นาที	ขั้นตอนการฝึก
2	พฤหัสบดี	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	การเลี้ยงลูกไปยิงประตู
		17.00 – 17.20 น.	20	การป้องกันแบบแบ่งเขต (Zone)
		17.20 – 17.50 น.	30	การเล่นเกมส์
		17.50 – 18.00 น.	10	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ
	ศุกร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ทบทวนการป้องกัน 1-1, 1-2, 2-3
		16.40 – 17.00 น.	20	การยิงประตู
		17.00 – 17.20 น.	20	การป้องกันแบบแบ่งเขต (Zone)
		17.20 – 17.50 น.	30	เล่นทีมกำหนดลูกหรือเวลา 30 นาที
		17.50 – 18.00 น.	10	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ
	จันทร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการส่งลูก การเลี้ยง
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกทักษะการเลี้ยงลูกโดยมีคน ป้องกันและเข้ายิงประตู
		17.00 – 17.20 น.	20	เล่นทีมป้องกันโซน 1 – 2 – 2
		17.20 – 17.40 น.	20	Weight Training
		17.40 – 18.00 น.	20	คุณดาวน์คลายกล้ามเนื้อ
	อังคาร	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกทักษะเบื้องต้นการส่งลูกพร้อมกับ เคลื่อนที่
		16.40 – 17.00 น.	20	การเล่นป้องกันแบบ MAN TO MAN
		17.00 – 17.20 น.	20	การเล่นเกมหกคน
		17.20 – 17.40 น.	20	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
		17.40 – 18.00 น.	20	(Weight Training) คุณดาวน์คลาย กล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	นาที	ขั้นตอนการฝึก
3	พุธ	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกการยิงประตูโดยมีคนป้องกัน
		17.00 – 17.30 น.	30	เล่นเกมสเป็นทิมโซน
		17.30 – 17.50 น.	20	การยืนฝึกเฉพาะตำแหน่ง
		17.50 – 18.10 น.	20	คุณดาวน์คล้ายกล้ำเนื้อ
	พฤหัสบดี	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตูตามจุดต่างๆ
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกทักษะเบื้องต้นการส่งลูกพร้อมกับเคลื่อนที่
		17.00 – 17.30 น.	30	การเล่นเกมส์กำหนดแต้มหรือลูก
		17.30 – 17.50 น.	20	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
		17.50 – 18.10 น.	20	คุณดาวน์คล้ายกล้ำเนื้อ
	ศุกร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการวิ่งเข้ายิงประตู การเลี้ยง
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกเฉพาะตำแหน่ง
		17.00 – 17.30 น.	30	ให้เล่นเกมสเต็มสนาม 30 นาที
		17.30 – 17.50 น.	20	ฝึกรูปแบบการรุก
		17.50 – 18.10 น.	20	คุณดาวน์คล้ายกล้ำเนื้อ
	จันทร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกทักษะขั้นสูงการยิงประตู การกระโดดยิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกเรื่องการแย่งบอล รีบาวด์บอล
		17.00 – 17.20 น.	30	กลยุทธ์การป้องกัน
		17.20 – 17.40 น.	20	ยกน้ำหนัก (Weight Training)
		17.40 – 18.00 น.	20	คุณดาวน์คล้ายกล้ำเนื้อ

สัปดาห์ที่	วัน	เวลา	นาที	ขั้นตอนการฝึก
	อังคาร	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกหลบหลีกเข้ายิงประตูโดยมีฝ่ายป้องกัน
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกเรื่องการทำบังคู้ต่อสู้ (Screen)
		17.00 – 17.30 น.	30	เล่นทีมคนต่อคนเต็มสนามชนิด 100%
		17.20 – 17.40 น.	20	ยกน้ำหนัก (Weight Training)
		17.40 – 18.00 น.	20	คูณดาวน์คล้ายกล้ามเนื้อ
	พุธ	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตูและการกระโดดแย่งบอล (Rebound)
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกการส่งลูกด้วยการเคลื่อนที่ไปด้วย
		17.00 – 17.30 น.	30	กลยุทธ์และการเล่นทีม
		17.30 – 17.50 น.	20	เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Weight Training)
		17.50 – 18.00 น.	20	คูณดาวน์คล้ายกล้ามเนื้อ
	พฤหัสบดี	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	ฝึกการยิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	ฝึกการยิงประตูและทำ Block out
		17.00 – 17.20 น.	20	ฝึกการป้องกันแบบบังคับประชิดตัว
		17.20 – 17.50 น.	30	ฝึกการหลอกส่อและผ่านคู้ต่อสู้
		17.50 – 18.00 น.	20	คูณดาวน์คล้ายกล้ามเนื้อ
	ศุกร์	16.00 – 16.20 น.	20	อบอุ่นร่างกาย
		16.20 – 16.40 น.	20	การยิงประตูระยะ 3 คะแนนและวิ่งเข้ายิงประตู
		16.40 – 17.00 น.	20	การหลอกส่อเข้ายิงประตู
		17.00 – 17.20 น.	20	กลยุทธ์การเล่นเพรสเต็มสนาม
		17.20 – 17.50 น.	30	เล่นเกมเพรสเต็มสนามกำหนด 27 แต้ม
		17.50 – 18.00 น.	10	คูณดาวน์คล้ายกล้ามเนื้อ

ทั้งหมดเป็นรูปแบบการเขียนแผนการฝึกควรต้องเหมาะสมกับนักกีฬา ผู้ฝึกสอนสามารถใช้ที่มีอยู่เป็นรายสัปดาห์

การสอดแนม (Scouting) ในทีมคู่แข่งชั้น เป็นการทำให้เพื่อศึกษาจุดอ่อนจุดแข็งของทีมคู่แข่งชั้น รูปแบบการรุกและการป้องกันก่อนนำมาวิเคราะห์ ขณะเดียวกันอาจให้มีการสอดแนมทีมของตนเองด้วย เพื่อหาข้อบกพร่องมาแก้ไขสำหรับการสอดแนมทีมคู่แข่งเพื่อนำมาวิเคราะห์หาข้อมูลช่วยในการวางแผนเตรียมตัวก่อนการแข่งขันสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬา การสอดแนมที่ดีควรทำโดยสตาฟโค้ชที่ควรไปเก็บข้อมูลของทีมคู่แข่งชั้นทั้งหมด ก่อนสอดแนมควรมีข้อมูลเก่าประกอบด้วย เช่นภาพบันทึกวีดีโอฤดูกาลที่ผ่านมา รายชื่อผู้เล่น สถิติบัตร เป็นต้น พร้อมอุปกรณ์การบันทึกที่มีฟอร์มบันทึกสถิติ แผนผังการยิงประตู ภาพจำลองสนามทั้งภาพเต็มสนามและครึ่งสนาม การทำการสอดแนมควรไปถึงสนามก่อนการแข่งขัน 30 นาที เพื่อสำรวจสนาม ตำแหน่งอุปกรณ์สนาม บันทึกการอบอุ่นร่างกาย การยืด การเล่น 2 คน 3 คน การส่ง การตัด สังเกตผู้เล่นที่ถูกซ้อมเป็นพิเศษเพื่อกำหนดเป็นตัวทำคะแนน พื้นที่การยิงประตูขณะอบอุ่นร่างกาย รายชื่อหมายเลขผู้เล่นสนาม 5 คนแรก ตัวเปลี่ยนคนแรกๆ ใครเล่นลูกกระโดด พร้อมทั้งรายชื่อนักกีฬา ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวกับส่วนสูง น้ำหนัก ตำแหน่งการเล่นป้องกัน ตำแหน่งการรุก รายละเอียดทั้งหมดบันทึกก่อนที่จะเริ่มแข่งขัน แนวทางการทำการสอดแนม หลังจากการเตรียมอุปกรณ์บันทึกแบบฟอร์มสถิติเรียบร้อยแล้ว ให้ทำการสอดแนมตามลำดับ ดังนี้

1. ถึงสนามก่อน 30 นาที เพื่อตรวจสอบการอบอุ่นร่างกาย ศึกษาความพร้อมของทีมนั้น การวอร์ม การยิงประตู ทำทางการยิง มือข้างที่ยิง พื้นที่ในการฝึกยิง ลักษณะรูปร่างของผู้เล่นแต่ละคน ข้อมูลส่วนตัวผู้เล่น เช่น ความสูง น้ำหนัก รูปร่าง ความคล่องตัว
2. ผู้เล่น 5 คนแรก ผู้เล่นลูกกระโดดหมายเลขอะไร ตำแหน่งที่ยืนรอเล่นลูกกระโดด ความพร้อมแต่ละคนก่อนเล่นลูกกระโดด
3. ลำดับการเล่น การ์ดจ่าย บิ๊กการ์ด สมอลฟอร์เวิร์ด (ปีก) พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด (ปีก) และเซ็นเตอร์คือใคร หมายเลขอะไร
4. รูปแบบการเล่นช่วงเริ่มต้น รุกอย่างไร รูปแบบการยืนป้องกัน ตำแหน่งต่างๆ ขณะที่เล่นฝ่ายรุก
5. การเปลี่ยนตัวบันทึกหมายเลขเข้าหมายเลขออก หลังเปลี่ยนตัวมีการปรับแผนการรุกหรือป้องกันหรือไม่ ตำแหน่งที่เปลี่ยนตัวแรกๆ มีใครบ้าง มีเหตุผลอะไรที่เปลี่ยนตัว

6. กลยุทธ์ที่ใช้มีอะไรบ้าง ได้เปรียบหรือไม่ ใครเป็นคนทำคะแนน หลังจากทำคะแนนแล้ว ทำอะไรต่อ เช่น การเข้ากดดันทีมคู่แข่ง หรือค่อยๆ วิ่งกลับแดนของตนเอง

7. คะแนนที่ได้ส่วนใหญ่เกิดจากอะไร การยิงนอกหรือยิงในเขต หรือลูกยิงซ้ำ หรือลูกรีบาวด์ หรือจากการยิงลูกโทษ

8. มีการขอเวลานอกหรือไม่ ถ้าขอมีการแก้ไขอะไร ปรับเปลี่ยนรูปแบบการรุกหรือการรับ หรือขอเพื่ออะไร ขณะที่ขอนั้นคะแนนเป็นอย่างไร ได้เปรียบหรือเสียเปรียบ

9. ผู้เล่นหมายเลขอะไรที่ป้องกันดีเหนียวแน่น ขยัน เซ็นเตอร์หรือโพล์ตัวไหนที่ป้องกันดี แข็งแรง การเล่นเป็นทีมหรือไม่

10. การจ่ายมีข้อเสียอะไรบ้าง การครอบครองบอลเป็นอย่างไร ส่งหรือจ่ายดี ข้ามบอลดี ยิงดีหรือไม่

11. จุดที่ยิงได้คะแนนประจำเป็นจุดไหนบ้าง ส่วนใหญ่หมายเลขอะไรชอบยิง

12. รูปแบบการโจมตี เวลารุก ยืนอย่างไร จ่ายบอลแล้วทำอะไรกันบ้างมีการตัดมีการกั้มหรือไม่ ถ้าถูกกดดันเต็มสนามทำอย่างไร

13. รูปแบบการป้องกันปกติ และเวลาป้องกันเมื่อยิงลูกลงได้คะแนน การกดดันใช้รูปแบบอย่างไร

14. รูปแบบการป้องกันลูกส่งเส้นหลัง และลูกส่งเส้นข้าง

15. คุณสมบัติของแต่ละคน ของผู้เล่นทีมนั้นเป็นอย่างไร ความสามารถเฉพาะตัว

16. หมดครึ่งเวลาแรกทีมไหนทำอะไร

17. เริ่มควอเตอร์ที่ 3 เกมการเล่นเป็นอย่างไร

18. ควอเตอร์ที่ 4 การเล่นเป็นอย่างไร เปลี่ยนรูปแบบหรือไม่ กำลังใจเป็นอย่างไร

19. หลังจบการแข่งขันให้ข้อสถิติ (ถ้ามี) ผลการประเดิมพร้อม

20. สรุปจุดเด่น จุดด้อยของทีมที่ถูกสอดแนมให้บันทึกทั้งหมด

การสอดแนมคู่แข่งกัน การฝึกแบบต่างๆ เป็นการสร้าง แต่ผู้ฝึกสอนบาสเกตบอลควรต้องมีการศึกษาทีมคู่แข่งด้วย เพื่อเป็นการประเมิณสถานการณ์ และเป็นประโยชน์ต่อทีม มีผลต่อเชิงจิตวิทยาในทีม Baisi (1961, p. 27) ได้กล่าวถึงการสอดแนมเฉพาะบุคคลที่ทีมเราต้องแข่งขันด้วย ให้ศึกษาเป็นรายบุคคลในสิ่งต่อไปนี้

1. ความสูง
2. น้ำหนักตัว

3. ผู้เล่นที่เป็นตัวจริงของทีม
4. ผู้เล่นนั้นเป็นผู้เล่นที่จริงจังต่อเกมหรือเล่นเต็มที่หรือไม่
5. รีบาวด์เก่งหรือไม่
6. ยิงประตูได้ดีหรือไม่
7. มีความเร็วไหม
8. สมรรถภาพทางกายดีหรือไม่
9. เลี้ยงลูกได้คล่องแคล่วดีหรือไม่
10. ชอบรุกด้านไหน ชายหรือขวา
11. ชอบเลี้ยงลูกบอลสูงไหม
12. ครอบครองบอลดีไหม
13. ชอบหลอกเอาฟาวล์หรือไม่
14. ยิงประตูโทษดีหรือไม่
15. เป็นคนที่หงุดหงิดง่ายหรือไม่ อะไรทำให้หงุดหงิด
16. ชอบปัดลูกทำประตูจากลูกกระดอนจากแป้นหรือไม่
17. ลงมาทำการป้องกันได้เร็วไหม
18. ถูกหลอกง่ายหรือไม่
19. เป็นผู้เล่นที่ชอบเสี่ยงไหมเมื่อเป็นผู้ป้องกัน
20. ป้องกันดีหรือไม่

นอกจากนี้ ผู้ฝึกควรสอดแนมด้านการเล่นเร็วของทีมคู่ต่อสู้ด้วย พร้อมทั้งจัดวางตัวผู้เล่นของทีมของเรา เพื่อตรวจสอบดูความเป็นไปได้ด้วย

ตัวอย่างการศึกษาเกมส์การแข่งขันเพื่อวางแผนการแข่งขัน

1. ลักษณะทั่วไปของฝ่ายตรงข้าม
 - 1.1 วิธีการรุก
 - 1) การรุกเป็นทีม (การเล่นครึ่งสนาม)
 - 2) วิธีการรุกที่ใช้เป็นประจำ
 - 3) แบบต่างๆ ในการโจมตีอย่างรวดเร็ว
 - 4) วิธีการเล่นลูกกระโดด

- 5) วิธีการยืนในขณะโยนโทษ
- 6) แบบการเข้าโจมตีโซน
- 7) การเข้าโจมตีโซนเมื่อฝ่ายรับตั้งรับแบบบีบบังคับ (ทั้งแบบการตั้งเป็นโซน) คือการแบ่งขอบเขตในการป้องกันและแบบคนต่อคน
- 8) แบบการเล่นถ่วงเวลา
- 9) คนที่แย่งลูกมากที่สุด
- 10) วิธีการป้องกันแบบใดที่ทำให้ฝ่ายรุกโจมตีลำบาก

1.2 วิธีการป้องกัน

- 1) รากฐานการป้องกันเป็นทีม
- 2) แบบต่างๆ ที่ใช้ในการป้องกัน
- 3) การป้องกันแบบบีบบังคับ (ใครคือคนที่ป้องกันแบบนี้ได้ดีที่สุด)
- 4) การแก้การกำบัง
- 5) จุดอ่อนของทีมในการป้องกัน
- 6) ความรับผิดชอบในการติดตามลูกกระดอน
- 7) การวางตัวเพื่อป้องกันการยืนของฝ่ายตรงข้ามในขณะโยนโทษ

1.3 สิ่งอื่นๆ

- 1) การอบอุ่นร่างกาย
- 2) ประสิทธิภาพของผู้เล่นแต่ละคน
- 3) ความเร็ว
- 4) ความสามารถในการยิงประตู
- 5) ความสามารถในการแย่งลูกกระดอน
- 6) การเล่นที่ผิดพลาดซึ่งมักเกิดขึ้นบ่อยๆ ในผู้เล่นบางคน
- 7) การประสานกันในทีม

2. คุณลักษณะส่วนบุคคล

2.1 การเข้าโจมตี

- 1) คุณลักษณะของผู้เล่นแต่ละคน (ในด้านส่วนสูง น้ำหนัก ความเร็ว ตำแหน่ง และความแม่นยำในการยิงประตูทั้งมือซ้ายและมือขวา)
- 2) การเข้าแย่งลูกกระดอน

3) เจ้าหน้าที่ในการจัดการแข่งขันและปฏิกิริยาของผู้ชม

4) ความรุนแรงในการป้องกัน

5) การใช้คำพูดในขณะที่เล่น

2.2 ข้อมูลอื่นๆ

1) ชนิดของสนามแข่งขัน (ขนาด)

2) ชนิดของประตู (เป็นแป้นแบบกระຈກไม้ หรือแป้นแบบรูปพัด)

3) เจ้าหน้าที่ในการจัดการแข่งขัน และปฏิกิริยาของผู้ชม

ข้อแนะนำในการศึกษาเกมส์ และแก้เกมส์การแข่งขัน

1. การรวบรวมรายละเอียดต่างๆ จะได้เนื้อหาเพิ่มขึ้น ถ้าใช้ผู้สอดแนมมากกว่า 1 คน และผู้เข้าสอดแนมคนหนึ่งจะต้องทำหน้าที่รวบรวมแบบแผนต่างๆ ในการเล่น ในขณะที่คนอื่นๆ เฝ้าดูแบบแผนในการรุกและการรับ

2. ควรจะไปถึงสถานที่ฝึกซ้อมของฝ่ายตรงข้ามแต่เนิ่นๆ เพื่อจะได้สังเกตการอบอุ่นร่างกาย และการสร้างสมรรถภาพของแต่ละบุคคล

3. รวบรวมรายงานต่างๆ ทันทีที่สิ้นสุดการซ้อม เพราะขณะนั้นความจำยังแจ่มใสอยู่

4. การสอดแนมควรทำหลายๆ ครั้ง เท่าที่จะสามารถทำได้

5. ควรรวบรวมรายงานของสอดแนมโดยตลอด แล้วใช้ข้อมูลที่ได้มาวางแผนรับแผนของคู่ต่อสู้ พยายามปรึกษาร่วมกันและทดลองปฏิบัติบนสนามจริง ๆ

6. เก็บรายงานการสอดแนมนั้นไว้เพื่อเป็นหลักฐานในการศึกษาต่อไป

การตั้งคำถามนั้นขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนแต่ละคนว่าเขาต้องการจะรู้อะไรเป็นพิเศษต่อไปนี้คือตัวอย่างคำถาม

1. ผู้เล่นคนเดียวครอบครองบอลมากกว่าคนอื่นๆ หรือไม่

2. ทีมชอบใช้การป้องกันทางด้านขวามือหรือไม่

3. ทีมนั้นใช้วิธีการใดในการส่งลูกบอลเข้าเล่น

4. ทีมนั้นใช้วิธีการใดเล่นลูกกระโถด

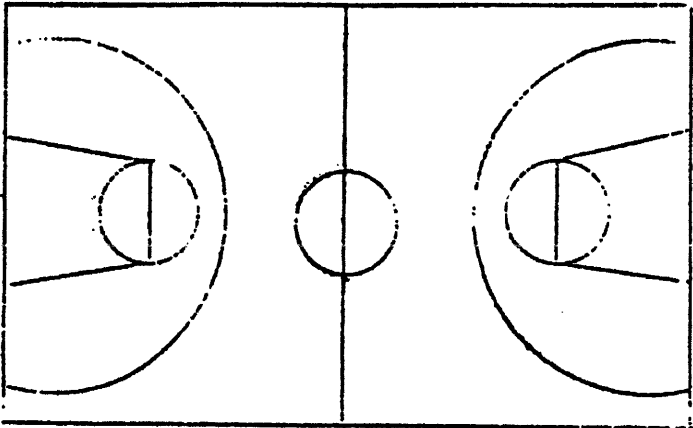
5. ทีมนั้นชอบทำฟาวล์มากไหม และหมายเลขใดชอบทำฟาวล์ง่าย ๆ

6. ทีมนั้นใช้วิธีการใดเมื่อมีการทำบ้ง

7. ทีมนั้นถูกบีบบังคับได้ง่ายไหม และได้ผลไหม
8. เมื่อถูกบีบบังคับ ทีมนั้นชอบเลี้ยงบอลหรือส่งบอล
9. ทีมนั้นมีวิธีเล่นเฉพาะเพื่อถ่วงเวลาหรือไม่

ควรสรุปไว้ตอนท้ายของการสอดแนมและจัดทำหลังการแข่งขัน และไม่ควรข้ามวัน
ควรเพิ่มรายละเอียดว่ามีอะไรเป็นจุดเด่นของทีม และใครเป็นผู้เล่นเด่นของทีม และสุดท้าย
ควรบอกความเร็วของทีมและสมดุลของทีม

ใบบันทึกการสอยคะแนน

การแบ่งลูกบอล	ฝ่ายรุก (Offensive)	วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... เวลา..... น. คะแนนครึ่งเวลาแรก.....จุด คะแนนรวม.....จุด				
สัญลักษณ์การยิงประตู (Legend to shots) S = set shot L = Lay up J = Jump shot H = Hook shot T = Tip in						ได้รับลูกบอลจากการเล่นลูกกระเือก หรืออื่น ๆ (Jump Recoveries Other)
เป็นคนส่งลูกบอลให้เพื่อนยิงประตูลงห่วง (Assists)						
ห้ามขอลืม	วชิกรัง	ทีมเบ๊ตบอล	รับลูกทอลาก	3 วินาที	ทำเสียอื่น ๆ	
บันทึกการ เล่นขณะเป็นทีมรุก			บันทึกการ เล่นขณะเป็นทีมป้องกัน			

ภาพใบบันทึกการสอยคะแนน

MATCH NO.....

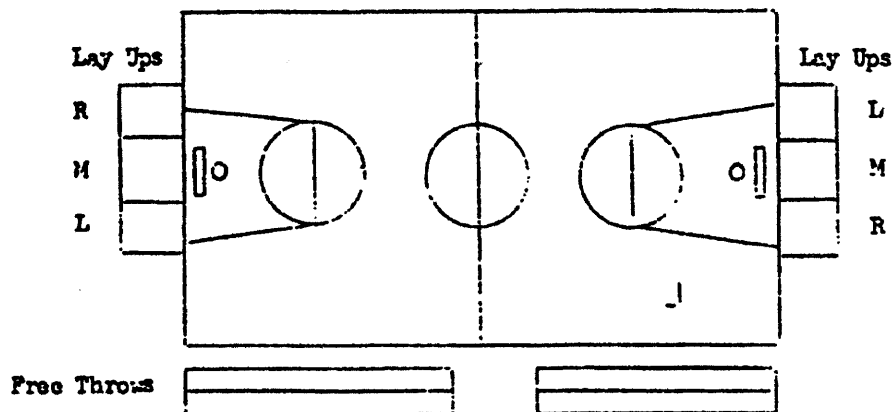
DATE.....

TEAM.....

1 ST. HALF

TEAM.....

SCORE



By.....

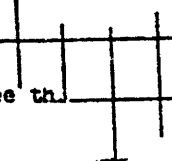
Legend

○ : Two free throws

△ : Three Free Thrs

□ : One and one free th

☆ : One free throw



MATCH NO.....

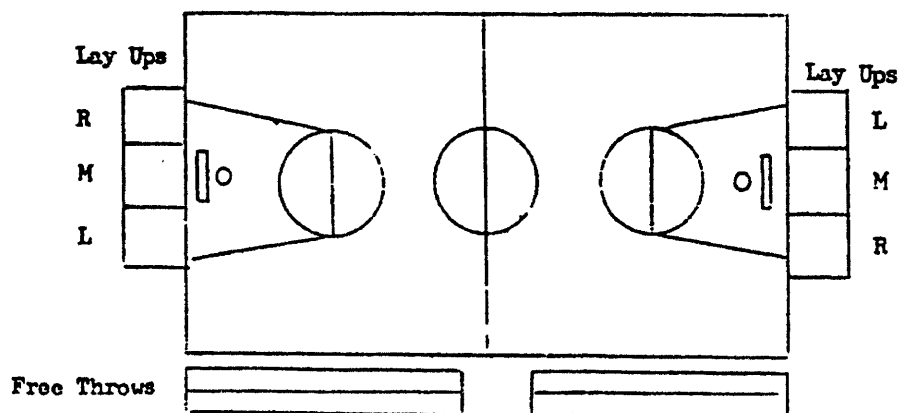
DATE.....

TEAM.....

2 SD. HALF

TEAM.....

SCORE



By.....

ภาพแบบบันทึกการยิงประตู

ใบสรุปผลการแข่งขัน

๒๒๒ ๒.....

מזרחי,.....

[illegible]

FGA = Field Goals Attempt, % = PCT-Percentage, O = OFFensive D = Defensive A = Assists
ST = Steals, B = Blocks, LB = Lost Balls, V = Violations, MP = Minutes Played