

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
- โค้ช	1
- ผู้ฝึกสอนกับนักกีฬา	2
บทที่ 2 คุณสมบัติ หน้าที่ และปรัชญาของผู้ฝึกสอน	7
- คุณสมบัติของผู้ฝึกสอน	10
- หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอน	11
- ปรัชญาของผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล	14
บทที่ 3 เทคนิคการฝึก และรูปแบบ	21
- วิธีการโค้ช	21
- การสร้างทีมเพื่อให้มีประสิทธิภาพ	23
- หลักการฝึกสมรรถภาพและการยกน้ำหนัก	28
บทที่ 4 การทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนบาสเกตบอล	33
- ทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอล	34
- ทักษะเบื้องต้นของการป้องกัน	36
- รูปแบบเพื่อย้ายเพื่อป้องกัน	37
- ผู้เล่นตำแหน่งต่างๆ	38
- พ้อยน์การ์ด	39
- ชู้ตติ้งการ์ด หรือ บิ๊กการ์ด	40
- สมอลฟอร์เวิร์ด	41
- เซ็นเตอร์ และ พาวเวอร์ฟอร์เวิร์ด	42
- การพัฒนาการเล่นใน เป็นการเล่นในเขต 3 วินาที	43
- การขอบอลโดยการใช้แขนและลำตัว	43

	หน้า
บทที่ 5 รูปแบบการเล่นทีม การคัดเลือกนักกีฬา และการวางแผน	51
- รูปแบบการป้องกัน 4 รูปแบบ	53
- การเลือกใช้แบบรุกต่างๆ	64
- หลักการรุกชั้นพื้นฐาน	65
- การโจมตีโซน	65
- หลักพื้นฐานการโจมตีโซน	66
- กลยุทธ์ของผู้ฝึก	70
- การคัดเลือกนักบาสเกตบอล	73
- การวางแผนการฝึก	75
- องค์ประกอบที่สำคัญในการวางแผนการซ้อมกีฬา	78
- การวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขัน	79
- การวางแผนการฝึกซ้อมระยะเวลา 6 เดือน	79
- ตารางการฝึกบาสเกตบอลแบบ 3 เดือนก่อนการแข่งขัน	81
- ตัวอย่างการศึกษาเกมส์การแข่งขันเพื่อวางแผนการแข่งขัน	90
- ข้อเสนอแนะในการศึกษาเกมส์และแก้เกมส์การแข่งขัน	92
บทที่ 6 กติกาบาสเกตบอล	97
- กติกาหมวด 1 เกมการแข่งขัน	97
- กติกาหมวด 2 สนามและอุปกรณ์การแข่งขัน	97
- กติกาหมวด 3 ทีม	103
- กติกาหมวด 4 ข้อบังคับเกี่ยวกับการแข่งขัน	109
- กติกาหมวด 5 การทำผิดระเบียบ	126
- กติกาหมวด 6 การฟาล์ว	136
- กติกาหมวด 7 ข้อกำหนดทั่วไป	151
- กติกาหมวด 8 หน้าที่ของกรรมการผู้ตัดสิน กรรมการโต๊ะบันทึกคะแนน และกรรมการควบคุมการแข่งขัน	157
- สัญญาณของผู้ตัดสิน	164

	หน้า
- ไบบันที่กคะแนน	171
- วิธีปฏิบัติในการประท้วง	179
บรรณานุกรม	181