

## บทที่ 4

### การเลี้ยงลูกบอล (DRIBBLING)

การเลี้ยงลูกบอลในกีฬาแฮนด์บอล ถือว่ามีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากีฬาบาสเกตบอล วิธีการเลี้ยงเหมือนกันแต่ฝึกกันตรงที่ว่าลูกแฮนด์บอลเล็กกว่าลูกบาสเกตบอล การเล่นและการฝึกฝนจะให้เกิดความชำนาญจริง ๆ นั้น ย่อมยากกว่า ยิ่งเล่นบนสนามหญ้าด้วยแล้ว ผู้เลี้ยงจะไม่สามารถบังคับลูกได้ก็เท่าที่ควร โอกาสที่ใช้การเลี้ยงลูกบอลเป็นส่วนมากก็ได้แก่การเลี้ยงหลบหลีกคู่ต่อสู้ การเลี้ยงเกี่ยวเข้ายิงประตู การเลี้ยงเมื่อรับลูกได้และไม่มีผู้ป้องกัน และการเลี้ยงเพื่อรอโอกาสส่งไปให้พวกเดียวกัน หลักใหญ่ ๆ ในการฝึกการเลี้ยงลูก คือ.-

(1) การทบลูกบอลลงสู่พื้น ให้ผู้ฝึกกางนิ้วมือที่จะใช้เลี้ยงลูกบอลออกทุกนิ้ว การทบลูกบอลให้ใช้นิ้วทั้งห้าเท่านั้น แยกนิ้วมือและให้ฝ่ามือค้อมเล็กน้อย อย่าแบหรือใช้ฝ่ามือทบลูกบอลเป็นอันขาด เมื่อลูกบอลที่ใช้นิ้วตกลงไป กระจกอนขึ้นสู่มืออีกครั้งหนึ่ง ให้ใช้นิ้วมือทั้งห้าประคองลูก แล้วถอนมือขึ้นเล็กน้อยเมื่อลูกบอลกระดอนพุ่งขึ้นสูงสุดแล้ว ให้ใช้นิ้วมือยกแล้วหักข้อมือลงให้ลูกบอลลงสู่พื้น

(2) ตำแหน่งของร่างกายเวลาเลี้ยงลูกบอล ผู้เลี้ยงจะต้องก้มตัวลงเล็กน้อย ย่อเข่า พยายามให้ลูกบอลอยู่ภายใต้จุดศูนย์กลางของน้ำหนักตัวไม่ว่าในกรณีใด ๆ การบังคับลูกไปทางทิศใด ๆ ตำแหน่งการวางน้ำหนักของร่างกายมีผลมาก เพราะถ้าวางตำแหน่งไม่ถูกหรือถ่วงน้ำหนักไม่ถูก การเคลื่อนที่ในขณะที่เลี้ยงลูกไปนั้นย่อมผิดพลาดได้

(3) การเปลี่ยนทิศทางและการหยุด การเลี้ยงลูกบอลเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ ผู้เลี้ยงจะต้องมีความสามารถในการใช้มือทั้งสองเป็นอย่างดี มิใช่

ใช้มือใดมือหนึ่งตลอดการเล่น การเลี้ยงลูกสูงหรือลูกต่ำขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะใช้ ผู้เล่นจะตองฝึกอย่างชำนาญ

การเลี้ยงลูกบอลในการเล่นแฮนด์บอลตามปกติ มีการเลี้ยงลูกได้ 2 วิธี คือ

### 1. การเลี้ยงลูกต่ำ

ใช้ในโอกาสที่กองการจะเปลี่ยนทิศทางโดยเร็ว หรือหลบหลีกคู่ต่อสู้ในกรณีที่มีผู้ป้องกันเข้ามาตีคอย่างใกล้ชิด

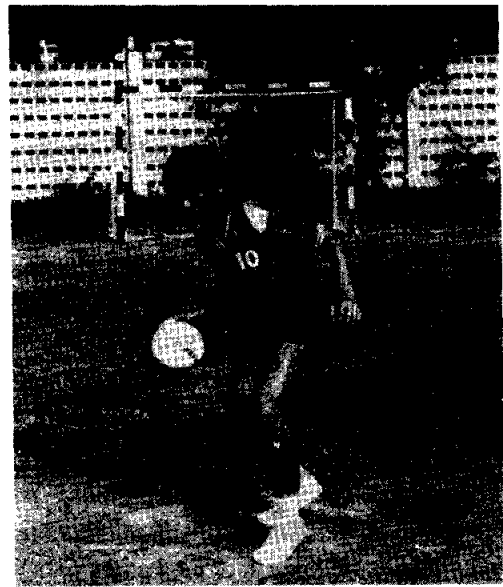
### 2 การเลี้ยงลูกสูง

ใช้ในโอกาสที่กองการนำลูกบอลไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่มีฝ่ายตรงข้ามเข้าขวางหน้าหรือเข้าประชิดตัว ไม่มีสาเหตุที่กองทำให้เปลี่ยนทิศทางหรือหลบหลีก



### แบบฝึกหัดเลี้ยงลูกบอล

เพื่อช่วยให้ผู้รับการฝึกหัดได้รับทักษะความชำนาญเพิ่มขึ้น ทั้งเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกสูงและการเลี้ยงลูกต่ำที่กล่าวมาแล้ว แบบฝึกต่าง ๆ ต่อไปนี้จะ เป็นแบบที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความชำนาญขึ้น



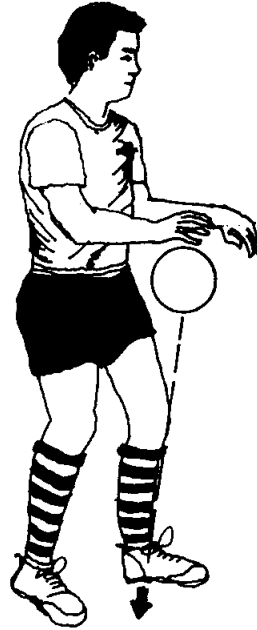
1. การเดินสูงต่ำ



2 การเดินสูง

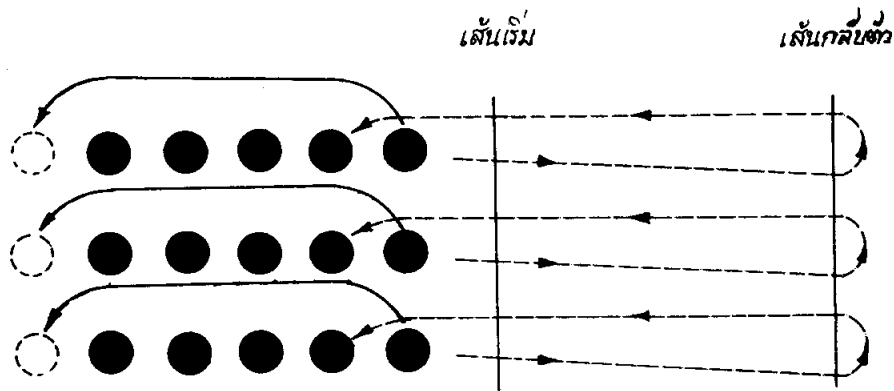
**แบบที่ 1**

เป็นแบบที่ฝึกสำหรับผู้เริ่มต้นเล่น และไม่เคยมิกมาก่อนเลย คือการยืนเลี้ยงอยู่กับที่หรือกคลูกอยู่กับที่ การจิกตำแหน่งของร่างกายควรจิกให้ถูกเพื่อฝึกเป็นนิสัย คือ ข่อ เชา และแยกเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองยังรับน้ำหนักเท่า ๆ กัน ให้ขมลูกบอลลงสู่พื้นช้า ๆ ทีละมือ และสลับกันระหว่างมือ คอมือพร้อมทั้งฝึกถ่ายน้ำหนักพร้อมที่จะเคลื่อนไปข้างหน้าและถอยหลัง



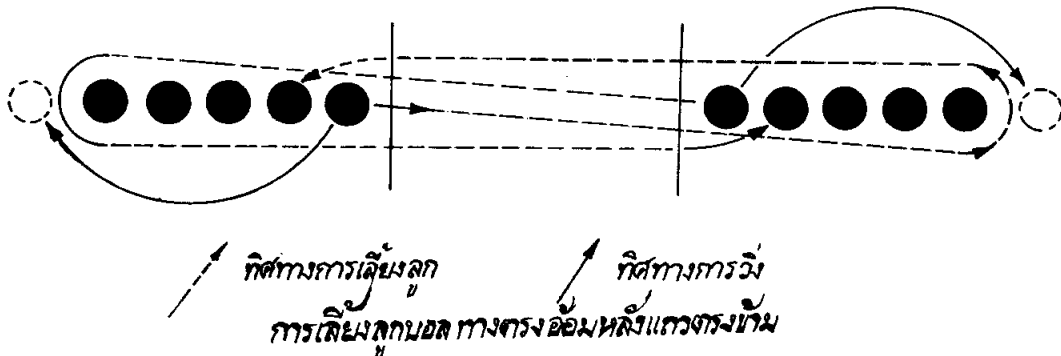
**แบบที่ 2**

เป็นการเลี้ยงบอลทางตรง โดยจิกเป็นรูปแถวค่อนอยู่หลัง เส้นเริ่มเริ่มโดยหัวแถวเลี้ยงบอล (เดินเลี้ยง) ไปยังเส้นกลับตัวแล้วเลี้ยงกลับมาส่งคนต่อไป ตนเองไปค่อท้ายแถว เมื่อมีความชำนาญขึ้นแล้ว แถวในลักษณะเดียวกันนี้ให้เลี้ยงเร็วขึ้นหรือวิ่งเลี้ยง และในการเลี้ยงอาจให้เลี้ยงลูกต่ำและลูกสูงสลับกัน

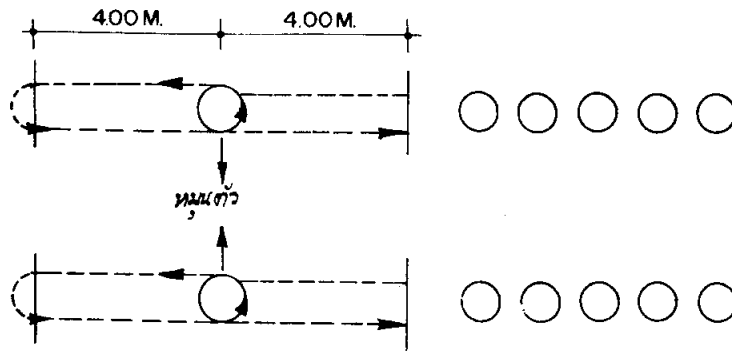


การเลี้ยงบอลทางตรง

**แบบที่ 3.** ให้จัดเป็นรูปแถวตอน 2 แถว หัวแถวห่างกันไม่ต่ำกว่า 5 เมตร หันหน้าแถวตอนเข้าหากัน หัวแถวทั้งสองแถวถือลูกบอลไว้ เริ่มโดยให้หัวแถวเลี้ยงไปอ้อมหลังแถวตรงข้าม (ทางขวามือตนเอง) แล้วเลี้ยงมาส่งให้คนต่อไป คนเองไปทอยแถว ทั้งสองแถวต้องพยายามเลี้ยงอย่างรวดเร็ว เพื่อทำให้ทัณฑ์เลี้ยงของฝ่ายตรงข้าม แถวใดถูกฝ่ายตรงข้ามตามทันถือว่าแพ้ (เหมือนการวิ่งเปรี๊ยะ) แบบนี้จะทำให้ผู้ฝึกการเลี้ยงลูกชำนาญเร็วขึ้น

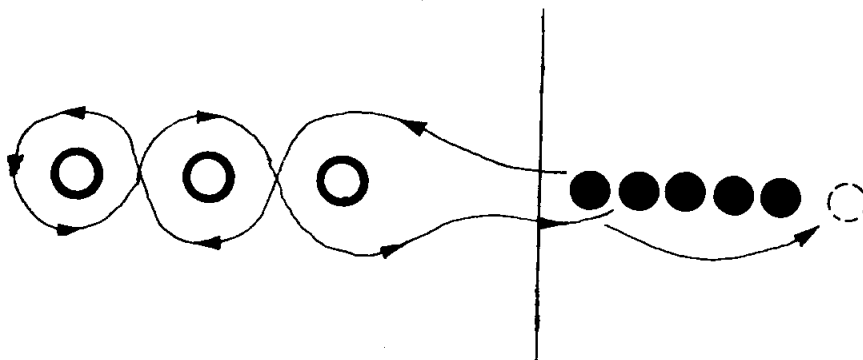


**แบบที่ 4** เป็นการเลี้ยงลูกบอลสลับด้วยการหมุน ให้จัดเป็นแถวตอนที่เส้นเริ่ม ห่างจากเส้นเริ่มประมาณ 4 เมตร เป็นเซตหมุนตัว ให้หัวแถวเลี้ยงบอลจากเส้นเริ่มไปถึงจุดหมุนตัว ให้เลี้ยงบอลด้วยหมุนตัวก้าว แล้วเลี้ยงบอลต่อไปที่เส้นกลับตัว ซึ่งห่างจากเซตหมุนตัว 4 เมตร เมื่อถึงเส้นกลับตัวให้วิ่งเลี้ยงเป็นทางตรงกลับมาส่งให้คนต่อไป



การเดินลูกบอลขึ้นการหมันตัว

**แผนที่ 5** การเลี้ยงบอลซิกแซก หรือฝึกหักเลี้ยงหลบ หลีกเครื่องกีดขวาง การจักแถวจักเป็นแถวทอน หัวแถวเริ่มเลี้ยงลูกซิกแซก เป็นรูปสลับฟันปลา หลบหลีกเครื่องกีดขวางที่วางไว้แล้วเลี้ยงซิกแซกกลับมา ส่งให้คนต่อไป เครื่องกีดขวางควรวางไว้ห่างกัน 2 - 3 เมตร เมื่อมีความชำนาญจึงเลื่อนให้ซิกเข้าไปอีก



การเดินลูกบอล ซิก-แซกอ้อมหลีก