

ใบงานบาสเกตบอล2

เรื่อง การส่งลูกบาสเกตบอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้



1. เหตุใดการส่งลูกสองมือระดับอก จึงใช้ส่งมากในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล
2. เหตุใดผู้ที่เล่นกีฬาบาสเกตบอลจึงนิยมส่งลูกบาสเกตบอลไปสู่เป้าหมาย(หน้าอก) ของผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน



1. การส่งลูกกระดอนพื้น ให้แบ่งระยะทางการส่งจากผู้รับเป็นกี่ส่วน อย่างไร

2. การส่งลูกกระดอนพื้นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง



1. เหตุใดการส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ จึงเหมาะกับผู้ที่รูปร่างสูงใหญ่

2. การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ ต้องใช้แรงกล้ามเนื้อส่วนใดมากกว่าการส่งแบบอื่นๆ

เรื่อง การลงลูกบาสเกตบอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำต่อไปนี้ให้สมบูรณ์

การเลี้ยงบาส คือ การเคลื่อนที่ของผู้เล่นโดยหาลูกบอลให้ผ่านจากการป้องกันจาก [] เพื่อหาตำแหน่งส่งบอลหรือทำคะแนน การเลี้ยงลูกเป็นการบังคับให้ลูกกระเด็นกับพื้นตลอดเวลา ผู้เล่นจะไม่ใจ [] แต่จะใช้ [] ไปหาพื้นที่แทน เนื่องจากควบคุมลูกได้ดีกว่า ในการเล่นกีฬาบาสเกตบอล การครอบครองลูกบอลไว้นั้นต้องไม่นานเกิน [] นาที ถ้าผู้เล่นยังต้องการครอบครองลูกบอลไว้อีก จึงจำเป็นต้อง [] เพื่อรอจังหวะการเล่นต่อไป

เมื่อต้องเลี้ยงลูกผ่านคู่ต่อสู้ ผู้เล่นควรเลี้ยงให้ลูกอยู่ห่างจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามมากที่สุด ดังนั้นผู้เล่นจำเป็นต้องเลี้ยงลูกได้ [] ด้วยการสลับมือเลี้ยงลูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก็เอื้อมมือถึงลูกได้ยากขึ้น และระยะห่างที่สลับมือจะต้องเลี้ยงลูกให้ [] ป้องกันการโมยลูก ผู้เล่นอาจเปลี่ยนมือโดยเลี้ยงลูกลอดหว่างขาหรือไขว้หลังก็ได้

การเลี้ยงลูกบาสเกตบอล มี [] แบบ ได้แก่

1. [] คือ การเลี้ยงลูกโดยทุ่มลูกให้สูงระดับเหนือเอวขึ้นมา แต่ไม่ควรเกินหัวไหล่ จะ ทำให้ควบคุมทิศทางลูกบอลยาก ใ้กับการเคลื่อนที่ในทิศทางตรง เช่น การวิ่งเลี้ยงลูก ทำได้โดย

1.1 ยืนในท่าทรงตัวแบบเท้านำเท้าตาม ให้ลำตัว ศีรษะโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

1.2 ไข่มือก้างที่ครอบครองลูกบอลข้างเดียวกดลูกบอลทุ่มลงกับพื้น โดยใช้มืออีกกระดก

ขึ้นกดลูกบอลติดต่อกัน เพื่อควบคุมทิศทางและความสูง ตำแหน่งลูกบอลด้วยนิ้วมือ ทั้ง ๕ นิ้ว

ให้ ลูกบอลกระดอนสูงระดับเอว แต่ไม่เกินระดับไหล่

1.3 ไข่มือก้างลูกบอลเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ

2. [] คือ การเลี้ยงลูกโดยทุ่มลูกบอลต่ำกว่าเอวลงไป คือประมาณความสูงระดับเข่า ใ้สำหรับการเคลื่อนที่หลบหลีกคู่ต่อสู้หรือไข้เลี้ยงในพื้นที่แคบ อาจใ้กับการเคลื่อนที่โดยการก้าวเท้าตามกัน (Slide) การเลี้ยงระดับนี้จะควบคุมลูกได้ดี สามารถพาลูกไปกับตัวได้อย่างคล่องแคล่ว ทำได้โดย

2.1 ยืนเตรียมพร้อมในลักษณะเท้านำเท้าตาม ย่อเข่าโดยโน้มตัวไปข้างหน้า ใ้ศีรษะ และไหล่

ก้มต่ำลง ตามองไปข้างหน้า

2.2 กางนิ้วมือออกพร้อมกับไข่มือก้าง กดลูกบอลใ้กระดอนขึ้นลงในระดับเข่า และ เคลื่อนที่ไปใน

ทิศทางที่ต้องการ

เรื่อง การยิงประตูบาสเกตบอล

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำต่อไปนี้ให้สมบูรณ์

การยืนยิงประตู

การยิงประตูลักษณะนี้คล้ายกับการก้าวกระโดดยิงประตู
ต่างกันที่จังหวะสุดท้ายของการปล่อยลูกบอลต้องหงายมือ
และแขนทำให้ลูกบอลอยู่ด้านบนมือ แล้วจึงใช้มือช่วยส่ง
แรงกระทบกระดานหลัง

การก้าวกระโดดขึ้นยิงประตู

นิยมใช้มากกับผู้เล่นตำแหน่งเสาหลักกลาง (Low-Post)
การยิงประตูลักษณะนี้มีความแม่นยำสูงและยากต่อการ
ป้องกัน

การก้าวกระโดดขึ้นหงายมือยิงประตู

โดยทั่วไปในการแข่งขันไม่นิยมใช้ลักษณะการยิงประตูชนิด
นี้ระหว่างนาฬิกาเดินเนื่องจากง่ายต่อการสกัดกันส่วนมาก
ใช้ในการโยนโทษ

การกระโดดยิงประตู

การยิงประตูลักษณะนี้เป็นการใช้ห่วงประตูและกระดาน
หลังเป็นแนวป้องกันจากผู้เล่นฝ่ายป้องกันจากด้านหลังให้ได้
ดี เมื่อผู้เล่นพาบอลตามแนวเส้นหลังหรือรับลูกบอล
ภายในเขตกำหนด 3 วินาที และหันหลังให้กับห่วงประตู

การชู้บบอล

ผู้เล่นควรฝึกการยิงประตูลักษณะนี้เป็นอันดับแรก การยิง
ประตูลักษณะนี้เป็นการพาลูกบอลเคลื่อนที่ซึ่งใช้แรงส่งจาก
จังหวะการก้าวและกระโดดลอยตัวยกมือ งอเข่า และปล่อย
ลูกบอลกระทบกระดานหลัง

การยัดห่วงประตู

เป็นลักษณะการยิงประตูที่มีพบบ่อยระหว่างการแข่งขัน
เนื่องจากยากต่อการป้องกัน โดยเฉพาะหากผู้เล่นยิงประตู
มีความสูง

การก้าวกระโดดหมุนตัวยิงประตู

การยิงประตูลักษณะนี้เป็นความสามารถเฉพาะตัวพิเศษ
ของผู้เล่นที่มีความสูงหรือกระโดดสูง และเนื่องจากไม่เกี่ยวข้อง
ของลูกบอลลอยในอากาศทำให้ยากต่อการป้องกัน สามารถ
ใช้ได้ทั้งมือเดียวหรือสองมือ ทั้งด้านหน้าหรือด้านหลังของผู้เล่น
ยิงประตู