

แบบฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอล
รายวิชาบาสเกตบอล (พ23101)
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
เรื่อง ทักษะการทรงตัวและเคลื่อนที่



ครู สหส บัญยกรชำนาญ
ครูวิทยฐานะ ชำนาญการ
โรงเรียนทุ่งเหียงพิทยาคม

แบบฝึกทักษะที่ 1

ชื่อแบบฝึก การเคลื่อนที่ในการป้องกัน

วัตถุประสงค์การฝึก เพื่อฝึกทำการทรงตัวและการเคลื่อนที่เพื่อการป้องกัน

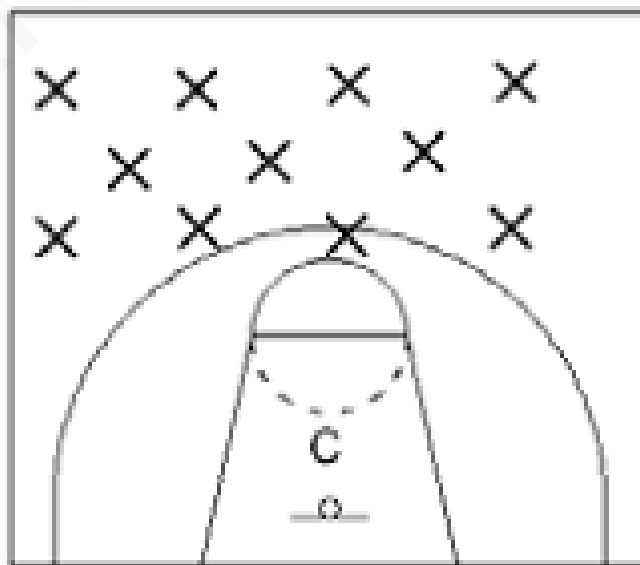
ทักษะที่สัมพันธ์ ท่าทางการทรงตัว ท่าทางการยืนป้องกัน

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

ใช้สนามที่เป็นโรงยิมหรือพื้นเรียบที่ได้มาตรฐานขนาดเท่ากับครึ่งหนึ่งของสนาม
บาสเกตบอล

วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนจัดแถวในลักษณะหน้ากระดานสลับฟันปลา เว้นระยะห่างกันประมาณ 2
ช่วงแขน ทั้งด้านข้างและด้านหน้า(ดังภาพ) โดยให้ครูหรือตัวแทนกลุ่มเป็นผู้ออกคำสั่ง
ยืนหันหน้าเข้าหาผู้รับการฝึก



2. ผู้ออกคำสั่ง สั่งให้ทุกคน “พร้อม” ผู้รับการฝึกทุกคนอยู่ในท่าทางการยืนป้องกัน

3. ผู้ออกคำสั่งสั่งให้ผู้รับการฝึกเคลื่อนที่ในลักษณะการป้องกัน ในทิศทางดังต่อไปนี้
“ซ้าย , ขวา , หน้า , หลัง”
4. ให้ผู้รับการฝึกเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ผู้ออกคำสั่งกำหนด เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงคำสั่ง
ให้ผู้รับการฝึกหยุดและเปลี่ยนทิศทางตามคำสั่ง
5. ผู้ออกคำสั่ง กำหนดทิศทางต่าง ๆ สลับกันไป จนครบเวลาประมาณ 3 นาที ให้สั่ง
“หยุด” ให้ผู้รับการฝึกหยุดในท่าทางการยืนป้องกัน
6. เมื่อต้องการให้ผู้รับการฝึก พัก ให้สั่ง “พัก” ผู้รับการฝึกสามารถยืนในท่าตามสบาย

ข้อสังเกตในการประเมินการฝึก

1. การวางท่าทางในการป้องกัน ทั้งการตั้งแขน การย่อเข่า ถูกต้องหรือไม่
2. การเคลื่อนที่ที่ใช้ปลายเท้าในการเคลื่อนไหวหรือไม่
3. ปฏิบัติตอบสนองต่อคำสั่งเป็นไปโดยฉับพลันทันทีหรือไม่

การเพิ่มความหลากหลายในการฝึก

1. ฝึกทำนี้กับการฝึกอื่น ๆ เช่น ให้ทำการวิ่งถอยหลัง หรือวิ่งไปข้างหน้า แล้วหยุด
จากนั้นให้ฝึกทำการเคลื่อนที่เพื่อการป้องกัน
2. สลับเปลี่ยนตัวแทนจากกลุ่มต่าง ๆ มาออกคำสั่ง
3. จัดทำเป็นเกมโดยออกคำสั่งแบบหลากหลาย หากคนที่ทำผิดคำสั่งออกมาเดิน หรือ
ลงโทษในเชิงสนุกสนาน

แบบฝึกทักษะที่ 2

ชื่อแบบฝึก การเคลื่อนที่เพื่อการรุก

วัตถุประสงค์การฝึก เพื่อฝึกการเคลื่อนที่เพื่อการรุกด้วยการวิ่งอย่างรวดเร็ว หยุด และเปลี่ยนทิศทางอย่างฉับพลัน

ทักษะที่สัมพันธ์ การหยุด การเปลี่ยนทิศทาง

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ใช้สนามที่เป็นโรงยิมหรือพื้นเรียบที่ได้มาตรฐาน ขนาดเท่ากับครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล
2. ตั้งกรวยจราจร 1 อันไว้ตรงกึ่งกลางของเส้นโยนโทษ วางกรวยอีก 7 อันติดหมายเลข 1 ถึง 7 เป็นรัศมีโดยรอบจากกรวยอันแรกประมาณ 2 เมตร(ดังภาพ)



วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม (กลุ่มละ 6-7 คน) เข้ายืนตรงตำแหน่งกรวยแต่ละหมายเลข
2. เมื่อครูเป่านกหวีดให้สัญญาณ ให้นักเรียนแต่ละคนวิ่งไปยังกรวยจุดศูนย์กลางแล้ว วิ่งไปยังกรวยหมายเลขถัดไปเช่น อยู่ที่กรวยหมายเลข 1 ให้ไปที่หมายเลข 2 หรืออยู่ที่หมายเลข 7 ให้ไปที่หมายเลข 1
3. เมื่อไปยังกรวยเป้าหมายแล้วให้หยุดกลับหลังหัน แล้วรอนกหวีดสัญญาณจึงทำในลักษณะข้อ 2 อีกครั้ง
4. ครูเป่านกหวีดให้นักเรียนปฏิบัติจนเวียนครบทุกหมายเลข

ข้อสังเกตในการประเมินการฝึก

1. การเคลื่อนที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว และสามารถหยุดนิ่งได้แบบฉับพลัน
2. การตอบสนองต่อสัญญาณ

การเพิ่มความหลากหลายในการฝึก

1. อาจวางกรวยสลับทั้งแบบตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา

แบบฝึกทักษะที่ 3

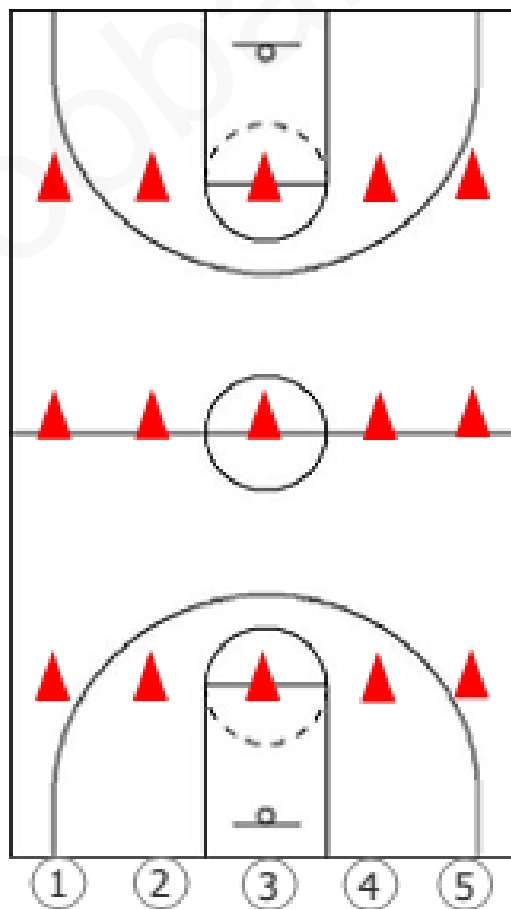
ชื่อแบบฝึก การวิ่ง-การหยุด

วัตถุประสงค์การฝึก เพื่อฝึกทักษะการวิ่งด้วยความเร็ว การหยุดและการออกวิ่งอย่างฉับพลัน

ทักษะที่สัมพันธ์ ความเร็ว

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ใช้สนามที่เป็นโรงยิมหรือพื้นเรียบที่ได้มาตรฐาน ขนาดเท่ากับสนามบาสเกตบอล
2. ตั้งกรวยเป็นแนวสำหรับหยุดที่ ตำแหน่ง 1 ใน 4 ของสนาม ครึ่งสนาม และ 3 ใน 4 ของสนาม ดังภาพ



วิธีการฝึก

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม จัดแถวในลักษณะหน้ากระดานที่เส้นหลังด้านใดด้านหนึ่ง โดยอาจจัดแถวตั้งแต่ 5-7 คน โดยเว้นระยะพอสมควร
2. เมื่อครูเป่านกหวีดให้สัญญาณให้ทุกคนวิ่งไปยังแนวกรวยที่ 1 ซึ่งก็คือระยะ 1 ใน 4 ของสนามแล้วหยุด
3. เมื่อครูเป่านกหวีดครั้งต่อไปให้วิ่งไปที่ระยะที่ 2 (ครึ่งสนาม) แล้วหยุด
4. สัญญาณนกหวีดครั้งต่อไปให้วิ่งไปที่ระยะที่ 3 และสัญญาณนกหวีดครั้งสุดท้ายให้วิ่งไปที่เส้นหลัง เป็นอันสิ้นสุดการฝึก

ข้อสังเกตในการประเมินการฝึก

ให้ครูสังเกตการตอบสนองต่อสัญญาณนกหวีด ความเร็วที่ใช้ในการวิ่ง และการหยุด

การเพิ่มความหลากหลายในการฝึก

1. อาจเพิ่มการฝึกวิ่งย้อนกลับโดยวิ่งไปจุดที่ 1 แล้ววิ่งย้อนกลับมาจุดเริ่มต้น แล้ววิ่งไปจุดที่ 2 แล้ววิ่งย้อนมาจุดเริ่มต้น (ลักษณะการวิ่งเก็บของ)
2. อาจหาคนที่ไปถึงเป้าหมายคนสุดท้าย หรือไม่สามารถหยุดได้ตรงจุดมาลงโทษเชิงสนุกสนาน

แบบฝึกทักษะที่ 4

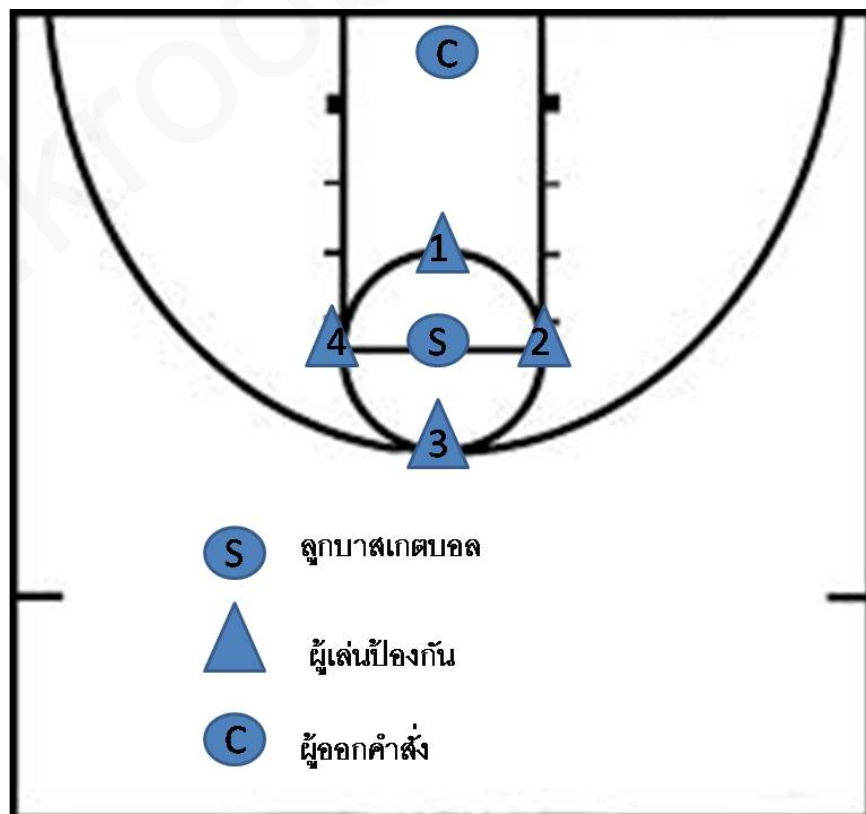
ชื่อแบบฝึก การหมุน

วัตถุประสงค์การฝึก ฝึกทักษะการหมุนตัวโดยใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใดเป็นเท้าหลัก

ทักษะที่สัมพันธ์ ปฏิบัติตอบสนอง สายตา

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

1. ใช้สนามที่เป็นโรงยิมหรือพื้นเรียบที่ได้มาตรฐาน ขนาดเท่ากับครึ่งหนึ่งของสนามบาสเกตบอล
2. นำลูกบาสเกตบอล วางไว้ในห่วงสตูลาฮูป หรือกึ่งกลางเส้นโยนโทษ
3. ใช้กระดาษกาวติดลงที่พื้นกำหนดเป็นจุด 4 จุด เป็นรัศมี 4 ทิศทางของลูกบาสเกตบอล ห่างจากลูกบาสเกตบอลประมาณ 1.50 เมตร (ดังภาพ)



วิธีการฝึก

1. ให้ผู้รับการฝึก 4 คน ยืนในตำแหน่งตรงจุดที่กำหนดทั้ง 4 จุด โดยกำหนดให้มีฝ่ายรุก 3 คน
2. ฝ่ายรุกต้องพยายามเข้าไปเอาลูกบาสเกตบอลในวงล้อมของฝ่ายรับให้ได้
3. ฝ่ายรับหรือฝ่ายป้องกัน ต้องพยายามป้องกันไม่ให้อีกฝ่ายเข้ามายังลูกบาสเกตบอลได้ โดยมีข้อตกลงว่าผู้ป้องกันห้ามเคลื่อนที่ออกจากตำแหน่งที่กำหนด โดยต้องมีเท้าใดเท้าหนึ่งยืนอยู่บนจุดที่กำหนดเสมอ
4. หากฝ่ายรุกคนใด โดนสัมผัสร่างกาย ต้องออกจากการเล่น หากฝ่ายรุกทุกคนถูกสัมผัส ถือว่าฝ่ายรุกแพ้
5. แต่หากฝ่ายรุกคนใดสามารถเข้าไปจับลูกบาสเกตบอลได้ ให้ถือว่าฝ่ายป้องกันแพ้

ข้อสังเกตในการประเมินการฝึก

1. การเคลื่อนที่ของฝ่ายป้องกัน ผิดกติกาหรือไม่
2. การหมุนตัวเป็นไปอย่างสมดุล รวดเร็วเพียงใด
3. การใช้แขน มือเพื่อการป้องกันเหมาะสมหรือไม่

การเพิ่มความหลากหลายในการฝึก

จัดเป็นการแข่งขันเก็บคะแนนระหว่างกลุ่ม

แบบฝึกทักษะที่ 5

ชื่อแบบฝึก การกระโดด

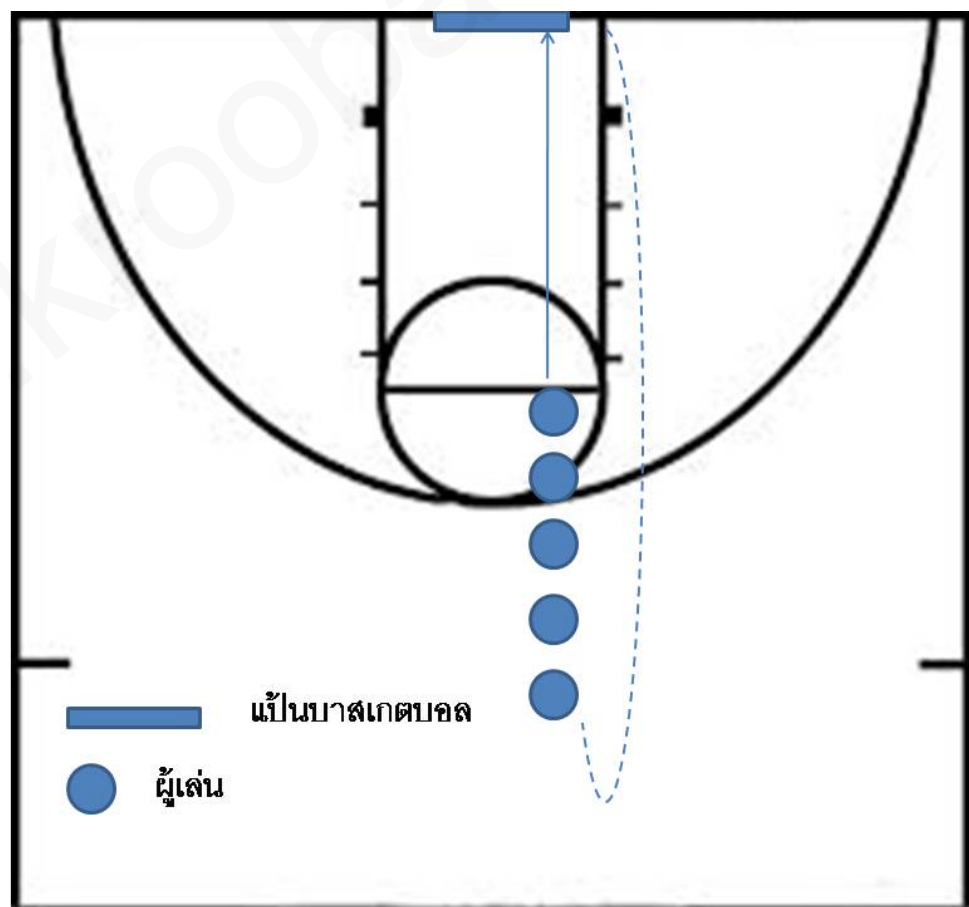
วัตถุประสงค์การฝึก เพื่อฝึกทักษะการกระโดด

ทักษะที่สัมพันธ์ การส่งบอล การวิ่ง

การเตรียมอุปกรณ์และสถานที่

ใช้สนามบาสเกตบอลพื้นเรียบขนาดครึ่งสนาม หรือพื้นเรียบที่มีแป้นบาสเกตบอล พร้อมลูกบาสเกตบอลหนึ่งลูก

วิธีการฝึก



1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม เข้าแถวตอนเรียงเดี่ยว โดยหัวแถวยืนอยู่บนเส้นโยนโทษ หันหน้าเข้าหาเป็นบาสเกตบอล(ดังภาพ)
2. เมื่อครูให้นักหวัดสัญญาณ ให้นักเรียนคนแรกวิ่งไปที่เป็นบาสเกตบอล แล้วส่งบอลด้วยสองมือเหนือศีรษะไปยังเป็นบาสเกตบอล
3. ให้นักเรียนคนต่อไปรีบวิ่งไปกระโดดรับลูกบาสเกตบอล แล้วทำในลักษณะเดียวกัน โดยห้ามบอลตกพื้น
4. ครูกำหนดให้ลูกบอลกระทบเป็นบาสเกตบอล 20 ครั้ง ถือเป็นการสิ้นสุดการฝึก 1 รอบ

ข้อสังเกตในการประเมินการฝึก

ครูสังเกตการกระโดดของนักเรียน ว่ากระโดดได้สูงเพียงใด จังหวะการกระโดดสอดคล้องกับการกระดอนของลูกบาสเกตบอลหรือไม่ การกระโดดใช้ข้อเท้าหรือหัวเข่าสัมผัสกันหรือไม่

การเพิ่มความหลากหลายในการฝึก

อาจให้นักเรียนยืนใกล้เป็นบาสเกตบอลมากขึ้น ให้กระโดดรับบอลลงพื้น แล้วสปริงข้อเท้าส่งบอลแบบรวดเร็ว

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2548. **คู่มือการฝึกกีฬาบาสเกตบอล**. งานวิชาการ กองการฝึกอบรม
สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา , สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. 2547. **มา
ลองเล่นบาสกันเถอะ**. กรุงเทพฯ : สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา , สำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- Don Kelbick. 2007. **TOP 20 Basketball Tips, Tricks, and Secrets – for Youth and Advanced
Basketball Players**. www. Breakthrough-Basketball.com
- Jeff & Joe Haefner. 2008. **Breakthrough Basketball Drills**. www. Breakthrough-
Basketball.com
- _____. 2008. **How to Make Basketball Practice Fun:60 Fun Youth Basketball
Drills & Games**. www. Breakthrough-Basketball.com
- Melbourne Tigers Junior Basketball Club. 2010. **BEGINNERS GUIDE TO BASKETBALL
COACHING**. Melbourne : Melbourne Tigers Junior Basketball Club.
- Steve Nash. 2009. **STEVE NASH YOUTH BASKETBALL**. Canda :Basketball CA.

แบบตารางการบันทึกให้คะแนนการฝึกทักษะปฏิบัติ

วิชาบาสเกตบอล

แบบทดสอบรายจุดประสงค์

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2555

เรื่อง ทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ของกีฬาบาสเกตบอล

เกณฑ์การให้คะแนน 2 หมายถึง ถูกต้องตามทักษะ 80 - 100 %
 1 หมายถึง ถูกต้องตามทักษะ 60 - 79 %
 0 หมายถึง ไม่ถูกต้องตามทักษะ

ประเมินผล

5 - 6 คะแนน หมายถึง ดี
 3 - 4 คะแนน หมายถึง พอใช้
 1 - 2 คะแนน หมายถึง ต่ำกว่าเกณฑ์

นักเรียน เลขที่	คะแนนจากการวัดทักษะการทรงตัวและการเคลื่อนที่ของกีฬา บาสเกตบอล									รวม คะแนน	ประเมิน ผล
	ท่าการทรงตัว และการเคลื่อนที่			ท่าการวิ่ง-หยุด การเปลี่ยนทิศทาง			ท่าการหมุนตัว- กระโดด				
	2	1	0	2	1	0	2	1	0	6	

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน/ผู้วัดผล-ประเมินผล

(.....)