

แบบฝึกเสริมทักษะฟุตบอล ชุดที่ 4

การเลี้ยงลูก (Dribbling)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกและเข้าใจการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้าได้
2. ปฏิบัติการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้าได้
3. ปฏิบัติท่ากายบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงได้
4. ตั้งใจ และแนะนำเพื่อนในการฝึกการเลี้ยงลูกได้
5. รักและชอบการแข่งขันเลี้ยงลูกด้วยข้างเท้าด้านใน ด้านนอก และหลังเท้าได้

การเลี้ยงลูก (Dribbling)

การเลี้ยงลูกบอล หมายถึง การพาลูกบอลไปด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างสลับกัน จะเป็นการเดินหรือการวิ่งก็ตาม เราสามารถที่จะพาลูกบอลไปตามที่ต้องการ คือ ช้าเร็ว หรือหลบหลีกด้วยการใช้เท้าทั้งสองข้างบังคับนั่นเอง รวมทั้งการหลอกล่อ ป้องกันหรือเพื่อการพาลูกบอลไปยังประตู

การเลี้ยงลูกบอลหรือการบังคับลูกบอลให้อยู่ในครอบครองนั้น นับว่ามีประโยชน์มากในการเล่นฟุตบอล เพราะผู้ที่เล่นฟุตบอลให้ได้ดีนั้น จะต้องมีความคุ้นเคยกับลูกบอลก่อน ทั้งต้องรู้วิธีการบังคับลูกบอลด้วยการเลี้ยง เตะ เตะ โหม่ง หยุด หรือเพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามและเคลื่อนไหวไปตามทิศทางที่ต้องการ ทักษะดังกล่าวนี้ จำเป็นต้องฝึกหัดมากจนรู้จังหวะของลูก และการเลี้ยงลูกบอลผู้เลี้ยงจะต้องรู้วิถีของลูก รวมทั้งความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตลอดจนสายตา ซึ่งจะต้องมีความสัมพันธ์กัน วิธีฝึกทักษะในการเลี้ยงลูกบอลนั้นมีมากมายหลายวิธี ที่นำมาเป็นแบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียนในการเลี้ยงลูกบอล มีดังนี้

1. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
2. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
3. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

วิธีการฝึกเลี้ยงลูกบอล

เมื่อนักเรียนรู้หลักในการเลี้ยงลูกบอลแล้ว ก็ต้องหาวิธีการฝึกให้เกิดความชำนาญในการเลี้ยงลูกบอลมากยิ่งขึ้น โดยหัดจะฝึกหัดเลี้ยงลูกบอลเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้า เช่น ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า หัวรองเท้า ฝ่าเท้าและทำตามคำสั่งของผู้ฝึกสอนซึ่งมีเทคนิคและวิธีการฝึกหัดหลายแบบหลายอย่าง สิ่งทีกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่จะนำไปฝึกหัดได้ ดังนี้

1. เลี้ยงลูกบอลด้วยสองเท้าอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ โดยเลือกฝึกเลี้ยงลูกบอลแบบใดแบบหนึ่งจนเกิดความชำนาญ
2. เลี้ยงลูกบอลในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเลี้ยงลูกบอลเท้าเดียวด้วยหลังเท้า เลี้ยงลูกบอลเท้าเดียวด้วยข้างเท้า ด้านใน การเลี้ยงลูกบอลนี้ อาจจะเลี้ยงไปข้างหน้าเรียกไปกับพื้น หรือเลี้ยงซิกแซกอ้อมหลัก หรือเลี้ยงหลบสิ่งกีดขวาง เพื่อให้เกิดความชำนาญในการเลี้ยงและการครอบครองลูกบอล
3. เลี้ยงลูกบอลหลบกัน ไปมาอยู่ในวงกลมกลางสนามฟุตบอล
4. เลี้ยงลูกบอลหลบจุดต่าง ๆ ที่ตั้งไว้
5. เลี้ยงลูกบอลเป็นเส้นตรงไปข้างหน้า ขณะเลี้ยงให้เหยียดเท้าเกือบตั้งเคลื่อนที่ไปข้างหน้าทั้งขา และเร็วสลับกัน
6. เลี้ยงลูกบอลเป็นวงกลมรอบ ๆ ตัวเอง โดยให้ใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก เลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้า ด้านในและข้างเท้าด้านนอก
7. ผู้เล่นเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งทุกคนมีลูกบอลคนละ 1 ลูก เลี้ยงลูกบอลตามคนที่อยู่ข้างหน้า เมื่อคนที่อยู่ข้างหน้าเปลี่ยนท่าทางหรือเปลี่ยนทิศทางก็ให้ปฏิบัติตามกันไป
8. เลี้ยงลูกบอลหลบหลักเครื่องกีดขวางหรือเลี้ยงลูกซิกแซก โดยอาจจะใช้หลักตั้งไว้ 9 – 10 หลัก ตั้งหลักให้เป็นวงกลม หลักสูง 1.20 เมตร ระยะห่างกันประมาณ 3 เมตร ฝึกเลี้ยงซิกแซกไปเรื่อย ๆ
9. จัดผู้เล่นออกเป็นแถวตอนเท่า ๆ กัน เลี้ยงลูกบอลไปอ้อมหลักแล้วเลี้ยงลูกบอลกลับมาส่งให้ผู้เล่นคนถัดไป ส่งลูกบอลเสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว
10. เลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้า ใช้เท้าข้างหนึ่งหยุดลูกแล้วใช้เท้าอีกข้างหนึ่งเขี่ยลูกไปข้างหน้า เพื่อเลี้ยงต่อไปอย่างรวดเร็ว
11. เลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้า ใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งหยุดลูกแล้วใช้เท้าอีกข้างหนึ่งเขี่ยลูกบอลให้เปลี่ยนทิศทาง เช่น ทางซ้าย ทางขวา หรือตามความต้องการ แล้วเลี้ยงลูกบอลต่อไป
12. เลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว แล้วส่งลูกบอลให้ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันทันที
13. ฝึกแบบ 3 คน โดยยืนเป็นรูปสามเหลี่ยม ให้เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าแล้วส่งให้ผู้เล่นคนต่อไป

หลักทั่วไปในการเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรือข้างเท้าด้านนอกหรือหลังเท้า จะมีหลักปฏิบัติในการเลี้ยงลูกบอลโดยทั่วไป ดังนี้

1. ลูกบอลจะต้องอยู่ข้างหน้าและอยู่ห่างจากตัวไม่เกิน 1 ก้าว
2. ตาชำเรื่องลูกบอลและมองไปรอบ ๆ เพื่อดูฝ่ายตรงข้ามและฝ่ายเดียวกัน ในการหาทางหรือช่องว่างเพื่อหลบหลักหรือส่งลูกบอลต่อไป

3. อย่าพยายามเลี้ยงลูกบอลผ่านแนวค้ำทาน และอย่าเลี้ยงลูกบอลจนทำให้เสียผล ต้องพยายามส่งลูกบอลให้ได้ก่อนที่จะถูกแย่ง

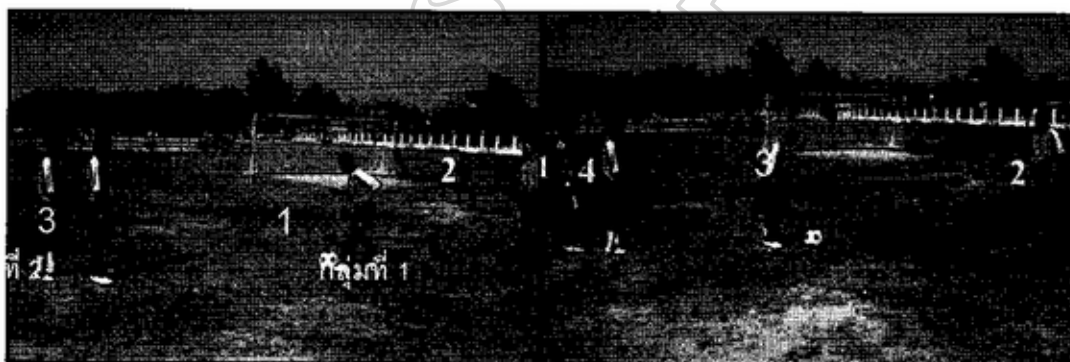
4. ในขณะที่เลี้ยงลูกบอล ถ้าตัวเอนไปข้างหน้าให้น้ำหนักอยู่บนมือลูกบอล โดยโยกตัวไปตามจังหวะของการก้าวเท้า

5. ต้องเลี้ยงลูกไปที่ว่างหรือจุดหมายโดยเร็ว อย่าเลี้ยงจนทำให้เสียเวลาหรือจนเพื่อนร่วมทีมรำคาญ

6. การเลี้ยงลูกบอล เป็นการใช้เท้าเขี่ยบอล ไม่ใช่การเตะ เท้าที่ใช้ในการเลี้ยงลูกบอลใช้ได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา โดยใช้ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า รวมทั้งการใช้ฝ่าเท้าและหัวรองเท้าด้วย

แบบฝึกที่ 27

การฝึกเป็นกลุ่ม การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 52

ภาพที่ 53

รูปภาพที่ 52 - 53 : การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน จัดผู้เล่นเป็นแถวตอน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 20 เมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นกลุ่มใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 1 เลี้ยงลูกบอลไปแล้วส่งให้ผู้เล่นคนที่ 1 ของกลุ่มที่ 2 เมื่อส่งลูกบอลเสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวของกลุ่มที่ 2

3. ผู้เล่นคนที่ 1 ของกลุ่มที่ 2 เลี้ยงลูกบอลกลับมาแล้วส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 ของกลุ่มที่ 1 เสร็จแล้วให้ไปต่อท้ายแถวของกลุ่มที่ 1 ฝึกเลี้ยงลูกบอลกลับไปกลับมาทำเช่นนี้จนครบทุกคน

4. ฝึกปฏิบัติทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้มีทักษะที่ถูกต้อง และสามารถปฏิบัติได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว

แบบฝึกที่ 28

การฝึกเป็นกลุ่ม การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 54

ภาพที่ 55

รูปภาพที่ 54-55 : การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

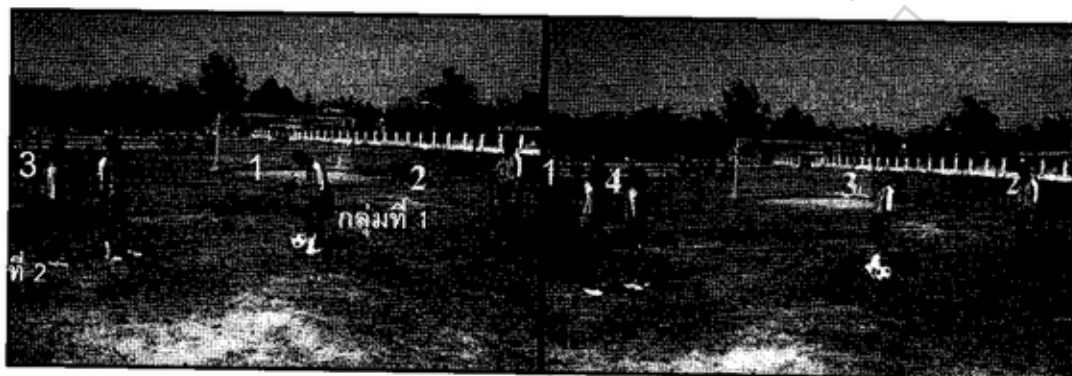
โรงเรียนบ้านขาง “สุรราชวรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน จัดผู้เล่นเป็นแถวตอน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 20 เมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นกลุ่มใดก่อนก็ได้ ในรูป กลุ่มที่ 1 เป็นผู้เริ่มเล่นก่อน ผู้เล่นคนแรกเลี้ยงลูกบอลแล้วส่งให้ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายผู้เล่นของกลุ่มที่ 2
3. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 เมื่อรับลูกบอลแล้ว ให้เลี้ยงลูกบอลกลับมาแล้วส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 ของกลุ่มที่ 1 เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายผู้เล่นของกลุ่มที่ 2
4. ผู้เล่นคนต่อ ๆ ไป ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้เล่นคนที่ 1 และคนที่ 2 เลี้ยงลูกบอลสลับกันไปมาจนครบทุกคน แล้วเริ่มต้นใหม่ ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 29

การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 56

ภาพที่ 57

รูปภาพที่ 56 - 57 : การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “คุรุราษฎร์รังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน จัดผู้เล่นเป็นแถวตอน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 20 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นกลุ่มใดก่อนก็ได้ ในรูป กลุ่มที่ 1 เป็นผู้เริ่มเล่นก่อน ผู้เล่นคนแรกเลี้ยงลูกบอลแล้วส่งให้ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวผู้เล่นกลุ่มที่ 2
3. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มที่ 2 เมื่อรับลูกบอลแล้ว ให้เลี้ยงลูกบอลกลับมาส่งให้ผู้เล่นคนที่ 2 ของกลุ่มที่ 1 เสร็จแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวผู้เล่นกลุ่มที่ 1
4. ผู้เล่นคนต่อ ๆ ไป ปฏิบัติเช่นเดียวกับผู้เล่นคนที่ 1 และคนที่ 2 เลี้ยงลูกบอลสลับกันไปมาจนครบทุกคน แล้วเริ่มต้นใหม่ ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกเสริมทักษะฟุตบอล ชุดที่ 5

การทุ่มลูก (Throwing)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการทุ่มลูกบอลและรับลูกทุ่มเบื้องต้นได้
2. ปฏิบัติการทุ่มลูกบอลและรับลูกทุ่มได้
3. ปฏิบัติท่ากายบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงได้
4. ปฏิบัติตามกฎระเบียบการทุ่มและรับลูกทุ่มตลอดการเล่นได้
5. ปฏิบัติการทุ่มและรับลูกทุ่มด้วยความสนุกสนาน และนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

ได้

การทุ่มลูก (Throwing)

การทุ่มลูกบอล เป็นการทุ่มลูกเข้าเล่นหลังจากที่ลูกบอลออกทางเส้นข้างสนาม ในการทุ่มลูกบอลเพื่อเล่นต่อไปนั้น ถ้าผู้ทุ่ม ทุ่มลูกได้ไกลและแม่นยำย่อมได้เปรียบในการเล่น การทุ่มลูกบอลผู้ทุ่มจะต้องจับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง และปล่อยลูกบอลเหนือศีรษะ เท้าทั้งสองข้างจะต้องยืนอยู่ที่พื้นสนาม นอกเส้นข้างสนาม

วิธีการทุ่มลูกบอล มีดังนี้

1. จับลูกบอลด้วยฝ่ามือทั้งสองก่อน ไปทางข้างหลังลูกให้กระชับ แล้วยกลูกบอลข้ามศีรษะไปทางด้านหลัง การทุ่มต้องใช้กำลังจากแขนทั้งสองและใช้นิ้วมือกดส่งลูกออกไป
2. การทุ่มด้วยมือข้างเดียวถือว่าผิดกติกา แม้ว่ามืออีกข้างจะช่วยประคองลูกบอลอยู่ก็ตาม เวลาทุ่มผู้ทุ่มจะเขย่งส้นเท้าก็ได้ แต่เท้าทั้งสองจะต้องอยู่บนพื้นสนาม
3. ขณะที่จะทุ่มลูกบอล อาจจะใช้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า หรือยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ ปลายเท้าทั้งสองเสมอกันหรือเท้าอยู่ชิดกันก็ได้ สายตามองไปตามทิศทางที่จะทุ่ม
4. เวลาทุ่มให้งอเข่าเล็กน้อย เอนตัวไปข้างหลังปล่อยลูกให้ออกจากมือ ในขณะที่มืออยู่เหนือศีรษะ หากต้องการให้ลูกบอลไปไกล ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 ก้าว หรือถือลูกบอลวิ่งมาแล้วทุ่มลูกบอลออกไปตามทิศทางที่ต้องการ

การทุ่มลูกบอลที่นำมาเป็นแบบฝึกทักษะสำหรับนักเรียน มีดังนี้

1. การทุ่มลูกบอลอยู่กับที่
2. การวิ่งหรือเคลื่อนที่ทุ่มลูกบอล

แบบฝึกที่ 30

การฝึก 2 คน การทุ่มลูกบอลอยู่กับที่



ภาพที่ 58

ภาพที่ 59

รูปภาพที่ 58 - 59 : การทุ่มลูกบอลอยู่กับที่

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

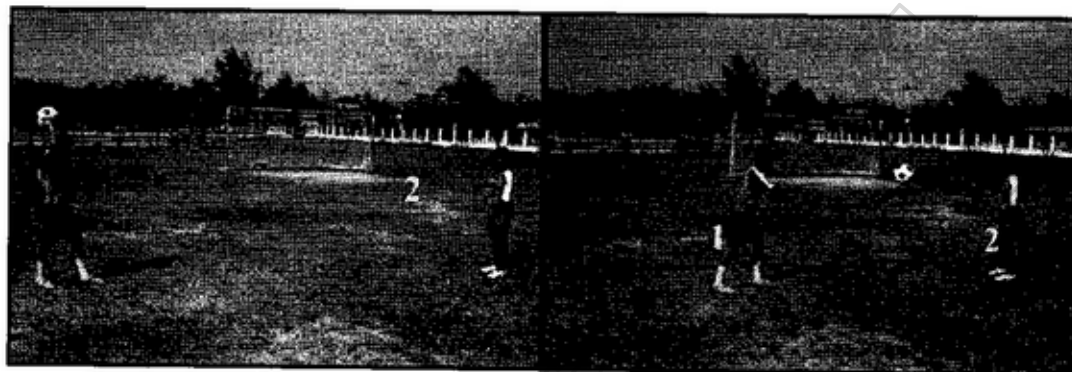
โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ส่งลูกบอลเริ่มเล่น โดยการทุ่มลูกบอลให้ลอยโค้งไปในอากาศ ส่งให้ผู้เล่นหมายเลข 2
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 ใช้เท้าหยุดลูกบอล จากนั้น ให้ทุ่มลูกบอลส่งกลับมาให้ผู้เล่นหมายเลข 1 ผู้เล่นหมายเลข 1 ใช้เท้าหยุดลูกบอล เสร็จแล้วให้ทุ่มลูกบอลส่งกลับมาให้ผู้เล่นหมายเลข 2
4. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 คน ฝึกทุ่มลูกบอลส่งกลับ ไปกลับมา ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

แบบฝึกที่ 31

การฝึก 2 คน การทုံมแบบเคลื่อนที่ทုံมลูกบอล



ภาพที่ 60

ภาพที่ 61

รูปภาพที่ 60 - 61 : การทုံมแบบเคลื่อนที่ทုံมลูกบอล

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “สุวรรณภูมิรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ส่งลูกบอลเริ่มเล่น โดยจับลูกบอลเคลื่อนที่หรือวิ่งแล้วทုံมลูกบอลให้ผู้เล่นหมายเลข 2
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 ใช้เท้าหยุดลูกบอล จับลูกบอล เคลื่อนที่หรือวิ่งแล้วทုံมลูกบอลกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1
4. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 คน ฝึกปฏิบัติการทုံมลูกบอลส่งให้กันสลับกันไปมา ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

แบบฝึกเสริมทักษะฟุตบอล ชุดที่ 6

การเข้าแย่งลูกบอล (Tackling)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติในการเข้าแย่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ได้
2. ปฏิบัติการเข้าแย่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ได้
3. ปฏิบัติท่ากอบบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงอย่างถูกวิธีได้
4. ปฏิบัติตามกฎระเบียบการเข้าแย่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ตลอดการเล่นได้
5. ปฏิบัติการเข้าแย่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ด้วยความสนุกสนาน และนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

การเข้าแย่งลูกบอล (Tackling)

การเข้าแย่งลูกบอล หมายถึง การเข้าปะทะเพื่อเข้าแย่งลูกบอลจากฝ่ายตรงข้าม แล้วครอบครองลูกบอลไว้ไม่ให้คู่ต่อสู้เล่นลูกนั้นได้ การเข้าแย่งลูกบอลทำได้ 2 ระยะ คือระยะที่ลูกบอลยังไม่ได้อยู่ครอบครองของผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง และการเข้าแย่งลูกบอลขณะที่อยู่ในความครอบครองของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม การที่จะเข้าแย่งลูกบอลให้ได้ดี ต้องอาศัยใจกล้า การตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับโอกาส ซึ่งต้องอาศัยการฝึกหัดเกิดการเรียนรู้ถึงหลักและวิธีการที่ถูกต้องเสียก่อน

หลักเบื้องต้นในการเข้าแย่งลูกบอล

1. ตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา
2. เท้าทั้งสองจุดพื้นไม่ห่างกันมากนัก
3. เท้าทั้งสองงอและกางออกเล็กน้อย คล้ายลักษณะย่อตัวลงเล็กน้อยพร้อมที่จะเคลื่อนไหว
4. เข่าของเท้าที่ใช้แย่งลูกบอลให้อยู่เหนือลูกบอล
5. น้ำหนักตัวโน้มไปข้างหน้าและอยู่บนเท้าข้างที่ใช้แย่งลูกบอล
6. ใช้ข้างเท้าด้านในเข้าปะทะลูกบอล โดยให้เท้าติดกับพื้น
7. แขนข้างเดียวกันกับเท้าที่ใช้แย่งลูกบอลให้ห้อยแนบกับลำตัว เพื่อป้องกันไม่ให้ผิดกติกาขณะที่

ใช้ไหล่ชนช่วยในการแย่งลูกบอล

แบบฝึกที่ 32

การฝึก 2 คน การเข้าแย่งลูกบอลจากเท้าตรงด้านหน้า



ภาพที่ 62

ภาพที่ 63

รูปภาพที่ 62 – 63 : การเข้าแย่งลูกบอลจากเท้าตรงด้านหน้า

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ส่งลูกบอลเริ่มเล่น โดยเป็นผู้เล่นที่เป็นฝ่ายครอบครองลูกบอล ผู้เล่นหมายเลข 2 เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล
3. ผู้เล่นหมายเลข 1 เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า จากนั้นผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งเข้าหาขึ้นดักขวางทางและเข้าแย่งลูกบอล โดยผู้เล่นหมายเลข 1 พยายามพาลูกบอลหลบหลีก
4. เมื่อแย่งลูกบอลได้แล้วให้เปลี่ยนกันฝึก โดยเปลี่ยนกันเป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล

แบบฝึกที่ 33

การฝึก 2 คน การแย่งลูกบอลด้วยวิธีชนด้วยไหล่



ภาพที่ 64

ภาพที่ 65

รูปภาพที่ 64 – 65 : การเข้าแย่งลูกบอลด้วยวิธีชนด้วยไหล่

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรณะรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าไปทิศทางเดียวกัน ห่างกัน 1 ช่วงตัว หรือประมาณ 50 เซนติเมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ โดยเตะลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าเบา ๆ และให้ผู้เล่นทั้งสอง วิ่งเข้าแย่งลูกบอลโดยวิธีชนด้วยไหล่
3. เมื่อครอบครองลูกบอลได้แล้วก็ให้เตะลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรืออาจจะเปลี่ยนทิศทางก็ได้ แล้ววิ่งเข้าแย่งลูกบอลด้วยวิธีชนด้วยไหล่
4. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้กับคู่ของตัวเอง ไปเรื่อย ๆ ให้เกิดทักษะที่ถูกต้อง

แบบฝึกที่ 34

การฝึก 3 คน การเข้าแย่งลูกบอลด้วยวิธีการตัดลูกบอลก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้าเล่นลูกบอล



ภาพที่ 66

ภาพที่ 67

รูปภาพที่ 66 – 67 : การเข้าแย่งลูกบอลด้วยการตัดลูกบอลก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้าเล่นลูกบอล

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้มีผู้เล่น 3 คน โดยผู้เล่น 2 คน ยืนอยู่ด้านเดียวกัน ผู้เล่นอีกคนหนึ่งอยู่ด้านตรงข้ามเป็นผู้เตะส่งลูกบอล ให้ห่างกันประมาณ 20 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่น สมมุติให้เป็นหมายเลข 1 เตะลูกบอลส่งให้ผู้เล่นหมายเลข 2
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งเข้าไปรับลูกบอล ในขณะที่เดียวกันให้ผู้เล่นหมายเลข 3 ให้วิ่งเข้าไปทางด้านหลัง พยายามเข้าให้ถึงลูกบอลก่อนแล้วใช้ลำตัวบังคับแย่งลูกบอลมาจากผู้เล่นหมายเลข 2
4. เมื่อแย่งลูกบอลได้แล้ว ให้ส่งกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1 แล้วกลับมา เริ่มต้นใหม่
5. ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยผลัดเปลี่ยนกันส่งลูกบอล รับลูกบอล และเข้าแย่งลูกบอล

แบบฝึกที่ 35

การฝึก 3 คน การเข้าแย่งลูกบอลด้วยวิธีการตัดลูกบอลก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้าเล่นลูกบอล



ภาพที่ 68

ภาพที่ 69

รูปภาพที่ 68 – 69 : การเข้าแย่งลูกบอลด้วยการตัดลูกบอลก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะเข้าเล่นลูกบอล

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “คุรุราษฎร์รังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้มีผู้เล่น 3 คน ยืนเป็นรูปสามเหลี่ยม ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ส่งลูกบอลเริ่มเล่น ให้กับผู้เล่นหมายเลข 2 โดยมีผู้เล่นหมายเลข 3 เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล การส่งลูกบอลให้เตะลูกบอลเรียกมาทับพื้น ให้ลูกบอลกลิ้งมาอยู่ระหว่างผู้เล่นหมายเลข 2 และหมายเลข 3
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งเข้าไปเพื่อครอบครองลูกบอล ผู้เล่นหมายเลข 3 ให้วิ่งเข้าไปเพื่อเข้าแย่งลูกบอล ด้วยวิธีการล้มตัวเข้าตัดลูกบอลหรือสไลด์เท้าเข้าตัดลูกบอล ก่อนที่ผู้เล่นหมายเลข 2 จะเข้าเล่นบอล
4. เมื่อแย่งลูกบอลได้แล้ว ให้ส่งกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1 แล้วกลับมา เริ่มต้นใหม่
5. ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยผลัดเปลี่ยนกันส่งลูกบอล รับลูกบอล และเข้าแย่งลูกบอล

แบบฝึกเสริมทักษะฟุตบอล ชุดที่ 7

การหลบหลีกและการหลอกล่อ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติการพาลูกบอลหลบหลีกและหลอกล่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้
2. ปฏิบัติการหลบหลีกและการหลอกล่อ เพื่อส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมได้
3. ปฏิบัติการหลบหลีกและการหลอกล่อให้คู่ต่อสู้หลงทางแล้วพาลูกบอลเล่นต่อไปได้
4. ปฏิบัติท่ากายบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงอย่างถูกวิธีได้
5. ปฏิบัติการหลบหลีกและการหลอกล่อด้วยความสนุกสนาน และนำไปใช้

ออกกำลังภายในชีวิตประจำวันได้

การหลบหลีกและการหลอกล่อ

การแข่งขันฟุตบอลย่อมมีฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรุกและอีกฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายรับ บางครั้งผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลอยู่นั้น ไม่สามารถเตะลูกบอล ส่งลูกบอล หรือเลี้ยงลูกบอลต่อไปได้ เนื่องจากคู่ต่อสู้มาป้องกันหรือขัดขวางไม่ให้กระทำดังกล่าว ดังนั้น ผู้เล่นฟุตบอลจึงต้องมีวิธีการหลบหลีกหรือหลอกล่อเพื่อนำลูกบอลนั้นให้หลุดพ้นจากคู่ต่อสู้ และจะได้เล่นลูกนั้นต่อไป

วิธีการหลบหลีกและหลอกล่อคู่ต่อสู้ มีดังต่อไปนี้

1. เลี้ยงลูกบอลและวิ่งคู่กันไปกับคู่ต่อสู้อย่างรวดเร็ว แล้วหยุดลูกเพื่อเปลี่ยนทิศทางใหม่พอคู่ต่อสู้มาใกล้ก็เร่งความเร็วต่อไป
2. ทำท่าทางหลอกล่อว่าจะหยุดแต่กลับไม่หยุด แล้ววิ่งต่อไปพร้อมกับเลี้ยงลูกบอลช้า ๆ พอคู่ต่อสู้มาใกล้ก็เร่งความเร็วต่อไป
3. เชี่ยลูกบอลอ้อมหลังคู่ต่อสู้แล้ววิ่งอย่างรวดเร็วไปรับลูกบอล
4. เลี้ยงลูกบอลไปแล้วใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับ พร้อมกับใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้ เพื่อเปลี่ยนทิศทาง
5. เลี้ยงลูกบอลเข้าหาคู่ต่อสู้พร้อมกับทำท่าหลอกล่อ เช่น โยกตัว สับขา พอได้จังหวะหรือโอกาสก็หักหลบลูกออกด้วยข้างเท้าด้านใน หรือข้างเท้าด้านนอกไปทางช่องว่าง
6. เลี้ยงลูกบอลเข้าไปใกล้คู่ต่อสู้แล้วส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม เมื่อส่งลูกบอลออกไปแล้ววิ่งอ้อมหลังคู่ต่อสู้ไปคอยรับลูกบอลต่อไป
7. สับเท้าหลอกไปมาพอคู่ต่อสู้เสียการทรงตัวหรือมีช่องว่าง ก็พาลูกบอลหลบหลีกไปตามช่องว่างนั้น เพื่อส่งหรือเลี้ยงลูกบอลต่อไป
8. ทำท่าจะเตะลูกบอลแต่กลับไม่เตะ ใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับมาแล้วเปลี่ยนทิศทางการเล่น

9. ทำท่าจะเตะลูกบอล พอลูกต่อสู้อะจกหรือเสียการทรงตัวก็ส่งหรือเลี้ยงลูกบอลต่อไป
10. หยดลูกบอลให้อยู่กับที่ หลอกล้อแล้วใช้เท้าจคลูกบอลให้ข้ามศีรษะของคู่ต่อสู้ส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมเล่นต่อไป
11. เลี้ยงลูกบอลวิ่งแข่งไปกับคู่ต่อสู้แล้วทำท่าจะยิงประตูแต่กลับหยดลูกบอลไว้ วิ่งเลยลูกไปให้เพื่อนร่วมทีมที่วิ่งตามมาข้างหลังเป็นผู้ยิงประตู
12. ทำท่าหลอกล้อว่าจะไปทางซ้ายหรือทางขวา แล้วใช้เท้าเขี่ยลูกบอลหลบคู่ต่อสู้แล้ววิ่งไปครอบครองลูกบอลต่อไป
13. หลอกล้อทำท่าจะเล่นลูกบอลด้วยเท้าขวา แต่กลับเล่นลูกบอลด้วยเท้าซ้าย ในทำนองเดียวกัน ทำท่าจะเล่นลูกบอลด้วยเท้าซ้าย แต่กลับใช้เท้าขวาเล่นลูกบอล
14. หลอกล้อทำท่าจะเตะแต่ไม่เตะ เพียงแต่เขี่ยลูกบอลออกข้างทางด้านนอก ซึ่งเป็นทิศทางเดียวกันกับเท้าที่ใช้เตะ
15. ทำท่าจะเตะแต่ไม่เตะ หลบลูกบอลเข้าด้านในของเท้า แล้วใช้เท้าตรงข้ามเล่นลูกบอล
16. ใช้เท้าข้ามลูกบอลออกไปทางด้านนอกของเท้า จะเป็นเท้าซ้ายหรือเท้าขวาก็ได้ ขณะที่คู่ต่อสู้เสียหลัก ให้ใช้ข้างเท้าด้านในซึ่งเป็นเท้าที่ใช้ข้ามลูกบอล พาลูกบอลไปยังเท้าด้านตรงข้าม แล้วใช้เท้าด้านตรงข้ามเล่นลูกบอลต่อไป
17. วิ่งไปพร้อมกับลูกบอล ใช้เท้าข้างหนึ่งหยดลูกบอล แล้วใช้เท้าอีกข้างหนึ่งพาลูกบอลไป ทำให้คู่ต่อสู้หยดเสียหลักตามเรา แล้วจึงเลี้ยงลูกหรือส่งลูกต่อไป
18. พาลูกตรงไปยังคู่ต่อสู้และส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีม แล้วตัวเองวิ่งไปรอรับลูกที่เพื่อนส่งกลับมาให้อีกครั้งหนึ่ง
19. ใช้การ โยกตัว ทำให้คู่ต่อสู้ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ในขณะที่เดียวกันตาก็มองหาช่องว่างที่จะไป หรือคิดว่าจะทำอะไรดี
20. วิ่งไปกับลูกบอล เมื่อมีคู่ต่อสู้ตามมาให้หยดโดยเร็ว แล้วส่งลูกบอลไปให้เพื่อนก่อนที่คู่ต่อสู้จะเข้ามาถึงตัวเรา

แบบฝึกที่ 36

การฝึก 2 คน การเลี้ยงลูกบอลวิ่งไปกับคู่ต่อสู้แล้วหยุดลูกบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทาง



ภาพที่ 70

ภาพที่ 71

รูปภาพที่ 70 – 71 : การเลี้ยงลูกบอลวิ่งไปกับคู่ต่อสู้แล้วหยุดลูกบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทาง

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้มีผู้เล่น 2 คน ยืนคู่กันหันหน้าไปทิศทางเดียวกันหรือทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไป
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้ส่งลูกบอลเริ่มเล่นก่อน โดยเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และมีผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งคู่ไปเพื่อจะเข้าแย่งลูกบอล
3. ขณะที่ผู้เล่นหมายเลข 1 วิ่งเลี้ยงลูกบอลไปอย่างรวดเร็ว หาจังหวะหยุดลูกบอลเพื่อให้ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งเลยไป เมื่อหยุดลูกบอลหรือหลอกล่อได้แล้ว ให้เริ่มต้นฝึกใหม่
4. ให้ผู้เล่นทั้งสองฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยเปลี่ยนกันฝึกเลี้ยงลูกบอลแล้วหลอกล่อและการเข้าแย่งลูกบอล

แบบฝึกที่ 37

การฝึก 3 คน เลี้ยงลูกบอลโดยใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับและใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้เพื่อเปลี่ยนทิศทาง



ภาพที่ 72

ภาพที่ 73

รูปภาพที่ 72 - 73 : การเลี้ยงลูกบอลโดยใช้เท้าค้ำลูกบอลและใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้เพื่อเปลี่ยนทิศทาง
ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “สุรราชกูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 3 คน โดยมีผู้เล่น 2 คน เลี้ยงลูกบอลหลอกล่อและหลบหลีกเพื่อส่งลูกบอล ผู้เล่นอีก 1 คน เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล ฝึกลักษณะเดียวกับเกมลิงชิงบอล
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก็ได้ตกลงกันเอง ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 และหมายเลข 2 เป็นผู้ฝึกเลี้ยงลูกบอลหลอกล่อและหลบหลีกคู่ต่อสู้ ให้ยืนตรงข้ามกัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร ผู้เล่นหมายเลข 3 เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล
3. ผู้เล่นหมายเลข 1 เลี้ยงลูกบอล พยายามหลอกล่อและหลบหลีก โดยใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล ค้ำลูกบอล ใช้ลำตัวบังคู่ต่อสู้ โดยมีผู้เล่นหมายเลข 3 เข้าแย่งลูกบอล เมื่อหลบหลีกและเปลี่ยนทิศทางได้แล้ว ให้เตะส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นหมายเลข 2
4. ผู้เล่นหมายเลข 2 เมื่อรับลูกบอลได้แล้ว ให้ฝึกเช่นเดียวกับผู้เล่นหมายเลข 1 โดยมีผู้เล่นหมายเลข 3 เข้ามาแย่งลูกบอล เมื่อหลอกล่อและหลบหลีกได้แล้ว ให้ส่งลูกบอลกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1
5. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ และให้เปลี่ยนกันฝึก ผู้เล่นที่เป็นผู้ฝึกปฏิบัติและผู้เล่นที่เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล ในกลุ่มของตัวเอง

แบบฝึกที่ 38

การฝึก 3 คน เลี้ยงลูกบอลเข้าไปใกล้คู่ต่อสู้แล้วส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม ส่งลูกบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังคู่ต่อสู้ไปคอยรับลูกบอล



ภาพที่ 74

ภาพที่ 75

รูปภาพที่ 74 – 75 : การเลี้ยงลูกบอลเข้าไปใกล้คู่ต่อสู้แล้วส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูกบอลแล้ววิ่งอ้อมหลังคู่ต่อสู้ไปคอยรับลูกบอล

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “สุวรรณภูมิรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 3 คน โดยมีผู้เล่น 2 คน ฝึกเลี้ยงลูกบอลและหลบหลีกคู่ต่อสู้ ผู้เล่นอีก 1 คน เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล ให้ผู้เล่นทั้ง 3 คน ขึ้นอยู่ในแนวเดียวกัน อาจจะเอียงกันเล็กน้อย ระยะห่างให้พอที่จะเล่นลูกบอลได้อย่างต่อเนื่อง
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก็ได้ตกลงกันเอง ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้เริ่มเล่นก่อน โดยเลี้ยงลูกบอลลี้ไปกับพื้นด้านหน้า
3. ผู้เล่นหมายเลข 3 วิ่งเข้ามาแย่งลูกบอล ในขณะที่หมายเลข 3 วิ่งเข้ามานั้น ให้ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งตามเข้ามาข้างหลังในระยะห่างพอประมาณ ให้อยู่ในตำแหน่งที่จะรับลูกบอลที่ผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะส่งมาให้
4. ผู้เล่นหมายเลข 1 เมื่อเห็นว่า ผู้เล่นหมายเลข 3 เข้ามาใกล้พอที่จะส่งลูกบอลได้ ให้ส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นหมายเลข 2 เมื่อส่งลูกบอลออกไปแล้วให้วิ่งอ้อมตัวผู้เล่นหมายเลข 3 มารับลูกบอล

5. ผู้เล่นหมายเลข 2 เมื่อรับลูกบอลที่ส่งมาได้แล้ว ให้ส่งลูกบอลกลับมาให้ผู้เล่นหมายเลข 1 ที่วิ่งมารบลูกบอลอยู่แล้วทันที (ข้อสังเกต การหลอกล่อ การส่งลูกบอล การรับลูกบอล จะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง)

6. ให้ฝึกปฏิบัติทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยให้เปลี่ยนกันฝึกภายในกลุ่มของตัวเอง สามารถเข้าใจปฏิบัติถูกต้องทุกคน และมีความคล่องแคล่วว่องไว

แบบฝึกที่ 39

การฝึก 3 คน หยุดลูกบอลให้อยู่กับที่แล้วใช้เท้าจัดลูกบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้



ภาพที่ 76

ภาพที่ 77

รูปภาพที่ 76 - 77 : การหยุดลูกบอลให้อยู่กับที่แล้วใช้เท้าจัดลูกบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชบูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 3 คน โดยผู้เล่น 2 คนแรก ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร และให้ผู้เล่น 1 คน เป็นผู้เข้าแย่งลูกบอล
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 และหมายเลข 2 เป็นผู้ฝึกหลอกล่อ และหลบหลีกเพื่อส่งลูกบอลหมายเลข 3 เป็นผู้แย่งลูกบอล
3. ผู้เล่นหมายเลข 1 เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ผู้เล่นหมายเลข 3 วิ่งเข้าหาเพื่อแย่งลูกบอล
4. ผู้เล่นหมายเลข 1 หยุดลูกบอล หลอกล่อและใช้หลังเท้าสอดเข้าใต้ลูกบอล จัดลูกบอลให้ลอยโค้งข้ามศีรษะคู่ต่อสู้ ส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นหมายเลข 2
5. ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งเข้ามารับลูกบอล เลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปทางด้านหน้า และเมื่อผู้เล่นหมายเลข 3 เข้ามาแย่งลูกบอล ให้หยุดลูกบอล จัดลูกบอลส่งกลับให้ผู้เล่นหมายเลข 1
6. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยเปลี่ยนกันฝึกเป็นผู้หลอกล่อส่งลูกบอลและผู้เข้าแย่งลูกบอล

แบบฝึกที่ 40

การฝึก 2 คน การหลอกล่อโดยทำท่าจะเตะลูกบอลแต่ไม่เตะ ใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับ แล้วเปลี่ยนทิศทาง



ภาพที่ 78

ภาพที่ 79

รูปภาพที่ 78-79 : การหลอกล่อโดยทำท่าจะเตะลูกบอลแต่ไม่เตะ ใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับ แล้วเปลี่ยนทิศทาง

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนบ้านยาง “คุรุราษฎร์รังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ขึ้นหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้เลี้ยงลูกบอล ผู้เล่นหมายเลข 2 เป็นผู้แย่งลูกบอล
3. ผู้เล่นหมายเลข 1 เลี้ยงลูกบอล เมื่อถึงผู้เล่นหมายเลข 2 ใช้ฝ่าเท้าหยุดลูกบอลและหลอกล่อท่าที่จะเตะ จากนั้นให้ใช้เท้าค้ำลูกบอลกลับแล้วเปลี่ยนทิศทางการเล่น โดยต้องเป็นฝ่ายครอบครองลูกบอลหรือเป็นฝ่ายได้เปรียบ พยายามทำให้ฝ่ายตรงข้ามหลงทางหรือเสียจังหวะให้มากที่สุด เมื่อหลอกล่อและหลบหลีกได้แล้วให้เริ่มต้นใหม่
4. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยให้เปลี่ยนกันฝึกกับคู่ของตัวเอง ให้สามารถปฏิบัติได้ดี และมีความคล่องแคล่วว่องไว

แบบฝึกที่ 41

การฝึก 2 คน เลี้ยงลูกบอลเข้าหาคู่ต่อสู้ พอเข้าใกล้เตะลูกบอลผ่านข้างลำตัวคู่ต่อสู้แล้ววิ่งไปเล่นลูก



ภาพที่ 80

ภาพที่ 81

รูปภาพที่ 80 – 81 : การเลี้ยงลูกบอลเข้าหาคู่ต่อสู้ พอเข้าใกล้เตะลูกบอลผ่านข้างลำตัวคู่ต่อสู้แล้ววิ่งไปเล่นลูกบอล

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “สุวรรณภูมิรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้เลี้ยงลูกบอลเพื่อหลบหลีก ผู้เล่นหมายเลข 2 เป็นผู้เข้าแย่งหรือสกัดกั้น
3. ผู้เล่นหมายเลข 1 เลี้ยงลูกบอลเข้าหา ผู้เล่นหมายเลข 2 เมื่อเข้าใกล้เตะลูกบอลหลบให้ผ่านข้างลำตัว แล้ววิ่งตรงข้ามกับทิศทางที่เตะลูกบอลออกไปผ่านข้างลำตัวหมายเลข 2 แล้ววิ่งตามไปเล่นลูกนั้นต่อไปโดยเร็ว เมื่อปฏิบัติได้แล้วให้เริ่มต้นใหม่
4. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยเปลี่ยนกันฝึกกับคู่ของตัวเอง

แบบฝึกที่ 42

การฝึก 2 คน การหลอกล่อคู่ต่อสู้แล้วเตะลูกบอลลอดระหว่างเท้าแล้ววิ่งตามไปเล่นลูก



ภาพที่ 82



ภาพที่ 83

รูปภาพที่ 82 - 83 : การหลอกล่อคู่ต่อสู้แล้วเตะลูกบอลลอดระหว่างเท้าแล้ววิ่งตามไปเล่นลูก

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “ศุภราชสุวรรณรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้เริ่มเล่น โดยเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า พอเข้ามาใกล้หมายเลข 2 ใช้เท้าหยุดลูกบอล หลอกล่อคู่ต่อสู้ให้หลงทางหรือผลอและเสียจังหวะก้าวเท้าห่างออก จากนั้นเตะลูกบอลลอดระหว่างเท้า แล้ววิ่งตามไปเล่นต่อไป เสร็จแล้วเปลี่ยนให้ผู้เล่นหมายเลข 2 เป็นผู้ฝึกปฏิบัติ
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 ฝึกปฏิบัติ โดยทำเช่นเดียวกับผู้เล่นหมายเลข 1 ในข้อ 2 และเปลี่ยนให้กันฝึกปฏิบัติเช่นนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกเสริมทักษะฟุตบอล ชุดที่ 8

การส่งลูกบอล (Passing)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีการส่งลูกบอลด้วยการใช้เท้า และศีรษะได้
2. ปฏิบัติการส่งลูกบอลด้วยการใช้เท้า และศีรษะได้ถูกต้องและมีความแม่นยำ
3. ปฏิบัติท่ากายบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงอย่างถูกวิธีได้
4. ปฏิบัติตามกฎระเบียบการส่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ตลอดจนการเล่นได้
5. ปฏิบัติการส่งลูกบอลในแบบต่าง ๆ ด้วยความสนุกสนาน และนำไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

การส่งลูกบอล (Passing)

การส่งลูกบอล หมายถึง การส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นฝ่ายเดียวกันด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การเตะส่งด้วยเท้า การ โหม่ง และการทุ่ม การส่งลูกบอลเป็นสิ่งสำคัญของทักษะทั้งหมด เวลาที่เสียไปกับการฝึกส่งลูกบอลจะไม่เสียเปล่าหากเน้นการส่งลูกบอล การส่งลูกบอลมีข้อควรทราบดังนี้

ความแม่นยำ ผู้เล่นส่วนมากมีความเที่ยงตรงเมื่อส่งลูกบอลในระยะ 25 หลา เมื่อไม่มีผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ปัญหาคือขาดความแม่นยำ คือ ต้องประเมินตำแหน่งของฝ่ายตรงข้าม และของฝ่ายเดียวกัน ถ้าไม่สามารถส่งลูกบอลได้เที่ยงตรงเมื่อไม่มีฝ่ายตรงข้ามอยู่ด้วย ก็จะรุกไม่ได้ผล

เวลาในการส่งลูกบอล การส่งเร็วหรือช้าเกินไป และส่งไม่ถึงเป้าหมาย จะทำให้เสียโอกาสในการรุก ฝ่ายตรงข้ามจะเข้ามาตัดลูกบอลไปได้

จังหวะของการส่งลูก สิ่งนี้เป็นเทคนิคที่สำคัญ โดยเฉพาะเมื่อส่งลูกบอลไปยังที่ว่างไม่มีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามหากส่งแรงเกินไปหรือจังหวะที่ส่งลูกนั้นเร็วเกินไป อาจทำให้เสียโอกาสที่จะเล่นต่อไป หรืออาจเสียการครอบครองบอล การฝึกส่งลูกบอลจึงมีความจำเป็นและสำคัญมาก ซึ่งมีลักษณะการส่งได้หลายวิธี ดังต่อไปนี้

1. การ โหม่งข้ามศีรษะคู่ต่อสู้
2. การส่งลูกด้วยหลังเท้า
3. การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
4. การส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก
5. การส่งลูกงัด
6. การส่งลูกชิง

แบบฝึกที่ 43

การฝึก 3 คน การยื่นโหม่งลูกบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้



ภาพที่ 84

ภาพที่ 85

รูปภาพที่ 84 - 85 : การยื่นโหม่งลูกบอลข้ามศีรษะคู่ต่อสู้

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “จตุรราษฎร์รังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 3 คน โดยผู้เล่น 2 คนแรก เป็นผู้ฝึกโหม่งลูกบอลก่อน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร ผู้เล่นอีก 1 คน เป็นผู้เล่นอยู่ตรงกลางคอยแย่งลูกบอล
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 ทุ่มลูกบอลให้ลอยข้ามศีรษะผู้เล่นที่อยู่ตรงกลาง ให้กับผู้เล่นหมายเลข 2
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 โหม่งลูกบอลให้ลอยโด่งข้ามศีรษะผู้เล่นที่อยู่ตรงกลาง ส่งกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1 แล้วเริ่มต้นฝึกใหม่
4. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ โดยผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ฝึกโหม่ง ผู้ส่งลูกบอล และผู้เล่นอยู่ตรงกลางในกลุ่มของตัวเอง

แบบฝึกที่ 44

การฝึก 2 คน การส่งลูกบอลด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 86



ภาพที่ 87

รูปภาพที่ 86 - 87 : การส่งลูกบอลด้วยหลังเท้า

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “สุรราชกูรรังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 20 เมตร
2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป เริ่มเล่น โดยผู้เล่นหมายเลข 1 เตะลูกบอลส่งให้ผู้เล่นหมายเลข 2
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 ใช้เท้าหยุดลูกบอล เสร็จแล้วเตะลูกบอลส่งกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1
4. ให้ฝึกปฏิบัติส่งลูกบอลเช่นนี้สลับกัน ไปมาเรื่อย ๆ โดยอาจจะส่งลูกเหวี่ยงไปกับพื้นสนามหรือส่งลูกให้ลอยโค้งไปในอากาศ

แบบฝึกที่ 45

การฝึก 2 คน การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 88

ภาพที่ 89

รูปภาพที่ 88 - 89 : การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ที่มา : ภาพการฝึกปฏิบัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โรงเรียนบ้านยาง “คุรุราษฎร์รังสรรค์” ปีการศึกษา 2556

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เล่น 2 คน ยืนหันหน้าไปทางเดียวกัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร (ส่งแบบสลับฟันปลา)
2. เริ่มเล่น โดยผู้เล่นคนใดก่อนก็ได้ ในรูป ผู้เล่นหมายเลข 1 เป็นผู้เริ่มเล่น เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในส่งให้ผู้เล่นหมายเลข 2 แล้ววิ่งไปข้างหน้าช้า ๆ เพื่อรับลูกบอล
3. ผู้เล่นหมายเลข 2 วิ่งตรงไปข้างหน้า พร้อมกับผู้เล่นหมายเลข 1 รับลูกบอลแล้วส่งกลับไปให้ผู้เล่นหมายเลข 1 เสร็จแล้ววิ่งไปคอยรับลูกบอลต่อไป
4. ให้ฝึกปฏิบัติเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ การฝึกในระยะแรก ๆ ให้เคลื่อนที่และส่งลูกบอลช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็ว เพื่อให้มีความคล่องแคล่วว่องไวขึ้น