

บทที่ 2

อุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน

การเล่นฟุตบอลจำเป็นต้องมีอุปกรณ์การเล่นหลายประการที่นำมาใช้ทั้งในการฝึกซ้อมและในขณะทำการแข่งขัน อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถแบ่งออกตามลักษณะของการใช้คือ

อุปกรณ์ของผู้เล่นสำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน

เป็นอุปกรณ์ที่ผู้เล่นต้องสวมใส่ตามกติกาแข่งขันระบุไว้ ถ้าหากใช้ในการแข่งขัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับผู้จัดการทีมหรือสถาบันที่ส่งเข้าแข่งขัน และได้แจ้งความจำนงไว้ในใบสมัครว่ามีลักษณะอย่างไร ส่วนมากจะมี 2 ชุด คือ ชุดเจ้าภาพ (ชุดเหย้า) และชุดผู้เข้าร่วมแข่งขัน (ชุดเยือน) สำหรับชุดฝึกซ้อมนั้นมิได้เคร่งครัดขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนกำหนด ซึ่งจะแบ่งออกเป็นสองสีให้แตกต่างกันหรือใช้เสื้อเอี่ยมมีเบอร์กำหนดสวมทับ

สำหรับชุดที่นักกีฬาจะต้องใส่ลงแข่งขันตามกติกากำหนดไว้มีดังนี้

1. เสื้อยืด (Jersey) ต้องเป็นสีเดียวกันทั้งทีมยกเว้นผู้รักษาประตู มีเบอร์ ชื่อติดด้านหลังของเสื้อ

2. กางเกงขาสั้น (Shorts) สีเดียวกันทั้งทีม

3. ถุงเท้ายาว (Stocking)

4. สนับแข้ง (Shinguards) ต้องใส่ไว้ภายในถุงเท้ายาว

5. รองเท้า (Foot Wear)

6. ผ้าพันข้อเท้า (Elastic Bandage) หรือสนับข้อเท้า (Ankle Support)

ในปัจจุบันผู้เล่นบางคนนิยมใส่กางเกงแบบถีบจักรยาน (Cycling Short) ที่ใช้สำหรับรัดกระชับกล้ามเนื้อไว้ภายในเป็นกางเกงชั้นในซึ่งตามกติกาการแข่งขันระบุว่าอนุญาตให้ใช้ได้ แต่ต้องสวมใส่ไว้ภายใน โดยปลายขากางเกงไม่ยาวเกินกว่าหัวเข่าและสีของกางเกงชั้นในต้องเป็นสีเดียวกับกางเกงชั้นนอก ในกรณีที่กางเกงชั้นนอกมีหลากหลายสีให้ยึดถือสีที่มีมากที่สุดเป็นหลัก

สนับแข้งที่ใช้ในปัจจุบันมีอยู่ 2 ลักษณะคือ แบบสวมรัดติดกับเท้าและขา และแบบสอดทับติดหน้าแข้งไว้เฉย ๆ โดยให้ถุงเท้าคลุมทับไว้ นอกจากนี้ยังแบ่งตามลักษณะของวัสดุ

ที่ใช้ทำได้ 3 ชนิดคือ แบบทำด้วยพลาสติกแข็ง แบบทำด้วยพลาสติกอย่างอ่อนหุ้มทับหยาบ และแบบทำด้วยผ้าหุ้มทับพลาสติกแข็งแบบแท่ง

รองเท้าฟุตบอลที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 2 ชนิดตามความมุ่งหมายในการใช้แต่ละสภาพการณ์ คือ

ชนิดธรรมดา เป็นรองเท้าฟุตบอลแบบมีปุ่มปกติประมาณข้างละ 10 ปุ่ม ซึ่งใช้กับสนามฝึกซ้อมและแข่งขันปกติทั่วไปที่มีพื้นไม่แข็งหรือแฉะมากเกินไป

ชนิดถอดปุ่มได้ เป็นรองเท้าฟุตบอลถอดปุ่มหรือไขปุ่มออกได้จะมีปุ่มข้างละ 6 ปุ่ม ซึ่งใช้กับสนามฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีพื้นนุ่มหรือแฉะมาก ช่วยให้การทรงตัวดียึดเกาะติดพื้นได้ดีกว่าแบบแรกแต่ไม่เหมาะกับสนามที่มีพื้นแข็ง

อุปกรณ์ของสนามฝึกซ้อมและแข่งขัน

อุปกรณ์ของสนามที่ใช้ในการแข่งขันฟุตบอลจะต้องอยู่ภายใต้กติกาของการแข่งขันฟุตบอลที่ระบุไว้ แต่ถ้าสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อมอาจจะมีการลดหย่อนลงได้ อุปกรณ์ของสนามแข่งขันมีดังนี้

1. ประตู (Goals) ขนาดกว้าง 7.32 เมตร สูง 2.44 เมตร ความหนาของเสาและคานประตูไม่เกิน 5 นิ้ว จำนวน 2 ประตู
2. คานข่าย ประตู (Goal Nets) ติดไว้ที่ประตูทั้ง 2 ด้าน
3. ธง (Flag Post) ความสูงของเสาธงไม่ต่ำกว่า 5 ฟุต หรือ 1.50 เมตร ปักไว้ที่มุมสนามทั้ง 4 มุม และอีก 2 อัน จะมีหรือไม่มีก็ได้ ถ้ามีปักไว้ที่ตรงแนวเส้นแบ่งแดนห่างจากเส้นข้าง 1 เมตร

อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึกซ้อม

ชลัช กิรมย์ (2539, 190 - 198) ได้กล่าวว่า อุปกรณ์ฝึกซ้อมเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึกซ้อมเพื่อให้ผู้เล่นเกิดการพัฒนาร่างกายด้าน สมรรถภาพทางกาย เทคนิคและยุทธวิธีการเล่น ได้แก่ อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

เครื่องฝึกน้ำหนัก (Weight Training)

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของนักกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็นสถานี (station) แต่ละสถานีจะเป็นการสร้างความแข็งแรงของร่างกายในส่วนที่

แตกต่างกัน เช่น กล้ามเนื้อของขา แขน หน้าอก ท้อง เป็นต้น การสร้างความแข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับนักฟุตบอล

ประตู (Goals)

ในการฝึกฟุตบอลจำเป็นต้องมีประตูหลาย ๆ แบบซึ่งมีขนาดที่แตกต่างกัน ที่นิยมใช้กันอยู่มีดังนี้ คือ

1. ประตูใหญ่ เป็นประตูขนาดที่ใช้ในการแข่งขัน คือ 2.44 X 7.32 เมตร
2. ประตูเล็ก แบ่งออกเป็น 3 ขนาด ได้แก่
 - 2.1 ขนาด 2 X 5 เมตร
 - 2.2 ขนาด 2 X 3 เมตร
 - 2.3 ขนาด 1 X 1.75 เมตร

ประตูแต่ละขนาดใช้ในการฝึกเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นตามจุดประสงค์ของการฝึกที่แตกต่างกัน

ลูกบอล

ลูกบอลที่ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันมี 2 ชนิด คือ แบบหนังเย็บและแบบหนังอัด การแข่งขันระดับชาติจะใช้ลูกบอลแบบหนังเย็บซึ่งถือว่ามีมาตรฐานที่สุด การฝึกซ้อม ควรฝึกกับลูกบอลทั้งชนิดและยี่ห้อของลูกบอลที่ใช้ในการแข่งขันจริง

หลักและรั้ว

หลักและรั้วเป็นอุปกรณ์ช่วยในการฝึกทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย เทคนิคและยุทธวิธีการเล่น หลักที่ใช้แบ่งเป็น 2 แบบ คือ แบบกรวย และแบบเสาตั้งหรือปักพื้นสำหรับรั้ว เป็นรั้วของการฝึกกรีฑาประเภทรั้วกระโดด ในประเทศเยอรมันมีการผลิตหลักซึ่งสามารถประกอบเป็นรั้วได้ด้วยซึ่งนับเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ประโยชน์ได้อย่างดียิ่ง

เสาแขวนลูกฟุตบอลและลูกบอลสำหรับโหม่ง (Football Pladulum)

การโหม่งลูกเป็นทักษะที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งการฝึกโดยการโหม่งลูกที่แขวนไว้กับเสาจะช่วยให้ผู้เล่นมีทักษะในการโหม่งที่ดีขึ้นทั้งการยืนโหม่งและกระโดดโหม่ง

บอร์ดหรือฝาผนัง

บอร์ดหรือฝาผนังมีอยู่หลายลักษณะซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการใช้ฝึกทางเทคนิคต่าง ๆ เช่น การเตะ การยิงประตู ได้แก่

1. บอร์ดหรือฝาผนังรูปประตู จะมีขนาดเท่ากับประตูใหญ่หรืออาจใหญ่กว่าและมีการทำสีรูปประตูขนาด 2.44 X 7.32 เมตรไว้เพื่อใช้ฝึกซ้อมการยิงประตู

2. บอร์ดหรือฝาผนังขนาดเล็ก ความสูง 1 - 1.50 เมตร ความยาวขึ้นอยู่กับความต้องการมีไว้เพื่อฝึกซ้อมและการเตะแบบต่าง ๆ

3. บอร์ดหรือฝาผนังรูปสี่เหลี่ยม ขนาด 1.50 X 2 เมตร ทำช่องเป็นรูปกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 15 - 20 นิ้ว ตรงมุมล่าง 1 ช่อง และมุมบนด้านทะแยงมุม 1 ช่อง มีไว้เพื่อฝึกความแม่นยำในการเตะ อาจทำเป็นรูปประตูใหญ่และมีช่องมุมล่างและบนอย่างละ 2 ช่อง ทั้งด้านซ้ายและขวา

4. บอร์ดรูปสามเหลี่ยมขนาดกว้าง 1.75 เมตร สูง 1 เมตร มีไว้ใช้สำหรับการฝึกเตะได้จาก 3 ทิศทาง ใช้เป็นประตูเล็กก็ได้หรือไว้สำหรับฝึกทำชิ่ง

หุ่นคู่ต่อสู้

หุ่นคู่ต่อสู้ทำจากพลาสติกหรือไม้ในต่างประเทศนิยมใช้กันมาก มีไว้สำหรับตั้งแทนคู่ต่อสู้เพื่อฝึกการเตะ โทษทั้งแบบ โดยตรงและโดยอ้อมในลักษณะแบบต่าง ๆ เช่น เตะลูกไซด์โค้ง เตะข้ามกำแพง เป็นต้น อาจเป็นแบบแยกเป็นตัว ๆ หรือทำเป็นตัวติดกันในลักษณะการตั้งกำแพงป้องกันลูกโทษ

เครื่องยิงลูกบอล

ในเยอรมันและประเทศในแถบยุโรปหลายประเทศนิยมใช้เครื่องยิงลูกบอลสำหรับการฝึกทางเทคนิคต่าง ๆ เช่น การยิงประตู การโหม่ง การหยุดและการครอบครองลูกบอล การเป็นผู้รักษาประตู เป็นต้น ซึ่งเครื่องยิงลูกบอลสามารถบังคับโดยรีโมทที่คอยควบคุมให้ลูกบอลไปในทิศทางและลักษณะต่าง ๆ กันได้ เช่น ลูกโค้ง ลูกพุ่ง ลูกเรียก ลูกกระดอน ให้หมุนลักษณะไซด์โค้งทางซ้ายหรือขวา เป็นต้น นับเป็นประโยชน์ต่อการฝึกสำหรับนักฟุตบอลอย่างมาก

เมดดิซินบอล (Medicin Ball)

เมดดิซินบอลเป็นลูกบอลที่มีน้ำหนักมากน้อยแตกต่างกันตามความต้องการของการฝึก มีขนาดน้ำหนักตั้งแต่ 1 - 5 กิโลกรัม มีประโยชน์สำหรับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ขา แขน เป็นต้น

เชือกกระโดด

เชือกกระโดดเป็นอุปกรณ์ที่มีไว้ใช้ฝึกกระโดดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เป็นอุปกรณ์ที่หาง่ายและใช้สะดวกในทุกสถานการณ์

อุปกรณ์สำหรับการสอนทางทฤษฎี

อุปกรณ์สำหรับการสอนทางทฤษฎีเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งของผู้ฝึกสอนมักมองข้ามกันไปซึ่งอุปกรณ์ต่าง ๆ จะเป็นประโยชน์อย่างมากในการสอนผู้เล่นให้เกิดการเรียนรู้อันจะนำไปใช้กับการฝึกปฏิบัติหรือการแข่งขันต่อไปไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคนิค ยุทธวิธีการเล่น กติกาการแข่งขัน เป็นต้น อุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ประกอบการสอนได้แก่อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังนี้

กระดานสำหรับเขียน

สถานที่ฝึกซ้อมควรมีห้องสำหรับการสอนทางทฤษฎีหรือห้องประชุมไว้ใกล้ ๆ สนามฟุตบอลด้วย เพื่อใช้ประโยชน์ในการประชุม การวางแผนและการสอนผู้เล่น ในห้องควรมีกระดานสำหรับใช้เขียนประกอบการอธิบายต่าง ๆ อาจเป็นกระดานดำที่ใช้ชอล์กเขียนหรือเป็นไวท์บอร์ดที่ใช้ปากกาเฉพาะเขียนก็ได้

กระดานแม่เหล็กใหญ่

เป็นกระดานรูปสนามฟุตบอลที่สามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดเพื่อใช้ทำการสอนได้ และสามารถเขียนได้ด้วย มีไว้ใช้สอนในห้องแวนติดกับผนังหรือมีขาตั้ง

แผ่นชาร์ทสนามฟุตบอล

เป็นแผ่นชาร์ทไฮสังเคราะห์รูปสนามฟุตบอลสามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดได้ สามารถใช้ประโยชน์ในการสอนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สะดวกในการใช้และการเก็บรักษาเพราะในขณะใช้สามารถแวนติดกับผนังได้และเมื่อเลิกใช้แล้วสามารถม้วนเก็บได้

กระดานแม่เหล็กเล็ก

เป็นกระดานรูปสนามฟุตบอลมีขนาดเล็กสามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดเพื่อใช้ทำการสอนได้ และสามารถพกพาไปในสนามแข่งขันได้เหมาะสำหรับการใช้สอนในขณะที่มีการปฏิบัติด้วย

โสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ

ในห้องที่ทำการสอนทางทฤษฎีควรมีอุปกรณ์ด้านโสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ใช้เป็นสื่อการสอน เช่น เครื่องเล่นวีดิทัศน์ โทรทัศน์ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องฉายสไลด์ เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ เป็นต้น สื่อต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสอนเพื่อให้ผู้เล่นได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การเล่นของทีมคู่ต่อสู้ การเล่นของทีมตัวเอง การเล่นของทีมในระดับแนวหน้า การฝึกเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นแบบต่าง ๆ การศึกษากติกาการแข่งขัน เป็นต้น

อุปกรณ์การฝึกซ้อมและแข่งขันฟุตบอลดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่สมาคมฟุตบอลของประเทศ สโมสร หรือสมาคมฟุตบอลทั่ว ๆ ไปควรให้ความสำคัญและจัดเตรียมไว้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาศักยภาพของนักฟุตบอลให้ดียิ่งขึ้นต่อไป