

บทที่ 3

ทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอล

ฟุตบอล เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นมากที่สุด และใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกายนอกจากมือและแขนเท่านั้นการฝึกทักษะเบื้องต้นที่ถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะพัฒนาไปสู่ทักษะขั้นสูงซึ่งจะนำไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

ทักษะเบื้องต้นที่สำคัญมีดังต่อไปนี้

1. การเคลื่อนไหวและการทรงตัว (Movement and Body Balance)

เป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นฟุตบอล เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความตื่นตัวและคล่องตัวในการเล่น ถ้าหากการฝึกท่าทางในการเคลื่อนไหวทำได้อย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้การเล่นและการครอบครองลูกบอลได้ดี การเคลื่อนไหวและการทรงตัวนั้นมีดังนี้คือการเคลื่อนไปในทิศทางข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้ายและข้างขวา ด้วยท่าทางต่าง ๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ การวิ่งปานกลาง วิ่งเร็ว กระโดด การวิ่งแล้วหยุด การกลับตัว การวิ่งถอยหลัง สลับเท้า การสไลด์เท้าถอยหลัง และการสไลด์เท้าไปด้านข้างทั้งซ้ายและขวา เป็นต้น การเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่จะใช้เท้ามากที่สุด จึงต้องมีการทรงตัวที่ดี และอาศัยความสัมพันธ์ของร่างกาย คือ การกางแขน แกว่งแขน ประกอบด้วย

2. การสร้างจังหวะในการเล่น (Timing)

การสร้างจังหวะในการเล่นก็คือการสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลเป็นการสร้างจังหวะในการเล่นเพื่อให้รู้น้ำหนัก จังหวะและทิศทางของลูกบอล

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลแบ่งออกเป็น 2 วิธีดังนี้

2.1 การสร้างความคุ้นเคยบนพื้นดิน หมายถึง การสร้างความเคยชินกับลูกบอล โดยการบังคับลูกบอลในขณะที่อยู่บนพื้นดินให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ สามารถฝึกได้หลายวิธีดังนี้

2.1.1 การสร้างจิ้งหะด้วยฝ่าเท้าโดยการกระโดดใช้ฝ่าเท้าแตะลูกบอลอยู่กับที่ สลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

2.1.2 การสร้างจิ้งหะด้านฝ่าเท้าโดยการยืนอยู่กับที่ ใช้ฝ่าเท้าด้านขวาดึงลูกบอลเข้าหาตัว แล้วใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกบอลไปทางเท้าซ้าย ใช้ฝ่าเท้าข้างซ้ายดึงลูกบอลเข้าหาตัว ใช้ข้างเท้าด้านในแปลูกบอลไปยังเท้าขวาทำเช่นนี้สลับกันไป

2.1.3 กระโดดและใช้ฝ่าเท้าด้านลูกบอลเคลื่อนไปข้างหน้า สลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

2.1.4 กระโดดถอยหลังใช้ฝ่าเท้าดึงบอลกลับถอยหลังสลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

2.1.5 ใช้ฝ่าเท้าส่วนปลายคลึงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

2.1.6 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลไปมาให้บังคับลูกบอลให้อยู่ระหว่างเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและถอยหลัง

2.1.7 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

2.1.8 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลซิกแซกไปข้างหน้าด้วยเท้าซ้ายและเท้าขวา

2.1.9 เลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า เคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้เท้าแตะลูกบอลทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

2.1.10 ใช้ข้างเท้าด้านนอก เลี้ยงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

2.1.11 ใช้ข้างเท้าด้านนอกและข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลสลับข้างละ 1 ครั้ง หมุนรอบตัวเอง

2.2 การสร้างความคุ้นเคยกลางอากาศ หมายถึง การสร้างความเคยชินกับลูกบอล โดยการบังคับลูกบอลในขณะที่อยู่กลางอากาศไม่ให้ตกลงสู่พื้น ซึ่งสามารถฝึกได้หลายวิธีดังนี้

2.2.1 เคาะลูกบอลด้วยหลังเท้าที่ละข้างและสลับเท้าซ้ายขวาโดยให้ปลายเท้าเชิดหรือชี้ขึ้นเล็กน้อย

2.2.2 เคาะลูกบอลด้วยเข่า โดยการใช้น้ำขาส่วนกลางเคาะลูกบอลที่ละข้างและเคาะสลับซ้ายขวา ระหว่างการเคาะลูกบอลต้องให้ขาตั้งฉาก ควรเคาะลูกบอลไม่ให้สูงเกินศีรษะของผู้เล่น

2.2.3 เคาะลูกบอลด้วยศีรษะ โดยใช้มือโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศเหนือศีรษะสูงไม่เกิน 2 ฟุต ย่อเข่าลงยึดตัวขึ้นใช้น้ำผากส่วนบนเคาะลูกบอล เพราะบริเวณหน้าผากเป็นจุดที่แข็งที่สุดของศีรษะ

2.2.4 เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอก

2.2.5 เตะลูกบอลกับคู่ด้วยข้างเท้าด้านใน โดยมีผู้เล่น 2 คนต่อลูกบอล 1 ลูก ส่งลูกบอลให้คู่ไปมากลางอากาศหรือเล่นเป็นกลุ่มอาจจะมากกว่า 2 คนก็ได้

3. การเลี้ยงลูกบอล (Dribbling)

การเลี้ยงลูกบอลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเล่นฟุตบอล เพราะถ้าผู้เล่นเลี้ยงลูกบอลด้วยความคล่องแคล่วว่องไวก็จะสามารถครอบครองบอลไว้กับตัวได้ และหลบหลีกคู่ต่อสู้ได้ จะทำให้ทีมเป็นฝ่ายรุกอย่างมีประสิทธิภาพ การเลี้ยงลูกบอลที่นิยมใช้เล่นกันมี 3 ส่วนของเท้า ดังนี้

3.1 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 3.1 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้าใช้เมื่อต้องการนำลูกบอลไปข้างหน้าด้วยความรวดเร็ว เช่น การเลี้ยงเดี่ยวเพื่อไปยิงประตู โดยใช้หลังเท้าส่วนกลางเตะลูกบอลไปข้างหน้า ให้ปลายเท้าจุ่มชี้ลงสู่พื้นให้เข้าอยู่เหนือลูกขณะวิ่งให้วิ่งโย่ง ๆ ทำตัวเบาอย่าเกร็งและใช้เท้าเดี่ยวหรือสองเท้าสลับกัน ขณะเลี้ยงลูกบอลให้ลำตัวตั้งตรงเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรงก้มหน้าลงสายตาดำเล็งดูลูกบอล ดูพื้นที่ คู่ต่อสู้และคูเพื่อนร่วมทีมไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ แขนต้องแกว่งให้สัมพันธ์กับเท้าด้วยเพื่อการทรงตัวที่ดี

3.2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 3.2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการเลี้ยงเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้ โดยใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณเชือกผูกรองเท้าเส้นบนวัดลงมาประมาณ 3 นิ้ว ใช้บังคับลูกบอลโดยการสลับเท้าซ้ายและขวาไปข้างหน้าแบบซิกแซก ลำตัวตรงและทิ้งน้ำหนักตัวไปที่เท้าหลัก ศีรษะตรง ก้มหน้าลงเล็กน้อย ตาชำเล็งดูลูกบอล คุยพื้นที่ คู่ต่อสู้และดูเพื่อนร่วมทีมไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้แขนต้องกางออกทั้งสองข้างเพื่อการทรงตัวที่ดี

3.3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3.3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอกเป็นการเลี้ยงเพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้เช่นเดียวกัน โดยการใช้ข้างเท้าด้านนอกบริเวณเชือกผูกรองเท้าเส้นบนวัดลงมาประมาณ 3 นิ้ว ใช้บังคับลูกบอลโดยการสลับเท้าซ้ายและขวาไปข้างหน้าแบบซิกแซ็ก ลำตัวตรง ทิ้งน้ำหนักไปยังเท้าหลัก โดยวางเท้าหลักห่างลูกบอลประมาณ 1 ก้าวแล้วใช้เท้าเลี้ยงลูกบอลสอดเข้าด้านในระหว่างลูกบอลกับเท้าหลัก บังคับลูกบอลออกมาด้านตรงกันข้ามกับเท้าหลัก โดยทำสลับเท้ากันไปมาให้ลูกบอลวิ่งซิกแซกเฉียงไปข้างหน้าประมาณ 45 องศา

4. การเตะลูกบอล (Kicking)

การเตะลูกบอลเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล ผู้เล่นจะต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญเพื่อส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีมและเพื่อใช้ในการยิงประตู

การเตะลูกบอลแบ่งเป็น 4 ประเภทดังนี้

4.1 การเตะลูกเรียก มีจุดประสงค์เพื่อส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีมในลักษณะของลูกบอลเรียกพื้น ลูกต้องไม่ลอยสูงหรือกระดอน ส่งให้เพื่อนร่วมทีมรับหรือครอบครองบอลได้ง่ายได้แก่

4.1.1 การเตะลูกเรียกด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 3.4 การเตะลูกเรียกด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกบอล (อยู่ข้างหลังลูกบอล) เท้าหลักวางขนานกับลูกบอล ห่างประมาณ 1 ฝ่ามือ ปลายเท้าหลักอยู่กึ่งกลางของลูกบอล น้ำหนักอยู่ที่เท้าหลัก เท้าที่ใช้ในการเตะปลายเท้าจุ่มชิดข้อเท้าให้แน่น ใช้หลังเท้าส่วนที่มีเชือกเส้นบนเตะลูก เข่างอชิดให้แน่น ให้เข้าอยู่เหนือลูกบอลเพื่อไม่ให้ลูกโค้งหรือลอยขึ้น ลำตัวโน้มไปข้างหน้า ศีรษะตรงก้มหน้า ลงเล็กน้อย ตาชำเลืองดูเป้าหมายและลูกบอลก่อนเตะลูก แขนกางออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ไม่กระตุกหรือสัดข้อเท้า เมื่อหลังเท้ากระทบบอลไปแล้วให้ปล่อยตามไม่เกร็ง

4.1.2 การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านในหรือลูกแป



ภาพที่ 3.5 การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านในเป็นทักษะเบื้องต้นที่ใช้มากที่สุดในการเล่นฟุตบอลเพราะข้างเท้าด้านในเป็นส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าสามารถรับและส่งลูกได้อย่างแม่นยำและแน่นอน ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกบอล โดยอยู่ด้านหลังของลูกบอล เท้าหลักวางขนานกับลูกบอล ปลายเท้าชี้ตรงไปทางเป้าหมายและห่างลูกบอลประมาณ 1 คืบเป็นอย่างน้อย เท้าที่ใช้เตะให้แบะเข้าออกด้านข้าง ปลายเท้าบิดออกซึ่งขนานด้านข้าง ข้อเท้า ข้อเข่าชิดให้แน่น ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก (ทำให้มีลักษณะคล้ายไม้ตีกอล์ฟ) ให้ฝ่าเท้าตรงขนานกับพื้น ใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณเชือกผูกกรองเท้าเส้นบนวัดลงมาประมาณ 3 นิ้ว เตะลูกบอลบริเวณตรงกลาง

ของลูกบอลเท้าไม่เกร็งปล่อยตามสบาย ถ้าตัวตรงทั้งน้ำหนักไปยังเท้าหลัก ศีรษะตรงก้มหน้าลงเล็กน้อย ตาชำเลืองดูเป้าหมายและดูลูกบอลก่อนเตะลูก กางแขนออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว

4.1.3 การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3.6 การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ตาชำเลืองดูผู้รับหรือทิศทางที่จะเตะไปก่อนแล้วจึงมองที่ลูกบอล เมื่อจะเตะให้จรดเท้าที่ไม่ได้เตะอยู่ระดับเดียวกับลูกบอล ในลักษณะเอนตัวออกข้างนอกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นหลัก ยกเท้าข้างที่ใช้เตะขึ้น งอเข่าเล็กน้อยเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก (ด้านนิ้วก้อย) โดยการเหวี่ยงจากสะโพก เท้าที่ใช้เตะลูกใช้ข้างเท้าด้านนอกเตะลูกบอลบริเวณส่วนกลางของลูกบอลด้านในใกล้ตัว เมื่อเตะลูกไปแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย

4.1.4 เเตะลูกเรียดด้วยหัวรองเท้าและสันเท้า

การเตะสองอย่างนี้ไม่ได้ใช้บ่อยนักเพราะเป็นทักษะขั้นสูงเหมาะสำหรับผู้เล่นที่ชำนาญจะใช้ก็ต่อเมื่อจวนตัวหรือชิงจังหวะกับคู่ต่อสู้ หรือส่งลูกในระยะสั้น ๆ สำหรับการเตะด้วยสันเท้านั้นเป็นการหลอกคู่ต่อสู้เพื่อส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีม ข้อเสียของการเตะลูกบอลทั้งสองอย่างนี้คือไม่มีความแม่นยำและความแม่นยำมีน้อย

4.2 การเตะลูกช้อน การเตะลูกช้อนเป็นการเตะลูกโค้งข้ามศีรษะคู่ต่อสู้ให้เพื่อนร่วมทีมระยะไกล เช่น การตั้งเตะของกองหลัง การโยนลูกเพื่อเปลี่ยนทิศทางของการเล่นและการเตะมุม

4.2.1 การเตะลูกช้อนด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 3.7 การเตะลูกช้อนด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

จรดเท้าหลักห่างลูกบอลพอประมาณให้ปลายเท้าจรดต่ำกว่าลูกบอลเล็กน้อย การขึ้นให้ขึ้นเฉียงเป็นมุมประมาณ 45 องศา ทิ้งน้ำหนักตัวไปยังเท้าหลัก ตามองที่เป้าหมาย ก่อนแล้วมองลูกบอล เท้าที่ใช้เตะหลังเท้าส่วนที่ติดกับข้างเท้าด้านในสัมผัสลูกบอลให้อยู่ได้ ลูกบอลมากที่สุด การเตะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก หลังจากเตะลูกบอลออกไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามสบาย เหวี่ยงแขนตามธรรมชาติ เงยหน้าขึ้นเพื่อให้ลูกลอยโค้งขึ้น

4.2.2 การเตะลูกไซด์โค้ง (Curve)

การเตะลูกไซด์โค้งมีสองลักษณะ คือ การเตะด้วยข้างเท้าด้านใน และ ข้างเท้าด้านนอก รวมถึงการเตะลูกชิพ (chip) ซึ่งเป็นการเตะลูกบอลข้ามศีรษะระยะใกล้ เป็นทักษะขั้นสูงสำหรับนักกีฬาที่มีความชำนาญจึงไม่ขอกล่าวในที่นี้

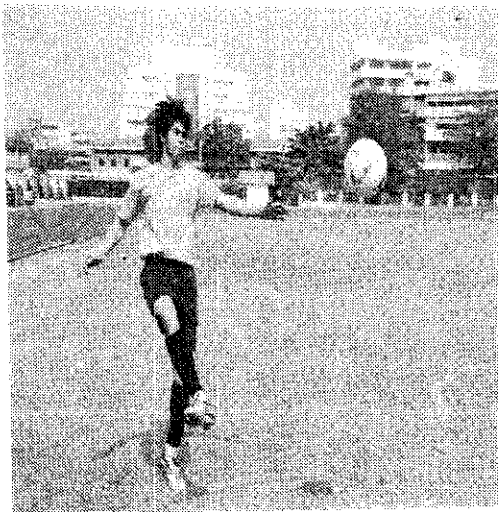
4.3 การเตะลูกกลางอากาศคือ การเตะลูกที่ลอยมาในอากาศจังหวะเดียวโดยไม่ตกพื้น เป็นการเตะค่อนข้างยาก เพราะผู้เล่นไม่มีเวลาจะหยุดลูกได้ ส่วนใหญ่จะใช้ในการยิงประตู และป้องกันประตู การเตะลูกกลางอากาศมี 2 ลักษณะ ดังนี้

4.3.1 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ (Half Volley) เป็นการเตะด้วยหลังเท้า ข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์เป็นการเตะขณะที่ลูกบอลลอยมาตรงตัว หรือข้างตัวเป็นการเตะในระยะใกล้ตัว

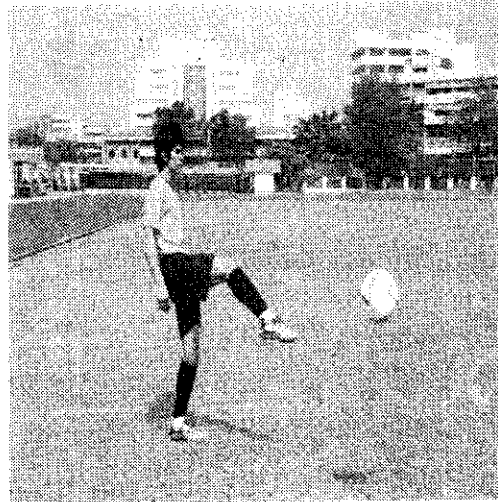


ภาพที่ 3.8 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยหลังเท้า

4.3.1.1 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยหลังเท้าเป็นการเตะลูกกลางอากาศ ขณะที่ลูกบอลลอยมาตรงหน้า สายตามองที่ลูกบอล เท้าหลักต้องวางให้พอดีกับลูกที่กำลังจะตกลงมา ปลายเท้าหลักชี้ตรงไปยังเป้าหมายที่จะเตะ เท้าที่ใช้เตะปลายเท้าจุ่ม งอเข้าเหวี่ยงขา โดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ใช้หลังเท้าเตะลูกบอล ลำตัวตรง ศีรษะตรง เหวี่ยงแขนไปตามสบาย



ภาพที่ 3.9 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้า
ด้านใน



ภาพที่ 3.10 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้าง
เท้าด้านนอก

4.3.1.2 การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านในและการเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านนอกเป็นการเตะลูกที่ลอยมาทางด้านตรงหรือด้านข้าง วิธีการเตะจะเหมือนกับการเตะลูกกลางอากาศด้วยหลังเท้า แต่จะแตกต่างกันตรงที่ใช้เท้าส่วนข้างเท้าด้านในและส่วนข้างเท้าด้านนอกเตะลูกบอล

4.3.2 การเตะลูกวอลเลย์



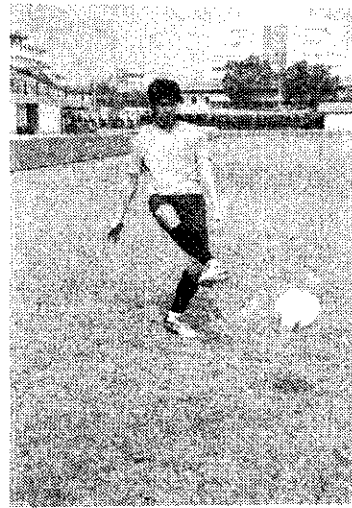
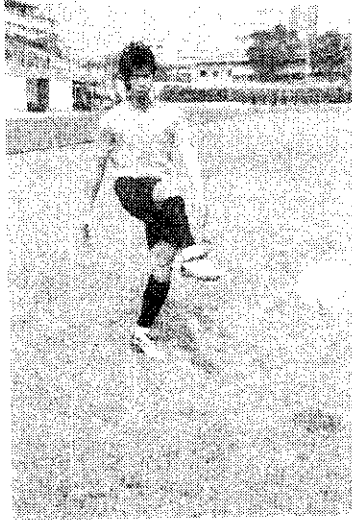
ภาพที่ 3.11 การเตะลูกวอลเลย์

วิธีปฏิบัติ

เป็นการเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เตะขณะที่ลูกบอลลอยมาด้านข้างของลำตัวและห่างจากลำตัวประมาณ 1 ช่วงแขน รอให้ลูกลอยต่ำลงมาระดับสะเอว เอียงตัวเข้าหาลูกบอลแล้วใช้หลังเท้าเตะลูกบอล เหวี่ยงขาไปข้างหน้าขนานกับพื้นโดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เข้าและข้อเท้าตึง เอียงตัวไปทางด้านเท้าหลัก เหวี่ยงแขนไปตามสขา การเตะแบบนี้ใช้สำหรับการยิงประตู แต่ไม่ควรใช้ในการสกัดกั้นเพราะเป็นการเตะลูกบอลที่ไม่แน่นอน โดยเฉพาะการเล่นอยู่หน้าประตูของทีมเราเอง

4.4 การเตะลูกพรีม (Drop Kick)

สำหรับการเตะลูกพรีม เราสามารถจะนำเอาวิธีการเตะเกือบทั้งหมดที่แนะนำมาแล้วมาใช้เตะได้ เพราะการเตะลูกพรีมก็คือการเตะลูกที่กระทบพื้นแล้วกำลังจะกระดอนขึ้นมาครั้งแรกมีลักษณะเหมือนกับว่าเราจะหยุดและจะเตะพร้อมกันพอดี



ภาพที่ 3.12 การเตะลูกพร้อมด้วยหลังเท้า
วิธีปฏิบัติ

ภาพที่ 3.13 การเตะลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านใน

หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลลอยมา กระชกให้คิดว่าลูกบอลจะตก ณ ที่ใด จรดเท้าข้างที่ไม่ได้ใช้เตะให้พอดีกับระยะที่ลูกบอลจะตก พร้อมกับเหวี่ยงเท้าข้างที่ใช้เตะไปข้างหลัง การเหวี่ยงเท้าให้เหวี่ยงจากสะโพก การเตะมี 2 วิธี คือ การเตะด้วยหลังเท้าและการเตะด้วยข้างเท้าด้านใน ถ้าเตะด้วยหลังเท้าให้ข้อมือปลายเท้า งอเข้าให้ส่วนหลังของเท้าเตะลูกบอลในจังหวะที่ลูกบอลกระดอนขึ้นจากพื้น ถ้าต้องการให้ลูกบอลลอยสูงไปในอากาศ ให้ใช้เท้าเตะลูกบอลทางด้านหลังก่อนลงข้างล่างเล็กน้อย ถ้าต้องการให้ลูกบอลพุ่งไปต่ำหรือให้กลิ้งไปกับพื้น ให้ใช้เท้าเตะลูกบอลด้านหลังก่อนขึ้นข้างบนของลูกบอลเล็กน้อย ถ้าจะเตะด้วยข้างเท้าด้านในให้แบะปลายเท้าออกข้างให้ส่วนข้างเท้าด้านในเตะลูกบอลตามส่วนที่ต้องการแล้วแต่จะให้ลูกบอลไปสูงหรือไปต่ำดังกล่าวแล้ว สำหรับการเตะลูกพร้อมที่นิยมใช้มากที่สุด คือ การเตะด้วยหลังเท้า

5. การหยุดลูกบอล (Trapping)

การหยุดลูกบอลคือ การบังคับลูกบอลให้อยู่ในการครอบครองเพื่อจะเล่นต่อไป การหยุดลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญมากในการเล่นฟุตบอลเพราะเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุดในการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม การหยุดลูกบอลแต่ละครั้งนักฟุตบอลต้องคิดล่วงหน้าก่อนว่า

จะหยุดลูกบอลเพื่ออะไร เช่น หยุดลูกบอลเพื่อครอบครอง หยุดลูกบอลเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีมและหยุดลูกบอลเพื่อยิงประตู แล้วจึงบังคับลูกบอลให้เป็นไปตามความต้องการ ในการหยุดลูกบอลนักฟุตบอลควรหยุดลูกบอลให้มีจำนวนครั้งน้อยที่สุด และเล่นต่อไปอย่างรวดเร็ว ไม่ควรหยุดลูกบอลหลายครั้งเพราะจะทำให้คู่ต่อสู้เข้าแย่งบอลได้

การหยุดลูกบอลแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะดังนี้

5.1 การหยุดลูกบอลที่กลิ้งมากับพื้น มีวิธีการหยุดลูกบอลได้หลายวิธีดังนี้

5.1.1 การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า



ภาพที่ 3.14 การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า

วิธีปฏิบัติ

เมื่อลูกบอลถูกส่งเร็วมากับพื้น จักลำตัวให้ตรงกับทิศทางที่ลูกบอลลอยมา ยกฝ่าเท้าข้างที่จะหยุดลูกบอลขึ้นให้ปลายเท้าชี้ขึ้นบนสันเท้าสูงจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว ย่อตัวลงและกางแขนออก โน้มตัวไปข้างหน้าตามองลูกบอลตลอดเวลา เข้าของเท้าที่จะหยุดลูกบอลงอเล็กน้อย เมื่อลูกบอลผ่านมาอยู่ใต้ฝ่าเท้าให้ใช้เท้าประกบลูกบอลไว้กับพื้น โดยกดปลายเท้าลงเบา ๆ พร้อมกับเหยียดขาลงเล็กน้อย ถ้าลูกบอลถูกส่งมาด้วยความเร็วมาก เมื่อหยุดลูกบอลแล้วให้ผ่อนเท้าตาม ความเร็วของลูกบอลเพื่อให้ลูกบอลอยู่ในครอบครองไม่กระดอนออกไป

5.1.2 การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 3.15 การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

เมื่อลูกบอลกลิ้งมาถึงพื้นให้หันหน้าเข้าหาลูกบอลหรือวิ่งเข้าหาลูกบอล สายตามองลูกบอลจรดเท้าข้างที่ไม่ใช่หยุดลูกบอลลงบนพื้น ให้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ยกเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกบอลขึ้นจากพื้นเล็กน้อย หันปลายเท้าออกข้างนอก ขณะที่ลูกบอลเคลื่อนใกล้เข้ามาในระยะที่พอจะหยุดได้แล้ว ให้เหยียดเท้าข้างที่จะใช้หยุดออกไปรับลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ขณะที่ลูกบอลกระทบเท้าให้ดึงหรือผ่อนเท้ากลับมาข้างหลัง ผ่อนตามความแรงของลูกบอลโดยเร็วการปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้ลูกบอลอยู่ในครอบครองของเท้าและไม่กระดอนออกไปห่างจากตัว วิธีนี้นิยมใช้มากที่สุดในการหยุดลูกบอลเพราะมีความแม่นยำและแน่นอน

5.1.3 การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3.16 การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

สายตามองลูกบอล ถ้าลูกบอลกลิ้งมาทางข้างเท้าที่ไม่ถนัด ให้ใช้ข้างเท้าด้านนอกที่เราถนัดหยุดลูกบอล โดยการยื่นข้างเท้าด้านนอกเข้าหาลูกบอล เมื่อเท้าสัมผัสลูกบอลให้ผ่อนเท้าตามลูกบอลไป หรือเตะลูกบอลไปตามทิศทางที่เราต้องการก็ได้ การกระชกความเร็วและทิศทางของลูกบอลเป็นสิ่งจำเป็นมาก การหยุดลูกบอลตรงกลางลูกบอลจะทำให้ลูกบอลไม่กระดอนขึ้น

สำหรับการหยุดลูกเรียกด้วยหลังเท่านั้นไม่ค่อยนิยมใช้ เพราะเป็นการหยุดที่ไม่แน่นอนและไม่แม่นยำอาจจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้

5.2 การหยุดลูกบอลกลางอากาศ การหยุดลูกบอลที่ลอยโด่งมากกลางอากาศผู้เล่นจะต้องวิ่งเข้าไปเพื่อครอบครองลูกบอลโดยเร็วก่อนลูกบอลตกลงสู่พื้น การหยุดลูกบอลกลางอากาศ สามารถหยุดได้ 6 ลักษณะดังนี้

5.2.1 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหลังเท้า



ภาพที่ 3.17 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกบอลลอยมา ยกเท้าขึ้นรับลูกบอลในจังหวะที่ลูกบอลกำลังจะตกลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลสัมผัสหลังเท้าให้รับผ่อนเท้าลงโดยเร็วตามความแรงของลูกบอลที่มา โดยผ่อนเท้าดึงลูกบอลลงสู่พื้น เพื่อเตรียมเล่นต่อไป

5.2.2 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน



ภาพที่ 3.18 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน
วิธีปฏิบัติ

การหยุดลูกบอลที่ลอยมาในอากาศด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการหยุดขณะลูกบอลอยู่กลางอากาศ โดยไม่ปล่อยให้ลูกบอลตกลงสู่พื้นซึ่งลูกบอลอาจจะพุ่งมาสูงในระดับเข่าหรือสูงกว่าระดับเข่า การหยุดลูกวิธีนี้จะต้องปฏิบัติดังนี้

หันหน้าเข้าหาลูกบอลตามทิศทางที่ลูกพุ่งมา ตามองที่ลูกบอล งอเข่าของเท้าข้างที่ไม่ใช่หยุดลูกบอลลงเล็กน้อย กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว เมื่อลูกบอลพุ่งมาได้ระยะหยุดลูก ให้อยู่เท้าขึ้นบิดปลายเท้าออกข้างนอกลำตัว ความสูงของเท้าขึ้นอยู่กับความสูงของลูกบอลที่ลอยมา ใช้ฝ่าเท้าด้านในรับลูก เมื่อลูกบอลสัมผัสเท้า ให้ดึงเท้ากลับมาข้างหลังเพื่อให้ลูกบอลตกลงสู่พื้น แล้วใช้เท้าประกบลูกบอลอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ลูกบอลอยู่ในครอบครอง

5.2.3 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3.19 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ให้หันหน้าเข้าหาลูกบอล สายตามองดูลูกบอลตลอดเวลา ต้องทรงตัวให้ดีโดยการกางแขนออก ย่อตัวลงเล็กน้อย ใช้เท้าข้างที่ไม่หยุดลูกบอลเป็นเท้าหลักและรับน้ำหนักตัว ให้ลูกบอลลอยมาทางด้านตรงข้ามกับเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกบอล ยกเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกบอลไปรับลูกบอลที่ลอยมากลางอากาศ โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกประคองลูกบอลลงสู่พื้นเบา ๆ เมื่อลูกบอลสัมผัสเท้า ให้ผ่อนเท้าตามความแรงของลูกบอลหลังจากลูกบอลลงสู่พื้นให้ใช้เท้าประคองลูกบอลอีกครั้งเพื่อให้ลูกบอลอยู่ในครอบครอง

5.2.4 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยเข่าหรือหน้าขา

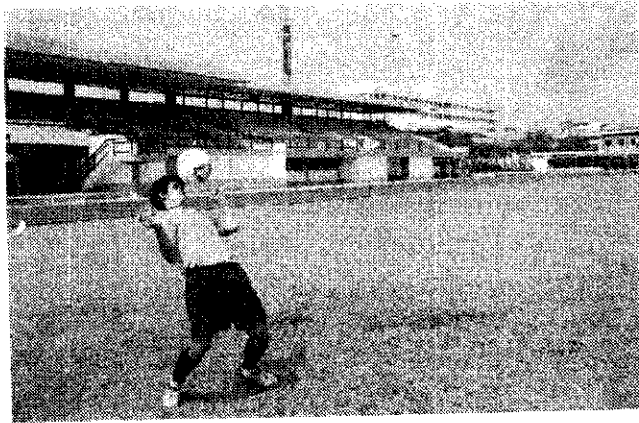


ภาพที่ 3.20 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยเข่าหรือหน้าขา

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาลูกบอลตามทิศทางที่ลูกบอลลอยมา สายตามองดูลูกบอลตลอดเวลา ทรงตัวให้ดีโดยการกางแขนทั้งสองออก วางเท้าข้างที่ใช้เป็นหลักลงกับพื้น งอเข่าเล็กน้อย เมื่อลูกบอลลอยมาในระยะที่จะหยุดได้แล้ว ให้ยกเท้าข้างที่จะหยุดลูกบอลขึ้น ให้ขาท่อนบนเกือบขนานกับพื้น ขาท่อนล่างทำมุมกับเข่าประมาณ 90 องศา ใช้หน้าขา คือ บริเวณเหนือเข่า ขึ้นมาเล็กน้อยรับลูกบอล ในขณะที่ลูกบอลสัมผัสกับหน้าขาให้ผ่อนเท้าลงตามแรงของลูกบอล เพื่อให้ลูกบอลลงสู่พื้น แล้วเตรียมเล่นต่อไป

5.2.5 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหน้าอก



ภาพที่ 3.21 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหน้าอก

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาลูกบอล สายตามองดูลูกบอลตลอดเวลา เท้าที่เป็นหลักจะยืนขนานหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าอีกเท้าหนึ่งก็ได้ ให้ยกตัวขึ้นทันทีเมื่อลูกบอลกำลังลอยมาเกือบจะกระทบหน้าอกโดยเกร็งกล้ามเนื้อส่วนอกและย่อเข่า ขณะที่ลูกบอลสัมผัสหน้าอกให้ผ่อนตัวลง (แบบเอนหลัง) พยายามทำให้หน้าอกเป็นร่องหรือแอ่งในการรับลูกบอล กางแขนออก งอเข่าเล็กน้อยและผ่อนตัวลงทันทีเมื่อลูกบอลกระทบหน้าอก ปล่อยลูกบอลลงสู่พื้นแล้วเตรียมเล่นต่อไป

5.2.6 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยศีรษะ



ภาพที่ 3.22 การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยศีรษะ

เมื่อลูกบอลมาสูง ผู้เล่นไม่สามารถหยุดลูกบอลด้วยเท้าหรือด้วยวิธีอื่นได้ และ ก็เป็นการสุดวิสัยที่จะใช้เท้ายกขึ้นไปรับลูกบอลแต่ผู้เล่นก็สามารถที่จะใช้ศีรษะรับลูกบอลได้ การหยุดลูกบอลด้วยศีรษะใช้ในการหยุดเพื่อยิงประตูหรือเปลี่ยนทิศทาง หรือเพื่อใช้ในการ โหม่ง กระแทกอีกครั้งหนึ่ง รวมทั้งหยุดเพื่อส่งลูกบอลต่อไปก็ได้ วิธีการหยุดลูกบอลด้วย ศีรษะมีลักษณะการกระทำเช่นเดียวกับการโหม่งลูกบอลแต่เปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยศีรษะ ซึ่ง ปฏิบัติได้ดังนี้

ตามองคูที่ลูกบอล (ขณะลูกบอลลอยมา) เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าหรือเท้า ขนานกันก็ได้ ชีตตัว เงยหน้าขึ้นเมื่อลูกบอลกระทบหน้าผาก ให้อยู่ตัวลงหรืออาจจะกระโดด ขึ้นหยุดก็ได้ ถ้าคอเกร็งอย่าให้ศีรษะเงยไปข้างหลังหรือกระแทกไปข้างหน้า เมื่อลูกบอล สัมผัสศีรษะให้ย่อตัวผ่อนลูกบอลลงสู่พื้น มือทั้งสองยกขึ้นให้ฝ่ามืออยู่ระดับใบหูทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการกระแทกจากคู่ต่อสู้

5.3 การหยุดลูกพร้อม เป็นการหยุดลูกบอลในกรณี que ผู้เล่นไม่สามารถหยุดลูกบอล กลางอากาศได้ ลูกบอลตกลงสู่พื้นพอดีให้ใช้การหยุดด้วยลูกพร้อม ซึ่งหยุดได้ 3 วิธีคือหยุด ด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก

การหยุดลูกพร้อมด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก



ภาพที่ 3.23 การหยุดลูกพร้อมด้วยฝ่าเท้า



ภาพที่ 3.24 การหยุดลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านใน

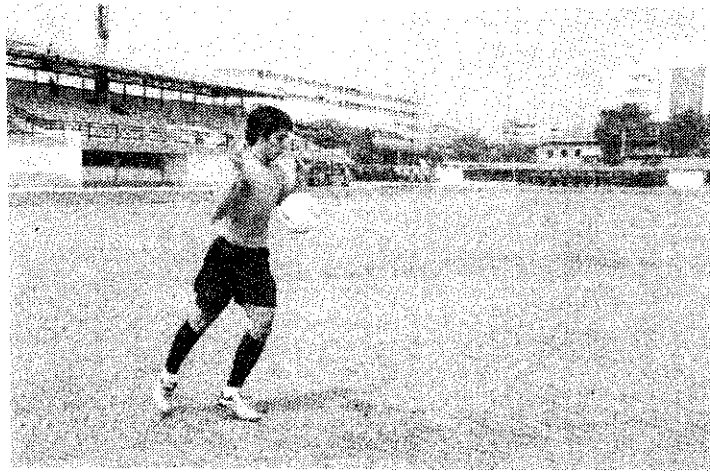


ภาพที่ 3.25 การหยุดลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ตามองลูกบอลที่ลอยมาตลอดเวลา วิ่งเข้าหาลูกบอล เมื่อลูกบอลตกลงสู่พื้นให้ใช้ฝ่าเท้าประกบลงบนลูกบอลทันที โดยผ่อนเท้ามาทางด้านหลัง เท้าที่หยุดลูกให้ยื่นไปข้างหน้า โดยให้หัวรองเท้าชี้ขึ้นบนและส้นเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อยให้ฝ่าเท้าทำมุมกับพื้นประมาณ 45 องศา กางแขนออกเพื่อการทรงตัว ส่วนการหยุดลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอกในกรณีที่ลูกลอยมาตกด้านข้างทั้งด้านขวาและด้านซ้ายของลำตัวให้หยุดด้วยข้างเท้าทั้งด้านในและด้านนอกตามถนัด ให้ปฏิบัติแบบเดียวกับการหยุดลูกพร้อมด้วยฝ่าเท้าแต่ให้ใช้ข้างเท้าด้านในและด้านนอกหยุดเท่านั้น

5.4 การหยุดลูกกระดอน เป็นการหยุดลูกบอลเมื่อลูกบอลลอยมาแล้วตกลงสู่พื้นข้างหน้าซึ่งผู้เล่นไม่สามารถวิ่งไปหยุดลูกบอลด้วยวิธีอื่นได้ ผู้เล่นสามารถใช้น้ำขา หน้าท้อง หน้าอก และศีรษะ เข้าหยุดลูกบอลโดยการวิ่งเข้าหาลูกบอลไม่ว่าลูกบอลจะลอยมาในทิศทางใด ใช้อวัยวะดังกล่าวเข้าครอบครองลูกบอลและนำลูกบอลไปเล่นได้ การหยุดลูกกระดอนนี้ หากผู้เล่นรอรับลูกบอลที่ตกลงพื้นแล้วกระดอนขึ้นให้หยุดลูกบอลในลักษณะเดียวกันกับการหยุดลูกกลางอากาศ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้น ๆ



ภาพที่ 3.26 การหยุดลูกกระดอนด้วยหน้าท้อง

วิธีปฏิบัติ

วิ่งเข้าหาลูกบอลที่ลอยมากลางอากาศ ตามองลูกบอลตลอดเวลา เมื่อลูกบอลตกลงสู่พื้นและกำลังกระดอนขึ้นให้วิ่งเข้าไปใช้หน้าท้องปะทะลูกบอล โดยเกร็งหน้าท้องเล็กน้อย แล้วนำลูกบอลไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วเพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้บอลพุ่งเข้าหาตัว แขนทั้งสองกางออกเพื่อการทรงตัว และป้องกันคู่ต่อสู้เข้าแย่งลูกบอล การหยุดด้วยหน้าขา หน้าอกและศีรษะก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการหยุดลูกด้วยหน้าท้อง

6. การโหม่งลูกบอล (Heading)

การโหม่งลูกบอลหมายถึง การใช้ศีรษะบริเวณหน้าผากบังคับลูกบอลที่ลอยมาหรือพุ่งมาในอากาศให้เปลี่ยนทิศทางไปตามต้องการ นับว่าเป็นวิธีเล่นที่ได้เปรียบกว่าการเล่นด้วยส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เมื่อลูกบอลลอยมาในอากาศไม่สามารถเล่นลูกบอลด้วยเท้าได้ให้ใช้ศีรษะโหม่งลักษณะท่าทางในการโหม่งโดยทั่วไปมี 2 วิธี ดังนี้

6.1 การขึ้นและวิ่งโหม่ง เท้าจะต้องอยู่บนพื้นดินใน 2 ลักษณะ คือ เท้าคู่ และเท้านำเท้าตามดังภาพ



ภาพที่ 3.27 การโหม่งลูกบอลด้วยการ
ยื่นเท้าคู่
วิธีปฏิบัติ

ตามองลูกบอลขณะที่ลูกบอลลอยมากลางอากาศ รอจังหวะให้พอดีที่จะโหม่ง ทำ
ยื่นแบบเท้าคู่หรือเท้าหน้าเท้าตามก็ได้ ถ้าตัวตรง ศีรษะตรง แอนตัวไปด้านหลังลักษณะโค้ง
คล้ายคันธนู คีบตัวกลับพร้อมทั้งเอาศีรษะบริเวณหน้าผากโหม่งลูกบอล ให้เกร็งคอและเก็บ
คาง ยกมือทั้งสองข้างให้ฝ่ามืออยู่ระดับศีรษะเพื่อป้องกันการกระแทกหรือการเตะจากคู่ต่อสู้

6.2 กระโดดโหม่งด้วยเท้าคู่และเท้าเดียว เป็นการโหม่งที่อาจจะกระโดดด้วยเท้าคู่
หรือเท้าเดียวก็ได้ แต่การกระโดดโหม่งด้วยเท้าเดียวนั้นเป็นทักษะขั้นสูง ต้องอาศัยความ
ชำนาญในการกระโดด



ภาพที่ 3.28 การโหม่งลูกบอลด้วยการ
ยื่นเท้าหน้าเท้าตาม



ภาพที่ 3.29 การกระโดดโหม่งด้วยเท้าคู่



ภาพที่ 3.30 การกระโดดโหม่งด้วยเท้าเดียว

วิธีปฏิบัติ

กระโดดขึ้นด้วยเท้าคู่พร้อมกัน หรือกระโดดด้วยเท้าเดียวก็ได้ ขณะกระโดดปลายเท้าทั้งคู่ต้องงุ้ม ลำตัวตรงแอ่นตัวให้ศีรษะและเท้าเอนไปด้านหลัง ลักษณะโค้งคล้ายคันธนู ขณะที่กระโดดตัวลอยขึ้นนั้นต้องให้ลำตัวตั้งตรงและหยุดนิ่งตามองลูกบอล ใช้ศีรษะส่วนหน้าผากโหม่งลูกบอลเกร็งคอเก็บคาง พร้อมทั้งคิดตัวกลับลงสู่พื้น ขณะโหม่งยกแขนทั้งสองข้างขึ้นอยู่ระดับศีรษะทั้งนี้เพื่อการทรงตัวที่ดีและป้องกันการกระแทกของคู่ต่อสู้

7. การทุ่มลูกบอล (Throwing)

ในเกมการแข่งขันฟุตบอล เมื่อลูกบอลออกนอกสนามไปทางด้านข้างสนามตามกติกาจะให้มีการทุ่มลูกบอล ณ จุดที่ลูกบอลได้ผ่านเลยเส้นข้างสนามไป การทุ่มลูกบอลเข้าสู่การเล่นอีกครั้งจึงมีวิธีต่าง ๆ ทั้งนี้เพื่อให้ปฏิบัติได้ถูกต้องตามกติกา และขณะเดียวกันก็สามารถที่จะทุ่มได้ไกล ใกล้เคียง หรือทำให้ได้เปรียบฝ่ายตรงข้ามได้ การทุ่มลูกบอลแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะดังนี้

7.1 การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าคู่



ภาพที่ 3.31 การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าคู่

วิธีปฏิบัติ

ยืนแยกเท้าตามความเหมาะสม ลำตัวตรง เอนไปด้านหลัง มือทั้งสองจับลูกบอลให้น้ำหนักเท่ากัน ยกมือขึ้นเหนือศีรษะก่อนไปข้างหลัง ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่เป้าหมาย ปล่อยลูกบอลจากหลังศีรษะให้น้ำหนักของมือทั้งคู่เท่ากันในการส่ง

7.2 การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าหน้าเท้าตาม



ภาพที่ 3.32 การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าหน้าเท้าตาม

วิธีปฏิบัติ

ให้ยืนเท้าข้างใดข้างหนึ่งอยู่ข้างหน้า ส่วนอีกเท้าอยู่ด้านหลัง ให้เท้าห่างกันพอประมาณ ส่วนวิธีการทุ่มให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการทุ่มแบบยืนเท้าคู่

กติกากการทุ่ม

7.2.1 เท้าไม่ล้ำเส้น

7.2.2 ทุ่มลูกบอลด้วยสองมือ น้ำหนักในการปล่อยลูกบอลเท่ากันทั้งสองมือ

7.2.3 หันหน้าไปทางทิศใดให้ทุ่มลูกบอลไปทางทิศนั้น

7.2.4 ขณะทุ่มลูกบอลให้เท้าทั้งสองข้างอยู่บนพื้น ไม่ยกเท้า

7.2.5 การทุ่มลูกบอลไม่มีการล้ำหน้า

7.2.6 ถ้าทุ่มลูกบอลไม่เข้าสนามให้ทุ่มใหม่

8. การส่งลูกบอล (Passing)

การส่งลูกบอลเป็นการเลือกใช้ทักษะของการเตะ การหยุด การเลี้ยงลูก และการโหม่งลูกบอลตามสถานการณ์และโอกาสที่ผู้ส่งได้ตัดสินใจนำไปใช้กับเพื่อนร่วมทีม โดยมีจุดประสงค์ ดังนี้

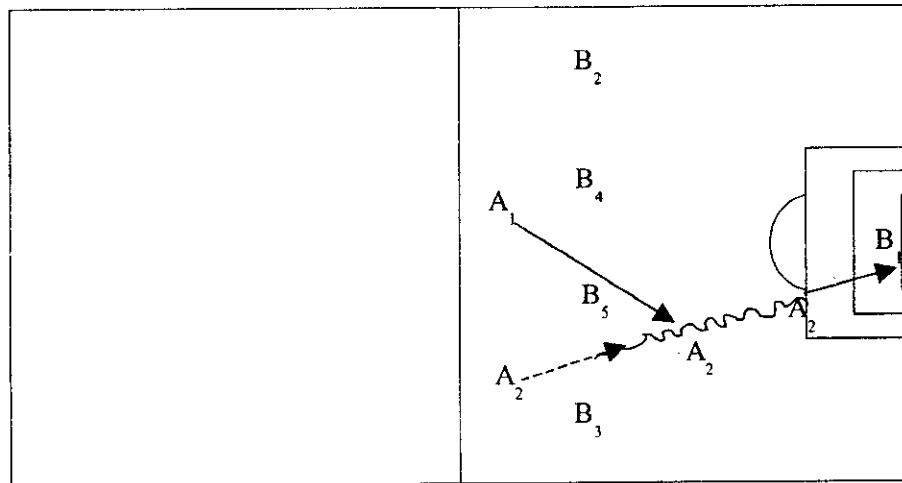
1. เพื่อเป็นแนวทางในการเปิดเกมรุก

2. เพื่อทำลายเกมรับและความสมดุลของเกมรับของคู่ต่อสู้
3. เพื่อสร้างจังหวะและโอกาสในเกมรุกให้ต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ
4. เพื่อควบคุมเกมการเล่นให้อยู่ในความครอบครองของฝ่ายเดียวกัน
5. เพื่อทำประตู

การส่งลูกบอลมีทิศทางการเคลื่อนที่ 4 ลักษณะดังนี้

8.1 การส่งลูกทะลุทะลวง (Through pass)

เป็นการส่งลูกเข้าช่องว่างตรงไปข้างหน้า เพื่อกินพื้นที่หรือเจาะแนวรับเข้าทำประตูฝ่ายรับ



แผนภูมิที่ 3.1 การส่งลูกทะลุทะลวง

วิธีปฏิบัติ

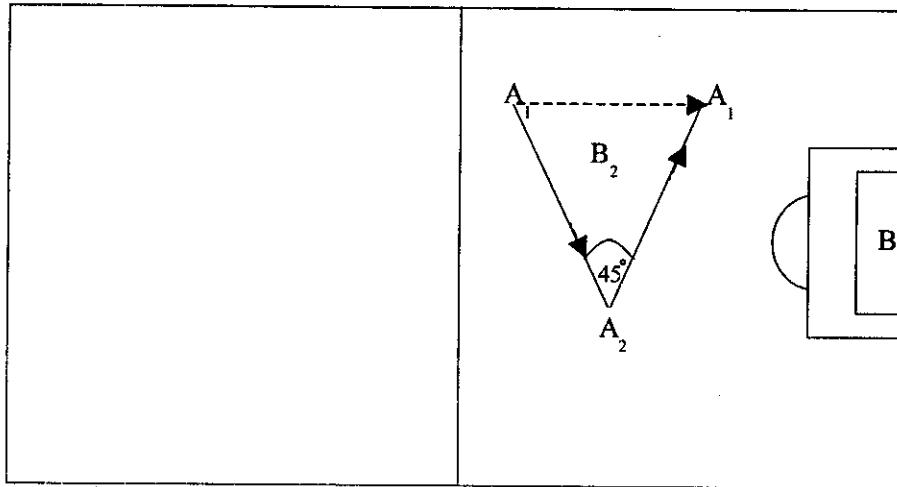
ฝ่ายรุก A_1, A_2

ฝ่ายรับ B_1, B_2, B_3, B_4, B_5

A_1 ส่งลูกบอลทะลุแนวรับของ B_4 และ B_5 ให้ A_2 ซึ่งเป็นฝ่ายรุกด้วยกันวิ่งผ่านด้านหลัง B_5 ไปรับลูกเพื่อยิงประตู

8.2 การส่งลูกชิง (Wall pass)

การส่งลูกชิงเป็นการส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีม (ส่งบอลจังหวะเดียว) ไปยังที่ว่างข้างหน้าในลักษณะเฉียง 45 องศา ผู้รับวิ่งไปรับลูกบอลในแนวตรง



แผนภูมิที่ 3.2 การส่งลูกซิ่ง

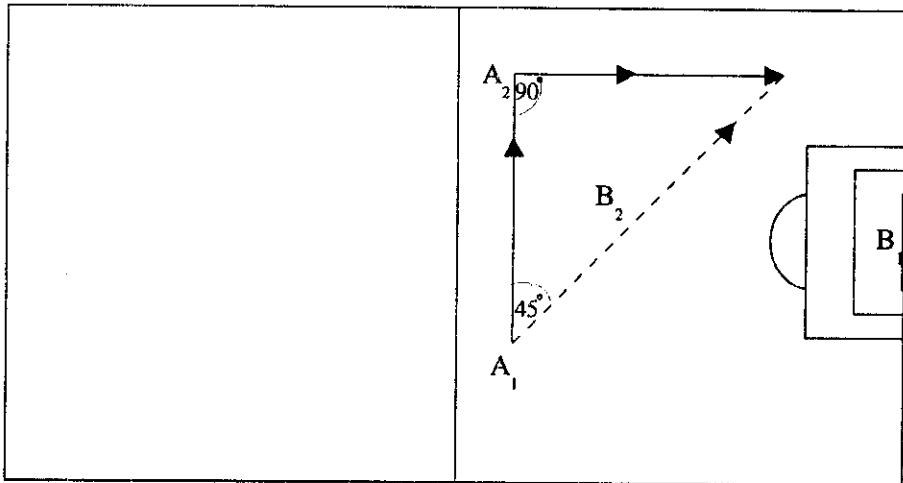
วิธีปฏิบัติ

ฝ่ายรุก A_1, A_2

ฝ่ายรับ B_1, B_2

A_1 ส่งลูกบอลให้ A_2 ในแนวเฉียงทำมุม 45 องศา ให้ A_2 ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมทีมทำลูกซิ่งจังหวะเดียวไปข้างหน้าในแนวเฉียงมุม 45 องศา เช่นกัน A_1 วิ่งตรงไปรับลูกดังภาพ

8.3 การส่งลูกตามแนวขวางในลักษณะมุมฉาก (Square pass)



แผนภูมิที่ 3.3 การส่งลูกตามแนวขวางในลักษณะมุมฉาก

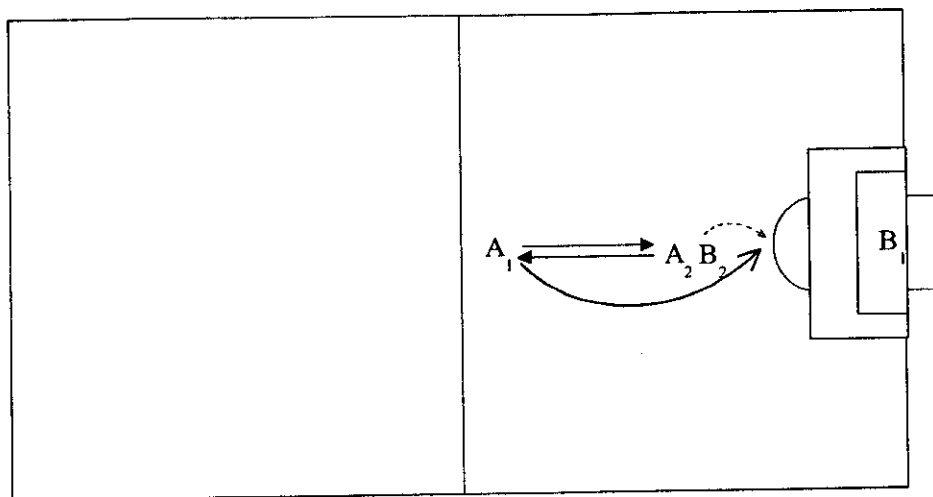
วิธีปฏิบัติ

ฝ่ายรุก A_1 A_2

ฝ่ายรับ B_1 B_2

A_1 ส่งลูกบอลให้ A_2 ในแนวกว้าง A_2 ส่งลูกบอลจังหวะเดียวในแนวตรงไปข้างหน้าให้ A_1 วิ่งไปรับในแนวเฉียง 45 องศา ดังภาพ

8.4 การส่งลูกข้ามศีรษะ (Setting up pass) ใช้ในกรณีเจาะแนวรับของฝ่ายรับเพื่อไปยังประตู



แผนภูมิที่ 3.4 การส่งลูกข้ามศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

ฝ่ายรุก A_1 A_2

ฝ่ายรับ B_1 B_2

A_1 ส่งลูกบอลให้ A_2 ซึ่งเป็นศูนย์หน้าถูกประกบโดย B_2 อยู่ด้านหลัง A_2 ส่งลูกกลับให้ A_1 ลูกเรียกจังหวะเดียวและพลิกตัวเตรียมวิ่งไปข้างหน้า A_1 เตะลูกชีพจังหวะเดียวข้ามศีรษะ B_2 ให้ A_2 กลับตัววิ่งอ้อมด้านหลังของ B_2 ไปรับลูกเพื่อเข้าไปยิงประตู

9. การสกัดกั้น (Tackling)

การสกัดกั้นเป็นการแย่งลูกบอลจากคู่ต่อสู้เพื่อให้ได้ลูกบอลมาครอบครอง ภายหลังจากที่เราสูญเสียโอกาสในการเป็นฝ่ายรุก การสกัดกั้นเป็นทักษะที่ต้องใช้เทคนิคในการเข้าปะทะ

กับคู่ต่อสู้ภายใต้ขอบเขตของกติกา และจัดเป็นภาระหน้าที่เบื้องต้นที่ผู้เล่นต้องรับรู้ และรับผิดชอบในการป้องกัน การสกัดกั้นอาจแบ่งออกได้ 3 วิธีดังนี้

9.1 การเข้าปะทะข้างหน้าโดยตรง (Block Tackle) ใช้ในกรณีที่ฝ่ายรุกเลี้ยงลูกบอลเสียดังหระ (ลูกบอลห่างจากเท้าทำให้ไม่สามารถครอบครองได้) ฝ่ายรับต้องตัดสินใจเข้าแย่งลูกบอล ด้วยการเข้าปะทะโดยมีลูกบอลอยู่ตรงกลางระหว่างฝ่ายรุกและฝ่ายรับ หากฝ่ายใดเข้าสกัดกั้นไม่ถูกหลักและการทรงตัวไม่ดีก็จะทำให้เสียการครอบครองบอล หรืออาจเกิดการบาดเจ็บ การเข้าปะทะข้างหน้าโดยตรงมีวิธีฝึกดังนี้

9.1.1 เมื่อเกิดการปะทะให้ใช้เท้าที่ปะทะซ้อนใต้ลูกบอล ยกลูกบอลข้ามเท้าของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อเอาลูกบอลมาครอบครอง

9.1.2 เมื่อเกิดการปะทะให้ดันลูกบอลลอดระหว่างขาของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อเอาลูกบอลมาครอบครอง

9.2 การชนด้วยไหล่ เป็นการสกัดกั้นในสถานการณ์ที่ทั้งสองฝ่ายวิ่งตามลูกบอลไปในทิศทางเดียวกัน เมื่อต้องการครอบครองลูกบอลให้ใช้ไหล่กระแทกไหล่อีกฝ่ายหนึ่งให้เสียหลัก (ใช้ไหล่ชนไหล่คู่ต่อสู้ซึ่งถูกตามกติกา) และสามารถครอบครองบอลได้

9.3 การสไลด์ คือการพุ่งตัวสกัดลูกบอลเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์มาก ส่วนมากจะใช้เพื่อให้ฝ่ายรุกเสียการครอบครองลูกบอล โดยใช้เท้าข้างใดข้างหนึ่งสไลด์ลูกบอล แต่ต้องเป็นไปตามกติกา แล้วใช้ส่วนหนาของร่างกายคือด้านข้างลำตัวเอนราบลงกับพื้นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

10. การยิงประตู (Shooting)

ในการเล่นบอล การแพ้หรือชนะขึ้นอยู่กับการทำประตูว่าทีมไหนจะสามารถทำประตูได้มากที่สุดในการแข่งขัน การที่ทีมมีความสัมพันธ์ในการเล่นร่วมกันดี ตลอดจนทักษะส่วนบุคคลต่าง ๆ มีส่วนช่วยให้ทีมสามารถชนะคู่แข่งได้ และทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญต่อทีมมากที่สุดคือ การยิงประตู การยิงประตูมีหลายลักษณะ ตามลักษณะของลูก ความเร็ว และเป้าหมายที่ต้องการ การฝึกการยิงประตูจะทำให้เกิดประสิทธิภาพการยิงประตูได้ดีเมื่อแข่งขันจริง และการฝึกยิงประตูที่ดีควรฝึกแบบต่าง ๆ คล้ายสภาพจริงที่ประสบในสนามแข่งขัน

การยิงประตูแบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ดังนี้

10.1 การเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตู



ภาพที่ 3.33 การเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตู

วิธีปฏิบัติ

เป็นการผสมผสานระหว่างทักษะการเลี้ยงลูกและการยิงประตู ให้ผู้เล่นพาลูกบอลเคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปยังจุดที่ต้องการให้ยิงประตูด้วยการเลี้ยงลูกด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งหรือสองเท้าสลับกันจนถึงจุดหรือระยะในการยิงประตูให้ยิงประตูด้วยลักษณะต่าง ๆ คือ หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก วิธีการฝึกนี้หากมีการใช้เสาหลักปักเป็นระยะห่างกันเพื่อให้เลี้ยงหลบหลีก หรือให้เลี้ยงผ่านผู้เล่นคนอื่นจะเป็นการสร้างสถานการณ์ใกล้เคียงกับการแข่งขัน ทำให้เกิดผลดีต่อการยิงประตูในการแข่งขันจริง

10.2 การยิงประตูจังหวะเดียว (ตามน้ำ)



ภาพที่ 3.34 การยิงประตูจังหวะเดียว (ตามน้ำ)

วิธีปฏิบัติ

เป็นการยิงประตูจังหวะเดียวยิงลูกขณะที่ถูกบอลเคลื่อนที่มาจากด้านหลังโดยเพื่อนร่วมทีมส่งให้ วิ่งตามบอลแล้วยิงประตูอาจจะใช้ข้างเท้าด้านใน หลังเท้า ข้างเท้าด้านนอก ยิงก็ได้ สิ่งสำคัญต้องวางเท้าหลักให้มั่นคงและเสมอลูกฟุตบอล เท้าที่ใช้ยิงต้องเตะให้ตรงกลางลูกบอล

10.3 การกลับตัวยิงประตู



ภาพที่ 3.35 การกลับตัวยิงประตู

วิธีปฏิบัติ

เป็นการยิงประตูอีกแบบหนึ่ง ผู้ยิงต้องหันหลังให้ประตู เมื่อเพื่อนร่วมทีมส่งลูกบอลมาให้ หยุดบอลหนึ่งครั้งแล้วกลับตัวยิงประตูอาจจะยิงด้วยหลังเท้าหรือข้างเท้าด้านในก็ได้

10.4 การยิงประตูขณะที่ลูกบอลมาจากด้านหน้าและด้านข้าง



ภาพที่ 3.36 การยิงประตูขณะที่ลูกบอลมาจากด้านหน้าและด้านข้าง

วิธีปฏิบัติ

การยิงประตูลักษณะนี้อาจจะใช้เท้ายิงลูกเรียก ลูกโค้ง หรือใช้การโหม่งก็ได้ การยิงอาจจะหยุดลูกก่อนยิงหรือยิงจังหวะเดียวแล้วแต่โอกาส

10.5 การยิงลูกวอลเลย์ การยิงลูกวอลเลย์เป็นการยิงจังหวะเดียวด้วยหลังเท้าในขณะที่ลูกบอลลอยมากกลางอากาศจากด้านหน้าหรือด้านข้างก็ได้



ภาพที่ 3.37 การยิงประตูจากลูกวอลเลย์

วิธีปฏิบัติ

การยิงลูกวอลเลย์เป็นการยิงจังหวะเดียวด้วยเท้าในขณะที่ลูกบอลลอยมากกลางอากาศ จากด้านหน้าหรือด้านข้าง แขนทั้งสองข้างกางออกเพื่อการทรงตัว ก้าวเท้าหลักไปข้างหน้าปลายเท้าชี้ตรงไปยังเป้าหมาย เท้าเตะเหยียดตรง จุ่มปลายเท้า เหวี่ยงขาจากสะโพกใช้หลังเท้าเตะตรงกลางลูกบอล (เอียงข้างด้านที่วางเท้าหลัก) หลังจากการเตะลูกบอลไปแล้วให้ผ่อนเท้าตามสบาย

11. การเป็นผู้รักษาประตู (Goal Keeper)

ผู้รักษาประตูถือว่าเป็นผู้รักษาด่านสุดท้ายของทีม ผู้รักษาประตูที่ดีจะสามารถป้องกันประตูจากการยิงของฝ่ายตรงกันข้ามได้มาก ทักษะต่าง ๆ ของการรับลูกจึงต้องมีการฝึกฝนให้สามารถใช้ได้ทันที่ตามลักษณะของลูกที่พุ่งเข้ามาหาประตู ซึ่งอาจมีทั้งลูกเรียกพื้น ลูกกระดอน ลูกโค้ง ลูกหมุนลักษณะต่าง ๆ ผู้รักษาประตูจึงควรได้รับการฝึกการรับลูกด้วยวิธีต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

11.1 การรับลูกเรียก



ภาพที่ 3.38 การรับลูกเรียกมาที่พื้นแบบเท้าคู่
วิธีปฏิบัติ

ภาพที่ 3.39 การรับลูกเรียกโดยการย่อเข้า

ยื่นเท้าชิดกันหันหน้าเข้ามาลูกบอล ก้มตัวลงไปรับลูกเมื่อลูกถึงเข้ามา โดยการเหยียดแขนทั้งสองข้างลงไปรับ งอแขนรับบอลโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างจับบอลไว้ในอุ้งแขนให้แน่น และดึงลูกบอลเข้าหาหน้าอก อีกลักษณะหนึ่งทำได้โดยการย่อเข้าข้างหนึ่งลงติดพื้น ส่วนอีกข้างหนึ่งย่อลงประมาณครึ่งเข่า กางมือและแขนรับลูกและดึงเข้าสู่หน้าอก วิธีนี้ทำให้ป้องกันไม่ให้ลูกหลุดขาไป

11.2 การรับลูกระดับสะเอว



ภาพที่ 3.40 การรับลูกระดับสะเอว

วิธีปฏิบัติ

จัดลำตัวให้ตรงกับลูกบอล ใช้บริเวณแขนทั้งสองรับลูกบอลโดยการแบมือทั้งสองออก แขนชิดกัน ใช้แขนทั้งสองข้างและฝ่ามือทั้งสองรับลูกบอลที่พุ่งมาระดับสะเอว เมื่อรับได้แล้วให้ผ่อนแรงตามลูกบอลด้วยการงอตัวไปด้านหลัง พร้อมทั้งใช้ฝ่ามือทั้งสองประกบลูกบอล

11.3 การรับลูกระดับสูง เป็นการรับลูกที่มาจากในระดับสูงตั้งแต่หน้าอกจนเหนือศีรษะ



ภาพที่ 3.41 การรับลูกระดับสูง

วิธีปฏิบัติ

ยื่นแขนทั้งสองไปข้างหน้า กางนิ้วออก ให้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ทั้งสองมือเกือบติดกัน เมื่อลูกบอลสัมผัสฝ่ามือให้ดึงแขนทั้งสองข้างกลับเข้าหาตัวตามความแรงของลูกบอล ถ้าลูกบอลลอยมาระดับสูงกว่าที่มีจะรับได้ให้กระโดดขึ้นไปรับลูกบอล

11.4 การชกลูกบอล ใช้ในกรณีที่ลูกบอลมาเร็วและแรง หรือฝ่ายรุกเข้ามาปะทะเพื่อแย่งลูกบอล ผู้รักษาประตูไม่แน่ใจว่าจะป้องกันประตูไว้ได้ให้ชกลูกออกไปด้วยการกำหมัดให้แน่นเก็บนิ้วหัวแม่มือให้เสมอกับข้อที่สองของนิ้วชี้ เหยียดแขนตรงชกลูกบอล



ภาพที่ 3.42 การชกลูกบอล

11.5 การปิดลูกบอล ใช้ในกรณีลูกบอลมาจากด้านข้างหรือลอยมาสูง ซึ่งไม่สามารถจะรับได้ ให้ใช้ฝ่ามือปิดออกไปโดยอาจจะพุ่งหรือกระโดดปิดก็ได้



ภาพที่ 3.43 การปิดลูกบอล

