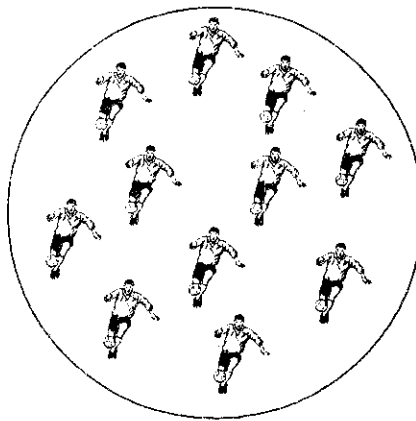


บทที่ 6

การฝึกในรูปแบบของการเล่นเกม

เกมเพื่อการฝึกเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องคิดและจัดหาให้นักฟุตบอลได้ฝึกเพื่อส่งเสริมทักษะกีฬาฟุตบอลให้เกิดความชำนาญ และไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม โดยวางเป้าหมายเพื่อฝึกทักษะอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใช้อุปกรณ์ทุกอย่างให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดทักษะนั้น ๆ ตามเป้าหมาย ดังนั้นจึงได้ยกตัวอย่างเกมเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกไว้ดังนี้

เกมที่ 1 การเลี้ยงลูก



ภาพที่ 6.1 การเลี้ยงลูก

จุดประสงค์ เพื่อฝึกพัฒนาการเลี้ยงลูก

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล 1 ลูก ต่อผู้เล่น 1 คน

วิธีเล่น 1. ให้ผู้เล่นทั้งหมดอยู่ในวงกลม ซึ่งมีรัศมี 10 หลา หรือใช้วงกลม

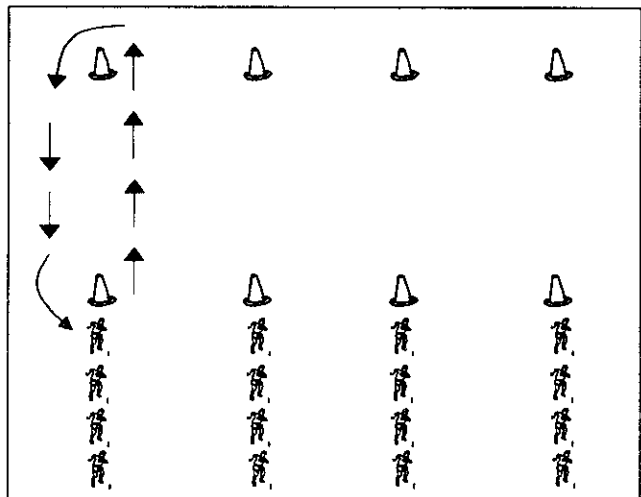
กลางสนาม

2. ให้ผู้เล่นเลี้ยงบอลหลบหลีกเพื่อนร่วมทีม โดยไม่ให้ลูกบอลไป

โดนผู้เล่นคนอื่น ๆ

3. ขณะเลี้ยงลูกบอลให้พยายามเตะลูกบอลของผู้อื่นให้ออกนอกวงกลม โดยห้ามหยุดการเลี้ยงลูกบอลของตัวเอง แล้วไปเตะลูกบอลของผู้เล่นคนอื่น
4. หากผู้เล่นคนใดถูกเตะลูกบอลออกไป ผู้เล่นคนนั้นก็จะต้องถูกออกไปด้วย
5. ทำเช่นนี้ จนกระทั่งเหลือผู้เล่นเพียงคนเดียวเป็นผู้ชนะเลิศ

เกมที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก



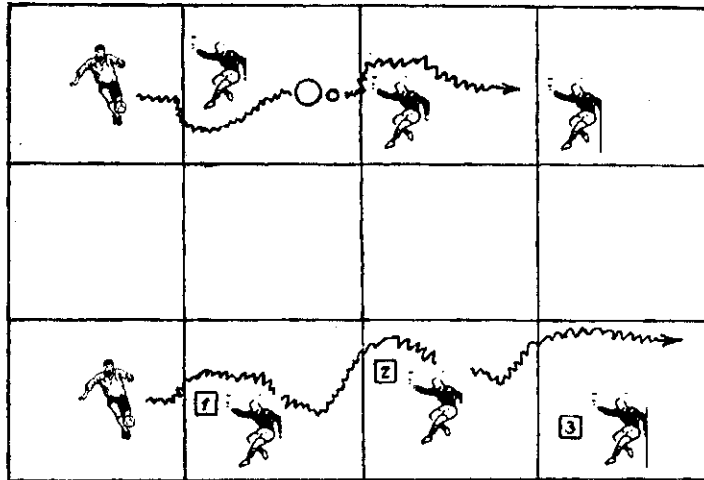
ภาพที่ 6.2 การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาการเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

อุปกรณ์ กรวย 8 อัน ลูกบอล 4 ลูก

- วิธีเล่น
1. วางกรวยเป็น 8 หลัก จัดผู้เล่นเป็นแถวตอน 4 แถวลงเล่นแต่ละแถวเท่า ๆ กัน โดยใช้ลูกบอลแถวละ 1 ลูก
 2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่นให้ผู้เล่นคนที่ 1 ของแต่ละแถวเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้าจากหลักที่ 1 ไปอ้อมหลักที่ 2 กลับมาถึงหลักที่ 1 แล้วส่งลูกบอลให้คนถัดไป ทำเช่นนี้จนหมดแถว แถวที่ผู้เล่นเลี้ยงลูกบอลหมดก่อนแถวนั้นเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 3 การเลี้ยงลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้



ภาพที่ 6.3 การเลี้ยงลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาเทคนิคการเลี้ยงลูกบอลและการเข้าสกัดกัน

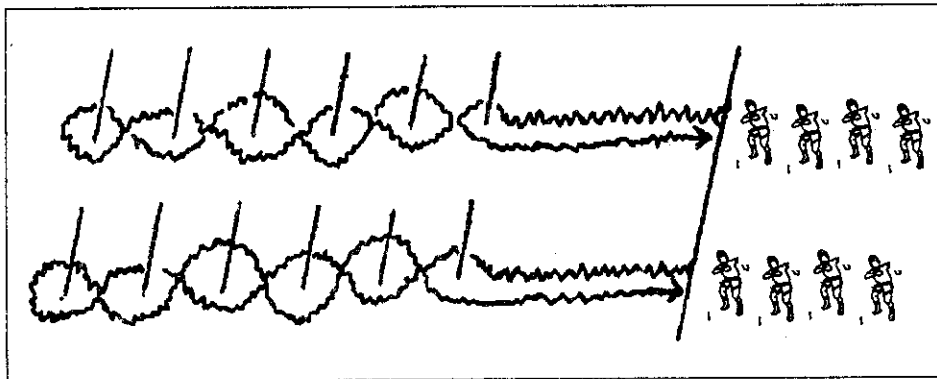
อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูกต่อผู้เล่น 1 กลุ่ม

วิธีเล่น จัดสนามดังภาพ โดยมีตารางสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้างด้านละ 10 หลา

จำนวน 12 ตาราง แต่ละทีมมีผู้เล่น 1 คน และทำหน้าที่ป้องกันบนเส้นอีก 3 คน ผู้เลี้ยงลูกบอลพยายามเลี้ยงให้ผ่านผู้ป้องกันทั้ง 3 คน โดยพยายามไม่ให้ติดหรือทำลูกบอลออกนอกเขตจึงจะได้ 1 คะแนน ในกรณีที่ถูกลูกสกัดกั้นหรือแย่งไปได้ หรือทำลูกบอลออกนอกตารางก็ให้ยังคงเลี้ยงต่อไปจนสิ้นสุดคนสุดท้าย (แต่ไม่ได้คะแนน) เมื่อครบกำหนดเวลาหรือรอบผู้เล่นคนใดผ่านได้มากที่สุดครั้งที่สุดเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำ ผู้ฝึกสอนสามารถทำเกมให้ยากขึ้นได้สำหรับผู้เลี้ยงลูกบอล ด้วยการอนุญาตให้ผู้ป้องกันสามารถไล่ติดตามได้ภายในตารางของแต่ละคน

เกมที่ 4 การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักหรือเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง



ภาพที่ 6.4 การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก หรือเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง

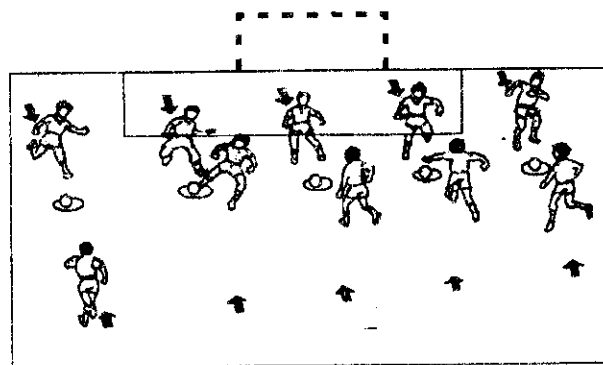
จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาการเลี้ยงบอล

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก และແຫລນ 6 อันต่อ 1 ทีม

วิธีเล่น ใช้ແຫລนปึกเป็นหลักห่างเท่ากัน 2 - 3 หลาในแนวตรงกันโดยมีเส้นเริ่มและเส้นชัยดังภาพ แต่ละทีมมีผู้เล่นทีมละ 5 - 8 คน เมื่อได้รับสัญญาณเริ่มต้น ให้ผู้เล่นคนแรกของแต่ละทีมรีบเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักทั้ง 6 หลัก ใครกลับมาที่เส้นเริ่มก่อน ทีมนั้นได้ 1 คะแนน เมื่อครบจำนวนคน ทีมใดได้คะแนนมากกว่าเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำ อาจให้ 1 คะแนน สำหรับทีมใดที่ทำครบหมดทุกคนก่อน โดยกำหนด 3 - 5 ครั้ง ใครได้คะแนนมากกว่าชนะ

เกมที่ 5 การฝึกความเร็วในการเลี้ยงลูก



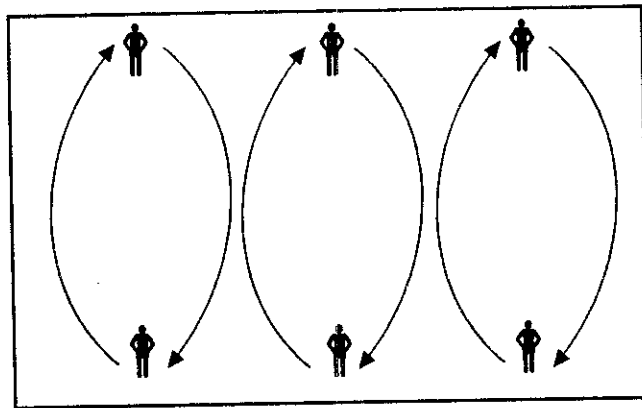
ภาพที่ 6.5 การฝึกความเร็วในการเลี้ยงลูก

จุดประสงค์ เพื่อฝึกความเร็วและการเล็งลูกหลบหลิกคู่ต่อสู้

อุปกรณ์ จำนวนลูกบอลเท่ากับจำนวนคู่ของผู้เล่น วางตรงกึ่งกลางระหว่างเส้นหลังประตู ถึงเส้นขาวของเขตโทษ เขียนวงกลมรัศมี 1 ฟุต แล้ววางลูกบอลไว้ในวงกลมนี้ วงกลมละ 1 ลูก

วิธีเล่น ผู้เล่นจับคู่กัน คนหนึ่งยืนบนเส้นหลังประตู อีกคนหนึ่งยืนบนเส้นเขตโทษ เมื่อได้ยินสัญญาณจากผู้ฝึกสอนให้แต่ละคนวิ่งไปยังลูกบอลของตนแล้วเล็งลูกบอลไปข้างหน้า หากเล็งลูกผ่านเส้นหลังประตูหรือผ่านเส้นเขตโทษจะได้ 1 คะแนน โดยต้องเล็งลูกผ่านเส้นไปพร้อมกับตัวของผู้เล่นด้วย หากเตะลูกบอลจังหวะเดียวหรือลูกบอลผ่านเส้นห่างจากเท้าของผู้เล็งเกินกว่า 1 ก้าว ถือว่าไม่ได้คะแนน เมื่อได้คะแนนแล้วให้นำลูกมาวางที่วงกลมของตน เมื่อได้รับสัญญาณจากผู้สอนแล้ว เริ่มเล่นใหม่ เฉพาะคู่ที่ได้คะแนนจึงให้เล่นต่อ เมื่อหมดเวลาตามที่กำหนด ฝ่ายใดได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะ

เกมที่ 6 การจับคู่โหม่งบอลอยู่กับที่



ภาพที่ 6.6 การจับคู่โหม่งบอลอยู่กับที่

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการโหม่งบอล

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น 1. ผู้เล่นจับคู่ 2 คน ต่อลูกบอล 1 ลูก ยืนห่างกันประมาณ 5 เมตร

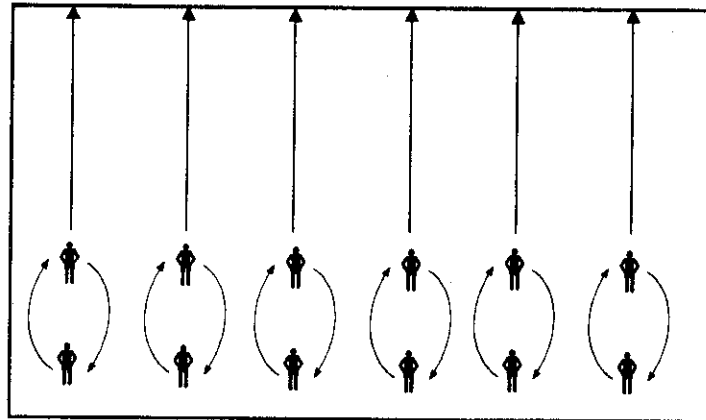
2. เริ่มจากผู้เล่นคนใดก็ได้โยนลูกบอลให้คู่โหม่งได้ตอบกัน โดย

การนับจำนวนครั้งของแต่ละคู่

3. คู่ใดโหม่งได้ตอบได้มานานจากการโยน 1 ครั้ง ได้จำนวนมากที่สุด

จะเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 7 การโหม่งลูกบอลเคลื่อนที่



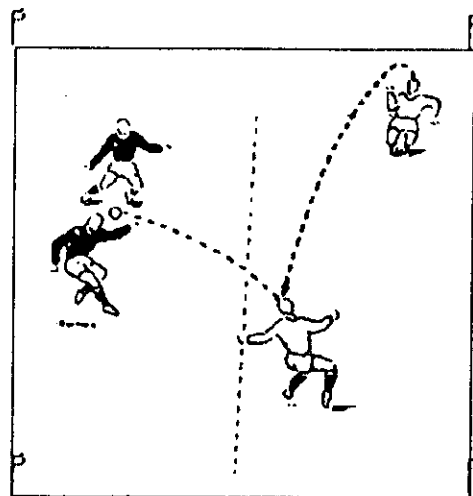
ภาพที่ 6.7 การโหม่งลูกบอลเคลื่อนที่

จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะการโหม่งลูกบอล

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูกต่อผู้เล่น 1 คู่

วิธีเล่น ผู้เล่นจับคู่เป็นแถวตอน โดยโหม่งลูกบอลโต้ตอบกัน เริ่มต้นจากขอบสนามตามความกว้างเคลื่อนที่ไปกลับ โดยนับจากจำนวนลูกบอลตกลงพื้นน้อยครั้งที่สุดเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 8 การฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมการโหม่งลูกบอล



ภาพที่ 6.8 การฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมการโหม่งลูกบอล

จุดประสงค์ เพื่อฝึกความชำนาญในการโหม่ง และการรับลูกบอลด้วยศีรษะเป็น
อย่างดี

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น ผู้เล่นสองคน (1 ทีม) จะต้องใช้ศีรษะรับส่งให้กันและกัน และทำการ
ส่งไปข้างฝ่ายตรงข้ามหรือคู่แข่งกันก็รับส่งด้วยศีรษะเช่นกันพร้อมกับส่งกลับมา ถ้าทีมใดไม่
สามารถบังคับลูกบอลด้วยศีรษะไว้ได้จะต้องเสียคะแนน กำหนดคะแนน 11 แต้ม หรือ 15 แต้ม
ต่อเกม ถ้าแข่งขันหลายสนามก็จะได้หลายคู่ แข่งขันกันแบบพบกันหมด หรือแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับ
ผู้ฝึกสอนจะกำหนด

เกมที่ 9 การโหม่งลูกระยะไกล

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาเทคนิคการ โหม่งลูกระยะไกลที่มีความแม่นยำ

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น ให้เล่นในสนามกว้าง 20 หลาและยาว 40 หลา มีเส้นแบ่งแดนแบ่ง
ผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 3 - 4 คน เริ่มต้นเกมโดยผู้เล่นคนหนึ่งยืน ณ จุดที่ห่างจากแดนกลาง
10 หลา โยนลูกบอลขึ้นแล้วใช้ศีรษะโหม่งลูกบอลไปตกในแดนของคู่ต่อสู้ให้ไกลที่สุด ทีมที่
จะได้คะแนนต้องโหม่งให้ข้ามเส้นหลัง โดยคู่ต่อสู้ไม่สามารถป้องกันได้ จึงจะถือว่าเป็นประตู
การเริ่มต้นใหม่จะทำเมื่อมีการได้ประตู หรือมีลูกบอลตกพื้นในสนาม ถ้ากรณี 2 ประการหลัง
ให้เริ่มต้นโหม่งที่ตรงลูกออกและลูกตกภายในสนาม ทีมที่ได้ประตูมากกว่าในระยะเวลาที่
กำหนดถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

คำแนะนำ ความยาวของสนามอาจปรับให้เข้ากับระดับทักษะของผู้เล่น สนาม
ที่มีความยาวเกินไปสำหรับผู้เล่นหัดใหม่อาจทำให้ผู้เล่นเบื่อ และผู้ฝึกสอนอาจกำหนดจำนวน
ครั้งที่แต่ละทีมสามารถที่จะสัมผัสลูกบอลได้ก่อนที่จะมีการโหม่งได้ข้ามกลับไป

เกมที่ 10 การแฮนด์บอลโหม่งยิงประตู

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาการเคลื่อนที่แยกตัวออกจากผู้ที่กำลังครอบครองลูกบอล
รวมทั้งการสร้างและการใช้ช่องว่างเพื่อการเข้าโจมตีคู่ต่อสู้

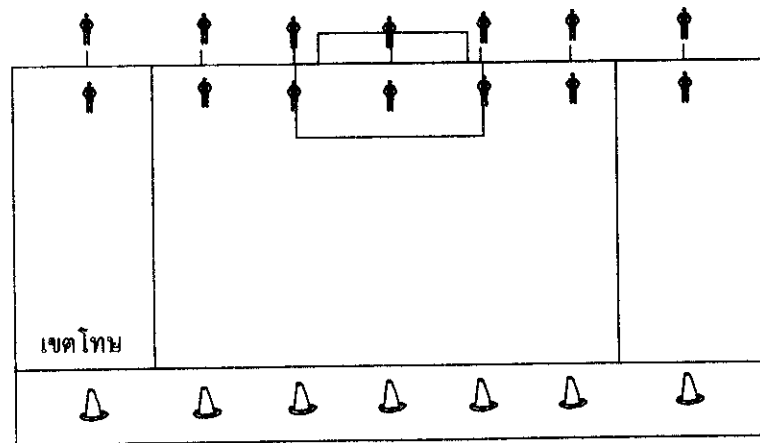
อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก และประตูเล็ก 2 ประตู

วิธีเล่น จัดแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 6 - 7 คน แต่ละทีมมีผู้รักษาประตู
1 คน เล่นกันในครึ่งสนามใหญ่ โดยใช้กติกาเช่นเดียวกับเกมแฮนด์บอลนับ 10 แต้มติดกันครั้งที่

ว่าการจะได้ประตูต้องมาจากการโยนให้เพื่อนร่วมทีมใช้ศีรษะโหม่งลูกบอล การเล่นเกมนี้ ไม่มีการล้ำหน้า

คำแนะนำ ถ้าไม่มีประตูเล็ก ผู้ฝึกสอนอาจใช้เสาธงหรือแหลนไม้ไผ่ปักเป็น ประตูได้ เกมนี้จะช่วยให้ผู้เล่นสนใจที่จะใช้ช่องว่างในการเข้าโจมตี โดยไม่ต้องกังวลในเรื่อง เทคนิคการใช้เท้า ซึ่งบางคนอาจจะยังมีทักษะไม่ดีพอ และเป็นการสนับสนุนให้รู้จักการส่ง ลูกบอลกับผู้ร่วมทีมมากขึ้น ซึ่งผู้สอนอาจกำหนดว่ายิงประตูได้ 2 คะแนนและถ้าส่งกันครบ 10 ครั้ง ได้ 1 คะแนน ก็จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้ผู้เล่นสนใจในการฝึกมากยิ่งขึ้น

เกมที่ 11 การฝึกเลี้ยงลูกบอลและความแม่นยำในการยิงประตู



ภาพที่ 6.9 การฝึกเลี้ยงลูกบอลและความแม่นยำในการยิงประตู

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการเลี้ยงลูกบอลและความแม่นยำในการยิงประตู

อุปกรณ์ 1. เสาทรงกลมสามารถตั้งกับพื้นได้สูง 1 เมตร จำนวนเท่ากับคู่ของผู้เล่น

2. สนามบริเวณเขตประตูฟุตบอล

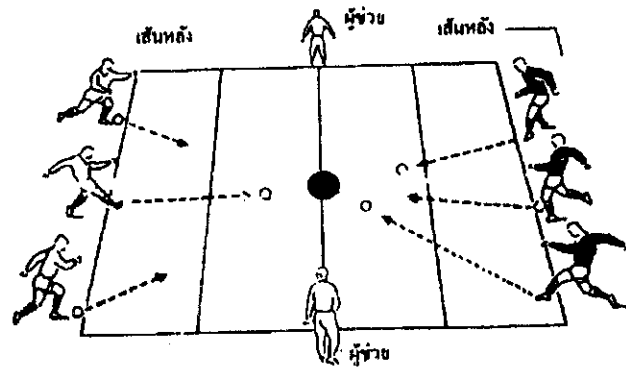
3. ผู้เล่น 1 คู่ มีลูกบอล 1 ลูก ให้ตั้งเสาบนเส้นหลังของสนามระยะ

ห่างกัน 3 - 5 เมตร

วิธีเล่น 1. ผู้เล่นจับคู่กัน แต่ละคู่มีลูกบอล 1 ลูก ขึ้นให้ตรงเสาของตน ให้คนหนึ่งเป็นฝ่ายป้องกัน อีกคนหนึ่งเป็นฝ่ายเลี้ยงลูกบอลหลบหลีก แต่ต้องเลี้ยงลูกบอลเข้าไป ไม่เกินเส้นเขตโทษ แล้วเตะลูกบอลให้ไปถูกหลักของตนที่ตั้งไว้ให้ล้มจะได้ 1 คะแนน

2. เมื่อหมดเวลาที่กำหนด ผู้สอนก็ให้สัญญาณเปลี่ยนจากฝ่ายรับมาเป็นฝ่ายรุกแล้วนับแต้มที่ได้ฝ่ายใดได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ ซึ่งการนับคะแนนนี้อาจจะนับการแพ้ชนะจากคู่ของตนหรือรวมทั้งทีมฝ่ายรับฝ่ายรุกก็ได้

เกมที่ 12 ความแม่นยำในการยิงประตู



ภาพที่ 6.10 การฝึกทักษะความแม่นยำในการยิงประตู

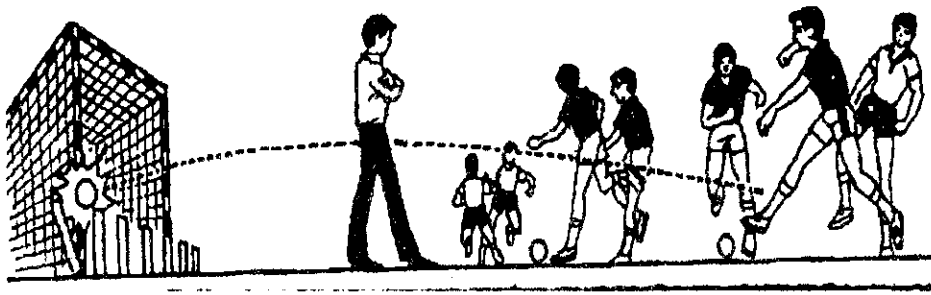
จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะความแม่นยำในการยิงประตู

อุปกรณ์ ลูกบอลคนละ 1 ลูก

วิธีเล่น นำลูกบอลเมดิซิลบอล, กรวย หรือประตูเล็ก ขนาด 1 เมตร วางไว้

ตรงกลางสนาม ผู้เล่นทั้งสองทีมแข่งขันกัน โดยทำขึ้นอยู่นอกเส้นหลังทั้งสองข้าง ผู้เล่นในทีมข้างละ 3 คน ยืนห่างกัน 3 เมตร มีลูกบอลคนละ 1 ลูก ผู้ฝึกสอนจะกำหนดทักษะของการยิงประตูด้วยลูกข้างเท้าด้านใน ลูกข้างเท้าด้านนอก ลูกหลังเท้า หรือลูกฮาล์ฟวอลเลย์ และจำนวนครั้งของการยิง เมื่อมีคำสั่ง "เริ่ม" ทุกคนจะยิงพร้อมกัน ผู้ช่วยอยู่เส้นกลางด้านละ 1 คน จะทำหน้าที่ให้คะแนนแต่ละทีม เพื่อจะได้รู้ผลแพ้-ชนะ

เกมที่ 13 การยิงประตูจากลูกที่ส่งกลับหลัง



ภาพที่ 6.11 การยิงประตูจากลูกที่ส่งกลับหลัง

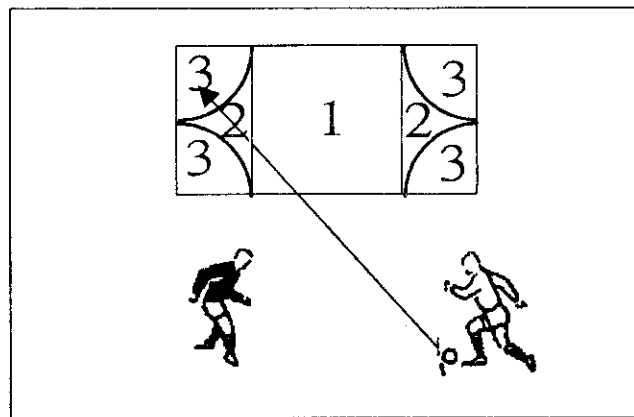
จุดประสงค์ เพื่อฝึกเข้าร่วมสนับสนุนผู้เล่นที่กำลังครอบครองลูกบอลอยู่ทางด้านหลังขณะที่โจมตีในแดนรุก

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก เสาคู่ประตูพร้อมตาข่าย

วิธีเล่น ผู้เล่นทั้ง 2 ทีมจะถูกกำหนดว่า จะยิงประตูได้ผลเมื่อเป็นลูกที่ส่งย้อนกลับหลังมาเท่านั้น การบังคับเช่นนี้ทำให้ผู้เล่นจำเป็นต้องมีการเข้าช่วยเหลือสนับสนุนผู้ร่วมทีมทางด้านหลังอยู่เสมอในทุกครั้งที่มีการเข้าโจมตี

คำแนะนำ อาจจำกัดการเล่นในด้านอื่น ๆ ได้อีก เช่น ต้องยิงประตูด้วยศีรษะหรือต้องยิงด้วยลูกวอลเลย์เท่านั้นจึงจะถือว่าเป็นประตู เป็นต้น

เกมที่ 14 การยิงประตูเข้าเป้า



ภาพที่ 6.12 การยิงประตูเข้าเป้า

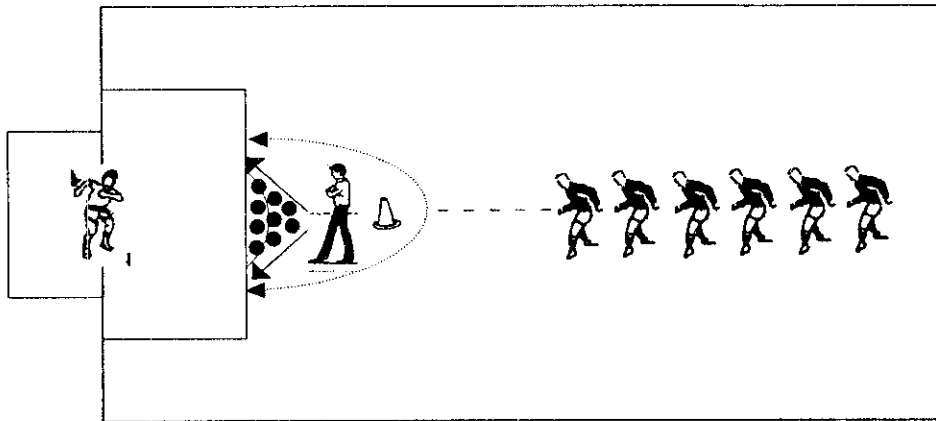
จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาการยิงประตูที่แม่นยำ

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูกต่อ 1 เกม และกระดานรูปประตูซึ่งมีแต้มกำหนดไว้

วิธีเล่น เกมนี้ใช้ผู้เล่นไม่ควรเกิน 4 คน เพราะจะเสียเวลารอคอยนาน ผู้เล่นแต่ละคนทำการเสี่ยงว่าใครได้เตะก่อนแล้วเริ่มต้นเตะตามลำดับ คนใดทำแต้มได้สูงสุดในจำนวนรอบที่ตกลงกันไว้เป็นผู้ชนะการแข่งขัน ผู้เล่นแต่ละคนสามารถเลือกเตะเข้าเป้าที่มีแต้มสูงได้ตามใจชอบ ส่วนระยะทางนั้นให้ขึ้นอยู่กับระดับความสามารถของผู้เล่น แต่ต้องเริ่มต้น ณ ที่เดียวกัน

คำแนะนำ เกมนี้อาจเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่นได้ เช่น การเตะจะต้องเตะจากลูกที่ส่งเข้ามาให้ซึ่งอาจจะกำหนดว่าให้ส่งด้วยลูกเล็กหรือ โยนโค้งเพื่อเตะลูกวอลเลย์ก็ได้ ซึ่งไม่ใช่เป็นการเตะลูกบอลที่วางนิ่งกับพื้น นอกจากนี้ยังอาจใช้ศีรษะโหม่งก็ได้ และการเตะหรือโหม่งนั้นอาจจะกำหนดว่าให้แข่งขัน 3 รอบ ในแต่ละรอบให้ผลัดกันยิงประตูเข้าเป้าคนละ 2 - 5 ครั้งก็ได้

เกมที่ 15 การยิงประตูจังหวะเดียว



ภาพที่ 6.13 การยิงประตูจังหวะเดียว

จุดประสงค์ การฝึกยิงประตูจังหวะเดียว

อุปกรณ์ ลูกบอล 20 ลูก

วิธีเล่น 1. ผู้เล่นเข้าแถวตอนเรียงหนึ่งห่างจากเขตโทษประมาณ 15 เมตร โดยวางกรวยเป็นจุดเริ่มต้นที่โค้งครึ่งวงกลมหน้าเขตโทษ

2. ให้ผู้เล่นเข้าชิงประตูทีละ 1 คน ๆ ละ 5 นาที นับจำนวนลูกชิงประตูเข้า ใครชิงเข้าประตูได้มากเป็นผู้ชนะ

3. เริ่มโดยผู้ฝึกสอนเป็นผู้ส่งลูกบอลให้อิงด้วยเท้าขวา ผู้เล่นจะวิ่งอ้อมหลักไปชิงประตูก่อนลูกบอลเข้าเขตโทษจังหวะเดียว เสร็จแล้ววิ่งกลับไปอ้อมหลัก วิ่งสลับซ้ายขวาจนครบเวลา 5 นาที จึงเปลี่ยนผู้ชิงคนต่อไปจนครบจำนวนผู้เล่น ผู้ที่ชิงลูกบอลเข้าประตูได้จำนวนมากที่สุดในเวลาที่กำหนดจะเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 16 การเตะให้โดนฝ่ายตรงข้าม

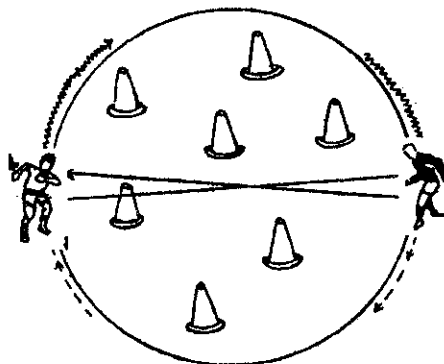
จุดมุ่งหมาย เพื่อการพัฒนาการส่งลูกบอลที่แม่นยำ

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น แบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ทีม ๆ ละ 5 - 7 คน เล่นกันในพื้นที่สี่เหลี่ยม เช่น เขตโทษ แต่ละทีมพยายามที่จะส่งรับกันในระหว่างผู้ร่วมทีมเพื่อจะนำเอาไปเตะให้โดนผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ผู้ที่ถูกลูกบอลชนโดยการเตะของผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จะต้องถูกออกจากการเล่น และทุกครั้งที่ยุบายเตะชนผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งแล้วพลาดหรือลูกออกนอกเขต ถือว่าเสียการครอบครองลูกบอล ต้องให้ฝ่ายตรงข้ามได้เล่นแทน การเล่นห้ามเลี้ยงจนกว่าฝ่ายรุกจะเหลือเพียงคนเดียวจึงจะมีสิทธิเลี้ยงลูกบอลได้ เกมจะสิ้นสุดเมื่อถึงกำหนดเวลาหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งถูกลูกบอลออกหมด และฝ่ายที่ชนะคือทีมที่มีผู้เล่นเหลืออยู่มากกว่า

คำแนะนำ การเปลี่ยนแปลงวิธีเล่นอาจทำได้โดยการอนุญาตให้ผู้เล่นที่ถูกลูกบอลเตะใส่อยู่เล่นได้ต่อไป แต่ให้เสียครั้งละ 1 คะแนน

เกมที่ 17 การส่งให้ผ่าน



ภาพที่ 6.14 การส่งให้ผ่าน

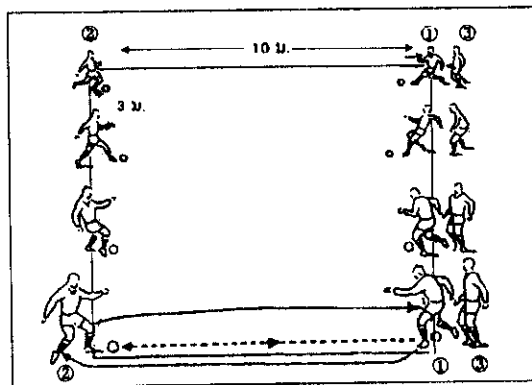
จุดประสงค์ เพื่อฝึกการส่งลูกให้แม่นยำ

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูกต่อผู้เล่น 1 คู่ และหลักกั้นจากรอยอย่างน้อย 7 หลัก หรือ แล่นไม้ไผ่

วิธีเล่น ผู้เล่น 2 คน วิ่งเหยาะ ๆ รอบวงกลมกลางสนามในขณะที่ผู้เล่นคนหนึ่งจะเป็นคนเลี้ยงบอลก่อน แล้วพยายามส่งลูกบอลผ่านกลางวงกลมไปให้ผู้เล่นอีกฝั่งหนึ่ง โดยมีให้ถูกแล่นไม้ไผ่หรือหลักตรงกลาง การส่งผ่าน 1 ครั้งได้ 1 คะแนน การสิ้นสุดของเกมอยู่ที่ใครทำแต้มได้ก่อนตามที่กำหนดหรือโดยการกำหนดเวลาไว้

คำแนะนำ ผู้ฝึกสอนสามารถทำให้เกมยากขึ้นโดยการเพิ่มหลักจากรอย หรือให้เล่นพร้อมกันทีละ 2 - 3 คู่

เกมที่ 18 การส่งเสริมการส่งลูกบอล



ภาพที่ 6.15 การส่งเสริมการส่งลูกบอล

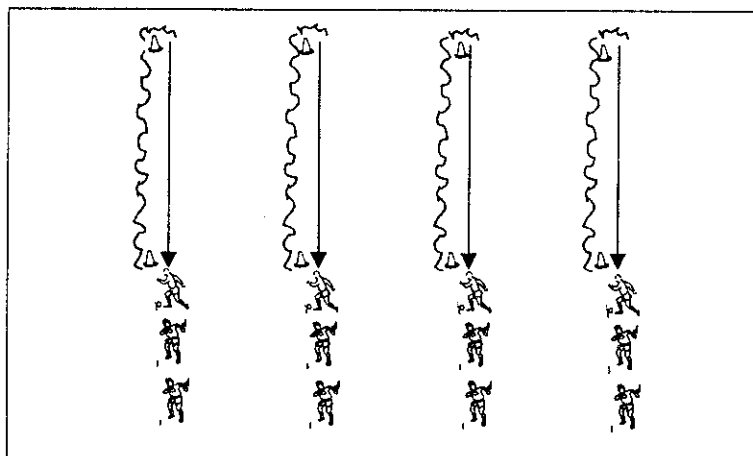
จุดประสงค์ เพื่อฝึกทักษะในการส่งลูกบอล

อุปกรณ์ ลูกบอล 4 ลูกต่อ 1 ทีม

วิธีการเล่น ให้นักฟุตบอล 2 คน อยู่ข้างเดียวกัน อีก 1 คน อยู่ตรงข้าม ยืนห่างกัน 10 เมตร ทางด้าน 2 คน มีลูกบอลครอบครองอยู่ที่คนยืนหน้า ในแต่ละกลุ่มห่างกัน 3 เมตร กลุ่มอื่น ๆ กระทำเช่นเดียวกัน ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้กำหนดเป้าหมาย คือระยะทางการส่งลูก 10 เมตร กำหนดเวลา 2 - 5 นาที ต่อรูปแบบ หรือจำนวนครั้งก็ได้ เริ่มด้วย ให้ใช้ข้างเท้าด้านใน คนที่ 1 ส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในไปให้คนที่ 2 แล้วตัวเองก็วิ่งตามลูกบอลเพื่อไปต่อหลังคนที่ 2 และคนที่ 2 จะส่งลูกบอลไปให้คนที่ 3 แล้ววิ่งตามลูกบอลไปต่อหลังคนที่ 3 ทำอย่างนี้ สลับไปจนครบกำหนดของผู้ฝึกสอน

ก่อนการฝึกให้ผู้สอนบอกว่าให้ส่งจังหวะเดียว หรือให้จับลูกก่อนหนึ่งจังหวะ แล้วค่อยส่ง จากนั้นผู้ฝึกสอนก็จะกำหนดวิธีที่จะส่งบอลต่อไป เช่น เป็นลูกหลังเท้า ลูกข้างเท้า ด้านนอก ลูกฮาล์ฟวอลเลย์ หรือลูกวอลเลย์ ทำให้นักฟุตบอลเกิดความชำนาญในการส่งลูกทุกรูปแบบ และยังสามารถนำไปสู่การส่งแล้วเข้าไปช่วย (Passing and Support)

เกมที่ 19 การเลี้ยงลูกส่งบอลกลับ



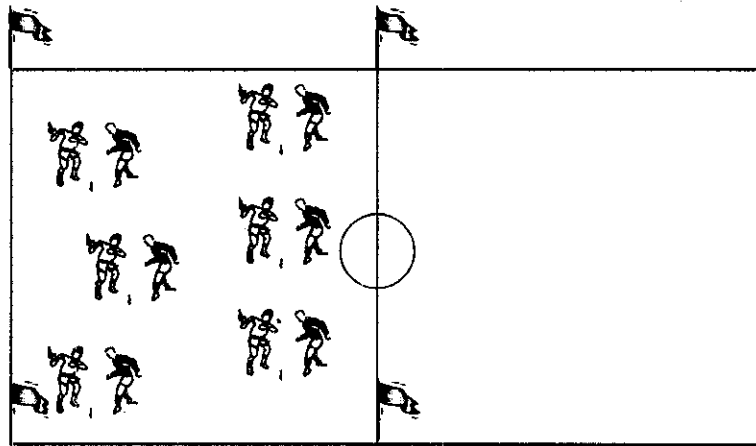
ภาพที่ 6.16 การเลี้ยงลูกส่งบอลกลับ

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

อุปกรณ์ ลูกบอล 1 ลูกต่อ 1 แถว

วิธีเล่น วางกรวยเป็นจุดเริ่มต้น แล้วผู้เล่นเข้าแถวตอนลึก แถวละเท่า ๆ กัน ผู้เล่นคนที่ 1 เริ่มเลี้ยงลูกไปอ้อมหลักที่เป็นจุดเลี้ยวกลับ ซึ่งห่างกันประมาณ 15 เมตร เมื่อถึงหลักที่ 2 ให้ส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปยังผู้เล่นที่รออยู่ที่จุดเริ่มต้น แล้ววิ่งตามลูกบอลไปต่อท้ายแถวของตัวเอง ทำเช่นนี้จนหมดผู้เล่นในแถว แถวใดเล่นเสร็จก่อน แถวนั้นเป็นผู้ชนะ

เกมที่ 20 การส่งบอลเป็นทีม



ภาพที่ 6.17 การส่งบอลเป็นทีม

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการส่งบอล

อุปกรณ์ 1. แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม ๆ ละ 6 หรือ 7 คน

2. ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกส่งลูกบอลภายในทีมของตัวเองให้นับจำนวนครั้งให้ได้ 20 ครั้ง โดยที่คู่ต่อสู้แย่งไม่ได้

3. อีกทีมเป็นฝ่ายรับ จับคู่กับฝ่ายรุก เพื่อแย่งลูก ถ้าฝ่ายรับแย่งลูกได้ ให้เปลี่ยนมาเป็นฝ่ายรุก

4. ฝ่ายรุกที่นับจำนวนครั้งไม่ถึง 20 ครั้ง ถูกคู่ต่อสู้แย่งได้ถือเป็น

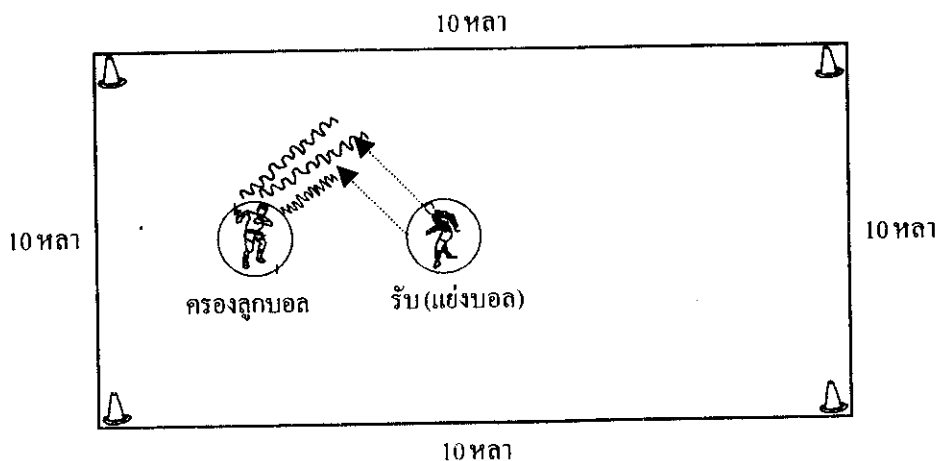
โมฆะ

5. สำหรับฝ่ายแพ้อาจถูกลงโทษโดยผู้ฝึกสอนตามที่ตกลงกันไว้ เช่น การวิดพื้นคนละ 20 ครั้ง

หมายเหตุ : ผู้เล่นที่ส่งลูกต้องนับจำนวนครั้งด้วย ถ้าไม่นับถือว่าการส่งที่ผ่านมาโมฆะ ให้เริ่มนับใหม่ เกมนี้อาจพัฒนามาเป็นฝ่ายละ 11 คน โดยเล่นเต็มสนาม

ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นเกมฝึกเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่เกมที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเกมที่มีความสำคัญอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นเกมย่อยที่จะพัฒนาผู้เล่นไปสู่เกมใหญ่ ซึ่งผู้ฝึกสอนควรให้ความสำคัญและนำไปใช้ฝึก

เกมที่ 21 การเล่นหนึ่งต่อหนึ่ง



ภาพที่ 6.18 การเล่นหนึ่งต่อหนึ่ง

จุดประสงค์ ฝ่ายรุกเพื่อฝึกการครอบครองบอลโดยการใช้ลำตัวบัง ขน เบียด กระแทก หลบหลีก และฝ่ายรับฝึกการดอยเพื่อรอจังหวะ สกัด กั้น การเบียด ขน ประทะ

อุปกรณ์ 1. สนามกว้าง 10 หลา ยาว 10 หลา

2. กรวย 4 อัน

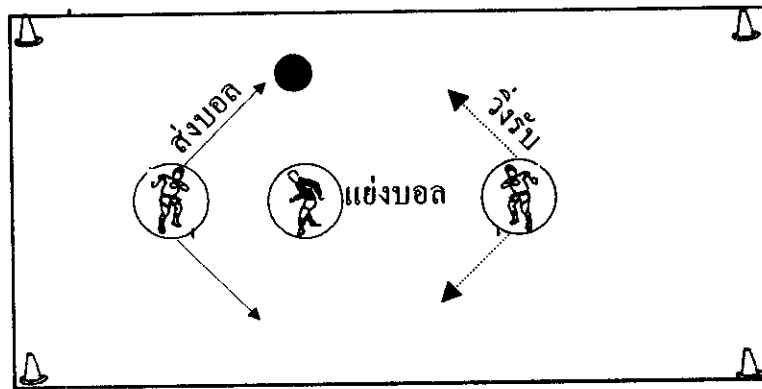
3. ลูกบอล 1 ลูก

วิธีการเล่น 1. วางกรวยเป็นเขตสนามกว้าง 10 หลา ยาว 10 หลา ให้ผู้เล่นจับคู่ 1 คู่ ต่อ 1 เขต สนามที่กำหนด และเป็นฝ่ายรับ 1 คน ฝ่ายรุก 1 คน

2. คนที่เป็นฝ่ายรุกให้เลี้ยงลูกบอลอยู่ในเขตสนามเพื่อฝึกการครอบครองบอล ผู้ที่เป็นฝ่ายรับให้เข้าสกัดกั้นแย่งบอลมาครองให้ได้ เมื่อได้บอลก็จะเป็นฝ่ายรุก ทำอย่างนี้สลับกันไปตามเวลาที่ผู้ฝึกสอนกำหนด

3. เกมนี้นำไปสู่เกมการฝึกที่มีจุดมุ่งหมายได้ เช่น เลี้ยงบอลหลบหลีก คู่ต่อสู้ นำลูกบอลผ่านเขตคู่ต่อสู้ได้คะแนน 1 คะแนน เป็นต้น

เกมที่ 22 การเล่นสองต่อหนึ่ง



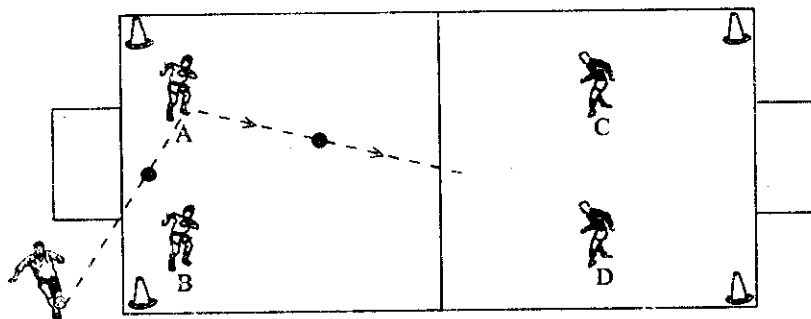
ภาพที่ 6.19 การเล่นสองต่อหนึ่ง

จุดประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการรับลูก การส่งลูก และการแยกหาที่ว่างเพื่อรับลูกบอลจากเพื่อนร่วมทีม

- อุปกรณ์
1. สนามกว้าง 10 หลา ขาว 10 หลา
 2. ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น ผู้เล่นฝ่ายรุก 2 คน ขึ้นห่างกันพอประมาณ ในเขตสนามที่กำหนด รับและส่งลูกให้กันและกัน โดยผู้เล่นอีก 1 คน เป็นผู้แย่งลูกตลอดตามเวลาที่ผู้ฝึกสอนกำหนด เกมนี้อาจพัฒนาไปสู่การเล่นที่มีจุดมุ่งหมาย ผู้ฝึกสอนต้องคอยแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เล่นระหว่างการเล่น เช่น การรับ การส่ง การวิ่ง การแย่งบอล ผู้ส่งลูกบอลต้องส่งให้พันธมิตรที่เข้าของคู่ต่อสู้

เกมที่ 23 การเล่นสองต่อสอง



ภาพที่ 6.20 การเล่นสองต่อสอง

จุดประสงค์ เพื่อฝึกการรับและส่งลูก

- อุปกรณ์
1. สนามกว้าง 10 หลา ขาว 20 หลา
 2. กรวย 4 อัน วางเป็นเขตสนาม 4 มุม ประตูขนาดเล็ก 2 ประตู
 3. ลูกบอล 1 ลูก

วิธีเล่น ผู้ฝึกสอนส่งลูกบอลให้ A หรือ B ซึ่งเป็นฝ่ายรุก A หรือ B ต้องพยายามเลี้ยงบอลหรือส่งบอลเพื่อไปยังประตูของ C และ D ซึ่งเป็นฝ่ายรับ แต่ถ้า C หรือ D แย่งบอลได้ ก็ให้เป็นฝ่ายรุกแทน C หรือ D ต้องพยายามเลี้ยงหรือส่งบอลเข้ายังประตูของ A และ B ให้ได้ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งสามารถยิงประตูได้มากกว่าในเวลาและผู้ฝึกสอนกำหนดเป็นฝ่ายชนะอาจเปลี่ยนการเล่นเป็นแบบ 3:1, 3:2, 3:3, 4:2, 4:4 เพื่อพัฒนาไปสู่การเล่นเกมที่ใหญ่ขึ้นคือ 11:11