

สารบัญ

หน้า

คำนำ		
สารบัญ		
สารบัญภาพ		
สารบัญแผนภูมิ		
สารบัญตาราง		
บทที่ 1	ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตบอล	1
	ประวัติความเป็นมาของกีฬาฟุตบอล	1
	ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์	4
	ฟุตบอลโลก	8
	ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์	9
	ฟุตบอลในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์	11
	ประวัติและวิวัฒนาการของกีฬาฟุตบอลในประเทศไทย	13
	ความสำคัญและบทบาทของกีฬาฟุตบอล	18
	ความมุ่งหมายในการเล่นกีฬาฟุตบอลขั้นพื้นฐาน	22
	ประโยชน์ในการเล่นกีฬาฟุตบอล	23
บทที่ 2	อุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขัน	27
	อุปกรณ์ของผู้เล่นสำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน	27
	อุปกรณ์ของสนามฝึกซ้อมและแข่งขัน	28
	อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึกซ้อม	28
	อุปกรณ์สำหรับการสอนทางทฤษฎี	31
บทที่ 3	ทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอล	33
	การเคลื่อนไหวและการทรงตัว	33
	การสร้างจังหวะในการเล่น	33
	การเลี้ยงลูกบอล	35
	การเตะลูกบอล	37

		หน้า
	การหยุดลูกบอล	43
	การโหม่งลูกบอล	52
	การทุ่มลูกบอล	54
	การส่งลูกบอล	55
	การสกัดกั้น	58
	การยิงประตู	59
	การเป็นผู้รักษาประตู	62
บทที่ 4	การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการเล่นฟุตบอล	67
	การอบอุ่นร่างกายโดยการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	68
	การอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป	77
	การอบอุ่นร่างกายกับลูกฟุตบอล	79
	การอบอุ่นร่างกายหลังจากเสร็จสิ้นการฝึก	82
บทที่ 5	การฝึกสมรรถภาพทางกาย	83
	ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย	83
	ความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย	83
	ลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี	84
	ลักษณะทั่วไปของสมรรถภาพทางกาย	84
	ขอบข่ายของการฝึกสมรรถภาพทางกาย	85
บทที่ 6	การฝึกในรูปแบบของการเล่นเกม	107
	การเลี้ยงลูก	107
	การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก	108
	การเลี้ยงลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้	109
	การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักหรือเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง	110
	การฝึกความเร็วในการเลี้ยงลูก	110
	การจับคู่โหม่งบอลอยู่กับที่	111
	การโหม่งลูกบอลเคลื่อนที่	112
	การฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมการโหม่งลูกบอล	112

	หน้า
การโหม่งลูกระยะไกล	113
การแฮนด์บอลโหม่งยิงประตู	113
การฝึกเลี้ยงลูกบอลและความแม่นยำในการยิงประตู	114
ความแม่นยำในการยิงประตู	115
การยิงประตูจากลูกที่ส่งกลับหลัง	116
การยิงประตูเข้าเป้า	116
การยิงประตูจังหวะเดียว	117
การเตะให้โดนฝ่ายตรงข้าม	118
การส่งให้ผ่าน	118
การส่งเสริมการส่งลูกบอล	119
การเลี้ยงลูกส่งบอลกลับ	120
การส่งบอลเป็นทีม	121
การเล่นหนึ่งต่อหนึ่ง	122
การเล่นสองต่อหนึ่ง	123
การเล่นสองต่อสอง	123
บทที่ 7 การเล่นเป็นทีม	125
ตำแหน่งและหน้าที่ผู้เล่น	125
เทคนิคการเล่นเป็นทีม	131
ระบบการเล่น	137
บทที่ 8 การป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาฟุตบอล	143
ความหมายการปฐมพยาบาล	143
หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	144
การป้องกันการบาดเจ็บ	145
การตรวจร่างกายเบื้องต้น	147
สาเหตุที่เกิดการบาดเจ็บจากกีฬาฟุตบอล	148
หลักการรักษาความปลอดภัยของนักกีฬาฟุตบอล	148
การบาดเจ็บที่พบบ่อยในการเล่นกีฬาฟุตบอล	149

บทที่ 9	ความรู้เกี่ยวกับกติกาการแข่งขันกีฬาฟุตบอล	หน้า 165
	สนาม	165
	ลูกบอล	169
	จำนวนผู้เล่น	170
	อุปกรณ์ของผู้เล่น	172
	ผู้ตัดสิน	174
	ผู้ช่วยผู้ตัดสิน	176
	ระยะเวลาของการแข่งขัน	177
	การเริ่มการแข่งขันและการเริ่มเล่น	178
	ลูกบอลอยู่ในและนอกการเล่น	180
	การนับประตู	180
	การล้ำหน้า	180
	การเล่นที่ผิดกติกาและเสียมารยาท	181
	การเตะโทษ	185
	การเตะโทษ ณ จุดโทษ	187
	การทุ่ม	189
	การเตะจากประตู	191
	การเตะจากมุม	192
	เขตสตีฟโก้ช	193
	การยิงจากจุดโทษเพื่อการตัดสิน	194
	ผู้ตัดสินสำรอง	195
บรรณานุกรม		197

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
3.1	การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า	35
3.2	การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	36
3.3	การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	36
3.4	การเตะลูกเรียดด้วยหลังเท้า	37
3.5	การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านใน	38
3.6	การเตะลูกเรียดด้วยข้างเท้าด้านนอก	39
3.7	การเตะลูกช้อนด้วยหลังเท้า	40
3.8	การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยหลังเท้า	41
3.9	การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านใน	41
3.10	การเตะลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านนอก	41
3.11	การเตะลูกวอลเลย์	42
3.12	การเตะลูกพร้อมด้วยหลังเท้า	43
3.13	การเตะลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านใน	43
3.14	การหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า	44
3.15	การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	45
3.16	การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	45
3.17	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหลังเท้า	46
3.18	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน	47
3.19	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านนอก	47
3.20	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยเข่าหรือหน้าขา	48
3.21	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยหน้าอก	49
3.22	การหยุดลูกบอลกลางอากาศด้วยศีรษะ	49
3.23	การหยุดลูกพร้อมด้วยฝ่าเท้า	50
3.24	การหยุดลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านใน	50
3.25	การหยุดลูกพร้อมด้วยข้างเท้าด้านนอก	51

ภาพที่		หน้า
3.26	การหยุดลูกกระดอนด้วยหน้าห้อง	52
3.27	การโหม่งลูกบอลด้วยการยืนเท้าคู่	53
3.28	การโหม่งลูกบอลด้วยการยืนเท้าหน้าเท้าตาม	53
3.29	การกระโดดโหม่งด้วยเท้าคู่	53
3.30	การกระโดดโหม่งด้วยเท้าเดียว	53
3.31	การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าคู่	54
3.32	การทุ่มลูกบอลแบบยืนเท้าหน้าเท้าตาม	55
3.33	การเลี้ยงลูกบอลเข้ายิงประตู	60
3.34	การยิงประตูจังหวะเดียว	60
3.35	การกลับตัวยิงประตู	61
3.36	การยิงประตูขณะที่ลูกบอลมาจากด้านหน้าและด้านข้าง	61
3.37	การยิงประตูจากลูกวอลเลย์	62
3.38	การรับลูกเหวี่ยงมากับพื้นแบบเท้าคู่	63
3.39	การรับลูกเหวี่ยงโดยการย่อเข้า	63
3.40	การรับลูกระดับสะเอว	63
3.41	การรับลูกระดับสูง	64
3.42	การชกลูกบอล	65
3.43	การปิดลูกบอล	65
4.1	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อท้องและเอ็นร้อยหวายด้านหลังของข้อเท้า	69
4.2	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อท้องและเอ็นร้อยหวาย	70
4.3	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาเอ็นหัวเข่าและข้อเท้า	70
4.4	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอก	71
4.5	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านนอกและข้อเท้า	71
4.6	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลัง	72
4.7	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านหลังและกล้ามเนื้อสะโพก	72
4.8	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและกล้ามเนื้อสะโพก	73
4.9	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในและสะโพก	73
4.10	แสดงท่าฝึกยึดกล้ามเนื้อโคนขาด้านในหน้าขาและสะโพก	74

ภาพที่		หน้า
4.11	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้ออกด้านหน้าด้านหลังและน่อง	74
4.12	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อหลัง	75
4.13	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อหลังและก้น	75
4.14	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อส่วนก้น	76
4.15	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว	76
4.16	แสดงท่าฝึกยืดกล้ามเนื้อเข่าและข้อเท้า	77
6.1	การเลี้ยงลูก	107
6.2	การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลัก	108
6.3	การเลี้ยงลูกบอลผ่านคู่ต่อสู้	109
6.4	การเลี้ยงลูกบอลอ้อมหลักหรือเลี้ยงลูกบอลผ่านสิ่งกีดขวาง	110
6.5	การฝึกความเร็วในการเลี้ยงลูก	110
6.6	การจับคู่โหม่งบอลอยู่กับที่	111
6.7	การโหม่งลูกบอลเคลื่อนที่	112
6.8	การฝึกทักษะเพื่อส่งเสริมการโหม่งลูกบอล	112
6.9	การฝึกเลี้ยงลูกบอลและความแม่นยำในการยิงประตู	114
6.10	การฝึกทักษะความแม่นยำในการยิงประตู	115
6.11	การยิงประตูจากลูกที่ส่งกลับหลัง	116
6.12	การยิงประตูเข้าเป้า	116
6.13	การยิงประตูจังหวะเดียว	117
6.14	การส่งให้ผ่าน	118
6.15	การส่งเสริมการส่งลูกบอล	119
6.16	การเลี้ยงลูกส่งบอลกลับ	120
6.17	การส่งบอลเป็นทีม	121
6.18	การเล่นหนึ่งต่อหนึ่ง	122
6.19	การเล่นสองต่อหนึ่ง	123
6.20	การเล่นสองต่อสอง	123
9.1	มาตรฐานของสนามฟุตบอล	168
9.2	ธงมุมสนาม	168

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
3.1	การส่งลูกทะลุทะลวง	56
3.2	การส่งลูกชิง	57
3.3	การส่งลูกตามแนวขวางในลักษณะมุมฉาก	57
3.4	การส่งลูกข้ามศีรษะ	58
7.1	ตำแหน่งผู้เล่น	125
7.2	การรุกแบบทำลูกชิง	134
7.3	การรุกแบบส่งลูกทะลุช่องหรือผ่าน	134
7.4	การรุกแบบมุมตรง	135
7.5	การรุกได้กลับอย่างรวดเร็ว	135
7.6	การรุกในการเตะลูกโทษ	136
7.7	การรุกในการเตะมุม	136
7.8	รูปแบบการเล่น 2 : 3 : 5	137
7.9	รูปแบบการเล่น 3 : 2 : 5	138
7.10	รูปแบบการเล่น 4 : 2 : 4	139
7.11	รูปแบบการเล่น 4 : 3 : 3	140
7.12	รูปแบบการเล่น 4 : 4 : 2	141
7.13	รูปแบบการเล่น 4 : 5 : 1	142

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
5.1	การฝึกแบบวงจรสถานี	90
8.1	หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	144

