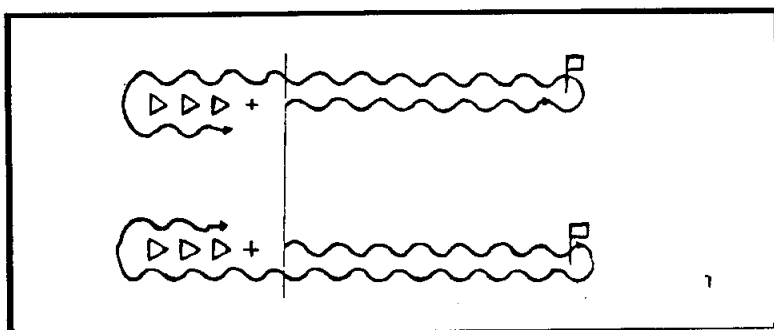
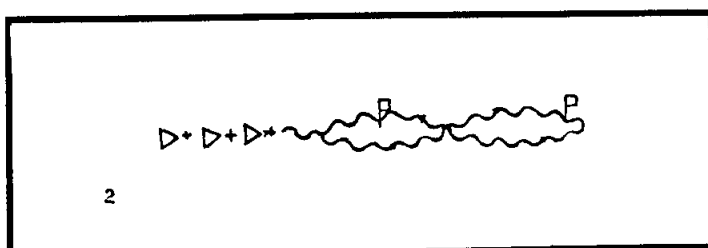


บทที่ 5 แบบฝึกทักษะ

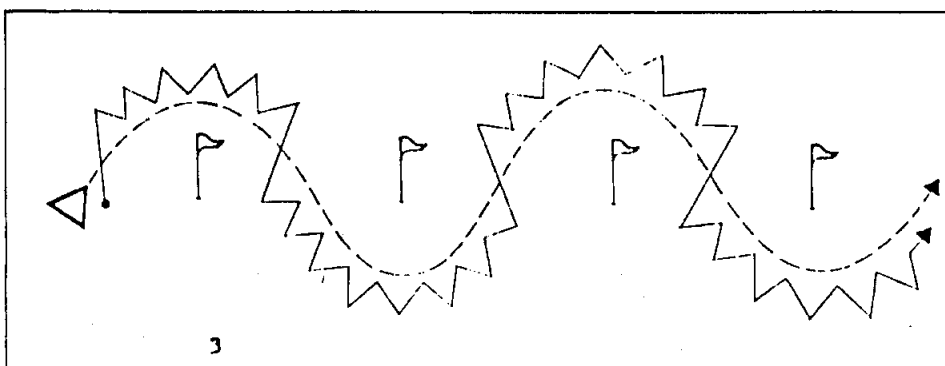
1. การฝึกเลี้ยงลูกบอลทางด้านขวามืออย่างเดียวเคลื่อนที่ไปอ้อมธงที่ปักไว้แล้วกลับมาส่งคนต่อไป



2. การเลี้ยงบอลอ้อมธง 2 อันที่ปักไว้โดยการเลี้ยงทั้งหน้าไม้และกลับหน้าไม้สลับกัน



3. การเลี้ยงบอลแบบอินเดียนโดยการพลิกหน้าไม้เลี้ยงบอลอ้อมธงที่ปักไว้



4. ฝึกเลี้ยงบอลไปถึงธงที่ปักไว้ให้ส่งบอลออกทางด้านขวามือ แล้วคนเลี้ยงวิ่ง
 อ้อมหลักทางด้านซ้ายแล้วเลี้ยงบอลไปหลักต่อไป



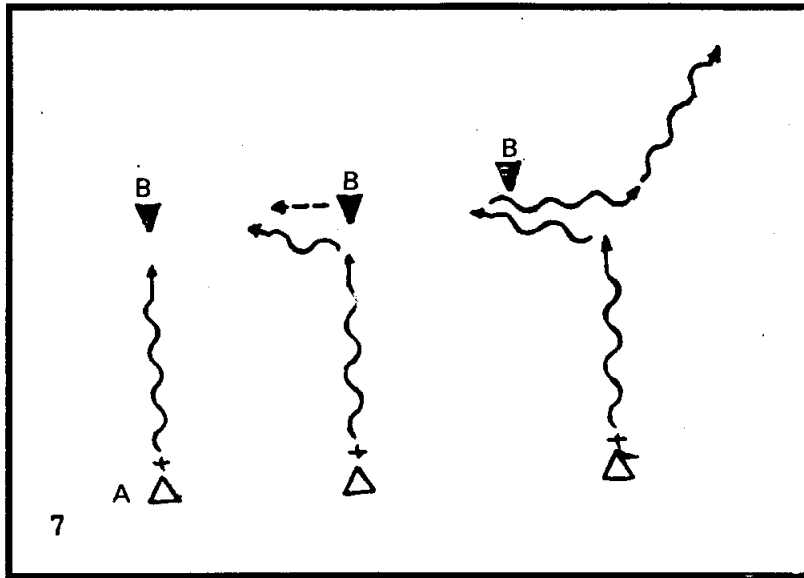
5. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลตรงไปพองถึงคู่ต่อสู้ให้เลี้ยงบอลหลบออกทางด้านซ้ายมือของคู่ต่อสู้
 แล้วเลี้ยงบอลหลบออกทางด้านขวามือของคู่ต่อสู้



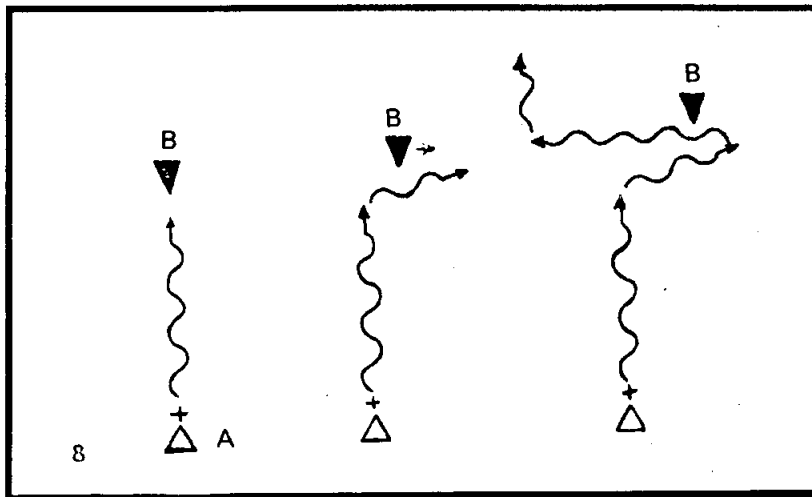
6. ฝึกแบบเดียวกับแบบที่ 5 แต่เลี้ยงออกทางด้านขวาคู่ต่อสู้แล้วเลี้ยงหลบออกทาง
 ด้านซ้ายมือคู่ต่อสู้



7. A เลี้ยงบอลตรงเข้าหา B แล้วเลี้ยวหลบออกทางด้านซ้าย B เคลื่อนที่เข้าป้องกันแล้ว A เลี้ยวหลบออกทางด้านขวามือออกไป



8. A เลี้ยงบอลตรงเข้าหา B แล้วเลี้ยวหลบออกทางด้านขวามือ B เคลื่อนที่ตามป้องกันแล้ว A เลี้ยวหลบออกทางด้านซ้ายมือ



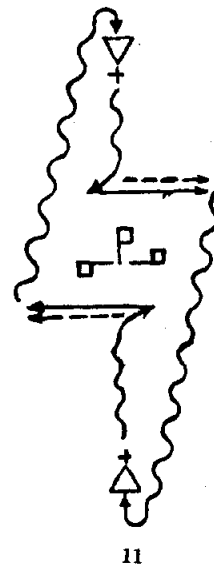
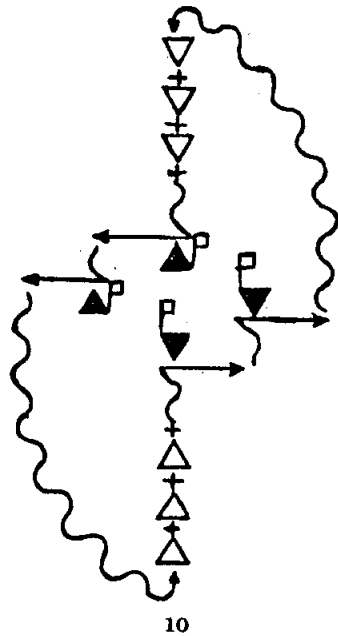
9. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลตรงเข้าหาธงที่ปักไว้เป็นแถวพอถึงธงให้เลี้ยงบอลหลบออกทางด้านขวามือตลอด



9.

10. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลเข้าหาคู่ต่อสู้แล้วหลบออกขวาพอไปเจอคู่ต่อสู้อีก ก็ให้เลี้ยงหลบออกทางด้านขวาตลอด

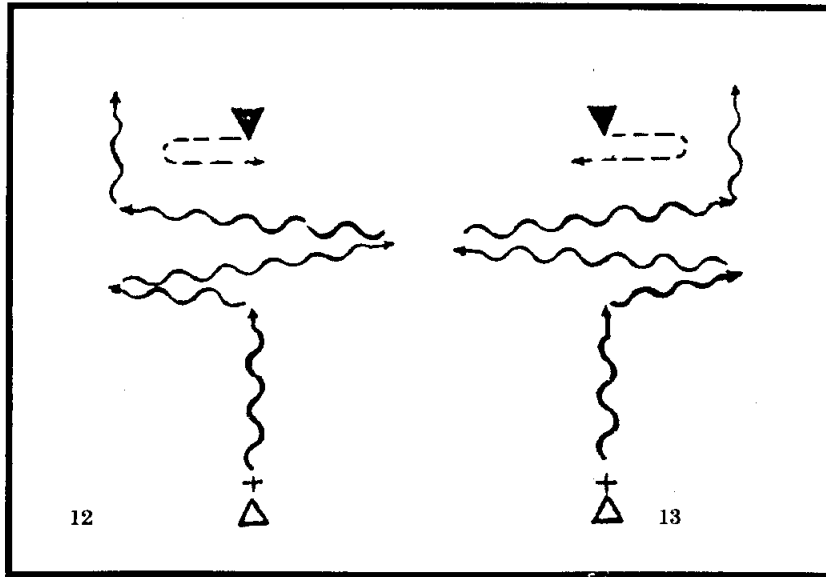
11. ให้ตรงวางเป็นสิ่งกีดขวางผู้ฝึกเลี้ยงบอลพอถึงสิ่งกีดขวางให้เลี้ยงบอลหลบออกทางด้านซ้ายมือ



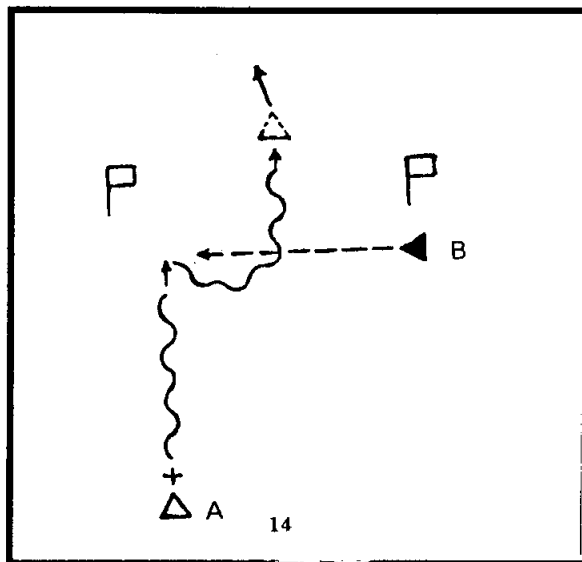
12. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลตรงไปแล้วเลี้ยวหลบออกทางด้านขวาแล้วเลี้ยงกลับมาทางด้านซ้ายมือเพื่อหลบคู่ต่อสู้

13. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลตรงไปแล้วเลี้ยงบอลออกทางด้านขวามือแล้วเลี้ยงบอลกลับมาทางด้าน

ไปทางด้านซ้ายมือแล้วเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้มาทางด้านขวาอีกครั้ง



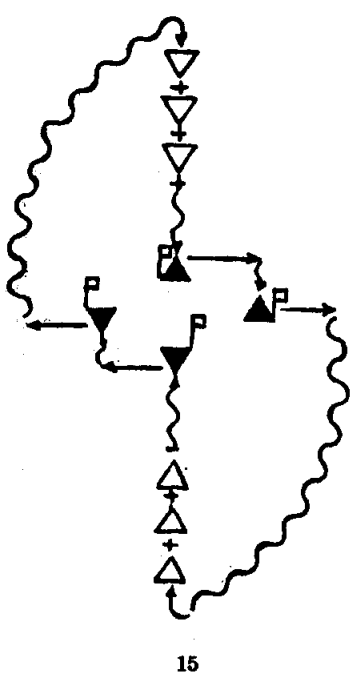
14. มีธงปักไว้เป็นเป้าหมาย A เลี้ยงบอลตรงมา B เคลื่อนที่เข้าป้องกัน A เลี้ยงหลบออกทางด้านขวามือแล้วเลี้ยงผ่านไประหว่างธงทั้ง 2 อันที่ปักไว้



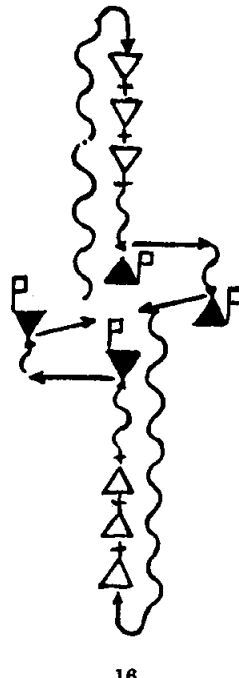
15. ผู้ฝึกเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้ออกทางด้านซ้ายพอถึงคู่ต่อสู้คนที่ 2 ก็หลบออกทางด้านซ้ายมือแล้วเลี้ยงต่อไปต่อท้ายแถวตรงข้าม

16. ผู้ฝึกเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้คนแรกออกทางด้านซ้ายมือพอถึงคนที่ 2 ก็เลี้ยงหลบออกทางด้านขวามือแล้วเลี้ยงไปต่อท้ายแถวตรงข้าม

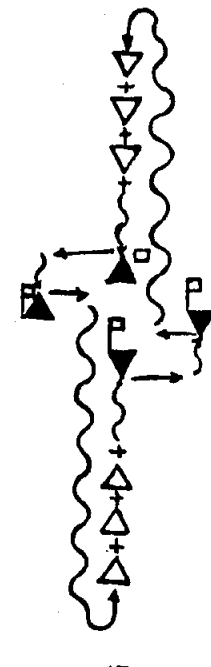
17. ผู้ฝึกเลี้ยงหลบคู่ต่อสู้คนแรกออกทางด้านขวามือพอถึงคนที่ 2 หลบออกทางด้านซ้ายมือแล้วเลี้ยงไปต่อแถวตรงข้าม



15



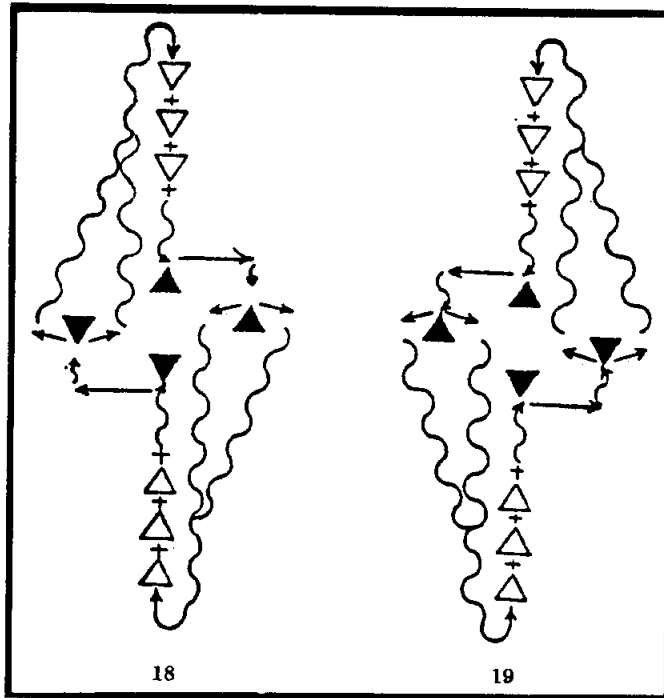
16



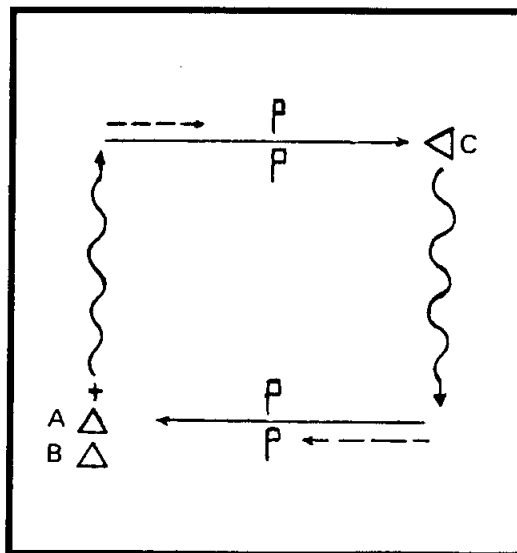
17

18. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลหลบคู่ต่อสู้คนที่ 1 ออกทางด้านซ้ายมือพอถึงคนที่ 2 ให้หลบออกด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ แล้วเลี้ยงไปต่อท้ายแถวตรงข้าม

19. ผู้ฝึกเลี้ยงบอลหลบคู่ต่อสู้คนที่ 1 ออกทางด้านขวามือพอถึงคนที่ 2 ให้หลบออกทางด้านซ้ายหรือขวาก็ได้ แล้วเลี้ยงไปต่อท้ายแถวตรงข้าม

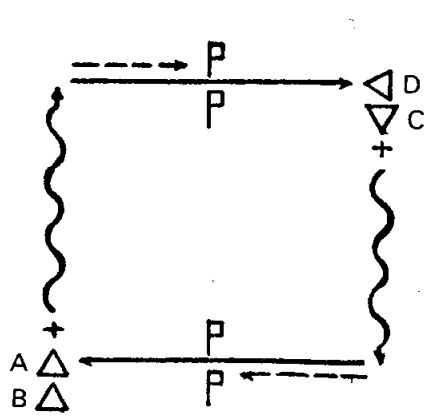


20. A เลี้ยงบอลตรงไปพอดถึงธงที่ปักไว้ให้ส่งบอลโดยการกลับหน้าไม้ผ่านธงทั้งสองอันให้ C แล้วแทนที่ C C เลี้ยงบอลมาแล้วส่งผ่านธง 2 อันให้ B แล้วแล้ววิ่งแทนที่

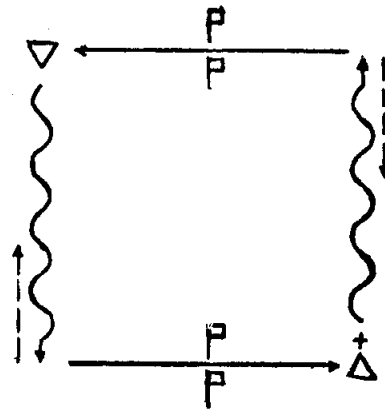


21. A และ C เลี้ยงบอลตรงไปพอถึงธงที่ปักไว้ส่งบอลผ่านธงทั้งสองอัน ส่งโดยการ
 กลับหน้า ไม้ส่งลูกแล้ววิ่งแทนที่คนที่ส่งให้ โดย A ส่งให้ D, C ส่งให้ B

22. ผู้เล่น 2 คนเลี้ยงบอลสวนกันพอถึงธงส่งบอลโดยการใช้หน้าไม้ผ่านธงที่ปักไว้และวิ่งกลับ
 มารับบอลที่ส่งผ่านมาให้ที่จุดเริ่มต้น

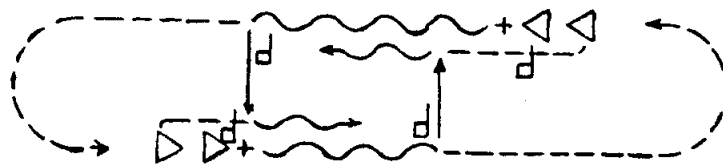


21

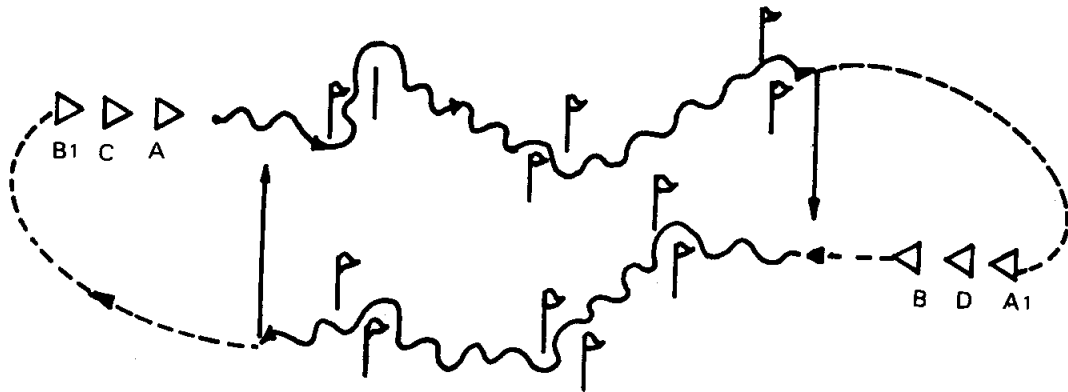


22

23. ผู้เล่นข้างละ 2 คนเริ่มเลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไป พอถึงธงที่ปักไว้ให้ส่งบอลให้ฝ่ายตรงข้าม
 แล้วต่อท้ายแถวตรงข้าม

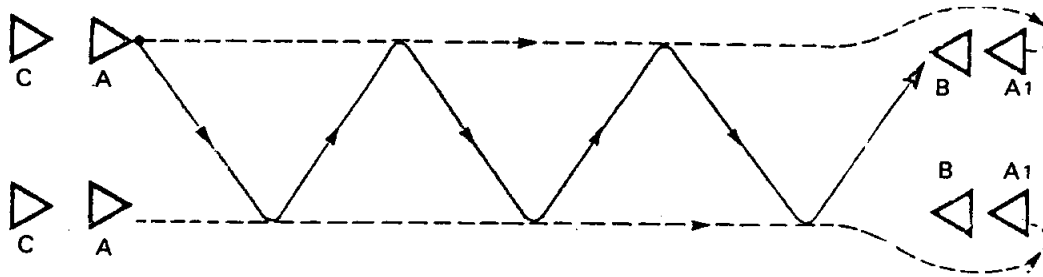


24. A และ B เลี้ยงบอลผ่านไปในเรื่องที่ปักไว้พอถึงจุดส่งบอลให้ C และ D ที่เคลื่อนที่เข้ามาแล้ววิ่งแทนที่ C และ D ตามลำดับ



24

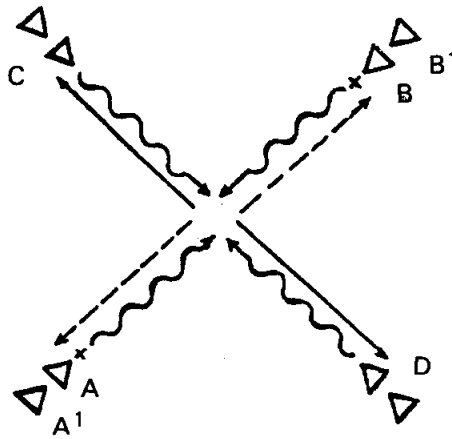
25. ผู้เล่น 2 แถวส่งบอลเคลื่อนที่สลับกันไป แล้วส่งบอลให้แถวตรงข้ามแล้วต่อท้ายแถวตรงข้าม



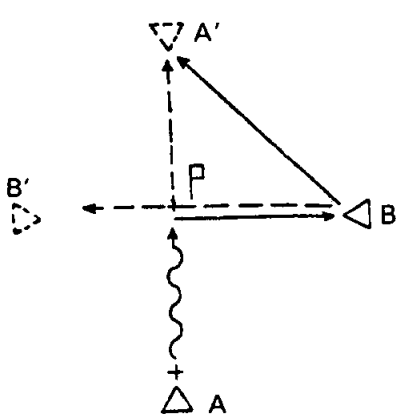
25

26. ผู้เล่นยืน 4 มุม คือ A,C,B,D,A และ B เลี้ยงบอลเข้ากลางพอลถึงจุดกลางส่งบอลไปให้ C,D แล้ววิ่งต่อท้ายแถวตรงข้าม C,D เลี้ยงบอลเข้ามาตรงกลางแล้วส่งบอลให้ A' และ B'

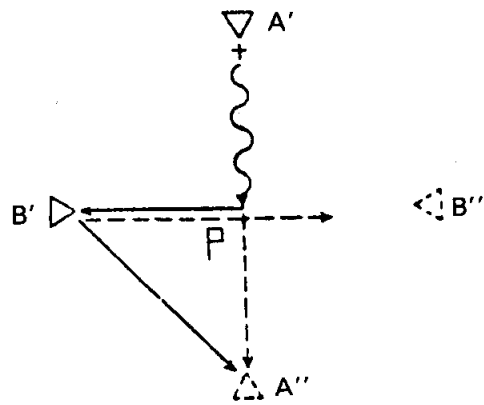
26



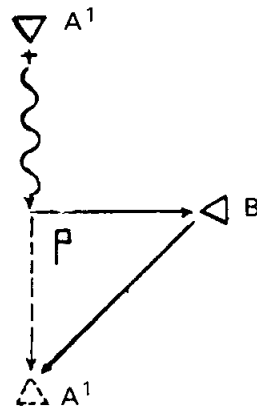
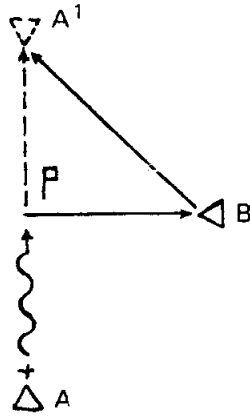
27. A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปถึงธงปักไว้แล้วส่งบอลให้ B แล้ววิ่งไปยังจุด A' และ B เมื่อได้ บอลแล้วส่งไปให้ A' แล้วเคลื่อนที่ไปจุด B' A' เริ่มต้นใหม่



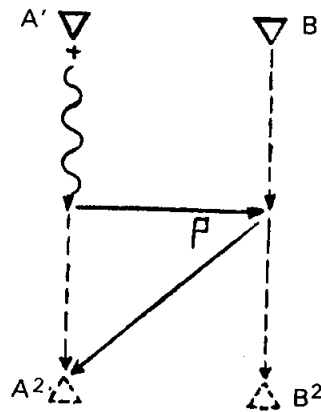
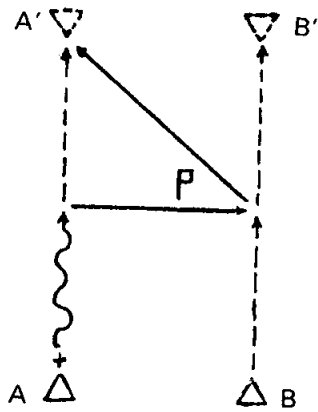
27



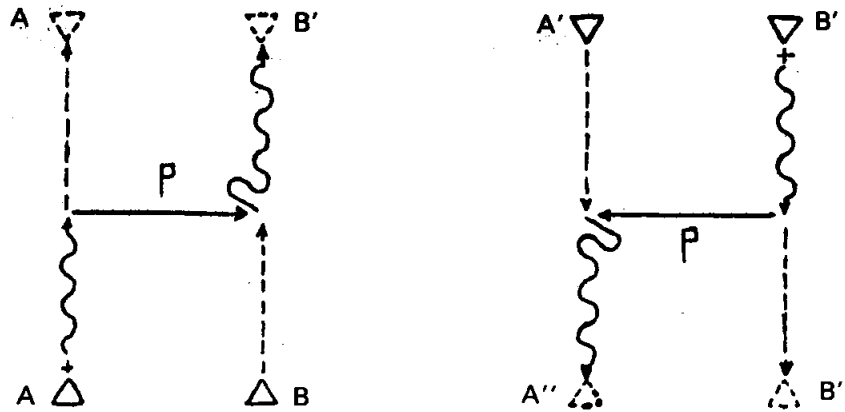
28. A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปถึงธงแล้วส่งบอลให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปจุด A' B ส่งบอลไปที่ A' A เลี้ยงกลับมาใหม่ส่งให้ B เหมือนเดิม



29. A, B เคลื่อนที่ไปข้างหน้า บอลอยู่ที่ A พอถึงธง A ส่งให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปรับบอลที่จุด A' ที่ B ส่งไปให้แล้วเลี้ยงบอลกลับถึงจุดธงส่งให้ B, B ส่งไปจุด A' เริ่มต้นใหม่

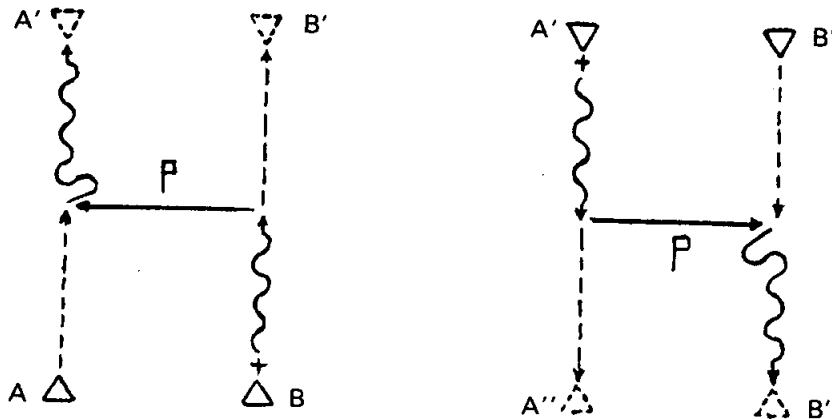


30. A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปพร้อม B ถึงจุดตรงส่งบอลให้ B โดยการกลับหน้าไม้ส่ง B เลี้ยงเคลื่อนที่ไป B' เลี้ยงกลับมาพร้อม A ถึงตรงส่งกลับให้ A โดยการกลับหน้าไม้ส่งเหมือนกัน A เลี้ยงมาเริ่มต้นใหม่



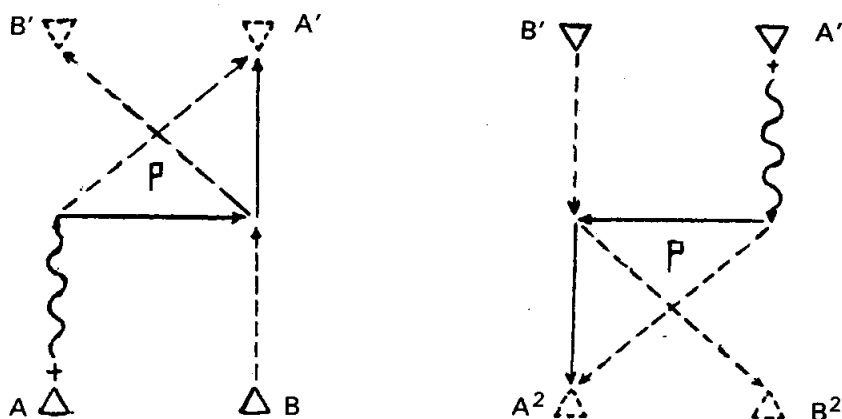
30

31. A และ B เคลื่อนที่โดย B เป็นผู้เลี้ยงไปถึงแนวธง B ส่งบอลให้ A โดยการใช้หน้าไม้ด้านขวาแล้วเคลื่อนที่ไป B', A เมื่อรับบอลแล้วเลี้ยงไปจุด A' แล้วเลี้ยงกลับมาถึงตรงส่งบอลกลับให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปจุด A เหมือนเดิม B เคลื่อนที่โดยการเลี้ยงบอลมาเริ่มต้นใหม่



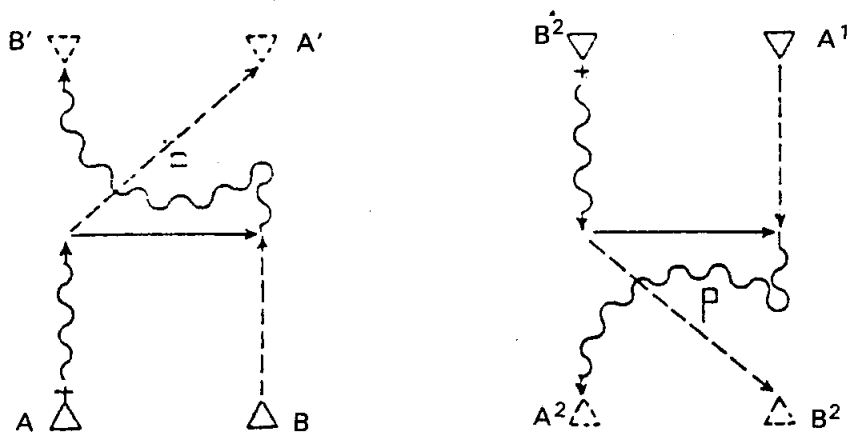
31

32. A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าพอลถึงธงส่งบอลให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปเอาบอลที่ A1 B เมื่อส่งให้ A' แล้วเคลื่อนที่ไปที่ B' A' เลี้ยงบอลกลับมาพอลถึงธงส่งให้ B' แล้ววิ่งมาเอาบอลที่จุด A² B เคลื่อนที่มาจุด B² เหมือนเดิม



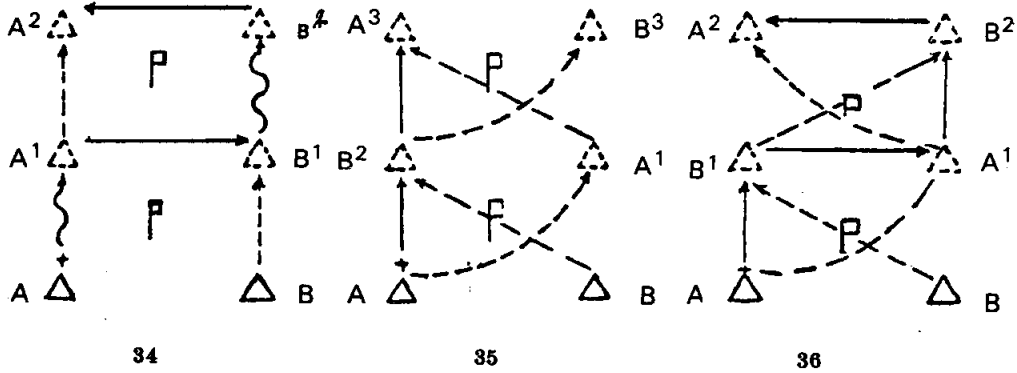
32

33. A เลี้ยงบอลตรงไปข้างหน้าแล้วส่งบอลขนานออกข้างให้ B และเคลื่อนที่ไปจุด A' B เลี้ยงบอลอ้อมธงที่ปักไว้ตรงกลางไปจุด B' และ B' เลี้ยงบอลกลับมาแล้วส่งบอลให้ A' ที่เคลื่อนที่มารับแล้วเคลื่อนที่ไปที่ B² A' รับบอลแล้วเลี้ยงบอลอ้อมธงที่ปักไว้มาจุดเริ่มต้น



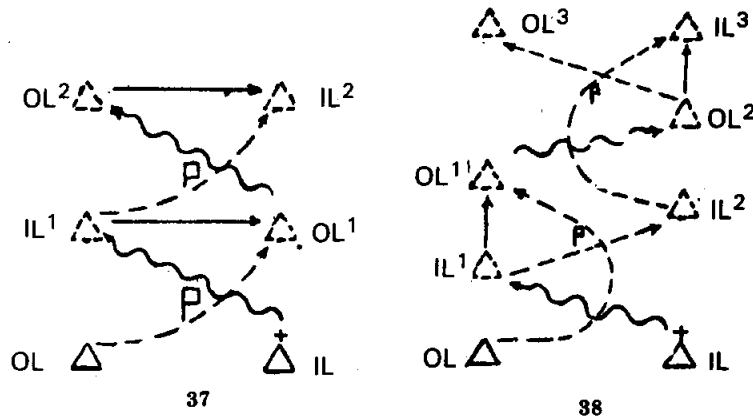
33

34. A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ไปถึงจุด A^2 แล้วส่งบอลขนานด้านข้างให้ B^1 แล้ววิ่งไปที่ A^2 B^1 เลี้ยงบอลไปจุด B^2 แล้วส่งบอลออกข้างไปให้ A^2
35. A ส่งบอลไปข้างหน้าให้ B^2 B เคลื่อนที่ไปรับที่ B^2 A เคลื่อนที่ไป A^2 B^2 ส่งบอลไปข้างหน้าให้ A^3 แล้วเคลื่อนที่ไป B^3 A^2 เคลื่อนที่ไปรับบอลที่ A^3



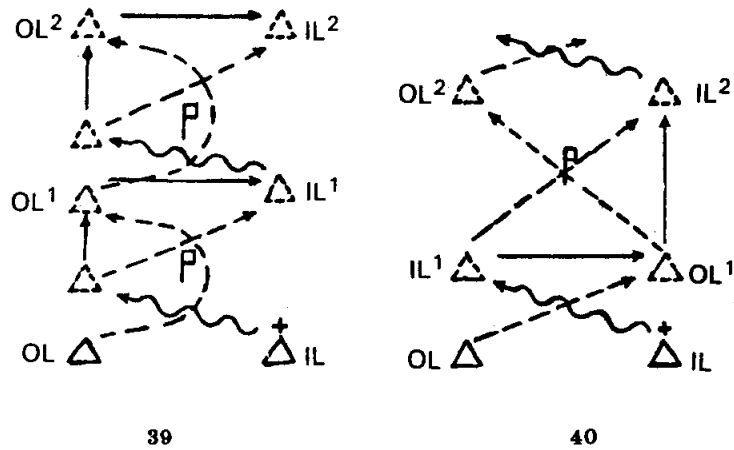
36. A ส่งบอลตรงไปให้ B รับที่ B^1 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ A^1 B^1 ส่งบอลขนานไปให้ A^1 แล้วเคลื่อนที่ไป B^2 A^1 ได้รับบอลแล้วส่งบอลไปข้างหน้าให้ B^2 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ A^2 B^2 เมื่อได้รับบอลส่งขนานไปให้ A^2
37. IL เลี้ยงบอลผ่านธงไปทางด้านซ้าย O ไปที่ IL แล้วส่งบอลขนานมายังจุด OL 1 OL เคลื่อนที่อ้อมธงไปจุด OL1 เลี้ยงเคลื่อนที่ไปทางซ้ายที่จุด OL2 แล้วส่งบอลขนานไปที่ IL IL วิ่งอ้อมธงไปรับที่ IL

38. L เลี้ยงบอลไปทางซ้ายที่จุด IL 1 แล้วส่งบอลตรงไปข้างหน้าไปที่จุด OL 1 แล้วเคลื่อนที่ไป วิ่งอ้อมธงไปรับที่ OL1 แล้วเคลื่อนที่ออกไปทางขวาที่จุด OL2 แล้วส่งบอลไปข้างหน้าไปที่จุด IL3 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ OL3 IL 2 วิ่งอ้อมขึ้นไปเอาบอลที่จุด IL3

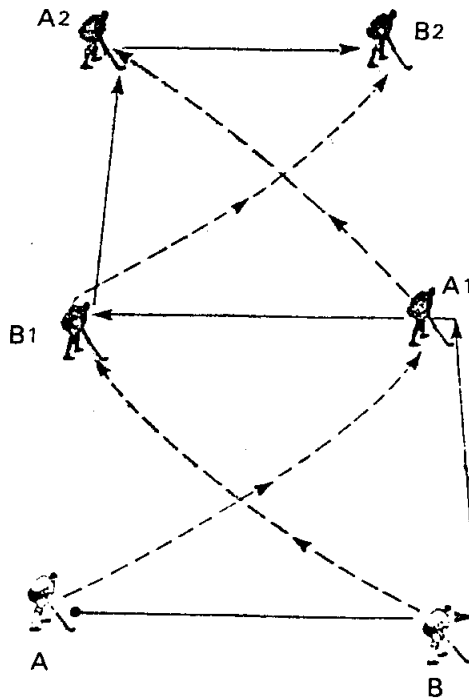


39. IL เลี้ยงบอลไปทางซ้ายแล้วส่งไปจุด OL1 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ IL1 OL วิ่งอ้อมขึ้นไปเอาบอลที่ OL 1 แล้วส่งบอลขนานไปให้จุด IL 1 เลี้ยงบอลออกซ้ายแล้วส่งไปจุด OL2 แล้วเคลื่อนที่ไป IL 2 OL 1 วิ่งอ้อมไปเอาบอลที่ OL2 แล้วส่งบอลขนานไปที่ IL2

40. IL เลี้ยงบอลออกทางซ้ายถึงจุด IL1 ส่งบอลขนานไปที่ OL1 แล้วเคลื่อนที่ไปเอาบอลที่จุด IL 2 OL เคลื่อนที่ไปรับบอลที่ OL1 แล้วส่งบอลไปข้างหน้าไปที่จุด IL2 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ OL2 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ OL2 แล้วเริ่มต้นใหม่

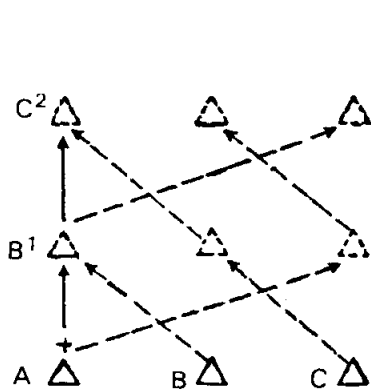


41. A ส่งบอลขนานไปให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปเอาบอลที่ A1 B ส่งบอลไปข้างหน้าให้ A1 แล้วเคลื่อนที่ไปที่ B1 A1 เมื่อรับบอลแล้วส่งบอลขนานไปที่ B1 A1 รับบอลแล้วส่งบอลขนานไปที่ B2

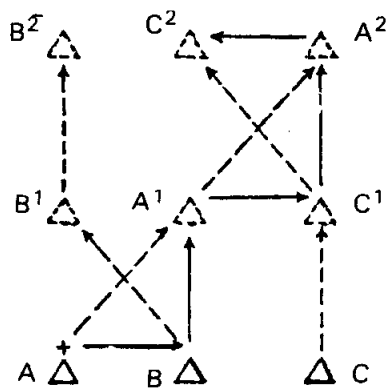


41

42. ผู้ฝึก 3 คนคือ A, B, C A ส่งบอลไปข้างหน้า Bเคลื่อนที่ไปรับบอล A วิ่งไปในแนวของ C B ส่งบอลไปข้างหน้าให้ C เคลื่อนที่ไปรับ

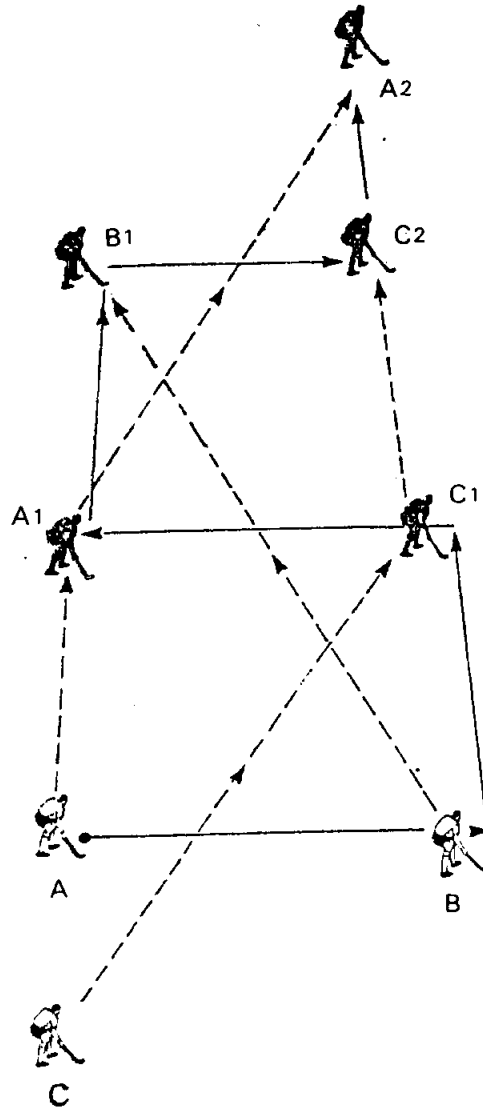


42

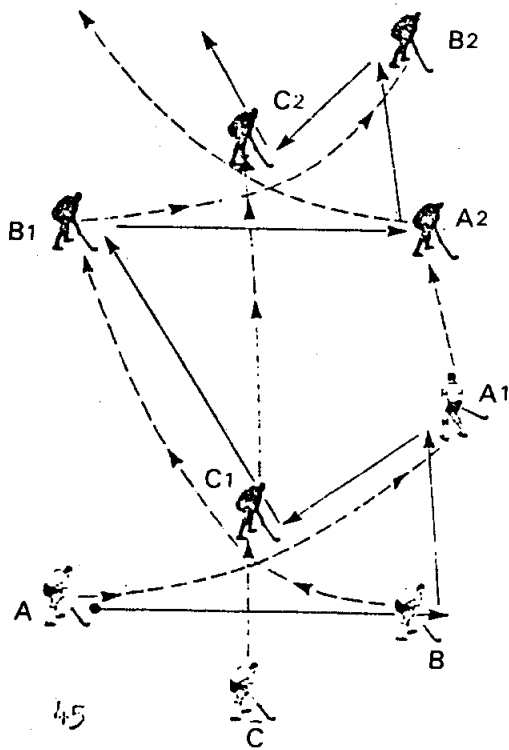


43

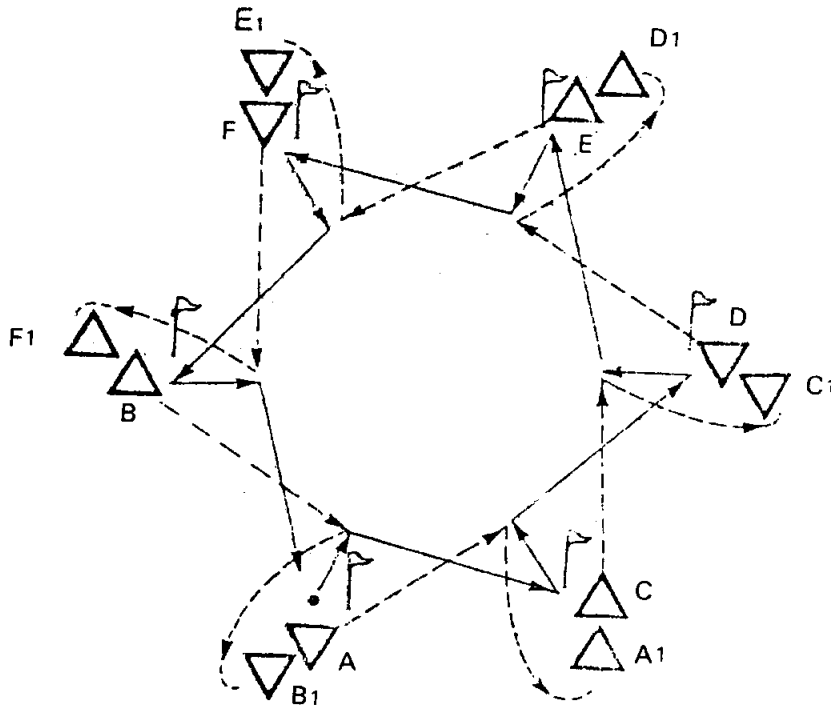
43. ใช้ผู้เล่น 3 คน ส่งบอลขนานให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปที่ A1 B เมื่อได้บอล แล้วส่งบอลไปข้างหน้าไปให้ C1 ซึ่ง C เคลื่อนที่จากข้างหลังขึ้นไปรับ C1 ส่งบอลขนานไปให้ที่ A1 A1 ส่งบอลขึ้นไปให้ที่ B1 ซึ่ง B เคลื่อนที่มารับ B1 ส่งขนานให้ C1 C2 ส่งไปข้างให้ A2



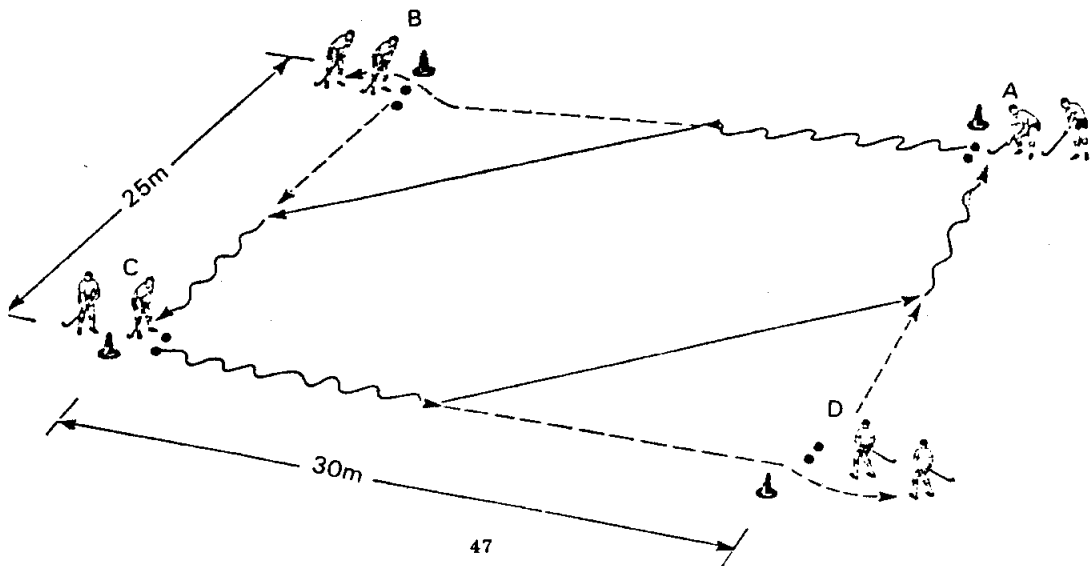
44. A ส่งบอลขนานด้านข้างไปให้ B แล้วเคลื่อนที่ไปที่ A' B ได้บอลแล้วส่งไปข้างหน้าให้ A' แล้ววิ่งอ้อมหลัง C ไปที่ B' A ส่งบอลกลับหลังมาให้ C' แล้วเคลื่อนที่ไปที่จุด A² C' ส่งบอลไปที่จุด B' แล้วเคลื่อนที่ตรงไปจุด C² B ส่งบอลให้ A² แล้วเคลื่อนที่ไปรับบอลที่ B² ซึ่ง A² ส่งขึ้นมาข้างหน้า B² ส่งบอลกลับหลังให้ C²



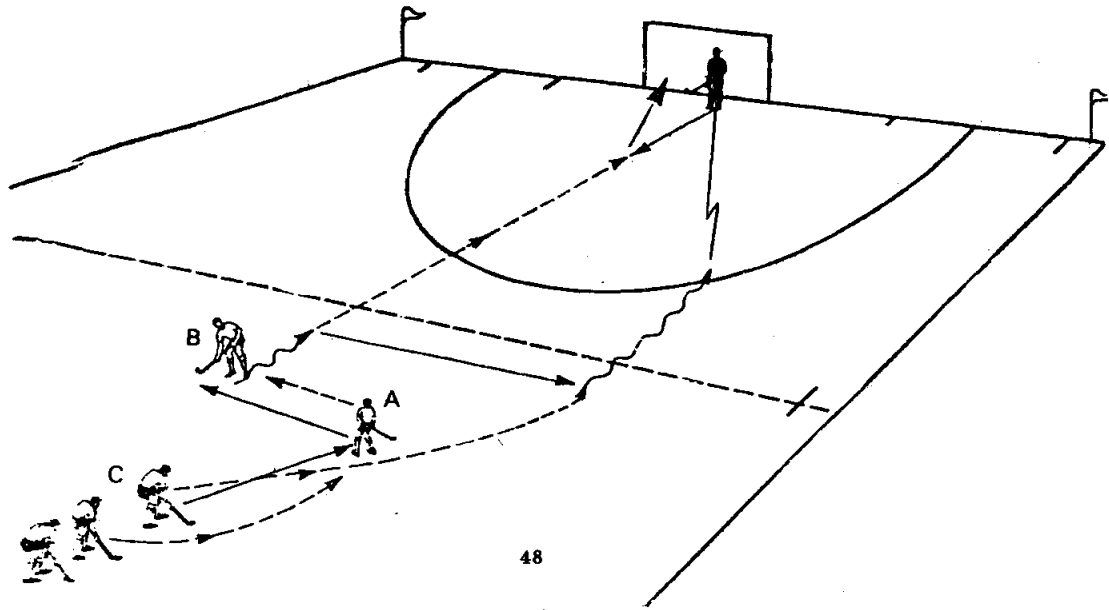
45. ACDEFB ยืนตามจุดที่ธงปักไว้เป็นวงกลม A ส่งบอลเข้าไปข้างหน้าในวงกลมให้ B ซึ่งวิ่งมารับ B ส่งให้ C แล้ววิ่งแทนที่ A ที่ B₁ วิ่งไปเอาบอลที่หน้า C แล้วส่งไปให้ D แล้ววิ่งแทนที่ C ที่ A₁ C วิ่งไปเอาบอลหน้า D แล้วส่งไปให้ E แล้ววิ่งแทนที่ D ที่ C₁ D วิ่งไปเอาบอลข้างหน้า E แล้วส่งไปให้ F แล้วแทนที่ E ที่ D₁ E วิ่งไปเอาบอลข้างหน้า F แล้วส่งไปให้ B แล้วต่อท้าย F ที่ E₁ F วิ่งไปเอาบอลข้างหน้า B แล้วส่งไปที่ A เริ่มต้นใหม่



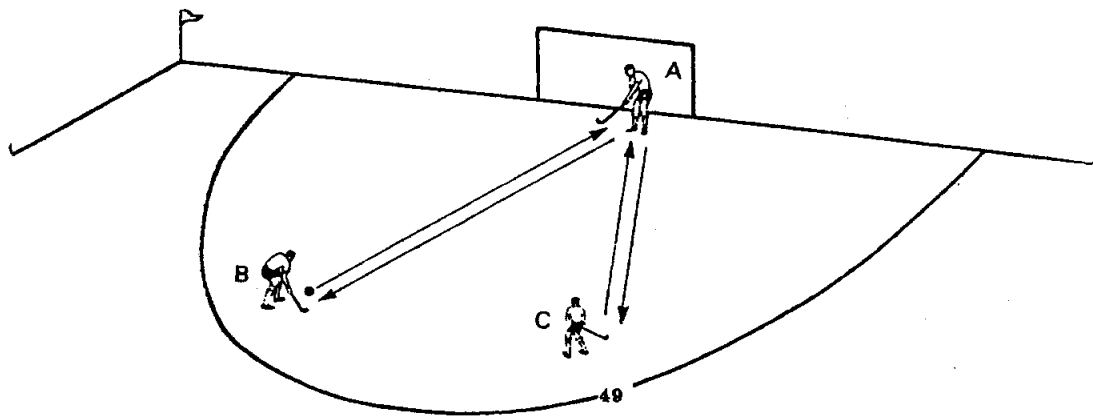
46. ABCD ยืน 4 มุม เริ่มจาก A เลี้ยงบอลเคลื่อนที่ตรงไปยังมุม B พอถึงกึ่งกลางระหว่าง A กับ B ส่งบอลไปให้ B ซึ่งเคลื่อนที่ไปรับที่กึ่งกลางระหว่าง B กับ C A วิ่ง B แทนที่ B เลี้ยงบอลไปส่งให้ C แล้วแทนที่ C C เลี้ยงบอลไปถึงกึ่งกลางระหว่าง C กับ D ส่งบอลไปให้ D ซึ่งเคลื่อนที่ไปรับที่กึ่งกลางระหว่าง D กับ A แล้ว C วิ่งแทนที่ D D เลี้ยงบอลไปส่งให้ A แล้วแทนที่ A เริ่มต้นใหม่



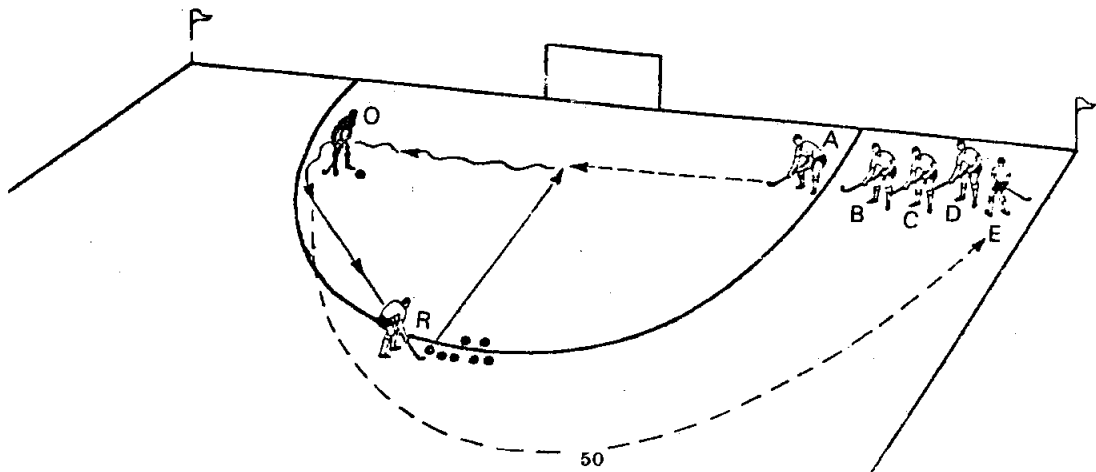
47. ฝึกการยิงประตูโดย C ส่งบอลไปข้างหน้าให้ A A ส่งบอลขนานไปให้ B B เลี้ยงเข้าหาโค้งแล้วส่งบอลขนานออกด้านขวาให้ C ซึ่งวิ่งอ้อม A ขึ้นมา C ยิงประตู B วิ่งเข้าหาประตูเพื่อเล่นลูกที่กระดอนจากขาประตูออกมา



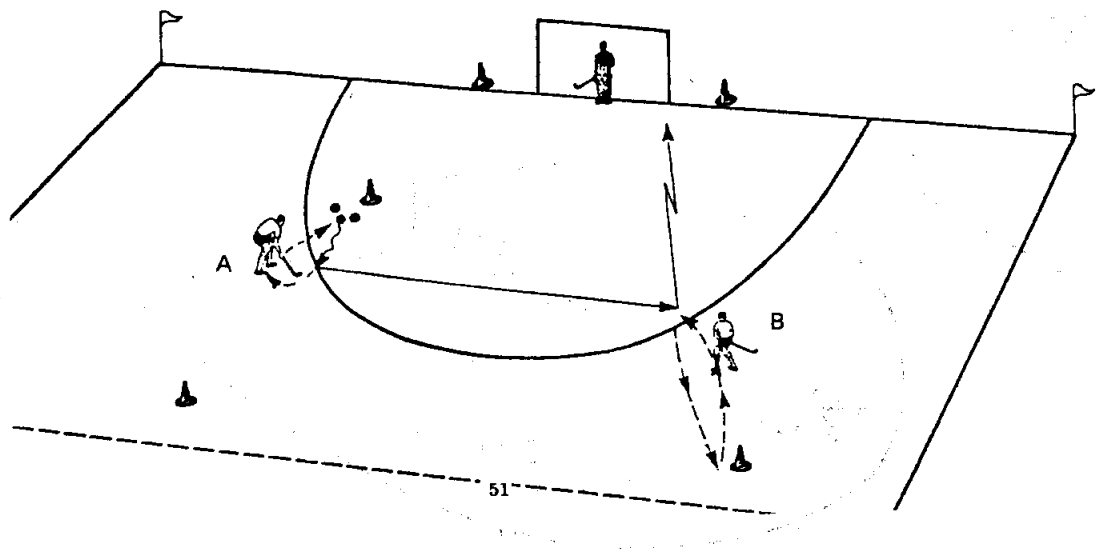
48. ฝึก 3 คน โดย B ส่งบอลให้ A A ส่งให้ C C ส่งกลับให้ A A ส่งให้ B แล้วเริ่มต้นใหม่



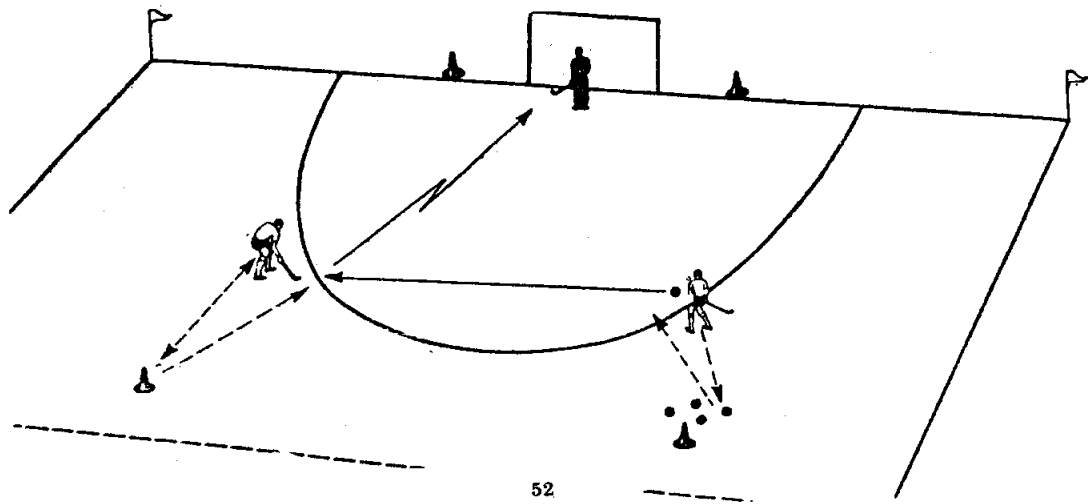
49. R ส่งบอลไปที่หน้าประตู A เคลื่อนที่มารับ แล้วเลี้ยงไปอ้อมที่ O แล้วส่งให้ R แล้ววิ่งไปต่อท้าย E ที่แถวเดิมเริ่มต้นใหม่



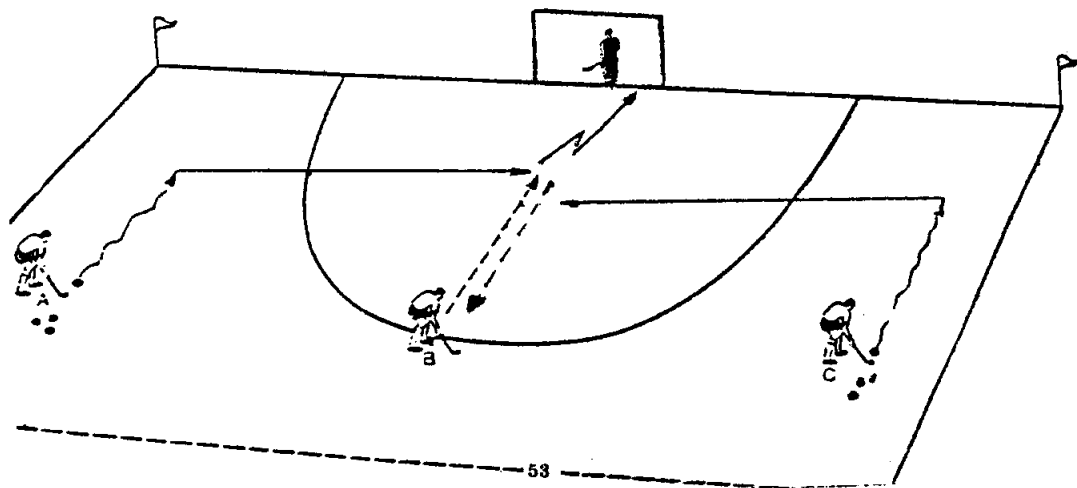
50. A วิ่งเข้าไปเอาบอลที่อยู่ในโค้งแล้วเลี้ยงออกนอกโค้ง แล้วส่งบอลขนานจากซ้ายมาขวามือให้ B ซึ่งวิ่งไปเอาบอลในโค้ง แล้วยิงประตู



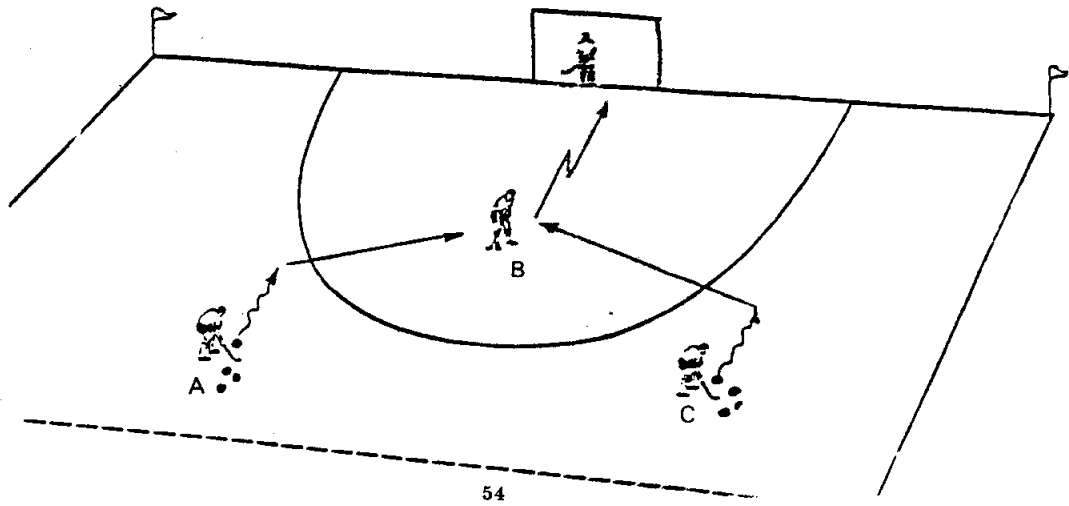
51. ฝึกแบบเดียวกับแบบ 50 แต่เปลี่ยนส่งบอลจากด้านขวาไปด้านซ้ายมือแทนดังภาพ



52. A เลี้ยงบอลไปด้านข้างซ้าย แล้วส่งผ่านโค้งเข้าไปหน้าประตู B วิ่งไปรับบอลแล้วประตูแล้ววิ่งกลับมาที่เดิม C เลี้ยงบอลไปทางด้านขวาส่งผ่านหน้าประตูให้ B วิ่งมารับแล้วยิงประตูว่าวิ่งกลับมาที่เดิมเริ่มต้นใหม่

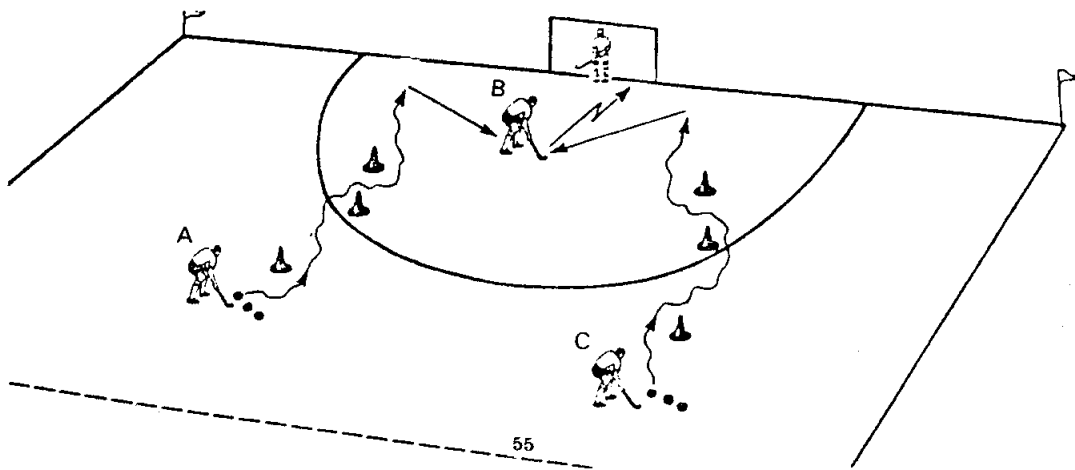


53. B ยืนในโค้งหน้าประตูคอยรับลูกจาก A และ C ส่งมาให้ แล้วยิงประตูสลับกัน



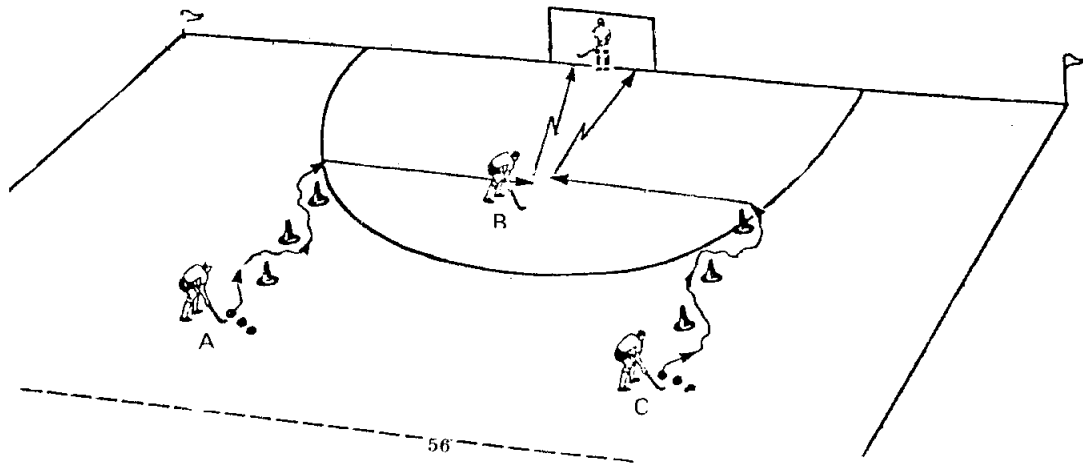
54

54. B ยืนในโค้งหน้าประตูคอยรับบอลจาก A และ C ที่เลี้ยงอ้อมหลักส่งมาให้สลับกันไป โดย A และ C เลี้ยงไปถึงเส้นประตูแล้วส่งย้อนกลับมาให้

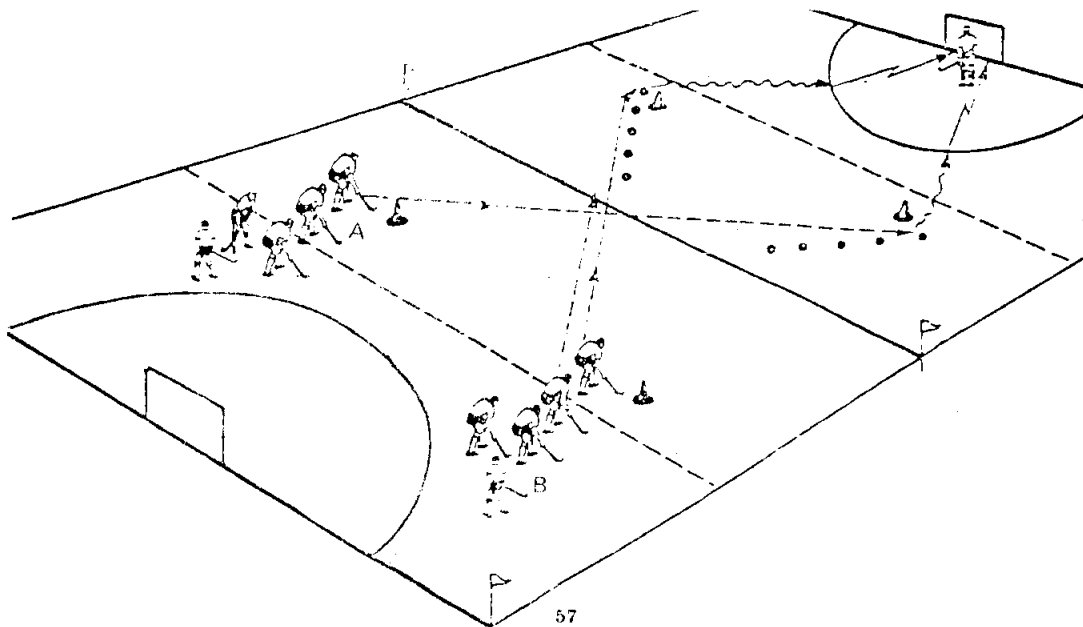


55

55. B ยืนในโค้งหน้าประตู คอยรับบอลจาก A และ C ที่เลี้ยงบอลอ้อมหลักพอลถึงนอกโค้งแล้วส่งบอลขนานมาให้ B ยิ่งประตูสลับกันไป



56. ผู้เล่นแถว A และ B สลับกันวิ่งไปเอาบอลตรงจุดที่วางไว้ แล้วเลี้ยงบอลเข้าโค้งแล้วยิงประตู



57. E ส่งบอลขนานไปให้ A แล้วต่อท้ายแถว A เลี้ยงบอลหลบหลีก แล้วส่งบอลไปให้ แล้วต่อท้ายแถว BB เลี้ยงหลบหลีก แล้วส่งบอลให้ C แล้วต่อท้ายแถว C C เลี้ยงบอลหลบหลีก แล้วส่งให้ D แล้วต่อท้ายแถว D D เลี้ยงบอลหลบหลีกแล้วยิงประตู แล้ววิ่งอ้อมหลีก ไปต่อท้ายแถว E แล้วเริ่มต้นใหม่

