

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 ประวัติของกีฬาฮอกกี้	1
- กีฬาฮอกกี้ในประเทศไทย	2
- ความมุ่งหมายในการเล่นฮอกกี้	3
บทที่ 2 อุปกรณ์การเล่น	5
- ไม้ฮอกกี้	5
- ลูกบอล	5
- เครื่องป้องกันขาผู้รักษาประตู	6
- เครื่องป้องกันลำตัวและหน้าอกผู้รักษาประตู	6
- หน้ากาก	7
- กระจับ	
- ถุงมือผู้รักษาประตู	8
- สนับแข้ง	8
- รองเท้า	9
- เครื่องวัดความถูกต้องของไม้	9
- สนาม	10
- เขต หรือ โค้งสำหรับยิงประตู	11
- ประตู	11
- เครื่องหมายการตักเตือนผู้เล่น	12
บทที่ 3 ทักษะส่วนบุคคล	13
- การจับไม้	13
- การกลับหน้าไม้	14
- การเลี้ยงลูก	16
- การส่งลูก	20

	หน้า
- การกลับหน้าไม้ส่งลูก	21
- การตีลูก	22
- การตีวัดลูก	25
- การช้อนลูก	26
- การรับลูกหรือการหยุดลูก	27
- การหยุดลูกในอากาศ	33
- การเข้าแย่ง หรือการสกัดลูกจากคู่ต่อสู้	34
- การเป็นผู้รักษาประตู	39
- การเตะลูกบอลของผู้รักษาประตู	41
- การบุลลี่	42
บทที่ 4 ตำแหน่งและวิธีการเล่น	43
- ตำแหน่งผู้เล่น	43
- วิธีการเล่น	44
- การส่งลูกโทษจากมุม	46
บทที่ 5 แบบฝึกทักษะ	49
บทที่ 6 การฝึกทักษะ เสริมสร้างสมรรถภาพ และการอบอุ่นร่างกาย	75
บทที่ 7 การเล่นอย่างง่าย	85
ภาคผนวก	09
- กติกาชอกกี้	91
- สัญญาณสำหรับผู้ตัดสิน	107
- ภาพแสดงสัญญาณของผู้ตัดสิน	108
- บรรณานุกรม	111