

บทที่ 3

ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

ก่อนที่นักกีฬาจะสามารถเข้าร่วมการเล่นเป็นทีม จะต้องฝึกฝนทักษะขั้นพื้นฐานส่วนบุคคลให้เกิดความชำนาญเสียก่อน เพราะทักษะส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะรวมกำลังกันเข้าเป็นทีมที่แข็งแกร่ง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าความสามารถส่วนบุคคล เป็นเครื่องบ่งบอกให้ทราบถึงระดับความสามารถของทีม ความว่องไว พร้อมเพรียง และความน่าเชื่อถือของทีม ทักษะในเชิงกีฬาแฮนด์บอลที่จำเป็นต่อการ เล่น แบ่งออกเป็นหลาย ๆ อย่างด้วยกันดังจะกล่าวถึงหลักปฏิบัติและวิธีฝึกดังต่อไปนี้

การรับและการส่งลูกบอล (CATCHING AND PASSING)

ในการฝึกเล่นกีฬาแฮนด์บอล การรับลูกและส่งลูก ถือว่าเป็นหลักเบื้องต้นที่สำคัญที่จะต้องฝึกหัดก่อนอื่น ถ้าผู้เล่นมีความชำนาญและความแม่นยำในการรับและการส่งแล้ว ความสำเร็จและความสะดวกในการเล่นทีมก็จะมีมากยิ่งขึ้น และโดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกแฮนด์บอลเล็กกว่าและเบากว่าลูกเนตบอลและบาสเกตบอล การรับและการส่งจึงยากกว่า และจำเป็นที่จะต้องฝึกหัดรับและส่งให้มีความแม่นยำชำนาญจริง ๆ เป็นอันดับแรกของการฝึกหัด วิธีฝึกหัดในการรับและส่งลูกบอลนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ละวิธีใช้ในโอกาสต่าง ๆ กัน ผู้ฝึกสอนควรจะได้ดำเนินการฝึกหัดไปตามลำดับจากง่ายไปหายาก ดังต่อไปนี้

การรับลูกบอล (CATCHING)

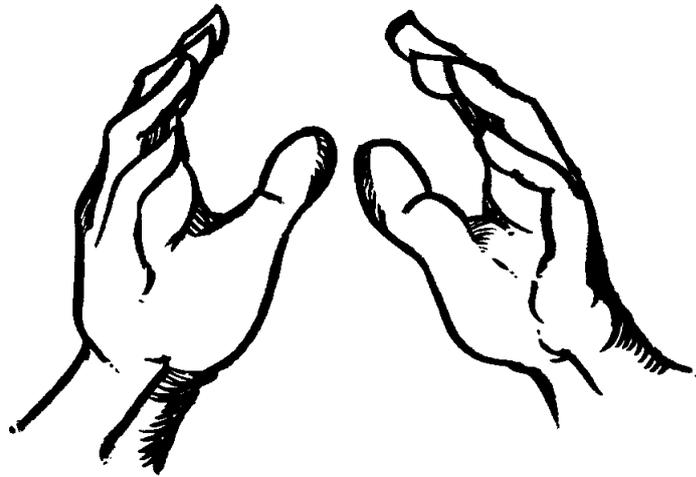
การรับลูกบอลเป็นทักษะสำคัญอีกประการหนึ่งของทีมฝ่ายรุก ผู้ที่จะรับลูกบอลให้ไต่คือนั้น จะต้องรู้จักวิธีจับนิ้วมือในการรับลูกบอลไม่ว่าจะเป็น

การส่งของเพื่อนร่วมทีมเดียวกัน หรือการสกัดเอาลูกจากคู่แข่งชั้น หรือการ
 กระโดดเพื่อแย่งลูกก็ตาม หรือลูกบอลจะมาในลักษณะใดก็ตาม ผู้รับควรรับ
 ด้วยมือทั้งสองเสมอ การจิกมือเพื่อการรับลูกบอล ผู้รับจะทงแขนมือทั้งสอง
 ออก นิ้วทุกนิ้วกางแยกจากกัน นิ้วหัวแม่มือของมือทั้งสอง เกือบจกกัน นิ้วชี้ของ
 ทั้งสองมือห่างกันเล็กน้อย เมื่อลูกบอลที่ส่งมาถูกหัวแม่มือและนิ้วชี้แล้วให้ใช้นิ้ว
 อื่น ๆ รวบจับลูกบอลไว้อย่าให้ลูกบอลกระทบอุ้งมือ พร้อมกับผ่อนมือเข้าหา
 ลำตัว ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับความเร็วและแรงของลูกบอลที่ส่งมา

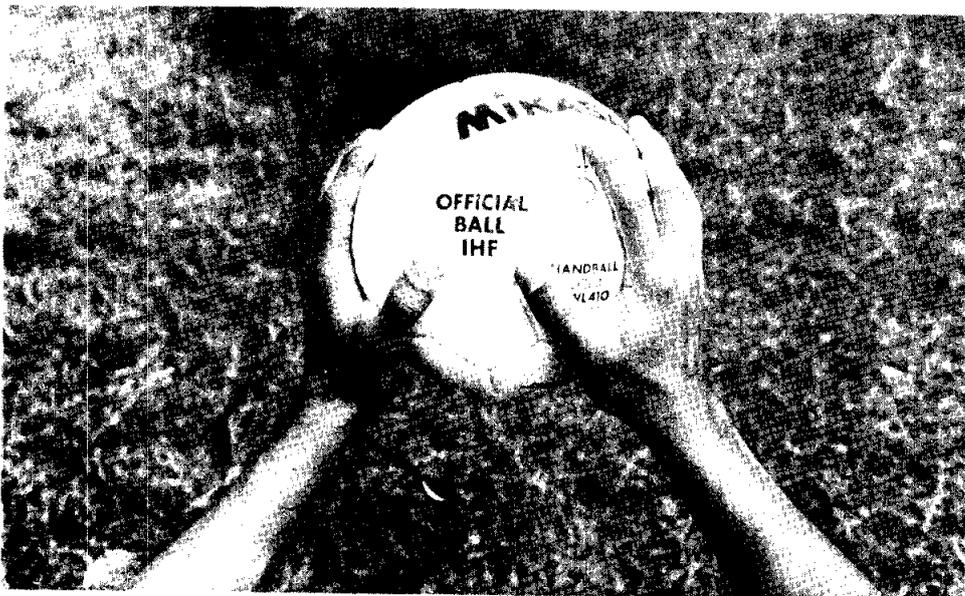
ถ้าลูกบอลที่ส่งมาไม่ตรงตัวผู้รับ ซึ่งอาจจะหนักไปทางซ้ายหรือ
 ขวา ให้ผู้รับใช้มือซ้ายหรือมือขวา แล้วแต่กรณีไปรอรับลูกไว้ พอลูกบอลถูกมือ
 ให้รับใช้มืออีกข้างหนึ่งจับประคองลูกบอลพร้อมที่จะส่งไ้ทันที



ท่าของการทรงตัว ที่พร้อมจะเคลื่อนที่ไปใดทุก ๆ สถานการณ์ที่ต้องการ



การจับและรับลูกบอล



การส่งลูกบอล (PASSING)

หลักสำคัญในการส่งลูกบอลอยู่ที่ว่าผู้ส่งสามารถส่งไปยังผู้รับได้อย่างแม่นยำ เป้าหมายในการส่งไปคือระดับหน้าอกหรือบริเวณลำตัว (ตั้งแต่ไหล่ถึงเอว) ผู้รับ ซึ่งถือ เป็นระยะที่ผู้รับจะรับไค้ดีที่สุด การส่งลูกบอลนั้นมีหลายวิธีด้วยกัน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม หลักปฏิบัติโดยทั่วไปมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้นคือ ถ้าผู้ส่งถนัดมือขวาจะต้องใช้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าขณะส่งพร้อมทั้งโน้มตัวไปข้างหน้า ถายนำหนักไปยังเท้าที่อยู่ข้างหน้ามากกว่าเท้าหลัง เพื่อช่วยให้วิถีของลูกบอลนั้นเร็วและแรงขึ้น แบบต่าง ๆ ของการส่งลูกบอลมีดังนี้

1. การส่งลูกบอลสองมือระดับอก (TWO-HAND CHESTPASS)

การส่งลูกบอลลักษณะนี้เป็นท่าที่ใช้กันมาก เพราะเป็นวิธีการส่งที่ง่ายทั้งผู้ส่งและผู้รับ เป็นการส่งลูกในระยะสั้นที่มีความแน่นอนที่สุด วิธีส่งให้ไลน์-หนักตัวพร้อมกับสับเท้าข้างที่ตรงข้ามกับมือที่ถนัด ตรงไปยังทิศทางที่ส่งบอล แยกส้นเท้าหลังช่วย แล้วเหยียดแขนออกไปอย่างรวดเร็ว โดยใช้กำลังจากหัวแม่มือเป็นส่วนใหญ่ ผลักลูกบอลจากหน้าอกด้วยมือสองข้างไปหาเป้าหมายการเหยียดแขน ยืดไหล่ และกวักข้อมือลงด้วยปลายนิ้ว การส่งลูกบอลระดับอกนี้สามารถจัดให้บอลมีวิถีต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

- (1) ส่งลูกพุ่งตรงเข้าสู่เป้าระดับอก
- (2) การส่งโค้งย้อยเพื่อข้ามคน และการส่งลูกระยะไกล
- (3) ส่งลูกกระดอน คือผลักลูกด้วยมือทั้งสองลงกระทบพื้นก่อน



1 การส่งลูกบอลสองมือระดับอก (TWO-HAND CHESTPASS)

แล้วบอลจะกระดอนขึ้นสู่ระดับอกของผู้รับ

การส่งให้วิถีของลูกบอลในข้อ (1) จะได้ผลมากกว่าข้ออื่น ๆ

การส่งลูกบอลสองมือระดับอก เปรียบเสมือนการเริ่มแรกของ

การฝึกให้ผู้เล่น รู้จัก

จับบอลจักนิ้ว และการ

ใช้แรงผลักดันอย่างถูกต้อง

ฉะนั้น ในระยะแรก ๆ

ของการฝึกวิ่งส่งเท่านั้น

ควรจะเริ่มจากการจับ

ลูกบอลให้ถูกต้องทางถูก

ท้องและเริ่มวิ่งส่งกันใน

ระยะที่ห่างกันพอสมควร

ระหว่างผู้ส่งกับผู้รับ เมื่อ

ผู้ฝึกเกิดความชำนาญและ

วิ่งส่งกันได้คล่องแล้ว จึงถอย

ห่างให้ระยะการวิ่งส่งไกลออกไปอีก แบบฝึกต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดทักษะรวม

เร็ว และความชำนาญมากขึ้น ซึ่งจะได้อีกต่อไป



2 การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ (TWO - HAND OVER HEAD PASS)

การส่งลูกลักษณะนี้ โคขมามาก เป็นประโยชน์แก่คนที่มีความสูงในการที่จะส่งลูก

บอลให้ข้ามศีรษะของคู่ต่อสู้ หรือผู้ป้องกันที่เข้ามาป้องกันใกล้ตัวผู้ส่ง การส่ง

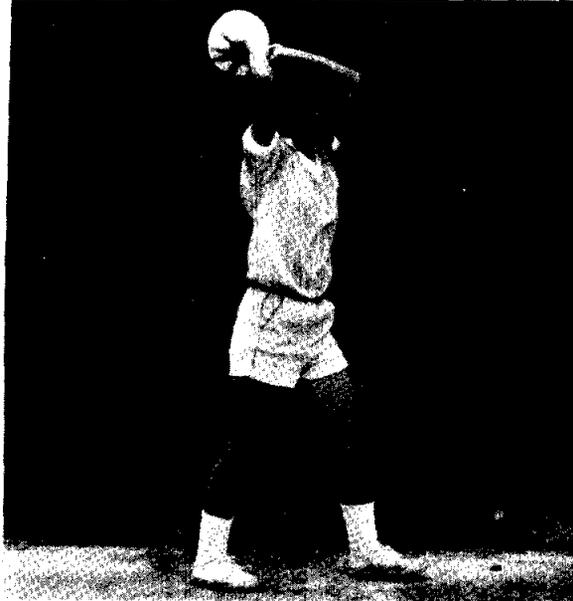
ลักษณะนี้จะกระโดดส่งก็ได้ เมื่อพบผู้ป้องกันที่ตัวเท่ากัน



การส่งลูกบอลสองมือเหนือศีรษะ (TWO - HAND OVER HEAD PASS)

วิธีส่ง ถ้าผู้ส่ง เขย่งกายปลายเท้าหรือกระดูกจะทำให้สูงยิ่งขึ้น

จับลูกบอลด้วยนิ้วของทั้งสอง
มือที่กางออก ยกขึ้นเหนือ
ศีรษะ หักข้อมือหงายขึ้นไป
ข้างหลัง แล้วควักข้อมือและ
เหวี่ยงแขนไปทางทิศที่จะส่ง
ด้วยการดึงข้อศอกกลับมาข้าง
หน้าให้ตรงทิศที่กองการ ถ้า
กองการให้วิถีของลูกบอลเร็ว
แรงและแน่นอน เมื่อส่งให้
เหยียดแขนและหักข้อมาตาม
บอลไปด้วย อาจก้าวเท้าใด
เท้าหนึ่งไปข้างหน้าเพื่อเป็น
การเพิ่มแรงส่งด้วยก็ได้



3 การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ (SOFTBALL THROW PASS)

การส่งลูกแบบนี้อาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "การขว้างลูกบอล" เป็นการส่งที่
เหมาะสำหรับการส่งในระยะไกล ๆ คล้ายการขว้างลูกเบสบอล เป็นวิธีที่ใช้
มากที่สุดในการเล่นแชนค์บอล เพราะลูกแชนค์บอลเล็ก พอเหมาะกับมือ มือ
เดียวที่จะใช้การขว้างส่งให้แกกันและกันนั้นได้ง่ายกว่าบาสเกตบอล หรือเนก
บอล ถึงแม้ว่าการส่งแบบนี้จะใช้กำลังของการขว้างออกจากมือเพียงข้างเดียว
มืออีกข้างหนึ่งจะต้องช่วยประคองบอลจนกว่าจะอยู่ในตำแหน่งที่พร้อมจะขว้าง
ออกไป ทั้งยังต้องช่วยในเรื่องการทรงตัวด้วย



การส่งลูกบอลมือเดียวเหนือไหล่ (SOFTBALL THROW PASS)

สำหรับผู้ที่เล่นกีฬา ให้ใช้มือซ้ายประกองลูกบอล และใช้มือขวา
จับลูกบอลใหม่ขึ้น โดยกางนิ้ว
ออก เท้าซ้ายสลับไปข้างหน้า
ขณะก้าวเอนตัวไปข้างหลัง
น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหลังมากกว่า
เท้าหน้า แขนท่อนบนกางขนาน
กับไหล่ แขนท่อนล่างตั้งฉาก
กับแขนท่อนบน เอามือซ้ายประกอง
วงไว้หน้า ลูกบอลถูกผลักส่ง
ไปทางมือขวา แล้วเปลี่ยนน้ำหนัก
ตัวไปข้างหน้า โนมตัวข้าง
ลูกบอลไปแล้วเหยียดแขนไปทาง
ทิศทางที่จะขว้างลูกบอลไป กด
หัวนิ้วมือเพื่อช่วยแรงส่งลูกบอล
ให้พุ่งไปแรง ๆ และเร็ว การที่
ลูกจะพุ่งเร็วและแรงเพียงใดนั้น
สุดแต่การจัดนิ้วมือขณะทำการส่งลูก



4 การส่งลูกกระดอน (BOUNCE PASS) การรับลูกแบบนี้เป็นการ
ส่งลูกบอลในโอกาสที่กองการจะหลบหลีกคู่ต่อสู้ ในขณะที่คู่ต่อสู้เข้ามาทำการ
ป้องกันอย่างใกล้ชิด หรือหลบหลีกคู่ต่อสู้ที่สูงกว่า หรือเป็นการส่งเพื่อหลอกล่อ
คู่ต่อสู้มิให้ป้องกันการส่งได้



ပတ်စပတ် (BOUNCE PASS)

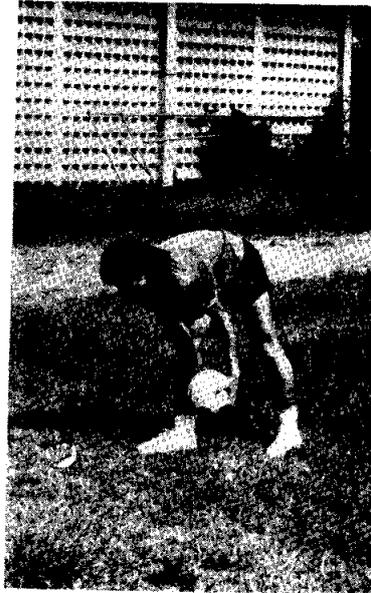


การส่งลูกกระดอน หรือ ลูกกระทบพื้น

วิธีส่ง ผู้ส่งจะกองส่งลูกบอลให้ตกลงไปยังพื้น หรือให้กระทบพื้น ซึ่งกว่าพอลูกกระดอนขึ้นไปแล้วจะอยู่ในระดับที่ผู้รับจะรับได้ดี (ระดับเอวหรือต่ำกว่า) ลักษณะในการส่งกระทำเช่นเดียวกับการส่งลูกบอลสองมือระดับอก ดังกล่าวมาแล้ว แต่แทนที่จะส่งให้ตรงไปยังผู้รับเลย ก็ให้ลูกบอลนั้นกระทบพื้นเสียก่อนที่จะถึงผู้รับ การส่งลูกกระดอนนี้จะส่งด้วยมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ข้อสำคัญในการส่งลูกอยู่ที่การกะมุมกระดอนของลูกบอลไปยังผู้รับ

5 การส่งลูกบอลมือเดียวระดับต่ำ (ONE-HAND UNDERHAND PASS)

การส่งแบบนี้อาจเรียกง่าย ๆ อีกอย่างหนึ่งว่า "มือเดียวใต้ไหล่" การส่งลูกในลักษณะนี้ใช้เมื่อผู้รับอยู่ใกล้ และสามารถส่งได้แรงพอสมควร แต่มีข้อเสียตรงที่ขาดความแม่นยำในบางครั้ง การจับลูกบอลในขณะที่ส่งจะค่อนข้าง



การส่งลูกบอลมือเดียวระดับหน้า (ONE-HAND UNDERHAND PASS)
๗

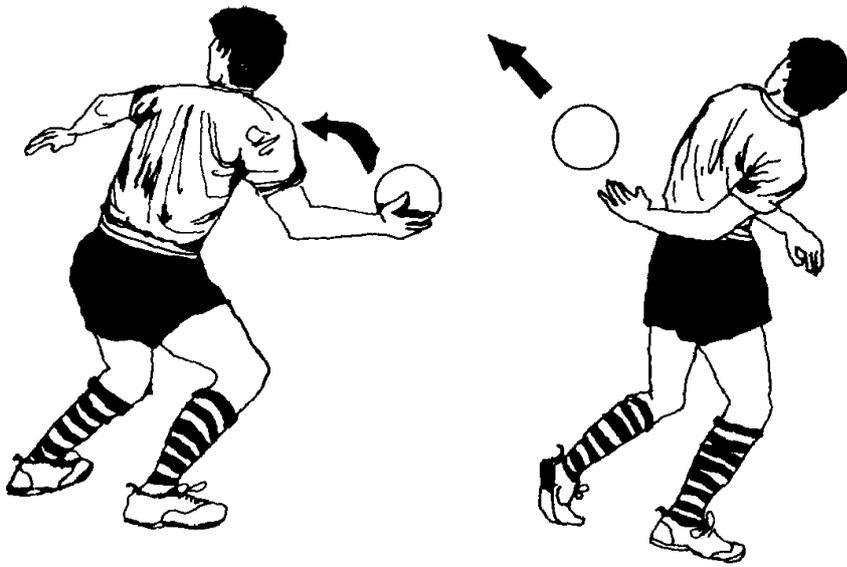
ฝ่ามือที่จับขึ้นแล้วกางนิ้วทุกนิ้ว
ออก ประคองลูกบอลให้อยู่บน
ฝ่ามือ วิธีส่งให้ใช้มือซ้าย
(หรือมือตรงข้ามกับมือที่จะส่ง)
ประคองลูก พร้อมทั้งเหวี่ยงมือ
ขวาที่ถือบอลไว้ไปข้างหลังแล้ว
กลับตัว เท้าที่ตรงข้ามกับมือที่
จะส่งสลับไปข้างหน้า แล้วเหวี่ยง
แขนส่ง ไปยังทิศทางที่ต้องการ
โดยหักข้อมือที่ง่ายขึ้น เพื่อช่วย
ส่งลูกบอลให้ไปด้วยความเร็ว
และแรง



การส่งลูกกระต๊อ

6 การส่งลูกพลิกแพลง นอกจากวิธีส่งลูกในแบบต่าง ๆ
ที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ยังมีวิธีส่งลูกบอลในแบบพลิกแพลงอื่น ๆ อีกมาก เป็น
ที่ทราบว่า การกระโดดส่ง การส่งระหว่างเลี้ยง การส่งด้วยการกระโดดปิด หรือ
เตะ การส่งลูกไปข้างหลัง การส่งลูกพลิกแพลง เป็นการส่งลูกหลาย ผู้จะกระ
ทำไต่ก็และแม่นยำนั้น จะต้องมีความชำนาญ และคุ้นเคยกับการส่งลูกแบบต่าง ๆ
ที่กล่าวมาแล้วเป็นอย่างดี เพราะการเล่นที่แท้จริงนั้น ผู้เล่นจะไม่มีโอกาสได้
ยืนรับและส่งกันอยู่กับที่เลย จะต้องวิ่งส่งและรับพร้อมทั้งหลอกล่อคู่ต่อสู้ด้วยวิธี
ต่าง ๆ เสมอ หลักสำคัญในการวิ่งรับและส่งลูกบอลนั้นมือผู้รับและผู้ส่ง
จะต้องมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมาก่อน และควรส่งให้ไปข้างหน้าผู้รับพอสมควร
โดยคิดว่าผู้รับจะรับได้พอดี โดยไม่ต้องหยุดชะงักหรือเสียเวลาหันหลังไป

รับ หรือกองกระโดดพุ่งตัวไปรับลูกบอลที่ส่งมาให้มัน ในการส่งลูกฝึกแพลง
นี้อาจมีลักษณะเป็นการรยสม ทักะต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วเข้าด้วยกัน แล้วแต่
ว่าโอกาสใดเหมาะสมที่จะใช้เท้าใด หรืออาจเป็นการส่งไม่มีแบบแผนก็ได้
แต่ผู้เล่นจะท่วงคำนึงอยู่เสมอว่า จะท่วงวิ่งเข้าหาลูกบอลที่ส่งมาให้ โดยไม่
ยี่นรอให้ลูกมาถึงหรือมาหาเอง เพราะจะทำให้ฝ่ายคู่ต่อสู้สกัดและแย่งลูกบอล
ไปได้ง่าย



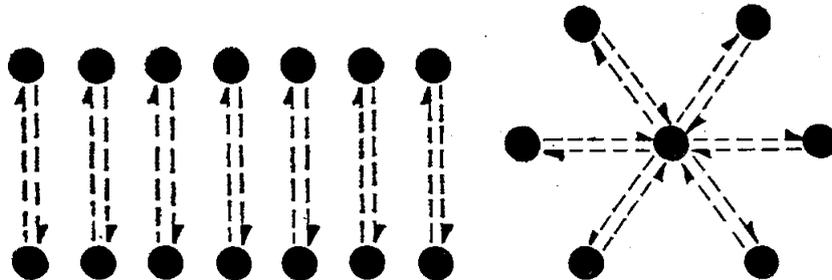
การส่งลูกฝึกแพลง

แบบฝึกการรับและส่งลูก

ทักษะในการส่งลูกแบบต่าง ๆ จะเป็นแบบมือเดียว หรือสองมือ ระวังต่าง ๆ กันดังกล่าวมาแล้วนั้น ทักษะเหล่านี้จะต้องได้รับการฝึกฝนบ่อย ๆ เสมอ ๆ การรับส่งลูกเหล่านั้นจึงจะเกิดความชำนาญซ้ำของ ท่อปี่นี้เป็น แบบฝึกแบบต่าง ๆ ที่ใช้ฝึกทักษะ ไม่ว่าจะเป็นการรับส่งลูกในแบบใดก็ใช้ แบบฝึกนี้ได้

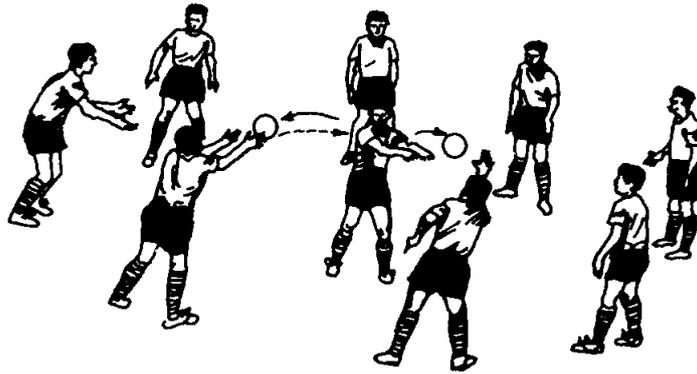
แบบที่ 1 การฝึกแบบแถวหน้ากระดาน หรือแบบวงกลม

ทำเป็นรูปแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ยืนห่าง กันพอสมควร แล้วให้ส่งลูกบอลไปให้คู่ของคนที่อยู่ข้างหน้า เมื่อเริ่มมีความ ชำนาญก็ปล่อยให้ระยะห่างกันออกไปอีก การฝึกแบบนี้เป็นการฝึกที่เหมาะสม สำหรับการเริ่มต้นรับและส่งลูก แต่ถ้าจะให้ใกล้เคียงกับลูกแดนซ์บอลจำนวน มากพอ เพราะถ้ามีลูกบอลน้อยอาจจะไม่เหมาะกับจำนวนคน (ให้เปลี่ยน แบบฝึกไปเป็นแบบอื่น) หรือการฝึกในแบบแรกนี้อาจรับส่งแบบจึกเป็นวงกลม ให้ผู้ส่งอยู่กลางวง แล้วส่งให้ครบคน เมื่อครบแล้ว เปลี่ยนคนอื่นมาอยู่กลางวง บ้างก็ได้



แบบแถวหน้ากระดาน

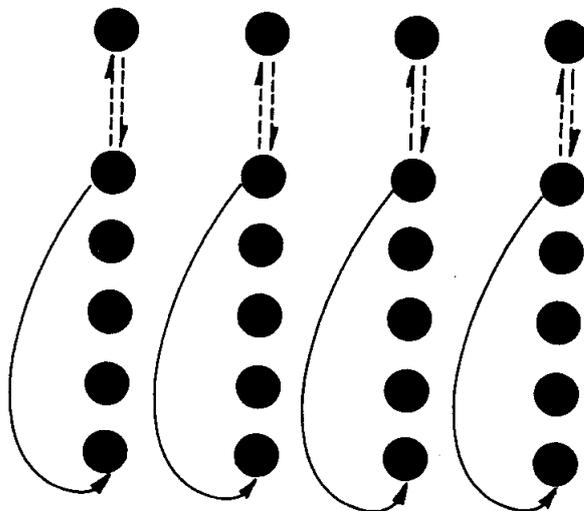
แบบวงกลม



การส่งแบบวงกลม

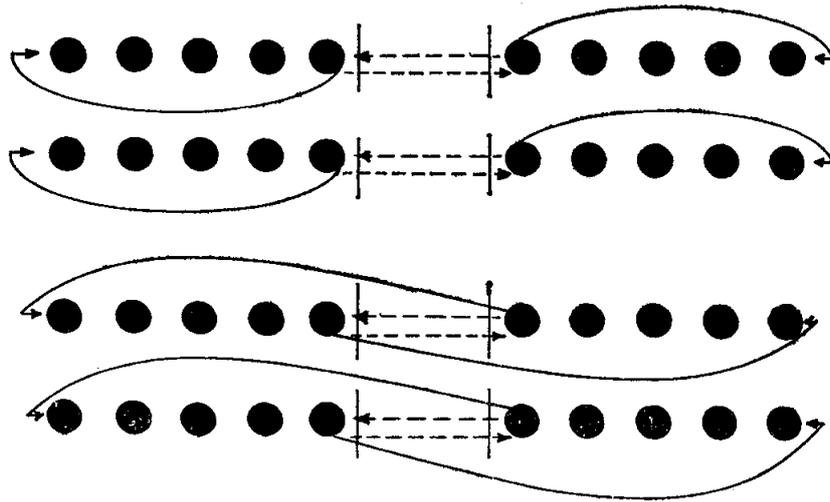
แบบที่ 2 การฝึกแนมแถวเดี่ยว

ให้เข้าแถวเป็นรูปแถวตอนเดียว (ถ้าจำนวนคนมากให้เพิ่มเป็นหลาย ๆ แถวก็ได้) เรียกหัวแถวหรือคนใดคนหนึ่งก็ได้ เป็นผู้นำยื่นส่งลูกบอลที่เส้นที่ห่างจากหัวแถวประมาณ 3 - 5 เมตร ผู้ที่อยู่ในแถวเมื่อส่งลูกบอลคืนแล้วให้ไปคอยท้ายแถวตัวเอง ผู้ส่งจะกองส่งอยู่จนกว่าทุกคนในแถวรับจนครบ แล้วให้คนอื่น ๆ มาเป็นคนยื่นส่งบ้าง (ดูรูป)



แผนที่ 3 การฝึกแบบแถวตอน

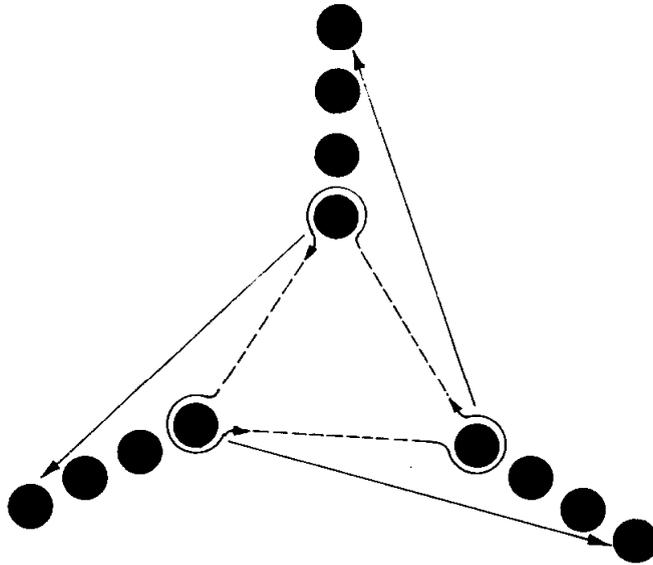
จับแถวให้เป็นแถวตอน หันหัวแถวเข้าหากัน หัวแถวจะห่างกัน
ประมาณ 4 - 7 เมตร เริ่มต้นโดยหัวแถวใดแถวหนึ่ง ส่งลูกบอลให้แถว



ตรงข้าม เมื่อผู้ส่งส่งแล้วให้วิ่งไปก้อยแถวของตนเอง เมื่อมีความชำนาญ
ขึ้นให้เปลี่ยนทิศทางการวิ่ง คือ เมื่อส่งแล้วให้วิ่งไปก้อยแถวของแถวตรง
ข้าม (วิ่งทางขวามือตนเอง) ในการรับผู้รับจะตองวิ่งเข้ารับลูกเสมอ ไม่ยืน
รอให้ลูกมาหาเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกการเคลื่อนไหว เพราะในการรับและ
ส่งลูกขณะเล่นทีม ผู้เล่นทุกคนต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ

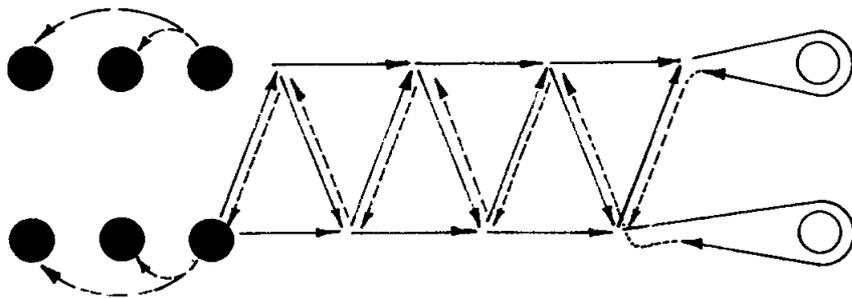
แผนผังที่ 4 การฝึกแบบสามเหลี่ยม

การฝึกแบบนี้ หากมีจำนวนคนมาก ก็ให้เพิ่มจำนวนแถวไปอีก อาจจะเป็นหกแถวหรือแปดแถวก็ได้ โดยจัดให้ยืนเป็นทิศ ๆ แยกกันออกไป เริ่มต้นโดยหัวแถว (แถวใดก็ได้) ส่งลูกบอลไปให้หัวแถวที่อยู่ทางขวามือ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวที่อยู่ทางขวามือ แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวแถวนั้น (หรืออาจให้ต่อท้ายแถวของตนเองก่อนก็ได้) ถ้าจำนวนแถวมี 6 - 8 แถว อาจเพิ่มลูกบอลอีก 1 หรือ 2 ลูกก็ได้ เพื่อฝึกให้มีความเร็วและความคล่องตัวมากยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้ต้องส่งลูกบอลไปในทิศทางเดียวกัน และวิ่งไปในทิศทางเดียวกันด้วย



แบบที่ 5 การฝึกแบบสลับฟันปลา

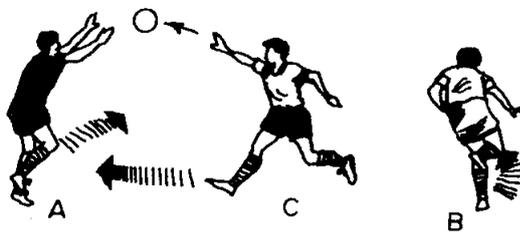
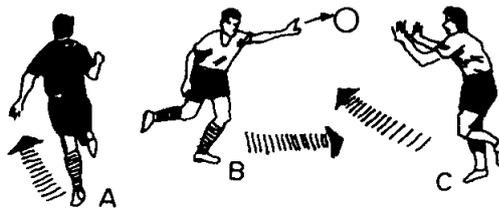
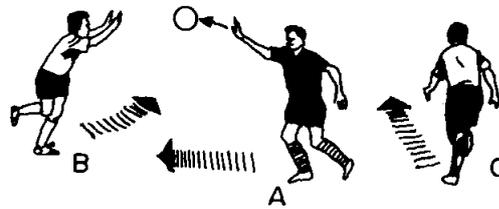
จิกแถว เป็นแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 3 - 5 เมตร การจิกแถวควรให้แต่ละแถวมีจำนวนเท่ากัน การรับและส่งลูกให้กระทำทีละคู่ ในขณะที่ทำการรับและส่งลูก ให้เคลื่อนไหวไปทางข้าง โดยการสไลทไปที่เส้นกั้นตัว การรับและส่งลูกกระทำสลับกัน เมื่อถึงเส้นกั้นตัวให้สไลทกลับมาที่เดิม เมื่อถึงที่เดิมก็ส่งลูกบอลให้คู่ต่อไป กระทำเช่นนี้จนกว่าจะครบทุกคู่ คู่ใดรับและส่งเสร็จให้วิ่งไปต่อท้ายแถวของตน เพื่อเตรียมที่จะฝึกเป็นคู่ต่อไป ถ้ามีอุปกรณ์และจำนวนผู้ฝึกมาก ควรแยกฝึกเป็นหลาย ๆ แถว แถวละหลาย ๆ คู่ เพื่อมีโอกาสฝึกมาก ๆ โดยไม่ต้องเสียเวลาคอย (ดูรูป)



- ตำแหน่งผู้เล่น
- ทิศทางการวิ่ง
- - - - - ทิศทางบอล

แผนกที่ 6 การฝึกแบบ 3 คนอ้อมหลัง

ให้จับแถวตอนเป็น 3 แถว แถวกลางจะเป็นแถวที่ถือลูกบอลเสมอ การฝึกทำนี้เป็นท่าที่อาจจะยุ่งยากสำหรับผู้ฝึกใหม่ แต่ผู้สอนจะต้องกำหนดว่า ทิศทางที่จะส่งไปนั้นเป็นข้างหน้า เพื่อผู้ฝึกจะได้รู้ว่าข้างหลังอยู่ทางใด เพราะการส่งลูกแบบนี้ผู้ส่งเมื่อส่งแล้วจะกองวิ่งอ้อมหลังคนที่รับลูกไปเสมอ (ดูรูป)



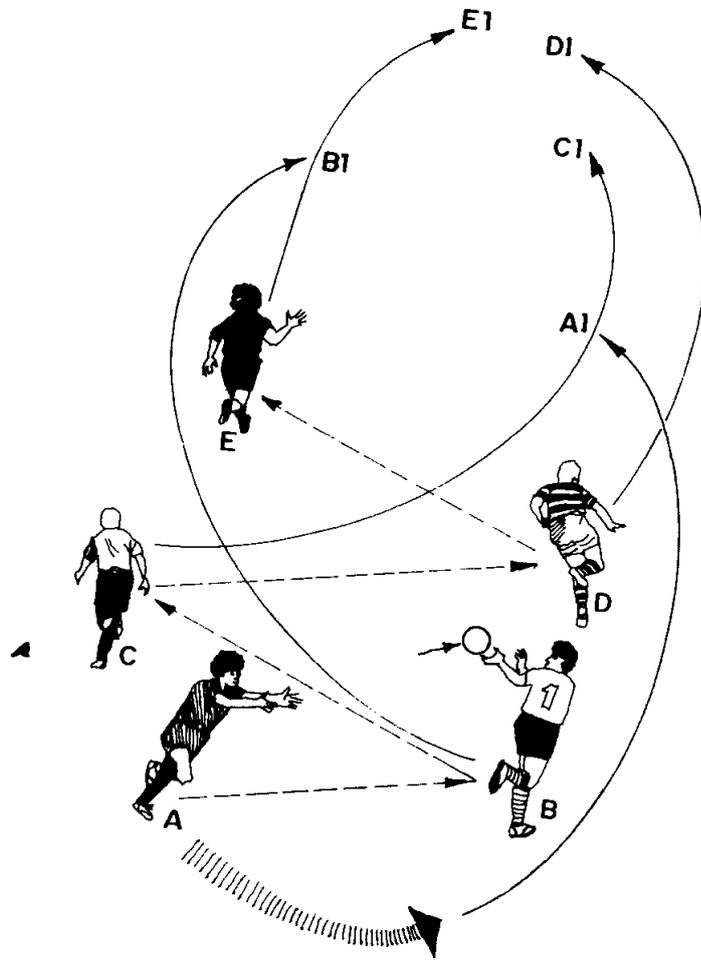
การฝึกแบบ 3 คนอ้อมหลัง

แผนที่ 7 การฝึกแบบ 5 คนอ้อมหลัง

เป็นแบบที่ฝึกคล้ายเนื่องกับแบบที่ 6 เป็นการส่งที่มีจำนวนผู้รับส่งเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ยืนกลาง (ให้แบ่งอยู่ชายสองคน อยู่ขวาสองคน) จะต้องเป็นผู้ถือลูกบอลเริ่มส่งเสมอ จะส่งชายหรือชวาก่อนก็ได้ แต่ต้องไปอ้อมหลัง 2 คน ทางคานนั้นค่างกับ 3 คน อ้อมหลังทรงที่ว่า เมื่อเราส่งไปให้ใคร แทนที่เราจะอ้อมคนนั้นคนเดียว เหมือนแบบ 3 คนอ้อมหลัง แต่เราต้องอ้อมหลังอีกคนหนึ่งที่อยู่ข้างหลังคนรับลูกด้วย ฉะนั้นการวิ่งอ้อมแต่ละครั้งต้องอ้อมสองคนเสมอ (ดูรูปในหน้าต่อไป)

อนึ่ง แบบฝึกต่าง ๆ ที่กล่าวมาสามารถที่จะใช้ฝึกการรับ - ส่งลูกทุก ๆ ท่าได้ มิใช่ใช้ฝึกเพียงท่าใดท่าหนึ่งโดยเฉพาะ แบบฝึกในแบบต่าง ๆ นี้ แบบหนึ่ง ๆ ควรใช้ฝึกกับท่าทักษะที่กล่าวมาแล้วทุก ๆ ท่าสลับกันแล้วแต่ความเหมาะสมว่าในแบบฝึกต่าง ๆ นั้น ควรจะให้ฝึกท่าทักษะท่าละกี่นาที และการเปลี่ยนแปลงสลับกันท่าก็จะทำให้ผู้ฝึกไม่เกิดความเบื่อหน่ายด้วย

๐๐ ๖๖๖ ๖๖๖ ๖๖๖ ๖๖๖
 รกกีฬา ตอ... หุมหมฝึกซ้อม
 ร่างกายพร้อม... ย่อม... ชนะ ๐๐



การฝึกแบบ 5 คนออฟทอล