

## บทที่ 5

### การยิงประตู และการป้องกัน

การยิงประตู (SHOOTING)

การเล่นแฮนด์บอล

การยิงประตูถือเป็นหัวใจในการเล่น เพราะทีมใดที่ยิงประตูได้แม่นยำกว่า แม้ว่าทักษะอื่นจะอ่อนไปบ้าง ก็ยังมีหนทางที่จะประสมชัยชนะได้ การขว้างลูกบอลจากมือเพื่อให้เข้าประตูด้วยความมั่นใจ ด้วยความหวังและมีความแม่นยำสูงเพียงใด ย่อมหมายถึงความหวังแห่งชัยชนะด้วย ผู้เล่นทุกคนจะต้องฝึกฝนวิธียิงประตูแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความแม่นยำตามลำดับจากง่ายไปหายากดังนี้ คือ.-

#### 1. การยืนยิงประตู อยู่กับที่

ยืนเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า ปลายเท้าซ้ายชี้ไปยังทางที่จะยิงประตู ปลายเท้าขวา



สำหรับคนที่ถนัดขวา ให้ชี้เฉียงไปทางหลังเพียงเล็กน้อย ลำตัวเอนไปทางหลัง น้ำหนักอยู่เท้าหลังมากกว่าเท้าหน้า ช่วงที่จะยิงประตูจึงถายน้ำหนักมาเท้าหน้า เพื่อให้ลูกไปเร็วและแรง แขนซ้ายงอพอสบาย เพื่อช่วยการทรงตัว มือขวาดึงบอลเหยียดไปข้างหลัง แล้วเหวี่ยงแขนขวามาข้างหน้า และกมั่วไชนิ้วมือ ซ้อมือกคให้ลูกบอลพุ่งไปด้วยความแรง

การยืนยิงประตู

2 การวิ่งยิงประตู ในการ เล่น แล่น แล่น บอล นั้น ไก่  
 อนุญาตให้ผู้เล่นก้าวไปไ้ 3 ก้าว ในขณะที่ทำการครอบครองลูกบอล ใน  
 การยิงประตูแบบวิ่งขวาง หรือ  
 วิ่งยิงประตูเราจึงใช้การวิ่งไป  
 3 ก้าว แล้วจึงขวางบอลเข้า  
 ประตู เพราะการก้าว 3 ก้าว  
 จะทำให้ผู้ยิงประตูเข้าไปใกล้  
 จุดหมายยิ่งขึ้น และขณะเกี่ยว  
 กันจะทำให้วิถีของลูกบอลที่ขวาง  
 ไปนั้นเร็วและแรงขึ้น ท้าทาง  
 ในการยิงประตู ใช้การสกกเท้า  
 เพื่อให้หน้าหนักตัวดล้าไปข้างหน้า  
 เพื่อเพิ่มน้ำหนักของแรงขวางยิง  
 ขึ้นคือภายหลังจากที่เลี้ยงลูกบอลมาแล้ว จับลูกบอลไว้ หรือวิ่งมาหรือได้รับ  
 การส่งลูกบอลจากผู้อื่นก็แล้วแต่ ใ้เท้าเท้าซ้ายออกไปข้างหน้าโดย น้มหนึ่ง  
 (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา) ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ปลายเท้าขวาชี้ไปทางขวาง  
 กับทิศทางที่เราวิ่ง (สะกัก) ให้น้มสอง แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีกครั้ง  
 หนึ่ง น้มสามในก้าวที่สามหรือจังหวะที่สามนี้ ให้ทำการขวางบอลออกไปใน  
 ลักษณะ เช่น เกี่ยวกับการยืนยิงประตู



การวิ่งยิงประตู

3 การกระโดดยิงประตู เป็นท่าหรือลักษณะที่ผู้เล่น  
 ส่วนมากใช้อยู่เสมอ ในขณะที่ผู้ยิงประตูมีคู่ต่อสู้เขาทำการป้องกันซิกตัว และ  
 อยู่ใกล้ เส้นเขตประตู ซึ่งผู้ยิงประตูไม่สามารถจะวิ่งยิงประตูหรือยิงประตูใน

ลักษณะอื่นใดก็ได้ ในการฝึกการยิงประตูแบบนี้ ให้ถือลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสอง แล้วก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางคานขวาแล้วใช้เท้าซ้ายถีบ (Take off)

กระโดดก้าวลอยขึ้นไป  
อย่างเต็มที่ เพื่อให้

สูงจากแขนและมือของ  
ผู้ป้องกัน ก่อนที่เท้าจะ

ตกลงมายังพื้น ให้  
ขว้างลูกบอลไปข้างหน้า

ประตูอย่างแรง การยิง  
ประตูแบบนี้ ถ้าจะให้วิถี

ของลูกบอลมีความเร็ว

และแรงขึ้น จะกองงอเข้า

ขวาขึ้นด้วย และสะบัดเข้า

ขวาออกไปข้างหลังขณะขว้างลูกบอล



การกระโดดยิงประตู

#### 4 การวิ่งกระโดดยิงประตู

ลักษณะและท่าทางใน

การวิ่งของวิธีการวิ่งกระโดดยิงประตู คงใช้เช่นเดียวกับการวิ่งยิงประตูที่กล่าวมาแล้ว ผสมกับลักษณะท่าทางตอนลอยอยู่ในอากาศของท่าทางการกระโดดยิงประตู สำหรับการกระโดดนั้น เมื่อเท้าที่ 3 คือเท้าซ้ายเหยียบพื้นแล้ว ให้ใช้เท้าขายนับถึพื้นกระโดดให้เท้าพุ่งเข้าไปในเขตประตู แล้วลอยตัว แต่ท้องโน้มตัวไปข้างหน้า ก่อนที่เท้าจะตกลงสู่พื้น ให้ขว้างไปอย่างแรง ลักษณะการยิงประตูแบบนี้ ส่วนมากมักจะไ้ผลดีกว่าแบบอื่น เพราะนอกจากผู้ยิงประตูจะไ้เข้าใกล้ประตูไ้มากกว่าแล้ว วิถีของลูกยังไปเร็วและแรง ทั้งยังทำ

ให้ผู้ใช้ทำนี้สามารถหลอกล่อผู้รักษาประตูได้ด้วยสายตากว้าง (กรุปประกอบ)

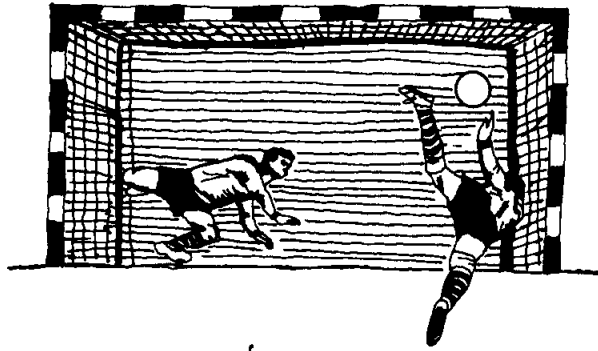


การวิ่งกระโดดยิงประตู

5 การล่อกว้างยิงประตู การให้ทำนี้จะใช้เมื่อผู้ยิงประตูมีผู้ป้องกันอย่างใกล้ชิด อยู่ชิดเส้นเขตประตู จนไม่สามารถจะก้าวไปไกลอีกแม้แต่นิ้วเดียว ให้ใช้วิธีล่อกว้างยิงประตู โดยใช้ไหล่ซ้าย (สำหรับผู้ที่ถนัดขวา) หลบลงไปในช่วงว่างร่างกายของฝ่ายป้องกัน หรือจะหลอกผู้ป้องกันให้หลงทิศเสียก่อนก็ได้ แล้วเอนตัวเพื่อให้ล้มลงในเขตประตู ก่อนที่ร่างกายส่วนหนึ่งส่วนใดจะถูกพื้นในเขตประตู ให้ใช้กำลังแขนจากการล่อก

ลงไปนั้นขว้างลูกบอลให้เข้าประตู เมื่อขว้างออกไปแล้วจะใช้มือเท้าพื้นใน  
เซตประตู แล้วยุบตัวลงนอนลงไปได้

นอกจากวิธีการฝึกการยิงประตูที่กล่าวมาแล้ว ยังมีท่าทาง  
การยิงประตูอื่น ๆ อีก ทั้งนี้คงขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของผู้เล่นเองว่าจะ  
ใช้วิธีใด หรือจะใช้ท่าใดจึงจะพยายามขว้างลูกบอลให้เข้าประตูให้ได้ และให้



การล้มตัวยิงประตู



ไกลมากที่สุด ทั้งนี้คงขึ้นอยู่กับอาการซ้อม การฝึกฝนของผู้เล่นเองด้วย เพราะ  
การที่จะฝึกเฉพาะท่าที่ครูผู้สอนหรือโค้ชสอนให้เพียงอย่างเดียว นั้น ย่อมมีช่อง  
ทางเอาชนะทีมที่รู้จักพลิกแพลงและมีวิธีการยิงที่แปลกออกไปอีกไม่ได้ ใน  
การขว้างลูกบอลเข้าประตูเพื่อทำการยิงประตูนั้น ผู้ขว้างควรคำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้  
คือ



การคืบควมประทุ

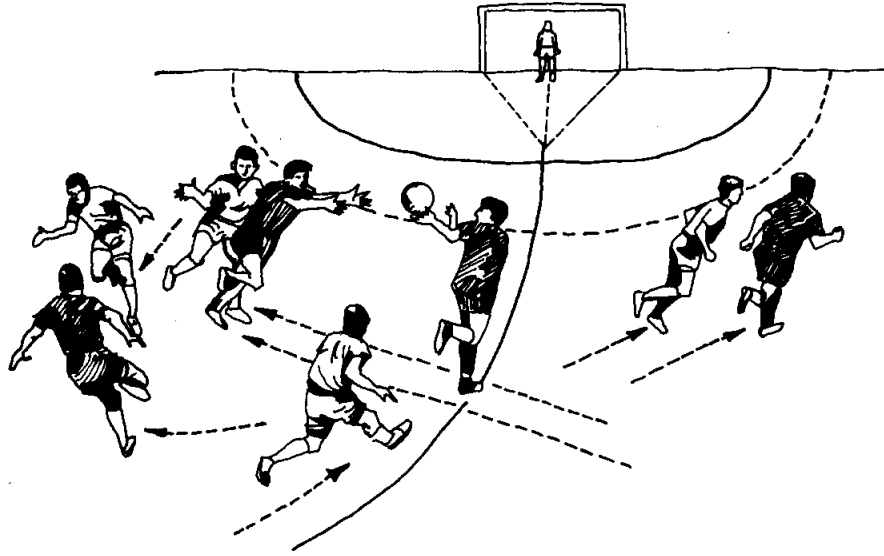


1. การหลอกล่อด้วยสายตา เพื่อลวงให้ผู้รักษาประทุ  
หลงทาง คือขณะที่เรามองทางมุมหนึ่งของประทุ แล้วขวางเขาไปทางคาน  
ตรงข้ามกับที่เรามอง

2. การขวางด้วยลูกกระคอน เป็นการขวางให้กระทบ  
พื้นเสียก่อน แล้วให้กระคอนเข้าประทุ เป็นการยิงที่ได้ผลกว่าการขวางลูก  
บอลเข้าประทุไปตรง ๆ เพราะลูกกระคอนขึ้นอาจทำให้ผู้รักษาประทุดำ  
หรือเสียหลัก เพราะเขาใจว่า ลูกบอลจะขวางตรง ๆ หรือแม้มองที่ผู้รักษา  
ประทุอาจรู้ว่ายิงลูกกระคอน แต่บางครั้งอาจเขาไม่ได้ว่าลูกที่กระคอนมานั้น  
จะกระคอนขึ้นในทิศทางใด ยิ่งเป็นลูกกระคอนที่มาเร็วและแรงด้วยแล้ว ย่อม  
เป็นการยากยิ่งในการที่จะป้องกัน

3. การขวางให้ถูกเสาหรือคาน แล้วกระคอนเข้าประทุ  
การยิงประทุในลักษณะนี้แทบจะเรียกได้ว่า ไม่สามารถจะยิงได้ด้วยวิธีใด ๆ  
อีกแล้ว เพราะจะต้องเป็นการยิงที่ทำด้วยความชำนาญจริง ๆ จึงจะได้  
ผล ผู้ยิงจะต้องมีความแม่นยำและสามารถฝึกซ้อมจนรู้ได้ว่า เมื่อยิงลูกไปแล้ว  
จะถูกเหลี่ยมของคาน หรือเหลี่ยมของประทุตรงที่ใด หรือใช้แรงเท่าใด ลูก  
จึงจะกระคอนเข้าประทุพอดี

4. การหันหลังยิงประทุ เป็นการหลอกล่อผู้รักษาประทุ ให้  
ขาดความระมัดระวังชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งถ้าทำได้ย่อมมีเปอร์เซ็นต์ที่จะทำคะแนน  
ได้เป็นอย่างดี



การส่งลูกหลอกเพื่อเข้ายิงประตู

### การป้องกันประตู

แดนกบอดเป็นกีฬาที่เล่นด้วยมือ และใช้มือข้างลูกบอด ซึ่งเล็กกว่าลูกฟุตบอล บาสเกตบอล หรือ เนทบอล เพื่อการยิงประตู เพื่อทำคะแนน ฉะนั้น ความแม่นยำในการยิงประตู จึงมีมากกว่ากีฬาอย่างอื่นที่กล่าวมาแล้ว ด้วยเหตุนี้หน้าที่ในการป้องกันประตูของผู้รักษาประตู จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามไปเสีย เพราะถึงแม้ผู้รักษาประตูจะมีได้ออกไปเล่นเหมือนผู้เล่นอื่น ๆ ก็ถือได้ว่าผู้รักษาประตูมีหน้าที่ที่สำคัญ เป็น





ความพร้อมของผู้รักษาประตู



หัวใจของทีมที่จะทำการป้องกันให้ฝ่ายตรงข้ามทำคะแนนได้มากเหนือทีมของตนไม่ได้ ค้วยเหตุนี้เองผู้ที่ทำหน้าที่นี้จะคงเป็นผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไว มีการตัดสินใจที่ดี มีประสิทธิภาพสูงงาน มีความสามารถในการรับลูกบอลได้ แนนอนแมนย่า สามารถรู้ทิศทางบอลได้เป็นอย่างดี ผู้รักษาประตูที่ดีจะทำให้ขวัญและกำลังใจของทีมดี ในทำนองเดียวกัน ทีมใดที่เล่นได้ดี แต่ผู้รักษาประตูไม่มีความสามารถในการรักษาประตู ขวัญและกำลังใจของทีมก็จะเสีย นำไปสู่ความพ่ายแพ้ในที่สุด อย่างไรก็ตามการที่ผู้เล่นในหน้าที่นี้จะเล่นได้ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับการเล่นที่ดีของกองหลังเป็นวิธีการฝึกในการรับลูก ซึ่งเป็นลูกที่ผู้รักษาประตูจะเฝ้าพบเสมอในการเล่น

### 1. การรับลูกสองมือ      การรับลูกสองมือ ทำได้ 2 วิธี คือ



(1) การรับลูกสองมือระดับต่ำ  
ในการรับลูกวิธีนี้ โดยการหงายมือ ให้นิ้วก้อยของทั้งสองมือชิดกัน นิ้วอื่น ๆ กางออกห่างกันพอสมควร เมื่อลูกบอลลอยมา หรือกลิ้งมาถึงพื้นให้ยื่นมือทั้งสองออกไปรับลูกบอลไว้ แล้วผ่อนมือเข้าหาลำตัว ตามความแรงของลูกบอล แล้วจึงกอดลูกบอลไว้โดยงอแขนและพับข้อมือไว้ที่ท้อง

การรับลูกสองมือระดับต่ำ

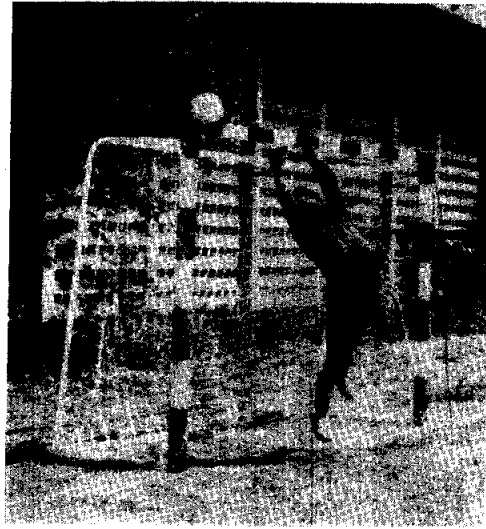


การรับลูกสองมือระดับสูง

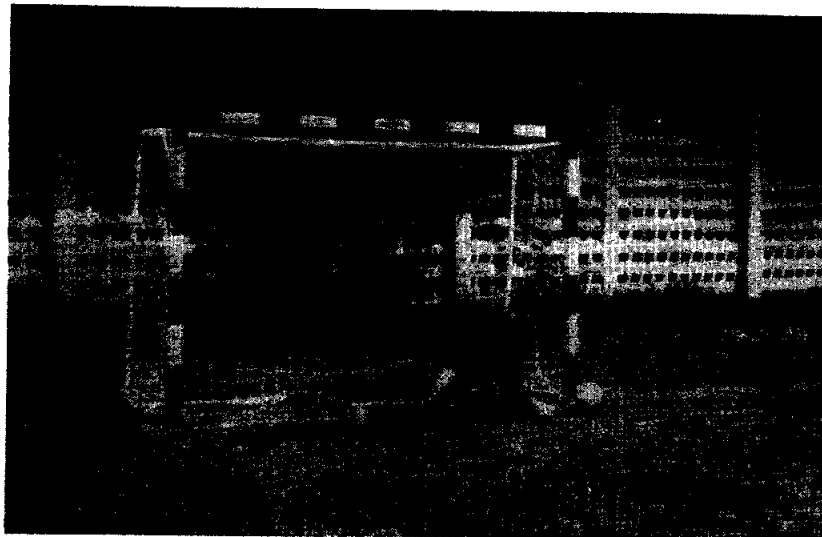
(2) การรับลูกสองมือระดับสูง การจับมือวิธีนี้ให้จับตรงข้ามกับการรับลูกต่ำ คือเราจำเป็นที่จะคว้ามือ หรือหันหลังมือทั้งสองเข้าหาตัวในลักษณะนิ้วทั้งหมดตั้งขึ้น ถ้าลูกบอลมาได้ เขามาตรงตัวผู้รับ ให้ผู้รับวิ่งเข้าสกัดทิศทางของบอล โดยใช้ลำตัวเป็นกำแพง แต่ถ้ามองไม่เห็นมือออกไปรับไว้

2 วิธีนำลูกบอลหรือชกูกบอลให้พ้นประตู ตามการศึกษาที่ว่าควยหน้าของผู้รักษาประตู เมื่อผู้รักษาประตูทำลูกบอลออกจากเส้นประตู ให้เริ่มเล่นใหม่ โดยผู้รักษาประตูส่งเข้าเล่นภายในเขตประตู ดังนั้นในการรักษาประตูส่วนมากผู้รักษาประตูจะใช้วิธีปักหรือชกูกบอลให้ออกไปทางเส้นประตู วิธีปักให้ แบมือออกจะสองมือหรือมือเดียวก็ได้ พอลูกบอลพุ่งตรงมาให้ใช้มือปักหรือใช้หลังมือปักให้ลูกบอลสูงขึ้นหรือไปทางคานข้าง เมื่อลูกบอลลอยมาด้วยความเร็ว และแรงที่ลูกบอลพุ่งตรงมาเมื่อกระทบมือเข้าวิถีทางของลูกบอลก็จะเปลี่ยนแปลงไปคำถามการปักของมือว่าผู้รักษาประตูจะปักหรือปักไปในทางใด ในการชกก็เช่นเดียวกัน จะชกมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ใช้ในโอกาสที่ลูกบอลห่างตัวไม่สามารถรับลูกบอลนั้นไว้ได้ แต่ในการปักก็ดีหรือชกูกบอลก็ดี ส่วนมากจะเป็นในลักษณะที่ผู้รักษาประตูของกระโถก

กัวย ทั้งนี้เพื่อช่วยแรงแขนและมือ  
ในการป้องกันลูกกัวย แต่คงได้  
รับการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี เพราะ  
ถ้าหากการป้องกันแล้วลูกไม่ไปตาม  
ทิศทางที่ต้องการ ลูกบอลมักมี  
โอกาสเข้าประตูได้ง่าย หรือลูก  
กลับย้อนเข้าไปในสนาม คู่ต่อสู้  
อาจเข้ามายิงประตูซ้ำได้



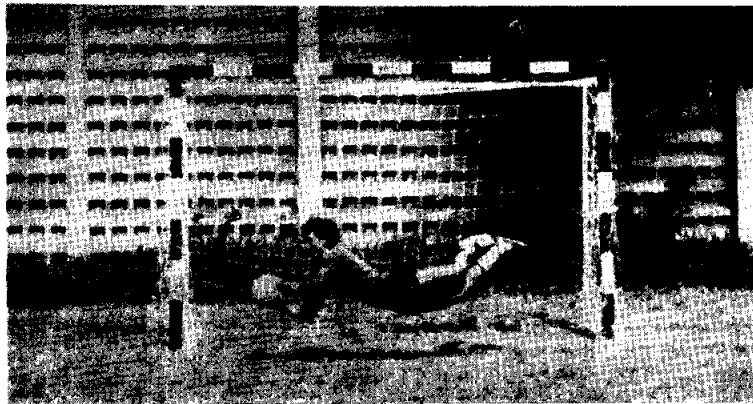
3 การใช้เท้าในการป้องกันประตู วิธีนี้ใช้ในเมื่อคู่ต่อสู้ยิงประตูกัวยการ  
ชว่างลูกกระดอน ผู้รักษาประตูของเตรียมพร้อมเสมอ เมื่อลูกบอลถูกพื้นหรือ



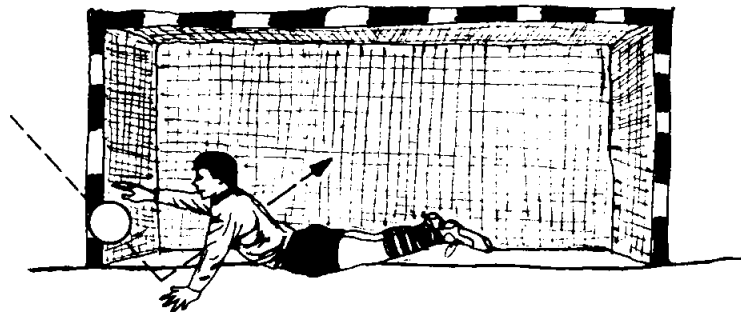
การใช้เท้าป้องกันประตู

ก่อนที่จะถูกพื้น ให้ใช้เท้านั้นหยุดลูกก่อนที่ลูกจะกระดอนขึ้นมา โดยพุ่งตัวเข้าไปใช้เท้าข้างหนึ่งข้างใดกันลูกบอลไว้ โดยพับขาอีกข้างหนึ่งในการที่จะย่อตัวลง

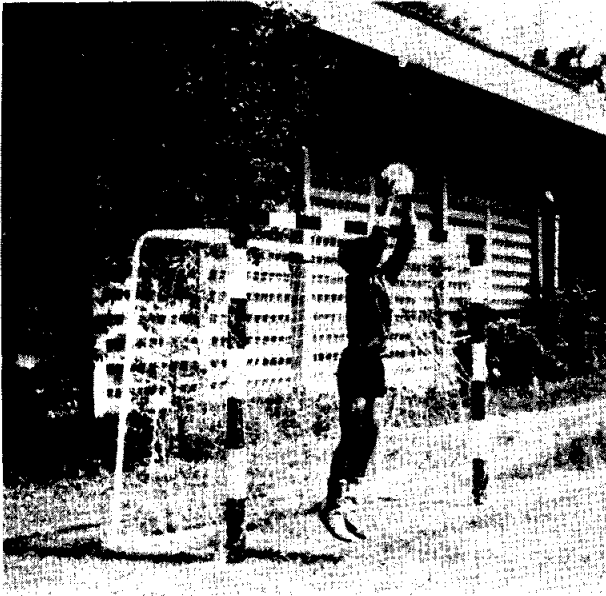
4. การพุ่งตัวรับหรือได้ลูกบอล ในกรณีที่ลูกบอลที่ยิงมาทางตัวผู้รักษาประตูมาก ไม่สามารถสปีทเท้าเคลื่อนไปรับได้ จำเป็นต้องพุ่งตัวออกไปรับ หรือผลักดันด้วยมือทั้งสอง การพุ่งตัวไปรับหรือผลักดันผู้รักษาประตูของตะแคงตัว ไม่ควรนอนคว่ำ เพราะนอกจากจะเป็นอันตรายต่ออวัยวะภายในแล้ว จะไม่ถนัดในการรับลูกบอลด้วย



วิธีที่ถูกต้อง



วิธีที่ผิด



การรับลูกส่งมือระดับสูง



วิธีนำลูกบอลหรือลูกบอลให้พื้นประตู

อย่างไรก็ดี โศกต่างมาแล้วว่า ผู้รักษาประตูจะทำหน้าที่  
 ได้ดีนั้นอยู่ที่การฝึกหัดอย่างมาก แม้แต่ลักษณะท่าทางการยืน โดยจะคองยืน  
 ในท่าที่เตรียมพร้อมเสมอ เท้าแยกห่างกันขนานกับช่วงไหล่ของตน ยืนด้วย  
 ปลายเท้า ย่อเข่าก้มตัวเล็กน้อย พยายามให้น้ำหนักตัวทั้งหมดอยู่บนเท้าทั้ง  
 สอง เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวได้ทุกทิศทาง อย่างรวดเร็วและว่องไว  
 และพร้อมเสมอที่จะเล่นลูกบอลในทุก ๆ โอกาส

การส่งลูกเข้าเล่น ส่งลูกเริ่มเล่น ส่งกินเปล่า หรือการยิง  
 ลูกโทษ ผู้ส่งต้องให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของเท้าหนึ่งอยู่บนพนักสนาม  
 ตามกติกาข้อ 16.2



ลักษณะการทุ่มลูกเข้าเล่นกรณีทีลูกออกนอกสนาม