

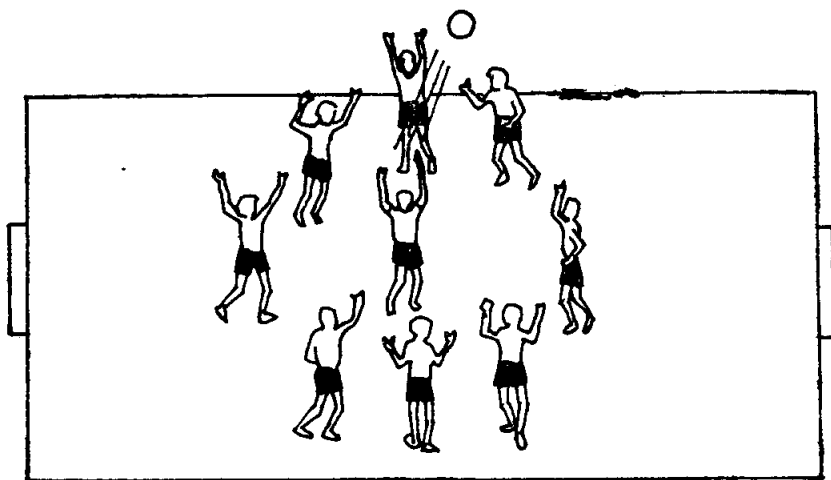
บทที่ 7

เกมนำไปสู่กีฬาแฮนด์บอล

เกมต่าง ๆ ก่อไปนี้ เป็นเกมที่ใช้สำหรับการเล่นเบื้องต้น ก่อนที่จะมีการเล่นทีมจริง ๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการฝึกให้ผู้เล่นเริ่มรู้จักข้อห้าม กฎ กติกา และความสามัคคีในทีม ตลอดจนความแม่นยำในทักษะต่าง ๆ ที่ได้ฝึกมา เป็นการฝึกแบบง่าย ๆ ที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน และเมื่อไปเล่นทีมจริง ๆ จะทำให้เข้าใจการเล่นได้ง่ายขึ้น และสามารถในทักษะก็เพิ่มมากขึ้นไปด้วย

1. ฆานบอล (CALL BALL)

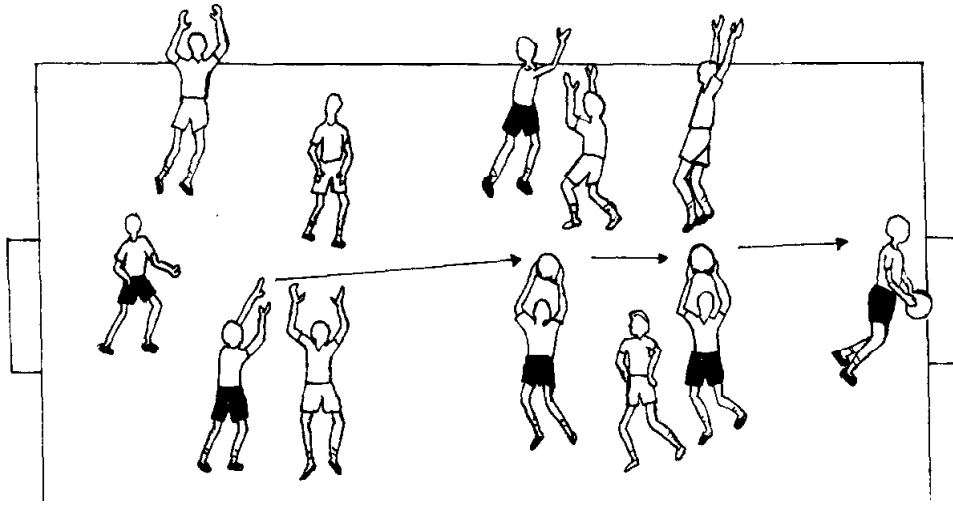
จำนวนผู้เล่น	15 - 30 คน (ถ้าคนมากให้ยืนชิดกันเข้ามา)
อุปกรณ์	ลูกแฮนด์บอล 1 ลูก (หรือมากกว่า)
สถานที่	โรงยิมฯ สนามบาสฯ หรือสนามหญ้า
ทักษะที่ได้รับ	ความเร็วของประสาท ความแม่นยำในการจับลูก



วิธีเล่น ให้จับมือเป็นวงกลม ถ้าจำนวนคนมากเกินไป ให้ซิกกันเข้ามาชิด ให้ใครคนใดคนหนึ่งถือลูกบอลอยู่กลางวง เริ่มโดยการโยนลูกบอลขึ้นไปตรง ๆ สูง ๆ แล้วเรียกชื่อเพื่อนคนใดคนหนึ่งให้ออกมารับบอล ผู้ที่ถูกเรียกแล้วออกมาไม่ทัน หรือทำลูกบอลตกต้องออกจากการเล่น หรือโหมมาเป็นคนที่บอลแทน แล้วแกผู้สอนจะเดินสมควรร แต่ถ้ารับได้ให้คนถือคนแรกมาเป็นคนที่บอลเหมือนเดิม ทั้งนี้เราเพิ่มจำนวนคนกลางวงและลูกบอลให้มากขึ้นกว่าเดิมได้ แกผู้ที่วิ่งออกมารับจะต้องรับให้ถูกว่าลูกใดเป็นของคนที่กะโจนเรียกเรา

2. ลูกบอลเคลื่อนที่ (BALL RELAY)

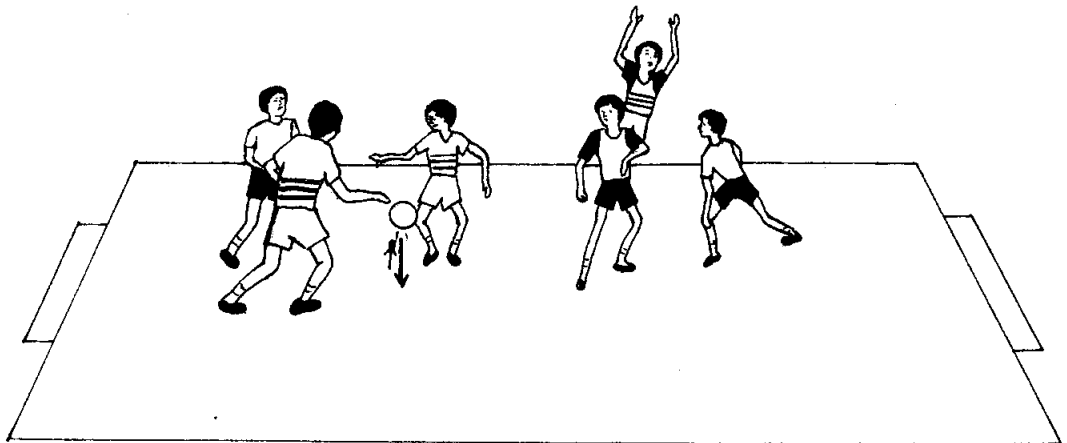
จำนวนผู้เล่น	แบ่งเป็นทีมทีละ 8 - 11 คน
อุปกรณ์	ลูกบอล 1 ลูก
สถานที่	โรงยิมฯ สนามบาสฯ หรือสนามหญ้าที่มีความกว้าง เกือบเท่าสนามแบดมินตัน (20 + 40 เมตร)
ทักษะที่ใ้ได้รับ	การรับลูก การส่งลูก



วิธีเล่น ให้ผู้เล่นทั้งสองทีมยืนอยู่ในสนามที่เหลี่ยม
 แคนใครแคนมัน ครวงที่โคกโก้ เริ่มเล่นโดยการเลี้ยงและเลือกส่ง
 การเล่นให้พยายามส่งลูกบอลให้พวกเดียวกันรุกไปในแดนฝ่ายตรงข้าม
 พยายามนำลูกบอลไปวางที่กึ่งกลางเส้นสะกักของฝ่ายตรงข้ามที่มีเครื่องหมาย
 ขอบไว้ วิธีการส่ง ให้ส่งตามลักษณะที่กรรมการกำหนด เช่น กรวม
 การอาจเป่ามทหวัก 1 ครั้ง แล้วกะโปกว่าสองมือเหนือศีรษะ ผู้เล่นที่กำ
 ด้งเล่นอยู่ก็ของส่งลูกด้วยสองมือเหนือศีรษะเหมือนกันหมด ถ้าใครเขล
 ส่งด้วยวิธีอื่น จะถูกปรับให้ออกจากการเล่น ฉะนั้นบางทีมจะมีผู้เล่นหรือ
 หรอไปทุกที เพราะการส่งลูกในท่าต่าง ๆ กรรมการจะสั่งเบดี่ยนอยู่เรื่อย ๆ
 เมื่อหมดเวลา ทีมใดเหลือคามากกว่า ถึงแม้จะทำแต้มได้น้อยกว่าก็ถือว่าชนะ

3. กีฬาลูกแข่งขึ้น (DRIBBLING CONTEST)

จำนวนผู้เล่น	แบ่งเป็นทีมทีมละ 8 - 11 คน
อุปกรณ์	ลูกแฮนด์บอล 1 ลูก
สถานที่	โรงยิมฯ สนามบาสฯ หรือสนามหญ้า ที่มีสนามเกือบเท่าสนามแฮนด์บอล
ทักษะที่ใ้รับ	การเลี้ยงลูก

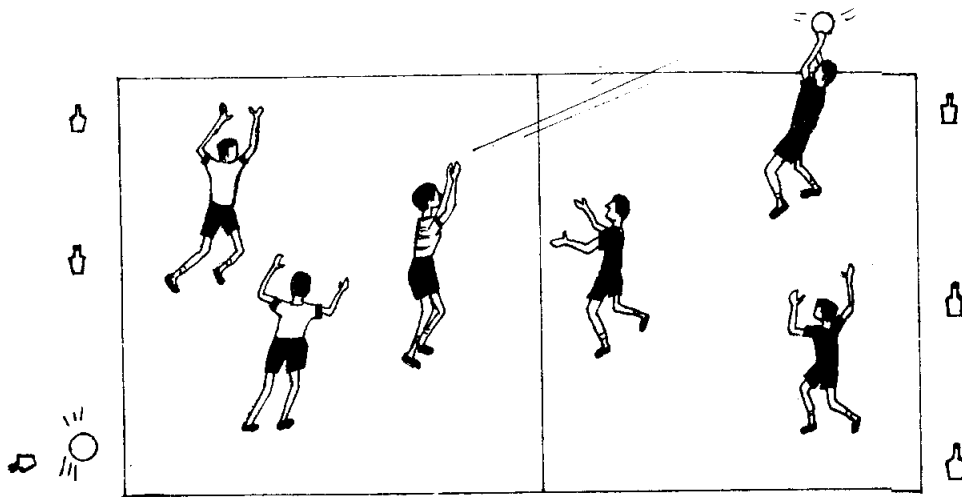


วิธีเล่น การเริ่มเล่นเหมือนการเล่นลูกบอลดัก บิดกันตรงที่เมื่อรับลูกบอลแล้วต้องทำการเลี้ยงลูกบอลก่อน 3 วินาที ห้ามส่งโดยที่ยังไม่ได้เลี้ยง ถ้าถูกป้องกันจนไม่มีโอกาสเลี้ยงลูก ให้ออกจากการเล่น การทำคะแนนก็เช่นเดียวกัน คือนำลูกบอลไปวางที่จุดกำหนดของฝ่าย

ทรงข้าม เมื่อหมดเวลา ให้ปาลูกบอลเข้าไปในวง พยายามให้ถูกคน
ฝ่ายที่อยู่ในวงกลมมีหน้าที่ในการหลบหลีกไม่ให้โดนลูกเท่านั้น ถ้าใคร
โดนลูกบอลต้องออกจากการแข่งขัน เมื่อหมดเวลาก็เปลี่ยนทีมที่ทำกา
รขว้าง มาเป็นทีมที่อยู่ภายในวงกลมบ้าง และจับเวลาเท่ากัน แล้วมา
เทียบกันดูว่าทีมใดเหลือคน (ที่ไม่โดนลูกบอลปา) มากที่สุดให้ทีมนั้นเป็น
ผู้ชนะ ทั้งนี้จะเพิ่มลูกบอลให้มากขึ้นก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม

หมายเหตุ ผู้ที่ยืนอยู่นอกวงกลมจะขว้างลูกก็รั้ง
ก็ได้ แต่ต้องให้ลูกบอลออกมานอกวงกลมเสียก่อนจึงจับลูกบอลขว้างได้

4 นอนมีขวด



จำนวนผู้เล่น	8 - 10 คน ต่อหนึ่งทีม หรืออาจมากกว่าก็ได้
อุปกรณ์	1. ลูกแฮนด์บอล, หรือลูกบอลที่ลูกก็ได้ 2. ชวคทำด้วยไม้เนื้อแข็ง 6 ชวค (หรือมากกว่า)
สถานที่เล่น	โรงยิมฯ หรือสนามเล่น (กว้าง 20 ฟุต ยาว 60 ฟุต)
ทักษะที่ได้รับ	การขว้างลูก, การจับลูก และการส่งลูกบอลเป้าหมาย

วิธีเล่น วัตถุประสงค์ของการเล่นก็เพื่อขว้าง, ทิ่ม, ส่งลูก ให้ลูกชวคที่ตั้งอยู่ (ถึงภาพ) ให้ลมมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ แต่ละทีมจะต้องอยู่ในแดนของตน คู่ต่อสู้อาจสกัดลูกบอล เพื่อเอามาไว้ในครอบครองของตนได้

การนับคะแนน ทีมไหนทำชวคล้มมากที่สุดทีมนั้นชนะ

ข้อแตกต่างที่ควรมีก็คือ

1. กำหนดให้แน่นอนว่า การทำชวคให้ล้มนั้น จะกำหนดให้ชว้างลูกมือเดียว, สองมือ, ลูกกลิ้ง ฯลฯ
2. อาจใช้ลูกบอลชนิดต่าง ๆ ได้แล้วแต่ความสะดวกที่พอจะหาได้

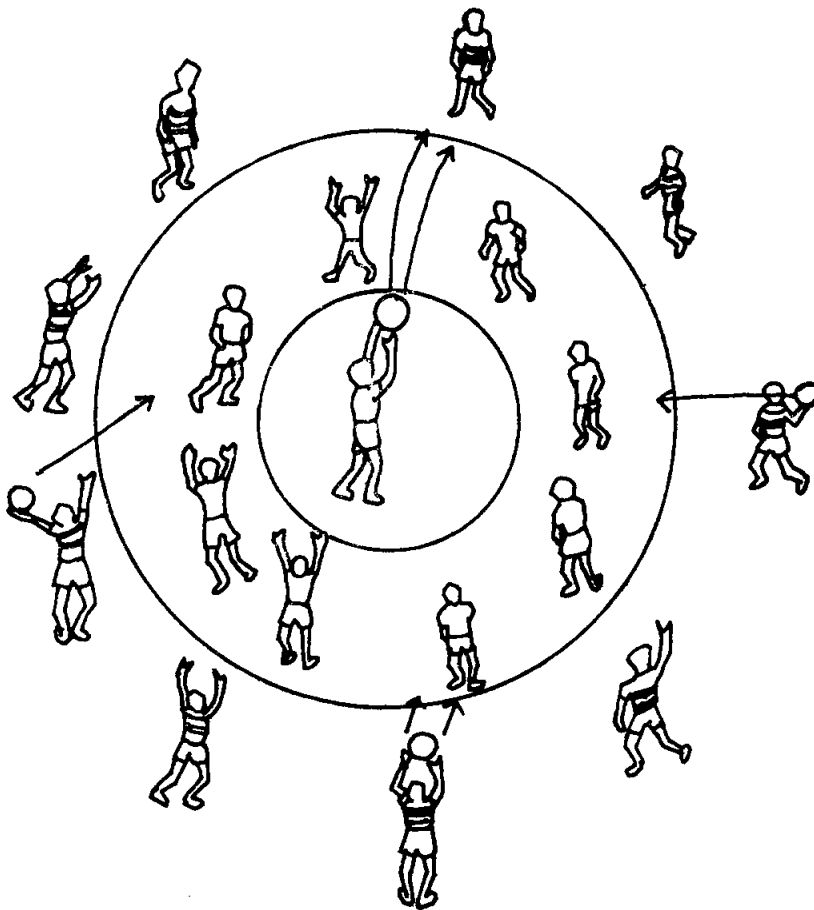
5 ฝ่ามือ

จำนวนผู้เล่น	9 - 14 คน ต่อ 1 ทีม
อุปกรณ์	ลูกแฮนด์บอล 2 ลูก หรือมากกว่านั้น

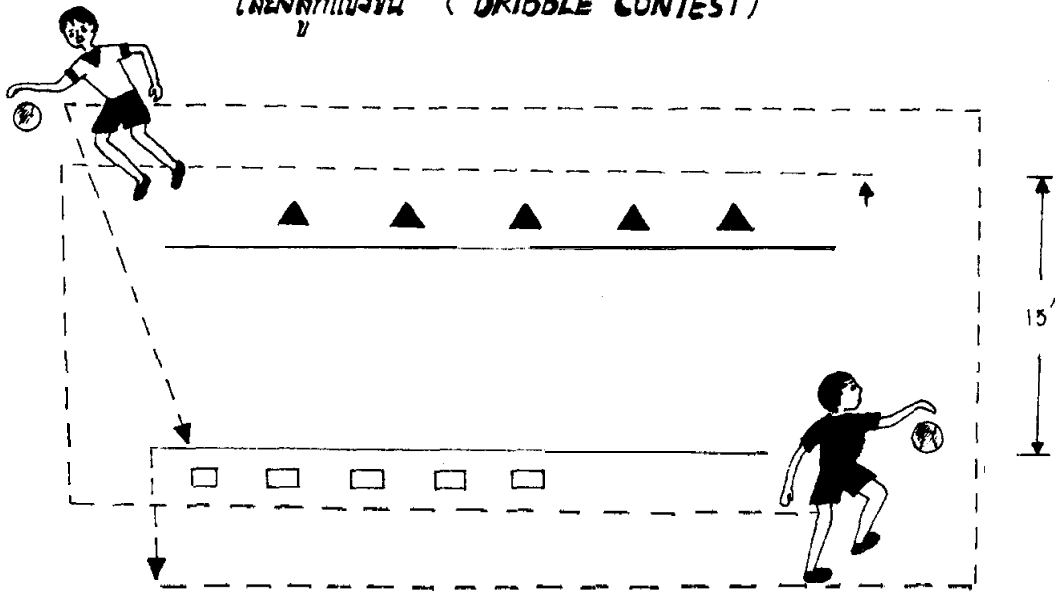
สถานที่ โรงยิมฯ สนามบาส หรือสนามหญ้า โดยกำหนดให้
มีวงกลมรัศมีประมาณ $4 \frac{1}{2}$ เมตร

ทักษะที่ใ้ได้รับ การจับลูก การยิงประตู

วิธีเล่น ให้ทีมโตก็ได้เข้าไปอยู่ในวงกลมก่อน และให้อีก
ทีมหนึ่งถือลูกบอลไว้ 2 ลูก จะอยู่ส่วนไหนของวงกลมก็ได้ คนที่ไม่ได้ถือลูก
บอลก็ให้ยืนอยู่โดยรอบวงกลม เพื่อคอยรับลูกและชว้างลูกบอลเข้าไปในวง
แก่ทุกคนจะคอยยืนห่างจากวงกลมไม่ต่ำกว่า 2 ก้าว เมื่อโค้ชสัญญาณเริ่มเล่น
ให้ถือบอลชว้าง



เลี้ยงลูกแข่งกัน (DRIBBLE CONTEST)



จำนวนผู้เล่น	6 - 8 คน 1 ทีม หรืออาจมากกว่านี้ก็ได้
อุปกรณ์	ลูกแฮนด์บอล 2 ลูก หรือมากกว่า
สถานที่เล่น	โรงยิมnasium สนามบาสฯ หรือสนามแข่งที่ใช้เลี้ยงลูกได้
ทักษะที่ได้รับ	การเลี้ยงลูก

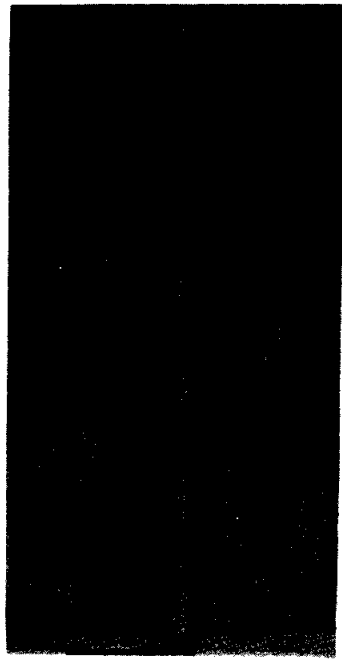
วิธีเล่น การเล่นเกมแบบนี้ ผู้เล่นจะต้องได้ศึกษา รูปร่าง วิธีเลี้ยงลูกท่าและสูงมาก่อน การเริ่มต้นเล่นโดยกำหนดให้ผู้เล่นคนหนึ่งของแต่ละทีม เริ่มต้นที่มุมสนามแต่ละข้าง (ทะแยงกันตั้งภาค) เมื่อได้ยินสัญญาณก็ให้เริ่มต้นเลี้ยงลูกออกโดยเวียนซ้ายรอบสนามทั้งสองทีม เมื่อเลี้ยงมาถึงจุดเดิม ก็ยื่นให้คนต่อไป

การนับคะแนน ทีมไหนหมดก่อนและถึงที่เริ่มต้นก่อนทีมนั้นชนะ

ข้อแตกต่างที่ควรบันทึก

1. ให้ผู้เล่นเสียงสูงที่ใช้มือไม้ตบ เช่น มือซ้าย
2. ทุกคนเสียงสูงทวนมือซ้ายต้องให้เสียงเวียนขวา
3. ให้เสียงสูงซิกแซกต่อมผู้เล่นที่ยืนเป็นแถวทั้งสองทีม

๘



← ลุกก็ออกจากการเล่นแล้ว

} อยู่ในระหว่างการเล่น