

## สารบัญ

	เรื่อง	หน้า
บทที่ 1	ประวัติกีฬาแฮนด์บอล	1
บทที่ 2	ความมุ่งหมาย สนามและอุปกรณ์	
	การเล่นแฮนด์บอลอย่างง่าย ๆ	7
	ประโยชน์ของการ เล่นกีฬาแฮนด์บอล	9
	ความปลอดภัยในการเล่น	10
บทที่ 3	ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล	13
	การรับลูกบอล	13
	การส่งลูกบอล	16
	การส่งลูกสองมือระดับอก	16
	การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ	18
	การส่งลูกมือเดียวเหนือไหล่	20
	การส่งลูกกระดอน	22
	การส่งลูกมือเดียวระดับต่ำ	24
	การส่งลูกพลิกแพลง	26
	แบบฝึกการรับและส่งลูก	28
บทที่ 4	การเลี้ยงลูกบอล	37
	แบบฝึกการเลี้ยงลูกบอล	38
บทที่ 5	การยิงประตู	43
	การป้องกันประตู	50

	เรื่อง	หน้า
บทที่ 6	การเล่นทีม	59
	กลวิธีพื้นฐานของกีฬาแฮนด์บอล	63
	ความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีม	72
บทที่ 7	เกมนำไปสู่กีฬาแฮนด์บอล	77
บทที่ 8	กติกาการเล่น	87
	สัญญาณผู้ตัดสินกีฬาแฮนด์บอล	123
	ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผู้ตัดสิน	133
บทที่ 9	บทแนะนำ	137
	การอบอุ่นร่างกาย	141
	การอบอุ่นร่างกายอย่างง่าย	146
	ภาพประกอบแสดงการอบอุ่นร่างกาย	154
	ความสำคัญของทักษะพื้นฐานหรือทักษะเบื้องต้น	164
	การสร้างความคุ้นเคยหรือความเคยชินกับลูกบอล	165
	แบบฝึกทักษะพื้นฐานอย่างง่าย ๆ	168
	การรักษาและการป้องกันการบาดเจ็บธรรมดา	177
	การรักษาด้วยความเย็น	183
บรรณานุกรม	187	

รู้แพ้

รู้ชนะ

รู้ภัย