

บทที่ 6

การเตรียมการก่อนจะเริ่มฝึกการเล่นตะกร้อ

ก่อนการเริ่มฝึกเล่นตะกร้อ ผู้เล่นหรือผู้รับผิดชอบซึ่งได้แก่ ครูพลศึกษา ของสถานศึกษา ควรจะได้เตรียมการต่างๆไว้ให้พร้อม ดังนี้

1. สถานที่

สถานที่ที่จะใช้เล่น ควรปรับปรุงให้เรียบร้อย ไม่ขรุขระ ไม่ควรมีเศษไม้ หรือก้อนอิฐ เนื้อที่ไม่จำเป็นต้องกว้างขวางนัก เป็นที่โล่ง ๆ มุมใดมุมหนึ่งก็ได้

2. ลูกตะกร้อ

ลูกต้องนับว่าเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด ต้องใช้ลูกตะกร้อที่ดี ไม่แข็งกระด้าง เวลาเล่นไม่เจ็บเท้า จึงควรเลือกหาตะกร้อที่ดีถึงแม้ราคาจะสูงก็ได้ผลคุ้มค่าและจะเตะได้ดี และแน่นอนกว่า วิธีเลือกก็คือ

1. น้ำหนักของลูกตะกร้อ ต้องให้เหมาะสมกับความเคยชินของเท้า น้ำหนักมาตรฐานควรจะเป็น 120-200 กรัม

2. ลูกตะกร้อต้องกลม ไม่เบี้ยว ไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 38-42 ซม.

3. ลูกตะกร้อจะได้ขนาดแล้วหรือไม่ก็ทำให้เส้นหวายหลวมจนมีเสียงดัง

3. จิตใจของผู้เล่น

ผู้ฝึกเล่นไม่ควรทำใจร้อนหรือหงุดหงิดใจ เพราะจะทำให้เล่นได้ไม่ดี ถ้าใจร้อนไป เวลาเตะทำให้ยกเท้าเตะก่อนที่ลูกจะตกลงมา หรือยกเท้าสูงเกินไปทำให้เสียการทรงตัว และลูกตะกร้อจะไปไม่ตรงทิศทางที่ต้องการ

4. ชุดแต่งกาย

ชุดแต่งกายหรืออุปกรณ์ที่จำเป็น ได้แก่ รองเท้าผ้าใบ ถุงเท้า ปลายข้อเท้า (แองเกิล) กางเกงขาสั้น และเสื้อยืดแขนสั้น ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ศีรษะโหม่งลูกบ่อย ๆ ก็อาจจะหาผ้าพันที่ศีรษะด้วยก็ได้

5. จำนวนผู้เล่น (ตะกร้อวง)

จำนวนผู้ร่วมวงในการเล่น ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้เล่นและจำนวนลูกตะกร้อ ถ้าลูกตะกร้อมีน้อยจำนวนผู้ร่วมวงก็มากแต่ไม่ควรเกินกว่า 10 คน จะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ง่าย เพราะโอกาสที่จะเล่นลูกมีน้อยครั้ง ทางที่ดีไม่ควรเกิน 5 คน และไม่ควรน้อยกว่า 3 คน เมื่อเล่นได้ดีและเก่งแล้วอาจเพิ่มเป็น 7 คนก็ได้