บทที่ 7
หลักการปฏิบัติในการฝึกตะกร้อ

เมื่อจะฝึกเล่นตะกร้อควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างไร

1. การอบอุ่นร่างกาย ควรอบอุ่นร่างกายเบา ๆ ด้วยท่ากายบริหาร วิ่งอยู่กับที่ ให้ทุกส่วนของร่างกายได้รู้สึกตัวเสียก่อน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด ข้อเท้าแพลง เป็นต้น

หรือจะอบอุ่นร่างกายด้วยการเตะลูกตะกร้อเบา ๆ ก่อนเป็นวิธีที่ดีที่สุด

2. การยืน ควรยืนในท่าพร้อมที่จะเล่น เช่น ยืนย่อตัว ไม่ยืนเต็มเท้า

3. การสร้างจังหวะ ควรหาจังหวะ เช่น ยืดตัว แอ่นตัว ย่อเข่า ให้สัมพันธ์กับลูกตะกร้อที่ลอยมา

4. การทรงตัว ในเวลายกขาเตะตะกร้อ ถ้าการทรงตัวไม่ดีก็จะทำให้การเตะไม่ได้ดี เพราะอาจจะหกล้มหรือจังหวะเสียไป ฉะนั้น ควรกางแขนออกเพื่อการทรงตัวเสมอ

5. ฟุตเวอร์ค การทำงานของเท้าจะต้องเคลื่อนไหวโดยการย่ำหรือซอยเท้าไว้เสมอ

6. การใช้แรง ต้องใช้แรงให้ถูกกับจังหวะ เช่น การโหม่ง การใช้ไหล่ การเตะ ไม่จำเป็นต้องใช้แรงมาก แต่ใช้แรงให้เป็น

7. การใช้หลังเท้า ต้องเหยียดเท้า ปลายเท้าต้องงุ้มข้อเท้ายืด เข่างอยืดเสมอ

8. การใช้ข้างเท้า ให้แบะออกไปให้ใช้ส่วนหนาของข้างเท้าเตะลูกไม่ว่าข้างเท้าด้านในหรือด้านนอก

9. การใช้ศีรษะ ให้ใช้ตรงหน้าผากมากกว่าส่วนอื่น เพราะมีเนื้อที่มาก แต่ส่วนอื่นก็อาจใช้ได้ตามแต่โอกาส

10. การบังคับทิศทางของลูก ให้ใช้เอวเป็นที่บังคับทิศทางที่จะให้ลูกไป

11. การรอจังหวะลูก ถ้าเตะลูกควรให้ลูกลงต่ำก่อนจึงเตะ อย่ายกเท้าให้สูงไปเตะลูกจะเสียการทรงตัวและลูกจะไม่มีทิศทาง

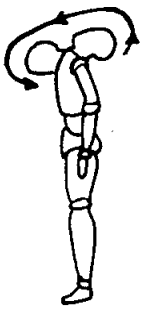
12. สายตา ต้องจับดูลูกตลอดเวลา

ข้อแนะนำ

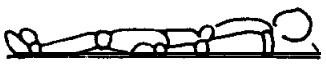
ในการเล่นตะกร้อจริง ๆ นั้น ทิศทางของลูกตะกร้ออาจจะมาใกล้หรือไกล จากตัวผู้เล่นเกินกว่า 1–2 ก้าวก็ได้ ดังนั้น การก้าวเท้าของผู้เล่นอาจจะสั้นบ้าง ยาวบ้าง ก้าวเร็ว

หรือช้าก็แล้วแต่ความเร็วของลูกตะกร้อที่มา การฝึกหัดจึงควรฝึกขั้นพื้นฐานให้เกิดความชำนาญ สิ่งที่สำคัญในการฝึกหัดเล่น คือผู้เล่นต้องมีการทรงตัวที่ดี ตามองที่ลูกตะกร้อตลอดเวลา และมีช่วงจังหวะการเดิน หรือวิ่งให้ถูกทิศทางของลูกตะกร้อที่พุ่งมา แล้วตัดสินใจเล่นลูกด้วยอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ

ตัวอย่างแบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพและการอบอุ่นร่างกาย

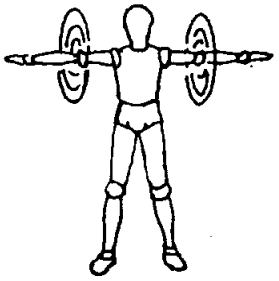


1. บริหารคอด้วยการหมุนก้มและเงย

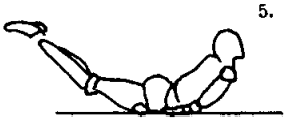


2. บริหารคอด้วยการยกศีรษะขึ้นมาดูปลายเท้าในท่านอนหงาย

3. สร้างความแข็งแรงให้ข้อมือแขนและไหล่ด้วยการวิดพื้น

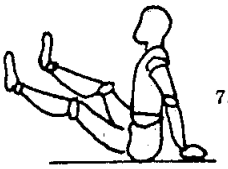


4. บริหารข้อต่อของไหล่ด้วยการหมุนแขนไปด้านหน้าและหลังเป็นวงกลม



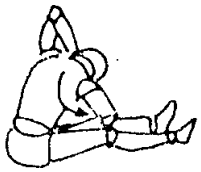
5. บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำยกลำตัวท่อนบนและขาพ้นจากพื้น

6. บริหารหลังด้วยการนอนคว่ำยกตัวกางแขนและขา

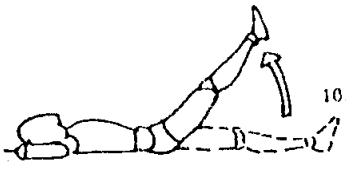


7. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการนั่งยกขาขึ้นในรูปตัววี

8. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่ง เข่างอ 45 องศา



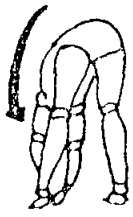
9. บริหารกล้ามเนื้อท้องด้วยการลุกนั่งขวางบริเวณเตะเข่า



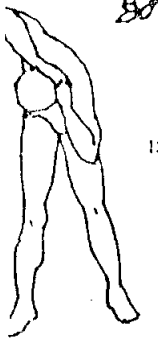
10. บริหารโดยขาด้วยการยกขาขึ้นลงทีละข้าง

10. บริหารข้อเท้าและฝึกการทรงตัวด้วยการยืนต่อบนปลายเท้า กางแขน

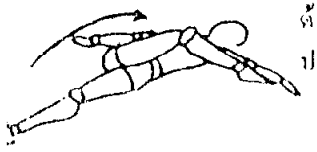
11. บริหารข้อเข่าและขาด้วยการงอเข่าทีละข้างเข้าชิดอก



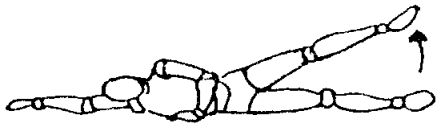
12. ฝึกความอ่อนตัวด้วยการก้มลงแตะพื้นขาแหยียดตึง



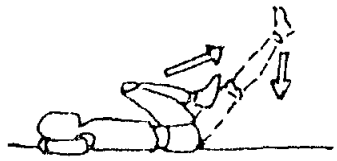
13. บริหารแขนและลำตัวด้านข้างด้วยการบิดตัว



14. บริหารข้อสะโพกและโคนขาด้วยการบิดขาไขว้ข้ามมาแตะปลายนิ้วมือ

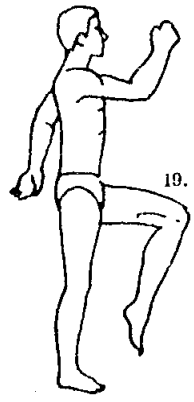


15. บริหารสะโพกและโคนขาด้วยการนอนสะแคงข้างยกขาขึ้นลงทีละข้าง



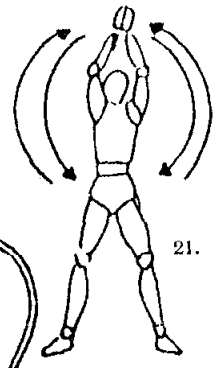
17. บริหารข้อเข่าและขาด้วยการนอนคู้ดึงเข่าชิดตัวสลับทีละข้าง

18. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการเดินอยู่กับที่

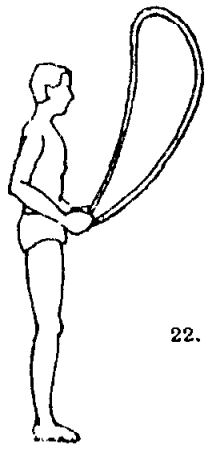


19. ฝึกความแข็งแรง และยดทนทั่วไปด้วยการวิ่งอยู่กับที่

20. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการวิ่งเหยาะ



21. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการกระโดดปรบมือเหนือศีรษะ



22. ฝึกความแข็งแรงและอดทนทั่วไปด้วยการกระโดดเชือก