

บทที่ 8

ทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้น

ทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้นของการเตะตะกร้อ

ตะกร้อเป็นกีฬาที่ฝึกหัดไม่ยากเกินความสามารถของคนเรา เพราะตามปกติคนไทยชอบเล่นมวยไทยมาตั้งแต่ยังเยาว์วัย ซึ่งมักจะเล่นไล่เตะ ต่อย สอก เข่า กันอยู่เสมอ ดังนั้นถ้านำทักษะต่าง ๆ มาใช้ฝึกหัดเล่นตะกร้อจึงฝึกได้ไม่ยากนัก และถ้าหากเป็นผู้มีนิสัยรักการกีฬาอยู่แล้ว ย่อมจะฝึกเล่นได้ดีภายในระยะเวลาไม่นานนัก

การฝึกตะกร้อสำหรับผู้เล่นใหม่ ๆ นั้น จะต้องเริ่มต้นจากขั้นเบาไปหาหนัก หรือจากง่ายไปหายาก เพื่อผู้ฝึกเล่นใหม่จะได้มีความสามารถในการเล่นเป็นอย่างดี และไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือท้อถอย ซึ่งจะยังผลทำให้เลิกเล่นไปในที่สุด การฝึกพื้นฐานมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้เล่นที่ปรารถนาจะเป็นนักเตะตะกร้อที่มีความสามารถในการเล่น และยังต้องมีความอดทน อุทิศเวลา และความพยายามเป็นพื้นฐาน พร้อมทั้งจะรับการฝึกเป็นขั้น ๆ ไปตามลำดับด้วยความตั้งมั่นอย่างแท้จริง การฝึกจะก่อให้เกิดประโยชน์โดยสมบูรณ์ โดยการฝึกทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้น ดังนี้

1. การยืนเตรียมพร้อม
2. การเคลื่อนตัวเพื่อเล่นตะกร้อ
3. การเตะลูก
4. การพักลูก
5. การตั้งลูก

การยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นตะกร้อ

การยืนเตรียมพร้อมหรือการทรงตัวที่ดีเป็นสิ่งที่ช่วยให้การเคลื่อนตัวที่จะเล่นตะกร้อ ได้อย่างคล่องแคล่ว ว่องไว ไม่ว่าลูกตะกร้อจะมาในลักษณะใดและทิศทางใด หรือภาวะอย่างใด ลักษณะการยืนเตรียมพร้อมมีดังนี้



1. ผู้เล่นที่ถนัดเท้าขวา ให้ยืนเท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา เท้าทั้งสองอยู่ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ (ผู้เล่นที่ถนัดเท้าซ้ายให้ยืนเท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้าย)
2. ย่อเข่าเท้าที่อยู่หน้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่เท้าหลังมากกว่าเท้าหน้า เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
3. แขนทั้งสองกางออกเล็กน้อย ปล่อยตามสบายเพื่อการทรงตัวที่ดี
4. ตามองดูที่ลูกตะกร้อตลอดเวลา

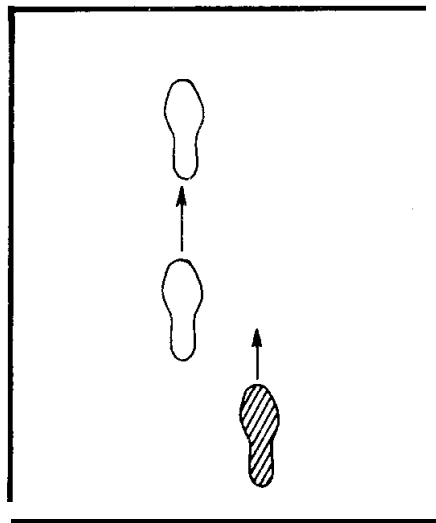
การเคลื่อนตัวเพื่อเล่นตะกร้อ

สิ่งที่เป็นพื้นฐานที่สุดในการเล่นตะกร้อ ก็คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย เพื่อเล่นลูกก่อนการเคลื่อนตัว ผู้เล่นจะต้องยืนอยู่ในลักษณะท่าเตรียมพร้อมเสมอ การเคลื่อนตัวเพื่อเล่นลูกขั้นพื้นฐาน มีดังนี้

1. การเคลื่อนตัวไปข้างหน้า
2. การเคลื่อนตัวไปข้างหลัง
3. การเคลื่อนตัวไปข้างซ้าย
4. การเคลื่อนตัวไปข้างขวา

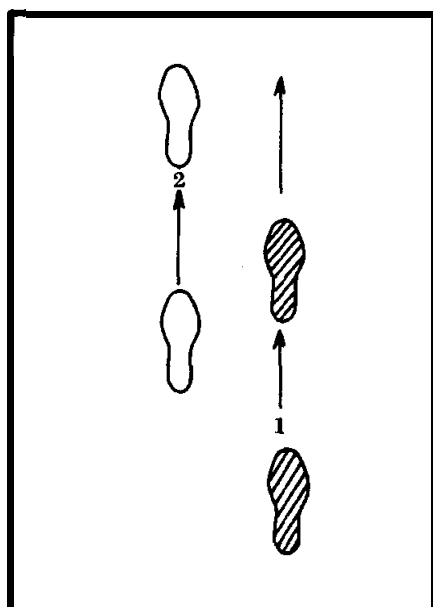
วิธีที่ 1 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้คือ

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ให้ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้าสั้น ๆ ไม่เกินครึ่งก้าว
2. ย่อเข่าซ้ายแล้วยกเท้าขวาขึ้น เตะหรือเข่าลูกเตะกร้อ แล้วแต่ผู้ฝึกจะฝึกการเล่นลูกใต้
3. เพื่อการทรงตัวที่ดี ในขณะที่ก้าวเท้าซ้ายให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้า แขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย
4. ตามองไปข้างหน้า
5. เสร็จแล้วกลับมายืนในลักษณะเตรียมพร้อมตามเดิม



วิธีที่ 2 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้คือ

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมให้ก้าวเท้าขวาซึ่งอยู่ข้างหลังไปข้างหน้าประมาณ 1 ก้าว
2. ก้าวเท้าซ้ายตรงไป (อาจจะยาวกว่าก้าวแรก) เพราะเป็นการช่วยให้เท้าขวาเตะลูกใต้ถนัดและแรงขึ้น
3. ย่อเท้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นเตะหรือเข่าลูกเตะกร้อ แล้วแต่ผู้ฝึกการเล่นลูกใต้
4. เพื่อการทรงตัว ขณะยกเท้าขวาให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้าพร้อมกับแขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย
5. ตามองไปข้างหน้า
6. เสร็จแล้วกลับมายืนในลักษณะเตรียมพร้อมตามเดิม

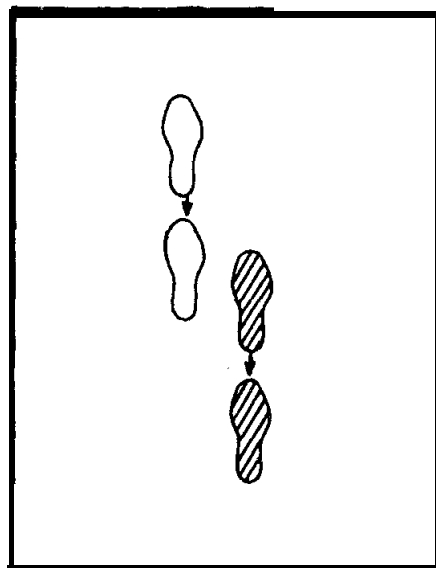


การเคลื่อนตัวไปข้างหลัง

การเคลื่อนตัวไปข้างหลังทำได้ 2 วิธี

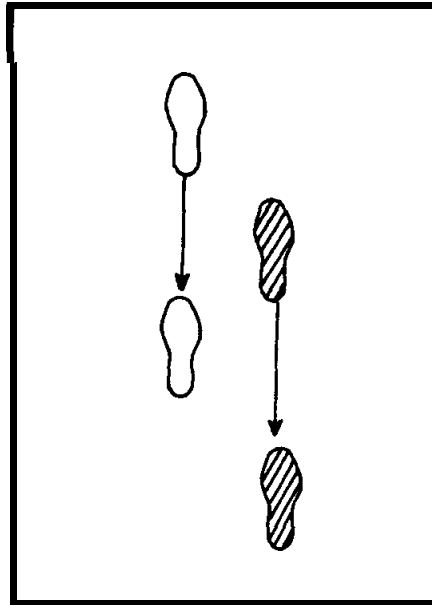
วิธีที่ 1 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมให้ก้าวเท้าขวาตรงไปข้างหลังสั้น ๆ ไม่เกินครึ่งก้าว
2. ลากเท้าซ้ายถอยหลังตามเท้าขวาไปเล็กน้อย พร้อมกับยกเท้าซ้ายแล้วยกเท้าขวาลงแตะหรือเข้าลูกตะกร้อแล้วแต่ผู้ฝึกการเล่นลูกใด
3. เพื่อการทรงตัวที่ดี ในขณะที่ก้าวเท้าขวาไปข้างหลัง ให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้า แขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย
4. ตามองไปข้างหน้า
5. เสร็จแล้วกลับมาอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมตามเดิม



วิธีที่ 2 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อมให้ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหลังประมาณ 1 ก้าว
2. ก้าวเท้าขวาตรงไปข้างหลัง (อาจจะยาวกว่าก้าวแรก) เพราะอาจช่วยให้เท้าขวาเตะลูกได้ถนัดและแรงขึ้น
3. ย่อเข้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นเตะหรือเข้าลูกตะกร้อ แล้วแต่ผู้ฝึกจะฝึกการเล่นลูกใด
4. เพื่อการทรงตัวที่ดี ขณะยกเท้าขวาให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้า พร้อมกับแขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย
5. ตามองไปข้างหน้า
6. เสร็จแล้วกลับมายืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมตามเดิม



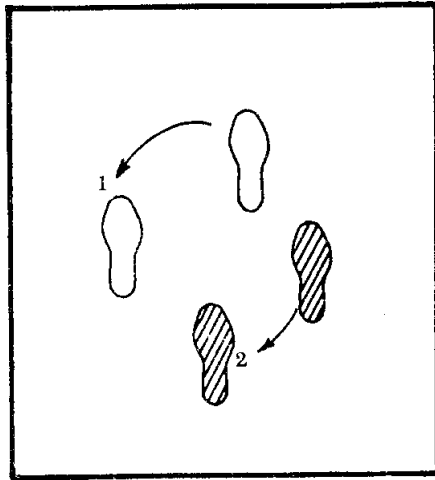
การเคลื่อนตัวไปข้างซ้าย

ตามมารยาทผู้เล่นตะกร้อที่ดี จะไม่ให้ลูกไปเตะทางซ้ายของตนเอง เว้นแต่ลูกเตะกร้อมาใกล้ตัวข้างซ้าย ผู้เล่นอาจจะเล่นลูกไขว้หลังหรือลูกอื่นแล้วแต่กรณี ในบางโอกาสลูกเตะกร้ออาจจะมาตรงตัวก่อนไปทางด้านซ้ายของผู้เล่น ผู้เล่นอาจเคลื่อนตัวไปเล่นได้โดยปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ให้ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางซ้าย 1 ก้าว
2. ก้าวเท้าขวาถอยไปข้างหลัง (อาจจะยาวกว่าก้าวแรก)
3. ย่อเข้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นเตะหรือเข้าแล้วแต่กรณี
4. เพื่อการทรงตัวที่ดี ขณะยกเท้าขวาขึ้นให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้า แขนขวา

เหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย

5. ตามองไปข้างหน้า
6. เสร็จแล้วกลับมาอยู่ในลักษณะเตรียมพร้อมตามเดิม



การเคลื่อนตัวไปข้างขวา

การเคลื่อนตัวไปข้างขวา ทำได้ 2 วิธีดังนี้

วิธีที่ 1 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้

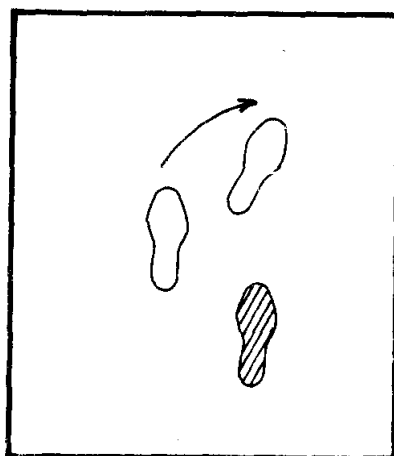
1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ให้ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางขวา 1 ก้าว
2. ย่อเข้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นเตะหรือเข่าลูกเตะกร้อ แล้วแต่ผู้ฝึกจะเล่น

ดูได้

3. เพื่อการทรงตัวขณะยกเท้าขวาให้งอแขนซ้ายยกขึ้นข้างหน้า พร้อมกับแขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย

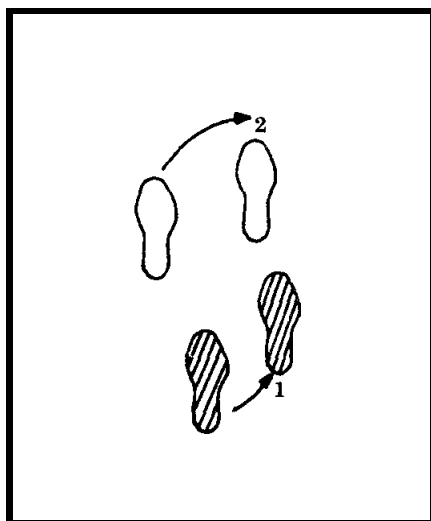
4. ตามองไปข้างหน้า

5. เสร็จแล้วให้กลับมายืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมตามเดิม



วิธีที่ 2 ผู้เล่นปฏิบัติดังนี้

1. จากท่ายืนเตรียมพร้อม ให้ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางขวาไม่เกินครึ่งก้าว
2. ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว (อาจจะยาวกว่าก้าวแรก)
3. ย่อเข้าซ้ายพร้อมกับยกเท้าขวาขึ้นเตะหรือเข้าตูกตะกร้อ แล้วแต่กรณี
4. เพื่อการทรงตัว ขณะยกเท้าขวาขึ้นให้ยกแขนซ้ายงอขึ้นข้างหน้า พร้อมกับแขนขวาเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย
5. ตามองไปข้างหน้า
6. เสร็จแล้วให้กลับมาในลักษณะท่าเตรียมพร้อมตามเดิม



การเตะลูก

การเตะลูกหรือการเลี้ยงลูก คือการใช้วัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเล่นลูกเตะกร้อ เพื่อให้ลูกเตะกร้อได้กระดอนขึ้นลงหลายๆ ครั้ง การเตะเตะกร้อนั้นไม่ค่อยได้นำไปใช้ในการเล่นเตะกร้อข้ามตาข่าย และเตะกร้อวงนก แต่การเตะเตะกร้อเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้นักกีฬาเตะกร้อคุ้นเคยกับลูกเตะกร้อให้เป็นไปตามทิศทางที่ต้องการและแม่นยำ ดังนั้น ผู้เล่นเตะกร้อทุกคนจึงจำเป็นต้องฝึกหัดเตะลูกเตะกร้อจนเกิดความชำนาญ และสามารถบังคับลูกเตะกร้อให้ไปตามความต้องการได้ จึงจะเป็นผู้เล่นเตะกร้อที่เล่นได้ดี การเตะลูกโดยทั่วไปอาจแบ่งออกได้ดังนี้

1. การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีหลักการฝึกอย่างเดียวกันกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่การเตะลูกนั้นผู้เล่นจะเล่นเตะกร้อคนเดียวโดยการเตะบังคับให้ลูกเตะกร้อกระดอนขึ้นลงหลายๆ ครั้ง ส่วนการเตะนั้นผู้เตะจะต้องส่งลูกเตะกร้อออกไปยังที่หมายที่ต้องการ หลักการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีดังนี้



1. ยืนในลักษณะท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่น

2. โยนลูกขึ้นหรือปล่อยลูกลงแล้วยกเท้าเตะด้วยข้างเท้าด้านใน ซึ่งลักษณะท่าทางต่าง ๆ เหมือนกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในทุกประการ แต่การเตะลูกต้องหักข้อเท้าขึ้นข้างบนมาก ๆ และเตะลูกเตะกร้อเบา ๆ โดยบังคับให้ลูกเตะกร้อกระดอนขึ้นมาเป็นแนวตรง

3. การเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องออกแรงเตะให้เท่า ๆ กัน ถ้าเตะลูกต่ำ ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่ต้องให้เท้าที่เตะสู่พื้นก็ได้ เพียงแต่ยกเท้าขึ้นและลดเท้าลงเท่านั้น แต่ถ้าเตะลูกสูงอาจจะวางเท้าที่เตะลงสู่พื้นก่อนที่จะเตะลูกต่อไปก็ได้

4. ในการเตะลูกระยะแรก ๆ ผู้เล่นอาจจะไม่สามารถบังคับให้ลูกเตะกร้อกระดอนขึ้นเป็นแนวตรงและมีความสูงสม่ำเสมอได้ จึงจำเป็นต้องก้าวเท้าทั้งสองติดตามลูกเตะกร้อไปตามทิศทางต่าง ๆ ของลูกเตะกร้อกระดอนไปด้วย

2. การเตะลูกด้วยหลังเท้า

การเตะลูกด้วยหลังเท้า มีหลักการฝึกเช่นเดียวกับการเตะลูกด้วยหลังเท้าที่แตกต่างกันกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า มีดังนี้คือ

1. การเตะลูกด้วยหลังเท้า ปลายเท้า ที่เตะลูกกระดอนขึ้นและลูกเตะกร้อจะถูกหลังเท้าก่อนไปทางปลายเท้าบริเวณโคนนิ้วทั้งห้า นิ้ว ใช้ปลายเท้าวัดลูกเตะกร้อให้ลอยขึ้นตรง ๆ

2. ยกเท้าที่เตะลูกให้ต่ำที่สุด

3. ขณะเตะลูกก้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย

4. ตามองลูกเตะกร้อ



3. การเจาะลูกด้วยเข่า

การเจาะลูกด้วยเข่ามีลักษณะท่าทางคล้ายกับการเจาะลูกด้วยหลังเท้าและเท้าด้านใน ต่างกันที่การเจาะลูกด้วยเข่าใช้บริเวณส่วนบนของเข่าเจาะลูก ในขณะที่เจาะลูกจะต้องให้ขาที่นอนบนตั้งฉากกับขาที่นอนล่าง หรือขาที่นอนบนขนานกับพื้นนั่นเอง เพราะถ้ายกขาที่นอนบนสูงเกินไปลูกตะกร้อจะพุ่งเข้าหาตัว และถ้ายกเท้าสูงมากเกินไปลูกตะกร้อจะพุ่งข้ามศีรษะไปข้างหลัง หรือถ้ายกเข่าต่ำเกินไปลูกตะกร้อจะพุ่งไปข้างหน้า ซึ่งจะทำให้ลูกตะกร้อกระดอนไกลตัวผู้เล่น นอกจากนี้การใช้เท้าที่ยืนเป็นหลักสปริงข้อเท้าขึ้นตามจังหวะการเจาะลูกด้วย



สิ่งควรคำนึงในการฝึกเจาะลูกตะกร้อ

1. ผู้ที่ฝึกหัดเจาะลูกตะกร้อทุกท่า ระยะแรกๆ ที่ฝึกหัดอาจจะเตะลูกตะกร้อ 1-2 ครั้งแล้วรับลูกไว้ เมื่อเกิดความชำนาญขึ้นแล้วจึงเพิ่มจำนวนให้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการฝึก เพราะผู้เล่นฝึกเจาะลูกครั้งแรก ถ้าตั้งเกณฑ์การฝึกจำนวนครั้งมาก ๆ ไว้ หากเจาะลูกไม่ได้ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย และต้องเหนื่อยต่อการเก็บลูกตะกร้ออีกด้วย
2. ผู้ฝึกหัดควรจะฝึกเจาะลูกให้เป็นทั้งสองเท้า โดยการฝึกเจาะด้วยเท้าขวา 1 โยน แล้วเจาะด้วยเท้าซ้ายอีก 1 โยน และเมื่อเกิดความชำนาญเจาะลูกแล้ว ควรฝึกหัดเจาะลูกทั้งสองเท้าสลับกัน เพื่อให้สามารถเล่นตะกร้อได้ดีทั้งสองเท้า
3. การออกแรงเจาะลูกแต่ละครั้ง จะต้องสม่ำเสมอเพราะจะช่วยให้การเจาะลูกได้จำนวนหลาย ๆ ครั้ง

4. การเตะลูกทุกทำผู้เล่นไม่ควรยกเท้าให้สูงจากพื้น เพราะการยกเท้าสูงในขณะที่เตะลูกจะทำให้บังทิศทางของลูกเตะกร้อได้ยาก

5. เพื่อการทรงตัวที่ดี การเตะลูกทุกทำควรกางแขนออกทั้งสองข้าง ให้ห่างจากลำตัวเล็กน้อย

6. สายตาต้องมองลูกเตะกร้อตลอดเวลา

การพักลูก

ตามปกติการเล่นเตะกร้อ ผู้เล่นมักจะเตะหรือใช้วิธีเตะส่วนอื่นเล่นลูกจังหวะเดียวได้ไปยังคู่หรือตามที่หมายตามต้องการ แต่ในบางครั้งลูกเตะกร้อพุ่งมาเร็วและแรง หรือทิศทางของลูกที่พุ่งมาก็ไม่แน่นอน จึงทำให้ผู้เล่นเล่นลูกด้วยท่าต่าง ๆ ได้ไม่ถนัด จึงจำเป็นต้องพักลูกไว้ก่อน เพื่อที่จะได้เตะหรือส่งลูกกลับไปยังเป้าหมาย หรือทิศทางที่ต้องการได้อย่างสะดวกและแม่นยำ

การพักลูกเตะกร้อในที่นี้จะกล่าวถึงทักษะเบื้องต้น สำหรับผู้เล่นใหม่ มี 3 วิธีดังนี้

1. การพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน
2. การพักลูกด้วยหลังเท้า
3. การพักลูกด้วยเข่า

การพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การพักลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีลักษณะท่าทางและหลักการเล่นคล้ายกันกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในทุกอย่าง เพียงแต่การพักลูกนั้นในขณะที่เหยียดเท้าขึ้นเตะด้วยข้างเท้าด้านในเบาๆ และผ่อนเท้าตามลูกเตะกร้อเล็กน้อย เพราะเป็นการช่วยผ่อนความแรงของลูก บังคับไม่ให้ลูกเตะกร้อกระดอนเปลี่ยนทิศทางไปไกลตัว และสิ่งสำคัญคือ ขณะเตะพักลูกเตะกร้อนั้นจะต้องไม่เหยียดเท้ายกขึ้นสูงเกินไป เพราะจะทำให้ลูกเตะกร้อกระดอนลอยสูง เหยียดขึ้นไปยังหลังผู้เตะได้ และถ้าผู้เตะพักลูกยกเท้าเหยียดขึ้นน้อยเกินไป ลูกเตะกร้อจะกระดอนลอยพุ่งตรงไปยังหน้า ทำให้ยากแก่การติดตามลูกที่จะเตะหรือส่งลูกต่อไป



การพักลูกด้วยหลังเท้า

การพักลูกด้วยหลังเท้า มีลักษณะการเล่นคล้ายคลึงกันกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า การพักลูกด้วยหลังเท้านั้น ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนตัวดักทิศทางของลูกที่พุ่งมาอย่างรวดเร็ว เมื่อได้จังหวะที่จะเตะลูกได้ให้ยกเท้าที่ถนัดขึ้นเตะพักลูก โดยให้ลูกเตะกรือถูกบริเวณหลังเท้า เหนือโคนนิ้วเท้าทั้งห้านิ้ว แล้วผ่อนเท้าตามลูกจะช่วยทำให้ลูกเตะกรือกระดอนออกไปไม่ไกลตัว



การพักลูกด้วยเข่า

การพักลูกด้วยเข่าใช้มากในการเล่นตะกร้อ เพราะสามารถบังคับลูกได้ดี แต่ถ้าลูกตะกร้อลอยมาต่ำกว่าระดับเข่าก็จะพักด้วยเข่าได้ยากหรือไม่มีโอกาสได้พักลูกเลย ดังนั้นการพักลูกด้วยเข่าจึงเล่นได้ดีในโอกาสที่ลูกตะกร้อลอยโด่งมาเหนือเข่า ถ้าลูกพุ่งลอยมาห่างตัวผู้เล่นต้องพยายามเคลื่อนตัวเข้าไปหาลูกโดยเร็ว เมื่อได้จังหวะจึงยกเท้าที่ถนัดขึ้นเข่าพักลูกเบาๆ และผ่อนเข่าตามลูกลงมาเล็กน้อย การยกเข่าขึ้นพักลูกจะต้องให้ขาท่อนบนตั้งได้ฉากกับขาท่อนล่าง การยกเข่าสูงเกินไปจะทำให้ลูกเลยข้ามศีรษะไปข้างหลังได้ แต่ถ้ายกเข่าต่ำไปลูกตะกร้อจะพุ่งไปข้างหน้า ทำให้ยากต่อการบังคับลูกและจะทำให้การเล่นลูกต่อไปเป็นไปตามความต้องการได้ยาก



การตั้งลูก

การตั้งลูกมีลักษณะท่าทางการเล่นคล้ายคลึงกับการพักลูก แต่การตั้งลูกนั้นผู้เล่นจะต้องตั้งลูกให้ลอยขึ้นตรงๆ โดยบังคับลูกตะกร้อให้มีความสูงตามความต้องการ เพื่อที่จะได้เตะส่งลูกไปยังเป้าหมายหรือทิศทางที่ต้องการอย่างถูกต้องแม่นยำ การตั้งลูกจะใช้เล่นกันมากในการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายหรือเซปักตะกร้อ เพราะเมื่อตั้งลูกได้ตามความต้องการแล้วก็สามารถที่จะเตะลูกตะกร้ออย่างรุนแรงและหนักแน่นไปยังฝ่ายตรงข้ามได้ ถ้าเป็นตะกร้อวงและตะกร้อลอดบ่วงก็ใช้การตั้งลูกมาก เพื่อจะได้เตะส่งไปยังคู่ได้แม่นยำตามความต้องการ การตั้งลูกตะกร้อในการฝึกทักษะพื้นฐาน มีดังนี้

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน



การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน มีลักษณะวิธีปฏิบัติเหมือนกันกับการตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านใน แต่การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในต้องเตะลูกให้แรงกว่าการพักลูก ผู้สอนจึงต้องยกเท้าที่เตะให้ขว้างเท้าด้านในจนชนกับพื้น และจะให้ลูกเตะหรือเตะสูงขึ้นเป็นแนวตรง และเตะให้เอนตัวไปข้างหลังและเท้าที่เตะจะต้องเหวี่ยงตามลูกเตะหรือขึ้นมอลึกน้อย แล้วจึงรวมเท้าที่เตะลงสู่พื้นซึ่งไม่เหมือนกับกับการพักลูกจะต้องเอนเท้าลงเล็กน้อยหลังจากเตะลูกเตะหรือแล้ว เมื่อเตะตัวลูกลอยขึ้นแล้วโยนเท้าที่ไม่ได้เตะ เท้าที่ใช้เตะจะอยู่ข้างหลัง พร้อมกับยกโยนเท้าที่เตะ เตะลูกด้วยข้างเท้าด้านในส่งลูกไปยังเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งลักษณะการเตะให้ปฏิบัติเหมือนกับกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเตะด้วยหลังเท้า



การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีหลักและวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวมาแล้ว
 ขณะจะเตะลูกให้ย่อเข่าลงเล็กน้อย เท้าที่ไม่ได้เตะอยู่ข้างหลัง เมื่อลูกลอยต่ำลงมาในระยะ
 ที่เตะได้ให้เหวี่ยงเท้าข้างหลังขึ้นเตะลูกด้วยหลังเท้า ลักษณะท่าทางการเตะเหมือนกันกับ
 การเตะด้วยหลังเท้า

การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในแล้วเล่นลูกด้วยเข่า



การตั้งลูกด้วยข้างเท้าด้านในมีหลักและวิธีปฏิบัติเช่นเดียวกันกับที่ได้กล่าวมาแล้ว
 ขณะจะเล่นลูกด้วยเข่าให้ย่อเข่าเล็กน้อย พร้อมกับยกเท้าที่เล่นลูกด้วยเข่าขึ้นเข้าลูกเตะกร้อ
 ทันที ลักษณะเหมือนกับการเล่นด้วยเข่า

การตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน



การตั้งลูกด้วยหลังเท้า มีหลักปฏิบัติเหมือนกันกับการพักลูกด้วยหลังเท้า แต่การตั้งลูกขึ้นมาเป็นแนวตรงสูงประมาณระดับเอว การเตะส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการนั้น มีวิธีการปฏิบัติเช่นเดียวกับการเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเตะด้วยหลังเท้า



วิธีการปฏิบัติในการตั้งลูกเหมือนกันกับการตั้งลูกด้วยหลังเท้าที่กล่าวมาแล้ว แต่การเตะส่งลูกไปให้ปฏิบัติเหมือนกันกับการเตะลูกด้วยหลังเท้า

การตั้งลูกด้วยหลังเท้าแล้วเล่นลูกด้วยเข่า



วิธีการเล่นลูกด้วยหลังเท้า ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว แต่ควรจะต้องลูกให้มีความสูงประมาณระดับไหล่ เพื่อที่จะได้เล่นลูกด้วยเท้าแล้วส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการได้อย่างแม่นยำ

การตั้งลูกด้วยเท้าแล้วเตะด้วยข้างเท้าด้านใน



การตั้งลูกด้วยเท้าส่วนมากใช้ในโอกาสที่ลูกเตะหรือพุ่งมาชิดตัว จึงต้องตั้งลูกด้วยเท้าไว้ก่อนแล้วเล่นลูกในทำนองต่อไป การตั้งลูกด้วยเท้ามีวิธีการและท่าทางคล้ายคลึงกันกับการพักลูกด้วยเท้า แต่การตั้งลูกด้วยเท้านั้นผู้เล่นต้องยกเข่าขึ้นตั้งลูกสูงกว่าการพักลูก และต้องบังคับลูกให้ลอยสูงขึ้นตรงๆ ลูกเตะหรือจึงถูกบริเวณปลายเท้า เมื่อตั้งลูกให้ลอยขึ้นแล้วจังหวะที่ลูกตกลงมาต่ำก็ให้เตะด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งลูกไปยังทิศทางหรือเป้าหมายที่ต้องการ

การตั้งลูกด้วยเท้าแล้วเล่นลูกด้วยหลังเท้า



วิธีการเหมือนกับการตั้งลูกด้วยด้วยเท้า แต่ไม่ต้องให้ลูกสูงมากนักขณะที่ลูกลอยลงมาต่ำในระยะเวลาที่เตะได้ จึงเตะด้วยหลังเท้าไปยังทิศทางที่ต้องการ

การตั้งลูกด้วยเท้าแล้วเล่นลูกด้วยเข่า



วิธีการเหมือนกันกับการตั้งลูกด้วยเท้า แต่การจะตั้งลูกให้สูงประมาณระดับไหล่ เพื่อจะได้มีแรงส่งด้วยเท้าไปยังทิศทางที่ต้องการ

ข้อแนะนำในการตั้งลูก

1. การตั้งลูกทุกลูกที่จะเตะส่งไปยังเท้าด้านหน้าหรือลูกหลังเท้าไม่ควรตั้งลูกให้สูง เพราะจะทำให้เตะลำบาก แต่ถ้าจะส่งลูกต่อไปด้วยเท้าต้องตั้งลูกให้สูงประมาณระดับไหล่ เพราะจะช่วยให้มีแรงส่งลูกไปยังทิศทางที่ต้องการได้ง่ายขึ้น
2. การส่งลูกด้วยเท้า ถ้าต้องการให้ลูกเตะกรือไปไกลจะต้องใช้เท้าที่ยืนเป็นหลักออกแรงส่งด้วย
3. เมื่อตั้งลูกได้แล้วการจะส่งลูกไปยังหน้าควรก้าวเท้าที่ไม่ใช้ในการเตะไปยังหน้าประมาณครึ่งก้าว เพื่อช่วยให้เกิดแรงส่งลูกมากขึ้น
4. การส่งลูกด้วยเท้าใดก็ตาม เมื่อส่งลูกออกไปแล้วการยกเท้าหรือเข่าผ่อนตามลูกไปด้วย
5. เพื่อการทรงตัวที่ดี การก้าวเท้าและการยกแขนในขณะที่เตะต้องสัมพันธ์กัน
6. สายตาต้องมองที่ลูกตลอดเวลา