

บทที่ 9

การเตะตะกร้อท่าต่าง ๆ

ในการเล่นตะกร้อนั้น มีความจำเป็นต้องฝึกการเตะลูกจากท่าง่ายไปสู่ท่าที่ยาก ซึ่งจะแบ่งท่าการเตะออกได้ดังนี้

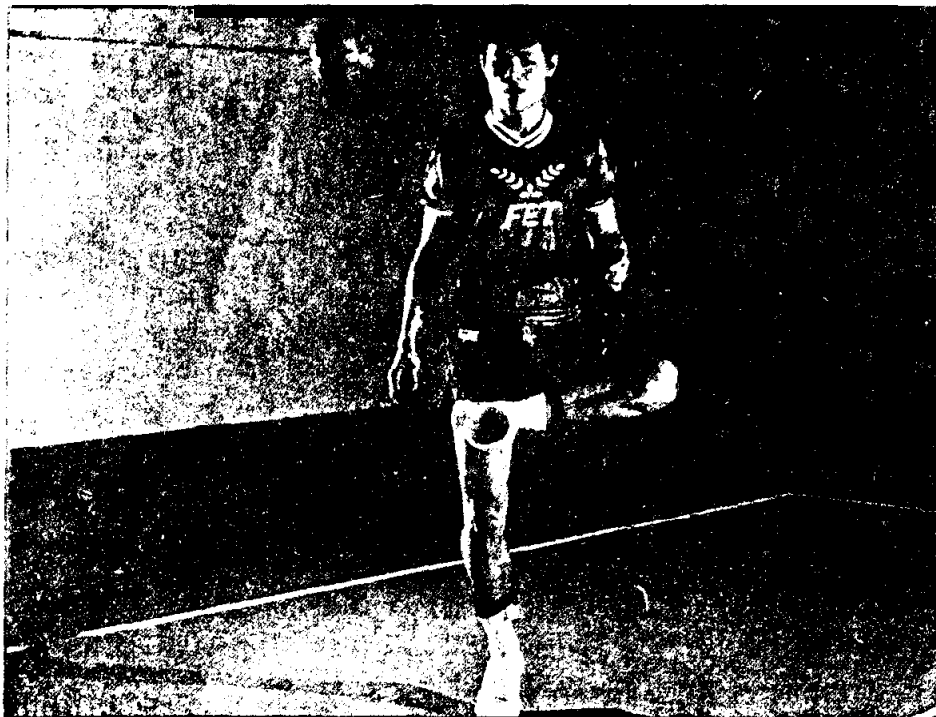
1. การเตะลูกขึ้นพื้นฐาน
2. การเตะลูกขึ้นสูง (พลิกแพลง)

การเตะลูกพื้นฐาน แบ่งออกได้ดังนี้

1. ลูกหน้าเท้า

ลูกหน้าเท้า (ลูกแป) ลูกนี้ใช้เวลาลูกมาข้าง

วิธีเตะ คือ ตามลูกที่ลอยมาเข้าที่เป็นหลัก มือกางออกเพื่อการทรงตัว แตะข้างเท้าด้านในนอกเตะลูกที่ลอยมาด้วยข้างเท้าด้านใน ขณะลูกจะถึงพื้นโดยยกขึ้นตรงๆ อย่าให้เท้าสูง และตามเท้าไปกับลูก



2. ลูกหลังเท้า

ลูกนี้ใช้เมื่อเวลาลูกมาข้างหน้า

วิธีเตะ คือ ใช้หลังเท้าเตะลูกโดยตามองดูลูกที่ลอยมา ย่อเข่าที่เป็นหลักลงใช้เท้าหลังที่เหยียดเตะลูก เข่ายืดไม่สะบัด เตะลูกในขณะที่ลูกลดต่ำ ไม่ยกเท้าสูง แขนกางออกเพื่อการทรงตัว ถ้าอยากให้ลูกพุ่งให้ยกเท้าต่ำ ถ้าให้ลูกโค้งให้ยกเท้าสูง



3. ลูกข้างเท้า

ลูกนี้ใช้เมื่อลูกมาข้าง แต่เลยไปหลังเล็กน้อย และจะใช้ลูกแบบนี้ไม่ถนัดให้ใช้ลูกข้าง

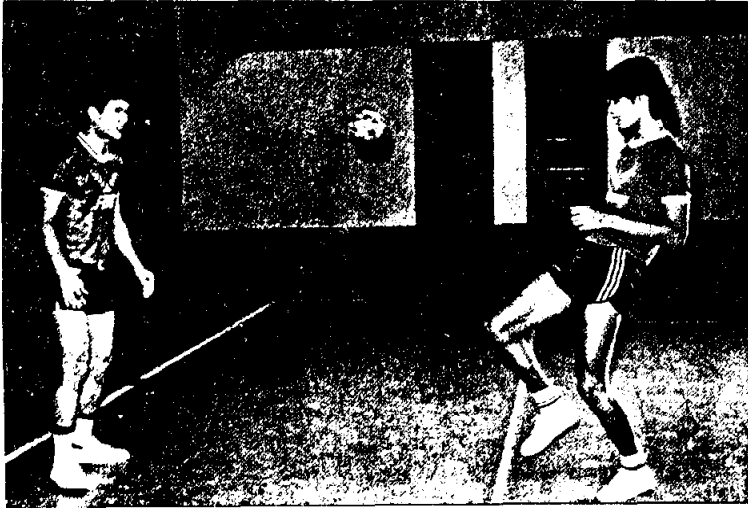
วิธีเตะ คือ ใช้ข้างเท้าด้านนอกเตะลูก ขณะลูกลอยมาย่อเข่าที่เป็นหลัก ตามองดูลูกเตะลูกขณะลดต่ำขณะชิดเท้าเพื่อใช้เท้าด้านนอก ถ้าอยากให้ลูกพุ่งให้ยกเท้าขึ้นเร็วและสูง ตามองตลอดหัวไหล่เพื่อลูก แขนกางออกเพื่อทรงตัว



4. ลูกเข้า

การเตะลูกนี้ใช้เมื่อเวลาลูกมาสู่ระดับเข่าด้านหน้า

วิธีเตะ คือ ใช้เข่าเตะลูก ข้อขาเป็นหลักเพื่อให้มีสปริง ตาดูลูก แขนกางออกเพื่อ
การทรงตัว ยกเข่าขึ้นให้บริเวณหัวเข่าถูกลูก ถ้ายกเข่าต่ำลูกจะพุ่ง ยกเข่าสูงลูกจะโค้ง บางครั้ง
ลูกอาจเลื่อนมาถูกหน้าขา ก็ถือว่าใช้ได้ ถ้าลูกมาแรงหรือชิดตัวเกินไป อาจจะพักลูกด้วย
หัวเข่าหรือหน้าขาก็ได้



5. ลูกโหม่ง

ลูกนี้จะใช้ศีรษะโหม่ง เมื่อลูกมาสูงระดับศีรษะขึ้นไป

วิธีโหม่ง คือ ย่อตัวลง ลำตัวเอนมาข้างหลังแล้วพับศอก ใช้ศีรษะโหม่งลูก ใช้บริเวณหน้าผาก เกร็งคอ ใช้เอวเป็นที่บังคับลูกเพื่อให้ลูกไปตามทิศทางที่ต้องการ จะให้ลูกโค้งให้โหม่งขึ้นตรงๆ ถ้าให้ลูกพุ่งและไปข้างหน้าให้ก้มศีรษะลงข้างหน้าให้ต่ำลงเล็กน้อย ถ้าต่ำมากลูกจะลงสู่พื้น



การเตะตะกร้อขึ้นสูง (พลิกแพลง)

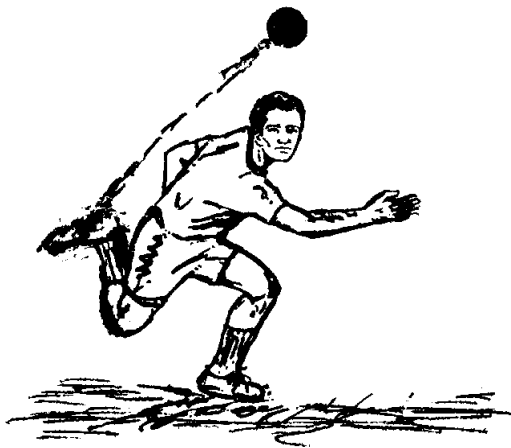
ในการเตะตะกร้อนั้น มีท่าเตะที่ยากแก่การเตะอีกหลายท่า นอกจากท่าพื้นฐานดังกล่าวแล้ว บรรพบุรุษของเราได้คิดค้น เพื่อเล่นสืบทอดกันมาเป็นเวลานาน ซึ่งแต่ละท่านนั้น ถ้าหากเตะตะกร้อท่าพื้นฐานไม่เป็นแล้วก็ยากที่จะทำได้ แต่ถ้าเราเตะท่าพลิกแพลงได้ก็จะสามารถเตะตะกร้อได้อย่างดียิ่งขึ้น

การเตะลูกพลิกแพลง มีดังนี้

1. ลูกศอกหลัง โดยปล่อยลูกเลยไปข้างหลัง แล้วใช้ศอกหลังกระแทกลูกให้ไปข้างหน้า ต่อย่ามองดูลูก ให้กระยะทางเอา ผู้เล่นอาจจะแสดงลวดลายโดยคุกเข่าศอกก็ได้



2. ลูกข้างหลัง การเตะยกเท้าบิดไปข้างๆ แล้วเตะลูกตะกร้อให้ลูกข้างเท้าด้านนอก



3. ลูกไข่ ลูกไข่มีหลายลักษณะด้วยกัน เช่น

3.1 ลูกไข่ โดยยกเท้าที่เตะไข่ไปข้างหลังของอีกข้างหนึ่ง แล้วใช้ฝ่าเท้า
ตอนปลายหรือข้างเท้าตอนในเตะลูก



3.2 ลูกไข่นำด้วยหลังเท้า โดยกระโดดยกเท้าขึ้นตรงๆ ทั้ง 2 เท้าให้พร้อม
กัน แล้วใช้หลังเท้าล่างเตะลูกไปข้างหน้า



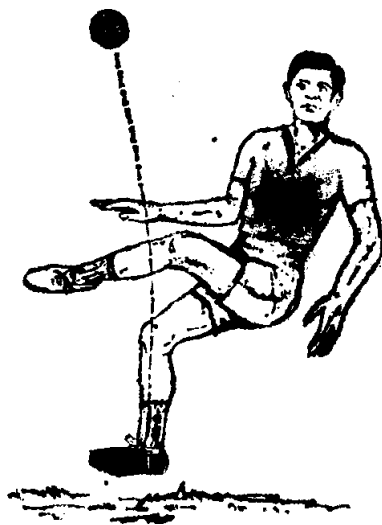
3.3 ลูกไขว้เข้า โดยกระโดดขึ้นเอาเท้าที่ไม่เตะพบบนให้ติดกับโคนขาอีกข้างหนึ่ง พร้อมกับให้เข่าของขาอีกข้างหนึ่งเตะ ในขณะที่เตะให้กางแขนทั้งสองข้างออก เพื่อไม่ให้ลูกไปโดนมือและจะช่วยให้การทรงตัวด้วย



3.4 ลูกไขว้ส้นบ่วงมือ ในกรณีลูกที่เลยไปข้างใดข้างหนึ่ง ผู้เตะใช้เท้าด้านตรงข้ามเตะไขว้ พร้อมกับใช้มือทั้งสองทำเป็นบ่วงเพื่อให้ลูกตะกร้อลอด



3.5 ลูกตัดไขว้ ผู้เตะกระโดดขึ้นแล้วยกขาข้างที่อยู่ติดกับตะกร้อไขว้ไปด้านตรงข้ามแล้วใช้ข้างเท้าหรือฝ่าเท้าตรงข้ามเตะลูก

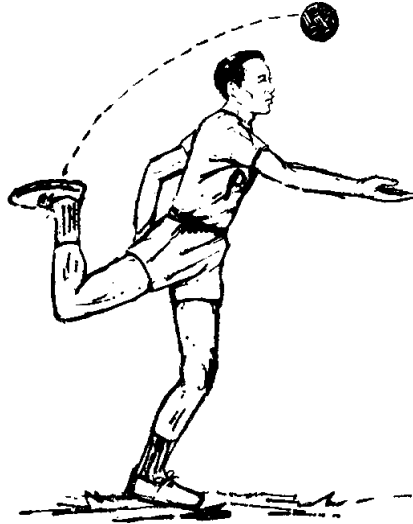


3.6 ลูกตบไขว้บ่วงมือ ลูกตะกร้อจะมาทางข้างหรือเอียงไปข้างหลังเล็กน้อยใช้เท้าที่อยู่ไม่ติดกับตะกร้อตบลูกขึ้นด้วยฝ่าเท้าพร้อมกับทำบ่วงให้ลูกตะกร้อลอด

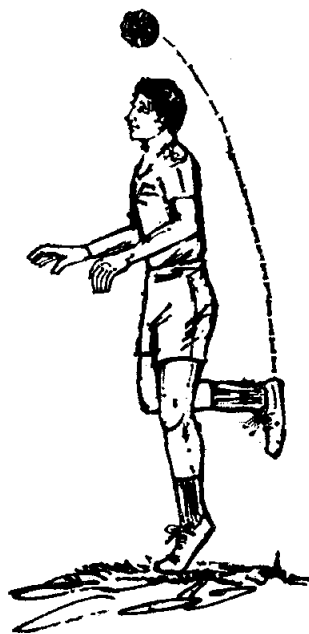


4. ลูกข้างหลัง ลูกข้างหลัง คือ การเตะลูกที่เลขหลังด้วยท่าต่าง ๆ เช่น ใช้ฝ่าเท้า ส้นเท้า และข้างเท้าเตะลูก

4.1 ลูกตบหลังด้วยฝ่าเท้า โดยใช้ฝ่าเท้าตบลูกที่เลขหลังไปคือ ยื่นเท้าออกไป รอลูกไว้ พอลูกเลยศีรษะไปให้ใช้ฝ่าเท้าตบลูกทันที ลูกจะพอดีล่ำตัว อย่าเอี้ยวหันไปมอง



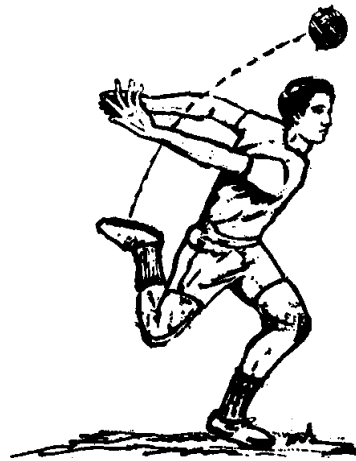
4.2 ลูกแทงส้นหลัง ลูกแทงส้นหลัง เช่นเดียวกับลูกตบหลังด้วยฝ่าเท้า แต่ใช้ส้นเท้าเตะลูก กระทำเช่นเดียวกันผิดแต่ใช้ส้นเท้า ลูกนี้จะยากเพราะเนื้อที่ของส้นเท้ามี น้อยแต่ผู้เล่นที่ชำนาญจะทำได้



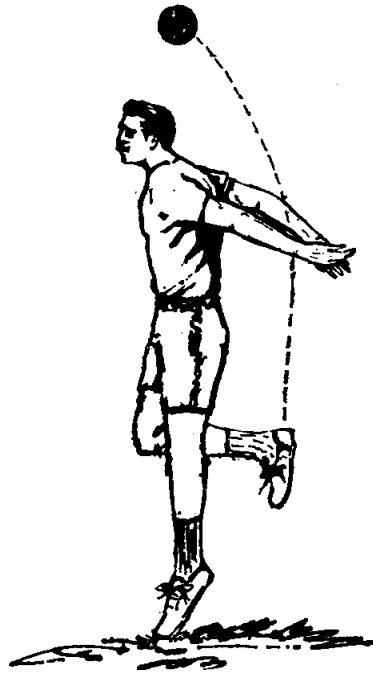
4.3 ลูกข้างเท้า ลูกนี้เช่นเดียวกับสันหลัง เว้นแต่ใช้ข้างเท้าด้านหลังเตะลูก



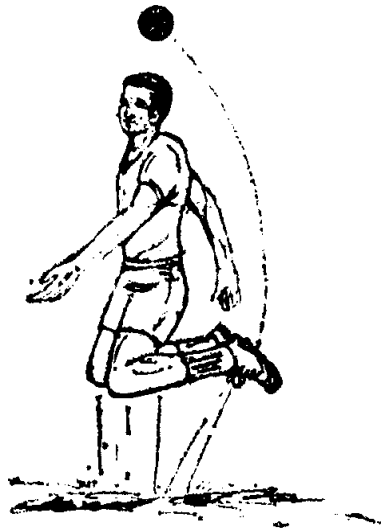
4.4 ลูกตบหลังบ่วงมือ เช่นเดียวกับ ข้อ 4.1 เว้นแต่ทำบ่วงมือด้วย เตะลูกให้ผ่านบ่วงมือ



4.5 ลูกแทงสั้นหลังบ่วงมือ ลูกแทงสั้นหลังบ่วงมือ เช่นเดียวกับ ข้อ 4.2 แต่ทำบ่วงมือแล้วเตะให้ผ่านบ่วงมือ



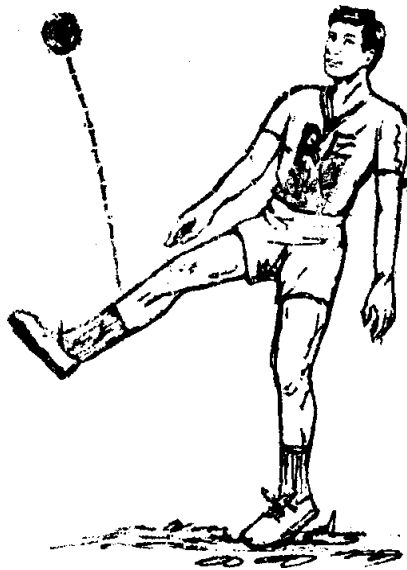
4.6 ลูกตบหลังสองเท้า ลูกตบหลังสองเท้า (กบเต็น) วิธีเตะ คือกระโดดขึ้นจากพื้นพับขาทั้งสองลงไปข้างหลังพร้อมกัน แล้วใช้ฝ่าเท้าทั้งสองเตะลูกตะกร้อหรือตบลูกด้วยฝ่าเท้ากางมือทั้งสองข้างออกเพื่อการทรงตัว



5. ลูกโหล่ โดยใช้โหล่กระแทกลูกที่ลอยมา แต่ต้องทำหัวโหล่ให้เกิดแรงกระแทก โดยเอนตัวไปข้างหลังแล้วก็ยกหัวโหล่ขึ้นให้กระทบลูก อาจย่อตัวช่วยอีกทางหนึ่งเพื่อให้เกิดกำลัง

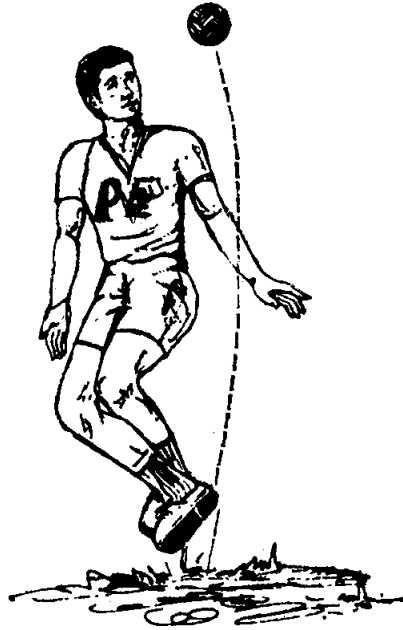


6. ลูกแข็ง ใช้หน้าแข้งตรงกลางๆ เตะลูก โดยลักษณะการเตะคล้ายๆ เตะหลังเท้าแต่ใช้แข้งที่มีเนื้อที่น้อยกว่าเตะลูกก็ยอมทำได้

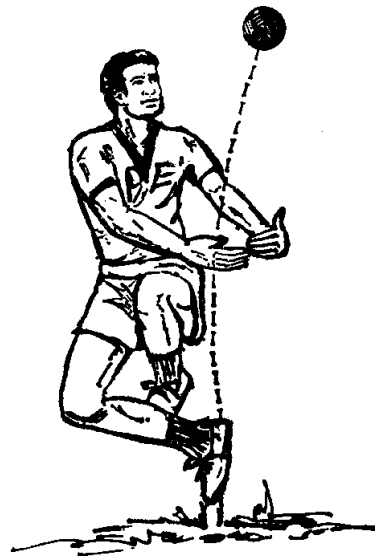


7. ลูกพับเพียบ

7.1 ลูกพับเพียบ โดยกระโดดขึ้นจากพื้นดินแล้วทำท่าพับเพียบเหมือนอย่างนั่งพับเพียบกับพื้น ใช้ฝ่าเท้าหรือข้างเท้าของขาข้างเตะลูก



7.2 ลูกพับเพียบบัวงมือ โดยการกระทำเช่นกับท่าพับเพียบ แต่ให้ทำบัวงมือแล้วเตะลูกพับเพียบให้ลูกตะกร้อเข้าบัวงมือ



8. ลูกขึ้นม้า การเตะลูกขึ้นม้า โดยยกขาข้างหนึ่งขึ้นให้ชี้ไปข้างหน้าแล้วกระโดด ยกขาอีกข้างหนึ่งเตะลูกตะกร้อไปในทิศทางที่ต้องการ

