

สารบัญ

		หน้า
บทที่ 1	ประวัติและความเป็นมาของตะกร้อ	1
บทที่ 2	ความสำคัญของตะกร้อ	3
บทที่ 3	ความมุ่งหมายของกีฬาตะกร้อ	5
บทที่ 4	ประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ	7
บทที่ 5	ความรู้ความเข้าใจ และความปลอดภัยในการเล่นตะกร้อ	9
	- มารยาทในการเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี	10
	- การดูแลอุปกรณ์ตะกร้อ	11
บทที่ 6	การเตรียมการก่อนจะเริ่มฝึกการเล่นตะกร้อ	13
บทที่ 7	หลักการปฏิบัติในการเล่นตะกร้อ	15
	- แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพ	16
บทที่ 8	ทักษะเฉพาะตัวเบื้องต้น	19
	- การยืนเตรียมพร้อมที่จะเล่นตะกร้อ	19
	- การเคลื่อนตัวเพื่อเล่นตะกร้อ	20
	- การเตะลูก	27
	- การพักลูก	30
	- การตั้งลูก	32
บทที่ 9	การเตะตะกร้อท่าต่างๆ	39
	- ท่าพื้นฐาน	39
	- ขั้นสูง (พลิกแพลง)	43
บทที่ 10	ตะกร้อวงเล็ก-วงใหญ่ (เตะทวน)	53
บทที่ 11	ตะกร้อลอดบ่วง	59
บทที่ 12	ตะกร้อข้ามตาข่าย	67
บทที่ 13	เซปัก-ตะกร้อ	79
	- หลักการเล่น เซปัก-ตะกร้อ	79
	- แบบฝึกการเล่น เซปัก-ตะกร้อ	81
	- กติกา เซปัก-ตะกร้อ	88
	- วิธีการตัดสิน เซปัก-ตะกร้อ	98
	- การตัดสิน เซปัก-ตะกร้อ	101
	- การตัดสิน เซปัก-ตะกร้อ การแข่งขันระหว่างชาติ	101