

## ความเป็นมาของรักบี้ฟุตบอล

ความเป็นมาของรักบี้ฟุตบอลนั้นจะว่า เกิดขึ้น เพราะเหตุว่าไม่มีกติกาการจริงนัก และถ้าเราจะยกให้ผู้ที่เด่นฟุตบอลออกสูนอกทางจนทำให้เกิดเป็นคนนี้ ว่า เป็นผู้ก่อการเมือง รักบี้ฟุตบอลก็สมควรคืออยู่หรือ ก เพราะ

ในปี ค.ศ.1823 ขณะนั้นเป็นการแข่งขันฟุตบอล( SOCCER ) ภายในช่องโรงเรียนรักบี้( RUGBY SCHOOL ) ซึ่งคุณอุปถัมภ์คุณครุพัฒนา ประเทศาองคุณ ผู้เล่นคนหนึ่ง ชื่อ WILLIAM WEBB ELLIS ได้ทำฝีกติกาการแข่งขันที่วางไว้ โดยวิ่งอุ่นรุกนอลซึ่งค้าขายของไม่ได้เม่นผู้เล่นในค่าแห่งน้ำรักษาประตูและได้วิ่งอุ่นรุกนอลไปจนถึงเส้นประตูของฝ่ายตรงข้าม เช่นจะจะใจรือไม่คำนึงแค่ แต่การ เล่นที่นักกุนออกทางของเขาก็เป็นที่ยกย่องกันอย่างแพร่หลาย ในหมู่ผู้เล่นและผู้จัดการ ได้รับการยกย่องในอังกฤษ โดยเฉพาะในหมู่นักเรียนของ โรงเรียนแคมเบรีย( CAMBRIDGE SCHOOL ) ไกด์อาวีชีการ เล่นของ นายอีลลีส ใบจักร การแข่งขันโดยเรียกชื่อเกมส์นิคใหม่ว่า รักบี้เกมส์( RUGBY GAMES ) ภายหลังจากนั้นก็ เป็นที่นิยมเล่นกันมากขึ้น ทั้งไกด์การ เบลี่ยนแปลงแก้ไขการ เล่นเรื่อยมาในประเทศาองคุณ กังนันในปี ค.ศ.1823 จึงถือได้ว่า รักบี้ฟุตบอล( RUGBY FOOTBALL ) ไกด์อุบัติชน์ในโลกแล้ว

ปี ค.ศ.1848 เป็นปีที่กิติกา เดิมแรกรายของโลกไกด์ก้านกหันขึ้น

ปี ค.ศ.1864 เป็นปีที่กิติการักบี้ฟุตบอลไกด์รับความสนใจจากสโนร สมาคม และ ชุมชนทางๆ ในประเทศาองคุณถึง 20 แห่ง

ปี ค.ศ.1871 สโนรค่าทางไกด์รวมกันจัดตั้ง RUGBY FOOTBALL UNION และ ไกด์รวมกันก้านนกคิกกิบลลีกบอยขึ้นไกด์กามานาย

ปี ค.ศ.1895 ทางภาคนี้เรื่องของประเทศาองคุณไกด์จัดตั้ง NORTHERN RUGBY UNION ทั้งยังมีค่าจ้างในเกณฑ์เล่น คั้งนั้นรักบี้ฟุตบอลอาชีพเจริญไกด์เกิดขึ้นในปี ไกด์เรียกชื่อ การแข่งขันว่า RUGBY FOOTBALL LEAGUE

ค่าย NEW ZEALAND และ SOUTH AFRICA ไกด์คิดออกคิกกิบลลี RUGBY FOOTBALL UNION ทั้งสองชาตินี้เป็นชาติที่มีมาตรฐานการ เล่นสูงกว่าชาติอื่นๆ ไกด์เฉพาะชาติ ALL BLACK ในการแข่งขัน 33 ครั้ง ที่มีส่วนของค่าตอบแทนไกด์ถึง 32 ครั้ง และในระหว่าง ปี ค.ศ.1905-1906 ทีม ALL BLACK ไกด์ชนะและเป็นเจ้าค่าวัน แห่งสเวนเซ่นที่ประเทศอังกฤษ 360 ต่อ 350 ( ที่มา : หนังสือเรียน 47 ชุดภาษาไทย )

ปี ค.ศ. 1875 เป็นปีที่สหราชอาณาจักรนิยมการ เล่นรักบี้มากที่สุดทำให้มาตราฐานการ เล่นสูงขึ้นตามลำดับ จนสามารถได้ครองตำแหน่งชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ในปี 1920 และ 1924

จากการเป็นมายาอนุก พ่อของทำให้ทราบได้ว่า RUGBY FOOTBALL ก้าวหน้า และ เป็นมาได้อย่างไร และก็คงจะยังคงเป็นแนวเดียวกันกับการตั้งชื่อของสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ เช่น เดียวกันของหลายล้านล้าน ที่นิยมคงชื่อความยุ่นหุ่น เป็นคนแรกถึงจะเพียงไปบ้างก็ตาม หรืออาจจะ ตั้งความแหล่งที่พูน รักบี้คุณลุงจึงตั้งความค่านถูกที่เป็นบ่อเกิด คือ คำว่ารักบี้คุณลุง และประเทศไทย เจ้าค่าวันก์ คือ ประเทศไทย นั่นเอง

### รักบี้คุณลุงในประเทศไทย

ความเป็นมาของรักบี้คุณลุงนี้ไม่ทราบแน่ชัวร์ เริ่มเล่นกันมานานเพียงใด ทราบ เพียงแต่ว่าในปีคาวรุณที่ 20 ได้เริ่มมีการ เล่นกันบ้างแล้วที่ราชกิริยาสไมส์ ( ROYAL BANGKOK SPORT CLUB ) ในราปี พ.ศ. 2454 ในหมู่สมาชิกชาวอังกฤษที่เคยเล่นมา ก่อน และ ยังไก้จัดให้มีการแข่งขันชิงถ้วย HAMPSHIRE โดยมีทีมเข้าร่วมการแข่งขัน 3 ทีม คือ THE REST, ENGLAND และ SCOTCHLAND

ปี พ.ศ. 2463 นักเรียนไทยที่บ้านการศึกษามาจากประเทศอังกฤษ อาทิ เช่น คุณ ล้วน ณ รัตนธรรม หม่อมเจ้าศศิศรั婆ส์ จักรพันธ์ หม่อมเจ้าประเสริฐ จิรประวัติ พระสุทัศน์ พงษ์พิสุทธิ์ และหม่อมเจ้าจันทร์จิราภรณ์ รัชนี ซึ่งในระหว่างที่ท่านเหล่านี้กำลังศึกษาอยู่ ประเทศอังกฤษได้เกย์ลง เล่นมา ก่อน จึงนับได้ว่าท่านเหล่านี้เป็นคนไทยกลุ่มแรกที่เล่นกีฬารักบี้ คุณลุง เป็น และในปีนี้ได้มีการแข่งขันระหว่างทีม PENANG SPORT CLUB กับทีม ROYAL BANGKOK SPORT CLUB เพื่อชิงถ้วยเด维 ( DAVY CLUB ) เป็นการแข่งขันแบบทีมๆ เนื้อ โภคภัณฑ์ เป็นเจ้าภาพคนละหนึ่งปี

ปี พ.ศ. 2473 นักเรียนได้กลับมายากองกลางประเทศมาชั่วและส่วนใหญ่ เกย์ลง เล่น มา ก่อนแล้ว จึงได้พยายามรวมกันก่อตั้งทีมและวางแผนมาตราฐานการ เล่นให้กับคนไทยด้วยกัน ในปีนี้ได้มีการจัดการแข่งขันแบบเดียวเดวี เมื่อปี พ.ศ. 2463 อีกวาระหนึ่ง ระหว่างทีม CERCLE SPORTIF SAIGONNAIS กับทีม ROYAL BANGKOK SPORT CLUB และในปีนี้ทีมที่ เป็นคนไทยล้วนนำมาร่วมแล้ว เช่น ทีมกรุ๊ปเปอร์ฟิลด์ ของ พระสุทัศน์ พงษ์พิสุทธิ์ และทีมของจุฬาลง-

กรรมมหาวิทยาลัย หลังจากนั้นก็ได้เกิดมีชุกของคนไทยมาอีก จนสามารถจัดการแข่งขันได้ใน  
ปี พ.ศ.2478

ปี พ.ศ.2481 ได้ออกตั้งสมาคมรักน้ำพุบลังชัน กรรมการบริหารสมาคมชุดแรก กือ<sup>ก</sup> พระราชนรุวงค์ เชื่อกรุ่นหนี่นพิทยาลงกรณ์ เป็นนายกสมาคมคนแรกของประเทศไทย หม่อมเจ้า  
จันทร์รัตน์ เป็นเลขานุการสมาคม และได้จัดทำเบี้ยนถูกต้องตามกฎหมายในปี พ.ศ.2482 หลัง  
จากนิสนาคมแล้วก็ได้จัดการแข่งขันชิงถ้วย BRITISH COUNCIL ชั้นและค่อมารด้วยน้ำพุคลาย  
เป็นถ้วยชนะ เลือดถ้วยใหญ่ในการค่อม่า

ปี พ.ศ.2486 ได้จัดให้มีการแข่งขันประเพณีกีฬาชั้น โคลป์ไครับความร่วมมือ<sup>ก</sup> จาก  
พระยาจินการกัน ซึ่งก่อให้เกิดการแข่งขันชิงโคลป์อุปนายกฯ ประเพณีโรงเรียน

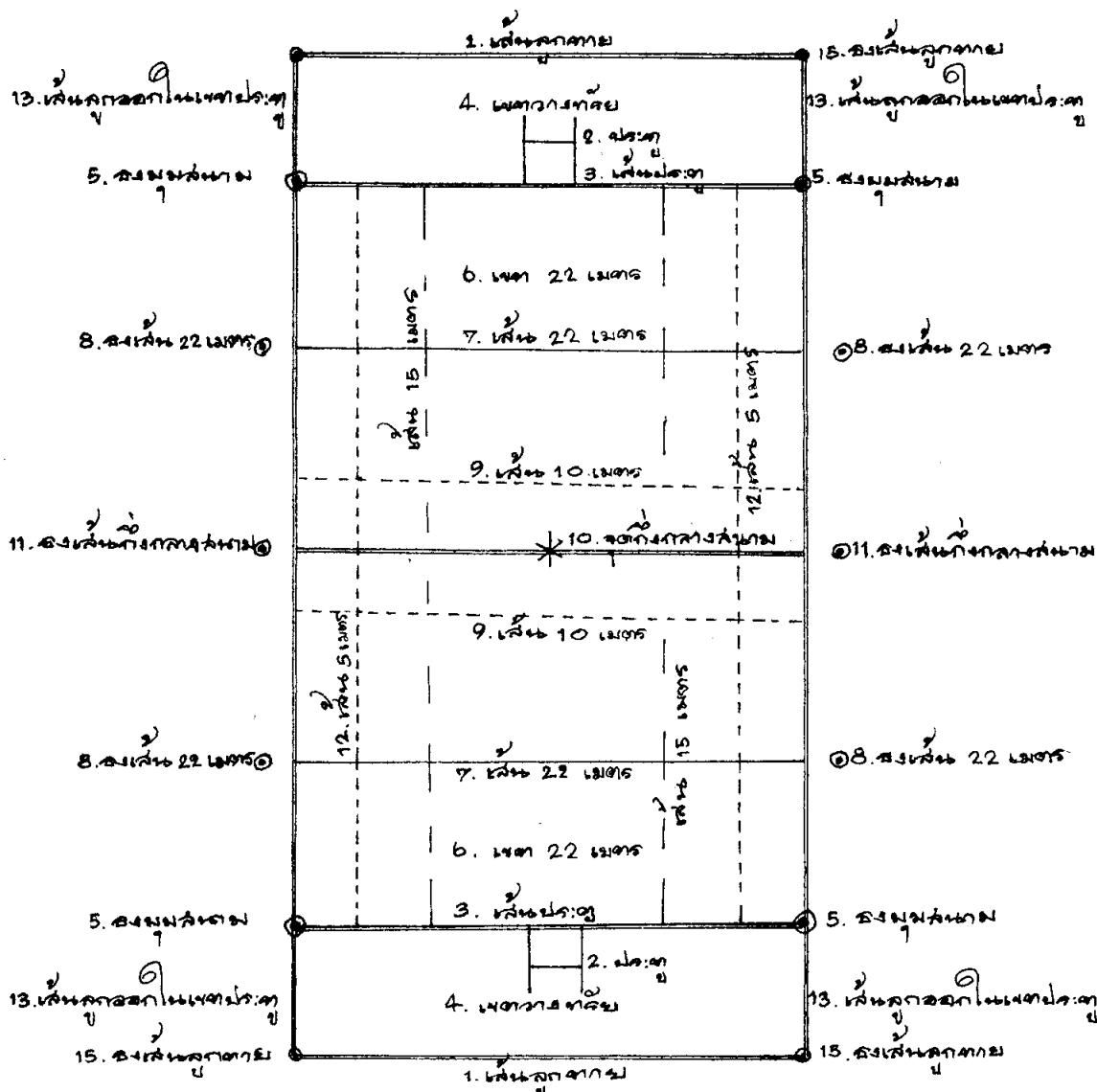
ชั้นเวลาที่มีอยู่ 4 โรง คือ โรงเรียนเทพศิรินทร์ โรงเรียนเตรียมอุดม โรงเรียนเตรียม—  
ธรรมศาสตร์ และโรงเรียนเตรียมนายเรือ และในปีนี้ได้บรรจุภารกน้ำพุบลังชัน เข้าในหลักสูตร  
ของวิทยาลัยพลศึกษา

ปี พ.ศ.2494 เป็นปีแรกที่สมาคมรักน้ำพุบลังชันของสมาคมไปแข่งขัน ณ ทาง  
ประเทศ คือ ณ กรุงลอนדון ประเทศอังกฤษ

ปี พ.ศ.2502 สมาคมรักน้ำพุบลังชันประเพณีไป ประเพณีแข่งเดี่ยว  
ก็ออก ชิงถ้วย พลเอก ประภาก จาด เสธีบูร บศในขณะนั้น

ปัจจุบันนี้ภารกน้ำพุบลังชันได้จัดแข่งขันในหลายประเทศ โคลป์สังเกต  
ให้จากญี่ปุ่นการแข่งขันที่เพิ่มมากขึ้น จำนวนที่มีจากสถาบันค่างๆเพิ่มขึ้น ทั้งในปัจจุบันนี้มาตรฐาน  
การแข่งขันที่มีให้ในปัจจุบันนี้ เป็นรองที่มีค่าทางชาติโดย อาจจะตกเป็นรองที่มีค่าทางชาติก็แต่เฉพาะญี่ปุ่น  
ร่างกายแข็งแรง และที่สำคัญสมาคมรักน้ำพุบลังชันของประเทศไทยได้พยายามแก้ไขศักดิ์ศรีและวิธี  
การจัดการแข่งขันให้เหมาะสมและยุติธรรมเพื่อให้เกิดการแข่งขันที่ดีที่สุด ที่จะมีการแข่งขันในที่ๆทาง  
นั้นเพิ่มมากขึ้นทุกปี และในอนาคตตอนนี้ก็อาจจะมีการแข่งขันในที่ๆทาง หรือในประเทศใน  
หลักสูตรของโรงเรียนมัธยมก็ได้ .....

ลักษณะสนาณรักน้ำทุบกอล



แผนผังสนาณรักน้ำทุบกอล

ลักษณะของสนาณรักน้ำทุบกอล

ในที่นี่คือภาพรวมวิชาเรียนรักน้ำทุบกอล 1. จะไม่ขอพูดถึงความยาวความกว้างของเส้น หรือส่วนใดๆที่เป็นส่วนหนึ่งของสนาณเลย และหากผู้เรียนอยากรายละเอียดมากกว่า เอาเองจากหนังสือคิการักน้ำทุบกอลของสมาคมรักน้ำทุบกอลแห่งประเทศไทย ที่จะเป็นค้องพูดถึงลักษณะของสนาณ

นักเพราระว่า กีฬาแบบทุกประ เกณฑ์ส่วนมากเป็นแบบแข่งขัน อันได้แก่บริเวณ เส้นกำหนด หรือเขต แคนค้างๆนั้นว่ามีความสำคัญมากต่อผลการแพ้และชนะ หากผู้ใดไม่เข้าใจก็จะทำให้เกิดความเสียเปลี่ยนและอาจทำให้มีพ่ายแพ้ได้ โดยเฉพาะกีฬารักบี้ที่มีลักษณะของส่วนมากเป็นความสำคัญและจำเป็นที่ผู้เล่นทุกคนควรทำความเข้าใจให้ดี เพราะลักษณะของส่วนมากเป็นความสำคัญที่สุดกับเกมส์การเล่นมากที่สุด ส่วนผู้ที่น้ำหนักไม่เท่าใจก็จะทำให้เกิดความงุนงงค์จากการตัดสินของกรรมการ เสียงดังจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายไปเลยก็ได้

ดังนั้นผู้เล่นและผู้ครุภารทำความเข้าใจในกฎลักษณะและเขตแคนค้างๆของส่วนมาก สรุปความกว้างความยาวนั้นจะมีประมาณ 10 เมตร สำหรับผู้ที่สร้างส่วนมากหรือเส้นจิงไม่จำเป็นต้องไปถึงใจให้เสียเวลา แต่สิ่งที่ควรทราบนั้นมีดังนี้

1. **เส้นลูกตาย ( DEAD BALL LINE )** เส้นนี้เป็นเส้นสุดส่วนทางก้านยาว ห่างจากเส้นประตูไม่เกิน 22 เมตร เส้นลูกตายนี้ถ้าหากฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับกีฬามเป็นผู้กระทำการ ออกจะกระทำการเตะ โอบน กลิ้ง หรือลุกนุกบล็อกวิ่ง เลยเส้นลูกตายออกไปจะถือว่าฝ่ายนั้นเป็นผู้ทำ ลูกออก ถ้าหากฝ่ายรุกเป็นผู้ทำให้ลูกออก ฝ่ายรับจะได้เริ่มเดิน ณ เส้น 22 ม. ถ้าหาก เตะ ลูกพร้อม ( DROP KICK ) หลังเส้น 22 เมตร และผู้เล่นฝ่ายรับไม่ได้เตะลูกนุกบล็อกต้องบิน ค่ากัวญู เท่าไปในแคบของคน หากฝ่ายรับจะต้องทำสกรัมตั้ง ( SET SCRUM ) โดยฝ่ายรุก จะเป็นผู้ใส่ลูกเข้าสกรัม ส่วนผู้เด่นฝ่ายรุกทุกคนจะต้องไม่ยืนล้ำเส้น 22 ม. เท่าไปในแคบของคน ระหว่างที่ฝ่ายรับเตะลูก หากฝ่ายรับฝ่ายรุกจะได้เตะลูกใหม่ ในกรณีที่ฝ่ายรับเตะลูกพร้อมโดยเส้น 22 ม. ทั้งนี้ ฝ่ายรุกจะให้เตะใหม่หรือเลือกสกรัมตั้ง ( SET SCRUM ) ณ จุดกึ่งกลางเส้น 22 เมตร ส่วนผู้เล่นฝ่ายรับจะเตะ ณ จุดใดก็ได้หลังเส้น 22 เมตร

2. **ประตู ( GOAL )** ประตูรักบี้ทุกบล็อกมีส่วนคล้ายคลึงประตูฟุตบอลอยู่เป็นบางส่วนเหมือนกัน มีกันก์และหัวเสาหั้งสองต่อเป็น列ยชั้นไปในอากาศ หรือเห็นอันอักษะ ของภาษาอังกฤษ คือการจะสูงจากพื้นสนาม 10 ฟุต ส่วนหัวเสาจะต้องยื่นเรียกชั้นไปอย่างน้อย ชั้งละ 1 ฟุต ส่วนจะให้เลียชั้นไปเท่าไ金น์กีฬามาก ประตูรักบี้มีวิธีการรับไม้เตะ เปลี่ยนทำเตะ ภายนลังจากว่างหรือเตะ หรือเตะลูกฟุตบอล เพื่อทำคะแนนในระหว่างการแข่งขัน และจะต้องเตะในลูกด้วยชั้นความประทัยและอยู่ระหว่าง เสาประตูส่วนที่เลียชั้นไปครัวจึงจะดีกว่า การเตะครัวจะไม่ได้ ประตูต้องอยู่กึ่งกลางของเส้นประตูและตั้งให้ตั้งกับพื้นสนาม

3. เส้นประตู( GOAL LINE ) เส้นประตูเป็นเส้นออกกำหนดของการวิ่งที่รับเส้าประตูจะตั้งอยู่บนเส้นนี้ เส้นประตูจะมีความยาวเท่าความกว้างของสนามและขนาดกับเส้นถูกออกที่ปลายสุดของเส้นทั้ง 2 ข้างจะมีช่องสัญญาณออกกำหนดเส้นพร้อมเสาปักไว้ให้เห็น ให้อาย่างชัดเจน การวิ่งที่รับเส้าจะเป็นผลก็ต่อเมื่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามล้มมาลงบนเส้น หรือหลังเส้นประตูภายในบริเวณเขตความหวิวหรือเขตประตู

4. เขตความหวิวหรือเขตประตู( GOAL AREA ) คือ บริเวณที่ล้อมรอบค่ายเส้นถูกภายใน เส้นประตู และ เส้นถูกออกในเขตประตูทั้งสองข้าง บริเวณนี้ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามล้มมาลงที่รับเส้น หรือเพื่อให้ฝ่ายรับน้ำถูกจะโกลบิน หรือถือ หรืออุ้มถูกผล หรือเอาเข้า เท้า หรือใช้ถูกผลจากสนามเล่นเข้ามาในเขตนี้เพื่อคะแนนลงพื้นเขตความหวิวเมื่อจวนตัวเพราะด้าไม่ได้ออกจากทำ เช่นนี้อาจถูกฝ่ายตรงข้ามหักไป แต่ถ้าเริ่มเล่นใหม่โดยการทำสกอร์ตั้ง ณ จุดที่โกลถูกที่ไม่คะแนนลงมาหากที่สุดและห่างเส้นประตูเข้าไปในสนามเด่น 5 เมตร แต่ถ้าฝ่ายรับเป็นผู้ที่หันถูกผลเข้ามาอยู่ในบริเวณเขตความหวิวอยู่แล้วผู้เล่นฝ่ายรับจะวิ่งมาและหันอนอนทับถูกผลก็จะเริ่มเล่นใหม่ โดยผู้เล่นฝ่ายรับจะโกลเบนท์( DROP OUT ) ณ จุดโกลถูกที่หันลังเส้น 22 เมตร

5. ช่องมุมสนาม( CONNER FLAG ) ช่องมุมสนามจะปักลง ณ ปลายสุดของเส้นประตูทั้ง 2 ข้างทั้งฝ่ายรับและฝ่ายรับรวมเป็น 4 มีน ช่องมุมสนามทั้ง 4 มีนนี้อยู่นอกสนาม ตั้งนั้น ถ้าผู้เล่นฝ่ายรับอุ้มถูกวิ่งชนเสาร์ช่องมุมสนามจะถือว่า เขายืนอยู่หัวถูกออกในเขตประตู

6. เขต 22 เมตร ( 22 M. AREA ) คือ บริเวณที่ล้อมรอบค่าย เส้นประตูเส้น 22 เมตร และ เส้นออกค้านข้างทั้งสองค้าน ทำให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าและบริเวณนี้เป็นที่ให้โอกาสแก่ฝ่ายรับมาก เพราะ ถ้าเขายืนอยู่ในรูปสี่เหลี่ยมนี้แล้วก็จะสามารถไม่ว่าถูกผลจะตกในพื้นสนามเล่นก่อนกลั้งออกนอกสนาม หรือจะลอบข้ามเส้นถูกออกค้านข้างไปเลยก็ให้ถือว่า รัศมีที่ถูกผลครอบไปตัดกับเส้นถูกออกค้านข้างให้ถือว่าจุดนั้น คือ จุดถูกออกและจะไก่ห้าเคว่ทุ่ม ณ จุดนั้น การคะแนนนี้ภายนอกรัศมี เปยกว่า การคะแนนแรก แต่ถ้าคะแนนลงในเขต 22 เมตรโดยที่ถูกผลครอบไป เลยก็หักที่ถูกออก คือ จุดนี้เป็นเทะถูก นอกเสียจากว่าถูกผลจะตกในพื้นสนามเด่นเสียก่อนแล้วจึงกลั้งออกไปจึงจะถือว่าถูกออก ณ จุดถูกผลใดก็ตามที่สัมผัสพื้นสนามเป็นครั้งสุดท้าย การห้าเคว่ทุ่มจะจัดไก่ห้า ณ จุดนั้น และฝ่ายที่ไม่ไก่หันถูกออกจะเป็นผู้ได้ยกเส้นถูกเข้าในแควทุ่ม

7. เส้น 22 เมตร ( 22 M. LINE ) คือ เส้นที่ห่างจากเส้นประตูเข้าไป ในสนามเล่น 22 เมตร มีความยาวเท่ากับความกว้างของสนาม และขนาดกับ เส้นประตู ที่ปลาย สุดของเส้นทั้งสองข้างและห่างออกไปข้างละ 1 เมตร จะมีช่องว่างตรงหนึ่งเป็น ช่องนี้เรียกว่า ช่องเส้น 22 เมตร การ เทศกุพร้อมเริ่ม ( DROP OUT ) ของฝ่ายรับจะ เทศ ณ จุดใดก็ได้ หลังเส้นนี้ หรือบนเส้นนี้ก็ยอมกระทำได้

9. เส้น 10 เมตร ( 10 M. LINE ) เป็นเส้นที่ห่างจากเส้นแบ่งครึ่งสนาม และเส้นที่จะต้องชนกับเส้น 22 เมตร เส้น 10 m. จะไม่ใช่ช่วงเป็นเส้นทึบก็ได้ แต่ต้องสามารถให้ผู้เล่นเห็นได้ เส้นนี้กำหนดเพื่อให้ฝ่ายเทศกุพร้อมเล่นในครึ่งแรก ครึ่งหลัง หรือเปลี่ยนประตูภายในครึ่งหลังทางหรือได้ หรือภายหลังที่เสียประตู เพราะฉะนั้นและถูกโทษและถูกเทศกุพร้อม ( DROP KICK ) ในระหว่างการแข่งขันอันเกิดจากการกระทำการของฝ่ายรุก ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้อง เทศกุพร้อม ณ จุดกึ่งกลางสนาม เมื่อการ เทศ เปลี่ยนภายในครึ่งหลังการวางแผนอยู่ แต่ถ้าการ เทศ เปลี่ยนภายในครึ่งหลังการวางแผนอยู่แล้ว ในครึ่งหลังจะต้อง เทศกุพร้อมเริ่ม ( DROP OUT ) ณ จุดกึ่งกลางสนาม และถ้าการ เทศกุพร้อม และการ เทศกุพร้อมเพื่อทำประตูของฝ่ายรุกไม่ได้ผลและถูกบล็อกได้ เดยออกไปทาง เส้นถูกภายในครึ่งหลัง เส้นนี้จะต้องเสียประตู หรือถูกบล็อกนั้นให้คัดเข้าไปในเขตทางหรือและผู้เล่นฝ่ายรับได้ เทศ ถูกลงบนเส้นกึ่งกลางสนามให้ เทศกุพร้อมเริ่มหลังเส้น 22 m. ในแคบทองคน

การ เทศกุพร้อม ณ จุดกึ่งกลางสนามแห่งถูกทางหรือถูกบล็อกก็ตามจะต้องให้ถูก บล็อกโดยไปในอุกาศเดยเส้น 10 m. เข้าไปในแคบทองค์แข่งขันไม่ เช่นนั้นจะต้อง เทศ ใน ขณะที่ผู้ เทศ กุพร้อม เดยฝ่ายเดียว กับผู้ เทศ กุพร้อม ที่จะต้องยืนต่อ กว่าผู้ เทศ สำหรับจะยังคงยืนอยู่ หลังเส้น 10 m. ในแคบทองคน และถ้าถูกบล็อก เดยเส้นข้างออกไปโดยไม่ถูกในสัมภาระ เดยในสนาม หรือพื้นสนาม หรือถูกบล็อกโดยไปไม่ถึง 10 m. ถูกนั้นจะออกหรือไม่ก็ตาม ผู้เล่นฝ่ายรับจะให้ เทศ ในเบื้องต้นการทำสิ่งตั้ง ( SET SCRUM ) ณ จุดกึ่งกลางสนามก็ได้

8. ชิงเส้น 22 เมตร ( 22 M. FLAG ) คือ ชิงที่ปักอยู่ ณ ปลายสุดและห่าง จากเส้นถูกออกค้านข้างประมาณ 1 เมตร ชิงบอกเส้น 22 m. มีหัวหมก 4 ปืน

10. จุดกึ่งกลางสนาม คือ จุดกึ่งกลางของเส้นแบ่งครึ่งสนามพอดี จุดนี้ไว้สำหรับ ให้ฝ่ายรุก เทศกุพร้อมคั้งให้ความแล้วใน ข้อ 9.

11. ชั้งเส้นแบ่งครึ่งสนา� คือ ชั้งที่ปัก ณ จุดห่างจากปลายสุกของเส้นแบ่งครึ่งสนาમหั้งสองข้างออกไปประมาณ 1 เมตร ชั้งเส้นแบ่งครึ่งสนาમมีหั้งหมก 2 อัน และเส้นแบ่งครึ่งสนาມจะต้อง เป็นเส้นที่มีความยาวเท่ากับความกว้างของสนาມและขนาดก้มเส้น 10 เมตร เส้น 22 เมตร เส้นประดู่ เส้นลูกคาย

12. เส้น 5 เมตร ( 5 M. LINE ) คือ เส้นที่ลากผ่านกันเส้นลูกออกกันชั้ง ห่างจากเส้นช้างเข้ามาในสนาມ 5 เมตร และเส้น 5 ม. จะมีความยาวเท่ากับความยาวของของสนาમหั้งนี้จากเส้นประดู่จากแคนรับถึงเส้นประดู่แคนรุก หมายความว่า เส้นนี้จะไม่เลบเข้าไปในเขตวางทรัพย์ เส้น 5 ม. ลูกกำหนดชื่นมาเพื่อให้ห้ามเอามุกไห้ยุ่นกองหนาของหั้งสองฝ่ายซึ่งเป็นคนแรกปืนหลังเส้นนี้จะล้ำเส้น 5 ม. เช้าหาเส้นช้างไม่ได้

13. เส้นออกในเขตประดู่ คือ เส้นที่ปิดหัวปิกหัวท้ายเขตวางทรัพย์และเป็นเส้นเดียว กันกับเส้นลูกออกกันชั้งแต่ก่อเลบออกไปไกลไม่เกิน 22 เมตร

14. เส้นลูกออกกันชั้งหรือเส้นช้าง คือ เส้นที่กั้งไว้กันกับเส้นประดู่ ณ จุดปลายสุกของเส้นประดู่และ เป็นเส้นตรงเส้นเดียว กันกับเส้นลูกออกในเขตประดู่ เส้นลูกออกกันชั้งมี 2 เส้นหกชานกันโดยมีความห่างกันเท่ากับความกว้างของสนาમแข็งขัน เส้นนี้ลูกกำหนดชื่นเพื่อกำหนดบริเวณให้ก้ามเนินการ เล่นหากลูกกลอลอกนอกเส้นนี้จะ เริ่มเล่นใหม่ก็การห้ามหุ่น ณ จุดลูกออก ฝ่ายที่ไม่ได้ห้ามลูกออกเป็นญี่ปุ่นลูกเข้ามาในแควหุ่น เว้นเสียแต่ว่าไม่ทราบแน่ว่าฝ่ายใดเป็นญี่ปุ่นห้ามลูกออกกันในสกปรก็ ณ จุดห่างจากเส้นช้างครองลูกออกเข้าไปในสนาມ 15 เมตร โดยไห้ยุ่นเล่นฝ่ายรับเป็นญี่ปุ่นลูกเข้าสกปรก

หากที่กล่าวมาแล้วหั้งหมกจะเดินໄก้วับวิเวมและเขตแคนห่างจากสนาમรักกับมีความสำคัญมากต่อการ เล่นที่มีบลัดแพ๊และชนะ จิงสมควร เป็นอย่างยิ่งที่ญี่ปุ่นเล่นและญี่ปุ่นคองศึกษาให้มีความเข้าใจ เป็นอย่างดีจึงจะทำให้ครรภ์ป้ออย่างสบุกและมีความมั่น ในส่วนของญี่ปุ่นเล่นก็จะได้ไม่ทำบิคคิกาและ เสียประโยชน์ให้แก่คองญี่ปุ่นไม่จำเป็น .....

## ศีพท์ เนื้อหาของรักบี้ฟุตบอลที่ควรทราบ

นักกีฬาที่คือและบุญภารกิจกีฬา เป็นนั้นถึงที่จะมองหัวมานไปไม่ได้นั้น ก็คือ ศีพท์ เนื้อหาที่ใช้ในกีฬาประเภทหนึ่งๆ และเข้าใจความหมายและถ้าเป็นแล้วจะ เป็นอย่างไรเน้นก็จะทำให้การเล่นค่าเนินต่อไปโดยไม่ยากติดก้า และอาจนำความสนุกสนานมาสู่ทีมกวย หรือถ้าหากมีมืออ่อน กว่าก็จะทำให้การเลี้ยงแบบน้อยลง ในค้านของบุญภารกิจทำให้เก็บความสนุกสนาน ไม่เนื่อง เกมส์การแข่งขัน และจะไม่ค้องให้ค่านบุญภารกิจในโดยมีก้า เพราะฉันแห่งบุญและบุญคือระหว่าง ความเข้าใจความหมายของศีพท์ที่เกี่ยวข้องโดยเนื้อหาที่บุญ เนื่องในที่ และจะขอยกมากล่าวแต่ เนื้อหาที่เห็นสมควรที่บุญเล่นควรรู้ เท่านั้น

1. **เตะลูกเริ่ม (KICK OFF)** คือการเตะลูกนี้ก็จะเริ่มการแข่งขัน ณ จุด กึ่งกลางสนามดังไก่ความมาแล้วใน ข้อ 9. ของเรื่องลักษณะของสนามรักบี้ฟุตบอล

การเตะลูกเริ่ม ณ จุดกึ่งกลางสนามจะกระทำ เมื่อ

- 1.1 เมื่อเริ่มการแข่งขันภายหลังจากการเสียงเลือกแคน หรือเดือกดูกระก่อน
- 1.2 เมื่อเริ่มเล่นใหม่ในครึ่งเวลาหลัง
- 1.3 เมื่อคะแนนเปลี่ยนไปแล้ว

กูกวาง ( PLACE KICK ) ณ จุดกึ่งกลางสนาม

1.4 เมื่อคะแนนเปลี่ยนไปแล้ว

กูพร้อมเริ่ม ( DROP OUT ) ณ จุดกึ่งกลางสนาม

การเตะลูกเริ่มนี้มีอยู่จะต้องเตะลูกนอลให้เลย 10 เมตร ในกรณีที่เตะลูก บอลไม่ถึงเส้น 10 เมตร หรือเตะลูกนอล เลยออกไปทางเส้นลูกออกค้านข้าง หรือเส้นลูกออกใน เชิงประตู หรือเส้นลูกคาย หรือลูกนอล เลยไปประตูซึ่งหรือเส้นทางมุ่งสนาม บุญเล่นฝ่ายรับจะให้บุญ เด่นฝ่ายรุก(ฝ่ายใกล้เตะลูก) เตะลูกนันใหม่ หรือเลือกสกอร์ ณ จุดกึ่งกลางสนามก็ได้และฝ่ายรับ จะเป็นบุญได้ลูกเข้าสกอร์

2. **เตะลูกพร้อมเริ่ม ( DROP OUT )** การเตะลูกพร้อมเริ่มฝ่ายรับจะเป็นฝ่าย เท่า ส่วนจะเท่าเมื่อใด ณ จุดใดก็ได้ ก็จะคือ

2.1 เมื่อฝ่ายรุกเป็นบุญทำลูกออกทางเส้นลูกคาย และทางเส้นลูกออกใน เชิงประตู รวมทั้งลูกเส้นทางมุ่งสนาม ฝ่ายรับจะได้เตะลูกพร้อมเริ่มหลังเส้น หรือบนเส้น 22 เมตร

๗ จุดโทษให้ขอเพียงแต่ให้ถูกบล็อกเส้น 22 เมตรไปแล้ว หรือถึงแม้ว่าถูกบล็อกจะถูกกลับเมื่อถูกบล็อกให้เลยเส้น 22 เมตร ก็ให้ถือว่าถูกนั้นให้เลยเส้น 22 เมตรไปแล้ว แค่ถ้าฝ่ายรับเทะถูกบล็อกไปในสิ่งเส้น 22 เมตร ฝ่ายรุกจะให้คะแนน หรือเลือกสกอร์ ณ จุดกึ่งกลางเส้น 22 ม. ก็ได้

2.2 เมื่อฝ่ายรุกว่างหรือไก้แค่เทะเปลี่ยนประทุไม่คีย์ล ผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องเริ่มเล่นใหม่กิจกรรม เทะถูกพร้อมเริ่ม( **DROP OUT** ) ณ จุดกึ่งกลางสนาม ส่วนกรณีอื่นๆไก้ล่วงมาแล้ว ในข้อ 9. ของบทแรก

3. ทรัพ( TRY ) คือ การที่ผู้เล่นฝ่ายรุกนำถูกบล็อกไปวาง หรือแทะถูกบล็อกลงในพื้นสนามเขตประตู( **TOUCH DOWN** )ของฝ่ายรับไก้ก่อนโดยไม่มีกิจกรรม

หรือ ในขณะที่ถูกบล็อกล่วงอยู่ในเขตประตูอาจจะเป็นผลจากการ เทะ หรือจากการเขี่ยกิจกรรมของฝ่ายหนึ่ง แต่ฝ่ายรุกเป็นผู้ม้าแคะ หรือใช้ร่างกายส่วนหน้าจากเอวถึงศอกอนทับถูกโดยไม่มีกิจกรรมให้ถือว่าไก่ทรัพ

หรือ ในขณะที่กันสกอร์กันอยู่อาจจะเป็นสกอร์ตั้ง( **SET SCRUM** ) หรือสกอร์ย้อย( **LOOSE SCRUM** )กิจกรรม เมื่อฝ่ายรุกสามารถกันฝ่ายรับเข้ามาในเขตประตูและฝ่ายรุกเป็นผู้ว่าง แคะ หรือล้มทับถูกบล็อกไก้ก่อนฝ่ายรับให้ถือว่าไก่ทรัพเช่นกัน

4. แทะถูก( TOUCH DOWN ) คือ การที่ผู้เล่นฝ่ายรับเป็นผู้กระทำในกรณีเดียว กันกัน ข้อ ๓. และ เมื่อฝ่ายรับแทะถูกไก้แล้วก็จะไก้เริ่มเล่นใหม่โดยการ เทะถูกพร้อมเริ่มปริ เวณิกัด เส้น 22 เมตร หรือบนจุดไก้คีย์บันเส้น 22 เมตร เว้นแต่จะพาถูกบล็อกจะโดยการจับมา หรือใช้เท้าเขี่ยเข้ามาในเขตประตูหากสนามเด่นแล้วจึงแคะ หรือว่างถูกบล็อกลงบนพื้นสนามเท่านั้น จึงจะเริ่มเล่นใหม่กิจกรรมการทำสกอร์ตั้ง ณ จุดห่างจากเส้นประตู ๕ เมตรกีกจุดจุดแคะนั้น

5. การไก่ประตู( GOAL ) คือ การที่ผู้เล่นฝ่ายรุกไก่เทะถูกบล็อกจากสนามแข่งขัน จะเป็นถูกว่างเทะ( **PLACE KICK** )ภัยหลังที่วางทรัพไก์ หรือเทะถูกพร้อม( **DROP KICK** ) แค่ไม่ใช่การ เทะถูกเริ่ม( **KICK OFF** ) หรือเทะถูกพร้อมเริ่ม( **DROP OUT** )ในถูกบล็อกโดยชั้นความประทุระหว่างช่วงเสาประตูของฝ่ายรับ โดยที่ถูกบล็อกไม่ไก่ถูกพื้นสนาม หรือถ้าผู้เล่นคนอื่นภัยหลังที่ไก่เทะถูกบล็อกแล้วก็ให้ถือว่าไก่ประตู

ส่วนครະแผนหรือจุดที่จะได้คืนเมื่อคันนี้

- 5.1 จุดที่ได้จากการวางแผนและการ เกาะเปลี่ยนไก่ดู เรียกว่า ไก่ประตู( GOAL )  
หนึ่งประตู เท่ากับ 6 จุด ( จากทั้ง 4 จุด และเตะเปลี่ยนไก่ดูก 2 จุด )
- 5.2 จากการลูกฟรี( DROP KICK ) เรียกว่า หนึ่ง DROP KICK  
หนึ่ง DROP KICK เท่ากับ 3 จุด

- 5.3 จากลูกโทษ( PENALTY KICK ) ซึ่งจะเปลี่ยนประตูโดยลูกวางเคะ  
หนึ่งลูกโทษ เท่ากับ 3 จุด

จากการ เกาะหัง 3 กรณี เมื่อได้ เกาะลูกบอลข้ามคานประตูระหว่างซั่ง เสาไก่แล้ว  
ถึงไม้ว่าลูกบอลจะไปในแนวนอน หรือลูกถูกกันจากผู้เล่นฝ่ายรับโดยผิดปกติ หรือลูกบอล  
ไก่ถูกเสาประตูหรือคานประตูตอนที่ลูกจะเข้ามาในไปก็ให้อ่านว่า ไก่ประตู

6. ทรัพย์ คือ การกระทำการของฝ่ายรับที่ถูกโดยผิดปกติ เชน ปลัก  
กัน เตะ รัง ฯลฯ และถ้าไม่มีการกระทำการดังกล่าวผู้เล่นฝ่ายรุกจะต้องวางหรับไก่อย่างแน่นอน  
ก็ให้อ่านว่า ผู้เล่นฝ่ายรุกที่ได้รับการกระทำโดยผิดปกติจากฝ่ายรับเป็นผู้วางหรับไก่ หรืออ่านว่า ไก่  
หรับโทษ

7. การจับโภบสมูร์( TACKLE ) คือ การวิ่งเข้าปะทะเพื่อจับฝ่ายรุกที่ครอบ  
ครอบลูกบอล หรือเพื่อยับยั่งฝ่ายรุกที่ครอบครอบลูก ลูก ส่วนจะใช้ศรีษะ ในล หรือหònแขวนหัง  
สองกอร์คู่ต่อสู้กันว่า เขายังปะยอมลูกก็ได้ และผู้ที่ถูกจับโภบสมูร์เมื่อไม่มีทางกินหูก เมื่อล้ม  
ลงแล้วจะต้องปะยอมลูกบอลทันที แต่ถ้าการ เล่นลูกนั้นต่อไปจะต้องปะยอมลูกบอลลงบนพื้นพร้อม  
กับลูกชิ้นให้ครัว เองเพนจากสภาพการณ์เสียก่อนจึงจะ เล่นลูกนั้นต่อไปได้ ในขณะนั้นแล้วจะอ่านว่า  
ล้มเล่นลูก และจะต้องเสียลูกโทษในกับฝ่ายตรงข้าม

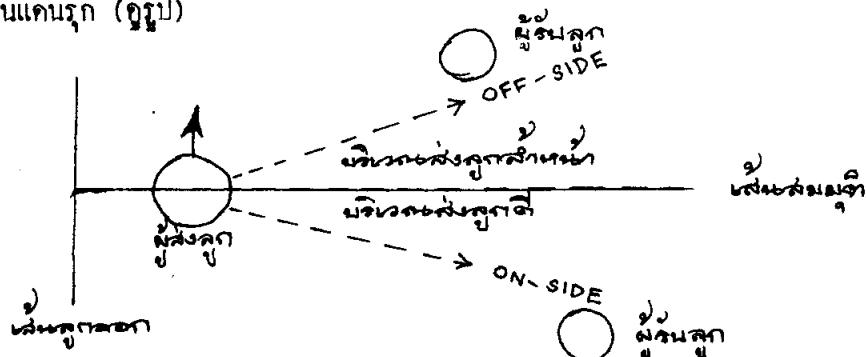
8. แคลวัม( LINE OUT ) คือ การทิ้งแคลวัฒน์ลีกของผู้เล่นกองหน้าหังสอง  
ฝ่าย เพื่อยับยั่งลูกบอลที่ใบหน้าระหว่างกลางของแคลวัฒน์จากผู้เล่นคนใดคนหนึ่งนอกสนามของ  
ฝ่ายที่มีลีกหรือไก่ในลูก หรือฝ่ายที่ไม่ได้ทำลูกออกนั้นเอง แคลวัฒน์จะต้องตั้งจากกัน เส้นออกค้านช้าง  
และชนาณกับ เส้นประตูให้มากที่สุด ในการยืนท่าแคลวัฒน์ผู้เล่นคนแรกของหังสองฝ่ายจะต้องยืนห่าง  
เส้นออกค้านช้าง 5 เมตร ผู้เล่นคนอื่นออกนั้นต้องยืนห่างกันคนละ 1 เมตร ลีกเข้าไปในสนาม หรือ  
หนึ่งช่วงแขวนโภบสมูร์ เมื่อเริ่มกicks เว้นสกอร์สามสี่ต่อสี่ ก็ต้องยืนค่ากันไว้ แคลวัฒน์ 10 หลา เมื่อ  
อย่างน้อย

9. ฝ่ายรับ ( DEFENDING TEAM ) หมายถึง ฝ่ายที่ค้านการบุก ค้านการพ่ายจากฝ่ายตรงข้ามในแกนของคน หรือฝ่ายที่มีการหยุดเล่นในแกนของคน

10. ฝ่ายรุก ( OFFENDING TEAM ) หมายถึง ผู้เล่นฝ่ายที่ครอบครองลูกบอล และพยายามดำเนินการ เล่นเข้าไปในแกนของคู่ต่อสู้

11. ล้ำหน้า ( OFF SIDE ) หมายถึงผู้เล่นฝ่ายรุกที่อยู่ในตำแหน่งที่จะเล่นลูก ต่อไปไม่ได้ จะเข้าขัดขวางฝ่ายตรงข้ามไม่ได้ กรณีที่ถือว่าผู้เล่นนั้นอยู่ล้ำหน้า คือ ในขณะที่ลูกบอลยังไม่ถูกซึ่งค่าดำเนินการ เล่นต่อไปได้ ผู้เล่นใดที่อยู่หน้าฝ่ายเดียวกันซึ่งเข้าเป็นผู้ครอบครองลูกบอล ภูมิที่ลูกบอล ครอบครองลูกบอลอยู่ หรือในขณะที่สกอร์ตั้ง หรือสกอร์น้อยกว่า โดยเป็นผลเส้นสมมุติ ที่ลากจากแนวเส้นประตากลางลูกบอล ซึ่งเรียกว่า เส้นล้ำหน้าในสกอร์ ( SCRUMMAGE OFF-SIDE LINE ) หรือในขณะที่กำลังมีแคดัม ( LINE OUT ) ผู้เล่นที่อยู่ในแนวที่ล้ำหน้า เส้นคั้งจากกัน เส้นอ ก ค า น ช า ง บ า น จ ุ ท ท ร း ล ู ក օ ก օ ก օ ก เ เ ช า ไปในสนาม โดยการผ่านเส้นนี้เข้าไปในแกน ของฝ่ายตรงข้ามในขณะที่ลูกบอลอยู่มาจาก การโยนและลูกบอลยังไม่ถูกผู้เล่นอ่อนหรือถูกพื้นสนาม และถึงแม้ว่าลูกจะไปถูกพื้นสนามหรือถูกผู้เล่นอ่อนแล้วผู้เล่นได้ก้าวเท้าให้เท้าหนีล้ำหน้าไป หรือ ผู้เล่นอ่อนที่ไม่ได้ถูกในแนวที่ล้ำหน้า ยกเว้นถูก สกอร์มาแล้ว และผู้เล่นที่ยืนในบริเวณระหว่างเส้น ออกค้านช้างและเส้น 5 เมตร นอกนั้นจะต้องยืนให้ห่างและลูกบอลลงไปในแกนของคนอย่างน้อย 10 เมตร ไม่เช่นนั้นจะถือว่าล้ำหน้า เมื่อมีการผ่านกีกิกังกล่าวฝ่ายที่ทำผิดจะต้องเสียลูกโทษ จุดที่เป้าเป็นนั้น หากเป็นการผ่านในแนวที่ล้ำหน้าจะเสียลูกโทษ จุดที่ห่างจากเส้นอ ก ค า น ช า ง บ า น จ ุ ท ท ร း ล ู ក օ ก օ ก օ ก เ เ ช า ไปในแกนรุก ( ภูมิ )

12. ส่งลูกล้ำหน้า ( FORWARD PASS ) หมายถึง การส่งลูกบอลให้ฝ่ายเดียวกัน จะถูกส่องมือหรือมือเดียวกันแต่ล้ำหน้าหรือล้ำเส้นสมมุติที่ลากตั้งฉากจากเส้นช้างบ้านคั่วผู้ส่ง เข้าไปในแกนรุก ( ภูมิ )



13. ลูกตาย( DEAD BALL ) หมายถึง ลูกที่หยุดการ เล่นเนื่องจากผู้ตัดสิน เป่านกหวีกให้หยุดการ เล่นชั่วคราว หรือเมื่อการ เทศเปลี่ยนประท้วงการ วางทรัพย์ไม่ได้ผล

14. การสกัดมีจังหวะ( SCRUMMAGE ) การสกัดมีจังหวะ เกิดขึ้นก็แต่เฉพาะในสนาม เด่นเท่านั้น และเราไม่ต้องรู้เรื่องทางทรัพย์เป็นบริเวณสนามเล่น การสกัดมีจังหวะ คือ

14.1 สกัดทั้งหมด( SET SCRUM ) สกัดทั้งหมดมีลักษณะดังนี้ คือ ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะรวมกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้เล่นฝ่ายละ 3 คน เป็นแนวหน้า ผู้เล่นคนอื่นๆ นอกรอบนี้จะช่วยกันเอารายกันบริเวณท่ากากของผู้เล่นสามคนแรกในแนวหน้า ปกติแล้วการ เข้าคันสกัดมีจังหวะ เมื่อผู้เล่นออกเป็นสามแถว คือ แนวหน้าสามคน และสองสองคน และแนวสามสามคน เมื่อทั้งสองฝ่ายมุ่งสู่ระยะ เอาในหลักสิบกันในแนวหน้าและแนวสอง แนวสามเข้าคันแล้ว ผู้เล่นท่าหนึ่งสกัดมีจังหวะ เป็นผู้ใส่ลูกบอล เข้าระหว่างกลางของสกัดมีจังหวะและในมือ พลันทั้งสองฝ่ายจะออกแรงกันเพื่อ เขี่ยลูกบอลให้远ไปยังคนใดก็ได้ ครอบคลุมลูกบอล

14.2 สกัดแบบหลวม( LOOSE SCRUM ) เป็นลักษณะที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จะช่างและหนึ่งคนหรือหลายคนก็ได้คันกันเป็นกลุ่มก่อนห้อมล้อมลูกบอลที่นอนอยู่บนพื้น โดยไม่ท่องร้อยให้มีผู้ใส่ลูกเข้าสกัดมีจังหวะ อีกฟังการคัดสินจากการในการให้สกัดมีจังหวะสกัดมีจังหวะ กัน เพราะก่อนที่จะให้สกัดมีจังหวะสกัดมีจังหวะเป่านกหวีกให้หยุดการ เล่นเสียก่อน

15. ลูกออกในเขตประตู( TOUCH IN GOAL ) กังที่ให้ทราบแล้วว่า เขตประตู( GOAL AREA ) คือ บริเวณที่ห้อมล้อมด้วย เส้นลูกตาย เส้นประตู และ เส้นลูกออก ในเขตประตูทั้งสองข้าง กังนั้นถ้าลูกบอลลิ่งหรือลอดย่อานออกทาง เส้นคั้งกลางในช่องคน เรา เรียกว่า ลูกออกในเขตประตู( TOUCH IN GOAL ) กังนั้นถ้าป้ายรุกเป็นผู้ที่ลูกออก ป้ายรับจะได้เป็นผู้ที่ลูกพร้อมเริ่ม( DROP OUT ) ณ จุดใดๆ ใจบนเส้น หรือหลังเส้น 22 เมตร แต่ถ้าป้ายรับเป็นผู้ที่ลูกออกจะต้องทำสกัดมีจังหวะโดยป้ายรุกเป็นผู้ที่ใส่ลูกเข้าในสกัดมีจังหวะ จุดทางจากเส้นประตู 5 เมตรหรือลูกที่ลูกออกนั้น

16. เตะกินเปื้อน( FREE KICK ) หมายถึง การ เทศที่ป้ายผู้ที่ทำกรรม ยัน( FAIR CATCH หรือ MARK ) ให้ การ เทศจะ เทศลูกวาง( PLACE KICK ) หรือ เทศลูกพร้อม( DROP KICK ) หรือ เทศลูกลง( PUNT ) ก็ได้ ณ จุดที่รับยันหรือ ค่ากวางก์ไว้ แต่เมื่อเล่นป้ายรุกชั่วช้าสามารถชาร์จไว้เนื่องจากรับยันนั้นไว้

17. รับยัน( FAIR CATCH หรือ MARK ) คือ การที่ผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง รับลูกที่สอยมาของทางอากาศจากการเทะ หรือการกระกอนของลูกบอล หรือจากลูกที่ใบในไปข้างหน้า( THROW FORWARD ) ของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้อย่างแน่นพร้อมกับร้อง "มาร์ค" "MARK" และในจังหวะ เกี้ยวกันนั้นให้ใช้ชนเท้ามักลงพื้นสนาม จุดที่ชนเท้ามักพื้นสนาม คือ จุดที่ก้านนก ในส่วนของชั่งบุ้นเพาเย์ของข้ามมีสิทธิ์ยืนคัดฟาร์ เทะลูกบอลนั้นไป เนื่องจากนั้นแท้มีล้ำๆ กด

18. การเทะลูกโดย( PUNT ) คือ การเทะลูกบอลโดยที่ผู้ครอบครองลูกอยู่ ปล่อยลูกจากมือแล้ว เทะลูกบอลก่อนที่ลูกบอลจะกระแทกพื้นสนามในลักษณะลอบซ่อนในอาการ

19. เทะลูกโทษ( PENALTY KICK ) คือ ลูกที่กรรมการบุคคลสินให้ฝ่ายใด ไม่ได้กระทำผิดเป็นฝ่ายเทะลูกโทษ การเทะลูกโทษจะ เทะควายลูกให้ก้าวไป จุด หรือหลัง จุดที่กระทำความผิดนั้น แต่ถ้าเลือก เทะหัวประตูแล้วจะ เทะกินแทนหรือจะใช้เทะเพื่อชาร์จไม่ ให้ และป้ายที่โกลลิที่เทะลูกโทษจะ เลือก เทะกินแทน เทะลูกออกค้านช้าง เทะเพื่อวิงชาร์จ เอาลูก หรือเทะเปลี่ยนประตูที่ไม่ ส่วนการ เทะเปลี่ยนประตูนั้นจะ เทะควายลูกวาง เท่านั้น

20. เทะลูกวาง( PLACE KICK ) คือ การเทะที่กองวางลูกลงบนพื้น สนามก่อนที่จะ เทะลูกบอลนั้น และการ เทะลูกวางจะ เทะเพื่อเริ่มเล่นลูกในครึ่งแรกและครึ่ง หลัง เทะลูกโทษ เทะเปลี่ยนประตู และเทะลูกเริ่ม ณ จุดกลางสนามหลังจากเสียประตู

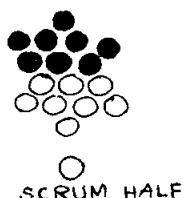
21. ลูกกระกอน( KNOCK ON ) คือ ลูกที่ผู้เล่นใช้มือ หรือแขนบีบลูก บอลไปข้างหน้าทาง เสนประตูของฝ่ายตรงข้าม หรือลูกบอลลอดผ่านมือหรือแขนของผู้ เล่นแล้วกระกอนคอกลงพื้นสนามไปในลักษณะคั้งกลัวช้างคน การส่งหรือโยนลูกบอลไปข้างหน้า ไม่ถือว่าเป็นลูกกระกอน แต่เป็นการส่งลูกล่าหน้า( FORWARD PASS ) ฝ่ายที่ทำลูก กระกอนจะถูกปรับโทษสูงโดยฝ่ายตรงข้ามได้ถูกเข้าสกัด

22. ค้านปิด( BLIND SIDE ) คือ บริเวณที่ผู้เล่นค้ำแน่นฟ้าลิ่ยอาล์ฟของ กองหลังไม่ได้เป็นอยู่กันที่กำลัง เกิดการสกัดนั้น หรือคือบริเวณที่ไม่ได้เล่นลูกออกค้านช้าง

23. ค้านเปิด( OPEN SIDE ) คือ บริเวณค้านที่ฟ้าลิ่ยอาล์ฟเป็นอยู่ในขณะ ที่กำลัง เกิดการสกัดนั้น หรือคือบริเวณที่อยู่ทาง เล่นลูกออกค้านช้าง

เส้นทางออกค้านช้าง

เส้นทางออกค้านช้าง



OPEN SIDE

FLY HALF

24. เตะยาน( CROSS KICK ) คือ การเตะที่ผู้ครอบครองลูกบอลให้กลับไปสู่ฝ่ายตรงข้ามแล้วกระโดดออกค้านข้างและกระโดดกลับมาไว้สักทางค้านหนึ่งของสนาม หรือทางเส้นสูกออกค้านตรงข้ามและทางค้านดังกล่าวมีผู้เล่นฝ่ายคู่สามารถวิ่งชาร์จชนเส้นสูกนั้นได้ หรือเป็นการเตะของผู้เล่นในตำแหน่งปีกค้านหนึ่งกระโดดกลับข้ามไปให้ผู้เล่นทำตำแหน่งปีกอีกค้านหนึ่งໄก์เล่นสูกนั้นได้

25. คนเหลือ( OVERLAP ) คือ วิธีการเนินการ เดินของฝ่ายที่ครอบครองลูกอยู่ เพื่อทำให้ข้างวนผู้เล่นในแนว( LINE ) ของคู่มือจ่านา闷มากกว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามที่วิ่งชาร์จในแนวที่วิ่งส่งสูกเบื้องขวา( LINE ) เช่นไปในแนวของฝ่ายตรงข้าม

26. ลูกพุ่ง( UP AND UNDER ) คือ การเตะลูกพุ่ง หรือการเตะลูกบอลให้ลอดชั้นในระดับสูง เพื่อที่ฝ่ายจะได้รับลูกบอลนั้นได้ทัน หรือเพื่อจะได้ชาร์จเพื่อหวังที่จะครอบครองลูกนั้นอีก

27. การวางแผนคิวเล่นในขณะเริ่มเล่น( SET PIECES ) คือ การวางแผนคิวเล่น ในตำแหน่งทางซ้ายของผู้เล่นหั่งสองฝ่ายในพื้นของคุก่อนที่จะมีการเตะลูกเริ่ม เตะโทษ และเตะลูกฟรีคิวเริ่ม ณ เส้น 22 เมตร

ศัพท์เฉพาะในกีฬารักบี้ฟุตบอลนั้นยังมีอีกมากนับ แต่ไม่ได้มากล่าวถึงเดียวกัน หมอกในที่นี่ เพราะเห็นว่าไม่จำเป็นถึงขนาดที่จะให้ทุกคิว จึงได้เลือกกล่าวเฉพาะที่เห็นว่าจำเป็น คือการคุ้นและการเล่นเท่านั้น .....

## ความหมายของกีฬาฟุตบอล

รากน้ำฟุตบอล เป็นกีฬาที่ทักษะแปลงวิธีการ เล่นมาจากการกีฬาฟุตบอล ( SOCCER ) และ เป็นกีฬาที่ใช้แข่งขันระหว่างผู้เล่นสองฝ่ายละ 15 คน ในสนามแข่งขันออกมันเป็นผู้เล่นสำรอง ถ้า เป็นการแข่งขันระหว่างประเทศ หรือเพื่อความชันจะเดิมพัน เปลี่ยนตัวผู้เล่นไม่ได้โดยตลอด ก็ต้อง แข่งขัน นอกจัดจะ เป็นการแข่งขันเพื่อกัดเลือกตัว แต่ก็ต้องเปลี่ยนค่าทางานมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ เช่น ก็จะเห็นได้จากการแข่งขันในประเทศของเรา ซึ่งสมัยก่อนจะเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้แต่เฉพาะ เกิดมากเจ็บไม่สามารถเล่นต่อไปได้เท่านั้น แต่ปัจจุบันให้เปลี่ยนตัวให้ถึงแม้ว่าผู้เล่นคนนั้นจะไม่ ได้มากเจ็บอะไร เลยก็ตาม แต่เมื่อเปลี่ยนตัวออกมานั้นแล้วจะขอเปลี่ยนตัวให้กลับเข้าไปเล่นอีกไม่ ได้และจะเปลี่ยนตัวได้เพียง 2 คนเท่านั้นในการแข่งขันแค่ครั้ง เมื่อเปลี่ยนตัวครบ 2 คนแล้ว ถึงแม้ว่าคุณมาอยู่เล่นในทีมเกิดมากเจ็บเล่นต่อไปไม่ได้ก็ต้องเล่นเพียง 14 คน ผู้เล่นจะกลับลงไป เล่นใหม่ได้ก็ต่อเมื่อไม่ได้ให้กลับไปเล่นแทนเท่านั้น การแข่งขันแบ่งออกเป็น 2 ครั้งละ 40 นาที หยุดพักระหว่างครั้งไม่เกิน 5 นาที แต่เวลาการแข่งขันทั้งหมดไม่ใช่เป็นการแข่งขันระหว่างชาติ หรือแข่งเพื่อชิงชนะเลิศ เวลาการแข่งขันคาดการณ์จากกองกันว่าจะใช้เวลาเท่าไรก็ได้ และ ถ้าการแข่งขันในครั้งนั้นกองกันไม่ได้ให้กรรมการบุคคลเดินกว่าจะแข่งครึ่งละ เท่าไหร่ ก็จะ กรรมการบุคคลเดินประกอบด้วย บุคคลเดินในสนาม 1 คน ( REFEREE ) และบุคคลเดิน 2 คน ( LINE MAN ) เมื่อหงส่องฝ่ายทำการ เสียงเพื่อเลือกแคนหรือเลือกเตะเริ่ม ( KICK OFF ) ให้แล้วก็จะเริ่มเด่นควยการ เทศฐุกเริ่ม ( KICK OFF ) ณ จุดกึ่งกลางสนามจากฝ่ายที่ได้เป็นผู้ เทศฐุกเริ่ม หลังจากนั้นผู้เล่นอื่นๆ ของทั้งสองฝ่ายที่ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งที่ล้ำหน้า หรืออยู่ในตำแหน่ง ไม่ล้ำหน้า ( ON SIDE ) จะจับลูกนอล เทศฐุกนอล หรือลูกนอล หรือลูกนอล วิ่งไปกับลูกนอล ล้มทับลูก หรือจับโดยสมญานั้นๆ เด่นฝ่ายตรงข้ามที่ครอบครองลูกอยู่ก็ได้ ถ้าการกระทำนั้นไม่ได้ก กติกา และผู้เล่นฝ่ายที่ครอบครองลูกนอลอยู่จะส่งลูกนอล หรือปักลูกนอลไว้ในผู้เล่นฝ่ายเดียวกับคน ก็ได้ แต่จะใช้มือหรือแขนส่งหรือปักลูกนอล หรือโยนลูกนอลไปช้างหน้าทาง เส้นลูกคายของฝ่ายตรง ข้ามไม่ได้ จุดประสงค์ที่ทำมาหันหน้าที่ก้าวข้างหน้า ก็เพื่อจะนำลูกนอลไปแตะลงบนพื้นสนามในเขต ประตูของฝ่ายตรงข้ามเพื่อว่างทรัพย์ ( TRY ) เมื่อว่างทรัพย์ได้ก็จะได้ 4 คะแนน ( จุด ) และเมื่อเตะ เปลี่ยนໄก์แล้วก็จะได้แค่ 2 จุด ซึ่งการว่างทรัพย์และเตะเปลี่ยนໄก์ เรียกว่า ໄก์ประตู ซึ่ง 1 ประตู เท่ากับ 6 จุด แต่ถ้าว่างทรัพย์ໄก์แต่เตะเปลี่ยนไม่เป็นผล เรียกว่า ໄก์ทรัพย์ และ 1 ทรัพย์

เท่ากับ 4 จุด นอกจากนี้แล้วจะໄດ້ເພີ່ມຈາກການ ແກະລູກໂທ໌ ແລະຄູກພຣົມເພື່ອທຳປະຕູໃນຮະບາງ  
ທີ່ຄໍາເນີນການ ເລີນອຸ່ນແຕ່ມີໄກຈັກ 2 ກຣີ່ນລັງຈະໄກຕົ້ງລະ 3 ຈຸດ ດ້ວຍ ເຖິງມະຫວຸນນີ້ໄດ້ຍົດ  
ແລະ ເນື່ອເໝັນເວລາການແຂ່ງຂັນຢ່າຍໄກທ່າແຄມຮວມໃນນັກກວ່າຈະ ເຖິງໜີ້ຊະເການແຂ່ງຂັນໃນຕົ້ງນີ້

ໃນມີຈຸນັນນີ້ຈະ ເຫັນວ່າມີການຈັກການແຂ່ງຂັນອອກເປັນເຫດຍປະເທດ ທັງຈ່ານວຸ່ດີເລີນໃນ  
ພື້ມາງຄຣິງກົມ່ນອຍກວ່າ 15 ຄນ ເຊັ່ນ 7 ຄນ ແລະ 10 ຄນ ຕີ່ທາງສາມານຮັກນີ້ຫຼຸມຄວາມຕົກອຸ່ນ ເວລາ  
ໃຊ້ໃນການແຂ່ງຂັນກີ່ເຫັນກົດລະ 5 ນາທີ 7 ນາທີ ພ້ອມແຂ່ງຄຣິງເດືອນ 10 ນາທີ ກົດເຍັດແລະຈະ  
ທ່າການແຂ່ງຂັນກັນທັງວັນ ວັນເດືອນເສົ້າ ພ້ອມສອງວັນເສົ້າໃກ້ເນື່ອນະ ເລີສ ເລີຍກົມື້ ແຕ່ການແຂ່ງຂັນທີ່  
ກລ່າວັດຖຸກອນທ້າຍນີ້ໃນເນັຈະດີວ່າ ເມີນການແຂ່ງຂັນ ກວາ ເຮັດວຽກປະກອບນັກກວ່າ ການຈັກການ  
ແຂ່ງຂັນໄມ່ວ່າຈະ ເປັນເວລາ ຈ່ານວຸ່ດີເລີນ ກູກຄົກ ແລະອື່ນໆທີ່ເກີຍວ່າຂອງຄົງຄົງມີການ ແປ່ລິຍແປ່ລົງ  
ອຸ່ນເສັນອາເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມກັນບັງຈິບລາຍອ່າງ ເຊັ່ນ ເວລາ ສຕານທີ່ ຈ່ານວັນເທີນ ນາກຮຽນຂອງທີ່  
ແລະຄວາມນິຍົມຂອງສັງຄົມ ກດອຄຈານການສັນບສຸນຈາກຜູ້ໃຫ້ ແລະທີ່ສາຄູ່ທີ່ສູກກົດ ສົ່ວ ສາມານຮັກນີ້ຫຼຸມຄວລ  
ໃນພະບານຮາງປັບປຸງກົດແທ່ປະເທດໄທຈະຄໍາເນີນການອ່າງໄປ.....

## ສັນຍະແລະຄວາມກ້ອງກາຮອງເກມສົກເລີ່ມຫຼຸກອດ

ເນື່ອງຈາກກົດກັນເກມຫຼຸກອດ ເປັນເກມສົກເລີ່ມຫຼຸກອດ ເລີ່ມທີ່ຢູ່ແຮງ ຕ້ອງເຂົ້າປະຫະ ແນີ້ວັງເພື່ອ  
ສົກກັນກາຮົມຫຼຸກອດຂອງເປົ້າຍກອງໜ້າຂ້າມຂູ່ກົດອາວຸາ ຄັ້ງນັ້ນຈຶ່ງກົດກາຮົມຫຼຸກອດທີ່ມີສົມຮຽດກາພທີ່ຖືກ  
ແລະນັກກົດກັນກາຈະກົດກົມມູນຕົກກົມໄປນີ້ ຕື່ອ

1. ສົມຮຽດກາພທາງກາຍທີ່( PHYSICAL FITNESS ) ກົດກັນເກມສົກເລີ່ມຫຼຸກອດ  
ທີ່ຄົງໃຫ້ພັດທະນັກເຂົ້າປະຫະ ນໍ້ອໃຫ້ຄຳນັ້ນເນື້ອແຫ່ງທຸກສ່ວນໃນການ ເຄື່ອນໄວໃນເວລາອັນຍາວານ  
ແບບທຸກປະເທດຍ່ອມກົດກັນການນັກກົດທີ່ມີສົມຮຽດກາພທີ່ກີ່ ໃນເຊັ່ນແລ້ວກີ່ມີສົມຮຽດກາພທີ່  
ກາຮົມຫຼຸກອດແຫ່ງຂັ້ນ ຮ່ອອາຈານໃຫ້ມີຄວາມສົມຮຽດກາພທີ່ໃນກົດກັນ ດັ່ງນັ້ນວ່າຈະ ເປັນເຫັນທີ່ມີ  
ມື້ອັດຂ່າຍກໍາລັງກົງໃນສົມຮຽດຢືນເຫັນກັນທານທີ່ມີມີການພິກທີ່ເຫັນກວ່າໄດ້ ບູ້ທີ່ລືອກໄວ້ມີສົມຮຽດ  
ກາພທາງກາຍທີ່ຄົງປະກອບກວຍ

1.1 ຄວາມແຂງແກ່ງ ( STRENGTH ) ເພຣະຕ້ອງເຂົ້າປະຫະ ດັ່ງ ກະແກ  
ແນີ້ວັງອູ້ງໂຍ້ງເກືອບຄຸດອາວຸາ ຈຶ່ງຈໍາເປັນກົດກັນຄວາມແຂງແກ່ງຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເລີສ

1.2 ຄວາມໜ່າຍ ( ENDURANCE ) ເພຣະຈະຕ້ອງວິ່ງແລະເຂົ້າປະຫະຂູ່  
ເກືອບຄຸດອາວຸາຂອງກາຮົມຫຼຸກອດ ໂດຍເພາະບູ້ເລີ່ມໃນກອງໜ້າ ດ້ວຍອາຄີ່ງຄວາມໜ່າຍຈະລັງ  
ເລີ່ມໄກ່ໃນເກີນ 10 ນາທີກົງວິ່ງເນື້ອນເກົ່າກົງວິ່ງໄລ່ຈົນຝ່າຍກອງໜ້າໄນ້ທັນແນ້າ ທີ່ມີໄກ່ໃນບູ້ເລີ່ມທີ່ຫຼາກ  
ຄວາມໜ່າຍເປັນຈຳນານມາກີນທີ່ມີກົດກັນກົດກັນແພັກກາຮົມຫຼຸກອດແຫ່ງຂັ້ນອ່າງແນ່ນຄົນ

1.3 ຄວາມເຮົາ ( SPEED ) ກາຮົມຫຼຸກອດມີຄວາມເຮົາສູງກີ່ເປັນໄວກາຫຼັງທີ່  
ສາມາດຮັງນໍາເຖິງໄປວາງຫຍີເພື່ອທຳປະງູດໄກ້ຈຳນັກຢືນຂຶ້ນ ແລະໂດຍເພາະແຂ່ງຂັ້ນກັບທີ່ມີຄວາມເຮົາ  
ກອຍກາແລ້ວຈີ່ງເປັນກາຮົມຫຼຸກອດທີ່ເຂົ້າໄນ້ອາຈານທີ່ຈະຈີ່ໄລ່ຄາມໄກ້ທັນ ດັ່ງນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ຫຼັນນັ້ນຄົງ  
ຕົກເປັນຂອງເຮົາແນ້າ

1.4 ຄວາມຄຽດຕົວ ( AGILITY ) ຄວາມຄຽດຕົວເປັນຄວາມຈົກເຈົ້າໃນການ  
ກະທຳກິຈກາຮົມໃຫຍ່ໃນເວລາອັນນັ້ນພັດຍິ່ງມີປະລິຫຼວງກາພ ໃນການ ເລີ່ມກົດກັນບູ້ທີ່ມີຄວາມຄຽດຕົວ  
ຈຶ່ງສາມາດຈົດລົງໂອກາສເຂົ້າຈູ້ໃຈມູ້ຕ້ອງສູ້ໄກ້ໃນທຸກໂອກາສແລະຮູບແບບໂຄຍໃນປ່ລອບໃຫ້ທີ່ຫອງຫຼຸກ  
ນື້ອໄປ

1.5 ຄວາມອົນຕົວ ( FLEXIBILITY ) ຄວາມອົນຕົວເປັນລັກຂະໜົງທີ່ໄດ້ມາ  
ໃຫ້ກົດກັນກາຮົມຫຼຸກອດໄປໆເປັນຍິ່ງມີພິເສດຖະກິດ ສາມາດອົນຫັນໃຫ້ເປັນເບາໄດ້

เมื่อเวลา เข้าประจำคุกอสูร เช่น สามารถ lutin หรือจากการจับของคุกอสูร สามารถเอื้ยวคั่วหลบได้ใน ระยะกระชั้นชิด การที่ญี่ปุ่นไม่มีร่างกายที่แข็งทื่อนั้นจะทำให้หักงอของกีฬานินิมูมีศักดิ์มากและ ไม่สามารถฝึกหักษณะอย่างไร้แล้วในที่สุดจะมีความถึงที่ที่เข้าเล่นค่าย

1.6 การทรงตัว( BALANCE ) การทรงตัวที่คู่จะทำในการวิ่ง การ lutin ลีก การ เท้าคันสกรัมมีประสิทธิภาพมีหลักสกรัมไม่ญี่ปุ่น ไม่แตกหรือพังลงได้ง่ายๆ

1.7 ล่านาจับคั่ว( POWER ) มีล่านาจหรือพลังอย่างหนึ่งที่สามารถควบ คุม( CONTROL ) ตัวของเรามาให้กระทำสิ่งใดๆไปได้ครบถ้วน และทุกหัวข้อในชั้นต้นนี้ เป็นส่วนเกินที่สำคัญยิ่งของการทำให้มีพลังบังคับตัว

องค์ประกอบทั้ง 7 ข้อที่กล่าวมา เป็นสิ่งที่สำคัญมากของ การมีสมรรถภาพ ร่างกายที่ดี และมั่นใจ เกิดขึ้นได้โดยผ่านการฝึกซ้อมอย่างหนัก ท่ากายบริหาร การวิ่ง การพักผ่อน ที่คือเพียง การกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ สมรรถภาพทางกายที่ดีนักกีฬาทุกคนสามารถสร้างให้ มีหักเหี้ยมกันได้และ เป็นสิ่งที่เจ้าของสร้างได้เองไม่เหมือนกับวิธีการ เล่นรึ่งค้องอาศัยครูญี่ปุ่น จริงๆ เขายังและทำได้ ถึงนั้นเรื่องของสมรรถภาพทางกายของคัว เองนักกีฬาทุกคนเจิงค้องผันผืก ข้อมูลนี้การฝึก หรือออกแบบแรงไว้ เพื่อความเกลียดคล้าน และควรให้หมกแระไปพร้อมกับ การฝึกซ้อมในแต่ละวัน จะไก้มีพลังเหลือเมื่อถึงเวลาการแข่งขัน

2. ทักษะเบื้องต้น( BASIC SKILL ) กีฬาทุกชนิดมีลักษณะการ เล่นที่แตก ต่างกันออกไป ซึ่งญี่ปุ่นจะถือว่า ค้องอาศัยความชำนาญปลีกบุคคลอย่างของกีฬานินิมูมีประโยชน์ กันนั้นทักษะเบื้องต้นไม่ว่าจะเป็น การ เตะ การรับ การส่งสุกยอด การจับ การสกรัม ฯลฯ นัก กีฬาทุกคนเจิงค้องฝึกให้เกิดความชำนาญยิ่งอย่างดี

3. การฝึกซ้อม( DRILL AND TRAIN ) การฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะ ทำให้เกิดความชำนาญในทักษะที่จำเป็นและชินกับแบบฝึกแผนการ เล่น การแก้ปัญหา นอกจากนี้ ยังเป็นการ เพิ่มความมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น เป็นเวชภูมิอีกด้วย และที่สำคัญที่สุดคือ เป็นหัวใจ ของกีฬาที่ใช้ญี่ปุ่นมาก่อน คือ ความยืดหยุ่นกลมกลืนกันในการ เล่นของทีม( TEAMS-WORK ) นักกีฬา ทุกคนจะเจิงค้องฝึกให้มากที่สุด ให้ที่จะทำให้ก้อนการแข่งขัน

4. แบบแผนการ เล่น( TACTICS ) แบบแผนการ เล่น เป็นกลวิธีที่ค้องใช้รับการ ฝึกและการวิเคราะห์เป็นอย่างดีในการคำแนะนำการ เล่นและตอบโต้ฝ่ายตรงข้าม หรือเป็นกลวิธีหลอก ในคุกอสูรหลงกล เกิดความมั่นป่วยในทีมและในที่สุดกีฬาสามารถทำประชุมและชนะการแข่งขันได้ในที่สุด

5. ความสมบسانกุณกลีนกันของทีม ( TEAMS-WORK ) การเล่นทีมกันเป็นหนึ่งในเกี่ยวกับช่องทางทุกคนภายในทีมจะทำให้ทีมแข็งแกร่งยิ่งขึ้นอีก การที่จะสร้างสิ่งที่ดีๆ ให้กับทีมต้องมีความร่วมมือกันอย่างมาก ทุกคนภายในทีมสามารถทำงานร่วมกันได้ดี ทำให้ทีมมีความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ

6. อาหารและการพักผ่อน ( DIET AND REST ) เนื่องจากร่างกายต้องใช้พลังงานมากทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ด้านอาหารและการพักผ่อนไม่เพียงพอ กับความต้องการ ในส่วนที่สำคัญไปแล้วจะทำให้ร่างกายหดเกร็ง การกินอาหารใช้เวลา กินให้อิ่มเท่านั้น ต้องกินถึงคุณค่าและจำนวนสารอาหารที่ต้องให้ครบถ้วน ควบคู่ไปกับการเพิ่มอาหารประเภทไข่เป็นพิเศษท้องทราบ เช่น ไข่พลังงานมากก็ต้องเพิ่มอาหารที่ให้พลังงาน ( ENERGY ) สูง เช่น อาหารพวกแป้ง ถั่ว รำข้าวมันไก่และส้มหรือก็ต้องเพิ่มอาหารพวกน้ำดื่ม เป็นต้น

7. ความมีวินัย ( DISCIPLINE ) จะต้องมีวินัย เพราะการมีวินัยเป็นการสร้างลักษณะนิสัย ทำให้เป็นคนดีๆ รักหน้าที่ความรับผิดชอบ เก็บพิเศษของผู้อื่น เชื่อฟังผู้อื่น สอนและบูรณาการความรู้ และรู้ว่าอะไรควรไม่ควร ไม่เป็นผู้สร้างให้พื้นที่มีภัยทาง เมื่อทำได้ เช่นนี้จะนำพื้นที่มีระเบียบวินัยคือ ทีมที่มีระเบียบวินัยคือ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้รับชัยชนะแต่ก็เป็นทีมที่มีภัยไม่ได้ เมื่อตนกับ และก็เป็นแนวทางหนึ่งที่จะนำพื้นที่ไปสู่ชัยชนะในที่สุด เมื่อผู้เล่นในทีมมีทักษะและประสบการณ์เพิ่มมากขึ้นในโอกาสต่อไป

8. ความรอบรู้ในหลากหลายและการแบ่งบทบาท ( KNOWLEDGE ) การที่จะเล่นกีฬา ให้ดีนั้น ผู้เล่นจะต้องเรียนรู้เรื่องกติกาการเล่น เช่น ใจแบบแผนการเล่น การเข้าใจและรอบรู้ในเรื่องทั้งสองนี้ จะทำให้ในเล่นกีฬาคุ้ยความสนุกสนาน มองทะลุปุ่นไปร่วมในการคำนวณการเล่น ตลอดจนการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า และไม่ต้องเสียเวลา เพราะทำภารกิจกีฬาไปกีฬาที่จะทำให้ไม่ได้รับชัยชนะจึงไม่มีประโยชน์

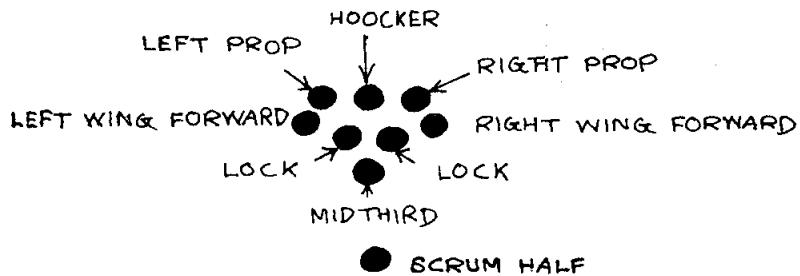
9. การตัดสินใจดี ( GOOD MAKE DECISION ) ในระหว่างการแข่งขันนั้นก็จะมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าซึ่งผู้เล่นจะต้องตัดสินใจโดยฉบับพลันว่าควรจะทำหรือแก้ไขอย่างไร จึงจะแผนการที่ดีๆ การตัดสินใจที่ถูกต้องและเหมาะสมกับการณ์นั้นอยู่กับการ เก็บประสม หรือ ให้รับการฝึกฝนให้แก้ไขสภาพการณ์นั้นมาก่อน ไม่เช่นนั้นแล้วผู้เล่นจะต้องใช้ไหวพริบของคนเอง

## ในการตัดสินใจนั้นในฉบับพิมพ์

10. ความมีน้ำใจ เป็นมักกิพา ( SPORTSMANSHIP ) รักน้ำใจ คือเป็นมักกิพาที่ เปิดโอกาสให้ผู้เล่นหันหัวหันหาง เข้ามาร่วมกัน ไม่ใช่บุคคล หรือเป็นกลุ่มก้อน โอกาสที่จะกลับแกล้ง กันนอกจากทางจริงมีอยู่มาก หากผู้เล่นขาดความมีน้ำใจ เป็นมักกิพาแล้วละก็ อาจทำให้แข่งขัน ได้รับบาดเจ็บ หรือก็เป็นชานวนให้เกิดการทะเลาะวิวาทกันได้ง่ายๆ ความมีน้ำใจ เป็นมักกิพานั้น ในกีฬารักน้ำใจ คือการมาก เพราะ เป็นภาระที่สุดท้ายที่สุดที่มี การยอมรับในการตัดสินของ กรรมการที่ยิ่งใหญ่ การให้อภัยแก่ผู้อื่น และการให้ความเห็นใจผู้ที่อยู่กว่าบ่าย ยอมเป็นวิสัยที่ดีซึ่งจะ ต้องสร้างให้ได้ในตัวเอง

หังหนกที่กล่าวมานี้หากทุกคนมีอยู่พร้อมแล้วก็มันไก่ห่านจะ เป็นนักรักน้ำใจ คือ ที่มีฝีมือด้านหนึ่งแน่นอน หากยังไม่มีหรือมีเพียงแต่น้อยก็ควรสร้างให้มีขึ้นเสีย เพราะมันไม่ใช่ของ ที่ยากเย็นอะไรนัก และโปรดจำไว้เสมอว่า ยุคความคุ้มครอง ยุ้งชิ้ง หรืออาชญากรรมไม่ใช่เพื่อนร่วมทีม เช่นไม่ได้ลังไปเล่นกับห่านค่าย ห่านหันมองค้างหาดังนั้นและไร้ความสามารถที่จะห้ามห่านหันเล่นก็มีฝีมือ สามารถเล่นได้ตลอดการแข่งขันโดยไม่แพ้ค่ายเดียบก็คงท่า และจะได้ใจไว้ด้วยว่า หากการร่างกาย ไม่สมบูรณ์ขาดการพิศษ้อมอย่าให้ลังไปเข้าห่านหันในสนามเด็ดขาด .....

ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่นในฟุตบอล



● LEFT WING

● FLY HALF

● IN-SIDE I

● IN-SIDE II

● FULL BACK

● RIGHT WING

ตำแหน่งและหน้าที่ของผู้เล่นในฟุตบอล

ผู้เล่นทั้ง 15 คนในทีม แบ่งออกเป็น 3 พวาก คือ

1. ผู้เล่นกองหน้า 8 คน อันได้แก่

1.1 ผู้เล่นแนวหน้า 3 คน คือ RIGHT PROP, HOOCKER, AND LEFT PROP.

1.2 ผู้เล่นแนวสอง 2 คน คือ RIGHT LOCK, AND LEFT LOCK.

WING FORWARD

1.3 ผู้เล่นแนวสาม 3 คน คือ RIGHT WING FORWARD, MIDTHIRD, AND LEFT

2. ผู้เชื่อมระหว่างกองหน้าและกองหลัง 1 คน คือ SCRUM HALF

3. ผู้เล่นกองหลัง 6 คน คือ FLY HALF, IN-SIDE I, IN-SIDE II, RIGHT

WING, LEFT WING, AND FULL BACK.

### หน้าที่ของกองหน้า

1. มีหน้าที่สกอร์น้ำซึ่งสกอร์น้ำและสกอร์น้ำอภิ เนื่องด้วยการใช้เท้าเข้าสกอร์ของให้กองหลังไม่สามารถบล็อกได้
  2. มีหน้าที่บุกทะลวงแนวกลางในแนวทั่วๆไป
  3. มีหน้าที่วิ่งชอนแนวของ LINE เพื่อตัดความหรือเก็บลูกบอลที่กองหลังพ่ายแพ้และกองหลังไม่สามารถค่าเฉลี่ยในการเล่นต่อไปได้ กองหน้าจะมีหน้าที่เล่นต่อตัวเองไป
  4. มีหน้าที่บุกทะลวงแนวของหน้า หรือกองหลังของฝ่ายตรงข้าม เพื่อนำลูกบอลเข้าไปทางทรัพย์ หรือเพื่อหาในมุกงานการบุกทะลุงนั้นเพิ่มจำนวนชั้นในการกันทานนั้น และในโอกาสเดียวกันนั้นคือจะสกอร์ลูกบอลให้กองหลังของคุณเล่นลูกนั้นต่อไปอีกโอกาสที่จะวางทรัพย์ให้กับมีมากขึ้น เพราะปัจจัยรับมือเข็นที่เหลือชาญชัยอย่างมาก
  5. กองหน้าเปลี่ยนเสื่อมหัวใจของทีม ที่มีให้กับกองหน้าที่แข็งแกร่งก็เท่ากับว่าการแข่งขันในครั้งนั้นชนะไปแล้ว 50% กองหน้าจะเล่นหุกคนจะคงมีร่วงกายที่แข็งแกร่ง มีสมรรถภาพทางกายที่สามารถเล่นให้กับลูกบอลแข่งขันโดยไม่สึกเสื่อม เนื่องจากมีทักษะการส่อง การรับ การทะลุ การเด้งลูกบอลกลับเท้าที่ ฯลฯ และที่นับว่าสำคัญที่สุดก็คือ ในคราวกันสกอร์และทำได้ทุกความสามารถแข่งลูกบอลให้ฝ่ายคุณได้เล่นลูกเสื่อม เกือบทุกครั้งไป
- หน้าที่เฉพาะค่าแห่งของนู เล่นในกองหน้า

### ผู้เล่นแต่งหนัง คือ PROP 2 คน และ HOOCKER อีก 1 คน

PROP ผู้สองซางมีหน้าที่รักกัน HOOCKER ในแนว ถึงแม้ว่าจะถูกทดสอบกันหรือแม้แต่ในกองของหน้าของฝ่ายตรงข้ามกันก็ไม่ต้องแยกออกจากกันในภายใต้ แต่เมื่อมีหน้าที่เขี่ยลูกบอล PROP มีหน้าที่ใช้เท้ากดและเขี่ยลูกบอลช่วย HOOCKER และมีหน้าที่หมุนสกอร์( WEEL SCRUM ) การหมุนสกอร์ทำให้กับน้ำก็ หากพยายามในสกอร์หมุนไปทางขวาเมื่อใดใน PROP หากพยายามแรงกัน ส่วน PROP หากขวาในทางซ้ายกันที่โดยไม่ออกแรงกันไปทางหน้าเลย ในพื้นของเดียว กัน หากพยายามให้สกอร์หมุนไปทางขวา ก็ให้ปฏิบัติตรงกันตามกันที่กล่าว

HOOCKER มีหน้าที่ให้เท้าเขี้ย( HOOCK )ลูกบอลจากการใส่ของสกอร์มาลีฟ ซึ่งเข้าจะต้องทำงานในส่วนนี้กับสกอร์มาลีฟเป็นอย่างก็เป็นจังหวะการใส่และการเขี้ย( HOOCK )ลูกบอล หน้าที่ของคุณก็คือรักกันเป็นหลักให้ผลลัพธ์ทั้งสองซางกันก็คือเพื่อให้แนวหนึ่งแนวและมั่นคง และมีหน้าที่รวมกันกับกองหน้าที่ดำเนินการเล่น

2. มุ่ยเล่นแคลวสอง ( SECOND LOW ) คือ ล็อก ( LOCK ) หั้งสองข้างซึ่งจะต้องรักกันในแน่นจนสีขาวคิดแนบกันเพื่อคันและ เป็นสีออกกลางให้แคลวสามกันส่งแคลวนี้ มีหน้าที่ห้าไม้สกรัมหมุนและใช้เท้าเขี่ยลูกบอลให้หลุดออกจากสกรัมโดยเร็วหรือช้าก์สูกแท็ปจะดำเนินการเล่นอย่างไร และจะเก็บลูกบอล ( KEEP A BALL ) ในอยู่ในสกรัมก็ได้

3. มุ่ยเล่นแคลวสาม ( THIRD LOW ) ไก้แก้ WING FORWARD หั้งสองข้าง และ MIDTHIRD

MIDTHIRD มีหน้าที่กันระหว่างขาท่อนบนกันในของล็อกหั้งสองข้าง เพื่อให้ในนี้แรงกันมากขึ้นในสกรัม ห้าไม้สกรัมมีความเห็นใจแน่นและมีหน้าที่กีดขวางไม่ให้สกรัมน้ำตกฟ่ายทรงชั้มชาาร์จสกรัมอาล์ฟของคนไก่สะควง นอกจากนี้ยังคงเป็นทางหรือใช้เท้าเขี่ยให้ลูกบอลออกจากสกรัม และสามารถถอนตัวออกจากสกรัมเพื่อเล่นลูกในโอกาสที่ลูกบอลอยู่ในภาวะที่ตนสามารถเล่นไก่โดยไม่ผิดกติกา

WING FORWARD มีหน้าที่ชาร์จคูล์ส์ในพื้นที่ เสียลูกบอลและลูกน้อนให้หลุดออกจากสกรัมแล้ว เพราะ เป็นค่าແเนงในกองหน้าที่สามารถแยกสกรัมหรือถอนตัวออกจากสกรัมได้ง่ายที่สุด ทั้งยังสามารถใช้ความฉลาดกีดกันสกรัมอาล์ฟของฟ่ายทรงชั้มไก่ อีกเพื่อไม่ให้เข้าชาาร์จสกรัมอาล์ฟของคนไก่ฯ ทั้งยังสามารถถอนตัวเล่นลูกที่อยู่ระหว่างขาของคนเองไก่คุ้ยโดยไม่ผิดกติกา และห้าไม้สกรัมมีความเห็นใจแน่นและมีแรงกันมากขึ้น หน้าที่ของคัว เชื่อมระหว่างกองหน้าและกองหลัง

ค่าແเนงนี้ใช้ยุ่งเล่นเพียงคนเดียว บางคนให้ถือว่า เป็นยุ่งเล่นกองหลัง แค่ยุ่งเขียนเห็นว่าควรให้เป็นยุ่งเล่นในค่าແเนงคัว เชื่อมจะ เหนาะสมกว่า และ เราเรียกว่า SCRUM HALF ยุ่งค่าແเนงนี้จะมอง เป็นยุ่งเล่นที่มีความกล่องคัวสูง คัดสินใจและทำอะไรรวดเร็ว, มีประสิทธิภาพและไว้พร้อม สามารถส่งและรับลูกบอลไก่ทุกจังหวะ ลงลูกไก่โดยความรวดเร็วแม่นยำทั้งระยะใกล้และระยะไกล เป็นนักจราจรอากาศชั้นเยี่ยมเพื่อนำทางบุกหนะลงคูล์ส์ หน้าที่สำคัญที่สุดของสกรัมอาล์ฟคือ การใส่ลูกบอลเข้าในสกรัมและจะคงวิงกานกองหน้าเพื่อรับลูกบอลที่ไม่จากการสกรัมและห้าแคลวทุกของกองหนานางค์ให้กองหลังของคนไก่เล่นลูกคือใบและยุ่งเล่นที่มีโอกาสรับลูกบอลจากสกรัมอาล์ฟอยู่ที่สุด คือ พาร์ล์อาล์ฟ ( FLY HALF ) หั้งสองค่าແเนงนี้จึงคงส่งและรับลูกบอลให้มีความสมพันธ์กันอย่างคุ้มค่า

### หน้าที่ของกองหลัง

1. ฟลายฮาล์ฟ( FLY HALF ) จะต้อง เป็นผู้มีไหวพริบและปฏิภาณดี สามารถ อ่านเกมส์การ เล่นของว่าจะก้าวเมื่อใด การ เล่นอย่างไร สามารถส่งและรับลูกนอลให้กับทุกภาวะ- การ พั่งซ้ายและขวา วิงชิ้นชาร์จและวิงลงตั้งรับให้อย่างรวดเร็ว การ เข้าจับคอกอสูร์ ฉลาก ในการหลอกล่อคอกอสูร์ และ เป็นผู้นำกองหลังในเกมส์รุกและ เกมส์รับตลอดการแข่งขัน นอกจาก นี้การตัดสินใจของคือสามารถตัดสินใจและแก้ไข เหตุการ เผาะหน้าให้ทันท่วงที ทั้งการ เทะลูก ของคิวบ์

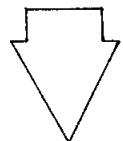
2. อินไซด์( IN-SIDE OR CENTRE THREE-QUARTER ) ค้าແນ່ນນີ້ສອງ คน คือ ค้าในและคัวนอก ค้าແນ່ນนີ້คือ เป็นผู้เล่นที่มีความเร็วสูง การจับคูกอสูร์ແນ່ນอน การ รับ-การส่งลูกนอลและรักษา ฉลากและไหวพริบในการหลอกและการถึงคน( DRAWING A MAN ) ก่อนที่จะส่งลูกนอลให้เพื่อน เพื่อ เป็นการ เปิดโอกาสให้เขามีทางวิ่งสะดวกและสามารถวิ่งทะลุแนวทานหนานของคูกอสูร์ ไม่มีความคล่องตัวในการวิ่งหลบหลีกการ เข้าชาร์จของ ฝ่ายตรงข้าม รูและ เช้าใจ เกมส์การแข่งขันและ เช้าใจวิธีการ เล่นของพวกเดียวกันพึ่งกอง หน้าและกองหลังคิ

3. ปีก( WING OR WING THREE-QUARTER ) ปีกหั้งซ้ายและขวาจะต้อง มีความเร็วสูงกว่าทุกค้าແນ່ນ ในที่มี สามารถวิ่งหลบหลีกและใช้ความเร็ววิ่งหนีการ เข้าจับ ของคูกอสูร์ ค้าແນ່ນนີ້จะ เป็นค้าແນ່ນพาลูก เช้าไปทางทรยศ ไม่มากที่สุด หากที่มีให้ขาดปีก ที่มีความสามารถและมีความเร็วค้ำก็จะทำให้กองหลังแทบทะไม้มีความหมายในการห้าแมม เลย ปีกยังจะต้องมีความสามารถในการ เทะลูกนอลตัดข้ามจากสนามค้านหนึ่งไปยังสนามอีก ค้านหนึ่ง ให้ได้มากที่สุด เพื่อ เปิดโอกาสให้เล่นคนอื่นในทีมของคุณที่อยู่อีกค้านหนึ่งของสนามไป เล่น เมื่อคนสองในสามารถวิ่งพาลูกนอลคือไป ให้อีก และบางทีจะให้เป็นผู้โดยนลูกนอล เช้า ระหว่างกลางแทบทุนอีกครับ

4. ฟูลแบค( FULL BACK ) เป็นค้าແນ່ນสุดท้ายซึ่งเป็นค้ากวนๆ ทุกค้าແນ່ນ และ เป็นแนวป้องกันสุดท้ายของทีมก่อนที่ฝ่ายรุกจะน่าลูกนอลไปถึงทรยศ ถึงนั้นจึงคือ เป็นผู้มีสมาร์ต กี ปีกเย็นและสุขุม สามารถรับลูกจากการ เทะของฝ่ายรุกให้แบบทุกจังหวะ เทะลูกแรง ให้หั้งซ้ายและขวา เทะลูกนอลໄคແມນยำการ จับลูกนอลดี สามารถจับคูกอสูร์ ให้เห็น眼วແນນ

รอนร์ในกลวิธีการเล่น สามารถอ่านเกมส์การเล่นของคู่ก่อสู้ออก ซึ่งจะเป็นแนวทางที่จะทำให้แก่เกมส์การเล่นให้อย่างถูกต้อง การยืนของฟูลแบนค์ปักติดจะคงปืนครองกับฟ้าล์บอยล์ฟ ในท่าແนงที่ทำกาว่าประมาณ 15-30 หลา การยืนสูงหรือหันหน้าอยู่กับสภาพของสนามและ การเดชาราชของคู่แข่งขันว่าจะมีความแรงเท่าไหร่ หากสนามและหรือคู่ก่อสู้เท่าเบาก็ให้ยืนสูงขึ้นมา และท่านองเดียว กันถ้าสนามแรงหรือคู่ก่อสู้เท่าลูกแรงจะคงปืนค้างไว้ ถ้าไม่ยืน คงกับฟ้าล์บอยล์ฟก็คงปืนครองกับลูกนอล คือถ้าหากเสนกอระหว่างลูกนอลและฟูลแบนค์เส้นนี้จะชนกับเสนลูกอุกคานชาก

บุ เล่นในคำແນงกองหลังทุกคนจะคงรือกริจกันเป็นอย่างค่าวะ เล่น หรือกำเนิดการ เล่นอย่างไร เมื่อเกิดเหตุการณ์เฉพาะหน้าจะแก้ไขอย่างไร จะใช้แผนการณ์เล่น ผสานกับกองหน้าอย่างไร บุ เล่นกองหลังทุกคนจะคงกำเนิดการ เล่นอย่างกลมกลืนกัน เป็นอย่างที่ เข้าใจแบบแผนการ เล่นทั้ง เกมส์รุกและเกมส์รับ สามารถส่ง-รับลูกนอลให้ในขณะเดียวกัน ความเร็วสูง มีการจับคู่ก่อสู้แบบนุ่น และกำเนิดการ เล่นกับคัว เชื่อมโยงเป็นอย่างคี้ลั้ง ยัง เล่นแผนกองหน้าให้ในบางโอกาส เช่น การเข้าทำสกอร์โดยหรือการส่วนชิ้นไปเล่นลูก ในขณะที่กองหน้าบางคนวิงชอนมาไม้ทัน.....



กิตติภูมิ กองหลัง ผู้นำทีม



เท้าซ้าย-ขวา เดินก้าวเดินต่อต่อ ก้าวเดินต่อ



กิตติภูมิ กองหลัง ผู้นำทีม



กิตติภูมิ กองหลัง ผู้นำทีม



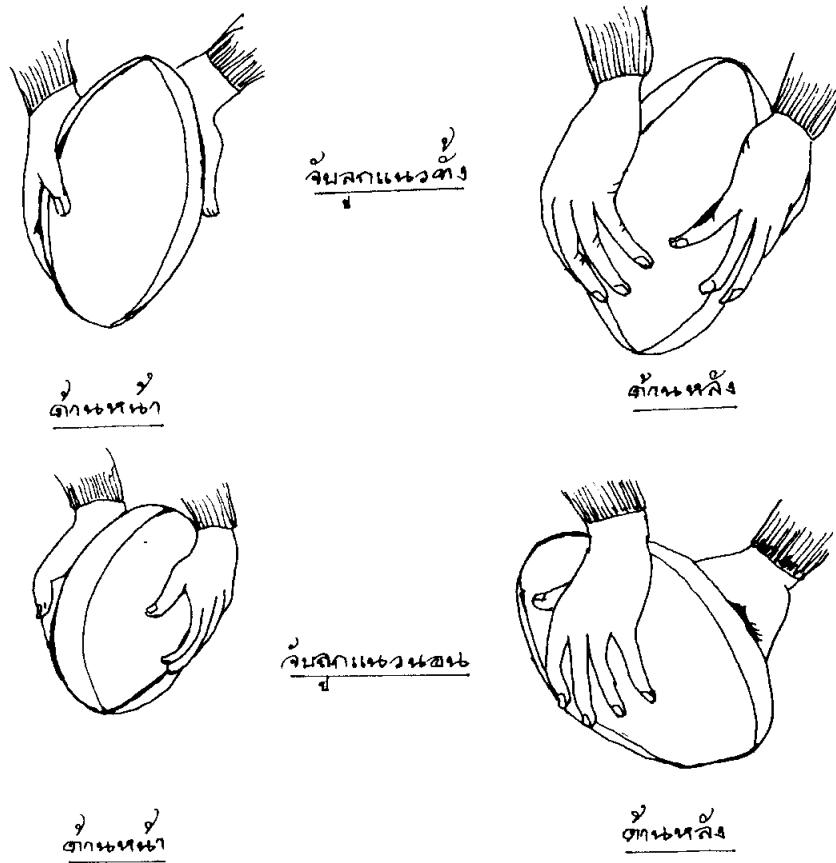
ผู้เล่นไม้ยธุรก



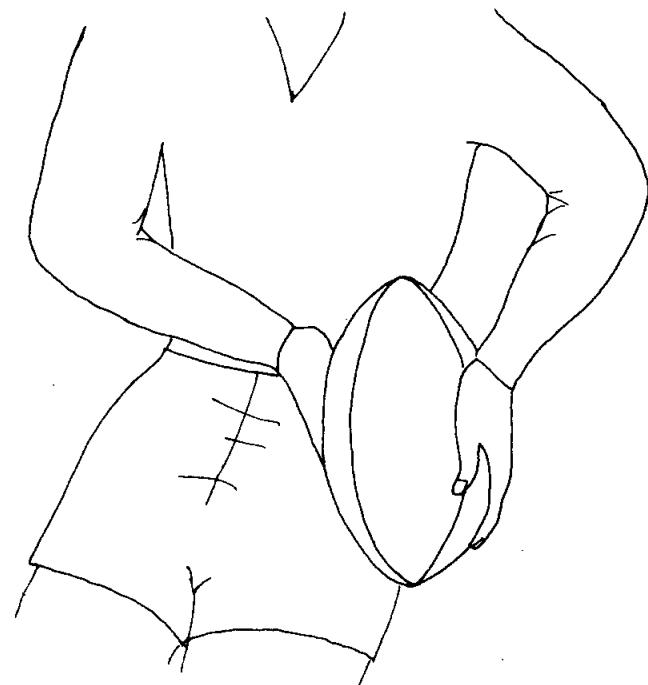
ผู้เล่นไม้ยรับ

## หักษะที่จำเป็นในการเริ่มเล่นรักบี้ฟุตบอล

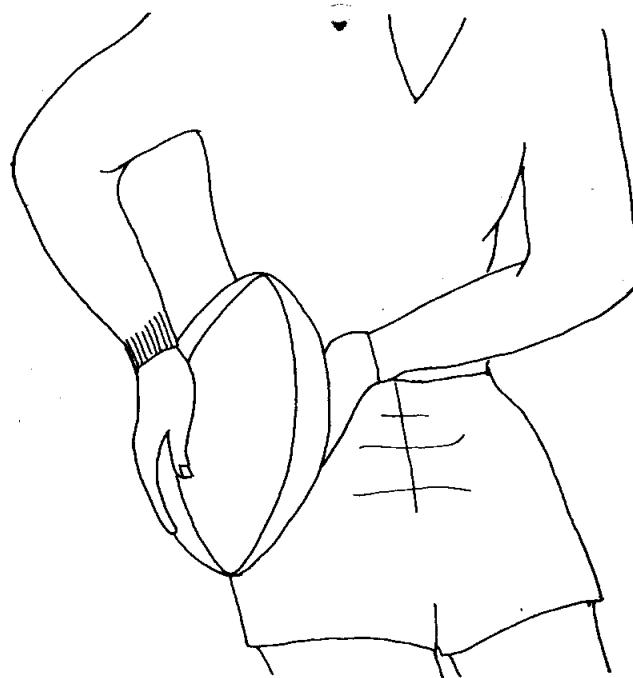
1. การจับหรือถือลูกบอล การจับ หรือถือลูกบอลนั้นจะต้องขึ้นหรือถือลูกบอลให้นิวน้อทางลงไปตามแนวความยาว หรือความแนว เชือบของลูกบอล และในการนิวใจรอบลูกบอลนิวโดยทั้งสอง เกือบติดกันทางด้านหลังของลูกบอล ให้ถือลูกบอลในแนวทั้ง หรือเอียงเป็นมุมกับพื้นสนามได้ (ครับประกอบ) โดยให้นิวน้อทุกนิวชี้ลงพื้นสนาม และยกลูกบอลให้สูงขึ้นระดับเอวหรือห่องนอย ขอเมื่อและซ่อศอกเพิ่ม เกือบ เป็นมุมจากกับพื้นสนาม



ข้อควรคำนึง การจับลูกบอลให้คำนึงถึงสภาพของสนาม คือ ถ้าสนามแห้งหรือลูกบอลเปียกจะต้องถือลูกบอลให้นิวและป่ามือค้างลงไปทางด้านล่างของลูกบอลมากกว่าปกติ  
การฝึก ในพื้นที่สามารถจับลูกบอลให้ถูกวิธี โดยให้ฝึกทำนอยๆ หรือโยนลูกบอลขึ้นบนอากาศแล้วรับจับลูกบอลให้ถูกต้องควบความรวดเร็ว



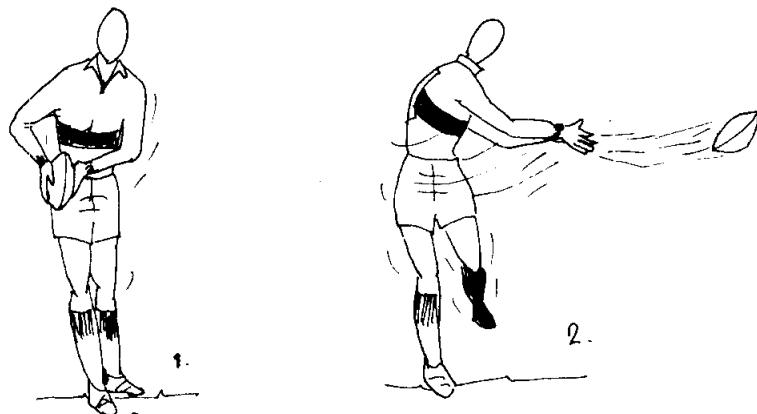
ลักษณะการถือครุภัณฑ์เพื่อส่งไปทางขวา



ลักษณะการถือครุภัณฑ์เพื่อส่งไปทางซ้าย

## 2. การส่งลูก ( PASSING )

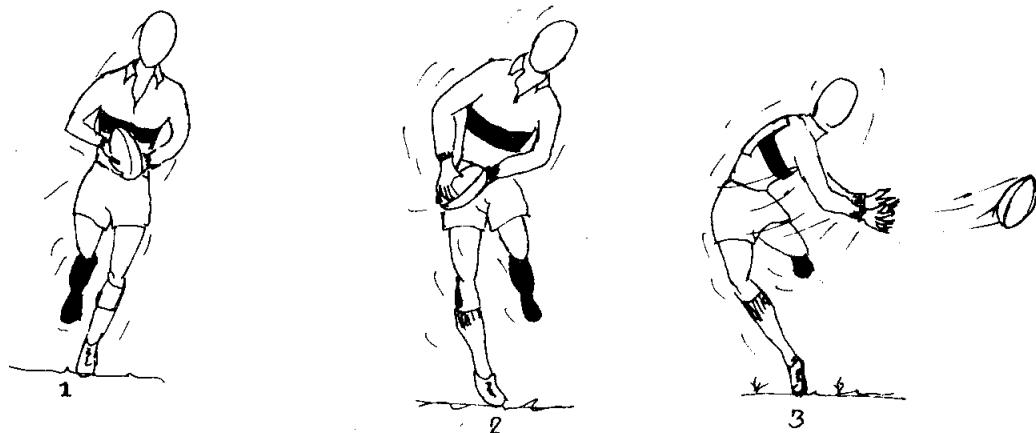
2.1 การส่งลูกบอลง่ายที่สุดในสิ่งของกีฬาฟุตบอล ว่าคือการถือลูกบอลง่ายให้ไปอยู่ในมือของตัวเอง ด้วยการใช้แรงกระแทกจากมือขวาไปทางซ้ายมือจะหักกลับไปทางขวาโดยใช้เท้า แขน และมือของตัวเอง เหวี่ยงลูกบอลง่ายให้ลูกออกไปทางขวาเมื่อไหร่มีมือช่วยพยุงลูกบอลง่ายและช่วยบังคับให้ลูกบอลง่ายกระเด็นไปในทิศทางที่ต้องการ ในขณะที่ส่งลูกบอลง่ายให้หน้าอกตัวอยู่บนเท้าขวา ในท่านองเดียวกันจะส่งลูกบอลง่ายไปทางขวาเมื่อถึงในปัจจุบัน ครองชามกัน



ขอควรคำนึง การส่งลูกบอลง่ายรับนั้นจะต้องหันหน้าไปทางผู้รับ การเหวี่ยง และผลักลูกบอลง่ายจะต้องออกแรงผลักให้แรงและเร็ว และจะต้องให้ลูกบอลง่ายนานคนรับเสียมากกว่าการกระโดดหรือมีช่วงในการส่งลูกมากนัก เพราะจะทำให้ลูกบอลง่ายสบัดฟริ้ว หรือไม่ลูกบอลง่ายจะลอดสูงเกินไปจะทำให้ยากแก่การรับ

วิธีปัก ให้เป็นคนหรือเป็นวงกลมส่งลูกบอลง่ายไปกลับมาทั้งซ้ายและขวา การส่งลูกบอลง่ายให้ไวเช่นนี้หมายความว่าต้องมีความเร็วในการส่ง แต่จะต้องให้หายเมื่อยล้าโดยการส่งลูกอย่างวิธีนี้ ทั้งยังเป็นการเพิ่มทักษะในการส่งลูกอีกด้วย

2.2 การส่งลูกบอลในขณะที่วิ่งกับความเร็ว เมื่อฝีกส่งลูกบอลอยู่กับที่ จนเกิดความช้านาญกีดลัว จึงค่อยส่งลูกบอลเกลือนที่เริ่มจากซ้ายจนกระหึ้งความเร็วสูง การส่งลูกบอลในขณะ เดล่อนที่นี้ การต้องหันรือการจับลูกบอล การส่งลูกเมื่อันกับการส่งลูกบอลอยู่กับที่ทุกประการ ถ้ากันก์แทรกก่อนที่จะส่งลูกนั้น ผู้รับและผู้ส่งจะคงวิงความกันไปเพื่อให้ถูกของความต้องการความเร็ว คือ ผู้รับจะคงอยู่ค่าความเร็วเดิม คือ ผู้รับจะวิงความเร็วประมาณ 2-5 เมตร และหางจากผู้ส่งออกไปทางด้านขวาด้านซ้าย เท่าไหร่นั้นขึ้นอยู่ กับสภาพของสนาม ถ้าสนามแคบลูกเลื่อนก์ทางออกน้อย แคดาสนามแห่งลูกแห่งก์ทางออกไป ไม่มากหน่อยและให้เหมาะสมสมกับการรับและการส่งลูกกวย



ขอควรคำนึง ถ้าจะส่งลูกบอลให้รับทางซ้ายมือในขณะที่คนวิงกับความเร็ว ในขณะที่วิงก้าวเท้าชวนหน้า ให้มีคลื่นๆ ในการชวนหน้าไปทางแนรุก และหันหน้าไปทางซ้ายรับ ให้นำมือก้าวอยู่บนเท้าขวาแล้วจึงส่งลูกบอลให้แก่ผู้รับ โดยให้ลูกบอลลอดผ่านหน้าผู้รับ ในระยะที่เข้าสามารถวิงชั้นมารับลูกได้ อย่าส่งลูกบอลให้ย้อนหลังหรือตรงคิวผู้รับ เพราะจะทำให้ความเร็วของเข้าช้าหรือรับลูกยาก เมื่อส่งลูกบอลไปแล้วให้วิงช้อนผู้รับด้วย และถ้าจะส่งลูกบอลไปทางซ้ายมือก็ให้ปฏิบัติตรงตามกัน

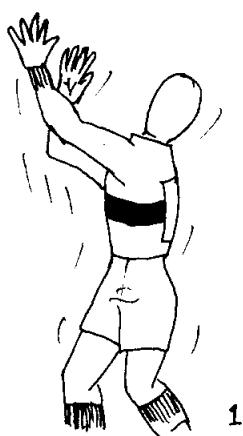
การฝึก ให้วิงออกໄล์ 3-4 ทศ หลายๆ เที่ยวจนเกิดความช้านาญ

3. วิธีรับลูกบอลที่ต้องสกัดนั่นจะรับอย่างไรก็ได้สำคัญคือว่าให้รับลูกบอลที่ส่วนหน้าโดยกล้ามเนื้อที่ลูกบอลอยู่มา กดไปเป็นเรื่องของแนวนำสานหรับผู้ที่ฝึกใหม่ๆ คือ ถ้าลูกบอลไม่เป็นก้านหรือแนวโคลนอาจจะใช้วิธีรับแบบงาส เก็บบอลก็ได้ คือ การนิ่วอกรับลูกบอลให้พันที่ แคดลูกบอล เป็นก้านหรือแนวโคลนท่าให้ลูกบอลสิ่งเดียวจะรับโดยวิธีแรกนั้นในส่วนของนัก จึงจะเป็นกองรับไกด์วิธีที่นักล่าค้าหัวใจลูกบอลที่ดูบามาร์ออกัน หมายเหตุแข้งคล้ายการออมเด็กหรือหอบลูกบอลไว้ที่หนาห่อง เพื่อไม่ให้ลูกบอลลื่นหล่นไปแล้วจึงจับหรือถือลูกบอลก่อไป



ขอควรคำนึง เมื่อรับลูกบอลໄก้แล้วให้รีบจับหรือถือลูกบอลในลักษณะซึ่งพร้อมจะส่งไกด์ที่ และเมื่อรับลูกบอลໄก้แล้วให้รีบวิงชี้ความเร็ว เพื่อจะไกดอยู่ในค่าแนวที่สูงขึ้นเพื่อจะไกส่งลูกบอลให้คนอื่นได้โดยไม่ล่านา

การปัก ให้วิงรับส่งลูกบอลออกໄลด์ ( LINE ) หลาๆเที่ยว หรือบังยืนอยู่กับที่ใหญ่วิงชี้มารับความเร็วหลาๆเที่ยวจนเกิดความชำนาญในที่สุด



ការបង្ហាញការសង្គមរបស់ក្រុងការរាយការណ៍នៃការរាយការណ៍