

4. การเตะลูกลอย ( PUNT ) ลักษณะการเตะลูกลอยในกีฬาอเมริกันฟุตบอลนั้นมีลักษณะการเตะเช่นเดียวกันกับการเตะลูกโค้งของนักกีฬาประตูของฟุตบอล ( SOCCER ) ฝึกกันก็แต่การเตะลูกบอลเท่านั้น นักฟุตบอลระยะโยนลูกบอลขึ้นในอากาศก่อนเตะไม่ได้ เพราะยกลูกบอลขึ้นสูงระดับไหล่ปล่อยลูกลงจากระดับนั้น และอีกอย่างหนึ่งก็คือลูกที่ขึ้นนั้นไม่ได้กลมเหมือนลูกฟุตบอลดังนั้นการเตะจะตองเตะใหญ่หลัก คือ ตองเตะตามแนวนอนของลูกบอลจะตามขวางหรือตามความยาวของลูกก็ได้

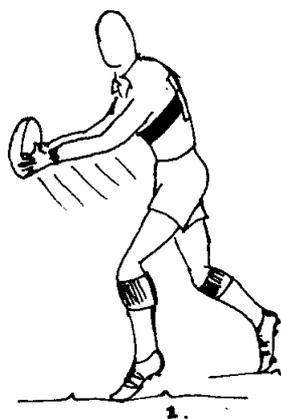
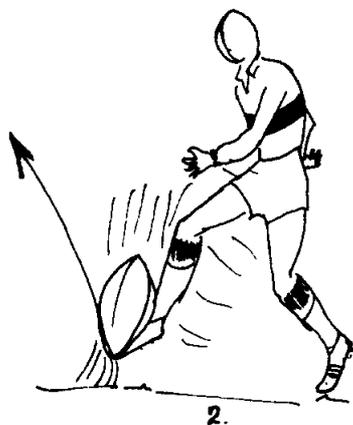
การเตะลูกลอย คือ การเตะลูกบอลที่ผู้ครอบครองลูกอยู่ปล่อยลูกบอลหรือยกลูกบอลลงจากระดับที่ถืออยู่และก่อนที่ลูกบอลจะตกถึงพื้นเขาได้ไซ้เท้าเตะลูกบอลให้ลอยขึ้นบนอากาศ



ข้อควรคำนึง ควรเตะโดยไซ้หลังเท้าตามยาวของลูกบอล เพราะจะทำให้ลูกบอลลอยไปในทิศทางที่ต้องการ

การฝึก ใหญ่ฝึกจับกันเป็นคู่ๆ โดยยืนหันหน้าเข้าหากันและห่างกันตามความเหมาะสมแล้วจึงเตะลูกบอลกับไปกลับมา

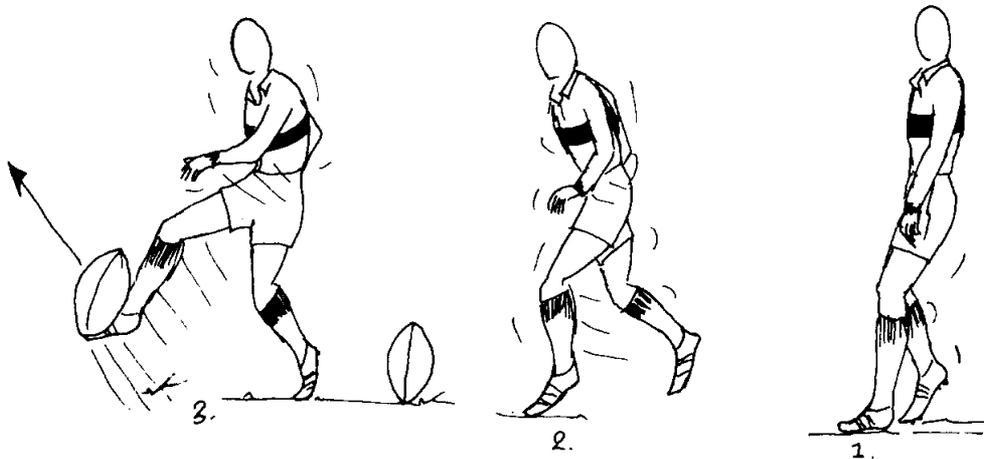
5. การเตะลูกกระดอน ( DROP KICK ) การเตะลูกกระดอน คือ การเตะที่ผู้เตะปล่อยให้ลูกบอลในลักษณะเดียวกันกับการเตะลูกลอย แต่ปล่อยให้ลูกบอลตกถึงพื้นก่อนและในจังหวะเดียวกันนั้นก็ให้เตะลูกบอลลอยขึ้น



ข้อควรคำนึง ลักษณะการปล่อยให้ลูกบอลตกลงกระทบพื้นสนามนั้นต้องพยายามปล่อยให้ลูกบอลโผล่ส่วนแหลมของลูกบอลกระทบพื้นสนาม เพราะจะทำให้ลูกบอลกระดอนขึ้นได้ดีที่สุด

การฝึก ใหญ่ฝึกยืนจับคู่โดยยืนห่างกันตามต้องการ แล้วผลักกัน เตะกลับไปกลับมา จนเกิดความชำนาญ

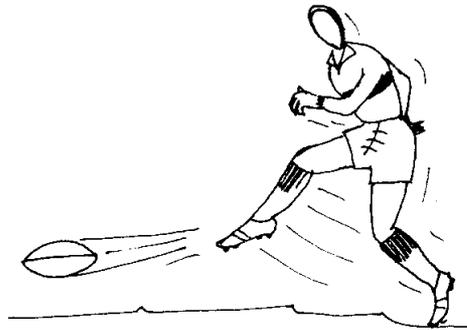
การเตะลูกวาง ( PLACE KICK ) การเตะลูกวาง คือ การเตะที่เตะวาง  
ลูกวางบนพื้นสนามจะตั้งส่วนยาวของลูกขึ้นหรือปล่อยให้นอนตามยาวก็ได้ตามยาวก็ได้ตามขวางก็ได้แล้ว  
จึงเตะลูกบอลนั้นให้ลอยสูงขึ้น



ข้อควรคำนึง การเตะลูกวางจะตองเตะด้วยหลังเท้าและให้หลังเท้าถูกบริเวณที่ลูกเพื่อจะเตะลูกลอยสูงขึ้นได้ โดยเฉพาะเวลาเตะเปลี่ยนประตู

วิธีฝึก ให้ฝึกเตะเสมอๆจนเกิดความชำนาญ หากเป็นการเตะเปลี่ยนประตูจะตองฝึกเตะหลายๆระยะทั้งกลางประตูและคานข้างประตูทั้งทางชายและขวา ส่วนจะเป็นท่ามุมเท่าใดในการวิ่งเข้าเตะลูกนั้นขึ้นอยู่กับวิธีการฝึกของแต่ละบุคคล

การเตะลูกเล็ก ( GRUBBER KICK ) การเตะลูกเล็กและการเตะลูกลอย นั้นลักษณะของการเตะคล้ายคลึงกัน นึกกันก็แค่เฉพาะทรงบังคับลูกบอลเท่านั้น เพราะการเตะลูกเล็ก จะต้องบังคับให้ลูกลอยขึ้นไปตามพื้นสนาม ดังนั้นผู้เตะจะต้องก้มหน้า ร้องเท้าทิ้งและพุ่งปลายเท้าให้มากๆและการเหวี่ยงเท้าจะต้องไม่ให้สูงกวาระดับเอวเหมือนการเตะลูกลอย



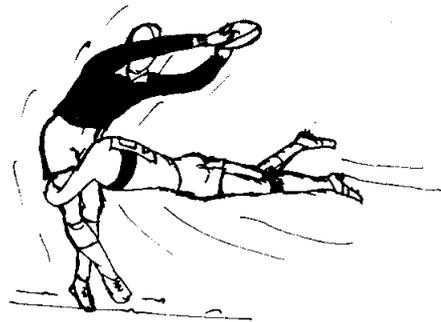
ข้อควรจำ การเตะลูกเล็กนี้ใช้มากในการเตะลูกออกทางด้านข้างนอกเขต 25 หลา เพราะลูกจะโค้งเล็กน้อยมีสีพื้นสนาม หรือใช้เตะเพื่อให้ลูกบอลเล็กน้อยผ่านแนวการรุกรอง ฝ่ายตรงข้าม เพื่อตนเองหรือผู้เล่นฝ่ายเดียวกับตนจะโค้งขึ้นเล่นลูกนั้นต่อไป หรือเพื่อเตะลูกเข้าในเขตวางทรียเพื่อทำประตูต่อไป

การฝึก ให้ผู้ฝึกเตะลูกบอลให้เล็กน้อยพยายามบังคับลูกให้โค้ง จะเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า หรือข้างเท้าด้านในก็ได้

6. การจับโดยสมบูรณ์ ( TACKLE ) การจับโดยสมบูรณ์ คือ การเข้าจับ  
เหนี่ยวรั้ง กอครักคูกอสที่ครอบครองลูกอยู่จะ เข้าจับคนเดี่ยวหรือหลายคนก็ได้ เพื่อยับยั้ง  
การบุกทะลวงการพาลูกเข้ามาในแดนของตน หรือ เพื่อให้ผู้ครอบครองลูกบอลหยุดลอยลูกบอล  
หรือ เพื่อแย่งชิงครอบครองลูกนั้นเสียเอง ผู้ใดก็ตามที่ถูกจับโดยสมบูรณ์จะต้องปล่อยลูกบอลทันที  
ที่ที่โคลมตีกลงถึงพื้น หรือจะต้องรีบส่งลูกบอลให้ฝ่ายเดียวกับตนก่อนที่จะล้มตีกลง หรือรอจน  
กว่าจะมีผู้มาช่วยกันหรือสวนเอาลูกไป

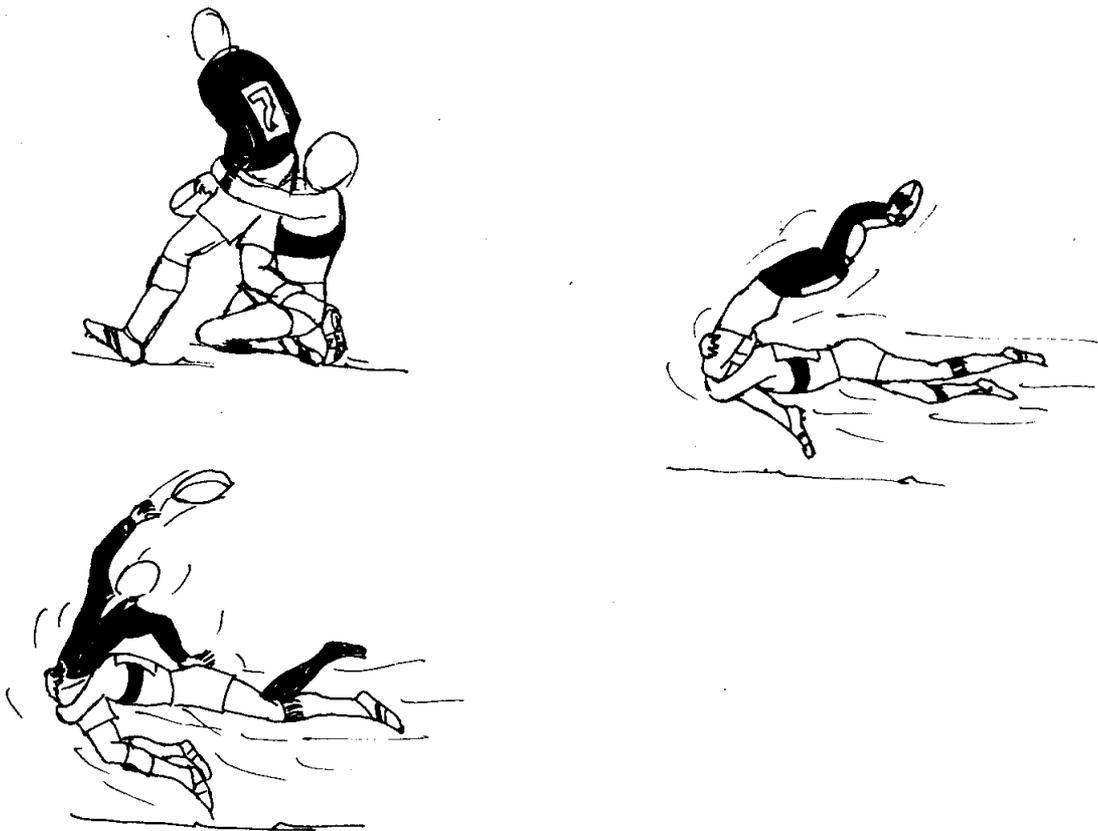
การจับโดยสมบูรณ์มีอยู่ 3 ลักษณะ คือ

6.1 การเข้าจับทางคานข้าง ( SIDE TACKLE ) เป็นการพุ่งตัวเข้า  
รวบหรือกอครักคูกอสที่ครอบครองลูกอยู่ทางคานข้าง ชายหรือขวา การพุ่งตัว เข้าจับคูกอสนั้น  
จะต้องพุ่งตัว เข้าจับคูกอสทางคานข้าง โดยให้หัวไหลพุ่งเข้าปะทะทอนขาของคูกอสในระดั  
บค่าพรวดกับไหล่แขนทั้งสองข้างรวบรักษาของคูกอสคล้ายกับว่าเขาถูก เชือก เสนใหญ่มัดไว้  
และให้ศีรษะของตนเองอยู่คานหลังของคูกอส หรือใต้กนยอยของคูกอสที่ถูกจับ



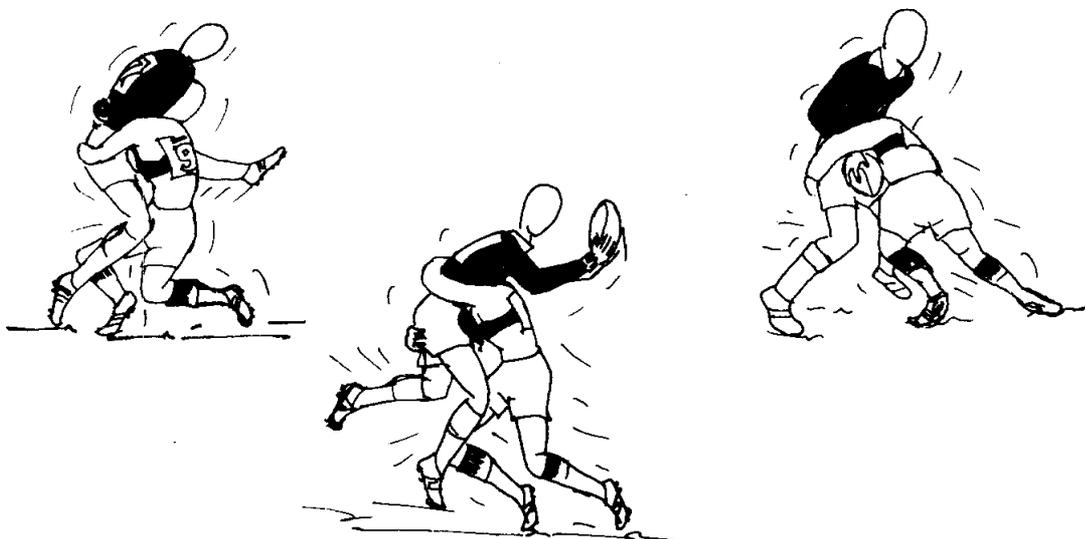
ภาพการ เข้าจับทางคานข้าง

6.2 การเข้าจับทางคานหลัง ( REAR TACKLE ) การเข้าจับโดยวิธีนี้ ผู้ที่จะเข้าจับจะตองวิ่งตามหลังคู่ต่อสู้ที่ครอบครองลูกบอลอยู่ เมื่อถึงระยะที่พอจะพุ่งตัวเข้าจับก็ให้พุ่งตัว เขากอกรักบริเวณเอวของคู่ต่อสู้โดยเอียงศีรษะหลบไปทางคานใดคานหนึ่งของคู่ต่อสู้ ต่อมาจึงเลื่อนวงแขนให้ต่ำลงมาจากกรักขาทั้งสองข้างของคู่ต่อสู้ให้ลงถึงพื้นทีโดยไม่ให้เขาสามารถลากตัว หรือสับค้ให้เรานหลุดไปได้อีก และไม่ควรพุ่งตัวเข้าจับบริเวณคอหัวเขาในทันทีเพราะอาจจะได้รับอันตรายจากชนเทาของเขาได้ หรือไม่เราก้ไม่สามารถรวบรวมทั้งสองข้างของเขาได้ในทันที จึงอาจทำให้เขาใช้แรงลากเราไปได้อีกหรือไม่เขาก็สามารถสับค้หลกได้ แต่ถาการกระทำดังกล่าวสามารถทำให้เขาลมลงไคในทันทีก็ควรทำ



ภาพการ เข้าจับทางคานหลัง

6.3 การเข้าจับทางคานหน้า ( FRONT TACKLE ) การเข้าจับโดยวิธีนี้ ผู้เข้าจับและผู้ถูกจับจะครองวิ่งสวนทางกัน การเข้าจับทางคานหน้าจะเกิดอันตรายต่อผู้เข้าจับเพราะถ้าเขาพุ่งตัวเข้าจับในระดับต่ำเพราะอาจจะถูกเขาหรือหน้าแข้งของคู่ต่อสู้ที่วิ่งมาควบความเร็ว แต่การรู้จักหลักอยู่ข้างอันตรายก็จะลดลงไป กล่าวคือ ไหลพุ่งตัวเขากอศรกับบริเวณคางแล้วพุ่งเข้าจับ เพราะการวิ่งสวนทางกันนั้นหากใช้ความเร็วเท่ากัน เมื่อปะทะกันเขาก็จะทำให้ทั้งคู่ล้มลงได้ หรือไม่การวิ่งนั้นก็จะมีขยักขงักลง และอีกวิธีหนึ่งก็คือปล่อยให้เขาวิ่งคลอบไปก่อนแล้วจึงพุ่งเข้าจับทางคานข้าง



ภาพการเข้าจับทางคานหน้า

ขอควรจำ จะคงพยายามเข้าจับโดยให้คู่ต่อสู้เคลื่อนที่ไคน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และถ้าจะให้ดีกว่ากรอกรักแขนทั้งสองของเขาไว้ควบ เพราะจะทำให้เขาหมดโอกาสในการส่งลูกต่อไปได้อีก สำหรับผู้ถูกจับจะคงปล่อยลูกทันทีที่ไกลมตัวลง ไม่เช่นนั้นจะถือว่าล้มเล่นลูกฝ่ายตรงข้ามจะไกลมโทษทันที แต่ถ้ายังอยากจะได้เล่นลูกต่อไปก็ให้ปล่อยลูกแล้วรีบลุกขึ้นไพนสภาพนอนบนพื้นสนามก่อน

การฝึก ให้ฝึกพุ่งเข้าจับกระสอบก่อน หรือให้จับคู่ฝึกเข้าจับจริงๆเลยก็ได้ จากให้ผู้ถูกจับยืนอยู่กับที่ จนเคลื่อนที่ช้าๆจนกระทั่งเร็วที่สุด

7. การล้มทับลูก ( FALLING ON THE BALL ) การล้มทับลูก หรือที่คนทั่วไป เรียกว่า FALL การล้มทับลูกก็คือ การล้มตัวลงเพื่อยับยั้งการเคลื่อนที่ของลูกบอล หรือการที่ผู้เล่นที่ครอบครองลูกบอลล้มตัวลงนอนโดยหันหน้าไปทาง เส้นประตูของฝ่ายตนเอง และให้ลำตัวขวางสนามพร้อมกับปล่อยให้ลูกบอลลงพื้นสนามใกล้กับตัว เองบริเวณหน้าอก หรือ หน้าท้องของตัว เอง จุดประสงค์ที่ท่าเช่นนี้ก็เพื่อให้ฝ่ายเดียวกันกับตนมาทำสกอร์มียอย หรือ เพื่อครอบครองลูกบอลนั้นต่อไป หรือเพื่อยับยั้งการเลี้ยงลูกควายเท้าของ ฝ่ายตรงข้าม และอาจทำให้คู่แข่งล้มลงได้



ข้อควรคำนึง ผู้ที่ล้มทับลูกนั้นจะต้องใช้สีข้างด้านใดด้านหนึ่งตะแคงลงแนบพื้นสนาม โดยหันหลังไปยังเส้นประตูของฝ่ายตรงข้าม และจะต้องเกร็งคอไว้ เพื่อไม่ให้ศีรษะกระทบพื้นสนามและควรองคิ้วเขาเพื่อไม่ให้มือแอ่งสำหรับเก็บลูกบอล เมื่อโกลมตัวลงแล้วจะต้องรีบปล่อยให้ลูกบอลทันที ไม่งั้นนั่นจะถือว่าล้มเล่นลูก ถ้าจะเล่นลูกก็ต้องรีบลุกขึ้นในพอสภาพที่อยู่ในท่านอนเสียก่อน

- การฝึก
1. โผผู้ที่นอนทับลูกวิ่งอุ้มลูกนำหน้าพร้อมล้มลงทับลูก ผู้ที่วิ่งตามมาข้างหลังก้าวข้ามพร้อมกับก้มลงเก็บลูกบอลจากผู้ล้มทับลูกนั้น หรือช่วยกันทำสกอร์มียอย ฉานหากโดนขารจ์จากฝ่ายตรงข้าม
  2. โผฝึกสองคน หรือสองกลุ่มยืนโผห่างกันพอประมาณให้ฝ่ายหนึ่งใช้เท้าเลี้ยงลูกบอล เข้าหาอีกฝ่ายหนึ่งและให้อีกฝ่ายหนึ่งวิ่ง เข้าหาผู้ใดถึงก่อนให้ล้มทับลูกบอล ส่วนที่เหลืออีกคนเก็บลูก หรือทำสกอร์มียอยก็ได้
  3. โผทำเหมือนข้อ 2. แต่ให้ผู้ฝึกเลี้ยงลูก เขาระหว่างกลางกลุ่มแล้วจึงให้ทั้งสองฝ่ายแย่งล้มทับลูกและ เก็บลูกหรือทำสกอร์มียอยตามสภาพการพวที่จะเกิดขึ้น หรือจะกำหนดคนเลี้ยงก็ไควว่าจะให้ฝ่ายใดล้มทับลูก ฝ่ายใดจะ เขาแย่งหรือขารจ์

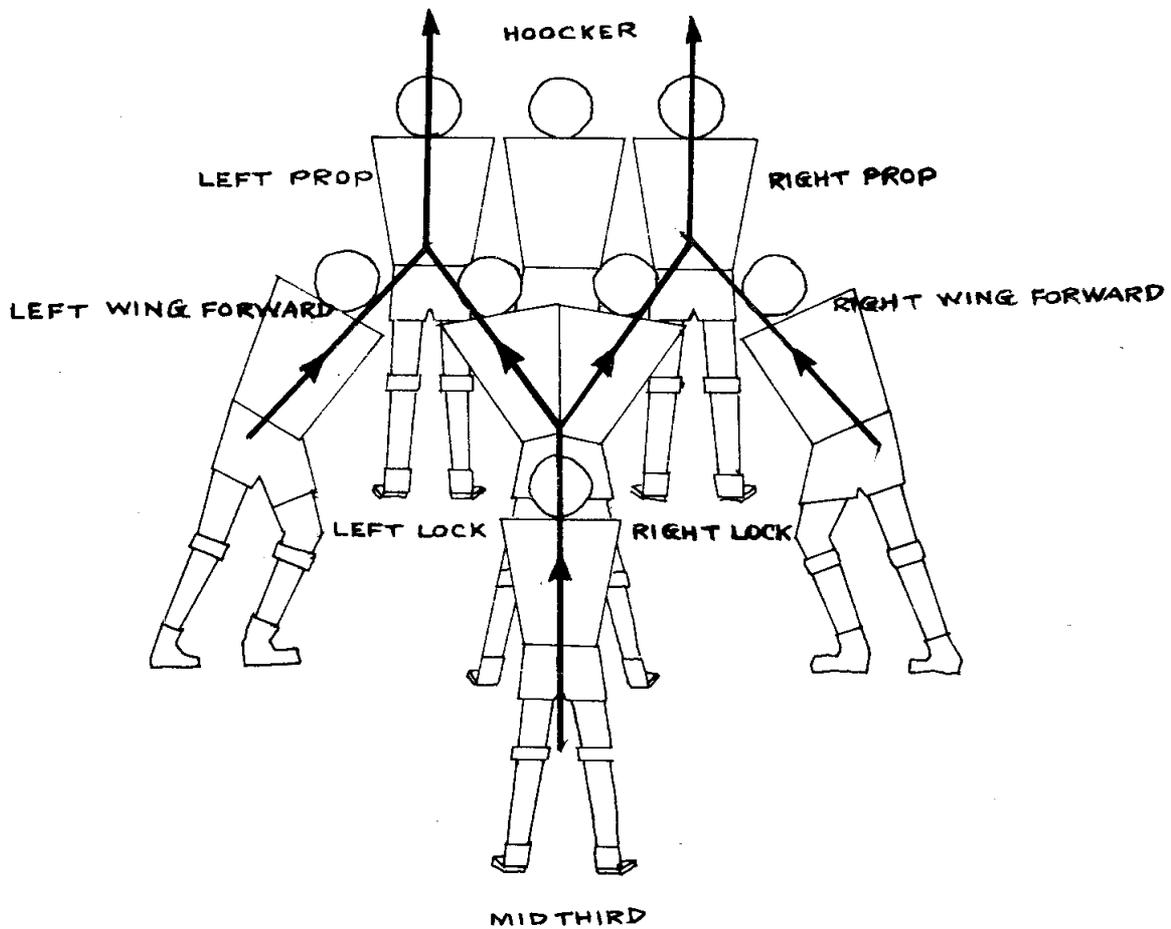
8. การสกักริม ( SCRUMMAGE ) การสกักริมเกิดขึ้นเฉพาะในสนามเล่นเท่านั้น ( บริเวณที่ล้อมรอบกาย เส้นลูกออกคานข้างทั้งสองคาน และเส้นประตูทั้งสองฝ่าย )

การสกักริมมี 2 ลักษณะ คือ

8.1 สกักริมตั้ง ( SET SCRUM )

8.2 สกักริมขยับ ( LOOSE SCRUM )

การสกักริมทั้งสองลักษณะได้อธิบายไว้ในบทที่ว่าควยศัพท์เฉพาะของรักบี้ฟุตบอล



ลักษณะ: การเกิดในสนามและทิศทางของแรงดัน

ข้อควรคำนึง ในการทำสกริมตั้งและการทำสกริมขอย ผู้เล่นจะต้องไม่กระทำ  
สิ่งต่อไปนี้ คือ

1. เมื่อลูกหลุดออกจากสกริมแล้วไข่มือ หรือ เทาส่งลูก เข้าในสกริมอีก
2. ไข่มือ หรือ ขาหนีบหรือตีลูกบอลขึ้นในขณะที่ลูกบอลยังอยู่ในสกริม
3. จงใจลมสกริม หรือคุกเขาในสกริม
4. ขณะนอนอยู่บนพื้นสนามยังพยายาม เล่นลูกในสกริมโดยไม่พยายามกลิ้งตัวให้

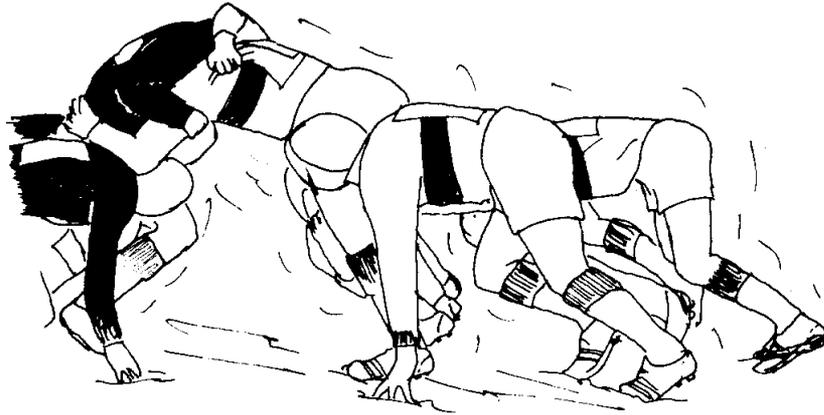
พ้นจากลูกบอล

ข้อต่อไปนี้ จะ ต้องคำนึง ใน มากที่สุด เมื่อ ทำสกริมตั้ง

1. ผู้เล่นของแต่ละฝ่ายจะประวิงการ เล่นไม้โค
2. การตั้งสกริมทุกครั้งจะ ต้องทำให้ โกลจุดที่กระทำผิดใหม่มากที่สุด และ เส้นสมมุติ  
ซึ่งลากผ่านสกริมตรงกลางสนามกับ เส้นประคามากที่สุดจนกว่าจะใส่ลูก เข้าในสกริมแล้ว
3. แฉกหน้าของแต่ละฝ่ายต้องมีผู้ เล่นฝ่ายละ 3 คน เท่านั้น นอกจากแฉกหน้า  
แล้วแฉกอื่นๆจะมีผู้ เล่นกี่คนก็ได้ และผู้ เล่นแฉกหนึ่ง (แฉกหน้า) จะ เข้าสกริม โดยให้ศีรษะติด  
กันกับฝ่ายเดียวกันไม้โคจะ ต้องสลับกัน กับฝ่ายตรงข้ามเสมอ
4. ผู้ เล่นในแฉกหน้าของแต่ละฝ่าย ต้อง รั้งกันให้แน่นตลอด เวลาทั้งในขณะที่ใส่  
ลูกบอลและในขณะที่ลูกบอลอยู่ในสกริม ทั้งนี้ เพื่อ มีให้สกริมแตก แฉกทั้งสองข้างของฮุกเกอร์  
และแฉกข้างในที่ติดกับฮุกเกอร์ของพลอฟทั้งข้างชายและขวาจะ ต้อง กอรั้งฮุกเกอร์ไว้  
กายของแฉกหน้าทั้งสามคนติดกันแน่น เป็นแฉกเดียวกัน เพื่อ การ เข้าสกริม จะ ได้ มีประสิทธิภาพ  
และไม่ทำให้สกริมแตกง่าย
5. ผู้ เล่นแฉกหน้าทั้งสองฝ่ายจะ พุ่ง เข้าหากันจากระยะไกลๆไม้โค เพราะจะ  
ถือว่าเป็นการ เล่นที่จะก่อให้เกิดอันตรายได้

ลักษณะการยืนของผู้ เล่นในกองหน้าขณะคั้นสกริม (ตามรูป) เส้น ที่ลูกศรชี้ขึ้น  
แสดงถึงทิศทางของแรงที่ช่วยกันคั้นออกไป ผู้ เล่นในตำแหน่งลอคทั้งสองข้าง หรือที่เรียกว่า  
"แฉกสอง" จะ ต้อง ไขแฉกทั้งสองข้างที่เบียดกันรั้งรอบตัวของกันและกัน เพื่อ ให้สี่ข้างและสะ-  
โพกของตนแนบชิดกัน เพื่อ ใหนักเทอร์คไคอาศัยกันขอยเป็นที่ไขให้ลูกคั้นอีกทีหนึ่ง ส่วนตำแหน่ง  
วิ่งพลอ เวิร์คไคให้ลคานชิดกับสกริมเขาคันบริ เวลหลังคนขวาของพลอฟและจะ ต้อง คุมลูกบอลอยู่  
ตลอดเวลา เพราะ เมื่อ ลูกบอลออกจากสกริมแล้วจะ ไคร่ รับบอกลีหองหนารู เพื่อ แฉกสกริมและ

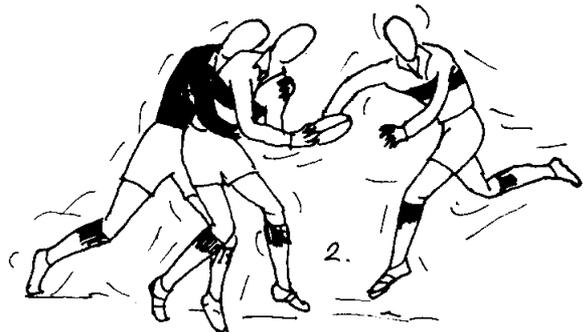
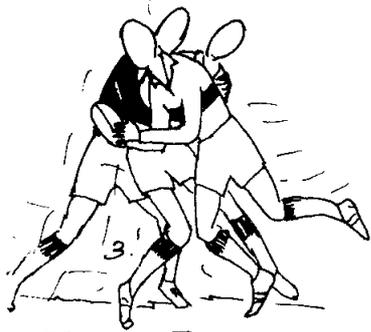
## วีดิทัศน์จตุรศูย์โคกทางอีกควย



### ลักษณะภาคเข้ากันของควย

- การฝึก
1. ให้เริ่มฝึกเฉพาะแถวหนึ่งก่อน เมื่อมีทักษะในการกันแล้วจึงให้คนอื่น ๆ เข้ากันเพิ่มจำนวนมากขึ้น ในการกันสกริมนั้นทุกคนจะต้องออกแรงกันในจังหวะเดียวกันและออกแรงพร้อมๆกัน
  2. ให้ฝึกกันโดยใช้เครื่องกันสกริม ( SCRUM MACHINE ) เสมอๆ
  3. พยายามให้กองหน้าไค้ออกแรงกัน และออกกำลังขาหนักๆ เพื่อกล้ามเนื้อขาจะได้มีพลังกันสูง
  4. ให้กองหน้าไค้เขาปะทะไค้โดยแยงลูกกันบ่อยๆเสมอๆ
  5. ในการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมตัว เขาแข่งขันกองหน้าจะต้องทำการฝึกมากและการลงซ้อมแต่ละครั้งต้องฝึกหนักจริงๆ เพื่อจะได้มีกำลัง เล่นโดยไม่เหน็ดเหนื่อยตลอดการแข่งขัน

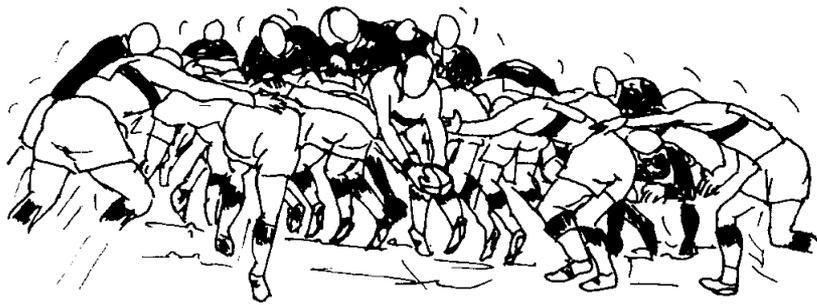
9. การ เล่นลูกสวนหรือการสวนเพื่อ เล่นลูก วิธีการ เล่นแบบนี้ผู้เล่นกองหน้า  
 ใช้ เล่นกันมากและมักจะไคผลเสมอ วิธีการสวนลูกนั้นปฏิบัติดังนี้ ใหญ่ เล่นคนหนึ่งของฝ่าย  
 คนวิ่งล้อมลูกนำหน้าขึ้นไป เมื่อ เขาถูกขารัจหรือถูกยับยั้งการดำเนินการ เล่นจะไควิธีไคก็ตาม  
 จากฝ่ายตรงข้ามก็ให้เอี้ยวตัวหรือหันหน้ากลับมาทาง แคนของคนที่พร้อมกับส่งหรือยื่นลูกบอลใหญ่  
 เล่นคนใดคนหนึ่งที่วิ่งตามหลังมา ส่วนผู้ที่วิ่งขึ้นมาจับลูกนั้นจะต้องวิ่งขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว  
 และโถมตัวสวนขึ้นรับลูกบอล หลังจากนั้นผู้เล่นคนอื่นๆก็วิ่งขึ้นมาเพื่อสวนเอาลูกอีก ถ้าผู้ที่  
 มีลูกถูกขารัจอีกและพร้อมเสมอที่จะทำสกรรมิยอมย เพื่อ เอาลูกบอลกลับไคกองหลังดำเนินการ  
 เล่นต่อไป การสวนขึ้น เล่นลูกนี้จะคงทำคอเนื่องกันหลายคนโดยผลัดกันสวน เอาลูกและ เมื่อ  
 คนส่งลูกแล้วก็ให้วิ่งลงซอเพื่อสวนขึ้นไปใหม่ไคอีก



ขอควรรค่านึง ผู้ที่จะ เล่นลูกสวนนี้จะ คงวิ่งขึ้นรับลูกบอลด้วยความเร็วและแรง  
 และ เมื่อรับลูกบอลไคจะคงโถมตัวไปข้างหน้ากมตัวและศีรษะและพยายามทิ้งหัวไคคานไค  
 กานหนึ่งไปทาง เสนคายของคู่ต่อสู้ เพื่อจะไคให้ตัวเองมีความแคบที่สุดจะไคคานของที่แคบๆ  
 ถูกขารัจขึ้น เบียดจากฝ่ายตรงข้าม และ เมื่อเห็นว่าไม่สามารถถยานแนวการขารัจของฝ่ายตรง  
 ข้ามไคก็ให้หันหน้ากลับ เพื่อ เตรียมส่งลูกหรือทำสกรรมิยอมยไคกองหลังดำเนินการ เล่นต่อไป และ  
 ผู้ เล่นกองหน้าจะคงวิ่งตามกันไป เป็นกลุ่มหรือ เป็นหมู่เพื่อสะดวกในการทำสกรรมิยอมย

การฝึก ใหญ่ฝึกวิ่งตามกันไปเป็นแถวคอน โดยผู้เล่นที่ครอบครองลูกอยู่วิ่งอ้อม  
 ลูกนำหน้า ส่วนผู้เล่นที่วิ่งตามมากให้สวนขึ้นรับลูกบอล ส่วนผู้ที่ไคส่งลูกบอลไคคนอื่นแล้วก็ให้  
 วิ่งซออีกที หรือจะให้วิ่งกันเป็นกลุ่มก็ไคแล้วจึงผลัดกันวิ่งขึ้นสวนเอาลูกบอล

10. การเอาลูกกลับ ( PEEL OR WEDGE ) การเอาลูกกลับในที่นี้ คือ การเล่นที่ผู้เล่นกองหน้าใช้เล่นกันมากที่สุด เมื่อพวกเขาถูกซาร์จนไม่สามารถส่งหรือเล่นลูกต่อไปได้ การเอาลูกกลับจะกระทำไ้เมื่อ ภายหลังกการเล่นลูกสวน หรือวิ่งตามผู้ครอบครองลูกไป หรือจากการรับลูกบอลไ้ในแถวท่ม หรือจากการเตะลูกลอยมาของฝ่ายตรงกันข้าม ผู้ที่ครอบครองลูกอยู่ให้รีบหันหลังกลับ เขาหาแคนของคนและทันทีผู้เล่นทุกคนที่วิ่งตามมาในระยะใกล้ให้รีบ เขาทำสกริมย่อยในที่และจังหวะเดียวกันผู้ถือลูกอยู่ให้วางลูกลงบนพื้นหรือส่งลูก หรือกลิ้งลูกบอลให้สกริมฮาล์ฟหรือใครก็ได้ที่พร้อมจะส่งลูกใหญ่เล่นในโลคค์ำเนินการเล่นต่อไป ผู้ถือลูกบอลจะยื่นส่งหรือล้มตัวลงนอนทับลูกบอลไ้ไ้เพื่อไ้หายด้วยกันทำสกริมย่อยกันฝ่ายตรงข้ามต่อไป



ข้อควรคำนึง ผู้เล่นคนอื่นๆในกองหน้าหรือในรัศมีใกล้เคียงต้องรีบวิ่งขึ้นทำสกริมย่อยทันทีที่ผู้ครอบครองลูกถูกจับหรือหันหลังกลับ เป็นการแสดงให้รู้ว่าจะเอาลูกกลับเพื่อต้านการซาร์จของฝ่ายตรงข้ามและจะไ้เล่นลูกนั้นไ้สะดวกขึ้น

การฝึก 1. ให้ทำแถวท่มโดยให้กระเ้ค้ค้รับลูกไ้ในแถวท่มแล้วให้เอาลูกกลับทันที

2. ให้ยื่นรับลูกบอลที่ลอยมาจากการเตะใครรับไ้ให้รีบหันหลังกลับคนอื่นๆรีบ เขาทำสกริมย่อย

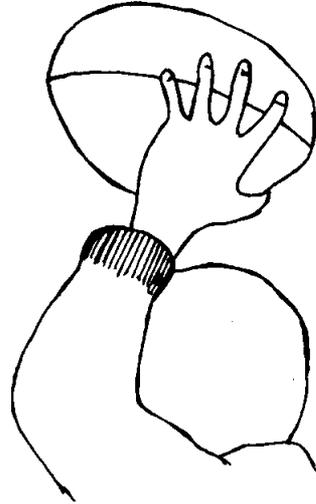
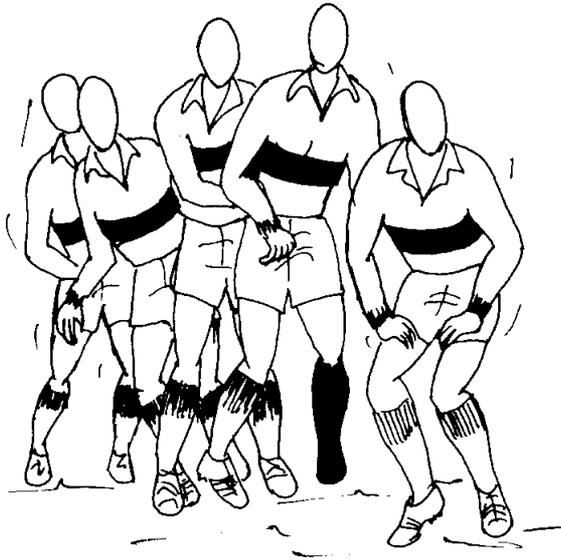
3. ให้ผู้เล่นคนหนึ่งวิ่งถือลูกบอล เขาหาฝ่ายตรงข้ามเมื่อถูกจับหรือก่อนที่จะถูกจับให้หันหน้ากลับทางแคนของคนส่วนคนอื่นๆรีบ เขาทำสกริมย่อยทันที

11. การปักหลักในแถวท้อม การกระโดดปักหลักในแถวท้อมนั้น ถ้าฝ่ายตนได้เป็นผู้โยนลูก เขาในแถวท้อมเขามักจะกำหนดว่าใครจะเป็นผู้ปักหลักบอลผู้โยนลูกก็ตองโยนลูกให้คนที่ผู้จะปักนั้น หรืออาจจะดำเนินการเล่นอย่างไรในแถวท้อมก็ตองตกลงและมีสัญญาฉบับจะควยขอความ หรืออะไรก็ตาม ผู้ที่จะปักหลักบอลในแถวท้อมนั้นจะตองกระโดดโคกสูงเป็นพิเศษกว่าคนอื่น ๆ ไม่มีก็ตอง เป็นคนที่มีความรวดเร็วในการปักหลักบอลก่อนที่ฝ่ายตรงข้ามจะชยับตัว หรือไม่มีไหวพริบคิในการกระโดดแย่งลูกบอลนั้น ส่วนผู้เล่นคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีหน้าที่กระโดดปักหลักก็ตองกอดกรัก ( PACK LINE ) หรือจับผู้เล่นฝ่ายของตนเป็นหน้ากระดาน เพื่อไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามทะลุแนวลงมาจับผู้ที่ปักหลักบอลจากแถวท้อมได้



ขอควรค้ำนี้้ง ผู้เล่นที่ไม่ได้เป็นผู้กระโดดปักหลักบอลจะตองพยายามป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามทะลุแนวคานทานของคนขึ้นมาซาร์จฝ่ายของตนได้ และถ้าหากฝ่ายตรงข้ามเป็นฝ่ายได้ลูกบอลก็ตองหาทางทะลุแนวหรือไลค์ ( LINE ) ของฝ่ายตรงข้ามเพื่อซาร์จฝ่ายตรงข้ามที่ครอบครองลูกบอล

การฝึก ใหญ่ที่เป็นตัวกระโดดปักหลักจากการเล่นของฝ่ายเดียวกันเสมอๆ ตอจากนั้นจึงเข้าแถวท้อมโดยให้มีทั้งสองฝ่ายยืนประกบกัน และกำหนดให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายปักหลักอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้พยายามทะลุแนวขึ้นซาร์จ หลังจากนั้นจึงให้ทั้งสองฝ่ายกระโดดแย่งกัน เหมือนมีการแข่งขันจริงๆ



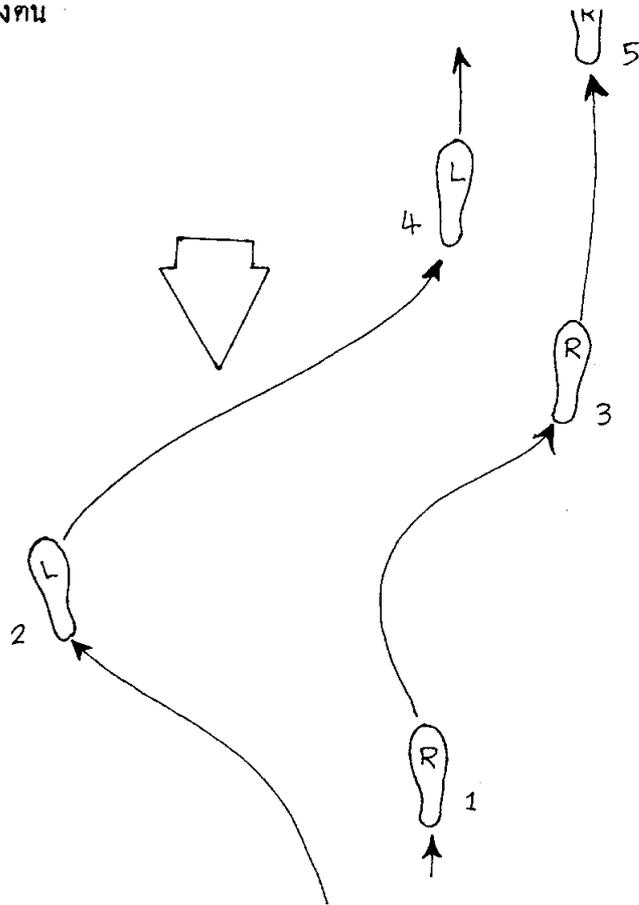
ເລີ່ມຂຶ້ນກະໂດດຢ່າງ

ສາມາດຂະຫຍາຍເຕີ້ ກະໂດດຢ່າງ



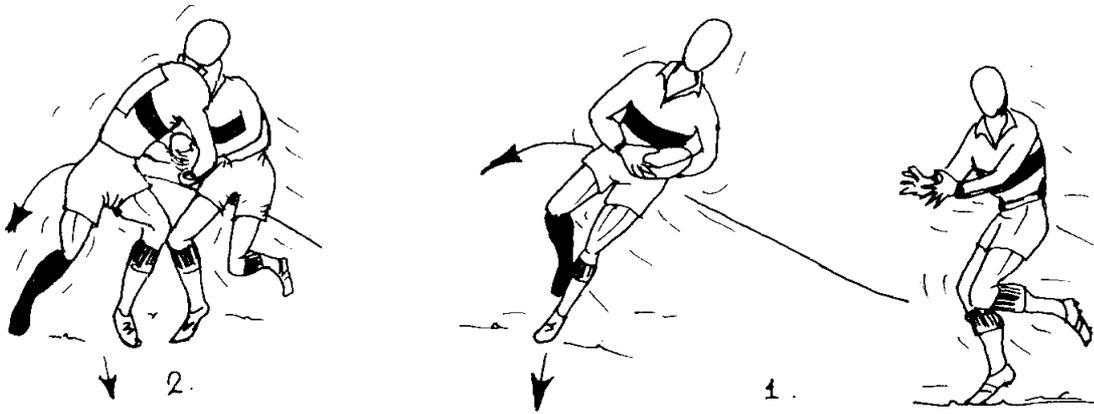
ກະໂດດຢ່າງ

12. การวิ่งหลบเฉียงหรือการวิ่งสับเท้า ( SIDE STEP ) คือ การวิ่งหลบ  
คู่ต่อสู้ โดยวิ่ง เปลี่ยนทิศทาง เสียใหม่ซึ่งขนานกับทางวิ่งเดิม การวิ่งนั้นจะต้องวิ่งโยกตัวไปทาง  
หนึ่ง แต่คิดตัววิ่งไปเสียอีกทางหนึ่ง หมายความว่า ถ้าจะวิ่งหลบไปทางขวามือก็ให้โยกตัวโดย  
ดึงน้ำหนักตัวทั้งหมดลงที่เท้าซ้าย แล้วจึงค่อยโยกตัวโดยไขว้แรงวิ่งจากเท้าซ้ายไปทางขวามือ  
ของตนเองตามหน้าแข้งซ้าย แต่ที่จริงแล้วการกระทำแบบนี้ก็เพื่อจะล่อให้คู่ต่อสู้เข้าใจผิด  
ว่าเราจะวิ่งไปทางนั้น แต่กลับวิ่งไปเสียอีกทาง และถ้าจะวิ่งหลบไปทางซ้ายมือก็ให้ปฏิบัติตรง  
กันข้ามกับที่กล่าวข้างต้น



ข้อควรคำนึง ผู้วิ่งจะต้องโยกตัวและโยกไหล่เพื่อสร้างความไม่มั่นใจให้คู่ต่อสู้  
สับสนเลใจในการเข้าจับ หรือไมก็ทำให้เขาเชื่อว่าตัวเองจะวิ่งไปในทางนั้นจริงๆ แต่พอเขา  
ใกล้จึงก็ตัวไปอีกทางหนึ่ง และควรใช้มืออีกข้างช่วยค้ำหรือผลักดันเข้าจับ เพื่อให้ตนพ้นไปได้  
การฝึก โหม่งโดยวิธีดังกล่าวแล้วซ้ำอีกจนเกิดความชำนาญ

13. การส่งลูกกรรไกร ( SCISSORS ) คือ การวิ่ง เปลี่ยนทิศทางในการส่งลูกจากทิศทางเดิมกลับไปทิศตรงกันข้าม โดยผู้ที่ครอบครองลูกบอลอยู่วิ่งพาลูกไปและจะทองส่งลูกบอลไปทางเส้นลูกออกคานข้างทางขวามือ ซึ่งมีผู้รับฝ่ายเดียวกันวิ่งตามมาในทางนั้น แต่ครั้นโดนคตอสซารจันรับก็จะถูกซารจหรือเลยเส้นข้างออกไป จึงทองวิ่งเพิ่มความเร็วจาหาญที่จะซารจันรับคตจากตัวเองแล้วให้สัญญาณเขาวิ่ง เปลี่ยนทิศทางจากขวาไปทางซ้ายมือพร้อมกับรับลูกบอลวิ่งไปทางซ้าย ดังนั้นทิศทางในการวิ่งจึง เปลี่ยนเป็นตรงกันข้าม

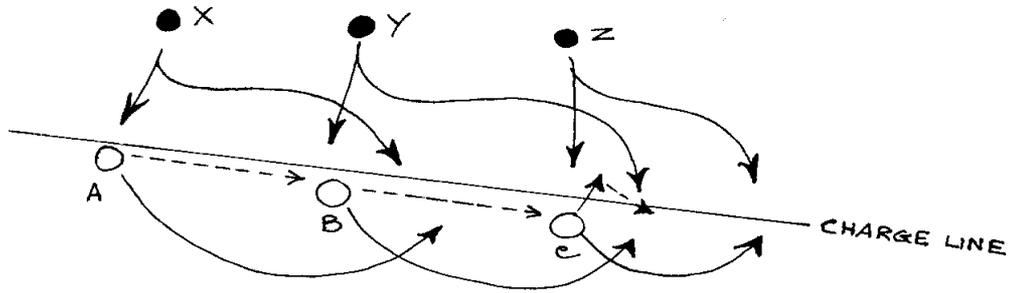


ขอควรรำพึง ผู้ส่งและผู้ที่จะรับลูกบอลต่อไปจะทองรู้ว่าจะเล่นลูกกรรไกรเมื่อใดและสถานการณ์ใดจึงจะดำเนินการเล่นแบบนี้ และที่สำคัญที่สุดจะทองรู้ว่าจะเล่นลูกนี้เมื่อใดโดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่มีโอกาสใครล่วงหน้าไมเช่นนั้นก็คงไม่เกิดประโยชน์อันใดเลย สำหรับการวิ่งคตเขาในเพื่อรับลูกบอลนั้นผู้รับจะรับลูกมือคตมือ หรือสวนเอาลูก หรือรับจากการส่งให้จากผู้ส่งก็ใด สุดแต่สถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น

วิธีฝึก ให้วิ่งกันเป็นแถว หรือที่เรียกว่า วิ่งออกไล่คส่วนจะเล่นลูกกรรไกรที่ใดนั้นแล้วแต่จะกำหนด ถ้าในการแข่งขันก็สุดแต่สถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นในสนาม การฝึกกระษะทันตาควร จะฝึก เป็นคู่ หรือ เป็นโลกและกำหนดควาจะใหญ่ เล่นคนใดกับคนใด เล่นลูกกรรไกร



15. การเข้าขารัจคอสด ( CHARGE ) การขารัจ หมายถึง การวิ่งเข้ากัดขวาง เขากอกรัก หรือการวิ่งเข้าจับโดยสมบูรณ์ผู้เล่นฝ่ายตรงกันข้ามที่ครอบครองลูกอยู่ เพื่อให้เขาสามารถดำเนินการ เล่นต่อไปได้ หรือ เพื่อเป็นการบีบให้เขากองส่งลูกหรือเสียขบวน การออกโลก การวิ่งขึ้นขารัจคอสดนั้นจะต้องวิ่งขึ้นขารัจด้วยความรวดเร็ว เป็นรายตัวและของ กำหนดว่าใครจะขึ้นขารัจใครและถ้าขารัจขวยการ เขาก็ต้องจับขวยความแน่นอนที่สุด และ จะเห็นว่าการขารัจนี้มอง เห็นได้ชัดและท่ามากที่สุดในการเล่นกองหลังของทั้งสองฝ่าย



ขอควรวำนึ่ง การเข้าขารัจคอสดทุกคนในกองหลังจะต้องแบ่งหรือกำหนดว่าใครจะขารัจใครและปกติแล้ว ผู้ที่เล่นในตำแหน่ง เหมือนกันหรือยืนตรงกันหรือยืนอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้เคียงครอบครองลูกบอลจะเป็นผู้ขารัจเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ และภายหลังจากที่กีฬาขารัจแล้วจะต้องวิ่งขอนฝ่ายเดียวกันที่จะเข้าขารัจต่อไปอีกขวย เพื่อจะไคขวยเขา เมื่อเขาไม่สามารถหยุดการเล่นของฝ่ายตรงข้ามได้ โดยเฉพาะหากผู้เล่นฝ่ายรุกมีตัวเหลือคือ มีตัวผู้เล่นในโลกมากกว่าก็จะไควิ่งขอนและขารัจไคทัน การตั้งโลกเพื่อขารัจคอสดนี้จะต้องทำโลกขึ้นแบบหน้ากระดาน ถ้าเป็นการเตรียมขารัจในการท่าแถวทีมทุกคนในโลกจะต้องต่ำกว่าเส้นสมมุติในแถวทีม คือ ต่ำกว่าแถวทีมมากกว่า 10 หลาเสมอ ส่วนเตรียมขารัจเมื่อเกิดสกริมทั้งนั้นจะต้องไม่ยืนในสูงกว่าคนสุดท้ายในสกริมของฝ่ายตน ไม่เช่นนั้นแล้วจะถือว่าล่าหน้าและต้อง เสียลูกโทษทันที

การฝึก โทษเล่นยืนเป็นโลกคล้ายจะวิ่งออกโลก โดยให้ผู้เล่นในตำแหน่ง ฟาล์ยฮาล์ฟของทั้งสองฝ่ายห่างกัน 20 หลา ผู้เล่นคนอื่นายืนเรียงกันค้งรูป ในครั้งแรกนี้ให้กำหนดว่าฝ่ายไคจะไคลูกฝ่ายไคเป็นผู้ขารัจ ต่อมาไม่กำหนดว่าฝ่ายไคจะไคลูกหรือ เป็นฝ่ายขารัจ หรือจะไควิธีไคกองหน้าท่าแถวทีม หรือท่าสกริมค้ง เพื่อให้กองหลังขารัจกันไค

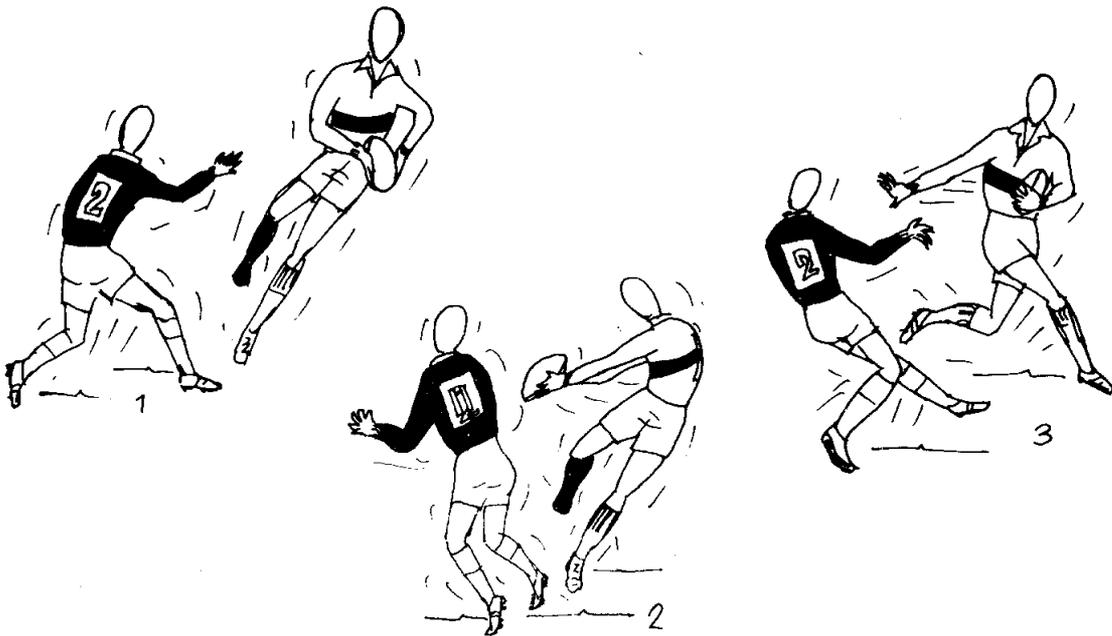
16. การกมเก็บลูกบอล ( PICK UP A BALL ) การกมเก็บลูกบอลในที่นี้หมายถึง การกมเก็บลูกบอลที่วางอยู่บนพื้นสนามในขณะที่การแข่งขันกำลังดำเนินอยู่ หากจะมองดูกันเพียงผิวเผินก็ไม่น่าจะยาก เบื้องต้นก็เอาเท้าไปแตะมันเลย แต่การเก็บลูกบอลในขณะที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกำลังวิ่งตามขึ้นมาซาร์จนั้นหากไม่รู้จักในการกระทำแล้วก็จะเกิดเหตุแฉๆ เช่น ถ้าเขาซาร์จโดยการไขเท้าเตะลูกบอลในขณะที่เรากำลังเก็บลูกบอลอยู่โอกาสที่เราจะไต่รับอันตรายก็มีมากเช่นกัน ดังนั้นควรปฏิบัติดังนี้ ก่อนที่จะกมเก็บลูกบอลจะตองก้าวเท้าไปแตะหนึ่งซามลูกบอลไปก่อนและพยายามหันสะโพกหรือหลังให้ฝ่ายตรงข้ามที่เขาซาร์จนั้นเราจะไต่มองเห็นเพื่อนที่วิ่งตามมาช่วย หรือไม่ก็ล้มตัวลงไปเลยก็ได้ แต่ถ้าหากไม่มีคนซาร์จก็อาจกมเก็บลูกโดยวิธีใดก็ได้ที่ไม่เป็นการกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้า การเก็บลูกที่ถูกวิธีนั้นจะช่วยลดอันตรายจากฝ่ายซาร์จและสะดวกต่อการส่งลูกและดำเนินการเล่นควย



ขอควรคำนึง อย่ากมเก็บลูกบอลโดยหันหน้าเขาหาคุณต่อสู้วิ่ง เขาซาร์จควยการเตะลูกก็เกิดจากเพราะจะทำให้เราไต่รับอันตรายได้ ควรใช้วิธีเขี่ยลูกบอลหลบหรือเตะลูกบอลขึ้นไปในแดนรุกแล้วจึงวิ่งขึ้นเลนลูกต่อไป หรือไม่ก็เตะลูกบอลออกคานข้างเสีย

การฝึก ให้ผู้ฝึกกลิ้งลูกบอลไปข้างหน้าแล้ววิ่งขึ้นเก็บลูกบอลอีกทีโดยวิธีที่ถูกตอง ต่อมาให้หมู่วิ่ง เขาซาร์จควยผู้เก็บลูกบอลจะตองปฏิบัติใถูกวิธี

17. วิธีการส่งลูกหลอกคตอสู (DUMMY) การดำเนินการเล่นลูกนี้ก็เพื่อจะลวงคตอสูประหนึ่งว่าเราจะส่งลูกแต่กลับไม่ส่ง หรือส่งไปในทางที่ตรงข้าม และลักษณะที่กระทำนั้นเป็นการส่งลูกทุกอย่างแต่เราไม่ปล่อยลูกออกไปโดยคตอสูกลับ หรือส่งไปในทางตรงข้าม

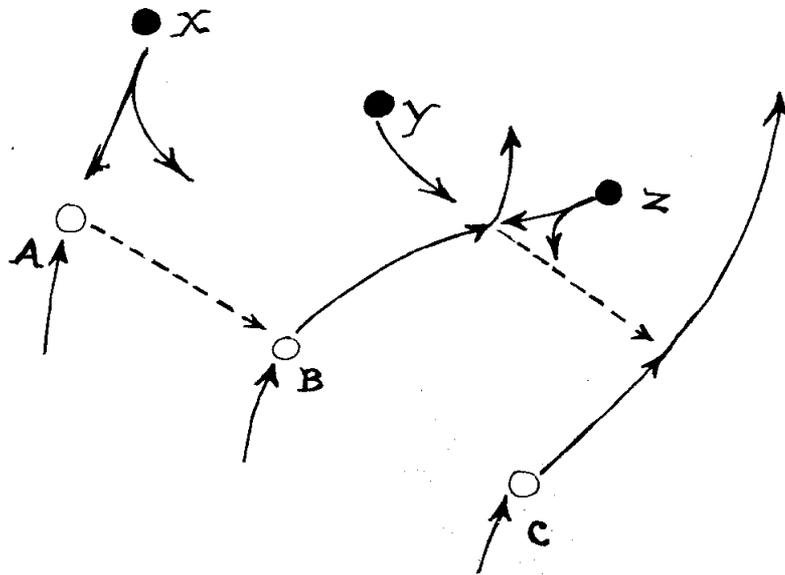


ข้อควรคำนึง ถ้าหลอกคตอสูโดยคตอสูกลับไว้กับตนเองก็ต้องมั่นใจว่าเรามีช่องทางวิ่งทะลุแนวคานที่เป็นช่องว่างนั้นใด แต่ตาฝ่ายตรงข้ามไม่หลงกลก็ต้องรีบส่งลูกให้คนอื่น ถ้าส่งไม่ไค้ก็ของ เอลูกไว้กับตัวรอจนกว่าเพื่อนจะวิ่งมาช่วยอีกที

วิธีฝึก ให้ฝึกเล่นลูกนี้ในขณะที่วิ่งออกไลค์ หรือ

ฝึกการส่งลูกนี้ออกแต่เพียงคนเดียวในขณะที่อบอุ่นร่างกาย หรือ  
ในขณะที่วิ่งอุมหรือถือลูกบอล

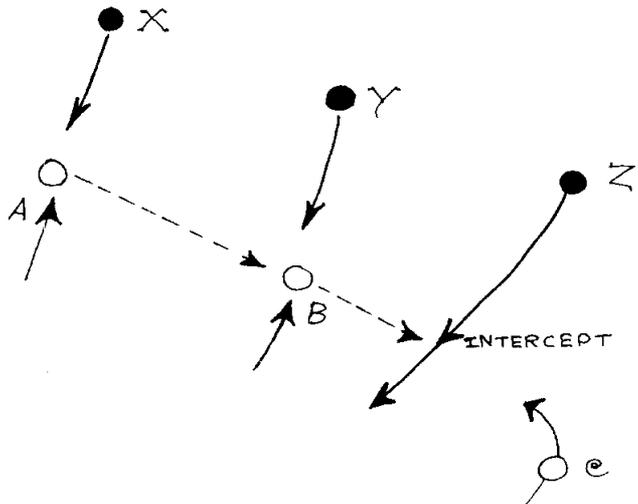
18. การกึ่งคน ( DRAWING A MAN ) เป็นการ เล่นที่ผู้ครอบครองลูกบอล อยู่ข้าง เขาหากคนที่ จะซาร์จผู้รับลูกฝ่าย เกี่ยวกับตนเองที่จะรับลูกบอลออกจาก เขา โดยใช้ ความเร็ว เพิ่มขึ้น เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามกอง หัน เขาซาร์จถึงสองคน เพราะถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว เขา ก็จะไม่ หลุดแนว เขาไปวางเหรียญได้ เมื่อแน่ใจว่าตัวเองจะถูกรับแล้วจึงคอยส่งลูกให้ผู้รับ เพื่อ ผู้รับจะไควิ่งต่อไปไล่สะดวก



จากรูป A ไคลูกบอลส่งให้ B X ซาร์จ A Y ซาร์จ B แต่ก่อนที่ B จะส่งลูกบอลให้ C B จะต้องวิ่ง เขาหา Z ในขณะที่ Y ก็วิ่งตามมาเพื่อซาร์จ B Z เกิดความไม่แน่ใจว่ายังจะซาร์จ C อยู่อีกหรือไม่ เพราะคนมีหน้าที่โดยตรง แต่ถ้ายังคิดจะซาร์จ C อยู่ B ก็จะต้องวิ่งตัดเขาของว่างระหว่างตนเองกับ Y ไค จึงจำเป็นต้อง ซาร์จ B ควบ ทั้งนั้น C จึงไม่มีใครซาร์จ โอกาสนี้เองที่ B คองส่งลูกให้ C เพื่อ C จะไควิ่งเอาลูกไปวางเหรียญ

ขอควรมุ่ง ก่อนที่จะส่งลูกบอลจะต้องมั่นใจว่าเราไคกึ่งคนไคแนวแล้วแต่ ถ้าวรรับยังวิ่งเร็วใจอยู่ และถ้าวรที่มีหน้าที่ซาร์จเราโดยตรง เขาซาร์จเราไม่ทันถึงฉวย โอกาสวิ่งตัดเขาในทะเลแนวโลกของฝ่ายตรงข้ามขึ้นไปทันที

19. การชิงตัวรับลูกบอล ( INTERCEPTION ) คือ การวิ่งชิงตัวรับลูกบอลที่คู่ต่อสู้ส่งให้กัน โดยชิงรับก่อนที่ลูกบอลจะถึงมือผู้รับ วิธีการเล่นแบบนี้ผู้ที่ทำไคต้องมีความเร็วสูงในการวิ่ง เขาซาร์จหรือในขณะที่คู่ต่อสู้เผลอ หรือในขณะที่เกิดการชุลมุนฝ่ายตรงข้ามไม่ทันได้สังเกตเห็นให้มีความมีนุของคอยชิงรับลูกบอล



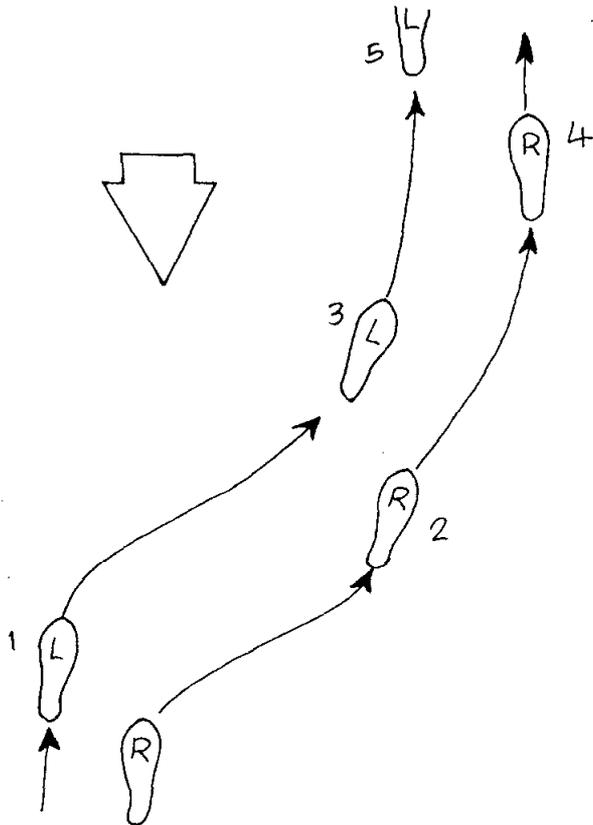
จากรูป A ส่งลูกให้ B B ส่งลูกให้ C โดยมีฝ่ายตรงข้าม คือ X คอยซาร์จ A Y ซาร์จ B Z ซึ่งจอยอยู่แล้วใช้ความเร็ววิ่งชิงรับลูกบอลที่ลอยมาจากการส่งของ B เพื่อไค C แต่ Z ชิงรับไคก่อน

ขอควรคำนึง ในขณะที่มีแถวทุม หรือสกริมคั้งผู้ที่ขึ้นซาร์จจะตองรอให้ลูกบอลหลุดพนจากแถวทุมและสกริมเสียก่อน และตำแหน่งที่ยืนในขณะที่มีการกระทำทั้ง 2 กรณีจะตองไม่ยืนในตำแหน่งที่ล้ำเส้นสมมุคคั้งไคกลาวมาแล้วในเรื่องแถวทุมและสกริมคั้ง

การฝึก ผู้ฝึกจะตองฝึกโดยใช้ความเร็วสูง เขาช่วยไคมากที่สุด หรือคอยจอยอยู่ก่อนว่าฝ่ายตรงข้ามจะส่งลูกนั้นแนจจึงวิ่งชิงรับลูกบอล

หรือ ฝึกขึ้นซาร์จควความรวดเร็วในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามกำลังออกไค

20. การ เอี้ยวตัวหลบ ( SVERVE ) การ เอี้ยวตัวหลบ เป็นการ วิ่งหลบคู่  
 คอสูที่ เขาซาร์จโดย เอี้ยวตัวหลบ ซึ่ง จะตองก้าว เท้าคานในทีประชิดคอกสูก้าวผ่าน เท้าคาน  
 นอกไปทางนั้นไทมากทีสุด จนตัว เองห่างจากคอกสู เขาซาร์จพอทีจะวิ่งหนีจากการซาร์จได้



ข้อควรคำนึง การ เอี้ยวตัวหลบนี้ จะตองกระทำก่อนทีคอกสูจะ เขาซาร์จถึงตัว  
 และถ้าจำเป็นจะตองทำในระยะประชิดจะตองใช้มือและแขนคานประชิดคอกสู เขาซาร์จค้ำหรือ  
 ผลักคอกสู เพื่อไทรอกพนจากการ เขากอกรักของฝ่ายตรงข้าม

การฝึก ใหญ่ฝึกวิ่งถือลูกริงซำๆ เขาหาญ เตรียมซาร์จพอใกล้ถึงตัวซาร์จจึง  
 ไหว่ง เอี้ยวตัวหลบทางคนใดคานหนึ่ง ต่อมาจึงไหว่ง เพิ่มความเร็วขึ้นจนวิ่งควยความเร็ว เค็มที  
 ในทีสุด ภายหลังทีเห็นว่าผู้ฝึก เกิดความชำนาญแล้วจึง ใหญ่ เขาซาร์จวิ่งขึ้นซาร์จควยการจับ  
 โขยสมบุรณ์

21. การใช้มือผลักคอสู้ ( HAND OFF ) การใช้มือผลักคอสู้บนเสาตีให้พำ  
 ไคก็แก่ เฉพาะบนเลนที่ครอบครองลูกบอลและผลักคอสู้วิ่ง เขาซาร์จ เท่านั้น กล่าวคือ ในขณะที่คน  
 วิ่งอุ้มลูกบอลอยู่บนเลนฝ่ายตรงข้ามวิ่ง เขาซาร์จและก่อนที่เขาจะถึงตัวหรือกอดรัดเขาได้ไซ  
 ฐานของฝ่ายมือผลักหรือค้ำคอสู้หรือปักแขนคอสู้ เพื่อให้ตนเองพ้นจากการถูกจับโดยสมบูรณ์



ข้อควรคำนึง การใช้มือผลักคอสู้จะต้องใช้มือคานที่อยู่ใกล้คอสู้มากที่สุดและ  
 ควรกอดลูกบอลไว้ควยแขนและมือคานตรงกันข้าม การใช้มือผลักจะต้องใช้ส่วนที่เป็นฝ่ามือ  
 เท่านั้นจะกำกำปั้นไม่ได้โดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะผิดกติกาแล้วยังจะก่อให้เกิดการชก  
 ต่อยกันไค และเมื่อถูกจับล้มลงแล้วจะต้องรีบปล่อยลูกบอลทันที

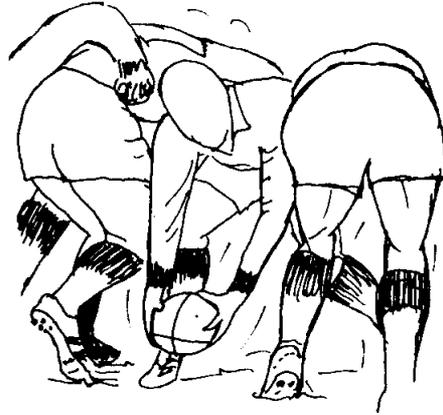
การฝึก ใหญ่ฝึกอุ้มลูกวิ่ง เขาหากคอสู้ก่อนถึงตัวผู้ซาร์จให้วิ่งโยกตัว หรือวิ่ง  
 หลบเฉียงพร้อมทั้งใช้มือผลัก ( HAND OFF ) คอสู้

22. การชนคู่ต่อสู้ การชนคู่ต่อสู้เป็นการดำเนินการเล่นของผู้เล่นที่ครอบครองลูกอยู่ และในขณะที่ฝ่ายตรงกันข้ามวิ่งเข้าชารจ์นั้น เขาจะต้องวิ่งถือลูกพุ่งเข้าหาผู้ชารจ์โดยใช้ส่วนหน้าของร่างกาย คือ สีข้าง สะโพก หรือหัวไหล่เข้าปะทะคู่ต่อสู้อย่างรุนแรงจนทำให้ผู้เข้าชารจ์กระเด็นไป ในขณะที่เดียวกันตนเองก็จะโค้งส่งลูกให้คนอื่นได้ก๊วย หรือเพื่อรอการเข้าช่วยจากฝ่ายเดียวกัน เช่น เขาทำสกริมย่อย การเล่นวิธีนี้จะใช้ได้ผลมากกับผู้เล่นที่มีร่างกายใหญ่โตและมีน้ำหนักตัวมากๆ ซึ่งถ้าผู้เข้าชารจ์ตัวเล็กกว่าก็คงไม่สามารถต้านทานได้ไหว

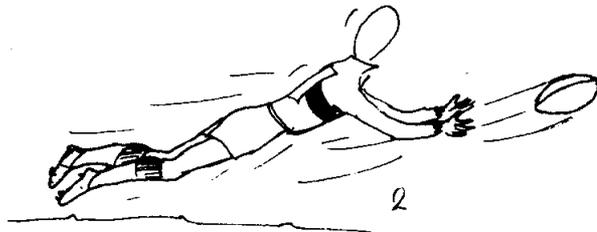
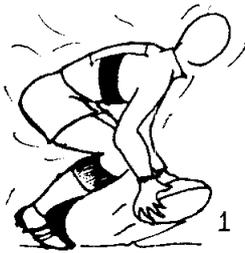


ข้อควรคำนึง ผู้เข้าชนจะต้องย่อตัวให้ต่ำๆ และชนเสียขึ้น ทั้งจะต้องไม่ให้ผู้เข้าชารจ์กอดรัดแขนตนเองไว้ได้จนไม่สามารถส่งลูกบอลให้คนอื่นได้ และถ้าชนคู่ต่อสู้กระดอนกลับล้มลง หรือรอกพ้นจากการเข้าจับได้จะต้องรีบวิ่งเข้าในแดนรุกเพื่อทำประตูหรือไม่ก็ส่งให้ผู้อื่นดำเนินการเล่นต่อไป

การฝึก ให้จับกันเป็นคู่ๆ แยกคู่กันหน้าเข้าหากันและยืนห่างกันประมาณ 10-20 เมตร โดยให้ฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายอุ้มลูกบอลวิ่งเข้าชน อีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ชารจ์ ปล่อยให้วิ่งตามเพื่อรอรับลูกบอลที่ผู้เข้าชนส่งให้อีกทีหนึ่ง

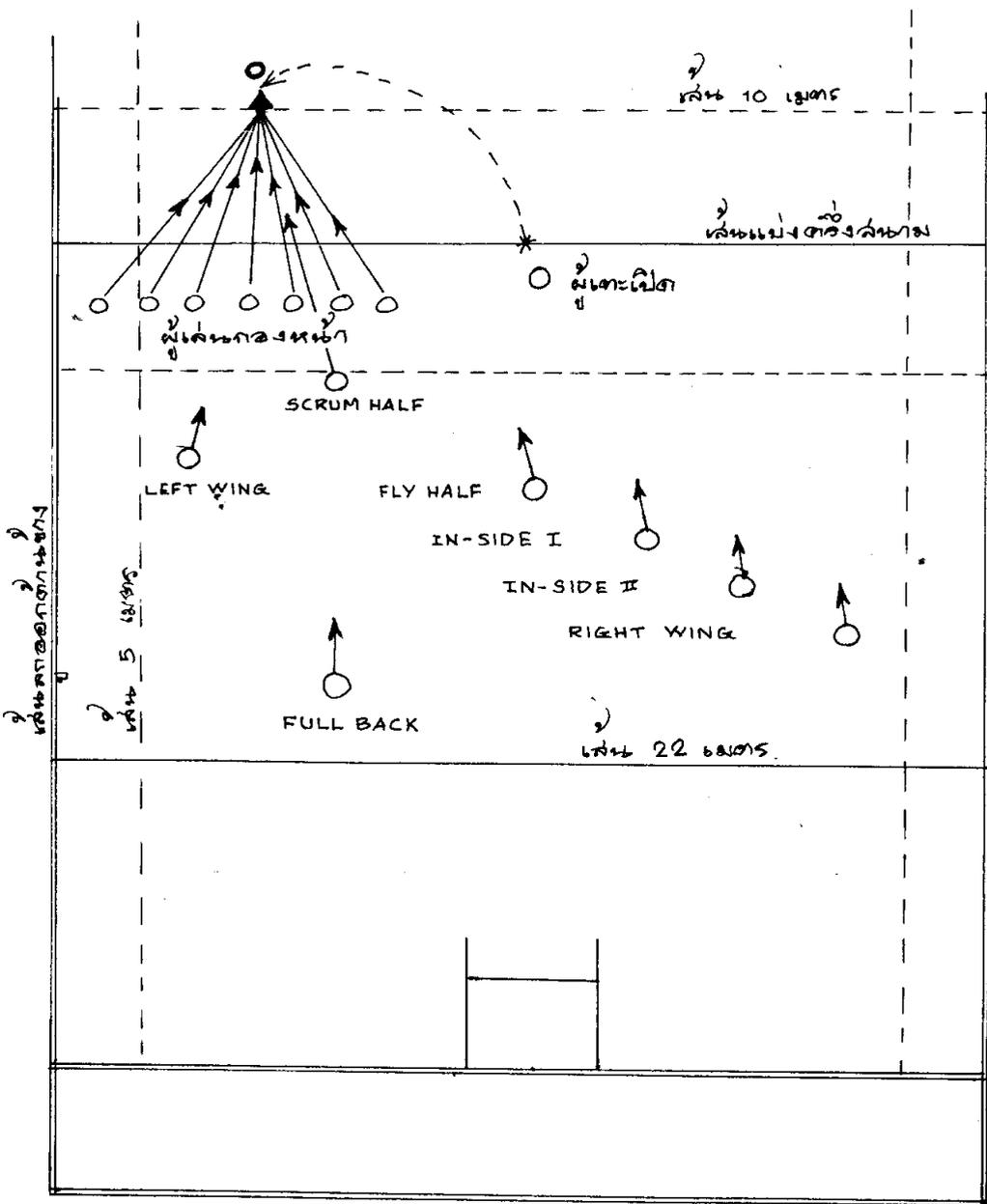


ลักษณะของการเอาลูกบอลกลับของกองหน้า ซึ่งผู้ถือลูกจะก้มหลังลงกลับมาทาง  
 แขนของตนเองแล้วจึงวางลูกบอลลงพื้น หรือถือลูกบอล หรือส่งลูกบอลให้ผู้วิ่งตามมา ส่วนผู้เล่น  
 อื่นก็วิ่งเข้าช่วยกันทำสกริมย่อยในพื้นที่ที่จะเอาลูกกลับนั้น



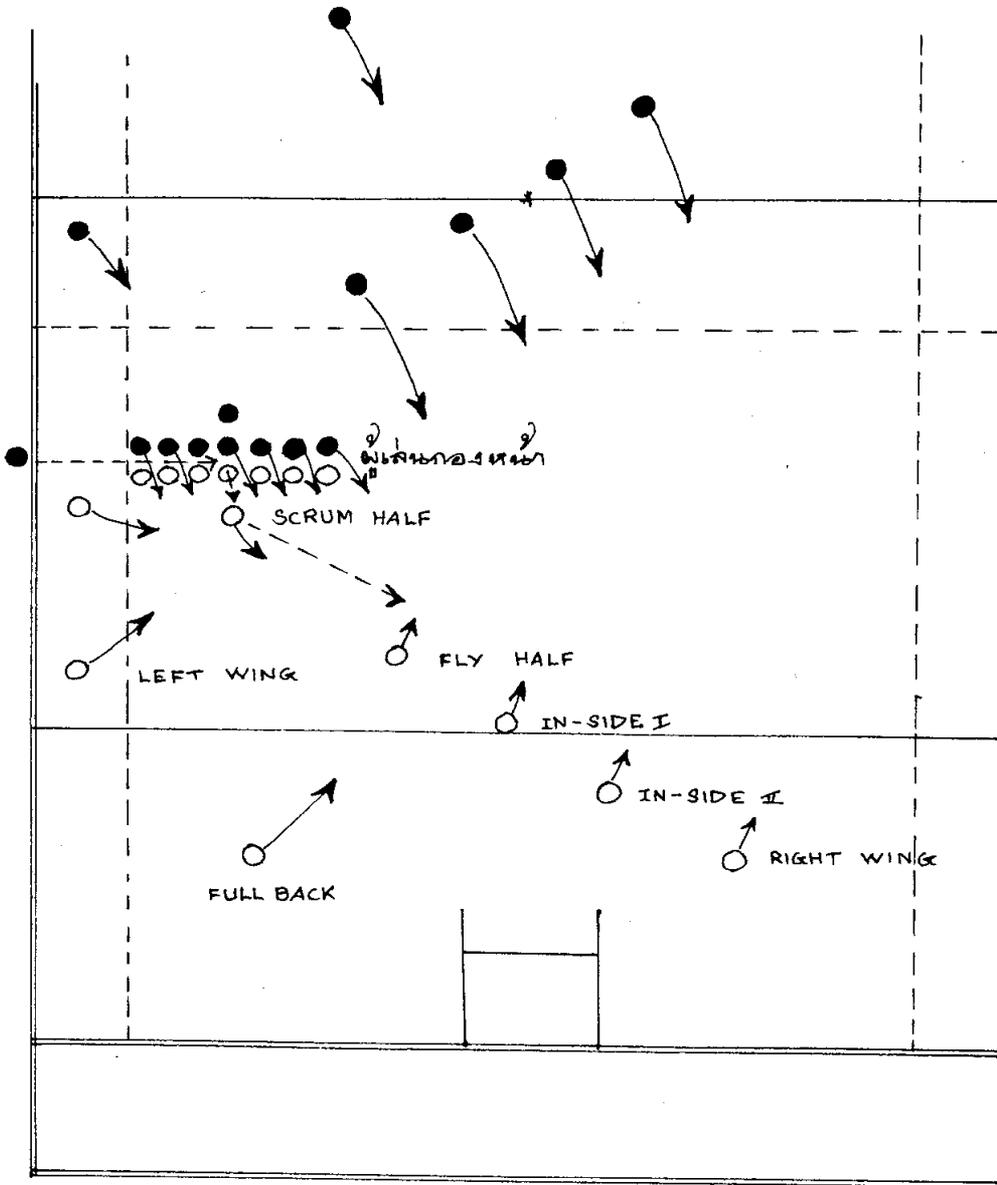
ลักษณะการส่งลูกบอลที่วางอยู่บนพื้นด้วยความรวดเร็ว คือ ไม่ได้ยกลูกบอลขึ้นเลย  
 พอจับลูกบอลก็รีบขยักและตีเท้าพุ่งตัวไปทางผู้รับลูกบอลทันที

การส่งลูกบอลโดยวิธีนี้ใช้มากกับผู้เล่นตำแหน่งสกริมฮาล์ฟ เพราะถ้าเราซัดเข้าไปใน  
 การส่งลูกผู้เล่นฝ่ายรับในตำแหน่งเดียวกับเขาก็สามารถซัดจี้ได้ทันที และจะทำให้ผู้เล่นอื่นๆ ของ  
 ฝ่ายตรงข้ามวิ่งขึ้นซัดจี้ได้ทันทีในการส่งลูกออกได้

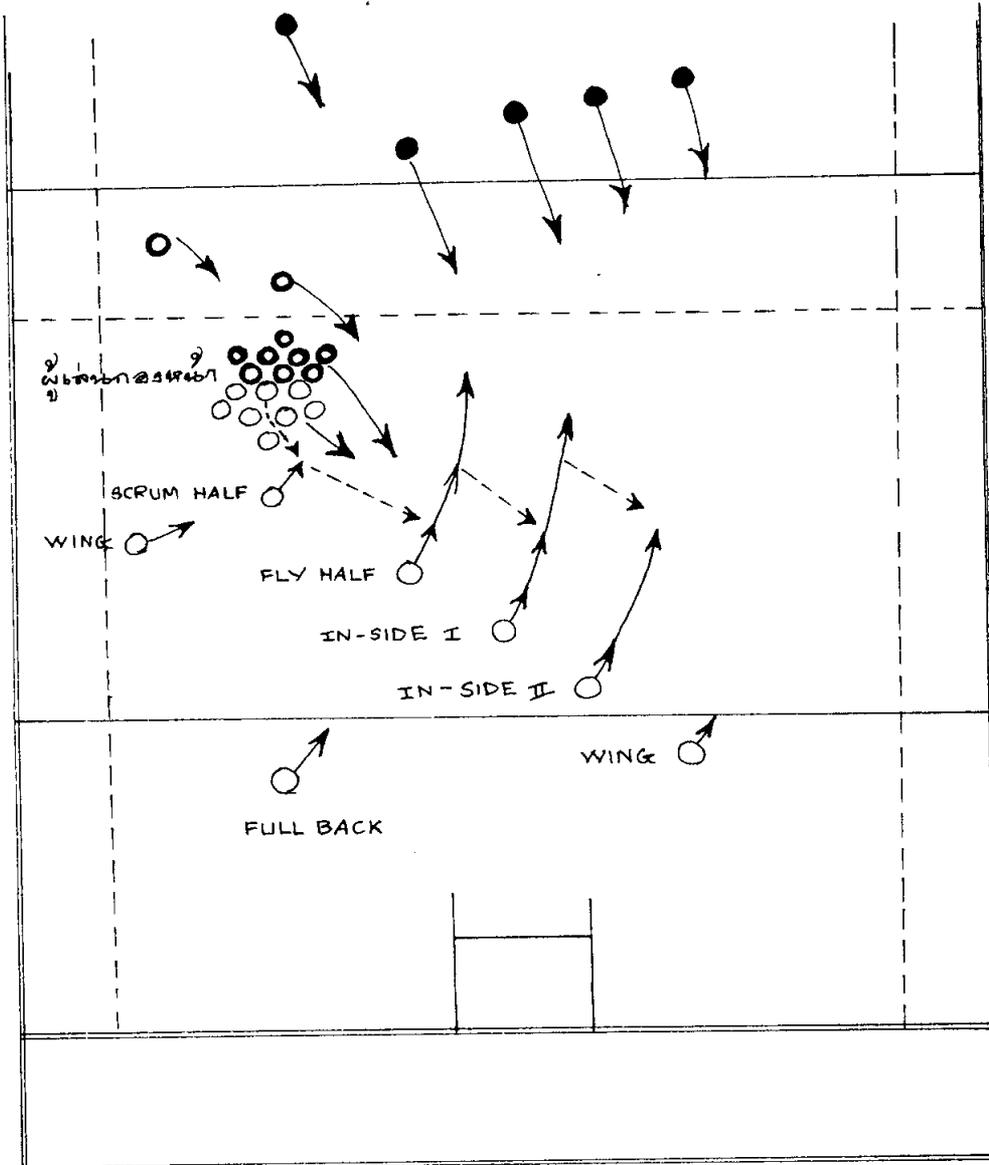


အကယ်၍ ကစားရမည့်အခါ ဝါးပင်ပေါ်သို့ ချစ်ချစ်တင်ပို့ပါ





1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50  
51  
52  
53  
54  
55  
56  
57  
58  
59  
60  
61  
62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94  
95  
96  
97  
98  
99  
100



Handwritten signature or name