



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved



ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐานนักเรียนอายุ 10 -12 ปี โรงเรียนสุรหาร่างกะลี

### วันจันทร์

- การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up) วันละ 10 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) วันละ 5 นาที

- การเคลื่อนที่เบื้องต้น

1. การทรงตัว

2. การเตรียมตัว

3. การเคลื่อนที่ทั่วไป

4. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว – ลาก – ชิด (สไลด์) ไปด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา

5. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว – ลาก – ชิด (สไลด์) ไปข้างหน้าและข้างหลัง

6. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว – ลาก – ชิด (สไลด์) ไปตามจุดที่กำหนด

7. วิ่งอ้อมหลักไปและกลับ

8. การเคลื่อนที่แบบสลับขาตั้ง

9. การเคลื่อนที่แบบสลับบอง่า

10. การเคลื่อนที่แบบวิ่งข้ามกรวย

- การทำความคุ้นเคยกับลูกบอล

- การเล่นเป็นทีม สรุปรการฝึก การคลายอุ่น (Cool down) ใช้เวลาวันละ 2 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 3 นาที

### วันอังคาร

- การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up) วันละ 10 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) วันละ 5 นาที

- การเคลื่อนที่เบื้องต้น

- การเตะและหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

- ทักษะการเตะและหยุดลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

- การเล่นเป็นทีม สรุปรการฝึก การคลายอุ่น (Cool down) ใช้เวลาวันละ 2 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 3 นาที

**วันพุธ**

- การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up) วันละ 10 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) วันละ 5 นาที
- การเคลื่อนที่เบื้องต้น
- ทักษะการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า
- การยิงประตูด้วยหลังเท้า
- การยิงประตูด้วยหัวรองเท้า
- การเล่นเป็นทีม สรุปการฝึก การคลายอุ่น (Cool down) ใช้เวลาวันละ 2 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 3 นาที

**วันพฤหัสบดี**

- การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up) วันละ 10 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) วันละ 5 นาที
- การเคลื่อนที่เบื้องต้น
- ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ไปด้านหน้า
- การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ไปด้านหลัง
- การเล่นเป็นทีม สรุปการฝึก การคลายอุ่น (Cool down) ใช้เวลาวันละ 2 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 3 นาที

**วันศุกร์**

- การอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่น (Warm up) วันละ 10 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) วันละ 5 นาที
- การเคลื่อนที่เบื้องต้น
- การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้าง
- การเล่นเป็นทีม สรุปการฝึก การคลายอุ่น (Cool down) ใช้เวลาวันละ 2 นาที การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 3 นาที

เก็บข้อมูล	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	เก็บข้อมูล
ก่อนการทดลอง	← ระยะเวลาในการฝึก กลุ่มทดลอง ฝึกทั้งเช้า และช่วงเย็น →						หลังการทดลอง
ทดลอง	← ระยะเวลาในการฝึกกลุ่มควบคุมฝึก เฉพาะช่วงเย็น →						

หมายเหตุ แบบฝึกทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ทำต่อเนื่องกัน 6 สัปดาห์ติดต่อกันตามวันของการฝึก กลุ่มทดลองทำการฝึกเพิ่มเติมทุกเช้า ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกตามปกติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved



ภาคผนวก ข

รูปแบบการฝึกและรูปภาพประกอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## ลักษณะของการเคลื่อนที่เบื้องต้น

การเคลื่อนที่เบื้องต้น เป็นการเคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้เท้าก้าว  
 ธรรมดา ก้าววิ่ง ก้าวกระโดด กระโดดเท้าเดียว กระโดดสองเท้า กระโดดเขย่ง ก้าว – ลาก – ชิด  
 (สไลด์) ก่อนการเคลื่อนที่ที่จะต้องมีการทรงตัวเพื่อการเตรียมพร้อมดังนี้

1. การทรงตัว ในการเล่นกีฬาฟุตบอล จะต้องทรงตัวให้ดีเพื่อเป็นหลักในการเคลื่อนที่แบบ  
 ต่างๆ เพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลต้องใช้เท้าเป็นหลัก ในขณะที่เตะลูกฟุตบอล หรือส่งลูกฟุ  
 ซอลนั้นๆ จะต้องใช้เท้าข้างเดียวรับน้ำหนักตัวไว้ จึงต้องอาศัยความสัมพันธ์กับร่างกายใน  
 การหมุนตัว บิด หรือแอ่นตัว ให้ร่างกายยืนอยู่ได้โดยไม่ล้ม และสามารถเคลื่อนที่ไปใน  
 ทิศทางที่ต้องการได้
2. การเตรียมตัว โดยการยืนในลักษณะท่าทางที่จะเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่างๆ ได้ทันที

### 2.1 ทำยืน

- 2.1.1 ยืนด้วยเท้าทั้งสองข้าง
- 2.1.2 ปลายเท้าทั้งสองข้างเสมอกัน หรือให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า
- 2.1.3 เท้าทั้งสองแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- 2.1.4 น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสอง ก่อนไปทางปลายเท้า
- 2.1.5 งอเข่าเล็กน้อย ลำตัวโล่ไปข้างหน้า
- 2.1.6 กางแขนทั้งสองข้างออกเล็กน้อย



รูป 1 แสดงการเตรียมตัว

3. การเคลื่อนที่ทั่วไป การเล่นเกมฟุตบอล ผู้เล่นจะต้องเคลื่อนที่ตลอดเวลาและเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางอยู่เสมอ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การหมุนตัว การกลับตัว แต่ส่วนมากแล้วการเคลื่อนที่ที่กีฬาฟุตบอลจะต้องใช้การวิ่งระยะสั้นๆ อย่างรวดเร็ว และคล่องแคล่วว่องไว มากกว่าลักษณะอื่นๆ



รูป 2 แสดงการเคลื่อนที่ในลักษณะการวิ่ง

4. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว - ลาก - ชิด (สไลด์) ไปด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา



รูป 3 แสดงการเคลื่อนที่โดยการ ก้าว - ลาก - ชิด (สไลด์) ไปด้านข้าง ทั้งซ้ายและขวา



5. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว – ลาก – ซิด (สไลด์) ไปข้างหน้าและข้างหลัง



รูป 4 แสดงการเคลื่อนที่โดยการ ก้าว – ลาก – ซิด (สไลด์) ไปข้างหน้าและข้างหลัง

6. การเคลื่อนที่โดยการ ก้าว - ลาก - ซิด (สไลด์) ไปตามจุดที่กำหนด



รูป 5 แสดงการเคลื่อนที่โดยการ ก้าว - ลาก - ซิด (สไลด์) ไปตามจุดที่กำหนด

7. วิ่งอ้อมหลักไปและกลับ 5 หลัก (ซิกแซก)



รูป 6 แสดงการเคลื่อนที่โดยการวิ่งอ้อมหลักไปและกลับ 5 หลัก (ซิกแซก)

8. การเคลื่อนที่แบบสลับขาตั้ง



รูป 7 แสดงการเคลื่อนที่โดยการเคลื่อนที่แบบสลับขาตั้ง

9. การเคลื่อนที่แบบสลับงอเข่า



รูป 8 แสดงการเคลื่อนที่แบบสลับงอเข่า

10. การเคลื่อนที่แบบวิ่งข้ามกรวย



รูป 9 แสดงการเคลื่อนที่แบบวิ่งข้ามกรวย

### การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล เป็นทักษะพื้นฐานของกีฬาฟุตบอลอย่างหนึ่ง และมีความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับผู้เล่นใหม่ การที่จะเล่นกีฬาฟุตบอลให้ได้ดี จะต้องสามารถครอบครองลูกฟุตบอลให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ด้วยคุณสมบัติของลูกฟุตบอลที่มีรูปทรงกลมและมีขนาดเล็ก ทำให้ลูกฟุตบอลมีความยืดหยุ่นในตัวของมันสูง การได้สัมผัสกับลูกฟุตบอลบ่อยๆ จะทำให้สามารถบังคับและครอบครองลูกฟุตบอลได้ดี มีวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับลูกฟุตบอล ดังนี้



รูป 10 แสดงการยื่นคลึงลูกฟุตบอลไป-มา



รูป 11 แสดงการใช้ฝ่าเท้าดันหรือโสลูกฟุตบอลไปข้างหน้าและหยุดแล้วดันต่อ



รูป 12 แสดงการยืนใช้ฝ่าเท้าคลึงลูกฟุตบอลด้วยซ้ายและขวา



รูป 13 แสดงการเตะบอลด้วยเข่าอยู่กับที่



รูป 14 แสดงการโหม่งบอลอยู่กับที่



รูป 15 แสดงการเตะบอลอยู่กับที่

ลิขสิทธิ์โดยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved



รูป 16 แสดงการเตะบอลแบบเคลื่อนที่

### การเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

หรืออีกอย่างหนึ่งเรียกว่า ลูกแป โดยใช้ส่วนของข้างเท้าด้านในเตะลูกฟุตบอล เป็นการเตะขั้นพื้นฐานที่ง่าย เป็นการเตะส่งที่มีความแม่นยำ รวดเร็วและเตะได้ทุกโอกาส แต่ต้องเป็นระยะสั้นๆ ใกล้เคียงๆ

#### วิธีการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

1. วางเท้าที่ไม่ได้เตะให้ได้ระดับเดียวกับลูกฟุตบอล ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางที่ต้องการ
2. แเบะเท้าข้างที่จะใช้เตะให้ปลายเท้าหันออกจากตัว เป็นมุมฉากกับเท้าอีกด้านหนึ่ง ย่อเข้าแบะออกด้านนอกเล็กน้อย
3. เหวี่ยงเท้าที่จะเตะแค่สะโพก โดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก แขนทั้งสองข้างเหวี่ยงเป็นธรรมชาติตามจังหวะเท้า ย่อเข้าที่ไม่ได้เตะลงเล็กน้อย โนมตัวไปข้างหน้า



รูป 17 แสดงการวางเท้าในการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

4. ก่อนเตะให้เหวี่ยงเท้าไปด้านหลังตรงๆ ให้ส่วนกลางเท้าด้านใน (บริเวณส่วนเว้าใต้ตาตุ่มลงไป) ถูหรือสัมผัสตรงกึ่งกลางหรือส่วนต่างๆ ของลูกฟุตบอล ตามทิศทางที่ต้องการ เตะส่งลูกให้แรงโดยใช้แรงส่งจากสะโพกเป็นจุดหมุน
5. เมื่อเตะลูกฟุตบอล ให้ส่งเท้าตามทิศทางของลูกฟุตบอล ที่ถูกเตะออกไป



รูป 18 แสดงการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



### การเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

การเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า มีลักษณะเหมือนการตีหรือการช้อน ส่งในระยะใกล้ๆ กระชั้นชิด เช่น การส่งให้เพื่อนยิงประตู นิยมใช้กันมากในการเล่นกีฬาฟุตบอล

วิธีการการเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

1. วางเท้าใดเท้าหนึ่งเป็นหลัก ห่างจากลูกฟุตบอล ประมาณ 1 ฟุต ใช้เท้าอีกข้างหนึ่ง แตะบนลูกฟุตบอลให้ปลายเท้าตั้งขึ้น
2. ล็อคข้อเท้า ย่อเข่า และเหยียดออกตีหรือช้อนลูกฟุตบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ



รูป 19 แสดงการเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

### การฝึกปฏิบัติการเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

การฝึกปฏิบัติการเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกัน ประมาณ 3 เมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก โดยกำหนดให้เป็นแถว A และแถว B
2. ให้หัวแถว A ที่มีลูกฟุตบอล เตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ส่งไปให้หัวแถว B แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว B คนหัวแถว B รับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และเตะด้วยฝ่าเท้า ส่งกลับไปให้แถว A และวิ่งไปต่อท้ายแถว A คนต่อไปของแต่ละแถวก็จับ

ขึ้นมาแทนหัวแถวและปฏิบัติเช่นเดียวกันกับหัวแถวที่ปฏิบัติไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 ครั้งทุกคน



รูป 20 แสดงการฝึกปฏิบัติการเตะลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

### การเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

ผู้เล่นที่จะเตะลูกฟุตบอลจะต้องใช้บริเวณหลังเท้าในการกระทบลูกฟุตบอล การเตะลูกหลังเท้าส่วนมากจะใช้ในการยิงประตู เพราะเป็นลูกที่เร็วและแรง มี 2 ลักษณะ ดังนี้

#### 1. การเตะลูกเรียกด้วยหลังเท้า

1.1 ยืนให้ตรงกับลูกฟุตบอล (อยู่ทางด้านหลังของลูกฟุตบอล)

1.2 สายตามองไปที่ลูกฟุตบอล

1.3 เท้าที่เป็นเท้าหลัก คือเท้าที่ตรงกันข้ามกับเท้าที่จะใช้เตะ เช่น ถ้านัดเท้าซ้ายก็จะวางเท้าขวาเป็นหลัก แต่ถ้านัดเท้าขวา ก็จะวางเท้าซ้ายเป็นหลัก ให้วางเท้าหลักขนานกับลูกฟุตบอลและมีระยะห่างจากลูกฟุตบอลประมาณ 20 – 25 เซนติเมตร หรือ ประมาณ 1 ฝ่ามือข้างอเล็กน้อย

1.4 แขนทั้งสองกางออกตามธรรมชาติ

1.5 เท้าที่เตะลูกฟุตบอล ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกให้ต่อเนื่องพร้อมสับข้อ

เท้า ให้หลังเท้าสัมผัส กึ่งกลางลูกฟุตบอล

1.6 เมื่อหลังเท้ากระทบลูกฟุตบอล ให้ส่งเท้าตามอย่าเกร็ง



รูป 21 แสดงการฝึกการเตะลูกเรียดด้วยหลังเท้า

2. การเตะลูกฟุตบอลด้วยหัวรองเท้า

2.1 ตามองลูก วางเท้าหลักให้อยู่ในระดับต่ำกว่าลูก

2.2 ใช้หัวรองเท้าเตะตรงกึ่งกลางของลูก โดยไม่จำเป็นต้องเหวี่ยงขาไป  
ด้านหลังมากนัก

2.3 เกร็งข้อเท้าและปลายเท้าไม่ให้สับเวลาสัมผัสบอล ลูกนี้นิยมใช้ในการ  
ยิงประตูในสถานการณ์ที่คับขัน มีพื้นที่น้อย และไม่สามารถเหวี่ยงขาไป  
ด้านหลังมากนัก ลักษณะของลูกจะเคลื่อนที่เร็วและแรงยากแก่การ  
ป้องกันของฝ่ายตรงข้าม



รูป 22 แสดงการฝึกการเตะลูกฟุตบอลด้วยหัวรองเท้า

#### วิธีการฝึกเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก โดยกำหนดให้เป็นแถว A และแถว B
2. ให้หัวแถว A ที่มีลูกฟุตบอล เตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า ส่งไปให้หัวแถว B แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว B คนหัวแถว B รับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรือฝ่าเท้า และเตะด้วยหลังเท้า ส่งกลับไปให้แถว A และวิ่งไปต่อท้ายแถว A คนต่อไปของแต่ละแถวก็ขยับขึ้นมาแทนหัวแถวและปฏิบัติเช่นเดียวกันกับหัวแถวที่ปฏิบัติไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 ครั้ง



รูป 23 แสดงการฝึกการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า

### การหยุดลูกฟุตบอล

#### 1. การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นการใช้เท้าด้านใน บังคับลูกฟุตบอลที่เคลื่อนที่ในลักษณะต่างๆ ให้หยุดอยู่กับเท้า และต้องผ่อนแรงรับเพื่อให้ลูกฟุตบอลหยุดนิ่ง

#### 2. การหยุดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมากับพื้น ( ลูกเรียด ) ด้วยข้างเท้าด้านใน มีวิธีดังนี้

2.1 หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอลที่กลิ้งมากับพื้น ( ลูกเรียด )

2.2 สายตามองที่ลูกฟุตบอล วางเท้าใดเท้าหนึ่งลงบนพื้นให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ยกเท้าอีกข้างขึ้นสูงจากพื้นเล็กน้อย หันปลายเท้าออกไปข้างนอก

2.3 ขณะที่ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่เข้ามาใกล้ในระยะที่จะหยุดได้แล้ว ให้ยกเท้าที่จะหยุดออกไปรับลูกฟุตบอล โดยให้เท้าอยู่บริเวณส่วนกลางหรือเหนือส่วนกลางของลูกฟุตบอล เล็กน้อย

2.4 เมื่อลูกฟุตบอลถูกหรือสัมผัสกับเท้าด้านในให้ผ่อนแรงด้วยการดึงเท้ากลับมาข้างหลัง เพื่อผ่อนตามความแรงของลูกโดยเร็ว พร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า



**รูป 24** แสดงการฝึกการหยุดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมาที่พื้น ( ลูกเรียด) ด้วยข้างเท้าด้านใน

**การฝึกปฏิบัติ**การหยุดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมาที่พื้น ( ลูกเรียด) ด้วยข้างเท้าด้านใน

1. ให้นักเรียนเข้าแถวเป็นวงกลม หัวหน้าหมู่ยืนอยู่กลางวงกลมถือลูกฟุตบอลและส่งด้วยมือ โดยการกลิ้งลูกฟุตบอล ไปให้คนที่ยืนอยู่รอบวง ซึ่งคอยหาจังหวะรับลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านใน (การหาจังหวะคือ การขยับเท้ารอ) ฝึกปฏิบัติคนละ 10 ครั้งทุกคน



**รูป 25** แสดงการฝึกปฏิบัติการหยุดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมาที่พื้น ( ลูกเรียด) ด้วยข้างเท้าด้านใน

### การฝึกปฏิบัติการเตะและหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน มีวิธีการฝึกดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก โดยกำหนดให้เป็นแถว A และแถว B
2. ให้หัวแถว A ที่มีลูกฟุตบอล เตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งไปให้หัวแถว B แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว B คนหัวแถว B รับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน และเตะด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งกลับไปให้แถว A และวิ่งไปต่อท้ายแถว A คนต่อไปของแต่ละแถวก็ขยับขึ้นมาแทนหัวแถวและปฏิบัติเช่นเดียวกันกับหัวแถวที่ปฏิบัติไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 ครั้ง



รูป 26 แสดงการฝึกปฏิบัติการเตะและหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

### การหยุดลูกฟุตบอลที่ลิ่งมากับพื้น ( ลูกเรียด ) ด้วยฝ่าเท้า มีวิธีดังนี้

1. หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอลที่ลิ่งมากับพื้น ( ลูกเรียด )
2. สายตามองที่ลูกฟุตบอล วางเท้าใดเท้าหนึ่งลงบนพื้นให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า หรือ ด้านข้างเปิดปลายเท้าอีกข้าง ทำมุม 30 – 45 องศา ยกสูงจากพื้นเล็กน้อย
3. ขณะที่ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่เข้ามาใกล้ในระยะที่จะหยุดได้แล้ว ใช้ฝ่าเท้าที่จะหยุดออกไปรับลูกฟุตบอล โดยให้ฝ่าเท้าอยู่เหนือส่วนกลางของลูกฟุตบอล
4. เมื่อลูกฟุตบอลถูกหรือสัมผัสกับฝ่าเท้า ให้ลือคอข้อเท้า ยึดหยุดที่ข้อต่อสะโพก เมื่อรับลูกฟุตบอลแล้วให้ไลลูกฟุตบอลไปด้านหน้าหรือด้านข้าง



รูป 27 แสดงการหยุดลูกฟุตบอลที่ลิ่งมากับพื้น(ลูกเรียด) ด้วยฝ่าเท้า



การฝึกปฏิบัติการ หยดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมากับพื้น ( ลูกเรียด) ด้วยฝ่าเท้า มีวิธีการฝึกดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถว ๆ ละเท่า ๆ กัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 5 เมตร ลูกฟุตบอล 1 ลูก โดยกำหนดให้เป็นแถว A และแถว B
2. ให้หัวแถว A ที่มีลูกฟุตบอล เตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งไปให้หัวแถว B แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถว B คนหัวแถว B รับลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า และเตะด้วยข้างเท้าด้านใน ส่งกลับไปให้แถว A และวิ่งไปต่อท้ายแถว A คนต่อไปของแต่ละแถวก็ขยับขึ้นมาแทนหัวแถวและปฏิบัติเช่นเดียวกันกับหัวแถวที่ปฏิบัติไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 ครั้ง



รูป 28 แสดงการฝึกปฏิบัติการหยดลูกฟุตบอลที่กลิ้งมากับพื้น (ลูกเรียด) ด้วยฝ่าเท้า

### การยิงประตูด้วยหลังเท้า

การยิงประตูด้วยหลังเท้า เป็นทักษะการยิงประตูที่ทั้งหนัก ทั้งแรงและเร็ว สร้างปัญหาให้กับผู้รักษาประตูเป็นอย่างมาก ซึ่งจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ รวดเร็ว และคล่องแคล่ว ว่องไว การยิงประตูต้องฝึกให้ยิงประตูได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา เพื่อหลอกให้คู่ต่อสู้หลงทาง

#### วิธีการฝึกยิงประตูด้วยหลังเท้า

การยิงประตูด้วยหลังเท้าให้มีความแม่นยำ มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึกหนึ่งแถว ยืนหันหน้าเข้าหาประตูตั้งลูกฟุตบอลห่างจากประตู 5 เมตร
2. ให้หัวแถววิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล ยิงประตูด้วยหลังเท้า แล้ววิ่งออกไปด้านใดด้านหนึ่งตามที่กำหนด เพื่อไปต่อท้ายแถวตัวเอง ฝึกปฏิบัติต่อกันไปคนละประมาณ 10 ครั้ง



รูป 29 แสดงวิธีการฝึกยิงประตูด้วยหลังเท้า

### การยิงประตูด้วยหัวรองเท้า ( ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง)

การยิงประตูด้วยหัวรองเท้า ( ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง ) เป็นทักษะการยิงประตูที่แรงและเร็วมาก ผู้รักษาประตูคาทางยาก สร้างปัญหาให้กับผู้รักษาประตูเป็นอย่างมาก ซึ่งจะต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ รวดเร็วและคล่องแคล่ว ว่องไว นิยมใช้มากที่สุดในการเล่นการยิงประตู การยิงประตูต้องฝึกให้ยิงประตูได้ทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา เพื่อหลอกให้ผู้รักษาประตูหลงทาง

การเตะลูกฟุตบอลด้วยหัวรองเท้า (ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง) เพื่อยิงประตู มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. ยืนให้ตรงกับลูกฟุตบอล
2. เท้าที่ยืนเป็นเท้าหลัก ห่างจากลูกฟุตบอลประมาณ 1 ฟุต ปลายเท้าชี้ตรงไปที่ลูกฟุตบอล
3. สายตามองไปที่ลูกฟุตบอล
4. ใช้หัวรองเท้าเตะกระทบตรงกลางลูกฟุตบอล ด้วยการล็อกข้อเท้าและหัวเข่า



รูป 30 แสดงการเตะลูกฟุตบอลด้วยหัวรองเท้า (ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง)

วิธีการฝึกยิงประตูด้วยหัวรองเท้า ( ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง ) ให้มีความแม่นยำ มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้นักเรียนเข้าแถวตอนลึก ยืนหันหน้าเข้าหาประตู ตั้งลูกฟุตบอลห่างจาก ประตู 5 เมตร
2. ให้หัวแถววิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล ยิงประตูด้วยหัวรองเท้า ( ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง ) แล้ววิ่งออกไปด้านใดด้านหนึ่งตามที่กำหนด เพื่อไปต่อท้ายแถวตัวเอง ฝึกปฏิบัติต่อกันไปคนละประมาณ 10 ครั้ง



รูป 31 แสดงวิธีการฝึกยิงประตูด้วยหัวรองเท้า ( ลูกน็อคยา ลูกจิ้ม ลูกแทง )

**ลักษณะของการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ( การคลึง ) ไปด้านหน้าและถอยหลัง**

การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ( การคลึง ) ไปด้านหน้าและถอยหลัง เป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลเคลื่อนที่จากที่หนึ่ง ไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้ฝ่าเท้า ( การคลึง ) การใช้ฝ่าเท้าเลี้ยงลูกฟุตบอล จะสามารถเลี้ยงลูกฟุตบอลได้ดี เพราะลูกฟุตบอลมีขนาดเล็กและเคลื่อนที่ได้เร็ว อีกทั้งสนามยังมีขนาดเล็กอีกด้วย

วิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ( การคลึง ) ไปด้านหน้า

1. ใช้เท้าข้างที่เหยียบลูกฟุตบอลพาลูกฟุตบอล เคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยใช้ฝ่าเท้าสัมผัสลูกฟุตบอลเบาๆ ขณะที่เคลื่อนที่ไปลูกฟุตบอลต้องอยู่ใกล้กับเท้าตลอด และ ส่วนต่างๆของร่างกายต้องไม่เกร็ง

2. ขณะที่เท้าข้างหนึ่งเลี้ยงลูกฟุตบอล(การคลึง)ไปนั้น เท้าข้างที่เป็นหลักต้องขยับตาม เพื่อการทรงตัวยืนอยู่ได้ไม่เสียหลักล้ม



รูป 32 แสดงวิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ไปด้านหน้า

วิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า( การคลึง )ไปด้านหน้า มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถวๆละเท่าๆกัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร โดยกำหนด จุดให้ 3 จุด และลูกฟุตบอล 2 ลูก
2. ให้หัวแถวแต่ละแถวที่มีลูกฟุตบอลเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า(การคลึง)ไปข้างหน้าโดยปฏิบัติพร้อมกัน เมื่อเลี้ยงลูกฟุตบอล มาถึงจุดกึ่งกลางให้หยุดลูกฟุตบอลไว้ทั้งสองคน และให้แต่ละคนวิ่งอ้อมหลังไปเลี้ยงลูกฟุตบอลของเพื่อนที่หยุดไว้กลับไปยังแถวตัวเอง พอใกล้ถึงแถวให้เตะ ลูกฟุตบอลส่งเพื่อนคนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง



รูป 33 แสดงวิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ไปด้านหน้า

#### วิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ถอยหลัง

1. ใช้เท้าข้างที่เหยียบลูกฟุตบอลเลี้ยงลูกฟุตบอล และเคลื่อนที่ถอยหลัง โดยใช้ฝ่าเท้าสัมผัสลูกฟุตบอลเบาๆ ขณะที่เคลื่อนที่ไปลูกฟุตบอลต้องอยู่ใกล้กับเท้าตลอด และ ส่วนต่างๆ ของร่างกายต้องไม่เกร็ง
2. ขณะที่เท้าข้างหนึ่งเลี้ยงลูกฟุตบอล(การคลึง) ไปนั้น เท้าข้างที่เป็นหลักต้องขยับตาม เพื่อการทรงตัวยืนอยู่ได้ไม่เสียหลักล้ม



รูป 34 แสดงวิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง) ถอยหลัง

### วิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า( การคลึง )ถอยหลัง มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้แต่ละกลุ่มเข้าแถวตอนลึก 2 แถวๆละเท่าๆกัน หันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 10 เมตร โดยกำหนด จุดให้ 3 จุด และลูกฟุตบอล 2 ลูก
2. ให้หัวแถวแต่ละแถวที่มีลูกฟุตบอลเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า(การคลึง)ถอยหลังโดยปฏิบัติพร้อมกัน เมื่อเลี้ยงลูกฟุตบอลมาถึงจุดกึ่งกลางให้หยุดลูกฟุตบอลไว้ทั้งสองคน และให้แต่ละคนวิ่งอ้อมหลังไปเลี้ยงลูกฟุตบอลของเพื่อนที่หยุดไว้ถอยหลังกลับไปยังแถวตัวเอง พอใกล้ถึงแถวให้หันหลังกลับเตะ ลูกฟุตบอลส่งเพื่อนคนต่อไป แล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวตัวเอง



รูป 35 แสดงวิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า (การคลึง)ถอยหลัง

### ลักษณะของการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้าง

การเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้านในหรือด้านข้าง เป็นการเลี้ยงลูกฟุตบอลเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยการใช้ฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้าง การใช้ฝ่าเท้าเลี้ยงลูกฟุตบอล จะสามารถบังคับลูกฟุตบอลได้ดีที่สุด และการเลี้ยงลูกฟุตบอลในลักษณะนี้จะนิยมมากที่สุด

#### วิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้านในหรือด้านข้าง

1. ใช้ฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้างที่เหยียบลูกฟุตบอลพาลูกฟุตบอล เคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้ายหรือขวา โดยใช้ฝ่าเท้าสัมผัสลูกฟุตบอลเบาๆ ถ่ายน้ำหนักมายังเท้าหลัก ขณะที่เคลื่อนที่ไปลูกฟุตบอลต้อง อยู่ใกล้กับเท้าตลอด และ ส่วนต่างๆ ของร่างกายต้องไม่เกร็ง
2. ขณะที่ฝ่าเท้าข้างหนึ่งเลี้ยงลูกฟุตบอล ไปนั้น เท้าข้างที่เป็นหลักต้องขยับตาม เพื่อการทรงตัวยืนอยู่ได้ไม่เสียหลักล้ม



รูป 36 แสดงวิธีการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า ด้านในหรือด้านข้าง



### วิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้าง มีวิธีการฝึก ดังนี้

1. ให้ จับคู่ หันด้านข้างเข้าหากัน เหยียดมือข้างที่ชนกันยกขึ้นจับกันไว้ คนที่มีลูกฟุตบอล ใช้ฝ่าเท้าด้านนอกเหยียบไว้ ดันเท้าที่มีลูกฟุตบอลไปด้านข้างให้ตั้งพอบประมาณ
2. ให้คนที่ไม่มีลูกฟุตบอล พยายามใช้เท้าด้านในแย่งลูกฟุตบอล
3. ส่วนคนที่มีลูกฟุตบอลให้ใช้ส่วนลำตัวบังไว้และใช้ฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้างเลี้ยงลูกฟุตบอล ไปด้านข้าง เป็นลักษณะวงกลม



รูป 37 แสดงวิธีการฝึกการเลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้าด้านในหรือด้านข้าง



ภาคผนวก ค  
แบบทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

## แบบทดสอบการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและฝ่าเท้ากระทบผนัง

จุดประสงค์ เพื่อวัดความแม่นยำในการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและฝ่าเท้ากระทบผนัง

อุปกรณ์ 1. ลูกฟุตบอล จำนวน 5 ลูก

2. นาฬิกาจับเวลา จำนวน 1 เรือน

3. ไบบันทึกคะแนน จำนวน 1 ใบ

4. เทปวัดระยะ จำนวน 1 อัน

5. ชอล์กหรือเทปกาว จำนวน 1 กล่องหรือ 1 ม้วน

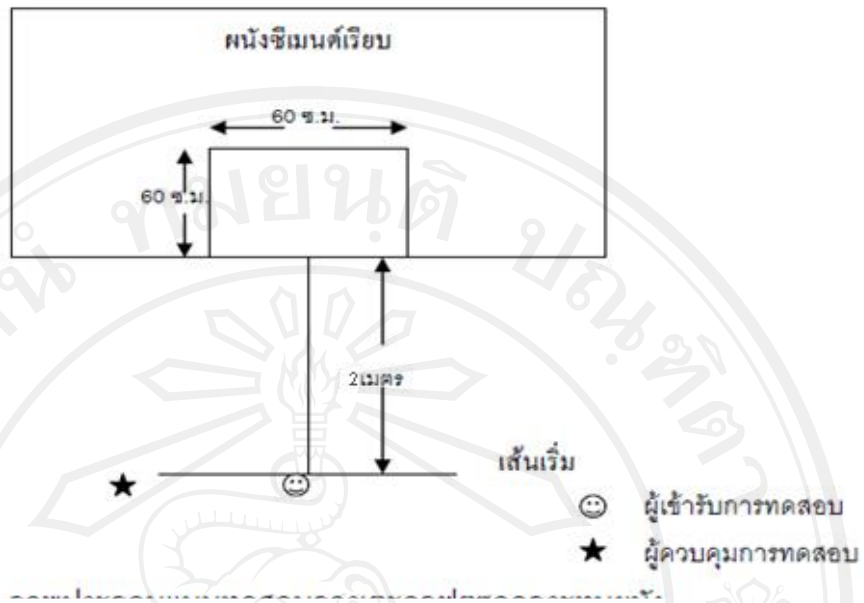
6. ผนัง สูง 1.5 ฟุต กว้าง 3 ฟุต

สถานที่ทดสอบ สนามพื้นแข็ง ขนาดกว้างประมาณ 15 เมตร ยาวประมาณ 20 เมตร

### วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มห่างจากผนัง 2 เมตรพร้อมลูกฟุตบอล เมื่อผู้ควบคุมการทดสอบให้สัญญาณเริ่ม ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเตะลูกฟุตบอลกระทบผนังให้กระดอนออกมาหลังเส้นเริ่ม ก่อนจะเตะลูกฟุตบอลกลับเข้าไปอีก โดยให้เตะเข้าเป้ามากที่สุดภายในเวลา 45 วินาที กรณีที่ลูกฟุตบอลเสียการควบคุมให้ใช้ลูกฟุตบอลที่สำรองไว้ และถ้าลูกฟุตบอลกระทบเส้นขอบของเป้า ให้นำคะแนน โดยทำการทดสอบ 2 รอบ

การให้คะแนน ให้คิดคะแนนจากจำนวนครั้งที่ดีที่สุดในรอบการทดสอบ 2 รอบ



รูป 38 แสดงภาพประกอบแบบทดสอบการเตะลูกฟุตบอลกระทบผนัง

แบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอลแบบหัวรอกเท้าและหลังเท้า

จุดประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการยิงประตูฟุตบอลแบบหัวรอกเท้าและหลังเท้า

อุปกรณ์ 1. ลูกฟุตบอล จำนวน 10 ลูก

2. นาฬิกา จำนวน 1 เรือน

3. ไบบันทึกคะแนน จำนวน 1 ใบ

4. เทปวัดระยะ จำนวน 1 อัน

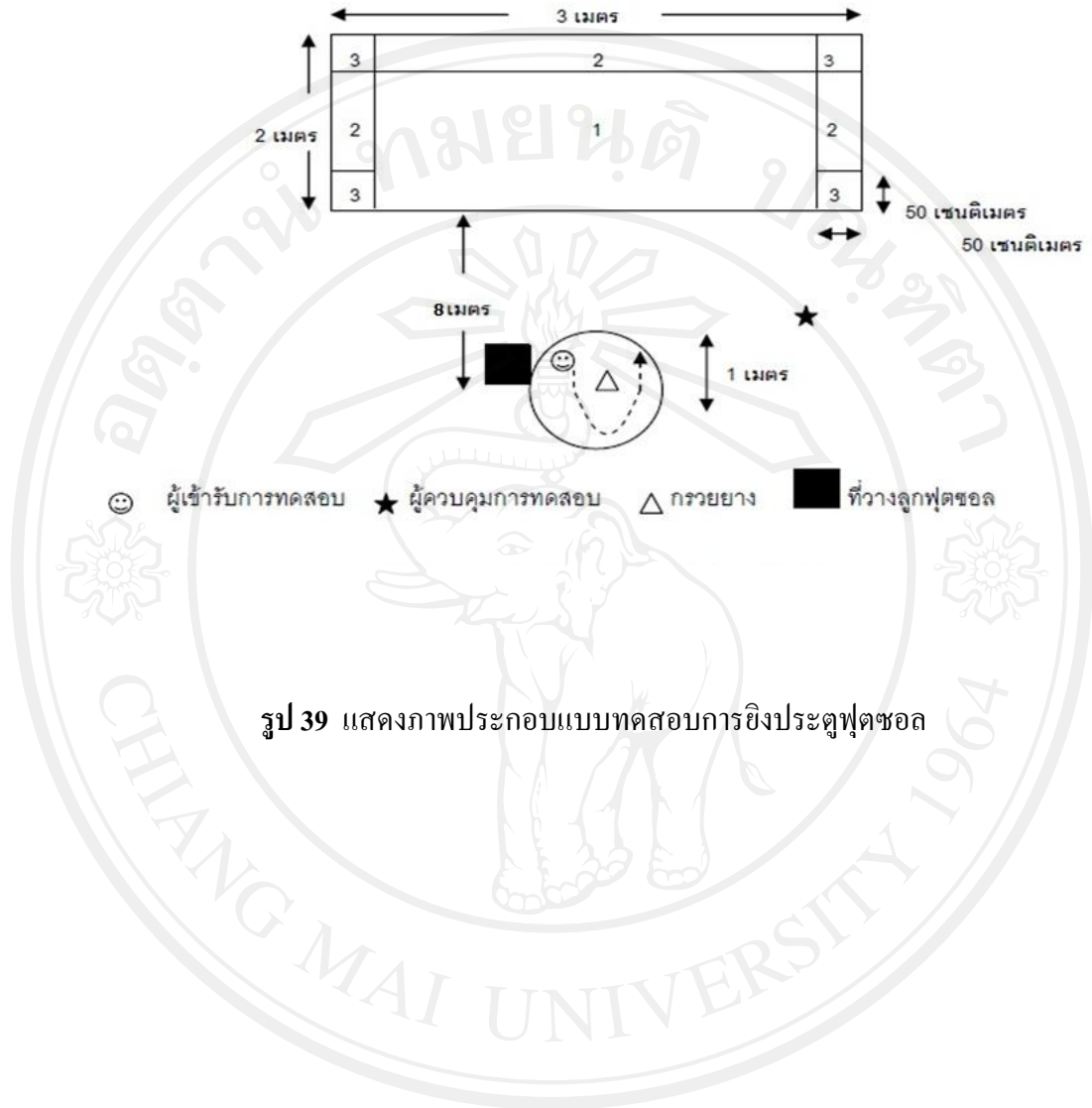
5. กำแพงขนาดกว้าง 3 เมตร สูง 2 เมตร

สถานที่ทดสอบ สนามพื้นแข็ง ขนาดกว้างประมาณ 15 เมตร ยาวประมาณ 25 เมตร

วิธีการทดสอบ

ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่ในวงกลมรัศมี 50 เซนติเมตร ซึ่งห่างจากกำแพง 8 เมตรพร้อมลูกฟุตบอล เมื่อผู้ควบคุมการทดสอบให้สัญญาณโดยเริ่ม ให้ผู้เข้ารับการทดสอบใช้เท้าเลี้ยงลูกฟุตบอลอ้อมกรวยตั้งรูป จากนั้นให้ยิงลูกฟุตบอลในขณะที่ลูกฟุตบอลยังอยู่ในวงกลม ให้เข้าไปในเป้าที่กำหนดคะแนนไว้ โดยให้ยิงประตูจำนวน 10 ลูก ให้ได้มากที่สุดและเร็วที่สุด กรณีที่ลูกฟุตบอลกระทบเส้นขอบของเป้าให้นับคะแนนข้างมาก ทำการทดสอบ 1 รอบ

การให้คะแนน คิคคะแนนจากผลรวมของคะแนนและเวลาที่ใช้ในการเตะ 10 ครั้ง



รูป 39 แสดงภาพประกอบแบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอล



ภาคผนวก ง  
ใบบันทึกผลทดสอบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ใบบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

อายุ.....ปี    น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.

แบบทดสอบ	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
การเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน				
ฝ่าเท้ากระทบผนัง				
จำนวนครั้งที่ดีที่สุด				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 Copyright© by Chiang Mai University  
 All rights reserved

### ใบบันทึกผลการทดสอบ

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

อายุ.....ปี    น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.

#### แบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอลแบบหัวรองเท้า

ก่อนการทดสอบ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

รวมคะแนน .....คะแนน

หลังการทดสอบ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

รวมคะแนน .....คะแนน

#### แบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอลแบบหลังเท้า

ก่อนการทดสอบ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

รวมคะแนน .....คะแนน

หลังการทดสอบ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

รวมคะแนน .....คะแนน





ภาคผนวก จ

ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 10 – 12 ปี โรงเรียนสุเหร่าบางกะสี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 10 – 12 ปี โรงเรียนสุเหร่าบางกะสี

ตาราง 6 แสดงข้อมูลทั่วไปของนักกีฬาฟุตบอลรุ่นอายุ 10 – 12 ปี โรงเรียนสุเหร่าบางกะสี

ลำดับที่ (N)	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
1	12	36	139
2	11	38	147
3	12	53	147
4	12	32	147
5	10	29	135
6	11	41	153
7	12	59	149
8	11	36	148
9	12	30	136
10	11	75	163
11	12	39	144
12	12	35	144
13	10	30	142
14	11	34	145
15	12	40	151
16	12	39	135
17	11	37	151
18	11	30	146
19	11	41	136
20	11	35	141
21	12	28	134
22	11	32	137
23	12	35	150
24	11	50	152
25	11	40	149
26	11	39	144
27	11	30	145
28	11	34	146
29	12	55	147
30	11	29	136

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายบุชิต สอนอู่่น
วัน เดือน ปี เกิด	20 พฤศจิกายน 2525
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2537 ประถมศึกษาโรงเรียนอนุบาลแพร่ จังหวัดแพร่ พ.ศ. 2543 มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนพิริยาลัยจังหวัดแพร่ พ.ศ. 2546 ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต (ศษ.บ.พลศึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	พ.ศ. 2548 ครูสุขศึกษาพลศึกษา โรงเรียนเจริญศิลป์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พ.ศ. 2552 เจ้าหน้าที่ธุรการ โรงเรียนบ้านร่องเข็มวิทยาคาร อำเภอร่องวาง จังหวัดแพร่ พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน ข้าราชการครู ตำแหน่งครูสุขศึกษาพลศึกษา โรงเรียนสุเหร่าบางกะสี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved