

บทที่ 4

ทักษะกีฬาฟุตบอลเบื้องต้น

การฝึกฝนอย่างหนักทำให้ร่างกายแข็งแรงเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำให้ทีมประสบความสำเร็จได้ ต้องผสมผสานกับผู้เล่นที่มีทักษะพื้นฐานทางกีฬาฟุตบอลที่ดีด้วย ทักษะก็เปรียบได้กับรากฐานของบ้าน ถ้าหากรากฐานของบ้านแข็งแรงก็จะส่งผลให้บ้านมีสภาพดี และสามารถต่อเติมส่วนที่ต้องการได้ โดยที่สภาพบ้านเดิมไม่เกิดความเสียหาย เช่นกันกับทักษะทางกีฬาถ้าหากนักกีฬามีทักษะพื้นฐานที่ดีแล้วสามารถเล่นกับเพื่อนนักกีฬาคนใดก็ได้ และเล่นในระบบที่ซับซ้อนได้ง่ายในการเล่นฟุตบอล

การเล่นกีฬาฟุตบอล มีจุดมุ่งหมายของการเล่นอยู่ 3 ประการ คือ

1. ส่งให้เพื่อนร่วมทีม
2. ป้องกันหรือสกัดกั้น
3. ยิงประตู

ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของคำว่า “ทักษะกีฬาฟุตบอล” ไว้ว่า เช่น มนู อนันตชัยศิริ (2541 : 102-103) กล่าวว่าไว้ว่าการเตะลูกฟุตบอล คือการใช้เท้า หรือส่วนของเท้า ไปกระทบลูกฟุตบอล เพื่อต้องการให้ลูกบอลได้เคลื่อนที่ไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

ประโยค สุทธิสง่า (2541 : 9) กล่าวว่าว่าการเตะลูก หมายถึงการใช้เท้าไปถูกลูกเพื่อทำให้เกิดการเคลื่อนที่ และการเตะลูกนั้นสามารถใช้ทุกส่วนของเท้าได้ เช่นข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ปลายเท้า ส้นเท้า ฝ่าเท้า

เอกชัย ถนัดเดินข่าว (2545 : 150) ได้ให้ความหมายของการเตะลูกบอลว่า การใช้เท้า ซึ่งประกอบด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ปลายเท้า และส้นเท้า เตะ หรือสัมผัสลูกบอลจากพื้น ลูกกระดอน หรือในอากาศ ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ

จากความหมายข้างต้น จึงสรุปความหมายของการเตะลูกบอลไว้ว่า คือ การใช้เท้า และอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย ยกเว้นแขนไปกระทบ หรือสัมผัสลูกบอลจากพื้น ลูกกระดอน หรือในอากาศ เพื่อให้ลูกบอลได้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ

ในที่นี้จะกล่าวถึงทักษะเบื้องต้นของกีฬาฟุตบอล ได้ดังนี้

- ทักษะการส่งบอล
- ทักษะการรับบอล
- ทักษะการเป็นผู้รักษาประตู

1. ทักษะการส่งลูกฟุตบอล

เป็นการใช้วัยวะของร่างกายบางส่วนไปกระทบกับลูกฟุตบอล เพื่อต้องการให้ลูกบอลได้เคลื่อนที่ไปตามเป้าหมายที่ต้องการ โดยนักกีฬาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจ และหมั่นฝึกฝนทักษะเพื่อให้เกิดความชำนาญ และจังหวะที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมีความสามารถที่จะบังคับลูกบอลให้ไปตามทิศทางและระยะทางที่ต้องการ หรือใช้ในการทำประตูก็ได้ ทีมที่มีเกมรุกที่ดีต้องมีทักษะการส่งลูกบอลที่ดีตามไปด้วย และความแม่นยำ

1.1 การส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ถือว่าเป็นทักษะการเล่นเริ่มแรกของท่าเบื้องต้นก่อนทักษะอื่นใด เพราะเป็นทักษะที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ง่าย และถูกนำมาใช้มากที่สุดในการเล่นฟุตบอล โดยใช้สำหรับการส่งลูกสั้นซึ่งมีความแม่นยำรวดเร็ว หรือในการยิงประตู การเตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในมีวิธีแสดง ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ตามองที่ลูกบอล
- ท่าที่ 2 เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
- ท่าที่ 3 วางเท้าหลักให้ปลายเท้าอยู่แนวเดียวกับลูกบอล ห่างจากลูกบอลประมาณ

1 ฝ่ามือ ตามองลูกบอลตลอดเวลา

ท่าที่ 4 ยกเท้าที่จะใช้จะใช้เตะขึ้นประมาณ 1 ฝ่ามือ ปิดสะโพกไปทางขวา ปิดปลายเท้า ออกไปด้านข้าง เหวี่ยงไปด้านหลัง เกร็งข้อเท้า ล็อคข้อเข่า ข้อเท้า โดยใช้ข้อ สะโพกเป็นจุดหมุน โดยเท้าหลัก กับเท้าที่ใช้เตะต้องตั้งฉากทำมุม 90 องศา พร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวไปที่เท้าหลัก ใช้ข้างเท้าด้านในเตะที่กึ่งกลางของลูกบอล

ท่าที่ 5 ถ่ายน้ำหนักตัวไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า

1.2 การส่งลูกบอลด้วยปลายเท้า (หัวเข่า)

การเตะลูกบอลด้วยปลายเท้า (หัวเข่า) เป็นการเตะที่ต้องการใช้ความเร็ว ใน สถานการณ์คับขัน ใช้สำหรับการเตะเพื่อส่งทำลายจังหวะของคู่ต่อสู้ การแย่งลูกบอลจากเท้า และการ ยิงประตู โดยมักจะเห็นเสมอ ๆ ในการแข่งขัน ซึ่งลูกบอลที่ถูกเตะไปด้วยปลายเท้าอาจจะกลิ้งไปกับ พื้นหรือโด่งก็ได้ มีวิธีการเตะแสดง ดังนี้



ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ตามองที่ลูกบอล

ท่าที่ 2 ก้าวเท้าเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลักให้ปลายเท้าอยู่ต่ำกว่าลูกบอลเล็กน้อย
คว่ำหน้า ตามองลูกบอล

ท่าที่ 3 ยกเท้าขวาเกร็งข้อเท้ากระดกปลายเท้า ให้ฝ่าเท้าขนานกับพื้น แล้วเตะลูกบอล
ที่กลางลูกด้วยปลายเท้า ถ่ายน้ำหนักตัวไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า

1.3 การส่งลูกบอลด้วยหลังเท้า

การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า เป็นทักษะที่สำคัญที่ใช้ในการเพื่อยิงประตูนักฟุตบอลต้อง
ฝึกหัดให้เกิดความชำนาญ โดยยึดหลักการฝึกเตะอย่างง่าย ๆ คือการเกร็งข้อเท้า และจุ่มปลายเท้า
จะมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า มีวิธีการเตะแสดง ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ยืนด้านหลังลูกบอล
- ท่าที่ 2 ก้าวเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลักให้ปลายเท้าอยู่แนวเดียวกันกับลูกบอล
ห่างจากลูกบอลพอประมาณ 1 ฝ่ามือ คว่ำหน้าลง ตามองลูกบอล ยกเท้าที่จะ
ใช้เตะขึ้น ยืดเท้าเป็นท่อนเดียวกัน เกร็งข้อเท้างุ่มปลายเท้าวาดไปด้านหลัง
เอียงตัวไปทางซ้าย ใช้สะโพกเป็นจุดหมุน
- ท่าที่ 3 เตะลูกบอลที่กลางลูกด้วยหลังเท้า (เอียงตัวเตะลูกบอล)
- ท่าที่ 4 ถ่ายน้ำหนักตัวไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า ตามไปพร้อมกับงอตัว ก้มหน้าลง

1.4 การส่งด้วยฝ่าเท้า

เป็นการส่งบอลที่รวดเร็วอีกทักษะหนึ่ง มักจะใช้ในสถานการณ์ที่คับขัน ใช้สำหรับการส่ง
เพื่อที่จะสร้างจังหวะให้ผู้คนที่ฝ่ายเดียวกันเข้ามาเล่นหรือยิงประตู โดยจะพบเห็นบ่อยครั้งในการ
ฝึกซ้อมหรือแข่งขัน โดยลูกบอลที่ถูกส่งออกไปจากฝ่าเท้าจะกลิ้งไปกับพื้น มีวิธีการส่งแสดง ดังนี้



ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ยืนด้านหลังลูกบอล

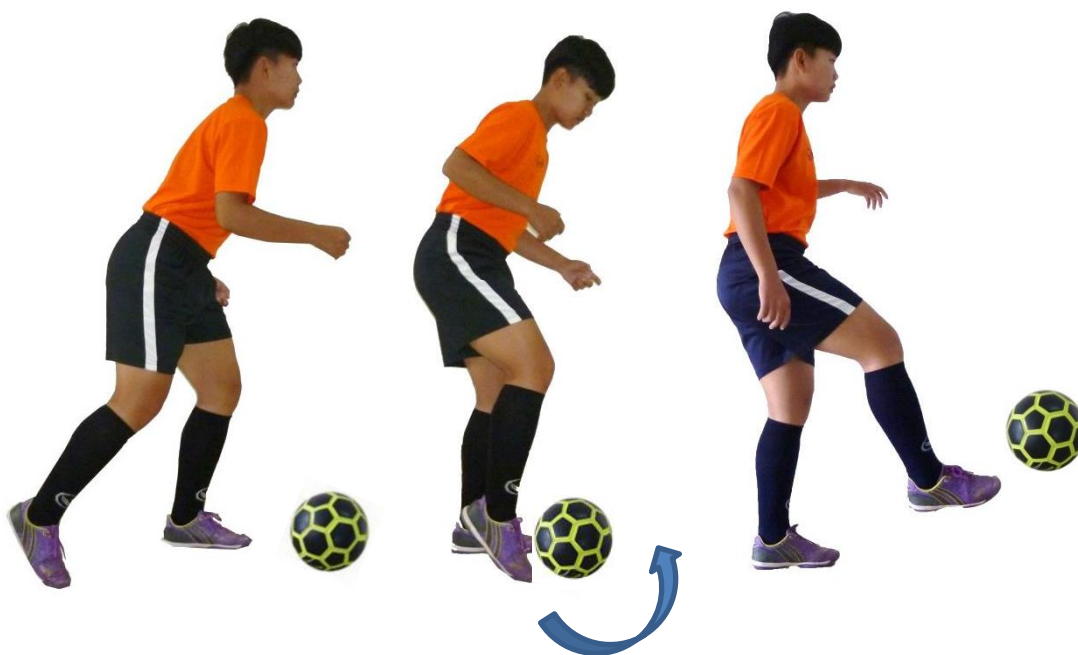
ท่าที่ 2 ก้าวเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลังให้ปลายเท้าอยู่แนวเดียวกันกับลูกบอล ห่างจากลูกบอลพอประมาณ 1 ฝ่ามือ คอว่าหน้าลง ตามองลูกบอล ยกเท้าที่จะใช้เตะขึ้นเหนือลูกบอล ยืดเท้าเป็นท่อนเดียวกัน เกร็งข้อเท้าเปิดปลายเท้า ใช้สะโพกเป็นจุดหมุน

ท่าที่ 3 ไล่ลูกบอลไปด้านหน้า

ท่าที่ 4 ถ่ายน้ำหนักตัวไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า ตามไปพร้อมกับงอตัว ก้มหน้าลง

1.5 การส่งบอลด้วยลูกยก

เป็นการส่งบอลที่สวยงามและต้องใช้ความชำนาญในการส่งสูงมา มีการเปลี่ยนทิศทางของลูกบอล การส่งบอลด้วยลูกยกสามารถกระทำได้ทั้งยกด้านหน้าและยกด้านข้าง มักใช้ในการส่งและทำประตู ทั้งระยะใกล้และระยะไกล ลูกบอลที่ถูกส่งออกไปจะลอยไปในอากาศ มีวิธีแสดงการส่งดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ยืนด้านหลังลูกบอล
- ท่าที่ 2 ก้าวเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลักให้ปลายเท้าอยู่แนวเดียวกันกับลูกบอล ห่างจากลูกบอลพอประมาณ 1 ฝ่ามือ คอว่าหน้าลง ตามองลูกบอล ใช้เท้าที่จะใช้ส่งสอดใต้ลูกบอลแล้วยกลูกบอลขึ้นมา เกร็งข้อเท้าเปิดปลายเท้า ใช้สะโพกเป็นจุดหมุน
- ท่าที่ 3 ยกลูกบอลไปด้านหน้า
- ท่าที่ 4 ถ่ายน้ำหนักตัวไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า ตามไปพร้อมกับงอตัว ก้มหน้าลง



ท่าที่ 1 ยืนในท่าเตรียมพร้อม ยืนด้านหลังลูกบอล

ท่าที่ 2 ก้าวเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลักให้ปลายเท้าอยู่แนวเดียวกันกับลูกบอล

ห่างจากลูกบอลพอประมาณ 1 ฝ่ามือ คว่ำหน้าลง ตามองลูกบอล ใช้ข้างเท้า

ด้านนอกที่จะใช้ส่งสอดใต้ลูกบอลแล้วยกลูกบอลขึ้นมาทางด้านข้างของลำตัว

เกร็งข้อเท้าเปิดปลายเท้าใช้สะโพกเป็นจุดหมุน

ท่าที่ 3 ยกลูกบอลไปด้านข้างของลำตัว

ท่าที่ 4 ถ่ายน้ำหนักร่างไปตามแรงเหวี่ยงของเท้า ตามไปพร้อมกับองตัว ก้มหน้าลง

สรุป

การฝึกทักษะการส่งลูกฟุตบอล แบ่งเป็นลักษณะการเตะใหญ่ ๆ ได้ 2 ลักษณะตามตำแหน่งของลูกฟุตบอล ได้แก่ การส่งลูกฟุตบอลเรียบไปกับพื้นสนาม และการส่งลูกฟุตบอลที่ลอยไปในอากาศ การรับการส่งลูกฟุตบอลที่แม่นยำเป็นหัวใจหลักในการเล่นฟุตบอล การรับการส่งที่ดีที่สุดสามารถที่จะ

เปลี่ยนจากเกมรับให้กลายเป็นเกมรุกได้ทันที และในทางเดียวกันถ้าหากส่งผิดพลาดก็อาจจะเปลี่ยนจากเกมรุกสามารถกลับมาเป็นเกมรับได้เหมือนกัน นักกีฬาทุกระดับจะต้องมีการฝึกทักษะเหล่านี้ จึงจะเกิดความชำนาญ และสามารถนำไปใช้ในการแข่งขันจริง

2. ทักษะการเลี้ยงลูกฟุตบอล

การเลี้ยงเป็นทักษะที่สำคัญอีกทักษะหนึ่งของกีฬาฟุตบอล เพราะเป็นการแสดงออกถึงความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่นได้อย่างชัดเจนว่า นักกีฬามีความชำนาญหรือมีพื้นฐานของนักฟุตบอลมากน้อยแค่ไหน ในการเลี้ยงบอลมีเป้าหมายหลัก คือ เพื่อหลบหลีก หลอกล่อคู่ต่อสู้ เข้าไปทำประตูด้วยตนเองหรือเป็นการเปิดพื้นที่ให้เพื่อน ผู้เล่นที่มีความสามารถอย่างแท้จริงขณะที่เคลื่อนที่ไปกับลูกบอล จะต้องรักษาลูกบอลไว้ในกรอบครองให้ได้พร้อมกับการรักษาจังหวะการวิ่งไม่ให้สูญเสียความเร็วและจังหวะ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้มาจากการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ

2.1 การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า

เป็นทักษะในกีฬาฟุตบอลที่นิยมใช้กันมาก เป็นทักษะเฉพาะทางของกีฬาฟุตบอลโดยตรง เป็นการเลี้ยงเพื่อเปลี่ยนทิศทางเพื่อหลอกล่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้าสามารถเลี้ยงไปได้ทุกทิศทางทั้งด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง



- ท่าที่ 1 ยืนย่อตัว เปิดส้นเท้าเล็กน้อย ให้ลูกบอลอยู่ด้านข้าง โนม้ตัวไปด้านหน้า ย่อเข้า
- ท่าที่ 2 ถ่ายน้ำหนักตัวไปที่เท้าหลัก (เท้าซ้าย) ยกเท้าขวาใช้ฝ่าเท้าแตะลูกบอลด้านบน
- ท่าที่ 3 ใช้ฝ่าเท้าขวาดึงลูกบอลไปข้างหน้าพร้อมกับบิดสะโพกหันลำตัวมาทางขวา
ฝ่าเท้าขวายังแตะอยู่เหนือลูกบอลเช่นเดิม
- ท่าที่ 4 ยกเท้าขวาลงจากลูกบอลพร้อมกับเปิดข้างเท้าด้านในตะ หรือสัมผัสลูกบอล
เคลื่อนที่เลี้ยงต่อไป

2.2 การเลี้ยงบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ใช้สำหรับการครอบครองลูกบอล เป็นการเลี้ยงเพื่อหาจังหวะ หรือโอกาสส่งลูกบอล และหลบหลอกฝ่ายตรงข้าม มีวิธีการเลี้ยงแสดง ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่หลังลูกบอล ห่างประมาณ 1 ช่วงตัว ย่อตัวเปิดส้นเท้าเล็กน้อย โนม้ตัวไป

ด้านหน้า เข่าอเล็กน้อย

- ท่าที่ 2 ก้าวเท้าหลักเข้าหาลูกบอล วางเท้าหลัก (เท้าซ้าย) ให้ปลายเท้าขนานกับลูกบอล หรือต่ำกว่าลูกบอลเล็กน้อย ใช้เท้าที่จะใช้เตะ (เท้าขวา) ยกขึ้นประมาณ 1 ฝ่ามือ บิดสะโพกออกไปทางทางด้านข้าง หันปลายเท้าไปทางเดียวกัน ยึดข้อเท้าข้อเขาให้แน่น ใช้สะโพกเป็นจุดหมุน เหวี่ยงเท้าสัมผัสกับลูกบอล
- ท่าที่ 3 จุดที่สัมผัสบอลบริเวณกึ่งกลางของลูกบอล
- ท่าที่ 4 ก้าวเท้าตามลูกบอล พร้อมทั้งจะเล่นในจังหวะต่อไป

2.3 การเลี้ยงบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก จะคล้ายกับการเลี้ยงด้วยข้างเท้าด้านใน เป็นการเลี้ยงเพื่อหาจังหวะส่งลูกบอล และหลบหลอกฝ่ายตรงข้าม และครอบครองลูกบอลไว้ มีวิธีการเลี้ยงดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่หลังลูกบอล ย่อตัวเปิดส้นเท้าทั้งสอง โนม้ตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย
- ท่าที่ 2 วางเท้าหลัก (เท้าซ้าย) ไปทางด้านซ้ายของลูกบอลห่างประมาณครึ่งก้าว
มากกว่าข้างเท้าด้านใน ให้ปลายเท้าจรดประมาณหลังแนวลูกบอล ยกเท้าขวา
บิดข้อเท้าเข้าด้านใน งุ่มปลายเท้าลงเล็กน้อย สัมผัสลูกบอลด้านข้าง
- ท่าที่ 3 จุดที่สัมผัสลูกบอล ให้ต่ำกว่าจุดกึ่งกลางเล็กน้อย
- ท่าที่ 4 เตะ หรือสัมผัสลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปด้านหน้า ก้าวเท้าตามในระยะพร้อมที่จะ
เล่นจังหวะต่อไป

สรุป

การเลี้ยงลูกบอล คือการบังคับลูกบอลด้วยส่วนหนึ่งส่วนใดของเท้า โดยให้ลูกบอลอยู่ในการครอบครอง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อหลบหลีกฝ่ายตรงข้าม กินพื้นที่ไปข้างหน้าและหาช่องทางส่งหรือยิงประตู การเลี้ยงลูกบอลมีวิธีการเลี้ยงด้วยส่วนต่าง ๆ ของเท้า ได้แก่ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ฝ่าเท้า ถ้าต้องการเลี้ยงหลบหลีกฝ่ายตรงข้ามต้องเลี้ยงด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หรือฝ่าเท้า ถ้าต้องการเลี้ยงลูกบอลไปด้วยความเร็วหรือกินพื้นที่ จะต้องเลี้ยงด้วยหลังเท้าหรือปลายเท้า และเพื่อต้องการเลี้ยงเพื่อหมุนตัวเปลี่ยนทิศทางก็ต้องเลี้ยงด้วยฝ่าเท้า

การที่จะเกิดทักษะการเลี้ยงเลี้ยงที่ดีนั้นต้องมีการฝึกฝนบ่อย ๆ โดยเฉพาะการสร้างความสัมพันธ์ของเท้าให้มีความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ในขณะที่เลี้ยงหรือครอบครองลูกบอลต้องขอยเท้าถี่ ๆ สายตามองที่ลูกบอล มองปลายเท้าฝ่ายตรงข้ามและมองฝ่ายเดียวกัน เพื่อหาโอกาสส่งลูกบอล

3. ทักษะการหยุดลูกบอล

การหยุดหรือการรับลูกบอล เป็นทักษะสำคัญอีกทักษะหนึ่งในการเล่นฟุตบอล สามารถหยุดลูกบอลได้ทั้งลูกเรียด ลูกกระดอนและลูกลอยอยู่ในอากาศ ด้วยส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งประกอบไปด้วย ข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก หลังเท้า ฝ่าเท้า ต้นขาด้านหน้า หน้าอก และศีรษะเป็นต้น การหยุดที่ดีเมื่อผู้เล่นหยุดลูกฟุตบอลแล้วต้องสามารถควบคุมลูกบอลให้อยู่ในการครอบครอง ที่จะสามารถเล่นต่อไปได้ ดังนั้นนักกีฬาควรจะเรียนรู้หลักการหยุดลูกบอลอย่างถูกวิธี และฝึกให้เกิดความชำนาญ จึงจะเป็นนักฟุตบอลที่เก่งได้

3.1 การรับลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

เป็นทักษะเป็นพื้นฐานอันดับแรกของวิธีการหยุดลูกบอล เป็นทักษะที่ฝึกง่าย และสามารถใช้ประโยชน์มากกว่าการหยุดแบบอื่น ๆ นำมาใช้กันมากในการแข่งขัน เพราะมีความแน่นอน โดยมีเทคนิคคือการเกร็งของข้อเท้า และกระดกปลายเท้า หันปลายเท้าออกไปด้านข้างลำตัว โดยฝ่าเท้าต้องขนานกับพื้นสนาม ใช้สำหรับการหยุดลูกบอลที่มากับพื้นสนาม มีวิธีการหยุด ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตาจ้องมองลูกบอลตลอดเวลา
- ท่าที่ 2 เมื่อลูกบอลเคลื่อนที่เข้ามาหาตัวให้บิดสะโพก ยกเท้าของที่จะหยุดขึ้นหันปลายเท้าออกไปด้านข้าง ปลายเท้าให้ข้างเท้าด้านในตั้งฉากกับข้างเท้าด้านในของเท้าหลัก แล้วเกร็งข้อเท้า กระดกปลายเท้า ฝ่าเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อย ยื่นเท้าไปด้านหน้าเล็กน้อย
- ท่าที่ 3 น้ำหนักตัวตกที่เท้าหลัก เอนตัวไปด้านหน้า หยุดลูกบอลโดยใช้ข้างเท้าด้านในสัมผัสที่กลางลูก เข้าต้องคร่อมลูกบอลไว้ และย่อเข้าเท้าหลัก

3.2 การหยุดลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การหยุดลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก ใช้กับลูกฟุตบอลที่เคลื่อนที่เข้ามาไม่แรง โดยผู้เล่นสามารถเปลี่ยนทิศทางของลูกฟุตบอลได้ทันที การวางเท้าต้องเกร็งข้อเท้า พร้อมกับหักข้อเท้าเข้าทางด้านข้างเท้าด้านใน



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตาจ้องมองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ยื่นเปิดส้นเท้า ย่อเข้าเล็กน้อย
- ท่าที่ 2 เมื่อลูกฟุตบอลเคลื่อนที่เข้ามาในระยะใกล้ ให้บิดสะโพกหมุนเข้าใน ใช้เท้าหลัก

เป็นจุดหมุนหมุนตัว หันด้านข้างของลำตัวตรงกับทิศทางที่ลูกฟุตบอลเคลื่อนที่เข้ามา ย่อเท้าหลัก ยกเท้าที่จะหยุดขึ้นสูง จากพื้นเล็กน้อย รุ่มปลายเท้า และหักข้อเท้าทางด้านข้างเท้าด้านใน หยุดลูกฟุตบอลโดยใช้ข้างเท้าด้านนอกสัมผัสที่กลางลูก และเข้าต้องคร่อมลูกฟุตบอลไว้

ท่าที่ 3 เมื่อเท้าหน้าสัมผัสลูกฟุตบอลแล้ว ให้วางเท้าหน้าลงพื้นพร้อมที่จะเล่นต่อไป

3.3 การรับลูกฟุตบอลด้วยต้นขาด้านหน้า (หน้าขา)

การหยุดลูกฟุตบอลในอากาศด้วยต้นขาด้านหน้า ใช้สำหรับการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยมาในอากาศระดับตั้งแต่เข้าขึ้นไป เป็นลูกฟุตบอลที่ลอยมาลักษณะไม่รุนแรง มีวิธีการแสดง ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ให้ลูกฟุตบอลอยู่
ด้านหน้า ยืนเปิดส้นเท้า และ ย่อเข้าเล็กน้อย
- ท่าที่ 2 เมื่อลูกฟุตบอลลอยตกลงมา ให้เคลื่อนตัวเข้าใต้ลูกฟุตบอล โดยที่ลูกฟุตบอลอยู่
ทางด้านหน้า
- ท่าที่ 3 ยกเท้าที่จะหยุดลูกฟุตบอลขึ้นมาให้หน้าขาตั้งฉากขนานกับพื้น โดยให้หน้าขา
สัมผัสกับลูกฟุตบอล ในขณะที่ลูกบอลลอยอยู่ในอากาศระดับเอว ผ่อนแรงลูกฟุต
บอลลงพื้น ด้วยการผ่อนเท้าลงไปทางด้านหลัง และปล่อยลูกฟุตบอลลงพื้น
- ท่าที่ 4 การหยุดลูกฟุตบอลที่ดี ลูกฟุตบอลต้องตกลงพื้นด้านหน้าอย่างนุ่มนวล และ
สามารถเข้าไปครอบครองลูกฟุตบอลเล่นในจังหวะต่อไปได้

3.4 การหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าอก

การหยุดลูกฟุตบอลในอากาศด้วยหน้าอก ใช้สำหรับการหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยมาระดับ
หน้าอกขึ้นไป คือการหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าอก (ด้านหน้า) การหยุดลูกฟุตบอลด้วยหน้าอกหลังจาก
ลูกฟุตบอลตกลงสู่พื้นสนามแล้ว ผู้เล่นสามารถครอบครองลูกฟุตบอลเล่นต่อไปได้ทันที การหยุดลูก
ฟุตบอลในอากาศด้วยหน้าอกมีวิธีการหยุด ดังนี้

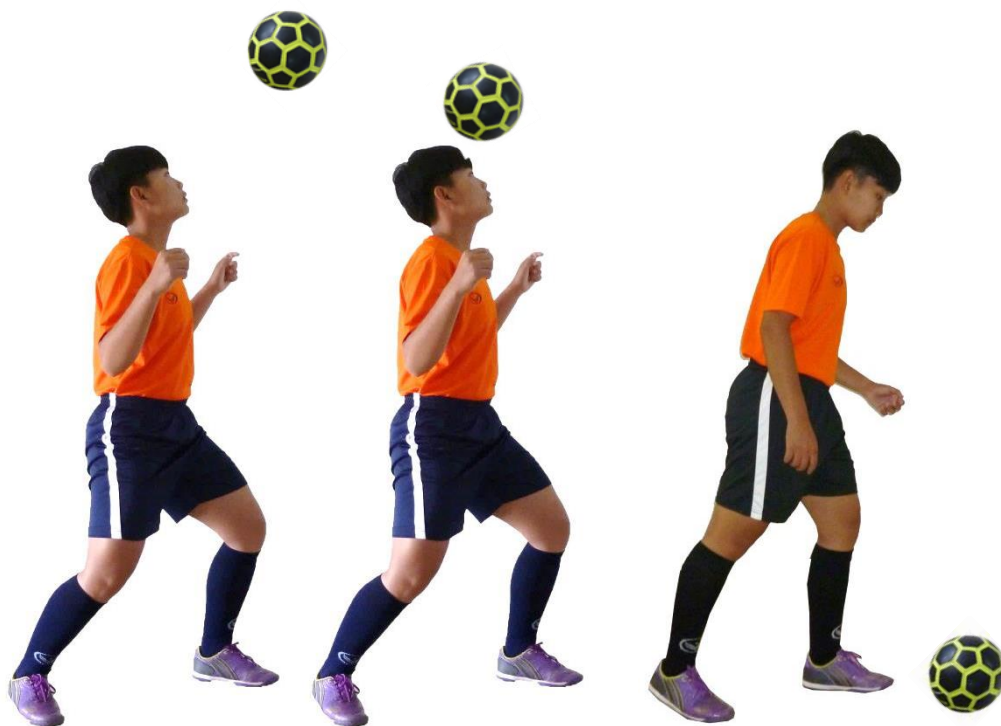


- ท่าที่ 1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ยืนเปิดส้นเท้า
- ท่าที่ 2 แขนทั้งสองข้างงอ และกางออก หายใจเข้า ยืดหน้าอกขึ้นรับลูกฟุตบอลที่ลอยพุ่งมา ใช้หน้าอกดันลูกฟุตบอลขึ้นสูงเล็กน้อย ลูกฟุตบอลที่กระทบหน้าอกจะกระดอน ขึ้นบนตรงหน้าเล็กน้อย
- ท่าที่ 3 การหยุดลูกฟุตบอลที่ดี ลูกฟุตบอลต้องตกลงพื้นด้านหน้าอย่างนุ่มนวล และสามารถเข้าไปครอบครองลูกฟุตบอลเล่นในจังหวะต่อไปได้

3.5 การหยุดลูกบอลด้วยศีรษะ

เป็นทักษะที่ใช้หยุดลูกฟุตบอลโดยที่ลูกฟุตบอลลอยโด่งอยู่ในอากาศ ใช้หลักของการผ่อน

แรง ใช้ส่วนที่หนาที่สุดของศีรษะในการหยุดลูกฟุตบอล ส่วนนั้นก็คือศีรษะ มีวิธีการแสดง ดังนี้



- ท่าที่ 1 ยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ยืนเปิดส้นเท้า
- ท่าที่ 2 แขนทั้งสองข้างงอและกางออก หายใจเข้า เคลื่อนตัวเข้าใต้บอล เกรงคอ ใช้หน้าผากรับฟุตบอล เมื่อลูกฟุตบอลสัมผัสกับหน้าผากให้ผ่อนแรงโดยการย่อขา ลูกฟุตบอลก็จะหมดแรง
- ท่าที่ 3 การหยุดลูกฟุตบอลที่ดี ลูกฟุตบอลต้องตกลงพื้นด้านหน้าอย่างนุ่มนวล และสามารถเข้าไปครอบครองลูกฟุตบอลเล่นในจังหวะต่อไปได้

4. การเป็นผู้รักษาประตู

ในการเล่นกีฬาฟุตบอล เมื่อมีการแข่งขันผู้เล่นทุกคนมีเป้าหมายในสิ่งเดียวกัน ก็คือชัยชนะ โดยเฉพาะการยิงประตูฝ่ายตรงข้ามให้ได้มากที่สุด ดังนั้นในการป้องกันประตู จึงเป็นหน้าที่ของผู้เล่นทุกคน แต่หน้าที่โดยตรงในการป้องกันประตู เป็นหน้าที่ของผู้รักษาประตู ซึ่งผู้รักษาประตูสามารถเล่นลูกบอลได้ด้วยมือภายในเขตโทษของตนเอง โดยผู้รักษาประตูควรมีรูปร่างสูงใหญ่ มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และที่สำคัญต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบดี สามารถสังเกตการเล่นทั้งสนามได้ เมื่อตกเป็นเกมรับ สามารถป้องกันลูกบอลได้อย่างเหนียวแน่น เมื่อเป็นเกมรุกก็สามารถเปิดเกมรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการเตะหรือขว้างลูกบอลได้ไกลและแม่นยำ อย่างฉับพลันทันที

ทักษะเบื้องต้นการเป็นผู้รักษาประตู

4.1 การยืนเตรียมพร้อม

ในเกมการแข่งขันฟุตบอล ไม่ว่าจะรุก หรือรับ ผู้รักษาประตูต้องมีความระมัดระวัง สายตาต้องจ้องมองลูกฟุตบอล หรือมองเกมตลอดเวลา ถ้าฝ่ายเดียวกันได้ครอบครองลูกฟุตบอล ทำการยืนอาจจะยืนในท่าปกติทั่วไป แต่ต้องไม่ละสายตาจากลูกฟุตบอล แต่ถ้าฝ่ายตรงข้ามได้ครอบครองลูกฟุตบอล การเตรียมพร้อมในการป้องกันประตูต้องมีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะทำยืนต้องมีความพร้อมและทะมัดทะแมง มีสายตาที่แหลมคม ทำยืนเตรียมพร้อมของผู้รักษาประตูมีวิธีการยืนดังนี้



เป็นท่าที่เตรียมรับลูกฟุตบอล โดยยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ ย่อเข่าเล็กน้อย ก้มตัว

ยื่นเปิดส้นเท้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสอง ยกแขนกางออกเล็กน้อย และงอข้อศอก
 กางนิ้วมือออก สายตาจ้องมองที่ลูกฟุตบอล พร้อมทั้งจะเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว

4.2 เทคนิคการจับลูกฟุตบอล

จุดสำคัญอย่างยิ่งในการเป็นผู้รักษาประตูคือ การควบคุมลูกฟุตบอลให้อยู่ในมือ โดย
 อาศัยหลักพื้นฐาน 3 ตัวคือ

- นิ้วมือ ต้องกางนิ้วมือออกให้กว้างที่สุด ถ้ารับลูกสองมือล่าง ต้องให้ปลายนิ้วก้อย
 ทั้งสองข้างอยู่ชิดกันแต่ถ้ารับลูกฟุตบอลสองมือบน ต้องให้นิ้วหัวแม่มือชิดกัน
- อุ้งมือ เมื่อลูกฟุตบอลอยู่ในการครอบครอง โดยอยู่ในอุ้งมือทั้งสองต้องไม่มีช่องว่างระหว่าง
 ฝ่ามือกับลูกฟุตบอล เพื่อให้เกิดการสัมผัสกันมากที่สุดระหว่างฝ่ามือกับลูกฟุตบอล แขนต้องขนานกัน
 ทั้งสองข้าง และไม่กว้างกว่าขนาดของลูกฟุตบอล เพื่อที่จะไม่ให้ลูกฟุตบอลลอดระหว่างแขน
 โดยมีวิธีการแสดง ดังนี้



4.3 การรับลูกฟุตบอลด้วยลูกเรียด

การนั่งรับลูกฟุตบอลที่มากับพื้น ใช้กับการรับลูกฟุตบอลที่พุ่งมากับพื้นในทิศทาง ตรงตัว ผู้รักษาประตู เนื่องจากลูกฟุตบอลที่พุ่งมาแรง ถ้าหากลูกฟุตบอลปลิ้น หรือหลุดออกจากมือ อย่างน้อย ก็ยังติดขาที่วางขวางลูกฟุตบอลอยู่ด้านข้าง การนั่งรับลูกฟุตบอลที่มากับพื้น มีวิธีการรับแสดง ดังนี้



นั่งย่อลงน้ำหนักตัวตกลงปลายเท้าทั้งสอง ย่อเข่าเล็กน้อย ก้มตัวเล็กน้อย ยกแขนกางขึ้น กางนิ้วมือออก สายตาจ้องมองที่ลูกฟุตบอล ปิดตัวไปทางซ้ายหรือด้านขวา ย่อตัวตั้งเข่าซ้าย และวางเข่าขวาใกล้พื้น ใกล้เท้าซ้าย (อย่าให้หัวเข่าถูกพื้น) ให้เท้าขวาวางขวางทางลูกบอล หายฝ่ามือรับลูกฟุตบอล ดึงลูกฟุตบอลกดไว้กับอก และยึดตัวขึ้น

4.4 การรับลูกฟุตบอลด้วยลูกเรือด้านข้าง

การรับลูกเรือที่มาจากด้านข้างลูกฟุตบอลไหลมากับพื้น ใช้กับการรับลูกฟุตบอลที่พุ่งมากับพื้นในทิศทางที่ห่างจากตัวผู้รักษาประตู เนื่องจากลูกฟุตบอลที่พุ่งมาแรง ต้องล้มตัวตะแคงด้านข้างลงรับลูกฟุตบอลที่มากับพื้น มีวิธีการรับแสดง ดังนี้



ตามองทิศทางลูกฟุตบอลที่พุ่งเข้ามา ย่อตัวลงมือยื่นออกไปรับลูกฟุตบอลให้เร็ว นิ้วกางออก เกรงข้อมือ ล้มตัวตะแคงด้านข้างลงรับลูกฟุตบอลที่มากับพื้น ลำตัวอย่าหงาย ทั่วตัวแล้วลุกขึ้น ยืน

4.5 การรับลูกฟุตบอลระดับเข้า

การรับลูกฟุตบอลระดับเข้า หรือระดับที่ลูกบอลลอยจากพื้นขึ้นมาไม่เกินเข้า ลูกฟุตบอลที่พุ่งตรงตัวลอยมาในระดับนี้เป็นการยากในการควบคุมลูกฟุตบอล ทั้งนี้เพราะผู้รักษาประตูต้องก้มตัวลงไปรับ ถ้าผู้รักษาประตูคนใด สมรรถภาพทางด้านร่างกายต่ำ จะสร้างปัญหาให้กับผู้รักษาประตูที่มันั่นทันที การรับลูกฟุตบอลระดับเข้า มีวิธีการยืนรับลูกฟุตบอลระดับเข้า ดังนี้



ภาพแสดงการยืนรับลูกฟุตบอลระดับเข่า

อยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม ยืนแยกเท้าห่างกันพอประมาณ น้ำหนักตัวตกลงปลายเท้าทั้งสอง
ย่อเข่าเล็กน้อย ก้มตัวเล็กน้อย ยกแขนกางขึ้น กางนิ้วมือออก สายตาจ้องมองที่ลูกฟุตบอล ก้มตัว
หงายฝ่ามือรับลูกฟุตบอลที่พุ่งลอยมาระดับเข่า ดึงลูกฟุตบอลกอดไว้กับอก และยึดตัวยืนขึ้น

4.6 การรับลูกฟุตบอลระดับหน้าอก

การรับลูกฟุตบอลระดับหน้าอก เป็นการเคลื่อนที่ของลูกฟุตบอลที่ตรงตัวผู้รักษาประตู
ในระดับตั้งแต่หน้าอกสูงขึ้นไปแต่ไม่เกินระดับศีรษะ เป็นอีกระดับหนึ่งที่ผู้รักษาประตูสามารถรับได้

ง่าย เพราะเนื่องจากลูกฟุตบอลที่พุ่งมาจะอยู่ระดับเดียวกับมือเมื่อยกขึ้นรอรับลูกฟุตบอล และเมื่อรับลูกฟุตบอลแล้วสามารถพลิกฝ่ามือเข้ารวบลูกฟุตบอลกดเข้าไว้กับอกพอดี การยืนรับลูกฟุตบอลระดับหน้าอกมีวิธีการรับแสดงดังนี้



ภาพแสดงการรับลูกระดับหน้าอก

อยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม สายตามองลูกบอล ยกมือทั้งสองตั้งขึ้นหงายฝ่ามือออกระดับเดียวกันกับลูกบอลที่พุ่งมา ใช้ฝ่ามือรับลูกบอล พลิกฝ่ามือเข้ารวบลูกบอลกดไว้กับอก

4.7 การรับลูกฟุตบอลโด่งเหนือศีรษะ

การรับลูกฟุตบอลระดับเหนือศีรษะ โดยลูกฟุตบอลเคลื่อนที่ตรงตัวของผู้รักษาประตู เมื่อลูกฟุตบอลถูกเตะ หรือยิงมาโดยฝ่ายรุกไม่รุนแรง หรือใช้รับลูกฟุตบอลที่ลอยอยู่ในอากาศ ที่ถูกเตะโยนโดยฝ่ายรุกมาจากด้านข้างสนาม การรับลูกฟุตบอลระดับเหนือศีรษะ มีวิธีการรับแสดง ดังนี้



อยู่ในท่ายืนเตรียมพร้อม สายตามองลูกฟุตบอล ยกมือ และแขนรับลูกฟุตบอลเหนือศีรษะ โดยให้ฝ่ามือทั้งสองอยู่หลังลูกฟุตบอล ดึงลูกฟุตบอลพร้อมกับพลิกฝ่ามือเข้ารวบลูกฟุตบอลกดไว้กับอก

4.8 การส่งลูกฟุตบอลชอลตลูกเรียดด้วยมือ

เป็นการเปิดเกมรุกที่ผู้รักษาประตูควรจะมี มีทั้งการเปิดลูกระยะไกลและระยะใกล้ การเปิดเกมด้วยลูกเรียดส่วนใหญ่จะเป็นการส่งระยะใกล้ และมีความแม่นยำ มีภาพแสดงดังต่อไปนี้



ตามองเป้าหมายที่จะส่ง ขามีเท้าหน้าเท้าตาม ย่อตัวลงในระดับที่พอเหมาะ ใช้มือที่ถนัดจับ ลูกฟุตบอลคว่ำมือถือลูกบอลด้วยข้อมือเหวี่ยงไปทางด้านหลัง แล้วปล่อยลูกฟุตบอลช่วงที่เหวี่ยงมือ มาด้านหน้าตรงประมาณเท้าหน้า ปล่อยแขนตาม

4.9 การส่งลูกฟุตบอลโด่งด้วยมือ

เป็นการฉวยโอกาสสร้างเกมส์รุกให้กับทีม ต้องอาศัยความแข็งแรงของแขน จังหวะที่ลงตัวระหว่างผู้เล่นด้วย ถ้าหากจังหวะการเปิดลูกโด่งมีความแม่นยำจะสร้างโอกาสการได้ประตูเป็นอย่างมาก มีภาพแสดงดังนี้



ถือลูกฟุตบอลระดับหน้าอก มือที่ถือบอลให้เงื่อไปทางด้านหลัง สายตามองไปที่เป้าหมายที่จะส่งลูกฟุตบอลออกไป เท้ามีเท้านำเท้าตาม

สรุป

ตำแหน่งผู้รักษาประตูเป็นตำแหน่งที่สำคัญของทีม ต้องมีความสามารถในการใช้มือและเท้าได้เป็นอย่างดี ที่สำคัญในทีมจะมีแค่คนเดียวภายในทีม ทักษะของผู้รักษาประตูแบ่งออกได้ 2 ลักษณะ คือ ทักษะการรับ และทักษะการส่งของผู้รักษาประตู ทักษะการรับก็สามารถบางออกไปได้อีก

ทักษะการรับลูกฟุตบอลด้วยลูกเรียด และลูกโค้ง ด้วยวิธีการยืนรับ นั่งย่อรับและนอนรับ ถ้าลูกฟุตบอลเคลื่อนที่เข้าหาผู้รักษาประตูด้วยลูกเรียดก็ใช้วิธีการนั่งย่อรับ ถ้าลูกฟุตบอลลอยมาในระดับความสูงไม่เกินศีรษะก็จะใช้วิธีการรับด้วยการยืน โดยให้ลูกฟุตบอลอยู่ด้านหน้าใช้ลำตัวบังลูกฟุตบอลเอาไว้ ป้องกันไม่ให้ลูกฟุตบอลหลุดไหลเข้าประตู

ทักษะการส่งลูกฟุตบอลแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ การส่งด้วยลูกเรียด และการส่งด้วยลูกโค้ง การส่งทั้งสองแบบจะใช้ในโอกาสที่แตกต่างกัน ถ้าผู้รักษาประตูจะส่งลูกฟุตบอลให้กับผู้เล่นที่อยู่ในระยะใกล้ก็จะส่งด้วยลูกเรียด เพราะจะทำให้ผู้เล่นสามารถเล่นต่อเนื่องได้เลย ส่วนการส่งลูกฟุตบอลด้วยลูกโค้งนั้นมักใช้ในโอกาสที่กลับเร็วและมีระยะทางที่ไกลระหว่างผู้รักษากับผู้เล่น

ในช่วงเวลาของการฝึกซ้อมและแข่งขันควรจะมีช่วงเวลาให้ผู้รักษาประตูได้มีการฝึกทักษะเฉพาะด้านในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้รักษาได้เกิดทักษะความชำนาญ และที่สำคัญจะเกิดความมั่นใจในการแข่งขัน

แบบฝึกหัดท้ายบท

คำสั่ง ให้อธิบายอย่างละเอียด

1. เพราะสาเหตุใดในกีฬาฟุตบอลจึงนิยมหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้า
2. เพราะสาเหตุใดในกีฬาฟุตบอลจึงนิยมส่งด้วยลูกข้างเท้าด้านใน
3. การส่งลูกโค้งด้วยการยก ใช้ในสถานการณ์แบบใด
4. การส่งลูกด้วยปลายเท้า ใช้ในสถานการณ์แบบใด
5. การเลี้ยงบอลด้วยฝ่าเท้า ใช้ในสถานการณ์แบบใด

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรมิพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2555.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตซอล** : กรุงเทพฯ : งานพัฒนาองค์ความรู้กองวิชาการ กีฬา ฝ่ายสารสนเทศและวิชาการกีฬา. 2559.
- สิทธิเดช นกแสง. **คู่มือฝึกสอนฟุตซอล** : กรุงเทพฯ. (มปป.). 2548.
- สุเมธ อัครพงศ์. **ฟุตซอลเบื้องต้น** : สงขลา. (มปป.) . 2546.
- เอกชัย ถนัดเดินข่าว. **เอกสารประกอบการสอนฟุตบอล 1**. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร: 2545.
- Asian Football Confederation. (1987). **AFC “C” Licence Coaching Award**. Malaysia.
- Burn, Tim. (2003). **Holistic Futsal**. United States.

Federation Internationals de Football. (2001). **CURSO FIFA FUTSAL SALA.**

Switzerland. Marques, Mauricio. (2000). Inside Futsal Beginners. Australia.