

## แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 3

### เทคนิคและกลวิธีการฝึกฟุตบอล

#### เนื้อหา

1. เทคนิคและกลวิธีการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล
  - ความหมาย
  - การเลือกวิธีการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับวัย
2. กระบวนการฝึกซ้อม
  - วิธีการฝึกสอน
  - วิธีการฝึกเทคนิค
  - วิธีการฝึกทักษะ
3. ความแตกต่างระหว่างเทคนิคกับทักษะ
4. หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุต่างๆ
  - หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุ 6-10 ปี
  - หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุ 10-12 ปี
  - หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุ 12-16 ปี
  - หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุ 16-18 ปี
5. หลักของการรุกและรับของกีฬาฟุตบอล
  - หลักสำคัญของการรุก
  - หลักสำคัญของการรับ
6. หลักการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา
  - ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการวางแผนการฝึกซ้อมกีฬา
  - นิยามศัพท์ที่ใช้ในการเขียนแผนการฝึกซ้อม
  - ช่วงระยะเวลาของการฝึกซ้อมฟุตบอล

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกความหมายเทคนิคการฝึกซ้อมกีฬาได้
2. อธิบายกระบวนการฝึกสอนกีฬาได้
3. บอกความแตกต่างระหว่างเทคนิคกับทักษะได้
4. อธิบายหลักการสอนเยาวชนในกลุ่มอายุต่าง ๆ ได้
5. อธิบายหลักสำคัญของการรุกและรับของกีฬาฟุตบอลได้

6. สามารถเขียนแผนการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล รายสัปดาห์ รายเดือนได้

### วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบายและสาธิต
2. สนทนา และซักถาม
3. บรรยายเนื้อหา โดยใช้ power point รูปภาพ
4. ผู้สอนและผู้เรียนร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียน โดยใช้ power point รูปภาพ
5. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนซักถามปัญหา-ข้อสงสัย
6. ผู้เรียนทำแบบฝึกหัด และแลกเปลี่ยนตรวจจากใบเฉลยคำตอบ
7. ผู้เรียนทำแบบทดสอบท้ายบท และแลกเปลี่ยนตรวจจากใบเฉลยคำตอบ
8. ปฏิบัติการฝึกทักษะ
9. แนะนำให้ผู้เรียนไปศึกษาเพิ่มเติมนอกเวลาเรียนจากหนังสือ ตำรา และเว็บไซต์ (website) ที่แนะนำ

### สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน
2. คอมพิวเตอร์ (laptop) และโปรเจคเตอร์ (projector)
3. Power point
4. ลูกบอล
5. กรวย
6. นกหวีด
7. แบบฝึกหัดท้ายบท
8. ใบเฉลยคำตอบแบบฝึกหัด
9. แบบทดสอบท้ายบท
10. ใบเฉลยคำตอบแบบทดสอบ

### การประเมินผล

1. แบบทดสอบทักษะกีฬาฟุตบอล
2. ประเมินจากการซักถามและการตอบคำถามของนักศึกษา
3. จากการตรวจแบบฝึกหัด
4. จากแบบทดสอบท้ายบท
5. จากการทดสอบภาคสนาม

### บทที่ 3

#### เทคนิคและกลวิธีการฝึกฟุตบอล

ความสำเร็จของกีฬาที่มีพื้นฐานมาจากการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้นักกีฬาเกิดการ พัฒนาอย่างต่อเนื่อง การวางแผนการฝึกซ้อมและแข่งขันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมาก ลำดับ ขั้นตอนของการฝึกสอน เหตุและผลของการฝึกสอนและวิธีปฏิบัติที่ใช้เปรียบเสมือนกุญแจที่ไขไปสู่ ความสำเร็จ ฉะนั้นการฝึกต้องค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้นที่ละตอน โดยเฉพาะผู้เล่นใหม่ ๆ ที่ต้องการการ เริ่มต้นที่ถูกต้อง ไม่เร่งรัด เปรียบเสมือนการสร้างตึกสูง พื้นฐานโครงสร้างต้องแข็งแรงแน่นหนาไม่โยก

คลอน เพราะถ้ารากฐานไม่ดี โอกาสที่จะสร้างให้สำเร็จคงเป็นไปได้ยาก หรืออาจจะพังล้มลงมาทั้งอาคารเสียก่อนก็ได้

การฝึกซ้อมเพื่อที่จะก่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ผู้ฝึกสอนจำเป็นที่จะต้องเลือกใช้วิธีการที่เหมาะสมสำหรับการฝึกสอนเด็กในแต่ละวัยให้มีการเรียนรู้และเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การฝึกสอนควรเริ่มจากโครงสร้างพื้นฐานที่ดี มั่นคง เป็นสิ่งแรกสำหรับผู้เล่นหน้าใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องของตัวบุคคล โดยแยกเป็น 3 ส่วน คือ

1. พื้นฐานเบื้องต้น (Basic) คือ การจัดระเบียบร่างกาย ท่าทาง บุคลิกภาพในการเล่นกับลูกบอลในลักษณะต่าง ๆ ควรเริ่มจากท่าง่าย ๆ ไปสู่ท่ายาก ๆ หรือจากสิ่งที่ซับซ้อนน้อย ไปสู่สิ่งที่ซับซ้อนมาก เริ่มจากจังหวะไปหาจังหวะเร็ว

แบบฝึกขั้นเริ่มแรกจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้โอกาสผู้เล่นได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นพื้นฐานที่จะใช้ปฏิบัติได้จริง ๆ ซึ่งแบบฝึกขั้นพื้นฐานจะนำมาใช้ฝึกผู้เล่น ผู้เล่นจะได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยการอธิบายและสาธิตอย่างง่าย ๆ ต่อมาผู้เล่นจึงทำด้วยตนเอง

ยังมีวิธีอื่น ๆ อีกที่จะช่วยปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ ตัวอย่างเช่น การสาธิตอย่างช้า ๆ จะช่วยให้ท่าทางของแบบฝึกได้ชัดเจนขึ้นสำหรับผู้เล่น และช่วยหลีกเลี่ยงและป้องกันข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้น โค้ชอาจจะช่วยได้หรือใช้การฝึกที่ฝึกจังหวะที่ละขั้นตอนมาผสมผสานกันอีกครั้ง

นอกจากนั้นโค้ชอาจจะใช้ประสบการณ์ของตนเองมาช่วยเหลือผู้เล่นในการแก้ปัญหาที่ที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างฝึกซ้อมหรือแข่งขัน สิ่งเหล่านี้จะช่วยพัฒนาความมั่นใจในตัวผู้เล่นอีกด้วย ในช่วงระยะเวลาการเตรียมตัวสั้น ๆ ก็จะทำให้ผู้เล่นมีการปรับตัวสร้างความสัมพันธ์ได้เร็วขึ้น

## 2. เทคนิค (Techniques)

เจริญ กระบวนรัตน์ (2557 : 231) กล่าวไว้ว่า การฝึกซ้อมเทคนิคกีฬา คือ การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยโครงสร้างทักษะกลไกการเคลื่อนไหวเฉพาะในแต่ละทักษะของแต่ละชนิดกีฬา ทำให้กีฬาแต่ละชนิดมีเอกลักษณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะและความโดดเด่นของการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน

ปรีชา เผือกขวัญดี (2539: 3) กล่าวไว้ว่า เทคนิค คือ ความสามารถในการทำบางสิ่งบางอย่างโดยไม่ต้องมีคู่ต่อสู้ อาทิ การโหม่งลูกบอลให้สะท้อนกับกำแพง หรือการผ่านลูกด้วยด้านในของเท้ากับพื้นผิว ซึ่งจะสะท้อนกลับมา

ชาญวิทย์ ผลชีวิน (2535: 85) กล่าวไว้ว่า เทคนิค คือ ความสามารถพิเศษในการทำบางสิ่งบางอย่างในการฝึก โดยอาศัยการฝึกพื้นฐาน (Basic) มาประสานกลมกลืนกัน อาทิเช่น การโหม่งลูก, การเลี้ยง, การส่งลูก ฯลฯ

คือ ความชำนาญในวิธีการเล่นส่วนบุคคลที่จะควบคุม หรือจัดการกับลูกบอลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ทำได้อย่างที่คิด ไม่ว่าจะส่งหรือรับลูกบอล การควบคุมลูกบอล การเลี้ยง การพาลูกบอล หรือการยิงประตูอย่างมีคุณภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากความชำนาญจากการฝึกทักษะเบื้องต้น

ฉะนั้นการที่จะเกิดความชำนาญได้นั้นต้องทำการฝึกซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นร้อย ๆ ครั้ง เพื่อให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้บันทึกหรือจำรายละเอียดของช่วงท่า และวิธีที่จะควบคุมหรือจัดการกับลูกบอลให้ได้ตามที่ต้องการ และเมื่อถึงเวลากลับเนื้อและร่างกายก็จะสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็นอัตโนมัติ

3. ทักษะ (Skill) คือ วิธีการใช้เทคนิคเปลี่ยนแปลงการเล่นและเล่นได้อย่างต่อเนื่องถูกต้องรวดเร็ว ซึ่งขับเคลื่อนโดยความคิดและสมรรถภาพทางกาย ดังนั้น องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะ คือ คู่ต่อสู้ สถานการณ์ การตัดสินใจ เป้าหมาย วิธีการเล่นและการเล่นอย่างต่อเนื่อง คือ วิธีการใช้เทคนิคเปลี่ยนแปลงการเล่นและเล่นได้อย่างต่อเนื่องรวดเร็ว

ช่วงแรกของการฝึกจึงต้องเน้นทักษะส่วนบุคคล คือ ความสามารถที่จะส่ง รับ ควบคุมเลี้ยงยิงประตูให้ได้อย่างแน่นอน 100 เปอร์เซ็นต์ก่อน ในส่วนนี้ถือเป็นสาระสำคัญอย่างยิ่งถ้าผู้เล่นเริ่มต้นได้ถูกต้อง สิ่งที่ถูกต้องนั้นก็ติดตัวไปตลอดและสามารถที่จะพัฒนาไปสู่ระดับสูงได้ไม่ยาก เมื่อผู้เล่นแต่ละคน “ดี” ก็สามารถไปสู่การฝึกเป็นกลุ่มทีมได้ไม่ยากเช่นกัน

วิธีการฝึกระดับเบื้องต้น

3.1 สอนให้ปฏิบัติอยู่กับที่ให้ได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์

3.2 สอนให้ปฏิบัติเคลื่อนที่ให้ได้ผลเกือบ 100 เปอร์เซ็นต์

3.3 สอนให้ปฏิบัติเคลื่อนที่มีคู่ต่อสู้และสามารถผ่านไปได้ 100 เปอร์เซ็นต์

ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้กำกับรูปแบบ รวมทั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกและต้องศึกษาสังเกตผู้เล่นในระหว่างที่ปฏิบัติควบคุมกันไปด้วย ยิ่งผู้ฝึกสอนรู้และเข้าใจในตัวผู้เล่นมากเท่าใด ก็สามารถช่วยผู้เล่นได้มากขึ้นเท่านั้น สิ่งนี้สำคัญมากผู้ฝึกสอนบางคนเจตนาดี ตั้งใจดี แต่ขาดบางสิ่งบางอย่างอาจทำให้ผู้เล่นพัฒนาช้าหรือไปไม่ถึงเป้าหมาย การฝึกผู้เล่นใหม่ตั้งแต่เด็กจะต้องมีความเข้าใจในการฝึก ฝึกให้ถูกวิธีตั้งแต่เริ่มต้น เด็กก็จะพัฒนาความสามารถไปพร้อมกับความเจริญเติบโตและเป็นผู้เล่นที่มีความสามารถที่เก่งกาจในกีฬาฟุตบอลได้ การสร้างนักกีฬาต้องใช้ระยะเวลาเป็นเดือนๆ ปีๆ สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ รูปแบบ หรือแบบฝึก รวมถึงกระบวนการและเทคนิคการสอนของผู้ฝึกสอน ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการของนักกีฬาเป็นอย่างมาก

## กระบวนการฝึกสอน

1. เตรียมการฝึก (Preparation) เป็นสิ่งแรกที่คุณฝึกสอนจะต้องทำ อย่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่
  - 1.1 เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการฝึก
  - 1.2 สถานที่สำหรับการฝึก
  - 1.3 จำนวนและระดับความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก
  - 1.4 แบบแผน รูปแบบและวิธีการฝึก

1.5 อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.6 ระยะเวลาของการฝึก

2. จัดการฝึก (Organization) ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้จัดการเตรียมสถานที่หรือสนามฝึก จัดวางอุปกรณ์รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

3. แนะนำและเริ่มการฝึก (Commence/Start) ก่อนการฝึกควรแนะนำถึงวัตถุประสงค์และวิธีการที่ผู้เล่นต้องปฏิบัติต้องมีความชัดเจนเข้าใจง่าย การเริ่มเป็นสิ่งสำคัญผู้ฝึกสอนเองจะต้องมีความเข้าใจในสิ่งที่จะให้ผู้เล่นปฏิบัติว่าควรจะเริ่มต้นอย่างไร เพราะมีผลต่อความสนใจของผู้เล่นที่จะปฏิบัติตาม

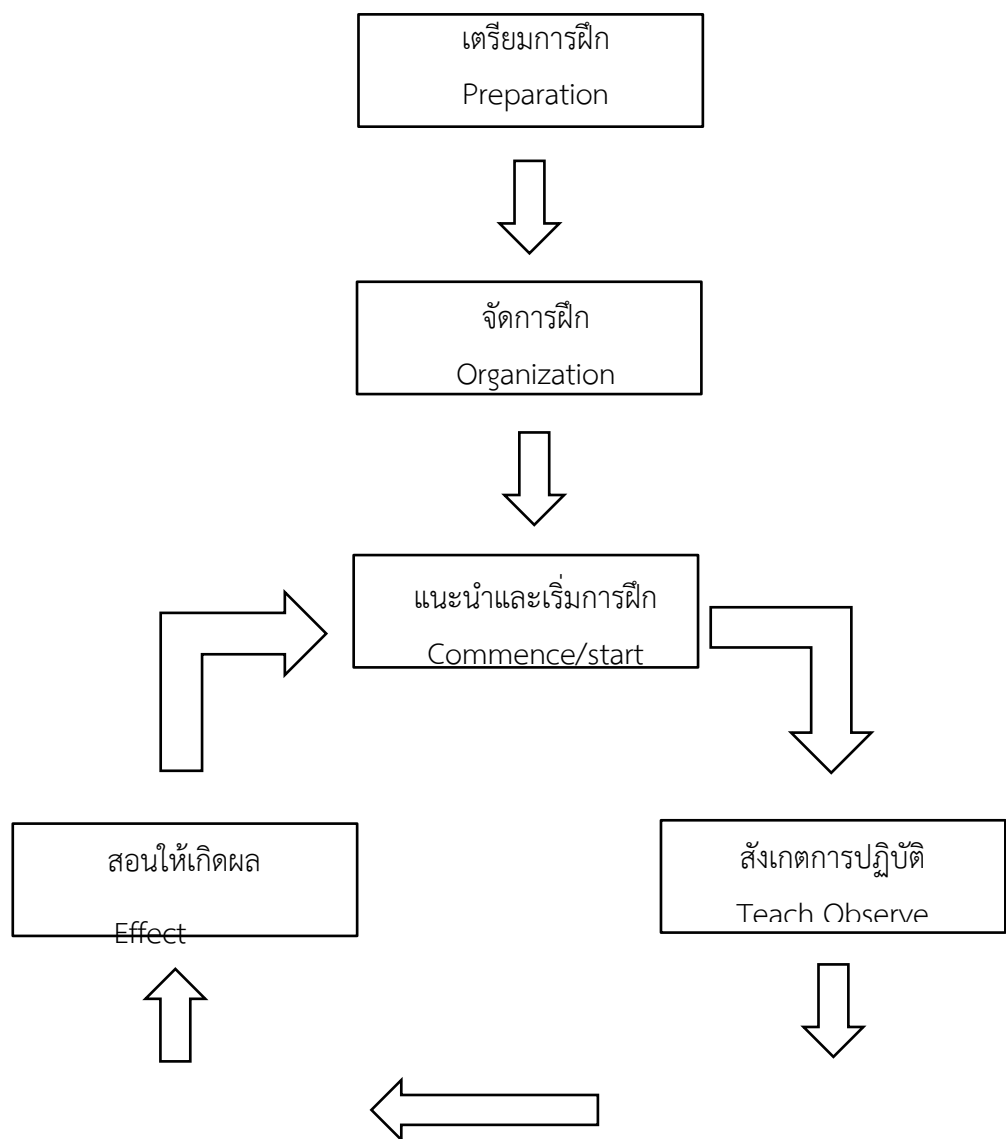
4. สังเกตการปฏิบัติ (Observe) ในระหว่างที่ผู้เล่นกำลังปฏิบัติ ผู้ฝึกสอนต้องเฝ้าดูเพื่อที่จะได้เห็นถึงข้อบกพร่องในวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

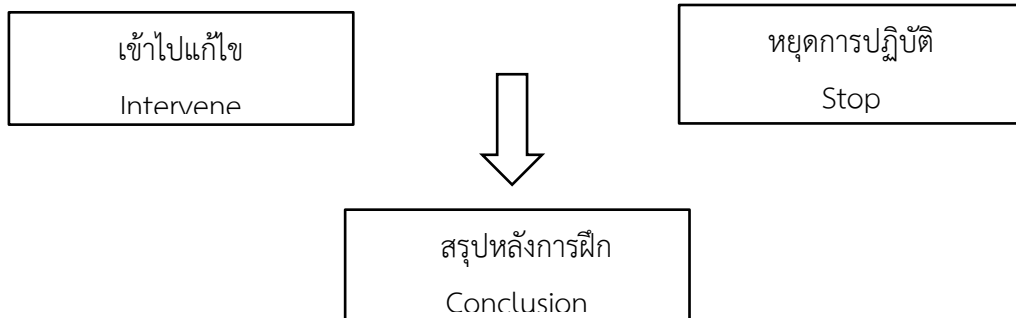
5. หยุดการปฏิบัติ (Stop) เมื่อผู้เล่นแสดงให้เห็นถึงข้อบกพร่องในการปฏิบัติ หรือความไม่เข้าใจในสิ่งที่ต้องทำ ผู้ฝึกสอนต้องหยุดการปฏิบัติของผู้เล่น ซึ่งเกี่ยวข้องกับเมื่อไรที่ควรให้หยุด และหยุดอย่างไร โดยต้องให้โอกาสผู้เล่นแก้ไขตนเองก่อน ถ้ายังไม่ดีขึ้นจึงให้หยุด และการหยุดควรที่จะคงสภาพสถานการณ์ที่บกพร่องไว้ ซึ่งจะช่วยให้ชี้ให้เห็นข้อบกพร่องได้ง่ายและชัดเจน

6. เข้าไปแก้ไข (Intervene) สิ่งแรกที่ต้องทำเมื่อเข้าไปแก้ไข คือ ต้องชี้ให้ผู้เล่น (ทั้งหมด) เห็นถึงข้อบกพร่องเสียก่อน แล้วจึงจะชี้ว่าสิ่งที่ถูกต้อง พูดสั้นๆ ให้เข้าใจง่ายๆ ชัดเจนและตรงประเด็น

7. สอนให้เกิดผล (Teach Effect) การที่จะให้เกิดผลนั้น การพูดอย่างเดียวโดยไม่เห็นภาพคงเข้าใจได้ยาก “พูดสิบครั้งไม่เท่าเห็นภาพครั้งเดียว” และที่สำคัญหากผู้เล่นได้ทดลองทำในส่วนที่ถูกต้องด้วย จะยิ่งเข้าใจได้อย่างรวดเร็วและชัดเจนยิ่งขึ้น

8. สรุปหลังการฝึก (Conclusion) เมื่อการฝึกเสร็จสิ้นลง จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกสอนจะต้องสรุปถึงสิ่งที่ทำ ผลที่จะเกิด ให้รางวัลความตั้งใจด้วยการชมเชยและไม่ลืมที่จะชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ ความมีวินัย เพราะสิ่งเหล่านี้ส่งผลถึงการดำรงชีวิตในสังคมนอกเหนือจากการเล่นกีฬาผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจถึงระยะของการพัฒนาของผู้เล่นแต่ละคนแต่ละกลุ่ม ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการไขไปสู่ความสำเร็จของผู้เล่นและทีม





ภาพ 74 กระบวนการฝึกซ้อม  
ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

### วิธีการฝึกสอน

การเลือกวิธีฝึกสอนขึ้นอยู่กับความสามารถ วัย และระยะเวลาของการพัฒนาของผู้เล่น พื้นที่ จำนวน และเป้าหมายของการฝึก เช่น หากเป็นผู้เล่นใหม่ควรเริ่มจากการฝึกเทคนิคและทักษะก่อน แต่ผู้เล่นทุกคนมีระดับการเรียนรู้และการพัฒนาที่ต่างกัน ดังนั้น วิธีการและรูปแบบอาจแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่น และเป้าหมายของการฝึกเป็นสำคัญ

### วิธีการฝึกเทคนิค

การฝึกเทคนิค หมายถึง การฝึกเฉพาะบุคคลหรือการฝึก รวมทั้งกลุ่ม เช่น การส่ง-รับ การยิงประตู เป็นต้น โดยไม่มีความกดดันและต้องให้ถูกต้อง รวมทั้งการเคลื่อนไหว และเคลื่อนที่



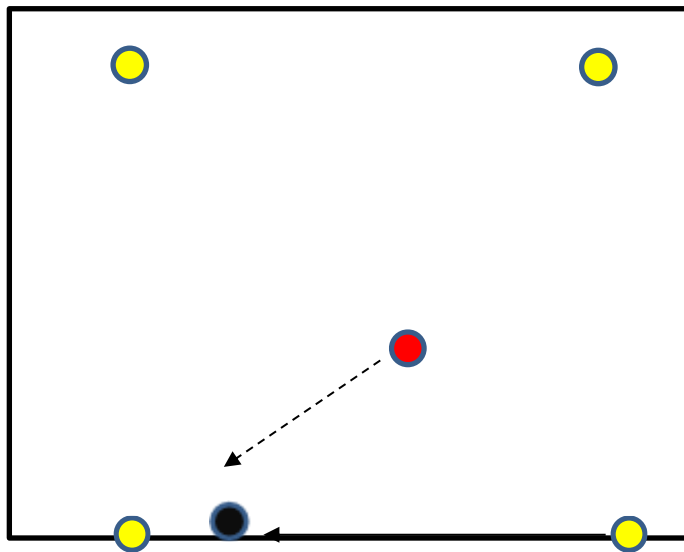
ภาพ 75 เทคนิคการรับลูกบอล



ที่มา: ถ่ายเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

### การฝึกทักษะ

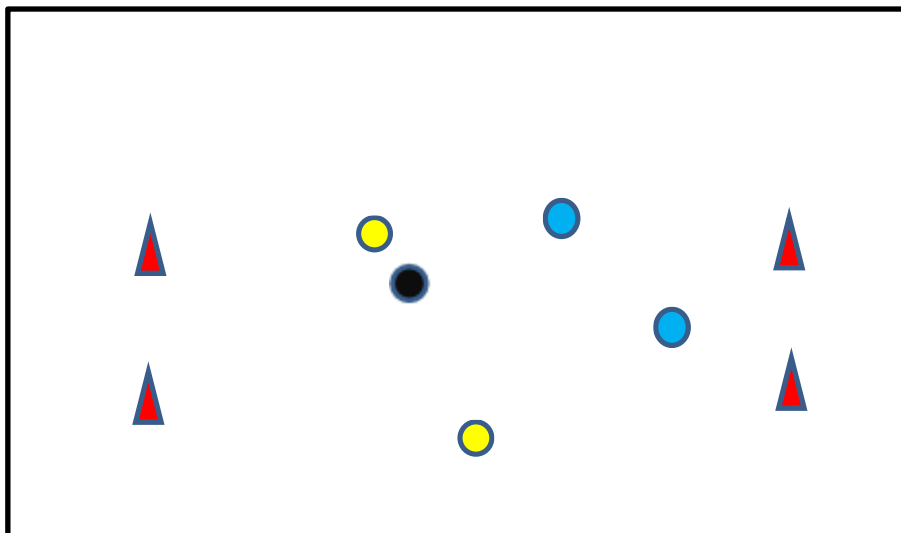
การฝึกเฉพาะบุคคล หรือการฝึกเป็นคู่ เป็นกลุ่ม โดยให้ผู้เล่นใช้เทคนิคที่ถูกต้องภายใต้สถานการณ์ที่มีการกดดัน ซึ่งผู้เล่นต้องมีการตัดสินใจและมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่น และต้องเล่นได้อย่างต่อเนื่องรวดเร็ว โดยอาจใช้คู่ร่วมฝึกกดดันก็ได้



ภาพ 76 ตัวอย่างการฝึกทักษะ

ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

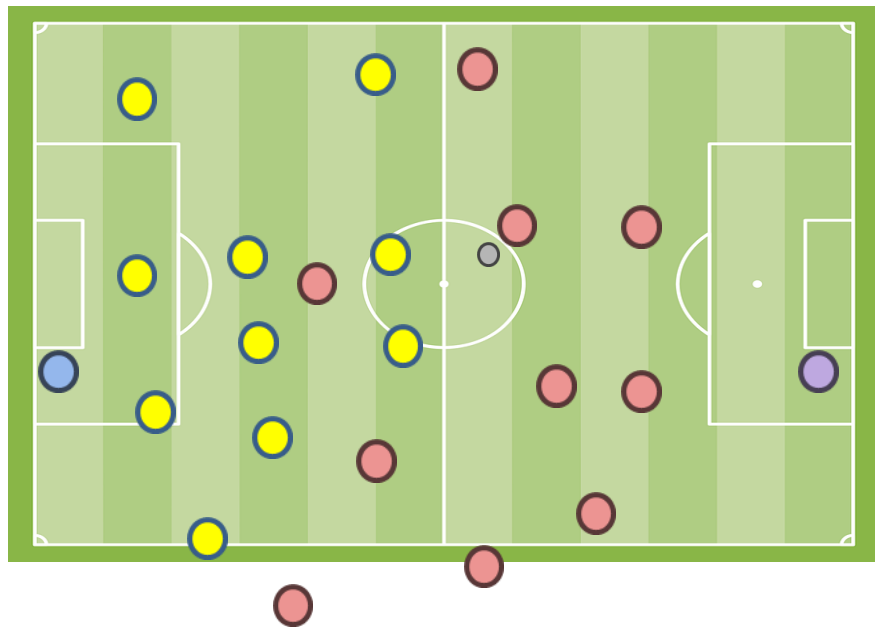
การฝึกสนามเล็ก หมายถึง การเล่นซึ่งแบ่งเป็นสองทีม จะมีผู้เล่นทีมละเท่ากันก็ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความเหมาะสมของวัย ความสามารถและความต้องการของผู้ฝึกสอน



ภาพ 77 ตัวอย่างการฝึกสนามเล็ก

ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

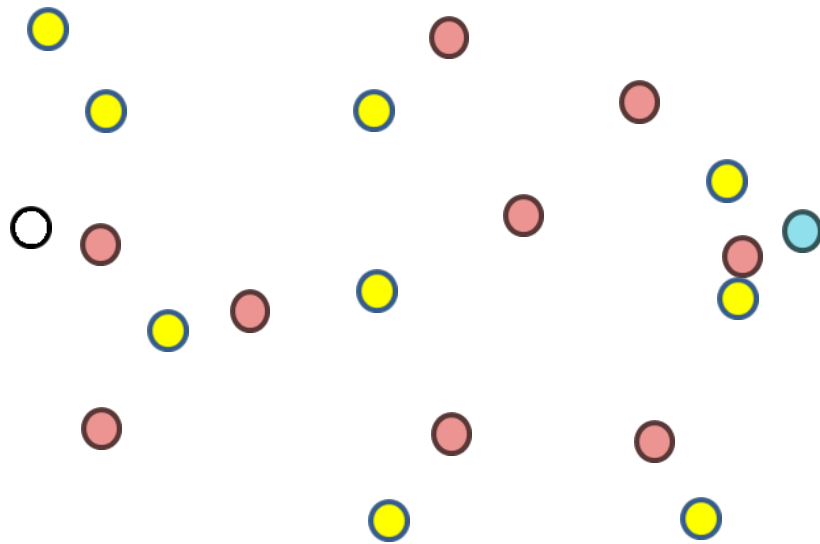
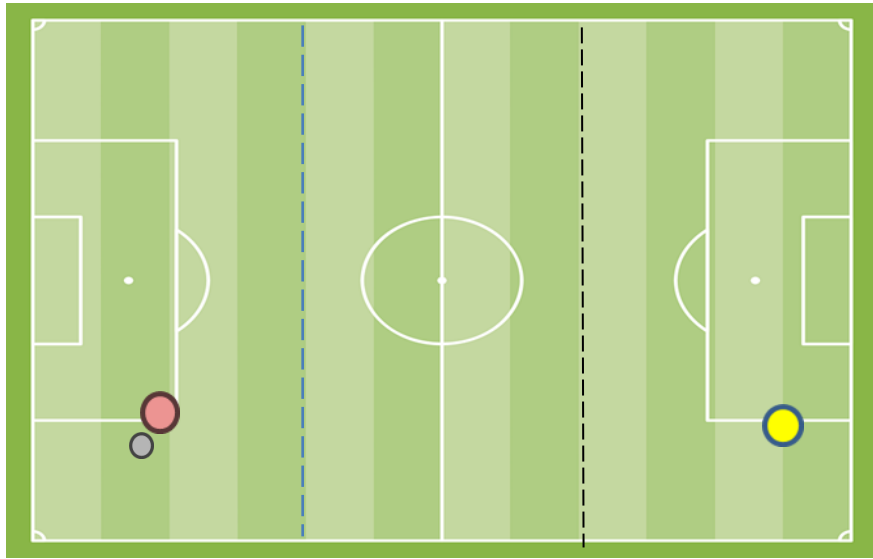
การฝึกโดยเกมที่มีเงื่อนไข หมายถึง การเล่นที่แบ่งผู้เล่นเป็นสองทีม จะมีผู้เล่นเท่ากันหรือไม่เท่ากันก็ได้ มุ่งเน้นเพื่อการพัฒนาทักษะ โดยการสร้างเงื่อนไขการเล่นหรือการใช้กฎบางอย่าง เช่น การเล่นโดยสัมผัสลูกบอลได้สองครั้ง



ภาพ 78 ตัวอย่างการฝึกโดยเกมที่มีเงื่อนไข

ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

การฝึกเป็นกลุ่ม หมายถึง การฝึกที่มีการแบ่งทีม รวมทั้งผู้รักษาประตู มีเป้าหมายการฝึกเหมือนกัน มีการจัดเป็นกลุ่มเพื่อให้รู้หน้าที่และการประสานสัมพันธ์ระหว่างกัน

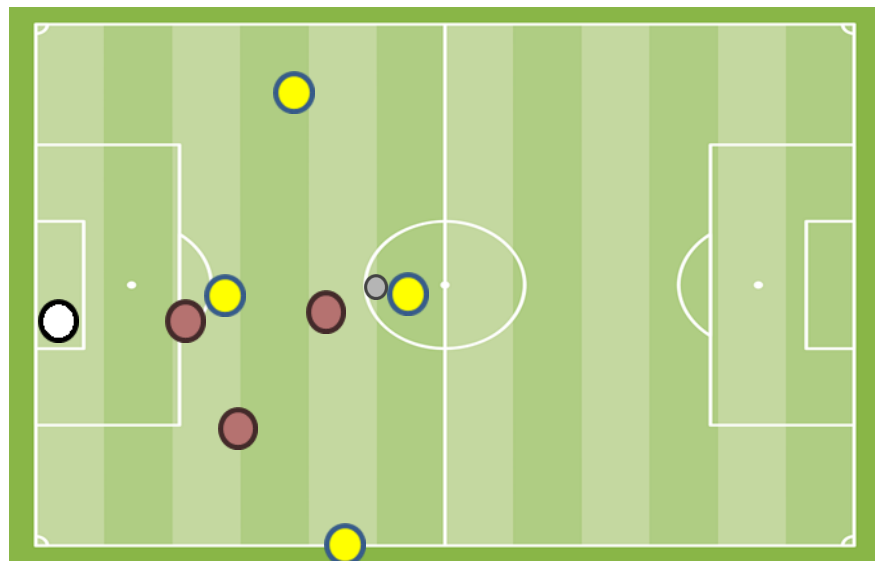


ภาพ 79 ตัวอย่างการฝึกเป็นกลุ่ม  
 ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

**ตัวอย่างแบบฝึกการเล่นเป็นกลุ่ม**

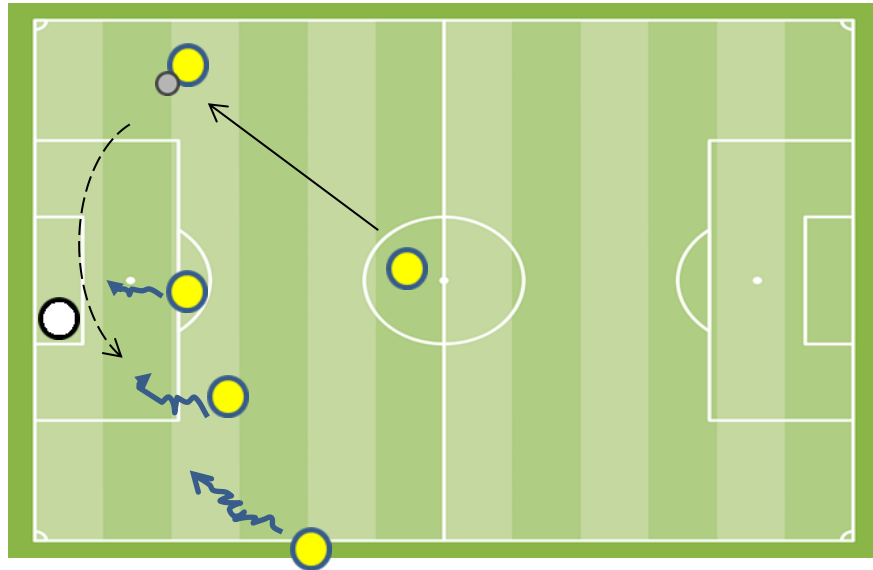
1. สนามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน แดนรับ, แดนกลาง, แดนรุก
  2. ● ผู้เล่นในแดนรับมี 3 คน แดนกลาง 3 คน แดนรุก 4 คน
  3. ● ผู้เล่นในแดนรับมี 3 คน แดนกลาง 3 คน แดนรุก 4 คน
  4. ทั้งสองทีมพยายามรุกทำประตูของฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายใดทำประตูได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ
- การฝึกหน้านี้ หมายถึง การฝึกผู้เล่นให้ได้รับรู้ถึงบทบาทหน้าที่ในแต่ละสถานการณ์

และพื้นที่โดยมีคู่ต่อสู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับสถานการณ์และพื้นที่นั้นๆ



ภาพ 80 ตัวอย่างการฝึกหน้าที่การรับที่มีผู้เล่นน้อยกว่า  
ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

การฝึกรูปแบบ หมายถึง การฝึกเพื่อการรุก หรือเพื่อการป้องกัน โดยพิจารณาจาก  
ความสำคัญของพื้นที่ทั้งเกมรุกและการป้องกัน เช่น การรูกกลับเมื่อตัดแย่งลูกบอลได้



ภาพ 81 ตัวอย่างแสดงการฝึกรูปแบบการรุกเข้าทำประตู  
ที่มา: จัดทำเมื่อ 20 ธันวาคม 2560

### ความแตกต่างระหว่างเทคนิคกับทักษะ

ในการฝึกทุกครั้งควรที่จะพัฒนาเทคนิคในสภาพการแข่งขันจริง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้  
**เทคนิค** คือ ความสามารถในการทำบางสิ่งบางอย่าง โดยไม่ต้องมีคู่ต่อสู้ (อาทิ การโหม่งลูกให้  
 สะท้อนกับกำแพงหรือการผ่านลูกด้วยข้างเท้าด้านในกับพื้นผิว ซึ่งจะสะท้อนลูกกลับมา ฯลฯ การโค้ง  
 นั้นจะเกี่ยวกับเรื่องอะไร ที่ไหน ทำไม และอย่างไร ของสิ่ง ๆ หนึ่ง อาทิเช่น

อย่างไร หมายถึง คุณจะนำเทคนิคมาปฏิบัติอย่างไร

อะไร หมายถึง การตัดสินใจว่าจะทำอะไรในสถานการณ์อันหนึ่งอันใด เช่น การจะหยุด  
 ลูกบอลหรือจะส่งลูกต่อไปเลย ฯลฯ

เมื่อไร หมายถึง จังหวะในการใช้ทักษะ เช่น เมื่อไรควรจะวิ่ง หรือฝ่าลูก ฯลฯ

ที่ไหน จะใช้ส่วนไหนของสนาม

ทำไม เหตุผลของการกระทำ (เพิ่มพูนความเข้าใจ)

ถ้าคุณเป็นทั้งโค้ชและผู้เล่น คุณยังต้องคิดถึงความแตกต่างระหว่างเทคนิคกับทักษะ  
 การพัฒนาเทคนิคเพียงอย่างเดียว คุณจะต้องมีปัจจัยต่อไปนี้

1. ลูกฟุตบอล
2. เป้าหมาย (เพื่อร่วมทีม ประตู กำแพง จำนวนลูกผ่าน ฯลฯ)
3. สถานที่เล่น

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณกำลังฝึกอบรมเรื่องเทคนิคการผ่านลูกยาว คุณจะเกี่ยวข้องกับปัจจัย 3 ประการเท่านั้น คือ

1. การเข้าลูกบอล อ้อมลูกบอลทางด้านข้างเพื่อการเหวี่ยงขาได้มากเมื่อเตะบอล
  2. แรงปะทะ คุณควรเตะส่วนไหนของลูกบอล เช่น ต้องการเตะลูกโค้ง ควรจะเตะใต้ของลูกบอล
  3. การส่งแรงตาม ควรให้แน่ใจเรื่องความแม่นยำและความรวดเร็ว
- ส่วนการพัฒนาทักษะนั้นคุณต้องการปัจจัยต่อไปนี้

1. คู่ต่อสู้
2. ผู้เล่นสนับสนุน
3. เป้าหมายหรือทิศทางสำหรับลูก

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณให้การฝึกอบรมเรื่อง การส่งลูกและการครอบครองลูกบอล ให้กับผู้เล่นกลุ่มหนึ่ง มีบางสิ่งบางอย่างที่คุณจะต้องพิจารณา คือ

1. จะใช้เทคนิคอะไร
2. จะใช้เมื่อไหร่
3. การเคลื่อนไหวไปสู่ตำแหน่งใหม่เป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่
4. ตำแหน่งสนับสนุนที่ดีที่สุดคือตำแหน่งใด
5. เมื่อไหร่ที่เราควรจะเข้าไปอยู่ในตำแหน่งใหม่
6. ทำไมตำแหน่งนี้จึงดีกว่าตำแหน่งที่เราเคยอยู่มาก่อน

ในการโค้ชฟุตบอล คุณและผู้เล่นจะต้องเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การที่จะเป็นผู้เล่นที่มีประสิทธิภาพได้นั้น คุณต้องสามารถตัดสินใจได้ถูกต้องและเลือกใช้เทคนิคที่ถูกต้องเช่นกัน ในเวลาที่เหมาะสม โค้ชต้องรู้ว่าผู้เล่นมีการเรียนรู้ทักษะของเกมอย่างไรและต้องสร้างภาพการเรียนรู้ให้ถูกต้อง

## หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุต่าง ๆ

กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการพัฒนาพื้นฐานทักษะและความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอล เมื่อเติบโตขึ้นสิ่งที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนอย่างถูกต้องต่อเนื่องก็จะส่งผลให้เป็นผู้เล่นที่มีความสามารถสูงขึ้นไปตามลำดับ สิ่งที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนคือสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมที่ผู้ฝึกสอนจะจัดการและกำหนดขึ้นเป็นแผนการฝึกสอน องค์กรที่เกี่ยวข้องโดยตรง

ในการพัฒนาผู้เล่น (FIFA) ได้มีการศึกษาค้นคว้าและได้กำหนดหลักเกณฑ์ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้องและนำไปใช้เพื่อปรับปรุงและเพิ่มขีดความสามารถให้ผู้เล่นในระดับเยาวชนกลุ่มอายุต่างๆ

โครงสร้างหลักสูตรการฝึกสอนผู้เล่นเยาวชนในกลุ่มอายุต่างๆ นี้ ได้เรียบเรียงเนื้อหาสาระจาก “เคอร์โซ ฟิฟ่า ฟุตบอล ฮาล่า” (CURSO FIFA FUTBOL-SALA) โดยได้จัดแบ่งกลุ่มผู้เล่นไว้ ดังนี้

1. กลุ่มอายุระหว่าง 6-10 ปี
2. กลุ่มอายุระหว่าง 10-12 ปี
3. กลุ่มอายุระหว่าง 12-16 ปี
4. กลุ่มอายุระหว่าง 16-18 ปี

ในแต่ละกลุ่มอายุจะมีพัฒนาการทางสรีรวิทยา หรือร่างกายที่ต่างกันไป การเรียนรู้และพัฒนาการจึงไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้น ในแต่ละรุ่นอายุได้มีการกำหนดแนวทางไว้เป็นองค์ประกอบสำหรับที่ผู้ฝึกสอนจะใช้จัดเตรียมแผนการฝึกของแต่ละกลุ่มไว้ ดังนี้

### **กลุ่มอายุระหว่าง 6-10 ปี**

#### **1. ลักษณะสำคัญทางกาย**

อยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโต โครงสร้างร่างกายยังบอบบางเป็นวัยที่ต้องเอาใจใส่เป็นวัยที่ชอบเล่นสนุกสนาน ได้วิ่งเล่นตามธรรมชาติ ดังนั้น ต้องพัฒนาในเรื่องของการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ให้สมดุลกัน สร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและสนาม ไม่เข้มงวดเรื่องกฎ ส่วนใหญ่จะใช้เวลาที่โรงเรียน พัฒนาการจะมีพื้นฐานจากครู และเพื่อนวัยเดียวกัน

#### **2. สมรรถภาพทางกาย**

2.1 กำลัง เนื่องจากอายุน้อย โครงสร้างยังบอบบาง ยังไม่มีกล้ามเนื้อและยังไม่แข็งแรง จะไม่แยกส่วนของการฝึก แต่ใช้เทคนิคทักษะเบื้องต้นเป็นเครื่องมือฝึก เพื่อให้ได้มาซึ่งกำลังและความแข็งแรง

2.2 ความเร็ว ไม่มีการแยกฝึกความเร็ว เพราะระบบประสาทยังไม่สมบูรณ์ต้องใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบและไม่เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อ

2.3 ความอดทน ได้มาจากการเล่นที่เป็นไปโดยไม่รู้ตัว เป็นลักษณะงานแบบใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic) คือทำอย่างต่อเนื่องแต่ไม่หนัก

2.4 ความอ่อนตัว เป็นความสามารถพิเศษที่เด็กมีอยู่ในตัวต้องรักษาไว้

#### **3. การฝึกเทคนิค**

##### **3.1 ใช้เกมเป็นเครื่องมือ**

- 3.2 ทำให้คุ้นเคยกับลูกบอลและสนาม
- 3.3 ให้แนวคิดการเล่นที่ต้องสัมพันธ์กันระหว่างพื้นที่ว่างและจังหวะในการเล่น
4. ยุทธวิธีการเล่น  
ทำให้รู้ถึงข้อแตกต่างระหว่างเกมรุกและการป้องกัน
5. จิตวิทยา
  - 5.1 ี่ความเป็นตัวของตัวเอง
  - 5.2 ไม่สามารถเรียนรู้เองได้ (การเล่น) มากนัก
  - 5.3 จะไม่ค่อยเข้าใจ แต่จะใช้วิธีเลียนแบบ
6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึก
  - 6.1 ต้องมีลูกบอลมากพอ
  - 6.2 ไม่ให้เสียเวลาจากการรอคอย
  - 6.3 เปลี่ยนแปลงเกมให้หลากหลาย
  - 6.4 ไม่ต้องพูดหรือสอนเรื่องทฤษฎี

#### กลุ่มอายุระหว่าง 10-12 ปี

1. ลักษณะสำคัญทางกาย
  - 1.1 อยู่ในช่วงเจริญเติบโต มีส่วนกว้างของลำตัวมากกว่าส่วนสูง
  - 1.2 เติบโตมากขึ้น ต้องทำให้เกิดความสมดุลการประสานสัมพันธ์
  - 1.2 ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ
2. สมรรถภาพ
  - 2.1 กำลัง ปรับปรุงการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น ไม่ใช้การฝึกพิเศษโดยเฉพาะ ใช้การฝึกพื้นฐานเพื่อให้เกิดความชำนาญ
  - 2.2 ความเร็ว ปรับปรุงการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อให้ดีขึ้นปรับปรุงเรื่องความเร็ว ปฏิบัติตอบสนองและการปฏิบัติ
  - 2.3 ความอดทน การปฏิบัติแบบต่อเนื่องโดยใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic) เพิ่มงานถึงระดับ 70 เปอร์เซ็นต์
  - 2.4 ความอ่อนตัว ทำต่อเนื่อง (ไม่ต้องกังวล)
3. การฝึกเทคนิค
  - 3.1 เป็นช่วงอายุที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และฝึก
  - 3.2 ดัดแปลงเกมฝึกและการแข่งขันให้เหมาะสมกับอายุ
  - 3.3 โดยใช้พื้นที่กฎ ลูกบอล ผสมผสานกัน
  - 3.4 เน้นเทคนิคบุคคลเป็นพิเศษ



4. เกี่ยวกับยุทธวิธีการเล่น
  - 4.1 ลอกเลียนแบบ วิเคราะห์ และให้แนวคิด
  - 4.2 พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ
  - 4.3 ยุทธวิธีการเล่นเฉพาะบุคคลไปสู่กลุ่ม (1 x 1, 2 x 1, 2 x 2)
  - 4.4 เริ่มคิดและเล่น การรุกโต้กลับ
5. จิตวิทยา
  - 5.1 ทำให้ผู้เล่นมีความสนใจและมีความมุ่งมั่น
  - 5.2 พยายามเลิกการเลียนแบบและเริ่มเล่นตามกฎ
6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึก
  - 6.1 สนุกสนานด้วยวิธีหลากหลายก่อนการฝึก
  - 6.2 เรียนรู้ตามหลักการทั่วไป
  - 6.3 ใช้แบบฝึกให้เหมาะสม
  - 6.4 ต้องให้ความรู้และห้ามคิดว่าผู้เล่นรู้แล้ว

#### กลุ่มอายุระหว่าง 12-16 ปี

1. ลักษณะสำคัญทางกาย
  - 1.1 เริ่มโตเข้าสู่วัยรุ่น
  - 1.2 อายุกับโครงสร้างยังไม่สมบูรณ์
  - 1.3 โครงสร้างยังบอบบาง
  - 1.4 ไม่สมดุลกับรูปร่าง
2. สมรรถภาพทางกาย
  - 2.1 กำลัง เพิ่มงานและปรับส่วนของกล้ามเนื้อ
  - 2.2 ความเร็ว ยกฝึกระหว่างปฏิกิริยากับเกมการฝึกซ้อม
  - 2.3 ความอดทน ฝึกร่วมกันระหว่าง ใช้อและไม่ใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic- Anaerobic) เพิ่มอัตราความเข้มข้นให้สูง
  - 2.4 ความอ่อนตัว เป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผู้เล่น
3. การฝึกเทคนิค
  - 3.1 พัฒนาเกี่ยวกับท่าทางและเทคนิค
  - 3.2 ฝึกให้มีไหวพริบ เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่

- 3.3 ดัดแปลงจากเกมการเล่น การแข่งขัน เพื่อไปสู่การแข่งขัน
4. ยุทธวิธีการเล่น
  - 4.1 ทำให้เราเข้าใจเรื่องระบบการเล่น
  - 4.2 ปรับปรุงการเล่นรุกและโต้กลับ
  - 4.3 การเคลื่อนที่ลักษณะเฉพาะ (ทแยง ขนาน หมุนตำแหน่ง)
5. จิตวิทยา
  - 5.1 ต้องทำให้คิดแบบผู้ใหญ่
6. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึก
  - 6.1 พิจารณาการฝึกซ้อมจากพื้นฐานอายุ
  - 6.2 ให้ความสำคัญท่าทางเกี่ยวกับเทคนิคการเล่น

#### กลุ่มอายุระหว่าง 16-18 ปี

1. ลักษณะสำคัญทางกาย
  - 1.1 เติบโตเข้าสู่วัยรุ่นขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น
  - 1.2 โครงสร้างทางกายเริ่มสมบูรณ์มากขึ้น
  - 1.3 มีความสามารถมากขึ้นจะได้รับคัดเลือกเข้าสู่ทีมเพื่อสู่ระบบการแข่งขัน
2. สมรรถภาพทางกาย
  - 2.1 กำลัง ฝึกตามปกติ แต่ต้องระวังเรื่องกระดูกสันหลัง การฝึกที่เกี่ยวกับพลังระเบิดและความอดทน
  - 2.2 ความอดทน ฝึกทั้งกิจกรรมที่ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic-Anaerobic)
3. การฝึกเทคนิค
  - 3.1 ประยุกต์เทคนิคจากเกมการเล่นจริงมาใช้
  - 3.2 ต้องชัดเจน แม่นยำ และรวดเร็ว
4. ยุทธวิธีการเล่น
  - 4.1 ความสามารถในการมองและพร้อมที่จะเลือกเล่น
  - 4.2 ตัดสินใจเล่นจากการมองเห็น
  - 4.3 การใช้ยุทธวิธีการเล่นในสถานการณ์ต่างๆ
  - 4.4 ระบบการเล่น
5. จิตวิทยา
  - 5.1 จะซับซ้อนขึ้น (ทำให้กระจ่างปราศจากข้อสงสัย)
  - 5.2 ทำให้มีความเชื่อมั่นและเคารพตนเอง

## 6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกซ้อม

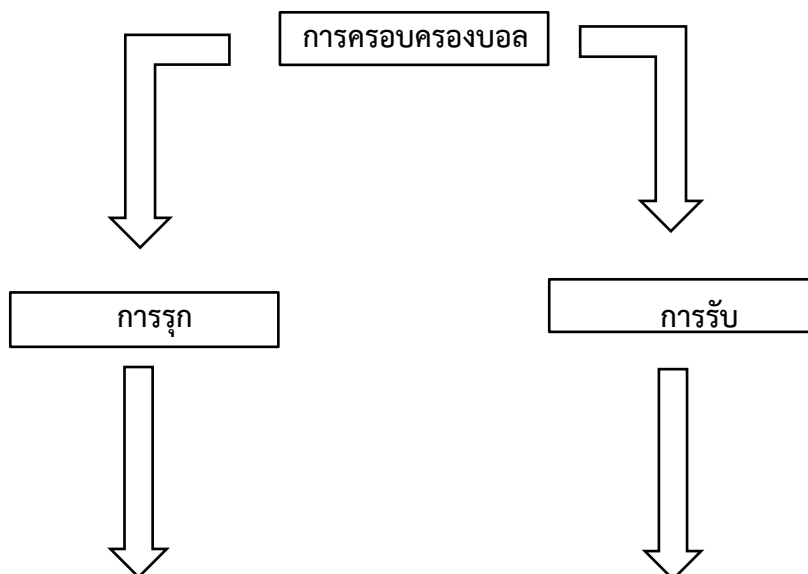
- 6.1 ให้มีส่วนร่วมในการฝึกให้มาก
- 6.2 อย่าให้มีหรือต้องจัดการกับ “พวกที่ชอบยืนดู” ในเวลาฝึก
- 6.3 ฝึกให้แต่ละคนมีความชำนาญสูงสุด
- 6.4 ฝึกซ้อมอย่างสนุกสนานและให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

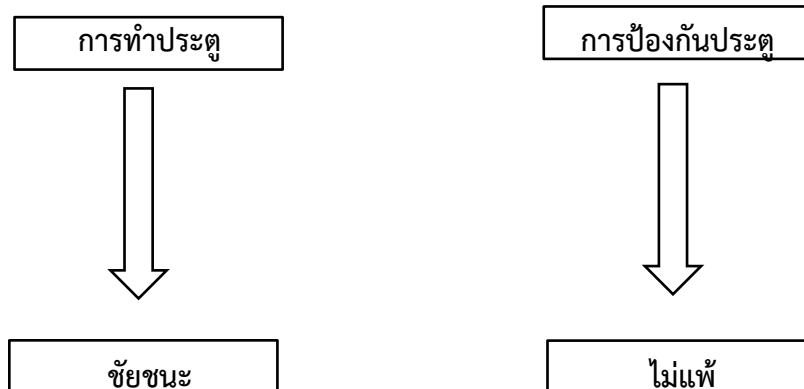
การเริ่มต้นที่ถูกต้องอย่างเป็นทางการเป็นลำดับขั้นตอนและเหมาะสมกับเกณฑ์วุฒิภาวะของผู้เล่นถึงจะเป็นขั้นตอนที่ช้า แต่ก็สามารถทำให้ผู้เล่นรุ่นเยาว์ทั้งหลายมีพื้นฐานที่มั่นคงและเกิดพัฒนาการเป็นไปตามลำดับที่ถูกต้อง เมื่อเติบโตขึ้นสิ่งที่เพาะบ่มก็จะแสดงผลที่ดีที่สุดยอดออกมาให้เห็นแต่สิ่งสำคัญต้องมีความถูกต้องเป็นขั้นเป็นตอนหลักการ อย่าใจร้อนเร่งรัดผู้เล่นด้วยวิธีการที่ผิดเพราะจะได้ผลแค่ช่วงระยะสั้นๆ เท่านั้น

## การครอบครองบอล (Ball Possession)

การครอบครองบอลเป็นเรื่องที่โปรแกรมการฝึกควรจะมีการเน้นเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการเล่นฟุตบอลสมัยใหม่ ทีมที่ได้ครอบครองบอลจะมีโอกาสในการรุกดังนั้นผลที่ตามมาอย่างสมเหตุสมผลก็คือ ทีมที่ครอบครองบอลจะมีโอกาสในการทำประตู และการทำประตูได้ก็เป็นการตัดสินการแข่งขัน ความสัมพันธ์ระหว่างการครอบครองบอล และชัยชนะเป็นเส้นทางที่มองเห็นได้ชัด

### จุดมุ่งหมายของแบบฝึกการครอบครองบอล (Ball Possession)





ภาพ 82 แบบฝึกการครอบครองบอล (Ball Possession)

ที่มา: (คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล. 2013: 11)

### หลักของการรุกและการรับในกีฬาฟุตบอล

ทีมใดจะเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับขึ้นอยู่กับโอกาสในการครอบครองลูกบอลในระหว่างการแข่งขันผู้ฝึกสอนควรทำให้เห็นชัดเจนว่า การครอบครองลูกบอลเป็นปัจจัยสูงสุดที่จะตัดสินการชนะหรือแพ้และไม่ต้องสงสัยว่าความสำคัญในเรื่องนี้จะนำมาอภิปรายออกความเห็นกันในการประชุมระหว่างผู้เล่นด้วยกัน ผู้ฝึกควรเน้นเรื่องการครอบครองลูกบอลไว้กับทีมให้มาก เพราะถ้าหากไม่สามารถครอบครองลูกบอลไว้กับทีมได้แล้วแบบแผนหรือแบบฝึกในการโจมตีคู่ต่อสู้ จะไม่สามารถนำมาใช้ได้เลย

การรับ (Defence) หมายถึงการที่ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งได้เสียการครอบครองลูก แล้วพยายามป้องกันประตูตนเอง และแย่งลูกให้มาอยู่ในการครอบครอง

การรุก (Attack) หมายถึงการที่ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งได้ครอบครองลูกแล้ว พยายามหาทางเข้าไปทำประตูฝ่ายตรงข้าม

### หลักการรับ (PRINCIPLE OF DEFENCE)

การที่เราจะเข้าสู่หลักการรับได้ ต้องเกิดมาจากสาเหตุของการเสียการครอบครองบอล โดยมีสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. การส่ง หรือครอบบอลถูกสกัด

2. การถูกแย่งบอลไปจากเท้า
3. การเสียบอลกลางอากาศ
4. การส่งลูกผิดพลาด
5. การคอนโทรลไม่ดี ทำให้คู่ต่อสู้แย่งบอลไปได้
6. การยิงประตูผิดพลาด
7. การกดดันจนต้องเคลียร์ลูกออก

จากการแยกแยะหลักสำคัญในการรุกในแต่ละขั้นตอนมาแล้ว ในที่นี้จะแนะนำหลักสำคัญๆ ของการป้องกันโดยทั่วไปก่อน สำหรับการป้องกันทั่วไปนั้นกล่าวว่า “ลูกอยู่ไกลตัวพื้นที่อันตรายให้ป้องกันโดยการคุมพื้นที่ ถ้าลูกอยู่ใกล้ให้ป้องกันโดยการคุมคน” ต่อไปนี้เป็นหลักสำคัญ ๆ ของการป้องกัน และหลักการรับมาใช้ ส่วนรายละเอียดปลีกย่อยอื่นๆ ในแต่ละขั้นตอนจะเกิดขึ้นมาจากการฝึกใน ทุก ๆ ขั้นตอน

#### 1. การรับส่วนบุคคล (Individual Defence)

##### 1. การควบคุมร่างกาย

- ต้องนิ่ง
- ต้องตื่นตัว ระมัดระวัง และพร้อมตลอดเวลา
- ต้องกระหายที่จะเอาบอลมาอยู่ในการครอบครองให้ได้
- ต้องอย่าใจร้อน
- ต้องเล่นหนัก และใช้สมอง

##### 2. การเข้าตัด แย่งชิง

เป็นการชิงความได้เปรียบ เพื่อนำบอลมาอยู่ในการครอบครอง โดยดูทิศทางของลูกที่เคลื่อนที่เข้ามา ขณะที่คู่ต่อสู้ยังไม่ได้ครอบครองบอล เช่น

- ลูกที่ลอยโด่ง
- ลูกที่กระดอน
- ลูกที่คู่ต่อสู้ยังครอบครองบอลไม่สมบูรณ์โดยต้องรีบเข้าหา และกดดันอย่างรวดเร็ว

##### 3. อย่าให้คู่ต่อสู้พลิกบอลเข้าหาเรา

##### 4. การปิดเส้นใน

ถ้าคู่ต่อสู้พลิกบอลเข้าหา ต้องยืนตำแหน่งบนเส้นใน ระหว่างคู่ต่อสู้ และประตูของเรา โดยต้องเห็นบอลที่เข้ามา และบัพพื้นที่คู่ต่อสู้ในการรับบอล คือ

### 1. การทำให้ช้าลง

ต้องเข้าหาคู่ต่อสู้คนที่มีบอลอย่างระมัดระวัง จะต้องลงมาด้านหลัง เพื่อให้คู่ต่อสู้ช้าลง เพื่อมีสมาธิในการตัดสินใจ และรอเพื่อนมาช่วยเหลือ

### 2. การบีบคู่ต่อสู้ไปยังด้านที่เราได้เปรียบ

เมื่อคู่ต่อสู้ทำเกมรุกช้าลง เราต้องบีบคู่ต่อสู้ออกจากประตู ไปยังด้านข้างของสนาม โดยเฉพาะด้านที่เราได้เปรียบ

### 3. การทำให้คู่ต่อสู้เสียจังหวะ

โดยการทำลายจังหวะการครอบครองบอลของคู่ต่อสู้ เช่นการหลอกล้อ เพื่อจะได้ประเมินสถานการณ์ และใช้วิธีการอื่นต่อไป

## 2. การรับของกลุ่ม (Group Defence)

### 1. ลักษณะตำแหน่งการยืนขณะป้องกัน

- 1.1 คนที่อยู่ใกล้คู่ต่อสู้ที่มีบอล ต้องเข้าหา
- 1.2 คนที่อยู่ใกล้คู่ต่อสู้ที่จะรับบอล ต้องประกบตัว
- 1.3 คนที่อยู่ไกล ต้องประกบตัว และคุมพื้นที่
- 1.4 คนที่อยู่ไกลออกไป ต้องคุมพื้นที่

### 2. จำนวนคู่ต่อสู้

#### 2.1 คู่ต่อสู้มีจำนวนน้อยกว่า

- ต้องประกบตัว
- ต้องคุมด้านหลัง
- ต้องเสริมแนวป้องกัน

#### 2.2 คู่ต่อสู้มีจำนวนมากกว่า

- ต้องคุมพื้นที่
- ต้องทำให้ช้าลง

- ต้องรอเพื่อนมาช่วย

### 3. การรับของทีม (Team Defence)

เมื่อเราเสียการครอบครองบอล ผู้เล่นทุกคนต้องถือว่าเป็นฝ่ายรับ ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งอะไรก็ตาม โดยต้องมาอยู่หลังลูกบอลตลอด ซึ่งมีหลักของการป้องกันดังนี้

#### 1. ทักษะคติในการป้องกัน

- 1.1 ทุกคนต้องหันหน้าเข้าหาลูกบอล
- 1.2 ทุกคนต้องเข้าหาคู่ต่อสู้ คนที่ใกล้ที่สุด อย่างรวดเร็ว
- 1.3 ทุกคนต้องพยายามแย่งบอล กลับมาครอบครองให้ได้

#### 2. การจัดรูปแบบการป้องกัน

##### 2.1 ผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้า

- ต้องวิ่งไล่บอล
- ต้องบีบคู่ต่อสู้
- ต้องทำลายจังหวะการสร้างเกมรุกของคู่ต่อสู้
- ต้องรวดเร็ว

##### 2.2 ผู้เล่นที่อยู่ตรงกลาง

- ต้องประกบคู่ต่อสู้
- ต้องรวดเร็ว

##### 2.3 ผู้เล่นที่อยู่ด้านหลัง

- ต้องประกบคู่ต่อสู้
- ต้องคุมพื้นที่
- ต้องยืนเส้นใน
- ต้องยืนอยู่ใกล้ประตูมากกว่าคู่ต่อสู้

#### 3. การป้องกันประตู

3.1 การประกบตัวเป็นการกีดกันคู่ต่อสู้โดยการประกบตัวคู่ต่อสู้ที่ครอบครองบอล

3.2 การปิดเส้นใน ผู้เล่นที่อยู่ด้านหลังต้องอยู่ในตำแหน่งระหว่างคู่ต่อสู้กับประตู

เพื่อขัดขวางคู่ต่อสู้ในการทำประตู

3.3 การใช้เทคนิคในการป้องกัน เป็นการคาดการณ์สถานการณ์ว่า เมื่อไรจึงจะใช้วิธีการเล่นแบบใด ซึ่งขึ้นอยู่กับยุทธวิธีของคู่ต่อสู้

3.4 การมีสมาธิ ผู้เล่นต้องมีสมาธิกับเกมการเล่นตลอดเวลา โดยต้องรู้สถานการณ์และประเมินสถานการณ์ให้ได้

3.5 การเผชิญหน้า 1 ต่อ 1 โดยเฉพาะในเขตพื้นที่อันตราย ที่เสี่ยงกับการเสียประตู การเลือกใช้ยุทธวิธี เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

หลักสำคัญ ๆ ของการป้องกันโดยทั่วไป และกล่าวว่าถ้าลูกบอลอยู่ไกลจากพื้นที่อันตราย ให้ป้องกันโดยการคุมพื้นที่ ถ้าลูกบอลอยู่ใกล้ให้ป้องกันโดยการคุมคน หลักของการป้องกันมีดังนี้

1. การไล่ (Casing) เป็นการกดดันคู่ต่อสู้อย่างทันทีทันใด เมื่อเสียการครอบครองบอล
2. การทำให้การรุกช้าลง (Delay) คือการดึงเกมรุกของคู่ต่อสู้ให้ช้าลง มีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้เกมรุกของคู่ต่อสู้ไม่ประสบผลสำเร็จได้ง่าย ชั้นแรกเมื่อสูญเสียการครอบครองลูกบอล และตกเป็นฝ่ายรับเทคนิคอันแรกที่จะนำมาใช้ คือผู้เล่นที่อยู่ใกล้บอลจะทำหน้าที่เข้าหาบอลทันทีเพื่อหยุดยั้งการรุกของคู่ต่อสู้ได้โดยการบีบบังคับให้ฝ่ายรุกส่งบอลกลับหลัง หรือส่งบอลออกด้านข้างไม่ทำให้ทำการรุกได้อย่างรวดเร็วอย่างไรก็ตามถ้ามีโอกาสที่จะตัดบอล หรือแย่งบอลกลับคืนมาได้ ให้กระทำทันที

3. สร้างความสมดุล (Balance) ชั้นตอนนี้จะต้องผสมกลมกลืนกับชั้นตอนแรก ในขณะที่ฝ่ายรุกผนึกกำลังเพื่อเข้าโจมตี ผู้เล่นฝ่ายรุกจะต้องพยายามเพิ่มจำนวนให้มากกว่าฝ่ายรับ ฉะนั้นในสถานการณ์บางครั้งผู้เล่นฝ่ายรับน้อยกว่า และลูกบอลได้ถูกลำเรียงเข้าไปในแดนของฝ่ายรับ ฝ่ายรับจะต้องพยายามป้องกันและสร้างความสมดุลขึ้นมาใหม่อย่างรวดเร็ว โดยอาศัยหลักสำคัญขั้นต้นคือการถ่วงเกมรุกให้ช้าลง เพื่อรอเพื่อนที่อยู่แดนคู่ต่อสู้ลงมาช่วยป้องกัน และสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้น ขณะเดียวกันต้องกลับเข้ามาอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมเป็นระบบแบบแผนของการป้องกันอีกด้วย ซึ่งตามหลักการป้องกันที่ดีนั้นจะต้องมีผู้เล่นฝ่ายรับมากกว่าผู้เล่นฝ่ายรุก

4. มีความมั่นใจ มีสมาธิ (Concentrate) เมื่อมีการรุกของคู่ต่อสู้รุกเข้ามาถึงบริเวณครึ่งสนาม นั้นหมายถึงอันตรายที่กำลังจะเกิดขึ้น ฝ่ายป้องกันจะต้องพยายามผลักดันไม่ให้การรุกคืบหน้าเข้ามาในเขตอันตรายหน้าประตูได้ และพยายามที่จะหาโอกาสแย่งบอลกลับมาครอบครอง

ในชั้นตอนนี้สมาธิเป็นสิ่งสำคัญที่สุดผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องหันหน้าเข้าหาผู้เล่นฝ่ายรุก และติดตามการเล่นอยู่ทุกขณะ และใช้ไหวพริบความสามารถในการเล่นให้มาก



5. ควบคุม (Control) เมื่อลูกบอลผ่านเข้ามาในเขตอันตราย (บริเวณหน้าประตู) การป้องกันที่สำคัญคือการคุมคน (Man-Marking) หรือการประกบตัวจะต้องถูกนำมาใช้เพราะเป็น บริเวณพื้นที่อันตรายที่ฝ่ายรุกสามารถจะยิงประตูหรือส่งบอลผ่านให้ฝ่ายเดียวกันเข้ายิงประตู ฉะนั้น การป้องกันที่ดีจะไม่ปล่อยให้ฝ่ายรุกได้เล่นบอลเป็นอันตราย จงพยายามสกัดกั้นทุกวิถีทางตาม กติกา เพื่อไม่ให้ฝ่ายรุกมีโอกาสยิงประตูหรือส่งบอลผ่านให้เพื่อนร่วมทีมได้ การป้องกันขั้นนี้จะต้อง ใช้เทคนิคทั้งการสกัดกั้นฝ่ายรุกเพื่อแย่งบอลมาครอบครอง ดังนั้นผู้เล่นฝ่ายรับจะต้องมีความสามารถ ในการใช้เทคนิคและกลยุทธ์ได้อย่างครบถ้วนมีการประสานงานที่ดี และต้องไม่ลืมที่จะคุมพื้นที่ (Space-Marking) ด้วย การเริ่มใช้หลักการรับ ต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยขึ้นอยู่กับ

#### 1. เมื่อไหร่ (WHEN)

1.1 ทันทันทีที่เสียการครอบครองบอล

1.2 กระบวนการทางด้านจิตใจ

- มีความตั้งใจในการป้องกันมีสติที่จะเปลี่ยนจากการรุกเป็นการรับ
- บทบาทและความรับผิดชอบแตกต่างจากการเสียบอลผู้เล่นจะต้องคิด ป้องกันทันที
- เมื่อเสียบอลจะต้องตัดสินใจทันที เช่นการกดดัน คุมพื้นที่

#### 2. ที่ไหน (WHERE)

2.1 เมื่อเสียบอล การป้องกันจะต้องเริ่มต้นทันที หรือรอโอกาสเช่นบาง สถานการณ์จะต้องกดดันทันที แต่บางสถานการณ์จะต้องรอโอกาส

2.2 โค้ชอาจจะสั่งให้กดดันตลอด 90 นาที หรือระยะหนึ่ง อย่างไรก็ตามการ กดดันอาจจะเริ่มที่แนวแรก คือ

- ที่บริเวณกลางสนาม
- รอคู่ต่อสู้ข้ามเส้นแบ่งแดนเข้ามา

#### 3. อย่างไร (HOW)

3.1 ขึ้นอยู่กับการเล่นการครอบครองบอลที่ไหน ถ้าอยู่ในเขตและสถานที่เหมาะสม การกดดันควรจะเริ่มขึ้น

3.2 ถ้าเสียการครอบครองบอล โดยถูกคู่ต่อสู้แย่งไป ผู้เล่นที่อยู่ข้างหน้าบอลควร ลงมาปิดพื้นที่ และใช้ยุทธวิธีการทำให้คู่ต่อสู้ช้าลง

3.3 ถ้าเสียการครอบครองบอลที่เขตประตู เราต้องบีบคู่ต่อสู้ให้ไปยังพื้นที่ที่เราต้องการ

3.4 ใช้ยุทธวิธีการคุมพื้นที่ ประกบตัว และใช้การเช็คล้ำหน้า

3.5 โค้ชกับผู้เล่นจะต้องตัดสินใจว่าจะเล่นวิธีการใด จะต้องเข้าใจวิธีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพจะต้องรู้ยุทธวิธีเฉพาะ ที่เตรียมไว้สำหรับทีมของเรา

#### 4. อะไร (WHAT)

การจำกัดพื้นที่ เวลา ความมีอิสระในการจ่ายบอล การรับบอลและการเคลื่อนไหวจะเกี่ยวข้องกับการเสียการครอบครองบอล เมื่อไร ที่ไหน อย่างไร การป้องกันจะเกี่ยวกับการกดดัน การปิดพื้นที่หลังบอล ประกบตัว คุมคู่ต่อสู้ การถอนตำแหน่ง และการคุมพื้นที่สำคัญของสนาม

### หลักสำคัญของการรุก (Principle of Attack)

#### หลักการรุก (PRINCIPLE OF ATTACK)

##### 1. การรุกส่วนบุคคล (Individual Attack)

การรุกโดยผู้เล่นที่มีบอล

ผู้เล่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับบอล เพื่อทำเกมรุกต้องอาศัยปัจจัยหลัก 3 ประการ ดังนี้

- การรับบอล
- การครอบครองบอล
- การส่งบอล

การรับบอล เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้เล่นจะสร้างเกมรุก โดยการสัมผัสบอลครั้งแรก (First touch) แล้วสามารถเล่นต่อได้ และสามารถตัดสินใจว่าจะทำอะไรได้ทันที โดยไม่ต้องมาสัมผัสบอลอีกครั้ง

การครอบครองบอล เมื่อดอกอยู่ในสถานการณ์ที่อยู่ใต้ความกดดัน ผู้เล่นควรจะบังบอลครอบครองบอลไว้ และหาทางเพื่อเอาชนะความกดดัน โดยอาศัยยุทธวิธีในการพิจารณาดังนี้

- การเลี้ยงหลอกคู่ต่อสู้ เพื่อครอบครองบอล
- การส่งให้เพื่อนแล้ววิ่งไปรับบอล เพื่อครอบครองบอล
- การครอบครองบอลไว้แล้วค่อย ๆ หาทางเล่น โดยเลือกยุทธวิธีที่จะทำให้เกิดผล

เช่นการส่งให้เพื่อนเพื่อเข้าทำประตู หรือการเลี้ยงเจาะทะลุเข้าไปเพื่อหาโอกาสทำประตูการ

ส่งบอล เป็นปัจจัยหนึ่งที่ผู้เล่นจะสร้างเกมรุก โดยขึ้นอยู่กับ จังหวะ น้ำหนัก ทิศทาง ต้องเหมาะสม

##### 2. การรุกของกลุ่ม (Group Attack)

## 2.1 การรุกของกลุ่มโดยผู้เล่นที่มีบอล

2.1.1 การเล่นจังหวะเดียว โดยการชิง 1-2 แล้วไปเอา โดยอาศัยเพื่อนร่วมทีมเป็นกำแพง

2.1.2 การเลี้ยง เพื่อหาจังหวะในการรุกโดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ และการเลือกใช้สถานการณ์ ได้แก่

- ถ้าอยู่หน้าคู่ต่อสู้ ต้องเลี้ยงเข้าหาคู่ต่อสู้ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ 1 ต่อ 1 ต้องกล้าที่จะเลี้ยงทะลุเลี้ยงผ่าน
- ถ้าอยู่หน้าเพื่อน เลี้ยงเพื่อส่งต่อให้เพื่อน
- ครอบครองบอล เพื่อหาพื้นที่ และโอกาสในการเกมรุก

## 2.2 การรุกของกลุ่มโดยผู้เล่นที่ไม่มีบอล

ในเกมการแข่งขันฟุตบอลใช้เวลาการแข่งขัน 90 นาที แต่ลูกบอลจะอยู่ในการครอบครองของผู้เล่นประมาณ 60 นาที เวลาที่เหลือลูกบอลจะอยู่นอกการเล่น ดังนั้นผู้เล่นคนหนึ่งจะสัมผัส หรือครอบครองบอลประมาณไม่เกินคนละ 2 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตำแหน่ง บทบาทหน้าที่ในสนาม ส่วนมากผู้เล่นที่ไม่มีบอลจะสร้างเกมรุกโดยการเคลื่อนที่โดยไม่มีบอล และถือว่าเป็นหัวใจในการรุกของการเล่นฟุตบอลสมัยใหม่ ที่จะส่งผลต่อการแข่งขัน โดยอาศัยยุทธวิธีดังนี้

- วิ่งประกบเพื่อนที่ครอบครองบอลอยู่
- วิ่งประกบเพื่อนที่ครอบครองบอล และรับบอลที่ส่งจากเพื่อน
- วิ่งเจาะแนวป้องกันของคู่ต่อสู้ ไปยังเขตทำประตู
- วิ่งเปิดพื้นที่เพื่อกดดันกองหลังคู่ต่อสู้ แล้วจึงโจมตี
- วิ่งหลอกกองหลัง เพื่อทำลายแนวป้องกัน หรือเปิดพื้นที่เพื่อการโจมตี

โดยมีทิศทางการวิ่งดังนี้ (วิ่งออกห่างจากคนที่มียบอล เพื่อเป้าหมายไปรับบอล และสร้างพื้นที่ให้เพื่อนวิ่งเข้าไปหาคนที่มียบอล เพื่อเล่นชิง 1-2 หรือรับบอลต่อ)

## 3. การรุกของทีม (Team Attack)

ผู้เล่นจะรุกโจมตีฝ่ายตรงข้ามทันทีที่ได้ครอบครองลูกบอล จากสาเหตุ

1. เมื่อแย่งชิง ตัดลูกจากฝ่ายตรงข้าม มาอยู่ในการครอบครอง
2. เมื่อผู้รักษาประตูได้รับบอล
3. เมื่อได้สิทธิในการทุ่ม
4. เมื่อได้ตั้งเตะลูกจากประตู ลูกโทษ และลูกเตะมุม

เพราะฉะนั้นวิธีรุกที่ดีนั้นก็ต้องมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าว่าจะรุกตรงไหนอย่างไร นำเอายุทธวิธีต่าง ๆ มาใช้ในการรุก เช่นการรุกจากผู้รักษาประตู โดยวิธีให้ผู้รักษาประตูส่งลูกเรียดมายังกองหลัง กองหลังส่งต่อให้กองกลาง กองกลางส่งให้กองหน้า โดยส่งเป็นทอด ๆ ไม่ใช่ประตู เตะสุ่มไป

การรุกจะได้ผลก็โดยการรุกอย่างรวดเร็ว ไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามได้ตั้งตัวพื้นที่ ๆ ควรจะทำการรุกก็ได้แก่พื้นที่ ๆ เป็นที่ว่าง เช่นที่ว่างทางมุมธง ที่ว่างหลังกองหลัง บางทีก็ใช้ลูกทูลในการรุก บางทีก็ใช้ลูกโยนโด่งหน้าประตู บางทีก็ใช้ลูกยิงเร็ว ซึ่งมีแท็คติกหลายอย่างที่จะใช้ในการรุก

ก่อนที่จะเปิดการรุกในแดนหน้า จะต้องมีการวางแผนในแดนกลางเสียก่อน จงแบ่งเนื้อที่ออกเป็น 3 ส่วน ส่วนกลางเป็นที่เตรียมการส่วนหน้าเป็นแดนที่จะรุกจะดำเนินการซ้ำ ๆ ในแดนกลางและรวดเร็วในแดนหน้า

### 1. การเปลี่ยนจากการป้องกันเป็นการโจมตี

ทันทีที่ทีมได้ครอบครองบอล ผู้เล่นทุกคนต้องเปลี่ยนบทบาทโดยการเล่นเร็วจากการป้องกันเป็นการโจมตี วิธีนี้เป็นวิธีที่ได้ผล เพราะทีมสามารถใช้พื้นที่ซึ่งคู่ต่อสู้เปิดโอกาสให้ขณะที่เขากำลังรุก การโต้กลับเร็ว คือทักษะที่ตืออย่างหนึ่ง เป็นการเคลื่อนไหวทั้งทีม โดยเฉพาะการส่งบอลยาว อย่างแม่นยำ และเป็นการวิ่งหาบอลอย่างรวดเร็ว

### 2. การเปิดพื้นที่เตรียมพร้อม

เป็นการใช้พื้นที่ด้านกว้าง และยาวของสนามเพื่อการครอบครองบอลไว้ โดยการเคลื่อนไหว และการส่งในลักษณะทแยงมุม ส่งตรงไปข้างหน้า หรือสามเหลี่ยม โดยผู้เล่นจำเป็นต้องสร้าง และฉวยโอกาสจากพื้นที่และเขาสามารถโจมตีได้ด้วย

### 3. การครอบครองบอล

การโจมตีมีหลายรูปแบบ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการครอบครองบอล เพราะถือว่าเป็นทีมเวิร์ก และเป็นการบีบบังคับให้คู่ต่อสู้เป็นฝ่ายป้องกัน และต้องเปลี่ยนยุทธวิธีในการรับอยู่เรื่อย ๆ

#### หลักสำคัญของการรุก

1. การเล่นลูกบอลทางด้านกว้างของสนามใช้ความกว้างของสนามเพื่อที่จะดึงให้ฝ่ายป้องกันเปิดพื้นที่ช่องว่างขึ้น เช่นเล่นบอลทางปีกทั้งสองข้าง ปีกวิ่งเร็ว ๆ ไปรับบอล และผ่านมาหน้าประตู การส่งบอลเป็นสี่เหลี่ยมหรือส่งบอลขวางสนามที่แน่นอน และแม่นยำเพื่อเปิดการโจมตี และทำให้เกิดพื้นที่ว่างที่จะพบบอลเข้าไปเล่น ผู้เล่นฝ่ายรุกต้องใช้ความกว้างของสนามให้เป็นประโยชน์

2. การทะลุทะลวงการตั้งรับของฝ่ายป้องกัน เป็นการส่งบอลแบบทะลุทะลวงแนวฝ่ายป้องกันเข้าไป และหาจังหวะในการยิงประตู การเล่นเกมแบบนี้ผู้เล่นจะต้องส่งลูกที่รวดเร็ว และแม่นยำ หลังจากที่ดึงเกมรุกให้ช้าลงเพื่อความแน่นอนในการรุก โดยที่ฝ่ายป้องกันคาดการณ์ไม่ถึง

3. การเคลื่อนที่เพื่อให้ฝ่ายป้องกันสับสน การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วเป็นหลักสำคัญที่ทำให้การป้องกันของคู่ต่อสู้แยกหรือหละหลวม เทคนิคในการเคลื่อนที่มีจุดมุ่งหมายดังนี้

3.1 การเคลื่อนที่เพื่อให้เกิดที่ว่างในการโจมตี

3.2 การเคลื่อนที่เพื่อหนีจากการถูกประกบตัวจากคู่ต่อสู้

3.3 การเคลื่อนที่เพื่อการสับเปลี่ยนตำแหน่งทำให้ฝ่ายป้องกันสับสน

4. เมื่อผู้เล่นเข้ามาอยู่ในเขตอันตรายของฝ่ายรับ ผู้เล่นฝ่ายรุก เมื่อได้ลูกบอลแล้ว ต้องตัดสินใจให้เร็ว ไม่ว่าจะเป็นการส่ง การยิงประตู ซึ่งถ้าเกิดการล้ำซ้ำคู่ต่อสู้จะรีบเข้ามาประกบ การบังทิศทางลูกบอล แย่งลูกบอล ตัดลูกบอล และทำให้ฝ่ายรับจะต้องลงมาป้องกันทำให้ฝ่ายรับมีมากกว่าฝ่ายรุก ทำให้เกิดความยากที่จะยิงประตูคู่ต่อสู้

อุทัย สวงพวงศ์ (2542 : 87) ได้ให้ข้อเสนอแนะสำหรับนักฟุตบอลที่กำลังเล่นในสนามดังนี้

1. ทุกครั้งที่ลงสนามต้องเล่นจนสุดความสามารถ จงเล่นให้เหมือนกับที่ฝึกซ้อมมาอย่าตื่นเต้นจนเกินไป
2. อย่าเล่นฟุตบอลด้วยความโมโหหรืออารมณ์เสีย เนื่องจากไม่พอใจการเล่นของฝ่ายตรงข้ามจะทำให้จิตใจไม่มุ่งในเกมนการเล่น
3. ขณะเล่นจงเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด โดยไม่ทำตามเสียงเชียร์ของคนนอกสนามที่สั่งมาให้ยิงประตูหรือสั่งให้ทำอะไรต่าง ๆ
4. อย่ารอให้ลูกบอลมาหาเรา แต่เราต้องไปหาลูกบอลให้เร็วที่สุด การยืนรอรับลูกจะทำให้ฝ่ายตรงข้ามแย่งลูกบอลไปก่อนที่ลูกจะมาถึงเรา
5. ใช้ความคิด และหาวิธีการทำประตูตลอดเวลา
6. อย่างแสดงความไม่พอใจ หรือขัดแย้งการตัดสินของผู้ตัดสิน และผู้ช่วยผู้ตัดสินเป็นอันขาดเพราะเป็นการผิดมารยาทอย่างร้ายแรง
7. เมื่อเล่นผิดพลาดหรือกระทบกระทั่งกันบ้าง ต้องให้อภัยซึ่งกันและกัน อย่าถือเป็นเรื่องผู้ถูกพบบาท หาทองแก้แค้น จะทำให้การเล่นเสียไป
8. อย่าตำหนิผู้เล่นฝ่ายเดียวกันในสนาม ต้องให้กำลังใจซึ่งกันและกันเสมอ

## บทสรุป

การแข่งขันกีฬาฟุตบอลในปัจจุบันมีการแข่งขันทั้งในสนามและนอกสนามแข่งขันสูงมาก ทีมใดได้นำแนวคิดทางบริหารจัดการมาผสมผสานกับคุณสมบัติทักษะของการเล่น มาใช้ในการเตรียมตัวก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขันได้มากกว่า มีการวิเคราะห์ปัญหาของทีมให้เข้าใจ และการมีกลยุทธ์ของการฝึกซ้อมและแข่งขันที่เสียขาดแบบคิดนอกกรอบนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้

ทีมขนาดเล็กสามารถเอาชนะทีมที่มีขนาดใหญ่ได้ และมองหาความได้เปรียบ ความเสียเปรียบของทีม  
ตัวเอง และพยายามเล่นในเกมที่เราได้เปรียบ อย่าไปเล่นในเกมที่เราเสียเปรียบ เพื่อที่จะให้บรรลุ  
วัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง โดยต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ความคุ้มค่าและ  
ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ และผลที่จะได้รับจะทำให้เห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม

### แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3

คำสั่ง ให้นักศึกษาตอบคำถามให้สมบูรณ์

1. จงอธิบายหลักการฝึกสอนฟุตบอลเยาวชนในกลุ่มอายุที่ตนสนใจมาให้เข้าใจ
2. จงเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอล “ช่วงปรีซีซั่น” มาให้เข้าใจ

### แบบทดสอบท้ายบทที่ 3

คำสั่ง จงทำเครื่องหมาย **X** ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ความสำเร็จทางการกีฬาในปัจจุบัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบใดมากที่สุด
  - ก. งบประมาณ
  - ข. กลวิธีการฝึกและการจัดการ
  - ค. ผู้ฝึกสอน
  - ง. นักกีฬา
  - จ. ผู้ให้การสนับสนุน
2. “เทคนิคทางการกีฬา” มีความหมายตรงกับข้อใดต่อไปนี้
  - ก. ความสามารถพิเศษทางการกีฬา
  - ข. การฝึกซ้อมและการแข่งขัน
  - ค. ความสามารถสูงสุด
  - ง. ความรู้ทางการกีฬา
  - จ. ทักษะพื้นฐานทางการกีฬาที่ดี
3. “แทคติคทางการกีฬา” มีความหมายตรงกับข้อใดต่อไปนี้
  - ก. ความสามารถพิเศษทางการกีฬา
  - ข. การฝึกซ้อมและการแข่งขัน
  - ค. ความสามารถสูงสุด
  - ง. ความรู้ทางการกีฬา
  - จ. ทักษะพื้นฐานทางการกีฬาที่ดี
4. การเตรียมการฝึก สิ่งแรกที่ผู้ฝึกสอนจะต้องทำคืออะไรต่อไปนี้
  - ก. สถานที่สำหรับการฝึก
  - ข. มีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการฝึก
  - ค. มีจำนวนผู้เข้ารับการฝึก
  - ง. มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - จ. ระยะเวลาของการฝึก
5. การเลือกวิธีการฝึกสอนให้เหมาะสมขึ้นอยู่กับอะไร
  - ก. สถานที่
  - ข. งบประมาณ
  - ค. จำนวนคน



- ง. วัยและระยะเวลา
  - จ. สภาพภูมิอากาศ
6. การฝึกเป็นคู่ เป็นกลุ่ม โดยให้ผู้เล่นใช้เทคนิคที่ถูกต้องภายใต้สถานการณ์ที่มีการกดดัน ซึ่งผู้เล่นต้องมีการตัดสินใจและมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการเล่น และต้องเล่นได้อย่างต่อเนื่องรวดเร็ว โดยอาจใช้คู่ร่วมฝึกกดดันก็ได้ เป็นการฝึกแบบใด
- ก. การฝึกเฉพาะบุคคล
  - ข. การฝึกสนามเล็ก
  - ค. การฝึกเป็นกลุ่ม
  - ง. การฝึกหน้าที่
  - จ. การฝึกเป็นเกม
7. การฝึกผู้เล่นให้ได้รับรู้ถึงบทบาทหน้าที่ในแต่ละสถานการณ์และพื้นที่โดยมีคู่ต่อสู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับสถานการณ์และพื้นที่นั้นๆ เป็นการฝึกแบบใด
- ก. การฝึกเฉพาะบุคคล
  - ข. การฝึกเป็นกลุ่ม
  - ค. การฝึกเป็นเกม
  - ง. การฝึกหน้าที่
  - จ. การฝึกสนามเล็ก
8. ในกลุ่มเด็ก 6-10 ปี เราควรพัฒนาไปในรูปแบบใด
- ก. เน้นเทคนิคและแท็คติก
  - ข. เน้นความทนทาน
  - ค. เน้นการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
  - ง. เน้นการเล่นเป็นทีม
  - จ. เน้นความสามารถเฉพาะตัว
9. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช่หลักของการรุก
- ก. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
  - ข. การคุมพื้นที่
  - ค. เล่นด้านกว้าง
  - ง. การทะลุทะลวง
  - จ. การเคลื่อนที่
10. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ใช่หลักของการรับ

- ก. การดิ่งเกมให้ช้าลง
- ข. การสร้างความสมดุล
- ค. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- ง. การคุมพื้นที่
- จ. การสร้างความมั่นใจ

### เฉลยแบบทดสอบท้ายบท บทที่ 3

1.ข	2.จ	3.ก	4.ข	5.ง
6.ก	7.ง	8.ค	9.ข	10.ค

## เอกสารอ้างอิง

กองวิชาการกีฬา. **คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล**. ฝ่ายสารสนเทศและวิชาการกีฬา, กรุงเทพฯ : 2559.

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. **คู่มือการฝึกสอนฟุตบอลสมัยใหม่**. กรมพลศึกษา : 2529.

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. **FOOTBALL**. บ.สยามสปอร์ตปรี้นติ้ง จำกัด. กรุงเทพฯ : 2534.

ปรีชา เขือกขวัญดี. **กลยุทธ์การฝึกและการจัดการกีฬาฟุตบอล**. กรมพลศึกษา : 2539.

มนู อนันตศิริ. **คู่มือการสอนฟุตบอลสำหรับเยาวชน**. โรงพิมพ์การศาสนา , กรุงเทพฯ : 2541.

FIFA. **Coca-cola World Football Development Program**. Bangkok : 1978.

Frederation International de Football Association. **The FIFA/Coca-Cola International Academy Part II**, 1984. อัดสำเนา

ชลัช ภิรมย์. ฟุตบอลสมัยใหม่ การฝึก และการจัดการ. สมุทรสาคร :  
วิทยาลัยพลศึกษา

จังหวัดสมุทรสาคร , 2539.

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. คู่มือการสอนวิชาฟุตบอลขั้นสูง. กรุงเทพฯ : ม.ป.ท.  
,ม.ป.ป.

ชาญวิทย์ ผลชีวิน. FOOTBALL. กรุงเทพฯ : บริษัท สยามสปอร์ตพรีนติ้ง  
จำกัด , 2534.

ประโยค สุทธิสง่า. คู่มือการสอนฟุตบอล. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช ,  
2537.

ปรีชา เผือกขวัญดี. การฝึกและการจัดการกีฬาฟุตบอล. กรุงเทพฯ :  
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ , 2534.

มงคล แฝงสาเคน. การฝึกฟุตบอล. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์ , 2545.

วิทยา เลาทกุล. A Licence Coaching Award. กรุงเทพฯ : กีฬาการ  
พิมพ์, ม.ป.ป.

วิทยา เลาทกุล. ยอดโค้ชฟุตบอล ปี ไลเช่น. กรุงเทพฯ : กีฬาการพิมพ์,  
2542.

สุรพล เพิ่มผล. ฟุตบอล. กรุงเทพฯ : โอ เอส พรีนติ้ง เฮ้าส์ , 2531.

สุนทรา กล้าณรงค์. เอกสารประกอบการสอนฟุตบอล 1. สงขลา :  
ภาควิชาพลศึกษา และ

สุขศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ , 2540.

สมศักดิ์ ศาสตร์สูงเนิน. เอกสารประกอบการสอนวิชากลยุทธ์การฝึก และ  
การจัดการกีฬาฟุตบอล. ชลบุรี. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี , 2544.

อุทัย สงวนพงศ์. ฟุตบอล. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์ ,  
2542

เอกชัย ถนัดเดินข่าว. เอกสารประกอบการสอนฟุตบอล 1. สมุทรสาคร.  
วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร , 2545.

โกศล รอดมา. เอกสารประกอบการสอนฟุตบอล1. สถาบันการพลศึกษา  
วิทยาเขตเพชรบูรณ์, 2550.

เจริญ กระบวนรัตน์. วิทยาศาสตร์การฝึกซ้อมกีฬา. สิ้นธนาถือปี่เซ็นต์เตอร์,  
2557.