



### แบบฝึกทักษะชุดที่ 3

#### การเตะลูกฟุตบอล

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสนมศึกษาการ



#### จุดประสงค์



1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
3. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตะลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา
4. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการเตะลูกฟุตบอลด้วยศีรษะ

#### การอบอุ่นร่างกายก่อนฝึก

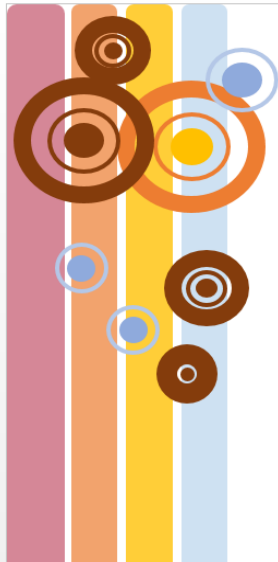


#### จุดประสงค์

1. เพื่อกระตุ้นระบบอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายให้ตื่นตัวเตรียมพร้อม
2. เพื่อช่วยยืดเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อต่างๆ ทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัว สามารถทำงานหรือเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น
3. เพื่อช่วยลดความตึงเครียดของประสาทและกล้ามเนื้อ
4. เพื่อช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่างๆ ภายในร่างกาย
5. เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

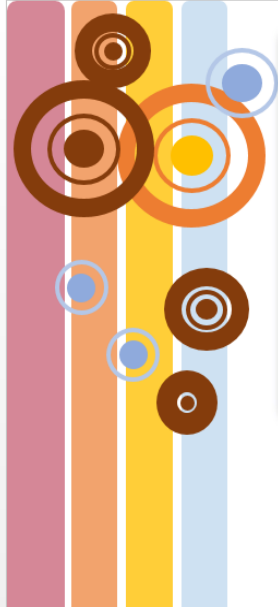


นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (สาธิตการฝึกโดยนักเรียนโรงเรียนสนมศึกษาการ)





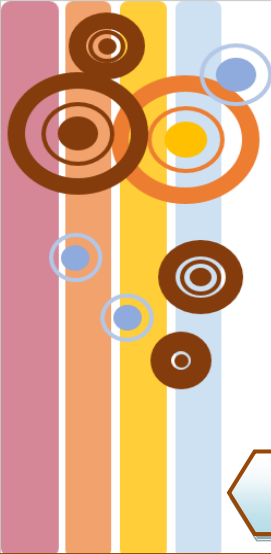
1. วิ่งเหยาะ ๆ รอบสนามฟุตบอล 5 รอบ



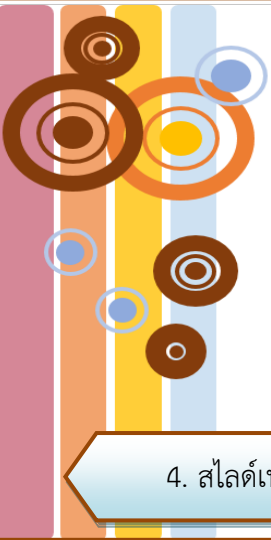




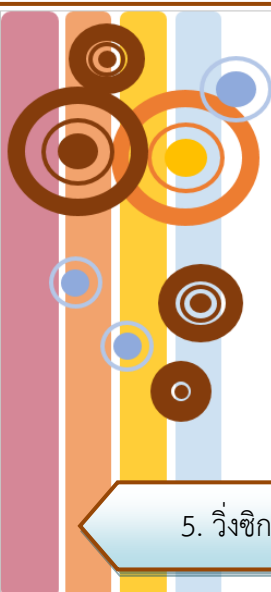
2. กระโดดเข้าตีหน้าอก 10 ครั้งติดต่อกัน



3. กระโดดแอ่นหลัง โดยกระโดดให้สูง ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



4. สไลด์เท้าไปข้าง ๆ จากขอบสนามฟุตบอล ด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง



5. วิ่งซิกแซ็ก จากขอบสนามฟุตบอลด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง 2 รอบ





6. เตะขาให้สูง เท้าเหยียดตรง เตะสลับกัน ซ้าย 10 ครั้ง ขวา 10 ครั้ง



7. ยืนแยกเท้าขาเหยียดตึง ก้มตัวลงข้างหน้าเหยียดแขนทั้งสองข้างกางออก  
ทำค้างไว้ นับ 1-10



8. ยืนมือจับเข่าย่อเหยียดเข้าไปข้างหน้า 10 ครั้ง



9. ยืนมือเท้าเอว หมุนเอวไปข้างซ้ายและข้างขวา 10 ครั้ง



10. นั่งเหยียดขา ใช้มือจับเหนือข้อเท้าขวาดึงเข้าหาตัวนับ 1-10  
ทำซ้ำ 4 ครั้งสลับซ้ายขวา



11. ยืนมือไปข้างหน้าตั้งฉากกับพื้น ลุก-นั่ง 20 ครั้ง



การเตะลูกฟุตบอลเป็นทักษะเบื้องต้นของการฝึกฟุตบอลขั้นพื้นฐาน ที่จะให้ผู้  
เล่นเกิดความคุ้นเคยกับลูกบอลได้เป็นอย่างดี และอวัยวะต่างๆทุกส่วนของร่างกายได้  
สัมผัสกับลูกฟุตบอล



นักเรียนฝึกการเตะลูกฟุตบอล โดยใช้ลูกฟุตบอล คนละ 1 ลูก ดังต่อไปนี้



## 1.การเตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า



### วิธีการฝึก

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกฟุตบอลขึ้นพร้อมทั้งเหยียดแขนไปข้างหน้า
2. โยนลูกฟุตบอลขึ้นตามองดูลูกฟุตบอล
3. ยกเท้าข้างที่ใช้เล่นฟุตบอลขึ้นเหนือพื้นสูงประมาณ 1 ฟุต แล้วเตะลูกฟุตบอลขึ้นในอากาศด้วยหลังเท้า
4. ฝึกเตะลูกฟุตบอลสลับเท้าขวาและเท้าซ้าย

## 2.การเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



### วิธีการฝึก

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกฟุตบอลขึ้นพร้อมทั้งเหยียดแขนไปข้างหน้า
2. โยนลูกฟุตบอลขึ้นตามองดูลูกฟุตบอล
3. ยกเท้าข้างที่ใช้เล่นฟุตบอลขึ้นเหนือพื้นสูงประมาณ 1 ฟุต แล้วเตะลูกฟุตบอลขึ้นในอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน
4. ฝึกเตะลูกฟุตบอลสลับเท้าขวาและเท้าซ้าย

### 3.การเตะลูกฟุตบอลด้วยหน้าขา



#### วิธีการฝึก

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกฟุตบอลขึ้นพร้อมทั้งเหยียดแขนไปข้างหน้า
2. โยนลูกฟุตบอลขึ้นตามองดูลูกฟุตบอล
3. ยกเท้าข้างที่ใช้เล่นฟุตบอลขึ้นเหนือพื้นสูงประมาณ 1 ฟุต แล้วเตะลูกฟุตบอลขึ้นในอากาศด้วยหน้าขา
4. ฝึกเตะลูกฟุตบอลสลับหน้าขาขวาและหน้าขาซ้าย

### 4.การเตะลูกฟุตบอลด้วยศีรษะ



#### วิธีการฝึก

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับลูกฟุตบอลขึ้นพร้อมทั้งเหยียดแขนไปข้างหน้า
2. โยนลูกฟุตบอลขึ้นตามองดูลูกฟุตบอล
3. ใช้หน้าผากเป็นจุดสัมผัสลูกฟุตบอล เกร็งคอกางแขนออกเพื่อการทรงตัว ยืนแบบเท้าขนานหรือเท้าสลับก็ได้



## การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังฝึก



### จุดประสงค์

1. เพื่อช่วยลดอาการปวดเมื่อย ช่วยผ่อนคลายความเครียด และความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้ร่างกายและจิตใจกลับสู่สภาพปกติได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

### วิธีปฏิบัติ

นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ (สาธิตการฝึกโดยนักเรียนโรงเรียนสนมศึกษาการ)



**วิธีปฏิบัติ** ยืนตัวตั้งตรง มือทั้งสองเท้าสะเอว  
เท้าทั้งสองยืนห่างกันช่วงไหล่  
ส้นเท้าทั้งสองข้างกดติดแน่นและเน้น  
ความรู้สึกที่จุดส้นเท้าทั้งสองนี้  
ค่อยๆ ย่อตัวจนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อ  
น่องและเอ็นร้อยหวาย  
นับ 1-10 ช้าๆ และกลับสู่ท่ายืนตาม  
สบาย ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



**วิธีปฏิบัติ** ก้าวเท้าขวาออกไปเต็มก้าว ปลาย  
เท้าทั้งสองข้างชี้ตรงไปข้างหน้า ขาซ้ายเหยียด  
ตรงเป็นท่อนเดียวกับลำตัว  
ส้นเท้าซ้ายและขวา กดแน่นตรึงกับ  
พื้น ค่อยๆ โยกตัวไปข้างหน้า  
จุดศูนย์ถ่วงของร่างกายทิ้งลงบนเท้า  
ขวา และใช้แขนทั้งสองข้างกดหนักที่เข่าขวา  
นับ 1-10 ช้าๆ แล้วเปลี่ยนเป็นก้าว  
เท้าซ้ายบ้าง ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



**วิธีปฏิบัติ** นั่งคุกเข่า แขนหลังเท้าติดกับพื้น  
เอนตัวไปข้างหลังให้ขาท่อนบนเหยียด  
เป็นเส้นตรงแนวเดียวกับลำตัว  
ใช้แขนทั้งสองข้างรับน้ำหนัก  
ด้านหลังนับ 1-10 ช้าๆ แล้วหยุดทำ  
เริ่มทำใหม่จนรู้สึกว่กล้ามเนื้อหน้าโคนขาตึง



**วิธีปฏิบัติ** นั่งเหยียดขาแยกออกจากกัน  
ให้ขาซ้ายแนบกับพื้น ใช้มือขวาจับ  
เหนือข้อเท้าและใช้มือซ้ายบิดเท้าขวาเข้าหา  
ลำตัว ใช้ท่อนแขนและศอกกดขาตึงเข้าไป  
ข้างหน้า นับ 1-10 ช้าๆ สลับท่ามาเป็นขาซ้าย  
ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



**วิธีปฏิบัติ** ยืนแยกเท้าพอประมาณ  
ก้มตัวลงใช้มือค้ำที่เข่าทั้งสองข้าง  
ใช้ขาท่อนบนและท่อนล่างเหยียดเป็น  
แนวเดียวกัน สันเท้าทั้งสองข้างกดแนบกับ  
พื้นค่อยๆ เคลื่อนมือทั้งสองลงตามแนวหน้า  
แข้ง-ข้อเท้า นับ 1-10 ช้าๆ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



**วิธีปฏิบัติ** นั่งแยกเท้า ให้ขาข้างซ้ายและขวา  
ทำมุม 90 องศา  
เอียงตัวท่อนบนไปทางขาซ้าย และ  
เน้นน้ำหนักตัวให้ลงที่สะโพกซ้าย  
ใช้มือทั้งสองข้างจับบริเวณเข่า ก้มตัว  
และเคลื่อนมือทั้งสองข้างไล่เข้าหาข้อเท้า  
นับ 1-10 ช้าๆ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง





### วิธีปฏิบัติ ให้นั่งลงกับพื้น

งอขาให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างสัมผัสกัน  
มือทั้งสองข้างจับอยู่ที่เหนือข้อเท้าเล็กน้อย  
และใช้ศอกทั้งสองกดบริเวณหัวเข่าก้มตัวลง  
ไปข้างหน้า นับ 1-10 ซ้ำๆ ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง



วิธีปฏิบัติ ยืนแยกเท้าทั้งสองห่างกันมากๆ  
ให้ทั้งน้ำหนักตัวลงบนฝ่าเท้าทั้งสองข้าง  
ส่วนของขาตั้งแต่ข้อเท้าจนถึงโคนขาต้อง  
เหยียดตรงตึงก้นตัวลงข้างหน้าพร้อมเหยียด  
แขนทั้งสองกางออก และเงยหน้าขึ้น  
นับ 1-10 ซ้ำๆ



วิธีปฏิบัติ นอนหงายเหยียดกับพื้นให้แขน  
ทั้งสองข้างแนบลำตัว ยกขา กัน และ  
ลำตัวท่อนล่างขึ้นให้เหนือพื้น เหยียดขาทั้ง  
สองข้างไปด้านหลัง ขณะเดียวกัน ให้งอ  
เข่าโน้มเข้าหาศีรษะ นับ 1-10 ซ้ำๆ ทำซ้ำ  
2-3 ครั้ง



วิธีปฏิบัติ นั่งย่อเข่าให้เท้าทั้งสองข้างห่าง  
กันช่วงไหล่ คู้ตัวให้หัวไหล่หลบเข้าไปอยู่  
ระหว่างเข่าทั้งสองข้าง ทั้งน้ำหนักตัวลง  
บนปลายเท้าทั้งสองและโน้มกายไป  
ข้างหน้าให้มากที่สุด นับ 1-10 ซ้ำๆ ทำซ้ำ  
2-3 ครั้ง