

ชุดฝึกทักษะ กีฬาแฮนด์บอล
เล่มที่ 4 เรื่อง การยิงประตูและการป้องกันประตูกีฬาแฮนด์บอล
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 43101
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



นายถาวร คมวิชายั่งยืน
ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนสุนารีวิทยา ๒
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

กีฬาแฮนด์บอลเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีความนิยมเล่นกันทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ บางประเทศถือเป็นกีฬาอาชีพได้ ในประเทศไทยได้จัดให้มีการเรียนการสอนในโรงเรียนต่างๆ มานานหลายปี ดังนั้นการสนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีทักษะกีฬาแฮนด์บอลที่ดีจะช่วยให้ นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรง ตลอดจนส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเพื่อการแข่งขันมากขึ้น

ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล ประกอบการสอนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 43101 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสุรนารีวิทยา ๒ เป็นสื่อการเรียนการสอนที่จัดทำขึ้น เพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้และวิธีการฝึกทักษะที่จำเป็น โดยมีวัตถุประสงค์หลักที่จะส่งเสริมการรัก การออกกำลังกาย พัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และนำทักษะ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดผลเพื่อการเป็นคนเก่ง ดีมีคุณธรรม มีความสุข

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอลจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เรียน และ ผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้าชุดฝึกทักษะนี้

นายถาวร คมวิชาขังยืน

สารบัญ

หน้า

คำนำ

คำชี้แจง

แผนผังขั้นตอนการใช้ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล

จุดประสงค์ ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอลเรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู

วิธีการปฏิบัติ ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอลเรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู

แบบทดสอบก่อนเรียนเรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู

หลักในการยิงประตู

ลักษณะวิธีการยิงประตูแบบต่างๆ

หลักในการป้องกันประตู

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา สาระ พลศึกษา ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6
สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล
มาตรฐานที่ พ3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและกีฬา
เรื่อง การยิงประตูและการป้องกันประตูกีฬาแฮนด์บอล เวลา 4 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

1. การยิงประตูหรือการยิงประตูฝ่ายตรงข้ามได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ
2. การยิงประตูที่ดีจะต้องยิงได้เร็วและแรงไม่ให้ประตูป้องกันได้
3. ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความแข็งแรงจะสามารถทำให้ยิงประตูได้ดี
4. การฝึกปฏิบัติมาก ๆ จะทำให้สามารถเป็นผู้ยิงประตูที่ดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อศึกษาหน่วยที่ 4 จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะการยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอลได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอลได้
3. เห็นคุณค่าและนำทักษะจากการฝึกมาใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้

สาระการเรียนรู้

การยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล

1. หลักในการยิงประตู
2. ลักษณะวิธีการยิงประตูแบบต่าง ๆ
3. หลักในการป้องกันประตู
4. การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 9 เมตร
5. การป้องกันการยิงประตูจากปีก
6. การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 6 เมตร
7. การป้องกันการยิงประตูจากการยิงลูกโทษ
8. แบบฝึกผู้รักษาประตู

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

(ชั่วโมงที่ 1-2)

1. ขั้นเตรียม

1.1 ตรวจสอบจำนวนนักเรียน และทดสอบก่อนเรียนเรื่องการยิงประตู และการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 10 ข้อ

1.2 ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยท่ากายบริหารประกอบการออกเสียงพยัญชนะภาษาอังกฤษจาก A – Z พร้อมกันทุกคน เป็นเวลา 3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียน

1.3 ทดสอบปฏิบัติทักษะการยิงประตูของนักเรียนทุกคนก่อนเรียนเพื่อจัดกลุ่มนักเรียนในการเรียนตามความสามารถ

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจชุดฝึกทักษะกีฬาเรื่องการยิงประตูของกีฬาแฮนด์บอล

2.2 ครูเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง จำนวน 6 คน สาธิตการยิงประตู ประกอบคำอธิบายของครู

2.3 ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยจากการดูการสาธิต

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติพร้อมกัน โดยวิธีการปฏิบัติซ้ำๆ เมื่อเกิดความชำนาญจึงปฏิบัติให้เร็วขึ้น

3.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่มเพื่อฝึกทักษะ มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ควบคุมการฝึกปฏิบัติทักษะ โดยเน้นกระบวนการการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 นักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม ทดสอบปฏิบัติกิจกรรมการยิงประตู โดยเน้นความถูกต้อง รวดเร็ว และการทำงานเป็นทีม

5. ขั้นสรุป

5.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปทบทวนทักษะการยิงประตูที่ถูกต้อง

5.2 นักเรียนนำเสนอวิธีการนำทักษะเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5.3 มอบหมายงานให้นักเรียนนำทักษะจากการเรียนไปใช้ในการออกกำลังกายประจำวัน พร้อมบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึก

(ชั่วโมงที่ 3-4)

1. ขั้นเตรียม

1.1 ตรวจสอบจำนวนนักเรียน ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายโดยท่ากายบริหาร ประกอบการออกเสียงพยัญชนะภาษาอังกฤษ จาก A – Z พร้อมกันทุกคน เป็นเวลา 3 นาที เพื่อเตรียมความพร้อมในการเรียน

1.2 ทดสอบปฏิบัติทักษะการป้องกันประตูของนักเรียนทุกคนก่อนเรียน

2. ขั้นอธิบายและสาธิต

2.1 นักเรียนศึกษาและทำความเข้าใจชุดฝึกทักษะกีฬาเรื่องการยิงประตู และการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล

2.2 ครูเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างชายและหญิง จำนวน 6 คน สาธิตการป้องกันประตู ประกอบคำอธิบายของครู

2.3 ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยจากการดูการสาธิต

3. ขั้นฝึกปฏิบัติ

3.1 นักเรียนทุกคนฝึกปฏิบัติพร้อมกัน โดยวิธีการปฏิบัติซ้ำๆ เมื่อเกิดความชำนาญจึงปฏิบัติให้เร็วขึ้น

3.2 แบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่มเพื่อฝึกทักษะ มอบหมายให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้ควบคุมการฝึกปฏิบัติทักษะ โดยเน้นกระบวนการการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี

4. ขั้นนำไปใช้

4.1 นักเรียนทั้ง 4 กลุ่ม ทดสอบปฏิบัติกิจกรรมการป้องกัน โดยเน้นความถูกต้อง รวดเร็ว และการทำงานเป็นทีม

5. ขั้นสรุป

5.1 นักเรียนและครูร่วมกันสรุปบทวนทักษะการป้องกันประตู่ที่ถูกต้อง

5.2 นักเรียนนำเสนอวิธีการนำทักษะเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

5.3 มอบหมายงานให้นักเรียนนำทักษะจากการเรียนไปใช้ในการออกกำลังกายประจำวัน พร้อมบันทึกผลการปฏิบัติลงในแบบบันทึก

5.4 นักเรียนทดสอบหลังเรียนเรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล จำนวน 10 ข้อ

การวัดและประเมินผล

1. วิธีการวัด/ประเมินผล

1.1 ทดสอบก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ

1.2 ทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ

1.3 ประเมินการยิงประตู

1.4 ประเมินการป้องกันประตู

2. เครื่องมือวัด/ประเมินผล

2.1 แบบทดสอบก่อนเรียน

2.2 แบบทดสอบหลังเรียน

2.3 แบบฝึกทักษะการยิงประตู

2.2 แบบฝึกทักษะการป้องกันประตู

3. เกณฑ์การวัด/ประเมินผล

3.1 ทำข้อสอบก่อนเรียน และหลังเรียนได้ร้อยละ 50 ถือว่าผ่านเกณฑ์

3.2 ปฏิบัติทักษะได้ตามเกณฑ์ดังนี้

ทำได้ 13 – 15 คะแนน ได้ระดับ ดีมาก

ทำได้ 9 – 12 คะแนน ได้ระดับ ดี

ทำได้ 5 – 8 คะแนน ได้ระดับ พอใช้

ทำได้ 1 – 4 คะแนน ได้ระดับ ปรับปรุง

สื่อการสอน

1. ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล เรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู
2. แบบทดสอบการยิงประตูและการป้องกันประตู
3. สนาม และลูกแฮนด์บอล
4. แบบบันทึกการนำทักษะไปใช้ออกกำลังกาย
5. แบบประเมินการปฏิบัติกิจกรรม



ตอนที่ 4.1

การยิงประตู



โปรดอ่านหัวเรื่อง แนวคิด และวัตถุประสงค์ตอนที่ 4.1 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

หัวเรื่อง

1. หลักในการยิงประตู
2. ลักษณะวิธีการยิงประตูแบบต่างๆ
3. การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 9 เมตร
4. การป้องกันการยิงประตูจากปีก
5. การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 6 เมตร
6. การป้องกันการยิงประตูจากการยิงลูกโทษ
7. แบบฝึกผู้รักษาประตู

สาระสำคัญ

1. การยิงประตูหรือการยิงประตูฝ่ายตรงข้ามได้มากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ
2. การยิงประตูที่ดีจะต้องยิงได้เร็วและแรงไม่ให้ประตูป้องกันได้
3. ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความแข็งแรงจะสามารถทำให้ยิงประตูได้ดี
4. การฝึกปฏิบัติมาก ๆ จะทำให้สามารถเป็นผู้ยิงประตูที่ดี

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อศึกษาหน่วยที่ 4.1 จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะการยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล ได้อย่างถูกต้อง
2. สามารถปฏิบัติทักษะการยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอลได้
3. เห็นคุณค่าและนำทักษะจากการฝึกมาใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน ได้



การแข่งขันแฮนด์บอลเป็นเกมการแข่งขันที่สร้างความสนุกสนานตื่นเต้น เร้าใจ แก่ผู้ชมเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนการทำประตูอย่างรวดเร็ว ในการแข่งขันครั้งหนึ่ง ๆ ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายสามารถทำประตูได้มาก ถือว่าเป็นทีมชนะ ดังนั้นแต่ละทีมผู้เล่นจะมีความสามารถน้อยเพียงใดก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้ทีมชนะได้ก็อยู่ที่ความสามารถในการยิงประตูของผู้เล่นในทีม ดังที่ ไพรวลย์ ตันลาพุฒ (2530) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการยิงประตูว่า “การยิงประตูเป็นทักษะสำคัญที่สุดในการเล่น ที่จะนำไปสู่ผลแพ้หรือชนะ ดังนั้นผู้เล่นควรฝึกฝนทักษะการยิงประตูให้ได้หลาย ๆ แบบ เพราะจะนำความสำเร็จมาสู่ทีมได้”

ดังนั้น ทีมที่ประสบความสำเร็จได้ ต้องสร้างผู้เล่นที่มีความสามารถในการยิงประตู ผู้ฝึกสอนจะต้องเน้นการฝึกยิงประตูให้กับผู้เล่นเป็นพิเศษ การฝึกยิงประตุนั้นจะต้องฝึกให้ผู้เล่นมีกำลังความแข็งแรง และความแน่นอน ในจังหวะของการเข้าทำประตูผู้เล่นจะต้องมีความคล่องแคล่ว ว่องไว สายตาดีเยี่ยม สามารถคาดการณ์ได้ถูกต้อง มีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวมั่นคง มีสัญชาตญาณ กระตือรือร้นที่จะทำประตู มีความสามารถในการหลบหลีกจากการถูกป้องกันของฝ่ายตรงข้าม

หลักในการยิงประตู

1. เมื่อได้ครอบครองลูกบอลแต่ละครั้ง จะต้องมองไปที่ประตูก่อน เพราะอาจมีโอกาasyิงประตูได้
2. ต้องพยายามยิงประตูไปที่มุมบนและล่างทั้งสี่มุมของประตู
3. ต้องระลึกเสมอว่าลูกบอลที่ยิงไปนั้น อาจจะกระดอนกลับออกมาจากประตู ผู้เล่น

ควรเตรียมพร้อมที่จะยิงประตูซ้ำได้ทันที

4. ไม่ควรยิงประตูในจังหวะที่มุมการยิงมีน้อย
5. ไม่ควรยิงประตูในขณะที่มีผู้เล่นฝ่ายป้องกันขวางอยู่ตรงหน้า
6. ไม่ควรยิงประตูในระยะเกินกว่า 11 เมตรขึ้นไป ระยะที่เหมาะสมที่สุด คือ จากเส้น 9 เมตร ถึง

เส้น 6 เมตร เขตหน้าประตู

7. ถ้าผู้เล่นสามารถพุ่งตัวผ่านฝ่ายป้องกัน ในขณะที่กระโดดลอยตัวในอากาศเหนือเขตประตู ต้องมองปฏิกิริยาของผู้รักษาประตูแล้วยิงประตู ให้ลูกบอลหลุดจากมือก่อนที่จะร่างกายจะสัมผัสพื้น

8. ในขณะที่กำลังบุกเข้าไปจะยิงประตู แต่ในจังหวะสุดท้ายถูกผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเข้าป้องกัน จนไม่สามารถยิงประตูได้ หรือเกิดความไม่แน่ใจ ผู้เล่นควรผ่านลูกบอลให้กับเพื่อนร่วมทีม เพื่อหาโอกาสยิงประตูต่อไป

การขว้างลูกบอลเพื่อทำการยิงประตุนั้น ผู้ยิงประตูควรคำนึงกับสิ่งต่อไปนี้ คือ

1. การหลอกด้วยสายตา ขณะที่ยิงประตูจะขว้างลูกบอลให้มองไปทางมุมหนึ่งของประตู แล้วขว้างลูกบอลไปยังอีกมุมหนึ่ง เพื่อลวงผู้รักษาประตูให้หลงทาง
2. ขว้างให้ถูกเสาประตูหรือคานประตู แล้วกระดอนเข้าหาประตู วิธีนี้ต้องอาศัยความแม่นยำอย่างมาก แต่ก็สามารถฝึกฝนได้ไม่ยากนัก
3. ขว้างให้ลูกบอลกระดอนเข้าประตู แทนที่จะขว้างลูกบอลให้เข้าประตูโดยตรงแต่ขว้างลูกบอลให้กระทบพื้นเสียก่อน แล้วให้กระดอนเข้าประตู ทั้งนี้เพื่อให้ผู้รักษาประตูเสียหลักในการรับ

พื้นฐานของการปฏิบัติทักษะการยิงประตู

1. การยิงประตูเป็นทักษะที่ปฏิบัติอย่างฉับพลัน รวดเร็ว ใช้เวลาปฏิบัติเวลาช่วงสั้น ๆ
2. ความแม่นยำ การยิงประตูไม่ใช่อาศัยการยิงที่รุนแรงหรือหนักหน่วงเท่านั้น หากต้องมีความแม่นยำประกอบด้วย จึงจะทำให้ทักษะนั้นบรรลุผล
3. การตัดสินใจในขณะที่จะปฏิบัติการยิงประตู เพื่อไม่ให้เป็นการประมาทพึงระลึกเสมอ ๆ ว่า
 - 3.1 ผู้เล่นฝ่ายป้องกันนั้นมีทักษะความสามารถในการป้องกันดี
 - 3.2 ให้ระลึกว่าผู้รักษาประตู ย่อมได้รับการฝึกหัดมาอย่างดีแล้ว



เรื่องที่ 4.1.2

ลักษณะวิธีการยิงประตูแบบต่าง ๆ

การฝึกทักษะการยิงประตูในแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความแม่นยำ ควรฝึกฝนตามลำดับจากง่ายไปยาก

1. การยิงประตูจากหัวไหล่ (Shoulder shot)
2. การกระโดดยิงประตู (Jump shot)
3. การกระโดดยิงประตูจากเส้น 6 เมตร (6 metre Jump shot)
4. การล้มตัว และพุ่งตัวยิงประตู (Fall and dive shot)
5. การยิงประตูแบบอื่น (Other shots)
 - 5.1 การยิงลูกต่ำ (Low shots)
 - 5.2 การยิงลูกด้านข้าง (Side shot)
 - 5.3 การยิงประตูโทษ (Penalty shot)
 - 5.4 การยิงลูกโค้ง (Lop shot)
 - 5.5 การกลับตัวยิงประตู (Reverse shot)

1. การยิงประตูจากหัวไหล่ (Shoulder shot)

การยิงประตูจากหัวไหล่ เป็นการยิงประตูที่ง่ายและธรรมชาติที่สุด เป็นการยิงประตูขั้นพื้นฐานสำหรับผู้เริ่มเล่นแฮนด์บอล เพราะการปล่อยลูกไปยังประตูก็ทำแบบเดียวกับการขว้างลูกเทนนิส ขว้างลูกซอฟต์บอล ขว้างก้อนหิน การยิงประตูแบบนี้สามารถกระทำได้ทั้งในขณะที่กำลังเคลื่อนที่และอยู่กับที่ เป็นการยิงประตูที่มีความรุนแรง และมีความแม่นยำสูงกว่าการยิงประตูแบบอื่น ๆ ยิงได้ทั้งระยะใกล้และไกล ในบางครั้งการยิงประตูแบบนี้ผู้เล่นอาจจะเปลี่ยนจากการยิงประตูเป็นการส่งลูกให้กับผู้เล่นร่วมทีมก็ได้ ถ้าลูกฝ่ายตรงข้ามเข้ามาป้องกัน (ดังรูปที่ 3 - 1)



รูปที่ 3 - 1 การยิงประตูจากหัวไหล่

1.1 ถ้ายิงประตูด้วยมือขวาเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า ปลายเท้าขวาชี้ไปทางด้านข้างเล็กน้อย (ถ้ายิงประตูด้วยมือข้างซ้าย เท้าขวาอยู่ด้านหน้า ปลายเท้าซ้ายชี้ไปทางด้านข้างเล็กน้อย)

1.2 งอเข่าซ้ายเล็กน้อย (เท้าที่อยู่ข้างหน้า) ถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่เท้าขวา (เท้าหลัง) เอนลำตัวไปข้างหลัง ให้ขาหลังตั้งตรง และเปิดส้นเท้าหน้า

1.3 ลูกบอลอยู่ในฝ่ามือขวาและจับให้แน่น แล้วยกแขนขึ้นระดับศีรษะ งอข้อศอก แล้วเหวี่ยงไปข้างหลังพอสมควร

1.4 แขนซ้ายงอและยกไขว้มาข้างหน้าอก บิดลำตัว หันหัวไหล่ซ้ายไปยังทิศทางที่จะยิงประตู

1.5 ทำดังกล่าวปฏิบัติเช่นเดียวกับการส่งลูกบอลจากหัวไหล่ (ดังรูปที่ 3 – 2)



รูปที่ 3 – 2 แสดงท่าการยิงประตูจากหัวไหล่

1.6 การยิงประตูให้รุนแรง แม่นยำ ต้องใช้แรงส่งจากกำลังของกล้ามเนื้อขาส่งไปยัง สะโพก ลำตัว หัวไหล่ แขน และที่ข้อมือ พร้อมกับเปิดส้นเท้าหลัง ใช้เท้าหน้ายันพื้นไว้ (ดังรูปที่ 3 - 1)

1.7 จังหวะสุดท้าย ก่อนที่จะปล่อยลูกบอล ผู้เล่นต้องสับดข้อมือส่งลูกบอล ถ้ามีผู้เล่น ฝ่ายตรงข้ามมาสกัดกั้นหรือผู้รักษาประตูออกมาป้องกันก็อาจเปลี่ยนทิศทางยิงลูกบอลได้

1.8 การยิงประตูที่ได้ผลควรยิงไปที่มุมทั้งสองของประตู หรือการยิงให้ลูกบอล กระดอนพื้นใกล้เส้นประตู หรือยิงเฉียดศีรษะของผู้รักษาประตู



2. การกระโดดยิงประตู (Jump shot)

การแข่งขันในเกมหนึ่ง ๆ ผลสำเร็จจากการทำประตู บางครั้งผู้เล่นจำเป็นต้องเสี่ยงกระโดดขึ้นเพื่อยิงประตู (ดังรูปที่ 3 – 3) ความสำคัญของการกระโดดยิงประตูอยู่ที่จังหวะ ผู้เริ่มเล่นใหม่จะไม่ถนัด และทำลูกบอลหลุดมือบ่อย ๆ มีปัญหาในท่าทาง เมื่อกระโดดลอยตัวขึ้นไปในอากาศ และลงสู่พื้นให้ปลอดภัย



รูปที่ 3 – 3 ผู้เล่นกระโดดยิงประตู

ความรุนแรง แม่นยำของการกระโดดยิงประตู จะไม่มากเท่ากับการยืนยิงประตูจากหัวไหล่ แต่การที่ผู้ยิงประตูกระโดดขึ้นไปในอากาศก็เกิดผลดีหลายประการ คือทำให้อยู่เหนือฝ่ายป้องกัน สามารถมองเห็นทิศทางของการยิงโดยชัดเจน ผู้รักษาประตูเกิดความลำบากในการตัดสินใจรับลูกบอล และผู้ยิงประตูสามารถยิงให้ลูกบอลกระดอนพื้นได้อย่างรุนแรง เพราะจุดปล่อยลูกบอลอยู่สูง (ดังรูปที่ 3 - 4) ขณะที่กระโดดขึ้นไปในอากาศผู้ยิงประตูมีความมั่นใจขึ้นที่จะเผชิญกับฝ่ายป้องกันหรือผู้รักษาประตู



รูปที่ 3 – 4 การกระโดดยิงให้ลูกบอลกระดอนพื้นเข้าประตู



การกระโดดยิงประตู ปฏิบัติดังนี้

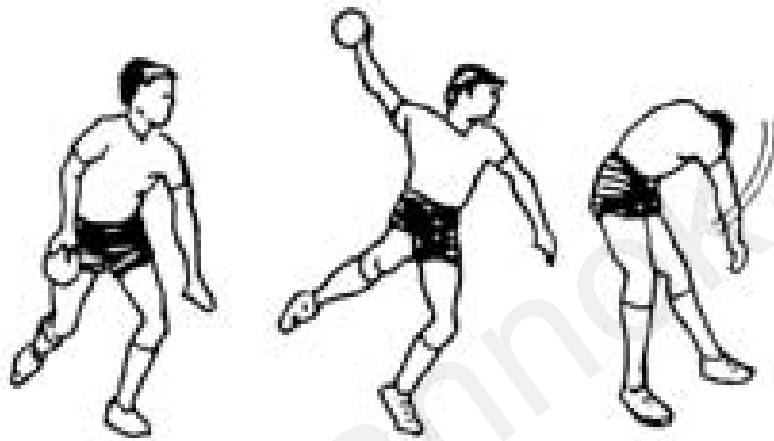
- 2.1 ผู้เล่นจับลูกบอลให้แน่นด้วยมือทั้งสอง
- 2.2 ผู้ถนัดมือขวาให้ยกเท้าซ้าย (ผู้ถนัดมือซ้ายให้ยกเท้าขวา) แล้วยันพื้นกระโดดขึ้น โดยใช้หน้าหนักตัวทิ้งลงไปที่พื้น
- 2.3 บิดลำตัวและเหวี่ยงแขนซ้ายมาหน้าลำตัว พร้อมกับกระตุกเข้าขาขึ้นมา ในกรณีใช้เท้าซ้ายยันพื้นให้ตัวลอยไปในอากาศ (ดังรูปที่ 3 - 5)
- 2.4 จับลูกบอลให้แน่นด้วยมือขวา และยกขึ้นงอข้อศอก แล้วเหวี่ยงไปข้างหลังให้มากที่สุด ถ้านักมือซ้ายก็ปฏิบัติตรงกันข้าม (ดังรูปที่ 3 - 6)
- 2.5 ขว้างลูกบอลออกไปแบบเดียวกับการยิงประตูจากหัวไหล่ แต่เพิ่มแรงด้วยการสะบัดเข้าขาและเหยียดขาออกไปในทิศทางตรงกันข้ามกับลูกบอล (ผู้ยิงประตูด้วยมือซ้ายให้สะบัดเข้าซ้าย) แต่ต้องระวังการทำฟาล์วที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เล่นฝ่ายป้องกันที่เข้ามาสกัดกันแล้วลงสู่พื้นในท่าการทรงตัว
- 2.6 ถ้าไม่สามารถยิงประตูได้ ก็เปลี่ยนเป็นส่งลูกบอลให้เพื่อนร่วมทีมเพื่อหาจังหวะในการยิงประตูต่อไป



รูปที่ 3- 5 กระโดดยิงประตูด้วยมือขวา รูปที่ 3 - 6 กระโดดยิงประตูด้วยมือซ้าย



การเล่นแฮนด์บอล ผู้เล่นมีโอกาสใช้วิธีกระโดดยิงประตูได้บ่อยๆ บางครั้งผู้เล่นอาจจะถือลูกบอลวิ่งมาสองก้าว ก้าวที่สามก็กระโดดขึ้นจากพื้นแล้วขว้างลูกบอลจากหัวไหล่ไปยังประตู ในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศ แบบเดียวกับการกระโดดยิงประตู แล้วลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง (ดังรูปที่ 3 – 7)



รูปที่ 3 – 7 วิ่งกระโดดยิงประตู

ตั้งใจฝึกนะครับ

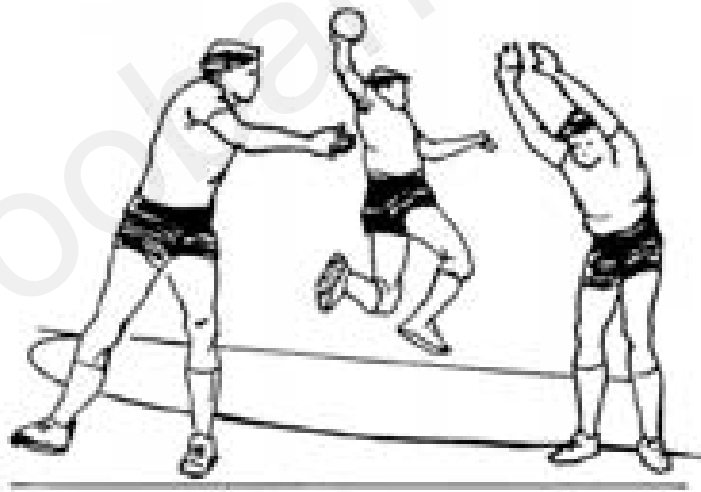


3. กระโดดยิงประตูจากเส้น 6 เมตร (6 metre Jump shot)

การยิงประตูแบบนี้ จะใช้ได้ดีกับการเล่นแบบรุกเร็ว หรือเรียกว่า ลักไก่ การยิงประตูซ้ำจากการรับลูกบอลที่ย้อนกลับมาจากประตู

วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้เล่นตัดลูกบอลได้จากฝ่ายตรงกันข้าม หรือรับลูกบอลจากการรุกเร็วของผู้เล่นร่วมทีมก็จะวิ่งและเลี้ยงลูกบอลอย่างรวดเร็วเข้าไปใกล้เส้น 6 เมตร จึงกระโดดขึ้นจากพื้นลอยตัวขึ้นไปในอากาศเข้าไปในเขตประตูให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ แล้วยิงประตูให้ลูกบอลผ่านช่องว่างที่เห็นว่าผู้รักษาประตูไม่อาจป้องกันได้ แต่ต้องระวังอย่าให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสพื้นก่อนที่จะปล่อยลูกบอลออกจากมือ (ดังรูปที่ 3 – 8)



รูปที่ 3 – 8 การกระโดดยิงประตูจากเส้น 6 เมตร



4. การล้มตัว และพุ่งตัวยิงประตู (Fall and dive shot)

ในการแข่งขันแฮนด์บอลนั้น เพื่อให้การยิงประตูได้ผลยิ่งขึ้น ผู้เล่นจำเป็นต้องหลบหลีก ต้องล้มตัวหรือพุ่งตัวเข้ายิงประตู แต่ก็มีผู้เล่นไม่มากนักที่จะพยายามล้มตัวหรือพุ่งตัวยิงประตู เพราะ ต้องเป็นผู้มีประสบการณ์ มีความชำนาญ ซึ่งต้องระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้

วิธีปฏิบัติ

การยิงประตูทั้งสองแบบ คือ การพุ่งตัวยิงประตูจะเริ่มจากการที่ผู้เล่นพุ่งตัวเหยียด ออกไปหลังจากที่ล้มตัวจะยิงประตู เมื่อผู้เล่นล้มตัว (ดังรูปที่ 3 – 9) ก็จะใช้เท้าตรงข้ามกับมือที่ จะขว้างลูกบอลขึ้นพื้นเข้าใกล้เส้น 6 เมตร แล้วถีบตัวขึ้นไปในอากาศ ขนานกับพื้นเหนือเขตประตู (ดังรูปที่ 3 – 10) โดยพุ่งตัวเข้าไปให้มากที่สุด แล้วขว้างลูกบอลไปยังประตู



รูปที่ 3 – 9 การล้มตัวการยิงประตู

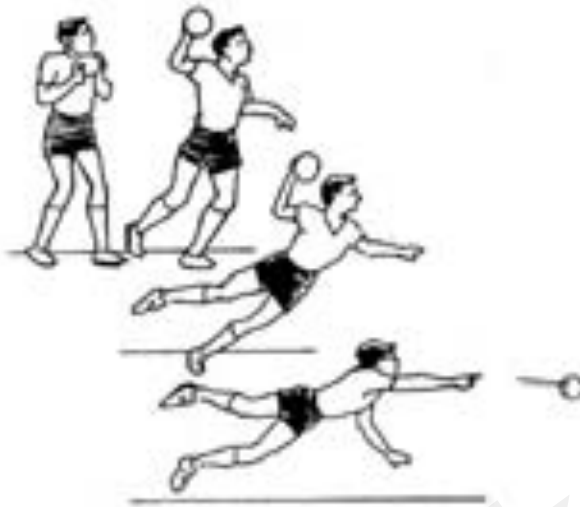


รูปที่ 3 – 10 การพุ่งตัวยิงประตู



ข้อควรคำนึง คือ ต้องปล่อยลูกบอลออกจากมือก่อนที่ร่างกายจะสัมผัสพื้น (ดังรูปที่ 3 - 11)





รูปที่ 3 – 11 ขั้นตอนการล้มตัวและพุ่งตัวยิงประตู

การล้มตัวและพุ่งตัวยิงประตู อาจเกิดการบาดเจ็บได้ง่ายเพราะผู้เล่นต้องพุ่งตัวด้วยความเร็วสูงและเกิดแรงจากการเคลื่อนที่มาก วิธีการลงสู่พื้นให้ปลอดภัยหลังจากปล่อยลูกบอลแล้วอาจทำได้โดยการยุบข้อมือนับสองข้างแล้วไถไปกับพื้น พลิกตัวให้ส่วนหน้า คือ หัวไหล่ลงสู่พื้นก่อนแล้วกลิ้งตัวไป ในการฝึกครั้งแรกควรฝึกกับพื้นสนามหญ้าหรือพื้นที่ยืดหยุ่น ในการเล่นอาจใช้สนับเข่าแบบนักวอลเลย์บอลเพื่อป้องกันอันตราย

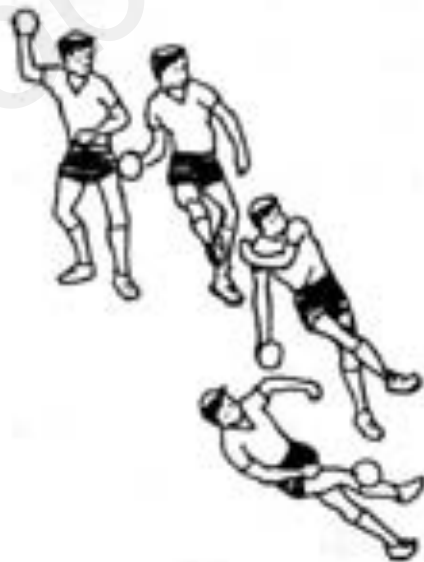


5. การยิงประตูแบบอื่น (Other shots)

เมื่อผู้เล่นมีประสบการณ์ และมีความชำนาญแล้ว ก็อาจพลิกแพลงวิธีการยิงประตูที่แตกต่างไปตามแต่สถานการณ์ของการเล่นนั้น ๆ พอจะกล่าวได้ คือ

5.1 การยิงลูกต่ำ (Low shot)

เมื่อผู้เล่นจะยิงประตูบริเวณเส้น 9 เมตร โดยจะยิงประตูจากหัวไหล่ในจังหวะสุดท้ายเปลี่ยนเป็นยิงลูกต่ำระดับต้นขาแทน (ดังรูปที่ 3 - 12) ถ้าต้องการยิงลูกต่ำมาก ๆ ให้ก้าวเท้าไปข้างหน้ายาว ๆ หย่อนขาและสะโพกลง ลดมือที่ถือลูกบอลลงต่ำระดับเข่า และยิงให้เผลบพื้น ใกล้เคียงมุมยิงประตู ในจังหวะสุดท้ายต้องสับด้ามมือตามทิศทางที่ต้องการ การยิงประตูแบบนี้ ใช้ไม่ได้ผลกับคู่ต่อสู้ที่เก่งกว่า หรือมีความสามารถสูง แต่จะใช้ได้ดีกับคู่ต่อสู้ที่อ่อนกว่า



รูปที่ 3 - 12 แสดงขั้นตอนการยิงลูกต่ำ



5.2 การยิงลูกด้านข้าง (Side shot)

นอกจากการยิงลูกบอลในระดับสูงหรือระดับต่ำ ผู้เล่นอาจตัดสินใจยิงลูกบอลอย่างรวดเร็วไปทางด้านข้างลำตัว ลอดใต้แขนผู้ป้องกันที่ยกขึ้นมาสกัดกั้น (ดังรูปที่ 3 - 13) ถ้ายิงประตูด้วยมือขวาอาจจะหลอกยิงไปทางขวามือของผู้ป้องกันก่อน แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวข้ามไปวางทางด้านขวามือ และหมุนตัวกลับเท้าซ้ายยิงประตูอย่างรวดเร็วให้ลูกบอลลอดใต้แขนผู้ป้องกัน



รูปที่ 3 - 13 การยิงลูกด้านข้าง



5.3 การยิงประตูโทษ (Penalty shot)

การยิงประตูจากเส้นโทษ 7 เมตร ตามกติการะบุว่า ผู้ยิงประตูโทษต้องไม่เตะหรือข้ามเส้นยิงโทษก่อนที่ลูกบอลจะหลุดจากมือ (ดังรูปที่ 3 – 14) และต้องยิงประตูภายใน 3 วินาที หลังจากผู้ตัดสินประจำสนามให้สัญญาณนกหวีดแล้ว ดังนั้นผู้ยิงประตูโทษควรสังเกตการณ์เฉลี่ย น้ำหนักตัวของผู้รักษาประตู และคอยสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของเท้าก่อนที่จะยิงประตู ถ้าผู้รักษาประตูเคลื่อนออกมาข้างหน้าไกลจากประตูมากอาจใช้วิธีขว้างลูกโด่งข้ามศีรษะผู้รักษาประตูก็ได้

ข้อเสนอแนะ

ในการยิงประตูโทษ ควรให้ผู้เล่นคนอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการได้ลูกโทษเป็นผู้ยิงจะดีกว่าเพราะผู้เล่นที่ได้ลูกโทษอาจจะตื่นเต้น ขว้างอย่างรีบร้อนหรือลูกกลิ้งลูกจนควรปล่อยให้เขามีเวลาสงบสติอารมณ์



รูปที่ 3 – 14 การยิงประตูจากเส้นโทษ 7 เมตร



5.4 การกลับตัวยิงประตู (Lop shot)

จะได้ใช้เมื่อผู้รักษาประตูออกมาป้องกันไกลจากประตูเกินไป ทำให้ผู้ยิงประตูมีโอกาสใช้วิธีการยิงด้วยลูกโค้ง

5.5 การกลับตัวยิงประตู (Reverse shot)

เมื่อผู้เล่นรับลูกบอลในขณะที่หันหลังให้ประตูระหว่างเส้น 6 เมตร กับเส้น 9 เมตร ก็สามารถยิงประตูได้ทันทีโดยไม่ต้องรอกลับตัว หันหน้าเข้าหาประตู วิธีการยิงแบบนี้คือผู้เล่นรับลูกบอลด้วยสองมือแล้วย้ายลูกบอลไปทางขวามือที่จะขว้าง ในขณะที่ลูกบอลยังอยู่ข้างลำตัว (ดังรูปที่ 3 - 15) จับลูกบอลให้แน่นและเหวี่ยงออกจากลำตัวไปทางด้านข้างอย่างรวดเร็ว ใช้กำลังมือให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตัวลูกบอลพร้อมกับหมุนตัวยิงประตู



รูปที่ 3 - 15 การรับลูกบอลแล้วกลับตัวยิงประตู

การยิงประตูแบบนี้ เพื่อต้องการจู่โจมผู้รักษาประตูไม่ทันรู้ตัว ต้องมีความชำนาญเพียงพอและมีโอกาสเหมาะสมจริงๆ เท่านั้น ถ้าไม่แน่ใจควรเปลี่ยนส่งลูกบอลให้กับเพื่อนร่วมทีมจะดีกว่า





ข้อแนะนำในการยิงประตู

1. ผู้ยิงประตูที่ดี ต้องยิงประตูอย่างมีประสิทธิภาพ มีทักษะของการยิงประตูที่ชำนาญ อย่างน้อยสักสองเท่า

2. การยิงประตูที่ดี ต้องมีการหลอกหลอ ทิ้งจังหวะให้ผู้รักษาประตูล่า

3. การยิงประตูที่ดี ผู้ยิงต้องสามารถยิงประตูภายใต้เงื่อนไขสถานการณ์ที่เลวได้

4. การยิงประตูที่ดี ผู้ยิงประตูสามารถเปลี่ยนเป้าหมาย ในกรณีการเปลี่ยนตำแหน่งของมือ และข้อมือ

5. ระดับการยิงประตู ให้พิจารณาสิ่งต่อไปนี้

5.1 รูปร่าง ส่วนสูงของผู้รักษาประตู

ก. คนเตี้ย ให้ยิงประตูระดับสูง

ข. คนสูง ให้ยิงประตูระดับต่ำ

ค. หากรูปร่างเก้งก้าง ลำตัวตรง ๆ ยาว ๆ ให้ยิงประตูระดับกลาง

5.2 ทักษะบางอย่างของผู้รักษาประตู

ก. ถ้าผู้รักษาประตูชอบพุ่งตัวรับลูก ให้ยิงประตูระดับต่ำ

ข. ถ้าผู้รักษาประตูใช้เท้าดี แต่ใช้มือมีรับลูกไม่ดี การยิงประตูให้ยิงลูกบอล

ระดับกระดอนพื้นระยะ 1 ฟุต ห่างจากเท้า

5.3 ตำแหน่งการยืนของผู้รักษาประตู

ก. ใช้ยิงประตูไปยังด้านที่เปิด (มุมไกล) ด้านกว้าง

ข. ศึกษาจุดอ่อนของผู้รักษาประตู

ค. การสังเกตผู้รักษาประตูเคลื่อนที่ ก่อนการยิงประตูโดยทั่วไปผู้รักษาประตูจะเคลื่อนที่ไปยังด้านที่ตนถนัดก่อน

6. เมื่อกระโดดยิงประตูที่เส้นเขตประตู ผู้รักษาประตูมักจะกระโดดป้องกันด้วยเท้าใดเท้าหนึ่ง

ก. ให้ยิงประตูระดับต่ำ ผ่านตำแหน่งเท้าด้านที่ใช้กระโดดของผู้รักษาประตู

ข. ยิงลูกบอลกระดอนในระดับต่ำ

ค. หยอดลูกบอลให้ข้ามศีรษะของผู้รักษาประตู

เรื่องที่ 4.1.3

แบบฝึกยิงประตู

แบบฝึกที่ 1

ผู้เล่นถือลูกบอลเข้าแถวตอนเดียว หัวแถวห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 5 เมตร จาก ก ถึง จ และกำหนดให้ผู้เล่น ค ยืนอยู่หน้าเส้นเขตประตู โดยให้ผู้เล่นฝ่ายป้องกันเข้าแถวหน้ากระดาน หลังเส้น ส่งกินเปล่า



รูปที่ 3 – 16 แบบฝึกการยิงประตู (1)

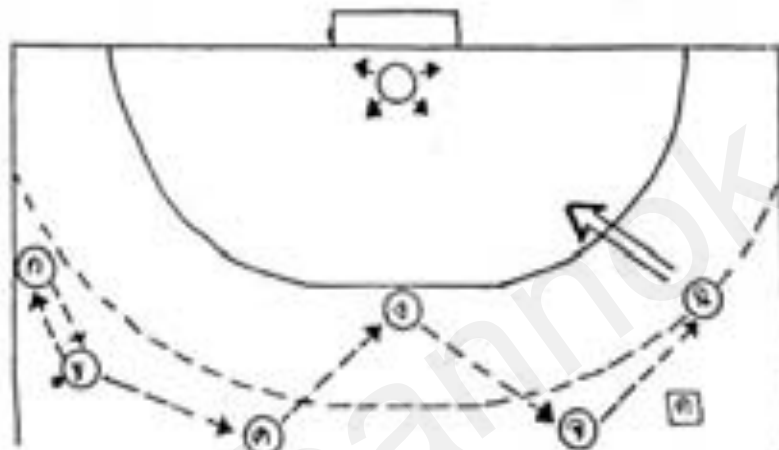
วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่น ก ส่งลูกบอลให้ผู้ฝึกสอน แล้ววิ่งไปข้างหน้ารับลูกบอลกลับคืนมา และพยายามกระโดดยิงประตูเหนือแนวป้องกัน แต่ขณะเดียวกันอาจจะหลอกยิงประตูแล้วส่งลูกบอลให้กับ ค เป็นผู้ยิงประตูก็ได้เสร็จสิ้น ก ก็ไปยืนแทนที่ จ และ จ ตามไปเก็บลูกบอล แล้วมาต่อท้ายแถวหลัง จ ต่อมาผู้เล่น ข ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน



แบบฝึกที่ 2

ผู้เล่น ก ข ค จ และ ฉ ยืนหน้าเส้นส่งกินเปล่า แต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 3 – 4 เมตร โดยมีผู้เล่น ง ยืนอยู่ตรงกลางหน้าเส้นเขตประตู



รูปที่ 3 – 17 แบบฝึกการยิงประตู (2)

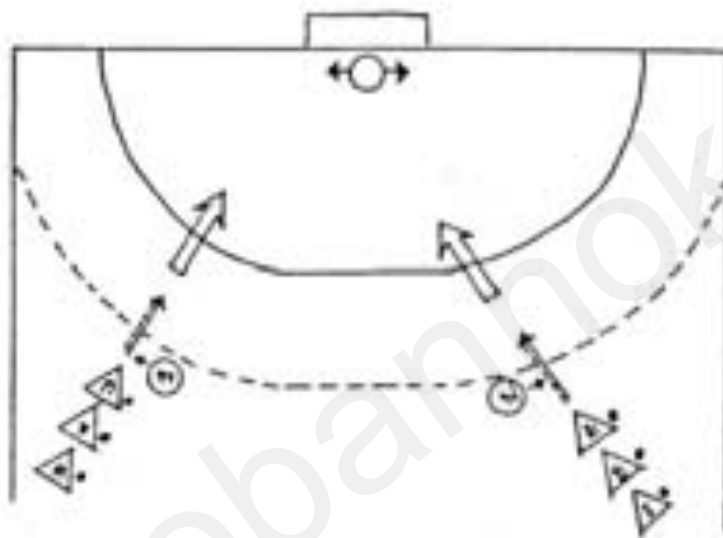
วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่น ข ส่งลูกบอลให้ ก และ ก ส่งกลับคืนให้ ข แล้ว ข ส่งให้ ค ค ส่งให้ ง ง ส่งให้ จ และ จ ส่งให้ ฉ ตามลำดับ กลับไปกลับมา ผู้เล่นคนใดก็ได้เมื่อรับลูกบอลและตัดสินใจยิงประตูทันที หรือในระหว่างที่ผู้เล่นส่งลูกบอลไปมานั้นผู้ฝึกสอนอาจจะขานชื่อผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่ได้รับลูกบอลเป็นผู้ยิงประตูก็ได้



แบบฝึกที่ 3

ผู้เล่น ก ข ค และ ม ย ร ถือลูกบอลเข้าแถวตอน 2 แถวทแยงมุมกับประตูห่างจากเส้นส่ง
กินเปล่าประมาณ 2 เมตร โดยมีผู้ป้องกัน พ และ ฟ ยืนอยู่ข้างหน้าแถว



รูปที่ 3 – 18 แบบฝึกการยิงประตู (3)

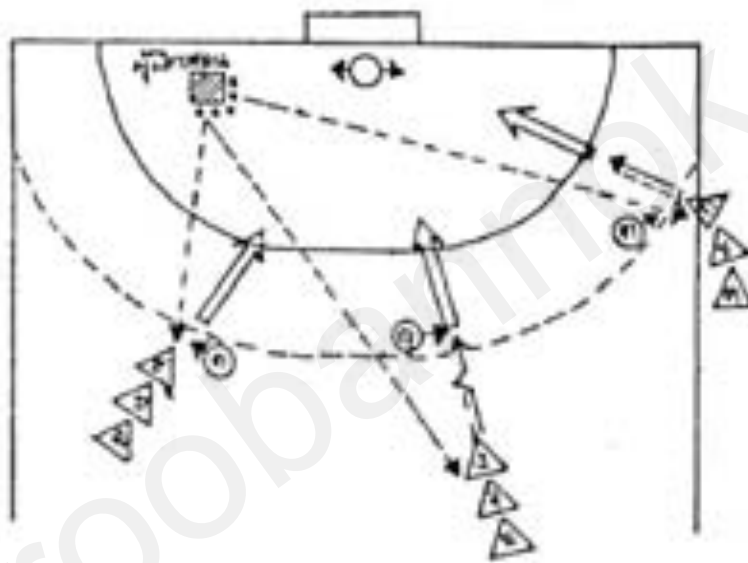
วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นแถว ก และผู้เล่นแถว ม สลับกันออกมายิงประตูทางด้านข้างตามแบบที่ผู้ฝึกสอน
กำหนดโดยมีผู้เล่น พ และ ฟ พยายามป้องกันตามสมควร ผู้เล่นเมื่อยิงประตูแล้วตามไปเก็บลูกบอล
และไปต่อท้ายแถวตรงกันข้าม



แบบฝึกที่ 4

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 3 แถว โดยแถว ก เข้าแถวทแยงมุมประตูทางเส้นข้างใกล้เส้นส่ง
กินเปล่า แถว ข เข้าแถวหน้าเส้นส่งกินเปล่าด้านตรงกันข้าม ทำมุมประมาณ 45 องศาับประตู และ
แถว ง เข้าแถวอยู่ตรงกลางห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 3 เมตร และกำหนดให้ผู้เล่น ค ต และ ถ
เป็นผู้ป้องกันที่เส้นส่งกินเปล่าหน้าแถวต่าง ๆ



รูปที่ 3 – 19 แบบฝึกการยิงประตู (4)



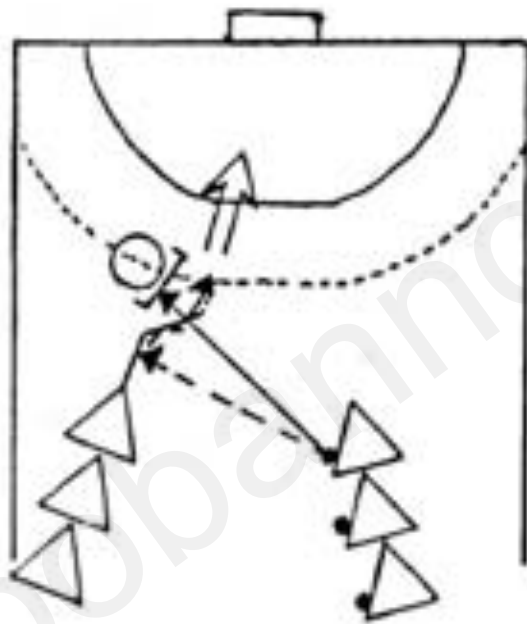
วิธีปฏิบัติ

ผู้ฝึกสอนขว้างลูกบอลให้กับผู้เล่นแถวทั้งสาม สลับกันยิงประตูตามแบบที่กำหนด ดังนี้
คือ แถว ก ยิงประตูจากปีก แถว ง กระโดดยิงประตู และแถว ข ยิงประตูแบบใดก็ได้ โดยมีผู้เล่น ค ถ
และ ต คอยป้องกันผู้เล่นเมื่อยิงประตู แล้วก็ตามไปเก็บลูกบอลส่งคืนให้กับผู้ฝึกสอน แล้ววิ่งไป
ต่อท้ายแถวดังไปตามลำดับ คือ ก ไปต่อหลัง ถ ง ไปต่อหลัง ฆ และ ข ไปต่อหลัง ค



แบบฝึกที่ 5

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 2 แถว ห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 3 – 4 เมตร โดยกำหนดให้มีผู้ป้องกัน 1 คน ยืนอยู่ที่เส้นส่งกินเปล่าหน้าแถวทางซ้ายมือ



รูปที่ 3 – 20 แบบฝึกการยิงประตู (5)



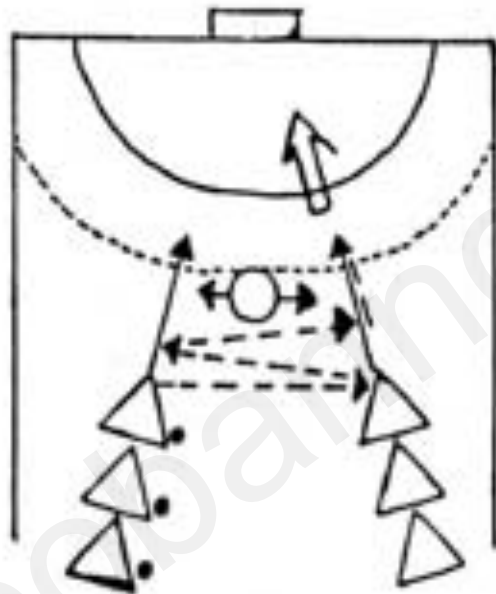
วิธีปฏิบัติ

เริ่มต้นโดยผู้เล่นหัวแถวทางขวามือ ซึ่งมีลูกบอลส่งไปให้กับผู้เล่นหัวแถวทางซ้ายมือ พร้อมกับวิ่งไปกำบังผู้ป้องกัน ผู้เล่นหัวแถวทางซ้ายมือ เมื่อรับลูกบอลแล้วก็พาไปยังประตู และตามไปเก็บลูกบอล แล้วมาต่อท้ายแถวตรงกันข้าม ส่วนผู้เล่นที่กำบังผู้ป้องกันก็ไปต่อท้ายแถวที่ยิงประตู ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป



แบบฝึกที่ 6

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหากันเป็นคู่ ๆ ห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 5 เมตร โดยมีผู้ป้องกัน 1 คน ยืนอยู่ตรงกลางระหว่างแถวหน้าเส้นส่งกินเปล่า



รูปที่ 3 – 21 แบบฝึกการยิงประตู (6)



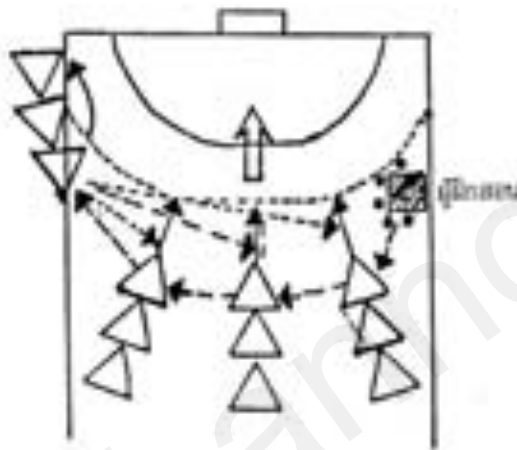
วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นแถวทางซ้ายมือมีลูกบอลส่งลูกบอลแบบมือเดียวเหนือไหล่เคลื่อนที่กลับไปกลับมา กับผู้เล่นทางขวามือที่เป็นคู่ของตนผ่านผู้ป้องกัน และให้ผู้เล่นแถวใดก็ได้เป็นผู้ยิงประตูแล้วตามไปเก็บลูกบอล แล้วไปต่อท้ายแถวตรงกันข้าม



แบบฝึกที่ 7

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 4 แถว โดย 3 แถวแรกยืนห่างกันพอควร หันหน้าเข้าหาประตู และห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 5 เมตร ส่วนแถวที่ 4 ยืนอยู่ที่ปลายเส้นส่งกินเปล่าที่จดกับเส้นข้างทางด้านซ้ายมือ และหัวแถวหันหน้าเข้าสู่ 5 แถวข้างต้น



รูปที่ 3 – 22 แบบฝึกการยิงประตู (7)



วิธีปฏิบัติ

ผู้ฝึกสอนยืนอยู่ที่เส้นส่งกินเปล่าทางด้านขวามือ แล้วส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นแถวที่ 1 แถวที่ 1 ส่งต่อให้กับแถวที่ 2 แถวที่ 2 ส่งต่อให้กับแถวที่ 3 และแถวที่ 3 ก็ส่งต่อให้แถวที่ 4 ส่วนผู้เล่นแถวที่ 4 เมื่อรับลูกบอลแล้วเลือกส่งกลับไปให้กับผู้เล่นแถวใดก็ได้ที่ขึ้นไปรอรับลูกบอลอยู่เป็นผู้ยิงประตู แล้ววิ่งไปต่อทำแถวของตน

หลังจากได้ฝึกพอสมควรแล้ว ผู้ฝึกสอนอาจจะให้ผู้เล่นแต่ละแถวได้สลับที่กันบ้างก็ได้ สรุปแบบฝึกหัดการยิงประตูในการเล่นแฮนด์บอลเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งสามารถแสดงผลการแพ้ชนะได้เพราะถ้ายิงประตูได้มาก ก็แสดงว่าจะชนะได้มากกว่าการยิงประตูได้น้อยเพราะฉะนั้นจึงมีความจำเป็นที่ผู้เล่นต้องฝึกแบบฝึกการยิงประตูในลักษณะต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญ สามารถนำลูกไปยิงประตูในเวลาที่มีการแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ





โปรดอ่านหัวเรื่อง แนวคิด และวัตถุประสงค์ของตอนที่ 4.2 แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

หัวเรื่อง

- 4.2.1 หลักในการป้องกันประตู
- 4.2.2 การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 9 เมตร
- 4.2.3 การป้องกันการยิงประตูจากปีก
- 4.2.4 การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 6 เมตร
- 4.2.5 การป้องกันการยิงประตูโทษ
- 4.2.6 แบบฝึกผู้รักษาประตู

สาระสำคัญ

1. การป้องกันประตูโดยปกติเป็นหน้าที่ของผู้รักษาประตูแต่ผู้เล่นทุกคนควรฝึก เพราะผู้เล่นทุกคนก็สามารถทำหน้าที่ป้องกันประตูได้
2. การรู้หลักในการป้องกันประตูแบบต่าง ๆ จะช่วยให้ป้องกันประตูได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การฝึกแบบฝึกต่าง ๆ จนชำนาญ จะช่วยป้องกันประตูได้มาก

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

เมื่อศึกษาตอนที่ 4.2 จบแล้ว นักเรียนสามารถ

1. อธิบายทักษะการป้องกันประตูแบบต่าง ๆ ได้
2. มีทักษะในการป้องกันประตู
3. เห็นคุณค่าและนำทักษะจากการฝึกมาใช้ ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้



ผู้รักษาประตู เป็นตำแหน่งที่สำคัญที่สุดในทีมแฮนด์บอล เพราะถือว่าเป็นด่านสุดท้ายในการป้องกันไม่ให้ลูกบอลเข้าประตู แม้ว่าผู้เล่นในทีมจะมีทักษะและความสามารถ อีกทั้งมีการเตรียมวางแผนการรุกรับเป็นอย่างดี แต่ขาดผู้รักษาประตูที่ดีก็ไม่สามารถประสพชัยชนะได้ การเลือกผู้รักษาประตูนั้นนอกจากจะดูที่รูปร่างสูง มีแขน ขายาว ร่างกายแข็งแรง มีการเคลื่อนไหวยืดเหยียดขาได้ดี มีความกล้าหาญ มีจิตใจมั่นคง สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าอ่านเกมได้ดี

ผู้รักษาประตูแฮนด์บอลต้องได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ เพราะลูกแฮนด์บอลมีขนาดเล็ก และใช้มือขว้าง ความแม่นยำในการยิงประตูจึงมีมาก ผู้รักษาประตูแฮนด์บอลนั้นถ้าตัวจะตั้งตรง และย่อเข้าเล็กน้อย ในวิธีการเคลื่อนไหวแขนขาอย่างรวดเร็วในการหยุดลูกบอล การป้องกันประตูก็กระทำอย่างต่อเนื่อง เพราะมีการรุกและรับอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นผู้รักษาประตูแฮนด์บอลควรมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. มีร่างกายสูง แข็งแรง
2. มีความคล่องตัว และตื่นตัวอยู่เสมอ คอยบอกทิศทางและตำแหน่งให้เพื่อนร่วมทีม
3. การตัดสินใจดี และสายตาดีเยี่ยม
4. มีความกล้าต่อการเสี่ยงในสถานการณ์คับขัน
5. มีทักษะในการรับลูกบอลและขว้างลูกบอลอย่างรวดเร็วและแม่นยำ
6. มีทิศทางในการยื่นปิดมุมได้ดี
7. มีมารยาทดี และปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ





กติกาที่สำคัญที่ผู้รักษาประตูควรรู้ในการเล่นกับลูกบอล คือ

1. อนุญาตให้ผู้รักษาประตูใช้ทุกส่วนของร่างกาย เพื่อป้องกันลูกบอลภายในเขตประตู
2. ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูใช้เท้าหรือขาส่วนที่อยู่ได้เข้าเล่นกับลูกบอลขณะที่กำลังเคลื่อนออกจากประตู หรือหยุดนิ่งภายในเขตประตู
3. ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูออกจากเขตประตูพร้อมกับลูกบอล
4. ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูนำลูกบอลจากนอกเขตประตูเข้ามาในเขตประตู
5. ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูที่ยืนอยู่ในเขตประตูจับลูกบอลที่อยู่บนพื้นสนามนอกนอกเขตประตู เว้นแต่ลูกบอลนั้นลอยอยู่ในอากาศ
6. อนุญาตให้ผู้รักษาประตูออกนอกเขตประตูโดยปราศจากลูกบอลเข้าร่วมเล่นในสนามได้ และมีสิทธิเล่นลูกบอลเท่าเทียมกับผู้เล่นในสนามคนอื่นด้วย
7. ผู้รักษาประตูสามารถเคลื่อนที่พร้อมกับลูกบอลภายในเขตประตูโดยปราศจากข้อจำกัด
8. ไม่อนุญาตให้ผู้เล่นอื่นเข้าไปภายในเขตประตู เว้นแต่การเข้าไบนั้นจะไม่ทำให้เกิดการได้เปรียบแก่ฝ่ายตรงกันข้าม
9. ไม่อนุญาตให้ผู้เล่นในสนามส่งลูกบอลให้กับผู้รักษาประตูที่ยืนอยู่ภายในเขตประตู
10. ไม่อนุญาตให้ผู้รักษาประตูนำลูกบอลที่กำลังครอบครองอยู่ออกนอกเส้นประตูโดยเจตนา





หลักในการป้องกันประตุ

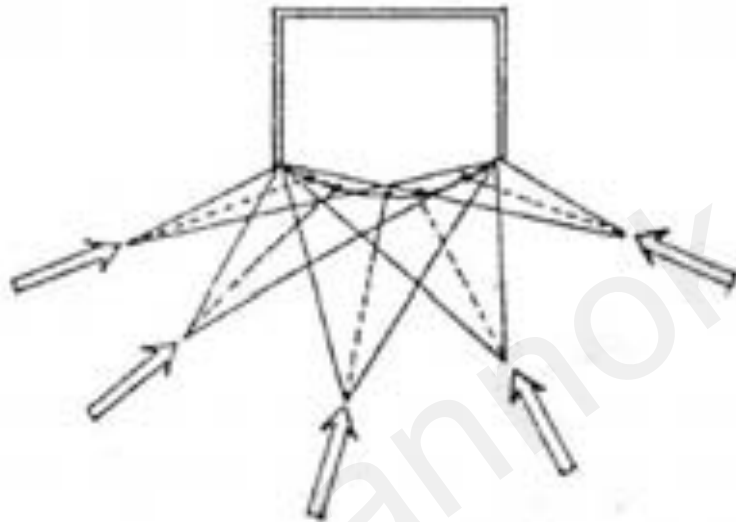
ทักษะการป้องกันพื้นฐาน

1. ทำเตรียมพร้อมป้องกัน ผู้รักษาประตูจะต้องยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม โดยรักษาความสมดุลในการทรงตัว ให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ของตนเอง น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าทั้งสอง ขาช่วงล่างงอเล็กน้อย ลำตัวตั้งตรงเงยหน้าขึ้น จับตาผู้เตะบอลตลอดเวลา ยกแขนทั้งสองขึ้นอยู่ระหว่างศีรษะกับสะโพก และงอข้อศอกคล้าย W (ดังรูปที่ 3-23) ผู้รักษาประตูต้องปฏิบัติท่าเตรียมพร้อมนี้ตลอดเวลา トラバที่ลูกบอลอยู่ในกรอบครองของฝ่ายตรงข้าม



รูปที่ 3 - 23 ท่าเตรียมพร้อมในการป้องกันประตุ

2. การเคลื่อนที่ของผู้รักษาประตู ในการเคลื่อนที่ของผู้รักษาประตูระหว่างเสาประตูทั้งสองข้าง ใช้วิธีสไลด์เท้าไปทางข้างเป็นเส้นโค้งให้อยู่ตรงแนวของลูกบอลที่เคลื่อนที่ไปจากเสาประตูข้างหนึ่งไปยังเสาประตูอีกข้างหนึ่ง โดยให้ตรงกลางของส่วนโค้งห่างจากเส้นประตูประมาณ 1 เมตร (ดังรูปที่ 3 - 24)



รูปที่ 3 - 24 แนวทางการเคลื่อนที่ของผู้รักษาประตู ระหว่างเสาประตูทั้งสองข้าง

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับเพื่อน ๆ



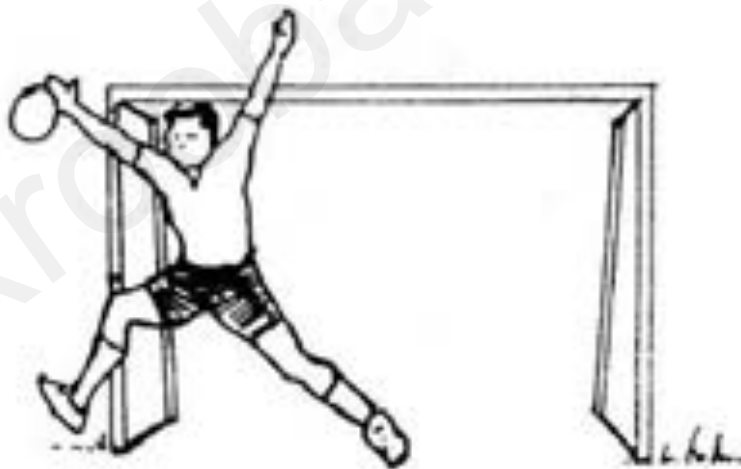
เรื่องที่ 4.2.2

การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 9 เมตร

เมื่อฝ่ายรุกครอบครองลูกบอลอยู่ในบริเวณเส้น 9 เมตร ผู้รักษาประตูต้องระมัดระวังอยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะป้องกัน จุดอ่อนที่ฝ่ายตรงกันข้ามจะยิงประตูได้ มักจะยิงที่มุมบนและล่างของประตู ผู้รักษาประตูจะต้องจับตามูลูกบอลตลอดเวลา และมีปฏิกิริยาตอบสนองที่รวดเร็ว เมื่อผู้ยิงประตูปล่อยออกจากมือ โดยปฏิบัติดังนี้

1. การยิงที่มุมบนของประตู

ผู้รักษาประตูต้องพุ่งตัวไปทางข้าง ทแยงมุมประตูที่ลูกบอลลอยเคลื่อนมา ใช้เท้าตรงกันข้ามถีบยันพื้น พร้อมกับแยกขา และเหยียดแขนออกไปสกัดกั้นลูกบอลอย่างรวดเร็ว (ดังรูปที่ 3 – 25) ใช้มือปิดหรือชกลูกบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทางของ ลูกบอลให้ข้ามคาน หรือออกไปด้านข้างของประตู

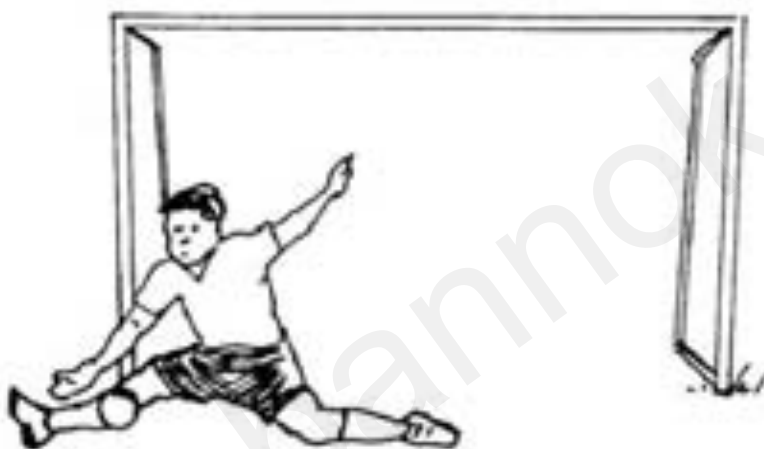


รูปที่ 3 – 25 การป้องกันการยิงประตูที่มุมบนประตู



2. การยิงที่มุมล่างของประตู

การยิงประตูที่จุดนี้ส่วนมากจะยิงให้ลูกกระดอนพื้นบริเวณเส้นประตูเป็นการป้องกันที่ค่อนข้างยาก ผู้รักษาประตูจะต้องใช้เท้าข้างตรงกันข้ามถีบยันพื้นแล้วกระโดดพุ่งตัวก้าวขาไปทางด้านข้างที่ลูกบอลกำลังเคลื่อนมา ขอดตัวลงต่ำพร้อมกับเหยียดเท้า และยื่นมือไปสกัดลูกบอล (ดังรูปที่ 3 – 26) ซึ่งอาจทำให้ลูกบอลย้อนกลับเข้าไปในสนามได้อีก ดังนั้นผู้รักษาประตูต้องระวังการยิงประตูซ้ำ หรือการลักไก่

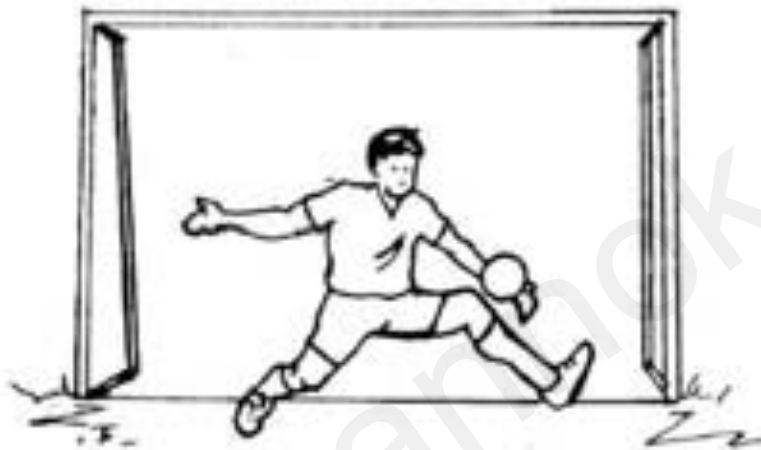


รูปที่ 3 – 26 การป้องกันการยิงที่มุมล่างของประตู



3. การยิงที่ด้านข้างระดับสะโพก

การป้องกันวิธีนี้ ผู้รักษาประตูต้องลดแขนข้างที่ถูกบอลเคลื่อนมาและเหยียดมือลงต่ำ และยกขาข้างเดียวกันเหยียดเท้าหยุดลูกบอล โดยยืนเขย่งบนขาอีกข้างหนึ่ง (ดังรูปที่ 3 - 27) ผู้รักษาประตูต้องเคลื่อนไหวแขนและขาอย่างรวดเร็วให้สัมพันธ์กับลูกบอลที่พุ่งมาสู่ประตู



รูปที่ 3 - 27 การป้องกันการยิงประตูทางด้านข้าง ความสูงระดับสะโพก



4. การยิงตรงตัวผู้รักษาประตู

การยิงแบบนี้ค่อนข้างง่ายในการป้องกัน โดยผู้รักษาประตูรับลูกบอลไว้ได้ด้วยมือทั้งสอง
คือ

4.1 การรับลูกบอลในระดับต่ำ

ย่อตัวลง หายฝ่ามือสู่ด้านหน้า นิ้วก้อยทั้งสองข้างชิดติดกัน นิ้วอื่น ๆ แยกกันพอสมควร
เมื่อลูกบอลลอยมาหรือกลิ้งมาถึงพื้น ให้ยื่นมือทั้งสองไปดักจับลูกบอลไว้แล้วผ่อนเข้าหาลำตัว

4.2 การรับลูกบอลในระดับสูง

เหยียดลำตัว พร้อมกับยกแขนขึ้นหั้นฝ่ามือไปด้านหน้าเข้าหาลูกบอลตั้งปลายนิ้วขึ้น
โดยนิ้วหัวแม่มือเกือบชิดกัน นิ้วอื่น ๆ แยกออกจุ่มเข้ากับลูกบอล ยื่นมือไปรับ จับลูกบอลไว้แล้วผ่อน
เข้าหาลำตัว

การรับลูกบอลทั้งสองวิธีนี้ ถ้าลูกบอลพุ่งมาด้วยความเร็วสูงและแรงให้ใช้ฝ่ามือทั้งสอง
ยื่นไปแตะ และหยุดลูกบอลลงสู่พื้นก่อน แล้วค่อยจับลูกบอลไว้

ตั้งใจฝึกซ้อมนะครับ



เรื่องที่ 4.2.3

การป้องกันการยิงประตูจากปีก

การยิงประตูส่วนใหญ่มาจากผู้เล่นในตำแหน่งปีกทั้งสองข้าง ถ้าผู้รักษาประตูป้องกันได้ด้วยการเคลื่อนตัวไปยืนป้องกันที่เสาประตูทางด้านเดียวกับที่ปีกจะยิง น้าหนักบนตัวตกอยู่บนเท้าข้างที่อยู่ใกล้เสาประตูยกแขนขึ้นสูงปิดมุมบนประตู ตรงข้อต่อระหว่างคานกับเสาประตู (ดังรูปที่ 3 – 28) ระวังอย่าเปิดช่องว่างทางด้านข้างของเสาประตู เพราะผู้ยิงจะเล็งมาที่ช่องว่างที่เปิดอยู่



รูปที่ 3 – 28 ตำแหน่งและท่าการยืนป้องกันการยิงจากปีก



เรื่องที่ 4.2.4

การป้องกันการยิงประตูจากเส้น 6 เมตร

เมื่อฝ่ายรุกครอบครองลูกบอลบริเวณเส้น 6 เมตร หน้าเขตประตูถือว่าเป็นจุดอันตรายอย่างมากของผู้รักษาประตู เพราะเป็นระยะใกล้ที่สุดในการยิงประตู ผู้รักษาประตูจะต้องรวบรวมสมาธิและพลังที่จะป้องกันประตู ซึ่งมีทางเลือกที่จะสกัดกั้นการยิงประตูให้ได้ผล 3 ประการ คือ

1. ถ้าฝ่ายรุกรับลูกบอลขณะที่หันหลังให้ประตูผู้รักษาประตู ต้องระวังการหมุนตัวแล้วยิงประตูทันที ดังนั้นจะต้องจับตามองทิศทางของลูกบอลให้ดีเพื่อสกัดกั้นลูกบอลได้ทันทั่วทั้งที่
2. ถ้าฝ่ายรุกยังไม่ยิงประตูทันที ผู้รักษาประตูอาจจะพุ่งออกไปสกัดกั้นการยิงประตูอย่างรวดเร็ว ต้องระวังการยิงลูกโค้งข้ามศีรษะ ถ้าผู้รักษาประตูตัดสินใจไม่ออกไปสกัดกั้นก็ใช้วิธีป้องกันประตูในท่ากระโดดแยกขาทางแขน (ดังรูปที่ 3 - 29) ถ้าฝ่ายรูกยิงลูกกระดอนพื้นใกล้เส้นประตู การป้องกันทำนี้จะไม่ค่อยได้ผล



รูปที่ 3 - 29 การป้องกันประตูในท่ากระโดด

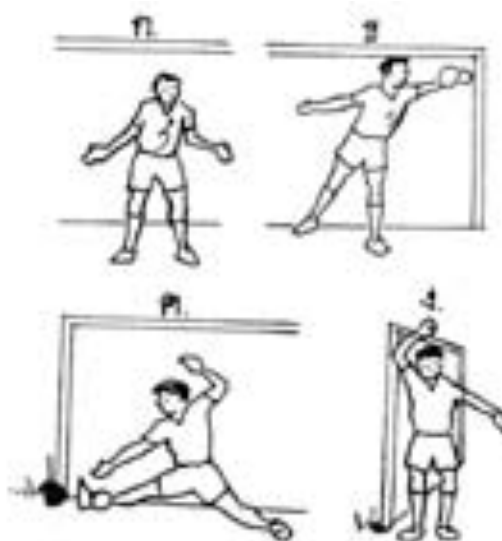
3. คาดการณ์ว่าฝ่ายรุกจะยิงในแบบใดไปในทิศทางใดผู้รักษาประตู จะต้องพยายามปิดมุมการยิงประตูให้แคบเข้า และควบคุมพื้นที่ที่คาดว่าฝ่ายรุกจะยิงประตูได้ วิธีนี้ต้องอาศัยความชำนาญ และประสบการณ์ของผู้รักษาประตู



การยิงประตูจากเส้น 7 เมตร ผู้รักษาประตูจะต้องออกมาป้องกันข้างหน้าประตู ยืนห่างจากเส้นประตูประมาณ 3 เมตร นับเป็นระยะที่ป้องกันได้ผลที่สุด อยู่ในท่าเตรียมพร้อม อาศัยวิสัยทัศน์จากประสบการณ์และปฏิกิริยาของผู้ยิงประตูเป็นองค์ประกอบในการตัดสินใจ ซึ่งผู้รักษาประตูจะต้องฝึกซ้อมการป้องกันการยิงประตูโทษกับเพื่อนร่วมทีมจะเกิดความเคยชินและชำนาญ

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้รักษาประตู

1. ผู้รักษาประตู ต้องฝึกเล่นลูกบอลในลักษณะต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่วไม่ว่าจะใช้ลำตัว แขน ขา สกัดกัน หยุด จับ แตะ และการใช้มือปัด หรือชกลูกบอลให้พ้นประตู รวมทั้งการฝึกขว้างลูกบอลในระยะไกลให้ได้อย่างรวดเร็ว และแม่นยำ
2. ผู้รักษาประตู จะต้องรักษาดำแหน่งในการยืนป้องกันให้เป็นเส้นตรงระหว่างลูกบอล ผู้รักษาประตู และประตู คอยจับตาลูกบอลที่อยู่ในกรอบครองของฝ่ายรุกตลอดเวลา
3. เมื่อลูกบอลเคลื่อนที่ลอยข้ามสนามจากด้านซ้ายมาขวา หรือจากขวาไปซ้าย ผู้รักษาประตู จะต้องเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็ว เพื่อมาป้องกันและปิดมุมการยิงประตูให้ได้ ไม่ว่าลูกบอลจะมาในระดับใด (ดังรูปที่ 3 – 30)

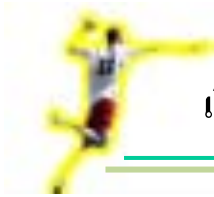


รูปที่ 3 – 30 แสดงท่าทางการเคลื่อนไหวป้องกันประตูในลักษณะต่าง ๆ



- ก. ทำเตรียมพร้อม ป้องกันกลางประตู
 - ข. การป้องกันลูกบอลในระดับสูงที่มุมบนของประตู
 - ค. การป้องกันลูกบอล ในระดับต่ำที่มุมล่างของประตู
 - ง. ทำเตรียมพร้อมป้องกัน เพื่อปิดมุมการยิงที่เสาประตู
4. ผู้รักษาประตูจะต้องตื่นตัว และอยู่ในท่าเตรียมพร้อม โดยเฉพาะเมื่อฝ่ายรุกพาลูกบอลเข้าใกล้บริเวณเส้น 9 เมตร ซึ่งเป็นจุดอันตรายในการป้องกันประตู
5. ฝ่ายรุกครอบครองลูกบอลในบริเวณเส้นโค้งหน้าเขตประตู ผู้รักษาประตูต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะฝ่ายรุกอาจจะโหม่งตัว หรือหมุนตัวยิงประตูนอกจากนั้นเขาอาจส่งลูกให้ผู้เล่นอื่นยิงประตูก็ได้
6. จุดอ่อนของการป้องกันประตู คือ การยิงประตู ไปที่มุมทั้งสี่ของประตูรวมทั้งการยิงลูกกระดอนใกล้เส้นประตู ดังนั้นผู้รักษาประตูจะต้องระลึถึงข้อนี้เสมอ ความยากง่าย ในการป้องกันขึ้นอยู่กับระยะทาง ความเร็ว ความแรง และความแม่นยำของฝ่ายรุกที่ยิงประตูด้วยเช่นกัน
7. ผู้รักษาประตู ควรเข้าใจระบบป้องกันของฝ่ายตรงกันข้ามเป็นอย่างดีเมื่อรับลูกบอลได้แล้ว จะต้องส่งลูกบอลให้กับผู้เล่นในสนามเพื่อทำการรุกต่อไป และรู้จักฉวยโอกาสการรุกรกลับอย่างรวดเร็วหรือเล่นลักไก่
8. ผู้รักษาประตู ควรใส่เสื้อแขนยาวหนา ๆ กางเกงควรบุด้วยฟองน้ำที่ด้านข้างของสะโพก สวมสนับแข้ง สนับข้อศอก หรือส้นเท้าแล้วแต่ความจำเป็นของแต่ละคนเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้
9. ผู้รักษาประตูควรได้ฝึกทักษะการกระโดดกางแขน การใช้ข้อเท้า ส้นเท้า และปลายเท้าสกัดกั้นลูกบอล โดยฝึกกระโดดแบบนักกรีฑา ฝึกยืดเหยียดแบบยิมนาสติก ฝึกความคล่องแคล่วแบบนักเทเบิลเทนนิส
10. ผู้รักษาประตูควรคาดการณ์ล่วงหน้าและอ่านเกมได้ดี ศึกษาวิธีการยิงประตูของฝ่ายตรงกันข้าม ซึ่งจะทำให้การป้องกันประตูได้ผลดียิ่งขึ้น





เรื่องที่ 4.2.6

การฝึกผู้รักษาประตู

ผู้รักษาประตูจะต้องเป็นผู้ที่มีทักษะในการเล่นอย่างดี มีความคล่องแคล่วว่องไว มีประสาทสัมผัส และการตัดสินใจดี สามารถคาดการณ์ รู้ทิศทางของลูกบอลสักระยะ และรับลูกบอลได้แม่นยำ เป็นที่ไว้วางใจของเพื่อนร่วมทีม อาจกล่าวได้ว่าผู้รักษาประตูเป็นหัวใจสำคัญของทีม ผู้ฝึกสอนจะต้องเอาใจใส่ และฝึกสอนเป็นกรณีพิเศษทั้ง 3 ด้าน คือ

1. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป (General physical conditioning)
2. การฝึกการเคลื่อนไหว (Mobility work)
3. การฝึกทักษะ (Skill training)

1. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั่วไป (General physical conditioning)

ใช้วิธีการฝึกเช่นเดียวกับผู้เล่นทีมอื่น ๆ

2. การฝึกการเคลื่อนไหว (Mobility work)

ผู้รักษาประตูต้องฝึกการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ถูกต้อง สร้างความอ่อนตัวของลำตัว สะโพก และขา ดังที่กล่าวแล้วว่าให้มีความยืดหยุ่นอ่อนตัวเหมือนกับยิมนาสติก มีขาที่แข็งแรง กระโดดได้เหมือนนักกรีฑา มีความคล่องแคล่วว่องไวเหมือนนักเทเบิลเทนนิส

ก่อนจะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรจะได้อบอุ่นร่างกายก่อนง่าย ๆ ก่อน เช่น การวิ่งเหยาะ การกระโดด สลับท่า ฯลฯ เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นได้ ในการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ และการบริหารกาย โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรกระทำให้ทั่วถึงทุกส่วนของร่างกาย บริเวณศีรษะ ลำคอ ลำตัว สะโพก แขน และขา โดยเฉพาะการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและด้านใน ซึ่งผู้รักษาประตูสามารถที่จะฝึกได้ด้วยตนเอง (ดังรูปที่ 3 – 31) ดังนี้



รูปที่ 3 – 31 การบริหารกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อของผู้รักษาประตู

1. ยืนตรง ปลายเท้าห่างกันประมาณ 1 ฟุต มือประสานกันด้านหน้าคว่ำลง เหยียดลำตัวลงต่ำ เข้าถึง ก้มตัวลงให้มากที่สุด ฝ่ามือสัมผัสพื้นนิ่งไว้ประมาณ 5 วินาที ทำซ้ำประมาณ 20 ครั้ง
2. ทำท่าคล้ายกับข้อที่ 1 แต่วางเท้าไขว้กัน ก้มลงเอามือแตะพื้น 15 ครั้ง แล้วสลับเท้าทำอีกครั้งหนึ่ง
3. จากท่ายืนทรงตัว เหยียดเท้าขวาไปทางด้านหลังตรง ๆ แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า งอเข่าซ้าย แล้วค่อย ๆ กดหน้าขา และนั่งลงบนเส้นเท้าซ้าย ทำซ้ำ 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับขาอีกข้างหนึ่ง
4. นอนราบกับพื้น งอเข่าซ้ายเข้าหาหน้าอก เอามือประสานรัดรอบหัวเข่าซ้าย พยายามเหยียดขาขวาให้ตึงราบไปกับพื้น พร้อมกับค่อย ๆ ดึงเข่าซ้ายมาชิดหน้าอกอย่างช้า ๆ ให้ได้มากที่สุด แล้วปล่อยออกอย่างรวดเร็ว ทำซ้ำประมาณ 5 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับขาอีกข้างหนึ่ง
5. นั่งลงกับพื้นเหยียดขาซ้ายออกไปข้างหน้า งอพับขาขวาไปทางข้าง ๆ มือประสานกันที่ท้ายทอย แล้วค่อย ๆ เหยียดก้มตัวไปข้างหน้า ให้น้ำหนักแต่ละเข่าซ้ายและข้อศอกสัมผัสพื้น ทำซ้ำ 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนสลับขาอีกข้างหนึ่ง
6. เริ่มจากท่านั่ง เหยียดขาทั้งสองข้างไปข้างหน้าเต็มที่ แล้วปฏิบัติดังนี้
 - ก้มตัวลงไปข้างหน้า ให้มือแตะปลายเท้าจำนวน 20 ครั้ง
 - มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย กดศีรษะและข้อศอกไปข้างหน้าโดยให้เข่าตึงอยู่ตลอดเวลา
 - มือจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้างให้แน่น แล้วก้มตัวไปข้างหน้าโดยค่อย ๆ เอียงและเข้าเหยียดเส้นเท้าไปข้างหน้า ให้เข่าตึงนิ่งไว้ประมาณ 5 วินาที
7. ยืนตรง มือจับเสาประตู ยกหัวไหล่ขึ้นระดับศีรษะ และเหวี่ยงขาไปข้างหน้าและข้างหลังให้มากที่สุด สลับกันไปมา แล้วเปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดียวกัน
8. หันหน้าเข้าหาผนัง ใช้มือทั้งสองเกาะผนังเอาไว้ เหวี่ยงขาไปข้าง ๆ ซ้ายและขวา สลับกันไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำ 25 ครั้ง แล้วเปลี่ยนขาอีกข้างหนึ่งทำเช่นเดียวกัน
9. ยืนตรง มือจับเสาประตู ลำตัวตั้งตรงนิ่งและหน้าตรง ยกเข่าออกไปทางข้าง ๆ จนกระทั่งขนานกับพื้น และค่อย ๆ ยืนมือลอดไปข้างหลังให้มากที่สุดแล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง
10. ยืนด้วยเท้าขวา และยกเท้าซ้ายสูงประมาณ 1 เมตร พยายามให้เข่าตึงและขาขนานกับพื้นแล้วค่อย ๆ ย่อเข่าขวาและหย่อนสะโพกจนนั่งลงบนส้นเท้าขวาแล้วค่อย ๆ ยืนขึ้น ทำสลับเข้าอีกข้างหนึ่งเช่นกัน



11. นั่งแยกเท้าเหยียดเท้าข้างหนึ่งไปข้างหน้าให้มากที่สุด โดยให้ปลายเท้าตั้งขึ้น ส่วนขาอีกข้างหนึ่งเหยียดไปข้างหลัง งอเข่าไว้ให้ปลายเท้าแตะพื้นค่อย ๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ใช้ฝ่ามือทั้งสองยันพื้นไว้ให้นานที่สุด แล้วเปลี่ยนทำอีกข้างหนึ่ง

12. ยืนแยกเท้าให้มากที่สุดที่จะทำได้ ให้ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้าค่อย ๆ ก้มตัว เอามือจับข้อเท้าแต่ละข้าง และโน้มศีรษะลงจรดพื้น

3. การฝึกทักษะ (Skill training)

จุดมุ่งหมาย ให้ผู้รักษาประตูได้เรียนรู้เทคนิคพื้นฐานต่าง ๆ ในการป้องกันประตูให้ถูกต้อง ดังนั้นผู้ฝึกสอนจะต้องฝึกผู้รักษาประตูให้หนัก และเอาใจใส่อย่างจริงจัง ซึ่งมีทั้งการฝึกคนเดียว ฝึกกับคู่ และฝึกเป็นกลุ่มกับเพื่อนร่วมทีม

1. การฝึกคนเดียว (Goalkeeper along)

1.1 ขว้างลูกบอลให้กระทบผนังในระดับต่าง ๆ ด้วยความเร็วที่แตกต่างกัน พยายามรับลูกบอลให้ได้ในระดับสูง ระดับสะโพก และระดับต่ำ

1.2 ถือลูกบอลกระทบผนังให้ตกลงมากระดอนพื้น แล้วพยายามใช้ท่อนแขนป้องกันและหยุดลูกบอลไว้ให้ได้ ในขณะที่ลูกบอลกระดอนขึ้นจากพื้น

1.3 ยืนห่างจากผนังพอสมควร ใช้เท้าเตะลูกบอลกระทบผนังติดต่อกัน โดยเตะสลับเท้าจนกว่าลูกบอลจะหลุดไป

1.4 ยืนท่าเตรียมพร้อมฝึกการก้าวเท้าไปข้าง ๆ เป็นแนวโค้งจากเสาประตูข้างหนึ่งไปยังเสาประตูอีกข้างหนึ่ง เมื่อเอื้อมมือไปแตะเสาประตูให้เปลี่ยนช่วงก้าว และทิศทาง ทำกลับไปมาระหว่างเสาประตูทั้งสองข้าง

1.5 ขว้างลูกบอลกระทบผนังให้สูง เมื่อลูกบอลย้อนกลับมาจากผนังแล้วกระโดดรับลูกบอลให้ได้

2. การฝึกกับคู่ (With a partner)

ฝึกรับลูกบอลที่คู่เป็นผู้ขว้างมาให้ในระดับความสูงและทิศทางที่ต่างกัน



หลักการรับลูกบอล

1. สายตามองที่ลูกบอลอยู่ตลอดเวลา
2. ยื่นย่อเข้าเล็กน้อย ตื่นตัวตลอดเวลา
3. ให้ใช้มือทั้งสองข้างจับบอล
4. เคลื่อนตัวไปยืนในตำแหน่งที่เหมาะสมที่จะรับลูกได้ง่าย
5. ให้ลำตัวอยู่ข้างหลังลูกบอลเสมอ
6. ให้รับลูกบอล อย่าใช้วิธีชกลูก นอกจากสถานการณ์ที่จำเป็น



รูปที่ 3 – 32 แสดงวิธีการจับลูกบอลและตำแหน่งการวางมือ

การรับลูกโดยทั้งไป มีอยู่ 5 ลักษณะ คือ

1. การรับลูกเลียดระดับพื้น มีอยู่ 2 วิธี

- ก. ยื่นก้มตัวรับลูกบอล (ลูกที่ยิงมาเบา)
 - ยื่นเท้าชิดกัน
 - ก้มตัวลงเหยียดแขนทั้งสองข้างลงรับลูกบอล
 - งอแขนรับบอลโดยใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างจับบอลไว้ในอุ้งมือให้แน่น
 - ดึงลูกบอลเข้าหาหน้าอก
- ข. ย่อตัวลงรับลูกบอล ลูกเข้าข้างใดข้างหนึ่ง (ลูกที่ยิงมาแรง)
 - ย่อตัวลง เข้าข้างหนึ่งตั้ง อีกข้างหนึ่งแตะพื้น
 - งอตัวเล็กน้อย กางมือ และเหยียดแขนทั้งสองข้างลงมารับลูกบอล
 - ดึงลูกบอลเข้าหาอก





รูปที่ 3 – 33 แสดงวิธีการรับลูกเลียดระดับ

2. การรับลูกระดับเอว

- 2.1 ยืนย่อเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง
- 2.2 ตามองลูกบอลตลอดเวลา
- 2.3 เขยียดแขนทั้งสองข้างกางมือออกรับลูก
- 2.4 เมื่อรับลูกแล้วให้ผ่อนแรงของลูกด้วยการงอตัว

3. การรับลูกระดับหน้าอก

- 3.1 ยืนย่อเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้า
- 3.2 ตามองลูกบอลตลอดเวลา
- 3.3 ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นมาเสมอหน้าอก กางมือออกโดยให้ด้านนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ใกล้ตัว
- 3.4 เมื่อจับลูกบอลได้แล้วให้ดึงลูกบอลมาที่หน้าอก
- 3.5 ผ่อนแรงด้วยการงอตัวโค้งไปด้านหลัง
- 3.6 กอดลูกบอลไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง งอข้อศอกทั้งสองข้างไว้แนบชิดลำตัว



รูปที่ 3 – 34 แสดงวิธีการรับลูกระดับเอวและระดับหน้าอก



4. การรับลูกระดับสูง

- 4.1 ยืนเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงศอก
- 4.2 สายตามองลูกบอลตลอดเวลา
- 4.3 เขยิบแขนทั้งสองข้างขึ้นรับลูก โดยกางมือออกให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ด้านในใกล้ตัว
- 4.4 ยื่นมือทั้งสองออกไปรับลูกในระยะที่สามารถจับบอลได้
- 4.5 เมื่อจับลูกแล้วให้ดึงเข้าสู่อกทันที



รูปที่ 3 – 35 แสดงวิธีการรับลูกระดับสูง

5. การรับลูกโด่ง

การรับลูกด้วยวิธีนี้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการใช้จังหวะในการกระโดด การใช้นิ้วมือทั้งสองข้าง และการทรงตัวขณะที่ลอยอยู่กลางอากาศ

- 5.1 กระโดดขึ้นโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่ง หรือเท้าทั้งสองข้างเป็นหลักในการถีบตัวให้ลอยขึ้น
- 5.2 เขยิบแขนออก กางมือรับบอลเหนือศีรษะ
- 5.3 ดึงลูกบอลเข้าหาอก
- 5.4 ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า ย่อตัวเล็กน้อย ลำตัวโน้มไปข้างหน้า



รูปที่ 3 – 36 แสดงวิธีการรับลูกโด่ง



3. การฝึกเป็นกลุ่มกับเพื่อนร่วมทีม (With whole team in group)

ผู้รักษาประตูต้องฝึกหนักเพื่อให้เกิดความมั่นใจแก่ตนเองและเพื่อนร่วมทีม โดยผู้ฝึกสอนพยายามแก้ไขข้อบกพร่อง และเพิ่มความแข็งแกร่งในการป้องกันประตู ฝึกการป้องกันลูกบอลจากการยิงทั้งทางซ้ายและขวาของประตู การยิงประตูจากมุมในระยะต่าง ๆ รวมทั้งการยิงประตูโทษ โดยจำลองสถานการณ์จริงกับผู้เล่นในทีม ผู้ฝึกสอนคอยกำชับชี้แนะข้อบกพร่องต่าง ๆ ดังตัวอย่าง

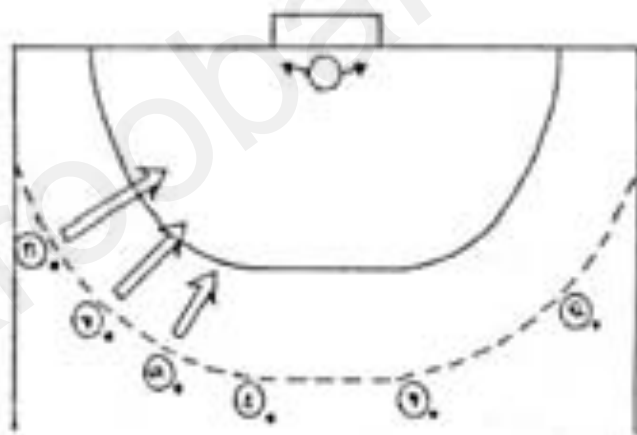
3.1 แบบฝึกป้องกันการยิงประตูในระดับความสูงและมุมต่าง ๆ กัน โดยกำหนดให้ผู้เล่นยืนถือลูกบอลรอบ ๆ เส้นเขตส่งกินเปล่า ก – จ (ดังรูปที่ 3 – 37)

3.1.1 ยิงประตูในระดับสูง

3.1.2 ยิงประตูในระดับต่ำ

3.1.3 ยิงประตูผสมกันทั้งสูงและต่ำ

3.1.4 ยิงลูกบอลไปที่ตัวผู้รักษาประตู โดยให้ผู้รักษาประตูพยายามหยุดลูกบอลลงสู่พื้น

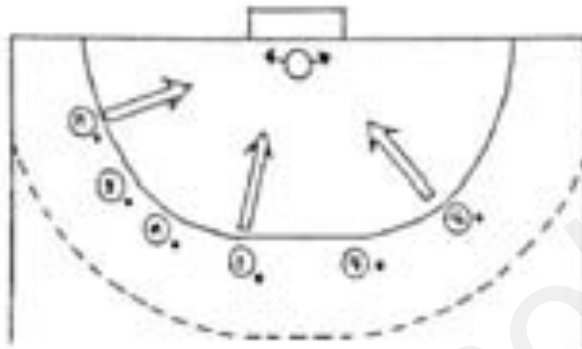


รูปที่ 3 – 37 แบบฝึกป้องกันการยิงประตูในระดับความสูงและมุมต่าง ๆ กัน



3.2 แบบฝึกป้องกันการยิงประตูละเอียด

กำหนดให้ผู้เล่นยื่นถือลูกบอกรอบ ๆ เส้นเขตประตูก - น (ดังรูปที่ 3 – 38) ให้ผู้เล่น
ยิงประตูปแบบล้มตัวหรือพุ่งตัวยิงประตู่ ผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้กำหนดผู้ยิงประตู่จาก ก - น เพื่อให้
ผู้รักษาประตูรู้ล่วงหน้าว่าผู้เล่นคนใดเป็นผู้ยิงประตู่



รูปที่ 3 – 38 แบบฝึกการยิงป้องกันระยะใกล้

3.3 แบบฝึกป้องกันการยิงประตูจากระยะเส้น 9 เมตร

กำหนดให้ผู้เล่นขึ้นเข้าแถวตอน 2 แถว ห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 4 เมตร ทุกคนถือลูกบอลไว้ ผู้ฝึกสอนยืนอยู่ตรงกลางบนเส้นส่งกินเปล่า (ดังรูปที่ 3 – 39) เริ่มโดยผู้เล่นส่งลูกบอลให้ผู้ฝึกสอนก่อน และวิ่งมารับกลับคืนมา แล้วยิงประตูจากเส้นเขตส่งกินเปล่าทันที เริ่มจาก ก ข ค และ ง สลับกันเรื่อยไป

ผู้ฝึกสอนอาจให้ผู้เล่นคนใดคนหนึ่งมาขึ้นแทนที่ตนแล้วผู้ฝึกสอนไปยืนหลังประตู
สั่งให้ผู้เล่นยิงประตูในทิศทางตามที่ต้องการ



รูปที่ 3 – 39 แบบฝึกป้องกันการยิงประตู่จากระยะเส้น 9 เมตร



สรุปแบบฝึกป้องกันการยิงประตูการเล่นแฮนด์บอล การยิงประตู และการป้องกันประตู เป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญเพราะจะแสดงผลการแพ้ชนะได้ การฝึกป้องกันการยิงประตู โดยผู้รักษาประตูจากรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เกิดทักษะในการรับลูกบอลหรือปัดลูก ซึ่งมาจากทิศทางที่หลากหลายจนเกิดความชำนาญในการป้องกันการยิงประตู ซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

แบบทดสอบหลังเรียน เรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู

คำชี้แจง จงเลือกตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การยิงประตูวิธีใด เป็นวิธีที่สามารถเข้าใกล้ประตูมากที่สุด
 - ก. การพุ่งตัวยิงประตู
 - ข. การล้มตัวยิงประตู
 - ค. การยิงประตูด้านข้าง
 - ง. การกระโดดยิงประตู
2. การยิงประตูในระดับใด ทำความลำบากใจให้แก่ผู้รักษาประตูมากที่สุด
 - ก. ระดับอก
 - ข. ระดับเอว
 - ค. ลูกเตะพื้น
 - ง. ลูกกระดอน
3. เมื่อคู่ต่อสู้ตั้งกำแพงกันไว้หนาแน่น จะยิงประตูด้วยวิธีใด
 - ก. การพุ่งตัวยิงประตู
 - ข. การล้มตัวยิงประตู
 - ค. การยิงประตูด้านข้าง
 - ง. การกระโดดยิงประตู
4. การกระโดดยิงประตู จะปล่อยลูกยิงประตูในจังหวะใด
 - ก. เริ่มลงสู่พื้น
 - ข. ตัวเริ่มลอยขึ้น
 - ค. ลอยถึงจุดสูงสุด
 - ง. ลอยเกือบถึงจุดสูงสุด

5. การจะยิงประตูด้วยมือขวา ควรหันส่วนใดของร่างกายเข้าหาประตู

- ก. ด้านขวา
- ข. ด้านหน้า
- ค. ด้านซ้าย
- ง. ด้านใดก็ได้

6. ผู้รักษาประตูจะยืนที่ใด เมื่อฝ่ายรุกยิงประตูทางมุมขวาของสนาม

- ก. เสาประตูด้านขวา
- ข. เสาประตูด้านซ้าย
- ค. ใกล้เสาประตูด้านขวา
- ง. ใกล้เสาประตูด้านซ้าย

7. ผู้รักษาประตูควรใช้ส่วนใดหยุด หรือจับลูกบอลจึงจะทำให้ปลอดภัยที่สุด

- ก. มือขวา
- ข. มือซ้าย
- ค. มือทั้งสอง
- ง. เท้าข้างที่ถนัด

8. ผู้รักษาประตูจะออกไปเล่นนอกเขตประตู เล่นด้วยอวัยวะใดไม่ได้

- ก. มือ
- ข. เท้า
- ค. เขน
- ง. ขาตอนบน

9. เมื่อได้ส่งลูกกินเปล่าใกล้เขตประตูของตนเอง ผู้เล่นตำแหน่งใด จะเป็นผู้ส่งเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อทีมมากที่สุด

- ก. หน้าขวา
- ข. หลังซ้าย
- ค. เซนเตอร์
- ง. ผู้รักษาประตู

10. ผู้รักษาประตูจะใช้มือปิด หรือค่อยลูกบอลออกจากประตูเมื่อลูกบอลอยู่ในลักษณะใด

- ก. ลูกเสียดพื้น
- ข. ลูกกระด๊บก
- ค. ลูกกระดอน
- ง. ลูกโค้งระดับคาน

ไม่ยากเลยใช่ไหมครับเพื่อน ๆ



แบบทดสอบก่อนเรียน เรื่องการยิงประตูและการป้องกันประตู

คำชี้แจง จงเลือกตอบข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การยิงประตูวิธีใด เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด
 - ก. การยืนยิงประตู
 - ข. การพุ่งตัวยิงประตู
 - ค. การยิงประตูด้านข้าง
 - ง. การกระโดดยิงประตู
2. การยืนยิงประตู ควรวางเท้าหน้าให้ปลายเท้าชี้ไปในทิศทางใด
 - ก. ทางซ้าย
 - ข. ตรงกลางประตู
 - ค. เสาประตูด้านขวา
 - ง. เสาประตูด้านซ้าย
3. การยิงประตูวิธีใด เป็นวิธีที่ยากที่สุด
 - ก. การพุ่งตัวยิงประตู
 - ข. การล้มตัวยิงประตู
 - ค. การยิงประตูด้านข้าง
 - ง. การกระโดดยิงประตู
4. เมื่อไม่สามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้ จะยิงประตูด้วยวิธีใด
 - ก. การยืนยิงประตู
 - ข. การพุ่งตัวยิงประตู
 - ค. การล้มตัวยิงประตู
 - ง. การกระโดดยิงประตู

5. การกระโดดยิงประตู จะได้ผลดีที่สุดเมื่อปฏิบัติสิ่งใดได้ถูกต้อง

- ก. จังหวะ
- ข. ความสูง
- ค. ระยะทาง
- ง. ความแม่นยำ

6. ทักษะการป้องกันขณะคู่ต่อสู้เข้ายิงประตู ไม่นุญาตให้ใช้วิธีอะไร

- ก. ขา
- ข. มือ
- ค. ศีรษะ
- ง. ลำตัว

7. ผู้รักษาประตูจะยืนที่ใด เมื่อฝ่ายรุกยิงประตูทางมุมซ้ายของสนาม

- ก. เสาประตูด้านขวา
- ข. เสาประตูด้านซ้าย
- ค. ใกล้เสาประตูด้านขวา
- ง. ใกล้เสาประตูด้านซ้าย

8. การจับล็อกคู่ต่อสู้ ข้อใดปฏิบัติได้ถูกต้องตามกติกา

- ก. จับล็อกด้านหน้า
- ข. จับล็อกด้านหลัง
- ค. จับล็อกด้านขวา
- ง. จับล็อกด้านซ้าย

9. เมื่อคู่ต่อสู้ส่งลูกบอลไปมาหน้าประตูเพื่อหาโอกาสเข้ายิงประตู เราควรใช้ทักษะการป้องกันในข้อใดที่จะไม่ผิดกติกา

- ก. แย่งตัดลูกบอล
- ข. จับล็อกคู่ต่อสู้
- ค. ใช้ลำตัวผลักหรือดันคู่ต่อสู้
- ง. ไล่แย่งลูกบอลจากคนที่ครอบครองบอล

10. การป้องกันประตูที่ดีที่สุดในการเล่นกีฬาแฮนด์บอลคือข้อใด

- ก. วิ่งไล่แย่งลูกบอล
- ข. เล่นเกมสักรุกในแดนคู่ต่อสู้
- ค. เล่นเกมสักรับในแดนตนเอง
- ง. เล่นแบบประกบตัวต่อตัว

โชคดีนะครับ



แบบประเมินทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล

รายการประเมิน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
การทรงตัว	- เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ - ศีรษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้า - งอเข่า ข้อศอกงอ ยืนด้วยปลายเท้า	- เท้าทั้งสองข้างห่างกันประมาณช่วงไหล่ - ศีรษะตั้งตรงตามองไปข้างหน้า - งอเข่า แขนเหยียดตรงลงข้างลำตัว ยืนเต็มเท้า	- เท้าทั้งสอง ห่างน้อยกว่าช่วงไหล่ - ก้มศีรษะ ตามองด้านล่าง - เข่าไม่งอ แขนเหยียดตรงลงข้างลำตัว ยืนเต็มเท้า
การหยุด	- เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ - ข้อเท้า เมื่อลงพื้นไม่เสียการทรงตัวเคลื่อนที่ต่อได้	- เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ - ข้อเท้า เมื่อลงพื้นเสียการทรงตัว เคลื่อนที่ต่อไม่ได้	- เท้าทั้งสองห่างไม่ถึงหนึ่งช่วงไหล่ - ไม่ข้อเท้า เสียการทรงตัวเคลื่อนที่ต่อไม่ได้
การรับลูกบอล	- กางนิ้วมือ ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบนทุกนิ้ว - นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังลูกบอล - หลังจากบอลสัมผัสมือ มีการผ่อนแรง - ลูกบอลติดกระชับอยู่ที่มือ	- กางนิ้วมือ ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบนทุกนิ้ว - นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ด้านหลังลูกบอล - หลังจากบอลสัมผัสมือ ไม่มีการผ่อนแรง - ลูกบอลหลุดจากมือ	- กางนิ้วมือ ปลายนิ้วชี้ไปด้านบน นิ้วหัวแม่มือแนบติดกับนิ้วชี้ - หลังจากบอลสัมผัสมือ ไม่มีการผ่อนแรง - ลูกบอลหลุดจากมือ
การส่งลูกบอล	- แขนย่ำตรงเป้าหมาย - มุมและทิศทางในการส่ง ได้สัดส่วนกับผู้รับทุกครั้ง - น้ำหนักในการวิ่งของลูกบอลไม่เบาหรือแรงเกินไป	- แขนย่ำตรงเป้าหมาย - มุมและทิศทางในการส่ง ได้สัดส่วนกับผู้รับในบางครั้ง - น้ำหนักในการวิ่งของลูกบอลเบาและแรงเกินไป	- ไม่ตรงเป้าหมาย - มุมและทิศทางในการส่ง ได้สัดส่วนกับผู้รับทุกครั้ง - น้ำหนักในการวิ่งของลูกบอลเบาและแรงเกินไป

รายการประเมิน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
การเลี้ยงลูกบอล	- นิ้วมือทุกนิ้วต้องสัมผัสลูกบอล ใช้แรงจากข้อมือ - ตามองไปที่ผู้เล่นและที่ว่าง - ควบคุมลูกบอลให้อยู่ในครอบครองได้ดี	- นิ้วมือทุกนิ้วต้องสัมผัสลูกบอล ใช้แรงจากข้อมือ - ตามองไปที่ลูกบอล - ควบคุมลูกบอลให้อยู่ในครอบครองได้ในบางครั้ง	- นิ้วมือทุกนิ้วต้องสัมผัสลูกบอล ใช้แรงจากนิ้วข้อมือ - ตามองไปที่ลูกบอล - ควบคุมลูกบอลให้อยู่ในครอบครองไม่ได้

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
13 – 15	ดีมาก
9 - 12	ดี
5 – 8	พอใช้
1 – 4	ปรับปรุง

ตั้งใจฝึกนะครับ

