

แบบฝึกทักษะกีฬา **ฟุตบอล** 8

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

การเลี้ยงบอล



ชโณภาส

แก้วจิ้น

ตำแหน่งตุน

วิษยฐาณะชำนาญการ

โรงเรียนบ้านบึงทับแรต

อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1

คำนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ทั้งในและต่างประเทศทั่วโลก จะเห็นได้จากการแข่งขันในระดับต่าง ๆ จะมีผู้ให้ความสนใจส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขัน และมีผู้ชมกีฬานี้เป็นอย่างมาก

ผู้จัดทำได้สร้างแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เป็นสื่อเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอน วิชาฟุตบอล ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ประกอบด้วยแบบทดสอบ แบบฝึกปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยเตรียมความพร้อมแก่ครูผู้สอน สามารถจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้นักเรียน โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล เล่มนี้ จะทำให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเกี่ยวกับการเลี้ยงบอล ซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย แบบฝึกในหน่วยการเรียนรู้ เริ่มจากแบบฝึกง่าย ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความท้าทายในการปฏิบัติ ทำให้นักเรียนเกิดความชำนาญมากขึ้น นอกจากนี้ยังเหมาะสมกับวัย ความสามารถของนักเรียน อีกทั้งยังสร้างความสามารถในการสื่อสาร การคิด การแก้ปัญหา การใช้ทักษะชีวิต การใช้เทคโนโลยี ความมีวินัย ความมุ่งมั่นในการทำงาน ความมีจิตสาธารณะ และการอยู่อย่างพอเพียงได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมรรถนะสำคัญในการเรียนรู้และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการเรียนรู้วิชาฟุตบอล

ผู้จัดทำหวังว่าแบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล จะเป็นแนวทางสำหรับครูผู้สอนและนักเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนบรรลุวัตถุประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ชโนภาส แก้วจิ้น

สารบัญ

FUTSAL

เรื่อง

หน้า

๑. คำนำ	ก
๒. สารบัญ	๗
๓. สารบัญภาพ	ค
๔. คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	ง
๕. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘	จ
- ผลการเรียนรู้	ฉ
- แบบทดสอบก่อนเรียน	๑
- การเลี้ยงลูกบอล	๔
- การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า	๕
- การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า	๖
- การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน	๗
- การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก	๘
- แบบฝึกทักษะที่ ๘.๑	๙
- แบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้	๑๔
- เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน	๑๗
๖. บรรณานุกรม	๑๘
๗. หนังสือนำร่องผลงานทางวิชาการ	๑๙

สารบัญภาพ

FUTSAL

ภาพประกอบ

หน้า

- | | |
|--|---|
| 8.1 การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า | 5 |
| 8.2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า | 6 |
| 8.3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน | 7 |
| 8.4 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก | 8 |

คำชี้แจง

เพื่อให้การใช้แบบฝึกทักษะเกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากที่สุด ควรปฏิบัติดังนี้

1. ศึกษาคำแนะนำและวัตถุประสงค์แบบฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลให้เข้าใจ
2. ศึกษาแบบฝึกทักษะ
3. ฝึกปฏิบัติแบบฝึกทักษะ
4. ทำแบบทดสอบ
5. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบ
6. ปฏิบัติแบบทดสอบทักษะ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 8

การเลี้ยงลูกบอล

ผลการเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจถึงความหมาย เห็นคุณค่าของการเลี้ยงลูกบอลที่มีต่อประสิทธิภาพในการเล่นฟุตบอล และมีทักษะการเลี้ยงลูกบอลในลักษณะต่าง ๆ

แบบทดสอบก่อนเรียน

เรื่อง การเลี้ยงบอล

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดคือกล่าวถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกบอลได้ถูกต้อง
 - เพื่อทำเกมรุกด้วยตนเอง
 - เพื่อการครอบครองลูกบอล
 - เพื่อสร้างโอกาสในการเล่นให้แก่เพื่อนร่วมทีม
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ปลายเท้าข้างที่ใช้เตะลูกบอลชี้ตรงไปข้างหน้า
 - ปลายเท้าข้างที่ใช้เตะลูกบอลชี้ออกด้านข้าง
 - เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - วิ่งตามไปให้ชิดลูกบอลตลอดเวลา
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - สายตาองลูกบอลที่อยู่ข้างหน้า
 - ปลายเท้าที่ใช้เลี้ยงลูกบอลชี้ไปข้างหน้า
 - ให้บริเวณโคนนิ้วก้อยด้านนอกสัมผัสลูกบอล
 - วิ่งตามไปให้ชิดลูกบอลตลอดเวลา
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้าตรงไปข้างหน้า
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้างอขึ้น
 - เท้าที่ใช้เตะหลังเท้าเหยียดตึง
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้าแบะชี้ออกด้านนอก
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลถอยหลัง
 - เป็นวิธีพาลูกบอลหนีให้ห่างคู่แข่ง
 - เป็นวิธีพาลูกบอลเข้าสู่สถานการณ์คับขัน
 - ใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลถอยหลังเป็นเส้นตรงเท่านั้น
 - เล่นเฉพาะเท้าที่ถนัดเท่านั้น

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลถอยหลังแล้วไล่ไปข้างหน้า

- ก. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลวิธีหนึ่ง
- ข. เป็นวิธีการเล่นเพื่อทำลายจังหวะคู่ต่อสู้
- ค. เท้าที่ใช้เล่นบอลปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า
- ง. ถูกทุกข้อ

7. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกบอลโดยใช้ฝ่าเท้าบังกับลูกบอล

- ก. ทำให้เคลื่อนที่เร็วขึ้น
- ข. ทำให้คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. ช่วยให้ทำประตูได้แรงขึ้น
- ง. เปลี่ยนจังหวะและพลิกแพลงการเล่นได้เร็ว

8. ข้อใดเป็นข้อดีของการใช้ฝ่าเท้าพาลูกบอลเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

- ก. ทำให้เคลื่อนที่เร็วขึ้น
- ข. ทำให้คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลที่สามารถใช้ลำตัวในการป้องกันคู่ต่อสู้
- ง. ช่วยให้ทำประตูได้แรงขึ้น

9. การใช้ฝ่าเท้าปาดลูกบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทาง ควรใช้ในสถานการณ์ใด

- ก. การเลี้ยงลูกบอลทั่ว ๆ ไป
- ข. การเลี้ยงลูกบอลที่ไม่ต้องการความเร็ว
- ค. การเลี้ยงลูกบอลที่ต้องการความเร็ว
- ง. พาลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้แบบฉับพลันทันที

10. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการใช้ฝ่าเท้าคลึงลูกบอลแล้วไล่ลูกบอลเปลี่ยนทิศทาง

- ก. เป็นวิธีเล่นเพื่อทำลายจังหวะการตั้งรับของคู่ต่อสู้
- ข. เป็นการเลี้ยงลูกบอลที่คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลที่เคลื่อนที่ได้เร็วขึ้น
- ง. ช่วยให้ทำประตูได้รวดเร็วขึ้น

สัญลักษณ์ในภาพประกอบ



หมายถึง กรวย



หมายถึง ผู้เล่นฝ่ายรับ



หมายถึง ผู้เล่นฝ่ายรุก



หมายถึง บอล



หมายถึง พาบอลเคลื่อนที่



หมายถึง ทิศทางลูกบอล



หมายถึง พาบอลเคลื่อนที่

การเลี้ยงลูกบอล

ความหมาย

การเลี้ยงลูกบอล หมายถึง การพาหรือการเคลื่อนที่ไปกับลูกฟุตบอลบนพื้นสนามโดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งสัมผัสกับลูกบอล ทั้งขณะที่มีคู่ต่อสู้หรือไม่มีคู่ต่อสู้ แล้วสามารถครอบครองลูกฟุตบอลไว้เล่นต่อไปได้ ทั้งที่การเคลื่อนที่อาจช้าหรือเร็วก็ได้

ความสำคัญ

การเลี้ยงลูกบอล เป็นทักษะที่สำคัญทักษะหนึ่งที่นักฟุตบอลจะต้องให้ความสำคัญและหมั่นเอาใจใส่ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความชำนาญมีความคล่องแคล่วว่องไวสามารถหลบหลีกคู่ต่อสู้และพาบอลไปทิศทางที่ต้องการได้

จุดมุ่งหมาย

การเลี้ยงลูกบอล มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. เพื่อครอบครองลูก
2. เพื่อหลบหลีกคู่ต่อสู้
3. เพื่อเอาพื้นที่คู่ต่อสู้
4. เพื่อหาช่องทางส่งลูกบอลหรือทำประตู

วิธีการเลี้ยงลูกบอล มีดังนี้

1. การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า
2. การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า
3. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
4. การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า

การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า จะทำให้สามารถเลี้ยงลูกบอลได้ดี เพราะลูกบอลที่ใช้เล่นมีขนาดเล็ก และเคลื่อนที่ได้เร็ว อีกทั้งสนามยังมีขนาดเล็กอีกด้วย

1



2



3



ภาพที่ 8.1 การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า

ที่มา: ภาพโดยนายชโนภาส แก้วจิ้น

การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. วางเท้าที่ครอบครองลูกบอลไว้ที่ลูกบอลครึ่งลูกด้านใน ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า หรือทิศทางที่จะไป
2. เท้าหลักอยู่ด้านข้างลูกบอล ช่อเข่าลงเล็กน้อย กางแขนออกเพื่อทรงตัว
3. น้ำหนักลำตัวอยู่ที่ขาหลัก ขณะที่พาลูกบอลให้โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
4. ไล่ลูกบอลตามจังหวะการวิ่งปกติ ขณะพาลูกบอลให้มองไปข้างหน้า สลับการชำเลื่องดูลูกบอลเล็กน้อย

การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า นั้นมีประโยชน์ในการเล่นฟุตบอล เพราะทำให้สามารถเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว

1



2



3



ภาพที่ 8.2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

ที่มา: ภาพโดยนายชโนภาส แก้วจิ้น

การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. สายตามองที่ลูกบอล และชำเลื่องไปข้างหน้า
2. เท้าที่ใช้เตะปลายเท้างุ้ม
3. ใช้หลังเท้าสัมผัสลูกบอลบริเวณเชือกผูกรองเท้า
4. โน้มตัวไปข้างหน้าอยู่เหนือลูกบอล
5. ริ้งโย่งตัวไปข้างหน้าเป็นจังหวะ ๆ เพื่อเลี้ยงลูกบอลไป

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน นั้นมีประโยชน์ในการเล่นฟุตบอล เพราะทำให้สามารถเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว



ภาพที่ 8.3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

ที่มา: ภาพโดยนายชโนภาส แก้วจิ้น

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. สายตามองที่ลูกบอล และชำเลื่องไปข้างหน้า
2. ใช้ข้างเท้าด้านในสัมผัสลูกบอลเบาๆ ไม่ใช่เตะ
3. พาลูกบอลเคลื่อนที่
4. ใช้ทั้งสองเท้าสลับกัน
5. ขณะที่เลี้ยงลูกบอลต้องไม่เกร็งตัว หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก นั้นมีประโยชน์ในการเล่นฟุตบอล เพราะทำให้สามารถเลี้ยงลูกบอลเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว

1



2



3



ภาพที่ 8.4 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

ที่มา: ภาพโดยนายชโนภาส แก้วจิ้น

การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก มีวิธีการปฏิบัติดังนี้

1. สายตามองที่ลูกบอล และชำเลื่องไปข้างหน้า
2. ใช้ข้างเท้าด้านนอกสัมผัสลูกบอลเบา ๆ ลูกบอลห่างจากเท้าไม่เกิน 1 ก้าว
3. พาลูกบอลเคลื่อนที่
4. ใช้ข้างเท้าด้านนอกสัมผัสลูกบอล ทั้งสองเท้าสลับกัน
5. ขณะที่เลี้ยงลูกบอลต้องไม่เกร็งตัว หรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย

แบบฝึกที่ 8.1 การเลี้ยงลูกบอล

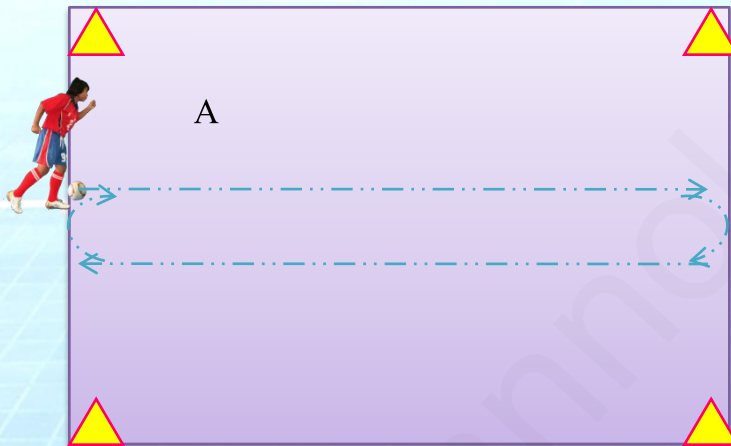


แผนผังประกอบการฝึกทักษะการเลี้ยงลูกบอล

1. วิธีปฏิบัติให้นักเรียนศึกษารายละเอียดใบความรู้ประจำสถานี
2. ให้หัวหน้ากลุ่มเป็นผู้นำปฏิบัติทักษะประจำสถานี
3. เปลี่ยนไปสถานีต่อไปเมื่อครบกำหนดเวลา
 - จาก A ไป B
 - จาก B ไป C
 - จาก C ไป D
 - จาก D ไป A

ใบความรู้ประจำสถานี 8.1 A

แบบฝึกที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า



ผลการเรียนรู้

เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้า

1. แบ่งผู้ฝึกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เข้าแถวตอนลึก
2. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าโดยทุก ๆ หนึ่งก้าวที่วิ่ง ต้องเลี้ยงลูกบอลด้วยฝ่าเท้าหนึ่งครั้งเลี้ยงไปที่เส้นที่กำหนด
3. เมื่อถึงเส้นที่กำหนดให้กลับตัวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้ให้ผู้เล่นคนที่สอง
4. คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ปฏิบัติลักษณะเดียวกัน
5. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง

อุปกรณ์

ลูกฟุตบอล คนละ 1 ลูก กรวย 6 อัน

ขนาดสนาม

10 × 10 เมตร

จำนวนผู้ฝึก

4 คน

เวลาฝึก

3 นาที

เวลาพัก

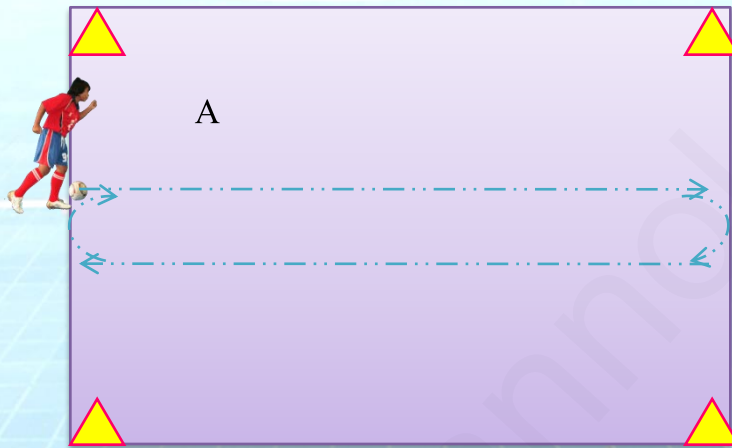
1 นาที

ข้อสำคัญในการฝึกสอน

1. การวางเท้าหลักและเท้าที่ใช้เตะลูก
2. การทรงตัว
3. จุดของเท้าที่สัมผัสบอล
4. ทิศทางของบอล
5. การเคลื่อนที่

ใบความรู้ประจำสถานี 8.1 B

แบบฝึกที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า



ผลการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า

1. แบ่งผู้ฝึกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เข้าแถวตอนลึก
2. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าโดยทุก ๆ หนึ่งก้าวที่วิ่ง ต้องเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าหนึ่งครั้งเลี้ยงไปที่เส้นที่กำหนด
3. เมื่อถึงเส้นที่กำหนดให้กลับตัวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้ผู้เล่นคนที่สอง
4. คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ปฏิบัติลักษณะเดียวกัน
5. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล คนละ 1 ลูก กรวย 6 อัน

ขนาดสนาม 10 × 10 เมตร

จำนวนผู้ฝึก 4 คน

เวลาฝึก 3 นาที

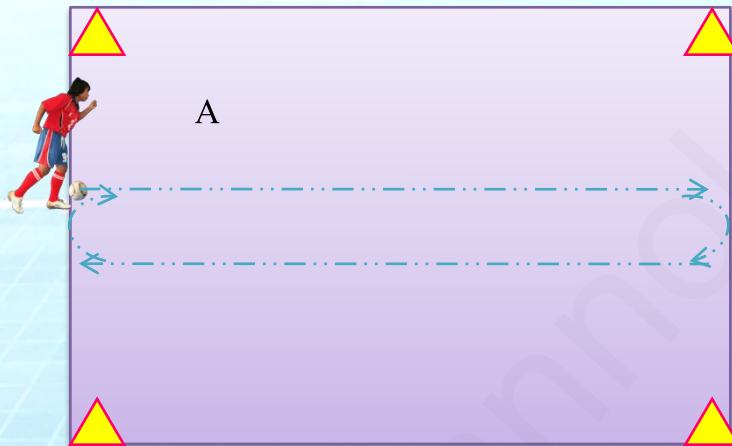
เวลาพัก 1 นาที

ข้อสำคัญในการฝึกสอน

1. การวางเท้าหลักและเท้าที่ใช้เตะลูก
2. การทรงตัว
3. จุดของเท้าที่สัมผัสบอล
4. ทิศทางของบอล
5. การเคลื่อนที่

ใบความรู้ประจำสถานี 8.1 C

แบบฝึกที่ 3 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน



ผลการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

1. แบ่งผู้ฝึกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เข้าแถวตอนลึก
2. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าด้วยข้างเท้าด้านในไปที่เส้นที่กำหนด
3. เมื่อถึงเส้นที่กำหนดให้กลับตัวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้ให้ผู้เล่นคนที่สอง
4. คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ปฏิบัติลักษณะเดียวกัน
5. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล คนละ 1 ลูก กรวย 6 อัน

ขนาดสนาม 10 × 10 เมตร

จำนวนผู้ฝึก 4 คน

เวลาฝึก 3 นาที

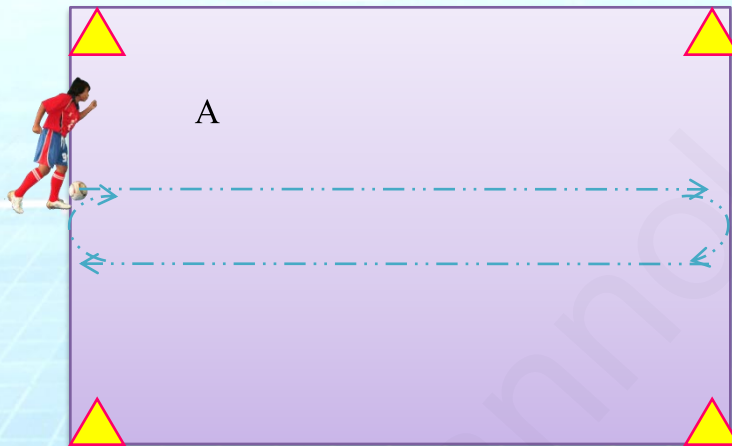
เวลาพัก 1 นาที

ข้อสำคัญในการฝึกสอน

1. การวางเท้าหลักและเท้าที่ใช้เตะลูก
2. การทรงตัว
3. จุดของเท้าที่สัมผัสบอล
4. ทิศทางของบอล
5. การเคลื่อนที่

ใบความรู้ประจำสถานี 8.1 D

แบบฝึกที่ 2 การเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก



ผลการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสามารถในการเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

1. แบ่งผู้ฝึกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 คน เข้าแถวตอนลึก
2. ผู้เล่นคนแรกของกลุ่มเลี้ยงลูกบอลไปข้างหน้าด้วยข้างเท้าด้านนอกไปที่เส้นที่กำหนด
3. เมื่อถึงเส้นที่กำหนดให้กลับตัวเลี้ยงลูกบอลมาส่งให้ให้ผู้เล่นคนที่สอง
4. คนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ปฏิบัติลักษณะเดียวกัน
5. ครูคอยสังเกต แนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่อง

อุปกรณ์ ลูกฟุตบอล คนละ 1 ลูก กรวย 6 อัน

ขนาดสนาม 10 × 10 เมตร

จำนวนผู้ฝึก 4 คน

เวลาฝึก 3 นาที

เวลาพัก 1 นาที

ข้อสำคัญในการฝึกสอน

1. การวางเท้าหลักและเท้าที่ใช้เตะลูก
2. การทรงตัว
3. จุดของเท้าที่สัมผัสบอล
4. ทิศทางของบอล
5. การเคลื่อนที่

แบบทดสอบท้ายหน่วยการเรียนรู้

เรื่อง การเลี้ยงบอล

คำสั่ง ให้นักเรียนเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย (X) ลงในกระดาษคำตอบ

- ข้อใดคือกล่าวถึงความสำคัญของการเลี้ยงลูกบอลได้ถูกต้อง
 - เพื่อทำเกมรุกด้วยตนเอง
 - เพื่อการครอบครองลูกบอล
 - เพื่อสร้างโอกาสในการเล่นให้แก่เพื่อนร่วมทีม
 - ถูกทุกข้อ
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - ปลายเท้าข้างที่ใช้เตะลูกบอลชี้ตรงไปข้างหน้า
 - ปลายเท้าข้างที่ใช้เตะลูกบอลชี้ออกด้านข้าง
 - เตะลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านใน
 - วิ่งตามไปให้ชิดลูกบอลตลอดเวลา
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีเลี้ยงลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก
 - สายตาตามองลูกบอลที่อยู่ข้างหน้า
 - ปลายเท้าที่ใช้เลี้ยงลูกบอลชี้ไปข้างหน้า
 - ให้บริเวณโคนนิ้วก้อยด้านนอกสัมผัสลูกบอล
 - วิ่งตามไปให้ชิดลูกบอลตลอดเวลา
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการเลี้ยงลูกบอลด้วยหลังเท้า
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้าตรงไปข้างหน้า
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้างอขึ้น
 - เท้าที่ใช้เตะหลังเท้าเหยียดตึง
 - เท้าที่ใช้เตะปลายเท้าแบะชี้ออกด้านนอก
- ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลถอยหลัง
 - เป็นวิธีพาลูกบอลหนีให้ห่างคู่ต่อสู้
 - เป็นวิธีพาลูกบอลเข้าสู่สถานการณ์คับขัน
 - ใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลถอยหลังเป็นเส้นตรงเท่านั้น
 - เล่นเฉพาะเท้าที่ถนัดเท่านั้น

6. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ฝ่าเท้าดึงลูกบอลลอยหลังแล้วโส่งไปข้างหน้า

- ก. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลวิธีหนึ่ง
- ข. เป็นวิธีการเล่นเพื่อทำลายจังหวะคู่ต่อสู้
- ค. เท้าที่ใช้เล่นบอลปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า
- ง. ถูกทุกข้อ

7. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการเลี้ยงลูกบอลโดยใช้ฝ่าเท้าบังกับลูกบอล

- ก. ทำให้เคลื่อนที่เร็วขึ้น
- ข. ทำให้คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. ช่วยให้ทำประตูได้แรงขึ้น
- ง. เปลี่ยนจังหวะและพลิกแพลงการเล่นได้เร็ว

8. ข้อใดเป็นข้อดีของการใช้ฝ่าเท้าพาลูกบอลเคลื่อนที่ไปด้านข้าง

- ก. ทำให้เคลื่อนที่เร็วขึ้น
- ข. ทำให้คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลที่สามารถใช้ลำตัวในการป้องกันคู่ต่อสู้
- ง. ช่วยให้ทำประตูได้แรงขึ้น

9. การใช้ฝ่าเท้าปาดลูกบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทาง ควรใช้ในสถานการณ์ใด

- ก. การเลี้ยงลูกบอลทั่ว ๆ ไป
- ข. การเลี้ยงลูกบอลที่ไม่ต้องการความเร็ว
- ค. การเลี้ยงลูกบอลที่ต้องการความเร็ว
- ง. พาลูกบอลหลบหลีกคู่ต่อสู้แบบฉับพลันทันที

10. ข้อใดเป็นประโยชน์ของการใช้ฝ่าเท้าคลึงลูกบอลแล้วโส่งลูกบอลเปลี่ยนทิศทาง

- ก. เป็นวิธีเล่นเพื่อทำลายจังหวะการตั้งรับของคู่ต่อสู้
- ข. เป็นการเลี้ยงลูกบอลที่คู่ต่อสู้มองไม่เห็นลูกบอล
- ค. เป็นวิธีเลี้ยงลูกบอลที่เคลื่อนที่ได้เร็วขึ้น
- ง. ช่วยให้ทำประตูได้รวดเร็วขึ้น

ကာပမ္ဘာ

ပမ္ဘာမ္ဘာ

សេចក្តីស្នើសុំ

តារាងការរៀនសូត្រ ៨

ការស្វែងរកបាល់

លំដាប់	លេខ	លំដាប់	លេខ
1	១	6	១
2	២	7	១
3	៣	8	២
4	៤	9	១
5	៥	10	២

FUTSAL

บรรณานุกรม

กองวิชาการกีฬา. คู่มือการฝึกสอนกีฬาฟุตบอล. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2551.

เจริญ กระบวนรัตน์. แบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ

ชัยสิทธิ์ สุริยจันทร์, อรุณ วงษ์ดี, บุญเลิศ เจริญวงศ์. หนังสือชุดปฏิบัติจริง ฟุตบอล.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วิบูลย์. 2550.

สุคนธ์ สินธพานนท์. นวัตกรรมทางการเรียนการสอนเพื่อพัฒนาคุณภาพของเยาวชน.

กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด 9119 เทคนิคพรีนติ้ง. 2553.

ทิสนา แคมมณี. ศาสตร์การสอน องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2554.

สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกำแพงเพชร. คู่มือการฝึกอบรมผู้ตัดสินกีฬาฟุตบอล.

สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดกำแพงเพชร. 2553.

สำเริง บุญเรืองรัตน์. การวัดและประเมินผลการศึกษา เล่ม 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา. 2554.

อุทัย สงวนพงษ์. สนุกกับฟุตบอล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ(พว.) จำกัด. 2548.