

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ใบบันทึกแบบทดสอบยืนกระโดดแตะฝ่าผนัง (Vertical Jump)
 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างคนที่	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

ภาคผนวก ข.

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 1

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะฟุตบอล	<u>วันจันทร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันพุธ</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 2

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกซ้อมทักษะฟุตบอล 2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าข้างรั้ว	<u>วันจันทร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าข้างรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าข้างรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าข้างรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 3

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะฟุตบอล 2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว	<u>วันจันทร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรม 1-5 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 4

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะฟุตบอล 2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว	<u>วันจันทร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 11 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15

โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 5

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะฟุตบอล	<u>วันจันทร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้ว	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรม 5-9	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันพุธ</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามแบบฝึกที่ 5-9	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15
	<u>วันศุกร์</u>		
	1. การอบอุ่นร่างกาย	15	15
	2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9	60	60
	3. ฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร	-	30
	4. ฝึกอิสระ เกมกิจกรรมที่ 10	30	-
	5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15	15

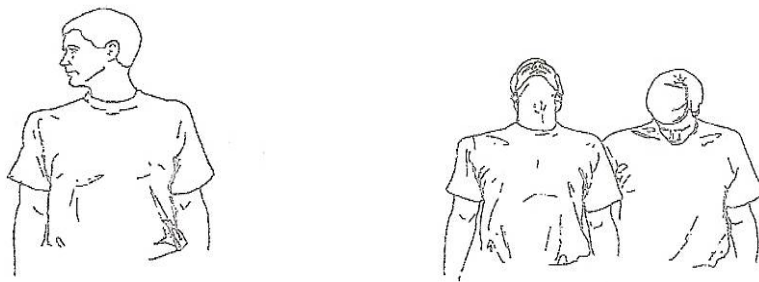
โปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอล

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 6

จุดมุ่งหมาย	กิจกรรมรายการฝึก	กลุ่มควบคุม เวลา (นาที)	กลุ่มทดลอง เวลา (นาที)
1. เพื่อฝึกทักษะฟุตบอล 2. เพื่อฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้ว	<u>วันจันทร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระเกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันพุธ</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระเกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15
	<u>วันศุกร์</u> 1. การอบอุ่นร่างกาย 2. ฝึกทักษะฟุตบอลตามกิจกรรมที่ 5-9 3. ฝึกกระโดดเท้าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร 4. ฝึกอิสระเกมกิจกรรมที่ 10 5. คลายกล้ามเนื้อหลังการฝึก	15 60 - 30 15	15 60 30 - 15

ภาคผนวก ก.

ภาพสาธิตการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล 15 นาที



1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ

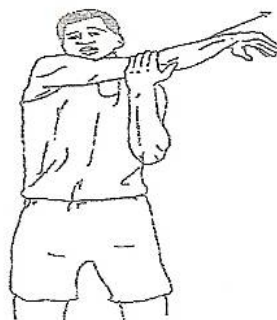
วิธีปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งคอตั้งตรง
2. หมุนคอไปทางด้านขวา ค้างไว้ 10 วินาที
3. เปลี่ยนหมุนไปทางซ้ายเช่นเดียวกับข้อ 2
4. ก้มคอไปข้างหน้าโดยการพับคางให้ชิดติดกับหน้าอก ค้างไว้ 10 วินาที
5. เงยคอไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที

2. การเหยียดไขว้แขนผ่านด้านหน้าของอก

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งไขว้แขนประมาณ 15-30 องศา ผ่านหน้าอก
2. จับแขนให้แน่นเหนือข้อศอก วางมือซ้ายบนข้างแขนด้านบน
3. ดึงแขนขวาข้ามผ่านหน้าอก (ไปยังแขนซ้าย) ไปทางแขนซ้าย
4. ค้างไว้ 10 วินาที





3. การยืดเหยียดแขนตรงขึ้นเหนือศีรษะ

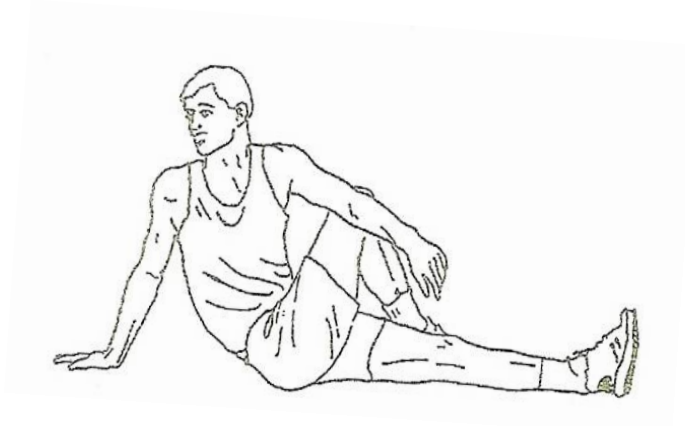
วิธีปฏิบัติ

1. ยืนชูแขนทั้งสองข้างเหยียดตรง นิ้วมือประสานกันเหนือศีรษะ
2. เหยียดแขนช้าๆ และหงายฝ่ามือขึ้นเหนือศีรษะ
3. ยึดมือและแขนอย่างต่อเนื่อง
4. ยืดขึ้นข้างบนช้าๆ อย่างต่อเนื่อง แล้วยืดช้าๆ ไปข้างหลังเล็กน้อย
5. ค้างไว้ 10 วินาที

4. การยืดเหยียดหลังส่วนล่าง และสะโพก

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งเข่าประมาณ 30-50 องศา ขาอ่อนคลายเต็มที่
2. ด้านนอกของเข่าจะถึงพื้นหรือไม่ถึงพื้นก็ได้
3. เอียงตัวไปข้างหน้าจากเอว เหยียดแขน และยื่นมือไปข้างหน้า ค้างไว้ในตำแหน่งนั้น 10-15 วินาที



5. การเหยียดกล้ามเนื้อน่อง ก้มและปลายเท้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนให้ส้นเท้าขวาอยู่ข้างหน้าปลายเท้าซ้าย 15-20 เซนติเมตร
2. งอเท้าขวาเข้าหาหน้าแข้งโดยให้ส้นเท้าสัมผัสกับพื้น
3. ก้มตัวไปข้างหน้า และพยายามแตะปลายเท้าขวาในขณะที่ขาทั้งสองเหยียดตึง
4. ค้างไว้ 10-15 วินาที
5. ให้ทำกับขาซ้ายด้วย



6. การเหยียดยึดกล้ามเนื้อขาหนีบ

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งให้ส่วนบนของลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย และขาเหยียด งอเข้าทั้งสองข้าง หันพื้นรองเท้าเข้าหากัน
2. ดึงลำตัวไปยังเท้าทั้งสองข้าง
3. ให้มือทั้งสองอยู่บนเท้า และข้อศอกอยู่บนขาทั้งสองข้าง
4. ดึงลำตัวเบาๆ ไปข้างหน้าผลักข้อศอกลงไปที่ขาทั้งสองข้าง
5. ค้างไว้ 10-15 วินาที



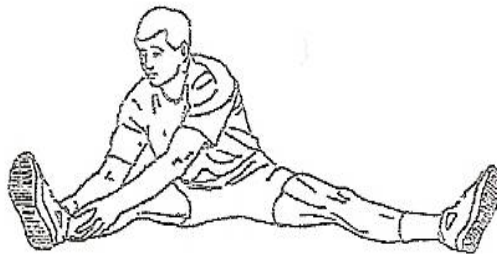
7. นั่งกางขา

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งให้ลำตัวเกือบจะเป็นแนวตั้งขาเหยียด และกางขาให้กว้างเท่าที่จะทำได้
2. มือขวาจับปลายเท้าขวา และดึงปลายเท้าเบาๆ ในขณะที่ดึงหน้าอกเข้าหาขาขวา ค้างไว้ 10 วินาที



3. ปล่อยปลายเท้าและผ่อนคลาย
4. จับข้อเท้าขวาดึงเข้าหาขาขวาอย่างต่อเนื่องค้างไว้ 10 วินาที



5. จากลำตัวถึงปลายเท้า ดึงหน้าอกเข้าหาขาขวาอย่างต่อเนื่อง ค้างไว้ 10 วินาที
6. ปฏิบัติตามกระบวนการนี้กับขาซ้าย
7. ทำซ้ำตามกระบวนการนี้ โดยการจับปลายเท้าขวากับมือขวา และปลายเท้าซ้ายกับมือซ้ายเคลื่อนไหวนส่วนเอวไปข้างหน้าและให้ถึงพื้น



8. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก

วิธีปฏิบัติ

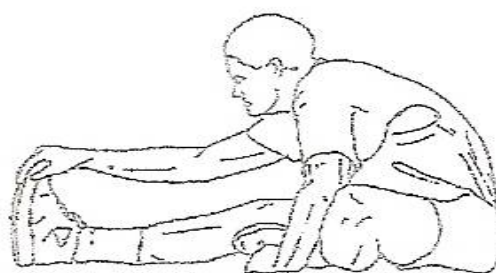
1. ยืนก้าวขาขวาไปข้างหน้ายาวๆ (ก้าวไปอย่างรวดเร็ว) และงอเข่าขวาจนกระทั่งเข่าอยู่เหนือเท้าขวา
2. ให้ตำแหน่งเท้าขวาราบกับพื้น
3. ตำแหน่งขาหลัง (ขาซ้าย)เหยียดตรง
4. ตำแหน่งเท้าหลังอยู่ในลักษณะราบกับพื้น
5. ลำตัวตั้งขึ้นและมือพักอยู่บนสะโพกหรือหน้าขา
6. ดึงสะโพกลงต่ำโน้มตัวไปข้างหน้า และต่ำลง
7. ค้างไว้ 10-15 นาที
8. ให้ทำกับขาอีกข้างหนึ่งด้วย



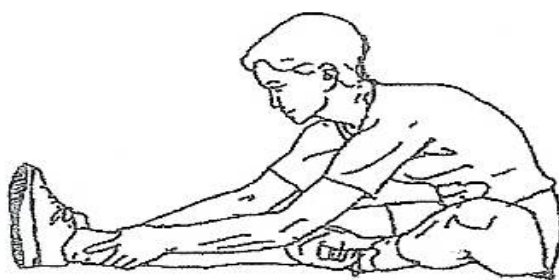
9. การยืดขา งอเข่า

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งให้ลำตัวเกือบเป็นแนวตั้ง และขาเหยียด
2. ตำแหน่งของเท้าซ้ายอยู่ข้างซ้ายของเข่าขวา ด้านข้างของเท้าซ้ายจะพักอยู่บนพื้น
3. ก้มตัวไปข้างหน้าจากส่วนเอว มือขวาจับปลายเท้าดึงปลายเท้าเบาๆ ไปยังส่วนบนของลำตัวขณะเดียวกันให้ไปถึงหน้าอก ไปยังขาขวา ค้างไว้ 10 วินาที



4. ปล่อยปลายเท้าและผ่อนคลาย
5. ก้มตัวไปจับข้อเท้า และดึงหน้าอกไปยังขาขวาอย่างต่อเนื่อง ค้างไว้ 10 วินาที



6. จากลำตัวถึงปลายเท้าดึงหน้าอกให้ถึงขาขวาอย่างต่อเนื่อง ค้างไว้ 10 วินาที
7. ให้ทำกับเท้าซ้ายด้วย



ภาพสาธิตการอบอุ่นร่างกายของนักกีฬาฟุตบอล(รองศาสตราจารย์มงคล แผงสาเคน 2549 : 22-38)

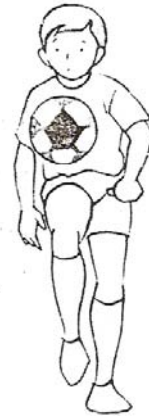
ภาคผนวก ง.

แบบฝึกทักษะฟุตบอลจากหนังสือ ฟุตบอล ของ(สมศักดิ์ ศิริอนันต์ 2546 : 21-56)

กิจกรรมที่ 1 พัฒนาการรู้สึกในการสัมผัสกับลูกบอล 10 นาที

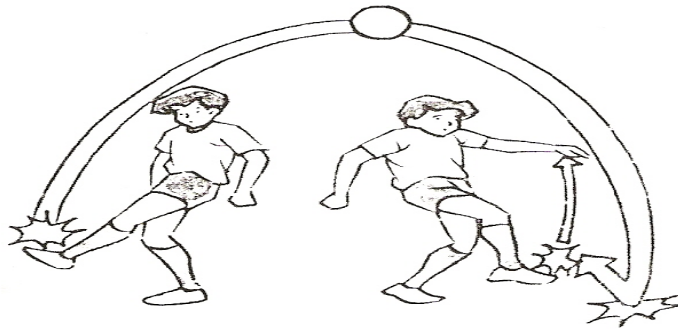
แบบฝึกที่ 1

ให้กลุ่มตัวอย่างจับลูกบอลปล่อยลงพื้นแล้วเตะลูกบอลให้ลอยขึ้นปฏิบัติติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง



แบบฝึกที่ 2

ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 1 แต่ให้เตะบอลให้ข้ามศีรษะไปข้างหลัง แล้วกลับตัวเพื่อไปเตะลูกบอลอีกครั้งหนึ่ง



กิจกรรมที่ 2 การเตะบอล



แบบฝึกที่ 1

การเตะลูกบอลด้วยเท้า



แบบฝึกที่ 2

การเตะบอลด้วยหน้าขา



แบบฝึกที่ 3
การเตะลูกบอลด้วยเท้า และเข่า



แบบฝึกที่ 4
การเตะลูกบอลอย่างอิสระ
(ไม่กำหนดรูปแบบ)



แบบฝึกที่ 5
การเตะลูกบอลด้วยศีรษะ

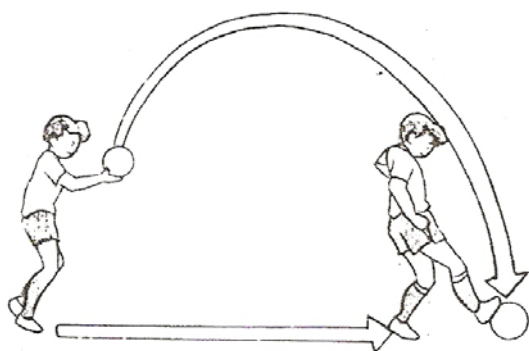


แบบฝึกที่ 6
การเตะลูกบอลด้วยส่วนต่างๆ
ของร่างกาย

กิจกรรมที่ 3 การหยุดลูกบอล 10 นาที

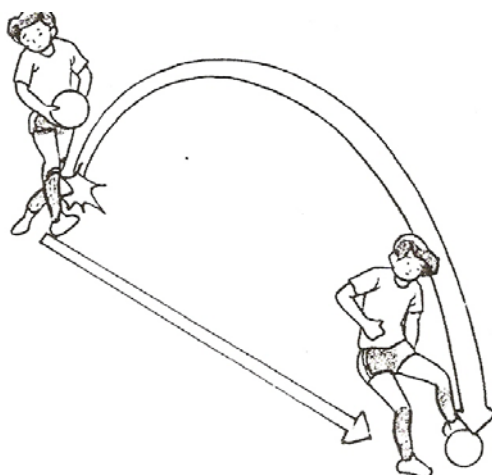
แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกใช้มือโยนลูกบอลไปข้างหน้า แล้ววิ่งตามไปหยุดลูกโดยใช้ฝ่าเท้าเหยียบอยู่บนลูกบอล



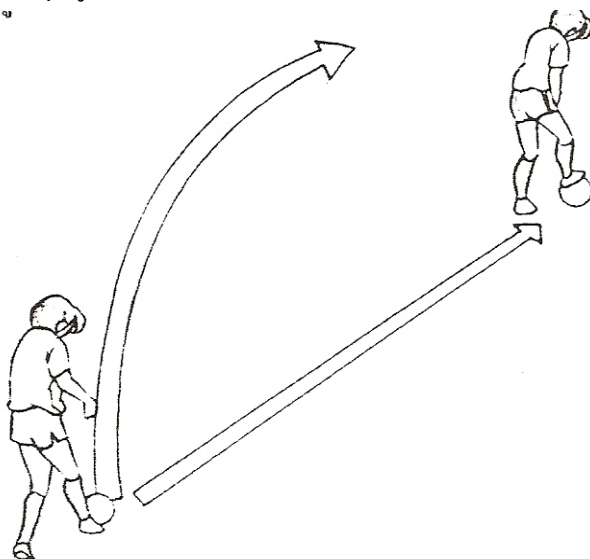
แบบฝึกที่ 2

ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลให้สูงเหนือศีรษะแล้วหยุดลูกบอล



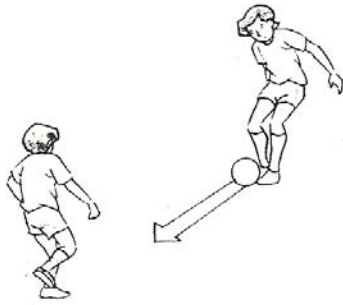
แบบฝึกที่ 3

ให้ผู้ฝึกปล่อยลูกบอลลงพื้น เมื่อลูกบอลกระดอนขึ้นให้เตะลูกไปข้างหน้าสูงเหนือศีรษะ แล้ววิ่งตามไปใช้ฝ่าเท้าหยุดลูกบอล



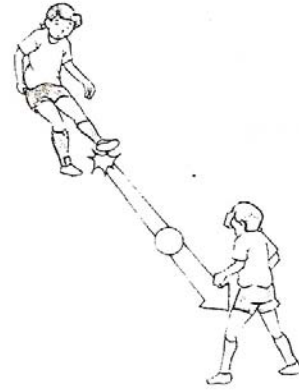
กิจกรรมที่ 4 การส่ง และรับลูกบอล 15 นาที

แบบฝึกที่ 1



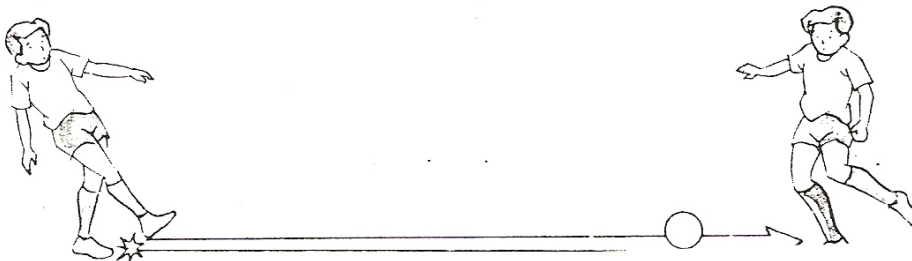
ให้ผู้ฝึกจับคู่กันยืนห่างกัน 10-15 เมตร
หันหน้าเข้าหากันส่งและรับลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

แบบฝึกที่ 2



ให้ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 1 แต่ให้เพิ่ม
ความแม่นยำในการส่ง โดยให้ผู้ฝึกยืนแยก
ขาทำเป็นประตู พยายามเตะให้ตรงเข้าประตู

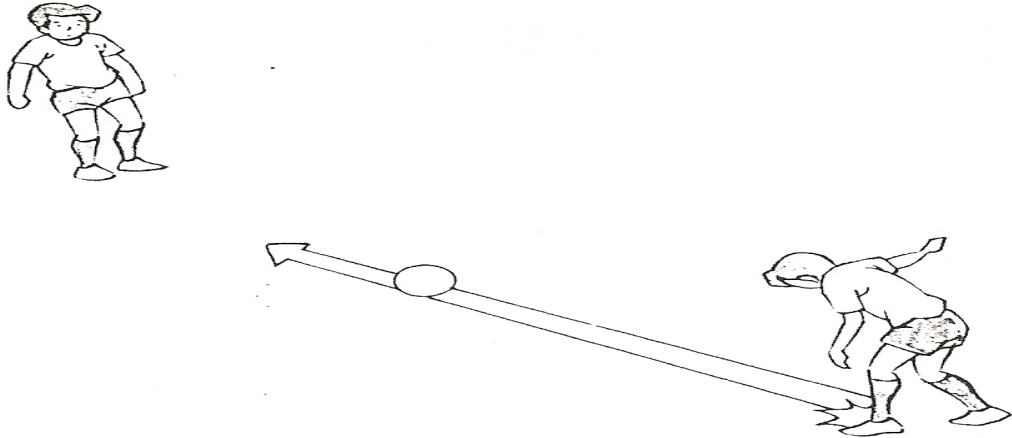
แบบฝึกที่ 3



เหมือนกับแบบฝึกที่ 2 แต่ส่งลูกบอล จังหวะเดียวโดยไม่มีการหยุดลูกบอล

แบบฝึกที่ 4

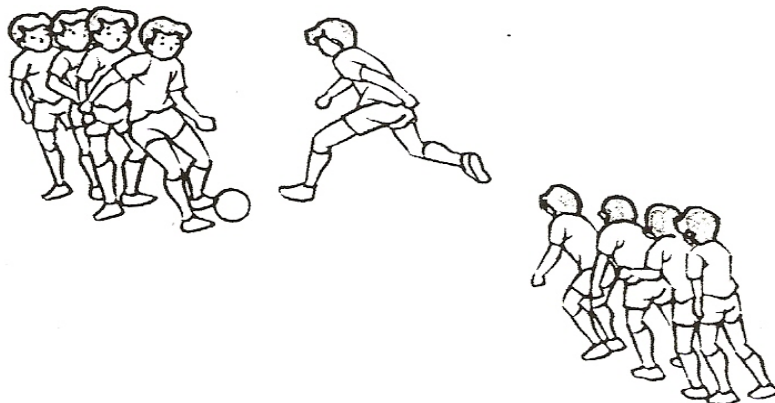
ให้ผู้ฝึกส่งลูกบอลด้วยข้างเท้าด้านในเคลื่อนที่ในระยะทางต่าง ๆ กัน โดยการถอยไปข้างหลังและก้าวมาข้างหน้า



กิจกรรมที่ 5 การส่งลูกบอล การรับลูกบอล และการวิ่ง 15 นาที

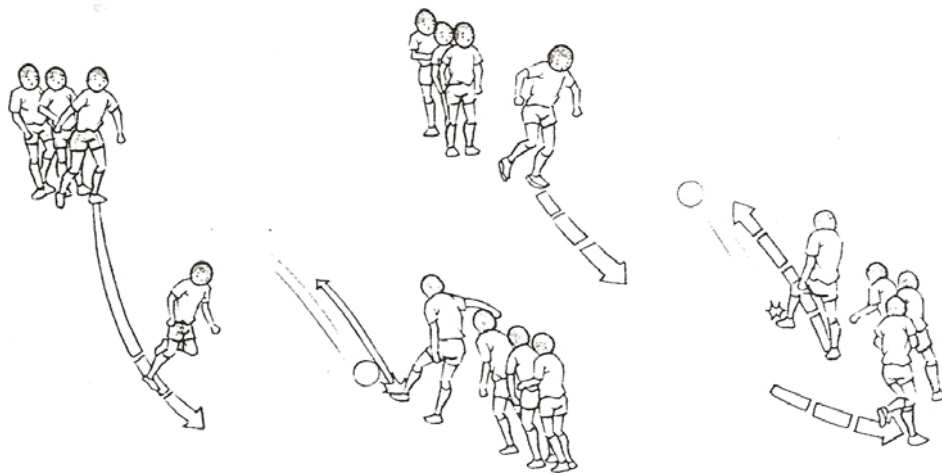
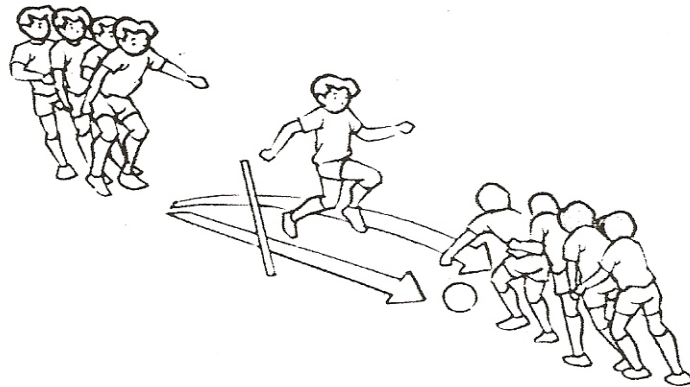
แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกจัดเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คนยืนเป็นแถวตอน 2 แถวหันหน้าเข้าหากัน ส่งลูกบอลตามลำดับแล้ววิ่งตามลูกบอลไปต่อท้ายแถวตรงข้าม



แบบฝึกที่ 2

ปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 1 แต่ให้วางกรวยยางทำเป็นประตูเล็กไว้ตรงกลางพยายามส่งลูกบอลให้ผ่านประตูเล็กด้วยความแม่นยำ



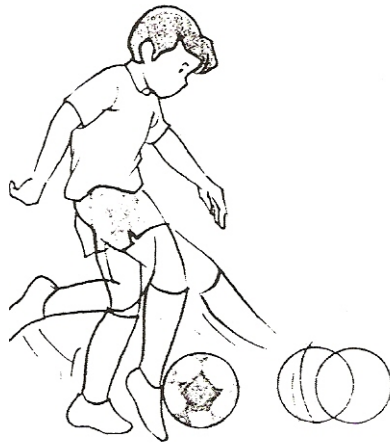
แบบฝึกที่ 3

ปฏิบัติให้เหมือนรูปแบบที่ 1 แต่ให้ส่งด้วยลูกโค้งอนุญาตให้ลูกบอลกระทบพื้นได้ 1 ครั้ง การส่งด้วยศีรษะสามารถทำได้เช่นเดียวกัน

กิจกรรมที่ 6 การเตะลูกบอลด้วยหลังเท้า 15 นาที

วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งเข้าหาลูกบอลเป็นแนวเส้นตรงในทิศทางที่จะเตะหรือส่งลูกบอล
2. เหวี่ยงเท้าเตะลูกบอล ให้หลังเท้าสัมผัสตรงส่วนกลางของลูกบอล
3. เขยิบปลายเท้าชี้ลงพื้นสนามเกร็งข้อเท้า หัวเข่าอยู่ในตำแหน่งเหนือลูกบอล (สำหรับการเตะลูกเล็ก)
4. ปล่อยเท้าตามแรงและทิศทางที่เตะลูกไป



แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกจับคู่กัน ปล่อยลูกบอลให้กระดอนกับพื้นสนามแล้วเตะลูกบอลด้วยหลังเท้าไปให้ผู้ฝึกพยายามเพิ่มระยะทางให้ได้ไกลมากที่สุด



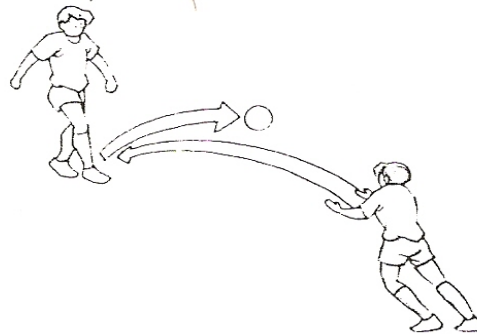
แบบฝึกที่ 2

ให้ผู้ฝึกปล่อยลูกบอลลงพื้นแล้วเตะลูกบอลทันทีที่ลูกบอลกระทบพื้นสนาม (ลูกพร้อม)



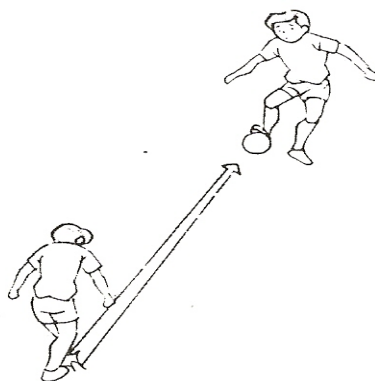
แบบฝึกที่ 3

ให้ผู้ฝึกโยนลูกบอลให้แล้วเตะส่งคืนกลับไปในลักษณะการเตะลูกกลางอากาศ(ลูกวอลเลย์)



แบบฝึกที่ 4

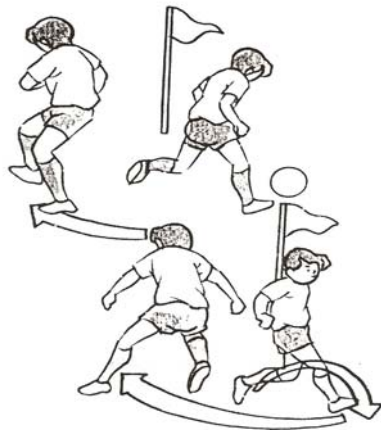
ส่งลูกบอลให้ผู้ฝึกด้วยการเตะลูกเสียดด้วยหลังเท้า เริ่มจากการหยุดลูกบอลด้วยฝ่าเท้าก่อน
เตะจากนั้นให้เตะจังหวะเดียวโดยไม่ต้องหยุดลูกบอล



กิจกรรมที่ 7 การบังคับลูกบอล 20 นาที

แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกเลี้ยงลูกบอลไปรอบ ๆ เสา โดยใช้ข้างเท้าด้านในและด้านนอก บังคับลูกบอลให้ไปในทิศทางที่ต้องการ

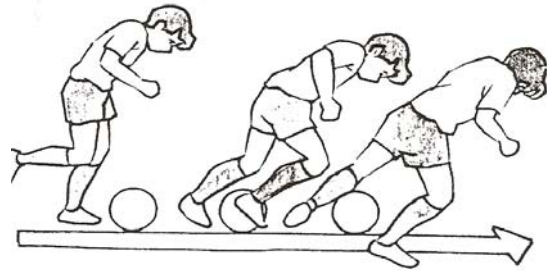


แบบฝึกที่ 2

ให้ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 1 แต่ให้เปลี่ยนทิศทางกลับหลังด้วยการใช้ฝ่าเท้าหยุดลูกบอลแล้วดึงลูกบอลมาข้างหลังพร้อมหมุนตัวตามลูกบอลไปด้วย

แบบฝึกที่ 3

ให้ผู้ฝึกเลี้ยงบอลไปข้างหน้า
ให้เร็วและตรงที่สุด โดยใช้หลังเท้า
เตะลูกบอลไปข้างหน้า

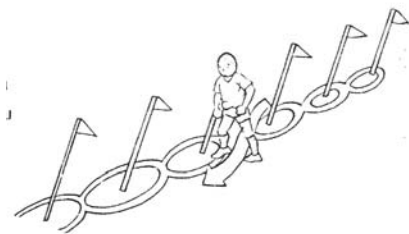


แบบฝึกที่ 4

ให้ผู้ฝึกเลี้ยงลูกบอลอ้อมเสา 2 เสาเป็นรูปเลข 8
ด้วยการใช้ข้างเท้าด้านในและด้านนอก

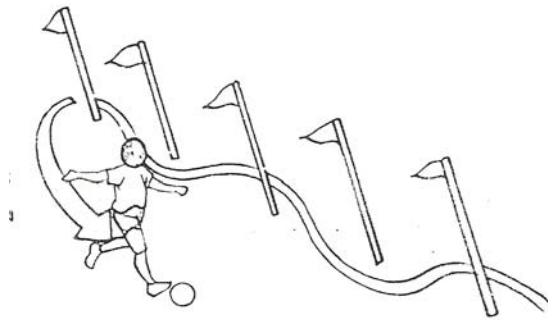
แบบฝึกที่ 5

ให้ผู้ฝึกแบ่งเป็นกลุ่มๆ ละ 6-8 คน
เลี้ยงลูกบอลซิกแซกอ้อมเสา 6 เสา ไป-กลับ
มาส่งให้ผู้ฝึกคนต่อไป

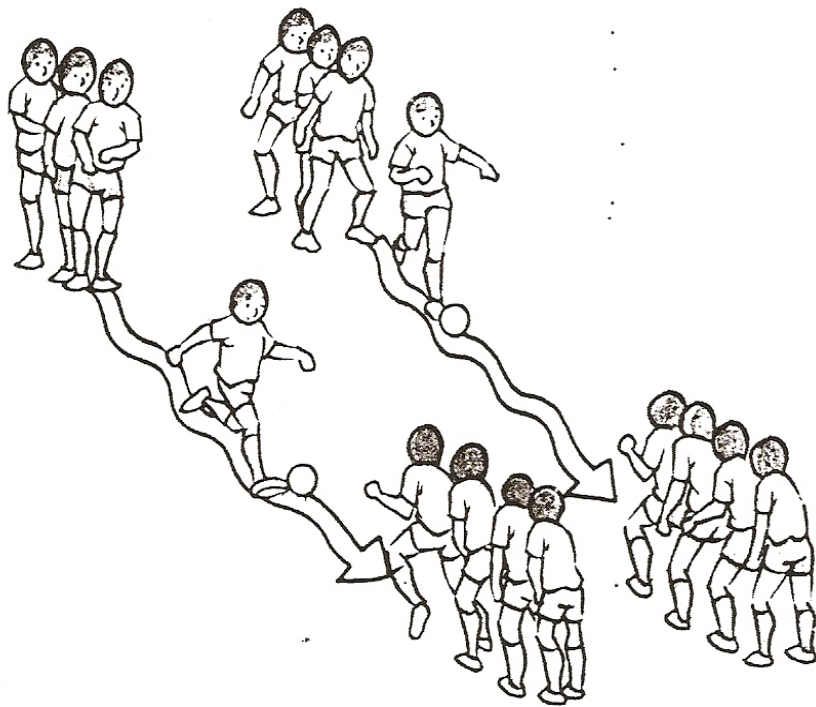


แบบฝึกที่ 6

ปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 5
แต่ในทีวกลับให้เลี้ยงลูกบอลตรง
กลับมาโดยไม่ต้องอ้อมเสา



U

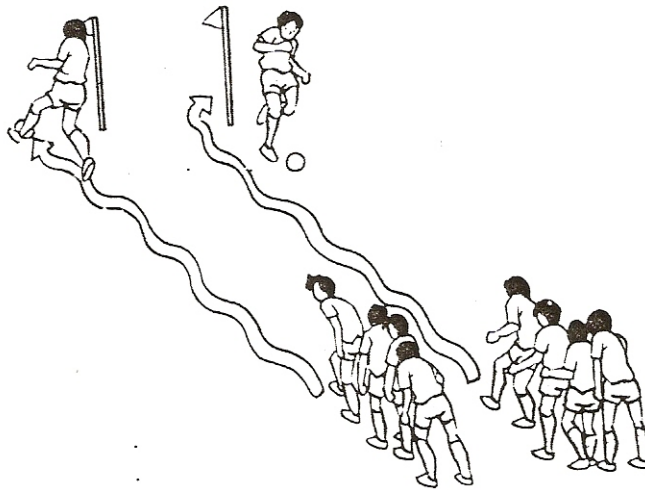


แบบฝึกที่ 7

แบ่งผู้ฝึกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน แต่ละกลุ่มจัดเป็นแถวตอน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน
ให้ห่างกัน 10-15 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้ผู้ฝึกคนแรกเลี้ยงลูกบอลไปส่งให้ผู้ฝึกคนแรกที่
อยู่แถวตรงข้าม โดยให้ส่งลูกบอลเมื่อถึงเขต 3 เมตร จากคนรับ

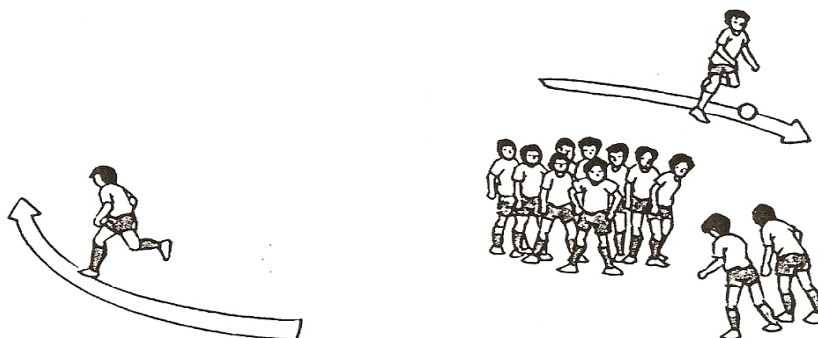
แบบฝึกที่ 8

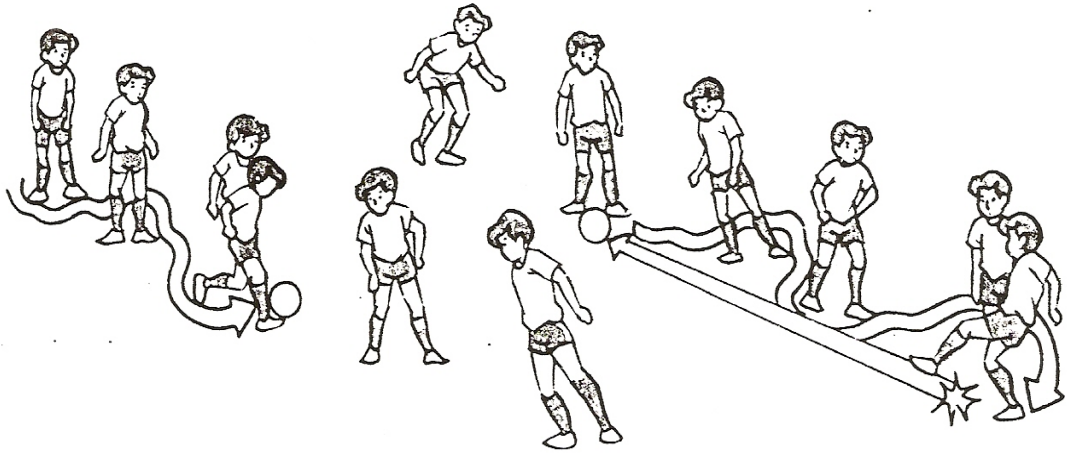
ให้ผู้ฝึกจัดเป็นแถวตอน แถวละ 8-10 คน ยืนอยู่หลังเส้นเริ่ม เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้คนที่อยู่ข้างหน้าเลี้ยงลูกบอลไปอ้อมเสา ซึ่งห่างออกไป 10-15 เมตร กลับมาส่งให้คนต่อไปที่อยู่หลังเส้นเริ่ม



แบบฝึกที่ 9

ใช้เส้นวงกลมกลางสนามฟุตบอลเป็นเขตกำหนดแบ่งผู้ฝึกออกเป็น 2 ทีม ยืนอยู่ภายในวงกลมผู้เริ่มเล่น 2 คน ยืนตรงกันข้ามพร้อมลูกบอล เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้เลี้ยงลูกบอลทวนเข็มนาฬิกาไปตามเส้นรอบวงกลมมาส่งให้คนต่อไปที่ยืนอยู่ตรงจุดที่กำหนดให้การเล่นจะหยุดเมื่อคนที่อยู่ข้างหลังเลี้ยงลูกบอลไล่ทันคนที่อยู่ข้างหน้า





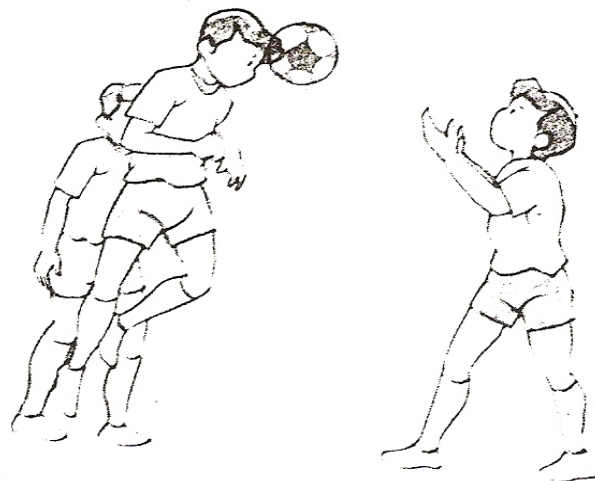
แบบฝึกที่ 10

ให้ผู้ฝึกจัดเป็นแถวตอน แถวละ 6-8 คน ระยะต่อระหว่างกัน 2 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณ เริ่มให้ผู้ฝึกคนที่อยู่หลังสุดของแถวเลี้ยงลูกบอลซิกแซกระหว่างเพื่อนร่วมทีมมาข้างหน้า เมื่อถึงหัวแถวให้ส่งลูกบอลกลับไปให้คนที่อยู่ท้ายแถว แล้วยืนต่อแถวข้างหน้า ปฏิบัติติดต่อกันจนกว่าคนที่เริ่มเป็นคนแรกจะได้รับลูกบอล

กิจกรรมที่ 8 การโหม่งลูกบอล 10 นาที

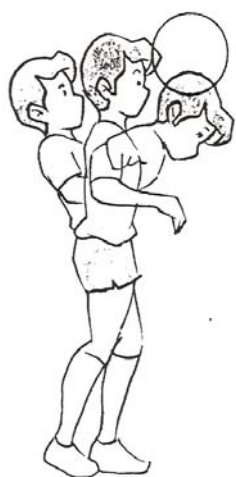
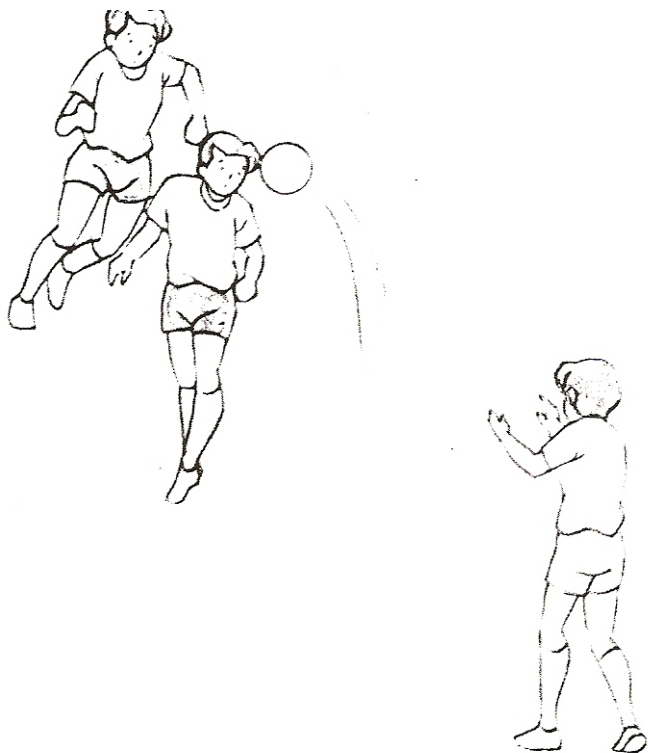
แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกจัดเป็นแถวตอน แถวละ 6-8 คน ยืนห่างจากคนโยนบอล 2-3 เมตร โยนบอลให้คนแรกโหม่งจากท่ายืนและกระโดดขึ้นกลางอากาศ เมื่อโหม่งบอลแล้วให้เปลี่ยนมาโยนบอลให้คนต่อไปสลับกัน

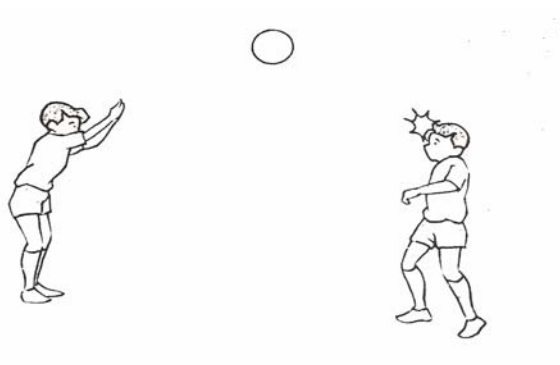


แบบฝึกที่ 2

ให้ปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 1 การโหม่งด้วยการวิ่งและกระโดดขึ้นกลางอากาศ

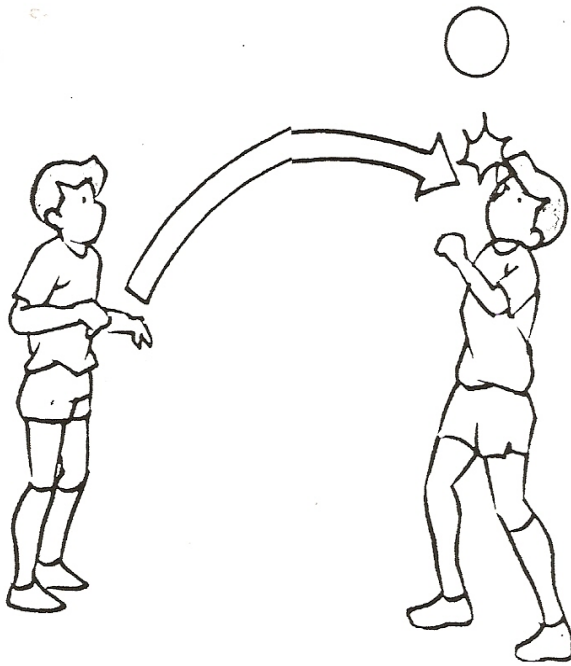


การโหม่งลูกบอลที่ถูกต้องจะต้องใช้บริเวณหน้าผก
ตาต้องมองที่ลูกบอลตลอดเวลาขึ้นให้เท้าห่างกันพอสมควร
ปลายคางกดชิดแนบหน้าอกถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าเพื่อปะทะ
ลูกบอล



แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกจับคู่กัน โยนลูกบอลให้ผู้ฝึกไม่มองกลับมา



แบบฝึกที่ 2

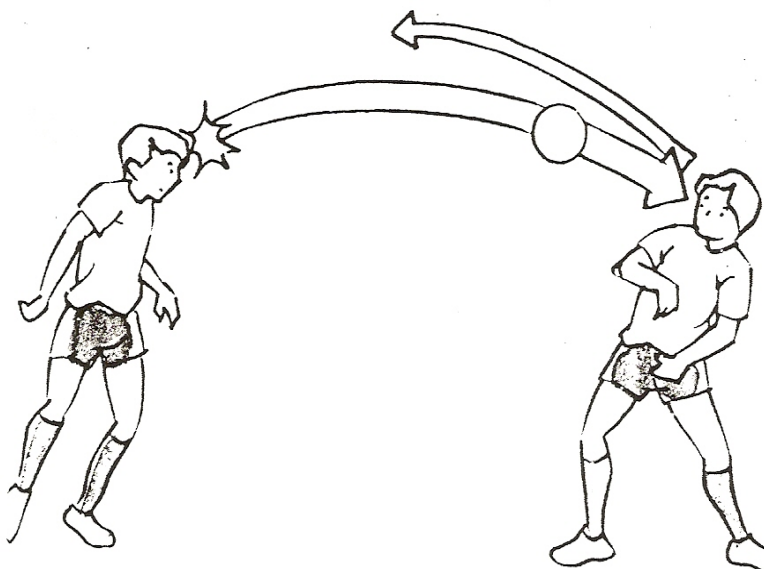
ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 1

แต่ให้หยุดลูกบอลด้วยศีรษะ 1 ครั้ง

ก่อนที่จะโยนลูกบอลส่งให้ผู้ฝึก

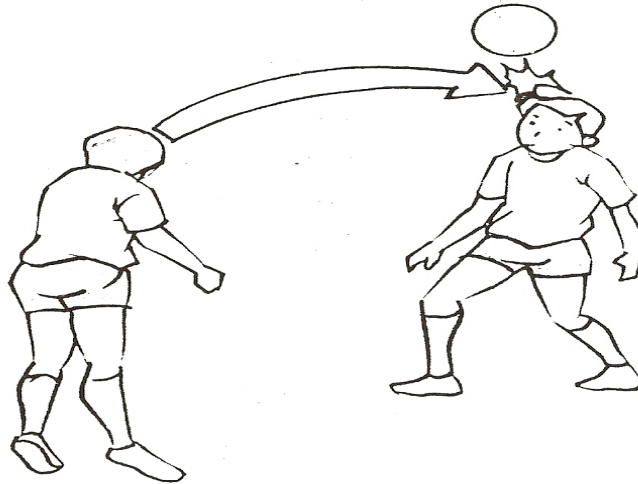
แบบฝึกที่ 3

ให้ผู้ฝึกส่งและรับลูกบอลกับคูฝึก โดยใช้การโหม่งติดต่อกัน



แบบฝึกที่ 4

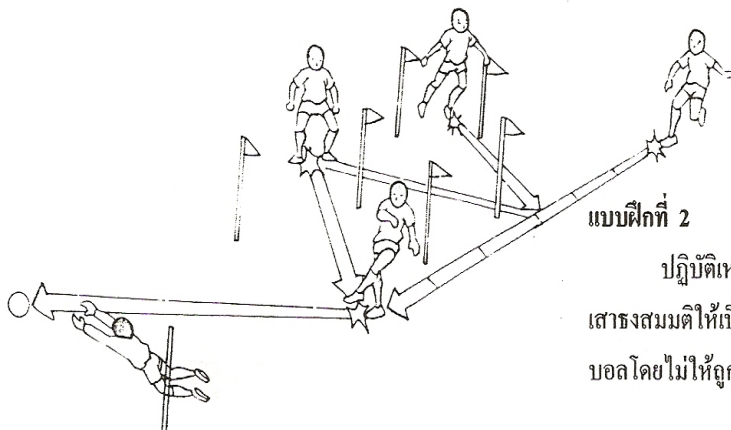
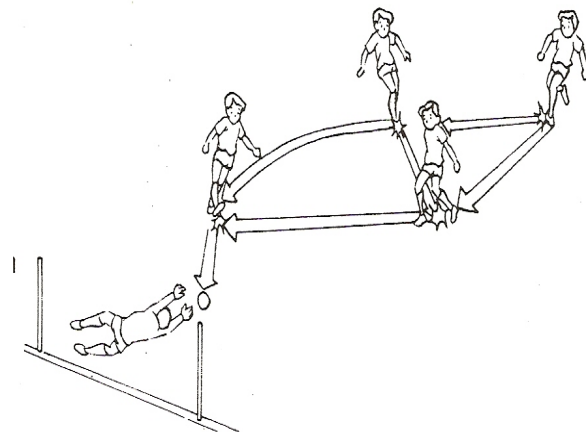
ปฏิบัติเหมือนกับแบบฝึกที่ 3 แต่ให้พักลูกบอลด้วยศีรษะ 1 ครั้ง ก่อนที่จะโหม่งลูกบอลส่งกลับไป



กิจกรรมที่ 9 ฝึกการยิงประตู

แบบฝึกที่ 1

ให้ผู้ฝึกจับคู่กันยืนห่างกัน 8-10 เมตรส่งลูกบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเข้าหาประตูซึ่งอยู่ห่างออกไป 25 เมตร แล้วยิงประตูเมื่อถึงเขตกำหนด

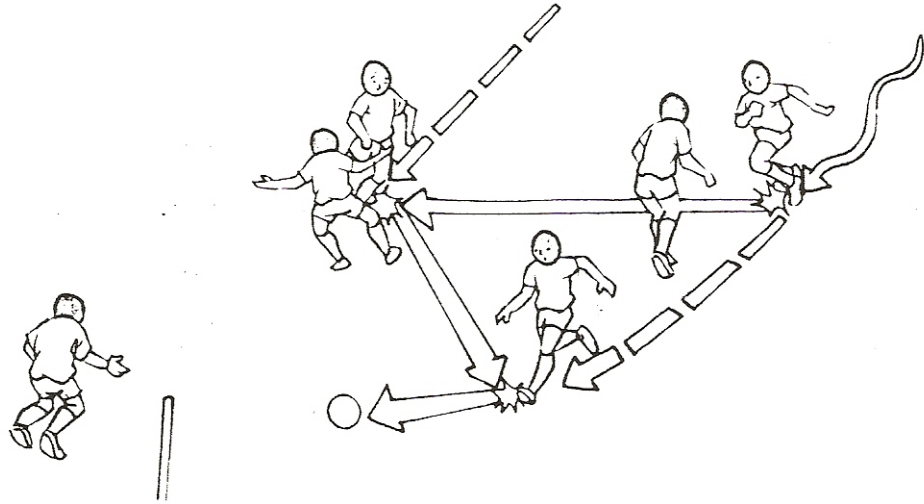


แบบฝึกที่ 2

ปฏิบัติเหมือนแบบฝึกที่ 1 แต่เพิ่มเสาตรงสมมติให้เป็นคู่ต่อสู้ให้พยายามส่งลูกบอลโดยไม่ให้อีกเสาตรง

แบบฝึกที่ 3

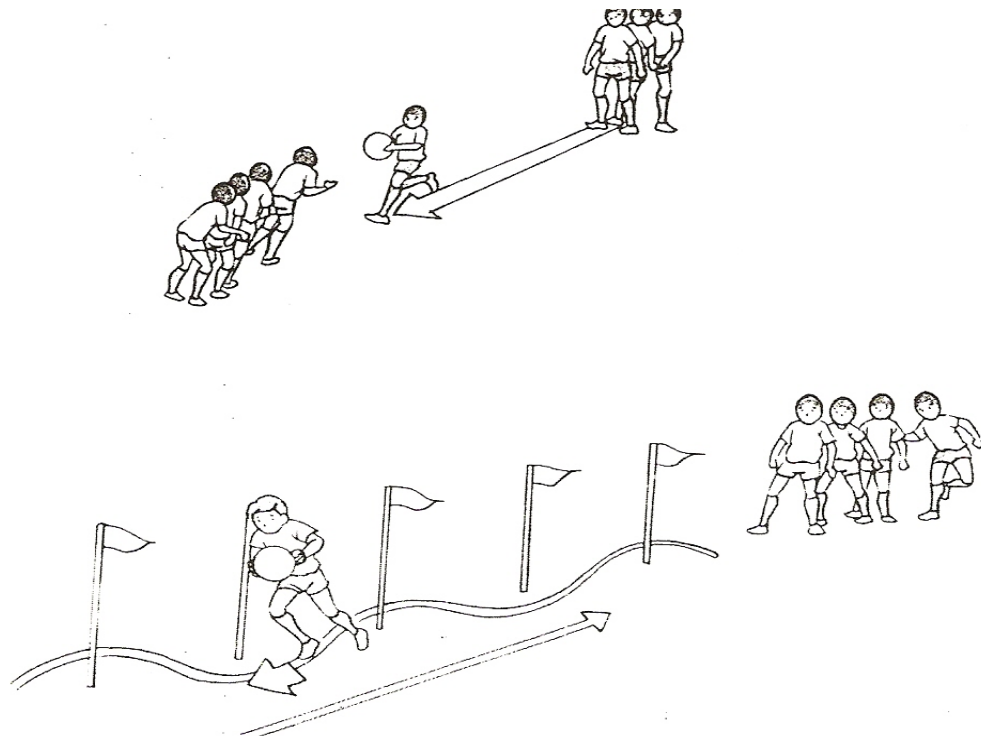
แบ่งผู้ฝึกออกเป็นทีม ๆ ละ 2 คน ทีมหนึ่งเป็นฝ่ายรุก อีกทีมหนึ่งเป็นฝ่ายรับ ให้ฝ่ายรุกพยายามพาลูกบอลเข้าไปยังประตู โดยมีฝ่ายรับคอยสกัดกั้น



กิจกรรมที่ 10 ฟุตบอลอิสระ เกมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 30 นาที

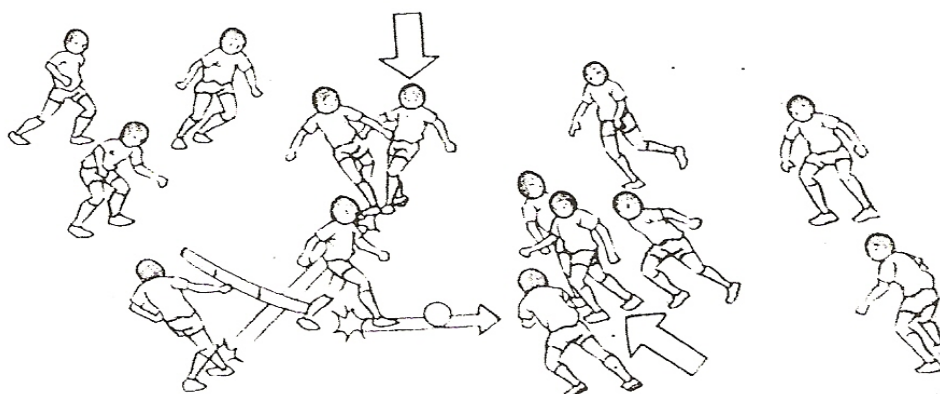
แบบฝึกที่ 1

เกมวิ่งผลัดถือของ ให้ผู้ฝึกจัดเป็นกลุ่ม ๆ ละ 6-8 คน วิ่งถือสิ่งของ เช่น ลูกบอล กลับมาส่งให้คนต่อไป



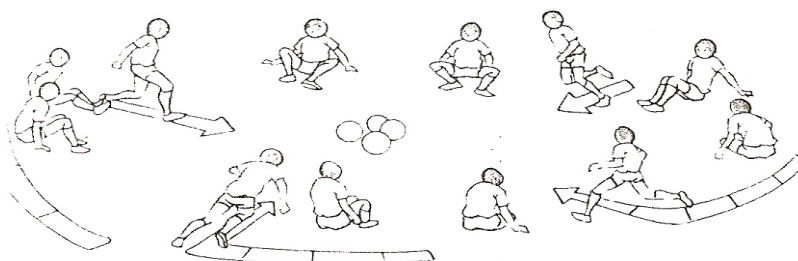
แบบฝึกที่ 2

เกมทำลายนกเปง แบ่งสนามเล่นออกเป็น 2 แคนมีเส้นแบ่งแคนตรงกลางแต่ละแคนจะมีผู้เล่นทั้ง 2 ทีมเท่า ๆ กัน เริ่มการเล่นโดยให้ฝ่ายที่มีลูกบอลพยายามส่งลูกบอลไปให้ทีมของตนเองที่อยู่แคนตรงข้าม ถ้าส่งสำเร็จให้ผู้เล่นที่เป็นคนส่งลูกบอลไปอยู่ในแคนตรงข้าม เพื่อให้มีจำนวนผู้เล่นมากกว่า



แบบฝึกที่ 3

เกมเก็บลูกบอลกลับบ้าน ให้ผู้ฝึกแบ่งเป็นกลุ่ม ๆ ละ เท่า ๆ กันแต่ละคนในกลุ่มจะมีหมายเลขประจำตัวตั้งแต่หมายเลข 1 เป็นต้นไป ผู้เล่นทั้งหมดนั่งเป็นวงกลม ตรงกลางวงกลมวางไว้เท่ากับจำนวนกลุ่ม เมื่อครูฝึกขานหมายเลขใด เช่น หมายเลข 4 ผู้เล่นที่มีหมายเลขประจำตัว 4 ทุกคน จะต้องวิ่งทวนเข็มนาฬิกาไปที่ช่องว่างถัดไปเพื่อเข้าไปเก็บลูกบอลกลับบ้านนั่งที่เดิม ผู้เล่นที่ถึงที่หมายเลขเป็นคนแรกได้ 2 คะแนน



ภาคผนวก จ.

โปรแกรมการฝึกกระโดดต่าคู่ข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร

ลำดับที่	รายการฝึก	เวลา(นาที)
1	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 5 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30
2	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 5 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30
3	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 6 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30
4	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 6 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30
5	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 7 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30
6	<p style="text-align: center;"><u>รายการฝึกซ้อมวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์</u></p> <p>1. กระโดดต่าคู่ข้ามรั้ว 5 รั้ว จำนวน 7 เที้ยว/เซท จำนวน 3 เซท พักระหว่างเที้ยว โดยการเดินกลับ และพักระหว่างเซท 2 นาที</p> <p>2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p>	30

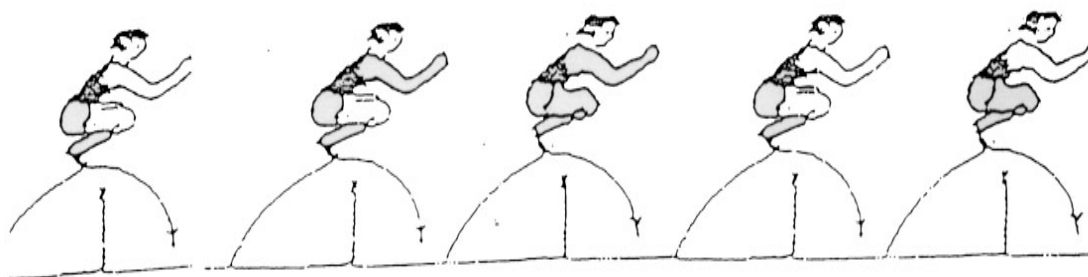
ภาคผนวก จ.
แบบฝึกการกระโดดเท้าข้ามรั้ว

เป็นแบบฝึกสำหรับกลุ่มทดลอง โดยจะฝึกหลังจากที่ได้ฝึกโปรแกรมการฝึกทักษะฟุตบอลในแต่ละวันแล้วจะฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วตาม โปรแกรมที่ได้กำหนดไว้ในภาคผนวก จ. การกระโดดจะกระโดดเท้าข้ามรั้วจังหวะเดียวจนครบทุกรั้วแล้วเดินกลับจุดเริ่มต้นใหม่ปฏิบัติ เช่นนี้จนครบตาม โปรแกรมการฝึก

โปรแกรมการฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วได้กำหนดความสูงคือ
กลุ่มทดลอง กระโดดเท้าข้ามรั้วในระดับความสูงของรั้ว 60 เซนติเมตร

ซึ่งการฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้วของกลุ่มทดลองจะเริ่มปฏิบัติโดยผู้ทำการวิจัยจะจัดเตรียมรั้วมาตรฐาน โดยปรับให้มีความสูง 60 เซนติเมตร จำนวน 5 รั้ว

ภาพแสดงการฝึกกระโดดเท้าข้ามรั้ว

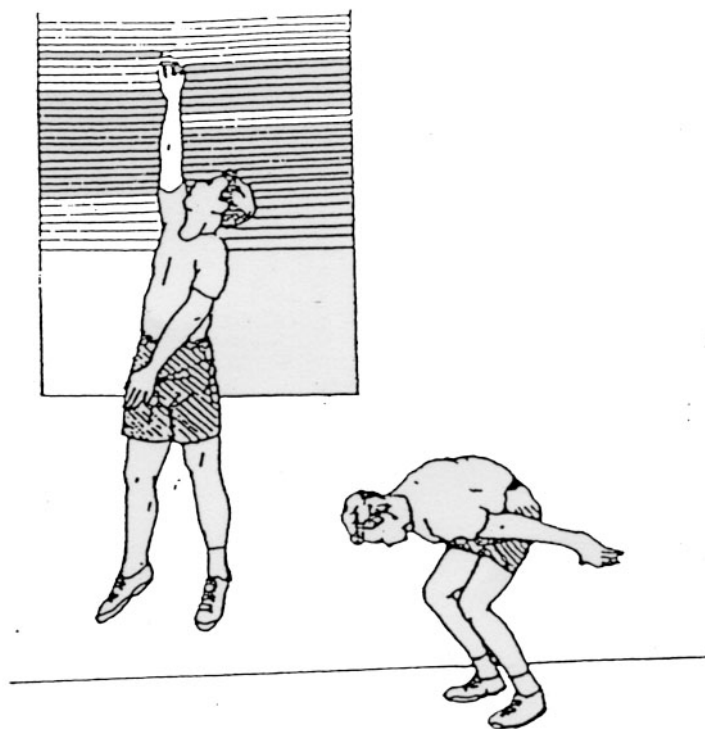


การกระโดดเท้าข้ามรั้วระยะห่างระหว่างรั้วประมาณ 1 เมตร

- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนด้วยเท้าทั้ง 2 ข้างห่างจากรั้วกระโดดประมาณ 1 ก้าว กระโดดลอยตัวข้ามรั้ว และ
ลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่
 2. ปฏิบัติติดต่อกันจนครบ 5 รั้ว

ภาคผนวก ช.

แบบทดสอบการยืนกระโดดแตะฝ้าผนัง (Vertical Jump)



Vertical Jump ผู้ทำการทดสอบถือชอล์ก ยืนหันข้างลำตัวของมือข้างที่ถือชอล์ก
 เข้าข้างฝา เพ้าชิด ลำตัวตรง ยกมือขึ้น แขนตึงเหนือศีรษะ ชีตชอล์กครั้งแรกไว้ที่ฝา แล้วกระโดด
 ขึ้นให้สูงที่สุด เอาชอล์กที่ถือไว้นั้นขีดที่ฝาไว้อีกครั้งหนึ่ง โดยขีดทางด้านข้างของลำตัวของมือที่
 ถือชอล์ก ด้านติดข้างฝา แล้ววัดจากที่ขีดเดิมถึงขีดใหม่ว่าระยะสูงกว่าเดิมกี่เซนติเมตร

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ	ตำแหน่ง	สถานที่ทำงาน
1. ว่าที่ รต.นิรันดร์ บุญยิ่ง	อาจารย์ 2 ระดับ 7	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
2. อาจารย์ไพศาล เอี่ยมเจริญ	อาจารย์ 3 ระดับ 9	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา
3. นายสุเมธ อัครพงศ์	หัวหน้ากลุ่มงานกีฬาและสถานที่	การกีฬาแห่งประเทศไทย - อดีตนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย ภาค 4 (พรุค้างคว)