

ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียน
มัธยมศึกษาตอนต้น



นายณัฐล อรชร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2560

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECTS OF SMALL-
SIDED GAMES TRAINING PROGRAM ON SOCCER BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY
OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Mr. Naruchol Orrachorn



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2017

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถ
ในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษา
ตอนต้น
โดย นายณฤช อรชร
สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.ภารดี ศรีลัด
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมนพพร สุขคณาภิบาล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(ดร.ภารดี ศรีลัด)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

..... กรรมการ
(ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมนพพร สุขคณาภิบาล)

นฤชล อรชร : ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF SMALL-SIDED GAMES TRAINING PROGRAM ON SOCCER BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ดร.ภารดี ศรีลัด, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม: ผศ. ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์, 170 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลของก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 20 คน โดยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ได้ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและการฝึกซ้อมปกติในแต่ละวัน โดยทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ และทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลวิจัยพบว่า

- 1) กลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนัง แบบจับคู่ และแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 2) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 3) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ และแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
- 4) ผลการเปรียบเทียบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนัง แบบจับคู่ และแบบเคลื่อนที่ ระยะ 4 เมตร 1 นาทีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา	หลักสูตรและการสอน	ลายมือชื่อนิสิต
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก
ปีการศึกษา	2560	ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม

5983922527 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: SMALL-SIDED GAMES TRAINING PROGRAM / SOCCER BALL PASSING ABILITY / SOCCER BALL RECEIVING ABILITY / LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

NARUCHOL ORRACHORN: EFFECTS OF SMALL-SIDED GAMES TRAINING PROGRAM ON SOCCER BALL PASSING AND RECEIVING ABILITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISOR: ED.D.PARADEE SRILAD, CO-ADVISOR: ASST. PROF. PH.D.SUTHANA TINGSABHAT, 170 pp.

This research aims to study the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball skills and compare the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability before and after implementing the programs. The participants were 40 lower secondary students and selected by his research aims to study the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability and compare the effects of small sided game training programs to passing and receiving the ball ability before and after implementing the programs. The participants were 40 lower secondary students and selected by significance at level of .05.

The research results

1) The participants in the experimental group are able to pass and receiving bouncing with the wall and receiving with their partners and receiving the ball while they are moving in the 4-meter distance within 1 minute significantly better than before implementing the experiment at the statistical level of .05. and The results in comparing the abilities to pass and receiving with their partners and pass and receiving the ball while they are moving in the 4-meter distance within 1 minute between the experimental group and control group before implementing the experiment are significantly different at the statistical level of .05.

2) The results in comparing the abilities to pass and receiving bouncing with the wall in the 4-meter distance within 1 minute between the experimental group and control group before implementing the experiment are not significantly different at the statistical level of .05.

3) The results in comparing the abilities to pass and receiving bouncing with the wall and pass and receiving the ball with their partners and pass and receiving the ball while they are moving in the 4-meter distance within 1 minute between the experimental group and control group after implementing the experiment are not significantly different at the statistical level of .05.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature

Academic Year: 2017 Co-Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความกรุณาของ อาจารย์ ดร. ภารดี ศรีลัด อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภักดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำ องค์กรความรู้ วิธีการ ตลอดจนปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเต็มใจตลอดเวลา จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง อีกทั้ง อาจารย์ ดร. รุ่งระวี สมะวรรณนะ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล อาจารย์ จตุพงษ์ ทองสุข อาจารย์ ธวัช สร้อยโพธิ์พันธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้คำปรึกษาและตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัยและโปรแกรมการฝึกซ้อมด้วยความเต็มใจ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวิบูลวิทยา อาจารย์ผู้ฝึกสอนนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนวิบูลวิทยาทุกท่านที่ให้การเอื้อเฟื้อสถานที่ในการทำวิจัย และนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองครั้งนี้ที่ให้ความร่วมมือจนผ่านพ้นลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และคณาจารย์สาขาต่างๆในคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่กรุณาอบรมสั่งสอนให้ความรู้ ความเมตตาเป็นอย่างดีตลอดมา

ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่ๆ พี่ๆ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่าน ที่คอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือตลอดมา ตลอดจนให้ความรู้สื่อกันซึ่งกันและกันในระหว่างการศึกษาาระดับบัณฑิตศึกษาที่ได้ศึกษาอยู่ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยจะจดจำประสบการณ์ดีๆ ที่ได้เรียนรู้ตลอดไป

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัว อรชร ซึ่งได้ดูแล เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนให้คำปรึกษา จนผู้วิจัยได้ศึกษาในระดับมหาบัณฑิตจนงานวิจัยนี้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ง
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐาน	5
ขอบเขตการวิจัย	5
ตัวแปร.....	5
คำจำกัดความ	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	6
บทที่ 2 เอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง.....	7
1. เกมสนามเล็ก (Small Sided Games) และองค์ประกอบของเกมสนามเล็ก.....	9
1.1 ความหมายของเกมสนามเล็ก.....	9
1.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก	10
1.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก	11
2. หลักการฝึกกีฬา	13
2.1 หลักเกณฑ์พื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬา (Fundamental Criteria For Training)....	13
2.2 วิธีการฝึกทั่วไป.....	17

2.3 ความมุ่งมาขของการฝึกกีฬา.....	24
2.4 ประเภทของการฝึกกีฬา.....	25
3. การฝึกกีฬาฟุตบอล.....	26
3.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล.....	26
3.2 เทคนิคการฝึกกีฬาฟุตบอล.....	38
4. ทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล.....	40
4.1 การส่งลูกฟุตบอล.....	40
4.2 การรับลูกฟุตบอล.....	44
5. แบบวัด.....	48
6. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ.....	49
6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ.....	53
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	55
ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง.....	56
ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	62
บทที่ 5 สรุปผลงานวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	77
สรุปผลงานวิจัย.....	78
อภิปรายผลการวิจัย.....	79
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	81
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	82
รายการอ้างอิง.....	83

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 170



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 การพัฒนาแบบฝึกในระดับชั้นต่างๆ	20
ตารางที่ 2 แสดงการฝึกแบบต่างๆ	30
ตารางที่ 3 แสดงการฝึกการรุกและการรับ	33
ตารางที่ 4 แสดงการฝึกการรุกและการรับ	35
ตารางที่ 5 แสดงการฝึกรุกและการรับ	36
ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มทดลอง	63
ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มควบคุม	63
ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง	64
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง	64
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง	65
ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม	68
ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม	69
ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	73
ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	73

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	74
ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	75
ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	75
ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	76



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 แสดงหลักการฝึกซ้อม.....	14
ภาพที่ 2 แสดงการวิเคราะห์การแข่งขัน.....	15
ภาพที่ 3 แสดงจุดมุ่งหมายของแบบฝึก : การครอบครองลูกบอล (Ball Possission).....	28
ภาพที่ 4 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	65
ภาพที่ 5 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	66
ภาพที่ 6 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อน และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง.....	67
ภาพที่ 7 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	70
ภาพที่ 8 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	71
ภาพที่ 9 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อน และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม.....	72
ภาพที่ 10 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลัง การทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก.....	135
ภาพที่ 11 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลัง การทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก.....	137
ภาพที่ 12 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก.....	139
ภาพที่ 13 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลัง การทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก.....	141
ภาพที่ 14 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลัง การทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก.....	143

ภาพที่ 15 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและ
หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก..... 145



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กิจกรรมพลศึกษานั้นจะก่อให้เกิดความสามารถในการเรียนรู้ของตนเอง เกิดการเรียนรู้ด้วยพลัง มีความสามารถในการนำความรู้และทักษะไปประยุกต์ใช้ อีกทั้งทำให้เกิดความตระหนักและความรับผิดชอบต่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตน โดยสถานศึกษามุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ครบถ้วนจากสาระการเรียนรู้ต่างๆ คือการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต ซึ่งสามารถจัดทำให้สอดคล้องเชื่อมโยง บูรณาการกับสาระการเรียนรู้อื่นๆและเติมเต็มความรู้ให้กับผู้เรียนได้อีกด้วย (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2535 อ้างถึงใน วินัย อินทรชิต, 2550)

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาหนึ่งที่ได้รับการบรรจุในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้รับความนิยมน้อยอย่างแพร่หลายทั้งในกีฬาระดับนักเรียน กีฬาระดับจังหวัด กีฬาระดับประเทศ ไปจนถึงกีฬาระดับโลก โดยได้รับความนิยมนอกจากบุคคลทุกระดับไม่ว่าจะเป็นนักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนไปถึงประชาชนทั่วไป ซึ่งมีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในทุกๆระดับ เช่น การแข่งขันกีฬาฟุตบอลภายในโรงเรียน การแข่งขันกีฬาฟุตบอลภายนอกโรงเรียน การแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับประเทศและการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับโลก เนื่องจากมีการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในหลากหลายระดับทำให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชนทั่วไปเกิดความสนใจและเกิดพัฒนาการการเรียนรู้เพิ่มขึ้น และ กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย มีกำเนิดมาตั้งแต่สมัยกรีกและโรมัน ต่อมาอังกฤษ ได้นำไปพัฒนาตัดแปลงแก้ไขปรับปรุงให้เป็นการเล่นที่มีกฎกติกา จึงเป็นที่นิยมน้อยอย่างกว้างขวางมากขึ้นทั้งในทวีปยุโรป อเมริกาใต้ เอเชีย เป็นต้น ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลกำลังเป็นที่นิยมน้อยอย่างมากในประเทศไทย ดังจะเห็นได้จากการแข่งขันครั้งสำคัญ จะมีผู้ให้ความสนใจและเข้าชมกีฬาฟุตบอลอย่างมากมาย ความนิยมในปัจจุบัน สืบเกิดได้จากผู้เล่น ผู้ชมและมีการจัดการแข่งขันในระดับต่างๆ และกีฬาฟุตบอลยังถูกบรรจุให้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับต่างๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงระดับอุดมศึกษา นอกจากนี้กีฬาฟุตบอลยังคงเป็นกีฬาที่ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั่วโลก ในปัจจุบันกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดอันดับหนึ่งของโลก ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในรายการต่างๆ ทำให้

กีฬาฟุตบอลมีการเล่น การฝึกและการเรียนการสอนกีฬาฟุตบอลไปทั่วทุกทวีป ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสำคัญเป็นอย่างมากที่ทำให้กีฬาฟุตบอลได้เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายไปทั่วทุกมุมโลก (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548; ชาญวิทย์ ผลชีวิน, 2534; ประโยค สุทธิสง่า, 2539 อ้างถึงใน วิธวรรณ สี่ชื่น, 2553)

กีฬาฟุตบอลนับว่าเป็นกีฬาที่คนทั่วโลกนิยมกันมาก ทั้งผู้เล่นและผู้ชมจะเห็นได้จากการแข่งขันกันในทุกระดับตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ซึ่งในการแข่งขันแต่ละครั้งก็ได้รับความสนใจจากผู้ชมทุกระดับทุกอาชีพเช่นเดียวกัน ส่วนในด้านการศึกษากีฬาฟุตบอล ก็ได้บรรจุอยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนอย่างกว้างขวางในหลาย ระดับการศึกษา ดังจะเห็นได้จากการจัดการแข่งขันกันเป็นประจำ เช่น การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การแข่งขันฟุตบอลนักเรียน การแข่งขันฟุตบอลเยาวชน ตลอดจนการแข่งขันเยาวชนระดับโลก ซึ่งการที่จะเล่นกีฬาฟุตบอลได้ดีและทำให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นผู้เล่นจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกในด้านของทักษะกีฬาฟุตบอล (สุรพล เพิ่มผล, 2531)

ทักษะเป็นสิ่งที่จำเป็นในการเล่นกีฬาฟุตบอลเป็นอย่างยิ่ง เพราะหากมีทักษะที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อเทคนิคหรือหลักการอื่นๆ เช่น หลักการด้านกลวิธี และเทคนิคในการเล่นรวมเป็นทีม ซึ่งการที่จะเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดีได้นั้นจะต้องมีความสามารถทางด้านทักษะหลายอย่างรวมกัน คือ ทักษะทางด้านการส่งลูกฟุตบอล การรับลูกฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล การโหม่งลูกฟุตบอล การทุ่มลูกฟุตบอล การแย่งลูกฟุตบอล การยิงลูกฟุตบอล และการเป็นผู้รักษาประตู ดังนั้นทักษะของกีฬาฟุตบอลจึงเป็นองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความสามารถทางด้านการเล่นกีฬาฟุตบอลว่ามีมากน้อยเพียงใด การมีทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอลที่ดีจะสัมพันธ์กับการที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล (ประโยค สุทธิสง่า, 2527 อ้างถึงใน ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต, 2539; Wade, 1976 อ้างถึงใน ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต, 2539) ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอลทั้งสิ้น โดยมีทักษะสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นประสบความสำเร็จ คือ การรับส่งลูกฟุตบอล ซึ่งถือเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่จะนำพาลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายที่ต้องการและนำพาลูกฟุตบอลไปยังเป้าหมายเพื่อยิงประตูได้ วิทยา เลหากุล (2559) ได้กล่าวการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในโครงสร้างของการฝึกฝน การรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้น จะต้องสัมพันธ์กับเป้าหมาย และการใช้พื้นที่อย่างมีประสิทธิภาพ และในการเล่นฟุตบอลสมัยใหม่ การครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นเรื่องที่โปรแกรมการฝึกควรจะได้มีการเน้นเป็นพิเศษ เพราะการครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของทีมที่จะมีโอกาสในการ

รุก ดังนั้น ผลที่จะตามมาอย่างสมเหตุสมผลก็คือ ทีมที่ครอบครองลูกฟุตบอลหรือรับส่งลูกฟุตบอลจะมีโอกาสในการทำประตูและการทำประตูได้ก็เป็นการตัดสินการแข่งขัน

การรักษาการครอบครองลูกฟุตบอลหรือการรักษาการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นกุญแจสำคัญในการชนะในเกมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลและการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลจะช่วยให้ทีมฟุตบอลประสบความสำเร็จได้ ทีมที่ได้รับการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะสามารถนำพาลูกฟุตบอลไปยังประตูหรือไปยังเป้าหมายที่ต้องการได้โดยการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลนั้นจะแบ่งออกเป็นการรับส่งลูกในระยะไกล การรับส่งลูกในระยะใกล้ การรับส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก เพราะฉะนั้น การที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอลได้ก็ต้องมีการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีถึงจะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล Soccer Coach Weekly (2017) อีกทั้ง จากสถิติของการแข่งขันกีฬาฟุตบอลของพรีเมียร์ลีกอังกฤษปี 2008-2010 ได้ระบุสถิติไว้ว่า ทีมใดที่สามารถทำการรับส่งลูกฟุตบอลได้ ร้อยละ 70 ของเวลาในการแข่งขันทั้งหมด จะมีโอกาสที่จะชนะ ร้อยละ 67 และมีโอกาสแพ้เพียง ร้อยละ 17 และทีมใดทำการรับส่งลูกฟุตบอลได้ ร้อยละ 60 ของเวลาในการแข่งขันทั้งหมดจะมีโอกาสที่จะชนะ ร้อยละ 52 และมีโอกาสแพ้ ร้อยละ 25 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการรับส่งลูกฟุตบอลที่ดีนั้นจะส่งผลต่อการประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอลและเป็นทักษะที่สำคัญต่อการเล่นกีฬาฟุตบอล (Davies, 2013)

สรุปได้ว่า การฝึกทักษะการรับส่งลูกฟุตบอลเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล เพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลนั้นจะต้องนำพาลูกฟุตบอลเพื่อไปยังประตูทำให้เกิดชัยชนะเพราะฉะนั้นผู้ที่เล่นกีฬาฟุตบอลจะต้องได้รับการฝึกทักษะขั้นพื้นฐานในกีฬาฟุตบอลโดยเฉพาะการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอล โดยการฝึกการรับส่งลูกฟุตบอลเพื่อให้เกิดการรับส่งลูกฟุตบอลอย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องได้รับการฝึกจากสภาวะที่ผู้ฝึกจะต้องได้รับส่งลูกฟุตบอลอยู่บ่อยครั้งและอยู่ในสภาวะที่มีแรงกดดันจากองค์ประกอบต่างๆ ซึ่งทำให้มีการสอดคล้องกับการฝึกซ้อมแบบ เกมสนามเล็ก

การเล่นเกมนสนามเล็ก (Small Sided Games) เป็นวิธีการฝึกกีฬาฟุตบอลที่สร้างสมรรถภาพด้านแอโรบิกที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากรูปแบบการฝึกเกมนสนามเล็กนี้ช่วยเป็นการฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นการรับส่งลูกฟุตบอล การสกัดลูกฟุตบอล การหาพื้นที่ว่างในการเล่นฟุตบอล การตัดสินใจเข้ามาเป็นส่วนประกอบในการฝึกโดยลดขนาดสนาม และจำนวนผู้เล่นลง เพื่อให้ให้นักกีฬามีส่วนร่วมในการเล่นฟุตบอล และมีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกซ้อมเหมือนกับสถานการณ์แข่งขันจริง ซึ่งจะเห็นได้ว่าเกมการแข่งขันฟุตบอลสมัยใหม่นักกีฬาฟุตบอลจะ

ไม่ยืนในตำแหน่งของตัวเองเพียงอย่างเดียวจะมีการเคลื่อนที่เพื่อหาพื้นที่ว่างให้กับตนเอง เพื่อให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูกฟุตบอลให้ได้ง่ายขึ้น และจะเห็นได้ว่าทีมที่นักกีฬามีการเคลื่อนที่เพื่อมารับบอลจากเพื่อนร่วมทีม หรือหาพื้นที่ว่างให้เพื่อนร่วมทีมส่งลูกฟุตบอลได้ดีจะมีการรับส่งลูกฟุตบอลได้อย่างไหลลื่น และต่อเนื่องมากขึ้นทำให้ทีมครอบครองลูกฟุตบอลได้ดีกว่าคู่แข่ง และปัจจัยสำคัญที่จะช่วยเพิ่มโอกาสในการทำประตูคู่แข่งได้มากขึ้น (วันเฉลิม โททอง, 2557)

Tuner (2012 อ้างถึงใน Davies, 2013) ได้กล่าวว่าการฝึกเกมสนามเล็ก (Small Sided Games) หมายถึง การฝึกซ้อมกีฬาในพื้นที่ขนาดเล็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลโดยการฝึกเกมสนามเล็ก มุ่งเน้นไปที่การฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกสามารถได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการฝึกในพื้นที่ขนาดเล็กจึงทำผู้ฝึกเกิดการพัฒนาการทางด้านความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่เพิ่มขึ้น (Manchester United, 2003 อ้างถึงใน Davies, 2013) ได้กล่าวว่าการฝึกเกมสนามเล็ก ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะในการรับส่งลูกฟุตบอลในสถานะที่ถูกกดดัน จึงจะเห็นได้จากการศึกษาและการสาธิตระหว่างการเล่นเกม 4 ต่อ 4 ในพื้นที่เล็ก พบว่าการเล่นเกม 4 ต่อ 4 ในพื้นที่เล็กมีการส่งบอลมากถึง 585 ครั้ง มีโอกาสในการทำประตูมากกว่า 481 ครั้ง และมีโอกาสในการเลี้ยงบอลมากกว่า 436 ครั้ง จากการศึกษาพบว่า การเล่นเกมสนามเล็กมีประโยชน์ต่อการสร้างโอกาสในการพัฒนาด้านเทคนิคในการเล่นฟุตบอล (Davies, 2013)

จากผลการศึกษาของ English FA and FIFA Study จะเห็นได้ว่าผลลัพธ์การเปรียบเทียบระหว่างการเล่นในพื้นที่สนามฟุตบอลปกติโดยมีผู้เล่นแบบปกติกับการฝึกเกมสนามเล็กโดยมีผู้เล่น 5 ต่อ 5 คนโดยผลลัพธ์ของการเปรียบเทียบการฝึกทั้งสองมีผลดังนี้ การฝึกในพื้นที่สนามฟุตบอลปกติโดยมีผู้เล่นแบบปกติ ผู้ที่ได้รับการฝึกแบบปกติมีค่าเฉลี่ยการสัมผัสลูกฟุตบอลของผู้ฝึก 0.60 ครั้งต่อนาที แต่โดยการฝึกเกมสนามเล็กโดยมีผู้เล่น 5 ต่อ 5 คนมีค่าเฉลี่ยการสัมผัสลูกฟุตบอลของผู้ฝึก 2.73 ครั้งต่อนาที ซึ่งส่งผลให้มีโอกาสในการรับและส่งบอลมากกว่าแบบปกติ ซึ่งตรงกับแนวคิดที่ว่ายิ่งผู้ฝึกได้รับการฝึกฝนด้วยตนเองมากเท่าไรก็ยิ่งเกิดการพัฒนามากขึ้นเท่านั้น (Davies, 2013)

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ซึ่งผลของการฝึกจะเป็นประโยชน์ต่อครูพลศึกษาและเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาในทุกๆระดับ เพื่อพัฒนาให้นักเรียน และนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนมีทักษะในการเล่นกีฬาฟุตบอลที่ดีเป็นรากฐานและส่งผลการฝึกกีฬาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลของก่อนและหลังการทดลอง

สมมติฐาน

1. การฝึกเกมสนามเล็กทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. การฝึกเกมสนามเล็กทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองซึ่งหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยนี้มุ่งศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ประชากรคือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี ในเขตพื้นที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 13-15 ปี ที่กลุ่มทดลองเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนวิบูลวิทยาและกลุ่มควบคุมโรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 40 คน ได้แก่ กลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน

ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

ตัวแปรตาม คือ ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

คำจำกัดความ

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก หมายถึง การฝึกซ้อมกีฬาในพื้นที่ขนาดเล็กโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาฟุตบอลโดยการฝึกด้วยเกมสนามเล็กมุ่งเน้นไปที่การฝึกที่เล่นด้วยลูกเสียดและทำให้ผู้ฝึกสามารถได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการฝึกในพื้นที่ขนาดเล็กจึงทำผู้ฝึกเกิดการพัฒนาศักยภาพในการเล่นกีฬาฟุตบอล ซึ่งเกมสนามเล็กควรมีขนาดความ 20 x 28 เมตรและมีจำนวนผู้เล่น 5-10 คน

ความสามารถในการรับลูกฟุตบอล หมายถึง ความสามารถในการรับลูกฟุตบอลโดยการใช้ข้างเท้าด้านในรับลูกฟุตบอล ภายในระยะเวลา 1 นาที โดยการใช้แบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังในระยะ 4 เมตรและแบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ในระยะ 4 เมตรและแบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ในระยะ 4 เมตร

ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอล หมายถึง ความสามารถในการส่งลูกฟุตบอลโดยการใช้ข้างเท้าด้านในส่งลูกฟุตบอล ภายในระยะเวลา 1 นาที โดยการใช้แบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังในระยะ 4 เมตรและแบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ในระยะ 4 เมตรและแบบทดสอบรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ ในระยะ 4 เมตร

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 อายุระหว่าง 13-15 ปี ที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนวิบูลวิทยาและโรงเรียนระยองวิทยาคมปากน้ำ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 40 คน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ได้ทราบผลการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง

บทที่ 2

เอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่องนี้ ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

1. เกมสนามเล็กและองค์ประกอบของเกมสนามเล็ก

1.1 ความหมายของเกมสนามเล็ก

1.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก

1.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก

2. หลักการฝึกกีฬา

2.1 หลักเกณฑ์พื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬา

2.2 วิธีการฝึกทั่วไป

2.3 ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา

2.4 ประเภทของการฝึกกีฬา

2.5 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล

3. การฝึกกีฬาฟุตบอล

3.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล

3.2 เทคนิคการฝึกกีฬาฟุตบอล

4. การฝึกทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล

4.1 การส่งลูกฟุตบอล

4.2 การรับลูกฟุตบอล

5. คุณลักษณะแบบวัดทักษะ

5.1 แบบวัดทักษะ

5.2 แบบวัดกระบวนการ

5.3 แบบวัดที่ใช้ผลงาน

6. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ



กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่จะต้องใช้ทักษะพื้นฐานต่างๆในการเล่นและแข่งขัน ซึ่งทักษะเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้เล่นประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาฟุตบอล การมีทักษะกีฬาฟุตบอลที่ดีนั้นจะต้องได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่อง โดยมีการฝึกหลายรูปแบบในการฝึกที่จะสามารถพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาฟุตบอลให้ดียิ่งขึ้นได้ แต่การฝึกที่จะทำให้หนักกีฬาหรือผู้ฝึกซ้อมสามารถพัฒนาทางด้านทักษะได้มีประสิทธิภาพได้สูงสุดคือการฝึกเกมสนามเล็ก ดังนี้

1. เกมสนามเล็ก (Small Sided Games) และองค์ประกอบของเกมสนามเล็ก

1.1 ความหมายของเกมสนามเล็ก

มีหลายบุคคลที่ได้ให้ความหมายของคำว่าเกมสนามเล็กไว้ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

เกมสนามเล็ก (Small Sided Games) เป็นการเล่นเกมการเล่นฟุตบอลในพื้นที่ขนาดเล็กซึ่งมีผู้เล่นน้อยกว่าเกมการเล่นฟุตบอล11ต่อ11คนโดย เกมสนามเล็ก มีการเล่นที่มีจำนวนดังนี้ คือ การเล่น3ต่อ3 การเล่น4ต่อ3และการเล่น4ต่อ4 ซึ่งเป็นตัวอย่างในการเล่นเกมขนาดเล็ก อย่างที่ได้กล่าวไว้ว่าการเล่น เกมสนามเล็ก ตัวเลขของผู้เล่นในการเล่นแต่ละครั้งอาจจะไม่สม่ำเสมอในการเล่นก็ได้ (Us, 2017)

ในอดีตจะเห็นได้ว่าการเล่น เกมสนามเล็ก นิยมเล่นกันตามพื้นที่ของถนนและในพื้นที่ว่างซึ่งในปัจจุบันนี้ในสภาพแวดล้อมในท้องถนนไม่สามารถที่จะเล่น เกมสนามเล็ก ได้อย่างในอดีตและไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับในการเล่น เกมสนามเล็ก ในพื้นที่ต่างๆจึงส่งผลให้ในปัจจุบันการฝึก เกมสนามเล็กจึงเป็นหน้าที่รับผิดชอบของสโมสรฟุตบอลหรือองค์กรเยาวชนในการเล่นฝึก เกมสนามเล็ก

เกมสนามเล็ก เป็นเกมที่ผู้เล่นน้อยลงสำหรับกีฬาเบสบอล หมายถึง เกมเบสบอลที่มีผู้เล่นน้อยกว่าแบบการเล่น 5 ต่อ 5 ซึ่งอาจจะมีเป็นการเล่น 3 ต่อ 3 ก็ได้ (Mac, 2016)

เกมสนามเล็ก เป็นการพัฒนามาจากการเล่น Street Football ซึ่งการเล่น เกมสนามเล็ก เป็นการเล่นที่สนุกสนานและเป็นการเล่นที่สวຍงามและเป็นแบบฝึกสำหรับเด็กที่ครูหรือผู้ฝึกสอนควรนำมาฝึก อีกทั้งยังเป็นการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อการเรียนรู้ในการเล่นฟุตบอลหรือเรียกว่าเป็นการเรียนรู้จากการกระทำด้วยการฝึกซึ่งทำให้ผู้ฝึกเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการฝึก เกมสนามเล็ก นั้นจะได้ทั้ง เทคนิคในการเล่นฟุตบอล ความเข้าใจในการเล่นฟุตบอล การสื่อสารในการเล่นฟุตบอลและพัฒนาการในการประเมินสถานการณ์ของเกมฟุตบอล (Upper Dublin Soccer Club, 2016)

สรุปได้ว่า เกมสนามเล็ก หมายถึง การเล่นในพื้นที่ขนาดเล็ก ซึ่งเป็นใช้การผู้เล่นจำนวนน้อย เช่น การเล่น 2 ต่อ 2 คน 3 ต่อ 3 คน และ 4 ต่อ 4 คน ซึ่งเป็นการฝึกทำให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬาฟุตบอลจากการเรียนรู้ด้วยตนเอง ทั้งในด้านเทคนิคในการเล่นฟุตบอล ความเข้าใจในการเล่นฟุตบอล และการสื่อสารในการเล่นฟุตบอล โดยทั้ง 3 องค์ประกอบนั้นล้วนเป็นสิ่งที่สำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล

1.2 ความสำคัญของเกมสนามเล็ก

การแข่งขันกีฬาฟุตบอลในยุคปัจจุบัน ทีมที่ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลในระดับโลกนั้นเกิดขึ้นจากการจัดการของระบบการบริหารที่ดีและเกิดขึ้นจากการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาที่ถูกต้องและอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลจะแบ่งได้เป็นหลายองค์ประกอบเช่น การพัฒนากล้ามเนื้อของนักกีฬาฟุตบอล การพัฒนาเจตคติของนักกีฬาฟุตบอล และการพัฒนาด้านทักษะของนักกีฬาฟุตบอลซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลเพื่อให้ความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งในการพัฒนาทางด้านทักษะของกีฬาฟุตบอลนั้นจะต้องฝึกในพื้นที่เล็กๆ เพื่อส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาทางด้านทักษะของกีฬาฟุตบอล ดังที่ (Us, 2017) ได้กล่าวว่า ช่วงการฝึก เกมสนามเล็ก จะเริ่มฝึกในนักกีฬาฟุตบอลอายุ 6 ปีขึ้นไปจนถึงในวัยที่เกษียณอายุในการเป็นนักกีฬาฟุตบอล โดยมีความสำคัญของการฝึก เกมสนามเล็ก ดังนี้คือ

1. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการรับลูกฟุตบอลและเกิดความชำนาญในการรับลูกฟุตบอล (พัฒนาด้านความสามารถส่วนบุคคล)
2. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการตัดสินใจ (พัฒนาด้านเทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล)
3. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาทางด้านร่างกายมากยิ่งขึ้น
4. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านการปรับตัวกับผู้ฝึกสอนให้สามารถเรียนรู้วิธีการฝึกซ้อมได้มากยิ่งขึ้น
5. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้มีส่วนร่วมในการเล่นเกมฟุตบอลมากยิ่งขึ้นและเพิ่มโอกาสในการแก้ไขจุดบกพร่องของนักกีฬาฟุตบอลได้มากยิ่งขึ้น

6. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้รู้จักปรับตัวในการเล่นในเกมการเล่นที่มีคู่แข่ง

7. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้รู้จักการยิงประตู โดยยังได้มีบุคคลที่กล่าวเพิ่มเติมถึงความสำคัญของการฝึก เกมสนามเล็ก ไว้ดังนี้คือ

1. การฝึก เกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้รู้จักเทคนิคความเข้าใจด้านกีฬาฟุตบอลและการสื่อสารมากที่สุดเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล

2. การฝึก เกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้เรียนรู้จากสถานการณ์โดยการได้ทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากเป็นการเล่นในพื้นที่เล็ก

3. เกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างแท้จริง

4. การฝึก เกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลสามารถสร้างความคิดสร้างสรรค์และจินตนาการในการเล่นกีฬาฟุตบอล (Upper Dublin Soccer Club, 2016)

การฝึกเกมสนามเล็ก 1) ช่วยให้เยาวชนเกิดการพัฒนากายทางด้านทักษะที่เพิ่มขึ้น 2) เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญาในขณะที่มีลูกฟุตบอลอยู่ในการครอบครองและไม่มีลูกฟุตบอลอยู่ในการครอบครองและส่งเสริมการตัดสินใจและการรับรู้ที่เร็วขึ้น 3) เกิดการพัฒนาความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันภายในทีม (Us, 2017)

สรุปได้ว่า เกมสนามเล็ก เป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งในการฝึกเพื่อเพิ่มพัฒนาทางด้านทักษะความสามารถของนักกีฬาฟุตบอล เพราะการที่จะเล่นกีฬาใดกีฬาหนึ่งนั้นจำเป็นจะต้องมีต้องมีการบวนการในการสร้างและพัฒนาทางด้านทักษะพื้นฐานของนักกีฬาที่ดีก่อนเป็นลำดับแรก เพื่อเป็นรากฐานนำไปสู่การประสบความสำเร็จในกีฬาชนิดต่างๆได้

1.3 องค์ประกอบของเกมสนามเล็ก

เกมสนามเล็กที่สัมพันธ์กับบาสเกตบอล (Mac, 2016) กล่าวว่า มี 8 องค์ประกอบที่การฝึกเกมสนามเล็ก โดยจะส่งผลต่อผู้ฝึกดังนี้

1. การสัมผัสที่มากขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นที่มีจำนวนน้อยลงผู้เล่นจะได้มีโอกาสในการได้สัมผัสลูกบาสเกตบอลมากยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ผู้เล่นได้สามารถตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันได้และทำให้ผู้เล่นตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันรวดเร็วยิ่งขึ้น

2. การตัดสินใจที่ง่ายขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นจำนวนน้อยลงจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นเนื่องจากมีตัวเลือกที่น้อยกว่าการฝึกปกติ

3. มีโอกาสมากขึ้นในการทำคะแนน หมายถึง เมื่อผู้เล่นได้ฝึกเกมสนามเล็ก หมายถึงการฝึกเกมสนามเล็ก มีจะความกระตือรือร้นมากขึ้นในการที่อยากจะทำคะแนนเพื่อชัยชนะ

4. พื้นที่ที่เพิ่มขึ้น หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นได้ฝึกการเคลื่อนที่ที่จะเคลื่อนที่หาตำแหน่งของตัวเองเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการทำคะแนน

5. เกี่ยวข้องกับผู้เล่นทุกคน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นทุกคนมีส่วนร่วมกับการฝึกที่มากขึ้นเนื่องจากการใช้พื้นที่และคนจำนวนน้อยลง

6. การหยุดเกม หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะหลีกเลี่ยงการสับสนในขณะที่เล่นด้วยการหยุดที่ง่ายกว่าการฝึกพื้นที่กว้างและผู้ฝึกสอนสามารถลงรายละเอียดให้กับผู้ที่ได้รับการฝึกได้ง่าย

7. กำหนดเขตการป้องกัน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะสามารถเรียนรู้การตัดสินใจในการกำหนดเขตการป้องกันเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้ทำคะแนนได้

8. สอนให้รู้เมื่อไรที่จะใช้ทักษะ หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะช่วยให้ผู้เล่นรู้ว่าควรที่จะใช้ทักษะในสถานการณ์ไหน

สรุปได้ว่าการฝึก เกมสนามเล็ก สามารถฝึกได้ในกีฬาชนิดอื่นๆเช่น กีฬาบาสเกตบอล เป็นต้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เกมสนามเล็ก ส่งผลให้ผู้ฝึกเกิดพัฒนาทางด้านทักษะ ความเข้าใจเกมการเล่น การสัมพันธ์กับเป้าหมาย และมีโอกาสในการพัฒนาทางด้านทักษะจากการได้เล่นมากยิ่งขึ้น โดยการฝึก เกมสนามเล็กจะช่วยส่งผลต่อการแข่งขันเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากการฝึกเกมสนามเล็กจะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางด้านทักษะ ความเข้าใจเกมการเล่นแล้ว ยังเป็นการจำลองสถานการณ์จริงในการแข่งขันที่ผู้ฝึกจะต้องเจอในการแข่งขันอีกด้วย

2. หลักการฝึกกีฬา

2.1 หลักเกณฑ์พื้นฐานในการฝึกซ้อมกีฬา (Fundamental Criteria For Training)

การวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬาปัจจัยสำคัญในการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม คือ การวิเคราะห์ด้านเทคนิคของการเล่นที่ผ่านมาแล้ว เพื่อนำมาใช้ในการตัดสินใจว่าจะฝึกซ้อมอะไรมาน้อยเพียงใด ให้เพียงพอสำหรับผู้เล่นในโปรแกรมการฝึก ความรู้ความสามารถของทีมและผู้เล่นจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดโปรแกรมการฝึกได้อย่างมีคุณภาพและเหมาะสม (ภาพที่ 1)

ในการวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนต้องใช้ประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้สะสมตลอดการทำงานทางด้านนี้มา และการสังเกตส่วนตัวของผู้ฝึกสอนเองสร้างรูปแบบของโปรแกรมการฝึกซ้อมประจำวันที่จะจัดให้ผู้เล่นฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

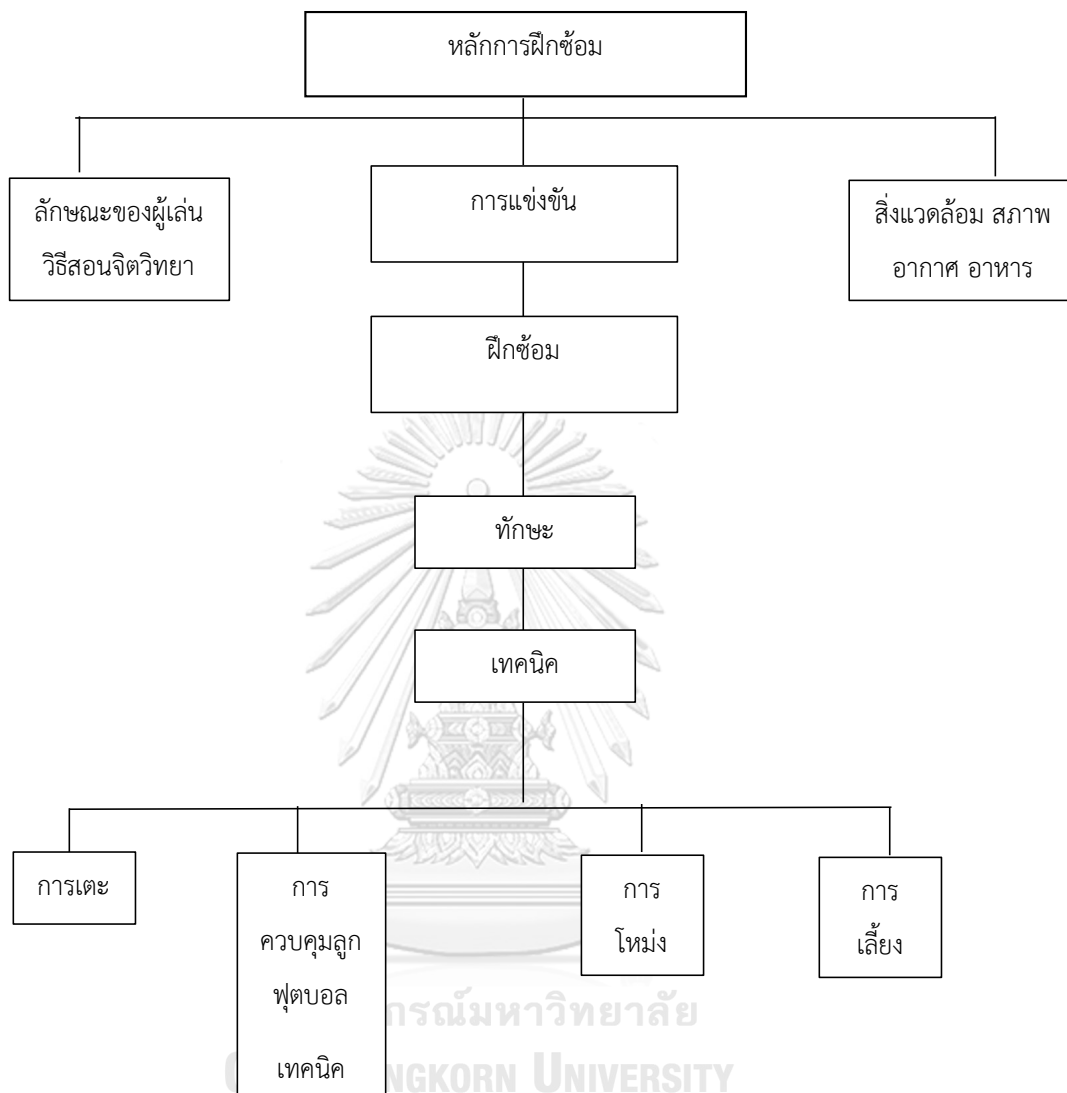
1. ตัวบุคคล (The Human Aspects)

เชป เฮอร์เบอร์เกอร์ ผู้ฝึกสอนชาวเยอรมันตะวันตก ผู้ซึ่งทำให้เยอรมันตะวันตกได้รับชัยชนะในฟุตบอลโลก ค.ศ.1954 ได้เน้นถึงความสำคัญของผู้ฝึกสอนตลอดมา จัดความสามารถในการสอนและการควบคุมทีมไว้หลายอย่าง

1.1 ผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถจะต้องไม่เพิกเฉยต่อหน้าที่ทางด้านจิตวิทยาที่มีต่อผู้เล่นของตนการใช้หลักการของการฝึกซ้อมที่ถูกต้องหมายถึงว่า ผู้ฝึกสอนต้องเข้าใจถึงจิตใจและการปรับจิตใจของผู้เล่น โดยการสร้างบรรยากาศในการฝึกซ้อมระหว่างผู้ฝึกสอนกับผู้เล่น ให้สามารถทำงานร่วมกันได้และนำไปสู่ความสำเร็จ

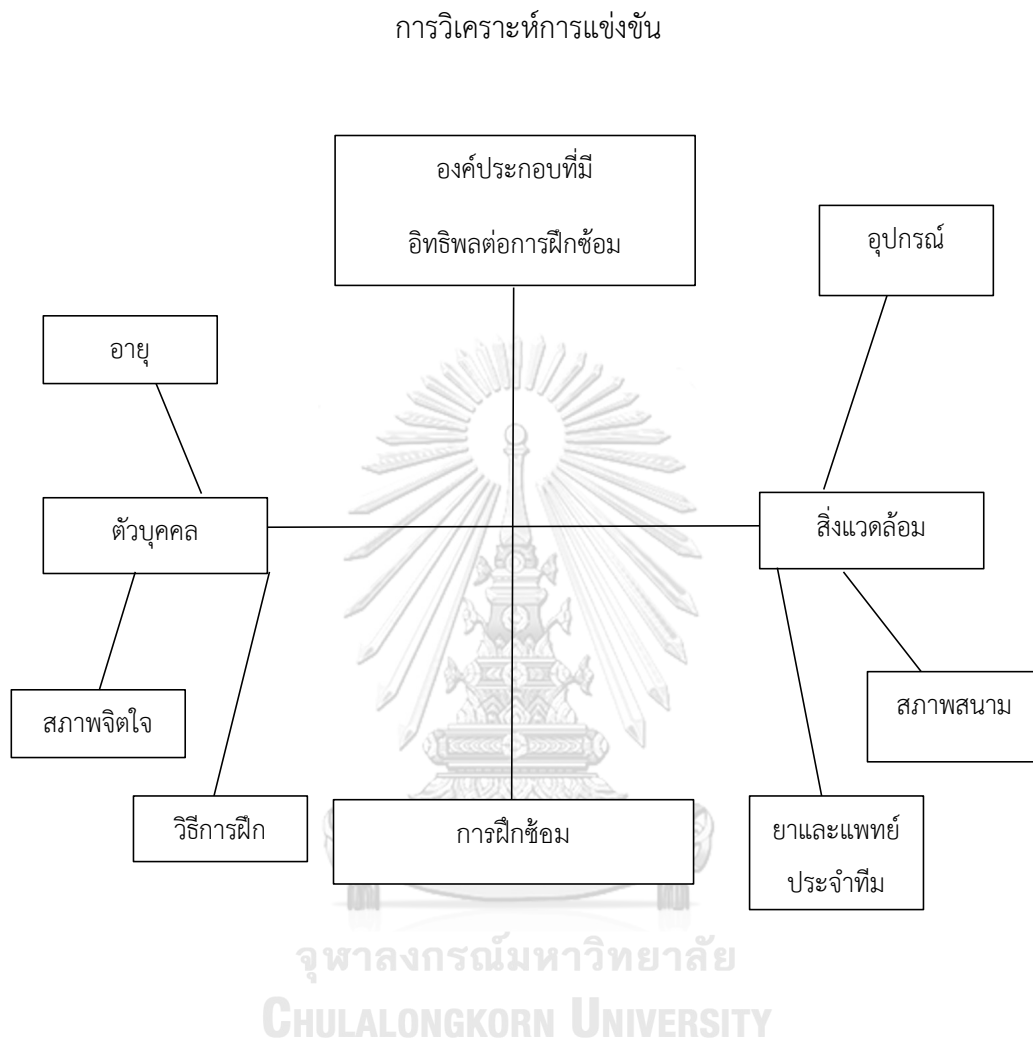
การสร้างกฎเกณฑ์ในระหว่างการฝึกซ้อมอย่างเดียว ไม่ช่วยให้ความสัมพันธ์ที่ละเอียดอ่อนระหว่างผู้เล่นและผู้ฝึกสอนเป็นไปได้ดี ยิ่งถ้าผู้ฝึกสอนสามารถเข้าผู้เล่นได้เป็นรายบุคคล ความสำเร็จในเรื่องนี้ยิ่งมีโอกาสมากขึ้น อย่างไรก็ตามความพยายามในการสร้างความสัมพันธ์นี้จะต้องอยู่ในขอบเขตของลักษณะการฝึกซ้อมด้วย ผู้ฝึกสอนควรพยายามเข้าใจสภาพจิตใจของผู้เล่นในความรับผิดชอบของตนถ้าผู้ฝึกสอนประสบความสำเร็จในการเข้าถึงจิตใจผู้เล่น ก็เท่ากับเป็นก้าวแรกที่จะนำไปสู่ความสำเร็จและเป็นปัจจัยที่จะตัดสินใจได้ว่าผู้ฝึกสอนเป็นที่ยอมรับของผู้เล่นหรือไม่

ภาพที่ 1 แสดงหลักการฝึกซ้อม



ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

ภาพที่ 2 แสดงการวิเคราะห์การแข่งขัน



ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

1.2 วิธีที่จะเข้าถึงจิตใจของผู้เล่นได้อย่างถูกต้องขึ้นอยู่กับอายุของผู้เล่น เนื่องจากต้องใช้วิธีการที่แตกต่างกันตามกลุ่มอายุที่ต่างกันด้วย เช่น ผู้เล่นที่เป็นเด็กจะไม่สนใจความสามารถของการเล่นของเขาเท่ากับผู้เล่นที่มีอายุมากกว่า และเด็กต้องการความเอาใจใส่ด้วยวิธีการหลายรูปแบบอย่างสม่ำเสมอ การเน้นให้เด็กเห็นว่าสิ่งใดผิดในขณะฝึกซ้อมสิ่งใดถูกต้องจะช่วยให้เด็กเรียนรู้เร็วขึ้น

1.3 ผู้ฝึกสอนควรรู้ถึงภูมิหลังทางสังคมของผู้เล่น เช่น พื้นเพเดิม, ครอบครัว, ประวัติความเป็นอยู่ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนเข้าใจในตัวผู้เล่นมากขึ้น และหาทางช่วยเหลือผู้เล่นในบางโอกาส

1.4 การเลือกแบบฝึกในการฝึกซ้อมก็เป็นปัจจัยที่สำคัญ เนื่องจากแบบฝึกต่างๆ จะช่วยให้ผู้เล่นยกระดับตัวเองในการเล่นขึ้นได้ การเลือกแบบฝึกต้องเหมาะสมกับความสามารถของผู้เล่นในขณะที่กำลังฝึกอยู่ การเลือกแบบฝึกที่ง่ายไปจะทำให้เบื่อ แต่ถ้ายากเกินไปหรือยุ่งยากก็ทำให้เกิดความเครียดในการฝึก

ระบบการฝึกที่มีขั้นตอนของการฝึกจะช่วยพัฒนาความมั่นใจของผู้เล่น พัฒนาความสามารถของผู้เล่นให้สูงขึ้น ผู้ฝึกสอนไม่ควรให้แบบฝึกที่ผู้เล่นรู้สึกว่าเป็นเรื่องเลื่อนลอย และไม่เกี่ยวข้องกับการเล่นของเขา แต่ควรทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าผู้ฝึกสอนต้องการให้สิ่งที่เหมาะสมกับตัวเขา การยกระดับการเล่นให้ดีขึ้นมักเกิดจากผู้เล่นและผู้ฝึกสอนเข้าถึงจิตใจกัน และในเรื่องนี้ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากเพราะจะทำให้ผู้เล่นรู้สึกกระตือรือร้นมีความตั้งใจจริงที่จะฝึกและแสดงให้เห็นถึงความมานะอดทน ผู้ฝึกสอนต้องทำให้ผู้เล่นมีความมั่นใจในโปรแกรมฝึกด้วย

สนธยา สีละมาต (2547) กล่าวว่าหลักของการฝึกซ้อมที่มีระบบการฝึกซ้อมทุกรูปแบบจะเป็นผลโดยกฎทางด้าน สรีรวิทยา 3 ประการ คือ กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) และกฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility)

กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload)

กฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Law of Overload) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากการปรับตัว (Adaptation) หรือ ผลของการฝึกซ้อม (Training Effect) จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อร่างกายมีการทำงานที่ระดับเหนือกว่าระดับพฤติกรรมปกติที่ปฏิบัติอยู่ในชีวิตประจำวันซึ่งความหนักมากกว่าปกติจะเพิ่มความเครียดต่อระบบการทำงานของร่างกายในจำนวนมากกว่าสภาพปกติหรือสภาพที่เคยชิน เช่น การออกกำลังกายจะทำให้อัตราการเต้นของชีพจรสูงขึ้นกว่าชีพจรขณะพัก

กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity)

กฎของความเฉพาะเจาะจง (Law of Specificity) เป็นกฎเกี่ยวกับการประกอบกิจกรรมจะมีผลเฉพาะตามชนิดของการกระตุ้นหรือชนิดของกิจกรรม ซึ่งเป็นการประยุกต์ขึ้นตามชนิดของการ

พัฒนาที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ การฝึกซ้อมความแข็งแรงจะมีผลทางด้านการเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงกล้ามเนื้อ และขณะที่การออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมความอดทนจะมีผลที่เฉพาะในการปรับปรุงความอดทนของกล้ามเนื้อ ความหนักของงานที่แตกต่างกันจะมีผลต่อร่างกายแตกต่างกัน การเพิ่มความแข็งแรงจะต้องทำการฝึกซ้อมด้วยความหนักที่มากกว่าปกติ มีแรงต้านที่ต่ำกว่าระดับที่ร่างกายสามารถทำได้ (ต่ำกว่าระดับที่กล้ามเนื้อสามารถปฏิบัติได้ในภาวะปกติ)

กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility)

กฎของการย้อนกลับ (Law of Reversibility) ระดับสมรรถภาพจะลดต่ำลงถ้าได้รับความหนักมากกว่าปกติไม่ต่อเนื่อง ความจริงผลของการฝึกซ้อมจะมีการย้อนกลับภายในตัวเองถ้าการฝึกซ้อมไม่เป็นที่ทำหายหรือหนักขึ้นระดับสมรรถภาพก็จะคงที่ (Plateau) และถ้าหยุดการฝึกซ้อมระดับสมรรถภาพก็จะลดต่ำลงเป็นลำดับขั้นจนกระทั่งเคลื่อนที่ต่ำลงถึงระดับที่จำเป็นสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

การย้อนกลับของผลการฝึกซ้อม (Reversibility of Training Effect) ผลของการฝึกซ้อมจะมีผลอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งและจะลดลงหลังจาก 2-3 วัน ของการหยุดซ้อม ซึ่งจะเป็นการลดทั้งขบวนการเมตบอลิก (Metabolic) และความสามารถในการทำงานของร่างกายถึงแม้ช่วงเวลาการพัก

จะเห็นได้ว่าผู้เล่นเป็นส่วนสำคัญในการทำให้โปรแกรมการฝึกประสบความสำเร็จในการพิจารณาของผู้เล่นนั้น สิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ปฏิภาณของผู้เล่นที่มีต่อสภาพแวดล้อม การจัดสภาพแวดล้อมที่ดีจะช่วยให้โปรแกรมการฝึกเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและระยะเวลาในการฝึกซ้อมจะมีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2 วิธีการฝึกทั่วไป

ในการบรรลุเป้าหมายที่ดีที่สุดนั้น ผู้ฝึกสอนจำเป็นจะต้องหาวิธีที่ดีที่สุดในการให้ผู้เล่นเรียนรู้ โดยผ่านการฝึก 3 ระดับ บางทีวิธีที่ดีที่สุดจะต้องได้รับความร่วมมือจากผู้เล่นและอาจใช้ทัศนูปกรณ์ช่วยได้หลังจากการอธิบายอาจจะตามด้วยการสาธิตให้ดูทันที การเลือกคำที่ใช้อธิบายมีความสำคัญแบบฝึกทั้งหมดจะต้องมีการวางแผนอย่างมีระบบและเป็นขั้นตอน ผู้ฝึกสอนจะต้องระวังไม่ให้ผู้เล่นเกิดความผิดหวังหรือความเบื่อหน่ายในระหว่างการฝึก ความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อแบบฝึกไม่เหมาะสมกับระดับความสามารถในการเล่นของผู้เล่นหรือของทีม

อย่างไรก็ตามแม้จะใช้วิธีที่ดีที่สุดแล้วการฝึกก็ไม่อาจประสบความสำเร็จได้ถ้าไม่ได้รับความร่วมมือจากผู้เล่น ความสนใจส่วนตัว เจตคติที่มีต่อระเบียบวินัยในการฝึก และความตั้งใจจริงของผู้เล่น มีส่วนสำคัญที่ทำให้การฝึกประสบความสำเร็จ สิ่งเหล่านี้สามารถทำให้เกิดขึ้นได้โดยผู้ฝึกสอน ผู้

ฝึกสอนควรสร้างความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้เล่นทุกคน และช่วยผู้เล่นแก้ปัญหาถ้าทำได้ก็จะทำให้ผู้เล่นรู้สึกมั่นใจ ไว้วางใจในตัวผู้ฝึกสอนมากขึ้น โดยทุกๆ ไปจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างทุกๆ คนในทีมด้วย

เมื่อการฝึกซ้อมผ่านไปตามลำดับผู้เล่นแต่ละคนหรือทั้งทีมควรจะรู้สึกว่ามีความก้าวหน้าเกิดขึ้นเรื่อยๆ และทุกคนควรจะได้พัฒนาความมั่นใจของตนเองในการนำเอาความสามารถความชำนาญไปใช้ในสถานการณ์การแข่งขันจริง ผลของความสำเร็จเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านจิตใจการเสริมสร้างบุคลิกภาพของผู้เล่นอีกด้วย

ขั้นตอนในการฝึกมี 3 ขั้นตอน มีดังนี้

1. ขั้นเริ่มแรกหรือขั้นเบื้องต้น

ขั้นเริ่มแรก (Introductory Exercise)

แบบฝึกขั้นเริ่มแรกจะถูกสร้างขึ้นเพื่อให้โอกาสผู้เล่นได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นพื้นฐานที่นำไปใช้ปฏิบัติได้จริงๆ อาจเรียกได้ว่าเป็น “ขั้นเบื้องต้น” ซึ่งแบบฝึกขั้นพื้นฐาน ผู้เล่นควรเรียนรู้การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน โดยการอธิบายและสาธิตง่ายๆ ต่อมาผู้เล่นจึงทำด้วยตนเอง ผู้ฝึกสอนควรคาดหวังว่าผู้เล่นทุกคนจะฝึกแบบต่างๆ ด้วยขีดความสามารถสูงสุดของเขา ในขั้นนี้ผู้เล่นเพียงแต่บรรลุเป้าหมายถึงระดับการฝึกที่เรียกว่า “ระดับการใช้กำลังปานกลาง (Paradynamic) เท่านั้น”

การฝึกในขั้นนี้ เช่น การส่งลูกระยะสั้นๆ การฝึกเป็นคู่ในการเลี้ยงส่ง การเคลื่อนที่ในการรับส่งลูกตำแหน่งในการรับส่งลูกของผู้เล่นถูกแนะนำโดยผู้ฝึกสอน ถ้าหากผู้เล่นกระทำผิดการฝึกที่สำคัญในระดับนี้ คือการสาธิตที่ถูกต้อง และการอธิบายที่ชัดเจนของผู้ฝึกสอนว่าจะมีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใดบ้าง

ยังมีวิธีอื่นอีกที่ปรับปรุงกระบวนการเรียนรู้ เช่น การสาธิตอย่างซ้ำๆ จะช่วยให้ท่าของแบบฝึกชัดเจนขึ้นสำหรับผู้เล่น และช่วยหลีกเลี่ยงและป้องกันข้อผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้ ผู้ฝึกสอนอาจจะใช้การฝึกปิดจังหวะที่ละขั้นตอนแล้วนำแต่ละขั้นตอนมาผสมผสานกันอีกครั้ง

นอกเหนือจากวิธีการฝึกนี้เป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดแล้ว ผู้ฝึกสอนอาจจะใช้ประสบการณ์ของตนเองช่วยเหลือผู้เล่นในการแก้ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างการฝึกซ้อม สิ่งนี้จะช่วยพัฒนาความมั่นใจในตัวผู้เล่นเองอีกด้วย การฝึกซ้อมเทคนิคขั้นพื้นฐานในการเล่นฟุตบอลเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในระยะเวลาอันสั้นผู้เล่นก็จะมีความสามารถดีเลิศในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นด้วยกัน

2. ขั้นสูง (Advance Exercise)

ขั้นนี้การสร้างควมชำนาญจะต้องเพิ่มขึ้น การฝึกพิเศษจะต้องถูกนำมาใช้เพิ่มเติมต่อจากการเคลื่อนที่ของผู้เล่นขั้นพื้นฐาน ขั้นนี้การเคลื่อนที่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดประการหนึ่ง การฝึกแต่ละคนหรือความสามารถของแต่ละคนจะถูกนำมาใช้ร่วมกัน การกำหนดแบบฝึกต้องยกระดับความสามารถ

ที่สูงขึ้นและอย่างที่กล่าวมาแล้ว คือ มักจะนำมาในรูปของการเล่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เล่นด้วยกัน การประสานงานในการเล่นมักจะมีผลสำคัญมากขึ้น ความสามารถในการเล่นจะถูกขัดเกลาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ผู้ฝึกสอนไม่เพียงแต่จะต้องทำให้ผู้เล่นทุ่มเทอย่างหนักในการฝึกมากขึ้นเท่านั้น แต่ยังต้องการให้ใช้ความสามารถในการฝึกแบบฝึกให้ดีขึ้นอีกด้วย ผู้เล่นควรพัฒนาแบบฝึกต่างๆ ให้ดีขึ้นโดยใช้เวลาน้อยลง และควรพัฒนาเอกลักษณ์การเล่นของแต่ละคนด้วย

หลักเกณฑ์ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ต้องการการฝึกซ้อมที่หนัก มิฉะนั้นไม่เกิดความก้าวหน้าในการเล่นให้ดีขึ้น นอกจากจะฝึกอย่างหนักแล้ว ยังต้องใช้เวลาในการฝึกให้มากขึ้นด้วยถ้าต้องการให้เกิดผลดี รูปแบบการฝึกซ้อมของผู้เล่นแต่ละคนจะถูกนำมารวมกันเพื่อให้เกิดแบบฝึกที่ดีสมบูรณ์แบบให้ได้ใกล้เคียงกับสถานการณ์การแข่งขันจริง แต่ทว่ายังไม่มีคู่แข่ง สิ่งเหล่านี้ผู้เล่นได้ฝึกมาตั้งแต่การฝึกขั้นพื้นฐานในตอนแรกแล้ว อย่างไรก็ตามถ้าต้องการให้การเล่นก้าวหน้าขึ้นต้องใช้วิธีการเหมาะสมพัฒนาแบบฝึกให้อยู่ในระดับสูงขึ้นต่อไป ผู้เล่นทุกคนมี “ดารา” ที่เขาอยากเลียนแบบ การสาธิตรูปแบบ “ดารา” ที่ผู้เล่นนิยมชมชอบจะช่วยให้ผู้เล่นมีความเข้าใจได้ดีขึ้น

3. ขั้นการแข่งขัน (Competitive Exercise)

ในขั้นตอนนี้มีการสร้างรูปแบบการฝึกที่สวยงาม ฝึกให้เหมือนกับการแข่งขันจริงๆ มีการใช้เทคนิคและกลยุทธ์ (Tactics) ในแบบฝึกต่างๆ ด้วย แบบฝึกทุกแบบจะฝึกโดยสมมุติว่ามีคู่แข่งเหมือนการแข่งขันจริง ซึ่งในการฝึกขั้นนี้ต้องมีการวางแผนอย่างมีระบบ และมีระเบียบวินัยในการฝึกจริงๆ

ผู้เล่นจะต้องทำตามกฎเกณฑ์ทุกอย่างที่ผู้ฝึกสอนวางไว้ จึงจะสามารถพัฒนามาตรฐานการเล่นของตนได้เรื่อยๆ และสามารถนำมาใช้ได้เมื่อต้องการจะใช้ในสถานการณ์การแข่งขันจริง การนำเอากลยุทธ์หรือวิธีการ ความสามารถส่วนตัวมาใช้ในการเล่นของผู้เล่นจะต้องเอาชนะอุปสรรคส่วนตัว (ความประหม่า) และอุปสรรคภายนอก เช่น สิ่งแวดล้อม, อิทธิพลจากผู้ดูให้ได้

ผู้เล่นจะใช้แบบฝึกในการฝึกอย่างมั่นคงตลอดเวลาและใช้แบบฝึกโดยอัตโนมัติได้แล้ว ในสถานการณ์เช่นนี้แบบฝึกต่างๆ ถูกนำมาใช้อย่างประหยัดเวลาในการฝึก ผู้เล่นที่จะฝึกในขั้นนี้จะต้องเป็น “พวกที่มีกำลังอยู่ในตัวเองอยู่แล้ว” (Dynamic Prototype) ผู้เล่นพวกนี้ต้องการวิธีการฝึกซ้อมที่แน่นอน และโดยเฉพาะแบบฝึกที่เขาจะพบกับคู่แข่งที่มีความสามารถสูง เพื่อต้องการจะเอาชนะให้ได้ แต่อย่างไรก็ตามเขาจะต้องประเมินตัวเอง และความสามารถของตนเองอย่างระมัดระวัง เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดของตนเอง การวิเคราะห์และประเมินตนเองจะทำให้เล่นได้ดีขึ้น ทั้งทางด้านสมรรถภาพด้านเทคนิค และทางด้านแท็กติกที่ผู้เล่นจะต้องนำมาใช้ได้อย่างคล่องแคล่วในสถานการณ์การแข่งขันจริง และนี่เป็นเหตุผลว่าทำไมจึงต้องใช้แบบฝึกในรูปของการฝึกแบบการแข่งขันจริง

แบบฝึกในขั้นแรก (Introductory Exercise)	แบบฝึกขั้นสูง (Advance exercise)	แบบฝึกขั้นแข่งขันจริง (Competitive Exercise)
การอธิบาย	การหยุดการฝึก	การวิเคราะห์
<ul style="list-style-type: none"> - เลือกใช้คำและอธิบายอย่างชัดเจน การสาธิต - แสดงให้ดูอย่างถูกต้องโดยใช้กฎเกณฑ์ที่เป็นแบบฉบับ 	<ul style="list-style-type: none"> - เมื่อฝึกผิดหรือต้องการความเข้าใจ - ปรับปรุง - แก้ไข 	<ul style="list-style-type: none"> - เน้นเรื่องแทคติค - ใช้ประสบการณ์ความสามารถของผู้เล่นแต่ละคนมารวมกันเป็นทีม - ให้ความเห็นเป็นรายบุคคลและเป็นทีม
<ul style="list-style-type: none"> - ฟัง - ดู 	<ul style="list-style-type: none"> ยอมรับการแก้ไข เต็มใจแก้ไข 	<ul style="list-style-type: none"> - แก้ไขตนเอง - วิเคราะห์ตนเอง - ปรับปรุงตนเอง
<ul style="list-style-type: none"> - สนามฝึกซ้อม - ระยะเวลา - ที่แคบ - การส่งลูกระยะสั้น 	<ul style="list-style-type: none"> - ระยะเวลาเพิ่มขึ้นเนื่องจากมีความมั่นใจในการเคลื่อนที่และการส่งลูกระยะไกล 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกซ้อมกับคู่แข่งชั้นการสร้างสรรค์สถานการณ์เหมือนการแข่งขัน - ใช้สนามเท่ากับการแข่งขันจริง
<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกความสามารถเฉพาะตัว การเลี้ยงลูก การคอนโทรลลูกบอล - ฝึกเป็นคู่ - การมองลูก 	<ul style="list-style-type: none"> ฝึกเป็นกลุ่ม - การส่งลูกบอลไปข้างหน้า - ข้างหลัง - ทแยงมุม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เล่นทุกคนมีส่วนร่วมจากกลุ่มเล็กจนเต็มทีมและมีคู่แข่ง
สั้นๆ มีสมาธิในการฝึก	ขยายเวลาในการฝึก ออกไปแบบหนักขึ้น	ใช้เวลาเหมือนการแข่งขันจริง

ตารางที่ 1 การพัฒนาแบบฝึกในระดับขั้นต่างๆ

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

ในการพัฒนาแบบฝึกนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องค่อยๆ เพิ่มจำนวนผู้เล่นที่เกี่ยวข้องกับแบบฝึกนั้นขึ้นไปเรื่อยๆ

หลักการฝึก มี 4 ขั้นตอน

1. ฝึกเป็นรายบุคคล (Individual Activity)
2. ฝึกเป็นคู่ (Partner Activity)
3. ฝึกเป็นกลุ่มย่อย (Group Activity)
4. ฝึกเป็นทีม (Team Activity)

1. ฝึกเป็นรายบุคคล

การฝึกเป็นรายบุคคลเหมาะสมกับแบบฝึกหลายๆ แบบเพื่อพัฒนาความสามารถของผู้เล่นและเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เล่นด้วยการฝึกแบบนี้ส่วนใหญ่จะประสบปัญหาจากอุปกรณ์ในการฝึกไม่เพียงพอ เช่น ลูกบอล สำหรับผู้เล่นทุกคน

2. ฝึกเป็นคู่

การฝึกเป็นคู่จะมี 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายรุกและฝ่ายรับ ระหว่างการฝึกผู้เล่น จะใช้คู่ของตนเป็นผู้เล่นในทีมเดียวกันหรือคู่แข่งก็ได้ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการฝึก ผู้เล่นจะฝึกใช้เทคนิคต่างๆ กับคู่ของตนเองได้และนำการฝึกเหล่านี้ไปใช้กับการแข่งขัน เช่น การยิงลูกโทษ 2 จังหวะ การเตะมุม การทำลูกชิ่ง (Wall Pass) รูปแบบการฝึกคู่นี้ใกล้เคียงกับการฝึกแบบการแข่งขันจริงเป็นการวัดความสามารถและไหวพริบของผู้เล่นแต่ละคนด้วย

3. ฝึกเป็นกลุ่มย่อย

ทีมผู้เล่นประกอบด้วยกลุ่มย่อยๆ ซึ่งไม่กำหนดแน่นอนตายตัวแต่จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์การแข่งขัน และตามหน้าที่ ถ้าแบ่งโดยทั่วๆ ไปแล้วจะมี กองหลัง, กองกลาง, และกองหน้ามักจะคิดกันเสมอว่าเป็นการดีถ้ากลุ่มต่างๆ อยู่ในรูปของสามเหลี่ยมในระหว่างการแข่งขัน กฎการรวมกลุ่มแบบนี้จะถูกนำมาใช้เกี่ยวข้องในขั้นตอนต่อไป การฝึกเป็นกลุ่มย่อยจะ

ฝึกได้ทั้งทางด้านสมรรถภาพ ด้านเทคนิค และด้านกลยุทธ์ขึ้นอยู่กับว่าสถานการณ์จะเป็นไปในรูปใด

4. ฝึกเป็นทีม

ฟุตบอล เป็นกีฬาที่เล่นเป็นทีม จึงเป็นการสมเหตุสมผลที่ต้องฝึกเป็นทีม รูปแบบการฝึกจะเน้นในกฎเกณฑ์นี้จะถูกทำงานขึ้นมาเป็นทีม และสิ่งนี้เองจึงเป็นปัจจัยในการตัดสินใจการแข่งขันว่าแพ้ หรือชนะจะต้องมีการแบ่งหน้าที่กันในการทำงานในขณะที่เป็นฝ่ายรับหรือในขณะที่เป็นฝ่ายรุก เจริญ กระบวนรัตน์ (2547) ได้กล่าวว่า หลักและการฝึกกีฬา (Principles and Sport Coaching) มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำไปสู่การพัฒนาวงการกีฬาของไทย ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมและพัฒนา

ความสามารถทางการกีฬาให้นักกีฬาเกิดความสามารถสูงสุด โดยการนำเอาหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์และทางด้านสังคมมาใช้ในการฝึกกีฬา

ในปัจจุบันเราจะเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬามากขึ้น จึงหันมาเล่นกีฬากันอย่างแพร่หลาย ประกอบกับความต้องการด้านชื่อเสียงเกียรติยศและสิ่งตอบแทนด้านทรัพย์สินเงินทองของผู้เล่นและผู้ให้การสนับสนุน จุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาจึงเปลี่ยนแปลงไป การส่งเสริมการเล่นกีฬาแบ่งออกเป็น 2 แนวทาง ได้แก่ การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

เมื่อการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพหรือเพื่อประลองความสามารถ กลายเป็นการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬากันมากขึ้น ทำให้รูปแบบและวิธีการฝึกกีฬาเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งแต่เดิมนั้นการฝึกกีฬาจะเน้นเฉพาะการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายและทักษะความชำนาญเท่านั้น โดยมีรูปแบบการฝึกและวิธีการฝึกไม่แน่นอน ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ อาศัยความรู้สึก ความรู้ และประสบการณ์ตรงของผู้ฝึกสอน (Coach) เป็นหลักสำคัญ ปัจจุบันรูปแบบและวิธีการฝึกมีความก้าวหน้ามากขึ้น ตามวิทยาการแขนงต่างๆ ที่ก้าวหน้ามากขึ้น มีการนำเอาความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีหลายๆ สาขามาใช้เพื่อพัฒนานักกีฬา มีการประยุกต์ใช้วิธีการและเทคนิคใหม่ๆ ที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยทางด้านกีฬามาใช้กับนักกีฬา ทำให้ขีดความสามารถของนักกีฬาสูงขึ้นตามลำดับ มีการทำลายสถิติกันมากขึ้น แตกต่างไปจากอดีตที่ผ่านมาอย่างชัดเจน

การฝึกกีฬาที่จะให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงต้องพยายามค้นหากลวิธีการฝึกหรือปัจจัยต่างๆ เข้ามาเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ผลักดันให้ประสบความสำเร็จในด้านกีฬา ดังจะเห็นได้จากการกีฬาในยุคนี้ ความสมบูรณ์เฉพาะด้านสมรรถภาพทางกายเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถนำไปสู่ชัยชนะได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจึงจำเป็นต้องศึกษาเรียนรู้ความก้าวหน้าทางวิทยาการใหม่ๆ รู้จักนำเอาหลักทฤษฎีและวิธีการต่างๆ ที่มาจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยใช้ในการฝึกกีฬา การคัดเลือกตัวนักกีฬาตลอดจนการจัดทำแบบการฝึกซ้อม โดยใช้เทคนิควิธีต่างๆ ทุกรูปแบบ เพื่อจุดมุ่งหมายที่หวังไว้คือชัยชนะ และนอกจากจะใช้กลวิธีต่างๆ ในด้านการฝึกร่างกายแล้ว การพัฒนาและการปรับปรุงด้านอื่นๆ จะต้องถูกนำมาใช้ควบคู่กันไปด้วย เช่น การพัฒนาทางด้านจิตใจ เป็นต้น

สาขาการศึกษาทางด้านพลศึกษาซึ่งผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจำเป็นต้องศึกษาและเรียนรู้เพื่อเป็นพื้นฐานในการฝึกกีฬา โดยการนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกกีฬาอย่างผสมผสานกับวิชาการทางพลศึกษาดังกล่าว ได้แก่ เรื่องดังต่อไปนี้ (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538)

1. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (Anatomy and Physiology of Exercise) เป็นวิชาที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของร่างกาย ขณะพักผ่อน ขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาและหลังจากการออกกำลังกายแล้ว ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายของมนุษย์มากยิ่งขึ้น เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวของนักกีฬาขณะฝึกซ้อม และภายหลังการฝึกซ้อม สามารถพัฒนานักกีฬาให้มีความสามารถถึงขีดสุดได้

2. วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและแข่งขัน โดยใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สาขาต่างๆ ช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมกัน เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาหลายแง่ เช่น การคัดเลือกตัวนักกีฬา การฝึกซ้อม การบำรุงตัวนักกีฬา การประเมินผลการฝึกซ้อม และการป้องกันรักษาการบาดเจ็บจากการกีฬา เป็นต้น

3. กีฬาเวชศาสตร์ (Sports Medicine) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับชนิดของอันตรายสาเหตุของการบาดเจ็บทางกีฬา การหาวิธีป้องกันอันตรายหรืออุบัติเหตุอันอาจเกิดขึ้นจากการเล่นกีฬา หลักและวิธีการปฐมพยาบาล การใช้ยากระตุ้น หลักโภชนาการทางการกีฬา กายภาพบำบัดกับการกีฬา ตลอดจนศึกษาถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

4. จิตวิทยาการกีฬา (Sports Psychology) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์ในการแสดงออกทางด้านกีฬา ตลอดจนสภาพแวดล้อมต่างๆ และปัจจัยที่มีผลสัมพันธ์เกี่ยวข้องกัน โดยอาศัยเทคนิคและวิธีการทางจิตวิทยาใช้ในการฝึกทักษะกีฬา ทักษะก้าวหน้า เทคนิคต่างๆ หลักวิธีการฝึก การสอน ตลอดจนการฝึกสภาพจิตใจ กระตุ้นให้นักกีฬาได้แสดงออกอย่างเต็มขีดความสามารถ

5. วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว (Kinesiology) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับกลไกการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Biomechanics) กฎในทางฟิสิกส์เกี่ยวกับแรงที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวหรือไม่สามารถเคลื่อนไหว ความสัมพันธ์ของกระดูกกับกล้ามเนื้อและประสาทกับกล้ามเนื้อการวิเคราะห์การเคลื่อนไหวของร่างกายและการประยุกต์หลักการเคลื่อนไหวต่างๆ มาใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด และไม่ได้รับการบาดเจ็บจากการเคลื่อนไหว

6. หลักและวิธีสอนพลศึกษา (Principles and Methodology of Teaching) เป็นวิชาที่ศึกษาเกี่ยวกับความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา ลักษณะของครูผู้สอนวิชาพลศึกษา นักเรียนผู้เรียนวิชาพลศึกษา ทฤษฎีการเรียนรู้และการสร้างแรงจูงใจในวิชาพลศึกษาวิธีสอนและแบบการสอนต่างๆ ตลอดจนการวัดและประเมินผลวิชาพลศึกษา เนื่องจากหลักและวิธีสอนพลศึกษาเป็น

ตัวเชื่อมระหว่างประสบการณ์และเนื้อหาในการสอนกับตัวนักเรียนหรือผู้รับการฝึก ทำให้มีการเรียนรู้ หรือมีพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายปลายทางที่ได้วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา

การฝึกกีฬาตามหลักการทางวิทยาศาสตร์เป็นกระบวนการที่ยุ่งยากสลับซับซ้อนยากที่ผู้ฝึกสอนจะสามารถทำความเข้าใจ ด้วยเหตุนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกกีฬา จะต้องรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับความมุ่งหมายของการฝึกกีฬา เพื่อที่จะทำให้การฝึกกีฬามีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการฝึกกีฬามีดังนี้คือ

1. เพื่อช่วยในการเตรียมความพร้อมให้แก่ นักกีฬาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และ สังคม ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน
2. เพื่อช่วยในการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้น
3. เป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับนักกีฬาต่อการที่จะประสบผลสำเร็จ
4. เพื่อพัฒนารูปแบบนิสัยเฉพาะให้เกิดขึ้นและเป็นการปลดปล่อยความกังวลต่างๆ
5. เพื่อช่วยให้นักกีฬาเกิดการยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน ระหว่างนักกีฬากับผู้ฝึกสอน
6. เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสอนรู้จักนักกีฬามากขึ้น สามารถวางแผนการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น
7. เพื่อช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างนักกีฬาแต่ละคนที่อยู่ในทีมและนักกีฬากับผู้ฝึกสอนให้ดียิ่งขึ้น
8. เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกสอนสามารถตัดสินใจในการประเมินความสามารถของนักกีฬา และ คัดเลือกตัวนักกีฬาเพื่อลงทำการแข่งขันได้อย่างเหมาะสมและเที่ยงตรง

ขอบข่ายของการฝึกกีฬา

ก่อนที่จะรู้ถึงขอบข่ายของการฝึกกีฬา จำเป็นต้องเข้าใจความหมายของการฝึกหรือการฝึกซ้อมดังนี้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2547) ได้กล่าวถึงความหมายของการฝึกในการสัมมนากีฬาแห่งชาติที่จังหวัดร้อยเอ็ด ไว้ว่าการฝึก หมายถึง การกระทำหรือปฏิบัติกิจกรรมใดๆ ซ้ำๆ กัน เพื่อรักษาหรือยกระดับทักษะนั้นๆ ให้ดีขึ้น

(การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558) ได้ให้ความหมายของการฝึกซ้อมไว้ดังนี้ การฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนของร่างกายที่ใช้ในการเล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะปกติอย่างเป็นระเบียบ และเพิ่มขึ้นเป็นลำดับขั้น เป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานจนเหมาะสมกับความต้องการของกีฬาที่ฝึก การฝึกซ้อมกีฬาจากผู้ที่ไม่เคยเล่นกีฬามาก่อนจนถึงขั้นเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

1. การฝึกสมรรถภาพทางกายทั่วไป เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อมสำหรับฝึกกีฬาเฉพาะอย่าง
2. การฝึกเพื่อเสริมสร้างรากฐานทางกีฬาเฉพาะอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในลักษณะของกีฬานั้นๆ
3. การฝึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพและความสามารถสูงสุด

2.4 ประเภทของการฝึกกีฬา

1. การฝึกเทคนิค เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละประเภทของกีฬา แยกออกเป็น 2 แบบคือ

1.1 เทคนิคพื้นฐาน คือท่าทางหรือการเคลื่อนไหวที่ให้มีประสิทธิภาพดีที่สุดโดยประหยัดกำลังที่สุดซึ่งในกีฬาแต่ละประเภทกำหนดไว้

1.2 เทคนิคพลิกแพลง อาศัยความสามารถเฉพาะตัวไหวพริบ พรสวรรค์ และประสบการณ์จากการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน

กล่าวได้ว่าการฝึกเทคนิค คือการทำซ้ำบ่อยๆ ในท่าที่ให้ผลดีที่สุด ข้อที่ต้องคำนึงถึง คือ

1. ตัวผู้ฝึก อายุ รูปร่าง สมรรถภาพทางกายเหมาะสมหรือไม่
2. ต้องเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาลไปหาน้ำหนัก ซ้ำไปหาเร็ว และน้อยไปหามาก
3. ไม่ควรฝึกเทคนิคเมื่อร่างกายเกิดการเมื่อยล้าแล้ว

ประโยชน์ของการฝึกกีฬา

การฝึกกีฬาที่ดำเนินไปตามหลักการและวิธีที่ถูกต้องจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้ (ธวัช วีระศิริวัฒน์, 2538)

1. ทำให้นักกีฬา มีความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ ก่อนการแข่งขันและขณะแข่งขัน
2. ทำให้นักกีฬาฟื้นสภาพได้เร็วภายหลังการแข่งขัน มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขันครั้งต่อไปได้
3. ทำให้นักกีฬามีการพัฒนาการทางด้านทักษะ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย และขีดความสามารถให้สูงขึ้น
4. ทำให้ความสัมพันธ์และการประสานงานในทีมนักกีฬาดีขึ้น นักกีฬาเข้าใจและยอมรับความสามารถซึ่งกันและกัน
5. ทำให้ผู้ฝึกสอนกีฬารู้จักขีดความสามารถ ความถนัด อุปนิสัยใจคอของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อจัดนักกีฬาลงทำการแข่งขันได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า หลักการฝึกกีฬามีประโยชน์เพื่อพัฒนาด้าน ทักษะ สมรรถภาพ ความสามารถในการเล่นกีฬาเพื่อให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬาและเพิ่มประสิทธิภาพความสามารถในการเล่นกีฬาที่สูงขึ้นจากการฝึกกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักการของการฝึกกีฬา

3. การฝึกกีฬาฟุตบอล

3.1 หลักการฝึกกีฬาฟุตบอล

รูปแบบการฝึกกีฬาฟุตบอล

(การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558) ได้กล่าวว่า จากการวิเคราะห์หลายๆ ครั้งแล้ว จะเห็นว่า ข้อผิดพลาดของผู้เล่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องธรรมดาหรือเรื่องใหญ่ๆ จะเป็นข้อผิดพลาดเกี่ยวกับตำแหน่งและหน้าที่ในการเล่น อย่างไรก็ตามความรู้ในเรื่องเหล่านี้มักจะถูกกลืนหายไปในการจัดโปรแกรมการฝึกตามทฤษฎีสมัยใหม่ การฝึกเกี่ยวกับแทกติก ควรจะได้รับการกำหนดแน่นอนว่าเป็นวิธีหนึ่งในการปรับปรุงและพัฒนามาตรฐานการเล่นของทีม มักมีปัญหาคือผู้ฝึกสอนได้อธิบาย หรืออธิบายถึงถึงความสำคัญของสิ่งเหล่านี้ให้แก่ผู้เล่นได้ทราบแต่ก็มักจะไม่ค่อยได้ฝึกซ้อมกันอย่างหนักในเรื่องแบบฝึกเกี่ยวกับแทกติก และแบบฝึกสถานการณ์ที่เหมือนการแข่งขันจริง

การครอบครองลูกฟุตบอล (BALL POSSESSION)

การครอบครองลูกฟุตบอลเป็นเรื่องที่โปรแกรมการฝึกควรจะมีการเน้นเป็นพิเศษ เพราะเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการเล่นฟุตบอลสมัยใหม่ ทีมที่ได้ครอบครองลูกบอลจะมีโอกาสในการรุก ดังนั้นผลที่ตามมาอย่างสมเหตุสมผล คือทีมที่ได้ครอบครองลูกบอลได้มากจะมีโอกาสในการทำประตู

และการทำประตูได้ก็เป็นการตัดสินผลการแข่งขัน ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างการครอบครองลูกบอล และชัยชนะจึงมีความสัมพันธ์กัน

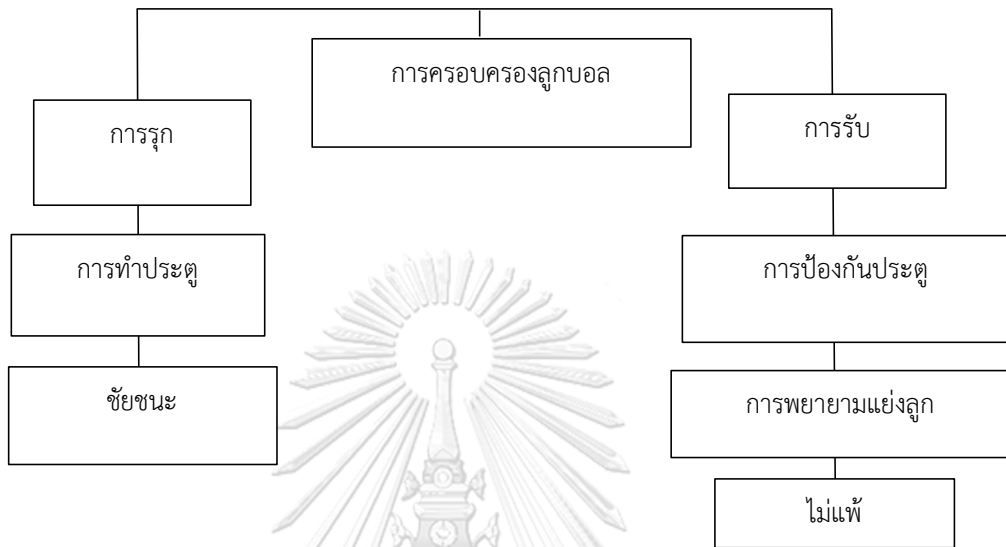
การรุกและการรับ

ทีมใดจะเป็นฝ่ายรุกหรือฝ่ายรับขึ้นอยู่กับโอกาสในการครอบครองลูกบอลในระหว่างการแข่งขันผู้ฝึกสอนควรทำให้เห็นชัดเจนว่า การครอบครองลูกบอลเป็นปัจจัยสูงสุดที่จะตัดสินการชนะหรือแพ้และไม่ต้องสงสัยว่าความสำคัญในเรื่องนี้จะนำมาอภิปรายออกความเห็นกันในระหว่างการประชุมระหว่างผู้เล่นด้วยกัน ผู้ฝึกควรเน้นเรื่องการครอบครองลูกบอลไว้กับทีมให้มาก เพราะถ้าหากไม่สามารถครอบครองลูกบอลไว้กับทีมได้แล้วแบบแผนหรือแบบฝึกในการโจมตีคู่ต่อสู้ จะไม่สามารถนำมาใช้ได้เลย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาพที่ 3 แสดงจุดมุ่งหมายของแบบฝึก : การครอบครองลูกบอล (Ball Possession)



หลักการในการรุก	
การรุก	จุดมุ่งหมายของแบบฝึก
กลยุทธ์	
การนำหลักการในการรุกมาใช้	การครอบครองลูกบอล โดยการครอบครองไว้กับทีม
เทคนิค	
การนำวิธีในการรุกมาใช้	การรับ การผ่านลูก : จังหวะในการส่ง ความแม่นยำ การเลี้ยงลูกอย่างมีทิศทาง
	การยิง : ภายใต้อาณัติในการแข่งขัน
สมรรถภาพ	
หาจังหวะที่พอเหมาะในการส่งลูกบอล	ใช้หลักยมนาสดิก การยืดกล้ามเนื้อ การผ่อนคลาย การยืดหยุ่น ความอ่อนตัว ความคล่องตัว

สัญลักษณ์
ทิศทางของลูก
ทิศทางของผู้เล่นที่ไม่ได้อยู่กับลูก
จังหวะในการรับลูก และปล่อยลูก
เลี้ยงลูกด้วยการหลอก
การคุมคนแบบตัวต่อตัว (Man = Marking)

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

การครอบครองลูกฟุตบอล

แบบฝึกขั้นเริ่มต้น

หมายถึง ผู้เล่นส่งลูกฟุตบอลลอยขึ้นไปข้างหน้า แล้วตามลูกบอลไปและเลี้ยงลูกฟุตบอลไว้ เมื่อลูกฟุตบอลตกลง การเลี้ยงลูกฟุตบอลต้องมองไปรอบๆ เป็นการฝึกใช้สายตาไปรอบๆ ทำเหมือนเดิม แต่เตะลูกฟุตบอลไปไกลกว่าเดิม ใช้หลายๆ วิธีในการรับลูกฟุตบอล (อก หน้าขา หลังเท้า ข้างเท้าด้านใน ฝ่าเท้า)

แบบฝึกขั้นสูง

หมายถึง คนมีลูกฟุตบอลส่งลูกบอลลอยขึ้นแล้วเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็วไปยังที่ใหม่ผู้เล่นอีกคน ต้องมองตามการเคลื่อนไหวและส่งลูกบอลกลับจังหวะเดียว แต่คราวนี้ผู้เล่นคนแรกเตะลูกขึ้น ทำเหมือนเดิมแต่ใช้ระยะทางไกลกว่าเดิม (ผู้รับสามารถใช้การโหม่งได้ด้วย)

แบบฝึกขั้นแข่งขัน

หมายถึง จำนวนผู้เล่นเพิ่มมากขึ้นผู้เล่นที่ครองลูกบอลอยู่จำเป็นต้องเลือกว่าจะส่งลูกบอลให้ใคร ทำการฝึกให้ช้าลง แล้วจึงผ่านลูกบอลเคลื่อนตัวเข้าสู่ที่ว่างหลังจากผ่านลูกบอลแล้วในสถานการณ์ที่มีฝ่ายตรงข้ามอยู่ด้วย

การฝึกแบบสมบูรณ์แบบ (Complex Training)

หมายถึงการฝึกที่เข้มข้นในการฝึกจะเป็นการพัฒนาให้นักฟุตบอลทั้งสามด้านในเวลาเดียวกัน คือ ด้านสมรรถภาพ ด้านเทคนิคและด้านกลยุทธ์ลักษณะของแบบฝึกที่แสดงไว้ในที่นี้เป็นแบบ 1 ต่อ 1 ซึ่งจะมีวิธีที่พัฒนาจากแบบฝึกขั้นเริ่มแรกไปถึงขั้นสูงขั้นและในที่สุดก็จะจบลงที่ระดับการแข่งขันจริง

ตารางที่ 2 แสดงการฝึกแบบต่างๆ

การรุก	ความมุ่งหมายของการฝึก	การรับ
กลยุทธ์		
นำกฎของการรุกมาใช้	- การครองลูกบอล - เปลี่ยนจากฝ่ายรุกเป็นรับและจากรับเป็นรุก - การครองลูกบอลไว้	- นำกฎของการรับมาใช้
เทคนิค		
- การเลี้ยงลูกบอล - การยิงประตู	- การนำวิธีรุกและวิธีรับมาใช้	- การชะลอเกมรุกให้ช้าลง - การแย่งลูกบอล - การติดตามฝ่ายตรงข้าม
สมรรถภาพ		
- ความว่องไว - ความเร็วในการไปกับลูกบอล - ความแข็งแรงไปการครองลูกบอลไว้	- พฤติกรรมในการแย่งลูกบอลทั้งในการรุกและการรับ	- ต้องมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับฝ่ายรุกและจะต้องมีมากกว่าในการที่จะแย่งลูกบอลกับมาครอง

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

การนำการฝึกแบบ 1 ต่อ 1 ไปใช้ในการเล่น

1. แบบฝึกขั้นเริ่มต้น

ในการฝึกขั้นเริ่มต้น ผู้เล่นที่ได้ครองลูกบอล (ฝ่ายรุก) จะเลี้ยงลูกบอลและจะพยายามที่จะล่อหลอกฝ่ายรับเพื่อที่จะสร้างที่ว่างขึ้น หรือเลี้ยงลูกบอลผ่านให้ได้แบบฝึกควรค่อยๆ ทำอย่างมีระบบ ฝ่ายรับจะค่อยๆ เพิ่มความพยายามขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นฝ่ายรับที่น่าเกรงขาม

2. แบบฝึกขั้นสูง

การใช้รูปแบบการฝึกแบบตัวต่อตัวนี้จะมีการเปลี่ยนหน้าที่จากฝ่ายรุกเป็นฝ่ายรับ หลังจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุกเมื่อลูกบอลถูกแย่งไป(หรือแย่งลูกมาได้) จุดมุ่งหมายของแบบฝึกนี้คือควรจบลงที่การยิงประตู หรือการผ่านลูกบอล เมื่อจบเช่นนี้แล้วก็เริ่มฝึกตั้งแต่ต้นใหม่พื้นที่และเวลาที่ใช้ในการฝึกจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

3. แบบฝึกขั้นแข่งขัน

การฝึกขั้นแข่งขัน ผู้เล่นเป็นฝ่ายรุกและฝ่ายรับ 2 คู่จะเล่นอยู่ในพื้นที่ครึ่งหนึ่งของเขตโทษ ทั้งคู่มือผู้รักษาประตูคอยรับลูกบอลอยู่ด้วยองค์ประกอบทั้งหมดของการเล่นแบบตัวต่อตัวจะต้องนำมา

ฝึกหัด นั่นคือการรับลูกบอล, การครองลูกบอลเอาไว้ให้ได้ การสร้างที่ว่างการยิงประตูของฝ่ายรุก ในขณะที่ฝ่ายรับก็พยายามแย่งลูกบอล พยายามทำที่ว่างให้แคบลงและพยายามป้องกันไม่ให้ฝ่ายรุกยิงประตูได้

กฎของความลึก (Depth) คือ การแบ่งแยกระดับชั้นต่างๆ ของการรุกและการรับ

1. ความลึกในการรุก คือมีผู้เล่นอีกคนช่วยสนับสนุนหรือประคอง (Support) ในการรุกความลึกในการรับ คือมีผู้เล่นอีกคนช่วยในการป้องกันคุมพื้นที่อยู่ด้านหลัง (Coverage)

กฎเกณฑ์พื้นฐานของการเล่นฟุตบอลข้อหนึ่งนั่นคือ ต้องมีคนอยู่ใกล้ลูกบอลมากกว่าฝ่ายตรงข้ามอยู่ 1 คนเสมอ และการฝึกซ้อมกฎทั้ง 2 ประการนั้น ไม่ควรฝึกเฉพาะกลยุทธ์ ส่วนบุคคลควรจะฝึกทั้งทีม ต้องให้ผู้เล่นฝึกซ้อมการใช้กฎทั้งสอง ทั้งในแง่ทฤษฎีและในการแข่งขันจริง

2. กฎในการรุกและการรับอีกข้อหนึ่งคือ ผู้เล่นทุกคนต้องคำนึงถึงความสำคัญของสิ่งเหล่านี้เสมอ คือ

- การครองลูกบอล
- การทำประตู
- การป้องกันประตู

ผู้เล่นทุกคนต้องช่วยสนับสนุนเพื่อนร่วมทีมในการรุก และเช่นเดียวกันก็ต้องช่วยสนับสนุนการป้องกันด้วย ถ้าหากถูกแย่งลูกบอลไป

ในการฝึกซ้อม โค้ชจะต้องคอยแก้ไขข้อบกพร่องของผู้เล่นโดยใช้การวิเคราะห์การเล่นและการใช้จิตวิทยาในการพูดกับผู้เล่นอย่างเหมาะสม

ผู้ฝึกสอนจะใช้ขั้นตอนต่างๆ ในการฝึกซ้อม ดังนี้

1. ฝึกโดยเน้นถึงความสำคัญของการครองลูกบอล
2. ฝึกแบบ 1 x 1 คือผู้เล่น 1 คน เป็นฝ่ายรุก และอีกหนึ่งคนเป็นฝ่ายรับ สลับกันเป็นฝ่ายตรงข้ามเมื่อถูกอีกฝ่ายแย่งลูกไป ฝึกการครอบครองลูกบอลและทำประตู
3. ฝึกแบบ 2 x 1 คือ มีฝ่ายรุก 2 คน ฝ่ายรับ 1 คน ฝึกให้ผู้เล่นอีกคนช่วยสนับสนุนในการรุก ผู้เล่นจะฝึกหน้าที่ของการเล่นแบบรุก 2 อย่างคือ การทำประตูและการสนับสนุน
4. ฝึกแบบ 1 x 2 คือ ฝ่ายรุก 1 คน ฝ่ายรับ 2 คน ผู้ยิงประตูจะฝึกซ้อมพร้อมไปกับฝ่ายรับซึ่งทำหน้าที่คุมตัวต่อตัว ฝ่ายรับคนที่สองจะช่วยฝ่ายรับคนที่หนึ่ง ในการคุมพื้นที่ และคอยสอด และคุ้มกัน (Cover)
5. ฝึกแบบ 2 x 2 ผู้เล่นฝ่ายรุกมี 2 คน คือ ผู้ยิงประตู กับคนคอยสนับสนุน ผู้เล่นฝ่ายรับมี 2 คน คือ คุมตัวต่อตัว 1 คน และคอยช่วยคุมพื้นที่ 1 คน

6. รูปแบบการฝึกแบบ 2×1 หรือ 1×2 ค่อยๆ เพิ่มเป็น 2×3 หรือ 3×2 และ 4×4 ตามลำดับ

การฝึกแบบเข้มข้น-พฤติกรรมในการรุกและการรับ

จุดมุ่งหมายของทีมที่ดีก็คือ ต้องมีความสามารถทั้งในการรุก และการรับเท่าๆ กัน ดังนั้นจึง ต้องมีการฝึกซ้อมการกระจายบทบาทการรุกและการรับ

การฝึกแบบ 2×1

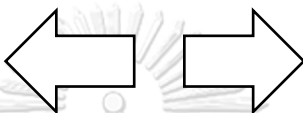

1. ฝ่ายรุก 2 ฝ่ายรับ 1

ฝ่ายรุก 2 คน จะฝึกหน้าที่ที่สำคัญ 2 อย่าง คือ หน้าที่ในการทำประตู และหน้าที่ในการจ่าย หรือส่งผ่านลูก การฝึกแบบ 2×1 ขึ้นไปจนกระทั่ง 11×11 ตามลำดับ ผู้ฝึกสอนต้องสังเกตการเล่น ของผู้เล่นเพื่อนำไปปรับการเล่นของผู้เล่นให้เหมาะสมในการแข่งขันจริงครั้งต่อไปได้



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 3 แสดงการฝึกการรุกและการรับ

การรุก	จุดมุ่งหมายของการฝึก	การรับ
กลยุทธ์		
-วิ่งเพื่อสร้างที่ว่าง -ใช้ประโยชน์จากที่ว่าง -ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม	-ฝ่ายรุก-คุมงาน ฝ่ายบอล-คุมงาน ฝ่ายบอล- ตัวทำประตู	-นำกฎของการรับมาใช้ - คุม ตัว ต่อ ตัว (Man to Man Marking)
เทคนิค		
- การส่งลูกข้างสนาม (Square Pass) - การส่งลูกไปด้านหน้า (Through Pass) - ลูกชิง (Wall Pass) - ทำประตู (Scoring)		- การเข้าหาลูกบอล - การสกัดลูกบอล - การแย่งลูกบอล - การตามลูกบอล
สมรรถภาพ		
- ตัวทำประตู ใช้การเคลื่อนที่โดยไม่มีลูกบอล - ความอดทน - ใช้พฤติกรรมตัวต่อตัว (Man to Man) ได้ดี		- ความเร็ว - ความเร็วในการเข้าถึงลูกบอลก่อนฝ่ายตรงข้าม - การใช้ร่างกายในการได้ลูกบอลมาครอง

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

1. แบบฝึกขั้นเริ่มต้น

เมื่ออยู่ใกล้ประตูหน้าที่ของผู้เล่นที่ทำหน้าที่รุกและโดยเฉพาะตัวจ่ายลูกบอล(Schemer) ก็คือการให้ตัวยิงประตู (Striker) อยู่ในตำแหน่งที่จะยิงประตูได้ ตัวยิงประตูควรพยายามหนีจากผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม โดยการเคลื่อนตัวเข้าไปให้ใกล้ด้านหน้าประตู หรือออกไปสู่ปีก สิ่งที่สำคัญลำดับแรก คือการครองลูกบอลดังนั้น การผ่านลูกบอลกลับไปให้ตัวจ่ายจึงต้องทำอย่างดี แต่ก็ต้องหาโอกาสที่จะยิงประตูด้วยตลอดเวลาโดยตัวจ่ายใช้ที่ว่างให้มีประโยชน์ในการรุกเมื่อมีโอกาส ผู้เล่นฝ่ายรับมุ่งเฉพาะการคุมคนใกล้ชิดตัวที่สุด (Close – Marking) ของตัวยิงประตู

1.1 แบบฝึกขั้นเริ่มต้น 1 : 2

ฝ่ายรุกมีเพียงคนเดียว และจะต้องใช้แทกติกและเทคนิคทุกอย่างที่มี เพื่อจะสามารถยิงประตูให้ได้ ฝ่ายรับที่เป็น Man-Marker จะถูกชี้หน้า โดยฝ่ายรับที่ทำหน้าที่ Cover และพยายามที่จะครอง

ลูกฟุตบอลให้ได้ ถ้า Man-Marker พลาดคนที่ Cover ก็จะมาและคนที่พลาดที่จะทำหน้าที่หมุ่กลงไป Cover แทน (คือยังคงให้จำนวนของฝ่ายตนมากกว่าฝ่ายตรงข้าม)

2. แบบฝึกขั้นสูง

มีฝ่ายรุก 3 คน (Striker 2 คน ต่อ Man-Marking ของฝ่ายรับ 2 คน) ยังมีฝ่ายรุกมากเท่าไร โอกาสในการเคลื่อนตัวเพื่อเปิดที่ว่างและการส่งลูกบอลมีมากขึ้น และผู้เล่นที่เป็นตัวจ่าย จะต้องตามเกมให้ทันและใช้ประโยชน์ให้ได้ อีกอย่างหนึ่งที่ต้องทำคือ การยิงประตูให้ได้ และจะต้องไม่มองข้ามความเป็นไปได้ของการส่งลูกบอลกลับหลัง (Back Passes) มาให้ในขณะที่ไม่สามารถพาลูกบอลไปข้างหน้าได้ หน้าที่ของผู้เล่นที่เป็น Man Marking ของฝ่ายรับก็เหมือนเดิม

2.1 แบบฝึกขั้นสูง 2 : 3

ฝ่ายรุกมี 2 คน และฝ่ายรับมี 3 คน ฝ่ายรับที่เพิ่มเข้ามาทำให้ความเป็นไปได้ในการป้องกันมีมากขึ้น ฝ่ายรุกก็ต้องพยายามหาโอกาสที่จะเข้าทำประตู โดยการส่งผ่านลูกบอล เลี้ยงและอื่นๆ คนที่ทำหน้าที่ Cover จะทำหน้าที่สังเกตุ ประสานงานหนักขึ้น และการเล่นตามตำแหน่งของเขาก็ยุ่งยากขึ้นด้วย

ตารางที่ 4 แสดงการฝึกการรุกและการรับ

การรุก	จุดมุ่งหมายของการฝึก	การรับ
กลยุทธ์		
-เมื่อผู้เล่นที่เป็นตัวรุกได้ครองลูกบอลต้องพยายามใช้แทกติกทุกอย่างที่จะทำให้สามารถยิงประตู แม้ว่าฝ่ายรับจะมีจำนวนมากกว่า	-เหมือนในแบบ 1 : 1 การรุก : เป็นคนตัดสินใจ การรับ : คุมคน (Man Marking) คอยสอด (cover)	-ฝึกหัด SPACE-MARKING -ZONE-MARKING ฝ่ายรับพยายามช่วยอีกคนหนึ่ง คือ คนหนึ่งทำหน้าที่ Man-Marking คนหลังทำหน้าที่ Cover คือ คอยคุมพื้นที่และช่วยเหลือ
เทคนิค		
-การเลี้ยงลูกฟุตบอล		-เทคนิคของฝ่ายรับที่ทำหน้าที่
-การพาตัวเข้าไปแทรกบังลูกบอลระหว่างลูกบอลและฝ่ายรับ -การล่อหลอก		Man-Marking ยังคงเหมือนเดิม
สมรรถภาพ		
- การใช้ความแข็งแรงเพื่อครอบครองลูกฟุตบอล		-ฝ่ายรับที่เป็นคนคุมพื้นที่ (Space Marking) ซึ่งคอย Cover นั้นฝึกหัดการเล่นตามตำแหน่ง โดยเฉพาะเขาเพียงคอยคุ่มกันโดยตรงเมื่อฝ่ายรับคนทำหน้าที่ MAN-MARKING พลาดไปเท่านั้น แต่เขาก็ยังได้ครองลูกฟุตบอลด้วย

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

3. แบบฝึกขั้นแข่งขัน

แบบฝึกนี้จะมีผู้เล่นที่เป็นตัวยิงประตู และตัวจ่ายมากขึ้นเพื่อมุ่งไปสู่การฝึกใช้ที่ว่างให้เป็นประโยชน์และการยิงประตูเพิ่มจำนวนฝ่ายรุกและฝ่ายรับขึ้น ฝ่ายรับเล่นเหมือนเดิม

3.1 แบบฝึกขั้นแข่งขัน 3 : 4

จะเพิ่มจำนวนผู้เล่นมากขึ้นตามลำดับ โดยยังให้ฝ่ายรับมีจำนวนมากกว่าฝ่ายรุก และฝ่ายรุกพยายามบุกเข้าไปยิงประตู ตอนนี้อย่างแรกต้องใช้กฎทุกอย่างของการรุกในการพยายามเจาะแนวป้องกันของฝ่ายรับที่ทำหน้าที่ Man – To – Man และการคุมพื้นที่ (Space – Marking)

ตารางที่ 5 แสดงการฝึกรุกและการรับ

การรุก	จุดมุ่งหมายของการฝึก	การรับ
กลยุทธ์		
-สร้างและใช้ประโยชน์ของที่ว่าง -ช่วยสนับสนุน -จบโดยการยิงประตู -สร้างความมั่นใจในการครองลูกบอล	-กฎของการรุกและการรับ	-พยายามแย่งการครองลูกบอล -ทำที่ว่างให้แคบลง -ทำให้การรุกช้าลง -การบังคู่ต่อสู้ (SCREENING)
เทคนิค		
-การส่งลูกด้วยวิธีต่างๆ -การเลี้ยงลูกด้วยวิธีต่างๆ -การยิงประตู -ความเร็ว -ความอดทน -การใช้กำลังเพื่อเจาะผ่าน	-นำวิธีการของการรุกและการรับมาใช้	-ทำเกมให้ช้าลง -พยายามเข้าใกล้ลูก -การตัดลูกบอล -การตามลูกบอล -ควบคุมฝ่ายรุก -ตามเพื่อแย่งเป็นฝ่ายครองลูกบอล
สมรรถภาพ		
	← →	-การฝึกเพื่อให้ร่างกายกำบังคู่ต่อสู้

ที่มา: (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2558)

การใช้แบบฝึกแบบ 2 x 2 ในการฝึกเป็นทีม

แบบฝึกขั้นเริ่มต้น 2 x 2

ใช้พื้นที่ให้มีฝ่ายรุก 2 คน และฝ่ายรับ 3 คนจุดมุ่งหมายขั้นพื้นฐาน : พยายามครองลูกบอลไว้ และเปลี่ยนจากฝ่ายรุกเป็นฝ่ายรับ หรือจากฝ่ายรับเป็นฝ่ายรุก แบบฝึกนี้เป็นแบบฝึกหน้าที่ 4 อย่างที่ใช้ในการแข่งขันจริง นั่นคือฝ่ายรุกที่เป็นตัวยิงประตูและเป็นตัวสนับสนุน ต่อสู้กับฝ่ายรับ 2 คน ที่ทำหน้าที่ควบคุมและคุมพื้นที่ผู้เล่นทุกคนต้องสามารถทำหน้าที่ 4 อย่างนี้ได้

แบบฝึกขั้นสูง

คล้ายแบบฝึก 1x1 นั่นคือเป็นการพัฒนาให้มีพื้นที่ เพิ่มขึ้นและมุ่งไปสู่การยิงประตู

แบบฝึกขั้นแข่งขัน

ฝึกในพื้นที่ครึ่งหนึ่งของสนาม ทั้งทีมรุกและทีมรับ (รวมผู้รักษาประตูด้วย) แต่โค้ชจะมอบหมายหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งให้เฉพาะคน การเล่นไปในเชิงแข่งขันมากขึ้น เพื่อฝึกการใช้กำลังที่จำเป็นต้องใช้ในการแข่งขัน

การใช้แบบฝึกแบบ 2 x 2 ในการฝึกเป็นทีม 2 x 2 – 11 x 11

ข้อสังเกตต่อไปนี้จะเห็นได้ชัดเจนว่าเนื่องจากการเล่นแบบ 2 x 2 นั้น ขึ้นอยู่กับการครองลูกบอลจึงควรจะใช้ฝ่ายรุก 2 คน กับฝ่ายรับ 2 คน

จากแบบฝึกที่ผ่านมาจะสังเกตได้ว่าการรุกที่ดีต้องมีความลึก (เช่นเดียวกับการรับที่ดีเหมือนกัน) ดังนั้นจึงควรจัดการโดยให้ฝ่ายรุกที่เป็น Striker เล่นโดยมีฝ่ายรุกอีกคนคอย Support อยู่ข้างหลังและให้ฝ่ายรับเป็น Man – Marker มีผู้ช่วยคอย Cover พื้นที่ว่างอยู่ข้างหลัง

แบบฝึกแบบ 2 x 2 เป็นหน่วยเล็กที่สุดที่กฎโดยทั่วไปของการเล่นฟุตบอลสามารถนำมาฝึกหัดได้ ฝ่ายที่ได้ลูกบอลมาครอง คือฝ่ายรุกและคู่ต่อสู้กลายเป็นฝ่ายรับไป ผู้เล่นที่ได้ครองลูกบอลจะต้องรู้ตัวว่าต้องทำหน้าที่รุก และผู้เล่นอีกคนหนึ่งก็ต้องคอย SUPPORT ส่วนฝ่ายรับนั้นผู้เล่นที่อยู่ใกล้ลูกมากที่สุดจะทำหน้าที่ Man – Marker ในขณะที่ผู้เล่นอีกคนหนึ่งทำหน้าที่ช่วย Cover ให้ ทั้งฝ่ายรุกและฝ่ายรับไม่ควรเล่นแนวเดียวกัน (Line) มิฉะนั้น จะทำให้ลีมิกของความลึก การฝึกควรพัฒนาไปสู่แบบฝึกแบบ 11 x 11 ซึ่งโดยพื้นฐานแล้วบทบาทของผู้เล่นยังคงเหมือนเดิม แต่เนื่องจากจำนวนที่ผู้เล่นเพิ่มขึ้น ฝ่ายรุกก็จะมีโอกาสมากขึ้น ซึ่งก็จะเป็นการเพิ่มความระมัดระวังให้แก่ฝ่ายรับมีมากขึ้นด้วย

หน้าที่ของโค้ชในฐานะผู้ควบคุมการเล่นจะมีความสำคัญมากขึ้น โค้ชจะเน้นหนักในเรื่องของการดูว่าผู้เล่นทุกคนตระหนักถึงความมุ่งหมายทางเทคนิค และโค้ชจะพยายามค้นหาสาเหตุของข้อบกพร่องของผู้เล่นทุกคน

โค้ชจะเพิ่มการฝึกจาก 2 x 2 เป็น 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5, 7 x 7, 8 x 8, ไปจนถึง 11 x 11 ตามมาตรฐานการเล่นที่ผู้เล่นเล่นได้ตามแต่ว่าจะต้องการฝึกแบบไหน

Jankoeski (2015) ได้กล่าวว่า The KNVB Academy ในประเทศฮอลแลนด์ได้กำหนดทฤษฎีในการฝึกซ้อมโดยแยกเป็นช่วงอายุในการฝึกซ้อมไว้ดังนี้

1. ช่วงอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรที่จะเรียนรู้และฝึกในการควบคุมลูกฟุตบอล
2. ช่วงอายุต่ำกว่า 7 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการกระทำไปกับลูกฟุตบอล
3. ช่วงอายุต่ำกว่า 10 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นในการเรียนรู้เป้าหมายในการเล่น
4. ช่วงอายุต่ำกว่า 12 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่น
5. ช่วงอายุต่ำกว่า 14 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่นให้เป็นที่
6. ช่วงอายุต่ำกว่า 16 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเล่นเป็นทีม
7. ช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเรียนรู้การแข่งขัน

Jankoeski (2015) ได้กล่าวว่า หลักการพัฒนา 5 ขั้นของแต่ละช่วงอายุมีดังนี้

1. ช่วงอายุ 7 ปีขึ้นไป ควรที่จะฝึกทักษะและความสามารถในการเล่นฟุตบอล
2. ช่วงอายุ 8 ปีขึ้นไป ควรที่จะฝึกเกมในพื้นที่ขนาดเล็ก
3. ช่วงอายุ 10 ปีขึ้นไป ควรที่จะฝึกเกมในพื้นที่ขนาดเล็ก ระหว่าง 5ต่อ5คน หรือ 7ต่อ7คน
4. ช่วงอายุ 13 ปีขึ้นไป ควรที่จะฝึกเกมในพื้นที่ขนาดเล็ก ระหว่าง 8ต่อ8คน
5. ช่วงอายุ 14 ปีขึ้นไป ควรที่จะฝึกการเล่น 11ต่อ11คน

สรุปได้ว่า หลักการฝึกกีฬาฟุตบอลนั้นจะต้องคำนึงถึง ช่วงอายุ เทคนิคต่างๆที่ผู้ฝึกควรจะได้รับการฝึกในแต่ละขั้นตอน โดยการฝึกจะแบ่งออกเป็น การรุกและการรับ การครอบครองบอล ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อที่จะส่งเสริมให้ผู้ที่ได้รับการฝึกสามารถนำรูปแบบที่ได้ฝึกไปใช้ในสถานการณ์แข่งขันจริง

3.2 เทคนิคการฝึกกีฬาฟุตบอล

เจริญุ กระบวนรัตน์ (2547) ได้กล่าวฟุตบอล เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นมากที่สุด และใช้ข้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย นอกจากมือและแขนเท่านั้น การฝึกทักษะเบื้องต้นที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะพัฒนาไปสู่ทักษะขั้นสูงซึ่งจะนำไปใช้ในการเล่นทีมต่อไป

3.2.1 การเคลื่อนไหวและการทรงตัว (Movement and Body Balance)

เป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมร่างกายสำหรับการเล่นฟุตบอล เพื่อให้ผู้เล่นเกิดความตื่นตัวและคล่องตัวในการเล่น ถ้าหากการฝึกท่าทางในการเคลื่อนไหวทำได้อย่างถูกต้องแล้ว จะทำให้การเล่นและการครอบครองลูกบอลได้ดี การเคลื่อนไหวและการทรงตัวนั้นมีดังนี้คือ การเคลื่อนไปในทิศทางข้างหน้า ข้างหลัง ข้างซ้ายและข้างขวา ด้วยท่าทางต่างๆ เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ การวิ่งปานกลาง วิ่งเร็ว กระโดด การวิ่งแล้วหยุด การกลับตัว การวิ่งถอยหลัง สลับเท้า การสไลด์เท้าถอยหลัง และการสไลด์เท้าไปด้านข้างทั้งซ้ายและขวา เป็นต้น การเล่นฟุตบอลส่วนใหญ่จะใช้เท้ามากที่สุด จึงต้องมีการทรงตัวที่ดี และอาศัยความสัมพันธ์ของร่างกายคือการกางแขน แกว่งแขน ประกอบด้วย

3.2.2 การสร้างจังหวะในการเล่น (Timing)

การสร้างจังหวะในการเล่นหมายถึง การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลเป็นการสร้างจังหวะในการเล่นเพื่อให้รู้น้ำหนัก จังหวะและทิศทางของลูกฟุตบอล

การสร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลแบ่งออกเป็น 2 วิธีดังนี้

3.2.2.1 การสร้างความคุ้นเคยบนพื้นดิน หมายถึง การสร้างความเคยชิน กับลูกบอล โดยการบังคับลูกบอลในขณะที่อยู่บนพื้นดิน ให้เคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ต้องการ สามารถฝึกได้หลายวิธีดังนี้

3.2.2.2 การสร้างจังหวะด้วยฝ่าเท้า โดยการกระโดดใช้ฝ่าเท้าแตะลูกบอลอยู่กับที่ สลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

3.2.2.3 การสร้างจังหวะด้านฝ่าเท้า โดยการยืนอยู่กับที่ ใช้ฝ่าเท้าด้านขวาดึงลูกบอลเข้าหาตัว แล้วใช้ข้างเท้าด้านในแปรงลูกบอลไปทางเท้าซ้าย ใช้ฝ่าเท้าข้างซ้ายดึงลูกบอลเข้าหาตัว ใช้ข้างเท้าด้านในแปรงลูกบอลไปยังเท้าขวา ทำเช่นนี้สลับกันไป

3.2.2.4 กระโดดและใช้ฝ่าเท้าดันลูกบอลเคลื่อนไปข้างหน้า สลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

3.2.2.5 กระโดดถอยหลังฝ่าเท้าดึงบอลกลับถอยหลังสลับเท้าซ้ายและเท้าขวา

3.2.2.6 ใช้เท้าส่วนปลายคลึงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

3.2.2.7 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลไปมาให้บังคับลูกบอลให้อยู่ระหว่างเท้าทั้งสองข้างอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ไปข้างหน้าและถอยหลัง

3.2.2.8 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

3.2.2.9 ใช้ข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลซิกแซ็กไปข้างหน้าด้วยเท้าซ้ายและเท้าขวา

3.2.2.10 เลี้ยงลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า เคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยให้เท้าเตะลูกบอลทั้งเท้าซ้ายและเท้าขวา

3.2.2.11 ใช้ข้างเท้าด้านนอก เลี้ยงลูกบอลหมุนรอบตัวเอง

3.2.2.12 ใช้ข้างเท้าด้านนอกและข้างเท้าด้านในเลี้ยงลูกบอลสลับข้างละ 1 ครั้ง หมุนรอบตัวเอง

3.2.3 การสร้างความคุ้นเคยกลางอากาศ หมายถึง การสร้างความเคยชินกับลูกบอล โดยการบังคับลูกบอลในขณะที่อยู่บนกลางอากาศไม่ให้ตกลงสู่พื้น ซึ่งสามารถฝึกได้หลายวิธีดังนี้

3.2.3.1 เตะลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้าที่ละข้างและสลับเท้าซ้ายขวาโดยให้ปลายเท้าเจิดหรือชี้ขึ้นเล็กน้อย

3.2.3.2 เตะลูกฟุตบอลด้วยเข่า โดยการใช้หน้าขาส่วนกลางเตะลูกบอลที่ละข้างและเตะสลับซ้ายขวา ระหว่างการเตะลูกบอลต้องให้ขาตั้งฉาก ควรเตะลูกบอลไม่ให้สูงเกินศีรษะของผู้เล่น

3.2.3.3 เตะลูกฟุตบอลด้วยศีรษะ โดยใช้มือโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศเหนือศีรษะสูงไม่เกิน 2 ฟุต ย่อเข่าลงยึดตัวขึ้นใช้หน้าผากส่วนบนเตะลูกบอล เพราะบริเวณหน้าผากเป็นจุดที่แข็งที่สุดของศีรษะ

3.2.3.4 เตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและด้านนอก

3.2.3.5 เตะลูกฟุตบอลกับคู่ด้วยข้างเท้าด้านใน โดยมีผู้เล่น 2 คนต่อลูกบอล 1 ลูก ส่งลูกบอลให้คู่ไปมากลางอากาศหรือเล่นเป็นกลุ่มอาจจะมากกว่า 2 คนก็ได้

4. ทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล

4.1 การส่งลูกฟุตบอล

ความหมายการส่งลูกฟุตบอล (การเตะลูกฟุตบอล)

การส่งลูกฟุตบอล (Kicking)

การเตะลูกฟุตบอลเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นฟุตบอล ผู้เล่นจะต้องฝึกซ้อมให้เกิดความชำนาญเพื่อส่งลูกให้เพื่อนร่วมทีม และเพื่อให้เกิดการยิงประตู

หลักการส่งลูกฟุตบอลมี 4 ประเภทดังนี้

การส่งลูกเรียก มีจุดประสงค์เพื่อให้ส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีม ในลักษณะของลูกบอลเรียกพื้นลูกต้องไม่ลองสูงหรือกระดอน ส่งให้เพื่อนร่วมทีมรับหรือครอบครองบอลได้ง่าย ได้แก่

การส่งลูกเรือด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกฟุตบอล (อยู่ข้างหลังลูกฟุตบอล) เท้าหลักวางขนานกับลูกฟุตบอลห่างประมาณ 1 ฝ่ามือ ปลายเท้าหลักอยู่กึ่งกลางของลูกฟุตบอล น้ำหนักอยู่ที่เท้าหลัก เท้าที่ใช้ในการเตะปลายเท้ามุมยึดข้อเท้าให้หนึ่ง ใช้หลังเท้าส่วนที่มีเชือกเส้นบนส่งลูก เข่างอยึดให้แน่นให้เข่าอยู่เหนือลูกฟุตบอลเพื่อไม่ให้ลูกโค้งหรือลอยขึ้น ลำตัวโน้มไปข้างหน้า ศีรษะตรงก้มหน้าลงเล็กน้อย ตาชำเล็งจุดเป้าหมายและดูลูกบอลก่อนส่งลูกฟุตบอล แขนกางออกเล็กน้อยเพื่อการทรงตัวใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ไม่กระตุกหรือสลัดข้อเท้า เมื่อหลังเท้ากระทบลูกฟุตบอลไปแล้วให้ปล่อยตามไม่เกร็ง

การส่งลูกเรือด้วยข้างเท้าด้านใน

อุทัย สงวนพงษ์ (2550) ได้กล่าวว่า การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในอาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ลูกแป เป็นการการเตะที่ง่าย ส่งลูกฟุตบอลมีความแน่นอน แม่นยำ ส่งได้ทุกโอกาส ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะลูกฟุตบอลนั้นจะอยู่บนพื้นหรือลอยในอากาศ แล้วแต่ความต้องการของผู้ส่งแต่ต้องเป็นระยะสั้นๆ เช่น การส่งหรือยิงประตูโดยเฉพาะระยะที่ได้ผลแน่นอนและแม่นยำ

เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง (2554) ได้กล่าวว่า การส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในหรือเรียกว่า ลูกแป ในการแข่งขันฟุตบอลการส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะใช้อยู่เป็นประจำ เพราะว่าเป็นการส่งที่แม่นยำและรวดเร็ว

วิธีปฏิบัติ

การส่งด้วยข้างเท้าด้านในเป็นทักษะเบื้องต้นที่ใช้มากที่สุดในการเล่นฟุตบอลเพราะข้างเท้าด้านในเป็นส่วนที่กว้างที่สุดของเท้าสามารถรับและส่งลูกฟุตบอลได้อย่างแม่นยำและแน่นอน ยืนให้เป็นเส้นตรงกับลูกฟุตบอล โดยอยู่ด้านหลังของลูกฟุตบอล เท้าหลักวางขนานกับลูกฟุตบอล ปลายเท้าชี้ตรงไปทางเป้าหมายและห่างลูกฟุตบอลประมาณ 1 คืบเป็นอย่างน้อย เท้าที่ใช้เตะให้แบะเข่าออกด้านข้าง ปลายเท้าบิดออกชี้ขนานด้านข้าง ข้อเท้า ข้อเข่า ยึดให้แน่น ใช้แรงเหวี่ยงขาจากสะโพก (ทำให้มีลักษณะคล้ายไม้ตีกอล์ฟ) ให้ฝ่าเท้าตรงขนานกับพื้น ใช้ข้างเท้าด้านในบริเวณเชือกผูกรองเท้า เส้นบนวัดลงมาประมาณ 3 นิ้ว เตะลูกบอลบริเวณตรงกลางของลูกฟุตบอลเท้าไม่เกร็งปล่อยตามสบาย ลำตัวตรงก้มหน้าไปยังเท้าหลัก ศีรษะตรงก้มหน้าลงเล็กน้อย ตาชำเล็งจุดเป้าหมายและดูลูกบอลก่อนเตะลูก กางแขนเล็กน้อยเพื่อการทรงตัว

การส่งลูกเรือด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ตำขำเลื่องคูผู้รับหรือทิศทางที่จะส่งไปก่อนแล้วจึงมองที่ลูกฟุตบอล เมื่อจะเตะให้จรดเท้าที่ไม่ได้เตะอยู่ระดับเดียวกันกับลูกฟุตบอล ในลักษณะเอนตัวออกข้างนอกเล็กน้อย เพื่อช่วยในการทรงตัว น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าที่เป็นหลัก ยกเท้าข้างหน้าที่ใช้เตะขึ้น งอเข่าเล็กน้อยเตะลูกด้วยข้างเท้าด้านนอก (ด้านนิ้วก้อย) โดยการเหวี่ยงจากสะโพก เท้าที่ใช้เตะลูกใช้ข้างเท้าด้านนอก เตะลูกฟุตบอลบริเวณส่วนหลังของลูกฟุตบอลด้านในใกล้ตัว เมื่อเตะลูกฟุตบอลไปแล้วปล่อยเท้าตามไปด้วย

การส่งลูกเรียบด้วยหัวรองเท้าและสันเท้า

การส่งสองอย่างนี้ไม่ได้ใช้บ่อยนักเพราะเป็นทักษะขั้นสูงเหมาะสำหรับ ผู้เล่นที่ชำนาญจะใช้ก็ต่อเมื่อจวนตัวหรือชิงจังหวะกับคู่ต่อสู้ หรือส่งลูกในระยะสั้น ๆ สำหรับการเตะด้วยสันเท้านั้นเป็นการหลอกคู่ต่อสู้เพื่อลูกฟุตบอลให้เพื่อนร่วมทีม ข้อเสียของการเตะลูกฟุตบอลทั้งสองอย่างนี้คือ ไม้มีความแน่นอนและความแม่นยำมีน้อย

การส่งลูกช้อน การส่งลูกช้อนเป็นการส่งลูกโค้งข้ามศีรษะคู่ต่อสู้ให้เพื่อนร่วมทีม ระยะไกล เช่น การตั้งเตะของกองหลัง การโยนลูกฟุตบอลเพื่อเปลี่ยนทิศทางของการเล่นและการเตะมุม

การส่งลูกช้อนด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

จรดเท้าหลักห่างลูกฟุตบอลพอประมาณให้ปลายเท้าจรดต่ำกว่าลูกฟุตบอลเล็กน้อย การยืนให้ยืนเฉียงเป็นมุมประมาณ 45 องศา ทั้งน้ำหนักตัวไปยังเท้าหลัก ตามองที่เป้าหมายก่อนและมองลูกฟุตบอล เท้าที่ใช้ส่งหลังเท้าส่วนที่ติดกับข้างเท้าด้านใน สัมผัสส่งลูกฟุตบอลให้อยู่ใต้ลูกฟุตบอลมากที่สุด การเตะใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก หลังจากเตะลูกฟุตบอลออกไปแล้วให้ปล่อยเท้าที่เตะตามสบาย เหวี่ยงแขนตามธรรมชาติ เยกหน้าขึ้นเพื่อให้ลูกลอยโค้งขึ้น

การส่งลูกไซด์โค้ง

การส่งลูกไซด์โค้งมีสองลักษณะ คือ การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน และข้างเท้าด้านนอก รวมถึงการเตะลูกชิพ (Chip) ซึ่งเป็นการส่งลูกฟุตบอลข้ามศีรษะระยะใกล้ เป็นทักษะขั้นสูงสำหรับนักกีฬาที่มีความชำนาญจึงไม่ขอกล่าวในที่นี้

การส่งลูกกลางอากาศคือ การส่งลูกที่ลอยมาในอากาศจังหวะเดียวโดยไม่ตกพื้น เป็นการเตะค่อนข้างยาก เพราะผู้เล่นไม่มีเวลาจะหยุดลูกฟุตบอลได้ ส่วนใหญ่จะใช้ในการยิงประตูและป้องกันประตู การส่งลูกกลางอากาศ มี 2 ลักษณะ ดังนี้

การส่งลูกฮาล์ฟวอลเลย์ (Half Volley) เป็นการส่งด้วยหลังเท้า ข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก การส่งลูกฮาล์ฟวอลเลย์ เป็นการส่งขณะที่ลูกฟุตบอลลอยมาตรงตัวหรือข้างตัวเป็นการเตะในระยะใกล้ตัว

การส่งลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยหลังเท้าเป็นการส่งลูกกลางอากาศขณะที่ลูกฟุตบอลลอยมาตรงหน้า สอยตามองที่ลูกบอล เท้าหลักต้องวางให้พอดีกับลูกที่กำลังจะตกลงมาปลายเท้าหลักชี้ตรงไปยังเป้าหมายที่จะส่ง เท้าที่ใช้ส่งปลายเท้าข่ม งอเข่าเหวี่ยงขา โดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก ใช้หลังเท้าเคาะลูกบอล ลำตัวตรง ศีรษะตรง เหวี่ยงแขนไปตามสบาย

การส่งลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านในและการส่งลูกฮาล์ฟวอลเลย์ด้วยข้างเท้าด้านนอกเป็นการส่งลูกที่ลอยมาทางด้านตรงหรือด้านข้าง วิธีการส่งจะเหมือนกับการส่งลูกกลางอากาศด้วยหลังเท้า แต่จะแตกต่างกันตรงที่ใช้เท้าส่วนข้างเท้าด้านใน และส่วนข้างเท้าด้านนอกเตะลูกบอล

การส่งลูกวอลเลย์

วิธีปฏิบัติ

เป็นการส่งลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า เตะขณะที่ลูกฟุตบอลลอยมาด้านข้างของลำตัว และห่างจากลำตัวประมาณ 1 ช่วงแขน รอให้ลูกลอยต่ำลงมาระดับสะเอว เอียงเข้าหาลูกฟุตบอล แล้วใช้หลังเท้าเตะลูกฟุตบอลเหวี่ยงขาไปข้างหน้าขนานกับพื้นโดยใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพก เข่าและข้อเท้าเอียงตัวไปทางด้านเท้าหลัก เหวี่ยงแขนไปตามสบาย การเตะแบบนี้ใช้สำหรับการยิงประตู แต่ไม่ควรใช้ในกานสกัดกั้นเพราะเป็นการส่งลูกฟุตบอลที่ไม่แน่นอน โดยเฉพาะการเล่นอยู่หน้าประตูของทีมเราเอง

การส่งลูกพร้อม

สำหรับการส่งลูกพร้อม เราสามารถจะนำเอาวิธีการเตะเกือบทั้งหมดที่แนะนำมาแล้วมาใช้เตะได้ เพราะการส่งลูกพร้อมก็คือการส่งลูกที่กระทบพื้นแล้วกำลังจะกระดอนขึ้นมาครั้งแรกมีลักษณะเหมือนกับที่เราจะหยุดและจะส่งพร้อมกันพอดี

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา กระระยะให้คิดว่าลูกฟุตบอลจะตก ณ ที่ใด จรดเท้าข้างที่ไม่ได้ใช้เตะให้พอดีกับระยะที่ลูกฟุตบอลจะตก พร้อมกับเหวี่ยงเท้าข้างที่ใช้เตะไปข้างหลังการเหวี่ยงเท้าให้เหวี่ยงจากสะโพก การส่งมี 2 วิธี คือการส่งด้วยหลังเท้าและการส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ถ้าส่งด้วยหลังเท้าให้ข่มปลายเท้า งอเข่าให้ส่วนหลังของเท้าส่งลูกบอลในจังหวะที่ลูกฟุตบอลกระดินขึ้นจากพื้น ถ้าต้องการให้ลูกฟุตบอลลอยสูงไปในอากาศ ให้ใช้เท้าส่งลูกฟุตบอลทางด้านหลัง ค่อนข้างล่างเล็กน้อย ถ้าต้องการให้ลูกฟุตบอลพุ่งไปต่ำหรือให้กลิ้งไปกับพื้น ให้ใช้เท้าส่งลูกฟุตบอลด้านหลังก่อนขึ้นข้างเท้าด้านในส่งลูกฟุตบอลตามส่วนที่ต้องการแล้วแต่จะให้ลูกฟุตบอลไปสูงหรือไปต่ำดังกล่าวแล้ว สำหรับการส่งลูกพร้อมที่นิยมใช้มากที่สุด คือ การส่งด้วยหลังเท้า

สรุปได้ว่า การส่งลูกฟุตบอลนั้นมีหลายแบบ หลายลักษณะไม่ว่าจะเป็น การส่งด้วยหลังเท้า การส่งด้วยข้างเท้าด้านใน ข้างเท้าด้านนอก แต่การส่งที่ดีที่สุด สามารถทำให้ผู้เตะ ส่งได้แม่นยำ และ

รวดเร็ว คือ การส่งด้วยข้างเท้าด้านในซึ่งเป็นทักษะที่ใช้ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลมากที่สุดไม่ว่าลูกฟุตบอลจะมาในระดับใดก็ตาม

4.2 การรับลูกฟุตบอล

ความหมายการรับลูกฟุตบอล

การรับลูกฟุตบอลหมายถึง การบังคับลูกฟุตบอลให้อยู่ในการครอบครองเพื่อจะเล่นต่อไป การรับลูกฟุตบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญมากในการเล่นฟุตบอลเพราะเป็นทักษะที่ใช้มากที่สุด ในการแข่งขันหรือการฝึกซ้อม การรับลูกฟุตบอลแต่ละครั้งนักฟุตบอลต้องคิดล่วงหน้าก่อนว่าจะการรับลูกฟุตบอลเพื่ออะไร เช่น หยุดลูกบอลเพื่อครอบครอง หยุดลูกบอลเพื่อส่งให้เพื่อนร่วมทีม และหยุดลูกบอลเพื่อยิงประตู แล้วจึงบังคับลูกบอลให้เป็นไปตามความต้องการ ในการรับลูกฟุตบอลนักฟุตบอลควรจะหยุดลูกบอลให้มีจำนวนครั้งที่น้อยที่สุด และเล่นต่อไปอย่างรวดเร็ว ไม่ควรการรับลูกฟุตบอลหลายครั้งเพราะจะทำให้คู่ต่อสู้เข้าแย่งบอลได้

หลักการฝึกการรับลูกฟุตบอล

หลักการฝึกการรับลูกฟุตบอลแบ่งออกเป็นลักษณะดังนี้

การรับลูกที่กลิ้งมากับพื้น มีวิธีการหยุดลูกได้หลายวิธีดังนี้

การรับลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า

วิธีปฏิบัติ

เมื่อลูกฟุตบอลส่งเรียดมากับพื้นจัดลำตัวให้ตรงกับทิศทางที่ลูกบอลลอยมา ยกฝ่าเท้าข้างที่จะหยุดลูกฟุตบอลขึ้นให้ปลายเท้าชี้ขึ้นบนสันเท้าสูงจากพื้นประมาณ 3 นิ้ว ย่อตัวลงและกางแขนออก โน้มตัวไปข้างหน้าตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา เข้าของเท้าที่จะหยุดลูกฟุตบอลเล็กน้อย เมื่อลูกฟุตบอลผ่านมาอยู่ใต้ฝ่าเท้าให้ใช้เท้าประกบลูกฟุตบอลไว้กับพื้น โดยกดปลายเท้าลงเบาๆ พร้อมกับเหยียดขาลงเล็กน้อย ถ้าลูกฟุตบอลถูกส่งมาด้วยความเร็วมาก เมื่อการรับลูกฟุตบอลแล้วให้ผ่อนเท้าตาม ความเร็วของลูกฟุตบอลเพื่อให้ลูกฟุตบอลอยู่ในครอบครองไม่กระดอนลอยออกไป

การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง (2554) ได้กล่าวว่า การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ถือว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการรับลูกฟุตบอลที่มาเร็ว แรง ข้างเท้าด้านในจะสามารถผ่อนแรงกระแทกได้และในการเล่นกีฬาฟุตบอลการรับบอลด้วยข้างเท้าด้านในจะใช้บ่อยมากในการเล่นกีฬาฟุตบอล

วิธีปฏิบัติ

เมื่อลูกฟุตบอลกลิ้งมากับพื้นให้หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอลหรือวิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล สายตามองดูลูกบอลจรดเท้าข้างที่ไม่ใช่หยุดลูกบอลลงบนพื้น ให้ปลายเท้าตรงไปข้างหน้า ยกเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกฟุตบอลขึ้นจากพื้นเล็กน้อย หันปลายเท้าออกข้างนอก ขณะลูกฟุตบอลเคลื่อนใกล้เข้า

มาในระยะที่พอจะหยุดได้แล้ว ให้เหยียดเท้าข้างที่จะใช้หยุดออกไปรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ขณะที่ลูกฟุตบอลกระทบเท้าให้ตั้งหรือผ่อนเท้ากลับมาข้างหลัง ผ่อนตามความแรงของลูกฟุตบอล โดยเร็วการปฏิบัติดังกล่าวจะทำให้ลูกฟุตบอลอยู่ในกรอบครองของเท้าและไม่กระดอนออกไปห่างจากตัว วิธีนี้นิยมใช้มากที่สุด ในการหยุดลูกฟุตบอลเพราะมีความแม่นยำและแน่นอน

การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

สายตามองลูกฟุตบอล ถ้าลูกฟุตบอลกลิ้งมาทางข้างเท้าที่ไม่ถนัด ให้ใช้ข้างเท้าด้านนอกที่เราถนัดการรับลูกฟุตบอล โดยการยื่นข้างเท้าด้านนอกเข้าหาลูกฟุตบอล เมื่อเท้าสัมผัสลูกฟุตบอลให้ผ่อนเท้าตามลูกฟุตบอลไป หรือเตะลูกฟุตบอลไปตามทิศทางที่เราต้องการก็ได้ การกระชก ความเร็วและทิศทางของลูกบอลเป็นสิ่งจำเป็นมาก การรับลูกฟุตบอลตรงกลางลูกฟุตบอลจะทำให้ลูกฟุตบอลไม่กระดอนขึ้น

สำหรับการรับลูกที่เร็วด้วยหลังเท้า นั้นไม่ค่อยนิยมใช้ เพราะเป็นการหยุดที่ไม่แน่นอนและไม่แม่นยำอาจจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศ การหยุดลูกฟุตบอลที่ลอยโด่งมากกลางอากาศผู้เล่นจะต้องวิ่งเข้าไปเพื่อครอบครองลูกฟุตบอลโดยเร็วก่อนลูกฟุตบอลตกลงสู่พื้น การหยุดลูกฟุตบอลกลางอากาศสามารถหยุดได้ 6 ลักษณะดังนี้

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยหลังเท้า

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา ยกเท้าขึ้นรับลูกฟุตบอลในจังหวะที่ลูกฟุตบอลกำลังจะต่ำลงสู่พื้น เมื่อลูกบอลสัมผัสหลังเท้าให้รับผ่อนเท้าลงโดยเร็วตามความแรงของลูกฟุตบอลที่มา โดยผ่อนเท้าตั้งลูกบอลลงสู่พื้น เพื่อเตรียมเล่นต่อไป

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านใน

วิธีปฏิบัติ

การรับลูกฟุตบอลที่ลอยมาในอากาศด้วยข้างเท้าด้านในเป็นการหยุดขณะลูกฟุตบอลอยู่กลางอากาศ โดยไม่ปล่อยให้ลูกฟุตบอลตกลงสู่พื้นซึ่งลูกฟุตบอลอาจจะพุ่งมาสูงในระดับเข้าหรือสูงกว่าระดับเข้า การรับลูกวิธีนี้จะต้องปฏิบัติดังนี้

หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอลตามทิศทางที่ลูกฟุตบอลพุ่งมา ตามองที่ลูกฟุตบอล งอเข้าของเท้าข้างที่ไม่ใช้หยุดลูกฟุตบอลลงเล็กน้อย กางแขนออกเพื่อช่วยในการทรงตัว เมื่อลูกฟุตบอลพุ่งมาได้ระยะหยุดลูกให้ยกเท้าขึ้นบิดปลายเท้าออกเท้าออกข้างนอกลำตัว ความสูงของเท้าขึ้นอยู่กับความสูงของลูกฟุตบอลที่ลอยมา ใช้ฝ่าเท้าด้านในรับลูกฟุตบอล เมื่อลูกฟุตบอลสัมผัสเท้า ให้ตั้งเท้ากลับมาข้าง

หลังเพื่อให้ลูกฟุตบอลลงสู่พื้น แล้วใช้เท้าประกบลูกฟุตบอลอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ลูกฟุตบอลอยู่ในครองครอง

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ให้หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอล สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ต้องทรงตัวให้ดีโดยการกางแขนออก ย่อตัวเล็กน้อย ใช้เท้าข้างที่ไม่หยุดลูกฟุตบอลเป็นเท้าหลักและรับน้ำหนักตัวให้ลูกฟุตบอลลอยมาทางด้านตรงข้ามกับเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกฟุตบอล ยกเท้าข้างที่จะใช้หยุดลูกฟุตบอลไปรับลูกฟุตบอลที่ลอยมากลางอากาศ โดยใช้ข้างเท้าด้านนอกประกบลูกฟุตบอลลงสู่พื้นเบาๆ เมื่อลูกฟุตบอลสัมผัสเท้า ให้ผ่อนเท้าตามความแรงของลูกฟุตบอลหลังจากลูกฟุตบอลลงสู่พื้นให้ใช้เท้าประกบลูกฟุตบอลอีกครั้งเพื่อให้ลูกฟุตบอลอยู่ในครองครอง

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยเข่าหรือหน้าขา

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอลตามทิศทางที่ลูกฟุตบอลลอยมา สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา ทรงตัวให้ดีโดยการกางแขนทั้งสองออก วางเท้าข้างที่เป็นหลักลงกับพื้น งอเข่าเล็กน้อยเมื่อลูกฟุตบอลลอยมาในระยะที่จะหยุดได้แล้ว ให้ยกเข่าข้างที่จะหยุดลูกฟุตบอลขึ้น ให้ขาท่อนบนเกือบขนานกับพื้น ขาท่อนล่างทำมุมกับเข่าประมาณ 90 องศา ใช้หน้าขา คือ บริเวณเหนือเข่าขึ้นมาเล็กน้อยรับลูกฟุตบอล ในขณะที่ลูกฟุตบอลสัมผัสกับหน้าขาให้ผ่อนเท้าลงตามแรงของลูกฟุตบอลเพื่อให้ลูกฟุตบอลลงสู่พื้น แล้วเตรียมเล่นต่อไป

การรับลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยหน้าอก

วิธีปฏิบัติ

หันหน้าเข้าหาลูกฟุตบอล สายตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา เท้าที่เป็นหลักจะยืนขนานหรือเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าอีกเท้าหนึ่งก็ได้ ให้ยกตัวขึ้นทันทีเมื่อลูกฟุตบอลกำลังลอยมาเกือบจะกระทบหน้าอกโดยเกร็งกล้ามเนื้อส่วนอกและย่อเข่า ขณะที่ลูกฟุตบอลสัมผัสหน้าอกให้ผ่อนตัวลง (แบบเอนหลัง) พยายามทำให้หน้าอกเป็นร่องหรือแฉกในการรับลูกฟุตบอล กางแขนออก งอเข่าเล็กน้อยและผ่อนตัวลงทันทีเมื่อลูกบอลกระทบหน้าอก ปล่อยลูกฟุตบอลลงสู่พื้นแล้วเตรียมเล่นต่อไป

การหยุดลูกฟุตบอลกลางอากาศด้วยศีรษะ

วิธีปฏิบัติ

เมื่อลูกฟุตบอลมาสูง ผู้เล่นไม่สามารถหยุดลูกฟุตบอลด้วยเท้าหรือด้วยวิธีอื่นใด และก็เป็นการสุจริตวิสัยที่จะใช้เท้ายกขึ้นไปรับลูกฟุตบอลแต่ผู้เล่นก็สามารถที่จะใช้ศีรษะรับลูกฟุตบอลได้

การหยุดลูกฟุตบอลด้วยศีรษะใช้ในการหยุดเพื่อยิงประตูหรือเปลี่ยนทิศทาง หรือเพื่อใช้ในการโหม่ง กระแทกอีกครั้งหนึ่ง รวมทั้งหยุดเพื่อส่งลูกฟุตบอลต่อไปก็ได้ วิธีการหยุดลูกฟุตบอลด้วยศีรษะมี ลักษณะการกระทำเช่นเดียวกันกับโหม่งลูกฟุตบอลแต่เปลี่ยนเป็นการหยุดด้วยศีรษะ ซึ่งปฏิบัติได้ดังนี้

ตามองคูที่ลูกฟุตบอล (ขณะลูกฟุตบอลลอยมา) เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้าหรือเท้า ขนานกันก็ได้ ยึดตัว เงยหน้าขึ้นเมื่อลูกฟุตบอลกระทบหน้าผาก ให้อยู่ตัวลงหรืออาจจะกระโดดขึ้น หยุดก็ได้ ถ้าคอเกร็งอย่าให้ศีรษะเอนไปข้างหลังหรือกระแทกไปข้างหน้า เมื่อลูกฟุตบอลสัมผัสศีรษะให้ ย่อตัวผ่อนลูกฟุตบอลลงพื้น มือทั้งสองยกขึ้นไปฝ่ามืออยู่ในระดับใบหูทั้งสองข้าง เพื่อป้องกันการ กระแทกจากคู่ต่อสู้

การรับลูกฟุตบอลพร้อมเป็นการรับลูกฟุตบอลในกรณีที่ผู้เล่นไม่สามารถหยุดลูกฟุตบอล กลางอากาศได้ ลูกฟุตบอลตกลงสู่พื้นพอดีให้ใช้การหยุดด้วยลูกฟุตบอลพร้อม ซึ่งหยุดได้ 3 วิธีหยุด ด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก

การรับลูกฟุตบอลพร้อมด้วยฝ่าเท้า ข้างเท้าด้านในและข้างเท้าด้านนอก

วิธีปฏิบัติ

ตามองลูกฟุตบอลที่ลอยมาตลอดเวลา วิ่งเข้าหาลูกฟุตบอล เมื่อลูกฟุตบอลตกลงสู่ พื้นให้ใช้ฝ่าเท้าประกบลงบนลูกฟุตบอลทันที โดยผ่อนเท้ามาทางด้านหลัง เท้าที่หยุดลูกฟุตบอลให้ยื่น ไปข้างหน้า โดยให้กำรองเท้าชี้ขึ้นบนเส้นเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อยให้ฝ่าเท้าทำมุมกับพื้นประมาณ 45 องศา กางแขนออกเพื่อให้การทรงตัว ส่วนการหยุดลูกฟุตบอลพร้อมด้วยข้างเท้าด้านในและข้างเท้า ด้านนอกในกรณีที่ลูกบอลมาตกด้านข้างทั้งด้านขวาและด้านซ้ายของลำตัวให้หยุดด้วยข้างเท้าทั้งด้าน ในและด้านนอกตามถนัด ปฏิบัติแบบเดียวกันกับการรับลูกฟุตบอลพร้อมด้วยฝ่าเท้าแต่ให้ใช้ข้างเท้า ด้านในและด้านนอกตามถนัด ให้ปฏิบัติแบบเดียวกันกับการรับลูกฟุตบอลพร้อมด้วยฝ่าเท้าแต่ให้ใช้ ข้างเท้าด้านในและด้านนอกหยุดเท่านั้น

การรับลูกฟุตบอลกระดอน เป็นการรับลูกฟุตบอลเมื่อลูกฟุตบอลลอยมาแล้วตกลงสู่ พื้นข้างหน้าซึ่งผู้เล่นไม่สามารถวิ่งไปหยุดลูกบอลด้วยวิธีอื่นได้ ผู้เล่นสามารถใช้หน้าขา หน้าท้อง หน้าอก และศีรษะ เข้าหยุดลูกฟุตบอลไม่ว่าลูกฟุตบอลจะลอยมาในทิศทางใด ใช้อวัยวะดังกล่าวเข้า ครอบครองลูกฟุตบอลและนำลูกบอลไปเล่นได้ การหยุดลูกบอลกระดอนนี้หากผู้เล่นรอรับลูกฟุตบอลที่ตก ลงพื้นแล้วกระดอนขึ้น ให้หยุดลูกฟุตบอลในลักษณะเดียวกันกับการหยุดลูกฟุตบอลกลางอากาศ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้นๆ

การรับลูกฟุตบอลด้วยหน้าท้อง

วิธีปฏิบัติ

วิ่งเข้าหาลูกฟุตบอลที่ลอยมากลางอากาศ ตามองลูกฟุตบอลตลอดเวลา เมื่อลูก ฟุตบอลตกลงสู่พื้นและกำลังกระดอนขึ้นให้วิ่งเข้าไปใช้หน้าท้องปะทะลูกฟุตบอล โดยเกร็งหน้าท้อง

เล็กน้อยแล้วนำลูกฟุตบอลไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วเพื่อหลีกเลี่ยงคู่ต่อสู้ แขนทั้งสองกางออกเพื่อการทรงตัวและป้องกันคู่ต่อสู้เข้าแย่งลูกฟุตบอล การหยุดด้วยหน้าขา หน้าอกและศีรษะก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับการรับลูกฟุตบอลด้วยหน้าท้อง

สรุปได้ว่า การรับลูกฟุตบอลมีหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็น การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านนอก การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน การรับลูกฟุตบอลด้วยหลังเท้า การรับลูกฟุตบอลด้วยฝ่าเท้า เป็นต้น แต่ทักษะที่สามารถรับลูกฟุตบอลได้ในทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นลูกโค้ง ลูกเสียด ลูกกระดอน หรือลูกที่มาเร็วและแรง คือ การรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน

5. แบบวัด

แบบวัดทักษะ หมายถึง การวัดทักษะเกิดจากการวัดในชั้นกระบวนการการปฏิบัติของผู้ที่ได้รับการทดสอบซึ่งเกิดจากกระบวนการเคลื่อนไหวทางกาย เพื่อส่งผลกระทบต่อผลของการวัดทักษะในทักษะนั้นๆ คุณลักษณะของแบบวัดทักษะมีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน คือ การวัดผลงานมากกว่าการวัดกระบวนการ เพราะการวัดกระบวนการเสียเวลามากกว่า เนื่องจากเป้าหมายทางการศึกษาส่วนใหญ่เน้นให้ผู้เรียนปฏิบัติได้ สิ่งที่จะทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์สูงสุดคือการได้ป้อนข้อมูลที่แสดงจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขให้ทราบ (สุวิมล ว่องวานิช, 2535 อ้างถึงใน ชาลี วัฒนเขจร, 2538)

คุณลักษณะแบบวัดที่ใช้วัดกระบวนการ

Wade and Davis (1981 อ้างถึงใน ชาลี วัฒนเขจร, 2538) ได้กล่าวว่า การวัดผลจากกระบวนการแสดงทักษะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกระบวนการแสดงทักษะพื้นฐาน ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ลักษณะของการเคลื่อนไหวตามรูปแบบที่ถูกต้อง

คุณลักษณะแบบวัดที่ใช้วัดผลงาน

การวัดลักษณะผลงานเกิดจากผลมาจากคุณภาพของกระบวนการในการทำงาน ถ้ากระบวนการทำงานมีความซับซ้อน คุณภาพของผลงานก็จะมีคุณภาพซับซ้อนไปด้วย การวัดเป็นเรื่องที่ขาดความเป็นปรนัย เกณฑ์ที่ใช้ในการตัดสินคุณภาพของผลงานเป็นคำถามที่ผู้ให้คะแนนจะต้องใช้ประสบการณ์ส่วนตัวตัดสิน การตัดสินให้คะแนนคุณภาพของผลงานจึงขึ้นอยู่กับมาตรฐานของผู้ประเมิน เมื่อมีการประเมินคุณภาพผลงานเนื่องจากมาตรฐานของผู้ประเมินแต่ละท่านไม่เหมือนกัน การตัดสินผลงานจึงต้องอิงคุณลักษณะที่วัดซึ่งยึดเป็นเกณฑ์ที่ตกลง ร่วมกันระหว่างผู้ประเมิน และต้องอาศัยผู้ประเมินที่มีความชำนาญในเรื่องนั้น (สุวิมล ว่องวานิช, 2535 อ้างถึงใน ชาลี วัฒนเขจร, 2538)

สรุปได้ว่า แบบวัดคือกระบวนการในการวัดความสามารถทางด้านความสามารถของนักกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็น แบบวัดทักษะที่วัดทางด้านทักษะของนักกีฬาเป็นสำคัญซึ่งวัดจากความสามารถของผู้เรียนที่สามารถปฏิบัติได้เป็นสำคัญ แบบวัดที่ใช้วัดกระบวนการ วัดจากการวิเคราะห์ของการ

เคลื่อนไหวของร่างกายตามรูปแบบที่ถูกต้องในการทดสอบและแบบวัดที่ใช้วัดผลงานเป็นการวัดคุณภาพในการทำงานของผู้วัด ถ้ามีกระบวนการมีการซับซ้อน คุณภาพของผลงานก็จะมี การซับซ้อนไปด้วย ซึ่งแบบวัดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับงานวิจัยในครั้งนี้คือแบบวัดทางด้านทักษะเพราะเนื่องจากเป็นการวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลซึ่งเป็นทักษะสำคัญในการเล่นกีฬาฟุตบอล

6. รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

วันเฉลิม โตทอง (2557) ได้ศึกษา และเปรียบเทียบผลของการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย อายุระหว่าง 21-27 ปี ของทีมประจวบคีรีขันธ์ เอฟซี จำนวน 10 คน โดยกลุ่มตัวอย่างต้องทำการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกัน 3 ขนาดสนาม คือ 20 x 28 เมตร 25 x 35 เมตร และ 30 x 42

ผลการวิจัยพบว่า ขณะอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กมีการตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับ ร้อยละ 76 ร้อยละ 78 และ ร้อยละ 82 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ตามลำดับ และเมื่อทำการทดสอบความสามารถด้านความเร็วสูงสุดแบบซ้ำ Repeated-shuttle-sprint Ability (RSSA) ภายหลังกการอบอุ่นร่างกาย พบว่าค่า Rssa percent decrement ($Rssa_{best}$) ไม่มีความแตกต่างกันอย่างไรก็ทำการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กขนาดสนาม 30 x 42 เมตร ส่งผลให้ค่า Rssa mean Time ($Rssa_{mean}$) และ Rssa percent decrement ($Rssa_{dec}$) สูงกว่าขนาดสนาม 25 x 35 เมตร และขนาด 20 x 28 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่พบความแตกต่างกันระหว่างขนาดสนาม 20 x 28 เมตร กับขนาด 25 x 35 เมตร

อนิวรรณรัตน์ รัตนะ (2557) ได้ศึกษา ผลของการฝึกฟุตบอลสนามเล็กที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ กรดแลคติกในเลือดและอัตราการรับรู้ความเหนื่อย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย อายุ 18-25 ปี จำนวน 12 คน (ไม่รวมผู้รักษาประตู) กลุ่มตัวอย่างทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก วัดค่ากรดแลคติกในเลือด และอัตราการรับรู้ความเหนื่อยขณะพักระหว่างรอบจะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ กรดแลคติกในเลือดรวมถึงบันทึกอัตราการรับรู้ความเหนื่อย Rating of perceived exertion (Rpe) และเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ กรดแลคติกในเลือดและบันทึกอัตราการรับรู้ความเหนื่อยอีกครั้งหนึ่งหลังจากนั้นนำผลมาวิเคราะห์ผลโดยใช้สถิติ Matched paired t-test โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ยตลอดการฝึก ขนาดสนาม 20 x 20 เมตร มีค่าเฉลี่ย 18.4 ± 5.0 ครั้ง/นาที และขนาดสนาม 20 x 28 เมตร มีค่าเฉลี่ย 179.2 ± 6.0 ครั้ง/นาที เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราการเต้นของหัวใจ ขนาดสนาม 20 x 20 เมตร มีค่าสูงกว่า ขนาดสนาม 20 x 28 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกในเลือดเฉลี่ยตลอดการฝึก ขนาดสนาม 20 x 20 เมตร มีค่าเฉลี่ย 9.3 ± 1.8 มิลลิโมลต่อลิตร และขนาดสนาม 20 x 28 เมตร มีค่าเฉลี่ย 7.5 ± 1.3 มิลลิโมลต่อลิตร เมื่อเปรียบเทียบระดับความเข้มข้นของกรดแลคติกในเลือด ขนาดสนาม 20 x 20 เมตร มีค่าสูงกว่า ขนาดสนาม 20 x 28 เมตร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบอัตราการรับรู้ความเหนื่อยเฉลี่ยตลอดการฝึก ขนาดสนาม 20 x 20 เมตร มีค่าเฉลี่ย 4.3 ± 0.7 และขนาดสนาม 20 x 28 เมตร มีค่าเฉลี่ย 4.3 ± 0.5 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างอัตราการรับรู้ความเหนื่อยเฉลี่ยตลอดการฝึกค่าที่ได้ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองสรุปได้ว่า ขนาดสนาม 20 x 28 เมตร น่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในการฝึกซ้อมและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์ (2554) ได้ศึกษา ผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิกและแอนแอโรบิกในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลทีม มหาวิทยาลัยมหิดล เพศชาย มีอายุระหว่าง 19-22 ปี จำนวน 30 คน ทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอโรบิก คือ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด และทดสอบสมรรถภาพทางด้านแอนแอโรบิก คือ ความแข็งแรงเชิงมุมของกลุ่มกล้ามเนื้องอเข้าและเหยียดเข้าระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังให้โปรแกรมการฝึก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกแบบต่อเนื่อง กลุ่มที่ 2 ทำการฝึกแบบเกมสนามเล็ก และ กลุ่มที่ 3 ทำการฝึกแบบเฉพาะเจาะจง ทั้ง 3 กลุ่มฝึกร่วมกับโปรแกรมฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ ทำการฝึก 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Anova) และทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม Match paired t-test ก่อนการฝึกและหลังการฝึก โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อเหยียดเข้าระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .05 แต่พบว่า ความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้องอเข้าของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็ก และกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากกลุ่มฝึกแบบต่อเนื่อง จากกลุ่มฝึกแบบต่อเนื่อง และอัตราส่วนความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อ (งอเข้า/เหยียดเข้า) ระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากกลุ่มฝึกแบบต่อเนื่อง และ

ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็กและกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจง นอกจากนี้พบว่าผลของการฝึก 8 สัปดาห์มีผลทำให้ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและความแข็งแรงเชิงมุมของกล้ามเนื้อข้อเข่าของทุกกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากก่อนการฝึก ส่วนระยะเวลาในการวิ่ง 30 เมตร ความคล่องแคล่วว่องไว และกำลังของกล้ามเนื้อภายหลังการ ทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มฝึกแบบเกมสนามเล็ก และกลุ่มฝึกแบบเฉพาะเจาะจงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากก่อนการฝึก

ปกรณ ภูตรสูงเนิน (2557) ได้ศึกษาผลการตอบสนองทางสรีรวิทยาและทักษะที่ใช้ขณะฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่แตกต่างกันในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลทีมโรงเรียนเศรษฐบุตรบำเพ็ญ เพศชาย มีอายุ 13-15 ปี จำนวน 12 คน โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 3 คน ทุกกลุ่มต้องฝึกในรูปแบบเกมสนามเล็กรูปแบบที่ไม่ใช้รักษาประตู รูปแบบที่ใช้ผู้รักษาประตู และรูปแบบที่ใช้ประตูขนาดเล็ก บันทึกผลการตอบสนองทางสรีรวิทยา คือ อัตราการเต้นของหัวใจ ความเข้มข้นของแลคเตตในเลือด และทักษะที่ใช้ คือ ผ่านบอลสำเร็จ การรับบอล เลี้ยงบอล แย่งบอล เล่น 1 จังหวะ เล่น 2 จังหวะ โดยวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบทางเดียว (One way analysis of variance with repeated measures) และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ การผ่านบอลสำเร็จและการเล่นบอล 1 จังหวะ การฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตู มีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่ารูปแบบที่ใช้ผู้รักษาประตูและรูปแบบที่ใช้ประตูสนามเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความเข้มข้นของแลคเตตในเลือด การฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตูและที่ใช้ผู้รักษาประตู ค่าเฉลี่ยที่สูงกว่า การฝึกรูปแบบที่ใช้ประตูขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับบอลและการเล่น 2 จังหวะ การฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่ใช้ผู้รักษาประตู มีค่าต่ำกว่า การฝึกเกมสนามเล็กรูปแบบที่ไม่ใช้ผู้รักษาประตูและที่ใช้ประตูขนาดเล็ก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศักดิ์ศิริ เพชรรัตน์ (2557) ได้ศึกษาผลการตอบสนองทางสรีรวิทยา ทักษะที่ใช้ และผลแบบเฉียบพลันของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กที่มีต่อความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว นักกีฬาฟุตบอลเยาวชนชนกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลโรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดกำแพงเพชร อายุ 16 – 18 ปี จำนวน 10 คน โดยจะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองทีม ทีมละ 5 คน ทำการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมฟุตบอลสนามเล็กขนาดสนาม 23 x 32 เมตร แบ่งเป็นช่วงเวลา 3 นาที 4 นาที และ 5 นาที โดยแต่ละช่วงเวลากำหนดให้มีการสัมผัสบอลไม่เกินสองจังหวะ และการสัมผัสบอลแบบไม่กำหนดจังหวะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการรับรู้ความเหนื่อย และทักษะที่ใช้ในขณะอบอุ่นร่างกายและภายหลังเสร็จสิ้นการอบอุ่นร่างกายแต่ละรูปแบบจะทำการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวทันที นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (One way anova with repeated measure) เปรียบเทียบภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนโดยใช้สถิติ Tukey กำหนดความนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

อัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการรับรู้ความเหนื่อย จากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนาม เล็กีรูปแบบทั้งสามรูปแบบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะที่ใช้ขณะอบอุ่นร่างกาย พบว่ารูปแบบการเล่นไม่เกินสองจังหวะ ด้วยระยะเวลา 3 นาที จะมีค่าเฉลี่ยของทักษะการ แยกบอลจะแตกต่างกับรูปแบบ 4 นาที และ 5 นาที ตามลำดับ และรูปแบบการเล่นไม่กำหนดจังหวะ ด้วยระยะเวลา 3 นาที 4 นาที 5 นาที พบว่า ค่าเฉลี่ยของทักษะการรับบอล การส่งบอล การเลี้ยง บอลการแยกบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทดสอบความเร็วและ ความว่องไวภายหลังการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กทั้งของสามรูปแบบพบว่า มีร้อยละการ เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น โดยระยะเวลา 3 นาที ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวมีร้อยละการ เปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นมากที่สุดเมื่อเทียบกับระยะเวลา 4 นาทีและ 5 นาที ตามลำดับ แต่ไม่แตกต่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศาสตรา วงศ์บุตรลี (2551) ได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วง ชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็น นักเรียนชาย จำนวน 30 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์ เป็นนักเรียนชายจำนวน 200 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 175 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น แบบทดสอบทักษะฟุตบอลที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 รายการ คือ การเตะลูกฟุตบอลกระทบ ฝาผนัง การยิงประตูฟุตบอล การเลี้ยงลูกฟุตบอล และการโหม่งลูกฟุตบอล วิเคราะห์ข้อมูลโดยหา ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ตามวิธีการของเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า แบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ แบบทดสอบการเตะลูกฟุตบอลกระทบฝา ผนัง มีความเป็นปรนัยทางบวกระดับปานกลาง ($r = .402-.700$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมีความเป็นปรนัยทางบวกระดับต่ำ ($r = .396-.451$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความเป็นปรนัยทางบวกระดับต่ำ ($r = -.082$) ส่วนแบบทดสอบการยิงประตูฟุตบอล กับแบบทดสอบ การโหม่งลูกฟุตบอล มีความเป็นปรนัยทางบวกระดับปานกลางถึงสูง ($r = .656-.820$) อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .05 และแบบทดสอบการเลี้ยงลูกฟุตบอล มีความเป็นปรนัยทางบวกระดับสูงถึงสูง มาก ($r = .832-.941$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

Marco A. (2012) ได้ศึกษาผลการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความต้องการด้านเทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย อายุ 22 ปี จำนวน 12 คน ใช้โปรแกรมการฝึกสนามเล็กระหว่าง 3 ต่อ 3 คน และ 4 ต่อ 4 คน ฝึกทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 4 นาที และใช้ระยะเวลาในการพักแต่ละครั้ง 2 นาที

ผลการวิจัยพบว่า จำนวนการทำประตูของการฝึกสนามเล็ก 3 ต่อ 3 คน มากกว่า 4 ต่อ 4 คน (42.5 ± 3.0 vs 35.0 ± 10.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) และผลทางด้านเทคนิค (การส่ง เป้าหมายในการส่งและการเลี้ยง) เพิ่มขึ้นในการเล่นครั้งที่ 5 และ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Zulkhairi A. (2015) ได้ศึกษาผลของระยะเวลาการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในกลุ่มนักกีฬาฟุตบอลชาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย อายุ 14 ปี จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะเวลาในการทั้งหมด 4 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองใช้การฝึกเกมสนามเล็ก 4 ต่อ 4 คน ซึ่งใช้เกมสนามเล็กที่แตกต่างกันไปจำนวน 7 โปรแกรม ครั้งละ 4 นาที และใช้ระยะเวลาในการพักแต่ละครั้ง 2 นาที

ผลการวิจัยพบว่า ผลการฝึกเกมสนามเล็กมีผลต่อทางด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิคของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.00$) ผลฝึกเกมสนามเล็กมีผลต่อทางด้านความเร็วของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.03$) ผลฝึกเกมสนามเล็กมีผลต่อทางด้านประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.054$) และผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้านประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.03$) และผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้านความเร็วในอย่างมีนัยสำคัญ ($p \leq 0.03$)

Navarro (2017) ได้ศึกษาผลของการเคลื่อนที่และความเข้มของการออกกำลังกายในการฝึกเกมสนามเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล เพศ หญิง จำนวน 7 คน ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กขนาดสนาม 32 x 24 เมตร และ 64 x 48 เมตร จำนวนการฝึก 2 ครั้ง ครั้งละ 4 นาที และระยะเวลาในการพักแต่ละครั้ง 2 นาที

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกเกมสนามเล็กทำให้ผู้เล่นวิ่งด้วยความเร็วสูงขึ้นและใช้ช่องว่างในการเล่นได้มากขึ้น

Della (2012) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมในการฝึกเกมสนามเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศ ชาย จำนวน 20 คน ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก 3 โปรแกรมโดยใช้การสลับวันไปทั้ง 3 โปรแกรม ใช้ระยะเวลาในการฝึก 2 นาที 3 นาที และ 4 นาที

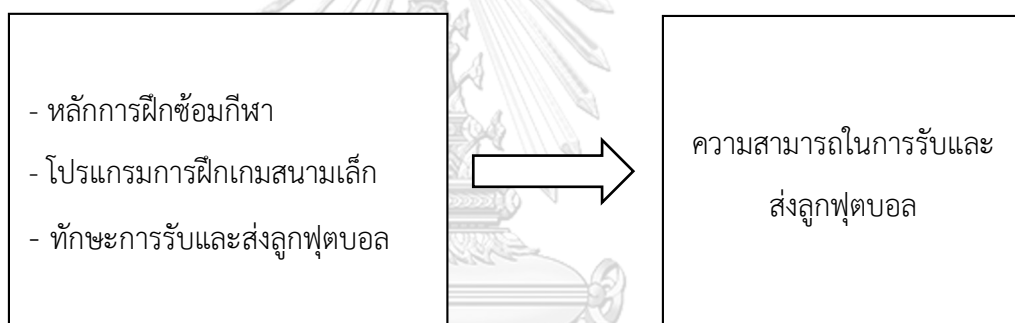
ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมตลอดในการฝึกเกมสนามเล็กมีความสำคัญในการกำหนดแรงจูงใจในการฝึกซ้อมกีฬาฟุตบอลมากขึ้น

Della (2011) ได้ศึกษาอิทธิพลทางด้านร่างกายที่มีผลต่อการฝึกเกมสนามเล็ก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศ ชาย อายุ 27 ปี จำนวน 20 คน ใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก 2 ต่อ 2 คน 3 ต่อ 3 คน และ 4 ต่อ 4 คน

ผลการวิจัยพบว่า การใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กสามารถเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านร่างกายและเทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและเปรียบเทียบผลของการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของก่อนและหลังการทดลอง ดังนี้

ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

- 1.1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัย
- 1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย
 - 1.3.1 การสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก
 - 1.3.2 แบบวัดความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง
- 2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง
- 2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

- 3.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
- 3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 การศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกด้วย เกมสนามเล็กและความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 13 – 15 ปี ในเขตพื้นที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเลือกนักเรียนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอล ของโรงเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ด้วยวิธีแบบเจาะจง (Purposive Selection) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.3.1 โปรแกรมการฝึกด้วยเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล

1.3.1.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กผู้วิจัยได้ รวบรวมจากการค้นคว้าจากหนังสือและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3.1.3 จัดทำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับ และส่งลูกฟุตบอล จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมทั้งหมด 8 โปรแกรม

1.3.1.4 นำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสม

1.3.1.5 นำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพลศึกษา 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านกีฬาฟุตบอล 2 ท่าน ประเมินคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยบันทึกผลการ พิจารณาลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ปรับปรุงแก้ไขแผนการจัดโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ตาม คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ แล้วหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) โดยกำหนดคะแนน เป็น + 1 , 0 และ - 1

โดย +1 หมายถึง เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

-1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยว่าเครื่องมือนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แล้วนำคะแนนที่ได้จากการลงความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน มาหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า IOC ถ้าค่าที่ได้มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่า

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา

1.3.2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล (ศาสตรา วงศ์บุตรลี, 2551)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล
2. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล (ศาสตรา วงศ์บุตรลี, 2551) ซึ่งประกอบด้วย

2.1 แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งฟุตบอล กระบพผนัง

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบพร้อมด้วยลูกฟุตบอลยืนอยู่หลังเส้นเริ่มห่างจากผนัง 5 เมตร และมีผนังกว้าง 2.40 เมตร สูง 1.50 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในไปกระทบกับผนัง ให้กระดอนออกมาหลังเส้นเริ่มแล้วรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไว้ หลังเส้นเริ่มก่อนที่จะส่งลูกฟุตบอลกลับเข้าไปอีกโดยให้ได้จำนวนครั้งของการรับลูกฟุตบอลไว้ได้หลังเส้นเริ่มมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที กรณีที่ลูกเสียการควบคุมให้ใช้ลูกฟุตบอลที่สำรองไว้อีก 3 ลูก ถ้าเสียการควบคุมอีกถือว่าหมดสิทธิในการทดสอบให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล กระบพผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 31 ครั้งขึ้นไป	25-30 ครั้ง	19-24 ครั้ง	13-18 ครั้ง	ตั้งแต่ 12 ครั้งลงมา

2.2 แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบจับคู่และยืนหันหน้าเข้าหากันในระยะ 4 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้ผู้รับการทดสอบที่อยู่ให้ฝั่งตรงข้ามแล้วโดยให้ใช้ข้างเท้าด้านในจับลูกฟุตบอลและส่งลูกฟุตบอลกลับไปด้วยข้างเท้าด้านในให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที กรณีที่ลูกเสียการควบคุมให้ใช้ลูกฟุตบอลที่สำรองไว้อีก 3 ลูก ถ้าเสียการควบคุมอีกถือว่าหมดสิทธิ์ในการทดสอบให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง

2.3 แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
2. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 35 ครั้งขึ้นไป	29-34 ครั้ง	23-28 ครั้ง	17-22 ครั้ง	ตั้งแต่ 16ครั้งลงมา

วิธีการทดสอบ ให้ผู้รับการทดสอบจับคู่และยืนหันหน้าเข้าหากันในระยะ 4 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ส่งลูกด้วยข้างเท้าด้านในให้ผู้รับการทดสอบที่อยู่ให้ฝั่งตรงข้ามโดยให้ใช้ข้างเท้าด้านในจับลูกฟุตบอลและส่งลูกฟุตบอลกลับไปด้วยข้างเท้าด้านในและเคลื่อนที่ไปรับลูกฟุตบอลในระยะ 4 เมตรตามจุดที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้และใช้ข้างเท้าด้านในจับลูกฟุตบอลและส่งลูกฟุตบอลกลับไปด้วยข้างเท้าด้านในให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายในเวลา 1 นาที กรณีที่ลูกเสียการควบคุมให้ใช้ลูกฟุตบอลที่สำรองไว้อีก 3 ลูก ถ้าเสียการควบคุมอีกถือว่าหมดสิทธิ์ในการทดสอบให้ทำการทดสอบ 2 ครั้ง

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
3. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 30 ครั้งขึ้นไป	24-29 ครั้ง	18-23 ครั้ง	12-17 ครั้ง	ตั้งแต่ 11 ครั้งลงมา

ตอนที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 การกำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2.2 การติดต่อประสานงานการทดลอง

2.2.1 ติดต่อขอความร่วมมือในการวิจัย

2.2.2 ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผล

2.3 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.3.1 ดำเนินการให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนการทดลอง จากนั้นจึงทำการเก็บผลการทดสอบไว้เพื่อเปรียบเทียบผลหลังจากนักเรียนกลุ่มการทดลองได้ฝึกฝนตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2.3.2 ดำเนินการจัดโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กโดยผู้วิจัยจัดโปรแกรมการให้กับกลุ่มตัวอย่าง

2.3.3 ดำเนินการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลอง จากการทดสอบก่อนการทดลอง และหลังการทดลองใน 8 สัปดาห์

2. ทดสอบความของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล ก่อนและหลังการทดลองของตัวอย่าง โดยการทดสอบค่า “ที” (t-test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

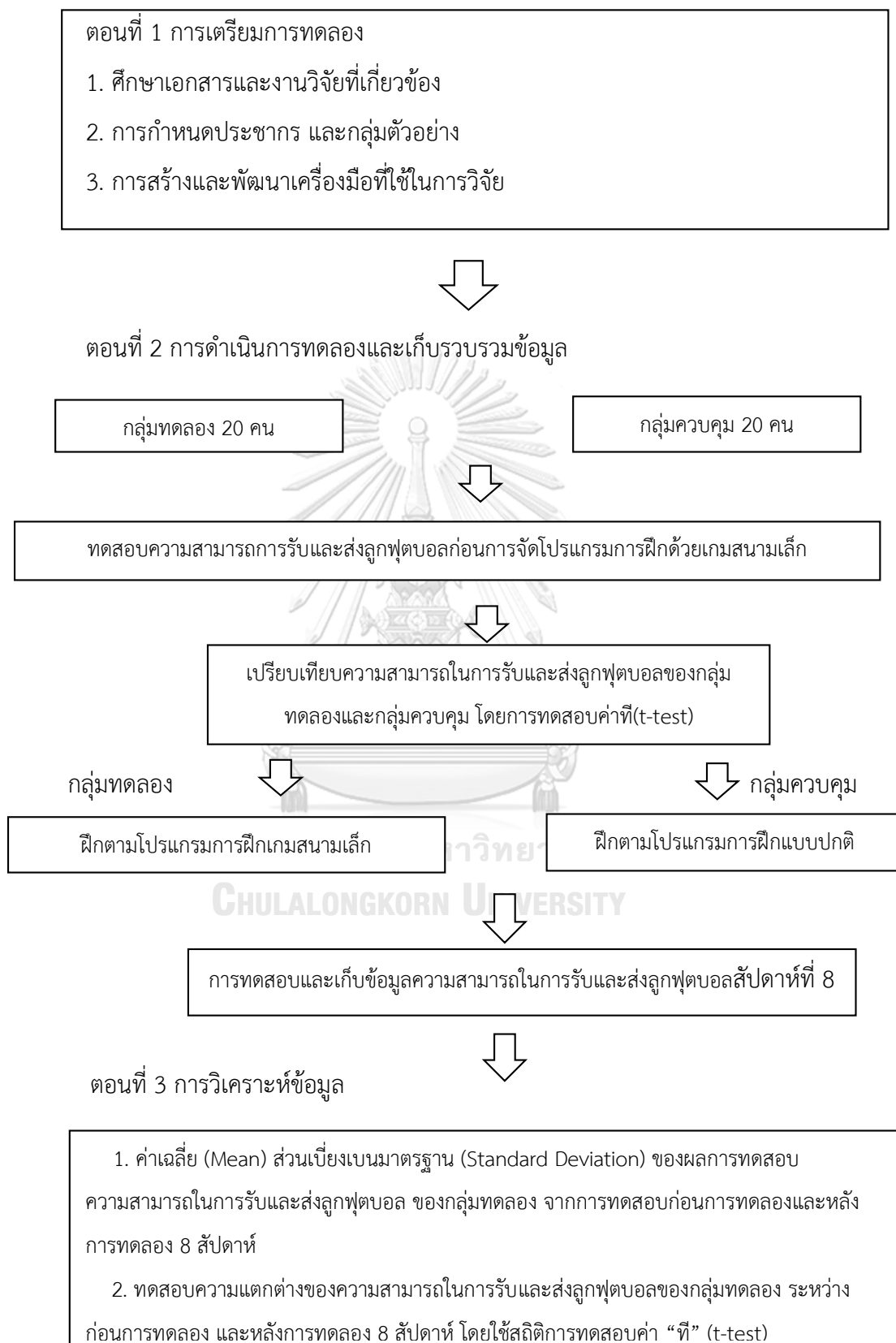
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบค่า “ที” (t-test)



ขั้นตอนการวิจัย



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง

ข้อมูลค่าอายุของกลุ่มตัวอย่าง สามารถแสดงได้ตารางที่ 6 ดังนี้

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มทดลอง

n=20	mean	S.D.
อายุ	14.35	0.72

จากตารางที่ 6 พบว่ากลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัยมีอายุเฉลี่ย 14.35 ปีมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มควบคุม

n=20	mean	S.D.
อายุ	13.10	0.30

จากตารางที่ 7 พบว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ในการวิจัยมีอายุเฉลี่ย 13.10 ปีมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.30

ตอนที่ 2 ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ การรับและส่งลูกฟุตบอลระยะ 4 เมตร 1 นาที การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที และการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ซึ่งผลการทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ทั้งก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ สามารถแสดงดังแผนภาพต่อไปนี้

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที	30.00	4.40	33.25	2.60	-3.43	.003*

*p < .05

จากตารางที่ 8 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 30.00 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 4.40 อยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 33.25 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.60 อยู่ในระดับดีมาก

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	27.95	2.87	30.10	3.03	-3.20	.005*

*p < .05

จากตารางที่ 9 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 27.95 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 2.87 อยู่ในระดับดีมาก และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 30.10 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.03 อยู่ในระดับดีมาก

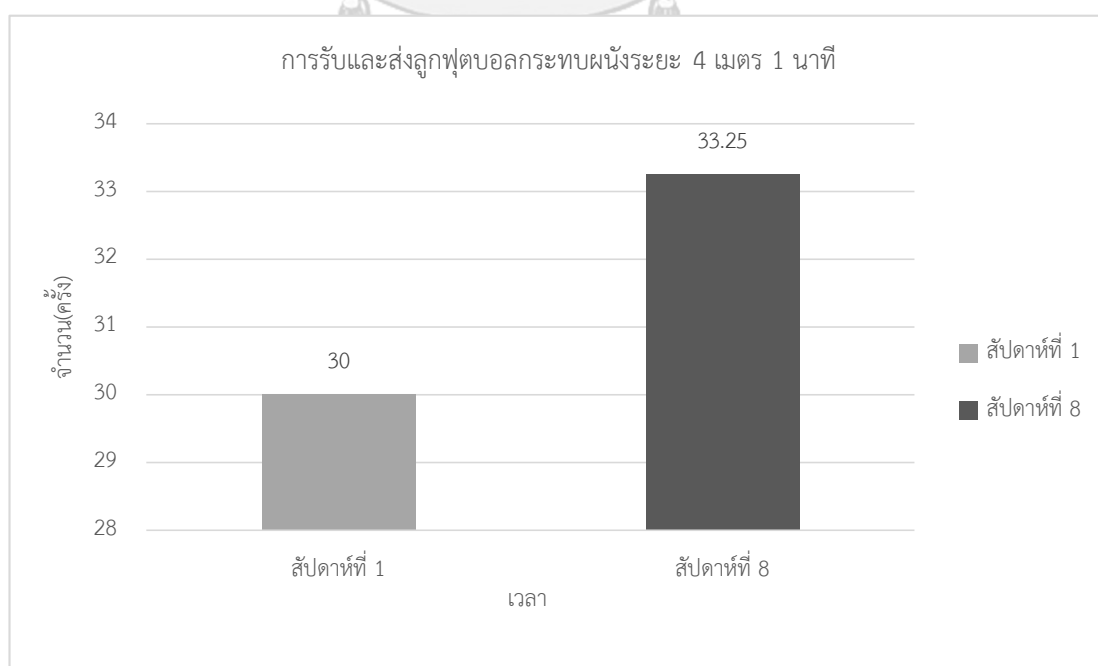
ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	21.75	1.51	27.90	2.75	-11.30	.000*

*p < .05

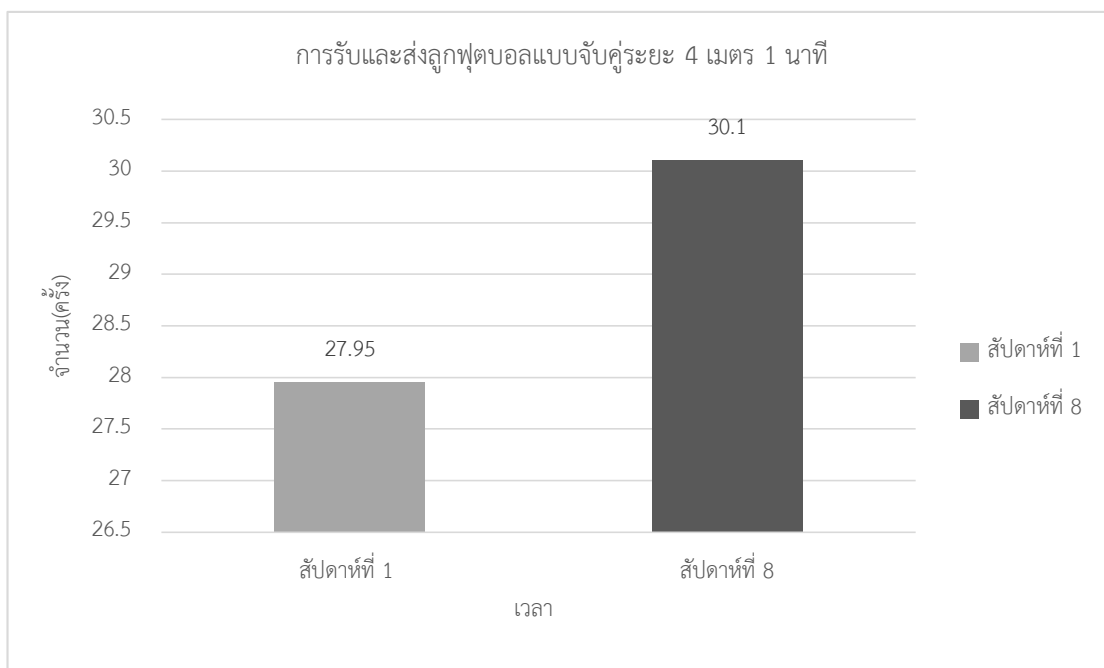
จากตารางที่ 10 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 21.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 1.51 อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 27.90 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.75 อยู่ในระดับปานกลาง

ภาพที่ 4 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง



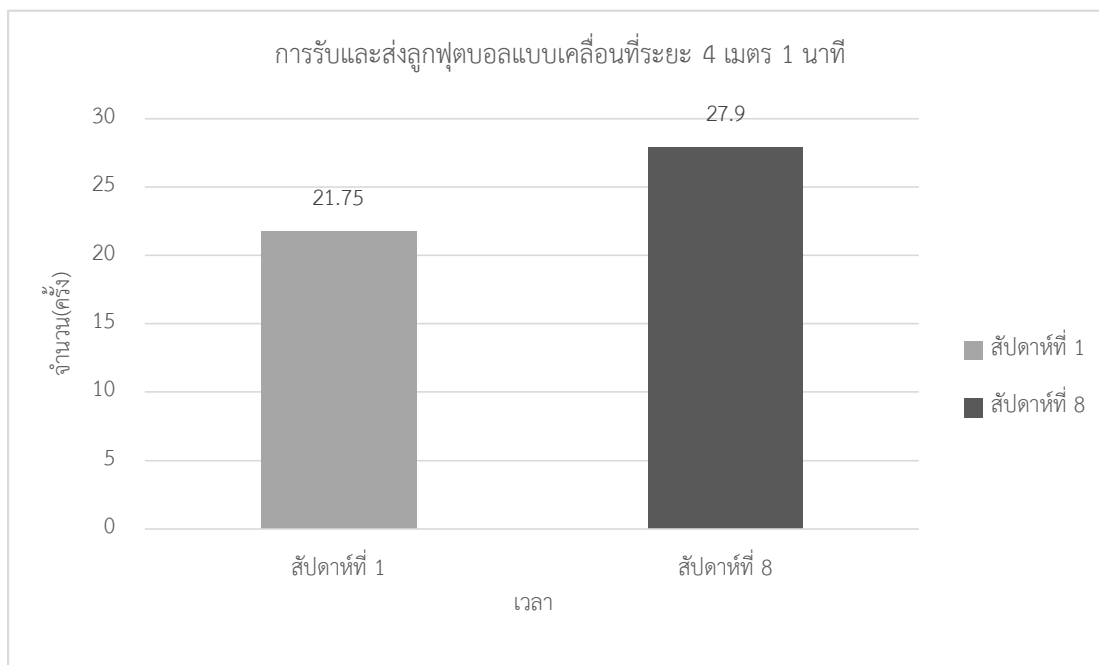
จากภาพที่ 4 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 30.00 หลังการทดลอง 33.25

ภาพที่ 5 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง



จากภาพที่ 5 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 27.95 หลังการทดลอง 30.10

ภาพที่ 6 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อน และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง



จากภาพที่ 6 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อน และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 21.75 หลังการทดลอง 27.90

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที	22.75	2.67	27.70	4.44	-6.37	.000*

*p < .05

จากตารางที่ 11 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 22.75 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 2.67 อยู่ในระดับปานกลาง และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 27.70 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.44 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	31.50	5.28	34.10	3.94	-1.99	.061*

*p < .05

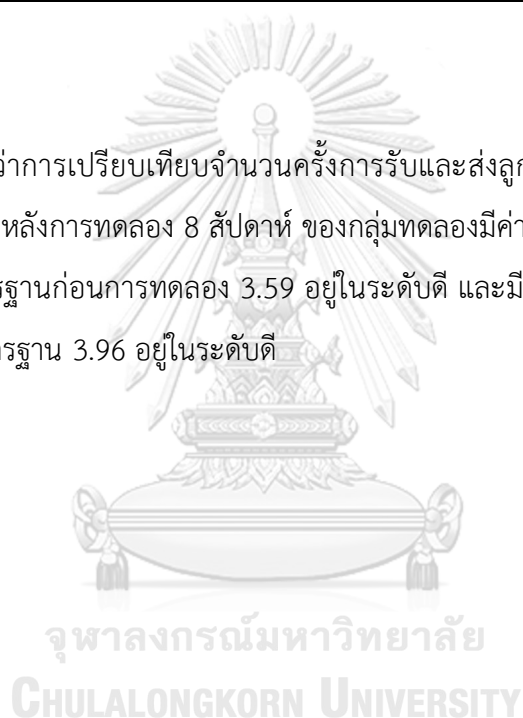
จากตารางที่ 12 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 31.50 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 5.28 อยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 34.10 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.94 อยู่ในระดับดี

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม

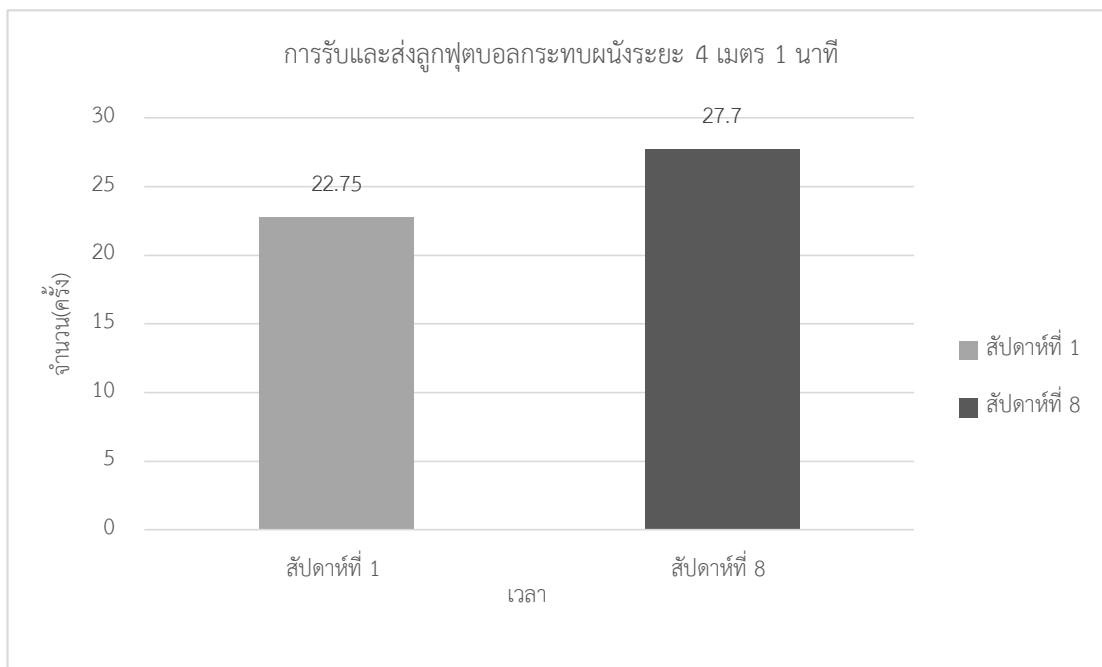
การทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	mean	S.D.	mean	S.D.		
การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	25.05	3.59	28.55	3.96	-3.46	.003*

*p < .05

จากตารางที่ 13 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 25.05 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการทดลอง 3.59 อยู่ในระดับดี และมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง 28.55 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.96 อยู่ในระดับดี

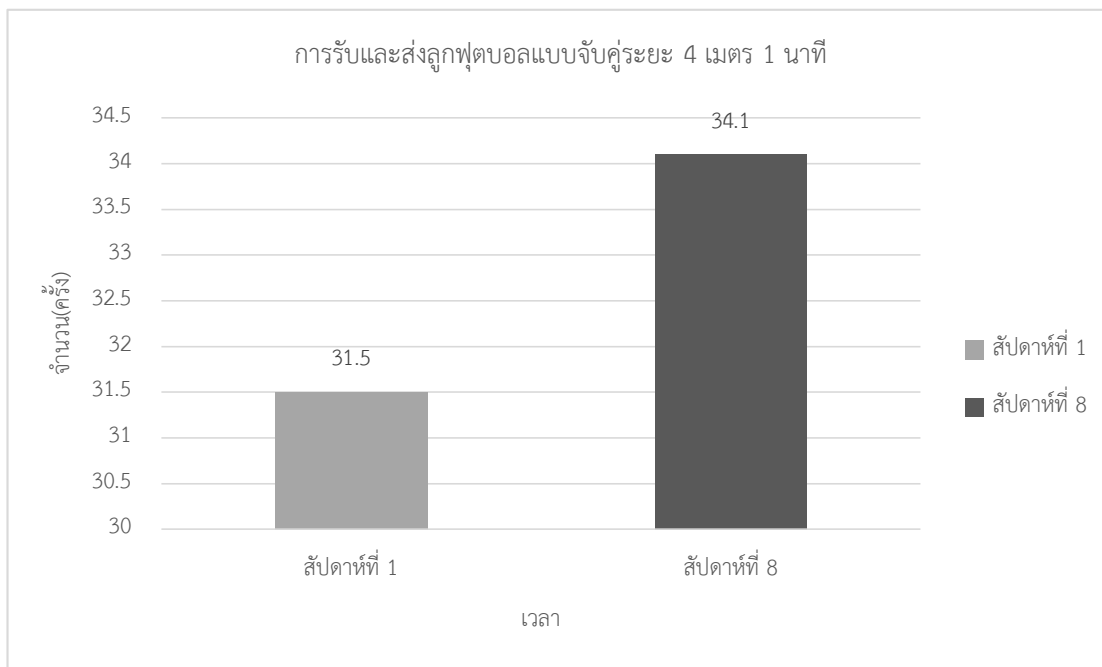


ภาพที่ 7 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม



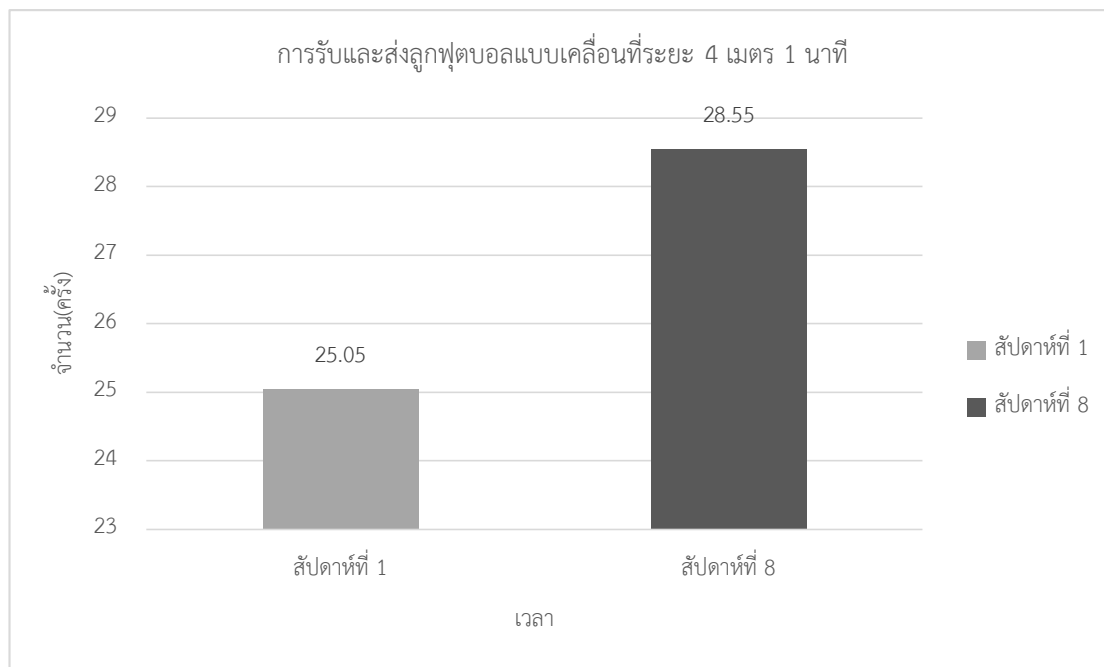
จากภาพที่ 7 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 22.75 หลังการทดลอง 27.70

ภาพที่ 8 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 8 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 31.50 หลังการทดลอง 34.10

ภาพที่ 9 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม



จากภาพที่ 9 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 25.05 หลังการทดลอง 28.55

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที	ก่อนการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	30.00	4.51	.110	6.175	.000
กลุ่มควบคุม	22.75	2.67			.000

*p < .05

จากตารางที่ 14 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 15 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 4 เมตร 1 นาที	ก่อนการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	27.95	2.94	.030*	-2.623	.012
กลุ่มควบคุม	31.50	5.28			.014

*p < .05

จากตารางที่ 15 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	ก่อนการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	21.75	1.55	.001*	-3.773	.001
กลุ่มควบคุม	25.05	3.59			

*p < .05

จากตารางที่ 16 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีก่อนการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 17 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที	หลังการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	33.25	2.67	.121	4.782	.000
กลุ่มควบคุม	27.70	4.45			.000

*p < .05

จากตารางที่ 17 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 18 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	หลังการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	30.10	3.11	.385	-3.561	.001
กลุ่มควบคุม	34.10	3.94			.001

*p < .05

จากตารางที่ 18 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 19 ผลการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที	หลังการทดลอง		Levene's test	t	p
	mean	S.D.			
กลุ่มทดลอง	27.90	2.82	.297	-.597	.554
กลุ่มควบคุม	28.55	28.55			.555

* $p < .05$

จากตารางที่ 19 พบว่าการเปรียบเทียบจำนวนครั้งการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก และกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมตามปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผลงานวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ที่ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที และโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการเปรียบเทียบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการเปรียบเทียบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่ามีสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลของการเพิ่มขึ้นของความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของกลุ่มทดลองเป็นผลมาจากการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก โดยเป็นการฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกได้รับความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในการเรียนการสอน การฝึกซ้อมและการแข่งขันในสนามแข่งขันจริง ซึ่งการพัฒนาความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลทำให้กลุ่มทดลองมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศาสตรา วงศ์บุตรลี (2551) ซึ่งได้ศึกษาการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย

จำนวน 30 คน โดยมีการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา เชื่อถือได้ โดยผลของแบบทดสอบการเตะลูกฟุตบอลกระทบฝาผนัง ของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของ โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายจำนวน 20 คน ที่เป็นนักกีฬา ฟุตบอลของโรงเรียนวิบูลวิทยา ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2560 เลือก กลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive selection) จากนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนวิบูลวิทยา ปีการศึกษา 2558 ที่มีทั้งหมด จากนั้นกลุ่ม ตัวอย่างเข้ารับการฝึกโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก จำนวน 20 คน โดยทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยการเข้าโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กจะเป็นการฝึกที่ใช้เวลา 60 นาที ในส่วนการทดสอบนั้นได้แบ่งการทดสอบออกเป็น 2 ครั้ง คือก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทำการเก็บรวบรวมผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 แบบการ ทดสอบ คือ การรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบ จับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที และ การรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และทดสอบค่า “ที” (t-test) แบบ Independent

สรุปผลงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมี ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร 1 นาที มีค่า mean 33.25 S.D. 2.60 ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์กลุ่มตัวอย่างซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมี ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที มีค่า mean 30.10 S.D. 3.03 ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาทีนาทีกี่ มีค่า mean 27.90 S.D. 2.75 ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมแบบปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมแบบปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการเปรียบเทียบกลุ่มทดลองซึ่งฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กและกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมแบบปกติมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร 1 นาที และการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร 1 นาที ที่เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สมภพ รุ่งเรือง (2547) ซึ่งได้สร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน โดยมีการสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ การครอบครองลูกฟุตบอล การส่งลูกฟุตบอล ผลปรากฏว่า มีความเชื่อมั่น ความเชื่อมั่นเป็นปรนัยและความเที่ยงตรงอยู่ในระดับสูงทุกรายการ

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ยังสอดคล้องกับแนวคิดเทคนิคการฝึกกีฬาฟุตบอลของ เจริญ ธานีรัตน์ (2547) ได้กล่าวว่ากีฬาฟุตบอล เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยทักษะเบื้องต้นมากที่สุด และใช้อวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย นอกจากมือและแขนเท่านั้น การฝึกทักษะเบื้องต้นที่ถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะพัฒนาไปสู่ทักษะขั้นสูงซึ่งจะนำไปใช้ในการเล่นที่ต่อไป โดยทักษะการรับและส่งลูกฟุตบอล

เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการเล่นกีฬาฟุตบอลซึ่งการได้ฝึกในเกมสนามเล็กแล้วนั้น ถ้าได้รับการฝึกทั้งสองส่วนนี้อย่างถูกวิธีจะสามารถทำให้ผู้ฝึกประสบความสำเร็จในการเล่นและฝึกกีฬาฟุตบอลได้

นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังสอดคล้องกับ เกมสนามเล็กที่สัมพันธ์กับบาสเกตบอล MAC (2016:ออนไลน์) ที่ว่าด้วยการฝึกเกมสนามเล็กช่วยให้มี 1) การสัมผัสที่มากขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นที่มีจำนวนน้อยลงผู้เล่นจะได้มีโอกาสในการได้สัมผัสลูกบาสเกตบอลมากยิ่งขึ้น ยิ่งทำให้ผู้เล่นได้สามารถตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันได้และทำให้ผู้เล่นตัดสินใจและใช้ทักษะในสถานการณ์ที่แข่งขันรวดเร็วยิ่งขึ้น 2) การตัดสินใจที่ง่ายขึ้น หมายถึง เมื่อมีผู้เล่นจำนวนน้อยลงจะช่วยให้สามารถตัดสินใจได้ดียิ่งขึ้นเนื่องจากมีตัวเลือกที่น้อยกว่าการฝึกปกติ 3) มีโอกาสมากขึ้นในการทำคะแนน หมายถึง เมื่อผู้เล่นได้ฝึกเกมสนามเล็ก หมายถึงการฝึกเกมสนามเล็ก มีจะความกระตือรือร้นมากขึ้นในการที่อยากจะทำคะแนนเพื่อชัยชนะ 4) พื้นที่ที่เพิ่มขึ้น หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นได้ฝึกการเคลื่อนที่ ที่จะเคลื่อนที่หาตำแหน่งของตัวเองเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการทำคะแนน 5. เกี่ยวข้องกับผู้เล่นทุกคน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะทำให้ผู้เล่นทุกคนมีส่วนร่วมกับการฝึกที่มากขึ้นเนื่องจากการใช้พื้นที่และคนจำนวนน้อยลง 6. การหยุดเกม หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะหลีกเลี่ยงการสับสนในขณะที่เล่นด้วยการหยุดที่ง่ายกว่าการฝึกพื้นที่กว้างและผู้ฝึกสอนสามารถลงรายละเอียดให้กับผู้ที่ได้รับการฝึกได้ง่าย 7. กำหนดเขตการป้องกัน หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะสามารถเรียนรู้การตัดสินใจในการกำหนดเขตการป้องกันเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้ทำคะแนนได้ 8. สอนให้ได้ว่าเมื่อไรที่จะใช้ทักษะ หมายถึง การที่ผู้เล่นได้ฝึก เกมสนามเล็ก จะช่วยให้ผู้เล่นรู้ว่าควรที่จะใช้ทักษะในสถานการณ์ไหน

โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ UsYouthSoccer (2017 : ออนไลน์) ที่กล่าวว่า 1) การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการรับลูกฟุตบอลและเกิดความชำนาญในการรับลูกฟุตบอล (พัฒนาด้านความสามารถส่วนบุคคล) 2) การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านทักษะการตัดสินใจ (พัฒนาด้านเทคนิคในการเล่นกีฬาฟุตบอล) 3. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาทางด้านร่างกายมากยิ่งขึ้น 4. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลพัฒนาด้านการปรับตัวกับผู้ฝึกสอนให้สามารถเรียนรู้วิธีการฝึกซ้อมได้มากยิ่งขึ้น 5. การฝึกเกมสนามเล็ก ช่วยให้เยาวชนที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลได้มีส่วนร่วมในการเล่นเกมฟุตบอลมากยิ่งขึ้นและเพิ่มโอกาสในการแก้ไขจุดบกพร่อง

ของนักกีฬาฟุตบอลได้มากยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยครั้งนี้ ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Stuivenberg (2008) ได้กล่าวว่า The KNVB Academy ในประเทศฮอลแลนด์นั้นได้กำหนดทฤษฎีในการฝึกซ้อมโดยแยกเป็นช่วงอายุในการฝึกซ้อมไว้ดังนี้ 1. ช่วงอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรที่จะเรียนรู้และฝึกในการควบคุมลูกฟุตบอล 2. ช่วงอายุต่ำกว่า 7 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการกระทำไปกับลูกฟุตบอล 3. ช่วงอายุต่ำกว่า 10 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นในการเรียนรู้เป้าหมายในการเล่น 4. ช่วงอายุต่ำกว่า 12 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่น 5. ช่วงอายุต่ำกว่า 14 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการนำทักษะพื้นฐานมาใช้ในการเล่นให้เป็นทีม 6. ช่วงอายุต่ำกว่า 16 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเล่นเป็นทีม 7. ช่วงอายุต่ำกว่า 18 ปี ควรที่จะมุ่งเน้นการเรียนรู้การแข่งขัน โดยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถการรับและส่งบอลลูกฟุตบอล สามารถปรับใช้เกมสนามเล็กเพื่อพัฒนาการรับและส่งลูกฟุตบอลกับในทุกๆช่วงอายุ ตลอดจนเป็นรูปแบบการฝึกที่มีความเหมาะสม หลากหลายและสำคัญต่อการนำมาใช้ในการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาฟุตบอล

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

1. จากการวิจัยพบว่าการเล่นด้วยโปรแกรมเกมสนามเล็กมีผลทำให้ความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลดีขึ้น โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งแสดงผลให้เห็นชัดเจน ดังนั้นหากมีระยะเวลาที่เพิ่มมากขึ้นในการฝึกซ้อม ก็อาจนำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กไปปรับใช้ในระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นเป็น 10 สัปดาห์ เพื่อให้ผู้ที่ได้รับการฝึกมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้นกว่าระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

2. การวิจัยในครั้งนี้เป็นการใช้โปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กในช่วงระยะเวลาการแข่งขันกีฬาของนักเรียน ซึ่งในบางครั้งกลุ่มทดลองบางคนเกิดอาการบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถฝึกซ้อมตามโปรแกรมได้ในบางครั้ง ดังนั้นหากนำโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กไปใช้ในการฝึกซ้อมในช่วงเตรียมการแข่งขัน อาจมีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลที่ดีขึ้นและหลีกเลี่ยงอาการบาดเจ็บได้

3. เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับขนาดสนามของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก ผู้ฝึกควรจำลองการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบอิสระในการฝึกก่อนการฝึกซ้อมจริง

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในทักษะด้านอื่นๆของกีฬาฟุตบอล
2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ
3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลในนักเรียนที่มีความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลอยู่ในเกณฑ์ที่ควรปรับปรุง
4. ควรมีการประเมินความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลก่อนการฝึกเกมสนามเล็ก เพื่อออกแบบโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กให้สัมพันธ์กับความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของผู้ที่ได้รับการฝึกได้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2558). คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล.
- เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง. (2554). การส่งบอลด้วยข้างเท้าด้านใน.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2547). หลักและวิธีการฝึกกีฬา.
- ชาติ วัฒนเขจร. (2538). การพัฒนาแบบทดสอบทักษะกรีฑาประเภทลานขั้นพื้นฐานแบบอิงเกณฑ์เน้นกระบวนการสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2538). หลักและการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปกรณ์ ฉัตรสูงเนิน. (2557). การตอบสนองทางสรีรวิทยาและทักษะที่ใช้ขณะฝึกเกมสนามเล็ก 3 ต่อ 3 ด้วยรูปแบบที่แตกต่างกันในนักกีฬาฟุตบอล. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ปราโมทย์ ปิยะมงคลจิต. (2539). การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์, มหาวิทยาลัยบูรพา).
- วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์. (2554). ผลของการฝึกระหว่างเกมสนามเล็กและแบบฝึกเฉพาะเจาะจงต่อสมรรถภาพด้านแอโรบิคและแอนแอโรบิคในนักกีฬาฟุตบอล. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วันเฉลิม โตทอง. (2557). ผลการอบอุ่นร่างกายด้วยเกมสนามเล็กที่มีขนาดสนามแตกต่างกันต่อความสามารถด้านการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในนักกีฬาฟุตบอล. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- วิทยา เลากุล. (2559). Manual Of Best Practices. สมุทรปราการ: บริษัท ปาซ์ จำกัด.
- วิชรธรณ์ สีชื่น. (2553). ผลของโปรแกรมการฝึกความเร็วในการวิ่งขึ้นเนินและวิ่งลงเนินที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- วินัย อินทรชิต. (2550). ระดับทักษะกีฬาฟุตบอลของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาอุทัยธานี. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

- ศักดิ์ศิริ เพชรรัตน์. (2557). การตอบสนองทางสรีรวิทยาทักษะที่ใช้และผลแบบเฉียบพลันของการ
 อบอุ่นร่างกายโดยใช้เกมสนามเล็กที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วของไวนักกีฬา
 ฟุตบอลเยาวชน. (ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- ศาสตรา วงศ์บุตรลี. (2551). การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขต
 พื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2550. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- สนธยา สีละมาด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.
- สุรพล เพิ่มผล. (2531). ฟุตบอล. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อนิวรรณ รัตน์. (2557). ผลของการฝึกฟุตบอลสนามเล็กที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจกรดแล
 คติกในเลือดและอัตราการรับรู้ความเหนื่อย. (วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).
- อุทัย สงวนพงษ์. (2550). สนุกกับฟุตบอล1. กรุงเทพฯ : บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.).

ภาษาต่างประเทศ

- Davies, J. C. (2013). *Coaching The Tiki Taka Style Of Play. United states,US: SoccerTutor.*
- Della. (2011). Influence of Technical Instructions on The Physiological and Physical.
- Della. (2012). Variation of Activity Demands in Small Sided Soccer Games. *International Journal of Sports Medicine.*
- Jankoeski, T. (2015). *Coaching Soccer Like Guardiola And Mourinho. Aachen, AC:Meyer&Meyer Sport.*
- Mac, C. (2016). 8 Reasons Why You Must Use Small Sided Games.
- Marco A. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games.
- Navarro. (2017). Small Sided Games in Rugby. *Differences Between The Use or not Contact and Different Spaces of Interaction. Ravista Internacional de Ciencias del Deporte.*
- Soccer Coach Weekly. (2017). Passing.
- Upper Dublin Soccer Club. (2016). Why Small Sided Games.
- Us, Y. S. (2017). Small-Sided Games Resources.

Zulkhairi A. (2015). effects of Periodized Small-Sided Training on Physical Fitness Performance Among Young Male Football Players.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เต็มเพชร สุขคณาภิบาล | คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ |
| 2. อาจารย์ ดร.จุฑา ติงศภัทย์ | คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 3. อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. อาจารย์ จตุพงษ์ ทองสุข | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 5. อาจารย์ ธวัช สร้อยโพธิ์พันธุ์ | ครูชำนาญการ โรงเรียนระยองวิทยาคม |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



โปรแกรมการฝึกสัปดาห์ที่ 1

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 ต่อ 2 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 2 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซึ่แจงและอบอุ่นร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ท่าก้มแตะปลายเท้า 2 ข้าง

1.1.1 ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

1.1.2 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ



1.2 ยืดเหยียด ท่ากางขาแตะสลับซ้ายขวา

1.2.1 กางขาให้เป็นมุม 180 องศา

1.2.2 ก้มลงและให้นำปลายนิ้วมือด้านขวาไปแตะปลายเท้าด้านซ้าย

1.2.3 ก้มลงและให้นำปลายนิ้วมือด้านซ้ายไปแตะปลายเท้าด้านขวา



1.3 ยืดเหยียด ท่าเตะขาสูงสลับซ้ายขวา

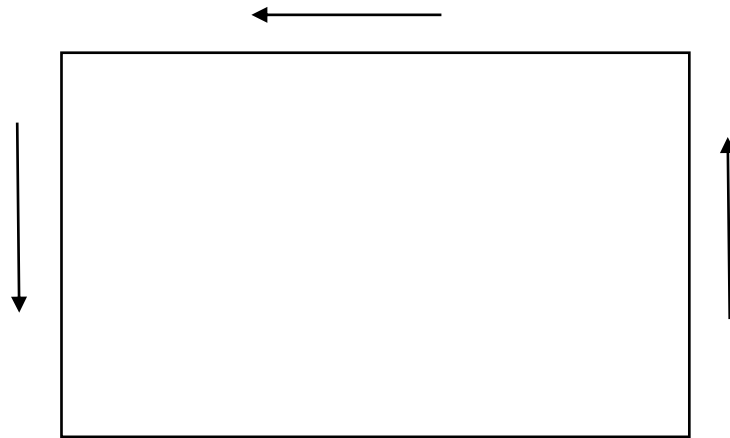
1.3.1 เเตะขาขวาให้มาอยู่ในระดับหน้าอก โดยที่ให้ขาซ้ายยืนทรงตัวไว้

1.3.2 เเตะขาซ้ายให้มาอยู่ในระดับหน้าอก โดยที่ให้ขาขวายืนทรงตัวไว้



รวม 7 นาที

1.4 วิ่งอบอุ่นร่างกาย 3 รอบ รอบสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ชั้นที่ 2. ชั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

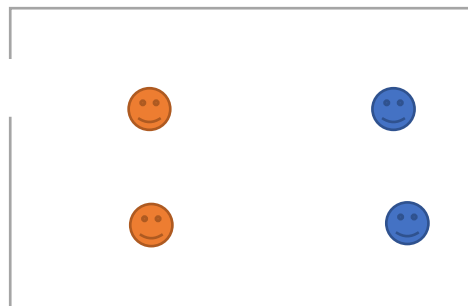
เซต



2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 คน ไล่ลูกฟุตบอล และ 2 คน รับและส่งลูกฟุตบอล ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

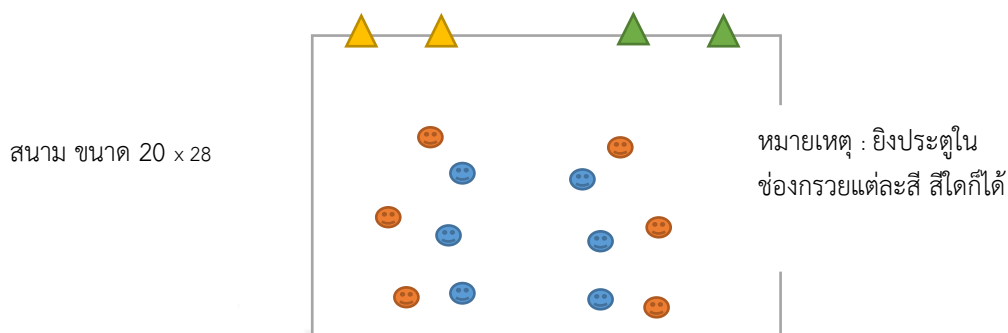
เซต

สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน



ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งก้มแตะปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง

4.1.1 นั่งและเหยียดขาทั้งสองข้างตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้น

4.1.2 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ปลายเท้า



4.2 คลายอุ่น ทำนั่งก้มแตะปลายเท้าซ้ายและขวาสลับกัน

4.2.1 นั่งและเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและพับขาซ้ายให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับบริเวณหัวเข่าขวา

4.2.2 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าขวา

4.2.3 นั่งและเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและพับขาขวาให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับบริเวณหัวเข่าซ้าย

4.2.4 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าซ้าย



4.3 คลายอุ่น ทำจับปลายเท้าซ้ายและขวาสลับกัน ยกตั้งฉาก 90 องศา

4.3.1 นั่งและเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและยกขาซ้ายให้ตั้งฉาก 90 องศา

4.3.2 ใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าซ้ายที่ยกขาขึ้น

4.3.3 นั่งและเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและยกขาขวาให้ตั้งฉาก 90 องศา

4.3.2 ใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าขวาที่ยกขาขึ้น



รวม 5 นาที

4.4 สรุปลผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 2

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 ต่อ 3 คน รับและส่งลูกฟุตบอล สัมผัสลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซึ่แจ่งและอบอุ่นร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ท่าก้มแตะปลายเท้า 2 ข้าง

1.1.1 ขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

1.1.2 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ



1.2 ยืดเหยียด ท่ากางขาแตะสลับซ้ายขวา

1.2.1 กางขาให้เป็นมุม 180 องศา

1.2.2 ก้มลงและให้นำปลายนิ้วมือด้านขวาไปแตะปลายเท้าด้านซ้าย

1.2.3 ก้มลงและให้นำปลายนิ้วมือด้านซ้ายไปแตะปลายเท้าด้านขวา



1.3 ยืดเหยียด ท่าเตะขาสูงสลับซ้ายขวา

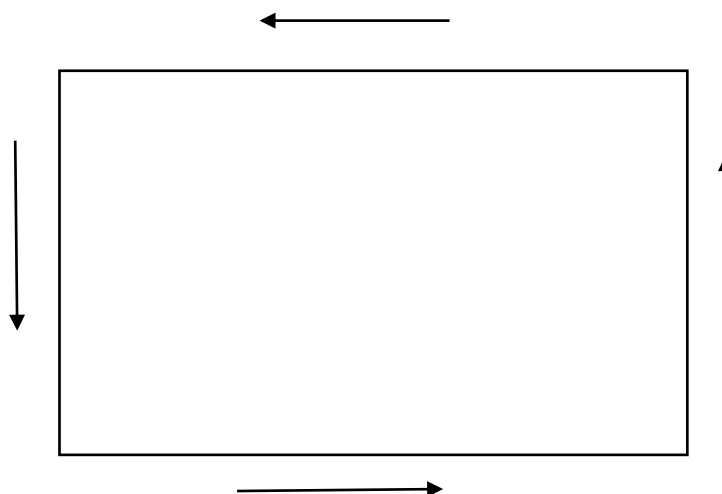
1.3.1 เเตะขาขวาให้มาอยู่ในระดับหน้าอก โดยที่ให้ขาซ้ายยืนทรงตัวไว้

1.3.2 เเตะขาซ้ายให้มาอยู่ในระดับหน้าอก โดยที่ให้ขาขวายืนทรงตัวไว้



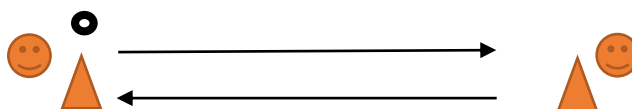
รวม 7 นาที

1.4 วิ่งอบอุ่นร่างกาย 3 รอบ รอบสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



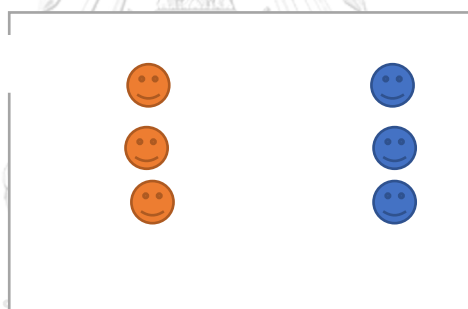
ขั้นที่ 2. ขั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต



2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 คน ไล่ลูกฟุตบอล และ 3 คน รับและส่งลูกฟุตบอลสัมผัสลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

สนาม ขนาด 20 x 28

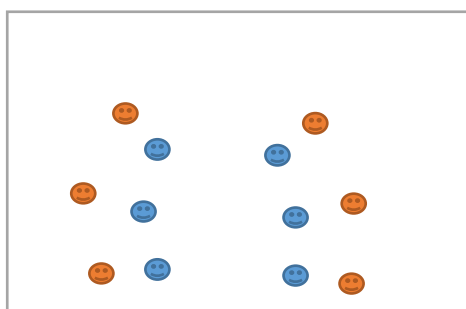


ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน



สนาม ขนาด 20 x 28



หมายเหตุ : ยิงประตู
ในช่องกรวยสีที่ตรงกับ
สีของตัวเอง

ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งก้มแตะปลายเท้าทั้ง 2 ข้าง

4.1.1 นั่งและเหยียดขาทั้งสองข้างตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้น

4.1.2 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วมือแตะที่ปลายเท้า



4.2 คลายอุ่น ทำนั่งก้มแตะปลายเท้าซ้ายและขวาสลับกัน

4.2.1 นั่งและเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและพับขาซ้ายให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับบริเวณหัวเข่าขวา

4.2.2 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าขวา

4.2.3 นั่งและเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและพับขาขวาให้ฝ่าเท้าสัมผัสกับบริเวณหัวเข่าซ้าย

4.2.4 ก้มตัวลงและใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าซ้าย



4.3 คลายอุ่น ท่าจับปลายเท้าซ้ายและขวาสลับกัน ยกตั้งฉาก 90 องศา

4.3.1 นั่งและเหยียดขาขวาตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและยกขาซ้ายให้ตั้งฉาก 90 องศา

4.3.2 ใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าซ้ายที่ยกขาขึ้น

4.3.3 นั่งและเหยียดขาซ้ายตรงไปด้านหน้าให้ระนาบกับพื้นและยกขาขวาให้ตั้งฉาก 90 องศา

4.3.2 ใช้ปลายนิ้วแตะที่ปลายเท้าขวาที่ยกขาขึ้น



รวม 5 นาที

สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที



โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 3

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 4 ต่อ 4 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 2 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซี่งแฉงและอบอุ้นร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยึดเหยียด ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขาสลับซ้ายขวา

1.1.1 ยกขาขวาขึ้นไปด้านหลังโดยใช้มือจับที่บริเวณข้อเท้าและดึงเข้าหาลำตัว

1.1.2 ใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.1.3 ยกขาซ้ายขึ้นไปด้านหลังโดยใช้มือจับที่บริเวณข้อเท้าและดึงเข้าหาลำตัว

1.1.4 ใช้ขาขวายืนทรงตัว



1.2 ยืดเหยียด ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

- 1.2.1 นำขาขวาก้าวมาข้างหน้าให้ส้นเท้าขวาอยู่บริเวณปลายเท้าซ้าย
- 1.2.2 ยกปลายเท้าขวาขึ้นโดยที่เข่าทั้งขาซ้ายและขาขวาไม่งอ
- 1.2.3 ก้มลงและใช้ปลายนิ้วไปสัมผัสที่ปลายเท้า
- 1.2.4 นำขาซ้ายก้าวมาข้างหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่บริเวณปลายเท้าขวา
- 1.2.5 ยกปลายเท้าซ้ายขึ้นโดยที่หัวเข่าทั้งขาซ้ายและขาขวาไม่งอ
- 1.2.6 ก้มลงและใช้ปลายนิ้วไปสัมผัสที่ปลายเท้า



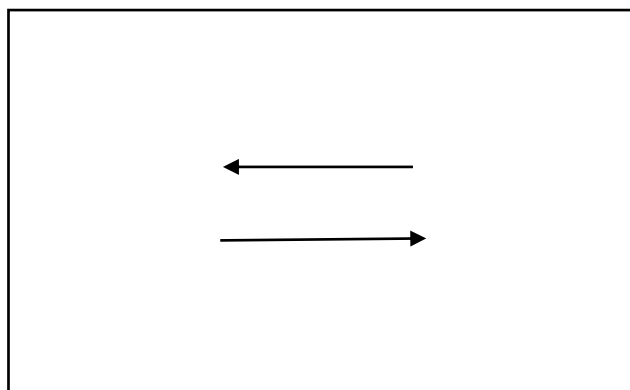
1.3 ยืดเหยียด ทำเตะขาเฉียงสลับซ้ายขวา

- 1.3.1 ใช้ขาขวาเตะเฉียงในแนวแท่งมุมโดยใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว
- 1.3.2 ใช้ขาซ้ายเตะเฉียงในแนวแท่งมุมโดยใช้ขาขวายืนทรงตัว



รวม 7 นาที

1.4 วิ่งไปกลับ ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ขั้นที่ 2. ชั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

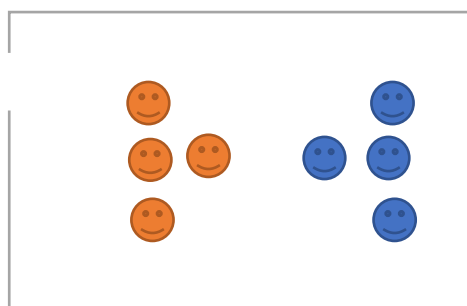
เซต



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

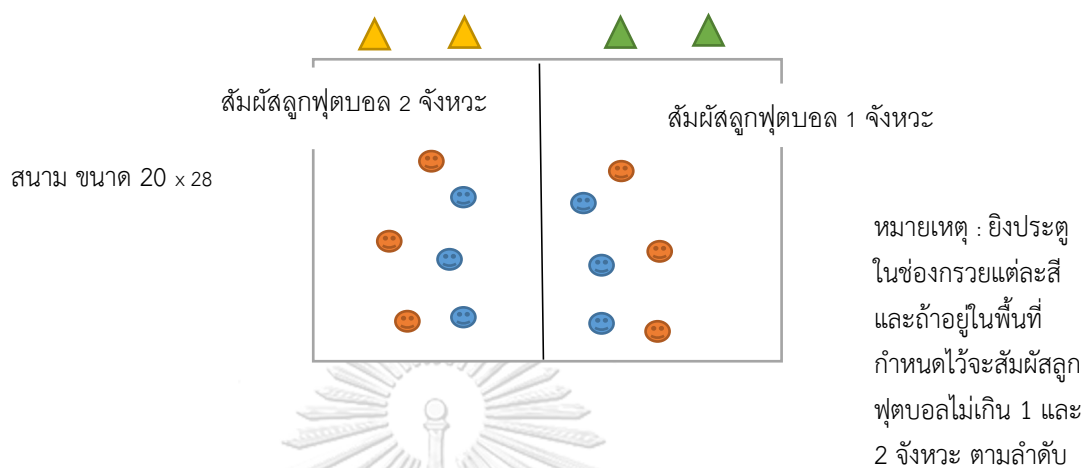
2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตรจำนวน 4 คน ไล้ลูกฟุตบอล และ 4 คน รับและส่งลูกฟุตบอลสัมผัสลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในไม่เกิน 2 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน



ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งยืดหน้าขา 2 ข้าง

4.1.1 ขำเขำท้้งสอ้งขำงยี้ดมำด้ำนหน้าและยกส้นเท้าท้้งสอ้งขำงขึ้นโดยใช้มือท้้งสอ้งวำงที่พื้นด้ำนหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้้ม



4.2 คลายอุ่น ทำยืดน่อง

4.2.1 โน้มตัวลงไปด้านหน้าและใช้มือทั้งสองวางไว้ที่พื้น

4.2.2 นำขาขวามาวางบนหลังขาซ้าย โดยที่ขาซ้ายจะต้องเหยียดตรง

4.2.3 นำขาซ้ายมาวางบนหลังขาขวา โดยที่ขาขวาจะต้องเหยียดตรง



4.3 คลายอุ่น ทำจับต้นขาสลับซ้ายขวา ยกตั้งฉาก 90 องศา

4.3.1 นอนราบกับพื้นและยกขาขวาให้อยู่ในลักษณะ 90 องศา โดยขาซ้ายติดพื้น

4.3.2 ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าของขาขวาที่ยกอยู่ในลักษณะ 90 องศา

4.3.3 นอนราบกับพื้นและยกขาซ้ายให้อยู่ในลักษณะ 90 องศา โดยขาขวาติดพื้น

4.3.4 ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าของขาซ้ายที่ยกอยู่ในลักษณะ 90 องศา



รวม 5 นาที

สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 4

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คน สัมผัสลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 2 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซึ่แจ่งและอบอุ่นร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยืดเหยียด ทำยืดกล้ามเนื้อหน้าขาสลับซ้ายขวา

1.1.1 ยกขาขวาขึ้นไปด้านหลังโดยใช้มือจับที่บริเวณข้อเท้าและดึงเข้าหาลำตัว

1.1.2 ใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.1.3 ยกขาซ้ายขึ้นไปด้านหลังโดยใช้มือจับที่บริเวณข้อเท้าและดึงเข้าหาลำตัว

1.1.4 ใช้ขาขวายืนทรงตัว



1.2 ยืดเหยียด ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

- 1.2.1 นำขาขวาก้าวมาข้างหน้าให้ส้นเท้าขวาอยู่บริเวณปลายเท้าซ้าย
- 1.2.2 ยกปลายเท้าขวาขึ้นโดยที่เข่าทั้งขาซ้ายและขาขวาไม่งอ
- 1.2.3 ก้มลงและใช้ปลายนิ้วไปสัมผัสที่ปลายเท้า
- 1.2.4 นำขาซ้ายก้าวมาข้างหน้าให้ส้นเท้าซ้ายอยู่บริเวณปลายเท้าขวา
- 1.2.5 ยกปลายเท้าซ้ายขึ้นโดยที่หัวเข่าทั้งขาซ้ายและขาขวาไม่งอ
- 1.2.6 ก้มลงและใช้ปลายนิ้วไปสัมผัสที่ปลายเท้า



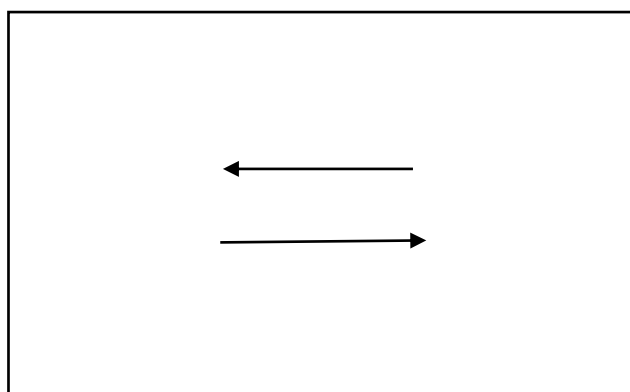
1.3 ยืดเหยียด ทำเตะขาเฉียงสลับซ้ายขวา

- 1.3.1 ใช้ขาขวาเตะเฉียงในแนวแท่งมูมโดยใช้ขาซ้ายยืนทรงตัว
- 1.3.2 ใช้ขาซ้ายเตะเฉียงในแนวแท่งมูมโดยใช้ขาขวายืนทรงตัว



รวม 7 นาที

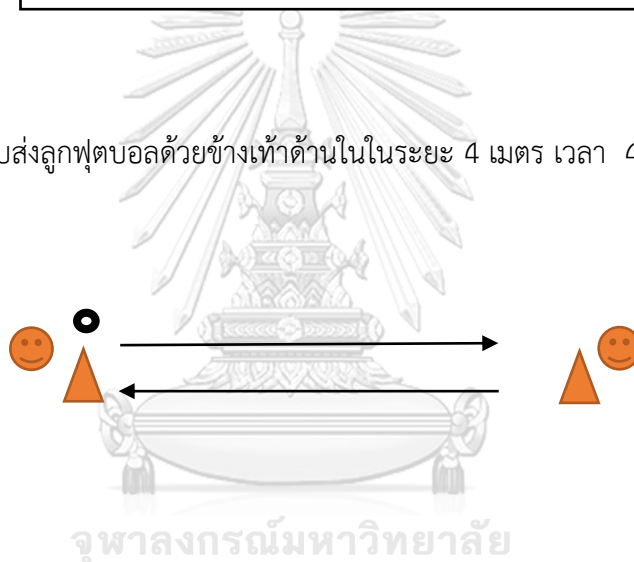
1.4 วิ่งไปกลับ ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ชั้นที่ 2. ชั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

เซต



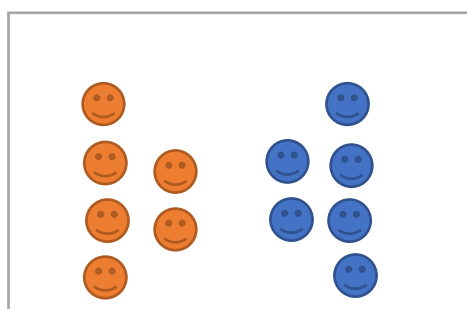
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 คน ไล่ลูกฟุตบอล และ 6 คน รับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

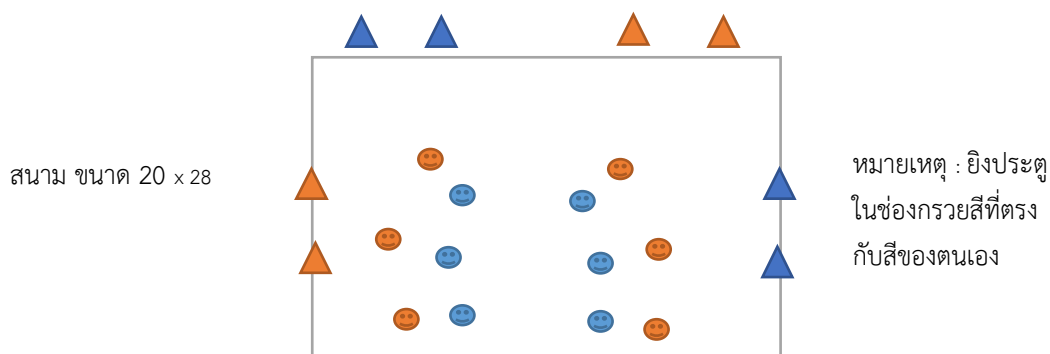
เซต

สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน



ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 4.1.1 ขำเข้าทั้งสองข้างยืดมาด้านหน้าและยกสันเท้าทั้งสองข้างขึ้นโดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้ม



4.2 คลายอุ่น ทำยืดน่อง

4.2.1 โน้มตัวลงไปด้านหน้าและใช้มือทั้งสองวางไว้ที่พื้น

4.2.2 นำขาขวามาวางบนหลังขาซ้าย โดยที่ขาซ้ายจะต้องเหยียดตรง

4.2.3 นำขาซ้ายมาวางบนหลังขาขวา โดยที่ขาขวาจะต้องเหยียดตรง



4.3 คลายอุ่น ท่าจับต้นขาสลับซ้ายขวา ยกตั้งฉาก 90 องศา

4.3.1 นอนราบกับพื้นและยกขาขวาให้อยู่ในลักษณะ 90 องศา โดยขาซ้ายติดพื้น

4.3.2 ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าของขาขวาที่ยกอยู่ในลักษณะ 90 องศา

4.3.3 นอนราบกับพื้นและยกขาซ้ายให้อยู่ในลักษณะ 90 องศา โดยขาขวาติดพื้น

4.3.4 ใช้มือจับที่บริเวณข้อพับหลังหัวเข่าของขาซ้ายที่ยกอยู่ในลักษณะ 90 องศา



รวม 5 นาที

4.4 สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที



โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 5

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 ต่อ 2 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 1 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซี่งแฉงและอบอุณร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยึดเหยียด ยืนและตั้งขาเข้าหาลำตัวสลับซ้ายขวา

1.1.1 ยกขาขวาขึ้นมาในระดับอกโดยให้อยู่ในลักษณะงอเข่าและใช้มือทั้งสองข้างตั้งที่บริเวณหัวเข่าเข้าหาลำตัวและให้ขาซ้ายยืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว

1.1.2 ยกขาซ้ายขึ้นมาในระดับอกโดยให้อยู่ในลักษณะงอเข่าและใช้มือทั้งสองข้างตั้งที่บริเวณหัวเข่าเข้าหาลำตัวและให้ขาขวายืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว



ยืดเหยียด ท่าพับเข่าขึ้นลง

1.2.1 พับหัวเข่าทั้งสองข้างไปด้านหลังและดึงหัวเข่ากลับมาให้อยู่ในท่าหัวเข่าตึง



1.2 ยืดเหยียด ท่าเตะขาออกด้านข้างสลับซ้ายขวา

1.3.1 ยกขาขวาขึ้นไปด้านหลังโดยขาเหยียดตึง

1.3.2 ใช้ขาซ้ายยืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว

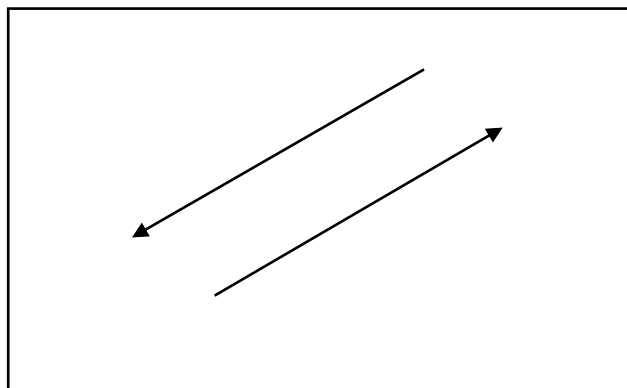
1.3.3 ยกขาซ้ายขึ้นไปด้านหลังโดยขาเหยียดตึง

1.3.4 ใช้ขาขวายืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว



รวม 7 นาที

1.3 วึ่งเฉียงจากมุมสนามสลับซ้ายไปขวา ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ชั้นที่ 2. ชั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

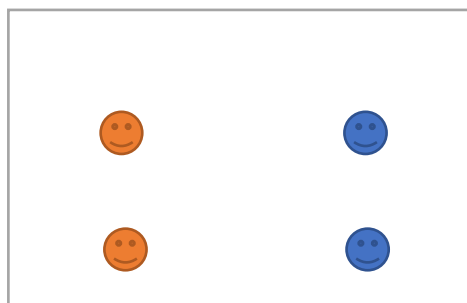
เซต



2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 คน ไล่ลูกฟุตบอล และ 2 คน รับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

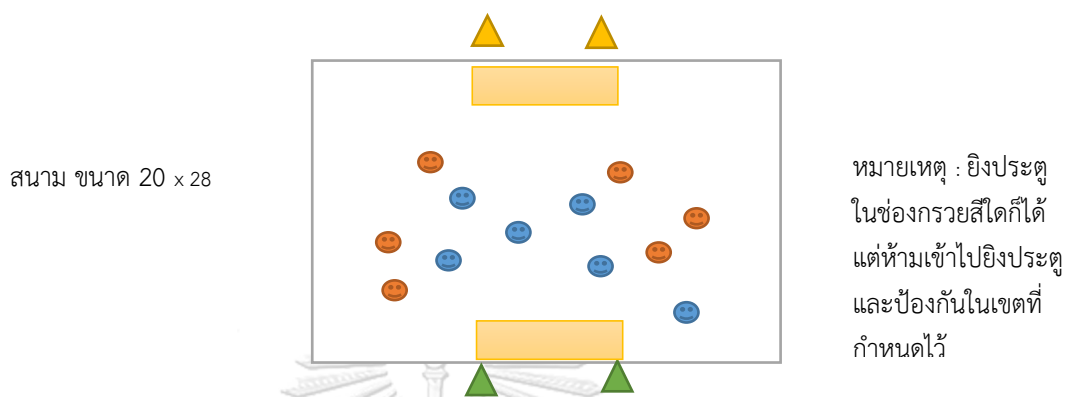
เซต

สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้า
ด้านใน



ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งยืดต้นขาด้านหลังสลับซ้ายขวา

4.1.1 นั่งชันขาซ้ายขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาขวาวางบนขาซ้าย

4.1.2 นั่งชันขาขวาขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาซ้ายวางบนขาขวา



4.2 คลายอุ่น ทำยืดขาหนีบ

4.2.1 กางขาออกในแนวขนานกับพื้นและใช้แขนทั้งสองข้างดันขาออก



4.3 คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

4.3.1 โน้มตัวลงไปด้านหน้าและใช้มือทั้งสองวางไว้ที่พื้น

4.3.2 ขาทั้งสองเหยียดตรง โดยที่ส้นเท้าจะต้องติดพื้น



รวม 5 นาที

สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที

CHULALONGKORN UNIVERSITY

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 6

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 ต่อ 3 คน ด้วยข้างเท้าด้านและในสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 1 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซี่งแฉงและอบอุณร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยึดเหยียด ยืนและตั้งขาเข้าหาลำตัวสลับซ้ายขวา

1.1.1 ยกขาขวาขึ้นมาในระดับอกโดยให้อยู่ในลักษณะงอเข่าและใช้มือทั้งสองข้างตั้งที่บริเวณหัวเข่าเข้าหาลำตัวและให้ขาซ้ายยืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว

1.1.2 ยกขาซ้ายขึ้นมาในระดับอกโดยให้อยู่ในลักษณะงอเข่าและใช้มือทั้งสองข้างตั้งที่บริเวณหัวเข่าเข้าหาลำตัวและให้ขาขวายืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว



1.2 ยึดเหยียด ท่าพับเข่าขึ้นลง

1.2.1 พับหัวเข่าทั้งสองข้างไปด้านหลังและดึงหัวเข่ากลับมาให้อยู่ในท่าหัวเข่าตึง



1.3 ยึดเหยียด ท่าเตะขาออกด้านข้างสลับซ้ายขวา

1.3.1 ยกขาขวาขึ้นไปด้านหลังโดยขาเหยียดตึง

1.3.2 ใช้ขาซ้ายยืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว

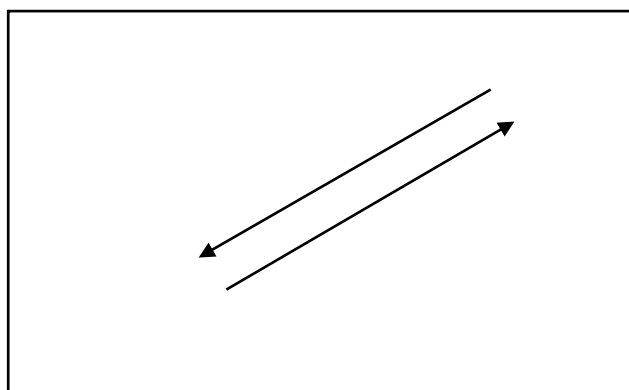
1.3.3 ยกขาซ้ายขึ้นไปด้านหลังโดยขาเหยียดตึง

1.3.4 ใช้ขาขวายืนเป็นขาหลักเพื่อทรงตัว



รวม 7 นาที

1.4 วิ่งเฉียงจากมุมสนามสลับซ้ายไปขวา ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



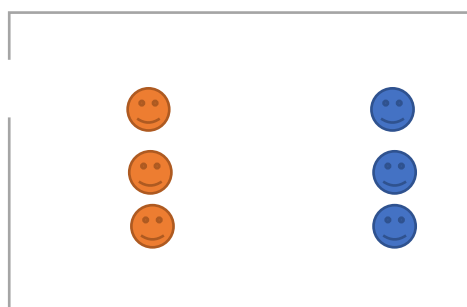
ชั้นที่ 2. ชั้นฝึก

2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต



2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 คน ไล่ลูกฟุตบอล และ 3 คน รับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

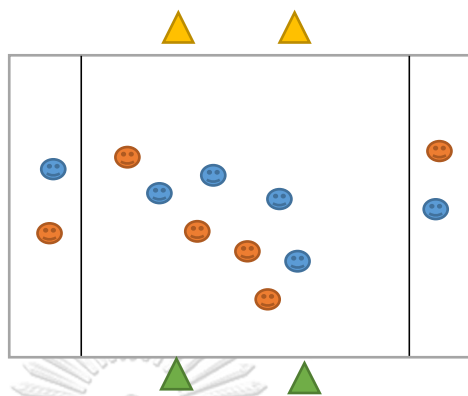
สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน

สนาม ขนาด 20 x 28



หมายเหตุ : ยิงประตู
ในช่องกรวยสีใดก็ได้
และในพื้นที่ด้านข้างที่
กำหนดไว้ผู้เล่น
ของแต่ละสีสามารถ
เข้าไปเล่นได้ สีละ 1
คน

ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งยืดต้นขาด้านหลังสลับซ้ายขวา

4.1.1 นั่งชันขาซ้ายขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาขวาวางบนขาซ้าย

4.1.2 นั่งชันขาขวาขึ้นให้หัวเข่าตั้งฉากและนำขาซ้ายวางบนขาขวา



4.2 คลายอุ่น ทำยืดขาหนีบ

4.2.1 กางขาออกในแนวขนานกับพื้นและใช้แขนทั้งสองข้างดันขาออก



4.3 คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง

4.3.1 โน้มตัวลงไปด้านหน้าและใช้มือทั้งสองวางไว้ที่พื้น

4.3.2 ขาทั้งสองเหยียดตรง โดยที่ส้นเท้าจะต้องติดพื้น



รวม 5 นาที

สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที

โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 7

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 1 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซี่งแฉงและอบอุณร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยึดเหยียด ทำยึดกล้ามเนื้อข้อเท้า

1.1.1 บิดข้อเท้าขวาออกด้านนอกโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.1.2 บิดข้อเท้าซ้ายออกด้านนอกโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



1.2 ยึดเหยียด ทำยึดฝ่าเท้า

1.2.1 ยกฝ่าเท้าขวาขึ้นมาด้านหน้าโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.2.2 ยกฝ่าเท้าซ้ายขึ้นมาด้านหน้าโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



1.3 ยึดเหยียด ท่ายกเข่าและเคลื่อนที่ไปข้างหน้าสลับซ้ายขวา

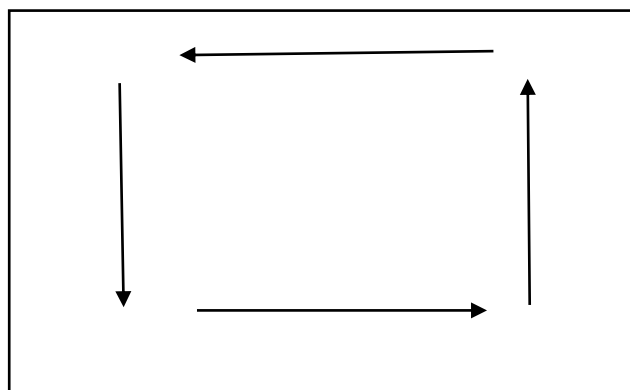
1.3.1 ยกหัวเข่าขึ้นมาในระดับเอวโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.3.2 ยกหัวเข่าซ้ายขึ้นมาในระดับเอวโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



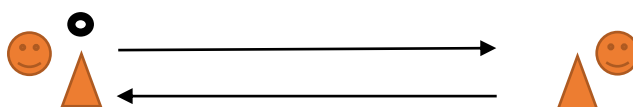
รวม 7 นาที จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1.4 วิ่งไล่จับ ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ขั้นที่ 2. ขั้นฝึก

2.1 จับคู่รับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

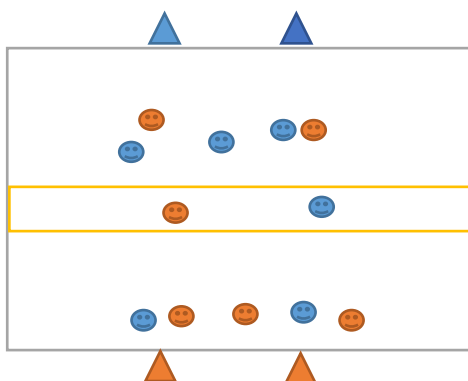


2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 4 คน ไล้ลูกฟุตบอล และ 4 คน รับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน

สนาม ขนาด 20 x 28



หมายเหตุ : ยิงประตูในช่องกรวยสีที่ตรงกับสีของตนเองและกำหนดเขตพื้นที่ตรงกลางสนามโดยมีผู้เล่นของแต่ละสีประจำอยู่สีละ 1 คนอยู่เพื่อทำการส่งบอลไปให้กับสีตนเองเพื่อทำประตู ผู้เล่นแต่ละสีที่อยู่นอกกรอบไม่สามารถเข้ามาแย่งลูกฟุตบอลในกรอบได้แต่ผู้เล่นในกรอบสามารถแย่งกันเองได้

ขั้นที่ 4. ขั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งยืดต้นขาด้านข้างสลับซ้ายขวา

4.1.1 นำหัวเข่าขวายืดมาด้านหน้าและตั้งขาซ้ายตั้งฉากและเอนตัวไปด้านหลังขึ้นโดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้ม

4.1.2 นำหัวเข่าซ้ายยืดมาด้านหน้าและตั้งขาขวาตั้งฉากและเอนตัวไปด้านหลังขึ้นโดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้ม



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4.2 คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อเข่า

4.2.1 นอนราบกับพื้นและยกขาขวาให้อยู่ในลักษณะ 45 องศา โดยขาซ้ายติดพื้น

4.2.2 ใช้มือซ้ายจับที่บริเวณข้อเท้าของขาขวาที่ยกอยู่ในลักษณะ 45 องศา

4.2.3 นอนราบกับพื้นและยกขาซ้ายให้อยู่ในลักษณะ 45 องศา โดยขาขวาติดพื้น

4.2.2 ใช้มือขวาจับที่บริเวณข้อเท้าของขาซ้ายที่ยกอยู่ในลักษณะ 45 องศา



4.3 คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อข้างหัวเข่า

4.3.1 นำขาซ้ายไขว้ขาขวาโดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.3.2 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.3.3 นำขาซ้ายไขว้ขาขวาโดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.3.4 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ



รวม 5 นาที

สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที



โปรแกรมการฝึก สัปดาห์ที่ 8

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในโดยสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
2. เพื่อฝึกการรับและส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร ไม่เกิน 1 จังหวะ

อุปกรณ์

1. ลูกฟุตบอล 20 ลูก
2. กรวย 24 อัน
3. เสื้อเอี๊ยม 24 ตัว
4. ตลับเมตร 1 อัน

ขั้นตอนการฝึก

ขั้นที่ 1. ซี่งแฉงและอบอุณร่างกาย เวลา 10 นาที

1.1 ยึดเหยียด ทำยืดกล้ามเนื้อข้อเท้า

1.1.1 บิดข้อเท้าขวาออกด้านนอกโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.1.2 บิดข้อเท้าซ้ายออกด้านนอกโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



1.2 ยึดเหยียด ทำยืดฝ่าเท้า

1.2.1 ยกฝ่าเท้าขวาขึ้นมาด้านหน้าโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.2.2 ยกฝ่าเท้าซ้ายขึ้นมาด้านหน้าโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



1.3 ยึดเหยียด ท่ายกเข่าและเคลื่อนที่ไปข้างหน้าสลับซ้ายขวา

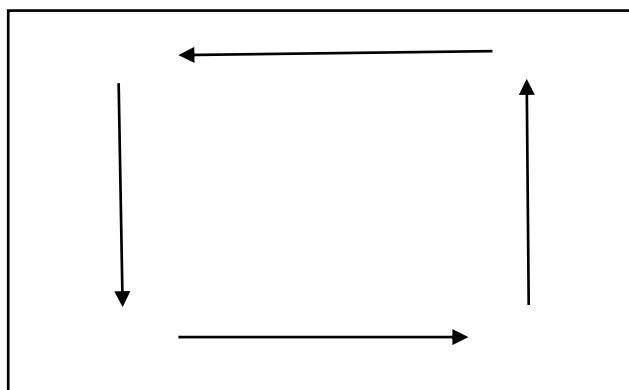
1.3.1 ยกหัวเข่าขึ้นมาในระดับเอวโดยให้ขาซ้ายยืนทรงตัว

1.3.2 ยกหัวเข่าซ้ายขึ้นมาในระดับเอวโดยให้ขาขวายืนทรงตัว



รวม 7 นาที จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

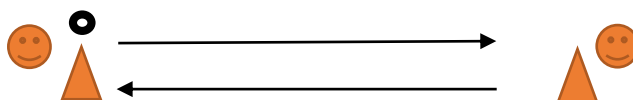
1.4 วิ่งไล่จับ ในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร รวม 3 นาที



ขั้นที่ 2. ขั้นฝึก

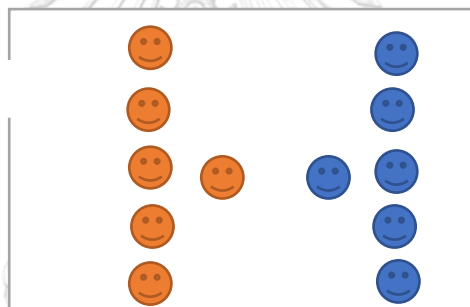
2.1 จับคู่รับส่งลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในในระยะ 4 เมตร เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3

เซต



2.2 ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 คน ไล่อูกฟุตบอล และ 6 คน รับและส่งลูกฟุตบอลสัมผัสลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ เวลา 4 นาที พัก 1 นาที 3 เซต

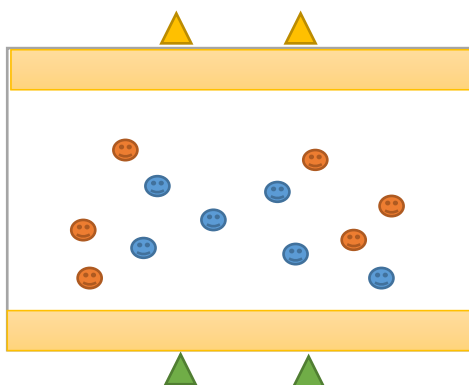
สนาม ขนาด 20 x 28



ขั้นที่ 3. ขั้นนำไปใช้

3.1 แข่งขันในสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คนและยิงประตูด้วยข้างเท้าด้านใน

สนาม ขนาด 20 x 28



หมายเหตุ : ยิงประตูในช่องกรวยสีได้ก็ แต่จะต้องเข้าไปยิงประตูในเขตยิงประตูที่กำหนดให้โดยสามารถป้องกันในเขตที่กำหนดไว้ได้

ขั้นที่ 4. ชั้นคลายอุ่นและนัดหมาย เวลา 10 นาที

4.1 คลายอุ่น ทำนั่งยืดต้นขาด้านข้างสลับซ้ายขวา

4.1.1 นำหัวเข่าขวายืดมาด้านหน้าและตั้งขาซ้ายตั้งฉากและเอนตัวไปด้านหลังขึ้นโดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้ม

4.1.2 นำหัวเข่าซ้ายยืดมาด้านหน้าและตั้งขาขวาตั้งฉากและเอนตัวไปด้านหลังขึ้นโดยใช้มือทั้งสองวางที่พื้นด้านหลังเพื่อกันไว้ไม่ให้ล้ม



4.2 คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อเชิง

4.2.1 นอนราบกับพื้นและยกขาขวาให้อยู่ในลักษณะ 45 องศา โดยขาซ้ายติดพื้น

4.2.2 ใช้มือซ้ายจับที่บริเวณข้อเท้าของขาขวาที่ยกอยู่ในลักษณะ 45 องศา

4.2.3 นอนราบกับพื้นและยกขาซ้ายให้อยู่ในลักษณะ 45 องศา โดยขาขวาติดพื้น

4.2.2 ใช้มือขวาจับที่บริเวณข้อเท้าของขาซ้ายที่ยกอยู่ในลักษณะ 45 องศา



คลายอุ่น ทำยืดกล้ามเนื้อเชิงหัวเข่า

4.3.1 นำขาซ้ายไขว้ขาขวาโดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.3.2 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.1 4.3.3 นำขาซ้ายไขว้ขาขวาโดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ

4.3.4 ก้มและให้ปลายนิ้วมือสัมผัสกับปลายเท้า โดยขาทั้ง 2 ข้างเหยียดตรงและหัวเข่าไม่งอ



รวม 5 นาที

4.2 สรุปผลการฝึกและนัดหมาย

รวม 5 นาที



โปรแกรมการฝึกระยะยาว	
สัปดาห์ที่ 1	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 2 ต่อ 2 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 2	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 3 ต่อ 3 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 3	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 4	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 6 ต่อ 6 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 5	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 2 ต่อ 2 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 6	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 3 ต่อ 3 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 7	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ
สัปดาห์ที่ 8	ชื่อ ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 6 ต่อ 6 คนด้วยข้างเท้าด้านในและสัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ



ข้อมูลค่าอายุของกลุ่มทดลอง สามารถแสดงได้ตาราง ดังนี้

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มทดลอง

ลำดับ กลุ่มทดลอง	อายุ
คนที่ 1	15
คนที่ 2	15
คนที่ 3	15
คนที่ 4	15
คนที่ 5	15
คนที่ 6	15
คนที่ 7	15
คนที่ 8	14
คนที่ 9	14
คนที่ 10	14
คนที่ 11	14
คนที่ 12	14
คนที่ 13	14
คนที่ 14	14
คนที่ 15	15
คนที่ 16	13
คนที่ 17	15
คนที่ 18	15
คนที่ 19	13
คนที่ 20	13
mean	14.35
S.D.	0.72

ข้อมูลค่าอายุของกลุ่มควบคุม สามารถแสดงได้ตาราง ดังนี้

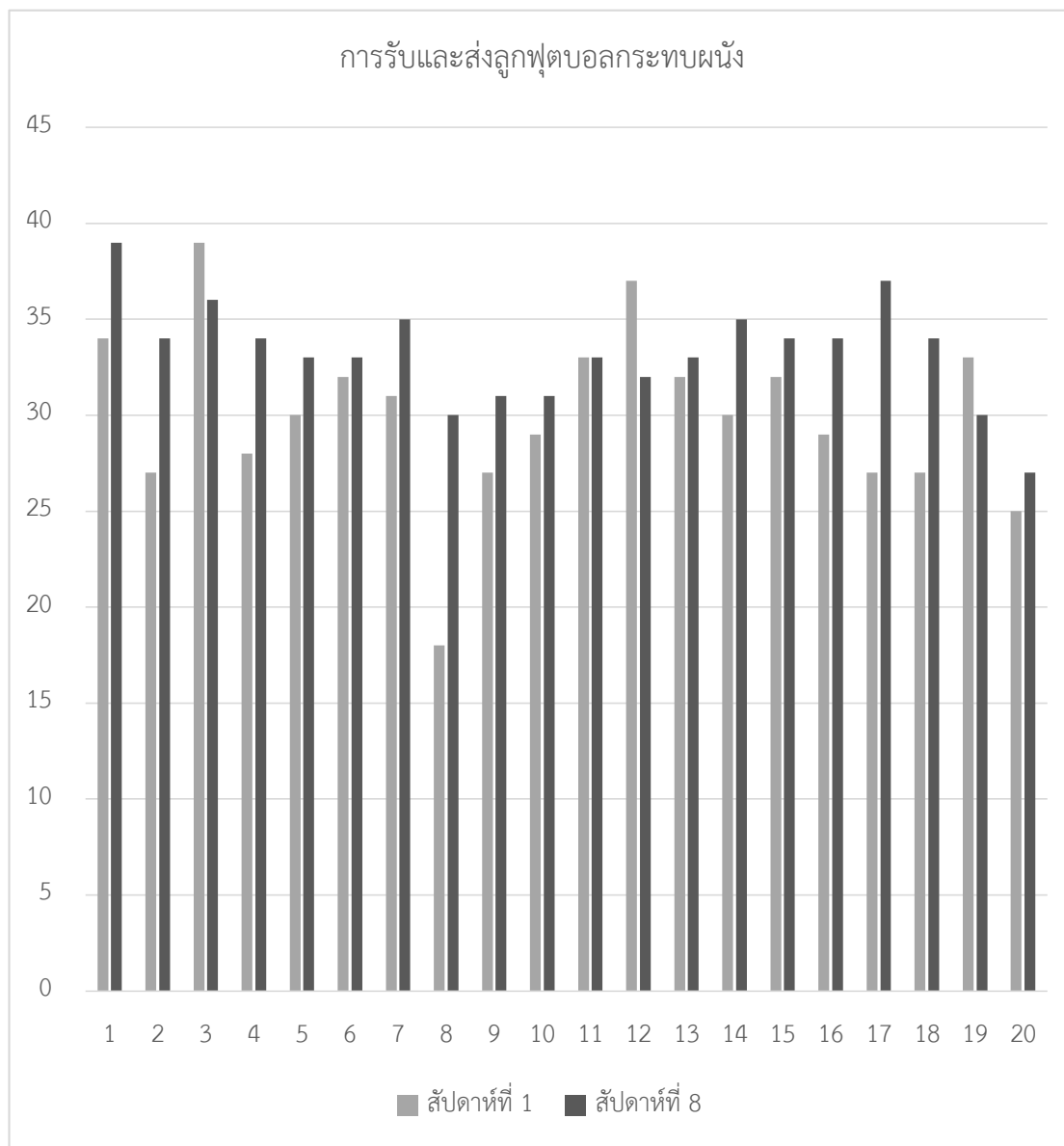
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอายุของกลุ่มควบคุม

ลำดับ กลุ่มทดลอง	อายุ
คนที่ 1	13
คนที่ 2	13
คนที่ 3	14
คนที่ 4	13
คนที่ 5	13
คนที่ 6	13
คนที่ 7	13
คนที่ 8	13
คนที่ 9	13
คนที่ 10	13
คนที่ 11	13
คนที่ 12	13
คนที่ 13	13
คนที่ 14	13
คนที่ 15	13
คนที่ 16	13
คนที่ 17	13
คนที่ 18	13
คนที่ 19	13
คนที่ 20	13
mean	13.05
S.D.	0.21

ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	34	39	5	ดี
คนที่ 2	27	34	7	ดี
คนที่ 3	39	36	-3	ดี
คนที่ 4	28	34	6	ดี
คนที่ 5	30	33	3	ดี
คนที่ 6	32	33	1	ดี
คนที่ 7	31	35	4	ดี
คนที่ 8	18	30	12	ดี
คนที่ 9	27	31	4	ดี
คนที่ 10	29	31	2	ดี
คนที่ 11	33	33	0	ดี
คนที่ 12	37	32	-5	ดี
คนที่ 13	32	33	1	ดี
คนที่ 14	30	35	5	ดี
คนที่ 15	32	34	2	ดี
คนที่ 16	29	34	5	ดี
คนที่ 17	27	37	10	ดี
คนที่ 18	27	34	7	ดี
คนที่ 19	33	30	-3	ดี
คนที่ 20	25	27	2	ดี
mean	30.00	33.25	3.25	
S.D.	4.04	2.60	4.12	

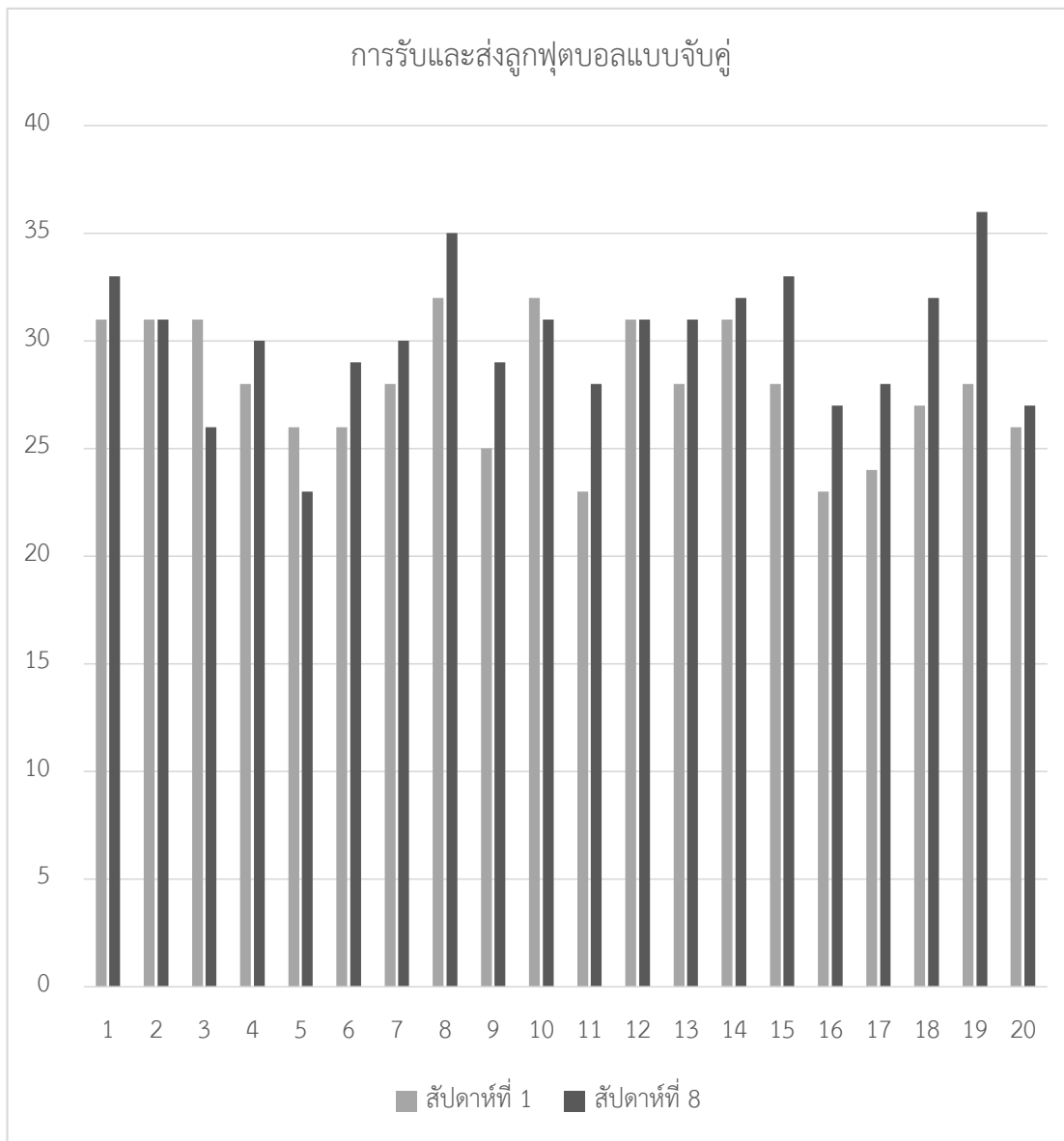
ภาพที่ 10 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก



ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	31	33	2	ดี
คนที่ 2	31	31	0	ดี
คนที่ 3	31	26	5	ดี
คนที่ 4	28	30	2	ดี
คนที่ 5	26	23	-3	ดี
คนที่ 6	26	29	3	ดี
คนที่ 7	28	30	2	ดี
คนที่ 8	32	25	-7	ดี
คนที่ 9	25	29	4	ดี
คนที่ 10	32	31	-1	ดี
คนที่ 11	23	28	5	ดี
คนที่ 12	31	31	0	ดี
คนที่ 13	28	31	3	ดี
คนที่ 14	31	32	1	ดี
คนที่ 15	28	33	5	ดี
คนที่ 16	23	27	4	ดี
คนที่ 17	24	28	4	ดี
คนที่ 18	27	32	6	ดี
คนที่ 19	28	36	8	ดี
คนที่ 20	26	27	1	ดี
mean	27.95	29.60	2.20	
S.D.	2.87	3.00	3.29	

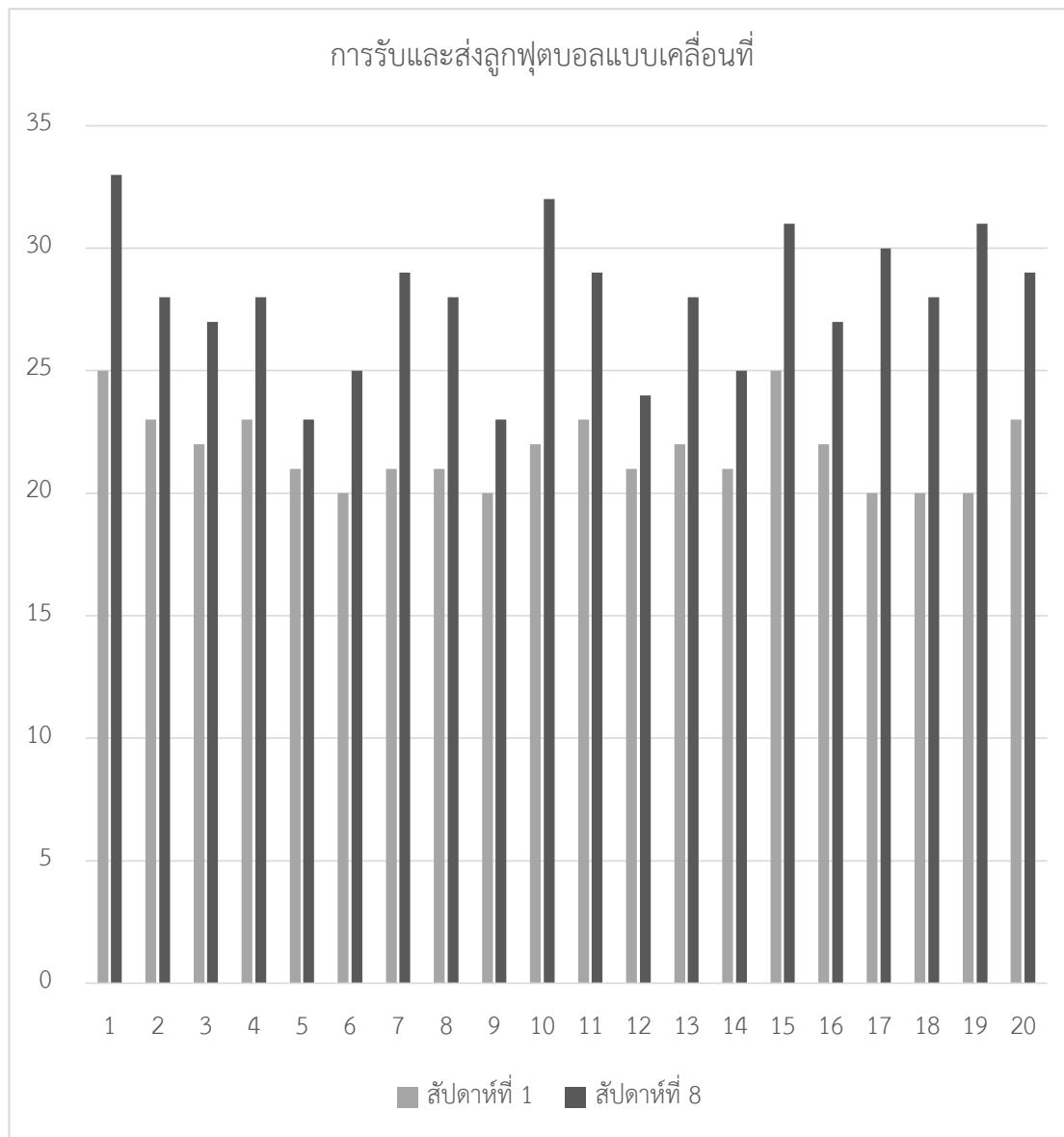
ภาพที่ 11 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก



ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	25	33	8	ดี
คนที่ 2	23	28	5	ดี
คนที่ 3	22	27	5	ดี
คนที่ 4	23	28	5	ดี
คนที่ 5	21	23	2	ดี
คนที่ 6	20	25	5	ดี
คนที่ 7	21	29	8	ดี
คนที่ 8	21	28	7	ดี
คนที่ 9	20	23	3	ดี
คนที่ 10	22	32	10	ดี
คนที่ 11	23	29	6	ดี
คนที่ 12	21	24	3	ดี
คนที่ 13	22	28	6	ดี
คนที่ 14	21	25	4	ดี
คนที่ 15	25	31	6	ดี
คนที่ 16	22	27	5	ดี
คนที่ 17	20	30	10	ดี
คนที่ 18	20	28	8	ดี
คนที่ 19	20	31	11	ดี
คนที่ 20	23	29	6	ดี
mean	21.75	27.90	6.15	
S.D.	1.51	2.75	2.37	

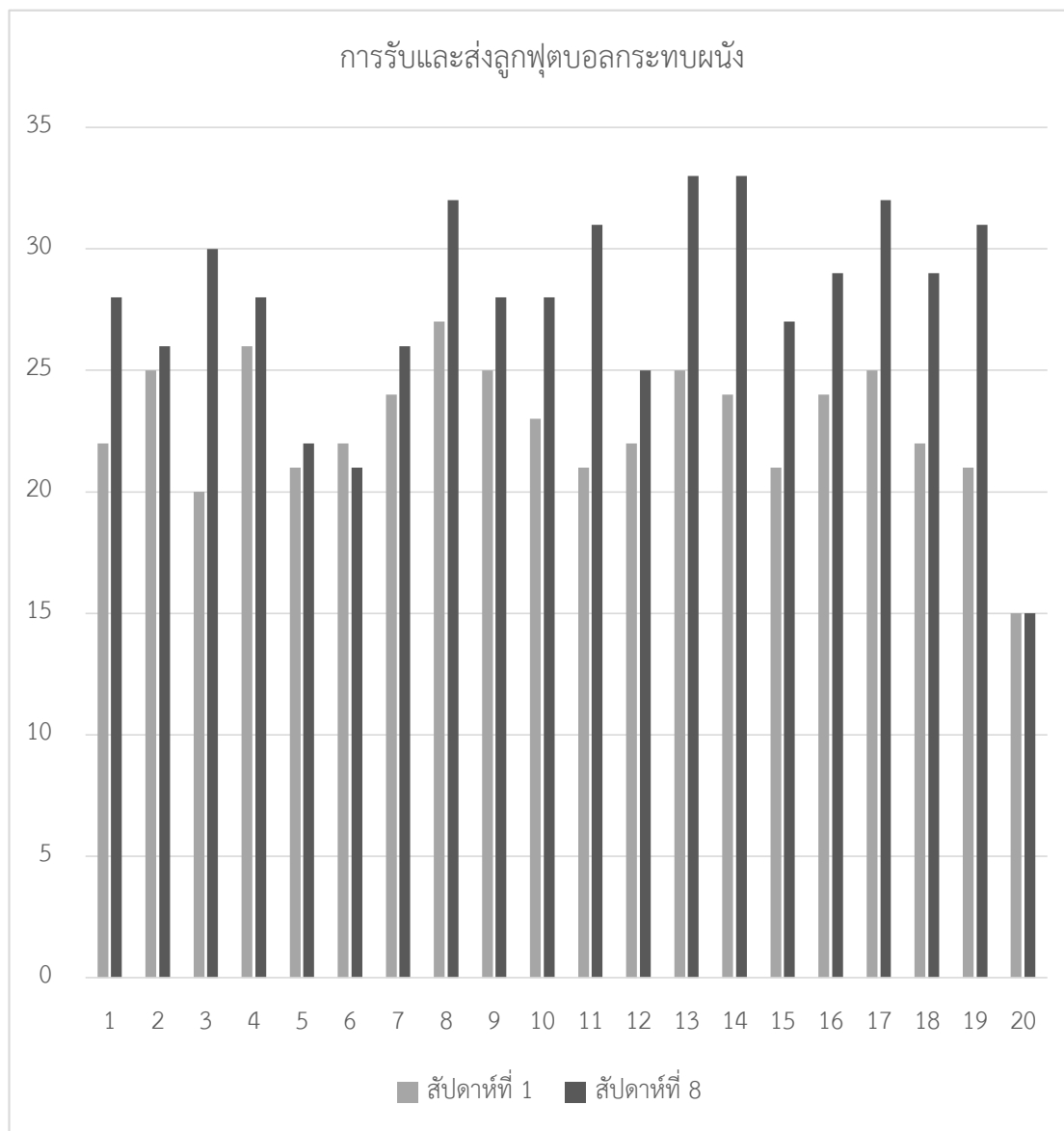
ภาพที่ 12 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก



ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	22	28	5	ดีมาก
คนที่ 2	25	26	1	ดีมาก
คนที่ 3	20	30	10	ดีมาก
คนที่ 4	26	28	2	ดีมาก
คนที่ 5	21	22	1	ดีมาก
คนที่ 6	22	21	-1	ดีมาก
คนที่ 7	24	26	2	ดีมาก
คนที่ 8	27	32	5	ดีมาก
คนที่ 9	25	28	3	ดีมาก
คนที่ 10	23	28	5	ดีมาก
คนที่ 11	21	31	10	ดีมาก
คนที่ 12	22	25	3	ดีมาก
คนที่ 13	25	33	8	ดีมาก
คนที่ 14	24	33	9	ดีมาก
คนที่ 15	21	27	6	ดีมาก
คนที่ 16	24	24	0	ดีมาก
คนที่ 17	25	32	7	ดีมาก
คนที่ 18	22	29	7	ดีมาก
คนที่ 19	21	31	10	ดีมาก
คนที่ 20	15	15	0	ดีมาก
mean	22.75	27.45	4.65	
S.D.	2.60	4.39	3.53	

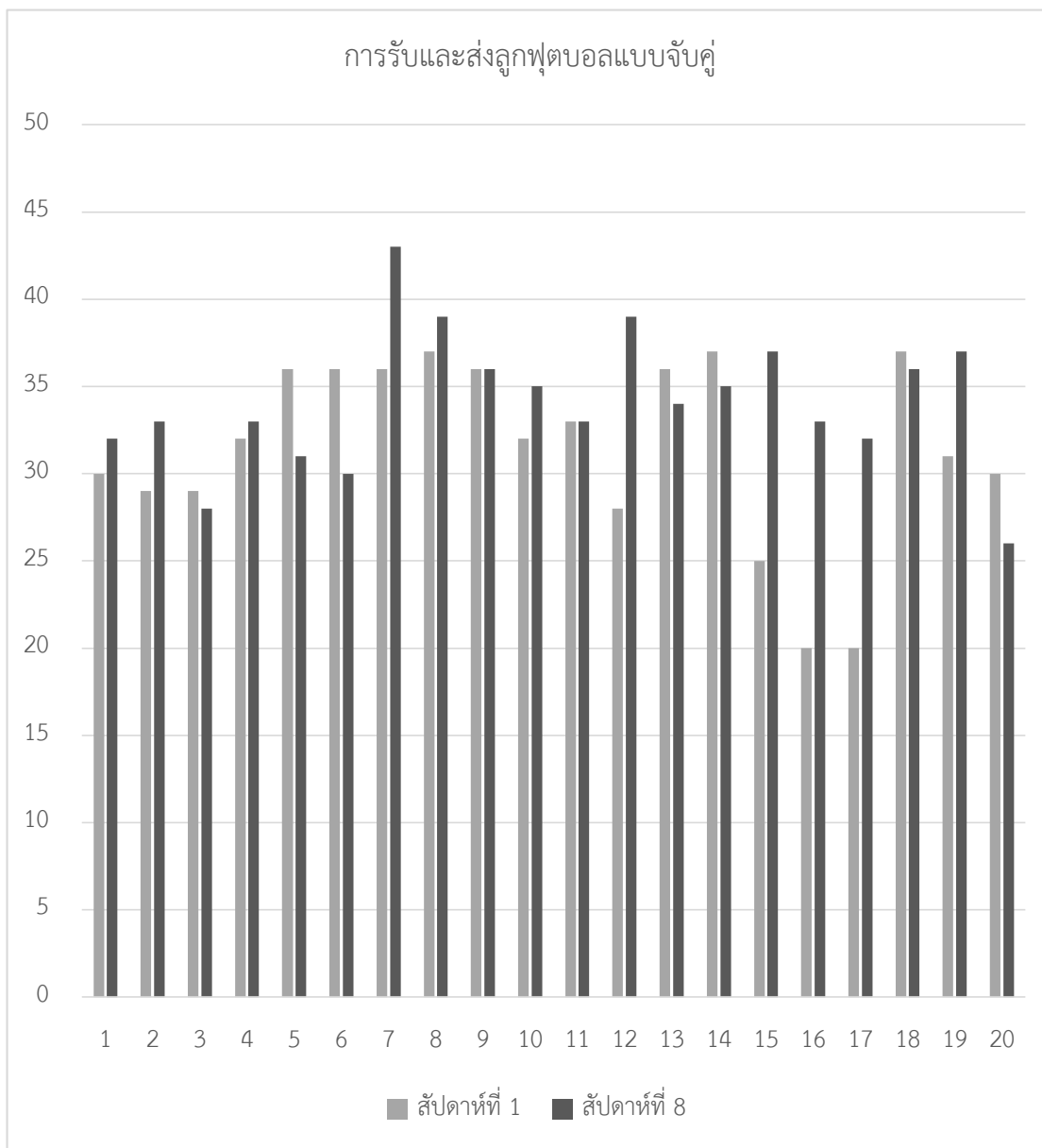
ภาพที่ 13 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก



ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์
ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	30	32	2	ดีมาก
คนที่ 2	29	33	4	ดีมาก
คนที่ 3	29	28	-1	ดีมาก
คนที่ 4	32	33	1	ดีมาก
คนที่ 5	36	31	-5	ดีมาก
คนที่ 6	36	30	-6	ดีมาก
คนที่ 7	36	43	7	ดีมาก
คนที่ 8	37	39	2	ดีมาก
คนที่ 9	36	36	0	ดีมาก
คนที่ 10	32	35	3	ดีมาก
คนที่ 11	33	33	0	ดีมาก
คนที่ 12	28	39	11	ดีมาก
คนที่ 13	36	34	-2	ดีมาก
คนที่ 14	27	35	8	ดีมาก
คนที่ 15	25	37	12	ดีมาก
คนที่ 16	20	33	13	ดีมาก
คนที่ 17	20	32	12	ดีมาก
คนที่ 18	37	36	-1	ดีมาก
คนที่ 19	31	37	6	ดีมาก
คนที่ 20	30	26	-4	ดีมาก
mean	31.00	34.10	3.10	
S.D.	5.07	3.84	5.70	

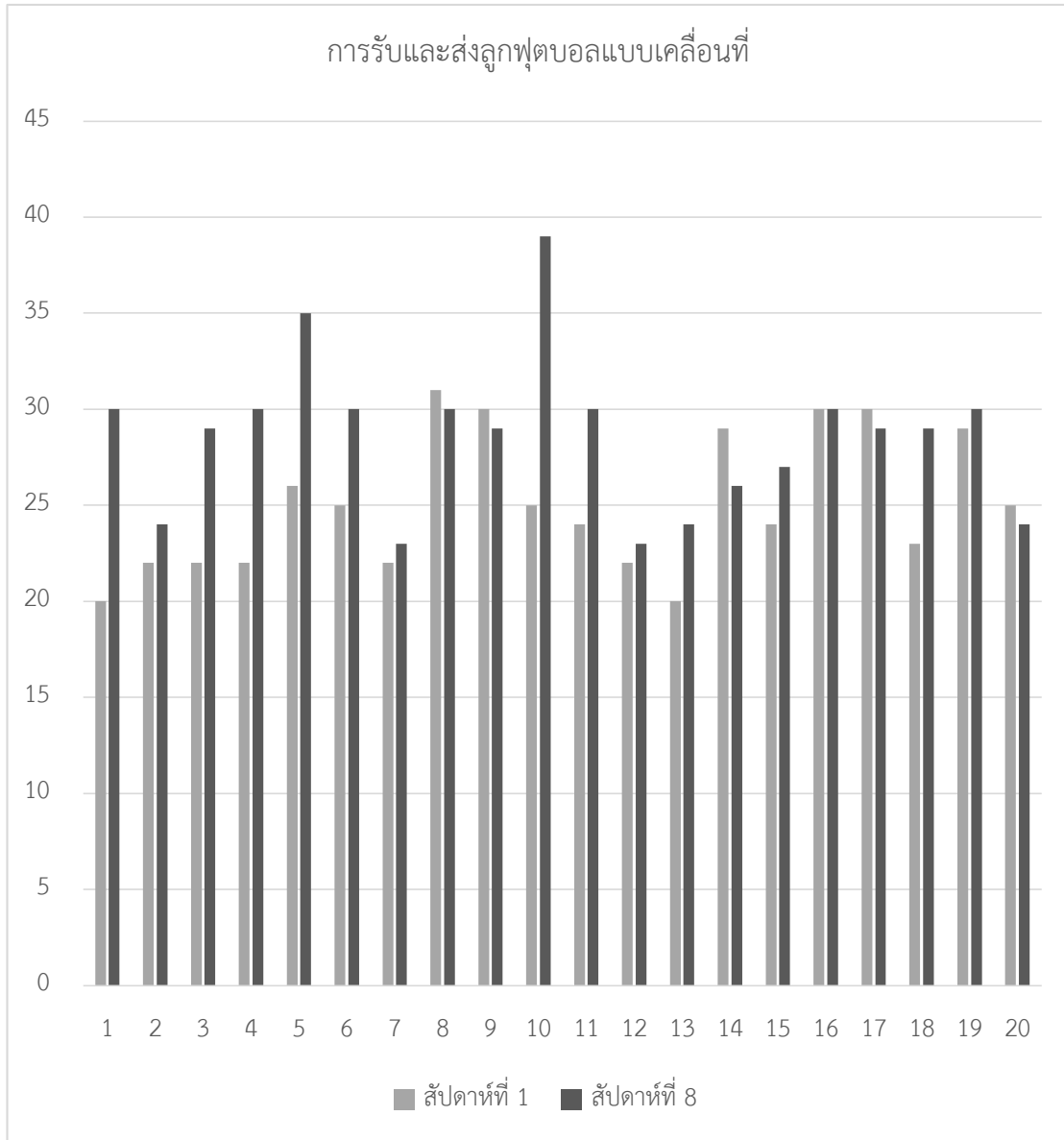
ภาพที่ 14 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก



ผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง (ครั้ง)	หลังการทดลอง (ครั้ง)	ความแตกต่าง (ครั้ง)	ระดับทักษะ เกณฑ์ (คะแนน)
คนที่ 1	20	30	10	ดีมาก
คนที่ 2	22	24	2	ดีมาก
คนที่ 3	22	29	7	ดีมาก
คนที่ 4	22	30	8	ดีมาก
คนที่ 5	26	35	9	ดีมาก
คนที่ 6	25	30	5	ดีมาก
คนที่ 7	22	23	1	ดีมาก
คนที่ 8	31	30	-1	ดีมาก
คนที่ 9	30	29	-1	ดีมาก
คนที่ 10	25	39	14	ดีมาก
คนที่ 11	24	30	6	ดีมาก
คนที่ 12	22	23	1	ดีมาก
คนที่ 13	20	24	4	ดีมาก
คนที่ 14	29	26	3	ดีมาก
คนที่ 15	24	27	3	ดีมาก
คนที่ 16	30	30	0	ดีมาก
คนที่ 17	30	29	-1	ดีมาก
คนที่ 18	23	29	7	ดีมาก
คนที่ 19	25	30	5	ดีมาก
คนที่ 20	25	24	-1	ดีมาก
mean	24.85	28.55	4.05	
S.D.	3.38	3.86	4.12	

ภาพที่ 15 แสดงผลการทดสอบการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับเคลื่อนที่ระยะ 4 เมตร ก่อนและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมที่ฝึกซ้อมด้วยโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก





แบบทดสอบความสามารถการรับและส่งลูกฟุตบอลนี้ได้ปรับมาจาก ศาสตรา วงศ์บุตรลี. (2551). การสร้างแบบทดสอบทักษะฟุตบอลสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2550

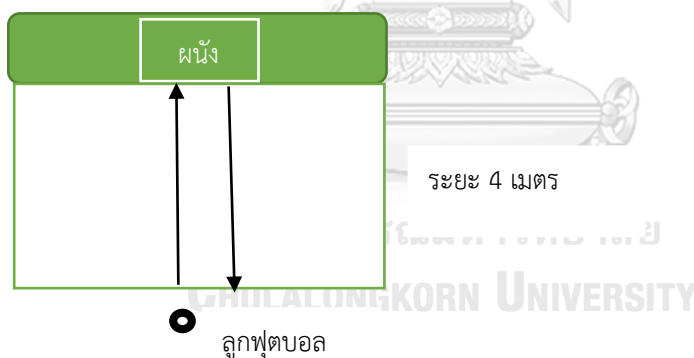
1.แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที
- 2.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ

วิธีการทดสอบ

- 1.ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังเส้นในระยะ 4 เมตรและทำการส่งลูกฟุตบอลไปกระทบผนังด้วยข้างเท้าด้านใน
- 2.เมื่อลูกฟุตบอลเต็งกลับมาให้ผู้เข้ารับการทดสอบรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน 1 ครั้งและจึงทำการส่งลูกฟุตบอลไปกระทบผนังด้านข้างเท้าด้านในอีกครั้ง



เกณฑ์การให้คะแนน

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
1. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลกระทบผนังในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 11 ครั้งขึ้นไป	9-10 ครั้ง	7-8 ครั้ง	4-6 ครั้ง	ตั้งแต่ 3 ครั้งลงมา

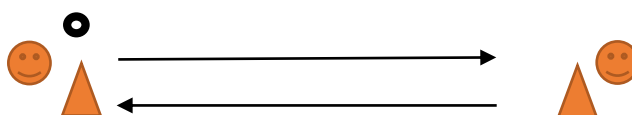
2.แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ในระยะ 4 เมตร 1 นาที
- 2.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ

วิธีการทดสอบ

- 1.ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังกรวยและหันหน้าเข้าหาคู่ตนเองในระยะ 4 เมตรและทำการส่งลูกฟุตบอลไปให้คู่ของตนเองด้วยข้างเท้าด้านใน
- 2.เมื่อลูกถึงตนเองแล้วให้ผู้เข้ารับการทดสอบรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในข้างหลังกรวย 1 ครั้งและจึงทำการส่งลูกฟุตบอลไปให้คู่ของตนเองด้วยข้างเท้าด้านในอีกครั้งโดยไม่ให้เกินแนวกรวย



เกณฑ์การให้คะแนน

รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
2. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 1 นาทีในระยยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 19 ครั้งขึ้นไป	15-18 ครั้ง	11-14 ครั้ง	7-10 ครั้ง	ตั้งแต่ 6 ครั้งลงมา

3.แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ในระยยะ 4 เมตร 1 นาที (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)

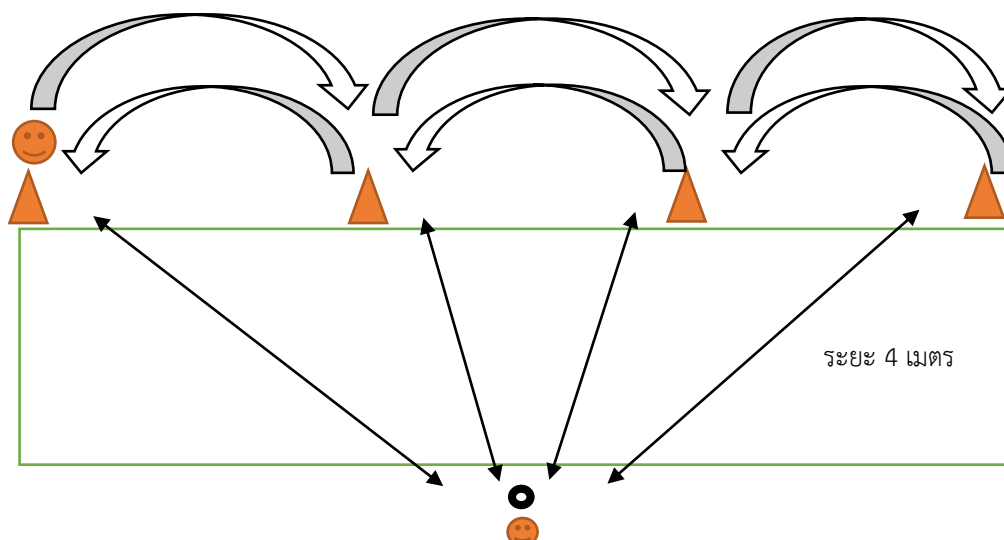
วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ในระยยะ 4 เมตร 1 นาที
- 2.เพื่อทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ

วิธีการทดสอบ

- 1.ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหลังกรวยและหันหน้าเข้าหาคู่ตนเองในระยยะ 4 เมตรและทำการรับลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านในจากการส่งของคู่ตนเองและส่งลูกฟุตบอลกลับไปให้คู่ของตนเองด้วยข้างเท้าด้านใน เมื่อส่งลูกฟุตบอลแล้วให้เคลื่อนที่ไปยังกรวยต่อไปเพื่อรับลูกฟุตบอล

ผู้เข้ารับการทดสอบ



รายการทดสอบ	ระดับทักษะ / เกณฑ์(คะแนน)				
	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ควรปรับปรุง
3. แบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ 1 นาที ในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	ตั้งแต่ 10 ครั้งขึ้นไป	8-9 ครั้ง	6-7 ครั้ง	4-5 ครั้ง	ตั้งแต่ 3 ครั้งลงมา







ประมวลภาพการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก





ที่ ศร 0512.6(2723)/พิเศษ



สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

14 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เดิมีเพชร สุขคณาภิบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยข้าพเจ้า นายณฤช อรชร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกเกม สนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศักดิ์ทิพย์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
โทร. 02-2182565-97 ต่อ 8140

ที่ ศธ 0512.6(2723)/พิเศษ



สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

14 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.จุฑา ดิงศักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยข้าพเจ้า นายณฤช อรชร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของโปรแกรมการฝึกเกม สนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น” ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนะ ดิงศักดิ์)
อาจารย์ที่ปรึกษา

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
โทร. 02-2182565-97 ต่อ 8140

ที่ ศธ 0512.6(2723)/พิเศษ



สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพมหานคร 10330

14 ธันวาคม 2560

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ธวัช สร้อยโพธิ์พันธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วยข้าพเจ้า นายณฤช อรชร นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนະ ดิงศักดิ์)

อาจารย์ที่ปรึกษา

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา
โทร. 02-2182565-97 ต่อ 8140



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาฯ โทร. ๐๒-๒๑๘-๒๕๖๕ ต่อ ๘๑๔๐

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๒๓)/พิเศษ

วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณะ

ด้วยข้าพเจ้า นายณฤช อรรถ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกเกม สนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนะ ดิงศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สุนะ ดิงศักดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนะ ดิงศักดิ์)

อาจารย์ที่ปรึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร. ๐๒-๒๑๘-๒๕๖๕ ต่อ ๘๑๔๐
 ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๒๓)/พิเศษ วันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๐
 เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน อาจารย์ จตุพงษ์ ทองสุข

ด้วยข้าพเจ้า นายณฤช อรรถ นิสิตหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็กที่มีต่อความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศักดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

สุธนะ ดิงศักดิ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศักดิ์)
 อาจารย์ที่ปรึกษา



การประเมินค่า IOC ของโปรแกรมการฝึกเกมสนามเล็ก

ชื่อแบบฝึก	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น					คะแนนรวม	IOC	แปลผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
1.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 ต่อ 2 คน ด้วย ข้างเท้าด้านในและ สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ	จุดประสงค์การฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้
2.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 ต่อ 3 คน รับ และส่งลูกฟุตบอล สัมผัสลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านในสัมผัสลูก ฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ	จุดประสงค์การฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้
3.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 4 ต่อ 4 คน ด้วย ข้างเท้าด้านในและ สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ	จุดประสงค์การฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้

ชื่อแบบฝึก	รายการ ประเมิน	ระดับความคิดเห็น					คะแนน รวม	IOC	แปล ผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
4.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คน สัมผัสลูกฟุตบอลด้วย ข้างเท้าด้านในและ สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 2 จังหวะ	จุดประสงค์การ ฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้
5.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 2 ต่อ 2 คน ด้วย ข้างเท้าด้านในและ สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ	จุดประสงค์การ ฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้
6.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 3 ต่อ 3 คน ด้วย ข้างเท้าด้านในและใน สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ	จุดประสงค์การ ฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้

ชื่อแบบฝึก	รายการ ประเมิน	ระดับความคิดเห็น					คะแนน รวม	IOC	แปล ผล
		คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
7.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร 4 ต่อ 4 คน ด้วยข้างเท้า ด้านในและสัมผัสลูก ฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ	จุดประสงค์การ ฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	3	0.6	ใช้ได้
8.ฝึกเกมสนามเล็ก ขนาด 20 x 28 เมตร จำนวน 6 ต่อ 6 คน ด้วยข้างเท้าด้านในและ สัมผัสลูกฟุตบอลไม่เกิน 1 จังหวะ	จุดประสงค์การ ฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	กิจกรรมการฝึก	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	การประเมินผล การฝึก	1	1	1	-1	1	2	0.6	ใช้ได้



การประเมินค่า IOC ของแบบทดสอบความสามารถในการรับและส่งลูกฟุตบอล

ชื่อแบบทดสอบ	ระดับความคิดเห็น					คะแนน รวม	IOC	แปล ผล
	คนที่1	คนที่2	คนที่3	คนที่4	คนที่5			
1 . แ บ บ ท ด ส อ บ ความสามารถในการรับและ ส่งลูกฟุตบอล กระแทบผนัง ในระยะ 4 เมตร 1 นาที (รับ และ ส่ง ลู ก ฟุ ต บ อ ล 2 จังหวะ)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
2.แ บ บ ท ด ส อ บ ความสามารถในการรับและ ส่งลูกฟุตบอลแบบจับคู่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับและส่งลูกฟุตบอล 2 จังหวะ)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้
3 . แ บ บ ท ด ส อ บ ความสามารถในการรับและ ส่งลูกฟุตบอลแบบเคลื่อนที่ 1 นาทีในระยะ 4 เมตร (รับ และ ส่ง ลู ก ฟุ ต บ อ ล 2 จังหวะ)	+1	+1	+1	0	+1	4	0.8	ใช้ได้



ภาพกิจกรรมการเก็บข้อมูล



ย
SITY

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายณฤช อรชร เกิดเมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2536 ที่ อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนอัสสัมชัญระยอง เมื่อปี พ.ศ.2547 เข้ารับการศึกษาต่อระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลายที่โรงเรียนระยองวิทยาคม สำเร็จการศึกษา เมื่อปี พ.ศ.2553 เข้ารับการศึกษาต่อระดับปริญญาตรี คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำเร็จการศึกษา เมื่อปี พ.ศ.2558 เข้ารับการศึกษาต่อระดับปริญญาโท คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปัจจุบัน ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาโท ชั้นปีที่ 2



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY