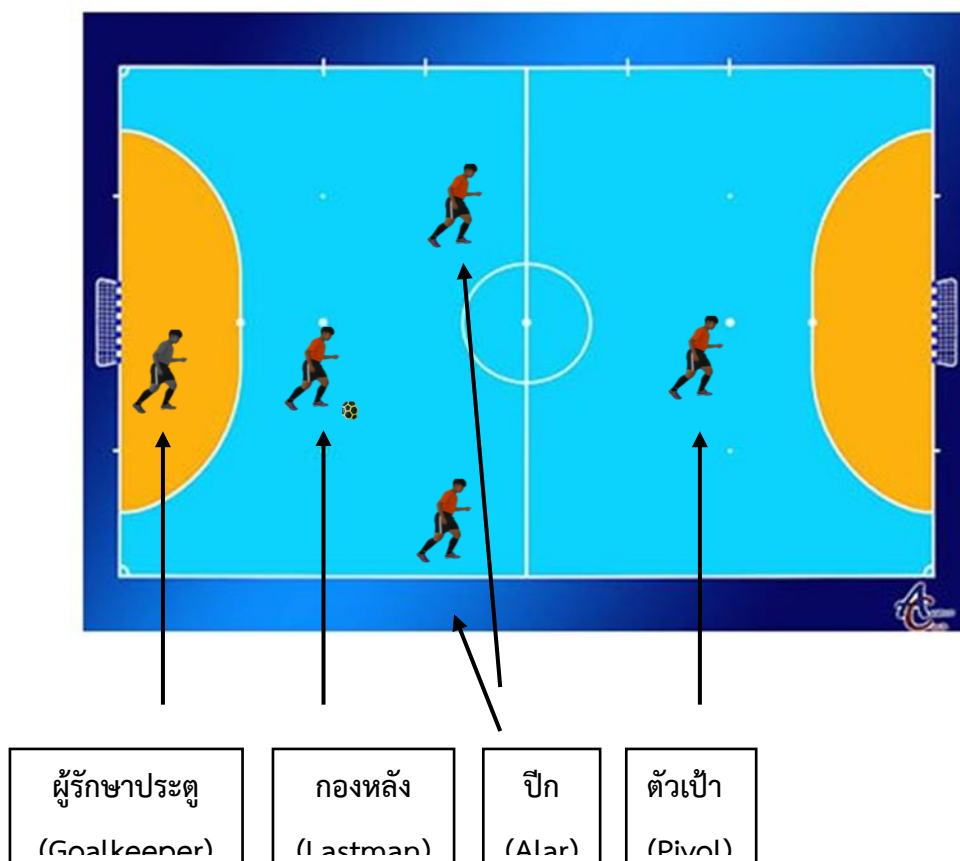


## บทที่ 6

### กลวิธีการฝึกกีฬาฟุตบอล

ระบบในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลเป็นการขบวนการบริหารจัดการผู้เล่นอย่างหนึ่งที่ทำให้เหมาะสมกับการเล่น ให้เหมาะสมกับทีม เหมาะสมกับนักกีฬา และเหมาะสมกับสถานการณ์ของการแข่งขัน เพื่อให้ผลการแข่งขันออกมาอย่างมีประสิทธิภาพประสพกับชัยชนะ ก่อนอื่นเรามารู้จักกับตำแหน่งการเล่นในกีฬาฟุตบอลที่เรียกกัน มีอยู่ 4 ตำแหน่งด้วยกัน คือ

1. ผู้รักษาประตู (Goalkeeper)
2. กองหลัง (Lastman)
3. ปีก (Alar)
4. ตัวเป้า (Pivot)

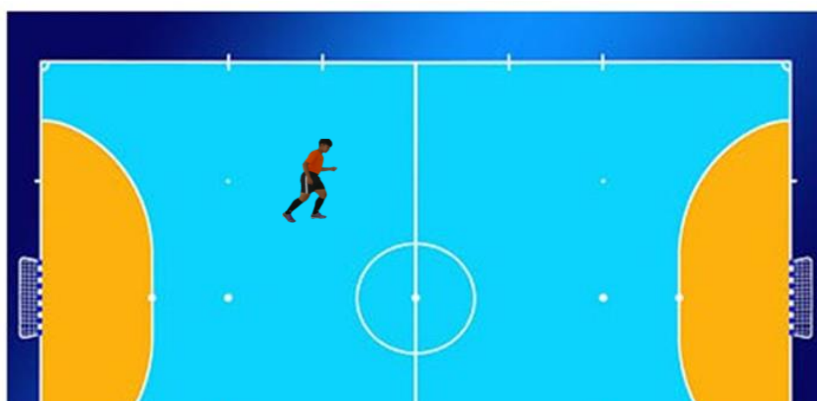


ในแต่ละตำแหน่งก็จะมีบริบทหรือความสามารถของนักกีฬาที่แตกต่างกัน ถึงแม้ว่าในการเล่นจะมีการหมุนตำแหน่งการเล่นอยู่ตลอดเวลาก็ตาม แต่ถ้ามีโอกาสนักกีฬาก็จะใช้ความสามารถที่มีอยู่แสดงออกมาให้เห็น ผู้ฝึกสอนจึงต้องจัดวางตำแหน่งที่นักกีฬามีจุดเด่นในด้านนั้นๆ ให้เหมาะสมในการเล่น เพื่อแย่งชิงโอกาสความได้เปรียบจากการเล่น ถ้าหากทีมนั้นๆ มีนักกีฬาที่มีความสามารถในแต่ละตำแหน่งมากๆ โอกาสที่จะประสพผลสำเร็จก็มีมากตามขึ้นไปด้วย ประกอบกับมีการวางระบบการเล่นที่เหมาะสมและลงตัวยิ่งจะส่งผลต่อการแข่งขัน ฉะนั้นเราควรมาเรียนรู้ระบบของกีฬาฟุตซอลที่นิยมเล่นในปัจจุบัน เราในพอจะจำแนกออกได้ดังนี้

1. ระบบการเล่นแบบ 3:1
2. ระบบการเล่นแบบ 4:0
3. ระบบการเล่นแบบ 2:2
4. ระบบการเล่นแบบรอมโบ้ (Rombo)
5. ระบบการเล่นแบบโซนิง (Zoning)
6. ระบบการเล่นแบบแมนทูแมน (Man to Man)

### 1. ระบบการเล่นแบบ 3:1

ระบบนี้กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ผู้เล่นอยู่ในแดนหลัง 3 คนในการเล่นเกมรับ และใช้ 1 คนในการเล่นเกมรุกแบบเต็มตัว ผู้เล่นรุกทำหน้าที่“ตัวเป้า (Pivot)” รุกร้อยเปอร์เซ็นต์ 1 คน ในแดนหน้า และจะทำหน้าที่เปิดพื้นที่ว่างด้านใดด้านหนึ่งโดยการเคลื่อนที่ไปสู่ด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อให้พื้นที่ด้านตรงข้ามว่างและเพื่อให้ผู้เล่นจากแดนหลังรุกสู่ที่ว่างมาแทนที่เป็นการเล่นที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ที่ดีของผู้เล่นและความแม่นยำในจังหวะการเล่น เป็นระบบที่ต้องใช้ความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีมเป็นอย่างดี

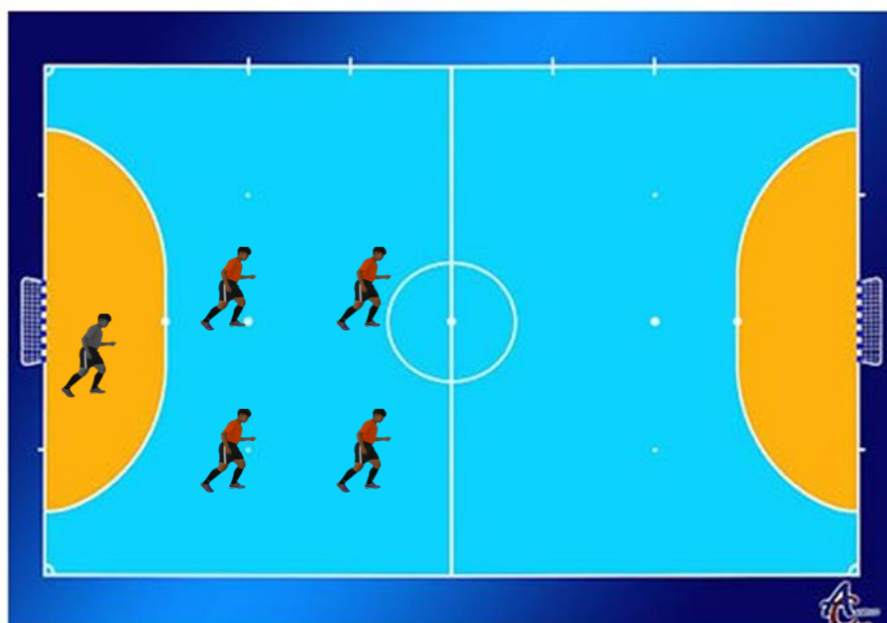




ระบบการเล่นแบบ 3:1

## 2. ระบบการเล่นแบบ 4:0

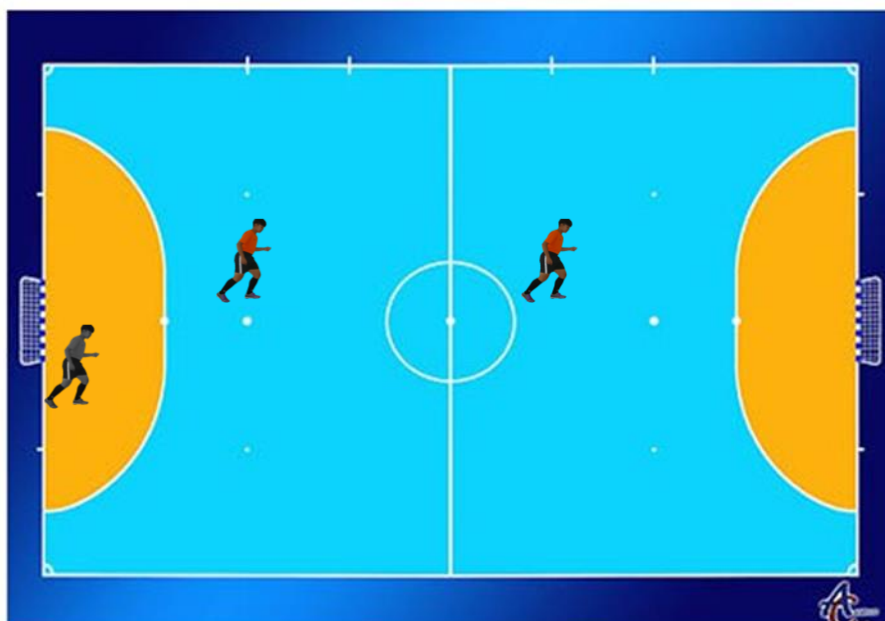
เป็นระบบการเล่นเกมรับแบบเต็มตัว คือมีผู้เล่นทั้ง 4 คนลงมารับในแดนของตนเอง ผู้เล่นทั้งหมดจะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเล่นเกมรุกหรือเล่นเกมรับ เป็นระบบที่ผู้เล่นต้องใช้ความสัมพันธ์และความเข้าใจกันในการเล่นอย่างมาก ไม่ว่าจะรุกหรือป้องกัน จะใช้วิธีการเล่นหมุนตำแหน่งของผู้เล่นที่ใกล้เคียงกันจากแดนตนเอง เพื่อพบบอลขึ้นไปปากประตูคู่ต่อสู้ให้มากที่สุดเพื่อทำประตู การเล่นวิธีนี้เหมาะกับทีมที่หวังผลในการเล่นหรือใช้กับทีมที่เป็นรองอย่างมาก เน้นการรับเป็นหลัก



### ระบบการเล่นแบบ 4:0

### 3. ระบบการเล่นแบบ 2:2

เป็นระบบการเล่นที่ถูกบันทึกไว้ว่าเป็นระบบแรกที่ใช้เล่นกันเก่าแก่ที่สุด ผู้เล่นมีการแบ่งหน้าที่ในการเล่นอย่างชัดเจน คือ มีผู้เล่น 2 คน ทำหน้าที่รุกอยู่ในแดนหน้าเป็นหลัก และผู้เล่นอีก 2 คน ทำหน้าที่ป้องกันอยู่ในแดนตนเองเป็นวิธีการเล่นที่ผู้เล่นไม่ค่อยช่วยเหลือกันมากนักในระหว่างรุกกับการป้องกัน ผู้เล่นที่เล่นระบบนี้ต้องมีความสามารถในการเล่นในสถานการณ์ 1 ต่อ 1 เป็นอย่างดี เพราะโดยวิธีของระบบนี้ผู้เล่นจะต้องเจอกับสถานการณ์การเล่น 1 ต่อ 1 ตลอดเวลาแต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเกมรับหรือเกมรุกผู้เล่นทั้ง 4 คนก็ต้องช่วยกันเล่นเช่นเดิม





#### ระบบการเล่นแบบ 2:2

#### 4. ระบบการเล่นแบบรอมโบ้ (Rombo)

เมื่อก่อนเราจะรู้จักกันในชื่อ “รอมโบ้ (Rombo)” มาจากภาษาสเปน ซึ่งแปลว่า “สี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน” แต่ในปัจจุบันเราเรียกว่า “ไดมอนด์ (Diamond) ระบบนี้เป็นที่นิยมในการเล่นในปัจจุบัน เพราะระบบนี้จะมีวิธีการเล่นที่ประหยัดพลังงานเคลื่อนที่น้อย มีการเปลี่ยนแปลงวิธีการรับและรุกได้อย่างรวดเร็ว เวลาจะรับหรือรุกก็จะมีผู้เล่นอย่างน้อยถึง 3 คน





### ระบบการเล่นแบบรอมโบ้ (Rombo)

#### 5. ระบบการเล่นแบบโซน (Zoning)

เป็นระบบที่ตั้งรับแบบคุมพื้นที่ ผู้เล่นฝ่ายป้องกันไม่ต้องประกบใครเป็นพิเศษ แต่จะทำหน้าที่ป้องกันเฉพาะพื้นที่ที่ตนเองได้รับมอบหมาย และจะเข้าประกบตัวเฉพาะผู้เล่นฝ่ายรุกที่บุกเข้ามาในพื้นที่ที่ตนเองรับผิดชอบอยู่ จนกว่าผู้เล่นฝ่ายรุกจะเคลื่อนที่ออกไปยังพื้นที่อื่น จะรับผิดชอบพื้นที่ของตนเองจะไม่ให้ความสำคัญหรือเคลื่อนที่ตามทิศทางของลูกบอลหรือเคลื่อนที่ตามผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม จะเน้นที่ผู้เล่นที่มีบอลเป็นหลักถ้าใครอยู่ใกล้ก็จะเคลื่อนที่เข้าไปบังบอลเอาไว้จะไม่มีการเล่น

ตำแหน่งว่าคู่แข่งจะเข้ามาทิศทางใด รอจังหวะคู่แข่งชนพลาดจึงจะเปิดเกมรุกแบบโต้กลับเร็ว ที่เราเรียกว่า “รับเพื่อรุก”



### ระบบการเล่นแบบโซน (Zoning)

รูปภาพจาก (คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล : 2555 ,หน้า193)

### ข้อดีของการป้องกันแบบคุมพื้นที่ (Zonal Marking)

1. การป้องกันแบบนี้ ผู้เล่นสามารถรวมตัวกันเพื่อทำการป้องกันพื้นที่บริเวณหน้าประตู

ได้อย่างรวดเร็ว จึงทำให้โอกาสในการบุกเข้าทำประตูของฝ่ายตรงข้ามเป็นไปได้ยาก

2. การป้องกันแบบนี้ จะช่วยลดความเสียเปรียบในด้านความสามารถของผู้เล่นในทีมที่แตกต่างกัน เนื่องจากผู้เล่นสามารถประสานงานและช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในทุกสถานการณ์
3. การป้องกันแบบนี้ จะช่วยเพิ่มขวัญและกำลังใจให้กับผู้เล่นในการปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ โดยมีความเชื่อว่า ถึงอย่างไรยังมีเพื่อนร่วมทีมคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา
4. การป้องกันแบบนี้จะทำให้ทีมรักษาสมดุลได้ง่าย และไม่สิ้นเปลืองพลังงานเหมือนกับการป้องกันแบบคุมคนตัวต่อตัว โดยเพียงสังเกตลูกบอลและอ่านเกมว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะส่งบอลไปในทิศทางใดก็พอจะรู้ว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะทำการรุกด้วยวิธีใด

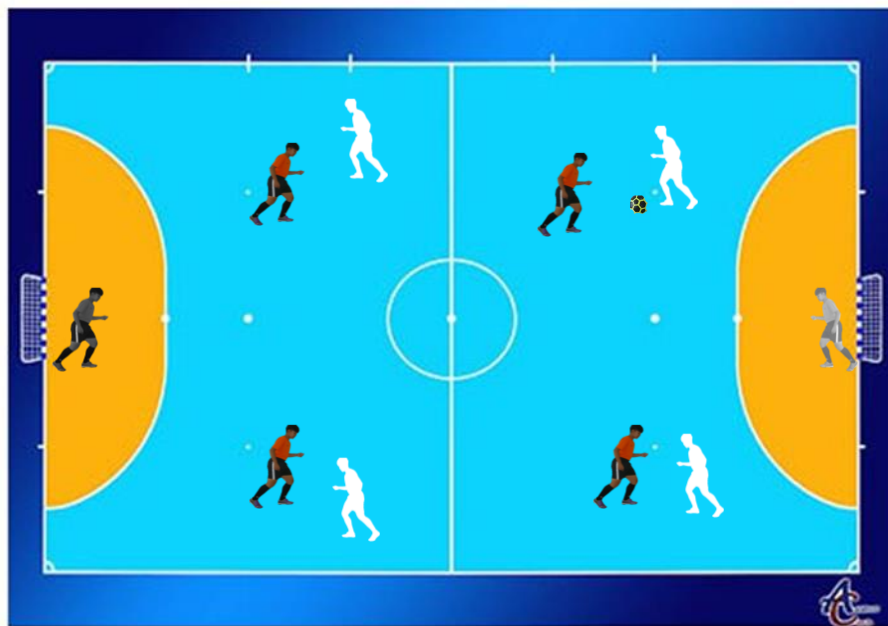
### ข้อเสียของการป้องกันแบบคุมพื้นที่ (Zonal Marking)

1. การป้องกันแบบนี้จะเปิดโอกาสให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามมีอิสระในการเล่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่บริเวณกลางสนาม
2. การป้องกันแบบนี้อาจทำให้ผู้เล่นบางคนกังวลอยู่กับการคุมพื้นที่มากเกินไป จนทำให้ไม่สนใจว่าผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามกำลังอยู่ ณ ที่ใด ซึ่งจะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเสียประตูได้ง่าย โดยเฉพาะในพื้นที่บริเวณหน้าประตู นอกจากนี้ ผู้เล่นฝ่ายป้องกันอาจไม่กระตือรือร้นในการปฏิบัติหน้าที่ เพราะคิดว่ามีเพื่อนร่วมทีมคอยช่วยเหลืออยู่
3. โครงสร้างของการป้องกันแบบนี้ถูกออกแบบมาด้วยสมมติฐานที่ว่า ผู้เล่นฝ่ายป้องกันจะต้องมีการสื่อสารระหว่างกันเป็นอย่างดี โดยเฉพาะในขณะที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเคลื่อนที่จากพื้นที่หนึ่งไปยังอีกพื้นที่หนึ่ง ซึ่งถ้าการสื่อสารระหว่างกันไม่ดีพอก็จะทำให้เกิดความสับสนและทำให้เสียประตูได้ง่าย
4. โดยทั่วไปความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในการป้องกันแบบนี้ก็คือ การที่ไม่สามารถระบุพื้นที่ในการป้องกันให้กับผู้เล่นได้อย่างชัดเจน เพราะจะต้องจัดให้เหลือมหรือซ้อนกัน จึงทำให้ผู้เล่นเกิดปัญหาในการป้องกันและการไม่เข้าใจกัน



### 3. ระบบการเล่นแบบแมนทูแมน (Man to Man)

ระบบนี้จะเน้นเกมรับ หรือเป็นรูปแบบป้องกันเฉพาะบุคคล เป็นการเล่นที่ผู้เล่นแต่ละคนจะต้องประกบผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามแบบตัวต่อตัวตลอดเวลา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อควบคุมและจำกัดการเล่นของฝ่ายรุก รวมทั้งพยายามบีบพื้นที่ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกออกไปนอกเขตพื้นที่อันตราย โดยไม่คำนึงถึงตำแหน่งของลูกบอลและพื้นที่มากนัก เป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการเล่นที่ต้องการชัยชนะต้องบีบให้คู่แข่งชั้นเล่นแล้วเกิดความผิดพลาด และที่สำคัญทีมที่ควรจะเล่นระบบนี้ได้ต้องมีความสามารถเฉพาะตัวที่ดีกว่าฝ่ายตรงข้าม และมีสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า จะจะได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ



ระบบการเล่นแบบแมนทูแมน (Man to Man)

#### ข้อดีของการป้องกันแบบคุมคนตัวต่อตัว (Man To Man Marking)

1. ผู้เล่นฝ่ายป้องกันสามารถควบคุมและจำกัดการเล่นของผู้เล่นฝ่ายรุกได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้เล่นฝ่ายป้องกันสามารถหยุดยั้งการบุกเข้าโจมตีของผู้เล่นฝ่ายรุกอย่างได้ผล
3. ผู้เล่นฝ่ายป้องกันบางคนมีความเชื่อว่า การประกบตัวผู้เล่นที่มีความสามารถเหนือกว่า

เป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถของตน และเป็นการสร้างแรงบันดาลใจในการป้องกันให้ประสบความสำเร็จ

4. ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในการป้องกันแบบนี้ ส่วนใหญ่จะเกิดจากข้อบกพร่องเฉพาะบุคคล
5. จึงเป็นเรื่องง่ายในการแก้ไขข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้น ในขณะที่การแข่งขันกำลังดำเนินอยู่

### ข้อเสียของการป้องกันแบบคุมคนตัวต่อตัว (Man To Man Marking)

1. ในกรณีที่ผู้เล่นฝ่ายรุกมีความสามารถเฉพาะตัวเหนือกว่า จึงเป็นการยากที่จะทำการควบคุมและจำกัดการเล่นของผู้เล่นฝ่ายรุกได้
2. การป้องกันแบบนี้จะทำให้สิ้นเปลืองพลังงานมาก และทำให้เสียสมาธิในการแข่งขัน เนื่องจากต้องพะวงกับการเคลื่อนที่ของผู้เล่นที่ตนได้รับมอบหมายให้ทำการประกบตัว
3. ถ้าผู้เล่นฝ่ายรุกวิ่งไปรวมตัวกัน ณ ที่ใดที่หนึ่งของสนาม ซึ่งผู้เล่นฝ่ายป้องกันจะต้องติดตามการเล่นอย่างใกล้ชิดนั้น จะทำให้ทีมเสียสมดุลในการตั้งรับ และอาจทำให้ผู้เล่นฝ่ายรุกสามารถบุกเข้าทำประตูได้โดยง่าย
4. เนื่องจากผู้เล่นฝ่ายป้องกันจะต้องสนใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของผู้เล่นฝ่ายรุก ที่ตนได้รับมอบหมายให้ทำการประกบตัวอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ทีมอาจประสบปัญหาในเรื่องของการประสานงาน และการสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้
5. ในขณะที่ทีมของตนกำลังเป็นฝ่ายรุก และบุกขึ้นไปถึงบริเวณหน้าประตูของฝ่ายตรงข้าม แต่เกิดความผิดพลาดทำให้ทีมต้องกลายเป็นฝ่ายป้องกันในทันที กรณีเช่นนี้จะทำให้ผู้เล่นไม่สามารถทำการประกบตัวผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ทัน ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้เล่นฝ่ายสนับสนุนไม่พยายามที่จะดันขึ้นสูงและเข้าร่วมในการโจมตี เพราะเกรงว่าถ้าเกิดความผิดพลาดขึ้นมาจะทำให้ทีมมีโอกาสเสียประตูได้ง่าย

ในระบบการเล่นใดๆ ก็ตาม จะต้องมีการเล่นที่สัมพันธ์กันหรือที่เราเรียกว่าทีมเวิร์ก คือ มีทั้งการเล่นเกมรุกและเกมรับร่วมกันตลอดทั้งเกม ตัวนักกีฬาและระบบการเล่นก็ต้องมีความเหมาะสมซึ่งกันและกัน ในกีฬาฟุตบอลมีการเคลื่อนที่ที่รวดเร็วหลากหลายรูปแบบและทุกทิศทาง จึงทำให้ระบบการป้องกันและการรุกต้องมีการปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ เพื่อให้เข้ากับการรุกและรับของฝ่ายตรงข้าม

ระบบการเล่นจะมีทั้งการป้องกันและการรุก แต่ระบบไม่ได้ทำให้ทีมชนะได้ แต่ระบบเป็นแผนการเล่นที่จะนำไปสู่ชัยชนะ แต่จะชนะหรือแพ้อยู่ที่ตัวนักกีฬาที่จะนำระบบการเล่นมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ

## **หลักการการรุกและรับของกีฬาฟุตบอล**

### **หลักการรุกของกีฬาฟุตบอล**

การเล่นเกมรุกของกีฬาฟุตบอล จะเน้นเรื่องของการใช้พื้นที่ว่างให้เป็นประโยชน์โดยใช้การเคลื่อนที่ของผู้เล่นที่ไม่มีบอล ซึ่งการเล่นในลักษณะนี้จะนำมาซึ่งการทำประตูหรือเปิดโอกาสในการทำประตู ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกมรุกมีประสิทธิภาพ คือการครอบครองบอลและการใช้พื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์

การรุกคือ การที่ผู้เล่นฝ่ายหนึ่งได้ครอบครองลูกแล้ว พยายามหาทางเข้าไปทำประตูฝ่ายตรงข้าม และเป็นการบริหารพื้นที่ให้เป็นประโยชน์

สูตรการเล่นซึ่งเป็นการหมุนเวียนเปลี่ยนตำแหน่งของผู้เล่นทั้ง 4 คน เป็นสิ่งที่สำคัญมาก ผู้เล่นต้องมีการตื่นตัวตลอดเวลา เพราะบางครั้งมีการเคลื่อนที่ที่ผิดพลาดอาจจะทำให้เสียการครอบครองบอล ต้องเปลี่ยนจากเกมรุกกลับมาเป็นเกมรับแทนและอาจจะส่งผลถึงการเสียประตูก็เป็นได้ ทีมฟุตบอลสมัยใหม่ที่ประสบผลสำเร็จจะเห็นได้ว่าผู้เล่นจะไม่มีตำแหน่งตายตัว ผู้เล่นทุกคนสามารถหมุนเวียนสลับปรับเปลี่ยนตำแหน่งได้ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นต้องมีการวางตำแหน่งพื้นฐานเอาไว้เป็นโครงสร้างของทีมให้ได้ตลอดเวลา

กีฬาฟุตบอลต้องใช้หลักการวางแผนเป็นอย่างมาก ผู้ฝึกสอนจะต้องทำหน้าที่แก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ทีมที่ดีจะต้องมีการผสมผสานระหว่างการคาดคะเนที่ดีกับผู้เล่นที่ดี การควบคุมอารมณ์และการรู้จักประมาณตนเองและคู่แข่ง มีการตัดสินใจที่รวดเร็วและมีการเคลื่อนที่อย่างว่องไว สิ่งเหล่านี้เป็นพื้นฐานที่นักกีฬาจะสามารถพัฒนาการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาตนเองเป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ดีต่อไป

### **หลักในการรับกีฬาฟุตบอล**

หลักการป้องกัน คือ การพยายามไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาทำประตูฝ่ายเราได้ หรือให้ทำประตูฝ่ายเราได้น้อยที่สุด

กลยุทธ์ทุกอย่างที่จะนำมาใช้เพื่อให้บรรลุยุทธศาสตร์นี้คือ ผู้เล่นแต่ละคนต้องควบคุมพื้นที่ของตนในสนามอย่างไม่ตื่นตระหนกอย่างมีสมาธิ นำเอาระบบต่าง ๆ มาใช้ในการป้องกันอย่างเป็นระบบ

เช่น การนำเอาระบบการเล่นแบบการประกบตัวต่อตัว หรือที่เราเรียกว่าการเล่นแบบแมนทูแมน (Man to man) มาผสมผสานระบบการเล่นแบบการควบคุมพื้นที่มาใช้จะทำให้มีความได้เปรียบมากกว่า และสามารถประหยัดพลังงานได้ดีกว่าอีกด้วย โดยเฉพาะทีมที่ไม่มีผู้เล่นที่มีความสามารถเฉพาะตัวสูงอยู่จำนวนมากพอ ในการที่จะเล่นป้องกันในระบบแบบนี้ได้ดีต้องมีการฝึกซ้อมอย่างหนักจนทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในทีม

การเล่นที่ง่ายที่สุด คือ การเล่นแบบประกบตัวต่อตัว ไม่ใช่การผสมผสานแบบการควบคุมพื้นที่ ในขั้นต้นต้องพิจารณากันก่อนว่า จะต้องใช้ผู้เล่นแต่ละคนพยายามสกัดกั้นผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามให้ได้ เพราะฉะนั้นจึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะกำหนดว่า ในระบบการเล่นแบบการประกบตัวต่อตัวนี้ ผู้เล่นแต่ละคนของทีมรับจะสกัดผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามได้ดีนั้น ผู้เล่นทีมรับจะต้องมีความสามารถเฉพาะตัวไม่แพ้ทีมฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าความสามารถเฉพาะตัวสู้กับทีมฝ่ายตรงข้ามไม่ได้ ก็ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงระบบการเล่นใหม่อย่างรวดเร็ว ในความเป็นจริงเหตุการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งในการแข่งขันจริง

การป้องกันที่ดีที่สุดไม่ได้จำกัดอยู่ที่ผู้เล่นตัวสุดท้ายเท่านั้น ผู้เล่นทุกคนในสนามจะต้องสามารถเล่นเกมรับได้กันทุกคนด้วย การเล่นเกมรับที่ดีต้องอาศัยผู้เล่นที่สามารถเล่นได้หลายตำแหน่ง และทั้งการเล่นเกมรุกและเกมรับ

การเล่นที่บีบพื้นที่แดนกลางสนามให้แคบลงก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าใช้กันอยู่ เพราะพื้นที่ตรงนั้นมักจะนำไปสู่การทำประตูอยู่เสมอถ้าหากมีการส่งลูกบอลตัดไลน์ในได้

การวางแผนการเล่น ผู้ฝึกสอนจะต้องคิดหาวิธีการป้องกันให้ได้อย่างลงตัว ต้องคัดเลือกผู้เล่นที่มีความสามารถในการเล่นเกมรับได้ดี และผู้เล่นที่มีความสามารถในการทำงานร่วมกันได้อย่างลงตัว กีฬาฟุตบอลก็เหมือนกับกีฬาชนิดอื่น ๆ เป็นกีฬาที่เต็มไปด้วยชั้นเชิงศิลปะทั้งการรุกและการรับ เพื่อให้ได้มาซึ่งประตู

### **กระบวนการและวิธีการฝึกสอนกีฬาฟุตบอล**

ความสำเร็จของกีฬามีพื้นฐานมาจากการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งทำให้ผู้เล่นเกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง การวางแผนจัดการฝึกสอนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญเป็นอย่างมากลำดับขั้นตอนของการฝึกสอน เหตุและผลของการฝึกสอนและวิธีปฏิบัติที่ใช้เปรียบเสมือนกุญแจที่ไขไปสู่ความสำเร็จ ฉะนั้นการฝึกต้องค่อยเป็นค่อยไปที่ละขั้นที่ละตอน “Step by Step” โดยเฉพาะผู้เล่นใหม่ที่ต้องการ

การเริ่มต้นที่ถูกต้อง ไม่เร่งรัด เปรียบเสมือนการสร้างตึกสูง พื้นฐานโครงสร้างต้องแข็งแรงแน่นหนาไม่โยกคลอน เพราะถ้าฐานไม่ดีโอกาสที่จะสร้างให้สำเร็จคงเป็นไปได้ยากหรืออาจพังล้มทั้งอาคารฉับใดก็ฉับนั้น การฝึกสอนต้องเริ่มด้วยโครงสร้างพื้นฐานที่ดีที่มั่นคงเป็นสิ่งแรกสำหรับผู้เล่นใหม่ ซึ่งเป็นเรื่องของตัวบุคคล โดยแยกเป็น 3 ส่วน คือ

1. พื้นฐานเบื้องต้น (Basic) คือ การจัดระเบียบร่างกาย ท่าทาง บุคลิกภาพในการที่จะเล่นกับลูกบอลในลักษณะต่างๆ เหมือนกับการเขียนหนังสือ ก่อนที่จะเป็นประโยค ต้องนำคำที่มีความหมายต่างๆ มารวมกัน ส่วนคำนั้นก็มาจากอักษรและพยัญชนะแต่ละตัวมาผสมผสานกันให้เกิดความหมาย แต่ก่อนที่จะเป็นตัวอักษรต้องเริ่มฝึกหัดโดยการเขียนทีละตัวก่อน ซึ่งก็ต้องเริ่มจากการจัดทำท่าทางให้นั่งให้เหมาะสมการจับดินสอหรือปากกาให้เหมาะและถนัดมือต่อการลากเส้นไปตามลายเส้นที่มีเป็นแนวไว้ก็ได้ตัวอักษรที่สวยงาม เมื่อฝึกเขียนตามลายเส้นจนชำนาญขึ้นต่อไปก็ไม่จำเป็นต้องมีลายเส้นเป็นแนวอีกสามารถเขียนได้ทันที จะสวยงามหรือไม่ขึ้นอยู่กับวิธีการจับดินสอหรือปากกา ท่าทางในการนั่งหรือยืนในการเขียนเช่นเดียวกับเริ่มต้นฝึกการสัมผัสลูกบอล จุดที่จะสัมผัสใช้ส่วนใดของเท้าสัมผัสส่วนใดของลูกบอลหรือสัมผัสส่วนใดลูกบอลจึงจะกลิ้งหรือไปสู่เป้าหมายในลักษณะใด ถ้าผู้เล่นได้รู้เห็นและเข้าใจเหตุและผลก็จะปฏิบัติได้ถูกต้องและเกิดผลดีต่อไป

2. เทคนิค (Techniques) คือ ความชำนาญในวิธีการเล่นส่วนบุคคลที่จะควบคุมหรือจัดการกับลูกบอลได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และทำได้อย่างที่คิด ไม่ว่าจะส่งหรือรับลูกบอลการควบคุมลูกบอล การเลี้ยง การพาลูกบอล หรือการยิงประตูได้อย่างมีคุณภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากความชำนาญจากการฝึกทักษะเบื้องต้น ฉะนั้นจะเกิดความชำนาญได้ต้องฝึกซ้ำ เป็นร้อยๆ ครั้งเพื่อให้ประสาทกล้ามเนื้อได้บันทึกหรือจำรายละเอียดในท่าทางและวิธีที่จะควบคุมหรือจัดการกับลูกบอลให้ได้ตามที่ต้องการ และเมื่อถึงเวลากลับเนื้อและร่างกายก็จะสามารถปฏิบัติได้อย่างเป็น “อัตโนมัติ”

3. ทักษะ (Skills) คือ วิธีการใช้เทคนิคเปลี่ยนแปลงการเล่นและเล่นได้อย่างต่อเนื่องถูกต้องรวดเร็ว ซึ่งขับเคลื่อนโดยความคิดและสมรรถภาพทางกาย ดังนั้น องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะ คือ คู่ต่อสู้ สถานการณ์ การตัดสินใจ เป้าหมาย วิธีการเล่นและการเล่นอย่างต่อเนื่องรวดเร็ว ผู้เล่นที่จะปฏิบัติทักษะได้ดีต้องมีความชำนาญในด้านเทคนิคเป็นอย่างดี เพราะการเล่นจะถูกกดดันจากหลายสิ่งพร้อมกัน ผู้เล่นต้องสามารถใช้ส่วนของเท้าได้ทั้งสองเท้าและทุกส่วนที่สำคัญคือทักษะการมอง ผู้ฝึกสอนต้องไม่ละเลยเพราะการเห็นจะเป็นตัวเราสำคัญที่ทำให้เกิดการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการเล่นและเล่นได้อย่างถูกต้องต่อเนื่องรวดเร็วช่วงแรกของการฝึกจึงต้องเน้นทักษะส่วนบุคคล คือ ความสามารถที่จะส่ง รับ ควบคุมเลี้ยงยิงประตูให้ได้อย่างแน่นอน 100 เปอร์เซ็นต์ก่อน ในส่วนนี้ถือเป็นสาระสำคัญอย่างยิ่งถ้าผู้เล่นเริ่มต้นได้ถูกต้อง สิ่งที่ถูกต้องนั้นก็ติดตัวไปตลอดและ

สามารถที่จะพัฒนาไปสู่ระดับสูงได้ไม่ยาก เมื่อผู้เล่นแต่ละคน “ดี” ก็สามารถไปสู่การฝึกเป็นกลุ่มทีมได้ไม่ยากเช่นกัน

### วิธีการฝึกระดับเบื้องต้น

- สอนให้ปฏิบัติอยู่กับที่ให้ได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์
- สอนให้ปฏิบัติเคลื่อนที่ให้ได้ผลเกือบ 100 เปอร์เซ็นต์
- สอนให้ปฏิบัติเคลื่อนที่มีคู่ต่อสู้และสามารถผ่านไปได้ 100 เปอร์เซ็นต์

ผู้ฝึกสอนต้องเป็นผู้กำกับรูปแบบ รวมทั้งวัตถุประสงค์ของการฝึกและต้องศึกษาสังเกตผู้เล่นในระหว่างที่ปฏิบัติควบคู่กันไปด้วย ยิ่งผู้ฝึกสอนรู้และเข้าใจในตัวผู้เล่นมากเท่าใด ก็สามารถช่วยผู้เล่นได้มากขึ้นเท่านั้น สิ่งนี้สำคัญมากผู้ฝึกสอนบางคนเจตนาดี ตั้งใจดี แต่ขาดบางสิ่งบางอย่างอาจทำให้ผู้เล่นพัฒนาช้าหรือไปไม่ถึงเป้าหมาย การฝึกผู้เล่นใหม่ตั้งแต่เด็กจะต้องมีความเข้าใจในการฝึก ฝึกให้ถูกวิธีตั้งแต่เริ่มต้น เด็กก็จะพัฒนาความสามารถไปพร้อมกับความเจริญเติบโตและเป็นผู้เล่นที่มีความสามารถที่เก่งกาจในกีฬาฟุตบอลได้ การสร้างนักกีฬาต้องใช้ระยะเวลาเป็นเดือนๆ ปีๆ สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ รูปแบบ หรือแบบฝึก รวมถึงกระบวนการและเทคนิคการสอนของผู้ฝึกสอน ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการของนักกีฬาเป็นอย่างมาก

### กระบวนการฝึกสอน

1. เตรียมการฝึก (Preparation) เป็นสิ่งแรกที่คุณฝึกสอนจะต้องทำ อย่าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่
  - เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการฝึก
  - สถานที่สำหรับการฝึก
  - จำนวนและระดับความสามารถของผู้เข้ารับการฝึก
  - แบบแผน รูปแบบและวิธีการฝึก
  - อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - ระยะเวลาของการฝึก

### การฝึกเพื่อพัฒนาเทคนิคและทักษะของผู้เล่น

เพื่อการพัฒนาผู้เล่นวิธีการที่ผู้ฝึกสอนนำมาใช้ คือ กระบวนการฝึกที่ผู้ฝึกสอนต้องมีการเตรียมการเลือกวิธีการที่ดีที่สุด และกำหนดบรรยากาศในการฝึกที่ดีที่สุด ที่สำคัญคือ แนวคิดทาง

เทคนิคและทักษะที่ตัดสินใจเลือก ปัจจัยที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนตัดสินใจเลือกวิธีการฝึกเพื่อพัฒนาผู้เล่น มีดังนี้

- การวิเคราะห์ปัญหาและองค์ประกอบต่างๆ
- สอนให้ผู้เล่นรู้ถึงลักษณะและกระบวนการที่ถูกต้อง
- วางแผนและหาวิธีเพื่อนำสิ่งที่ฝึกไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ต้องทำให้ผู้เล่นมีการปรับปรุงการเล่นตลอดเวลา

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะบ่งบอกถึงวัตถุประสงค์ที่ผู้ฝึกสอนต้องการ แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือ การฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพ มีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงให้ดีขึ้น

#### ขอบข่ายของการฝึกเพื่อพัฒนาเทคนิคและทักษะของผู้เล่น

- จัดการฝึกในสถานการณ์ที่มีคู่ต่อสู้ซึ่งผู้เล่นต้องตัดสินใจและเปลี่ยนวิธีการเล่น และเล่นได้อย่างต่อเนื่อง
- ใช้เกมฝึกโดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่เหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เล่นรวมถึงสิ่งที่ผู้ฝึกสอนต้องการ
- ใช้การฝึกที่มีเงื่อนไข เพื่อเน้นการพัฒนาทักษะ การสร้างเงื่อนไขการเล่นหรือการใช้กฎเกณฑ์บางอย่าง เช่น การเล่นที่กำหนดให้สัมผัสลูกบอลไม่เกินสองครั้ง

#### การฝึกยุทธวิธีการเล่น (เฉพาะบุคคล)

ยุทธวิธีการเล่นระดับนี้ จะเน้นเฉพาะส่วนของบุคคลในการเล่นทั่วไปเท่านั้น เพราะโดยความเป็นจริงในเกมของกีฬาฟุตบอลไม่ว่าจะรุก หรือป้องกันสถานการณ์ที่ผู้เล่นต้องเจอเจอมากที่สุด คือ สถานการณ์ 1 ต่อ 1 เกือบตลอดเวลาของเกมและในทุกพื้นที่ของสนามและทุกตำแหน่งหน้าที่ที่ผู้เล่นรับผิดชอบต้องฝึกให้ผู้เล่นแต่ละคนได้รู้และเข้าใจในหลักและวิธีการเล่นของทุกตำแหน่งไม่ว่าจะรุกหรือป้องกัน เมื่อผู้เล่นทุกคนรู้และเข้าใจในการเล่นเฉพาะบุคคลในแต่ละตำแหน่งแต่ละพื้นที่แล้ว การที่จะพัฒนาไปสู่การเล่นร่วมกันเป็นกลุ่มเป็นทีมก็จะทำได้สะดวกมากขึ้น

#### ขอบข่ายการฝึกยุทธวิธีการเล่น (เฉพาะบุคคล)

1. จัดการฝึกให้ผู้เล่นได้รู้หน้าที่โดยทั่วไปและหน้าที่เฉพาะตำแหน่ง ทั้งการรุกและการป้องกัน
2. จัดการฝึกเป็นเกมเล็กๆ เพื่อให้เกิดลำดับความเข้าใจ

### 3. ใช้เกมทั่วไปเพื่อช่วยในการพัฒนา

ในเกมฝึกเฉพาะบุคคล สิ่งสำคัญคือ ผู้ฝึกสอนไม่ควรกำหนดหน้าที่ตายตัวและควรอย่างยิ่งที่จะให้ผู้เล่นได้เกิดไหวพริบและปฏิกิริยาโต้ตอบฉับพลันในการฝึกพร้อมกันไปด้วย เพราะจะช่วยให้ผู้เล่นซึมซับกับความต่อเนื่องของสถานการณ์เหมือนในการเล่นจริง

### การสอนแทกติกกีฬาฟุตบอล

ปัญหาในทางปฏิบัติของผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนหนึ่ง คือ จะทำอย่างไรให้นักกีฬาฝึกหัดใหม่สามารถเคลื่อนไหวด้วยทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง เป็นกระบวนการของการเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลาและความต่อเนื่องในการฝึกปฏิบัติ ผู้ฝึกสอนจะต้องทำความเข้าใจปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ในแต่ละสถานะของการสอนทักษะในทุกระดับและทุกวัย ประสบการณ์ที่เกิดจากการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ตลอดจนความสามารถในการประยุกต์ใช้แทกติกในการฝึกซ้อม เพื่อให้นักกีฬาประสบผลสำเร็จในการแข่งขันเป็นสิ่งที่ไม่อาจสามารถทดแทนกันได้ด้วยวิธีอื่น ๆ นอกจากนี้ตัวผู้ฝึกสอนเองจะต้องสะสมด้วยตัวเอง ด้วยการเรียนรู้และลงมือทำด้วยตนเองและนำไปถ่ายทอดให้กับนักกีฬาได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน

แทกติก หมายถึง การใช้วิธีการเล่นให้ได้เปรียบคู่แข่งชั้น โดยอาศัย สมรรถภาพทางกาย กติกา อุปกรณ์ สถิติปัญญา ทักษะกีฬา เป็นตัวกำหนดวิธีการเล่น

### ขอบข่ายของแทกติก

- แทกติกการรุก
- แทกติกการรับ

### หลักสำคัญของการฝึก

#### แทกติกเฉพาะบุคคล เมื่อเป็นฝ่ายรุก

##### 1. การช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีม

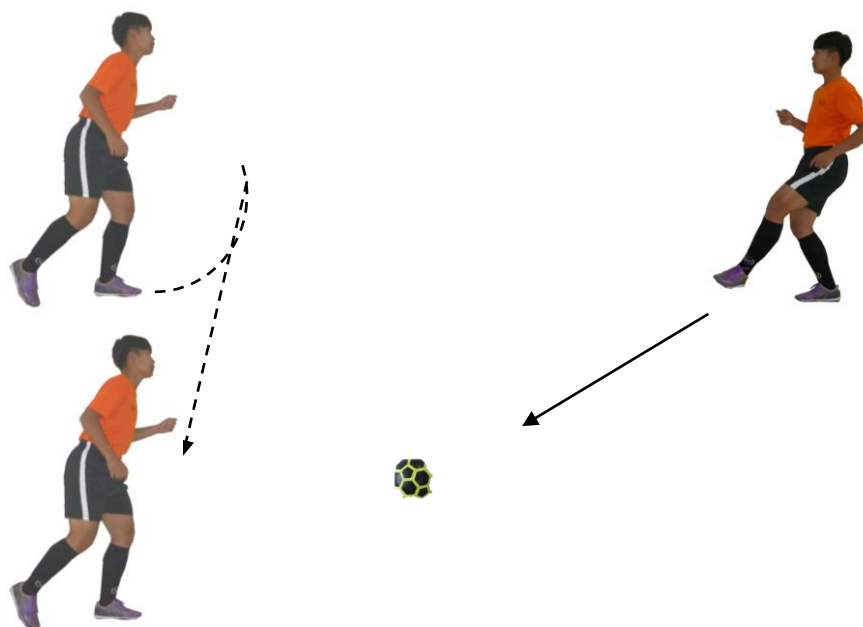
- ต้องเคลื่อนที่หาช่องช่วยเพื่อนร่วมทีมตลอดเวลาเพื่อที่จะรับลูกบอลไปทำเกมรุก อีกทั้งสร้างโอกาสในการเข้าทำประตูคู่แข่งชั้น ทำในสิ่งที่คู่แข่งชั้นคาดไม่ถึงและเกิดประโยชน์ต่อทีม
- ต้องมีการสื่อสารที่ดีกับเพื่อนร่วมทีมที่ได้ครอบครองลูกบอล มีการ



เคลื่อนที่เพื่อให้คู่แข่งเปิดช่องว่าง เพื่อเข้าสู่การทำประตู คำนึงถึงตำแหน่งหน้าที่ของการรับเพื่อ  
รุก และการรุกเพื่อรับ

## 2. การสร้างพื้นที่และการเตรียมความพร้อมในการรับลูกบอล

เป็นการสร้างพื้นที่และการเตรียมความพร้อมที่จะรับลูกบอลจากเพื่อนร่วมทีม  
เพื่อไปสู่เกมรุกต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เสียการครอบครองลูกบอล



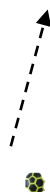
ตัวอย่างแบบฝึก ผู้เล่นที่ไม่มีลูกบอลวิ่งหลอกคู่แข่งไปทางซ้ายมือ แต่กลับตัวมารับลูกบอล  
ทางขวามือจากผู้เล่นฝ่ายเดียวกันดังภาพ

### 3. การสร้างพื้นที่ในการยิงประตู

ตัวอย่างแบบฝึก ผู้เล่นตัวเป้าเคลื่อนที่ไปด้านข้างสนามเพื่อรับลูกบอลจากเพื่อน และเป็นการเปิดพื้นที่ให้เพื่อนร่วมทีมวิ่งเข้าทำประตูดังภาพ



4. การสร้างพื้นที่ให้กับเพื่อนร่วมทีม หรือเป็นการหนีตัวประกบ หมายถึง เป็นการเคลื่อนที่เพื่อเปิดพื้นที่ว่างให้เพื่อนร่วมทีมเข้ามารับลูกบอลเพื่อทำเกมรุกต่อไป โดยที่ไม่เสียการครอบครองบอล ดังตัวอย่างแบบฝึกเพื่อเปิดพื้นที่ให้เพื่อนร่วมทีม





แทกติกเฉพาะบุคคล เมื่อเป็นฝ่ายรับหรือฝ่ายป้องกัน

1. การประกบคู่แข่งไม่ให้เล่นบอลได้ง่าย หมายถึง การประกบคู่แข่งไม่ให้เล่นลูกบอลได้ง่ายหรือทำเกมรุกไม่ได้ ผู้เล่นฝ่ายรับต้องมีความพร้อมในการประกบคู่แข่ง และพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตามคู่แข่งอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นผู้ทำหน้าที่ประกบต้องมองให้เห็นทั้งคนและลูกบอล



2. การคุมพื้นที่ในเขตอันตราย หมายถึง การปิดพื้นที่ในการรุกเข้าโจมตีของผู้เล่นฝ่ายรุก ไม่ให้ทะลุทะลวงเข้าไปในพื้นที่อันตรายหน้าประตูของฝ่ายรับได้สามารถมองเห็นทั้งผู้เล่นฝ่ายรุกและลูกบอลได้ตลอดเวลา และคอยหาจังหวะโอกาสเข้าแย่งชิงลูกบอลเปลี่ยนจังหวะจากรับมาเป็นเกมรุกเข้าทำประตูต่อไป ดังภาพตัวอย่าง



3. การเข้าแย่งชิงก่อนคู่แข่ง หมายถึง การหาจังหวะเข้าแย่งชิงตัดลูกบอลก่อนคู่แข่ง หรือเพื่อทำลายจังหวะของการรุกของฝ่ายตรงข้าม



4. การแย่งลูกบอลในขณะที่คู่แข่งครอบครองลูกบอล หมายถึง การเข้าแย่งลูกบอลโดยที่ไม่มีการกระทำผิดกติกาและได้ลูกบอลมาครอบครองเพื่อทำเกมรุกต่อไป การเข้าแย่งชิงลูกบอลจากคู่แข่งมีดังนี้

4.1 การเข้าป้าแย่งลูกบอล หมายถึง การเข้าแย่งชิงลูกบอลจากด้านหน้าของคู่แข่ง และเป็นจังหวะที่ทั้งคู่เล่นลูกพร้อม ๆ กัน



4.2 การแย่งดึงลูกบอลจากเท้าคู่แข่ง หมายถึง การแย่งลูกบอลจากเท้าคู่แข่งในขณะที่ครอบครองลูกบอลอยู่ โดยการใช้หัวเข่าหรือฝ่าเท้าดึงบอลออกมาเพื่อครอบครองทำเกมรุกต่อไป





### เมื่อเป็นฝ่ายป้องกัน

ผู้เล่นฝ่ายรับต้องมองเห็นคู่แข่งและลูกบอล ต้องให้ผู้เล่นฝ่ายรุกและลูกบอลอยู่ด้านหน้าของผู้เล่นฝ่ายรับ เชื้อระยะห่างให้พอดีเพื่อที่จะไม่ให้ผู้เล่นฝ่ายรุกส่งลูกบอลไปข้างหน้า ให้อยู่ตัวลงเล็กน้อย ตามองที่ลูกบอล หาจังหวะและโอกาสเข้าแย่งชิงลูกบอลจากคู่แข่ง

### เมื่อเป็นฝ่ายรุก

เมื่อแย่งชิงลูกบอลได้ ต้องมองในแนวลึกก่อนหาจังหวะยิงประตูเมื่อมีโอกาส ถ้าไม่มีจังหวะการยิงประตูก็หาช่องทางในการส่ง โดยการครอบครองลูกบอลไว้ก่อนด้วยการเลี้ยงขึ้นไปในแดนรุก รอเพื่อนขึ้นมาเติมเกมรุก ใช้ลำตัวในการบังบอลหาจังหวะและโอกาสส่งบอลให้เพื่อนเข้าทำประตูต่อไป

## หลักการฝึกสอนเยาวชนในกลุ่มอายุต่างๆ

กลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการพัฒนาพื้นฐานทักษะและความสามารถ

ในการเล่นกีฬาฟุตบอล เมื่อเติบโตขึ้นสิ่งที่เด็กได้เรียนรู้และฝึกฝนอย่างถูกต้องต่อเนื่องก็จะส่งผลให้เป็นผู้เล่นที่มีความสามารถสูงขึ้นไปตามลำดับ สิ่งที่มีส่วนสำคัญในการพัฒนาเด็กและเยาวชนคือสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมที่ผู้ฝึกสอนจะจัดการและกำหนดขึ้นเป็นแผนการฝึกสอน องค์กรที่เกี่ยวข้องโดยตรงในการพัฒนาผู้เล่น (FIFA) ได้มีการศึกษาค้นคว้าและได้กำหนดหลักเกณฑ์ขึ้น เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ฝึกสอนได้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้องและนำไปใช้เพื่อปรับปรุงและเพิ่มขีดความสามารถให้ผู้เล่นในระดับเยาวชนกลุ่มอายุต่างๆ โครงสร้างหลักสูตรการฝึกสอนผู้เล่นเยาวชนในกลุ่มอายุต่างๆ นี้ได้เรียบเรียงเนื้อหาสาระจาก “คอร์โซ ฟิฟา ฟุตบอล साल่า” (CURSO FIFA FUTBOL-SALA) โดยได้จัดแบ่งกลุ่มผู้เล่นไว้ ดังนี้

- กลุ่มอายุระหว่าง 6-10 ปี
- กลุ่มอายุระหว่าง 10-12 ปี
- กลุ่มอายุระหว่าง 12-16 ปี
- กลุ่มอายุระหว่าง 16-18 ปี

ในแต่ละกลุ่มอายุจะมีพัฒนาการทางสรีรวิทยา หรือร่างกายที่ต่างกันไป การเรียนรู้และพัฒนาการจึงไม่เท่าเทียมกัน ดังนั้น ในแต่ละรุ่นอายุได้มีการกำหนดแนวทางไว้เป็นองค์ประกอบสำหรับที่ผู้ฝึกสอนจะใช้จัดเตรียมแผนการฝึกของแต่ละกลุ่มไว้ ดังนี้

### กลุ่มอายุระหว่าง 6-10 ปี

#### 1. ลักษณะสำคัญทางกาย

อยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโต โครงสร้างร่างกายยังบอบบางเป็นวัยที่ต้องเอาใจใส่เป็นวัยที่ชอบเล่นสนุกสนาน ได้วิ่งเล่นตามธรรมชาติ ดังนั้น ต้องพัฒนาในเรื่องของการทำงานประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อให้สมดุลกัน สร้างความคุ้นเคยกับลูกบอลและสนาม ไม่เข้มงวดเรื่องกฎ ส่วนใหญ่จะใช้เวลาที่โรงเรียน พัฒนาการจะมีพื้นฐานจากครู และเพื่อนวัยเดียวกัน

#### 2. สมรรถภาพทางกาย

กำลัง เนื่องจากอายุน้อย โครงสร้างยังบอบบาง ยังไม่มีกล้ามเนื้อและยังไม่แข็งแรง จะไม่แยกส่วนของการฝึก แต่ใช้เทคนิคทักษะเบื้องต้นเป็นเครื่องมือฝึก เพื่อให้ได้มาซึ่งกำลังและความแข็งแรง

ความเร็ว ไม่มีการแยกฝึกความเร็ว เพราะระบบประสาทยังไม่สมบูรณ์ต้องใช้ลูกบอลเป็นอุปกรณ์ที่จะทำให้เกิดปฏิกิริยาโต้ตอบและไม่เน้นการพัฒนากล้ามเนื้อ

ความอดทน ได้มาจากการเล่นที่เป็นไปโดยไม่รู้ตัว เป็นลักษณะงานแบบใช้ประโยชน์จาก ออกซิเจน (Aerobic) คือทำอย่างต่อเนื่องแต่ไม่หนัก

ความอ่อนตัว เป็นความสามารถพิเศษที่เด็กมีอยู่ในตัวต้องรักษาไว้

### 3. การฝึกเทคนิค

- ใช้เกมเป็นเครื่องมือ
- ทำให้คุ้นเคยกับลูกบอลและสนาม
- ให้แนวคิดการเล่นที่ต้องสัมพันธ์กันระหว่างพื้นที่ว่างและจังหวะในการเล่น

### 4. ยุทธวิธีการเล่น

- ทำให้รู้ถึงข้อแตกต่างระหว่างเกมรุกและการป้องกัน

### 5. จิตวิทยา

- มีความเป็นตัวของตัวเอง
- ไม่สามารถเรียนรู้เองได้ (การเล่น) มากนัก
- จะไม่ค่อยเข้าใจ แต่จะใช้วิธีเลียนแบบ

### 6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึก

- ต้องมีลูกบอลมากพอ
- ไม่ให้เสียเวลาจากการรอคอย
- เปลี่ยนแปลงเกมให้หลากหลาย
- ไม่ต้องพูดหรือสอนเรื่องทฤษฎี

## กลุ่มอายุระหว่าง 10-12 ปี

### 1. ลักษณะสำคัญทางกาย

- อยู่ในช่วงเจริญเติบโต มีส่วนกว้างของลำตัวมากกว่าส่วนสูง
- เติบโตมากขึ้น ต้องทำให้เกิดความสมดุลการประสานสัมพันธ์ระหว่างระบบ

ประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

### 2. สมรรถภาพทางกาย

กำลัง

- ปรับปรุงการทำงานของกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น
- ไม่ใช้การฝึกพิเศษโดยเฉพาะ
- ใช้การฝึกพื้นฐานเพื่อให้เกิดความชำนาญ

ความเร็ว

- ปรับปรุงการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อให้ดีขึ้น



- ปรับปรุงเรื่องความเร็ว ปฏิกริยาตอบสนองและการปฏิบัติ
- ความอดทน - การปฏิบัติแบบต่อเนื่องโดยใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic)
- เพิ่มงานถึงระดับ 70 เปอร์เซ็นต์
- ความอ่อนตัว - ทำต่อเนื่อง (ไม่ต้องกังวล)

### 3. การฝึกเทคนิค

- เป็นช่วงอายุที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้และฝึก
- ดัดแปลงเกมฝึกและการแข่งขันให้เหมาะสมกับอายุโดยใช้พื้นที่กฎ ลูกบอลผสมผสานกัน
- เน้นเทคนิคบุคคลเป็นพิเศษ

### 4. เกี่ยวกับยุทธวิธีการเล่น

- ลอกเลียนแบบ วิเคราะห์ และให้แนวคิด
- พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ
- ยุทธวิธีการเล่นเฉพาะบุคคลไปสู่กลุ่ม (1 x 1, 2 x 1, 2 x 2)
- เริ่มคิดและเล่น การรุกโต้กลับ

### 5. จิตวิทยา

- ทำให้ผู้เล่นมีความสนใจและความมุ่งมั่น
- พยายามเลิกการเลียนแบบและเริ่มเล่นตามกฎ

### 6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึก

- สนุกสนานด้วยวิธีหลากหลายก่อนการฝึก
- เรียนรู้ตามหลักการทั่วไป
- ใช้แบบฝึกให้เหมาะสม
- ต้องให้ความรู้และห้ามคิดว่าผู้เล่นรู้แล้ว

## กลุ่มอายุระหว่าง 12-16 ปี

### 1. ลักษณะสำคัญทางกาย

- เริ่มโตเข้าสู่วัยรุ่น
- อายุกับโครงสร้างยังไม่สมบูรณ์

- โครงสร้างยังบอบบาง
- ไม่สมดุลกับรูปร่าง

## 2. สมรรถภาพทางกาย

- กำลัง                    เพิ่มงานและปรับส่วนของกล้ามเนื้อ
- ความเร็ว                 แยกฝึกระหว่างปฏิกิริยากับเกมการฝึกซ้อม
- ความอดทน           - ฝึกร่วมกันระหว่าง ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากออกซิเจน  
(Aerobic- Anaerobic)
- เพิ่มอัตราความเข้มให้สูง
- ความอ่อนตัว         เป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผู้เล่น

## 3. การฝึกเทคนิค

- พัฒนาเกี่ยวกับท่าทางและเทคนิค
- ฝึกให้มีไหวพริบ เรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่
- ดัดแปลงจากเกมการเล่น การแข่งขัน เพื่อไปสู่การแข่งขัน

## 4. ยุทธวิธีการเล่น

- ทำให้เราเข้าใจเรื่องระบบการเล่น
- ปรับปรุงการเล่นรุกและโต้กลับ
- การเคลื่อนที่ลักษณะเฉพาะ (ทแยง ขนาน หมุนตำแหน่ง)

## 5. จิตวิทยา

- ต้องทำให้คิดแบบผู้ใหญ่

## 6. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการฝึก

- พิจารณาการฝึกซ้อมจากพื้นฐานอายุ
- ให้ความสำคัญท่าทางเกี่ยวกับเทคนิคการเล่น

## กลุ่มอายุระหว่าง 16-18 ปี

### 1. ลักษณะสำคัญทางกาย

- เติบโตเข้าสู่วัยรุ่นขนาดร่างกายใหญ่ขึ้น
- โครงสร้างทางกายเริ่มสมบูรณ์มากขึ้น

- มีความสามารถมากขึ้นจะได้รับคัดเลือกเข้าสู่ทีมเพื่อสู่ระบบการแข่งขัน

## 2. สมรรถภาพทางกาย

- กำลัง
- ฝึกตามปกติ แต่ต้องระวังเรื่องกระดูกสันหลัง
  - การฝึกที่เกี่ยวกับพลังระเบิดและความอดทน
- ความอดทน
- ฝึกทั้งกิจกรรมที่ใช้และไม่ใช้ประโยชน์จากออกซิเจน (Aerobic-Anaerobic)

## 3. การฝึกเทคนิค

- ประยุกต์เทคนิคจากเกมการเล่นจริงมาใช้
- ต้องชัดเจน แม่นยำ และรวดเร็ว

## 4. ยุทธวิธีการเล่น

- ความสามารถในการมองและพร้อมที่จะเลือกเล่น
- การตัดสินใจเล่นจากการมองเห็น
- การใช้ยุทธวิธีการเล่นในสถานการณ์ต่างๆ
- ระบบการเล่น

## 5. จิตวิทยา

- จะซับซ้อนขึ้น (ทำให้กระจ่างปราศจากข้อสงสัย)
- ทำให้มีความเชื่อมั่นและเคารพตนเอง

## 6. คำแนะนำเกี่ยวกับการฝึกซ้อม

- ให้มีส่วนร่วมในการฝึกให้มาก
- อย่าให้มีหรือต้องจัดการกับ “พวกที่ชอบยืนดู” ในเวลาฝึก
- ฝึกให้แต่ละคนมีความชำนาญสูงสุด
- ฝึกซ้อมอย่างสนุกสนานและให้เป็นหนึ่งเดียวกัน

การเริ่มต้นที่ถูกต้องอย่างเป็นลำดับขั้นตอนและเหมาะสมกับเกณฑ์วุฒิภาวะของผู้เล่นถึงจะเป็นขั้นตอนที่ช้า แต่ก็สามารถทำให้ผู้เล่นรุ่นเยาว์ทั้งหลายมีพื้นฐานที่มั่นคงและเกิดพัฒนาการเป็นไปตามลำดับที่ถูกต้อง เมื่อเติบโตขึ้นสิ่งที่เพาะบ่มก็จะแสดงผลที่ดีที่สุดยอดออกมาให้เห็นแต่สิ่งสำคัญต้องมีความถูกต้องเป็นขั้นเป็นตอนหลักการ อย่าใจร้อนเร่งรัดผู้เล่นด้วยวิธีการที่ผิดเพราะจะได้ผลแค่ช่วงระยะสั้นๆ เท่านั้น

## แบบฝึกหัดท้ายบท

### คำสั่ง ให้อธิบายอย่างละเอียด

ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ๆ ละเท่ากัน ให้แต่ละกลุ่มศึกษาเพิ่มเติมความรู้นำเสนองานหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อต่อไปนี้ตามที่ได้รับมอบหมาย

- การเล่นเกม 3:1
- การเล่นเกม 4:0
- 2:2
- Rombo

- Zoning
- Man to Man

### บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). คู่มือหลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร.  
กรมพลศึกษา. (2555). คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอล T-Certificate Futsal Coaching Guide:  
สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.  
กรุงเทพฯ.

สุเมธ อัครพงศ์. (2546). เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นต้น.

กรุงเทพมหานคร.

สิทธิเดช นกแสง. (2548-2549). เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาฟุตบอลขั้นต้น.

กรุงเทพมหานคร.

Asian Football Confederation. (1987). AFC “C” Licence Coaching Award. Malaysia.

Federation Internationals de Football. (2001). CORSO FIFA FUTSAL SALA.

Switzerland