

การสร้างแบบฝึกทักษะ การเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

โดย

นายบุญวาท ไชยวุฒิ

ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนบ้านรวมมิตร

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 1

แบบฝึกการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน 3 แบบ

1. การจับคู่เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในที่วางบนพื้น ให้แก่กันไปมา
2. การเตะเตะกร้อ
3. การจับคู่เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ไป - มา



การนำเข้าสู่บทเรียน

เพื่อถ่ายทอดการเรียนรู้ในชั้นตอนต่อไป

1. การจับคู่เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในที่วางบนพื้นให้แกกันไปมา

1.1 ผู้เข้ารับการฝึกจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 4 – 5 เมตร เตะลูกเตะกร้อที่วางอยู่บนพื้นด้วยข้างเท้าด้านใน คล้ายกับการเตะลูกฟุตบอลด้วยข้างเท้าด้านใน ส่ง-ไป มา ระหว่างคู่ (แบบฝึกนี้เน้น การเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในให้ตรง ท่าที่ถูกต้อง และการถ่ายน้ำหนักที่ถูกต้อง)

1.2 อธิบายและสาธิต ขั้นตอนการเตะลูกข้างเท้าด้านใน (โดยละเอียด)

- ยืนกางขาออกไปด้านข้างลำตัว ขาทั้ง 2 ข้าง ควรห่างกันประมาณช่วงไหล่ ย่อเข้าทั้ง 2 ข้าง ยกส้นเท้าทั้ง 2 ข้าง ขึ้นเล็กน้อย ยืนด้วยปลายเท้า
- กางขาข้างที่จะใช้เตะออกไปด้านข้างลำตัว พร้อมกับบิดปลายเท้าหลักเข้าหาเท้าที่จะใช้เตะเล็กน้อย เพื่อจะได้ไม่ขัดหรือฝืนในขณะที่ยกขึ้นเตะ
- ขณะเตะลูกเตะกร้อปลายเท้าและส้นเท้าต้องขนานกับพื้น (หงายหน้าเท้า) เมื่อเตะลูกเตะกร้อไปแล้วให้ส่งเท้าตามไปยังทิศทางหรือเป้าหมายด้วยตาจ้องที่ลูกเตะกร้อตลอดจุดที่เท้า โคนเตะกร้อจะถูกบริเวณอุ้งเท้า
- ก่อนเตะลูกเตะกร้อให้เหวี่ยงเท้าที่ใช้เตะไปด้านหลังเล็กน้อย ก่อนที่จะยกเท้าขึ้นเตะทางด้านหน้า เพื่อให้เกิดแรงส่งในการเตะ
- ก้มตัวเล็กน้อยขณะเตะลูก งอแขนทั้ง 2 ข้างยกขึ้นหน้าลำตัว เพื่อการทรงตัว โดยไม่ต้องเกร็ง ปล่อยตัวตามสบาย
- การเตะทุกครั้ง ผู้เตะจะต้องยืนอยู่ใกล้กับจุดตกของลูกเตะกร้อเสมอ



การจับคู่เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในที่วางบนพื้นให้แกกันไปมา

2. การจับคู่เตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ไป - มา

2.1 จับคู่หันหน้าเข้าหากันห่างกันประมาณ 4 – 5 เมตร โยนลูกเตะกร้อของตัวเองแล้วเตะไปหาคู่ (เน้นท่า, จุดสัมผัส, น้ำหนัก, ทิศทาง) คู่จับแล้วเตะเหมือนกัน (ผลัดกันเตะ)



3. ฟีกการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน

การเตะลูกเตะกร้อเป็นการเตะเล่นคนเดียว ผู้เล่นต้องพยายามเตะหรือเตะขึ้นไปในแนวตั้งให้ลูกเตะกร้ออยู่ใกล้ตัวที่สุด เพื่อสะดวกในการเล่นลูกต่อไป

การเตะลูกเตะกร้อโดยทั่วไป จะยกเท้าสูงกว่าการเตะปกติเล็กน้อย และในขณะที่เท้าสัมผัสกับลูกเตะกร้อ ควรให้ข้างเท้าด้านในชนานกับพื้นแบบการฟีกเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในโยนแล้วเตะ 1 ครั้ง โยนแล้วเตะ 2 ครั้งต่อเนื่อง โยนแล้วเตะ 3 ครั้งต่อเนื่อง ... ฯลฯ



หลักปฏิบัติ

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อม
2. เมื่อลูกตะกร้อลอยมาในระยะที่สูงและใกล้ตัวผู้ฝึกพอเหมาะ ให้ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อยค่อยเท้าข้างที่จะทำการเตะลูกตะกร้อออกไปเล็กน้อย แล้วยกขึ้นถูกลูกตะกร้อในลักษณะหงายเท้า ลูกตะกร้อจะถูกข้างเท้าด้านในบริเวณใต้ตาตุ่มเล็กน้อย ข้อเท้าเกร็งพอประมาณ พยายามให้ปลายเท้าและส้นเท้าขนานพื้น แปะเข้าออกด้านข้างเพื่อให้เตะได้ง่ายขึ้น
3. จุดกระทบระหว่างข้างเท้าด้านในกับลูกตะกร้อควรอยู่ประมาณต่ำกว่าหัวเข่าของขาที่ยืนเล็กน้อย
4. นักเรียนยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
 - โยนแล้วเตะ 1 ครั้ง โยนแล้วเตะ 2 ครั้งต่อเนื่อง โยนแล้วเตะ 3 ครั้งต่อเนื่อง ... ฯลฯ
 - เตะต่ำ เตะสูง เตะสลับสูง — ต่ำ