

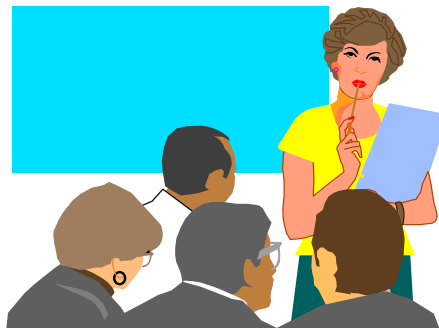
แบบฝึกทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน

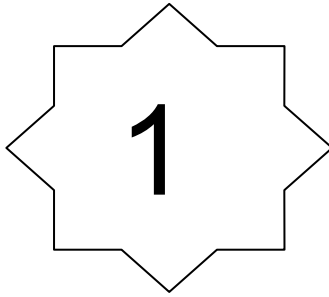
กีฬาตะกร้อ เป็นกีฬานานาชาติหนึ่งที่ต้องอาศัยทักษะหลาย ๆ อย่างผสมผสานกันกับระดับความสามารถด้านร่างกายของผู้ฝึกได้แก่ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถูกต้อง ทักษะการใช้วัยวะ เช่นใช้ส่วนต่าง ๆ ของ เท้า เข่า ศีรษะ ฯลฯ อย่างถูกต้องพร้อมทั้งจะต้องมีความแคล่วคล่องว่องไว ความเร็ว ความยืดหยุ่น ความแข็งแรงและความสมดุลของร่างกายผู้ฝึกหัดเนื่องจากการฝึกนั้น ร่างกายต้องใช้ทักษะของอวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกายมาใช้ในการฝึก รวมทั้งการมีปฏิภาณไหวพริบ สภาพจิตใจและระดับของสติปัญญาที่ดีด้วย ก็สามารถทำให้การฝึกการเล่นกีฬาตะกร้อจึงจะประสบความสำเร็จและฝึกฝนได้อย่างปลอดภัย

ดังนั้น ผู้เรียนที่ดีต้องศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬาตะกร้อก่อนการฝึกหัด เพราะกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นมานาน รวมถึงเป็นการรักษาสีลปวัฒนธรรมไทยต่อไปและการเล่นกีฬาตะกร้อให้ประโยชน์ต่อผู้เล่นอย่างมากมาย ผู้เรียนที่ฝึกหัดใหม่ตามกระบวนการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ควรฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ
2. ขั้นตอนเตรียมร่างกายก่อนการฝึกหัด
3. ขั้นตอนฝึกหัดทักษะการเล่นกีฬาตะกร้อขั้นพื้นฐาน
4. ขั้นตอนฝึกกายบริหารเสริมสร้างสมรรถภาพ
5. ขั้นคลายอุ่น

การฝึกปฏิบัติแต่ละขั้นตอนตามกระบวนการพัฒนาทักษะเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ครูผู้สอนอาจจะประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม





ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของการเล่นตะกร้อ

ประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ

ประวัติกีฬาตะกร้อ

คำว่า “ตะกร้อ” ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ของเล่นชนิดหนึ่งที่สานด้วยหวายสำหรับเตะเล่น การที่จะระบุว่าตะกร้อเป็นกีฬาของชาติหนึ่งชาติใดมาก่อนนั้น ยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ ผู้สูงอายุของไทยหลายท่านที่เคยนิยมเล่นและดูตะกร้อมาก่อนได้ให้เหตุผลว่าตะกร้อเป็นกีฬาพื้นเมืองของไทยที่นิยมเล่นมานานตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ แต่หาได้มีคนไทยคนใดที่สนใจในกีฬาตะกร้อจนถึงกับเสียสละเวลาจาริกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรให้อนุชนรุ่นหลังได้รับทราบ อาจมีหลักฐานที่พอจะเชื่อถือได้บ้างแต่ไม่ชัดเจนนัก เพราะเพียงปรากฏอยู่ในร้อยกรองในนิทานกาพย์กลอนสมัยก่อนหรือในวรรณคดีไทยเท่านั้น

ประเทศที่เล่นตะกร้อซึ่งสานด้วยหวายในปัจจุบันคือ ไทย พม่า มาเลเซีย สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ และบอร์เนียว ดังนั้น การที่จะสรุปว่าชาติใดเป็นชาติที่ค้นคิดการเล่นกีฬาตะกร้อหรือตะกร้อเป็นกีฬาประจำชาติใดนั้น จำเป็นต้องมีการศึกษาค้นคว้าหาหลักฐานมาสนับสนุนต่อไปอีก

ส่วนเชปักตะกร้อนั้นสันนิษฐานว่าไม่ได้เป็นกีฬาดั้งเดิมของไทยอย่างแน่นอนเพราะคนไทยนิยมเล่นแต่เฉพาะตะกร้อวง ตะกร้อลอดห่วง และตะกร้อข้ามตาข่าย(แบบไทย) เท่านั้น ส่วนประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์เริ่มมีการเล่นตะกร้อข้ามตาข่ายในตอนปลายสงครามโลกครั้งที่สอง หรือ ประมาณปี พ.ศ.2488 ประเทศมาเลเซียได้ยืนยันว่า ตะกร้อเป็นกีฬาของประเทศมาลายูเดิมเพราะเขาเรียกตะกร้อว่า เซปักรากา (Sepak Raga) คำว่า รากา (Raga) หมายถึงตะกร้า ส่วนทางประเทศฟิลิปปินส์นั้นเรียกว่า ซิปัก (Sipak) ซึ่งเป็นคำที่ใกล้เคียงกันมาก

กีฬาตะกร้อได้มีการพัฒนาการเล่นมาเป็นลำดับ ในสมัยเริ่มแรกอาจมีการเตะเลี้ยงเพื่อไม่ให้ลูกตะกร้อตกดิน ต่อมามีการพลิกแพลงเป็นการเตะตะกร้อลอดห่วง และการเตะตะกร้อข้ามตาข่ายเพื่อให้การเล่นตื่นเต้นยิ่งขึ้น มีผู้สันนิษฐานว่าตะกร้อข้ามตาข่ายแบบไทยคงจะมีการดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาแบบมินตัน ส่วนตะกร้อข้ามตาข่ายแบบเชปัก คงดัดแปลงมาจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

ในการแข่งขันกีฬาแหลมทองหรือเชียบเกมส์ (ซีเกมส์ในปัจจุบัน) ครั้งที่ 2 เมื่อ พ.ศ. 2504 ซึ่งประเทศพม่าเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองของพม่าได้มีหนังสือเชิญคณะนักกีฬาตะกร้อของสมาคมกีฬาในพระบรมราชูปถัมภ์ ให้นำคณะนักกีฬาตะกร้อไปร่วมแสดงในกีฬาแหลมทองครั้งนั้นด้วย ทั้งนี้เนื่องจากการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งที่ 1 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ เมื่อ พ.ศ. 2502 นั้น คณะนักกีฬาตะกร้อของพม่าได้มาร่วมแสดงให้ประชาชนไทยได้ชมการเล่นตะกร้อพลิกแพลงตามแบบฉบับของชาวพม่า ต่อมาคณะกรรมการกีฬาตะกร้อของไทยและพม่าได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันและมีข้อสรุปตกลงกันว่าสนามคมิกีฬาไทยและสมาคมกีฬา

พม่า จะพยายามนำกีฬาตะกร้อเข้าไปเป็นกีฬานาฬนึ่งในการแข่งขันกีฬาแหลมทองครั้งต่อไป เพราะกีฬาแหลมทองมีการแข่งขันเฉพาะกีฬาสากลเท่านั้นไม่มีกีฬาของชาวแหลมทองแท้ ๆ อยู่เลย ดังนั้นทั้งไทยและพม่าจึงได้ร่วมกันเผยแพร่กีฬาตะกร้อโดยหาโอกาสส่งคณะนักกีฬาตะกร้อไปแสดงยังประเทศต่าง ๆ ในภาคพื้นแหลมทองหลายประเทศ จนในที่สุดคณะกรรมการกีฬาแหลมทองของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมกันพิจารณาและมีมติให้มีการแข่งขันกีฬาตะกร้อในกีฬาแหลมทองเพิ่มขึ้นอีก 1 ชนิด คณะกรรมการกีฬาตะกร้อของแต่ละประเทศจึงได้ร่วมกันร่างกติกาเพื่อให้เป็นระเบียบการแข่งขันขึ้นมา โดยใช้ชื่อว่า เซปักตะกร้อ และได้กำหนดให้มีการแข่งขันเซปักตะกร้อครั้งแรกในกีฬาแหลมทองครั้งที่ 3 เมื่อ พ.ศ. 2508 โดยมีประเทศมาเลเซียเป็นเจ้าภาพ

กีฬาตะกร้อมีการเล่นในประเทศไทยมาเป็นระยะเวลานาน แต่เซปักตะกร้อเพิ่งจะเริ่มแพร่หลายเมื่อปี พ.ศ. 2504 เพราะกีฬานาฬนึ่งนี้มีวิธีการเล่นใหม่ที่มีแนวการเล่นคล้ายตะกร้อข้ามตาข่ายของไทย และเกมการเล่นตื้นเตื้นร่าใจ คนไทยจึงเริ่มนิยมเล่นกันอย่างกว้างขวางจนได้รับการพัฒนาเป็นกีฬาระดับชาติ

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อเป็นที่นิยมของคนไทย มีหน่วยงานต่าง ๆ จัดการแข่งขันทั้งในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา อุดมศึกษา และระดับสโมสรรวมทั้งการแข่งขันในระดับกีฬาแห่งชาติ และกระทรวงศึกษาธิการได้เล็งเห็นความสำคัญของกีฬานาฬนึ่งนี้ จึงได้บรรจุไว้ในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาด้วย (งานวิชาการกองการฝึกอบรม สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2545:3)

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อ

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกสนาน และประโยชน์ต่อผู้เล่นเป็นอย่างมากและอาจมากกว่ากีฬาประเภทอื่น อีกทั้งไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอุปกรณ์การเล่นลงทุนน้อย และประหยัดกว่ากีฬานาฬนึ่งอื่น ผู้เล่นอาจร่วมทุน ร่วมวง หรือผลัดกันเล่นได้หลายชุดและหลายสิบคน ลูกตะกร้อมีความทนทานสนามที่ใช้เล่นก็ไม่จำเป็นต้องราบเรียบหรือกว้างขวางมากนักถ้ารักจะเล่นก็รวมกันเล่นได้ง่าย ๆ สุดแล้วแต่สถานที่ที่จะอำนวย ไม่เลือกเวลาเล่นว่าจะเป็นเช้า สาย บ่าย เย็น จะเล่นในฤดูใดก็เล่นได้ทั้งนั้น และไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตรายร้ายแรงจากการปะทะกันแต่อย่างใดอีกด้วยจึงอาจกล่าวถึงประโยชน์ของการเล่นกีฬาตะกร้อได้ดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนมากขึ้น
- 1.2 ทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น
- 1.3 ทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตและแข็งแรง
- 1.4 ช่วยฝึกความสัมพันธ์ของการทำงานประสานกันของร่างกายส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น
- 1.5 ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

2. ประโยชน์ทางด้านอารมณ์

- 2.1 ทำให้อารมณ์แจ่มใสสดชื่น
- 2.2 เป็นการฝึกการควบคุมอารมณ์ทั้งในขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน
- 2.3 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของอารมณ์หลังจากเรียนหรือทำงานประจำวัน
- 2.4 ช่วยฝึกฝนให้มีอารมณ์มั่นคง รู้จักอดทน อดกลั้น

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม

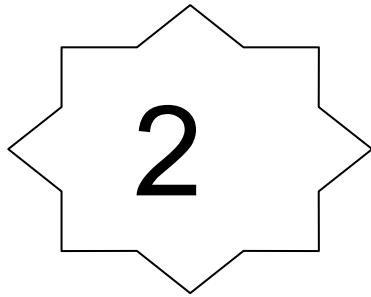
- 3.1 เป็นการได้พบปะสังสรรค์กัน
- 3.2 ช่วยให้เกิดมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
- 3.3 ฝึกฝนให้รู้จักเสียสละ สามัคคี เห็นแก่หมู่คณะ
- 3.4 ให้อารมณ์ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

4. ประโยชน์ทางด้านจิตใจ

- 4.2 เป็นกิจกรรมนันทนาการหรือการใช้เวลาว่างที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางที่ถูกที่ควร
- 4.3 ส่งเสริมให้รู้จักการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและให้มีไหวพริบดี
- 4.4 ทำให้เกิดความพึงพอใจในความสามารถของตน
- 4.5 ช่วยฝึกให้มีน้ำใจนักกีฬา

สำหรับผลพลอยได้ที่จะตามมาก็เช่นเดียวกับกีฬาประเภทอื่น เช่น ก่อให้เกิดความสามัคคีทำชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติ และเป็นการรักษาศิลปวัฒนธรรมไทย เป็นต้น

การเล่นกีฬาตะกร้อจึงมีประโยชน์อย่างมากมาย โดยเฉพาะการเล่นเพื่อออกกำลังกายซึ่งเป็นการเล่นแบบพื้นเมืองของไทย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความคล่องตัวเพราะได้ใช้ทุกส่วนของร่างกาย เรียกได้ว่าเป็นการช่วยให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยรวมทั้งความอดทนความแข็งแรง ความยืดหยุ่น การประสานสัมพันธ์ของตากับเท้า และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและยังสามารถถ่ายโยงทักษะไปสู่การเล่นฟุตบอลได้อีกด้วย มีการเลี้ยงลูกด้วยเท้า เลี้ยงลูกด้วยเข่าแล้วส่งลูกให้ตรงตามทิศทางไปยังคู่ของตนฝึกไหวพริบ และความสามารถแก้ปัญหาที่จะตอบโต้ด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ถ้าลูกเตะกร้อมาด้านหน้าก็ใช้หลังเท้า ถ้าลูกเตะกร้อมาด้านข้างก็ใช้ข้างเท้าหรือจะหมุนตัวรับลูกก็ได้แล้วแต่จะใช้ไหวพริบ ข้อสำคัญต้องบังคับให้ลูกเตะกร้อลอยไปในทิศทางที่ต้องการ และไม่ให้เกิดดิน ถ้าผู้ใดทำลูกตกดินก็ให้โยนให้คู่ของตนใหม่ การเล่นเช่นนี้เป็นการเล่นแบบโบราณ เล่นเพื่อออกกำลังกาย เพื่อความสนุกเพลิดเพลินไม่ใช่เป็นการแข่งขัน (กองการฝึกอบรม สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 2545 : 3)



ขั้นเตรียมร่างกายก่อนการฝึกหัด

ขั้นเตรียมร่างกายก่อนการฝึกหัด

การพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานจำเป็นต้องเตรียมตัวก่อนฝึกหัด ต้องทำให้ร่างกายเพิ่มอุณหภูมิเสียก่อน เพื่อกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกายเช่น ระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หมุนเวียนเลือด ซ้อมต่าง ๆ ตื่นตัวพร้อมที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ถ้าไม่มีการเตรียมตัวและอบอุ่นร่างกายแล้วร่างกายจะขาดความพร้อมต่อการตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ขาดความกระตือรือร้น ขาดความกระปรี้กระเปร่า ขาดความว่องไว ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของร่างกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลให้ผู้เรียนปฏิบัติตามกระบวนการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานให้บรรลุจุดหมายที่วางไว้

ตามหลักสรีรวิทยาของกระบวนการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน มีวิธีฝึกปฏิบัติ การอบอุ่นร่างกาย ดังนี้

1. การฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วไป
3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน
4. การเสริมสร้างความอ่อนตัว

1. การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นกระบวนการพัฒนาความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในทักษะพื้นฐานของมนุษย์ในชีวิตประจำวัน อันได้แก่ การนั่ง การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด อันเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่า การเคลื่อนไหวและการเคลื่อนที่ของมนุษย์เรานั้นเกิดจากการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ การที่กล้ามเนื้อหดตัวยอมทำให้เกิดแรง ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวนั่นเอง

ดังนั้น การฝึกปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีอิทธิพลต่อกระบวนการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน

ตัวอย่างแบบฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน

แบบฝึกที่ 1. ยืนแถวตอนเรียงหนึ่ง



ภาพที่ 1

- วิธีปฏิบัติ**
1. กำหนดให้ผู้ฝึก คนที่ 1 ยืนเป็นหัวแถวระดับกรวย
 2. ผู้ฝึกอื่น ยืนเข้าแถวหลังผู้ฝึกคนที่ 1 ต่อกันเรื่อยมาจนครบจำนวน

แบบฝึกที่ 2. เดินไปข้างหน้า



ภาพที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
1. เริ่มต้นด้วยก้าวเท้าสลับซ้าย-ขวา เดินไปข้างหน้า ลำตัวตรง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าว
 2. ให้ปฏิบัติการเดินต่อเนื่อง ระยะทางตามความเหมาะสมของครูผู้สอนกำหนด

แบบฝึกที่ 3. วิ่งไปข้างหน้า



ภาพที่ 3

- วิธีปฏิบัติ
1. ก้าวเท้าสลับซ้าย-ขวาวิ่งไปข้างหน้า ลำตัวตรง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าว
 2. ปฏิบัติ ระยะเวลาตามความเหมาะสมของครูผู้สอนกำหนด

แบบฝึกที่ 4. วิ่งเหยียดเท้า ตะปบด้วยปลายเท้า



ภาพที่ 4

- วิธีปฏิบัติ
1. เตะเท้าซ้ายลักษณะเหยียดสูงกว่าตาคู่เล็กน้อย แล้วตะปบลงพื้นด้วยปลายเท้าส่วนหน้า
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

แบบฝึกที่ 5. วิ่งยกสันติดสะโพก



ภาพที่ 5

- วิธีปฏิบัติ**
1. วิ่งช้า ๆ ด้วยปลายเท้าส่วนหน้า ยกสันเท้าซ้ายติดสะโพกซ้ายตามจังหวะการวิ่ง เเข้าซ้ายอยู่แนวเดียวกับขาขวา
 2. วางเท้าซ้าย บริเวณปลายเท้าขวา แล้วยกเท้าขวาติดสะโพก ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา
 3. แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าว ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 6 วิ่งยกเข่าต่ำ



วิธีปฏิบัติ

1. ยกเท้าขวาสูงกว่าข้อเท้าเล็กน้อย ปลายเท้ากระดก วางเท้าขวาแนวเดียวกับปลายเท้าซ้าย
2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

ภาพที่ 6

แบบฝึกที่ 7 ฝึกยกเข่าสูงขนานพื้น



ภาพที่ 7

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยกเข่าขวาสูงระดับสะเอว ปลายเท้ากระดก วางเท้าขวาข้างหน้าเท้าหลัก
 2. ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่อง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า

แบบฝึกที่ 8. วิ่งถอยหลังช้า ๆ



ภาพที่ 8

- วิธีปฏิบัติ**
1. ก้าวเท้าวิ่งถอยหลังช้า ๆ สลับซ้าย-ขวา ลำตัวตรง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้า
 2. การปฏิบัติระยะทางตามความเหมาะสมของครูผู้สอนกำหนด

แบบฝึกที่ 9. วิ่งถอยหลังช้า ๆ พลิกตัวกลับหลังหันต่อเนื่องวิ่งเร็ว

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 9

วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

วิ่งถอยหลังช้า ๆ ลำตัวตรง แกว่งแขนให้สัมพันธ์กับเท้าที่ก้าว

จังหวะที่ 2

จังหวะเท้าซ้ายก้าวถอยหลัง ยกเท้าขวาพลิกตัวกลับหลังหันทางขวา

จังหวะที่ 3

วางเท้าขวาลงสู่พื้น ต่อเนื่องด้วยการวิ่งเร็ว

ปฏิบัติสลับพลิกตัวกลับหลังหันทางซ้าย และขวา

แบบฝึกที่ 10. วิ่งย่อตัว-แตะพื้น



วิธีปฏิบัติ

1. วิ่งช้า ๆ ไปข้างหน้า 3-4 ก้าว
2. งอเข่า ย่อตัว ใช้ปลายนิ้วมือซ้ายแตะพื้น
3. ปฏิบัติแตะพื้นต่อเนื่อง สลับซ้าย-ขวา

ภาพที่ 10

แบบฝึกที่ 11. กระโดดเท้าคู่ตัวลอย เข่างอ ต่อเนื่องด้วยวิ่งเร็ว



ภาพที่ 11

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืน ย่อเข่าเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลัง ต่อเนื่องด้วยเหวี่ยงแขนกลับมาข้างหน้า สูงระดับหน้าอก
 2. กระดกปลายเท้าทั้งสอง กระโดดตัวลอย เข่างอติดสะโพก เท้าทั้งสองลงสู่พื้น พร้อมกัน ต่อเนื่องด้วยการวิ่งเร็ว ระยะทางตามความเหมาะสมของครูผู้สอน กำหนด

แบบฝึกที่ 12. สไลด์



ภาพที่ 12

วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าซ้ายออกทางด้านซ้ายเท้าช่วงไหล่ เท้าทั้งสองชี้ไปด้านหน้า
2. ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้ายในจังหวะกระโดดเล็กน้อยโดยใช้ข้อเท้าช่วย
3. เมื่อปฏิบัติด้านซ้ายเสร็จ เปลี่ยนมาปฏิบัติด้านขวา
4. ปฏิบัติ ระยะทางตามความเหมาะสมของครูผู้สอนกำหนด

แบบฝึกที่ 13 สไลด์ สลับเท้าซ้าย-ขวา ต่อเนื่องด้วยการวิ่งเร็ว

ท่าเตรียม

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 13

จังหวะที่ 5

จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 14

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม ยืนแบบเท้าคู่ขนาน แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ลำตัว และศีรษะตรง

จังหวะที่ 1 ก้าวเท้าขวาไปชิดเท้าซ้าย

จังหวะที่ 2 ก้าวเท้าซ้ายออกไปด้านข้างซ้าย

จังหวะที่ 3 ก้าวเท้าซ้ายไปชิดเท้าขวา

จังหวะที่ 4 ก้าวเท้าขวาออกไปด้านข้างขวา

จังหวะที่ 5 กลับสู่ท่าเตรียม

ปฏิบัติสลับเท้าซ้าย-ขวา ติดต่อกัน 5 เท้า ต่อเนื่องด้วยการวิ่งเร็ว

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วไป

ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้ในการเล่นเซปักตะกร้อ เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อและคลายอุ่น ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อแต่ละท่าเบา ๆ นุ่มนวลอย่างช้า ๆ ให้รู้สึกถึงความตึงของกล้ามเนื้อเอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ก่อน แล้วให้ค้างนิ่งไว้แต่ละข้างประมาณ 10 - 15 วินาที เมื่อร่างกายมีความพร้อมมากขึ้นจึงเพิ่มปริมาณการยืดเหยียด

ตัวอย่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั่วไป

2.1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ ลำตัว ไหล่ แขน

แบบฝึกที่ 1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านข้าง



ภาพที่ 15

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนตัวตรงแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า มือเท้าสะเอว
 2. เอียงศีรษะไปทางหัวไหล่ซ้าย
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 2 ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหลัง และหลังส่วนกลาง



ภาพที่ 16

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนตัวตรงแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้ามือเท้าสะเอว
 2. ก้มหน้าลง
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 3. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอด้านหน้า



ภาพที่ 17

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนตัวตรงแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้ามือเท้าสะเอว
 2. เงยหน้าขึ้น
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 4. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างของคอ และไหล่ส่วนบน



ภาพที่ 18

- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนตัวตรงแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า มือเท้าสะเอว
 2. หันหน้าไปทางหัวไหล่ซ้าย
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 5. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณเอว และด้านข้างลำตัว



ภาพที่ 19

- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
 2. มือทั้งสองเท้าสะเอว เอียงลำตัวไปทางขวา
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 6. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณข้างลำตัว หัวไหล่ด้านนอก แขนท่อนบน-ล่าง และฝ่ามือ



ภาพที่ 20

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
 2. มือทั้งสองประสานกันเหนือศีรษะ
 3. แขนทั้งสองยืดตรงเหยียดแขนไปทางซ้าย
 4. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 7. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่, แขนด้านหลัง และด้านข้างลำตัว



ภาพที่ 21

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนหันหลังแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ แขนทั้งสองอยู่เหนือศีรษะ ส่วนมือซ้ายงอข้อศอกแตะบริเวณกลางหลัง
 2. ออกแรงดึงข้อศอกซ้ายด้วยมือขวามาด้านหลังอย่างช้า ๆ พร้อมเอียงลำตัวไปทางข้างขวา (ไม่ควรใช้แรงอย่างรุนแรงในการดัดแขน)
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 8. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณด้านข้างลำตัว และแขนท่อนบน



ภาพที่ 22

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนหันหลังแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ เข่างอเล็กน้อย
 2. แขนทั้งสองประสานเหนือศีรษะ โดยเอนลำตัวจากสะโพกไปข้างซ้าย
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

หมายเหตุ ขณะที่ปฏิบัติให้เข่าทั้งสองงอเล็กน้อย ช่วยให้มีความสมดุลดียิ่งขึ้น

แบบฝึกที่ 9. ยืดกล้ามเนื้อบริเวณหลังส่วนบนไหล่ส่วนกลางของส่วนบนแขน มือ นิ้วมือ และข้อมือ



ภาพที่ 23

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ เอามือทั้งสองไขว้กันข้างหน้าในระดับไหล่ ขณะที่เหยียดแขนไปข้างหน้า ให้หันฝ่ามือออกข้างนอก
 2. ก้มตัวไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก ถ่ายน้ำหนักตัวไปด้านหลังเล็กน้อย เข่าทั้งสองตรงเหยียดแขนให้สุด
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 10. ยึดกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ด้านหน้า



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ ประสานนิ้วมือกันด้านหลัง หันฝ่ามือออกข้างนอกลำตัว บิดข้อศอกเข้าด้านใน
2. ก้มตัวไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก เขยียดแขนตรง ยกแขนให้สูงที่สุด
3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

หมายเหตุ ควรปฏิบัติ สลับกับแบบฝึกที่ 8

ภาพที่ 24

1.2 ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ ตะโพก ขา ขาหนีบ เข่า น่อง ข้อเท้า

แบบฝึกที่ 11. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า และหลัง

ท่าเตรียม

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4



ภาพที่ 25

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม

ยืนตรงแยกเท้าเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า แขนแนบลำตัว

จังหวะที่ 1

กางแขนออกทั้งสองข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น

จังหวะที่ 2

ยกขาขวาไปข้างหน้า ค้างไว้ 10 วินาที

จังหวะที่ 3

เหยียดขาขวาไปด้านหลัง ค้างไว้ 10 วินาที

จังหวะที่ 4

กลับสู่ท่าเตรียม ปฏิบัติ สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 12. ยึดกล้ามเนื้อหน้าขาตอนบน และสันเท้าหลัง

ท่าเตรียม

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 26

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม

ยืนลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม กว้างกว่าปกติ ปลายเท้าทั้งสองชี้ไปข้าง
หน้า แขนทั้งสองปล่อยตามสบาย

จังหวะที่ 1

มือทั้งสองเท้าสะเอว

จังหวะที่ 2

งอเข่าขวาที่อยู่ข้างหน้า ค่อย ๆ เคลื่อนสะโพกไปข้างหน้า ขาซ้าย
เหยียดตรง ส่วนสันเท้าวางราบกับพื้นตลอดเวลา

จังหวะที่ 3

กลับสู่ท่าเตรียม

ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที อย่ากระแทกขึ้น-ลง สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 13. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและส่วนหลังของเข่า



ภาพที่ 27 แบบที่ 1



ภาพที่ 28 แบบที่ 2

วิธีปฏิบัติ

แบบที่ 1 ยืนเท้าทั้งสองชิดกัน ปลายเท้าชี้ออกไปข้างหน้า ค่อย ๆ ก้มไปข้างหน้า จากส่วนสะโพก เข่าทั้งสองงอเล็กน้อยเสมอ มือทั้งสองจับข้อเท้า

แบบที่ 2 ยืนเท้าทั้งสองชิดกัน ปลายเท้าชี้ออกไปข้างหน้า ค่อย ๆ ก้มไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก เข่าทั้งสองงอเล็กน้อยเสมอ ฝ่ามือทั้งสองสัมผัสพื้น ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 14. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขา ขาหนีบ และหัวไหล่ด้านหลัง



ภาพที่ 29

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าออกด้านข้าง ขาทั้งสองเหยียดตรง สันเท้าราบกับพื้น
2. ก้มตัวไปทางด้านซ้าย มือทั้งสองจับที่น่อง
3. ออกแรงดึงขาให้ลำตัวเข้าหาหน้าขาซ้าย
4. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 15. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขา ขาหนีบ และหลัง



ภาพที่ 30

- วิธีปฏิบัติ
1. นั่งแยกเท้าออกด้านข้างให้ห่างกันจนรู้สึกตึง
 2. ก้มตัวไปข้างหน้า ให้ศอก แขนท่อนล่างทั้งสองข้างสัมผัสพื้นมือคว่ำ
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 16. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านใน ขาหนีบ และบริเวณหลัง

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 31

- วิธีปฏิบัติ
- จังหวะที่ 1 นั่งแยกเท้าให้ห่างกันจนรู้สึกตึง เพื่อยืดด้านในของขาส่วนบน และสะโพก วางมือทั้งสองไว้ด้านหน้าบนเข่า
- จังหวะที่ 2 ค่อย ๆ ก้มไปข้างหน้า แขนทั้งสองกางออกด้านข้าง ให้บริเวณหน้าอกสัมผัสพื้น
- ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 17. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขา ข้างลำตัว และบริเวณหลัง

ท่าเตรียม

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 32

จังหวะที่ 3

จังหวะที่ 4

จังหวะที่ 5



ภาพที่ 33

วิธีปฏิบัติ

ท่าเตรียม

นั่งแยกเท้าพอประมาณ หันลำตัวมาข้างหน้าตรง วางแขนทั้งสองบนพื้น

จังหวะที่ 1

แขนขวาเหยียดข้ามขาขวา หันลำตัวตรงไปข้างขวา ฝ่ามือทั้งสองกำพื้น

จังหวะที่ 2

ค่อย ๆ ก้มตัวจากส่วนสะโพกเข้าหาหน้าขาขวา ฝ่ามือทั้งสองจับข้อเท้า ช่วยดึงลำตัวสัมผัสหน้าขาขวาให้มากที่สุด

จังหวะที่ 3

แขนซ้ายเหยียดข้ามขาซ้าย หันลำตัวตรงไปข้างซ้าย ฝ่ามือทั้งสองกำพื้น

จังหวะที่ 4

ค่อย ๆ ก้มตัวจากส่วนสะโพกเข้าหาหน้าขาซ้าย ฝ่ามือทั้งสองจับข้อเท้า ช่วยดึงลำตัวสัมผัสหน้าขาซ้ายให้มากที่สุด

จังหวะที่ 5

กลับสู่ท่าเตรียม
ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 18. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 34

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาขวาตรง ชี้นิ้วไปข้างหน้า
 2. ยกขาซ้ายตรงเหนือศีรษะ ตั้งฉากขาขวา
 3. มือซ้ายจับข้อเท้า และมือขวาจับฝ่าเท้า
 4. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 19. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า



ภาพที่ 35

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งให้ขาขวางอ สันเท้าขวายู้ง้าง ๆ สะโพกขวา ขาซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้า
 2. ค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลังตรง ๆ จนรู้สึกว่าการยืดเป็นไปได้ไปอย่างง่าย พยายามทำเท่าที่ทำได้ ใช้มือทั้งสองช่วยในการทรงตัว และพยุงลำตัวไว้
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 20. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาที่อยู่ข้างหน้าสะโพก



ภาพที่ 36

- วิธีปฏิบัติ
1. ก้มตัวไปทางด้านที่เข่างอขึ้นมา ให้นำขาสัมผัสพื้นออก มือทั้งสองสัมผัสพื้น เท้าหลังวางไว้ที่พื้นเหยียดตรงชี้ไปข้างหลัง
 2. ให้ลดส่วนหน้าของสะโพกลง จะรู้สึกได้บริเวณส่วนหน้าของสะโพกด้านขา ด้านหลังบริเวณขาหนีบ
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 21. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหน้า และกล้ามเนื้อท้อง



ภาพที่ 37

- วิธีปฏิบัติ
1. นั่งบนเข่าราบกับพื้น ปลายเท้าเหยียดตรงชี้ไปข้างหลัง แขนแนบข้างลำตัวเงยหน้า
 2. ค่อย ๆ เอนตัวไปข้างหลังตรง ๆ พยายามทำเท่าที่ทำได้
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 22. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก ช่วยผ่อนคลายกระดูกสันหลัง และร่างกายทั้งหมด



ภาพที่ 38

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงาย ปลายเท้าทั้งสองชี้ขึ้นข้างบน แขนทั้งสองเหยียดไว้เหนือศีรษะ
 2. ค่อย ๆ เหยียดขาทั้งสองให้ตรง ขณะที่เหยียดปลายเท้าให้ยืดแขนและมือไปให้ไกลที่สุด ซึ่งเป็นลักษณะการยืดแบบเหยียดยาว
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 23. 'ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง เท้า และหลัง



ภาพที่ 39

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงายเหยียดขาซ้าย ศีรษะวางอยู่บนพื้น มือทั้งสองจับเข่าขวา
 2. ดึงเข่าขวาเข้าหาหน้าอกอย่างเบา ๆ จนรู้สึกตึงแล้วผ่อนคลาย
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 24. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง



ภาพที่ 40

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงายบนพื้น ขาขวาเหยียดตรง ศีรษะวางอยู่บนพื้น
 2. ยกขาซ้ายเหยียดตรงข้ามศีรษะ มือทั้งสองจับข้อเท้าไว้
 3. ดึงขาซ้ายเข้าหาหน้าอกอย่างเบา ๆ จนรู้สึกตึง แล้วผ่อนคลาย
 4. ปฏิบัติข้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 25. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง และกลางของหลัง



ภาพที่ 41

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงายม้วนขาทั้งสองข้ามศีรษะปลายเท้าแตะพื้น
 2. วางมือทั้งสองราบพื้นไปข้างหลัง ขณะเดียวกันพยายามให้ขาทั้งสองเหยียดตรง
 3. ปฏิบัติข้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 26. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง และกลางของหลัง



ภาพที่ 42

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงายม้วนขาทั้งสองข้างศีรษะปลายเท้าแตะพื้น
 2. ใช้มือทั้งสองจับข้อเท้า
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 27. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาหนีบ และหลัง



ภาพที่ 43

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนหงายม้วนขาทั้งสองข้างแยกจากกันข้ามศีรษะปลายเท้าแตะพื้น
 2. วางมือทั้งสองไปข้างหลัง ขณะเดียวกันพยายามให้ขาทั้งสองเหยียดตรง
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 28. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาที่นอนบน



ภาพที่ 44

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำเหยียดแขนทั้งสองข้างราบอยู่บนพื้นข้างศีรษะ และขาขวาเหยียดตรง
 2. ยกขาซ้ายขึ้นเหยียดตรง ประมาณ 30 – 45 องศา
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 29. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณ คอ หน้าอก ไหล่ และหน้าขาที่นอนบน



ภาพที่ 45

- วิธีปฏิบัติ
1. นอนคว่ำพับเข่า มือทั้งสองข้างจับข้อเท้าด้านหน้า และส้นเท้าทั้งสองชิดสะโพก
 2. เงยหน้าแอ่นตัว ดึงขาอย่างเบา ๆ จนกระทั่งรู้สึกตึง ค้างไว้ 10 วินาที

3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่จะใช้กับกีฬาแต่ละประเภท ในการฝึกหัดทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขึ้นพื้นฐานส่วนที่ต้องฝึกกล้ามเนื้อเป็นพิเศษได้แก่ กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว และข้อพับต่าง ๆ จะปฏิบัติเป็นรายบุคคล จำกู่ หรือใช้อุปกรณ์มาช่วยก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับครูผู้สอนจะประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม

ตัวอย่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน

แบบฝึกที่ 1. ยืดเหยียดเอ็นข้อเท้า



ภาพที่ 46 แบบที่ 1



ภาพที่ 47 แบบที่ 2

วิธีปฏิบัติ

- แบบที่ 1 พับข้อเท้าขาเข้าด้านใน ออกแรงกดอย่างเบา ๆ จนกระทั่งรู้สึกปวด
ค้างไว้ 10 วินาที
 - แบบที่ 2 พับข้อเท้าขาออกไปด้านนอกลำตัว เกร็งไว้ 10 วินาที
- ปฏิบัติ สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 2. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อนิ้วเท้าและเอ็นร้อยหวาย



ภาพที่ 48

- วิธีปฏิบัติ**
1. ยกเท้าขวาดึงวางไขว้ไว้บริเวณด้านนอกของเท้าซ้ายและปลายเท้าขวาชี้ลงแตะพื้น
 2. ย่อเข้าซ้ายออกแรงกดสันเท้าขวาอย่างเบา ๆ จนกระทั่งข้อนิ้วเท้าขวารู้สึกปวด
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 3. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และด้านหลัง

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 49

- วิธีปฏิบัติ**
- | | |
|-------------|--|
| จังหวะที่ 1 | ยืนเท้าทั้งสองชิด ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า ก้มตัวมือทั้งสองจับเข่า |
| จังหวะที่ 2 | ย่อตัวเข่งอให้สะโพกสูงระดับเข่า |
| จังหวะที่ 3 | เหยียดขา |
- ปฏิบัติสลับจังหวะที่ 1 , 2 ต่อเนื่องประมาณ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 4. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณข้อต่อสะโพก



ภาพที่ 50 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 51 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนขาเดียวด้วยเท้าซ้าย ยกเข่าขวาหมุนข้อต่อสะโพกไปข้างหน้าเป็นรูปวงกลม
2. หมุนข้อต่อสะโพกกลับมาด้านหลังเป็นรูปวงกลม
3. ปฏิบัติ สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 5. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 52 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 53 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนขาเดียวด้วยเท้าซ้าย มือทั้งสองจับได้หัวเข่าขวา ดึงขาขวาเข้าหาหน้าอก
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 6. ยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาข้าง และต้นขาด้านหลังเล็กน้อย



ภาพที่ 54 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 55 ภาพด้านหน้า

- วิธีปฏิบัติ
1. ยืนขาเดียวด้วยเท้าซ้าย ยกเท้าขวาขึ้นข้างหน้า สวมขาและเท้าบิดไปทางซ้าย ใช้มือทั้งสองจับข้อเท้าขวาไว้
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 7. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และแขนด้านนอก

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 56

- วิธีปฏิบัติ
- จังหวะที่ 1 ยืนตัวตรงแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่เหยียดแขนขวาตรงไปข้างหน้า ระดับไหล่ งอข้อศอกซ้ายคล้องแขนตำแหน่งข้อศอกขวา
- จังหวะที่ 2 ใช้แขนซ้ายออกแรงดึงแขนขวาไปด้านซ้ายระดับไหล่
- ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 8. ยึดกล้ามเนื้อบริเวณแขนท่อนล่าง และส่วนบนของแขนขวา



ภาพที่ 57 แบบที่ 1



ภาพที่ 58 แบบที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
- แบบที่ 1 ยืนเท้าทั้งสองชิดกัน ยืนแขนขวาหงายขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้าระดับไหล่ ปลายนิ้วมือชี้ลงไปยังล่าง เอามือซ้ายจับปลายนิ้วมือขวาดึงเข้าหาลำตัวให้กล้ามเนื้อแขนท่อนล่างขวารู้สึกปวดมากที่สุด
- แบบที่ 2 ยืนแขนขวากว้างเหยียดตรงไปข้างหน้าระดับหน้าอก ปลายนิ้วมือชี้ลงข้างล่าง เอามือซ้ายจับปลายนิ้วมือขวาดึงเข้าหาลำตัวให้กล้ามเนื้อส่วนบนของแขน และข้อมือขวารู้สึกปวดมากที่สุด
- ปฏิบัติ ค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 9. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า



ภาพที่ 59 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 60 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. พนมมือ ใช้หัวแม่มือดันปลายคางให้หน้าเงยขึ้นรู้สึกพอดี ไม่เกร็ง
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 10. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหลัง และกลางหลัง



ภาพที่ 61 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 62 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง แยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ประสานนิ้วมือกดลงตรงกลางศีรษะ ให้ก้มหน้าลง โดยไม่ขึ้นหรือด้านศีรษะ
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 11. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านข้าง



ภาพที่ 63 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 64 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้ากว้างเท่าช่วงไหล่ ลำตัวตรง ปลายเท้าชี้ไปด้านหน้า
2. เอียงศีรษะไปทางหัวไหล่ซ้าย
3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 12. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาส่วนล่าง หัวเข่า หลัง ข้อเท้า เอ็นร้อยหวาย และขาหนีบ



ภาพที่ 65 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 66 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งยอง เท้าแยกจากกันวางราบกับพื้น ปลายเท้าชี้ออกประมาณ 45 องศา สันเท้าห่างกัน 4-15 นิ้ว ให้เขนดันพื้นระหว่างเข่าทั้งสอง
2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 13. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาหนีบ



ภาพที่ 67 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 68 ภาพด้านหน้า

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งประกอบฝ่าเท้าแยกเข่า และดึงปลายเท้าเข้าหากัน ขณะเดียวกันก้มตัวให้ต่ำไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ ก้มตั้งแต่สะโพกจนรู้สึกตึงบริเวณขาหนีบ และหลัง
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 14. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณขาด้านหลัง และหลัง



ภาพที่ 69 แบบที่ 1



ภาพที่ 70 แบบที่ 2

- วิธีปฏิบัติ**
- แบบที่ 1 นั่งเท้าทั้งสองเหยียดตรง ส้นเท้าแยกจากกันไม่ควรเกิน 4 - 6 นิ้ว ก้มไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก มือจับข้อเท้า
- แบบที่ 2 นั่งเท้าทั้งสองเหยียดตรง ส้นเท้าแยกจากกันไม่ควรเกิน 4 - 6 นิ้ว ก้มไปข้างหน้าจากส่วนสะโพก มือดึงปลายเท้าเข้าหาตัว
- ปฏิบัติ ค้างไว้ 10 วินาที

แบบฝึกที่ 15. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 71

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาซ้ายตรง มือจับเข่าขวา ดึงเข้าหาหน้าอก
 2. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 16. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง และสะโพก



ภาพที่ 72

- วิธีปฏิบัติ**
1. นั่งเหยียดขาซ้ายตรง ส่วนขาและเท้าขวาบิดไปทางขาซ้ายที่เหยียด มือขวาจับด้านนอกของเข่า มือซ้ายจับของข้อเท้า
 2. ให้ดึงขาเข้าหาหน้าอกจนรู้สึกปวดบริเวณส่วนหลังของขาท่อนบน
 3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

แบบฝึกที่ 17. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง ขาด้านนอก



ภาพที่ 73

วิธีปฏิบัติ

1. นั่งเหยียดขาซ้ายตรงปลายเท้าชี้ไปข้างหน้า ให้ฝ่าเท้าขวาค่อย ๆ แตะด้านในของต้นขาซ้ายที่เหยียด
2. ก้มตัวไปข้างหน้าจากส่วนสะโพกไปยังขาที่เหยียดตรง มือทั้งสองแตะปลายเท้า
3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที สลับซ้าย-ขวา

4. การเสริมสร้างความอ่อนตัว

การเสริมสร้างความอ่อนตัวในการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน ต้องการความสามารถในการอ่อนตัวเป็นพิเศษที่มากกว่าปกติในข้อต่อบางข้อ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและความสวยงามจากการแสดงหรือการปฏิบัติ ถ้าหากขาดความอ่อนตัวที่เหมาะสม จะมีผลทำให้การเดินวิ่ง หรือการพัฒนาทักษะการเล่นเซปักตะกร้อก็ไม่สามารถที่จะฝึกให้ได้ดีเท่าที่ควร เพราะถ้าความอ่อนตัวลดลงจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหวด้วย คู่มือการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อ เล่ม 1 สถาบันพัฒนากีฬาตะกร้อนานาชาติ (INTA), 2550 :15

ตัวอย่างการยืดเหยียดกล้ามเนื้อการเสริมสร้างความอ่อนตัว

แบบฝึกที่ 1. กลุ่มกล้ามเนื้อต้นคอด้านหลัง



ภาพที่ 74

วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายตั้งเข่ากับพื้น ประสานมือหลังศีรษะระดับเดียวกับหู
2. ใช้กำลังแขนยกศีรษะขึ้นดึงไปข้างหน้าอย่างช้า ๆ จนกระทั่งรู้สึกว่าการยืดบริเวณคอส่วนหลัง
3. ปฏิบัติค้างไว้ 10 วินาที

ขั้นฝึกหัดทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน

การฝึกหัดทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องตามกระบวนการปฏิบัติตามแบบฝึกที่กำหนดไว้ก็จะพัฒนาทักษะการเล่นตะกร้อเป็นอย่างดี และยังใช้เล่นเป็นทักษะหลักในการเล่นตะกร้อเกือบทุกประเภท แบบฝึกปฏิบัติทักษะการเล่นเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน มีรายละเอียดดังนี้

1. การสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อ

ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องสร้างความคุ้นเคยกับลูกตะกร้อก่อน เพื่อให้รู้น้ำหนัก ความยืดหยุ่น และทิศทางของลูก ซึ่งจะมีผลต่อการบังคับลูกตะกร้อได้ตามความต้องการ

1.1 การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกตะกร้อคนเดียว โดยการฝึกปฏิบัติดังนี้

1.1.1 แบบฝึกการใช้มือจับลูกตะกร้อ



ภาพที่ 93

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตามสบาย มือทั้งสองข้างจับลูกตะกร้อ
2. บีบจับลูกตะกร้อแรง ๆ ใช้สายตาเพ่งมองพิจารณาด้วยความสนใจ และมีสมาธิ เกี่ยวกับรูปร่างลักษณะของวัสดุที่ใช้ทำลูกตะกร้อ

1.1.2 แบบฝึกการโยนตะกร้อแล้วรับ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 94

- วิธีปฏิบัติ**
- จังหวะที่ 1. ยืนลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ยืนแขนขาขนานกับพื้น มือจับลูกตะกร้อ
 - จังหวะที่ 2. โยนขึ้นเหนือศีรษะ ประมาณ 2-3 เมตร เอามือขวาจับลูกตะกร้อ
- ปฏิบัติสลับทั้งมือซ้าย และขวา

1.1.3 แบบฝึกการโยนตะกร้อขึ้นไปในทิศทางต่างๆ

1.1.3.1 โยนไปข้างหน้า



ภาพที่ 95

วิธีปฏิบัติ

มือจับลูกตะกร้อโยนไปข้างหน้า แล้วเคลื่อนที่ไปรับลูกตะกร้อโดยไม่ให้ตกพื้น

1.1.3.2 โยนข้ามศีรษะ



ภาพที่ 96

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อโยนข้ามศีรษะ ผลิกตัวกลับหลังหัน แล้วรับลูกตะกร้อโดยไม่ให้ตกพื้น

1.1.3.3 โยนไปทางซ้ายมือ



ภาพที่ 97

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อโยนไปทางซ้าย แล้วเคลื่อนที่ไปรับลูกตะกร้อโดยไม่ให้ตกพื้น

1.1.3.4 โยนไปด้านขวามือ



ภาพที่ 98

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อโยนไปทางด้านขวา แล้วเคลื่อนที่ไปรับลูกตะกร้อโดยไม่ให้ตกพื้น

1.1.4 แบบฝึกการจับลูกตะกร้อกลิ้งไปข้างหน้าบนพื้น

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 99

วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1	ยืนลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ยื่นแขนขวามาข้างหน้านานกับพื้นมือจับลูกตะกร้อ
จังหวะที่ 2	กลิ้งลูกตะกร้อบนพื้นไปข้างหน้าแล้ววิ่งเคลื่อนที่ไปจับลูกตะกร้อไว้

1.1.5 แบบฝึกการโยนลูกตะกร้อกระดอนพื้นแล้วรับ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 100

- วิธีปฏิบัติ**
- จังหวะที่ 1. ยืนลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม ยืนแขนขวามาข้างหน้าขนานกับพื้น มือจับลูกตะกร้อ
- จังหวะที่ 2. โยนลูกตะกร้อขึ้นในอากาศ ประมาณ 2-3 เมตร ตกลงพื้น กระดอน 1 ครั้ง แล้วเอามือไปรับลูกตะกร้อไว้
- ปฏิบัติ ทั้งมือซ้าย และขวา

1.1.6 แบบฝึกการเลี้ยงตะกร้อบนพื้น



ภาพที่ 101

วิธีปฏิบัติ

ยืนเตรียมพร้อม ลูกตะกร้อวาง
ด้านหน้า บังคับลูกตะกร้อเลี้ยง
ไปข้างหน้าบนพื้น

1.1.7 แบบฝึกการจับลูกตะกร้อ คลึง หรือเคาะตรงกับตำแหน่งที่ใช้เล่นลูกตะกร้อ

1.1.7.1 คลึง หรือเคาะตะกร้อที่หน้าผาก



ภาพที่ 102 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 103 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อ คลึง หรือ เคาะเบา ๆ ที่ศีรษะตรงบริเวณหน้าผากจรดแนวเส้นผม

1.1.7.2 คลึง หรือเคาะตะกร้อที่หน้าขา



ภาพที่ 104 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 105 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อ คลึง หรือเคาะเบา ๆ ที่เข่า สัมผัส หรือกระทบตรงตำแหน่งเกือบปลายเข่า

1.1.7.3 คลึง หรือเคาะตะกร้อที่หน้าเท้า



ภาพที่ 106 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 107 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อ คลึง หรือ เคาะเบา ๆ ที่หน้าเท้า ตรงกับตำแหน่งได้ตาตุ่ม

1.1.7.4 คลึง หรือเคาะตะกร้อที่หลังเท้า



ภาพที่ 108 ภาพด้านข้าง



ภาพที่ 109 ภาพด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ มือจับลูกตะกร้อ คลึง หรือเคาะเบาๆ ที่หลังเท้าตรงกับตำแหน่งข้อนิ้วเท้า

1.2.3 แบบฝึกการส่งตะกร้อพุ่งห่างตัวผู้รับ



ภาพที่ 114



ภาพที่ 115

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนจับคู่หันหน้าเข้าหากันห่างประมาณ 2 – 3 เมตร
2. จับลูกตะกร้อ คนละ 1 ลูก ให้สัญญาณเสียง ส่งลูกตะกร้อพุ่งห่างตัวไปให้คู่
พร้อม ๆ กัน
3. พยายามเคลื่อนที่รับลูกตะกร้ออย่าให้ตกพื้น

1.2.4 แบบฝึกการโยนตะกร้อแล้วให้คู่รับด้านหลัง

จังหวะที่ 1



ภาพที่ 116

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 117

วิธีปฏิบัติ	จังหวะที่ 1	ยืนจับคู่หันหน้าเข้าหากันระยะห่าง 2-3 เมตร คู่ฝ่ายรับ ก้มตัวลง ให้ลำตัวโน้มไปข้างหน้า ย่อเข่า มือทั้งสองไขว้หลัง
	จังหวะที่ 2	คู่ โยนลูกตะกร้อขึ้นเหนือศีรษะให้เลยไปข้างหลังเล็กน้อย ให้คู่รับลูก ตะกร้อด้วยสองมือที่อยู่ข้างหลัง ปฏิบัติสลับกันทั้งฝ่ายโยน และรับ

1.2.5 แบบฝึกการ รับ – ส่งลูกตะกร้อด้านข้างสลับซ้าย – ขวา

จังหวะที่ 1



ภาพที่ 118

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 119

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 120

จังหวะที่ 4



ภาพที่ 121

วิธีปฏิบัติ	จังหวะที่ 1	ยืนเท้าคู่ขนาน หันหลังระยะห่างพอประมาณ ผู้ฝึกหนึ่งคนจับลูกตะกร้อสองมือด้านหน้าไว้
	จังหวะที่ 2	ส่ง ลูกตะกร้ออ้อมด้านหลังข้างขวาลำตัว แขนทั้งสองข้างเหยียดตรง ผู้ฝึกรับ ลูกตะกร้อด้านหลังข้างซ้ายลำตัว
	จังหวะที่ 3	ให้เหยียดแขนผ่านด้านหน้าลำตัวขนานพื้น ส่ง ลูกตะกร้ออ้อมด้านหลังข้างขวาลำตัว ผู้ฝึกรับ ลูกตะกร้อด้านหลังข้างซ้ายลำตัว ให้เหยียดแขนมาด้านหน้าขนานพื้น
	จังหวะที่ 4	มือทั้งสองจับลูกตะกร้อไว้ด้านหน้า ปฏิบัติสลับกันรับ-ส่งลูกตะกร้อให้คล่องตัว และเกิดความชำนาญ

1.3. การสร้างความคุ้นเคยโดยการเล่นลูกตะกร้อมากกว่าสองคน โดยการฝึกปฏิบัติดังนี้

1.3.1 แบบฝึกการส่งตะกร้อพุ่งสลับกัน 3 คน

จังหวะที่ 1



ภาพที่ 122

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 123

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 124

จังหวะที่ 4



ภาพที่ 125

วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

ผู้ฝึกยืนหันหน้าเข้าหากันในลักษณะสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ระยะห่าง 2 - 3 เมตร จับลูกตะกร้อไว้ในมือข้างใดข้างหนึ่งคนละ 1 ลูก

จังหวะที่ 2

ให้สัญญาณเสียง เริ่ม รับ-ส่งลูกตะกร้อวนไปทางขวาของผู้ฝึกทั้ง 3 คน พร้อมๆ กัน ติดต่อไปในทิศทางเดิมให้ครบ 3 รอบ

จังหวะที่ 3

ผู้ฝึกทั้ง 3 คน จับลูกตะกร้อ ต่อเนื่องด้วย

จังหวะที่ 4

รับ-ส่งตะกร้อวนทวนทางซ้าย พร้อมกันติดต่อกันในทิศทางเดิมให้ครบ 3 รอบ ปฏิบัติส่งตะกร้อพุ่งสลับ 3 คน ติดต่อกันจนเกิดความชำนาญ

1.3.2 แบบฝึกการรับส่งตะกร้อด้วยมือลอดใต้ขา และบนศีรษะ

จังหวะที่ 1



ภาพที่ 126

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 127

วิธีปฏิบัติ	จังหวะที่ 1	ผู้ฝึกยืนเข้าแถวตอนเรียงหนึ่ง คนที่ 1 ยืนแยกเท้ามากกว่าช่วงไหล่ ก้มตัวลงจับลูกตะกร้อลอดระหว่างขาของตนเอง ในขณะเดียวกันนั้น คนที่ 2 ก้มลงรับลูกแล้ว ส่งลอดระหว่างขาไปข้างหลังติดต่อกัน จนถึงคนสุดท้ายของแถว
	จังหวะที่ 2	คนสุดท้ายของแถวส่งลูกตะกร้อข้ามศีรษะ ผู้ฝึกอื่นรับลูกตะกร้อเหนือศีรษะ โดยไม่หันไปมองติดต่อกันจนถึงคนแรกของหัวแถว
หมายเหตุ	แบบฝึกที่ 1.3.1,1.3.2 สามารถประยุกต์ใช้เป็นเกมการแข่งขันได้	

2. ฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

การเล่นลูกข้างเท้าด้านในหรือลูกแปเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญมากทำหนึ่งในการเล่นเตะกร็ว เนื่องจากเป็นทักษะที่ปฏิบัติได้ง่าย ผู้เล่นมักจะใช้ทำข้างเท้าด้านใน ในการเสิร์ฟลูก การเปิดลูก การตั้งลูก ตลอดจนใช้ในการโด้เพื่อแก้ไข เป็นต้น ดังนั้นผู้เล่นจึงต้องฝึกทำนี้ให้ชำนาญทั้งการเตะ การเตะได้ การพักหรือการตั้งลูกเพราะเป็นท่าที่ผู้เล่นต้องใช้ตลอดเวลาของการเล่น หรือการแข่งขันเซปักตะกร็ว

การฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน เป็นการควบคุมข้างเท้าด้านในบริเวณพื้นที่ได้ตาคุมเป็นส่วนที่เตะตะกร็ว ยกเว้นบริเวณปลายเท้า ส้นเท้า และตาคุม โดยการยกเท้าให้อยู่ในระดับเดียวกัน ไม่เหลื่อมล้ำ อันเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ทิศทางการกระดอนของลูกเสียไป การฝึกควรฝึกทักษะบุคคลก่อน แล้วฝึกทักษะต่อเนื่องเป็น คู่เป็นทีม และกลุ่มตามตัวอย่างแบบฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน ดังต่อไปนี้

2.1 การเตรียมพร้อมก่อนการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

2.1.1 ลักษณะของขา

แบบฝึกที่ 1. ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตามหรือคู่ขนาน



ภาพที่ 128 แบบที่ 1



ภาพที่ 129 แบบที่ 2

วิธีปฏิบัติ

แบบที่ 1 ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้า น้ำหนักตกอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง และเข่าทั้งสองย่อเล็กน้อย สลับยืนด้วยเท้าซ้าย ขวาก็ได้

แบบที่ 2 ยืนแบบเท้าคู่ขนาน ให้แยกเท้าทั้งสองห่างกันประมาณเท่าช่วงไหล่ ปลายเท้าทั้งสองชี้ออกด้านนอกลำตัวเล็กน้อย น้ำหนักตกอยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง และเข่าทั้งสองย่อเล็กน้อย

2.1.2 การเริ่มเล่น

แบบฝึกที่ 2. มือซ้ายถือลูกตะกร้อ



ภาพที่ 130 แบบที่ 1



ภาพที่ 131 แบบที่ 2

วิธีปฏิบัติ

แบบที่ 1 ยืนแบบเท้าหน้าเท้าตาม ค่ำ่มือซ้ายถือลูกตะกร้อองข้อศอกเล็กน้อย
อยู่ในระดับอก โล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองอยู่ที่ลูกตะกร้อ

แบบที่ 2 ยืนแบบเท้าคู่ขนาน หงายมือซ้ายถือลูกตะกร้อองข้อศอกเล็กน้อย
อยู่ในระดับอก โล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองอยู่ที่ลูกตะกร้อ
ปฏิบัติ สลับถือลูกตะกร้อได้ทั้งมือซ้าย ขวาขึ้นอยู่กับเท้าหน้า หรือความถนัด

2.2 ทำท่าทางการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

2.2.1 ลำดับของการเล่น

แบบฝึกที่ 3. โยน-ท่าทางการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2



ภาพที่ 132

วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

ยื่นหันหน้าเข้าหาลูกเตะกร้อ โยนลูกเตะกร้อจากมือให้ลูกเคลื่อนที่แนวขนานกับลำตัว

จังหวะที่ 2

บิดเข่าออกด้านข้างขวา ออกแรงยกเท้าหรือังค์ข้างเท้าด้านในขึ้น แขนท่อนล่างทั้งสองงอประมาณมุมฉากอยู่ในระดับเอว

2.2.2 จัดร่างกายและการสัมผัสลูก

แบบฝึกที่ 4. ควบคุมหน้าเท้าให้สัมผัสลูกตะกร้อ



ภาพที่ 133

วิธีปฏิบัติ

1. จุดสัมผัสลูกตะกร้อบริเวณใต้ตาตุ่ม
2. เข่าย่อเล็กน้อยและการควบคุมลูกตะกร้ออยู่ระหว่างเท้าทั้งสอง
3. ตามองลูกตลอดจนถึงจุดกระทบลูก เท้าที่สัมผัสลูกตะกร้อยกสูงไม่เกินเข่า

2.3 ความสัมพันธ์ต่อเนื่องของการเล่นลูกข้างเท้าด้านใน

2.3.1 การเคลื่อนที่

แบบฝึกที่ 5. เคลื่อนที่เข้าหาลูกเตะกร้อ

จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

จังหวะที่ 3



ภาพที่ 134

วิธีปฏิบัติ

จังหวะที่ 1

ยืนมือถือลูกเตะกร้อ

จังหวะที่ 2

โยนลูกเตะกร้อไปในทิศทางข้างหน้า เคลื่อนเท้าไปยังทิศทางของลูกเตะกร้อ ขณะที่ลูกเตะกร้อยังลอยอยู่ในอากาศ

จังหวะที่ 3

ใช้ข้างเท้าด้านในเตะเตะกร้อ 1 ครั้ง ให้ลูกเตะกร้อสูงพอประมาณ เอามือจับลูกเตะกร้อไว้
ให้ปฏิบัติการ โยนลูกเตะกร้อไปหลายทิศทางได้เช่นทิศทางซ้ายขวา หน้า หลัง

2.3.2 ความสัมพันธ์ต่อเนื่องของการเล่นลูกข่างเท้าด้านในเพิ่มความชำนาญ

แบบฝึกที่ 6. ความต่อเนื่องของการเล่นตะกร้อด้วยลูกข่างเท้าด้านใน



ภาพที่ 135

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับแบบฝึกที่ 5 โดยให้เพิ่มจำนวน จากการเตะ 1 ครั้ง แล้วจับ เป็นการเตะ 3-5 ครั้ง แล้วใช้มือจับไว้
2. พร้อมกับลดระยะความสูงของลูกให้ต่ำกว่าเอว

2.3.3 การฝึกทักษะการเล่นตะกร้อด้วยลูกข่างเท้าด้านในเพิ่มความชำนาญ

แบบฝึกที่ 7. เพิ่มจำนวนครั้งการเตะตะกร้อด้วยลูกข่างเท้าด้านใน



ภาพที่ 136



ภาพที่ 137

- วิธีปฏิบัติ**
1. ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ แบบฝึกที่ 6 โดยให้เพิ่มจำนวนจากการเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในเป็น 10 - 15 ครั้ง แล้วจึงหยุดจับลูกไว้
 2. หากปฏิบัติได้ ให้เพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับ จนกว่าจะมีความชำนาญ

2.4 การฝึกทักษะการเล่นลูกข้างเท้าด้านในด้วยเท้าข้างที่ไม่ถนัด

2.4.1 เตะลูกเตะกร้อทั้งเท้าที่ถนัดและไม่ถนัด

แบบฝึกที่ 8. เตะทั้งเท้าซ้าย-ขวา สลับกัน



ภาพที่ 138



ภาพที่ 139

วิธีปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกเตะลูกเตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในข้างที่ถนัด 3 ครั้ง ส่วนครึ่งต่อไปให้เปลี่ยนเตะลูกเตะกร้อข้างที่ไม่ถนัด 1 ครั้ง
2. ให้ลดจำนวนข้างที่ถนัดลงเหลือเพียง 2 ครั้ง ข้างที่ไม่ถนัด 1 ครั้ง จนกว่าผู้ฝึกมีความมั่นใจ จึงเตะทั้งเท้าซ้าย และขวา ข้างละ 1 ครั้ง สลับกัน
3. หากปฏิบัติได้ ให้เพิ่มจำนวนมากขึ้นตามลำดับ จนกว่าจะมีความชำนาญในการควบคุม หรือบังคับลูกเตะกร้อได้ดี