

ชุดฝึกทักษะกีฬาแฮนด์บอล  
เรื่อง การยิงประตูและการป้องกันประตูของกีฬาแฮนด์บอล  
รายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา รหัสวิชา พ 33101  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6



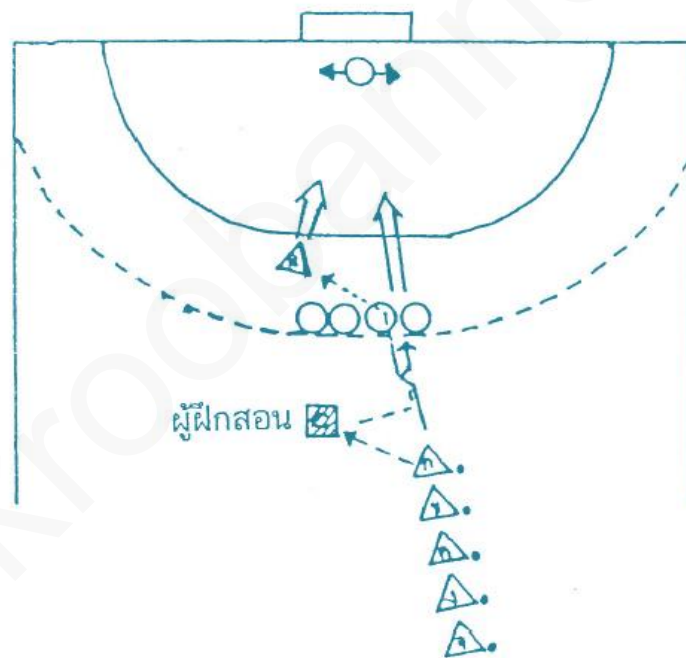
นายถาวร คมวิชายั่งยืน  
ครู วิทยฐานะชำนาญการ

โรงเรียนสุนารีวิทยา ๒  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 31  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## แบบฝึกยิงประตู

### แบบฝึกที่ 1

ผู้เล่นถือลูกบอลเข้าแถวตอนเดียว หัวแถวห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 5 เมตร จาก ก ถึง จ และกำหนดให้ผู้เล่น ฉ ยืนอยู่หน้าเส้นเขตประตู โดยให้ผู้เล่นฝ่ายป้องกันเข้าแถวหน้ากระดาน หลังเส้น ส่งกินเปล่า



รูปที่ 4 - 16 แบบฝึกการยิงประตู (1)

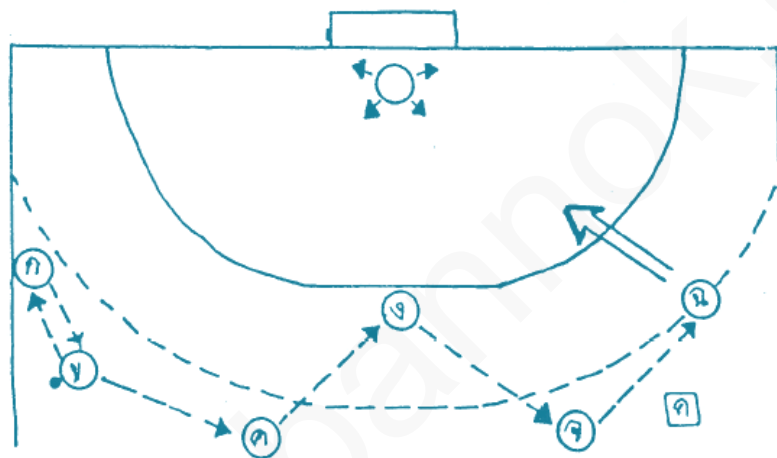
### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่น ก ส่งลูกบอลให้ผู้ฝึกสอน แล้ววิ่งไปข้างหน้ารับลูกบอลกลับคืนมา และพยายามกระโดดยิงประตูเหนือแนวป้องกัน แต่ขณะเดียวกันอาจจะหลอกยิงประตูแล้วส่งลูกบอลให้กับ ฉ เป็นผู้ยิงประตูก็ได้เสร็จสิ้น ก ก็ไปยืนแทนที่ ฉ และ ฉ ตามไปเก็บลูกบอล แล้วมาต่อท้ายแถวหลัง จ ต่อมาผู้เล่น ข ก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน



## แบบฝึกที่ 2

ผู้เล่น ก ข ค จ และ ฉ ยืนหน้าเส้นส่งกินเปล่า แต่ละคนยืนห่างกันประมาณ 3 - 4 เมตร โดยมีผู้เล่น ง ยืนอยู่ตรงกลางหน้าเส้นเขตประตู่



รูปที่ 4 - 17 แบบฝึกการยิงประตู (2)

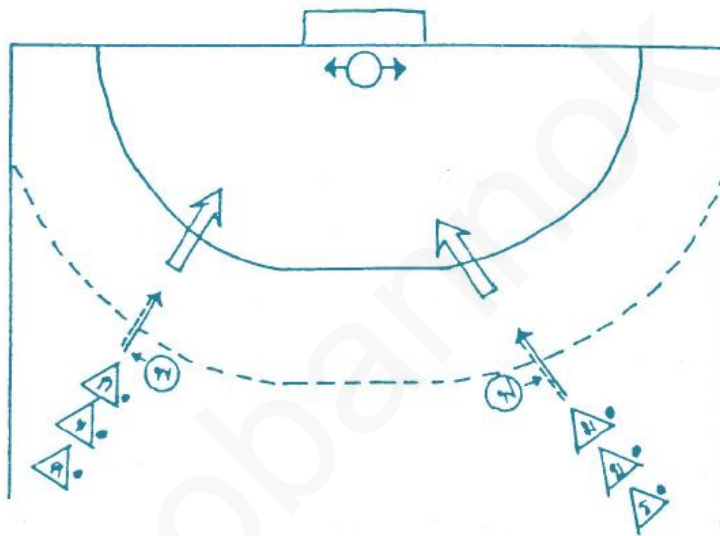
### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่น ข ส่งลูกบอลให้ ก และ ก ส่งกลับคืนให้ ข แล้ว ข ส่งให้ ค ค ส่งให้ ง ง ส่งให้ จ และ จ ส่งให้ ฉ ตามลำดับ กลับไปกลับมา ผู้เล่นคนใดก็ได้เมื่อรับลูกบอลและตัดสินใจยิงประตูทันที หรือในระหว่างที่ผู้เล่นส่งลูกบอลไปมานั้นผู้ฝึกสอนอาจจะขานชื่อผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่ได้รับลูกบอล เป็นผู้ยิงประตูก็ได้



### แบบฝึกที่ 3

ผู้เล่น ก ข ค และ ม ย ร ถือลูกบอลเข้าแถวตอน 2 แถวทแยงมุมกับประตูห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 2 เมตร โดยมีผู้ป้องกัน พ และ ฟ ยืนอยู่ข้างหน้าแถว



รูปที่ 4 - 18 แบบฝึกการยิงประตู (3)

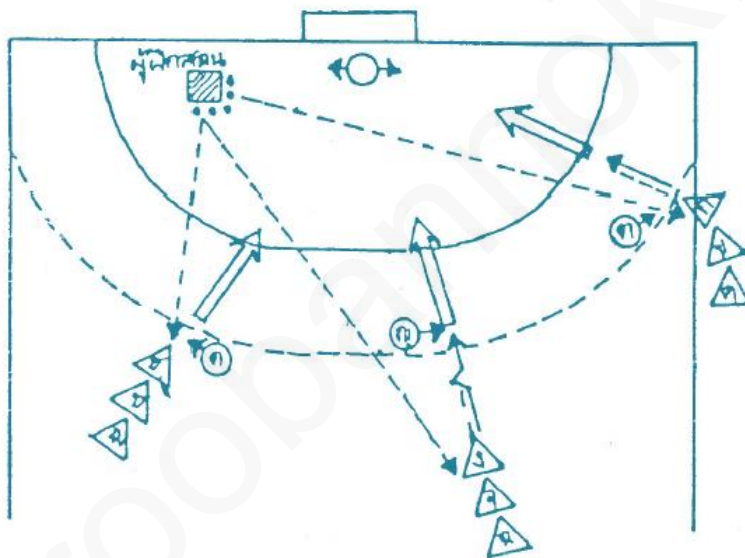
#### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นแถว ก และผู้เล่นแถว ม สลับกันออกมายิงประตูทางด้านข้างตามแบบที่ผู้ฝึกสอนกำหนดโดยมีผู้เล่น พ และ ฟ พยายามป้องกันตามสมควร ผู้เล่นเมื่อยิงประตูแล้วตามไปเก็บลูกบอล และไปต่อท้ายแถวตรงกันข้าม



## แบบฝึกที่ 4

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 3 แถว โดยแถว ก เข้าแถวทแยงมุมประตูทางเส้นข้างใกล้เส้นส่งกินเปล่า แถว ข เข้าแถวหน้าเส้นส่งกินเปล่าด้านตรงกันข้าม ทำมุมประมาณ 45 องศากับประตู และแถว ง เข้าแถวอยู่ตรงกลางห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 3 เมตร และกำหนดให้ผู้เล่น ค ต และ ถ เป็นผู้ป้องกันที่เส้นส่งกินเปล่าหน้าแถวต่าง ๆ



รูปที่ 4 - 19 แบบฝึกการยิงประตู (4)



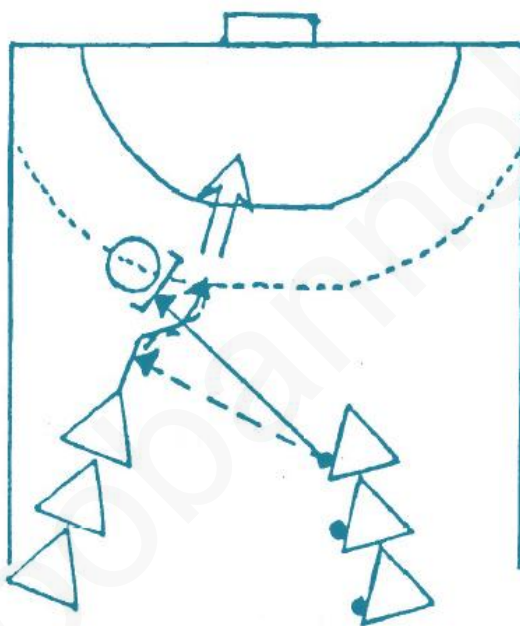
### วิธีปฏิบัติ

วางลูกบอลให้กับผู้เล่นแถวทั้งสาม สลับกันยิงประตูตามแบบที่กำหนด ดังนี้  
 คอ แถว ก ยิงประตูจากปีก แถว ง กระโดดยิงประตู และแถว ข ยิงประตูแบบใดก็ได้ โดยมีผู้เล่น  
 ค ญ และ ต คอยป้องกันผู้เล่นเมื่อยิงประตู แล้วก็ตามไปเก็บลูกบอลส่งคืนให้กับผู้ฝึกสอน แล้ววิ่ง  
 ไปต่อท้ายแถวดังไปตามลำดับ คือ ก ไปต่อหลัง ฉ ง ไปต่อหลัง ฒ และ ข ไปต่อหลัง ค



### แบบฝึกที่ 5

ผู้เล่นเข้าแถวตอน 2 แถว ห่างจากเส้นส่งกินเปล่าประมาณ 3 - 4 เมตร โดยกำหนดให้มีผู้ป้องกัน 1 คน ยืนอยู่ที่เส้นส่งกินเปล่าหน้าแถวทางซ้ายมือ



รูปที่ 4 - 20 แบบฝึกการยิงประตู (5)



#### วิธีปฏิบัติ

ผู้เล่นหัวแถวทางขวามือ ซึ่งมีลูกบอลส่งไปให้กับผู้เล่นหัวแถวทางซ้ายมือ  
ไปกำกับผู้ป้องกัน ผู้เล่นหัวแถวทางซ้ายมือ เมื่อรับลูกบอลแล้วก็พาไปยังประตู และ  
ตามไปเก็บลูกบอล แล้วมาต่อท้ายแถวตรงกันข้าม ส่วนผู้เล่นที่กำกับผู้ป้องกันก็ไปต่อท้ายแถว  
ที่ยิงประตู ปฏิบัติเช่นนี้เรื่อยไป

