อุปกรณ์การซ้อมและการแข่งขัน

การเล่นฟุตบอลจำเป็นต้องมีอุปกรณ์การเล่นหลายประการที่นำมาใช้ทั้งในการฝึกซ้อมและในขณะทำการแข่งขัน อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถแบ่งตามลักษณะของการใช้คือ

อุปกรณ์ของผู้เล่นสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

เป็นอุปกรณ์ที่ผู้เล่นต้องสวมใส่ตามกติกาแข่งขันระบุไว้ ถ้าหากใช้ในการแข่งขัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับผู้จัดการทีมหรือสถาบันที่ส่งเข้าแข่งขัน และได้แจ้งความจำนงไว้ในใบสมัครว่ามีลักษณะอย่างไร ส่วนมากจะมี ๒ ชุด คือชุดเจ้าภาพ (ชุดเหย้า) และชุดผู้เข้าร่วมแข่งขัน (ชุดเยือน) สำหรับชุดฝึกซ้อมนั้นมิได้เคร่งครัดขึ้นอยู่กับผู้ฝึกสอนกำหนด ซึ่งแบ่งออกเป็นสองสีให้แตกต่างกันหรือใช้เอี๊ยมมีเบอร์กำหนดสวมทับ

สำหรับชุดที่นักกีฬาจะต้องใส่ลงแข่งขันตามกติกากำหนดไว้ดังนี้

๑. เสื้อยืด (Jersy) ต้องเป็นสีเดียวกันทั้งทีมยกเว้นผู้รักษา มีเบอร์ ชื่อติดด้านหลังของเสื้อ

๒. กางเกงขาสั้น (Shorts) สีเดียวกันทั้งทีม

๓. ถุงเท้ายาว (Stocking)

๔. สนับแข้ง (Shinguards) ต้องใส่ไว้ภายในถุงเท้ายาว

๕. รองเท้า (Foot Wear)

๖. ผ้าพันข้อเท้า (Elastic Bandage) หรือสนับข้อเท้า (Ankle Suport)

ในปัจจุบันผู้เล่นบางคนใส่กางเกงแบบถีบจักรยาน (Cycling Short) ที่ใช้สำหรับรัดกระชับกล้ามเนื้อไว้ภายในเป็นกางเกงชั้นในซึ่งตามกติกาการแข่งขันระบุว่าอนุญาติให้ใช้ได้ แต่ต้องสวมใส่ไว้ภายในโดยปลายขากางเกงไม่ยาวเกินกว่าหัวเข่าและสีของกางเกงชั้นในต้องเป็นสีเดียวกับกางเกงชั้นนอก ในกรณีที่กางเกงชั้นนอกมีหลากสีให้ยึดถือสีที่มีมากที่สุดเป็นหลัก

สนับแข้งที่ใช้ในปัจจุบันมีอยู่ ๒ ลักษณะคือ แบบสวมรัดติดกับเท้าและขา และแบบสอดทับติดหน้าแข้งไว้เฉย ๆ โดยให้ถุงเท้าคลุมทับไว้ นอกจากนี้ยังแบ่งตามลักษณะของวัสดุที่ใช้ได้ ๓ ชนิดคือ แบบทำด้วยพลาสติกแข็ง แบบทำด้วยพลาสติกอย่างอ่อนหุ้มทับหวายและแบบทำด้วยผ้าห่มทับพลาสติกแข็งแบบแท่ง

รองเท้าฟุตบอลที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันแบ่งออก ๒ ชนิดตามความมุ่งหมายในการใช้แต่ละสภาพการณ์ คือ

ชนิดธรรมดา เป็นรองเท้าฟุตบอลแบบมีปุ่มปกติประมาณข้างละ ๑๐ ปุ่ม ซึ่งใช้กับสนามฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีพื้นนิ่มหรือแฉะมากเกินไป

ชนิดถอดปุ่มได้ เป็นรองเท้าฟุตบอลถอดปุ่มหรือไขปุ่มออกได้จะมีปุ่มข้างละ ๖ ปุ่ม ซึ่งใช้กับสนามฝึกซ้อมและแข่งขันที่มีพื้นนิ่มหรือแฉะมาก ช่วยให้การทรงตัวดียึดเกาะติดพื้นได้ดีกว่าแบบแรกแต่ไม่เหมาะกับสนามที่มีพื้นแข็ง

อุปกรณ์ของสนามฝึกซ้อมและแข่งขัน

อุปกรณ์ของสนามที่ใช้ในการแข่งขันฟุตบอลจะต้องอยู่ภายใต้กติกาของการแข่งขันฟุตบอลที่ระบุไว้ แต่ถ้าสนามที่ใช้ในการฝึกซ้อมอาจจะมีการลดย่อนลงได้ อุปกรณ์ของสนามแข่งขันมีดังนี้

๑. ประตู (Goals) ขนาดกว้าง ๗.๓๒ เมตร สูง ๒.๔๔ เมตร ความหนาของเสาและคานประตูไม่เกิน ๕ นิ้ว จำนวน ๒ ประตู

๒. ตาข่ายประตู (Goal Nets) ติดไว้ที่ประตูทั้ง ๒ ด้าน

๓. ธง (Flag Post) ความสูงของเสาธงไม่ต่ำกว่า ๕ ฟุต หรือ ๑.๕๐ เมตร ปักไว้ที่มุมสนามทั้ง ๔ มุม และอีก ๒ อัน จะมีหรือไม่ดีก็ได้ ถ้ามปักไว้ที่ตรงแนวเส้นแบ่งแดนห่างจากเส้นข้าง ๑ เมตร

อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการฝึกซ้อม

เครื่องฝึกน้ำหนัก (Weight Training)

เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของนักกีฬา ซึ่งแบ่งออกเป็นสถานี (Station) แต่ละสถานีจะเป็นการสร้างความแข็งแรงของร่างกายในส่วนที่แตกต่างกัน เช่น กล้ามเนื้อของขา แขน หน้าอก ท้อง เป็นต้น การสร้างความแข็งแรงเป็นสิ่งที่จำเป็นมากสำหรับนักฟุตบอล

ประตู (Goals)

ในการฝึกฟุตบอลจำเป็นต้องมีประตูหลาย ๆ แบบซึ่งมีขนาดที่แตกต่างกัน ที่นิยมใช้กันอยู่มีดังนี้

๑. ประตูใหญ่ เป็นประตูขนาดที่ใช้ในการแข่งขัน คือ ๒.๔๔ X ๗.๓๒ เมตร

๒. ประตูเล็ก แบ่งออกเป็น ๓ ขนาด ได้แก่

๒.๑ ขนาด ๒ X ๕ เมตร

๒.๒ ขนาด ๒ X ๓ เมตร

๒.๓ ขนาด ๑ X ๑.๗๕ เมตร

ประตูแต่ละขนาดใช้ในการฝึกเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นตามจุดประสงค์ของการฝึกที่แตกต่างกัน

ลูกบอล

ลูกบอลที่ใช้ในการฝึกซ้อมและแข่งขันมี ๒ ชนิด คือ แบบหนังเย็บและแบบหนังอัดการแข่งขันระดับชาติจะใช้ลูกบอลแบบหนังเย็บซึ่งถือว่ามีมาตรฐานที่สุด การฝึกซ้อม ควรฝึกกับลูกบอลทั้งชนิดและยี่ห้อของลูกบอลที่ใช้ในการแข่งขันจริง

กำแพงหุ่น

กำแพงหุ่นหรือหุ่นคู่ต่อสู้ทำจากพลาสติก เหล็ก หรือไม้ในต่างประเทศนิยมใช้กันมาก มีไว้สำหรับตั้งแทนคู่ต่อสู้เพื่อฝึกการเตะโทษทั้งแบบโดยตรงและโดยอ้อมในลักษณะแบบต่าง ๆ เช่นเตะลูกไซด์โค้ง เตะข้ามกำแพง เป็นต้น อาจเป็นแบบแยกเป็นตัว ๆ หรือทำเป็นตัวติดกันในลักษณะการตั้งกำแพงป้องกันลูกโทษ

เมดดิซีนบอล (Medicine Ball)

เมดดิซีนบอลเป็นลูกบอลที่มีน้ำหนักมากน้อยแตกต่างกันตามความต้องการของการฝึก มีขนาดน้ำหนักตั้งแต่ ๑-๕ กิโลกรัม มีประโยชน์สำหรับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ขา แขน เป็นต้น

มาร์คเกอร์ (Marker)

ใช้สำหรับการมาร์คจุดของการเคลื่อนที่จากตำแหน่งแรกไปยังตำแหน่งต่อไป ยังสามารถใช้ฝึกการซอยเท้า ฝึกความเร็วความคล่องตัว

กรวย

ใช้เพื่อฝึกความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาและยังช่วยฝึกความแข็งแรงของต้นขาอีกด้วย

รั้วกระโดด

ใช้สำหรับการกระโดด เพื่อทำให้ข้อเท้าของนักฟุตบอลมีความแข็งแรง และยืดหยุ่นต่อการขยับฝีเท้าในการเล่น เพื่อฝึกความคล่องตัวในการกระโดดสูงสำหรับการโหม่ง เขย่งปลายเท้าหรือสปริงข้อเท้า

Speed Ladder

ฝึกทักษะ ความเร็วของนักฟุตบอล ทำให้มีทักษะช่วงขาที่ดีขึ้นและเร็วขึ้น มีความสมดุลของร่างกายที่ดีขึ้น

Speed ring

ช่วยทำให้นักฟุตบอลมีการทรงตัวที่ดีขึ้นและทำให้กล้ามเนื้อหน้าขาของนักฟุตบอลขยายใหญ่ขึ้นและแข็งแรงขึ้น

เพาเวอร์สปีดชิสเตอร์

คือยางยืด เอาไว้ฝึกกล้าเนื้อขา ความทนทานของกล้ามเนื้อ และแข็งแรงอดทนของร่างกาย ฝึกความในการวิ่ง speed ให้เร็วขึ้นในการเล่นฟุตบอล

อุปกรณ์สำหรับการสอนทางทฤษฎี

อุปกรณ์สำหรับการสอนทางทฤษฎีเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ผู้สอนมักมองข้ามกันไปซึ่งอุปกรณ์ต่าง ๆจะเ)นประโยชน์อย่างมากในการสอนผู้เล่นให้เกิดการเรียนรู้อันจะนำไปใช้กับการฝึกปฏิบัติหรือการแข่งขันต่อไปไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเทคนิค ยุทธวิธีการเล่น กติกาการแข่งขัน เป็นต้น อุปกรณ์ที่จะนำมาใช้ประกอบการสอนได้แก่อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังนี้

กระดานสำหรับเขียน

สถานที่ฝึกซ้อมควรมีห้องสำหรับการสอนทางทฤษฎีหรือห้องประชุมไว้ใกล้ ๆ สนามฟุตบอลด้วย เพื่อใช้ประโยชน์ในการประชุม การวางแผนและการสอนผู้เล่น ในห้องควรมีกระดานสำหรับใช้เขียนประกอบการอธิบายต่าง ๆ อาจเป็นกระดานดำที่ใช้ชอล์กเขียนหรือเป็นไวท์วอร์ดที่ใช้ปากกาเฉพาะเขียนก็ได้

การดานแม่เหล็กใหญ่

เป็นการดานรูปสนามฟุตบอลที่สามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดเพื่อใช้ทำการสอนได้และสามารถเขียนได้ด้วยมีไว้ใช้สอนในห้องแขวนติดผนังหรือมีขาตั้ง

แผ่นชาร์ทสนามฟุตบอล

เป็นแผ่นชาร์ทใยสังเคราะห์รูปสนามฟุตบอลสามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดได้ สามารถใช้ประโยชน์ในการสอนต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สะดวกในการใช้และการเก็บรักษาเพราะในขณะใช้สามารถแขวนติดกับผนังได้และเมื่อเลิกใช้แล้วสามารถม้วนเก็บได้

กระดานแม่เหล็กเล็ก

เป็นกระดานรูปสนามฟุตบอลมีขนาดเล็กสามารถใช้ตัวแม่เหล็กติดเพื่อใช้ทำการสอนได้ และสามารถพกพาไปในสนามแข่งขันได้เหมาะสำหรับการใช้สอนในขณะมีการปฏิบัติด้วย

โสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ

ในห้องที่ทำการสอนทางทฤษฎีควรมีอุปกรณ์ด้านโสตทัศนูปกรณ์ต่าง ๆ ไว้ใช้เป็นสื่อการสอน เช่น เครื่องเล่นวิดีทัศน์ โทรทัศน์ เครื่องฉายภาพยนตร์ เครื่องฉายสไลด์ เครื่องภาพข้ามศีรษะ เป็นต้น สื่อต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการสอนเพื่อให้ผู้เล่นได้เห็นสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น การเล่นของทีมคู่ต่อสู้ การเล่นของทีมตัวเอง การเล่นของทีมในระดับแนวหน้า การฝึกเทคนิคและยุทธวิธีการเล่นแบบต่าง ๆ การศึกษากติกาการแข่งขัน เป็นต้น

การฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลเบื้องต้น

การเตะลูกบอล

การเตะลูกบอลเป็นการบังคับลูกบอลโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ หลังเท้า เข่า หน้าขา ศีรษะ ข้างเท้าด้านนอก ข้างเท้าด้านใน หน้าอกและไหล่

การหยุดลูกบอล

การหยุดลูกบอล หมายถึง การบังคับลูกบอลที่เคลื่อนที่มาในลักษณะต่าง ๆ ให้อยู่กับเท้าบนพื้นดินหรือเคลื่อนไหวไปในลักษณะที่อยู่ในครอบครอง หลักทั่วไปในส่วนต่าง ๆของร่างกายช่วยในการบังคับลูกบอลนั้นต้องอาศัยการผ่อนตาม เพื่อให้ลูกบอลอยู่ในครอบครอง ซึ่งหมายถึงเท้า ร่างกายจะต้องอยู่ในมุมของลูกบอลที่เคลื่อนที่เข้ามา แล้วบังคับให้ลูกบอลหยุดนิ่ง

การหยุดลูกด้วยฝ่าเท้า

การหยุดลูกด้วยหน้าขา

การหยุดลูกด้วยข้างเท้าด้านใน

การหยุดลูกด้วยหน้าอก

การหยุดลูกหรือเอาบอลลงด้วยหลังเท้า

การหยุดลูกด้วยศีรษะ

การเลี้ยงลูกบอล

การเลี้ยงลูกบอลเป็นการครอบครองลูกบอลให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าหรือกลับหลัง โดยใช้เท้า หรือ เพื่อทำการหลบหลีกคู่ต่อสู้ เป็นทักษะที่มีประโยชน์เป็นอย่างมากในการเล่นฟุตบอล ต้องอาศัยการฝึกฝนจนชำนาญ

การโหม่งลูกบอล

การโหม่งลูกบอลเป็นการใช้ศีรษะบริเวณหน้าผากบังคับลูกบอลที่ลอยมาในอากาศให้เปลี่ยนทิศทาง หรือส่งให้เพื่อนร่วมทีม หรือเพื่อทำประตู

การทุ่มลูกบอล

การทุ่มลูกบอล คือ การทุ่มลูกเข้าสู่สนามตามกติกา เมื่อลูกบอลออกทางด้านข้าง ฝ่ายตรงกันข้ามจะต้องมาทุ่มลูกตรงจุดที่ลูกบอลออกเข้าสู่สนามทุกครั้ง

การยิงประตู

การยิงประตูเป็นการฝึกสืบเนื่องมาจากการส่งและการเตะลูกบอล แต่การยิงประตูต้องเพิ่มแรงเหวี่ยง แรงดีดขณะเข้าปะทะลูกบอลมากกว่าเดิมในการยิงประตู

มารยาทของผู้เล่นฟุตบอลที่ดี

๑. มีความรักและความสามัคคีในหมู่คณะ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ช่วยเหลือกัน
๒. มีน้ำใจนักกีฬา แสดงการขอโทษเมื่อรู้ว่าตนเองกระทำผิด รู้จักให้อภัยเมื่อเพื่อนผิดพลาดรู้จักแพ้เมื่อตนเองมีความสามารถและฝีมือไม่มากนัก
๓. มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนตามที่ได้รับมอบหมาย
๔. ปฏิบัติตามกฎกติกาการเล่นโดยเคร่งครัด
๕. เชื่อฟังการตัดสินของผู้ตัดสิน โดยไม่แสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสินในการตัดสินไม่กระทำการใดๆ อันเป็นการยั่วยุหรือกลั่นแกล้งผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม
๖. มีความอดทน เสียสละ
๗. กล้าตัดสินใจ แสดงความคิดเห็น และแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้อง
๘. มีความสุภาพเรียบร้อย ปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบประเพณีที่ดีงาม

กฎ กติกาการเล่นฟุตบอล

กติกาฟุตบอลนั้นเป็นกฎและกติกาฟุตบอลอย่างเป็นสากลที่กำหนดขึ้นมาโดยสมาคมฟุตบอลโดยกติกาทั้งหมดในปัจจุบันนี้นั้นมีทั้งหมด ๑๗ ข้อ
ข้อที่ ๑ สนามฟุตบอลต้องเป็นสนามหญ้ารูปที่เหลียมผืนผ้า และมีเส้นทั้งหมดเป็นสีขาว
ข้อที่ ๒ ลูกฟุตบอล ต้องเป็นวงกลม ผลิตจากหนัง หรืออื่น ๆ ที่เป็นวัสดูตามความเหมาะสมและไม่เป็นอันตรายต่อผู้เล่น
ข้อที่ ๓ จำนวนผู้เล่น มีสองทีมแต่ละทีมต้องมีตัวจริงและสำรอง ผู้เล่นตัวจริงมี ๑๑ คนและสำรองไม่เกิน ๗ คน
ข้อที่ ๔ ผู้เล่นจะต้องใส่เสื้อสีตัดกันอย่างชัดเจนครับ นอกจากผู้รักษาประตู
ข้อที่ ๕ ผู้ตัดสินหรือกรรมการ คอยควบคุมการแข่งขัน โดยมีผู้ช่วยผู้ตัดสินให้ความช่วยเหลือ
ข้อที่ ๖ ผู้ช่วยผู้ตัดสินทำหน้าที่เป็นผู้ที่คอยชี้แนะหรือให้คำปรึกษากรรมการในสนาม
ข้อที่ ๗ ระยะเวลาในการแข่งขันฟุตบอล มี ๒ ครึ่ง/ครึ่งเวลาละ ๔๕ นาทีไม่รวมทดเวลานะครับและพักครึ่งได้ไม่เกิน ๑๕ นาที
ข้อที่ ๘ ลูกบอลอยู่ในการเล่น
-เมื่อกระดอนจากเสาประตู, คานประตู, ธงมุมสนาม, เข้ามาในสนามแข่งขัน
-เมื่อกระดอนจากผู้ตัดสินหรือผู้ช่วยผู้ตัดสินในขณะที่เขาอยู่ในสนาม
ลูกบอลอยู่นอกการเล่น
-เมื่อลูกบอลได้ผ่านเส้นประตูหรือเส้นข้างออกไปหมดทั้งลูก
-เมื่อผู้ตัดสินสั่งหยุดการเล่น
ข้อที่ ๑๐ การนับคะแนนยิงเข้า ๑ ลูกถือว่าได้หนึ่งแต้มหรือ ๑ ประตูผู้ชนะนั้นคือทีมที่ได้ประตูมากกว่าแต่ถ้าเท่ากันก็นับเป็นเสมอ
ข้อที่ ๑๑ ตำแหน่งล้ำหน้า

-ผู้เล่นอยู่ในตำแหน่งล้ำหน้า ถ้าเขาได้อยู่ใกล้เส้นประตูของฝ่ายตรงข้ามมากกว่า ลูกบอล ยกเว้น
-ผู้เล่นอยู่ในแดนตนเองของสนามแข่งขัน
-มีผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามไม่น้อยกว่า ๒ คน อยู่ใกล้เส้นประตูของเขา
ข้อที่ ๑๒ การทำผิดกติกามีโทษ ๓ แบบคือ ตักเตือน ,ใบเหลือง,ใบแดง
ข้อที่ ๑๓: ฟรีคิก
ข้อที่ ๑๔: ลูกโทษ
ข้อที่ ๑๕: การทุ่ม
ข้อที่ ๑๖: โกลคิก
ข้อที่ ๑๗: การเตะมุม