

กฎ กติกา การเล่นตะกร้อวง

การเล่นตะกร้อเตะทวน วงเล็ก สนามของการเล่นตะกร้อเตะทวนและจำนวนของผู้เล่นนั้นเช่นเดียวกับตะกร้อเตะทวนวงใหญ่ การแข่งขัน

1. ในแต่ละชุดนั้นจะสามารถเล่นได้ชุดละไม่เกิน 9 โยน ใน 1 โยนนั้นจะเล่นกันภายใน 30 นาทีซึ่งในคู่นั้นนั้นจะเล่นได้ไม่เกิน 3 โยนหรือจะต้องเล่นภายในเวลาไม่เกิน 10 นาทีหากคูใดเล่นครบ 10 นาทีแล้วแต่และไม่ครบ 3 โยนก็จะต้องมีการเปลี่ยนให้คู่อื่นเล่นแทนที่ส่วนจำนวนโยนที่เหลือที่นำมาเล่นไม่ครบนั้นจะถูกโอนไปให้คู่อื่นต่อไปเล่นได้

2. การเริ่มการแข่งขันจะเริ่มเล่นกันที่คูหนึ่งก่อนจากนั้นก็คูที่ 2 คูที่ 3 ตามลำดับการเล่นต่อไป

3. ในกรณีที่มีการเปลี่ยนคู่นั้นจะไม่มีการทเวลาให้และในการเปลี่ยนคู่นั้นจะต้องไม่ให้ลูกตาย ถ้าหากว่าลูกตายนั้นจะถือว่าหมดไปแล้ว 1 โยน

4. ในกรณีที่มีการเปลี่ยนคู่อื่นที่จะหมดเวลา 30 วินาที ผู้จับเวลาจะเป็นผู้ให้สัญญาณในการเปลี่ยนคู่อื่น ครบเวลาแล้วก็จะให้สัญญาณ เปลี่ยนคู่อื่น

5. เมื่อได้เวลาเริ่มการแข่งขันผู้เล่นที่ทุกคนจะต้องยืนในตำแหน่งในแดนการเล่นของตนอย่างถูกต้อง เมื่อไม่ถูกไล่หรือยามลูก นอกเขตแดนแล้วจะต้องกลับเข้าแดนของตน

6. ในระหว่างที่ทำการแข่งขันผู้เล่นผู้เล่นจะเปลี่ยนแดนได้เมื่อลูกตาย

7. ในการโต้ลูกนั้นห้ามผู้เล่นใช้มือหรือแขนเด็ดขาด

8. ผู้เล่นลูกจะเล่นลูกก็ครั้งก็สามารถทำได้แต่จะนับเป็นเพียงลูกเดียว

9. ลูกที่ถือว่าเป็นลูกตายนั้นจะต้องทำการโยนใหม่ ซึ่งการโยนใหม่นั้นจะมีอยู่ 2 ประการคือ ลูกตกถึงพื้นและผู้เล่นใช้มือในการเล่น ทั้งอาจจะเจตนาหรือไม่ก็ตาม

10. ลูกที่ไม่นับคะแนน จะมีอยู่ 4 ประการคือ

- ผู้เล่นเหยียบล้าเข้าไปในตะกร้อวงเล็กหรือไม่ก็ออกนอกวงใหญ่

- ผู้เล่นได้เหยียบล้าหรือเหยียบเส้นแบ่งแดน

- ในกรณีสองข้อข้างบนถึงแม้ผู้เล่นจะนำลูกมาส่งในแดนของตนได้

ตะกร้อเตะทวนวงใหญ่

1. ลักษณะของสนามของการเล่นตะกร้อเตะทวนวงใหญ่ สนามที่ใช้ในการเล่นจะมีลักษณะเป็นพื้นราบ มีความยาวและความกว้างที่ไม่น้อยกว่า 16 เมตร จะเล่นกันในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้เช่นกัน จากพื้นสนามขึ้นไปจะมีความสูงอย่างน้อยประมาณ 8 เมตรและจะต้องไม่มีสิ่งกีดขวางใดๆทั้งสิ้น และที่พื้นสนามนั้นต้องเขียนเป็นวงกลมซ้อนกัน 2 วงด้วยการเขียนเส้นด้วยสีดำหรือเส้นสีขาว หรืออาจจะใช้สีอื่นก็ได้แต่ต้องเป็นสีที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เส้นวงกลมนั้นจะมีความหนาประมาณ 1.5 นิ้ว วงกลมในรัศมี 3 เมตร วงกลมนอกรัศมี 6 เมตรระหว่างเส้นขอบของวงกลมในและวงกลมนอกนั้นจะมีระยะห่างเส้นแบ่งแดนวงกลมทั้งสองวงโดยจะต้องแบ่งแดนนั้นๆ ออกเป็น 6 แดนเท่าๆกัน

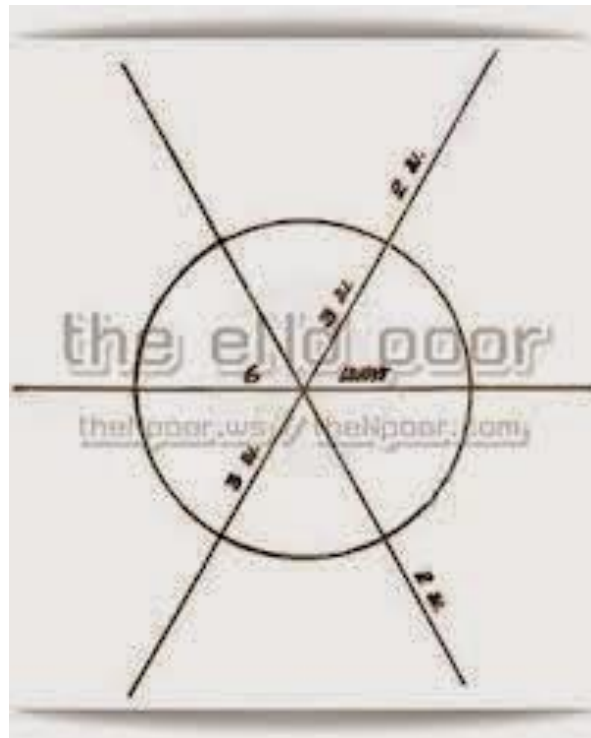
2. จำนวนผู้เล่นที่ใช้เล่นในตะกร้อทวนวงใหญ่ ในการแข่งขันนั้นจะแข่งขันกันคราวละ 1 ชุด ในแต่ละชุดนั้นจะมีผู้เล่นทั้งหมด 6 คน ถ้าหากมีนักกีฬาไม่ครบจะไม่สามารถแข่งขันได้ขณะที่กำลังแข่งขันจะเปลี่ยนตัวหรือเปลี่ยนผู้เล่นไม่ได้อีกทั้งยังเปลี่ยนตำแหน่งผู้เล่นไม่ได้ด้วย ผู้เล่นตะกร้อทวนวงใหญ่จะต้องมีการแต่งกายที่สุภาพ

เรียบร้อย การแต่งกายจะต้องแต่งกายด้วยชุดที่เหมือนกันทั้งชุด เสื้อที่ใส่ในการแข่งขันนั้นจะต้องติดหมายเลขเป็นคู่ๆคือคู่ที่1 หมายเลข 1 คู่ที่ 2 หมายเลข 2 เป็นต้น

3. การกำหนดเวลาและจำนวนโยน SBOBET ในการโยนนั้นจะให้แต่ละชุดโยนได้ไม่เกิน 9 โยน ภายใน 30 นาที โดยจะมีการแบ่งโยนและเวลาการแข่งขันดังนี้ 1 คู่จะโยนได้ไม่เกิน 3 โยน ซึ่งจะต้องโยนในเวลา 10 นาที ถ้าโยนครบแล้วและหมดเวลาการโยนแล้วจะต้องเปลี่ยนให้คู่อื่นโยนต่อ

ตะกร้อเตะทรวงใหญ่

1. ลักษณะของสนามแข่งขัน



สนามเป็นพื้นราบ กว้างยาวไม่น้อยกว่า 16 เมตร อยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ จากพื้นสนามขึ้นไป สูงอย่างน้อย 8 เมตร ต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง และที่พื้นสนามเขียนวงกลม ซ้อนกัน 2 วง ด้วยเส้นสีดำ หรือเส้นสีขาว หรือสีอื่น ที่เห็นได้ชัด เส้นหนา 1.5 นิ้ว วงกลมในรัศมี 3 เมตร วงกลมนอกรัศมี 6 เมตร ระหว่างเส้นขอบ วงกลมใน กับวงกลมนอก มีเส้นแบ่งแดนวงกลมทั้งสอง โดยแบ่งเป็น 6 แดน เท่าๆ กัน

๒. จำนวนผู้เล่น

แข่งขันคราวละ 1 ชุดๆ หนึ่งมีผู้เล่น 6 คน ถ้าไม่ครบแข่งไม่ได้ ระหว่างแข่งขันจะเปลี่ยนตัว และ เปลี่ยนตำแหน่งผู้เล่นไม่ได้ ผู้เล่นต้องแต่งกายสุภาพ เหมือนกันทั้งชุด เสื้อต้องติดหมายเลขเป็นคู่ๆ คือ คู่ที่ 1 หมายเลข 1 , คู่ที่ 2 หมายเลข 2 , คู่ที่ 3 หมายเลข 2

3. การกำหนดเวลา และจำนวนโยน

ให้แต่ละชุดเล่นไม่เกิน 9 โยน ภายในเวลา 30 นาที โดยแบ่งโยนและเวลาแข่งขัน ดังนี้ คู่ 1 เล่นได้ไม่เกิน 3 โยน ภายในเวลา 10 นาที ถ้าหมดโยนและหมดเวลาดังกล่าวแล้วต้องเปลี่ยนให้คู่อื่นต่อไป

๔. วิธีเล่น

1. ก่อนเริ่มเล่น ผู้เข้าร่วมแข่งขันอยู่ในแดนของตนตามคู่
2. เมื่อมีสัญญาณเริ่มการแข่งขัน คนใดคนหนึ่งในกลุ่มที่ 1 เริ่มโยน ผู้รับลูกโยนเตะโต้กลับ แล้วเตะโต้กัน ไปมา จนกว่าลูกจะตายหรือเสีย เมื่อลูกตายหรือเสียถือว่าหมด 1 โยน ต้องโยนใหม่จนครบ 3 โยน (ภายใน 10 นาที) ในการโยนใหม่ทุกครั้ง คนใดคนหนึ่งในกลุ่มของตนจะเป็นผู้โยนก็ได้
3. แต่ละคู่เมื่อเล่นครบ 3 โยนหรือครบ 10 นาที ต้องเปลี่ยนคู่โยน (ไม่มีการโอนโยน) โดยกรรมการ จะให้สัญญาณหยุดการแข่งขัน
4. ผู้เล่นแต่ละคนพักลูกได้ไม่เกิน 1 ครั้ง พักลูกแล้วได้ลูกไปยังคู่ของตน โดยไม่ผิดกติกา คือไม่ผิดแดน ไม่เหยียบเส้นล้ำเส้น นับให้ 1 คะแนน
5. ผู้เล่นที่เตะได้ลูกเพื่อทำคะแนน มีสิทธินับได้ 1 คะแนน ถ้าอยู่ในแดนที่ถูกต้อง ไม่เหยียบเส้นล้ำเส้น และลูกได้ส่งไปยังคู่ ในแดนที่ถูกต้อง
6. ลูกเตะโต้จากลูกโยน ถ้าเตะโต้โดยไม่ผิดกติกา เริ่มนับ 1 นาที
7. ลูกครูดถือว่าพักเกิน 1 ครั้ง (ลูกโต้ที่เดียวแต่เป็นลูกครูดนับให้)

5. ลูกตายหรือเสีย

มี 5 ประการ คือ

1. ลูกตกถึงพื้นสนาม
 2. ผู้เล่นเอามือถูลูก
 3. พักลูกเกินกว่า ๑ ครั้ง
 4. เล่นลูกครูด
 5. มีสัญญาณหมดเวลาการแข่งขัน
- ลูกเหล่านี้ไม่มีการนับคะแนนให้

6. ลูกที่ไม่นับคะแนน

1. ผู้ร่วมเล่นที่ยังไม่มีสิทธิการเล่น เล่นลูกนั้น
2. ผู้เล่นเป็นคู่ของผู้เล่นที่มีสิทธิการเล่นเข้าไปในวงกลม และเตะลูกยามแล้วเล่นลูกอีกครั้ง
3. เมื่อผู้เล่นรับลูกจากผู้เล่นที่ยังไม่มีสิทธิการเล่น หรือส่งไปให้ผู้อื่นรับ
4. ผู้เล่นเข้าไปในแดนของผู้อื่น
5. เหยียบเส้น หรือล้ำแดนเล่นลูก
6. เล่นลูก หลังจากหมดสิทธิการเล่น หรือลูกตายแล้ว

๗. ผลการแข่งขัน

1. ชุดใดทำจำนวนลูกได้มากที่สุด ชุดนั้นชนะ
2. ถ้าได้จำนวนลูกเท่ากัน ชุดใดเล่นน้อยโยนกว่า ชุดนั้นชนะ
3. ถ้าจำนวนลูก และจำนวนโยนเท่ากัน ชุดใดใช้เวลาน้อยที่สุด ชุดนั้นชนะ
4. ถ้ายังเสมอกัน ให้ชุดที่เสมอกันนั้นเล่นต่อไปชุดละ 1 โยน ภายในเวลา 5 นาที จนกว่าจะแพ้ชนะกัน

หลักของการ ตะตะกร้อวง

หลักในการฝึกเบื้องต้น มีดังนี้

1. การเตะลูกหน้าเท้า (ลูกแป)

ใช้เท้าที่ถนัดเตะขึ้นข้างบน อย่ายกเท้าให้สูงเกินไป ตะแคงเท้า ให้ลูกตะกร้อ สัมผัสข้างเท้าด้านใน ระหว่าง ตาตุ่ม กับ ส้นเท้า บางคนก็ถูกต่าไปทางด้านฝ่าเท้า

2. การเตะลูกหลังเท้า

ยกเท้าขึ้นสูงพอสมควร หน้าก้มมองดูลูก ที่จะตกลงมาสัมผัส หลังเท้า ลูกจะถูกหลังเท้าตรงเหนือโคนนิ้ว เล็กน้อย (ถ้ายกเท้า แล้วเอนตัวไปหลัง จะเสียหลัก และเตะลูกไม่ตรงทิศทาง)

ลูกหลังเท้า มีกฎเกณฑ์ในการเตะ คือ

- พยายามปรับเท้าให้เป็นแผ่นอยู่เสมอ
- ยกเท้าต่ำที่สุด (ไม่เกินหัวเข่า)
- ห้ามงอเข่าโดยเด็ดขาด (โดยเฉพาะเวลาถูกลูกตะกร้อ)
- ต้องเตะให้ลูกหลังเท้าตอนปลายโคนนิ้วเท้าทั้งห้าเสมอ

3. การเล่นลูกเข้า

อย่ายกเข่าให้สูงเกินไป ให้ลูกมาสัมผัสตรงหัวเข่า พยายามให้ลูกโค้งลอย

4. การเล่นลูกโหม่ง

เล่นลูกด้วยศีรษะ ตามองลูกที่ลอยมา กระชกให้ลูกลอยกึ่งกลางของหน้าผาก เอนหัวไปหลังเล็กน้อย แล้ว โหม่ง ให้ส่วนกลางของหน้าผาก กระแทกลูกให้โค้งไป

5. การเล่นลูกหลัง

เมื่อฝึกการเล่นลูกที่มาจากข้างหน้าให้ดีพอสมควร ก็ฝึกเล่นลูกหลัง คนที่จะฝึกลูกหลังได้ดี และแม่นยำนั้น ต้องมีทักษะพอสมควร เวลายกขาไปข้างหลังควนก้มตัวลงด้วย ลูกที่ลอยไปสัมผัสนั้น อาจสัมผัสเท้า หรือฝ่าเท้า ตอนปลายก็ได้ แต่ต้อง กดปลายเท้าขึ้นด้วย

6. การใช้ลูกข้าง

การใช้ข้างเท้าเตะลูกให้ลูกที่หมาย ที่หมายก็คือ ใต้ตาตุ่มประมาณ 2 เซนติเมตร ก่อนเตะลูก ให้อยู่ในท่า ทรงตัวที่ดี ซึ่งเป็น ขายืน ขณะที่ถูกลูก ให้อยึดตัวขึ้นในลักษณะการทรงตัวที่ดี

7. การใช้ลูกศอก

ใช้สำหรับลูกที่ลอยมาโค้ง เคลื่อนตัวเข้าไปใต้ลูก กะว่าให้ลูกตะกร้อ ตกข้ามหัวไปข้างหลัง ให้อยู่ในท่า ทรงตัวที่ดี ย่อเข่าลงเล็กน้อย เมื่อลูกตะกร้อลอยไปข้างหลัง ลับตาที่เรามองตามอยู่นั้น ให้กระตุกศอก ไปข้างหลัง ให้ลูกถูก ปลายศอก พร้อมกับยึดตัวขึ้น