

11+

" 11+ " เป็นการวอร์มอัพที่ฟิฟ่าแนะนำให้นักฟุตบอลทำทุกครั้งก่อนเล่น จะช่วยลดการบาดเจ็บได้ 30%

ส่วนที่ 1 การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง · 8 นาที



1 วิ่งตรงไปข้างหน้า - 2 เซท

วางกรวยยางจำนวน 6-10 คู่ เรียงขนานกัน แต่ละคู่ห่างกัน 5-6 เมตร นักฟุตบอล 2 คน วิ่งจ็อกจิ้งพร้อมกันจากกรวยยางคู่แรกจนสุดท้ายแล้ววิ่งกลับ หากร่างกายอบอุ่นเพียงพอดอกก็อาจเพิ่มความเร็วขึ้น



2 วิ่งทวนสะโพกออกข้างตัว - 2 เซท

เดินหรือวิ่งช้าๆจากกรวยยางคู่แรกไปยังคู่ถัดไป เมื่อถึงให้หยุดยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกันทวนสะโพกออกข้างลำตัว ทำเช่นนี้อีกเมื่อไปถึงกรวยยางคู่ถัดไปแต่เปลี่ยนข้างยก



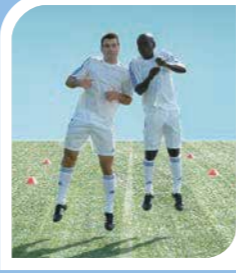
3 วิ่งทวนสะโพกเข้าหาตัว - 2 เซท

เดินหรือวิ่งช้าๆไปยังกรวยยางคู่ถัดไป เมื่อถึงให้หยุดและยกเข่าข้างหนึ่งขึ้นพร้อมกันทวนสะโพกเข้าด้านในลำตัว ทำเช่นนี้อีกเมื่อไปถึงกรวยยางคู่ถัดไปแต่เปลี่ยนข้างยก



4 วิ่งอ้อมรอบคู่วิ่ง - 2 เซท

วิ่งเป็นคู่ไปข้างหน้าจนถึงกรวยยางคู่ถัดไป หน้าหันทางเดิมให้เคลื่อนตัวด้านข้างเข้าหาคู่วิ่งเมื่อเจอกันตรงกลางให้เคลื่อนอ้อมรอบกันเป็นวงกลมแล้วกลับไปไปยังกรวยยางคู่เดิม ทำซ้ำเมื่อถึงกรวยยางแต่ละคู่ **ข้อควรปฏิบัติ** ผู้นำนักวิ่งอยู่บนปลายเท้า ย่อสะโพกกับเข่าให้จุดศูนย์กลางร่างกายอยู่ด้านเพื่อการทรงตัวที่มั่นคง



5 วิ่งกระโดดกระทบไหล่ - 2 เซท

วิ่งเป็นคู่ไปข้างหน้าจนถึงกรวยยางคู่ถัดไป หน้าหันทางเดิมให้เคลื่อนตัวด้านข้างเข้าหาคู่วิ่งเมื่อเจอกันตรงกลางทั้งคู่กระโดดชนทางด้านข้างเพื่อให้ไหล่กระทบกันในอากาศ **ข้อควรปฏิบัติ** เวลาวิ่งให้มั่นใจว่าลำตัวสองข้างแตะพื้นพร้อมกัน สะโพกและเข่าองเล็กน้อยโดยเข้ามิดชิดเข้าหากัน กระโดดให้เต็มที่ พร้อมทั้งขึ้นและลง



6 วิ่งไปข้างหน้าและกอยหลังอย่างรวดเร็ว - 2 เซท

วิ่งพร้อมกันอย่างรวดเร็วไปยังกรวยยางถัดไปสองคู่ แล้ววิ่งกอยหลังกลับมาอย่างรวดเร็วที่กรวยยางหนึ่งคู่ สะโพกและเข่าองเล็กน้อย ทำแบบนี้จนครบ **ข้อควรปฏิบัติ** วิ่งก้าวสั้นๆแต่รวดเร็ว

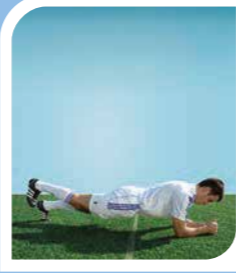
ส่วนที่ 2 การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรง พลังและการทรงตัว · 10 นาที

LEVEL 1



7 ท่ามานั่งอยู่กับที่ - 3 เซท

ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำปลายเท้าและแขนสองข้างรับน้ำหนักตัว ข้อศอกตั้งฉากกับไหล่ **ท่าออกกำลังกาย** แขนและปลายเท้าสองข้างสัมผัสพื้น ยกลำตัวขึ้น เกร็งท้องและค้างอยู่ในท่านี้นาน 20-30 วินาที ลำตัวอยู่ในแนวตรงขนานพื้น อย่าให้หลังเอนไปด้านหลังด้านหนึ่งหรือโค้งลง



LEVEL 2

7 ท่ามานั่งสลัดยกขา - 3 เซท

ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำหน้าน้ำหนักตัวลงปลายเท้าและแขนสองข้าง ข้อศอกตั้งฉาก **ท่าออกกำลังกาย** ยกลำตัวขึ้น แขนสองข้างรับน้ำหนัก เกร็งท้อง ยกขาขึ้นสลับทีละข้างเกร็งค้างไว้ 2 วินาที ทำต่อเนื่องนาน 40-60 วินาที **ข้อควรปฏิบัติ** ลำตัวควรเป็นเส้นตรงหลังอย่าเอนหรือโค้ง



LEVEL 3

7 ท่ามานั่งยกขาข้าง - 3 เซท

ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำหน้า น้ำหนักตัวลงบนปลายเท้าและแขนสองข้าง ข้อศอกตั้งฉาก **ท่าออกกำลังกาย** ยกลำตัวขึ้น แขนสองข้างรับน้ำหนัก เกร็งท้อง ยกขาข้างหนึ่งขึ้นพื้นประมาณ 10-15 ซม. เกร็งค้างไว้ 20-30 วินาที ลำตัวอยู่ในแนวตรงอย่าให้สะโพกทรุดหลังเอนหรือโค้ง พักช่วงสั้นๆ ก่อนเปลี่ยนขาและทำซ้ำ



8 ม้านั่งตะแคงข้างอยู่กับที่ - 3 เซทในแต่ละข้าง

ท่าเริ่มต้น นอนตะแคงข้างใช้แขนและเข่าข้างหนึ่งรับน้ำหนักตัวโดยเข่าด้านที่อยู่ติดพื้นอง 90 องศา ข้อศอกตั้งฉากกับไหล่ **ท่าออกกำลังกาย** ยกขาและสะโพกที่อยู่ด้านบนขึ้นจน หัวไหล่ สะโพก และเข่า อยู่ในแนวตรงขนานพื้น 20-30 วินาที พักช่วงสั้นๆ ก่อนเปลี่ยนข้างและทำซ้ำ



8 ม้านั่งตะแคงข้างยกสะโพกขึ้นลง - ข้างละ 3 เซท

ท่าเริ่มต้น นอนตะแคง ขาเหยียดตรงสองข้าง แขนและด้านข้างของเข่าข้างหนึ่งรับน้ำหนักตัวโดยหัวไหล่ ลำตัวและเข่าอยู่ในแนวตรง ข้อศอกด้านที่รับน้ำหนักอยู่ตรงหัวไหล่ **ท่าออกกำลังกาย** หย่อนสะโพกแตะพื้นและยกขึ้นลงนาน 20-30 วินาที พักเล็กน้อยก่อนเปลี่ยนข้างและทำซ้ำ



8 ม้านั่งยาวตะแคงข้างยกขา - ข้างละ 3 เซท

ท่าเริ่มต้น นอนตะแคง ขาเหยียดตรงสองข้าง ใช้แขนและด้านข้างของเข่าข้างหนึ่งรับน้ำหนักตัวโดยหัวไหล่ ลำตัวและเข่าอยู่ในแนวเส้นตรง ข้อศอกด้านที่รับน้ำหนักอยู่ตรงหัวไหล่ **ท่าออกกำลังกาย** ยกขาข้างที่ไม่ติดพื้นขึ้นลงโดยเข่าขึ้นให้อยู่แนวตรงขนานกับพื้นและขาองให้หลังชัน ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 20-30 วินาที หยุดพักเล็กน้อย เปลี่ยนข้างและทำซ้ำแบบเดิม



9 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (แฮมสตริง) ระดับเริ่มต้น - 1 เซท

ท่าเริ่มต้น คุกเข่าลงบนพื้นนุ่ม ให้ศอกกับข้อเข่ากดไว้ **ท่าออกกำลังกาย** เกร็งกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (แฮมสตริง) และกล้ามเนื้ออก (กลูเตียส) ไว้ขณะที่ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ลำตัวตั้งแต่หัวเข่า สะโพก จนถึงไหล่ควรอยู่ในแนวตรงตลอดเวลา หยุดเกร็งเมื่อไม่สามารถทำต่อไปได้ ใช้มือ 2 ข้างยันพื้นรับน้ำหนักตัวไว้ในท่านี้ 3-5 ครั้ง หรือจับเวลาประมาณ 60 วินาที



9 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (แฮมสตริง) ระดับกลาง - 1 เซท

ทำแบบที่บรรยายในท่าเริ่มต้น แต่ทำซ้ำ 7-10 ครั้ง



9 กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (แฮมสตริง) ระดับสูง - 1 เซท

ทำซ้ำ 12-15 ครั้ง



10 ยืนขาเดียวถือลูกบอล - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนบนขาข้างเดียว **ท่าออกกำลังกาย** ทรงตัวบนขาข้างเดียวขณะจับลูกบอลหนึ่งลูกไว้ด้วยมือทั้งสองข้าง น้ำหนักตัวให้อยู่ที่ด้านหลังเท้า **ข้อควรปฏิบัติ** อย่าให้หัวเข่าด้านที่รับน้ำหนักบิดเข้าใน คงอยู่ในท่านี้นาน 30 วินาทีจึงเปลี่ยนข้างและทำซ้ำ อาจทำให้อายุยืนโดยสลับอ้อมรอบเอวและหรืออ้อมรอบหัวเข่าด้านที่ขาไม่แตะพื้น



10 ยืนขาเดียวโยนลูกบอลกลับคู่ฝึก - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนบนขาข้างเดียวทั้งสองจน โดยให้ห่างกัน 2-3 เมตร **ท่าออกกำลังกาย** ทรงตัวรักษาสมดุล น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายฝ่าเท้าด้านหน้า เกร็งหน้าท้อง ขณะส่งลูกบอลให้ขึ้นไปมา **ข้อควรปฏิบัติ** เข่าองเล็กน้อยตลอดเวลาไม้มิดเข้าในท่านาน 30 วินาที เปลี่ยนข้างและทำซ้ำ



10 ยืนขาเดียวทดสอบคู่ฝึก

ท่าเริ่มต้น จับคู่ ยืนขาเดียวห่างกัน 1 ช่วงแขน **ท่าออกกำลังกาย** ขณะที่พยายามทรงตัวรักษาสมดุล ให้หลังกับหลังคู่ของตนได้เสียการทรงตัวในทิศทางต่างๆ **ข้อควรปฏิบัติ** น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายฝ่าเท้า หัวเข่าองเล็กน้อยในท่านี้นาน 30 วินาทีก่อนเปลี่ยนข้างและทำซ้ำ



11 นั่งย่อเข่าพร้อมกับยืนเขย่งด้วยนิ้วเท้า - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนกางขาห่างเท่าความกว้างไหล่ หรือเอามือเท้าเอวด้วยก็ได้ **ท่าออกกำลังกาย** ค่อยๆย่อตัวลงเหมือนจะหย่อนก้นหนึ่งเก้าอี้ อย่าให้เข่าบิดเข้าหากัน เมื่อสะโพกและเข่าองได้ 90 องศา ก็ยืนให้เร็วว่าตอนลง เมื่อขายืดตรงให้ยกตัวขึ้นยืนเขย่งด้วยนิ้วเท้าแล้วค่อยย่อตัวลงแบบเดิม ทำซ้ำนาน 30 วินาที



11 ย่อเข่าเดินย่อเข่า - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนกางขาห่างเท่าความกว้างไหล่ มือเท้าสะโพก **ท่าออกกำลังกาย** ก้าวย่อเข่าไปข้างหน้าทีละข้างช้าๆ ย่อจนสะโพกและเข่าอง 90 องศา อย่าให้เข่าบิดเข้าใน สะโพกและลำตัวองขึ้น เดินย่อเข่าเช่นนี้จนสุดสนาม (ย่อเข่าละประมาณ 10 ครั้ง) แล้ววิ่งจ็อกจิ้งกลับที่เดิม



11 ย่อเข่าย่อตัวขาเดียว - ข้างละ 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนขาเดียวโดยใช้มือและแขนประคองเบาๆกับคู่ฝึกข้างๆ **ท่าออกกำลังกาย** ย่อเข่าช้าๆอย่าให้เข่าบิดเข้าใน งอเข่ามากเท่าที่ทำได้ เมื่อสุดแล้วเหยียดเข่าขึ้นตรงให้เร็วว่าตอนลง สะโพกและลำตัวองขึ้นในแนวเส้นตรง ทำข้างละ 10 ครั้งก่อนเปลี่ยนข้าง



12 กระโดดกระโดดขึ้นตรง - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนกางขาห่างเท่าความกว้างไหล่ หรือเอามือเท้าเอวด้วยก็ได้ **ท่าออกกำลังกาย** ค่อยๆย่อตัวลงเหมือนจะหย่อนก้นหนึ่งเก้าอี้ อย่าให้เข่าบิดเข้าหากัน เมื่อสะโพกและเข่าองได้ 90 องศา เกร็งไว้ 2 วินาทีก่อนกระโดดขึ้นตรงๆ ให้สูงสุด ลงและพื้นอย่างนุ่มนวลสะโพกและเข่าองเล็กน้อย น้ำหนักตัวลงที่ด้านหลังเท้า **ท่าเริ่มต้น** 30 วินาที



12 กระโดดกระโดดไปด้านข้าง - 2 เซท

ท่าเริ่มต้น ยืนขาเดียวขณะก้าวไปข้างหน้า สะโพกและเข่าองเล็กน้อย **ท่าออกกำลังกาย** จากขาข้างที่ยืนย่อตัวกระโดดออกไปด้านข้าง 1 เมตร ลงน้ำหนักที่ขาอีกข้างบนปลายฝ่าเท้าโดยสะโพกและเข่าองเล็กน้อย อย่าให้เข่าบิดเข้าใน รักษาสมดุลการทรงตัวในการกระโดด ทำซ้ำนาน 30 วินาที



12 กระโดดเป็นกล่องสี่เหลี่ยม - 2 เซท

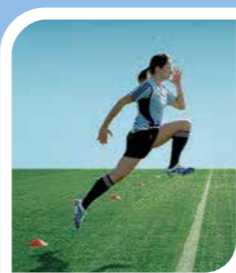
ท่าเริ่มต้น ยืนกางขาห่างเท่าความกว้างไหล่ นิยามพวากำลึงมือพร้อมทั้งกลางเครื่องหมายกากบาทที่พื้น **ท่าออกกำลังกาย** กระโดดสลับตามแนวกล่องสี่เหลี่ยม ไปหน้าและหลัง ซ้ายและขวาหรือทแยงมุม กระโดดให้แรงและเร็วมากที่สุด สะโพกและเข่าองเล็กน้อย เวลาลงพื้นให้น้ำหนักอยู่ที่ด้านหลังเท้า อย่าให้เข่าบิดเข้าใน ทำซ้ำจนครบ 30 วินาที

ส่วนที่ 3 ออกกำลังกายด้วยการวิ่ง · 2 นาที



13 วิ่งข้ามสนาม - 2 เซท

วิ่งจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่งของสนาม ให้มีความเร็วประมาณ 75-80% ของความเร็วสูงสุด



14 วิ่งกระโดดยกเข่าสูง - 2 เซท

วิ่งกระโดดยกเข่าสูงทีละข้าง ลงพื้นให้มั่นคงแล้วก้าวข้ามหน้า แกร่งแขนข้างตรงข้ามให้ได้จังหวะกับขาข้างที่กระโดด อย่าให้ขาข้างที่ยกเข่าองในเวลาหรือข้อเข่าบิดเข้าใน ทำซ้ำจนถึงขอบสนามฝั่งตรงข้ามแล้ววิ่งจ็อกจิ้งกลับที่เดิม



15 วิ่งหยุดและเปลี่ยนทิศทาง - 2 เซท

วิ่งจ็อกจิ้งเฉียงไปทางขวาแล้วหยุดเมื่อได้ 4-5 ก้าวขณะเท้าขวาแตะพื้น เปลี่ยนทิศทางวิ่งโดยวิ่งเฉียงไปทางซ้ายแล้วหยุดเมื่อวิ่งได้ 4-5 ก้าวขณะเท้าซ้ายแตะพื้นเช่นเดียวกัน วิ่งจนสุดทางแล้วกลับเริ่มใหม่แบบเดิมแต่ให้เพิ่มความเร็วกว่าวิ่งเป็น 80-90% ของความเร็วสูงสุด ระวังอย่าให้เข่าบิดเข้าใน

