

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา วิชา พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

เวลาเรียน 12 ชั่วโมง

เรื่อง ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

เวลาเรียน 12 ชั่วโมง

1. สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและกีฬาสากล

2. มาตรฐานการเรียนรู้

พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกม และกีฬา

3. มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3

1. แสดงการควบคุมตนเองเมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะผสมผสานได้ทั้งแบบอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆในการเล่นกีฬาและการทำงาน

3. แสดง การเคลื่อนไหวที่ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

4. สาระการเรียนรู้ช่วงชั้นที่ 3

1. การควบคุมตนเอง เมื่อปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวในลักษณะการผสมผสานทั้งแบบอยู่กับที่แบบเคลื่อนที่และแบบบังคับสิ่งของในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวต่างๆในการเล่นกีฬาและทำงาน

3. การเคลื่อนไหว ที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐาน

4. การเคลื่อนไหวที่ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

5. ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. รู้ เข้าใจและแสดงการควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา

2. เปรียบเทียบประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆการเล่นกีฬา และการทำงาน

3. รู้ เข้าใจและแสดงทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้ทักษะกลไกเป็นพื้นฐานและนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

6. สาระการเรียนรู้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

1. การควบคุมตนเองเมื่อเคลื่อนไหวแบบผสมผสานในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬา
2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายในแบบต่างๆในการเล่นกีฬา และการทำงาน
3. การเคลื่อนไหวที่ทักษะกลไกการเคลื่อนไหวที่มีรูปแบบเฉพาะในการเข้าร่วมกิจกรรม

ทางกาย เกม กีฬาไทย และกีฬาสากล

7. สารสำคัญ

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมมากในปัจจุบันมีการแข่งขันระดับท้องถิ่นระดับประเทศจนถึงระดับโลก การมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาวอลเลย์บอลจะทำให้ทราบถึงประวัติ ความหมาย ประโยชน์ของวอลเลย์บอล คุณลักษณะของผู้เล่นที่ดีและผู้ดูที่ดี สามารถเล่นวอลเลย์บอลได้ด้วยความปลอดภัย ตลอดจนการบำรุงรักษาอุปกรณ์วอลเลย์บอลด้วย

8. สารการเรียนรู้

1. ทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

9. จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ปฏิบัติทักษะกีฬาวอลเลย์บอลได้ถูกต้อง

10 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และ การบูรณาการหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

หลักความพอประมาณ

- รู้จักประมาณตนให้เหมาะสมกับเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

หลักความมีเหตุผล

- นักเรียนสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ชื่นชอบตามความสนใจและความถนัด

หลักภูมิคุ้มกัน

- นักเรียนมีสุขภาพทางกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน

เงื่อนไขความรู้

- รู้หลักที่ถูกต้องในการปฏิบัติทักษะกีฬาวอลเลย์บอล

เงื่อนไขคุณธรรม

- มีความรับผิดชอบขณะมอบหมายงานเพื่อสรุปและการนำเสนอผลการเรียนรู้
- มีความสามัคคี การพึ่งพาอาศัยของการทำกิจกรรมกลุ่ม
- ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ความเอื้ออาทรต่อกันขณะกิจกรรมกลุ่ม

11. กระบวนการจัดการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1- 2 การเล่นเกมสองมือล่าง

ชั่วโมงที่ 3 – 4 การเซตลูก

ชั่วโมงที่ 5 – 6 การเสิร์ฟ

ชั่วโมงที่ 7 - 8 การตบ

ชั่วโมงที่ 9 – 10 ตำแหน่งของผู้เล่น

ชั่วโมงที่ 11- 12 ยุทธวิธีการรุก และรับ

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน

1. ครูสนทนาและซักถามกับนักเรียน เกี่ยวกับประสบการณ์ด้านกีฬาวอลเลย์บอล
ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งให้เหตุผล

2. ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ ชุด ทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลแต่ละทักษะ

ขั้นสอน

3. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม โดยแต่ละกลุ่มมอบหมายบทบาทหน้าที่ ศึกษาจาก
ใบความรู้เรื่องทักษะของกีฬาวอลเลย์บอลและสรุปลงใบงาน และฝึกปฏิบัติทักษะนั้นๆ

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลงานตามลำดับ

ขั้นสรุป

5. ครูอธิบายเพิ่มพร้อมสาธิตทักษะที่ถูกต้องและนักเรียนร่วมกันฝึกปฏิบัติทักษะแต่ละทักษะจน
ถูกต้องชำนาญ ครูสรุปเพิ่มเติมให้สมบูรณ์

6. นักเรียนทำแบบฝึกหัดท้ายบท

12. สื่อและอุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ชุด ทักษะของกีฬาวอลเลย์บอล
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. แบบทดสอบท้ายบท

13. แหล่งการเรียนรู้

1. หนังสือประกอบการเรียนวิชาวอลเลย์บอล
2. ห้องสมุด
3. อินเทอร์เน็ต

14. การวัดและการประเมินผล

วิธีวัดผล

1. การสังเกตพฤติกรรม
2. การทำใบงาน

3. การทดสอบท้ายบท

เครื่องมือวัดผล

1. แบบสังเกตพฤติกรรม
2. ใบงานเรื่อง ทักษะของกีฬาวอลเลย์บอล
3. แบบทดสอบท้ายบท

เกณฑ์การวัด

รายการประเมิน	ระดับคะแนน			
	ดีมาก	ดี	พอใช้	
1. ปฏิบัติการเล่นลูกสองมือล่างกีฬาวอลเลย์บอล	ปฏิบัติได้ 9-10 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 7-8 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 5-6 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 0-4 ครั้ง
2. ปฏิบัติการเซตลูก	ปฏิบัติได้ 9-10 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 7-8 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 5-6 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 0-4 ครั้ง
3. ปฏิบัติ การเสิร์ฟ	ปฏิบัติได้ 9-10 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 7-8 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 5-6 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 0-4 ครั้ง
4. ปฏิบัติการตบ	ปฏิบัติได้ 9-10 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 7-8 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 5-6 ครั้ง	ปฏิบัติได้ 0-4 ครั้ง
5. ปฏิบัติ ตำแหน่งของผู้เล่น	-บอกได้ถูกต้อง สมบูรณ์	-บอกได้ถูกต้อง บางส่วน	บอกได้ ถูกต้อง บางส่วน	-บอกไม่ได้เลย
6. ปฏิบัติยุทธวิธีการรุก และรับ	-บอกได้ถูกต้อง สมบูรณ์	-บอกได้ถูกต้อง บางส่วน	บอกได้ ถูกต้อง บางส่วน	-บอกไม่ได้เลย
7. ทำแบบทดสอบท้ายบท 10 ข้อ	ทำแบบทดสอบถูกต้อง 9-10 ข้อ	ทำแบบทดสอบถูกต้อง 7- 8 ข้อ	ทำแบบทดสอบถูกต้อง 5-6 ข้อ	ทำแบบทดสอบถูกต้อง 0-4 ข้อ

ผลการรวมคะแนน รวมคะแนนที่ได้จากการประเมิน ดังนี้

ระดับ	ดีมาก	7-8	คะแนน
ระดับ	ดี	5-6	คะแนน
ระดับ	พอใช้	3-4	คะแนน

ระดับ	ปรับปรุง	0-2	คะแนน		
สรุป	ผลการประเมินจากการเรียนรู้	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ควรปรับปรุง	

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล
แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง สังเกตนักเรียนในการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยประเมินตามตารางนี้

ชื่อ – สกุล	การประเมิน/คะแนน				รวม
	แสดงความ คิดเห็น	ความ ร่วมมือ	ความ ตั้งใจ	รับฟัง ความเห็น	20
	5	5	5	5	
1.....					
2.....					
3.....					
4.....					
5.....					
6.....					
7.....					
8.....					
9.....					
10.....					

เกณฑ์การประเมิน

ระดับ ดีมาก	คะแนน	17 – 20	คะแนน
ระดับ ดี	คะแนน	13 – 16	คะแนน
ระดับ พอใช้	คะแนน	9 – 12	คะแนน
ระดับ ปรับปรุง	คะแนน	0 – 8	คะแนน

สรุป ผลการประเมินจากการเรียนรู้ ผ่าน ไม่ผ่าน ควรปรับปรุง

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบงาน เรื่อง การเล่นเกมสองมือต่าง

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบงาน เรื่อง การเซตลูก

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบงาน เรื่อง การเสิร์ฟ

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบงาน เรื่อง การตอบ

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบงาน เรื่อง ตำแหน่งของผู้เล่น

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล
ใบงาน เรื่อง ยุทธวิธีการรุก และรับ

หัวข้อที่ได้รับมอบหมายของกลุ่ม.....

แหล่งข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่มที่.....

สมาชิกในกลุ่ม

1..... 2.....

3..... 4.....

5..... 6.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

15. บันทึกหลังการจัดการเรียนรู้

1. สรุปผลการเรียนรู้

.....

.....

.....

2. แนวทางในการแก้ไขและพัฒนา

.....

.....

.....

3. ข้อคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน

(นางสาวรุ่งดาวรรณ์ ครอบงุม)

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย

16. ข้อเสนอแนะ / ตรวจสอบ / นิเทศ

16.1 ข้อเสนอแนะ / ตรวจสอบ / นิเทศของหัวหน้ากลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายไพฑูรย์ ฤทธิ์ไธสง)

ตำแหน่ง ครูชำนาญการ

16.2 ข้อเสนอแนะ / ตรวจสอบ / นิเทศของรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายนิติศักดิ์ พิทักษ์)

ผู้อำนวยการ

16.3 ข้อเสนอแนะ / ตรวจสอบ / นิเทศของผู้อำนวยการโรงเรียน

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(นายปัญญา เพ็ญพิมพ์)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านเป่าวิทยา

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

การเล่นลูกสองมือล่าง (Underhand Pass)

ลูกสองมือล่างเป็นพื้นฐานสำคัญในการรับลูก จากฝ่ายตรงข้ามที่มีลักษณะค่อนข้างแรง เช่น ลูกเสิร์ฟ ลูกตบ หรือลูกที่มาในลักษณะต่ำ การรับลูกเสิร์ฟคือกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่เกมรุกถ้าทีมตั้งรับไม่สามารถตั้งลูกบอลขึ้นเพื่อสร้างเกมรุกได้ การส่งลูกผิดพลาดบ่อย ๆ นอกจากจะทำให้เสียคะแนนแล้ว ยังมีผลทำให้ผู้เล่นสูญเสียความมั่นใจในการเล่นก็จะแย่งด้วย

การเล่นลูกสองมือล่างเป็นการเล่นที่ใช้เทคนิคที่ง่ายที่สุด ใช้การเคลื่อนไหวและความแข็งแรงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น องค์ประกอบสำคัญคือความมั่นใจและจังหวะการเคลื่อนไหวที่ดีและการจัดตำแหน่งก่อนการส่งผ่านลูก การฝึกฝนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างนั้นน่าเบื่อไม่สนุกเหมือนกับการฝึกฝนทักษะอื่น ๆ แต่มันเป็นทักษะที่สำคัญต่อการสร้างเกมรุก

วิธีปฏิบัติ

1. ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ เท้าข้างหนึ่งเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย นำหนักลงบนปลายเท้าข้างส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ย่อเข่าลง โน้มตัวไปข้างหน้า หัวเข่าอยู่เลยหัวแม่เท้า ช่วงไหล่เลยหัวเข่าออกไป

2. ตามองที่ทิศทางเคลื่อนที่ของลูกบอล เคลื่อนตัวไปทางด้านหลังของลูก หันตัวไปทางผู้ที่ตั้งใจจะส่งลูกให้

3. เข้ารับลูกตรงกึ่งกลางก้าวเท้าไปทางเป้าหมายที่จะส่งลูก เช่น จะส่งทางขวาให้ก้าวเท้าขวา จะส่งทางซ้ายให้ก้าวเท้าซ้าย

4. ขณะเข้ารับลูกมือทั้งสองประสานกัน ซึ่งการประสานมือสามารถกระทำได้ 2 ลักษณะคือ

- สันมือแนบชิดกันนิ้วทั้ง 5 สอดสลับกัน (Interlaced)

- การประสานโดยวิธีซ้อนมือ (Interlocked)

5. ใช้บริเวณแขนท่อนล่างจากข้อมือขึ้นไปประมาณ 2-3 นิ้ว ตามองที่ลูกบอลขณะสัมผัสแขน เกร็งแขนทั้งสองเล็กน้อย โดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ย่อตัวลงพอประมาณเพื่อให้เท้าทั้งสองมีหลักมั่นคง

6. ขณะที่แขนทั้งสองสัมผัสลูกบอลให้ยกลำตัวขึ้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเล็กน้อยเป็นการส่งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการ

7. มุมของแขนที่ถูกลูกมีผลต่อวิถีและทิศทางของลูก กล่าวคือถ้าต้องการให้ลูกโค้งเมื่อสัมผัสลูกให้ยกแขนขึ้นประมาณ 45 องศา กับพื้น ถ้าจะให้ลูกพุ่งให้ยกแขนขึ้นประมาณ 30 องศา ถ้าจะให้ลูกตั้งขึ้นให้ยก



แขนตั้งขนานกับพื้น

ข้อเสนอแนะการเล่นลูกสองมือล่าง

1. ยืนในท่าเตรียมพร้อมเสมอ
2. มือทั้งสองประสานกันหัวแม่มือเรียงชิดกันไม่วางทับกัน ขณะบอลกระทบแขน แขนจะต้องเหยียดตึงอย่างอ่อนแอ จนกว่าจะดีลูกออกไปแล้ว
3. ตามองลูกจนกว่าลูกบอลจะสัมผัสแขน ลูกที่พุ่งมาด้วยความเร็วและแรงให้ตั้งแขนคักไว้ เมื่อลูกบอลกระทบแขนจะกระดอนขึ้นมาเอง



4. วิธีบังคับลูกไม่ให้กระดอนไปไกล ให้เกร็งข้อศอกแล้วพอนข้อมือเล็กน้อย ขณะลูกบอลยังอยู่ในแดนเรา พยายามควบคุมลูกอย่าให้หมุนเพื่อต่อการตั้งลูกและเปิดเกมรุกของฝ่ายเรา

5. ต้องเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วเพื่อไปรอเล่นลูก อย่าพยายามเล่นลูกขณะเคลื่อนที่ เพราะจะไม่สามารถควบคุมทิศทางของลูกได้

6. หันลำตัวและแขนไปในทิศทางที่ต้องการจะส่งลูก เมื่อดีลูกไปแล้วแขนทั้งสองต้องส่งแรง (Follow Through) ตามทิศทางที่ลูกบอลไปด้วยเพื่อควบคุมทิศทางของลูก

7. อย่าตกใจหรือหวั่นไหวขณะลูกบอลกระทบแขน เพราะจะไม่สามารถควบคุมทิศทางของลูกได้

ประโยชน์ของการเล่นลูกสองมือล่าง

1. ป้องกันไม่ให้ลูกบอลตกในแดนเรา
2. ตั้งลูกบอลให้สูงเพื่อให้มือตบ ตบลงในแดนตรงข้าม
3. ส่งผ่านลูกบอลให้ผู้ตั้งลูก (Setter) เพื่อการตบลูก
4. แก่ลูกบอลที่ติดตาข่ายฝั่งเราไม่ให้เป็นลูกตาย
5. ส่งข้ามตาข่ายไปแดนตรงข้าม

การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้าง

การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างเกิดขึ้นในกรณีที่วิถีของลูกบอลอยู่ห่างตัวทางด้านข้างของผู้เล่น ผู้เล่นจะต้องก้าวเท้าไปในทิศทางที่ลูกบอลพุ่งตรงมา เช่น ลูกบอลมาทางซ้ายให้ก้าวเท้าซ้าย ลูกบอลมาทางขวาก็ก้าวเท้าขวา เหยียดแขนทั้งสองออกไปในทิศทางที่ลูกพุ่งเข้ามา มือประกบกัน ให้แขนด้านที่อยู่ในทิศทางของลูกบิดขึ้นสูงเล็กน้อย ตามองดูลูกที่พุ่งเข้ามาอย่ามองเข้าด้านที่เล่นลูกบอล ส่วนขาอีกด้านหนึ่งเหยียดตึง เมื่อลูกบอลกระทบแขนให้เหยียดแขนตึงใช้แรงส่งจากต้นขาด้านที่ลูกบอลพุ่งมา

การเล่นลูกบอลด้วยมือเดียว

การเล่นลูกบอลด้วยมือเดียวใช้ในกรณีเล่นลูกด้วยสองมือล่างไม่ทัน จึงเหยียดแขนข้างเดียวไปรับลูก

บอล ในกรณีที่ลูกบอลมาทางด้านหน้า ให้เคลื่อนตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วก้าวขาออกไปพร้อมกับโน้มตัวไปข้างหน้า ขึ้นแขนข้างเดียวกับขาที่ก้าวออกไป ใช้หลังมือช้อนลูกบอลขึ้นหรือใช้แขนท่อนล่างหงายขึ้นตีลูกบอล ในกรณีที่ลูกบอลอยู่ด้านข้าง ให้ก้าวเท้าไปในทิศทางที่ลูกพุ่งมา ทิ้งน้ำหนักตัวลงบนขาข้างที่ก้าวออกไปหาลูกพร้อมกับเหยียดแขนข้างเดียวกันกับขาที่ก้าวออกไป ใช้หลังมือช้อนลูกหรือใช้แขนท่อนล่างหงายขึ้นตีลูก

การตีลูกสองมือล่างเพื่อส่งไปด้านหลัง

การตีลูกสองมือล่างเพื่อส่งไปด้านหลังหรือการตีกลับหลัง คือการที่ผู้เล่นหันหลังให้กับทิศทางที่จะส่งลูกไป ประกติจะใช้เมื่อผู้เล่นฝ่ายเดียวกันเล่นพลาดหรือเป็นการตีลูกข้ามตาข่ายในการตีครั้งที่ 3

วิธีปฏิบัติในการตีลูกสองมือล่าง

เคลื่อนที่ไปยังจุดที่จะรับลูกบอลโดยเร็ว หันหลังให้กับทิศทางที่จะส่งลูกไปเหยียดแขนทั้งสองให้ตั้งฉากแขนให้สูงกว่าการตั้งลูกด้วยสองมือล่างด้านหน้า ขณะออกแรงตีต้องยกศีรษะ เงยหน้าและยืดเอวขึ้นพร้อมทั้งเหวี่ยงแขนขึ้นสูง

การเล่นลูกสองมือเหนือไหล่ (Overhand Pass)

การเล่นลูกสองมือเหนือไหล่ใช้ในกรณีที่ลูมาในระดับสูงและไม่มีความแรงและเร็วมากนักเป็นการเล่นลูกในจังหวะที่ 1 เพื่อส่งให้ผู้เล่นที่จะเล่นในจังหวะที่ 2 ลูกลักษณะนี้ส่วนมากจะส่งจากแดนหลังมาให้ผู้เล่นแดนหน้าตั้งเพื่อเปิดเกมรุก วิธีเล่นลูกแบบนี้จะสามารถควบคุมการส่งผ่านลูกได้อย่างแม่นยำ

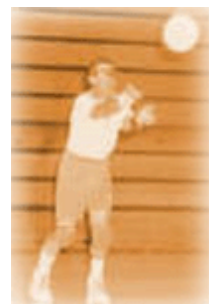
ท่าเตรียม

- ยืนให้เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ เท้าข้างหนึ่งเอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย
- น้ำหนักอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง ยกส้นขึ้นเล็กน้อย

- ย่อเข่าลง โน้มตัวไปข้างหน้า ชูมือขึ้นไว้ในระดับอก
- เคลื่อนตัวอย่างรวดเร็วเข้าไปด้านหลังลูกบอล หันตัวไปทางผู้ที่จะส่งผ่านลูก

ให้

- เงยหน้าขึ้น ตามองลูกบอล
- ยกมือขึ้น กางข้อศอกออกเล็กน้อย ให้แขนท่อนบนกับท่อนล่างทำมุมฉากกัน



- กางน่องออก ข้อมือพับไปด้านหลัง หัวแม่มือชี้ลงล่าง หัวแม่มือกับนิ้วชี้ทำมุมกันคล้ายสามเหลี่ยม
- ใช้นิ้วทั้ง 10 สัมผัสลูกพร้อม ๆ กัน หัวแม่มือดันเพียงเล็กน้อย ส่วนใหญ่ใช้แรงจากนิ้วที่เหลือ

นิ้วนางบังคับทิศทางของลูก

- ยึดลำตัวและขาขึ้น ใช้แรงจากสะโพก ลำตัว ขาและแขนช่วยส่งลูก
- เมื่อใช้นิ้วผลักลูกไปแล้ว แขนทั้งสองต้องส่งแรงตาม

การยืน

การยืนท่าเตรียมพร้อมเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญของการเล่นกีฬาทุกชนิด ก่อนที่จะเคลื่อนไหวต่อไป ในลักษณะอื่น ๆ การยืนที่ถูกต้องจะช่วยให้การเคลื่อนไหวเพื่อเข้าไปรับลูกหรือเปิดเกมรุกได้ดีมีประสิทธิภาพ การยืนเตรียมพร้อมที่ถูกต้องมีลักษณะดังนี้

- ยืนให้เท้าทั้งสองข้างขนานกันหรือเท้าข้างหนึ่งเท้าใดเอียงไปข้างหน้า ระยะห่างของเท้าทั้งสองประมาณ 1 ช่วงไหล่ ข้อมือและลำตัวให้ต่ำลง เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ยกสันเท้าทั้งสองขึ้นเล็กน้อยให้น้ำหนักตัวลงที่ปลายเท้าทั้งสอง

- แขนทั้งสองข้างยกขึ้นเล็กน้อย ข้อศอกชิดลำตัว

ตามองทิศทางของลูกตลอดเวลา

การเคลื่อนที่เพื่อเข้าเล่นลูกบอล

การเคลื่อนไหวเป็นทักษะที่สำคัญของการเล่นกีฬาทุกประเภท เพียงแต่จะมีความแตกต่างกันออกไปแล้วแต่กีฬาประเภทนั้น ๆ การเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลขณะที่ลูกยังไม่ตายผู้เล่นจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ในสนามเล่นตลอดเวลา ฉะนั้นนักกีฬาวอลเลย์บอลจึงต้องมีความแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว ต้องฝึกทักษะการเคลื่อนไหวให้เกิดความชำนาญ



การเคลื่อนที่ในกีฬาวอลเลย์บอล มี 3 ลักษณะคือ

1. การเคลื่อนที่ไปข้างหน้า สามารถกระทำได้ 2 แบบคือ การก้าวสลับเท้า และการสไลด์ก้าวคือก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งออกไปก่อนแล้วลากเท้าอีกข้างตามไปชิด

2. การเคลื่อนที่ไปด้านข้าง สามารถกระทำได้ 2 แบบ เช่นกันกับการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า คือการก้าว
สลับเท้าและการสไลด์

3. การเคลื่อนที่ไปด้านหลัง สามารถกระทำได้ 2 แบบเช่นเดียวกันกับการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า และการ
เคลื่อนที่ไปด้านข้าง

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

การเตะชูหรือการเซตลูก (Set Up)

จุดประสงค์ของการเตะชูหรือการเซตลูก คือ การที่จะตั้งลูกบอลให้อยู่ในตำแหน่งที่ผู้เล่นฝ่ายเราจะสามารถเปิดเกมรุกได้ภารกิจสำคัญอันดับแรกของผู้ตั้งลูกหรือเซตเตอร์ คือการส่งลูกได้อย่างแน่นอนแม่นยำ และตั้งลูกในตำแหน่งที่มีมือตบของฝ่ายเราสามารถตบลูกบอลลงในแดนตรงข้ามได้อย่างเฉียบขาด ภารกิจรองลงมาคือจะต้องผสมผสานกันระหว่างความแม่นยำกับความสามารถในการตัดสินใจที่เหมาะสมว่าจะส่งลูกให้ใคร จะตั้งลูกลักษณะไหน จะต้องกระทำอย่างรวดเร็วและหลอกต่อฝ่ายตรงข้ามด้วย

ลักษณะของการเซตลูก

1. การเซตลูกไปทางด้านหน้า
2. การเซตลูกไปทางด้านหลัง
3. การเซตลูกด้านข้าง
4. การกระโดดเซตลูก

หลักทั่วไปของการเซตลูก

1. ยืนให้เท้าทั้งสองห่างกันประมาณช่วงไหล่ เท้าข้างหนึ่งเอียงไปข้างหน้า

เล็กน้อย

2. น้ำหนักอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย
3. ย่อเข่าลง โนมตัวไปข้างหน้า ชูมือขึ้นไว้ระดับอก
4. กางนิ้วออก ข้อมือพับไปด้านหลัง หัวแม่มือกับนิ้วชี้ทำมุมกันคล้ายสามเหลี่ยม
5. นิ้วมือถือเป็นรูปครึ่งวงกลม ปลายนิ้วก้อยอยู่ข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วที่รองรับลูกบอล นิ้วนางเป็นนิ้วที่ใช้ออกแรง และช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยนิ้วนาง
6. บริเวณที่นิ้วสัมผัสลูกบอลในขณะเซตลูก
 - นิ้วหัวแม่มือทั้งนิ้ว แต่ส่วนที่ออกแรงคือส่วนกลางนิ้ว



- นิ้วชี้สองข้อตอนปลาย
- นิ้วกลางข้อครึ่งตอนปลาย
- นิ้วนางหนึ่งข้อตอนปลาย
- นิ้วก้อยครึ่งข้อ



การเซตลูกไปทางด้านหน้า

การเซตลูกไปทางด้านหน้าที่เช่นเดียวกันกับการเล่นลูกสองมือเหนือไหล่ เป็นการเล่นลูกในจังหวะที่ 1 เพื่อส่งให้ผู้เล่นที่จะเล่นในจังหวะที่ 2 หรือการส่งลูกจากแดนหลังมาให้ผู้เล่นแดนหน้าตั้งลูกตบหน้าตาข่าย

การเซตลูกไปทางด้านหลัง

การเซตลูกไปทางด้านหลัง ซึ่งเมื่อผู้เซตต้องการส่งลูกไปทางด้านหลังของตน และอาจใช้หลอกฝ่ายตรงข้าม การปฏิบัติ ย่อเข่าลงต่ำ ยกมือขึ้นตรงศีรษะ หายฝ่ามือ เกยหน้าให้มาก โยกสะโพกไปข้างหน้า ขณะสัมผัสลูกบอลออกไป ยืดแขน ลำตัวและขาขึ้นเพื่อส่งแรงตามลูกออกไป

การฝึกการเซตลูก

1. ฝึกเซตลูกกระทบผนัง ให้นักเรียนยืนห่างผนังเรียบประมาณ 2 - 3 เมตร เซตลูกบอลกระทบผนัง 30 ครั้ง
2. เซตลูกบอลอยู่กับที่ให้ได้ 30 ครั้ง
3. ให้นักเรียนจับคู่เซตลูกบอลได้กัน ให้ได้ 30 ครั้ง
4. ฝึกการเซตลูกเป็นกลุ่ม โดยให้เข้าแถวหน้ากระดานแถวละ 6 คน แต่ละคนในแถวหน้าถือลูกบอลไว้เริ่มต้นโดยผู้ที่มีลูกบอลโยนลูกขึ้นแล้วเซตลูกให้ได้ 20 ครั้ง เมื่อครบแล้วส่งให้แถวต่อไป

ทำจนครบทุกแถว

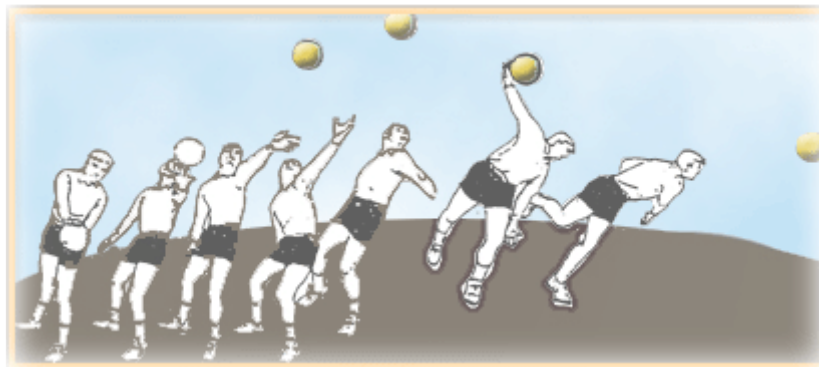
5. ฝึกเซตลูก 3 คน โดยให้ยืนเป็นรูป 3 เหลี่ยม เซตลูกได้กัน ซ้ายบ้าง ขวาบ้าง 30 ครั้ง



6. ฝึกเซตไปหน้าและไปทางด้านหลัง 3 คน ให้ 3 คนยืนอยู่ในแนวเดียวกัน เซตลูกได้กันโดยใช้ทั้งลูกเซตไปข้างหน้าและลูกเซตไปทางหลัง

7. ฝึกการเซตลูกด้านข้าง ให้จับคู่กันฝึกการเซตลูกด้านข้างให้ได้ 30 ครั้ง

ใบความรู้



1. ท่วงท่าในการเสิร์ฟ ผู้เล่นทุกคนจะต้องรู้ดีว่าตนเองถนัดเสิร์ฟแบบใดเท่าที่เล่ได้ฝึกมา เช่น การเสิร์ฟลูกมือล่าง การเสิร์ฟลูกมือบน หรือการกระโดดเสิร์ฟ เป็นต้น ก็ให้เสิร์ฟลูกตามท่ตนเองถนัดนั้นตลอดการแข่งขัน ถ้าเปลี่ยนท่าเสิร์ฟบ่อยจะทำให้ประสิทธิภาพการเสิร์ฟเสียไป

3. การโยนลูก ระยะเวลาสูงของลูกบอลที่โยนขึ้นต้องสม่ำเสมอในการโยนลูกเพื่อการเสิร์ฟทุก

การโยนลูกสูงบ้างต่ำบ้าง ทำให้แรงที่ใช้ดีและทิศทางของบอลขาดความแน่นอน โดยทั่วไปการโยนลูกจะมีความสูงจากมือที่โยนประมาณ 3-4 เท่าของลูกบอล

4. การเหวี่ยงแขน ในการเลี้ยวพลาญ ลูกจะพุ่งไปในทิศทางใด มีความเร็วและแรงอย่างไร ขึ้นอยู่กับลักษณะการเหวี่ยงแขนของผู้เล่น ผู้เล่นจะต้องสังเกตว่าเหวี่ยงแขนอย่างไรลูกไปทิศทางใด ความเร็วของลูกเป็นอย่างไร พยายามฝึกฝนปรับแก้จนกระทั่งได้ลักษณะที่ต้องการแล้วฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ ให้สามารถเลี้ยวได้ในลักษณะนั้นๆ โดยตลอด



5. จุดที่มีอกระทบลูกบอล ลักษณะของมือและจุดที่มีอกระทบลูกบอลต้องเหมือนกันทุกครั้งที่ตีลูกบอลในท่านั้น ๆ ด้วย เช่น การแบมือตีด้านหลังตรงส่วนกึ่งกลางของลูกบอล ต้องทำในลักษณะเช่นนี้ตลอดทุกครั้งที่เีร็ฟ เพราะจุดตีลูกบอลที่แตกต่างกัน ทิศทางของลูกที่พุ่งออกไปย่อมแตกต่างกันด้วย

ลักษณะของการเติบโต

การเลี้ยวโดยทั่วไป มี 2 ลักษณะคือ

1. การเลี้ยวพลาสมา

การเสิร์ฟลูกมือน้อยเป็นการเสิร์ฟที่ฝึกฝนได้ง่าย ความผิดพลาดในการเสิร์ฟมีน้อยใช้แรงในการเสิร์ฟน้อย ความเร็วต่ำ สามารถควบคุมทิศทางลูกได้ดีจึงเสิร์ฟได้แม่นยำ การเสิร์ฟลูกมือน้อยเป็นการเสิร์ฟพื้นฐานที่ผู้เล่นทุกคนควรปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะพัฒนาไปฝึกท่าเสิร์ฟลักษณะอื่น

วิธีการเสิร์ฟลูกมือน้อย

1. ยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าไปทางตาข่าย
2. ถ้าเสิร์ฟด้วยมือขวาให้วางเท้าซ้ายไปข้างหน้า
3. ไม่ตีลูกในมือที่ถือลูกบอลในระดับเอว
4. ปลดแขนข้างที่จะตีลูกไว้ข้างลำตัว พร้อมทั้งเหวี่ยงแขนไปด้านหลัง
5. โยนลูกบอลขึ้นให้ก่อนไปข้างหน้า ความสูงระดับอก
6. เหวี่ยงแขนที่จะตีลูกไปด้านหลัง งอข้อศอกเล็กน้อย
7. ถ่ายน้ำหนักมาข้างหน้าขณะเหวี่ยงแขนตีลูก
8. ลักษณะของมือที่ดีจะใช้กำหมัดแบมือ หรือสันมือตีก็ได้
9. ให้มือสัมผัสลูกบอลด้านหน้าในระดับเอว
10. จุดที่สัมผัสลูกบอลคือส่วนหลังก่อนไปทางล่าง
11. ตบลูกอย่างรวดเร็วแล้วเหวี่ยงแขนตามเพื่อส่งแรง
12. มือและเท้าเข้าไปในทิศทางที่ต้องการให้ลูกไป

2. การเสิร์ฟลูกมือบน

วิธีการเล่นลูกมือบน

1. ยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าไปทางตาข่าย เท้าวางเอียงกัน ถ้าเสิร์ฟ ด้วยมือขวาเท้าซ้ายจะอยู่ด้านหน้า ปลายเท้าชี้ไปทางเป้าหมาย น้ำหนักอยู่ที่เท้าหลัง
2. โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ เหนือศีรษะความสูงประมาณ 2 ฟุต
3. จังหวะตีลูกบอล ยกแขนขวาที่จะตีขึ้นเหวี่ยงไปข้างหลัง งอข้อศอกเล็กน้อยเสมอไหล่
4. ยึดลำตัวงอหน้า แอ่นอกและลำตัวเล็กน้อย
5. ขณะตีลูกบอล ถ่ายน้ำหนักจากหลังมาข้างหน้า ตีลูกบอลไปข้างหน้าด้วยฝ่ามือหรือกำมือ
6. ตบลูกตรงกึ่งกลางด้านหลังของลูกอย่างรวดเร็ว ก้าวเท้าและแขนตามเพื่อส่งแรง



พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

การตบ (Spiking)

การตบเป็นลักษณะการเล่นที่สำคัญที่สุดของกีฬาวอลเลย์บอล เป็นอาวุธร้ายแรงสำหรับการรุก การตบลูกที่เร็ว รุนแรง และแม่นยำ จะทำลายขวัญและกำลังใจของกลุ่มต่อสู้ ลูกตบที่ประสบผลสำเร็จต้องมาจากความสัมพันธ์ของลูกจังหวะแรกและจังหวะที่ 2 ประสิทธิภาพของการตบขึ้นอยู่กับความเร็วของลูก ความแรงการพลิกแพลงท่าตบและความคล่องแคล่วของผู้เฝ้าการตบจึงมีเทคนิคและวิธีการที่ซับซ้อน โดยทั่วไปจะมีหลักสำคัญ 6 ประการ คือ

1. **ท่าเตรียม** ผู้ที่จะวิ่งเข้าตบลูกบอลจะต้องยืนเตรียมพร้อมเพื่อที่จะได้ก้าวเท้าให้ได้จังหวะพอดีกับลูกที่ลอยขึ้นไป ไม่ว่าจะยืนเท้าใดหน้าเท้า สิ่งสำคัญจะต้องพร้อมที่จะถอยน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปสู่อีกเท้าหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว

2. **การวิ่ง** การวิ่งเป็นการช่วยเพิ่มแรงส่งให้กระโดดสูงขึ้น ในกรณีที่นักกีฬามีแรงส่งจากการวิ่งมาก แรงส่งจะเปลี่ยนทิศทาง เมื่อกระโดดจะช่วยเพิ่มแรงของการกระโดดมากขึ้นลักษณะของการวิ่งลำตัวเกือบตั้งตรง เพราะหน้าจะต้องแยกทิศทางของลูกบอล จำนวนก้าวนั้นไม่มีข้อจำกัด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะทางระหว่างลูกบอลกับลูกตบ จะเป็น 2 ก้าว 3 ก้าว หรือหลายก้าวก็ตาม แต่ก้าวสุดท้ายก่อนที่จะกระโดดตบต้องเป็นก้าวที่ยาวกว่าปกติ แขนทั้งสองจะถูกเหวี่ยงไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วจึงจะเหวี่ยงไปข้างหลัง เพื่อการหยุดเปลี่ยนแรงจากการเคลื่อนไปข้างหน้า เป็นการเคลื่อนที่ขึ้นข้างบน และไม่ให้น้ำคามา ก่อนที่จะพุ่งตัวขึ้น ผู้ตบจะต้องเหวี่ยงแขนกลับไปข้างหน้า และดึงขึ้นข้างบนเพื่อให้ตัวลอยขึ้น



3. **การกระโดด** จุดมุ่งหมายของการกระโดดก็เพื่อส่งตัวให้สูงขึ้น สิ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงส่งให้ตัวลอยสูงขึ้นอีกก็คือการเหวี่ยงแขน สปริงข้อเท้า การยืดลำตัว มุมของเข่า กล่าวคือ ก่อนการกระโดด เข่าต้องงอเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าเหยียดตัวขึ้นพร้อมกับการสปริงจากข้อเท้า การกระโดดใช้ทั้งปลายเท้าและส้นเท้า การกระโดดด้วยปลายเท้าใช้เมื่อตบลูกเร็ว สูงสั้น หรือลูกใกล้ตาข่าย ส่วนการกระโดดด้วยส้นเท้าการลอยตัวจะสูงกว่า จึง

ใช้เมื่อตบลูกไกลหรือลูกห่างตาข่าย

4. **การเหวี่ยงแขน** การเหวี่ยงแขนเป็นการช่วยเสริมการกระโดดได้เป็นอย่างดี การเหวี่ยงแขนที่ได้จังหวะสัมพันธ์กับการกระโดดจะช่วยให้ผู้ตบกระโดดได้สูง นอกจากนี้ยังช่วยให้การทรงตัวดี โดยบังคับ

ไม่ให้ตัวพุ่งไปข้างหน้า และช่วยให้ลอยตัวอยู่กลางอากาศได้ดี

การที่จะกระโดดขึ้นให้ย่อเข่าลง โน้มตัวไปข้างหน้า ข้อศอกทั้งสองขนานกัน เหยียดแขนไปข้างหลัง และเหยียดกลับมาสู่ระดับหู พร้อมกับยื่นแขนซ้ายเหยียดสูง เป็นการวัดระดับลูกบอล แขนงอ พับข้อศอก เจื่อไปข้างหลัง การเหยียดแขนในลักษณะนี้ นอกจากจะมีแรงส่งตัวให้ลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัว บังคับตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้า

5. การตบลูกกลางอากาศ การตบลูกขณะลอยตัวอยู่กลางอากาศเป็นเทคนิคสำคัญอีกอย่างหนึ่ง เมื่อกระโดดลอยตัวขึ้นแล้วให้ร่างกายท่อนบนเอนไปข้างหลังและบิดไปทางขวาเล็กน้อย ยึดท้องและยกขึ้นมือ ซ้ายยกขึ้นระดับอก ข้อศอกขวาชี้ออกด้านข้างในระดับสูงกว่าไหล่มือยกไปทางขวาของศีรษะ ผ่อนท่อน แขนและข้อมือ และนิ้วกางนิ้วมือทั้ง 5 ออกเล็กน้อยฝ่ามือโค้งเป็นรูปถ้วย ตบลูกโดยอาศัยการหมุนบิดตัว และเก็บท้องอย่างรวดเร็ว เหยียดแขนไปอย่างรวดเร็วสะบัดข้อมือลงคล้ายกับการสะบัดเส้ ขณะตีลูกแขนต้องเหยียด ตรง หักข้อมือลงข้างล่าง ใช้ฝ่ามือตีส่วนบนของลูกบอล นิ้วทั้งหมดเป็นตัวบังคับลูกบอลให้วิ่งไปตามทิศทาง ที่ต้องการ

6. การลงสู่พื้น เนื่องจากขณะตบลูกบอล ผู้ตบจะยกไหล่ขวาขึ้นสูงกว่าไหล่ซ้าย ดังนั้นขณะลงสู่พื้น เท้า ซ้ายมักจะลงสู่พื้นก่อน ทำให้เท้าซ้ายต้องรับน้ำหนักมากเกินไป จึงทำให้ข้อเข่าได้รับบาดเจ็บ จึงควรฝึกหัด ลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าในลักษณะทิ้งย่อตัว

การกระโดดลอยตัวตบลูกบอลและการลงสู่พื้น

1. เริ่มลอยตัวขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองไปข้างหน้า
2. เหยียดแขนยึดคอให้สุด
3. ตบลูกบอลในจังหวะที่ตัวลอยอยู่สูงสุด
4. ลงสู่พื้น

แบบฝึกการตบ

1. ฝึกกระโดดตบลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง

แขวนลูกบอลไว้ให้สูงพอประมาณที่นักเรียนสามารถกระโดดแตะถึงได้ วิธีกระโดดที่ถูกต้องเริ่มด้วยการย่อตัว เหยียดแขนทั้งสองไปข้างหลัง จากนั้นเหยียดแขนทั้งสองมาข้างหน้าพร้อมกับสปริงตัวกระโดดลงสู่พื้นด้วยเท้าทั้งสอง ย่อเข่าทรงตัว ทำ 20 ครั้ง

2. ฝึกกระโดดรับลูกบอลจากการโยน

วิธีการเช่นเดียวกับ 1 แต่เปลี่ยนเป็นให้เพื่อนโยนบอลให้อีกคนหนึ่งกระโดดรับผลัดเปลี่ยนกันโยนคนละ 20 ครั้ง

3. ฝึกเคลื่อนที่รับลูกบอล

ให้นักเรียนจับคู่กันผลัดเปลี่ยนกันโยน-รับลูกบอล ผู้โยนจะต้องโยนลูกบอลให้สูงพอสมควร โดยให้

ผู้รับเคลื่อนที่กระโดด อาจจะไปทางซ้าย-ขวา-หน้าหรือหลัง (เคลื่อนที่ประมาณ 3 ก้าว) ผู้กระโดดจะต้องก้าวเท้าเคลื่อนที่ไปให้พ้นลูกบอล และขณะที่กระโดดขึ้นรับลูกบอลนั้นจะต้องเหวี่ยงแขนช่วยในการกระโดด ทุกครั้ง ผลัดเปลี่ยนกันโยนคนละ 20 ครั้ง



นักกีฬาบอลเลย์บอลสามารถใช้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายท่อนบน ทำการขวางเส้นทางของลูกบอลจากฝ่ายตรงข้ามในระดับเหนือขอบตาข่ายได้ ไม่ว่าจะเป็นการกระโดดหรือไม่ก็ตามเรียกว่า "การสกัดกั้น" หรือ "การบล็อก" การสกัดกั้นจึงเป็นด่านแรกของการตั้งรับ นอกจากนี้การสกัดกั้นที่ดีอาจจะทำคะแนนให้กับทีมได้อีกด้วย การสกัดกั้นไม่เป็นเพียงการตั้งรับเท่านั้นแต่อาจพลิกผันเป็นการรุกได้อีกด้วย การสกัดกั้นอาจจะทำคนเดียวหรือเป็นกลุ่มก็ได้

การสกัดกั้นนอกจากจะต้องมีท่าทางและวิธีการที่ถูกต้องแล้ว ยังต้องมีการตัดสินใจและไหวพริบดี ขณะเดียวกันก็ต้องมีการคาดคะเนทิศทางลูกบอลและตำแหน่งการกระโดด รวมทั้งจังหวะการกระโดดได้ถูกต้องอีกด้วย จึงจะทำให้การสกัดกั้นนั้นประสบความสำเร็จ เทคนิคการสกัดกั้นประกอบด้วย

1. ท่าเตรียมพร้อม

วิธีปฏิบัติ

- ยืนแยกเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่
- มือทั้งสองยกขึ้นระดับไหล่ กางฝ่ามือออก
- งอเข่าเล็กน้อย ศีรษะตั้งตรง มองออกไปข้างหน้า

2. ท่าการเคลื่อนที่ ผู้สกัดกั้นจะต้องสังเกตว่าฝ่ายตรงข้ามจะเปิดเกมรุกตรงไหน แล้วตัดสินใจเคลื่อนที่ไปสกัดกั้น ส่วนมากจะเป็นการเคลื่อนที่ไปตามแนวตาข่าย การเคลื่อนที่ที่



3 แบบ คือ

ก. การสไลด์เท้า เป็นการเคลื่อนที่ระยะสั้น ๆ โดยการก้าวเท้าไปข้าง ๆ แล้วลากอีกเท้าหนึ่งตาม เช่น เคลื่อนที่ไปทางขวา ให้ก้าวเท้าขวาไปข้าง ๆ 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายตามเท้าขวาพร้อมกับถีบตัวขึ้นสักระยะ

ข. การก้าวไขว้เท้า การเคลื่อนที่แบบนี้ใช้ในการสกัดกั้นเมื่อลูกบอลอยู่ไม่ไกลตัวมากนัก เช่น สกัดกั้นทางขวามือ ให้บีบลำตัวไปทางขวาเล็กน้อยพร้อมกับถ่าน้ำหนักไปยังเท้าขวา แล้วก้าวเท้าซ้ายไขว้หน้าเท้าขวา 1 ก้าว ก้าวเท้าตามไปขณะเท้าซ้ายลงสู่พื้น ให้บิดปลายเท้าเข้าหาตาข่าย พร้อมก้าวเท้าขวาตามในลักษณะเท่ากัน เพื่อหันหน้าเข้าหาตาข่าย

ค. แบบวิ่ง การเคลื่อนที่แบบนี้ ใช้เมื่อต้องเคลื่อนที่ไปสกัดกั้นลูกที่ไกลจากตัวถ้าเป็นการวิ่งเฉียงขนานตาข่าย เมื่อถึงตำแหน่งที่จะสกัดกั้น ให้บิดปลายเท้าของก้าวสุดท้ายให้ปลายเท้าชี้เข้าหาตาข่าย แล้วกระโดดขึ้นสกัดกั้น แต่ถ้าวิ่งเร็วมากจนไม่สามารถบิดปลายเท้าเข้าหาตาข่ายได้ทัน ลำตัวก็จะเฉียงเข้าหาตาข่าย ซึ่งในช่วงจังหวะที่กระโดดขึ้นไปแล้วจึงบิดตัวกลางอากาศเพื่อให้เป็นท่าการสกัดกั้นที่ต้องการ



3. การลอยตัวในอากาศ ขณะลอยตัวในอากาศให้ยืดมือจากหน้าอกขึ้นในทางศีรษะแขนทั้งสองที่เหยียดขึ้นข้างบน ต้องเหยียดตรงขนานกัน ความกว้างระหว่างแขนทั้งสองต้องน้อยกว่าขนาดของลูกบอล ยกไหล่ขึ้นเล็กน้อย เกร็งและกางนิ้วออก หักข้อมือเล็กน้อยเพื่อรับแรงกระแทกจากลูกบอลที่อยู่ใกล้ตาข่าย มือทั้งสองควรเหยียดลำเข้าไปในแดนของคู่ต่อสู้เพื่อเพิ่มพื้นที่การสกัดกั้น

4. การลงสู่พื้น ภายหลังการสกัดกั้นแล้วให้ลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งคู่พร้อมกัน งอเข่า ย่อตัวลงต่ำ

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

ตำแหน่งผู้เล่น

การเล่นเป็นทีมเป็นสาระสำคัญของกีฬาวอลเลย์บอล ผลสำเร็จของทีมด ๆ ขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถและความรับผิดชอบของสมาชิกของทีม การตบลูกที่เฉียบขาดจะไม่เกิดขึ้นถ้าปราศจากการเซตลูกที่สวยงาม ความสามารถของผู้เซตลูก ที่จะตั้งลูกให้กับมือตบก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของสมาชิกในทีมที่สามารถรับและควบคุมลูกบอลที่ส่งมาจากฝ่ายตรงข้ามป้อนให้กับผู้เซต จะเป็นได้ว่าผู้เล่นแต่ละคนจะต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุดเพื่อเสริมสร้างการเล่นเป็นทีม

สถานการณ์ในการเล่นแต่ละครั้งจะไม่เหมือนกัน ความสำเร็จในการเล่นเป็นทีมจึงต้องอาศัยความสามารถส่วนบุคคล ความรับผิดชอบในหน้าที่ และความเข้าใจในแผนการเล่นที่ได้วางไว้ สมาชิกต้องคิดเร็ว คาดการณ์ล่วงหน้า และเล่นอย่างเต็มความสามารถเพื่อแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อหน้าที่



นักกีฬาวอลเลย์บอลทีมหนึ่ง ๆ ประกอบด้วยผู้เล่น 12 คน มีหมายเลข 1-12 แต่มีเพียง 6 คนเท่านั้นที่ต้องลงเล่นจริง คือผู้เล่นที่ผู้ฝึกสอนส่งรายชื่อและหมายเลขให้กับผู้ตัดสินส่วนอีก 6 คน ที่เหลือจะเป็นผู้เล่นสำรอง

ผู้เล่น 6 คนในสนามจะต้องชื่อเป็นสองแถวคือผู้เล่น 3 คนที่ยืนอยู่ใกล้ตาข่ายเป็นผู้เล่นแถวหน้าหรือแดนหน้า อยู่ในตำแหน่งที่ 4 (หน้าซ้าย) ที่ 3 (หน้ากลาง) และที่ 2 (หน้าขวา) อีก 3 คนจะเป็นผู้เล่นแถวหลัง

หรือแดนหน้า ซึ่งจะอยู่ในตำแหน่งที่ 5 (หน้าซ้าย) ที่ 6 (หลังกลาง) และที่ 1 (หน้าขวา) ผู้เล่นในแดนหลัง จะต้องอยู่ห่างตาข่ายมากกว่าผู้เล่นในแดนหน้า

ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องยืนอยู่ ตามตำแหน่งดังกล่าวในระหว่างการแข่งขันจนกว่าลูกจะตายเมื่อ เปลี่ยนการเสิร์ฟทีมที่จะเริ่มการเสิร์ฟใหม่นั้นจะต้องหมุนตำแหน่งไปตามเข็มนาฬิกา ทีมที่เสียสิทธิใน การเสิร์ฟไม่ต้องหมุนตำแหน่ง ลำดับการเสิร์ฟจะต้องดำเนินไปตามที่แจ้งไว้ในใบส่งตำแหน่ง เมื่อผู้เสิร์ฟลูก บอลไปแล้วผู้เล่นในทีมคนอื่น ๆ สามารถที่จะเคลื่อนไปอยู่ตำแหน่งไหน ๆ ก็ได้ในบริเวณสนามแข่ง

ตำแหน่งของผู้เล่นจะถือเอาตำแหน่งของเท้าที่อยู่บนพื้นเป็นเกณฑ์ คือ

ก. เท้าใดเท้าหนึ่งของผู้เล่นแดนหน้าต้องอยู่ใกล้เส้นแบ่งแดนมากกว่าเท้าใดเท้าหนึ่งของผู้เล่นแดน หลังที่เป็นคู่ของเขา

ข. เท้าใดเท้าหนึ่งของผู้เล่นซ้ายหรือขวา (ทั้งแดนหน้าและแดนหลัง) ต้องอยู่ใกล้เส้นข้างที่เขาอยู่ มากกว่าเท้าใดเท้าหนึ่งของผู้เล่นกลางในแถวเดียวกัน

หน้าที่ของผู้เล่น

ผู้เล่นทุกคนในทีมต่างก็มีหน้าที่ และจะต้องประสานการเล่นกันอย่างดีจึงจะประสบความสำเร็จ การแบ่งหน้าที่จะต้องอาศัยกติกาแข่งขันเป็นหลักในการปฏิบัติ เพราะกติกการแข่งขันจะเป็นตัวกำหนด หน้าที่การเล่นแต่ละคนดังนี้

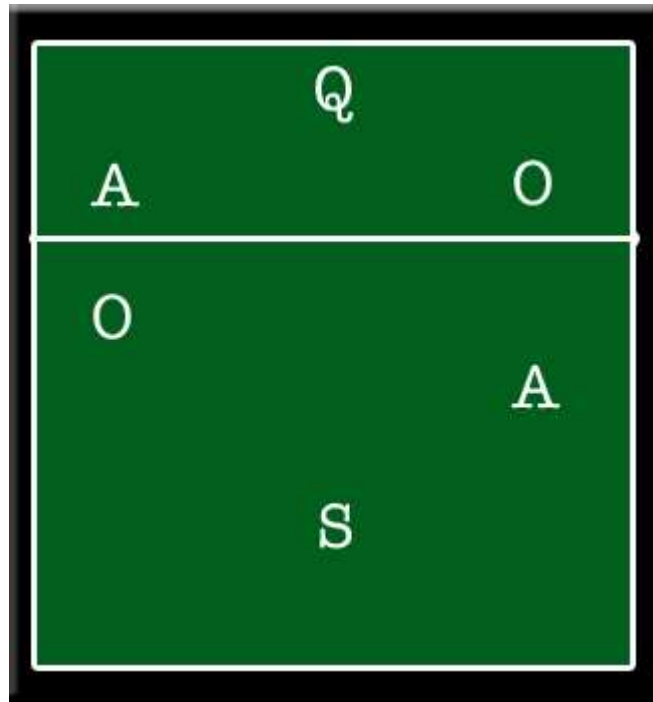
1. ผู้เล่น 3 คนในแดนหน้า มีสิทธิที่จะเล่นลูกเหนือตาข่ายได้ ฉะนั้นผู้เล่นที่มีสิทธิตบลูกหรือเล่นลูก ในลักษณะต่าง ๆ เหนือตาข่ายได้ จึงเป็นหน้าที่ของผู้เล่นในแดนหน้าเท่านั้น

2. กติกากำหนดไว้ว่า การเล่นลูกไม่ว่าจะเป็นลักษณะใด ๆ ก็ตามที่อยู่ในระดับต่ำกว่าตาข่ายลงมา ทุกคนสามารถเล่นลูกได้ ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้เล่นทุกคนในสนามที่จะต้องช่วยกันรับลูกในลักษณะต่าง ๆ ที่ถูกต้องตามกติกา เพื่อไม่ให้ลูกตกลงสู่พื้นสนาม ขณะเดียวกันต้องพยายามตีลูก ส่งลูก ให้ข้ามตาข่ายไป ตกลงสู่พื้นในแดนตรงข้าม โดยสามารถเล่นลูกได้เพียง 3 ครั้งเท่านั้น

3. ผู้เล่นในแดนหลังมีหน้าที่รับลูกจากการตบ การหยอด หรือลูกโด่งจากฝ่ายตรงข้ามเพื่อส่งผ่าน หรือเซตลูกให้ผู้เล่นในแดนหน้าตบ หรือตีข้ามตาข่ายไปลงสู่พื้นของฝ่ายตรงข้าม

4. ผู้เล่นที่ทำหน้าที่เสิร์ฟ จะต้องเสิร์ฟลูกครั้งเดียวให้ข้ามตาข่าย ไปยังแดนตรงกันข้าม

5. ผู้เล่นในแดนหน้า นอกจากจะมีหน้าที่เป็นผู้รุกด้วยการตบหรือกระทำในลักษณะอื่นแล้ว ยังต้อง ทำหน้าที่เป็นผู้สกัดกั้นการรุกของฝ่ายตรงข้ามอีกด้วย



AQO คือ ผู้เล่นแดนหน้า

A และ O เป็นผู้เล่นมือตบ

Q เป็นผู้เล่นมือเซต

OSA คือ ผู้เล่นแดนหลัง

O และ A เป็นผู้เล่นมีหน้าที่รับลูก

S เป็นผู้เล่นมีหน้าที่เสิร์ฟ

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

การตั้งรับ

ฝ่ายตั้งรับยืนเตรียมพร้อมอยู่ในตำแหน่งห่างจากตาข่าย 1 ฟุต ตาจับอยู่ที่ฝ่ายรุก ผู้ตั้งรับซ้ายหลังและขวาหลัง ยืนอยู่ใกล้เส้นข้างห่างจากเส้นรุก 8 ฟุต ผู้เล่นกลางหลังยืนกึ่งกลางสนามใกล้เส้น เริ่มการป้องกันดังนี้

1. ผู้เสิร์ฟลูกเมื่อเสิร์ฟลูกแล้วให้รีบกลับเข้าไปประจำตำแหน่ง
2. ในระหว่างการได้ลูกข้ามตาข่าย ผู้เล่นจะสามารถสลับเปลี่ยนตำแหน่งกันได้ แต่ควรกระทำอย่างรวดเร็ว

การตั้งรับแบบผู้สกัดกัน 2 คน

การสกัดกันคู่ใช้ในกรณีที่มีการรุกอย่างรุนแรง การวางตัวผู้เล่น ผู้สกัดกันจะอยู่ที่ปลายตาข่าย ด้านใดด้านหนึ่ง (ซ้ายหรือขวามือ) เช่นด้านซ้ายก็ให้ผู้เล่นหน้าซ้ายยืนคู่กับผู้เล่นหน้ากลาง ผู้เล่นหน้าขวาจะถอยไปอยู่ชิดเส้นข้างด้านขวา เพื่อรับลูกที่หลุดจากการสกัดกัน หรือ ลูกตกบทย่างมุม ผู้เล่นหลังขวาจะเข้าไปช่วยด้านหลังผู้เล่นหน้าขวา ผู้เล่นหลังซ้ายยืนก่อนไปทางซ้ายใกล้เส้นข้าง ผู้เล่นหลังกลางยืนกึ่งกลางใกล้เส้นข้าง เพื่อคอยรับลูกโด่งหรือลูกหลุดจากการสกัดกันกระดอนขึ้นสูง หรือหลุดจากช่องโหว่ของการสกัดกัน ผู้เล่นหลังกลางก็สามารถเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ได้ทันทั่วทั้งที่ อีก

รูปแบบหนึ่งคือ

การยืนสกัดกันทางด้านขวาลักษณะเช่นเดียวกันกับการสกัดกัน

ทางด้านซ้าย เพียงแต่กลับด้านกัน

การสกัดกันการรุกตรงจุดกึ่งกลาง ให้ใช้ผู้เล่นหน้ากลางเป็นหลัก คู่สกัดกันอาจจะเป็นผู้เล่นหน้าซ้าย หรือผู้เล่นหน้าขวาก็ได้ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของลูกเซตของฝ่ายตรงข้ามว่าใกล้ทางซ้ายหรือทางขวาคู

แนวโน้มของทิศทางการเคลื่อนที่ของฝ่ายรุก สมมุติว่าลูกเซตตั้งมาจากทางด้านซ้ายมือตกของฝ่ายตรงข้ามวิ่งมาทางขวา ผู้สกัดกันฝ่ายเราจะเป็นผู้เล่นหน้ากลางและผู้เล่นหน้าขวาส่วนผู้เล่นหน้าซ้ายจะคอยรับลูกหลุดจากการสกัดกันหรือลูกหลอกของฝ่ายตรงข้าม ผู้เล่นหลังซ้ายจะยืนใกล้เส้นข้างซ้าย ผู้เล่นหลังขวาจะยืนใกล้เส้นหลังก่อนไปทางซ้าย



การตั้งรับโดยผู้สกัดกันคนเดียว

การตั้งรับโดยผู้สกัดกันคนเดียวใช้เพื่อการตั้งรับในกรณีที่ฝ่ายรุกตอบลูกไม่แรงนัก และสามารถ
ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพในระบบ 4-2 ซึ่งผู้เซตลูกอยู่ในตำแหน่งหน้ากลาง การรุกเบาบาง (ไม่ค่อยมีลูกตอบ
ที่รุนแรง) และใช้กับทีมที่ผู้เล่นไม่สูงมากพอที่จะสกัดกันการตอบที่รุนแรงและผู้สกัดกันคนที่ 2 สามารถสกัด
กันลูกตอบเบา ๆ และรับลูกหลอกได้

การสกัดกันทางด้านขวา รุกทางด้านซ้าย ผู้สกัดกันจะถูกกำหนดให้สกัดกันแบบตัวต่อตัวและพร้อมที่จะรับ
การรุกที่รุนแรง ผู้เล่นหน้ากลางจะอยู่หลังการสกัดกันใกล้ ๆ เส้น 10 ฟุต เพื่อคอยรับลูกหลอก ผู้เล่นอื่น ๆ
กระจายกันอยู่

การสร้างเกมรุก

เป็นความรับผิดชอบของผู้ฝึกสอนที่จะต้องปรับให้ทีมแข็งแกร่ง และเพื่อให้ประสบความสำเร็จ
ผู้ฝึกสอนจะต้องเลือกระบบการรุกที่จะทำให้ผู้เล่นแต่ละคนแข็งแกร่ง ใช้ระบบที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้เป็น
แนวทางที่จะช่วยผู้ฝึกสอนเลือกระบบซึ่งอยู่กับความสามารถในการรุกการเซตลูก และการส่งผ่านลูกของ
ทีม

ระบบ

ระบบ 4-2 เป็นระบบพื้นฐานในการรุกสำหรับทีมที่เริ่มเล่น เป็นระบบที่ใช้ได้ผลดีเพราะง่ายต่อการ
เข้าใจ และสามารถทำให้การเล่นง่ายด้วยการแก้ไขข้อผิดพลาดให้น้อยลง

ในระบบ 4-2 (มือตอบ 4 มือเซต 2) มือเซตสองคนจะถูกจัดให้อยู่ตรงข้ามกันจะนั่นเมื่อหมุน
ตำแหน่งคนหนึ่งจะอยู่แถวหน้า และอีกคนหนึ่งจะอยู่แถวหลังเสมอ มือเซตแถวหน้ารับผิดชอบในการเซต
เป็นประสม มือเซตแถวหน้าจะสลับตำแหน่งกับผู้เล่นหน้ากลางทันทีหลังจากผู้เสิร์ฟสัมผัสลูกบอล จาก
ตำแหน่งนี้เอง การเซตจะเกิดขึ้นโดยตรงและเซตไปยังมือตอบซ้ายหรือขวาขึ้นอยู่กับจังหวะและทิศทางของ
ลูก ระบบ 4-2 นี้เป็นระบบที่มั่นใจได้ว่าจะทำให้เปิดเกมรุกได้ดีและสามารถทำคะแนนได้ ระบบนี้มีมือเซต
จะต้องหลอกเพื่อว่าผู้สกัดกันหน้ากลางจะไม่รู้จนกว่าวินาทีสุดท้ายที่มือเซตเคลื่อนที่ไปยังทิศทางของลูก
ยิ่งกว่านั้นมือเซตอาจจะผ่านลูกหยอด หรือตอบลูกเหนือตาข่ายเสียเองแทนที่จะเซตลูก

การรับลูกเสิร์ฟ-ผู้เล่น 5 คน

ฝ่ายรับจะยืนเป็นรูปตัวดับเบิ้ลยู โดยมีผู้เล่นแดนหน้า 2 คน จะยืนอยู่ประมาณกึ่งกลางสนามและใกล้เส้นข้าง ผู้เล่นซ้ายอยู่ห่างเส้นข้าง 1 ฟุต และผู้เล่นขวาอยู่กึ่งกลางแดนห่างเส้นข้าง 6 ฟุต แดนหน้ามือเซตยืนอยู่ที่ตาข่ายหันหน้าไปทางผู้เสิร์ฟ เมื่อมือเซตอยู่ที่ด้านหน้าหรือขวามือ ผู้เล่นยืนอยู่ที่ตาข่ายใกล้เส้นข้างและสลับตำแหน่งกับกลางหน้าทันทีที่ผู้เสิร์ฟสัมผัสลูก เมื่อมือเซตอยู่ที่หน้าขวา ผู้รับกลางหน้าจะอยู่ที่ตำแหน่งผู้รับลูกด้านขวา ถ้ามือเซตอยู่ที่หน้าซ้าย ผู้เล่นหน้ากลางจะอยู่ที่ตำแหน่งผู้รับด้านซ้าย ข้อควรระวังตำแหน่งจะต้องไม่ทับซ้อนกัน จะต้องเล่นให้สอดคล้องประสานกันทั้งด้านหน้า ด้านหลังและด้านข้าง ผู้เล่นหลังซ้าย และหลังขวา จะยืนอยู่ห่างจากเส้นหลัง 4 ฟุต



ผู้เล่นหลังกลางจะขึ้นล้ำหน้าขึ้นมาเป็นรูปตัว W ทันทีที่ผู้เสิร์ฟสัมผัสลูก มือเซตจะต้องเคลื่อนมาที่จุดที่จะเซตลูกหันหน้าไปทางมือตบหน้าซ้าย มือเซตส่งเสียงเรียก เช่น "ส่งมานี่" หรือ "ทางนี้" เพื่อให้ผู้รับทราบเป้าหมายที่จะส่งผ่าน ขณะที่ลูกเสิร์ฟข้ามตาข่ายมาในแดนฝ่ายรับผู้รับคนหนึ่งจะขานว่า "ฉันเอง" ขณะที่คนอื่น ๆ หันหน้ามาทางผู้ที่ยก พร้อมที่จะเข้าช่วยในกรณีที่การส่งผ่านผิดพลาดลูกบอลที่มาใกล้เส้นคนที่อยู่ใกล้ที่สุดจะต้องขานว่า "ดี" หรือ "ออก" เพื่อให้ผู้รับลูกจะได้มีสมาธิในการส่งผ่านลูกได้อย่างสมบูรณ์ จะไม่มีการขานว่า "ของเธอ" เป็นอันตราย เพราะจะทำให้เกิดการสับสน การส่งเสียงนั้นจะทำให้ผู้เล่นหยุดการเล่น เพราะโดยปกติเมื่อได้ยินเสียงก็จะเข้าใจว่ามีผู้เล่นลูกนี้แล้ว

พ 23103 กีฬาวอลเลย์บอล

ใบความรู้

ยุทธวิธีการรุก

ในการแข่งขันวอลเลย์บอลนั้น รูปแบบการรุกขั้นต้นจะต้องพยายามใช้ความสามารถเฉพาะตัวของผู้เล่นแต่ละคนให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ทีมหัดใหม่ก็สามารถที่จะกำหนดแผนการรุกได้โดยต้องฝึกทักษะพื้นฐานในการรับและการเสิร์ฟ การเซต การตบ ให้มาก ๆ เมื่อฝึกฝนทักษะพื้นฐานจนชำนาญแล้ว จึงมาฝึกรูปแบบการรุก การหลอกคู่ต่อสู้ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในรูปแบบการรุก มี 2 ประการ คือ

1. วิธีการและตำแหน่งการเล่น ในการรับลูกเสิร์ฟ การเซตและการตบ
2. วิธีการและตำแหน่งการเล่นที่ใช้รับลูกบอล เมื่อลูกบอลถูกสกัดกั้นโดยฝ่ายตรงข้าม

ข้อเสนอแนะในการรุก

1. ผู้เล่นทุกคนจะต้องมีความพร้อมที่จะเล่นลูกอยู่

ตลอดเวลา

2. ผู้เล่นแถวหน้าต้องพร้อมที่จะทำการสกัดกั้น
3. ผู้เสิร์ฟจะต้องมีความมั่นใจ เสิร์ฟได้แรง เร็ว และ

แม่นยำ

4. ต้องวางตัวผู้เล่นให้ชัดเจนว่าใครทำหน้าที่อะไร เช่นใครเป็นมือเซต ใครเป็นมือตบ เป็นตัน และจะต้องประสานการเล่นกันอย่างดี

5. ลูกบอลที่อ่อนกำลังลอยมาเหนือตาข่ายต้องสกัดกั้นไว้หรือตบทันที

6. ผู้เล่นทุกคนต้องพยายามดึงความสามารถเฉพาะตัวออกมาใช้ให้เต็มที่ เช่นการเซตการตบลูก การตบลูก เป็นต้น

7. ผู้เล่นแถวหน้าควรมีการหลอกล่อด้วยการวิ่งสลับตำแหน่ง หรือทำท่ากระโดดตบเพื่อสร้างความสับสนให้กับคู่ต่อสู้

8. ผู้เล่นคนสำคัญในเกมรุกคือ มือเซต จะต้องเป็นคนมีไหวพริบปฏิภาณดี ตัดสินใจได้เร็ว สามารถเซตลูกได้ทุกรูปแบบ



คำชี้แจง ให้นักเรียนคลิกเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

1. กีฬาวอลเลย์บอลประกอบไปด้วยผู้เล่นกี่คน ?

- ☐ ก. 3 คน
- ☐ ข. 4 คน
- ☐ ค. 5 คน
- ☐ ง. 6 คน

2. ผู้ตัดสินกีฬาวอลเลย์บอล มีทั้งหมดกี่คน?

- ☐ ก. 2 คน
- ☐ ข. 3 คน
- ☐ ค. 4 คน
- ☐ ง. 5 คน

3. ข้อใดคือ ผู้เล่นที่สามารถเข้าออกจากสนามได้ตลอดเวลา?

- ☐ ก. ผู้เล่นเซต
- ☐ ข. ผู้เล่นมือตบ
- ☐ ค. ผู้เล่นอิสระ
- ☐ ง. ผู้เล่นสำรอง

4. บอลที่ 2 เป็นหน้าที่ของผู้เล่นมือใด?

- ☐ ก. มือตบ
- ☐ ข. ผู้เล่นตำแหน่งหน้า
- ☐ ค. ผู้เล่นตำแหน่งหน้า
- ☐ ง. มือเซต

5. ในหนึ่งทีมสามารถรับบอลได้กี่ครั้ง ?

- ☐ ก. 2 ครั้ง
- ☐ ข. 3 ครั้ง
- ☐ ค. 4 ครั้ง
- ☐ ง. 5 ครั้ง

6. บุคคลใดเป็นผู้คิดค้นกีฬาวอลเลย์บอล ?

- ☐ ก. วิลเลียม ซี มอร์แกน
- ☐ ข. วิลเลียม ดี มอร์แกน
- ☐ ค. วิลเลียม จี มอร์แกน
- ☐ ง. วิลเลียม อี มอร์แกน

7. การส่งลูกบอลเข้าสู่การเล่น หมายถึง ?

- ☐ ก. การส่ง ลูก
- ☐ ข. การเสิร์ฟลูก
- ☐ ค. การตบลูก
- ☐ ง. การรับลูก

8. การหมุนตำแหน่งในการเล่นหมุนในลักษณะใด?

- ☒ ก. หมุนตามใจผู้เล่น
- ☐ ข. หมุนตามคำสั่งโค้ช
- ☐ ค. หมุนตามเข็มนาฬิกา
- ☐ ง. หมุนทวนเข็มนาฬิกา

9. หมายเลขที่เสื้อของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลเริ่มจากหมายเลขใด ?

- ☐ ก. หมายเลข 1
- ☐ ข. หมายเลข 2
- ☐ ค. หมายเลข 3
- ☐ ง. หมายเลข 4

10. ข้อใดคือการทำบอลเสียบ ?

- ☐ ก. ใช้ศีรษะรับลูก
- ☐ ข. ใช้แขนรับลูก
- ☐ ค. ใช้มือรับลูก
- ☐ ง. ใช้เท้ารับลูก