



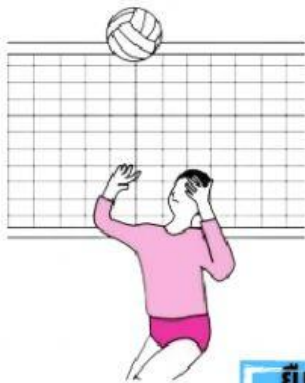
ทักษะการเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

1 การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

- เป็นการเล่นบอลด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมกันหรือ
- 2 มือข้างเดียว โดยมีเป้าหมายสำคัญ
- 3 ในการเล่นเพื่อส่งบอลไปให้คนตบ การเซตมักจะใช้
- การเล่นครั้งที่ ผู้เล่นฝ่ายหนึ่ง
- มีสิทธิ์เล่นได้ก่อนลูกนั้นจะถูกส่งไปฝ่ายตรงข้าม



การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)



ยืนเท้าหน้าเท้าตาม

หลักการเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

1. การทรงตัว

- 4 . โดยจะใช้เท้าใดเท้าก็ได้ ระยะห่าง
- ระหว่างเท้าทั้งสองกว้าง หย่อน
- เข่าลงเล็กน้อย หน้าเงยมองลูก มือทั้งสองยกขึ้น
- ระดับอกอยู่ ด้านหน้า



2. การวางมือ

- เมื่อลูกเคลื่อนมาในระยะให้ยกมือทั้งสองขึ้นมาวางไว้
- เหนือหน้าผาก โดยให้ห่างจากหน้าผาก
- 6 สอกลงสองข้างวางออก
- ด้านข้างเป็นมุม ยกขึ้นในระดับหัวไหล่
- ตามองลอดช่องระหว่างมือทั้งสองมือทั้งสองกางนิ้ว
- ออกพอสมควร ทำมือทั้งสองให้คล้ายลักษณะมี
- ลูกบอลอยู่ในมือไม่เกร็งนิ้วหรือฝ่ามือ



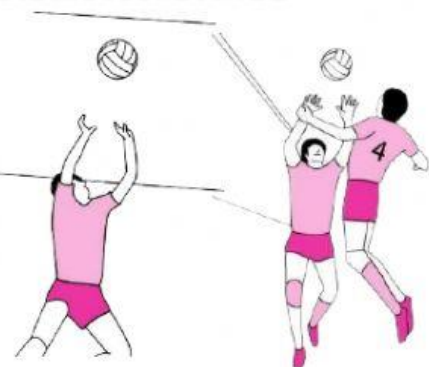
การวางมือ

3. การส่งแรง

- เมื่อลูกบอลเคลื่อนมาเกือบถึงมือ ให้
- 8 เล็กน้อย ให้บอลสัมผัส ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- เพื่อโอกาสในการบังคับลูก เมื่อมือเริ่มสัมผัสกับลูกบอลให้
- เกร็งมือและนิ้วต้านน้ำหนักของลูกไว้ ถึงตอนนี่มือทั้งสองจะ
- มีระยะห่างจากหน้าผากประมาณ ให้ใช้แรง
- ส่งจากนิ้ว-ข้อมือ-ศอก-หัวไหล่-เข่า และข้อเท้า รวมเป็นแนว
- เดียว ส่งลูกออกไปสู่เป้าหมาย



9



การส่งแรง

10

