



ทักษะการตบวอลเลย์บอล

หลักการตบลูกวอลเลย์บอล (Hitting)

ให้นักเรียนเติมข้อความในช่อง _____

ให้ถูกต้อง

1. ท่าเตรียม

- ท่าทางการเตรียมพร้อมที่จะตบลูกบอล โดยยืนแยกเท้าทั้งสองออกตามธรรมชาติ งอเข่าทั้งสองเล็กน้อย ไล่ตัวไปข้างหน้าพอสมควร ตามองที่ _____ เตรียมพร้อมที่จะวิ่งไป ยังทิศทางต่างๆ



การเตรียมพร้อมที่จะตบลูกบอล

2. การวิ่ง

- การตบแบบวิ่งสองก้าว การตบลูกแบบวิ่งสองก้าว มักจะใช้ในการตบลูกเร็ว ผู้ตบจะยืนอยู่บริเวณเส้นรูกถ้าตบลูกด้วยมือขวา จะเริ่มก้าว _____ ยาวๆ เป็นก้าวแรก พร้อมกับย่อตัวต่ำลงเพื่อให้เกิดแรงส่งขณะกระโดด แล้วก้าว _____ ตามเป็นก้าวที่สอง ปลายเท้าขวาอาจจะเสมอหรือเหลื่อมกับปลายเท้าซ้ายเล็กน้อย
- การตบแบบวิ่งสามก้าว การตบแบบวิ่งสามก้าวนี้ถ้าตบลูกบอลด้วยมือขวา จะเริ่มก้าวแรกด้วยเท้า _____ และเท้า _____ ตามเป็นก้าวที่สอง ก้าวที่สามจะก้าวเท้า _____ ยาวๆ ขณะลอยตัวกระโดดขึ้นตบให้ลากเท้าซ้ายตามเท้าขวา เล็กน้อย



การตบแบบวิ่งก้าว

3. การกระโดด

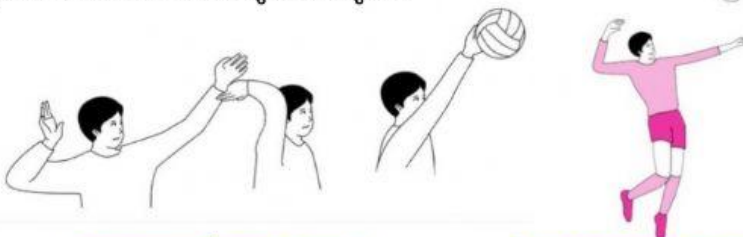
- จุดมุ่งหมายของการกระโดดคือ _____ สิ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงส่งให้ลอยตัวสูงขึ้นอีก ก็คือ การเหวี่ยงแขน สปริงข้อเท้า การยืดลำตัว มุมของเข่า คือ ก่อนการกระโดดเข่าต้องงอเล็กน้อยโน้มตัวไป ข้างหน้า เหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหน้าเหยียดตัวขึ้นพร้อมกับใช้แรงสปริงจากข้อเท้ากระโดดขึ้น การกระโดดใช้ทั้งปลายเท้า และส้นเท้า การกระโดดด้วยปลายเท้าใช้เมื่อตบลูกเร็ว หรือลูกสั้น หรือลูกใกล้ ตาข่าย กระโดดด้วยส้นเท้าการลอยตัวจะสวยจริงกว่าใช้ตบลูกไกลหรือลูกห่างตาข่าย

4. การเหวี่ยงแขน

- การเหวี่ยงแขนนอกจากจะช่วยให้มีแรงส่งตัวลอยขึ้นแล้ว ยังช่วยให้การทรงตัวดี โดยบังคับไม่ให้ตัวพุ่งไปข้างหน้า และช่วยให้ลอยตัวอยู่กลางอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนให้ _____ ทางแขนออกเล็กน้อย อย่าเหวี่ยงแขนไปข้างหลังมากเกินไป เพราะจะทำให้การเหวี่ยงแขนไปข้างหน้าช้าลง และจะเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้าเหมือนกับจะจับลูกบอลให้ข้อศอกขวาอยู่หลังใบหูขวา แอ่นลำตัวไปข้างหลังแขนขวาเหยียดตรงไปตบลูกบอลด้วย _____ ของแขนขวาโดยให้ข้อศอก ขณะเหวี่ยงลำตัวโค้งไปข้างหน้า ขณะจะตบลูกบอลให้เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้น อย่างรวดเร็ว โดยเหยียดแขนซ้ายไปข้างหน้าเหมือนกับจะจับลูกบอลให้ข้อศอกขวาอยู่หลังใบหูขวา

5. การลงสู่พื้น

- เนื่องจากขณะตบลูกบอลจะยกไหล่ขวาขึ้นสูงกว่าไหล่ซ้าย (ผู้ตบลูกบอลด้วยมือขวา) ดังนั้น ขณะลงสู่พื้นเท้า _____ มักจะลงสู่พื้นก่อน ทำให้เท้าซ้ายต้องรับน้ำหนักมากเกินไปจึงทำให้ข้อเข่าได้รับบาดเจ็บ จึงควรฝึกหัดลงสู่พื้นด้วยเท้าคู่ และลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าในลักษณะกึ่งย่อ คือ เอนปลายเท้าลงสู่พื้น พร้อมกับงอเข่าพับตัวลงเล็กน้อยเมื่อลงสู่พื้นแล้ว ให้อยู่ในท่าเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลได้ต่อไป การเหวี่ยงแขนและการลงสู่พื้นด้วยเท้าเดียว อย่างนี้ไม่ถูกต้องอาจได้รับบาดเจ็บที่หัวไหล่ และหัวเข่าได้



การเหวี่ยงแขน

การกระโดด

การลงสู่พื้น

