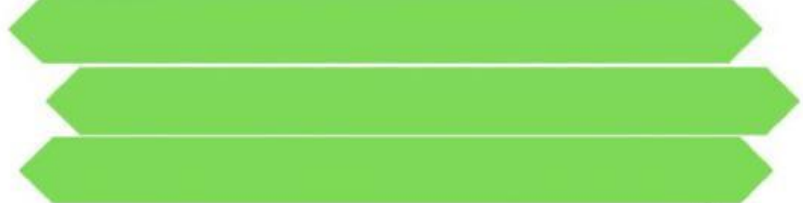


ใบงาน เรื่อง ทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาแฮนด์บอล
คำชี้แจง : ให้นักเรียนนำข้อความในกรอบสีแดงมาเรียงตามขั้นตอนให้ถูกต้อง

ชื่อ

ชั้น

เลขที่



การส่งลูกสองมือเหนือศีรษะ

ชูบอลขึ้นเหนือศีรษะเงื้อมือและแขนไปข้างหลัง

โน้มตัวไปข้างหน้าพร้อมกับผลักลูกออกจากอก

โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักลูกบอลให้ตกลงพื้น ใช้แรงตวัดข้อมือเหวี่ยงลูกบอลไปข้างหน้า

ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมปล่อยลูกบอล

การส่งลูกกระดอน

ให้ลูกบอลกระดอนขึ้นหาตัวผู้รับในระดับเอวหรืออก

การส่งลูกสองมือระดับอก

จับบอลด้วยมือทั้งสอง อยู่ในระดับแนวไหล่