



ใบงานที่ 1.1

คะแนน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง วอลเลย์บอล
ลากบัตรคำไปเติมลงในแต่ละขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

/20

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

1.ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

ลากข้อความต่อไปนี้เติมในช่องว่างด้านล่างให้ถูกต้อง

ย่อเข่าลงเล็กน้อย เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้พร้อมรับลูกบอล.
การโยนบอลแล้วอันเดอร์กลับ เล่นลูกสองมือล่าง (เปลี่ยนท่ารับ) ทำน้ำหนักพื้น, ทำย่อ, ทำยืน
ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างหน้า ระดับอก โดยให้แขนเหยียดตรง และขนานกับพื้น.
การกำหมัด (มือหนึ่งกำหมัด มืออีกข้างโอบหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดติดกัน
การต่อหมัดสอดนิ้ว (มือทั้งสองข้างประสานกันเป็นหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดติดกัน
ยื่นเท้าแยกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย โดยเท้าข้างหนึ่งอาจอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย.
ลูกบอลกระทบแขนทั้งสองข้างพร้อมกันและเท่ากัน
บอลไม่ควรโดนข้อมือหรือนิ้วมือ เพราะจะทำให้ควบคุมบอลไม่ได้
จุดสัมผัสบอลควรเป็นแขนทั้งสองข้างพร้อมกัน จึงจะสามารถควบคุมทิศทางของบอลได้
การส่งลูก ควรส่งไปในทิศทางที่ต้องการ โดยการยืดแขนและลำตัวขึ้นเล็กน้อย.
การบิดข้อมือลงในการประสานมือจะช่วยให้แขนเหยียดตรง
ควบคุมทิศทางของลูกบอล โดยการปรับมุมของแขนและลำตัว.
เอียงหัวไหล่และบิดลำตัวเพื่อควบคุมทิศทางของบอล
เมื่อลูกบอลกระทบแขน ให้เกร็งแขนเล็กน้อย และส่งแขนไปตามทิศทางที่ต้องการ.
การซ้อนมือ (มือหนึ่งโอบมืออีกข้าง) บิดข้อมือลงเล็กน้อย นิ้วหัวแม่มือเรียงชิดติดกัน
ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง เพื่อรับลูกบอล. (เปลี่ยนทิศทางลูกบอล)
จุดกระทบของลูกบอล ควรอยู่ที่ส่วนล่างของแขนท่อนล่าง (เหนือข้อมือขึ้นไปเล็กน้อย).
ประสานมือตามรูปแบบที่ถนัด ตาจ้องมองลูกบอลตลอดเวลา
ฝึกการเล่นสองมือล่างลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนด. ซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง (เปลี่ยนเป้าหมาย)
คำนวณทิศทางของบอลระหว่างเคลื่อนที่กลางอากาศและเคลื่อนที่ไปหาบอลให้รวดเร็ว ย่อต่ำ



ใบงานที่ 1.1

คะแนน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง วอลเลย์บอล

ลากบัตรคำไปเติมลงในแต่ละขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

/20

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

1. ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

1.1 ทำเตรียมพร้อม:

1.2 การประสานมือ:

1.3 การกระทบลูก:

1.4 การส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการ:

แบบฝึกการรับลูก:

--

แบบฝึกการเคลื่อนที่:

--

แบบฝึกการควบคุมทิศทาง:

--

ข้อควรระวัง:
