

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

ใบงานที่ 1.1

การเล่นลูกสองมือล่าง

วิชาพลศึกษา (วอลเลย์บอล) พ32201 ครูสุระนัน รณน้อย

พิจารณาข้อความด้านซ้าย แล้วเลือกข้อความด้านขวาให้ตรงกับขั้นตอนทักษะ
การเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอลให้ถูกต้อง

ยืนกางขาให้ปลายเท้ากว้างประมาณช่วงไหล่เพื่อความมั่นคง

งอเข่าเล็กน้อย: งอเข่าลงเล็กน้อย ไม่ต้องย่อจนสุด การงอเข่าจะช่วย
ให้พร้อมสำหรับการพุ่งตัว

เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย: ลำตัวส่วนบนควรเอนไปข้างหน้าเล็กน้อย

สายตาจับจ้องลูกบอล: สิ่งสำคัญที่สุดคือการใช้สายตาจับจ้องไปที่
ลูกบอลตลอดเวลา

การวางข้อมือ โอบมือสองข้างนิ้วหัวแม่มือชิดติดกัน

การยืนรออยู่กับที่และเหยียดแขนออกไปรับลูกโดยไม่เคลื่อนที่ อาจ
ทำให้ลูกบอลกระทบผิดจุด

การสอดประสานนิ้วมือทั้งสองข้าง นิ้วหัวแม่มือชิดติดกัน

เน้นที่ปลายแขน: จุดสัมผัสลูกบอลที่เหมาะสมคือบริเวณปลายแขน
ท่อนล่าง เหนือข้อมือขึ้นไปประมาณหนึ่งฝ่ามือ

การใช้ฝ่ามือหรือข้อมือโดยตรงในการกระทบลูกบอลจะทำให้ลูก
กระดอนออกไปอย่างควบคุมไม่ได้

หากองแขนในจังหวะที่ลูกบอลกระทบ จะทำให้ลูกบอลไม่มีทิศทาง
ที่แน่นอน ลูกอาจกระดอนไปด้านข้าง

ข้อเสนอแนะ.....



ผู้สอน.....
(นายสุระนัน รณน้อย)