



แบบฝึกทักษะ เรื่องการก้าวเท้ากระโดดตบลูกวอลเลย์บอล

ให้นักเรียนจับคู่ภาพกับคำอธิบายทักษะการก้าวเท้ากระโดดตบลูกวอลเลย์บอล พร้อมเรียงลำดับภาพให้ถูกต้อง

1



ก้าวเท้าข้างที่ถนัดข้ามพิวเจอร์บอร์ดพร้อมทั้งไกวแขนทั้งสองข้างกลับไปด้านหลัง (จังหวะ 2)

2



ให้ใช้เท้าทั้ง 2 ข้างยันตัวเองขึ้นเพื่อกระโดดพร้อมทั้งยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปด้านบน

3



ใช้ปลายเท้าข้างที่ไม่ถนัดแตะพื้นโดยบิดปลายเท้าเข้ามาด้านในเล็กน้อย พร้อมทั้งบีบหัวเข่าเข้าหากันและไกวแขนมาด้านหน้า (จังหวะ 3)

4



วางเท้าข้างที่ไม่ถนัดไว้ใกล้กับพิวเจอร์บอร์ด ก้มตัวลงเล็กน้อย พร้อมกับชูแขนทั้งสองไปข้างหน้า (จังหวะ 1)

ให้นักเรียนเรียงลำดับรูปภาพตามทักษะการก้าวเท้ากระโดดตบลูกวอลเลย์บอลให้ถูกต้อง

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....