

ใบงานแบบมินิต้น

เรื่อง การส่งลูก(serve)

การเสิร์ฟ นั้นจะแบ่งได้ แบบคือ การเสิร์ฟโดย (หลังมือ) และการเสิร์ฟโดย (หน้ามือ) และก็ยังสามารถแบ่งได้อีกคือ การเสิร์ฟหน้าและการเสิร์ฟหลัง เริ่มจากการเสิร์ฟ เมื่อเล่น ประเภทเดี่ยว โดยพื้นฐานเลขนั้นจะเป็นการเสิร์ฟไปหลังคอร์ดหรือท้ายคอร์ด ซึ่งการเสิร์ฟหลังที่ตานั้นวิถีลูกจะต้องตึงโค้ง แล้วตกลงมาในแนวตั้งและเข้ามุม

การส่งลูกหน้ามือ

๑. ผู้ที่จะส่งลูกจะขึ้นห่างจากเส้นกลางสนามและเส้นส่งลูกสั้นประมาณ นิ้ว(ในกรณีเล่นประเภทคู่) และขึ้นห่างเส้นส่งลูกสั้นประมาณ ฟุต(ในกรณีเล่นประเภทคู่)

๒. ยืนให้เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าสำหรับผู้ถนัดมือขวา ย่อเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองข้างจะไม่ยกพื้นพื้นสนาม เวลาส่งลูก

๓. ใช้มือซ้ายจับ งอแขนพอประมาณ มือขวาถือไม้ระดับ พร้อมทั้งจะส่งลูก

๔. ตามองเป้าหมายที่จะส่งลูก ปล่อยลูก พร้อมกับตัวแขนมาข้างหน้าเมื่อไม้สัมผัสกับลูกให้กระดกข้อมือ ช่วยส่งลูก ไปยังทิศทางที่ต้องการ

การส่งลูกหลังมือ

๑. ผู้ที่จะส่งลูกจะขึ้นห่างจากเส้นกลางสนามและเส้นส่งลูกสั้นประมาณ นิ้ว

๒. ยืนให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้าสำหรับผู้ถนัดมือขวา ย่อเข่าเล็กน้อย เท้าทั้งสองข้างจะไม่ยกพื้นพื้นสนาม

เวลาส่งลูก

๓. ใช้มือซ้ายจับ บริเวณปลายขนไก่ทางด้านซ้ายของลำตัวหลังมื่อด้านขวายู่ด้าน หน้า งอแขนพอประมาณ มือขวาถือไม้ระดับ พร้อมทั้งจะส่งลูก

๔. ตามองเป้าหมายที่จะส่งลูก ปล่อยลูก พร้อมกับตัวแขนมาข้างหน้าเมื่อไม้สัมผัสกับลูกให้กระดกข้อมือ ช่วยส่งลูก ไปยังทิศทางที่ต้องการ

เรื่อง การตีลูกโด่ง

เมื่อลูกชนไก่เคลื่อนที่มาในระดับสูงทางด้านขวาและทางด้านซ้าย ได้แบ่งวิธีตีลูกออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การตีลักษณะนี้ใช้เมื่อลูกลอยอยู่เหนือศีรษะทางด้านหน้ามือ ปกติให้เล่นเมื่ออยู่ และผู้เล่นตั้งใจที่จะให้ลูกโด่งขึ้นเป็นมุมสูงตกลงบริเวณหลังสนามคู่ต่อสู้

- ทำเตรียม ยืนในลักษณะเตรียมพร้อม หัวไม้แรกเกดตั้งขึ้น บิดลำตัวมาทางขวาและก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว เพื่อให้ด้านซ้ายของลำตัวชี้ตรงไปยังตาข่าย น้ำหนักตัวตกลงบนเท้าขวาขณะที่บิดลำตัวยกไม้แรกเกดขึ้นผ่านหน้าและให้ห้อยตกลงทางด้านหลังไหล่ขวา งอข้อศอกและห้อยข้อมือลง ข้อมือหักไปทางด้านหลัง แขนซ้ายยกขึ้นเพื่อช่วยในการทรงตัว

- การตีลูก ขณะทีลูกชนไก่ลอยมาในตำแหน่งที่ต้องการ ชิดตัวขึ้นเพื่อให้จังหวะที่ไม้แรกเกดกระทบลูกนั้นเป็นตำแหน่งที่ ข้อมือขึ้นข้างบนขณะที่หัวไม้แรกเกดยังอยู่ในลักษณะที่ห้อยต่ำอยู่อย่างเดิม ถ้าย้ำน้ำหนักตัวมาอยู่เท้าหน้า ขณะที่แขนเหยียดตรงขึ้น ก่อนที่ไม้แรกเกดจะกระทบลูก ข้อมือเหยียดตรงเหวี่ยงหัวไม้แรกเกดไปข้างหน้าด้วยความเร็วเต็มที่ เพื่อตีลูกชนไก่ให้เคลื่อนที่ไป เมื่อตีไปแล้วหัวไม้แรกเกดเคลื่อนที่ตามไปข้างหน้าและเหวี่ยงลงข้างลำตัว น้ำหนักตัวจะอยู่ เมื่อแขนเหวี่ยงตามจนหมดระยะทางแล้วกลับมายุ่งในลักษณะเตรียมพร้อมใหม่

2. การตีลักษณะนี้ใช้ตีลูกชนไก่ใน จากหลังสนามทางด้านข้าง ด้านหลังมือ จุดประสงค์ของการตีลูกนี้เพื่อให้โด่งไปทางด้านหลังสนามตรงกันข้าม ใช้ลูกนี้ทั้งในขณะรับโดยปรับมุมกระทบของไม้แรกเกด

- การตี ยืนในท่าเตรียมพร้อม ถอยเท้าซ้ายลงมา ก้าว บิดลำตัวมาทางซ้ายจนกระทั่ง ให้ตาข่าย แขนที่ถือไม้แรกเกดงอศอกชี้ตั้งขึ้นพุ่งไปยังจุดกระทบลูกของไม้แรกเกดที่อยู่เหนือไหล่ขวาขึ้นไป จังหวะที่ตีนั้นเหวี่ยงแขนตั้งขึ้นศอกชี้ตรงไปยังจุดที่จะตีแล้วเหยียดส่วนบนให้ตั้งตรง ทำให้หัวไม้แรกเกดเคลื่อนที่ไปตีลูกชนไก่ด้วยความเร็วและหนักหน่วง แรงทั้งหมดที่ได้จะไปรวมที่จุดกระทบหลัง จากที่ไม้แรกเกดกระทบลูกชนไก่แล้วให้เหวี่ยงแขนไปตามธรรมชาติ แล้วกลับมายุ่งในท่าเตรียมพร้อม

เรื่อง ลูกตบ (Smash)

ลูกตบใช้ในโอกาสต่าง ๆ คือ

1. เมื่อคู่ต่อสู้โยนลูกข้ามตาข่ายเพียง หรือส่งลูกมาไม่ถึงหลัง
2. เมื่อต้องการบีบให้คู่ต่อสู้เสียหลัก ผละออกจากจุดศูนย์กลาง
3. เมื่อต้องการให้คู่ต่อสู้กังวลใจ พะวงอยู่กับการ

วิธีการที่ดีของลูกตบ

ลูกตบที่สมบูรณ์แบบ ต้องพุ่งจากแร็กเก็ตมีวิถีข้ามตาข่ายไปเป็น พุ่งเฉียดผ่านตาข่ายโดยไม่เปิดโอกาส ให้คู่ต่อสู้ตีลูกสวนโต้กลับมาได้ ต้องพุ่งปักหัวไปยังแดนตรงข้ามด้วย ถ้าลูกตบไปนั้น

สามารถ

การตบลูกไม่ควรตบข้ามไปในวิถีเดียว ควรบังคับให้ลูกตบข้ามไปในลักษณะต่างกันสั้นบ้างยาวบ้างสลับกันไป การตบลูกให้ข้ามไปในลักษณะช่วงสั้นจะทำให้คู่ต่อสู้เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งโยนข้ามมา หรือบางครั้งผู้เล่นที่มี รูปร่างสูงยาว อาจจะใช้การกระโดดตัวลอยจากพื้น เพื่อสร้างมุมตบลูกได้ใน เพื่อปักหัวให้ลึกไปยังแดน ได้มากตามระดับที่ตัวเองสามารถกระโดดลอยตบลูกได้

ลูกตบคร่อมศีรษะ หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า บางทีก็เรียกว่าลูกตบอ้อมศีรษะ เป็นลูกที่ใช้เล่น แทะลูกหลังมือ หรือแบ็คแฮนด์กันบ่อยที่สุด ผู้เล่นที่ใช้สไตร์การเล่น จะนิยมใช้ลูกโยนหรือลูกตบคร่อม ศีรษะกันมาก เพราะจุดโจมตีคู่ต่อสู้ได้ดีกว่า เป้าหมายการตบลูกคร่อมศีรษะที่ใช้กันมากและใช้ได้ผลมากที่สุด ได้แก่ การตบขนานเส้นข้าง และการตบทแยงสนาม เพราะเป็นการตบลูกที่ทำให้คู่ต่อสู้เผลอหรือคาดเดาหรือ คาดคะเนได้ยาก

การตบลูกทแยงสนาม ต้องตีตัวลูกข้ามไปด้วยการพุ่งเร็ว และพียงระวังการตบลูก ของคู่ต่อสู้ การตบลูกทแยง สนามสามารถทำได้ทั้งสองด้านทั้ง จะเป็นลูกตบที่สร้างความลำบากใจ

เรื่อง ลูกหยอด (Drop)

คือลูกที่ตกจากส่วนต่าง ๆ ของสนามให้ ข้ามตาข่าย และตกลงสู่พื้นสนามด้านตรงข้ามโดยไม่เกิน
จะหยอดด้วยตัวลูกหน้ามือก็ได้ หรือหลังมือก็ได้ หรือจะตีตัดหยอดจากลูกโด่ง ก็ได้
ลูกหยอดเป็นการทำให้คู่ต่อสู้ต้องวิ่ง ทำให้พื้นที่ส่วน ของสนามมีพื้นที่มากขึ้น การ
หยอดมีหลายแบบ เช่น แต่ลูกหยอดที่ดีจะต้อง ตาข่ายและพยายามให้
ลูกตกชิดตาข่ายมากที่สุด
การตีลูกหยอดมีวิธีการดังนี้คือ

๑. เวลาตีลูกหยอดต้องให้

๒. ตามองลูกที่จะหยอดเมื่อหน้าไม้จะสัมผัสลูกชนไก่ให้เอียงหน้าไม้ไปในทิศทางที่ต้องการให้
ลูกไปตกพร้อมทั้งกระดกข้อมือเมื่อไม้สัมผัสกับลูกชนไก่

๓. ลูกที่หยอดจะเป็นการหยอดจาก

เรื่อง การตีลูกโยนงัด

ลูกงัดโยน เป็นลูกที่ตีจากระดับ ด้วยการตีให้ลูกชนไก่พุ่งขึ้นไปในระดับ ไปถึง
ของสนาม ลูกงัดใช้ในโอกาสที่เป็นฝ่าย บริเวณที่ตีส่วนใหญ่จะเป็นหน้าตาข่ายไม่เกิน
สามมิตติได้ทั้งหน้ามือและหลังมือ แต่มักใช้การตีด้วยหลังมือมากกว่า

วิธีการตีลูกงัดโยนหน้ามือ

1. จุดที่ไม้แบดมินตันถูกลูกชนไก่จะอยู่ทาง ของลำตัวด้านขวามือ หัวไม้แบดมินตันไป
ด้านหน้า ข้อมือเคลื่อนไหวที่นำมาก่อน
2. เปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่ หัวไม้แบดมินตันเหวี่ยงมาข้างหน้าด้วยความเร็วสูง กระทบลูก
ชนไก่ทางด้านล่างหลังจากตีแล้วรักษาการทรงตัวให้ดี
3. เท้าอยู่ติดพื้น ย่อตัวต่ำ ขณะที่แขนเคลื่อนที่ไปตามลูกไปให้สูงเหมือนกับว่าให้ไม้แบดมินตัน
ลอยไปเหมือนกับลูกชนไก่ จากนั้นยืดลำตัวยืดแขนกลับไปอยู่ในท่าเตรียมพร้อม

วิธีการตีลูกโยนงัด

1. คอกลึงพุ่งไปยังจุดที่ตีลูกซึ่งอยู่ตรงด้านหน้าซ้ายของลำตัว หัวไม้แบดมินตันสูงเคลื่อน ลูกชน
ไก่
2. ให้หัวไม้แบดมินตันชี้ไปทางด้านหลังเสมอจนกระทั่งถึงจังหวะที่จะตีลูก ก่อนหน้าที่จะตีลูก
เหวี่ยงไม้แบดมินตันอย่างรวดเร็ว แแรง ไปทางด้านหน้างัดให้สูงขึ้นถูกลูกชนไก่ทาง
3. หน้าไม้อยู่ในแนวเดียวกับลูกชนไก่ และส่งลูกสูงขึ้นไปยัง ของสนาม

เรื่อง ลูกดาด (Drive)

คือ ลูกที่ ข้ามตาข่าย มีวิถึพุ่งข้าม ไปกับพื้นสนาม ผู้เล่นตีลูกดาดสูงใน ตีได้ทั้ง หน้ามือโฟร์แฮนด์ และหลังมือแบ็คแฮนด์ทั้งจากด้านซ้าย ขวาของลำตัวลูกดาดที่ตีจาก ลูกที่ข้ามไปจะ ลอยสูงไม่ชนานกับพื้นสนาม มีแนวโน้มที่จะข้ามตาข่ายไปในลักษณะของลูกงัดโด่ง ลูกดาดใช้สำหรับสร้าง สถานการณ์เป็น ไม่เปิดโอกาสให้อีกฝ่ายหนึ่งตอบโต้กลับมากับลูกที่พุ่งข้ามตาข่ายด้วยความเร็วในวิถีตรงโดยที่ผู้เล่นสามารถวางเป้าหมายให้ลูกพุ่งไปสู่ทุกจุดของสนามตรงข้าม อาจเป็นลูกดาดสุด สนาม ดาดครึ่งสนาม หรือตี ให้กลายเป็นลูกแตะหยอด

ลูกดาดใช้กันมากใน เพราะลูกดาดรักษาความเป็น หลีกเลียงการส่งลูกโด่งเปิดโอกาส ให้คู่แข่งจับตาดูได้อีกทั้งยังบีบบังคับให้คู่แข่งมีเวลาสำหรับการตีโต้กลับมากับช่วงเวลาสั้นยิ่งถ้าคู่แข่งชั้นเสียหลัก ถลางไปอีกซีกหนึ่งของสนาม ลูกดาดที่พุ่งไปอีกด้านหนึ่งของสนาม จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งไม่สามารถจะกลับตัวมาตี ลูกได้ ในการเล่นประเภทคู่ ลูกดาดทางครึ่งสนามยังใช้สำหรับหลบผ่านผู้เล่นที่อยู่ด้านหน้าของอีกฝ่ายหนึ่งใน ขณะเดียวกันวิถีดาดของลูกที่ข้ามไป ผู้เล่นมือหลังก็เฝ้าตอบโต้กลับมากับลูกที่ตีได้ ถ้าใช้ลูกดาดพุ่งไปยังมุมที่ สามของฝ่ายตรงข้ามในหลาย ๆ ครั้งจะพลิกสถานการณ์จากฝ่ายรับให้กลายเป็นฝ่ายรุกได้ทันที

ลูกดาดเป็นลูกที่แรงตีมาจากแรงเหวี่ยงของ พลังผสมผสานกับแรงตวัดของข้อมือ ลูกดาดที่พุ่งสู่ เป้าหมายห่างตัวคู่ต่อสู้มากเท่าใด จะเป็นการวางลูกที่สร้าง ให้แก่ผู้ตี และบีบบังให้อีกฝ่ายหนึ่งตก อยู่ในสภาพ เป็นฝ่ายรับ ในหลายๆกรณีต้องตอบโต้กลับมากับลูกงัด หรือลูกโยนโด่ง ปิดโอกาสให้ เราเป็นฝ่ายทำเป็นฝ่ายรุกโจมตีได้ลูกดาดที่ตีง่าย และฉับได้แก่ ลูกที่พุ่งมาสองด้านของลำตัว เพราะมีมุม สำหรับเหวี่ยงตีลูก แต่ในบางกรณี ลูกที่พุ่งตรงเข้ามาหาลำตัวผู้เล่นจำเป็นที่จะต้องใช้จังหวะเท้าเวิร์คดันตัวเองให้ พ้นวิถีลูกเพื่อเปิดมุมสำหรับเหวี่ยงตีลูกได้ ควรกำหนดระยะการประชิดให้พอที่จะตีลูกได้อย่างสบาย ปล่อยลำแขนเหวี่ยงตีลูกและตวัดข้อมือได้อย่างมีเสรี ควรตีลูกในระดับสูง และเป็นฝ่ายวิ่งเข้าหาลูกเสมอ

การฝึกตีลูกดาด ให้ผู้เล่นสองคนอยู่คนละฝ่ายของสนาม ตีลูกดาดด้วยการยืนอยู่ประมาณครึ่งสนาม ตีซ้ายขวาไปมาซ้ำ ๆ พยายามบังคับให้ลูกวิ่งเลียดข้ามโดยไม่ติดตาข่าย ในระยะแรก ๆ ให้เพื่อข้ามเลยตาข่ายไว้ ก่อน เมื่อเกิดความชำนาญ เกิดทักษะ จึงค่อยทวีความแรง กับความเร็วมากขึ้น