

ใบงาน วิชาเทเบิลเทนนิส ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเติม หลักการเดาะลูกหน้ามือ (Forehand Bounce) ตามขั้นตอนให้ถูกต้อง

ยืนเท้าห่างกันพอประมาณ
(ระดับหัวไหล่)

ไหล่กระดูกตรงกลางหน้า
ไม่เพื่อการควบคุมที่ดี

มือที่จับไม้อยู่ด้านหน้าลำตัวเล็กน้อย

รักษาความต่อเนื่องของจังหวะ

การควบคุมจังหวะ
รักษาความต่อเนื่องของจังหวะ

ฝึกเดาะให้ต่อเนื่อง
โดยไม่ให้ลูกตกพื้น

ฝึกสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความ
แม่นยำและความมั่นใจ

ไม่รีบเร่งหรือใช้แรงมากเกินไป

มือที่ถนัดจับไม้ป้องกันโดยใช้ท่า
Shakehand grip หรือ Penhold grip

งอเข่าเล็กน้อย ห้านิ้วหัว
อยู่ที่ปลายเท้า

ควบคุมแรงส่งให้ลูกลอยสูง
ไม่เกินระดับหน้าอก

ใช้ไม้ป้องกันลูกขึ้นลงเบา ๆ
ในแนวตั้ง

การเดาะลูก

การควบคุมจังหวะ

ท่าเตรียม

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....