



ใบงานที่ 1.1

คะแนน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง วอลเลย์บอล ลากับัตรคำไปเติมลงในแต่ละขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

/20

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

1.ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

1.1 ทำเตรียมพร้อม:

ยืนเท้าแยกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย โดยเท้าข้างหนึ่งอาจอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย.

ย่อเข่าลงเล็กน้อย เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้พร้อมรับลูกบอล.

ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างหน้า ระวังข้อศอก โดยให้แขนเหยียดตรง และขนานกับพื้น.

ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชิดกันและขนานกัน มองลูกบอลตลอดเวลา.

1.2 การประสานมือ:

การซ้อนมือ (มือหนึ่งโอบมืออีกข้าง) บิดข้อมือลงเล็กน้อย

การกำหมัด (มือหนึ่งกำหมัด มืออีกข้างโอบหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย

หรือการต่อหมัดสอดนิ้ว (มือทั้งสองข้างประสานกันเป็นหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย

1.3 การกระทบลูก:

จุดกระทบของลูกบอล ควรอยู่ที่ส่วนล่างของแขนท่อนล่าง (เหนือข้อมือขึ้นไปเล็กน้อย).

เมื่อลูกบอลกระทบแขน ให้เกร็งแขนเล็กน้อย และส่งแขนไปตามทิศทางที่ต้องการ.

ลูกบอลกระทบแขนทั้งสองข้างพร้อมกันและเท่ากัน

1.4 การส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการ:

การส่งลูก ควรส่งไปในทิศทางที่ต้องการ โดยการยืดแขนและลำตัวขึ้นเล็กน้อย.

ควบคุมทิศทางของลูกบอล โดยการปรับมุมของแขนและลำตัว.

เอียงหัวไหล่และบิดลำตัวเพื่อควบคุมทิศทางของบอล

แบบฝึกทักษะ:

แบบฝึกการรับลูก:

การโยนบอลแล้วอันเดอร์กลับ เล่นลูกสองมือล่าง (เปลี่ยนท่ารับ) ทำนั่งกับพื้น, ทำย่อ, ทำยืน

แบบฝึกการเคลื่อนที่:

ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง เพื่อรับลูกบอล. (เปลี่ยนทิศทางลูกบอล)

แบบฝึกการควบคุมทิศทาง:

ฝึกการอันเดอร์ลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนด. ซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง (เปลี่ยนเป้าหมาย)

ข้อควรระวัง:

การรับลูกบอลมีประสิทธิภาพ ต้องยืนท่าเตรียมพร้อมให้ถูกต้อง

การประสานมือที่ถูกต้อง จะช่วยให้ควบคุมลูกบอลได้ดีขึ้น โดยการบิดข้อมือลงจะช่วยให้แขนเหยียดตรง

การควบคุมทิศทางของลูกบอล เป็นสิ่งสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล.

บอลไม่โดนปลายแขนหรือมือ (โดนแขนสองข้างพร้อมกัน,โดนกลางท่อนแขนส่วนปลาย

.....
.....
.....
.....
(นายสุระนัน รณน้อย)
ผู้ตรวจประเมิน