



ใบงานที่ 1.1

คะแนน

เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง วอลเลย์บอล  
ลากบัตรคำไปเติมลงในแต่ละขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

/20

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

1.ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

ลากข้อความต่อไปนี้เติมในช่องว่างด้านล่างให้ถูกต้อง

|                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ย่อเข่าลงเล็กน้อย เอนตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย เพื่อให้พร้อมรับลูกบอล.                           |
| การโยนบอลแล้วอันเดอร์กลับ เล่นลูกสองมือล่าง (เปลี่ยนท่ารับ) ทำนั้งกับพื้น,ทำย่อ,ทำยืน        |
| ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นข้างหน้า ระดับอก โดยให้แขนเหยียดตรง และขนานกับพื้น.                      |
| การกำหมัด (มือหนึ่งกำหมัด มืออีกข้างโอบหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย                             |
| หรือการต่อหมัดสอดนิ้ว (มือทั้งสองข้างประสานกันเป็นหมัด) บิดข้อมือลงเล็กน้อย                  |
| ยื่นเท้าแยกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย โดยเท้าข้างหนึ่งอาจอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย.                |
| ลูกบอลกระทบแขนทั้งสองข้างพร้อมกันและเท่ากัน                                                  |
| บอลไม่โดนปลายแขนหรือมือ (โดนแขนสองข้างพร้อมกัน,โดนกลางท่อนแขนส่วนปลาย                        |
| การควบคุมทิศทางของลูกบอล เป็นสิ่งสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล.                                   |
| การส่งลูก ควรส่งไปในทิศทางที่ต้องการ โดยการยืดแขนและลำตัวขึ้นเล็กน้อย.                       |
| การประสานมือที่ถูกต้อง จะช่วยให้ควบคุมลูกบอลได้ดีขึ้น โดยการบิดข้อมือลงจะช่วยให้แขนเหยียดตรง |
| ควบคุมทิศทางของลูกบอล โดยการปรับมุมของแขนและลำตัว.                                           |
| เอียงหัวไหล่และบิดลำตัวเพื่อควบคุมทิศทางของบอล                                               |
| เมื่อลูกบอลกระทบแขน ให้เกร็งแขนเล็กน้อย และส่งแขนไปตามทิศทางที่ต้องการ.                      |
| การซ้อนมือ (มือหนึ่งโอบมืออีกข้าง) บิดข้อมือลงเล็กน้อย                                       |
| ฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลัง เพื่อรับลูกบอล. (เปลี่ยนทิศทางลูกบอล)        |
| จุดกระทบของลูกบอล ควรอยู่ที่ส่วนล่างของแขนท่อนล่าง (เหนือข้อมือขึ้นไปเล็กน้อย).              |
| ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างชิดกันและขนานกัน มองลูกบอลตลอดเวลา.                               |
| ฝึกการอันเดอร์ลูกบอลไปยังเป้าหมายที่กำหนด. ซ้าย,ขวา,หน้า,หลัง (เปลี่ยนเป้าหมาย)              |
| การรับลูกบอลมีประสิทธิภาพ ต้องยืนท่าเตรียมพร้อมให้ถูกต้อง                                    |



## ใบงานที่ 1.1

คะแนน

### เรื่อง ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง วอลเลย์บอล

ลากบัตรคำไปเติมลงในแต่ละขั้นตอนทักษะการเล่นลูกสองมือล่างวอลเลย์บอล

/20

ชื่อ.....ชั้น.....เลขที่.....

#### 1. ขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

##### 1.1 ทำเตรียมพร้อม:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

##### 1.2 การประสานมือ:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

##### 1.3 การกระทบลูก:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

##### 1.4 การส่งลูกตามทิศทางที่ต้องการ:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

##### แบบฝึกการรับลูก:

|  |
|--|
|  |
|--|

##### แบบฝึกการเคลื่อนที่:

|  |
|--|
|  |
|--|

##### แบบฝึกการควบคุมทิศทาง:

|  |
|--|
|  |
|--|

##### ข้อควรระวัง:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |