

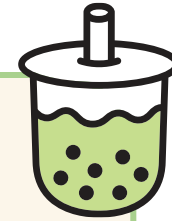
การเสิร์ฟ วอลเลย์บอล



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5
โดย ครูลลิตา ชญา หขุนแปง (ครูน้อง)



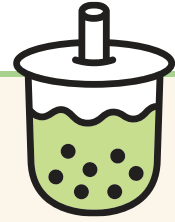
การเสิร์ฟลูก



“การเสิร์ฟลูกบอล เป็นทักษะที่มีความสำคัญในการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่น โดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบ่มือหรือกาง มือก็ได้ เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม เป้าหมายเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุก เพื่อทำคะแนน ให้กับทีม ทีมใดมีความสามารถในการเสิร์ฟลูกบอลเช่น ลูกบอลเคลื่อนที่มาด้วยความเร็วแรงมีความแม่นยำ หรือสามารถบังคับลูกบอลให้ไปตกในทิศใดหรือจุดใดก็ได้ในทีมนั้นก็ย่อมได้เปรียบกว่าฝ่ายตรงข้ามเสมอ.”



การเสิร์ฟลูก



การเสิร์ฟ (Service) หมายถึงการส่งลูกเข้าสู่การเล่น โดยผู้เล่นที่อยู่ในตำแหน่งด้านหลัง ด้านขวาวจะทำการเสิร์ฟในเขตเสิร์ฟและเสิร์ฟโคใช้มือข้างหนึ่งข้างใดเสิร์ฟ เช่น ส้นมืออุ้ง แบมือ หรือกางมือ หรือกำหมัด เป็นต้น เพื่อลูกบอลให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนของผู้แข่งขัน การเสิร์ฟมีความสำคัญต่อการเล่นมากเพราะคะแนนที่ได้มาจากการการเสิร์ฟ



1

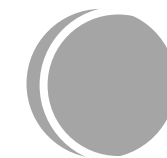
ชนิดของการเสิร์ฟ

ชนิดของการเสิร์ฟที่นิยมมี 3 ชนิดคือ

1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
2. การเสิร์ฟลูกมือบน
3. การเสิร์ฟระดับไหล่

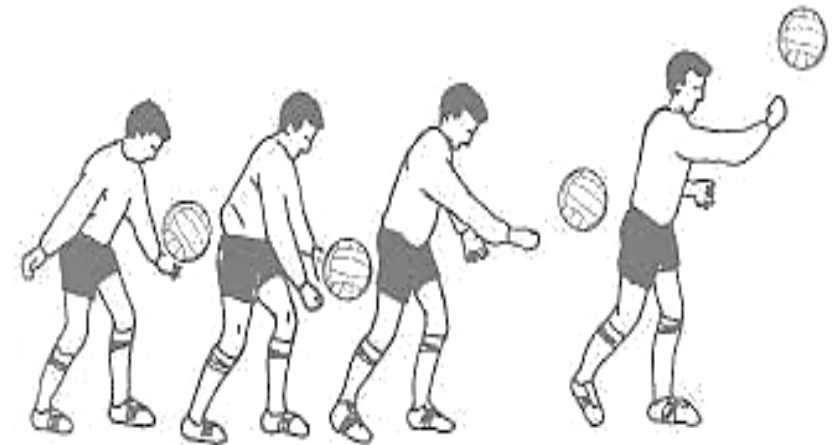
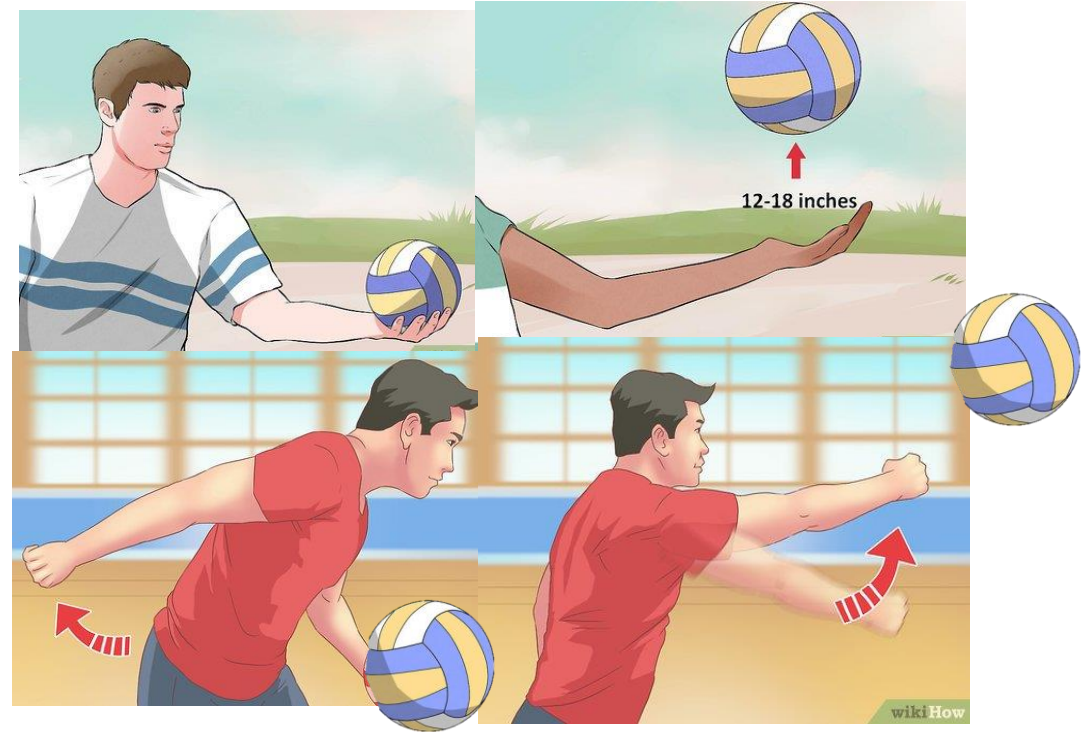


การเลือฟลุคมือต่าง



การเสิร์ฟลูกมือล่าง

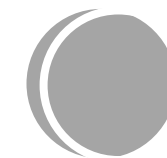
1. การยืน หันลำตัวด้านซ้ายเข้าหาตาข่าย ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าขนานกับเส้นหลังเท้าขวา อยู่ข้างหลัง (เสิร์ฟด้วยมือขวา) แยกเท้าห่างกันประมาณ ๑ ช่วงไหล่ย่อเข้าเล็กน้อย
2. ถือลูกบอลด้วยมือข้างที่ไม่ถนัด (มือซ้ายข้างเดียวกับเท้าหน้า)
3. มือที่จะตีลูกบอลเหวี่ยงไปข้างหลัง (กำมือหรือแบมือ)
4. โยนลูกบอลขึ้นสูงจากมือประมาณ ๑ - ๒ ฟุต
5. เหวี่ยงแขนข้างที่ใช้ตีเข้าปะทะลูกบอลบริเวณใต้ลูกบอล หลังจากปะทะ ลูกบอลแล้ว ให้ปล่อยแขนไปตามแรงส่ง







การเติร์ฟลูกมือบน



การเสิร์ฟลูกมือบน

1. ย่อตัวเล็กน้อย ส่งลูกบอลขึ้นในตำแหน่งที่มือขวาจะตีลูกบอลได้สะดวก
2. ขณะที่ถือลูกบอลอย่างมีสมาธิมือขวาเงือมาข้างหลังมากขึ้น มือซ้าย(ที่โยนลูก) ควรยก ไว้เพื่อช่วยการทรงตัว
3. จังหวะที่ลูกบอลลอยขึ้นเกือบสูงสุดจะเป็นจังหวะเดียวกับมือขวาเงือเต็มที่ พร้อม ๆ น้ำหนักตัวถ่ายมาอยู่เท้าหลังเกือบทั้งหมด
4. เมื่อลูกบอลหยุด นิ่งแล้วเริ่มตกลง ให้ตีลูกบอลทางด้านหลังพยายามให้สันมือถูกกึ่งกลาง ลูกบอลโดยใช้แรงส่งจากน้ำหนักตัวกำลังกล้ามเนื้อท้อง หัวไหล่และแรงเหวี่ยงของมือและแขนส่ง ลูกบอลไป



