การสร้างความคุ้นเคยกับลูกวอลเลย์บอล

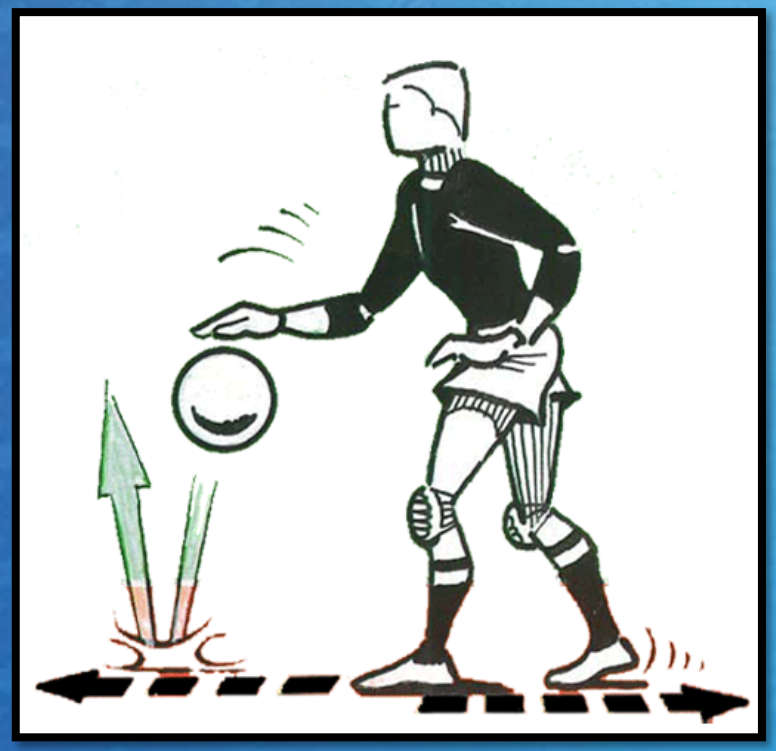
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

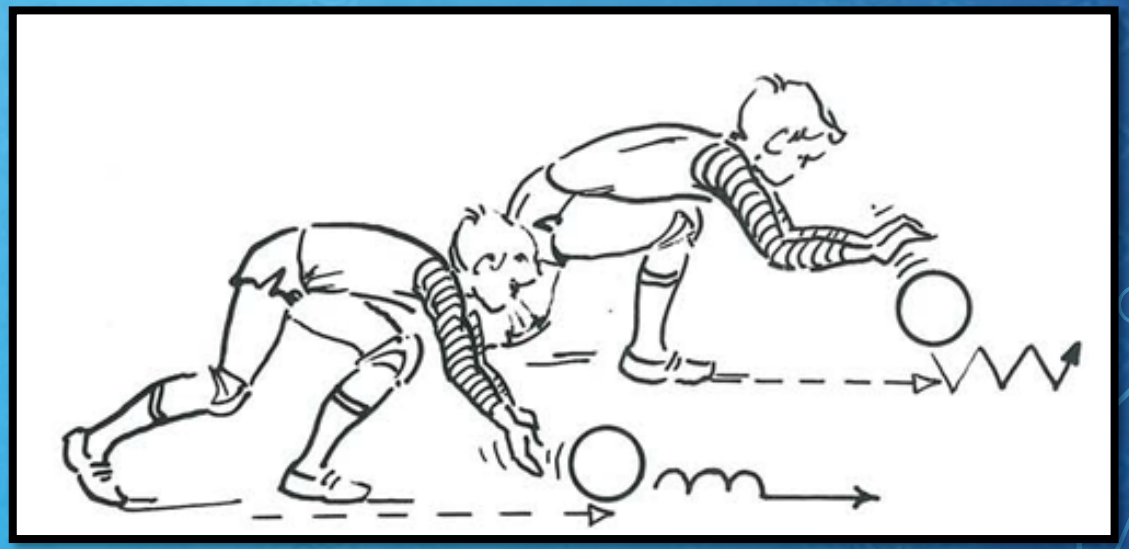
จัดทำโดย ว่าที่ร.ต.หญิงฐิติชญา หนูนแปง

วิธีการฝึก

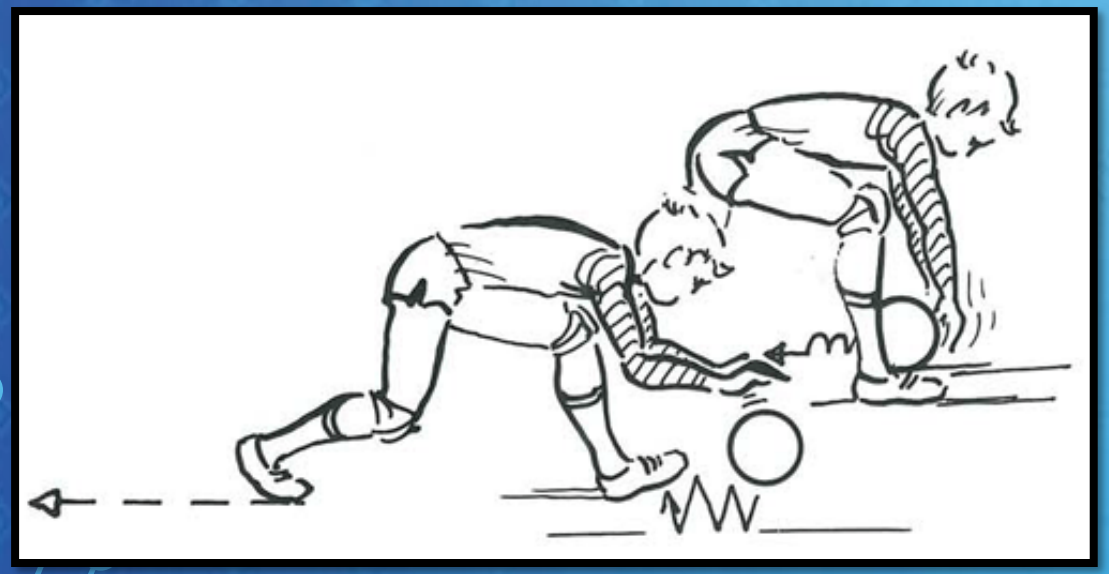
1. เลี้ยงบอลด้วยมือเดียวประคอง เลี้ยงบอลด้วยมือซ้ายหรือขวาก็ได้มือตัวต่ำเดินหน้า ถอยหลัง



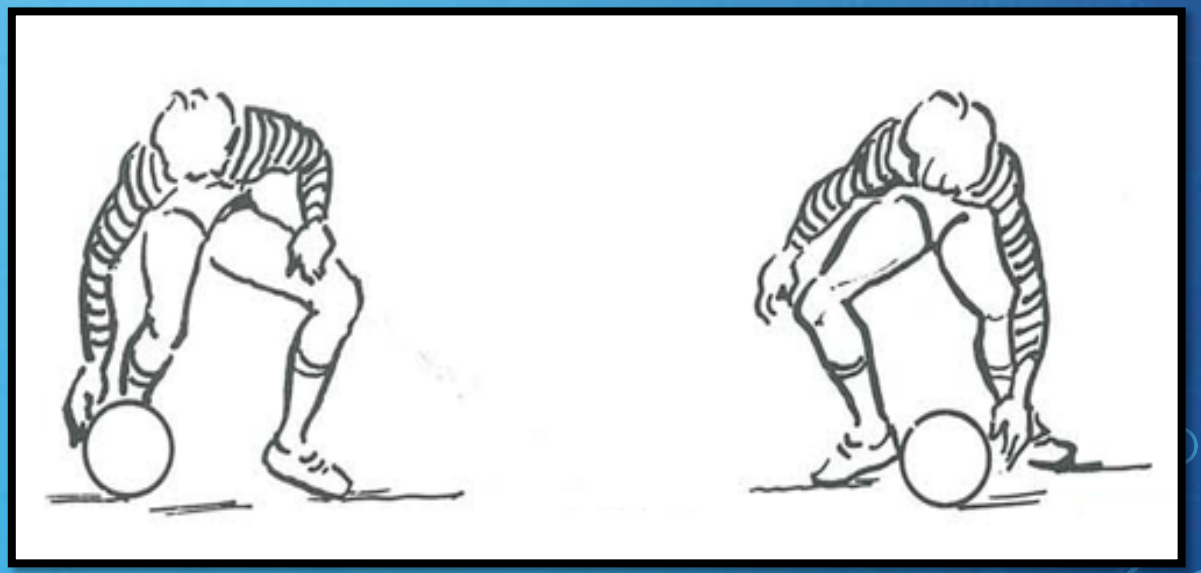
2. กลิ้งบอลไปข้างหน้าด้วย 2 มือใช้ 2 มือบอลกลิ้งไปด้านหน้าและเลี้ยงบอลด้วย 2 มือ ตามภาพประกอบ



3. ถอยหลังกลิ้งบอลด้วย 2 มือ ฝึกเช่นเดียวกับแบบที่ 2 แต่ใช้การถอยหลัง

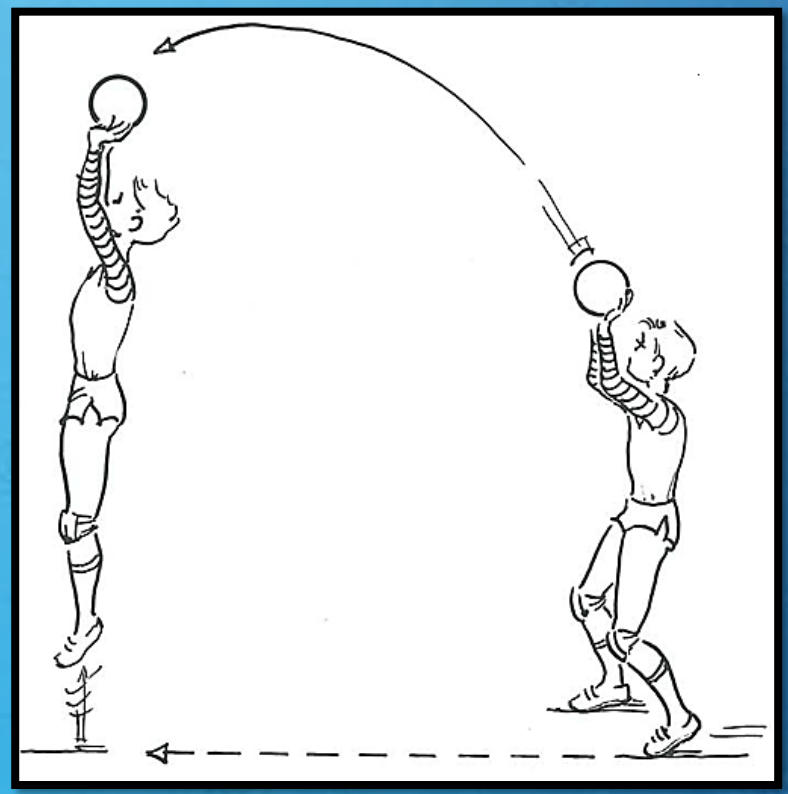


4. กลิ้งบอลเคลื่อนที่ไปด้านข้างด้านหน้ากลิ้งบอลไปด้านซ้ายโดยใช้มือขวากลิ้งไปด้านขวาโดยใช้มือซ้าย

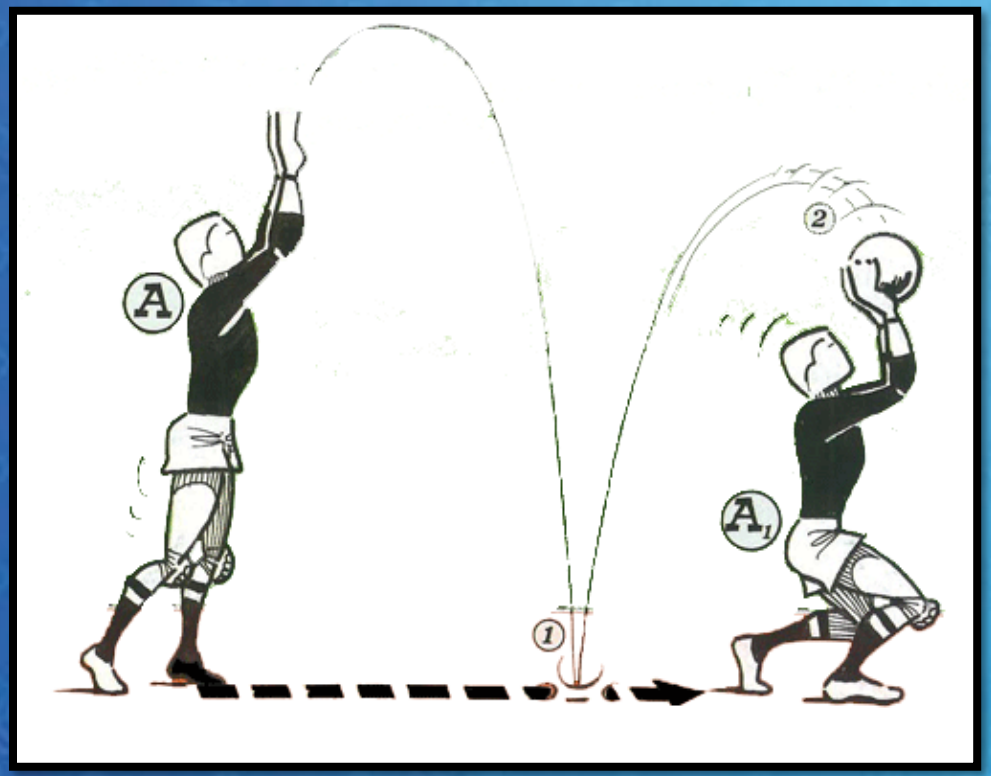


5. เลี้ยงบอลสลับมือไปด้านหน้า
เลี้ยงบอลสลับมือไป

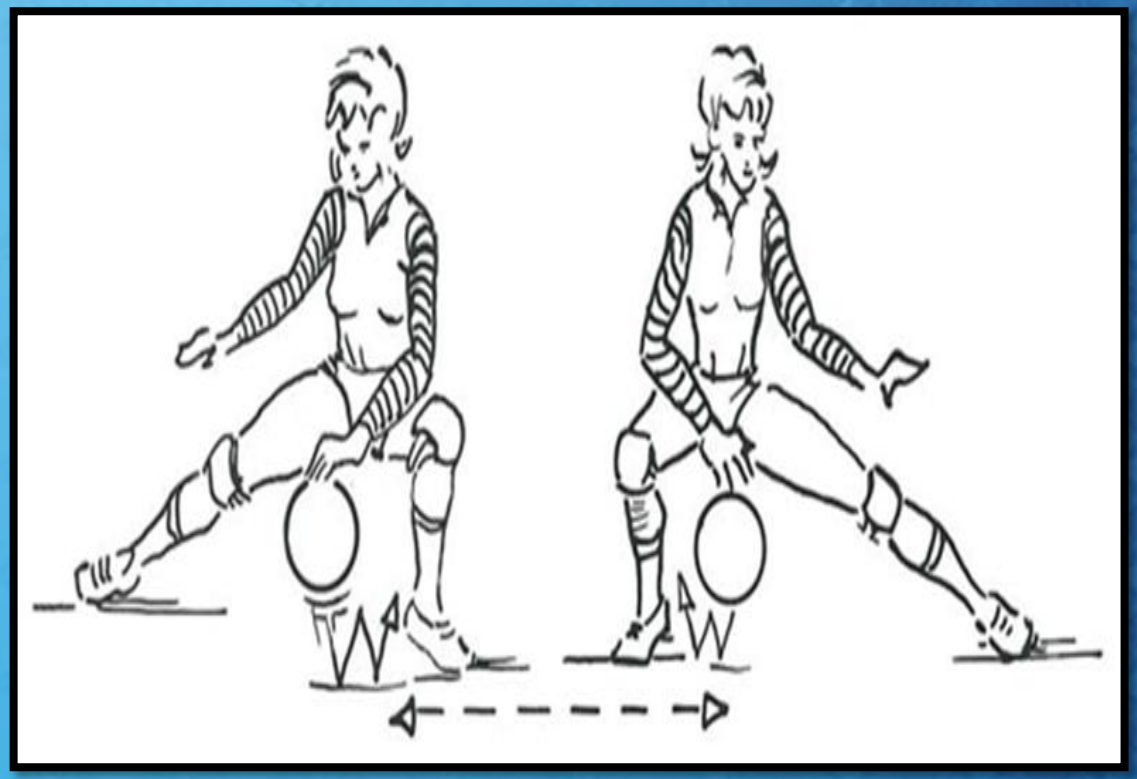
6. โยนลูกบอลไปด้านหน้า
แล้วเคลื่อนที่ไปกระโดดจับ
บอล



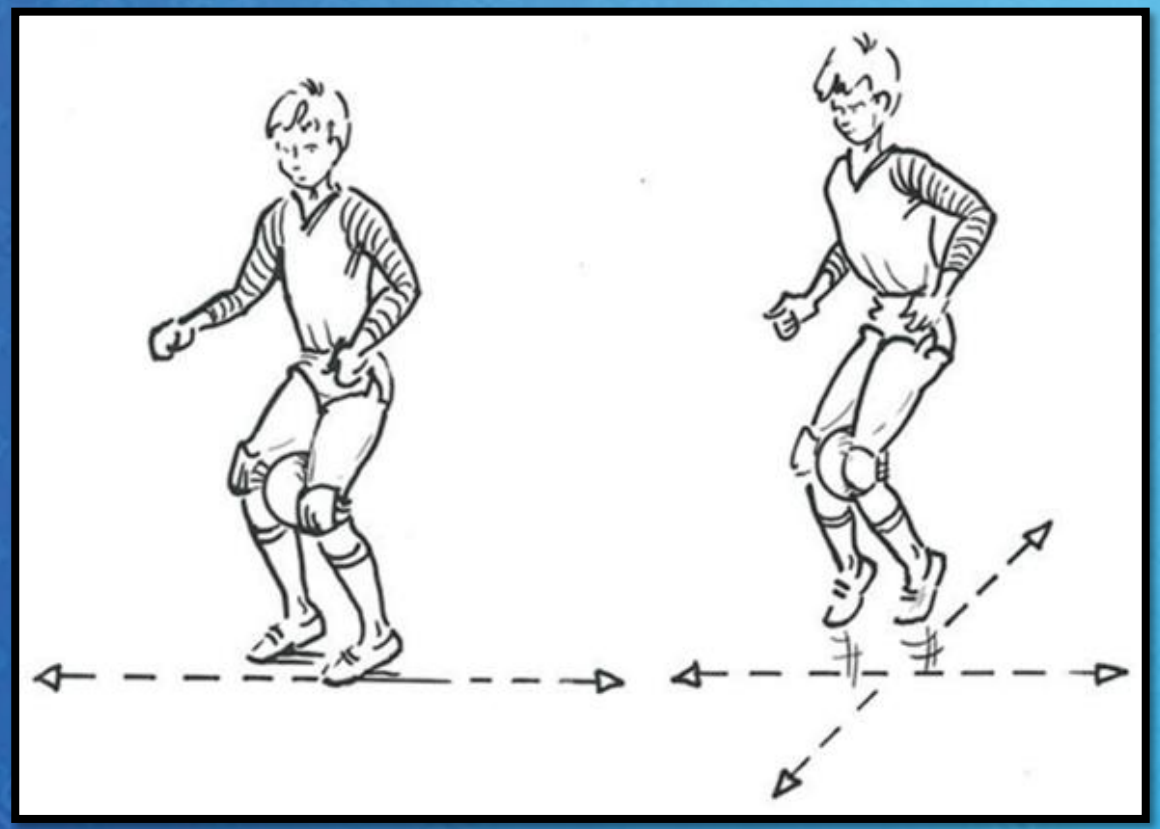
7.โยนบอลไปด้านหน้าให้ลูกบอลกระดอนพื้น 1 ครั้งแล้วย่อจับ



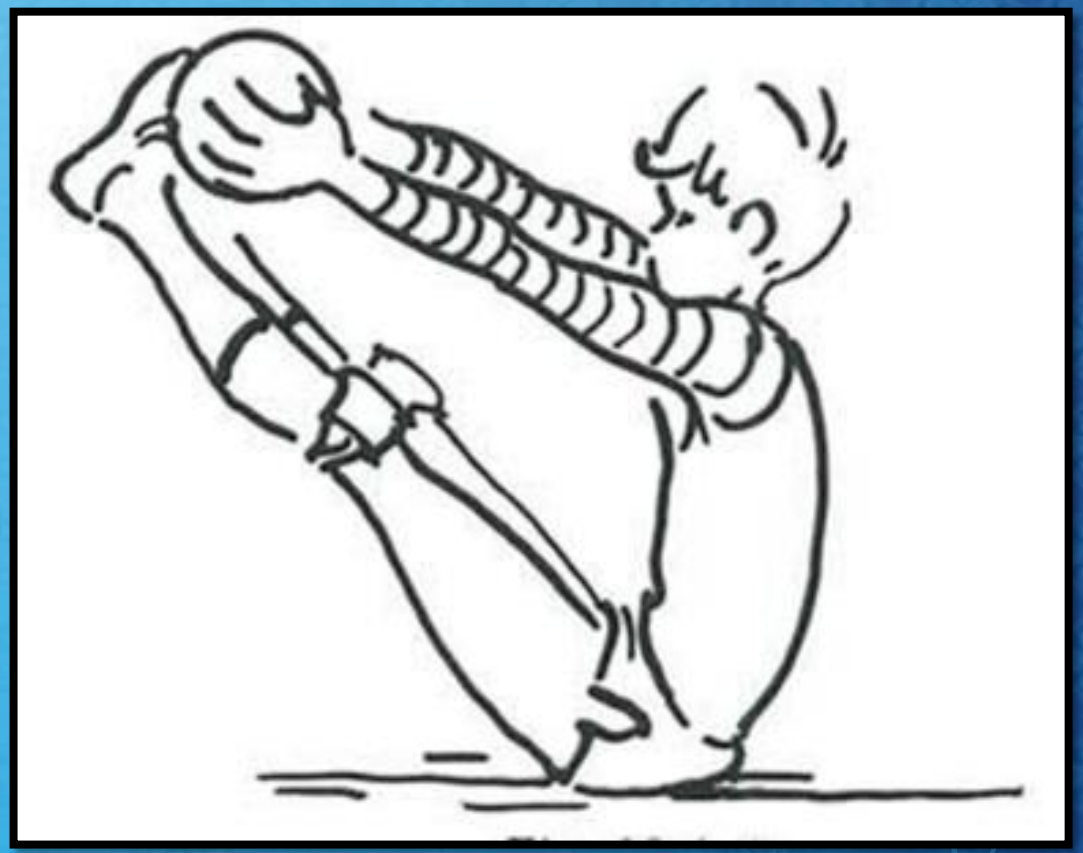
8. เลี้ยงบอลมือเดียวย่อขา



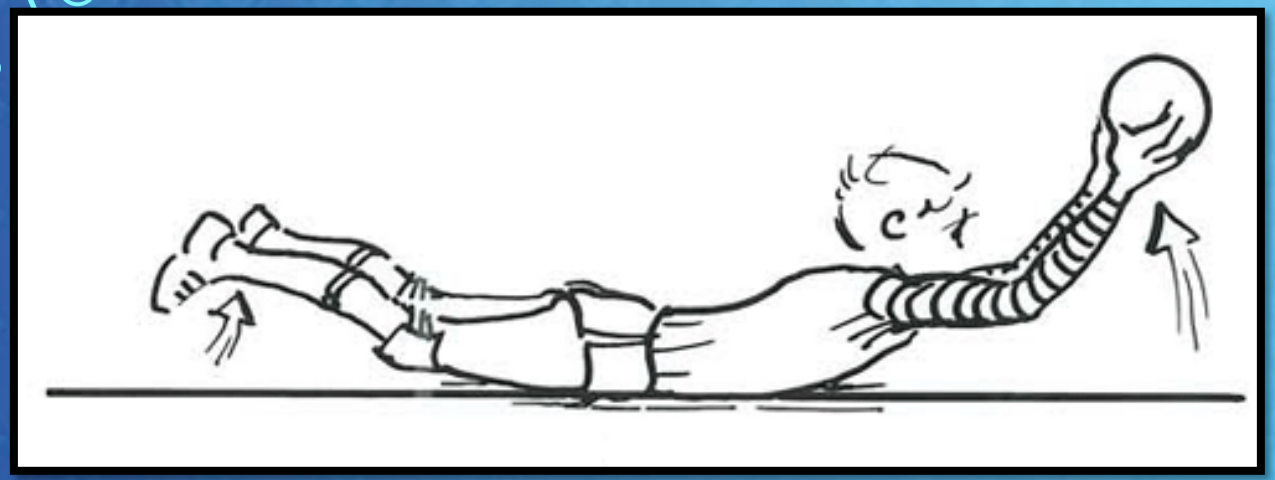
9. เคลื่อนที่ทิศทางต่างๆ โดยใช้เข่าหนีบลูกบอลไว้



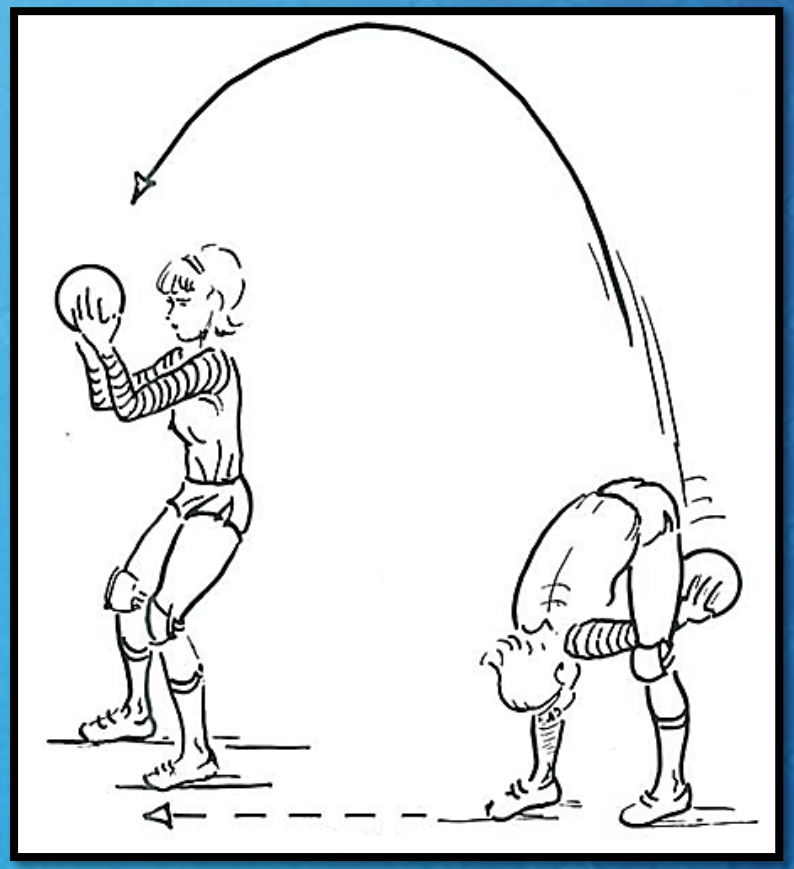
10. V Sit-up โดยใช้ลูกบอลแตะปลายเท้า



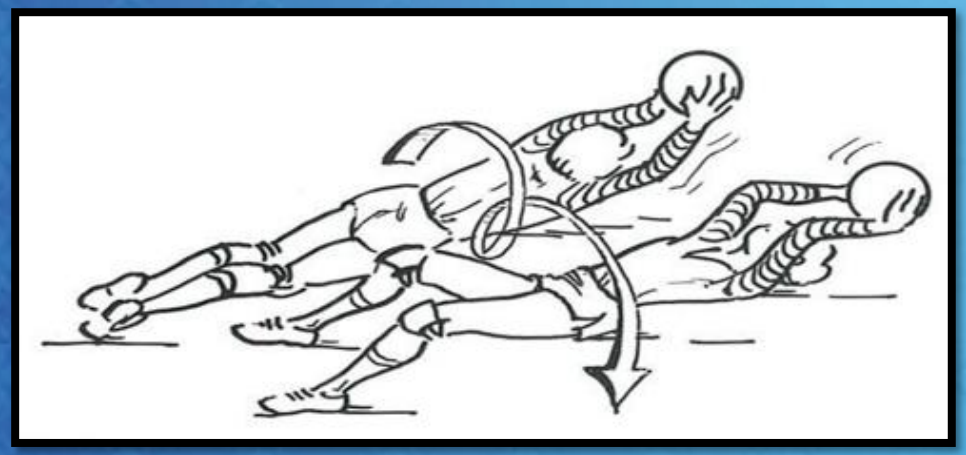
11. Back-up โดยถือลูกบอลไว้

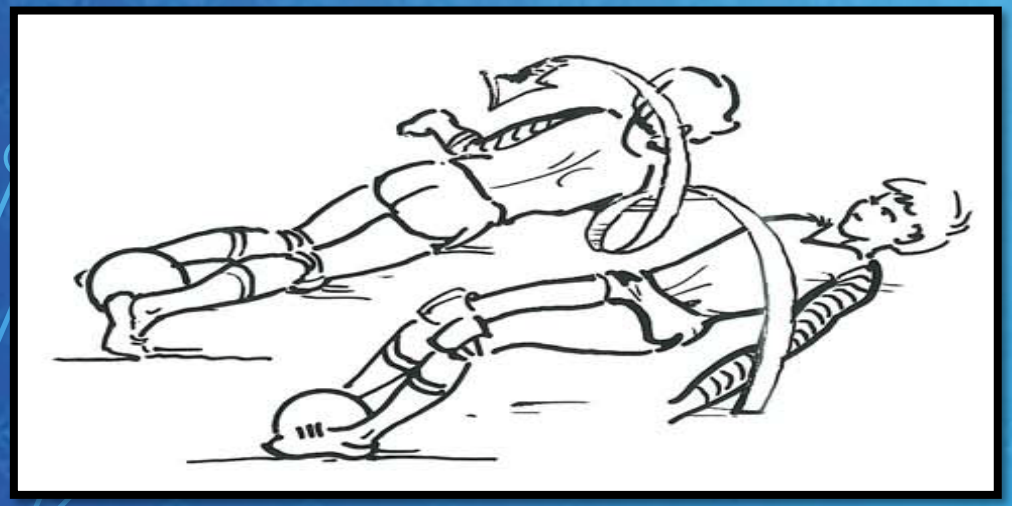


12. โยนลูกบอลลอดขาข้ามศีรษะแล้วรับบอล

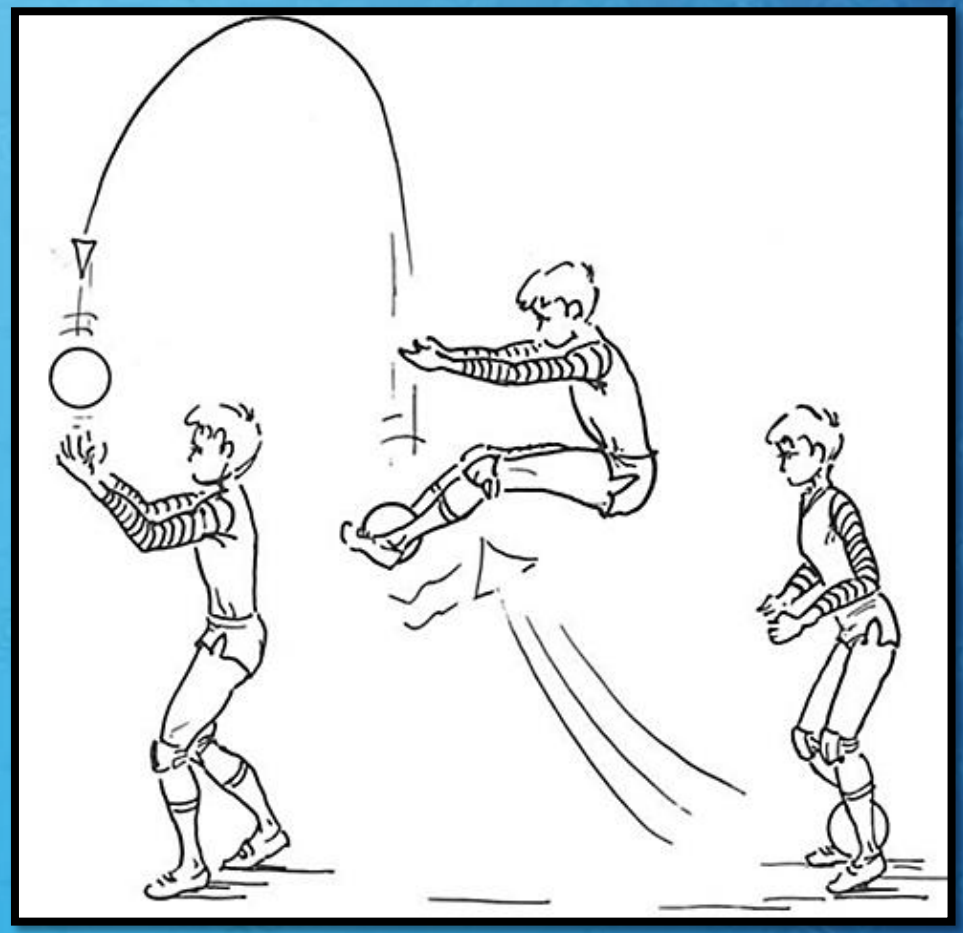


13. กลิ้งตัวไปด้านข้างโดยถือลูกบอลและใช้เท้าหนีบลูก

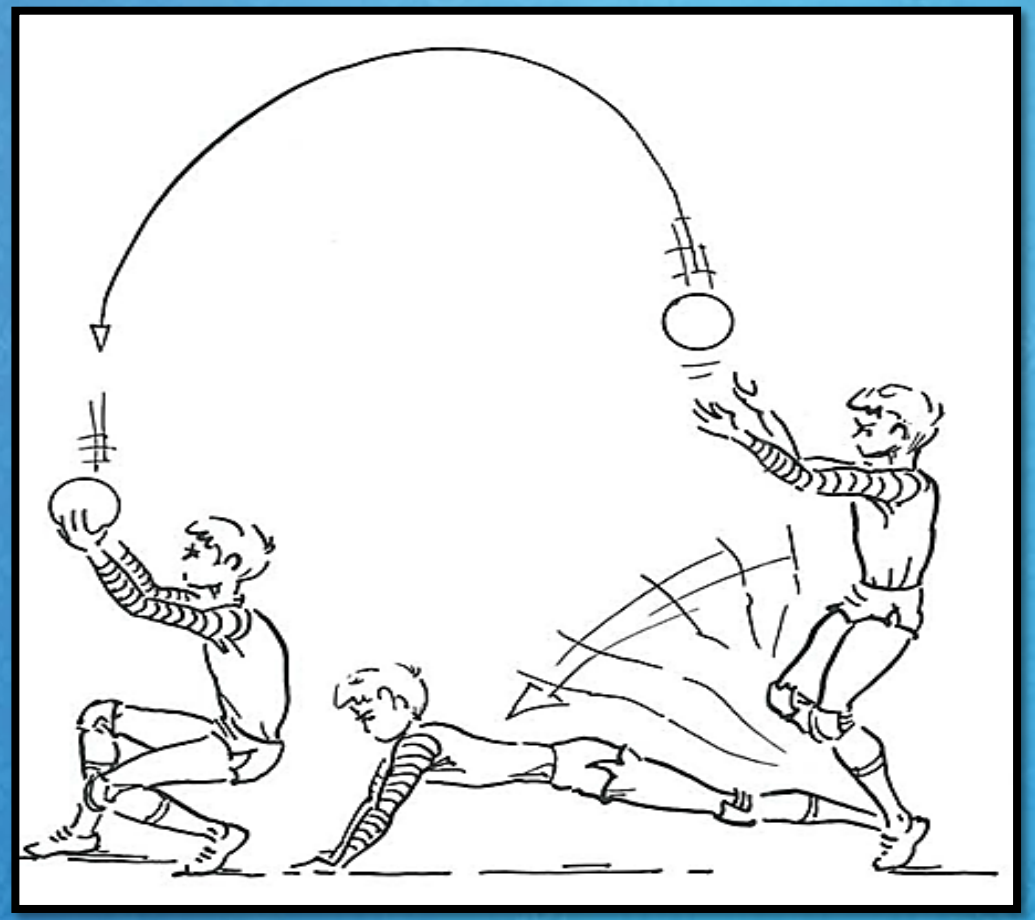




14. กระโดดส่งบอลด้วยเท้า



15. โยนบอล Push-up รับบอล



FIVB
WOMEN'S WORLD CHAMPIONSHIP
JAPAN 2018
KINEMASTER