

A

B

L

C

D



การเลิร์ฟลูกมือบน

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดย ว่าที่ร.ต.หญิงฐิติชญา หนูนแพง

โรงเรียนบ้านสันกำแพง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงใหม่ เขต 1



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนสามารถอธิบายวิธีและขั้นตอนทักษะการเล็งโฟม็อบนได้ (K)
๒. นักเรียนสามารถปฏิบัติตามขั้นตอนทักษะการเล็งโฟม็อบนได้อย่างถูกต้อง (P)
๓. นักเรียนเห็นความสำคัญในการฝึกทักษะการเล็งโฟม็อบน (A)



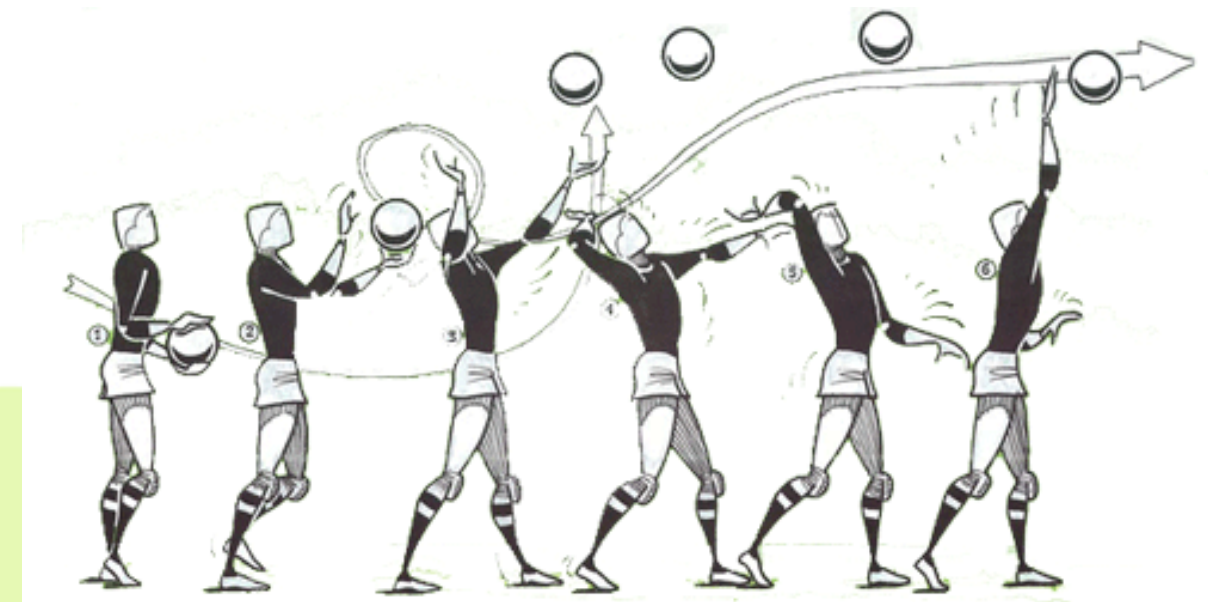


การเลือฟลูกมือบน



การจัดท่าแห่งเท้า

1. ยืนโดยให้เท้าแยกออกจากกันประมาณช่วงหัวไหล่
2. วางเท้าด้านตรงข้ามกับมือข้างที่ถนัดใช้ตีลูกไว้
ข้างหน้าเท้าอีกข้าง
3. หัวไหล่กับสะโพกขนานไปกับตาข่าย งอเข่า





การถือลูกบอล

ถือลูกบอลยื่นไปข้างหน้า

วางลูกบอลไว้บนมือข้างที่ไม่ถนัดยื่นไปตรงๆ

ข้างหน้า ให้ข้อศอกเหยียดตรงแต่ไม่ใช่เหยียดตึง

ฝ่ามือหงายขึ้นโดยมีลูกบอลวางอยู่ข้างบน





เตรียมมือข้างที่ใช้ตีให้พร้อม

แกว่งแขนข้างที่ใช้เสิร์ฟข้ามไปหลังศีรษะ ให้แน่ใจว่า
ข้อศอกชี้ไปข้างบนและมือนั้นอยู่ตรงบริเวณหรือเหนือ
บริเวณไหล่เล็กน้อย ทำนี้จะเป็นการเปิดร่างกายออก





โยนลูกบอลขึ้นไปบนอากาศ

โยนลูกบอลขึ้นไปจากฝ่ามือประมาณ 18 - 36 นิ้ว (46 - 91 ซม.) ไปบนอากาศ ให้ลูกบอลอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ข้างที่จะตีลูกบอลและอยู่ราวๆ 1 ฟุต (0.3 ม.) ข้างหน้า เพื่อที่จะสามารถก้าวเข้ามาเสิร์ฟ มือขวาควรจะต้องฉีก 90 องศาอยู่ทางข้างหลังของร่างกาย ตีลูกบอลทันทีที่ลูกบอลเริ่มตกลงมา





เลี้ยงลูกเสิร์ฟด้วยร่างกาย

ความแรงของลูกเสิร์ฟส่วนใหญ่จะได้อาจมาจากเท้า เพราะคุณถ่ายโอนน้ำหนักจากขาหลังมายังขาหน้า





ตีลูกบอลด้วยสันมือข้างถนัด

ให้ใช้ข้อศอกเหวี่ยงนำมือข้างถนัดไปข้างหน้า
ตบลูกบอลด้วยสันมือหรือบริเวณท้ายกลางของฝ่ามือ





โยนลูกบอลขึ้นไปบนอากาศ

โยนลูกบอลขึ้นไปจากฝ่ามือประมาณ 18 - 36 นิ้ว (46 - 91 ซม.) ไปบนอากาศ ให้ลูกบอลอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ข้างที่จะตีลูกบอลและอยู่ราวๆ 1 ฟุต (0.3 ม.) ข้างหน้า เพื่อที่จะสามารถก้าวเข้ามาเสิร์ฟมือขวาควรจะต้องฉาก 90 องศาอยู่ทางข้างหลังของร่างกาย ตีลูกบอลทันทีที่ลูกบอลเริ่มตกลงมา



A

B

L

C

D



ไปลองทำกับ

