

# การจับมือที่ถูกต้องในการเล่นวอลเลย์บอล

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

---

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

จัดทำโดย ฐิติชญา หนูนแพง

# การเล่นลูกบอลด้วยมือล่าง (การจับมือ)

โดยวิธีช้อนมือ เป็นวิธีที่นิยมเล่นกันมาก มีวิธีการจับมือ

1. หงายมือทั้งสองข้าง





2.เอามือหนึ่งไปวาง  
ซ้อนทับอีกมือหนึ่ง



3. รวบมือให้  
นิ้วหัวแม่มือชิดติดกัน





4.จุดสัมผัสตักบอด



5.บริเวณที่ถูกลูกบอลคือ  
บริเวณท่อนแขนด้านหน้า  
ทั้งสองแขนพร้อม ๆ กัน  
ตั้งแต่เหนือข้อมือขึ้นมา  
ประมาณ 10 ซม



จุดที่สัมผัสลูกบอล  
ให้ลูกบอลโดนตรงข้อมือ  
ให้มากที่สุด

## การออกแรงเล่นลูกด้วยมือล่าง

ในกรณีที่ลูกบอลที่พุ่งมาไม่แรง การอันเดอร์ลูกต้องเพิ่มแรงยกของแขนขึ้น เพื่อให้เกิดแรงกระทบลูกและเมื่อลูกบอลพุ่งมาแรงมากให้ออกแรงส่งเพียงเล็กน้อย โดยอาศัยแรงกระดอนจากลูกช่วยใน การส่งลูกบอลการที่จะใช้แรงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับระยะทางความเร็ว ความแรงของลูกบอลด้วย

## การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างแบบที่ 2 (การอันเดอร์)

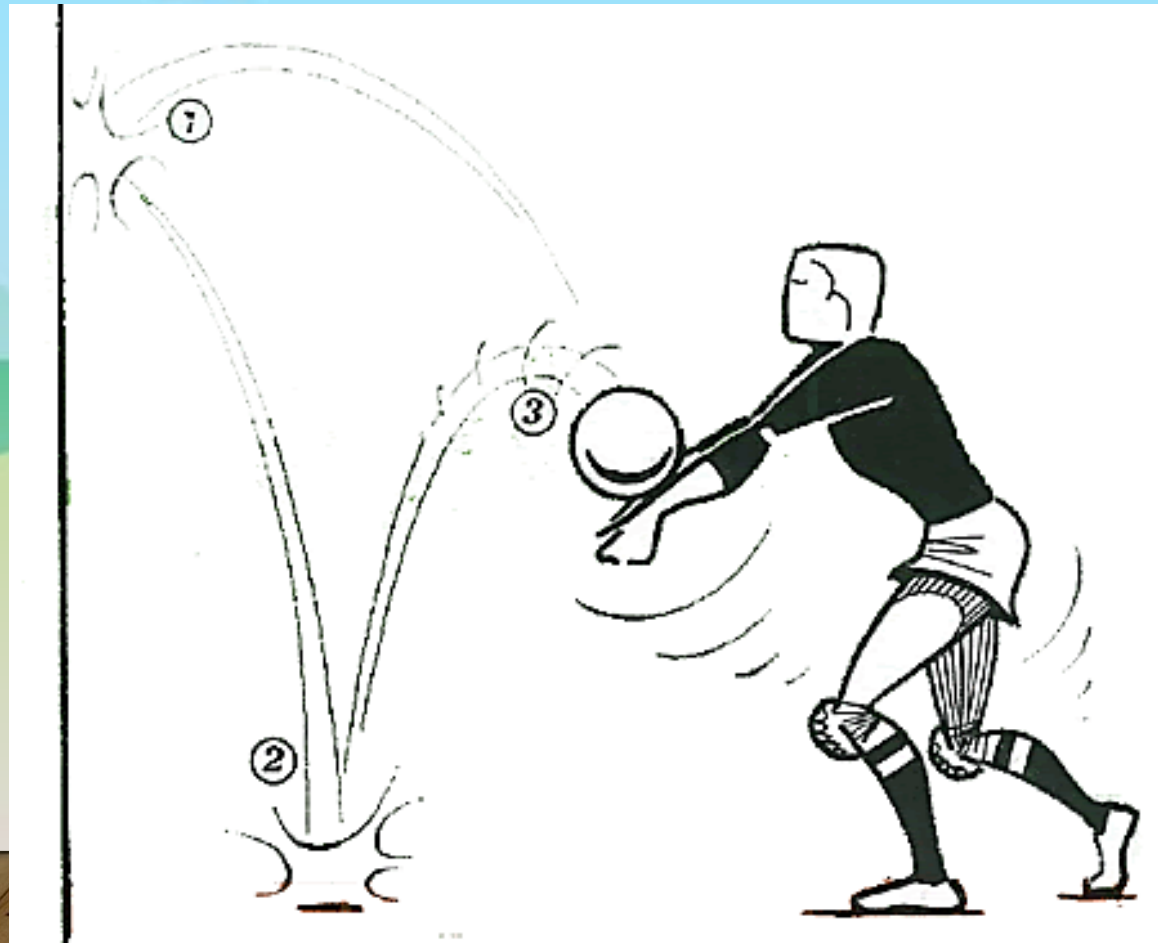


## การเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า

การการเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า เป็นทักษะที่ใช้เล่นมากกว่าการเล่นลูกสองมือล่างแบบอื่น ๆ หลักการสำคัญคือ ตีลูกบอลก่อนที่ลูกบอลจะมาถึงแขนให้ ลูกบอลพุ่งไปข้างหน้าด้วยสองมือล่าง โดยมุมของแขนทั้งสองขณะตีลูกบอล ทำมุมกับลำตัวประมาณ **45** องศา หรือ ข้อมือยกสูงขึ้นมาประมาณระดับเอว ดังรูป



## ฝึกปฏิบัติเรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง



**แบบฝึกที่ 1 อันเดอร์ลูกบอล**  
กระดอนกับผนัง โดยเริ่ม จากคนหนึ่งยืน  
หันหน้าเข้าหาผนัง

ห่างจากผนังประมาณ 3 - 5 เมตร  
โยนลูกบอลไปที่ผนังสูงจากพื้น  
ประมาณ 2 - 3 เมตร

เมื่อลูกบอลกระดอนกลับมาปล่อยให้  
ลูกบอลกระดอนพื้น 1 ครั้ง



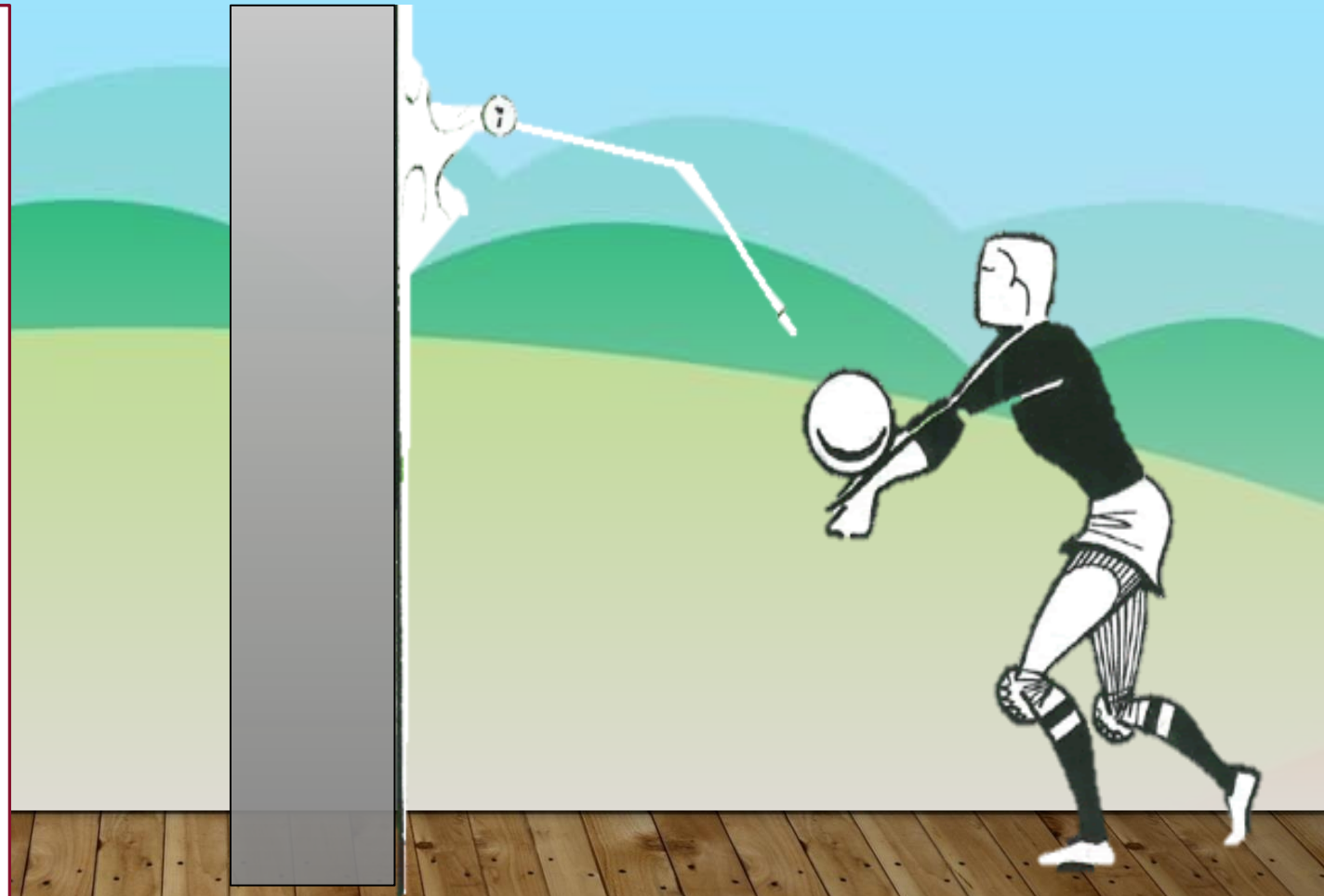
เมื่อลูกบอลกระดอนกลับมาปล่อยให้ลูกบอลกระดอนพื้น  
1 ครั้ง

แล้วย่อเข่าลง แขนเหยียดตึงหักข้อมือลง แล้วอันเดอร์ลูก  
บอลกลับเข้าหาผนังอีก คนหนึ่งปฏิบัติ 5 - 10 ครั้ง

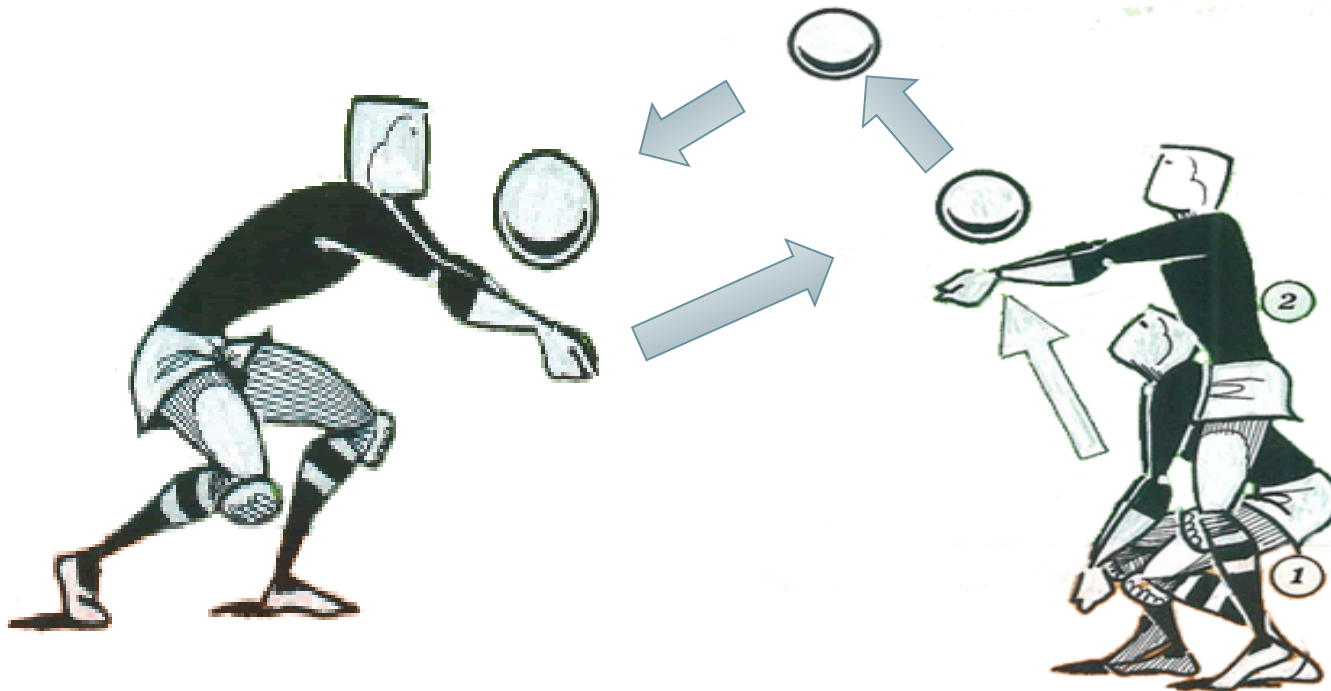
## แบบฝึกที่ 2 อันเดอร์ลูกบอลกับผนัง

โดยเริ่มจากคนหนึ่งยืนหันหน้าเข้าหาผนัง  
ห่างจาก ผนังประมาณ 1 - 2 เมตร  
โยนลูกบอลไปที่ผนังสูงจากพื้นประมาณ 1 - 2  
เมตร

- เมื่อลูกบอลกระดอนกลับมาให้ย่อเข่าลง  
แขนเหยียดตึง หักข้อมือลง แล้วอันเดอร์ลูก  
บอลกลับเข้าหาผนัง อีกครั้ง โดยลูกบอลไม่  
ตกลงพื้น คนหนึ่งทำ 5 - 10 ครั้ง



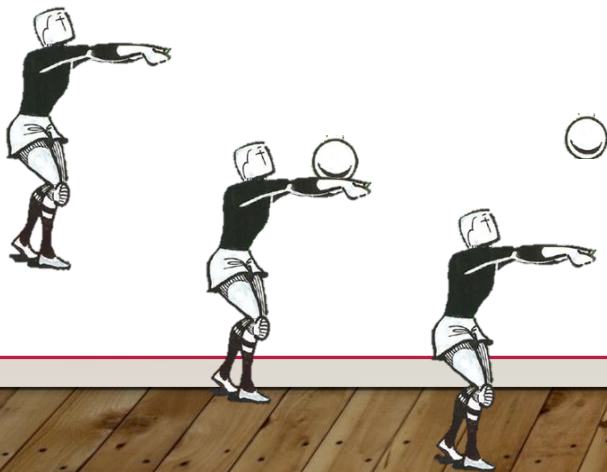
### แบบฝึกที่ 3 การอันเตอร์ลูกบอลโต้คู่

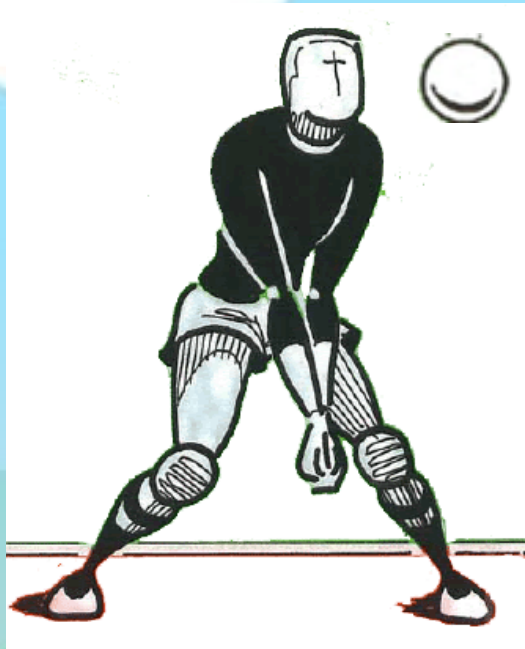


ยืนห่างกัน 5 - 7 เมตร โต้ลูกบอลกันไปมา พยายามอย่าให้ลูกบอลตกพื้น

## แบบฝึกที่ 4 การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างลูกตั้งสูง

นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดผู้เล่นเป็นคู่ ๆ  
โดยเริ่มจากคนหนึ่งโยนลูกบอลขึ้นสูง  
กว่าระดับศีรษะ ประมาณ 1 เมตร





เมื่อลูกบอลย่อยลงมาให้ย่อเข่าลงแขน  
เหยียดตึง หักข้อมือลง แล้วอันเคอร์ลูกบอลกลับ  
ขึ้นไป ขณะอันเคอร์ลูกบอลให้เหยียดขาขึ้น  
เล็กน้อยแขนทำมุมกับลำตัวประมาณ 90 องศา  
คือยกแขนเสมอไหล่ เริ่มทำจากต่ำ ๆ เบา ๆ ก่อน  
แล้วค่อยสูงขึ้นแรงขึ้น คนหนึ่งทำ 10 ครั้ง แล้ว  
เปลี่ยนกันฝึกปฏิบัติ



ใบงานที่ ๓ เรื่อง การเล่นลูกบอลด้วยมือล่าง  
วิชาพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

พ ๓.๑ ป.๕/๕

พ ๓.๒ ป ๕/๑

พ ๓.๒ ป 5/3

ชื่อ - สกุล.....ชั้น ป. ๕./..... เลขที่.....

คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนเขียนอธิบายการเล่นลูกบอลด้วยมือล่าง (การจับมือ)



.....  
.....

๒. ให้นักเรียนอธิบายการเล่นลูกสองมือล่างด้านหน้า

.....  
.....  
.....

๓. ให้นักเรียนอธิบายการอันเดอร์ลูกลงบอลกับผนัง

.....  
.....