

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา กีฬาวอลเลย์บอล

บทที่ 4 การเล่นลูกสองมือบน



โดย

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนปทุมวิไล

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เขียน ได้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นการพัฒนาการเรียน การสอนรายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยได้จัดทำเอกสารประกอบการ เรียน บทที่ 4 เรื่องการเล่นลูกสองมือบน ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียน สำหรับนักเรียน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ คำชี้แจงใช้เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาสาระเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาจะมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน มีการยกตัวอย่าง และภาพประกอบอย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตอบคำถามประจำบทเรียนในแต่ละกิจกรรมได้และ ตรวจสอบคำตอบกับเฉลยที่ถูกต้องด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถทราบการพัฒนาตนเองได้ทันที

หลังจากนำเอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว นักเรียนมีความกระตือรือร้น สามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้การจัดการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู	2
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน	2
ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน	5
 บทที่ 4 การเล่นเกมสองมือบน	
- ความหมายของการเล่นเกมสองมือบน	7
- ความสำคัญของเกมสองมือบนหรือการเซต	8
- จุดมุ่งหมายของเกมสองมือบน	8
- การเตรียมพร้อมการเล่นเกมสองมือบน	9
- วิธีการเล่นเกมสองมือบน	12
- รูปแบบการเล่นเกมสองมือบน	18
- ลักษณะการเล่นเกมสองมือบน	19
- ปัญหาและวิธีการแก้ไขการเล่นเกมสองมือบน	24
- แบบฝึกต่างๆ	25
- เกม	33
- ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท	34
- เฉลยข้อสอบ	36
 เอกสารอ้างอิง	37



บทที่ 4
การเล่นลูกสองมือบน



คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู



1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 4
การเล่นลูกสองมือบน
 - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
 - 1.2 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนก่อนฝึกปฏิบัติ
 - 1.3 ให้นักเรียนฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน และนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติที่บ้าน และที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
 - 1.4 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียนท้ายบท จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 1.5 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์หลังเรียนท้ายบท จำนวน 10 ข้อ
 - 1.6 หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน



1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 4
การเล่นลูกสองมือบน
 - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
 - 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 1.3 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน
 - 1.4 ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 4 การเล่นลูกสองมือบน
 - 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
 - 1.6 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน
 - 1.7 เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

การเล่นลูกสองมือบน



แนวคิด



การเล่นลูกสองมือบน หมายถึงการเล่นลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมกันโดยมีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งลูกบอลไปให้ตัวตบ การเล่นลูกสองมือบนมักใช้การเล่นครั้งที่ 2 ในจำนวน 3 ครั้ง ที่ผู้เล่นแต่ละฝ่ายมีสิทธิ์เล่นได้ก่อนลูกบอลนั้นจะถูกส่งไปฝ่ายตรงข้าม การเล่นลูกสองมือบนเป็นทักษะสำคัญในการทำคะแนนของทีม การที่ทีมจะประสบความสำเร็จในการแข่งขันหรือไม่จะต้องอาศัยความสามารถของผู้เล่นลูกสองมือบนเป็นสำคัญเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ถึงร้อยละ 60 - 70



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและหลักการของการเล่นลูกสองมือบนได้
2. ปฏิบัติทักษะการเล่นลูกสองมือบนได้
3. บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
4. รู้คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นลูกสองมือบน
5. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี



สาระการเรียนรู้

- ความหมายของการเล่นลูกสองมือบน
- ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต
- จุดมุ่งหมายของการเล่นลูกสองมือบน
- การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน
- วิธีการเล่นลูกสองมือบน
- รูปแบบการเล่นลูกสองมือบน
- ลักษณะการเล่นลูกสองมือบน
- ปัญหาและวิธีการแก้ไขการเล่นลูกสองมือบน



คำชี้แจง

ให้นักเรียนใช้เวลา 60 นาที ในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน เลือกหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม ทำหน้าที่อบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 8 - 10 นาที แล้วศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. นักเรียนดูครูสาธิตขั้นตอนการเล่นลูกสองมือบนเดี่ยว และการเล่นลูกสองมือบนคู่
3. นักเรียนฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบนเดี่ยวและการเล่นลูกสองมือบนคู่
4. นักเรียนแข่งขันเกมเล่นลูกสองมือบนอ้อมหลัก
5. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
6. เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนกับหลังเรียน
7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรมการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบนเดี่ยวและการเล่นลูกสองมือบนคู่



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน
การเล่นลูกสองมือบน



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ที่มาของแรง ที่นักกีฬาจะเล่นลูกสองมือบน
 - ก. นิ้วมือทุกนิ้ว
 - ข. ข้อมือ
 - ค. หัวเข่า
 - ง. แขนท่อนล่าง
2. ผู้ที่ทำหน้าที่เล่นลูกสองมือบนส่วนใหญ่จะเล่นลูกครั้งที่เท่าไร
 - ก. ลูกที่ 1
 - ข. ลูกที่ 2
 - ค. ลูกที่ 3
 - ง. ข้อ ก และ ค ถูก
3. นักเรียนคิดว่าตำแหน่งที่เหมาะสมจะเล่นลูกสองมือบนได้ดีที่สุด คือตำแหน่งใด
 - ก. ตำแหน่งกลางหลัง
 - ข. ตำแหน่งกลางหน้า
 - ค. ตำแหน่งหน้าซ้าย
 - ง. ตำแหน่งหน้าขวา
4. เป้าหมายสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนเพื่ออะไร
 - ก. ส่งลูกบอลให้เพื่อน เล่นลูกสองมือน้อย
 - ข. เพื่อให้เพื่อนในทีมตบลูกบอล
 - ค. เพื่อความแม่นยำในการเล่นลูกไปฝั่งตรงข้าม
 - ง. เพื่อส่งลูกบอลหลอกคู่แข่งต่อผู้
5. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการยืนเล่นลูกสองมือบน
 - ก. ยืนเท้าทั้งสองแยกห่างกัน 1 ช่วงไหล่
 - ข. ยืนถ้ายน้ำหนักตัวไปมา เพื่อสะดวกในการเล่น
 - ค. ยืนเต็มเท้า เพื่อการทรงตัวที่ดีและเคลื่อนที่
 - ง. ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม



การเล่นลูกสองมือบน (ต่อ)

6. การวางมือเล่นลูกสองมือบน ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ข. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 20 เซนติเมตร
 - ค. วางระดับศีรษะ ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ง. วางชิดสุดแขนของตนเอง
7. ลูกที่เกิดจากการเล่นลูกสองมือบนจะเป็นลักษณะอย่างไร
 - ก. ลูกที่แรงและเร็ว
 - ข. ลูกจะโค้งและช้า
 - ค. เป็นลูกที่บังคับทิศทางไม่ได้
 - ง. เป็นลูกที่ควบคุมทิศทางได้ง่าย
8. การเล่นลูกสองมือบนนิ้วใดที่ช่วยควบคุมทิศทาง ของลูกบอล
 - ก. นิ้วนาง
 - ข. นิ้วชี้
 - ค. นิ้วกลาง
 - ง. นิ้วหัวแม่มือ
9. ในขณะแข่งขันผู้เล่นลูกสองมือบนเล่นลูกแรกเป็นการเล่น 2 จังหวะกรรมการจะตัดสินอย่างไร
 - ก. ให้ผู้เล่นคนทุกคนเล่นต่อได้ตามปกติ
 - ข. เป่านกหวีดแล้วเปลี่ยนให้อีกฝ่ายเสิร์ฟ
 - ค. เป่านกหวีดแล้วให้ฝ่ายเดิมเสิร์ฟใหม่
 - ง. เล่นต่อได้แต่ไม่นับจำนวนครั้งที่เล่นลูกสองมือบน
10. ข้อใดกล่าวถูกต้องในเรื่องเล่นลูกสองมือบน
 - ก. การเล่นลูกสองมือบนใช้นิ้ว 2 นิ้วคือนิ้วชี้และนิ้วกลาง
 - ข. การเล่นลูกสองมือบนนิ้วที่สำคัญที่สุดคือนิ้วชี้
 - ค. นิ้วกลางช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอล
 - ง. การเล่นลูกสองมือบนต้องใช้แรงส่งจากแขนและข้อมือ





การเล่นลูกสองมือบน

การเล่นลูกสองมือบน (Set - up)

การเล่นวอลเลย์บอลในปัจจุบัน ทักษะการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตลูกนับว่ามีความสำคัญยิ่งใน เกมการแข่งขัน เนื่องด้วยแต่ละทีมสามารถเล่นลูกได้ 3 ครั้ง และการเล่นลูกจำนวน 3 ครั้งนั้นอย่างน้อยต้องมื การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต 1 ครั้งหรือมากกว่า ด้วยในการเล่นปัจจุบันผู้เล่นสามารถเล่นลูกสองมือบน หรือการเซตในการเล่นลูกครั้งแรกได้ ทำให้เกมการแข่งขันวอลเลย์บอลมีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น อีกทั้ง การเล่นลูกสองมือบนยังเป็นการตั้งลูกวอลเลย์บอลที่แน่นอนกว่าวิธีการเล่นด้วยทักษะอื่น แต่ละทีมจะมีผู้ที่มี ความสามารถในการเล่นลูกสองมือบน 1 หรือ 2 คนก็ได้ ซึ่งถ้าทีมใดมีผู้เล่นลูกสองมือบนได้ดี พร้อมทั้งมื ความสามารถทางทักษะการตบที่ดีด้วย จะทำให้ทีมนั้นมีเกมการรุกที่มีประสิทธิภาพมาก เพราะสามารถทำ เกมรุกได้ 3 คน ตลอดเวลาขณะแข่งขัน นักกีฬาที่เล่นในตำแหน่งตัวเซตหรือผู้เล่นลูกสองมือบนของทีมนับว่า เป็นมันสมองหรือกองบัญชาการของทีม ซึ่งการรุกจะมีประสิทธิภาพมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจ ในการเล่นลูกทุกครั้งของตัวเซต เพื่อหาจุดอ่อนและช่องว่างของทีมคู่ต่อสู้ในขณะแข่งขัน

ความหมายการเล่นลูกสองมือบน หรือการเซต (Set - up)

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตนับว่าเป็นทักษะพื้นฐานที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการตั้งลูกบอล ให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอลไปยังฝ่ายตรงข้าม มีผู้ให้ความหมายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้

สุรศักดิ์ เครือหงษ์ (2546, หน้า 18) กล่าวว่า การเล่นลูกสองมือบน หมายถึง การเล่นลูกบอลเมื่อ ลอยเข้าใกล้มือในระยะเวลาที่สามารถจะเล่นลูกได้ ให้ออกแรงจากบริเวณส่วนใต้โคนนิ้วหัวแม่เท้า (ball of foot) กระทำต่อพื้น แล้วส่งแรงผ่านข้อต่อต่างๆ คือ ข้อเท้าเข้า สะโพก ไหล่ สอก ข้อมือและข้อนิ้ว ตามลำดับ โดยให้ ปลายนิ้วทั้งหมดสัมผัสลูกบอลพร้อมกันนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้และนิ้วกลางจะรับน้ำหนักลูกบอลมากที่สุด ส่วน นิ้วนางและนิ้วก้อยทำหน้าที่ช่วยประคองลูกบอล

วีระพงษ์ บางท่าไม้ (2546, หน้า 66-67) กล่าวว่า การเล่นลูกสองมือบน หมายถึง การวางมือเมื่อ ลูกบอลเคลื่อนมาได้ระยะใกล้ ให้ออกมือทั้งสองขึ้นวางเหนือหน้าผาก โดยให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออกด้านข้างเป็นมุม 45 องศา ยกขึ้นในระดับหัวไหล่ ตามองลอดช่อง ระหว่างมือทั้งสอง มือทั้งสองกางนิ้วออกพอประมาณท่ามือทั้งสองให้มีลักษณะเหมือนมีลูกบอลอยู่ในมือให้ เกร็งนิ้วหรือฝ่ามือและส่งแรงเมื่อลูกบอลเคลื่อนมาเกือบถึงมือให้ผ่อนมือ ตามลูกบอลลงมาเล็กน้อยให้ลูกบอล สัมผัสมือและนิ้วมากที่สุด เพื่อโอกาสในการบังคับลูกบอล เมื่อมือเริ่มสัมผัสกับลูกบอลให้ออกแรงดัน น้ำหนักของลูกบอลไว้ แล้วให้ใช้แรงส่งจากนิ้ว ข้อมือ ข้อศอกและข้อเท้ารวมเป็นแนวเดียวส่งลูกบอลไปสู่ เป้าหมายที่ต้องการ

สรุป

การเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต (Set up) หมายถึง การเล่นลูกด้วยปลายนิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน และส่งแรงเมื่อลูกบอลเคลื่อนมาเกือบถึงมือให้ผ่อนมือ ส่งลูกบอลในทิศทางที่ต้องการ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรับลูกแรกหรือเพื่อส่งให้ผู้เล่นในทีมตบลูกไปยังฝ่ายตรงข้ามอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซต

อุทัย สงวนพงศ์ (2546, หน้า 40) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นลูกมือบนหรือการเซตไว้ว่า การเซตเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล ผู้เล่นทุกคนจึงต้องเซตลูกบอลให้ได้และในทีมหนึ่ง ๆ จะมีคนเซตที่ดีที่สุดเพียงหนึ่งหรือสองคน เพราะตัวเซตเป็นหัวใจของทีมในการที่จะสร้างเกมรุก

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ (2546, หน้า 91) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นลูกมือบนหรือการเซตไว้ว่า ทักษะการเล่นลูกบอลสองมือบนหรือการเซตลูกบอลเป็นทักษะที่สำคัญที่จะทำให้เกมรุกมีประสิทธิภาพ เพราะทักษะการเซตมีความแน่นอนและแม่นยำในการตั้งลูกมากกว่าการเล่นลูกบอลสองมือล่าง

สรุป

การเล่นลูกมือบน หรือที่เรียกว่า การเซต นับเป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้เล่นทุกคนต้องฝึกฝนให้ชำนาญ เพราะการเซตมีความแน่นอนและแม่นยำในการตั้งลูกบอลให้ผู้เล่นอื่นตบลูกในเกมการแข่งขัน ตัวเซตถือว่าเป็นหัวใจของทีมที่จะสร้างเกมรุกให้มีประสิทธิภาพ ทีมที่มีตัวเซตบอลที่ดี ทีมนั้นก็มักจะประสบความสำเร็จในการแข่งขัน

จุดมุ่งหมายของการเล่นลูกสองมือบน

สุรศักดิ์ เครือหงษ์ (2546, หน้า 69) ได้กล่าวว่า จุดประสงค์สิ่งเดียวของการเล่นลูกสองมือบน คือ การตั้งลูกบอลให้มีความสัมพันธ์กับผู้ตบ โดยคำนึงถึงระยะห่างจากตาข่ายมากน้อยเท่าใด ประกอบกับความสามารของผู้ตบ องค์ประกอบของความสัมพันธ์กันทั้งสองประการนี้คือ ผู้เล่นยืนในท่าเตรียมพร้อม ความสูงของผู้ตั้งลูกบอล ความสูงของระยะลูกบอล วิธีโค้งของลูกบอลที่ลงสู่พื้นที่หมายที่จะให้ลูกบอลตกลงในตำแหน่งใด หลักสำคัญของการเล่นลูกมือบนคือทำให้ผู้ตามสามารถตบลูกนั้น ๆ ได้อย่างหนักหน่วง ตรงตามจุดมุ่งหมายของผู้ตั้งลูกบอลนั้นและความถนัดของผู้ตบโดยผู้ตั้งลูกบอลจะต้องมีความเข้าใจถึงความสามารถของผู้ตบว่าชอบลูกในลักษณะใด ก็พยายามตั้งใจป้อนลูกบอลให้ตามลักษณะที่เขาชอบ

สรุป

จุดมุ่งหมายของการเล่นลูกสองมือบน ก็เพื่อตั้งลูกบอลให้ผู้ตบ ทั้งนี้ต้องมีความสัมพันธ์ทั้งกันและกัน จะต้องคำนึงถึงระยะห่างของลูกบอลกับผู้ตบและระยะที่ห่างจากตาข่าย รวมถึงองค์ประกอบของผู้ตบบอล โดยมีหลักสำคัญว่าจะตั้งลูกบอลอย่างไร เพื่อให้ผู้ตบสามารถแสดงศักยภาพการตบของตนเองได้มากที่สุด เป็นการตบที่มีประสิทธิภาพในการรุกครั้งนั้นและสุดท้ายคือ การตบตามจุดมุ่งหมายของตนเองเป็นสำคัญ

การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน

ทรงศักดิ์ เจริญพงศ์ (2546, หน้า 44) ได้กล่าวถึง การเตรียมความพร้อมการเล่นลูกสองมือบนได้ดังนี้

1. ยกมือทั้งสองขึ้น อยู่ประมาณหน้าผาก กางนิ้วออก
2. กางข้อศอกออกเล็กน้อย ให้แขนท่อนบนกับท่อนล่างทำมุมในลักษณะเป็นมุมฉาก
3. หายฝ่ามือและเงยหน้าขึ้น
4. ย่อเข่าเล็กน้อย



ภาพที่ 1 แสดงทักษะการเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือบน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปรกรณ์ (2546, หน้า 24-25) ได้กล่าวถึงหลักการโดยทั่วไปในการเล่นลูกสองมือบน ไว้ดังนี้

1. ยกมือทั้งสองขึ้นอยู่ประมาณหน้าผากมือทั้งสองห่างจากใบหน้าประมาณ 1 กำมือนิ้วออก กางข้อศอกออกเล็กน้อย ข้อศอกอยู่ระดับเสมอไหล่ กางนิ้วออกนิ้วมือเป็นรูปครึ่งวงกลม ปลายนิ้วก้อยอยู่ข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วที่รองรับลูกบอล นิ้วนางเป็นนิ้วที่ใช้ออกแรงและช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยนิ้วนางโดยทำงานสัมพันธ์กันกับข้อมือด้วย



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะของมือและตำแหน่งของมือในการเล่นลูกสองมือบน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

2. ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หรือกว้างกว่าเล็กน้อยจะยืนให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้านำก็ได้ ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ย่อเข้า เขม่วท้องโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย ปล่อยไหล่ตามสบายไม่เกร็ง

3. การเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลนั้น จะต้องพยายามเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่ลูกบอลจะตกให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะบริเวณหน้าผาก

4. เมื่อย่อเข้า ยกมือขึ้นแล้วขณะที่ลูกบอลสัมผัสนิ้วมือ ส่งแรงจากแรงสปริงของนิ้วพร้อมกับแรงส่งจากข้อมือ ข้อศอก รวมทั้งการเหยียดแขนและเข้าออกไป

ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ (ม.ป.ป., หน้า 7-9) ได้กล่าวถึง การเตรียมพร้อมการส่งลูกบอลด้วยมือบน (Set) ไว้ดังนี้

1. การเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปเซตเป็นการเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้ลูกบอล ซึ่งในขณะเดียวกันต้องกางนิ้วออกให้พร้อมที่จะเซตบอลได้



ภาพที่ 3 แสดงการเตรียมพร้อมที่จะเคลื่อนที่ไปเซต

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

2. การเตรียมพร้อมขณะอยู่ใต้ลูกบอล จะกางนิ้วทั้งหมดออกและยกไว้ตรงใบหน้าตามองลูกบอลผ่านระหว่างมือทั้งสองข้าง ส่วนแขนนั้นต้องงอเป็นมุมฉาก ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งของผู้เล่นทุกคนไม่เฉพาะผู้เล่นที่ทำหน้าที่เป็นตัวเซตเท่านั้น



ภาพที่ 4 แสดงการเตรียมพร้อมขณะอยู่ใต้ลูกบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

3. การเตรียมพร้อมที่จะเซต โดยลำตัวเอนไปด้านหลังเล็กน้อย เป็นการเตรียมพร้อมจะเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้ อีกลักษณะหนึ่ง เริ่มจากการเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วไปอยู่ใต้บอลแล้วเอนส่วนบนของลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อย บอลต้องอยู่ตรงหน้าผากจึงจะเป็นจุดดีที่สุด เพราะจะทำให้สามารถเซตบอลไปข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ ทีมตรงข้ามจะไม่สามารถอ่านทิศทางของบอลได้เลย



ภาพที่ 5 แสดงการเตรียมพร้อมที่จะเซตโดยลำตัวเอนไปด้านหลังเล็กน้อย

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

4. การเตรียมพร้อมเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้ จากท่าเตรียมพร้อมในรูปทำให้ผู้สกดักกัน 2 คนของทีมตรงข้ามต้องอยู่ใกล้ๆ ตัวเซตเพราะไม่สามารถอ่านทิศทางการเล่นเซตบอลของตัวเซตได้ จากนั้นตัวเซตก็พร้อมที่จะเซตบอลไปในจุดที่ตัวบจะทำการตอบได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะการเตรียมพร้อมเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีการเล่นลูกสองมือบน (Set up)

พิชิต ภูติจันทร์ (2546, หน้า 48) ได้กล่าวถึง วิธีการการเล่นลูกสองมือบนไว้ดังนี้

1. เคลื่อนที่ให้เร็วไปอยู่ใต้ลูกบอล
2. สไลด์เท้าเร็วๆ หรือก้าวไขว้ ในจังหวะสุดท้ายให้เท้าอยู่เหลื่อมหน้าหลัง
3. งอเข่าเล็กน้อยเท่าลูกบอลลอยมาต่ำ เพื่อให้ศีรษะอยู่ใต้ลูกบอล
4. ตั้งมือและแขนให้เสร็จก่อนที่ลูกบอลจะลอยมาถึง
5. สอกกางออกและให้ศอกอยู่สูงกว่าไหล่
6. หักข้อมือให้มือหงาย กางนิ้วออก
7. ตามองลูกบอลที่กำลังลอยมา ดูลูกบอลทางช่องระหว่างมือทั้งสอง
8. ใช้แรงผลักลูกบอลจากนิ้ว แขน และข้อมือ นอกจากต้องการเซตไปไกลๆ ให้ใช้เท้า เข่า ลำตัว

ช่วยด้วย

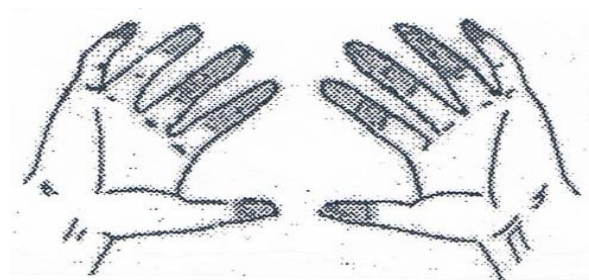
9. เขยียดเข่าให้ตึงพร้อมๆ กับจังหวะการเซต
10. มือเคลื่อนที่ตามลูกบอลที่เซตไป และแยกมือออกเมื่อเซตลูกบอลไปแล้ว



ภาพที่ 7 แสดงลักษณะการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกสองมือบน
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒนชลธิ์ ถ่ายภาพ

ลักษณะการใช้ปลายนิ้วสัมผัสลูกบอล จุดที่สัมผัสลูกบอลโดยทั่วไปจะเป็นลักษณะดังนี้

นิ้วหัวแม่มือ	ข้อนิ้วมือที่	1
นิ้วชี้	ข้อนิ้วมือที่	1-2
นิ้วกลาง	ข้อนิ้วมือที่	1-2
นิ้วนาง	ข้อนิ้วมือที่	1
นิ้วก้อย	ข้อนิ้วมือที่	ปลายนิ้ว



ภาพที่ 8 แสดงการสัมผัสลูกบอลของนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว

ที่มา : ทรงศักดิ์ เจริญพงศ์, 2546. หน้า 44

เกร็งปลายนิ้วทุกครั้งที่สัมผัสลูกบอลพร้อมกับออกแรงผลักลูกบอล และยึดลำตัวขึ้นเป็นการช่วยส่งลูกบอลอีกแรงหนึ่ง

สุรศักดิ์ เครือหงษ์ (2546, หน้า 13-15) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือบน ดังนี้

1. การเคลื่อนที่ ตัวเซตต้องเป็นคนที่ตัดสินใจและเคลื่อนที่ได้รวดเร็วมีตำแหน่งของมือที่ถูกต้อง และเป็นผู้ที่มีความสามารถพิเศษ ขณะที่เริ่มเคลื่อนที่ควรใช้เท้าขวาเป็นเท้าหน้าและโน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะการเคลื่อนที่เพื่อเล่นลูกสองมือบน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

2. การมองที่ลูกบอลขณะเคลื่อนที่ ตัวเซตต้องมองที่ลูกบอลและตัวรับ เพื่อสามารถปรับจังหวะการตอบของตัวตอบได้



ภาพที่ 10 แสดงลักษณะการมองลูกบอลขณะเคลื่อนที่

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

3. การทรงตัว ตัวเซจะต้องมีการทรงตัวที่ดี เท้าขวาเป็นเท้าหน้า ยกมือทั้งสองขึ้น กางนิ้วออกให้ลูกบอลอยู่บริเวณด้านหน้าของหน้าผาก



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะการทรงตัวที่ดี
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

4. ลักษณะของมือและแขน มือและแขนทำมุม 90 องศา กางศอกออกแต่ไม่กว้างเกินไป ให้หมุมที่ข้อศอกเป็นมุม 90 องศา ตามองกว้างผ่านมือที่ทำเป็นรูปสามเหลี่ยม



ภาพที่ 12 แสดงลักษณะมือและแขนทำมุม 90 องศา
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

5. รูปมือเป็นรูปถ้วย ก่อนเซตต้องทำมือเป็นลักษณะรูปถ้วยในขณะที่ลูกบอล นิ้วชี้และนิ้วกลางต้องกางออก นิ้วหัวแม่มืออยู่ใต้ลูกบอล นิ้วนางและนิ้วก้อยกางออก



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะรูปมือเป็นรูปถ้วย
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

6. ตำแหน่งลูกบอลที่หน้าผากพยายามให้ลูกบอลอยู่ที่หน้าผาก ปล่อยปลายแขนตามสบายและเกร็ง นิ้วมือเล็กน้อย



ภาพที่ 14 แสดงลักษณะตำแหน่งลูกบอลที่หน้าผาก
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

7. การหันหน้าไปทางเป้าหมายเพื่อความแม่นยำในการเซต ตัวเซตต้องมีความมั่นคงโดยการถายนํ้าหนักตัวจากเท้าหลังไปสู่เท้าหน้า เข้าและศอกต้องเหยียดไปที่ลูกบอล



ภาพที่ 15 แสดงลักษณะตำแหน่งลูกบอลการหันหน้าไปทางเป้าหมาย

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

8. การเหยียดข้อศอก สำหรับการเซตสูงไปที่เสาดอากาศ ข้อศอกต้องเหยียด ข้อมือและนิ้วมือปล่อยตามสบาย นิ้วมือชี้ไปที่เป้าหมาย เหยียดแขน ลำตัว และส่งลูกไปที่เสาดอากาศลักษณะโค้ง



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะการเหยียดศอก

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

9. การเคลื่อนที่เข้าไปอยู่ใต้ลูกบอล การเซตลูกต่ำ ตัวเซตต้องย่อเข้าให้ต่ำ ทำขาอยู่ข้างหน้าซึ่งจะสามารถเซตลูกได้ทุกแบบ ถ้าไม่สามารถย่อเข้าให้อยู่ใต้ลูกบอลได้ ตัวเซตต้องใช้ลูกมือล่างแขนต้องเหยียดและตั้งบอลให้ห่างจากตาข่าย



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะการเคลื่อนที่เข้าไปอยู่ใต้ลูกบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

รูปแบบของการเล่นลูกสองมือบน (Set-up)

ศรีเกษม อุ้นประดิษฐ์ และคณะ (2547, หน้า 40-41) ได้กล่าวถึงรูปแบบของการเล่นลูกสองมือบนดังต่อไปนี้

1. การตั้งลูกบอลสูงโด่ง (Hight set) เป็นการตั้งลูกบอลสูงโด่ง เป็นการตั้งลูกบอลเพื่อให้ผู้เล่นแดนหน้าซ้าย – ขวา ทำการรุก (ตบ) หรือตั้งลูกสูงโด่งจากข้างสนามมายังกลางสนาม โดยทั่วไปมักจะตั้งลูกบอลสูงประมาณ 4-5 เมตร และผู้เล่นคนต่อไปจะเป็นผู้เล่นตบลูกบอล การตั้งลูกบอลที่ดีคือการตั้งลูกบอลที่ได้ระยะของจังหวะตบลูกบอลในการรุกและควรจะต้องตั้งบอลห่างจากตาข่าย 45-90 เซนติเมตร ซึ่งขึ้นอยู่กับตำแหน่งของผู้ตบลูกบอลและความแข็งแกร่งของการสกัดกัน

2. การตั้งลูกเหนือศีรษะ (Overhead set) การตั้งลูกบอลเหนือศีรษะในแนวตั้งผู้เล่นลูกบอลนี้จะต้องคาดคะเนระยะทางวิ่งจากตำแหน่งหน้าซ้าย-ขวา (ปีก) อ้อมมาทำการตบลูกบอลให้สัมพันธ์กับระยะความสูงของลูกบอลที่ตั้งขึ้น การตั้งต้องให้ขึ้นเหนือศีรษะในแนวตั้งและระวังไม่ให้ลูกบอลลอยโด่งไปข้างหน้าเพราะจะทำให้ผู้ตบลูกบอลได้ เมื่อผู้ตั้ง ๆ ลูกบอลแล้วต้องเคลื่อนที่ตัวออกจากพื้นที่ดังกล่าว เพื่อให้ผู้ตบลูกบอลเข้าทำการรุกต่อไป

3. การตั้งลูกสั้น (Short set) การตั้งลูกสั้นเป็นการเล่นลูกบอลเหนือตาข่ายอย่างรวดเร็วผู้ตั้งจะต้องตั้งลูกบอลสูงไม่เกิน 1 เมตรเหนือตาข่าย ผู้ตบเคลื่อนที่เข้าทำการตบลูกบอล ณ ตำแหน่งผู้เล่นตั้งลูกบอลและตบลูกบอลทันทีที่ลูกบอลถูกตั้งขึ้น จะเห็นว่าช่วงเวลาที่เขาทำการรุกอย่างรวดเร็วให้ผู้เล่นตบลูกบอลเคลื่อนที่ทันทีที่ลูกบอลหลุดจากมือของผู้เล่น ทักษะนี้ถูกคิดค้นขึ้นโดยนักวอลเลย์บอลชาวญี่ปุ่น เมื่อปี ค.ศ. 1969 การตั้งลูกบอลนี้ต้องขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของผู้ตั้งลูกบอลกับผู้เล่นตบลูกบอลสัมพันธ์กัน

4. การตั้งลูกบอลแบบพวงขนาน (Parallel set) เป็นการตั้งลูกบอลเพื่อลดเวลาเคลื่อนที่ของลูกบอล ทำให้การรุกตบลูกบอลเร็วขึ้น จึงให้ตั้งลูกบอลส่งลูกบอลแบบวอลเลย์บอลระดับศีรษะข้างหน้าด้วยความแรง และเร็วให้ลูกวิ่งไปยังตำแหน่งที่จะส่งลูกบอลไปด้วย

ลักษณะของการเล่นลูกสองมือบนหรือการเซตแบบต่าง ๆ

ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ (ม.ป.ป., หน้า 8-10) ได้กล่าวถึงลักษณะของการเล่นลูกสองมือบนต่าง ๆ ดังนี้

1. การเซตบอลไปข้างหลัง

การเซตบอลไปข้างหลังจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแอ่นหลังแล้วดันสะโพกไปข้างหน้าขณะที่มือจะถูกลูกบอล เท้าหลังจะต้องก้าวไปข้างหน้า พร้อมกับยกข้อศอกตามบอลที่เซตออกไป โดยหงายมือไปข้างหลัง และฝ่ามือหงายขึ้นมาเพดาน



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะการเซตบอลไปข้างหลัง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

2. การเซตบอลที่จะเซตไปได้ทั้งด้านหน้าและหลัง

การเซตบอลที่จะทำให้ผู้สกัดกั้นดูไม่ออกว่าจะเซตบอลไปทิศทางไหน จะต้องย่อเข้าทั้งสองข้างลง แต่ลำตัวต้องตรง ซึ่งทำให้สามารถเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะการเซตบอลไปได้ทั้งด้านหน้าและหลัง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

3. การกระโดดเซตบอล

การกระโดดเซตบอลในลักษณะนี้ ใช้หลักการเดียวกับที่กล่าวมาคือการยกมือขึ้น กางนิ้วออก ลำตัวตรงและขาต้องงอเพื่อให้สามารถเพิ่มกำลังได้มากขึ้นเมื่อต้องการจะเซตบอลไปให้ไกล ๆ



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะการกระโดดเซต

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

4. การเซตบอลที่อยู่ห่างจากตาข่าย

เมื่อผู้เล่นเคลื่อนที่เข้าหาบอลที่อยู่ห่างจากตาข่าย ถ้าบอลลอยมาอยู่ในระดับต่ำและห่างจากตาข่ายเล็กน้อย ผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้บอลแล้วจึงเซตบอล

การเซตเป็นหัวใจและกุญแจสำคัญที่จะนำทีมไปสู่ชัยชนะ ปกติแล้วผู้เล่นในรูปควรเซตบอลไปทางไหล่ขวา เพื่อประสานกับตัวตบกลางหน้า แต่ในรูปนี้น่าจะเป็นการเซตบอลให้ผู้เล่นแดนหลังทำการรุก จึงจำเป็นต้องศึกษาเรื่องนี้กันเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือทำทางอย่างไรที่เซตบอลแล้วทีมตรงข้ามจะอ่านทิศทางไม่ได้ เช่นในขั้นพื้นฐานลำตัวต้องตรงแต่สำหรับการเซตบอลที่สูงขึ้น ทำทางที่ต้องเปลี่ยนไปบ้าง เช่น ลำตัวควรเอนไปข้างหลังเล็กน้อย



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะการเซตบอลที่อยู่ห่างจากตาข่าย

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

5. การคุกเข้าเซตบอล

ถ้าบอลแรกถูกส่งมาในระดับต่ำมาก ปกติมักจะต้องใช้มือล่าง (Under Hand) ส่งบอลให้เพื่อนร่วมทีมตบ ซึ่งเหมือนกับแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าแบบขอไปที ถ้าสามารถเคลื่อนที่อย่างรวดเร็วไปอยู่ใต้บอลที่ลอยมาในระดับต่ำ คุกเข้าลงและเอนส่วนบนของลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ก็จะสามารถเซตบอลที่ลอยมาในระดับต่ำไปในทิศทางใดก็ได้ เช่น ทำเซตบอลไปทางด้านหลังและคุกเข้า



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะการคุกเข้าเซตบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

6. การกระโดดเซตบอลไปด้านหลัง

การเซตจะกระโดดพร้อมทั้งเอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย โดยไม่ให้ผู้สกัดกั้นของทีมตรงข้ามคาดคะเนทิศทางของบอลได้ การกระโดดเซตบอลไปทางด้านหลังนั้นต้องให้ลูกบอลเคลื่อนไปทางด้านหลังของหน้าผาก เมื่อกระโดดขึ้นไปแล้ว เอนส่วนบนของลำตัวไปด้านหลังเล็กน้อยพร้อมกับแขนคองขึ้นบอลจะได้ลอยอยู่เหนือหน้าผากพอดี แล้วจึงเซตบอลไปข้างหลังด้วยการขยับข้อมือ เมื่อพิจารณากันให้ดีแล้วจะพบว่าทำกระโดดเซตบอลไปทางด้านหลังของผู้เล่นทั้งสองคนไม่ได้แตกต่างกันเลย



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะการกระโดดเซตบอลไปข้างหลัง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

7. การเซตบอลที่จะเปลี่ยนทิศทางของบอลได้อย่างฉับพลัน

สังเกตการการยกข้อศอก การกางนิ้วมือ รวมทั้งทรวดทรงของลำตัวผู้เล่นต้องเริ่มจากการย่อตัว แล้วยืดตัวขึ้นสูง เมื่อเซตบอลและสามารถเปลี่ยนทิศทางได้ทันที

จุดสำคัญคือ ต้องเคลื่อนที่ให้บอลอยู่ตรงใบหน้า ลำตัวต้องตรงลักษณะอย่างนี้ทำให้ทีมตรงข้ามมองไม่ออกว่าตัวเซตจะเซตบอลไปทางไหน สำหรับตัวเซตเอง เมื่ออยู่ในลักษณะดังกล่าวแล้ว สามารถเปลี่ยนทิศทางของบอลไปข้างหน้า ข้างหลัง ทางซ้าย หรือขวาได้ง่ายมาก โดยเพียงขยับมือเท่านั้น



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะการเซตบอลที่จะเปลี่ยนทิศทางของบอลได้อย่างฉับพลัน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

8. การเซตบอลอย่างกะทันหัน

ได้ศึกษาท่าทางการเซตบอลที่ดีกันมาแล้ว ลองมาดูท่าเซตบอลที่ไม่ดีกันบ้าง ต้องทำความเข้าใจกันว่าผู้เล่นนี้เล่นระดับชาติที่ผ่านเกมสำคัญ ๆ มาอย่างโชกโชนทั้งเวิลด์คัพ เวิลด์แชมเปียนชิพและโอลิมปิกเกม แต่ต้องมาอยู่ในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง น่าจะเป็นเพราะเพื่อนร่วมทีมส่งบอลแรกให้ไม่ดี ที่นี้จะดูกันว่าทำไมไม่ดี ที่ไม่ดีเพราะว่าบอลอยู่ด้านหน้าของลำตัว ทำให้ส่วนบนของลำตัวเอนไปข้างหน้า

การเซตบอลจะต้องเซตไปทางด้านหน้าเท่านั้น หากเซตกลับหลังก็เป็นการพาบอล (Hold Ball) จึงทำให้ทีมตรงข้ามอ่านทิศทางของบอลได้ และจะทำการสกัดกั้นได้อย่างง่ายดายด้วยที่ถูกต้องแล้วผู้เล่นต้องเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้บอลอย่างรวดเร็ว และเซตขณะอยู่เหนือหน้าผาก ถ้าทำได้ทุกครั้ง



ภาพที่ 25 แสดงลักษณะการเซตบอลอย่างกะทันหัน
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

9. การเซตบอลที่ถูกต้อง

โดยสรุปแล้วท่าทางในการเซตขึ้นพื้นฐานที่ถูกต้องก็คือท่าที่ตัวเซตจะสามารถเซตบอลไปในทิศทางใดก็ได้ โดยต้องเคลื่อนที่ไปอยู่ใต้บอล ให้บอลอยู่ตรงหน้าผาก ลำตัวส่วนบนต้องเอนไปข้างหลังเล็กน้อย ถ้าวอลอยู่ด้านหน้า หรือด้านหลังของลำตัวมากเกินไป การเซตบอลจะทำได้เฉพาะทิศทางเดียว เช่น ถ้าวอลอยู่ด้านหน้ามากลำตัวส่วนบนจะเอนไปข้างหน้า จึงเซตบอลไปข้างหน้าได้เท่านั้น ในทำนองเดียวกันถ้าวอลอยู่ด้านหลังมากลำตัวส่วนบนจะเอนไปข้างหลังและเซตบอลไปข้างหลังได้เท่านั้น ดังนั้นทีมตรงข้ามจะอ่านทิศทางของบอลได้ง่ายและดักทำการสกัดกั้นจนทำให้ตบบอลได้ยาก



ภาพที่ 26 แสดงลักษณะการเซตบอลที่ถูกต้อง
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

ปัญหาและวิธีการแก้ไข การเล่นเกมสองมือบน



ปัญหา	ผล	วิธีแก้ไข
1. ตำแหน่งของเท้าผิด	- ลูกบอลขาดพลัง และขาดความแม่นยำ	- เคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งได้ ลูกบอลให้เร็วเท่าที่มีเวลาเพื่อการวางเท้าที่ถูกต้อง
2. เข้าไม่ย่อ	- ลูกบอลขาดความสูง และความแม่นยำ	- จัดตำแหน่งเท้าและงอเข่าสู่ท่าเตรียมพร้อม
3. ระดับข้อศอกอยู่ต่ำกว่าระดับไหล่	- ไม่มีแรงส่งลูกบอลหรือทำให้ลูกบอลหมุนข้ามศีรษะตัวเองไปข้างหลัง	- ฝึกเล่นเกมสองมือบนทุกครั้ง ต้องให้ข้อศอกสูงกว่าระดับไหล่เสมอ คอยจับหว่าที่ลูกบอลลงมาถึงมือ
4. เขยียดแขนเร็วหรือช้าเกินไป	- การเล่นเกมสองมือบนมักเป็นลูกเสีย	- ฝึกการรับลูกโดยการเล่นเกมสองมือบนแบบต่าง ๆ
5. ไม่หันหน้าไปตามทิศทางที่เล่นเกมสองมือบน	- ลูกบอลส่งมาไม่ได้ระดับในการตบหรือ ลูกเลยข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้าม	- วางเท้าให้ได้ที่โดยเร็ว และหันหน้าไปยังทิศทางที่เล่นเกมสองมือบนให้ลูกบอลลอยไป

ตารางที่ 1 แสดงปัญหาวิธีการแก้ไข การเล่นเกมสองมือบน

ที่มา : พิชิต ภูติจันทร์, 2546 หน้า 59

แบบฝึกที่ 1

ฝึกเล่นลูกสองมือบนเดียว

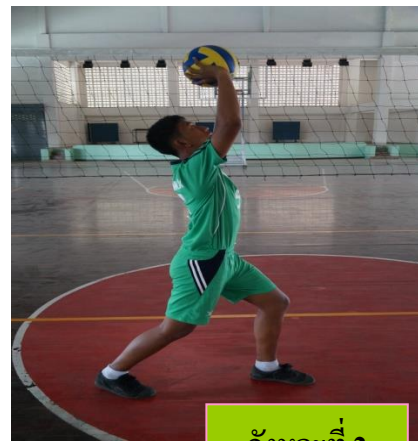


วิธีปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 1 โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ ให้ลูกบอลตกลงในแนวเหนือศีรษะ
2. จังหวะที่ 2 ลำตัวและเข่าย่อลงเล็กน้อย ตาเหงานมองดูลูกบอล กางนิ้วมือทั้งสองข้างออกและหงายฝ่ามือทั้งสองให้สูงกว่าหน้าผากเล็กน้อย
3. จังหวะที่ 3 ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันเล็กน้อย ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือของมือทั้งสองห่างกันประมาณ 2-3 เซนติเมตร งอข้อศอกทั้งสองข้างเล็กน้อย ศอกกางเฉียง 45 องศา
4. จังหวะที่ 4 เมื่อลูกบอลตกมาถึงจุดสัมผัสให้เล่นลูกสองมือบน โดยเหยียดปลายนิ้ว ข้อมือ แขน ลำตัว ขาและข้อเท้าขึ้นตรง ๆ เพื่อให้ลูกบอลลอยขึ้นไปในแนวตรง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4

สัญลักษณ์  หมายถึง การเคลื่อนที่ของลูกบอล

ภาพที่ 23 แสดงการเล่นลูกสองมือบนเดียว

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

แผนผังแบบฝึกที่ 1
การเล่นลูกสองมือบน เดี่ยว



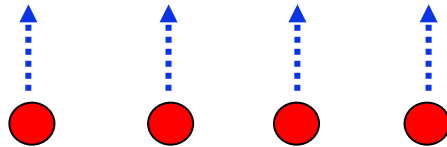
วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว หันหน้าเข้าหากัน (แถว ก และแถว ข)
2. แต่ละคู่ ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือบนคนเดียว โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3 → จังหวะที่ 4
3. ฝึกเล่นลูกสองมือบนติดต่อกันให้ได้ 10 ครั้งในหนึ่งโยน
4. ถ้าในหนึ่งโยนทำติดต่อกันไม่ได้ถึง 10 ครั้ง ให้ฝึกต่อโดยนับต่อเนื่อง
5. เมื่อครบ 10 ครั้ง เปลี่ยนให้คู่ออกมาฝึก

แถว ข



แถว ก



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



= ครู



= นักเรียน



= ทิศทางลูกบอล



แบบฝึกที่ 2

ฝึกเล่นลูกสองมือบน กู่



วิธีปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 1 กู่จับบอลนิ่งๆแล้วให้ผู้ฝึกทำความคุ้นเคยกับบอล โดยวางมือเหนือหน้าผากเล็กน้อย ฝึกเล่นลูกสองมือบน ประมาณ 10 ครั้ง
2. จังหวะที่ 2 กู่โยนลูกบอลให้สูงเหนือศีรษะ ผู้ฝึกเล่นลูกสองมือบนกลับไปหา กู่
3. จังหวะที่ 3 เพื่อนรับลูกบอลไว้แล้วโยนใหม่



จังหวะที่ 1



จังหวะ 2



จังหวะ 3

ภาพที่ 24 แสดงการเล่นลูกสองมือบน กู่
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

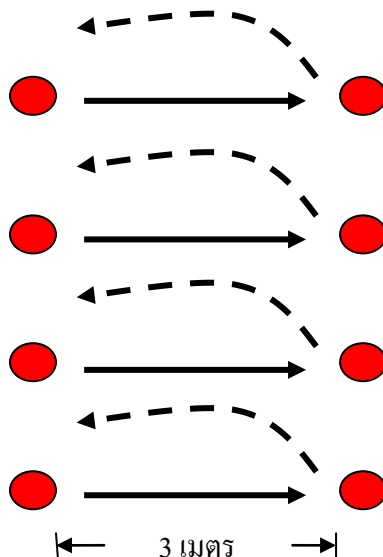


แผนผังแบบฝึกที่ 2 เล่นลูกสองมือบนคู่



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 3 เมตร
2. ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือบนคู่ โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3
3. สลับกันโยนกับเพื่อนคนละ 10 ครั้ง



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



= ครู



= นักเรียน



= ทิศทางโยนลูกบอล



= ทิศทางลูกบอล

แบบฝึกที่ 3

เล่นลูกสองมือบนกระตบฝ่าผนัง



วิธีปฏิบัติ

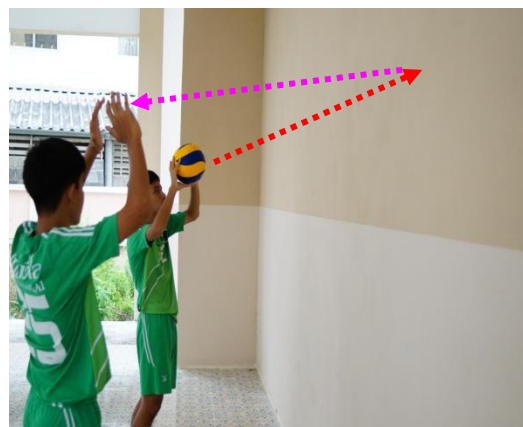
1. ผู้เล่นสองคนยืนคู่กันระยะห่างประมาณ 2 เมตร ทำมุม 45 องศา กับผนัง (จังหวะที่ 1)
2. ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งลูกบอลกระตบฝ่าผนัง ให้ลูกกระดอนไปยังผู้เล่นคนที่ 2 (จังหวะที่ 1)
3. ผู้เล่นคนที่ 2 เล่นลูกสองมือบนกระตบฝ่าผนังเป็นมุมสะท้อนกลับมาให้ผู้เล่นคนที่ 1 (จังหวะที่ 2)
4. ผู้เล่นคนที่ 1 เล่นลูกสองมือบนได้กลับไปอย่างต่อเนื่อง (จังหวะที่ 3)
5. ให้นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติเล่นลูกสองมือบนกระตบฝ่าผนัง



จังหวะ 1



จังหวะ 2



จังหวะ 3

ภาพที่ 25 แสดงการเล่นลูกสองมือบนกระตบฝ่าผนัง

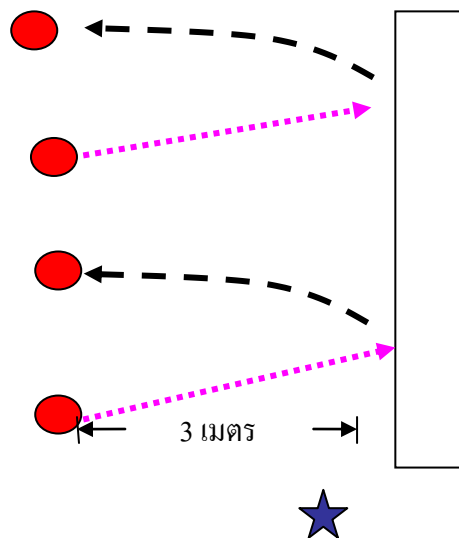
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

แผนผังแบบฝึกที่ 3 เล่นลูกสองมือบนกระทบบฝ่าผนังคู่



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เล่นสองคนยืนคู่กันระยะห่างประมาณ 2 เมตร ทำมุม 45 องศา กับผนัง (จังหวะที่ 1)
2. ผู้เล่นคนที่ 1 ส่งลูกบอลกระทบบฝ่าผนัง ให้ลูกกระดอนไปยังผู้เล่นคนที่ 2 (จังหวะที่ 1)
3. ผู้เล่นคนที่ 2 เล่นลูกสองมือบนกระทบบฝ่าผนังเป็นมุมสะท้อนกลับมาให้ผู้เล่นคนที่ 1 (จังหวะที่ 2)
4. ผู้เล่นคนที่ 1 เล่นลูกสองมือบนโต๊ะกลับไปอย่างต่อเนื่อง (จังหวะที่ 3)
5. ให้นักเรียนจับคู่ฝึกปฏิบัติเล่นลูกสองมือบนกระทบบฝ่าผนัง



สัญลักษณ์ในกิจกรรม ★ = ครู ● = นักเรียน ↖ = ทิศทางลูกบอลกระดอนกลับ

→ = ทิศทางลูกบอลกระทบบฝ่าผนัง

□ = ฝ่าผนัง



แบบฝึกที่ 4 เล่นลูกสองมือบนโต๊ะข้ามตาข่าย



วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เล่น 2 คนจับคู่กัน ยืนคนละข้างของสนาม
2. ผู้เล่นคนที่ 1 โยนลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ผู้เล่นคนที่ 2 (จังหวะที่ 1)
3. ผู้เล่นคนที่ 2 เล่นลูกสองมือบนโต๊ะข้ามตาข่ายกลับไปให้คนที่ 1 (จังหวะที่ 2)
4. ผู้เล่นทั้ง 2 คนโต้บอลสองมือล่างอย่างต่อเนื่อง (จังหวะที่ 3)
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 คู่กับกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คู่กับกลุ่มที่ 4
6. ฝึกเล่นลูกสองมือบนข้ามตาข่าย ฝึกแล้วต่อท้ายแถว



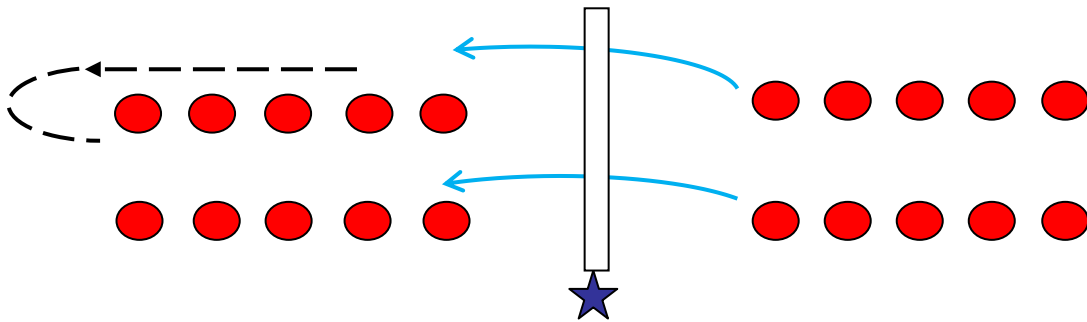
ภาพที่ 26 แสดงการเล่นลูกสองมือบนข้ามตาข่าย
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



แผนผังแบบฝึกที่ 4
เล่นลูกสองมือบนโต๊ะข้ามตาข่าย

วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 คู่กับกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คู่กับกลุ่มที่ 4
2. ผู้เล่นคนที่ 1 โยนลูกบอลข้ามตาข่ายไปให้ผู้เล่นคนที่ 2 (จังหวะที่ 1)
3. ผู้เล่นคนที่ 2 เล่นลูกสองมือบนโต๊ะข้ามตาข่ายกลับไปให้คนที่ 1 (จังหวะที่ 2)
4. ผู้เล่นทั้ง 2 คน ได้บอลสองมือล่างอย่างต่อเนื่อง (จังหวะที่ 3)
5. ฝึกเล่นลูกสองมือบนข้ามตาข่าย ฝึกแล้วต่อท้ายแถว



สัญลักษณ์ในกิจกรรม

★ = ครู

● = นักเรียน

□ = ตาข่าย

↪ = โดนบอลข้ามตาข่าย

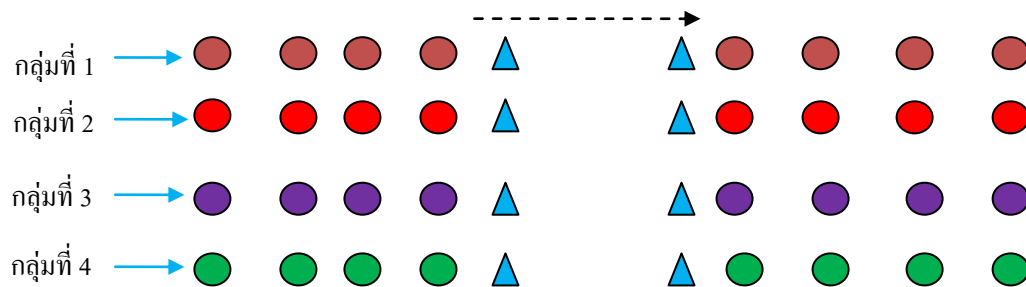
↪ = ต่อท้ายแถว



เกมวิ่งผลัดสองมือบน

วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนเล่นเกมวิ่งผลัดสองมือบนมีวิธีปฏิบัติ แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม จัดแถวตอน 4 แถว



สัญลักษณ์ ● ● ● ● = นักเรียน ▲ = กรวย
 -----> = การโยนลูกสองมือบน

2. แต่ละกลุ่มแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ให้ยืนตรงข้ามกันทุกกลุ่ม
3. ครูเป่านกหวีดเริ่ม นักเรียนคนที่ 1 เล่นลูกสองมือบนเคลื่อนที่ไปถึงกรวยและส่งบอลให้คนที่ 2 ที่อยู่ตรงข้ามกันเล่นลูกสองมือบนเคลื่อนที่ไปถึงกรวยข้างและส่งบอลให้คนที่ 3 ที่อยู่ตรงข้ามกัน เล่นแล้วไปต่อท้ายแถว
4. ให้ปฏิบัติ จนครบทุกคน แถวไหนครบทุกคนให้นั่งลง กลุ่มไหนทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน
การเล่นลูกสองมือบน



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ที่มาของแรง ที่นักกีฬาจะเล่นลูกสองมือบน
 - ก. นิ้วมือทุกนิ้ว
 - ข. ข้อมือ
 - ค. หัวเข่า
 - ง. แขนท่อนล่าง
2. ผู้ที่ทำหน้าที่เล่นลูกสองมือบนส่วนใหญ่จะเล่นลูกครั้งที่เท่าไร
 - ก. ลูกที่ 1
 - ข. ลูกที่ 2
 - ค. ลูกที่ 3
 - ง. ข้อ ก และ ค ถูก
3. นักเรียนคิดว่าตำแหน่งที่เหมาะสมจะเล่นลูกสองมือบนได้ดีที่สุด คือตำแหน่งใด
 - ก. ตำแหน่งกลางหลัง
 - ข. ตำแหน่งกลางหน้า
 - ค. ตำแหน่งหน้าซ้าย
 - ง. ตำแหน่งหน้าขวา
4. เป้าหมายสำคัญของการเล่นลูกสองมือบนเพื่ออะไร
 - ก. ส่งลูกบอลให้เพื่อน เล่นลูกสองมือล่าง
 - ข. เพื่อให้เพื่อนในทีมตบลูกบอล
 - ค. เพื่อความแม่นยำในการเล่นลูกไปฝั่งตรงข้าม
 - ง. เพื่อส่งลูกบอลหลอกล่อคู่ต่อสู้
5. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการเล่นลูกสองมือบน
 - ก. ยืนเท้าทั้งสองแยกห่างกัน 1 ช่วงไหล่
 - ข. ยืนถ่าน้ำหนักตัวไปมา เพื่อสะดวกในการเล่น
 - ค. ยืนเต็มเท้า เพื่อการทรงตัวที่ดีและเคลื่อนที่
 - ง. ยืนให้มีเท้าหน้าเท้าตาม



การเล่นลูกสองมือบน (ต่อ)

6. การวางมือเล่นลูกสองมือบน ควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ข. วางเหนือหน้าผาก ห่างจากลูกบอล 20 เซนติเมตร
 - ค. วางระดับศีรษะ ห่างจากลูกบอล 10 เซนติเมตร
 - ง. วางชิดสุดแขนของตนเอง
7. ลูกที่เกิดจากการเล่นลูกสองมือบนจะเป็นลักษณะอย่างไร
 - ก. ลูกที่แรงและเร็ว
 - ข. ลูกจะโค้งและช้า
 - ค. เป็นลูกที่บังคับทิศทางไม่ได้
 - ง. เป็นลูกที่ควบคุมทิศทางได้ง่าย
8. การเล่นลูกสองมือบนนิ้วใดที่ช่วยควบคุมทิศทาง ของลูกบอล
 - ก. นิ้วนาง
 - ข. นิ้วชี้
 - ค. นิ้วกลาง
 - ง. นิ้วหัวแม่มือ
9. ในขณะแข่งขันผู้เล่นลูกสองมือบนเล่นลูกแรกเป็นการเล่น 2 จังหวะกรรมการจะตัดสินอย่างไร
 - ก. ให้ผู้เล่นคนทุกคนเล่นต่อได้ตามปกติ
 - ข. เป่านกหวีดแล้วเปลี่ยนให้อีกฝ่ายเสิร์ฟ
 - ค. เป่านกหวีดแล้วให้ฝ่ายเดิมเสิร์ฟใหม่
 - ง. เล่นต่อได้แต่ไม่นับจำนวนครั้งที่เล่นลูกสองมือบน
10. ข้อใดกล่าวถูกต้องในเรื่องเล่นลูกสองมือบน
 - ก. การเล่นลูกสองมือบนใช้นิ้ว 2 นิ้วคือนิ้วชี้และนิ้วกลาง
 - ข. การเล่นลูกสองมือบนนิ้วที่สำคัญที่สุดคือนิ้วชี้
 - ค. นิ้วกลางช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอล
 - ง. การเล่นลูกสองมือบนต้องใช้แรงส่งจากแขนและข้อมือ



เฉลย ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน - หลังเรียน	(1) ค	(2) ข	(3) ข	(4) ข	(5) ค
	(6) ก	(7) ง	(8) ก	(9) ก	(10) ง



เอกสารอ้างอิง

- ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (ม.ป.ป). แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : สมาคมวอลเลย์บอล
สมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
- ทรงศักดิ์ เจริญพงษ์. (2546). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2546). วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2546). วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ.
- ศรีเกษม อุ้นประดิษฐ์ และคณะ. (2547). วอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ. (2546). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สุรศักดิ์ เครือหงษ์. (2546). การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬา วอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนโรงเรียน
ช่างฝีมือทหาร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิศักดิ์ ขำสุข. (2548). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2546). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลิ้นคอน.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ. (2546). คู่มือการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอล ขั้นพื้นฐาน .
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาร์ตโปรเกรส.