

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษากีฬาวอลเลย์บอล  
บทที่ 5 การเสิร์ฟฟลูทวอลเลย์บอล



โดย

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธี  
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนปทุมวิไล  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4  
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นการพัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียน บทที่ 5 เรื่องการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ คำนแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู คำนแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน สารระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาสาระได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาจะมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน มีการยกตัวอย่างและภาพประกอบอย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตอบคำถามประจำบทเรียนในแต่ละกิจกรรมและตรวจคำตอบกับเฉลยที่ถูกต้องด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถทราบการพัฒนาตนเองได้ทันที

หลังจากการนำชุดเอกสารประกอบการเรียนนี้ไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว นักเรียนมีความกระตือรือร้นสามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้การจัดการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู	2
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน	2
ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน	5
<b>บทที่ 5 การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล</b>	
- ความหมายของการเสิร์ฟ	7
- หลักสำคัญในการเสิร์ฟลูกบอล	8
- แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่าง	16
- แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบน	19
- ปัญหาและวิธีการแก้ไขการเสิร์ฟบอล	23
- แบบฝึกต่างๆ	24
- เกมการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล	30
- ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท	31
- เฉลยข้อสอบ	33
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	34





### คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 5 การเสิร์ฟ
  - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
  - 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.3 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน
  - 1.4 ให้นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนก่อนฝึกปฏิบัติ
  - 1.5 ให้นักเรียนฝึกทักษะการเสิร์ฟและนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติที่บ้าน และที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
  - 1.6 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.7 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน
  - 1.8 หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

### คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 5 การเสิร์ฟ
  - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
  - 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.3 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน
  - 1.4 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนและฝึกปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟโดยนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษาด้วยตนเอง พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติที่บ้านและที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
  - 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.6 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน
  - 1.7 เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนหาข้อบกพร่องและแก้ไขปัญหาในการเรียน

## การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล



### แนวคิด

การเสิร์ฟลูกบอลเป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่น โดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้ เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้าม เป้าหมายเริ่มเล่นเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุกในการทำคะแนนให้กับทีม

### จุดประสงค์การเรียนรู้



1. อธิบายความสำคัญและหลักการของการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบนได้
2. ปฏิบัติทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบนได้
3. บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
4. รู้คุณค่าและประโยชน์ของการเสิร์ฟมือล่างและมือบน
5. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี



## สาระการเรียนรู้



- ความหมายของการเสิร์ฟ
- หลักสำคัญในการเสิร์ฟลูกบอล
- แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่าง
- แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบน
- ปัญหาและวิธีการแก้ไขการเสิร์ฟบอล



## คำชี้แจง



ให้นักเรียนใช้เวลา 60 นาทีในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน เลือกหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม ทำหน้าที่อบอุ่นร่างกายใช้เวลา 8-10 นาทีแล้วศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
3. นักเรียนดูครูสาธิตขั้นตอนการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบน
4. นักเรียนฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบน
5. นักเรียนเล่นเกมการเสิร์ฟ
6. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
7. เปรียบเทียบคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนกับหลังเรียน
8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟลูกมือล่างและมือบน

ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน  
การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย กากบาท ( X ) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง ผู้เล่นจะใช้มือสัมผัสลูกที่อยู่ระดับใด
  - ก. ระดับเอว
  - ข. สูงกว่าไหล่
  - ค. ศีรษะ
  - ง. เหนือศีรษะ
2. ในการเสิร์ฟลูกมือล่าง ถ้าคนถนัดมือซ้าย จะต้องวางเท้าในลักษณะใด
  - ก. เท้าชิดติดกัน
  - ข. เท้าทั้งสองข้างเสมอกัน
  - ค. เท้าขวาก้าวออกไปข้างหน้า
  - ง. เท้าซ้ายก้าวออกไปข้างหน้า
3. ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งเสิร์ฟ เมื่อลูกเสียวจะเลื่อนไปยืนในตำแหน่งใดต่อไป
  - ก. กลางหน้า
  - ข. หน้าขวา
  - ค. หลังซ้าย
  - ง. กลางหลัง
4. ลูกที่ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟมา เรานิยมใช้ทักษะข้อใดมากที่สุดในการรับลูกบอล
  - ก. การตบ
  - ข. การเล่นลูกสองมือล่าง
  - ค. การเล่นลูกสองมือบน
  - ง. การสกัดกั้น
5. การเสิร์ฟข้อใด ถือว่าเป็นลูกดี
  - ก. นุชโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตรงข้าม
  - ข. นิคโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตนเอง
  - ค. หน้อยโยนบอลและเสิร์ฟเท้าเหยียบเส้นหลัง ก่อนบอลออกจากมือ
  - ง. นันยืนตำแหน่งกลางหลังแล้วเสิร์ฟลูกบอลลงในแดนตรงข้าม



## การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล (ต่อ)



6. ในการเสิร์ฟผู้เล่นต้องเสิร์ฟภายในกี่วินาทีหลังจากได้สัญญาณนกหวีด
  - ก. 5 วินาที
  - ข. 7 วินาที
  - ค. 8 วินาที
  - ง. 10 วินาที
7. ตำแหน่งการยืนเสิร์ฟข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
  - ก. สามารถยืนเหยียบเส้นหลังได้
  - ข. ยืนเสิร์ฟได้ในกรอบ 3 เมตรเท่านั้น
  - ค. ยืนหลังเส้น และออกนอกกรอบสนามได้
  - ง. ยืนหลังเส้น แต่ออกนอกกรอบสนามไม่ได้
8. การฝึกหัดเสิร์ฟบอลไม่จำเป็นต้องใช้พื้นฐานข้อใด
  - ก. การโยนบอล
  - ข. การเหวี่ยงแขน
  - ค. จุดที่มีมือกระทบลูกบอล
  - ง. การยืนในตำแหน่งเสิร์ฟ
9. ถ้าผู้เสิร์ฟทำการเสิร์ฟก่อนได้ยินสัญญาณนกหวีด กรรมการจะตัดสินอย่างไร
  - ก. เสียคะแนนให้ฝ่ายตรงข้าม 1 คะแนน
  - ข. ยกเลิก และหมุนเปลี่ยนให้เพื่อนเสิร์ฟแทน
  - ค. ยกเลิก และให้ผู้เสิร์ฟคนเดิมเสิร์ฟใหม่อีกครั้ง
  - ง. เปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟทันที
10. เมื่อเริ่มทำการแข่งขัน ตำแหน่งที่เสิร์ฟคนแรกคือตำแหน่งใด
  - ก. หน้าขวา
  - ข. หลังขวา
  - ค. กลางหลัง
  - ง. กลางหน้า





## การเสิร์ฟ (Serving)

การเสิร์ฟลูกบอล เป็นทักษะที่มีความสำคัญต่อการเล่นทีม การเสิร์ฟเป็นการนำลูกบอลเข้าเริ่มเล่น โดยที่ผู้เล่นแถวหลังขวามือต้องยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวจะแบมือหรือกำมือก็ได้ เพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝั่งตรงกันข้าม เป้าหมายเป็นส่วนหนึ่งของการเปิดเกมรุก เพื่อทำคะแนนให้กับทีม ทีมใดมีความสามารถในการเสิร์ฟลูกบอล เช่น ลูกบอลเคลื่อนที่มาด้วยความเร็วแรงมีความแม่นยำ หรือสามารถบังคับลูกบอลให้ไปตกในทิศทางหรือจุดใดก็ได้ ในทีมนั้นก็ย่อมได้เปรียบกว่าฝ่ายตรงข้ามเสมอ (อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548, หน้า 90)

การเสิร์ฟเป็นยุทธวิธีของการบุกอย่างหนึ่ง ลูกเสิร์ฟที่มีความแรงมีประสิทธิภาพและเสิร์ฟได้ตรงช่องว่างหรือตรงกับผู้เล่นที่มีทักษะการรับลูกเสิร์ฟไม่ดีเป็นเป้าหมายของการเสิร์ฟ ลูกเสิร์ฟที่มีความรุนแรงและแน่นอน นับว่าเป็นการบุกที่ดีอาจจะได้คะแนนจากการเสิร์ฟ หรือเป็นการกดดันทีมคู่ต่อสู้ในการสร้างเกมรุกอีกด้วย

### ความหมายของการเสิร์ฟ



การเสิร์ฟเป็นทักษะที่สำคัญ สามารถใช้เป็นการบังคับให้เกมรุกของฝ่ายตรงกันข้ามเปลี่ยนไป และกาเสิร์ฟมีโอกาสได้ทั้งคะแนนและเสียคะแนนในคราวเดียวกัน ได้มีผู้ให้ความหมายของการเสิร์ฟไว้ดังนี้

ศรีเกษม อุ่นประดิษฐ์ และคณะ (2547, หน้า 56) ได้กล่าวถึงการเสิร์ฟว่า หมายถึง การกระทำโดยนำลูกบอลเข้าเล่น โดยผู้เล่นแถวหลังขวามืออยู่ในเขตเสิร์ฟและตีลูกบอลด้วยมือข้างเดียวแบมือหรือกำมือก็ได้ ใช้ส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน เพื่อส่งลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปรกรณ์ (2546, หน้า 35-36) ได้กล่าวว่า การเสิร์ฟเป็นเกมการรุกวิธีหนึ่ง การแข่งขันจะเริ่มจากการเสิร์ฟเสมอ ลูกเสิร์ฟที่มีพลังและมีประสิทธิภาพ สามารถข่มคู่แข่งและชิงความเป็นผู้คุมเกมการเล่นได้ จุดประสงค์ของการเสิร์ฟอยู่ที่การทำคะแนนโดยตรง ทำลายยุทธวิธีการรุกของฝ่ายตรงข้าม ลดภาระการตั้งรับของฝ่ายตน สร้างโอกาสที่ได้เปรียบในการตอบโต้ลูกเสิร์ฟที่ดี สามารถทำความหนักใจให้กับฝ่ายตรงข้าม อันเป็นการทำลายขวัญและจิตใจของคู่แข่ง ทำให้เกิดความลังเลขาดความสัมพันธ์ในการรุกได้ทางหนึ่งด้วย ผู้เล่นจึงควรหาความชำนาญ โดยฝึกหัดเสิร์ฟด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมและดีที่สุดหรือตามความถนัดของผู้เล่นแต่ละคน

### สรุป

การเสิร์ฟ หมายถึง การนำลูกบอลเข้าสู่การเล่นโดยผู้เล่นตำแหน่งหลังขวา ด้วยมือข้างเดียวแบมือหรือกำมือก็ได้ โดยส่วนใดส่วนหนึ่งของแขน เพื่อส่งลูกบอลข้ามไปยังฝ่ายตรงข้าม

## หลักสำคัญในการเสิร์ฟลูกบอล



หลักสำคัญในการเสิร์ฟขั้นพื้นฐานของการเล่นวอลเลย์บอลพอสรุปเป็นแนวทาง เพื่อนำไปใช้เป็นทักษะในการฝึกหัด มีหลักการดังต่อไปนี้

1. การเลือกท่าเสิร์ฟลูกบอล
2. ตำแหน่งการยืนเสิร์ฟ
3. ลักษณะการโยนลูกบอลเสิร์ฟ
4. การเหวี่ยงแขน
5. จุดที่มือกระทบลูก
6. วิธีการเสิร์ฟลูกบอล

### การเลือกท่าเสิร์ฟลูกบอล



เป็นที่ยอมรับกันว่าความถนัดหรือความสามารถของแต่ละบุคคลนั้นไม่เหมือนกัน ผู้ฝึกหัดเสิร์ฟควรหาความชำนาญโดยการเสิร์ฟด้วยท่าหนึ่งที่มีความเหมาะสม มีความถนัดที่สุดเป็นท่าเสิร์ฟของตนเอง ผู้ฝึกหรือผู้เล่นทุกคนย่อมรู้ความสามารถของตนเองว่าตนเองมีความถนัดและมีความมั่นใจท่าเสิร์ฟลูกบอลแบบใดตามที่ได้ฝึกฝนมา เช่น การเสิร์ฟลูกมือน้อย การเสิร์ฟลูกมือบน หรือกระโดดเสิร์ฟ เป็นต้น ถ้าเป็นการแข่งขันผู้เล่นเคยฝึกหัดหรือมีความมั่นใจในการเสิร์ฟลูกด้วยท่าใดแล้ว ผู้เล่นควรทำการเสิร์ฟลูกบอลด้วยท่านั้นตลอดการแข่งขัน เพราะการเปลี่ยนท่าเสิร์ฟบ่อย ๆ จะทำให้ผู้เล่นขาดความมั่นใจ ขาดความแม่นยำ และอาจทำให้การเสิร์ฟเสียได้ง่าย การเสิร์ฟลูกบอลต้องมีการยืนทรงตัวที่ดีและมีความมั่นใจ แล้วจะทำให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพมีความเร็ว แม่นยำและสามารถที่จะบังคับทิศทางของลูกบอลให้ไปตามเป้าหมายที่ต้องการได้ดีขึ้น

### ตำแหน่งการยืนเสิร์ฟ



ก่อนที่จะเริ่มเสิร์ฟทุกครั้ง ผู้เล่นต้องยืนตามจุดหรือตำแหน่งที่เคยฝึกซ้อมมา มีผู้เล่นจำนวนมากที่ขาดการสังเกตในเรื่องนี้ พอจับลูกบอลเข้ามายืนในเขตเสิร์ฟก็เสิร์ฟลูกตามใจตัวเอง ยืนห่างจากเส้นหลังไกล์หรือไกล์เพียงใด ยืนห่างจากมุมสนามมากน้อยเพียงใด ก็จะต้องยืนที่จุดนั้นทุกครั้งที่ทำการเสิร์ฟเพราะจะทำให้ความแรง ความเร็ว และทิศทางของลูกบอลเป็นไปตามเป้าหมายที่เราต้องการ โดยมีตำแหน่งการเสิร์ฟดังนี้

## ตำแหน่งการยืนเสิร์ฟ



ภาพที่ 1 การยืนเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



ภาพที่ 2 การยืนเสิร์ฟลูกมือล่างด้านข้าง  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



ภาพที่ 3 การยืนเสิร์ฟลูกมือบน  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## ลักษณะการโยนลูกบอลเสิร์ฟ



การเสิร์ฟลูกบอลเข้าเล่น ผู้เสิร์ฟต้องตีลูกบอลภายใน 8 วินาที หลังจากผู้ตัดสินที่ 1 ได้เป่าสัญญาณนกหวีดแล้ว ถ้าหากผู้เสิร์ฟลูกบอลเสิร์ฟก่อนสัญญาณนกหวีดของผู้ตัดสินให้ยกเลิกไปและทำการเสิร์ฟใหม่ ลูกบอลจะถือว่าเป็นการเสิร์ฟโดยสมบูรณ์ เมื่อผู้เสิร์ฟเสิร์ฟด้วยมือข้างเดียว หรือส่วนหนึ่งส่วนใดของแขน หลังจากการโยนลูกบอลขึ้นแล้วโดยสมบูรณ์ การโยนลูกบอลเพื่อทำการฝึกการเสิร์ฟต้องโยนด้วยลักษณะหงายมือโยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ เพื่อให้ลูกบอลลอยขึ้นนิ่ง ระยะความสูงของลูกบอลที่โยนขึ้นต้องสม่ำเสมอ การโยนลูกบอลสูงบ้างหรือต่ำบ้าง หรือลูกบอลหมุนทำให้ทิศทางไม่แน่นอน จะทำให้แรงที่ใช้ตีและทิศทางของลูกขาดความแม่นยำ การที่ผู้เสิร์ฟจะโยนลูกบอลให้สูงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับท่าที่ใช้ทำการเสิร์ฟ และความถนัดของผู้ที่จะเสิร์ฟลูกบอลด้วย ดังนั้นผู้ฝึกหัดจึงควรทำการโยนลูกบอลให้มีลักษณะตามที่ตนเองต้องการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเสิร์ฟ

### การฝึกทักษะการโยนลูกบอลเสิร์ฟ



ภาพที่ 4 แสดงการโยนลูกบอลเสิร์ฟ  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## การเหวี่ยงแขน



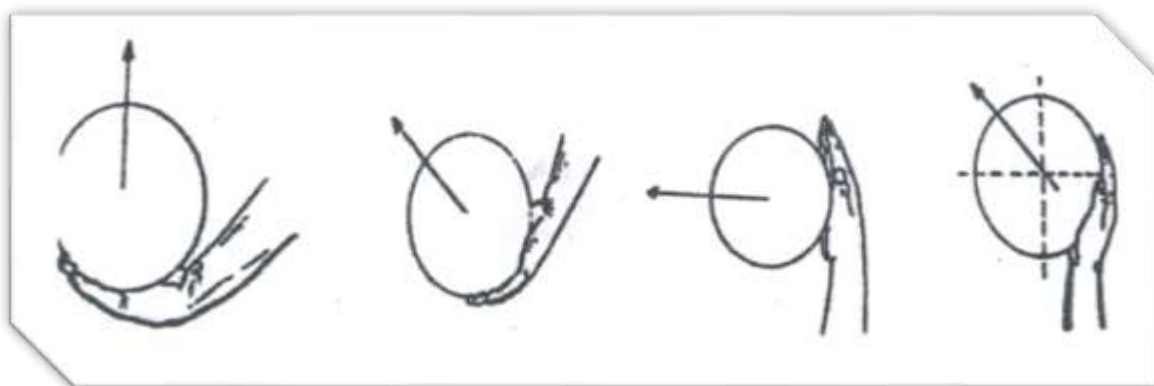
การเหวี่ยงแขนเพื่อทำการเสิร์ฟจะต้องทำกันอย่างต่อเนื่องจากการยื่นทรงตัว และการโยนลูกบอลขึ้นแล้วใช้มือข้างเดียวตีลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปอย่างถูกต้อง การเหวี่ยงแขนเสิร์ฟให้ลูกบอลพุ่งไปตามทิศทางที่ต้องการ หรือมีความรุนแรงขึ้นอยู่กับกรการเหวี่ยงแขนด้วย ประการสำคัญต้องขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของผู้เสิร์ฟว่าจะเสิร์ฟลูกบอลให้มีลักษณะลูกพุ่ง หรือให้เสิร์ฟโด่ง ผู้ฝึกต้องทำการฝึกให้เกิดความชำนาญในการเหวี่ยงแขนบังคับทิศทาง ผู้เสิร์ฟมีความถนัดเคยเหวี่ยงแขนทำการเสิร์ฟอย่างไรที่มีผลต่อการเสิร์ฟที่ดี ในระหว่างฝึกซ้อมหรือทำการแข่งขันควรเหวี่ยงแขนในลักษณะเดิมทุกครั้งที่ทำกรเสิร์ฟ

## จุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอล



การเสิร์ฟทุกครั้ง ผู้ที่จะทำการเสิร์ฟลูกบอลต้องมีเป้าหมายว่า จะเสิร์ฟลูกบอลไหนไปยังผู้เล่นคนใด หรือเสิร์ฟลูกบอลไปตก ณ จุดใดในสนามฝ่ายตรงข้าม แล้วพยายามทำการเสิร์ฟให้ได้ตามทิศทางและเป้าหมายที่กำหนดไว้ การเสิร์ฟจะมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับจุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอลในขณะที่เสิร์ฟ เช่น จุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอลต่ำกว่าปกติ ลูกบอลที่เสิร์ฟออกไปก็จะมีลักษณะขึ้นสูง หรือเรียกว่าโด่ง ในขณะที่เดียวกันจุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอลสูงเกินไป ลักษณะลูกบอลที่เคลื่อนไปก็จะพุ่งลงต่ำเข้าตาข่ายเป็นต้น

ดังนั้น ผู้ฝึกหัดในการเสิร์ฟจึงต้องอาศัยทักษะพื้นฐานของการเสิร์ฟให้มีความสัมพันธ์กันตั้งแต่โยนลูกบอล การเหวี่ยงแขน และการกำหนดจุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอลนั้น จะมีผลต่อการกำหนดทิศทางของลูกบอล ผู้ฝึกหัดต้องทำการฝึกซ้อมจนเกิดความชำนาญ และสามารถกำหนดจุดที่มีผลกระทบต่อลูกบอลให้อยู่ในลักษณะที่ทำกรเสิร์ฟได้ดีที่สุด มีความแม่นยำทุกครั้ง และควรทำการเสิร์ฟในท่าที่มีความถนัดที่สุดตลอดการแข่งขันครั้งนั้นด้วย



ภาพที่ 5 แสดงจุดมือที่กระทบลูกบอล

ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548, หน้า 217

## วิธีการเสิร์ฟลูกบอล



การเสิร์ฟกีฬาบอลเลย์บอลเป็นการเริ่มต้นของการแข่งขัน ดังนั้นทีมใดที่มีความสามารถในการเสิร์ฟ เช่น ลูกบอลเคลื่อนที่มากด้วยความเร็ว มีความแม่นยำและพร้อมทั้งมีการกำหนดทิศทางได้แน่นอนย่อมได้เปรียบฝ่ายตรงข้าม

วิธีการเสิร์ฟที่ใช้ในการเล่นและแข่งขันจะใช้แบบใดนั้นขึ้นอยู่กับความถนัด ความชำนาญที่ได้ทำการฝึกซ้อมมา และสมรรถภาพทางกายของผู้เสิร์ฟด้วย วิธีที่นิยมใช้การเสิร์ฟกันทั่วไป โดยแบ่งตามหลักการเสิร์ฟสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิดด้วยกันคือ

1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง (Underhand Serve)
2. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า (Overhand Serve)

### 1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง

การเสิร์ฟลูกมือล่าง เป็นการเสิร์ฟที่ผู้เล่นทั่วไปควรเสิร์ฟให้ได้ก่อนการเสิร์ฟลูกบอลด้วยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นการเสิร์ฟที่ฝึกง่ายใช้ทักษะไม่สูงนัก และโอกาสผิดพลาดในการเสิร์ฟมีน้อย การเสิร์ฟลูกมือล่างเป็นการเสิร์ฟลูกในขณะที่ลูกบอลลอยต่ำกว่าระดับหัวไหล่ของผู้เสิร์ฟ โดยทำได้ทั้งด้านหน้าและด้านข้างของผู้เสิร์ฟตามความถนัดที่ได้ฝึกฝนมา



ภาพที่ 6 แสดงการเสิร์ฟลูกมือล่าง  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

หลักการเสิร์ฟลูกมือล่าง มีหลักการเสิร์ฟดังต่อไปนี้

1. ผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าตาข่าย
2. เท้าทั้งสองยืนแยกห่างกันพอสมควร ส้นเท้าหลังพ้นพื้น
3. ถ้าผู้เสิร์ฟนัดมือขวา ให้ถือบอลด้วยมือซ้าย หงายฝ่ามือขึ้นรองรับลูกบอล แขนเหยียดตั้งอยู่ห่างลำตัวประมาณ 1 ฟุต เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า สำหรับผู้เสิร์ฟนัดมือซ้ายให้ทำตรงกันข้ามกับผู้นัดขวา
4. การใช้มืออาจทำได้หลายแบบ เช่น แมมือ เก็บปลายนิ้ว ใช้หลังมือ หรือกำมือหลวม ๆ ตีลูกบอลก็ได้

5. ลักษณะลำตัว ขณะเสิร์ฟให้โน้มตัวไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า สายตามองอยู่ที่ลูกบอลตลอดเวลา

6. การเหวี่ยงแขน ให้เหวี่ยงแขนขวามาข้างหลังจนสุด พร้อมกับโยนลูกบอลด้วยมือซ้ายขึ้นตรง ๆ สูงประมาณเหนือศีรษะเล็กน้อย (น้ำหนักอยู่ที่เท้าเล็กน้อย สันเท้าเปิดเล็กน้อย)

7. ในจังหวะที่ลูกบอลเริ่มต้นให้เหวี่ยงแขนขวากลับมาที่เดิม กระแทกกับลูกบอลในจุดที่มีมือถือลูกบอลครั้งแรก

8. แขนที่สัมผัสลูกบอล แขนที่เหวี่ยงไปกระทบลูกบอลต้องเหยียดตึงเสมอ และเมื่อกระทบกับลูกบอลแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอลไปในลักษณะสูงไม่เกินศีรษะของผู้เสิร์ฟ เพื่อบังคับลูกให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ แขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังเพื่อรักษาการทรงตัว

#### ข้อควรคำนึงในการเสิร์ฟลูกมือล่าง

1. จังหวะในการโยนลูก จังหวะการเหวี่ยงแขน และการย่อเข้าควรให้กลมกลืนกัน ไม่ควรโยนลูกเพื่อเสิร์ฟตัด เพราะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย และยังทำให้การเสิร์ฟพลาดได้ง่าย
2. ผู้เสิร์ฟยังไม่ชำนาญควรพยายามฝึกเสิร์ฟไปตรงกลาง และเหนือตาข่าย ไม่ควรให้เฉียดตาข่าย เพราะจะทำให้ติดตาข่ายได้ง่าย
3. ถ้าโยนลูกไม่ตรงคิดว่าเมื่อทำการเสิร์ฟไปแล้วอาจจะพลาดได้ ให้ปล่อยลูกที่โยนนั่นตกกระทบพื้นก่อน แล้วเริ่มโยนลูกเพื่อทำการเสิร์ฟใหม่ได้
4. ลูกที่เสิร์ฟไปตรง ๆ โดยโยนลูกบอลไม่หมุนจะแรง เร็ว และรับยาก



ภาพที่ 7 แบบแบมือ



ภาพที่ 8 แบบเก็บนิ้วมือ



ภาพที่ 9 แบบเก็บนิ้วหัวแม่มือ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ



## 2. การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า

การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า ผู้เสิร์ฟจะยืนในเขตเสิร์ฟหันหน้าเข้าหาตาข่าย เป็นพื้นฐานของการฝึกเสิร์ฟลูกมือบน เป็นลักษณะการเสิร์ฟลูกจากการโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะด้านหน้าของผู้เสิร์ฟใช้ฝ่ามือหรือกำมือตีกระทบด้านหลังบริเวณใต้แนวกึ่งกลางของลูกบอล ลูกบอลจะลอยข้ามตาข่ายไปได้ ในการเริ่มต้นฝึกใหม่ ๆ มักจะเสิร์ฟไม่ข้ามตาข่าย ผู้ฝึกหัดส่วนมากจะคิดว่าเป็นการเสิร์ฟที่ยากมาก แต่ถ้าได้หมั่นฝึกหัดบ่อย ๆ รู้วิธีการ และมีทักษะที่ถูกต้องแล้ว จะเป็นการเสิร์ฟที่มีความเร็ว แรง และมีความแม่นยำจึงเป็นที่นิยมเสิร์ฟกันมาก

**หลักการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า** มีดังต่อไปนี้ (อุทัย สงวนพงศ์, 2546 หน้า 25)

1. ก่อนเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟต้องเลือกตำแหน่งหรือจุดยืนเสิร์ฟให้แน่นอน
2. หันหน้าเข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายอยู่หน้า (สำหรับผู้เสิร์ฟถนัดขวา) งอเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าหลัง ยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟ
3. มือซ้ายถือลูกบอล มือขวาประคองลูกบอลแล้วยกขึ้นไว้ระดับหน้าอก
4. ตามองที่เป้าหมายที่จะเสิร์ฟไป เช่น บริเวณที่ว่างหรือจุดอ่อนของผู้รับ
5. โยนลูกบอลด้วยมือซ้าย โยนให้ลูกนิ่งขึ้นเหนือไหล่ขวา เอียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ความสูงประมาณ 1 - 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> เมตร
6. ขณะโยนลูกบอลให้ยกแขนขวา ขึ้นเหนือศีรษะแอ่นหลังเล็กน้อย บิดลำตัวไปทางขวาเล็กน้อย เงยหน้าขึ้นตามองลูกบอลตลอดเวลา
7. ขณะตีลูกบอลโน้มตัวไปข้างหน้า ถ่ายน้ำหนักตัวไว้เท้าหน้า
8. ใช้ฝ่ามือตีกลางส่วนหลักของลูกบอล เกร็งข้อมือและนิ้วมือเล็กน้อย ขณะมือสัมผัสลูก



ภาพที่ 10 แสดงการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## การกระโดดเสิร์ฟลูกมือบน

กระโดดเสิร์ฟเป็นทักษะขั้นสูงผู้ที่ต้องการกระโดดเสิร์ฟได้นั้น จะต้องมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรง มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้อหัวใจ ผู้เสิร์ฟจะต้องมีการคาดคะเนจังหวะลูกบอลตกกับการกระโดดขึ้น จะต้องมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี พร้อมทั้งผู้เสิร์ฟจะต้องมีความสามารถในการกระโดดลอยตัวได้นานและมีความสูง ทักษะการกระโดดเสิร์ฟมีทักษะเช่นเดียวกับการกระโดดตบหน้าตาข่าย

ลักษณะทิศทางของลูกบอลจากการกระโดดเสิร์ฟ ลูกบอลจะพุ่งเกือบเป็นเส้นตรงอยู่เหนือตาข่ายเล็กน้อย จะมีความเร็วและความรุนแรงมากกว่าการเสิร์ฟด้วยวิธีอื่นๆ ทำให้ผู้รับเสิร์ฟบังกับทิศทางของลูกบอล รับยากทำให้การเปิดเกมรุกไม่ดีเท่าที่ควร และขณะเดียวกันการกระโดดเสิร์ฟทำให้การเสิร์ฟเสียน้อยมากเช่นเดียวกันด้วย

หลักการกระโดดเสิร์ฟ มีดังต่อไปนี้

1. ยืนอยู่ในเขตเสิร์ฟ ห่างเส้นหลังประมาณ 2 – 3 เมตร
2. จับลูกบอลด้วยมือทั้งสอง ยกขึ้นระดับอก ในลักษณะหงายมือพร้อมที่จะยกลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ
3. ยกลูกบอลขึ้นให้สูงพอประมาณ ให้ลูกบอลล้าไปข้างหน้าพอที่จะกระโดดขึ้นทำการเสิร์ฟไปได้
4. หลังจากโยนลูกบอลขึ้นแล้ว เหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหลังในจังหวะที่ก้าวเท้าไปข้างหน้า 1 – 2 ก้าว ย่อเข่าลงเล็กน้อย เพื่อเตรียมกระโดดขึ้น
5. ในจังหวะที่กระโดดขึ้นให้รวมเท้าทั้งสองข้างเข้าหากัน และกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าทั้งคู่ เพื่อตั้งตัวให้กระโดดได้สูงยิ่งขึ้น กางแขนทั้งสองข้างออกกอดมือซ้ายลงข้างหน้า ใช้มือขวาเสิร์ฟลูกบอล
6. มือขวาจะสัมผัสลูกบอลในจังหวะที่ผู้เสิร์ฟกำลังลอยตัวขึ้นอยู่ในจุดสูงสุดของการกระโดดต้องงอข้อศอกเล็กน้อย พับเอวในขณะที่มือสัมผัสลูกบอล
7. การลงสู่พื้นต้องลงด้วยเท้าทั้งสองพร้อมกัน และรีบวิ่งเข้าสู่สนาม



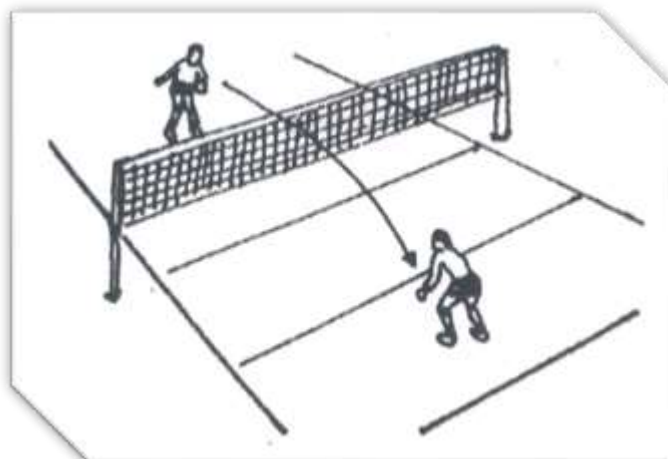
ภาพที่ 11 แสดงการกระโดดเสิร์ฟลูกมือบน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือล่าง

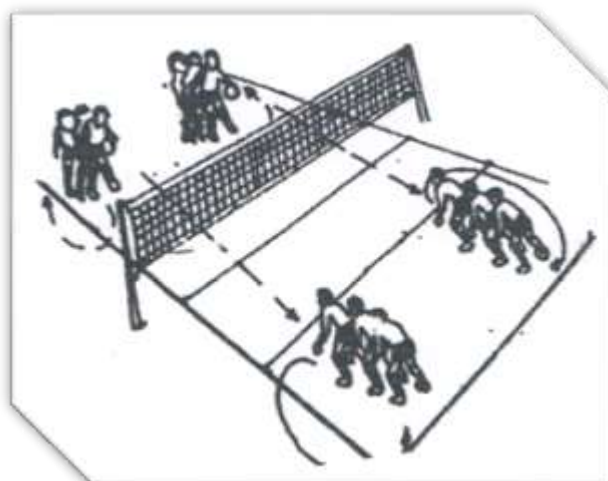


**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 1 จับคู่คนละด้านของตาข่ายบริเวณแนวเส้นรูก (เขต 3 เมตร) เสิร์ฟลูกมือล่างให้ตรงคู่ข้ามตาข่ายเบา ๆ เพื่อฝึกการใช้มือและการบังคับทิศทางลูกบอล ลักษณะของมือแบบใดก็ได้ เช่น แมมือกำมือ เก็บปลายนิ้ว



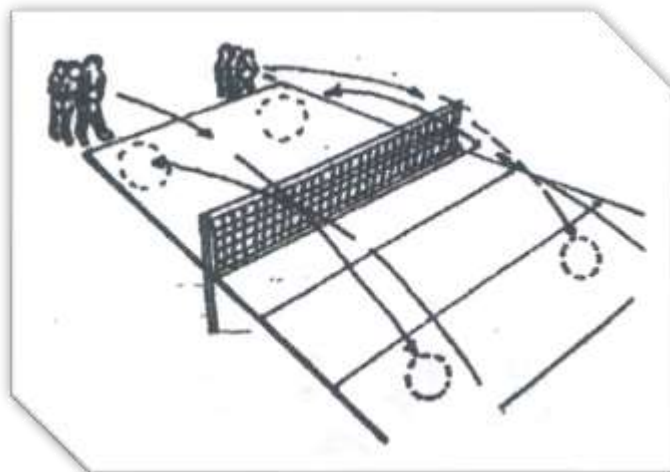
ภาพที่ 12 แสดงการฝึกบังคับทิศทางของการเสิร์ฟ  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 220

**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 2 แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้กลุ่มที่ 1 คู่กับกลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 คู่กับกลุ่มที่ 4 แต่ละกลุ่มยืนหลังเส้นเขตรุกฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างข้ามตาข่ายเบา ๆ ให้คู่คนเสิร์ฟแล้ววิ่งไปต่อท้ายแถวของตนเองลักษณะการเสิร์ฟแบบใดก็ได้



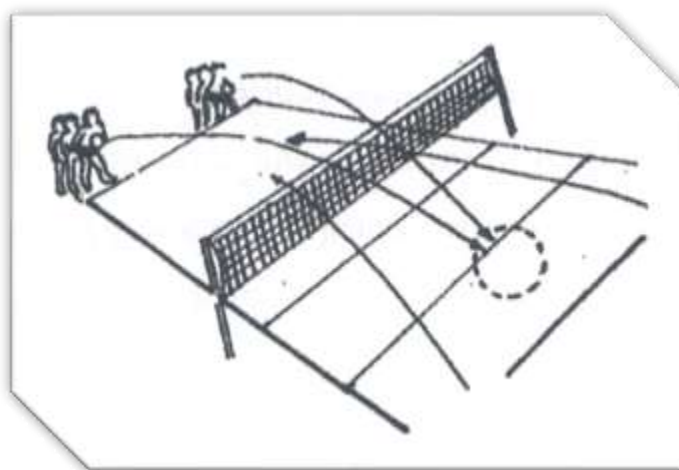
ภาพที่ 13 แสดงการฝึกบังคับทิศทางของการเสิร์ฟให้ตรงคู่  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 221

**วิธีฝึก แบบฝึกที่ 3** ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างให้ลงตามจุดที่กำหนดให้แบ่งผู้ฝึกออกเป็น 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายยืนหลังเส้นเขตหลังเป็นรูปแถวตอนหันหน้าเข้าหากันแดนหลังทั้งสองข้าง เขียนวงกลมไว้ให้ฝึกเสิร์ฟลูกให้ลงในวงกลม เสิร์ฟแล้วไปต่อท้ายแถวตนเอง



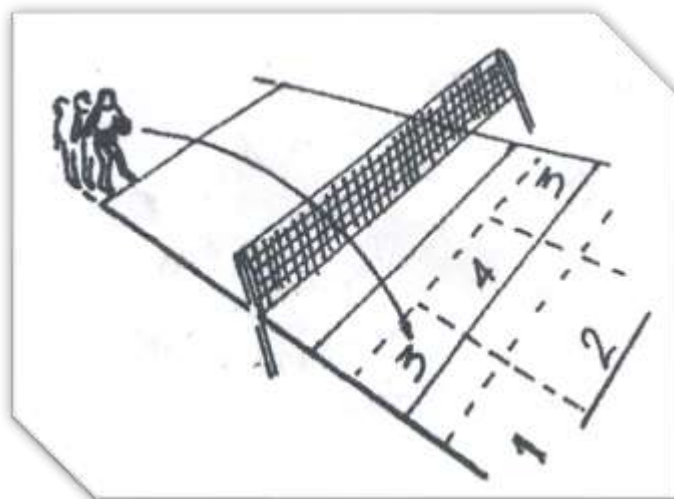
ภาพที่ 14 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างให้ลงตามจุด  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 222

**วิธีฝึก แบบฝึกที่ 4** ให้ผู้ฝึกยืนเข้าแถว 4 มุม ฝึกหัดเสิร์ฟลูกมือล่างให้ลงในวงกลมด้านตรงกันข้าม ฝึกการบังคับทิศทางของลูกบอลให้ลงตามจุดที่กำหนดไว้ คนที่เสิร์ฟแล้วไปต่อท้ายแถว



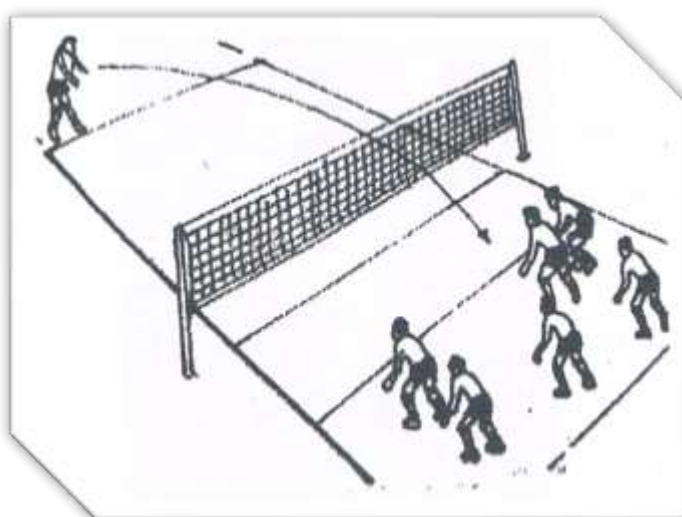
ภาพที่ 15 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างให้ลงในวงกลม  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 222

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 5 ให้ผู้ฝึกยืนในเขตเสิร์ฟ แล้วเสิร์ฟลูกมือล่างให้ลงในช่องคะแนนตามที่กำหนดไว้ ให้เสิร์ฟคนละ 10 ลูก โดยไม่ให้เสิร์ฟไปลงช่องคะแนนซ้ำช่องเดิม เมื่อเสิร์ฟแล้วไปต่อท้ายแถว



ภาพที่ 16 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างลงในช่องคะแนน  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 223

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 6 ให้ผู้ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างไปยังทิศทางที่ตัวเซตวิ่งเข้ามาทำหน้าที่เป็นตัวเซตในตำแหน่งกลาง หน้า เพื่อทำลายจังหวะของตัวเซต (ตัวตั้ง) โดยให้ผู้ฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างติดต่อกัน คนละ 10 ลูก



ภาพที่ 17 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือล่างไปที่จุดตัวเซตวิ่งผ่าน  
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 หน้า 225

## แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบน



วิธีฝึก แบบฝึกที่ 1 ให้ผู้ฝึกใช้มือตบลูกบอล ขึ้น – ลง กับพื้นด้านหน้า เพื่อฝึกการใช้ข้อมือตีสัมผัสลูกบอลและการบังคับทิศทางของลูกบอล



ภาพที่ 18 แสดงการฝึกตบลูกบอล ขึ้น – ลง กับพื้น

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 2 ให้ผู้ฝึกตบบอลกระทบฝาผนังไป – มา เพื่อเป็นการสร้างความแข็งแรงของข้อมือ หัวไหล่ และความสัมพันธ์ของการใช้แขนสัมผัสตีลูกบอล พร้อมทั้งการบังคับทิศทางของลูกบอลให้ผู้ฝึกทุกคนตบลูกบอลติดต่อกันให้ได้มากที่สุด



ภาพที่ 19 แสดงการฝึกตบบอลกระทบฝาผนัง (ฝึกความแข็งแรงของข้อมือ และหัวไหล่)

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 3 ให้ผู้ฝึกจับคู่ยืนห่างกันประมาณ 5 – 6 เมตร ตบลูกบอลลงพื้นให้คู่ไป – มาโดยให้แต่ละคู่ตบลูกบอลลงพื้นให้คู่จนานที่สุด เป็นการฝึกบังคับทิศทางและจังหวะการตบลูก



ภาพที่ 20 แสดงการตบลูกบอลกระทบพื้นให้คู่  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 4 ให้ผู้ฝึกยืนตบลูกบอลกระทบฝาผนังในบริเวณที่กำหนดให้ โดยผู้ฝึกหัดยื่นมือลูกลงในท่าเสิร์ฟลูกมือบน โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ตบลูกบอลเข้าหาฝาผนังเบา ๆ แล้วจับลูกบอลเริ่มต้นใหม่ เพื่อฝึกการโยนลูกบอลและการเหวี่ยงแขนตีลูกบอล



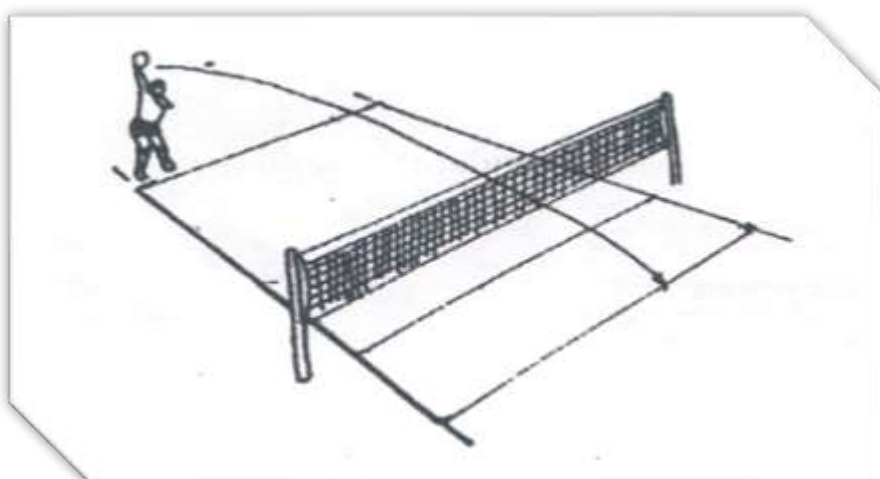
ภาพที่ 21 แสดงการฝึกตบลูกบอลกระทบฝาผนังตามจุด  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 5 ผู้ฝึกเลิร์ฟยืนหันหลังให้เส้นเขตรุก หน้าหน้าเข้าตาข่าย โยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ เลิร์ฟลูกมือบนเข้าหากกลางตาข่าย แล้วจับลูกบอลขึ้นเริ่มต้นใหม่ เพื่อฝึกการ โยนลูกบอลและการเหวี่ยงแขนตี และบังคับทิศทางของลูกบอล พร้อมทั้งการใช้แรงส่ง



ภาพที่ 22 แสดงการฝึกเลิร์ฟลูกมือบนเข้าหาตาข่ายระยะใกล้  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

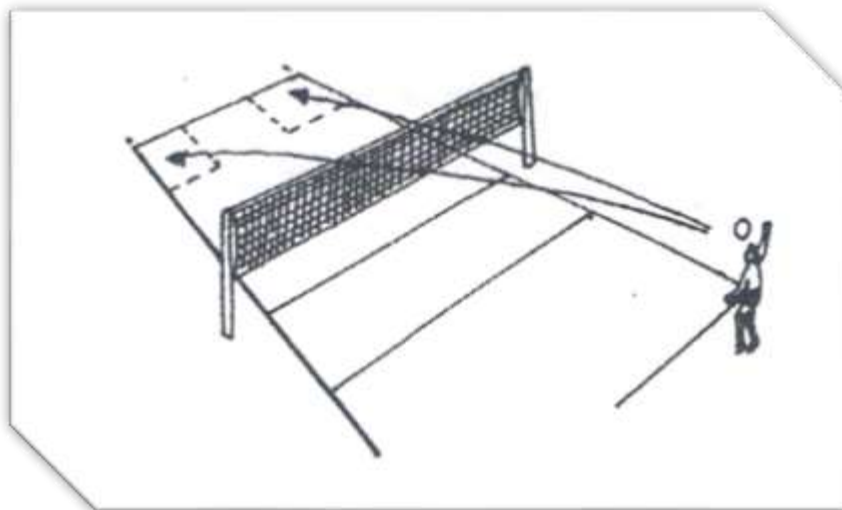
**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 6 เมื่อผู้ฝึกเลิร์ฟ ทำการเลิร์ฟลูกมือบนได้ดีแล้วให้ผู้ฝึกถอยหลังไปยืนในเขตเลิร์ฟ เลิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงกันข้าม



ภาพที่ 23 แสดงการฝึกเลิร์ฟลูกมือบนข้ามตาข่าย  
ที่มา : อภิศักดิ์ จำสุข, 2548 หน้า 235

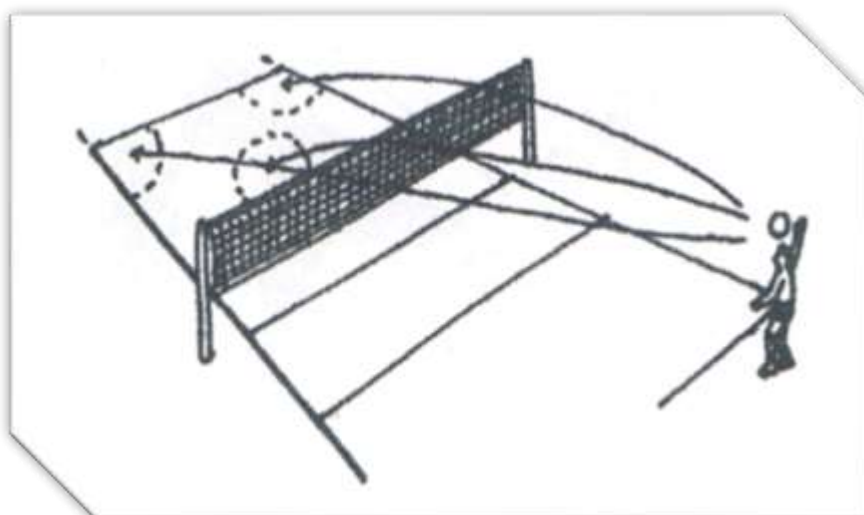


**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 7 ฝึกเสิร์ฟลูกมือบน ให้ลงตามจุดที่กำหนดไว้โดยให้ผู้ฝึกยืนในเขตเสิร์ฟ แล้วเสิร์ฟลูกไปยังฝ่ายตรงกันข้ามสองจุดด้วยกัน คือ มุมหลัง ขวา-ซ้าย ฝึกบังคับทิศทางของลูกบอลให้เกิดความแม่นยำเป็นจุด ๆ ละ 10 ลูก



ภาพที่ 24 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนให้ลงหลัง 2 จุด  
ที่มา : อภิศักดิ์ จำสุข, 2548 หน้า 236

**วิธีฝึก** แบบฝึกที่ 8 ให้ผู้ฝึกเสิร์ฟลูกมือบนให้ลงตามจุดซึ่งระยะต่างกัน เป็นการเสิร์ฟสั้น - ยาว สลับกัน ฝึกความแม่นยำ ฝึกเสิร์ฟชุดละ 10 ลูก



ภาพที่ 25 แสดงการฝึกเสิร์ฟลูกมือบนตามจุดต่างระยะ  
ที่มา : อภิศักดิ์ จำสุข, 2548 หน้า 236

ปัญหาและวิธีการแก้ไข การเสิร์ฟบอล



ฝึก	ผล	วิธีแก้ไข
1. โยนลูกบอลแม่นยำ	- จุดที่มือสัมผัสบอลไม่แน่นอน ลูกบอลที่ลอยไปมีทิศทางที่ไม่แน่นอน	- ฝึกการโยนลูกบอล โดยอย่าให้มีแรงส่งจากปลายนิ้วแต่ให้เป็นแรงส่งจากกลางฝ่ามือ
2. จังหวะการตีบอลไม่แม่นยำ	- ลูกบอลไม่ข้ามตาข่าย หรือมีทิศทางไม่แน่นอน	- ฝึกการโยนบอลให้แม่นยำ ตามองลูกบอลตลอดเวลาและฝึกการตีบอลกระทบผนัง
3. การเหวี่ยงแขนตีบอล	- จังหวะการตีบอลไม่ดี	- ฝึกการเสิร์ฟ ทำด้วยมือเปล่าไปยังเป้าหมายหลาย ๆ ครั้ง
4. ตีบอลแรงเกินไป	- ลูกบอลมักลอยออกนอกสนาม	- ตีบอลด้วยความแรงพอประมาณ หรือถอยห่างจากเส้นหลัง ภายในบริเวณเขตเสิร์ฟ
5. จุดที่มือสัมผัสบอลไม่ดีพอ เช่น ต่ำ หรือสูงไป	- ลูกบอลจะโค้งหรือลูกบอลติดตาข่าย	- ฝึกการตีบอลที่โยนขึ้นไปให้พอดี ตามองบอลตลอดเวลา



ตารางที่ 1 แสดงปัญหาและวิธีการแก้ไข การเสิร์ฟบอล

ที่มา : พิชิต ภูติจันทร์, 2546 หน้า 87



## แบบฝึกที่ 1 การเสิร์ฟลูกมือล่าง



### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เสิร์ฟยืนในเขตเสิร์ฟ หันหน้าเข้าหาตาข่าย
2. เท้าทั้งสองยืนแยกห่างกันพอสมควร ส้นเท้าหลังพื้นพื้น
3. ถ้าผู้เสิร์ฟถนัดมือขวา ให้ถือลูกบอลด้วยมือซ้าย หางยฝ่ามือขึ้นรองรับลูกบอล แขนเหยียดตั้งอยู่ห่างลำตัวประมาณ 1 ฟุต เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า สำหรับผู้เสิร์ฟถนัดมือซ้าย ให้ทำตรงกันข้ามกับผู้ถนัดมือขวา (จังหวะที่ 1)
4. การใช้มืออาจทำได้หลายแบบ เช่น แขนมือ เก็บปลายนิ้ว ใช้หลังมือ หรือกำมือหลวม ใดๆ ลูกบอลก็ได้
5. ลักษณะลำตัว ขณะเสิร์ฟโน้มตัวไปข้างหน้า น้ำหนักตัวอยู่เท้าหน้า สายตามองอยู่ที่ลูกบอลตลอดเวลา
6. การเหวี่ยงแขน ให้เหวี่ยงแขนขวามาข้างหลังจนสุด พร้อมกับโยนลูกบอลด้วยมือซ้ายขึ้นตรง ๆ สูงประมาณเหนือศีรษะเล็กน้อย น้ำหนักอยู่ที่เท้าทั้งสอง ส้นเท้าหลังเปิดเล็กน้อย (จังหวะที่ 2)
7. ในจังหวะที่ลูกบอลเริ่มต้นให้เหวี่ยงแขนขวากลับมาที่เดิม กระทบกับลูกบอลในจุดที่มีมือถือลูกบอลครั้งแรก ขณะที่แขนขวาเหวี่ยงจากหลังมาข้างหน้า ควรมีการย่อเข้าเล็กน้อยทุกครั้งเพื่อเพิ่มแรงส่งด้วย
8. แขนที่สัมผัสลูกบอล แขนที่เหวี่ยงไปกระทบลูกบอลต้องเหยียดตึงเสมอ และเมื่อกระทบลูกบอลแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอลไปในลักษณะสูงไม่เกินศีรษะของผู้เสิร์ฟ เพื่อบังคับลูกให้ไปตามทิศทางที่ต้องการ แขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหลังเพื่อรักษาการทรงตัว และมือที่เสิร์ฟให้ช่วยส่งแรงตามบอล (จังหวะที่ 3 และต่อเนื่องจังหวะที่ 4)

## แบบฝึกการเสิร์ฟฟลูกมือล่าง



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4

ภาพที่ 26 แสดงลำดับการเสิร์ฟฟลูกมือล่าง

ที่มา : รังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



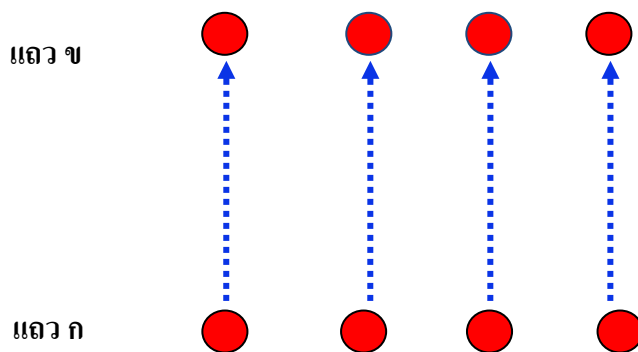
## แผนผังแบบฝึกที่ 1

## การเลี้ยวฟลูกมืองล่าง



## วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว ขึ้นหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 6 เมตร
2. ฝึกทักษะการเลี้ยวฟลูกมืองล่าง โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3 → จังหวะที่ 4
3. สลับกันเลี้ยวฟกับเพื่อนคนละ 10 ครั้ง (เมื่อนักเรียนเลี้ยวฟครบคนละ 10 ลูกแล้วให้เพิ่มระยะห่างประมาณ 8-9 เมตร)



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



= ครู



= นักเรียน



= ทิศทางลูกบอล



## แบบฝึกที่ 2

### การเสิร์ฟลูกมือบน



การเสิร์ฟลูกมือบนเป็นลักษณะการเสิร์ฟจากการโยนลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ผู้เสิร์ฟใช้ฝ่ามือหรือกำมือตีกระทบด้านหลังของลูกบอลให้ลอยข้ามตาข่าย มีหลักในการเสิร์ฟดังนี้

1. ก่อนเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟต้องเลือกตำแหน่งหรือจุดที่จะยืนเสิร์ฟให้แน่นอน
2. หันหน้าเข้าหาตาข่าย เท้าซ้ายอยู่หน้าเท้าขวา งอเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่บนเท้าข้างหลัง
3. มือทั้งสองถือลูกบอลแล้วยกขึ้นระดับอก (จังหวะที่ 1)
4. ตามองไปยังเป้าหมายที่จะเสิร์ฟ โดยสังเกตการณ์ยื่นรับของฝ่ายตรงข้ามแล้วหาจุดอ่อนเสิร์ฟลูกลงไป
5. โยนลูกด้วยฝ่ามือซ้าย ให้ลูกนิ่งๆขึ้นไปเหนือไหล่ขวาเฉียงไปด้านหน้าเล็กน้อย ความสูงของลูกจากมือที่โยนประมาณ 3 – 4 ช่วงของลูกบอล (จังหวะที่ 2)
6. ขณะที่โยนลูกให้ยกแขนขวาแอ่นตัวไปข้างหลัง กางนิ้วออกเล็กน้อย บิดลำตัวไปทางขวา หิ้งน้ำหนักตัวไปบนเท้าขวา (จังหวะที่ 3)
7. ขณะที่ลูกบอลให้ถ่าน้ำหนักเท้าขวามาเท้าซ้าย แขนขวาเหยียดเหนือไหล่ขวา ใช้ฝ่ามือตีตรงกลางส่วนหลังของลูกบอล (จังหวะที่ 4)
8. หลังจากตีบอลไปแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูกบอลเพื่อเพิ่มความแรง และก้าวเท้าขวาพร้อมกับเคลื่อนตัวไปข้างหน้า เข้าสู่สนามอย่างรวดเร็ว (จังหวะที่ 5)

## แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบน



จังหวะที่ 1

มือทั้งสองถือลูกบอลแล้วยกขึ้นระดับอก



จังหวะที่ 2

โยนลูกด้วยฝ่ามือซ้าย ให้ลูกนิ่งๆขึ้นไปเหนือไหล่ขวา  
เฉียงไปด้านหน้าเล็กน้อย ความสูงของลูกจากมือที่โยน  
ประมาณ 3 ช่วงของลูกบอล



จังหวะที่ 3

ขณะที่โยนลูกให้ยกแขนขวาแน่นตัวไปข้าง  
หลัง กางนิ้วออกเล็กน้อย บิดลำตัวไปทางขวา



จังหวะที่ 4

ขณะที่ลูกบอลให้ถ่ายน้ำหนักเท้าขวามาทำซ้าย  
แขนขวาเหยียดเหนือไหล่ขวา ใช้ฝ่ามือตีตรง  
กลางส่วนหลังของลูกบอล



จังหวะที่ 5

หลังจากตีบอลไปแล้วให้เหวี่ยงแขนตามลูก  
บอลเพื่อเพิ่มความแรง และก้าวเท้าขวาพร้อม  
กับเคลื่อนตัวไปข้างหน้า เข้าสู่สนามอย่างรวดเร็ว

ภาพที่ 27 แสดงขั้นตอนการเสิร์ฟลูกมือบน

ที่มา : รังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

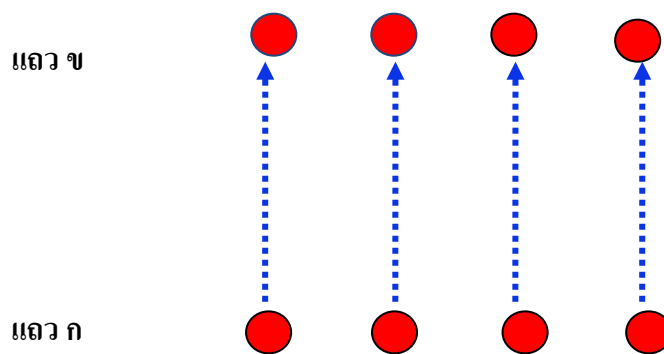


## แผนผังการเลี้ยวฟลุกลมมือบน



### วิธีปฏิบัติ

1. ให้นักเรียนจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 8 เมตร
2. ฝึกทักษะการเลี้ยวฟลุกลมมือบน โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3 → จังหวะที่ 4 → จังหวะที่ 5
3. สลับกันเลี้ยวฟลุกลมกับเพื่อนคนละ 10 ครั้ง



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



= ครู



= นักเรียน



= ทิศทางลูกบอล





## เกมการเลี้ยวฟลูกวอลเลย์บอล



### วิธีปฏิบัติ

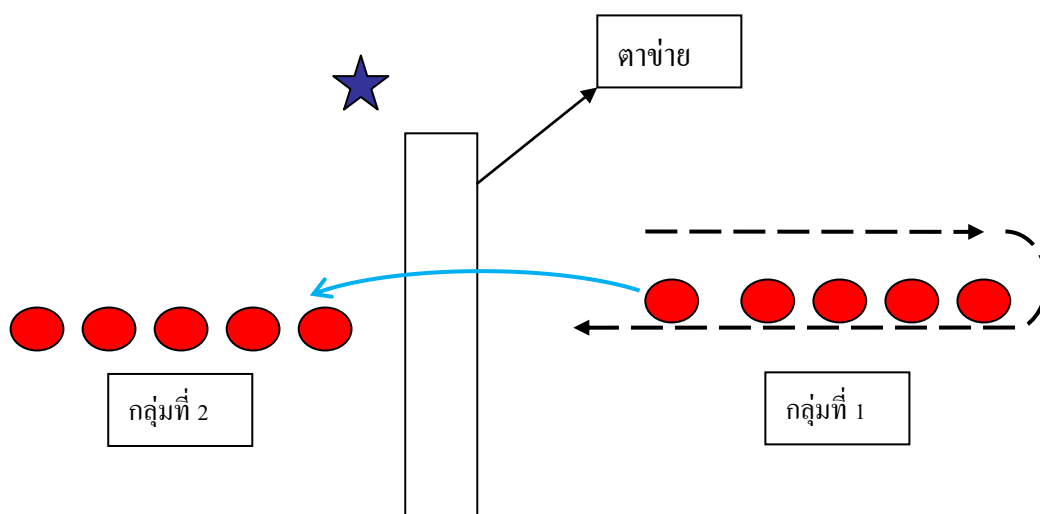
1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน แยกกันไปยืนในเขตเลี้ยวของแต่ละข้างของสนาม
2. แข่งขันการเลี้ยวฟลูกบอลข้ามตาข่าย ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เลี้ยวฟลูกมือล่างข้ามมายังกลุ่มที่ 2

กลุ่มที่ 2 รับลูกแล้วเลี้ยวฟลูกมือล่างข้ามมายังกลุ่มที่ 1

ผู้ที่เลี้ยวฟแล้วให้ต่อท้ายแถวเปลี่ยนกันเลี้ยวฟสลับไปมา นับจำนวนลูกที่เลี้ยวฟฝ่ายใดเลี้ยวฟลูกดีได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ (ลูกดี หมายถึง ลูกที่ข้ามตาข่ายไปลงในสนามฝ่ายตรงข้าม โดยไม่อ้อม หรือ ถูกเสาอากาศ)

### แผนผังเกมการเลี้ยวฟลูกวอลเลย์บอล



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



= ครู



= ตาข่าย



= นักเรียน

← = ทิศทางการเลี้ยวฟ



= ต่อท้ายแถว



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน  
การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย กากบาท ( X ) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง ผู้เล่นจะใช้มือสัมผัสลูกที่อยู่ระดับใด
  - ก. ระดับเอว
  - ข. สูงกว่าไหล่
  - ค. ศีรษะ
  - ง. เหนือศีรษะ
2. ในการเสิร์ฟลูกมือล่าง ถ้าคนถนัดมือซ้าย จะต้องวางเท้าในลักษณะใด
  - ก. เท้าชิดติดกัน
  - ข. เท้าทั้งสองข้างเสมอกัน
  - ค. เท้าขวาก้าวออกไปข้างหน้า
  - ง. เท้าซ้ายก้าวออกไปข้างหน้า
3. ผู้ที่อยู่ในตำแหน่งเสิร์ฟ เมื่อลูกเสียบจะเลื่อนไปยืนในตำแหน่งใดต่อไป
  - ก. กลางหน้า
  - ข. หน้าขวา
  - ค. หลังซ้าย
  - ง. กลางหลัง
4. ลูกที่ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟมา เรานิยมใช้ทักษะข้อใดมากที่สุดในการรับลูกบอล
  - ก. การตบ
  - ข. การเล่นลูกสองมือล่าง
  - ค. การเล่นลูกสองมือบน
  - ง. การสกัดกั้น
5. การเสิร์ฟข้อใด ถือว่าเป็นลูกดี
  - ก. นุชโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตรงข้าม
  - ข. นิคโยนบอลและเสิร์ฟออกจากมือ บอลถูกตาข่ายและบอลลงแดนตนเอง
  - ค. หน้อยโยนบอลและเสิร์ฟเท้าเหยียบเส้นหลัง ก่อนบอลออกจากมือ
  - ง. นันยืนตำแหน่งกลางหลังแล้วเสิร์ฟลูกบอลลงในแดนตรงข้าม

## การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอล (ต่อ)



6. ในการเสิร์ฟผู้เล่นต้องเสิร์ฟภายในกี่วินาทีหลังจากได้สัญญาณนกหวีด
  - ก. 5 วินาที
  - ข. 7 วินาที
  - ค. 8 วินาที
  - ง. 10 วินาที
7. ตำแหน่งการยืนเสิร์ฟข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุด
  - ก. สามารถยืนเหยียบเส้นหลังได้
  - ข. ยืนเสิร์ฟได้ในกรอบ 3 เมตรเท่านั้น
  - ค. ยืนหลังเส้น และออกนอกกรอบสนามได้
  - ง. ยืนหลังเส้น แต่ออกนอกกรอบสนามไม่ได้
8. การฝึกหัดเสิร์ฟบอลไม่จำเป็นต้องใช้พื้นฐานข้อใด
  - ก. การโยนบอล
  - ข. การเหวี่ยงแขน
  - ค. จุดที่มีมือกระทบลูกบอล
  - ง. การยืนในตำแหน่งเสิร์ฟ
9. ถ้าผู้เสิร์ฟทำการเสิร์ฟก่อนได้ยินสัญญาณนกหวีด กรรมการจะตัดสินอย่างไร
  - ก. เสียคะแนนให้ฝ่ายตรงข้าม 1 คะแนน
  - ข. ยกเลิก และหมุนเปลี่ยนให้เพื่อนเสิร์ฟแทน
  - ค. ยกเลิก และให้ผู้เสิร์ฟคนเดิมเสิร์ฟใหม่อีกครั้ง
  - ง. เปลี่ยนให้ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟทันที
10. เมื่อเริ่มทำการแข่งขัน ตำแหน่งที่เสิร์ฟคนแรกคือตำแหน่งใด
  - ก. หน้าขวา
  - ข. หลังขวา
  - ค. กลางหลัง
  - ง. กลางหน้า



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



## เอกสารอ้างอิง

ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (ม.ป.ป). **แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.

พรสวรรค์ สระภักดี. (2549). **กลวิธีและการจัดการกีฬา วอลเลย์บอล**. จังหวัดสุพรรณบุรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.

พิชิต ภูมิจันทร์. (2546). **วอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.

ศรีเกษม อุ่นประดิษฐ์ และคณะ. (2547). **วอลเลย์บอล**. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.

อภิศักดิ์ ขำสุข. (2548). **การฝึกวอลเลย์บอล 2000**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.

อุทัย สงวนพงศ์. (2546). **คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลินคอน.

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ. (2546). **คู่มือการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาร์ตโปรเกรส.