

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา กีฬา วอลเลย์บอล
บทที่ 6 การตบลูกวอลเลย์บอลและการสกัดกั้น



โดย

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ
ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนปทุมวิไล
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เพื่อเป็นการพัฒนาการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียน บทที่ 6 เรื่องการควบคุมวอลเลย์บอลและการสัดักกัน ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาสาระเรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาจะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน มีการยกตัวอย่างและภาพประกอบอย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตอบคำถามประจำบทเรียนในแต่ละกิจกรรมและตรวจคำตอบกับเฉลยที่ถูกต้องด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถทราบการพัฒนาตนเองได้ทันที

หลังจากการนำชุดเอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแล้ว นักเรียนมีความกระตือรือร้น สามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้การจัดการเรียนการสอนประสบผลสำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู	2
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน	2
ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน	5
บทที่ 6 การควบคุมอุณหภูมิและการกกกัน	
- การควบคุมอุณหภูมิบอล	7
- ทักษะพื้นฐานของการควบคุมบอล	8
- ลักษณะของการควบคุมบอล	12
- ข้อเสนอแนะในการควบคุมบอล	14
- แบบฝึกเพื่อการควบคุมบอล	15
- ปัญหาและวิธีแก้ไขการควบคุมบอล	20
- การกกกัน	21
- ความหมายการกกกัน	21
- หลักการกกกัน	22
- ทักษะพื้นฐานในการกกกัน	23
- ประเภทของการกกกัน	27
- แบบฝึกการกกกัน	28
- ปัญหาและวิธีแก้ไขการกกกัน	30
- แบบฝึกต่างๆ	31
- เกม	38
- ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท	39
- เฉลยข้อสอบ	41
เอกสารอ้างอิง	42



บทที่ 6

การควบคุมดูแลและ
การสกัดกั้น



คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู

ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาโอลิมปิกขึ้นพื้นฐาน บทที่ 6 การตอบและการสกัดกั้น

- 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
- 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
- 1.3 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน
- 1.4 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ค้นคว้าด้วยตนเอง และฝึกปฏิบัติที่บ้าน และที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
- 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
- 1.6 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท จำนวน 10 ข้อ
- 1.7 หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาโอลิมปิกขึ้นพื้นฐาน บทที่ 6 การตอบและการสกัดกั้น

- 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกาย การแต่งกายที่เหมาะสม
- 1.2 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนและฝึกปฏิบัติทักษะการตอบ การสกัดกั้น
- 1.3 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบและตรวจคำตอบ
- 1.4 ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาโอลิมปิกขึ้นพื้นฐาน บทที่ 6 การตอบและการสกัดกั้นและนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษาด้วยตนเอง พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติที่บ้านและที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
- 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
- 1.6 ตรวจคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน
- 1.7 เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนหาข้อบกพร่องและแก้ไขปัญหาในการเรียน

การตบลูกวอลเลย์บอลและการสกัดกั้น



แนวคิด



การตบ เป็นทักษะที่สำคัญประการหนึ่งในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เพราะการตบเป็นยุทธวิธีในการทำคะแนน ที่ผู้เล่นโดยทั่วไปนิยมใช้มากที่สุด การตบเป็นการนำลูกจากที่สูงข้ามตาข่ายไปยังแดนฝ่ายตรงข้าม การตบจึงเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก เพราะผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นไปเล่นลูกบอลกลางอากาศ ดังนั้นถ้าผู้เล่นสามารถกระโดดได้สูงจะได้เปรียบคู่ต่อสู้มาก



จุดประสงค์การเรียนรู้



1. อธิบายความสำคัญของหลักการเล่นลูกตบและการสกัดกั้นได้
2. ปฏิบัติทักษะการตบลูกและการสกัดกั้นได้ถูกต้อง
3. บริหารร่างกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้
4. รู้คุณค่าและประโยชน์ของการเล่นลูกตบ
5. มีคุณธรรม จริยธรรม และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

สาระการเรียนรู้



- การควบคุมวอลเลย์บอล
- ทักษะพื้นฐานของการควบคุมบอล
- ลักษณะของการควบคุมบอล
- ข้อเสนอแนะในการควบคุมบอล
- แบบฝึกเพื่อการควบคุมบอล
- ปัญหาและวิธีแก้ไขการควบคุมบอล
- การสกัดกั้น
- ความหมายการสกัดกั้น
- หลักการสกัดกั้น
- ทักษะพื้นฐานในการสกัดกั้น
- ประเภทของการสกัดกั้น
- แบบฝึกการสกัดกั้น
- ปัญหาและวิธีแก้ไขการสกัดกั้น

คำชี้แจง



ให้นักเรียนใช้เวลา 60 นาทีในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆ กัน เลือกหัวหน้ากลุ่มและรองหัวหน้ากลุ่ม ทำหน้าที่อบอุ่นร่างกายใช้เวลา 8-10 นาที แล้วศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
3. นักเรียนดูครูสาธิตขั้นตอนการฝึกทักษะการควบคุมวอลเลย์บอลและการสกัดกั้น
4. นักเรียนฝึกทักษะการควบคุมวอลเลย์บอลและการสกัดกั้น
5. นักเรียนแข่งขันเกมการควบคุมบอลกับฝาผนัง
6. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
7. เปรียบเทียบคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนกับหลังเรียน
8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปเกี่ยวกับการควบคุมวอลเลย์บอลและการสกัดกั้น

ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน
การตบลูกบอลและการสกัดกั้น



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบ ที่ถูกต้องที่สุด

1. ถ้าเราใช้การสกัดกั้นสองคน ควรเป็นตำแหน่งใด
 - ก. หน้าซ้าย – หลังขวา
 - ข. หน้าขวา - กลางหลัง
 - ค. หน้าซ้าย – กลางหน้า
 - ง. กลางหลัง – กลางหน้า
2. ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการตบลูกบอลที่ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ
 - ก. ความสูงของลูกบอล
 - ข. ความเร็วของลูกบอล
 - ค. ความแรงของลูกบอล
 - ง. ความอ่อนตัวของนักกีฬา
3. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องตามหลักการสกัดกั้น
 - ก. ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่
 - ข. มือทั้งสองยกขึ้นกางฝ่ามือออก
 - ค. งอเข่าเล็กน้อย เพื่อสปริงข้อเท้า
 - ง. ศีรษะตั้งตรง มองหันไปด้านหลัง
4. การตบลูกที่ได้ผลดีขึ้นอยู่กับผู้เล่นข้อใด
 - ก. ผู้เสิร์ฟ
 - ข. ผู้ที่รับลูกคนแรก
 - ค. ผู้จัดการทีม
 - ง. ผู้เล่นที่อยู่หน้าซ้ายเสมอ
5. ทำความพร้อม ในการสกัดกั้น ควรยกมือทั้งสองระดับใด
 - ก. ระดับไหล่
 - ข. ระดับอก
 - ค. ระดับศีรษะ
 - ง. ยกเหนือศีรษะ

การตอบลูกบอลและการสกัดกัน (ต่อ)



6. สถานการณ์ในข้อใด เป็นการตอบลูกวอลเลย์บอลได้ดีที่สุด
 - ก. ค.ช.ใจดีใช้ข้อมือในการตีลูก
 - ข. ค.ช.ใจเย็นใช้หลังมือในการตีลูก
 - ค. ค.ช.ใจร้อนใช้ฝ่ามือในการตีลูก
 - ง. ค.ช.ใจถึงใช้ปลายนิ้วมือในการตีลูก
7. ตำแหน่งในข้อใดที่สามารถตอบลูกบอลได้ดีที่สุดคือ
 - ก. ตำแหน่งหน้าซ้าย-หน้าขวา
 - ข. ตำแหน่งหน้าขวา-กลางหลัง
 - ค. ตำแหน่งกลางหลัง-หน้าซ้าย
 - ง. ตำแหน่งหลังขวา-หลังซ้าย
8. ในการแข่งขัน ถ้าทีม ก เสรีฟมาแล้วทีม ข ตั้งลูกให้เพื่อนตอบ ลูกบอล ลงในแดนของตนเอง ผลการตัดสินนักเรียนคิดว่าเป็นอย่างไร
 - ก. ฝ่าย ข ได้คะแนน 1 คะแนน
 - ข. ฝ่าย ก ได้คะแนน 1 คะแนน
 - ค. ให้ฝ่าย ก เสรีฟใหม่
 - ง. เปลี่ยนให้ ฝ่าย ข เสรีฟ
9. ลูกที่นักกีฬาสามารถตอบลูกได้ดี จะได้มาจากตำแหน่งในข้อใด
 - ก. ผู้เสิร์ฟฝ่ายตรงข้าม
 - ข. ผู้เล่นกลางหน้า
 - ค. ผู้เล่นหลังซ้าย
 - ง. ผู้เล่นลูกสองมือบน
10. การสกัดกันเป็นหน้าที่ของผู้เล่นตำแหน่งใด
 - ก. ผู้เล่น สามคนแดนหน้า
 - ข. ผู้เล่นสามคนแดนหลัง
 - ค. ผู้ที่เป็นหัวหน้าทีม
 - ง. ผู้เสิร์ฟ



การตบลูกวอลเลย์บอล



การตบลูกบอล



ทักษะการตบเป็นวิธีที่ดีที่สุดของการแข่งขันวอลเลย์บอล เป็นการเปิดเกมรุกของฝ่ายที่กำลังครอบครองบอล ซึ่งผู้เล่นสามารถที่จะกระโดดได้สูงบริเวณที่ใกล้และเหนือตาข่าย เพื่อตบหรือตีลูกบอลให้ลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้ามด้วยความรวดเร็วและรุนแรง การตบลูกบอลมักจะทำในจังหวะที่ 3 เป็นส่วนใหญ่ คือ จังหวะสุดท้ายของการเล่น โดยจังหวะแรกผู้เล่นคนหนึ่งจะต้องพยายามหยุดลูกหรือตั้งลูกขึ้นไปให้จังหวะที่ 2 ผู้เล่นอีกคนหนึ่งจะต้องพยายามตั้งลูกบอลขึ้นให้สูงเหนือตาข่ายให้ได้ระยะที่พอดี โดยให้ลูกบอลห่างจากตาข่ายพอประมาณ 1 – 2 ฟุต ความสูงให้ได้ตามความถนัดของผู้ตบเข้าทำการตบลูกบอลได้ ซึ่งเป็นการเล่นครั้งสุดท้าย ครั้งที่ 3 ของฝ่ายครอบครองลูกบอล เพื่อเป็นเกมรุกในการเล่นวอลเลย์บอลในการตบลูกหน้าตาข่ายไม่แน่นอนเสมอไปว่าจะต้องทำการตบลูกบอลในจังหวะที่ 3 เท่านั้น ขึ้นอยู่กับโอกาสผู้ตบอาจจะทำการตบลูกบอลหน้าตาข่ายในจังหวะลูกแรก หรือลูกที่ 2 เลขก็ได้ ดังนั้นการตบจะนำทีมไปสู่ชัยชนะได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับการรุกด้วยการตบ การตบจะมีประสิทธิภาพนั้นขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของจังหวะแรกของการตบ ความสูงของการกระโดด และความคล่องตัวของผู้ตั้ง

ความหมายของการตบ



สุรศักดิ์ เครือหงษ์ (2546, หน้า 27) ได้กล่าวว่า การตบ หมายถึง การตีหรือตบลูกจากที่สูงจากฝ่ายของผู้ตบให้ข้ามตาข่ายไปยังสนามของฝ่ายตรงข้าม การตบมีหลายวิธีคือ การตบลูกริมตาข่าย การตบลูกเร็ว ใกล้ตัว การตบลูกเรียดตาข่าย การตบลูกเร็วยาวเรียดตาข่าย การตบลูกกึ่งเร็ว

วิระพงษ์ บางท่าไม้ (2546, หน้า 47) ได้กล่าวว่า การตบ หมายถึง การที่ผู้เล่นกระโดดให้สูงที่สุดบริเวณเหนือตาข่าย แล้วตบหรือตีลูกอย่างแรง เพื่อให้ลูกบอลตกลงบนพื้นสนามของฝ่ายตรงข้าม

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ์ (2546, หน้า 46) ได้กล่าวถึงว่าการตบลูกบอลเป็นการรุกที่รุนแรงของฝ่ายที่ครอบครองลูกบอล ลูกตบที่ประสบผลสำเร็จต้องมาจากลูกจังหวะแรกและจังหวะที่สองสัมพันธ์กัน อานุภาพของลูกตบยังขึ้นอยู่กับความรุนแรงของลูก รวมทั้งความเร็วความคล่องตัวและท่าทางที่ใช้ตบลูกของผู้เล่น การตบลูกบอลจึงมีเทคนิคและวิธีการค่อนข้างสลับซับซ้อนหลายขั้นตอนที่ผสมผสานต่อเนื่องกัน

สรุป การตบหมายถึง การใช้ทักษะในการรุก โดยใช้มือตีหรือตบลูกบอลในขณะที่ลูกลอยอยู่เหนือตาข่าย การตบเป็นการรุกได้ทั้งผู้เล่นแดนหน้าและผู้เล่นแดนหลัง

ทักษะพื้นฐานของการตบลูกบอล



กลวิธีการเล่นวอลเลย์บอล ได้รับการพัฒนาอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการตบได้นำเอาเทคนิคต่างๆ มาช่วยในการฝึกคัดแปลง พลิกแพลง และคิดค้นหาวิธีการใหม่ๆ ขึ้นมาเพื่อใช้เป็นแบบอย่างในการตบของแต่ละทีม เพื่อหลีกเลี่ยงการสกดกันที่รัดกุมแน่นหนาของทีมฝ่ายตรงข้าม แม้ว่าเทคนิคการตบในปัจจุบันได้พัฒนาและมีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใดก็ตาม สิ่งที่น่าทึ่งวอลเลย์บอลทุกคนจะหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็คือ “ทักษะพื้นฐานของการตบที่ถูกต้อง” ซึ่งเป็นขั้นแรกในการก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้ตบที่ดี และเป็นทักษะพื้นฐานของการตบลูกบอล พอจะสรุปได้มีดังต่อไปนี้

1. การยืนเตรียมตัว
2. การวิ่งเข้าหาลูกบอล
3. การเหวี่ยงแขนขึ้นตบ
4. การออกแรงตบ
5. การลอยตัวกลางอากาศ
6. การบังคับทิศทางของลูกบอล
7. การลงสู่พื้น

การยืนเตรียมตัว

นักกีฬาหรือผู้ฝึกที่จะเข้าทำการตบหน้าตาข่าย ผู้ตบต้องมีการเตรียมพร้อมที่จะวิ่งกระโดดขึ้นตบ สายตาจะต้องมองอยู่ที่ลูกบอล คาดคะเนทิศทางความสูงของลูกบอลที่เคลื่อนที่ไปยังจุดที่จะตบ ลักษณะของเท้าจะต้องยืนเท้าหน้า – เท้าตาม ผู้ตบจะต้องกำหนดระยะก้าวในการวิ่งเข้าหาจุด กล่าวคือ ถ้าผู้ตบถนัดขวา ระยะทางวิ่งเข้าตบประมาณ 3 ก้าว ในการเตรียมพร้อมให้ใช้เท้าที่ไม่ถนัด คือเท้าซ้ายอยู่หน้าถ้าย้านักตัวลงที่เท้าซ้าย ผู้ตบจะต้องก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 1 จากนั้นให้ก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 2 แล้วก้าวเท้าขวาเกือบชิดเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 3 พร้อมกับย่อเข่าเหวี่ยงแขนเตรียมกระโดดขึ้นตบ ในขณะเดียวกันผู้ตบถนัดซ้ายให้ใช้เท้าขวาอยู่หน้าถ้าย้านักตัวไว้ที่เท้าขวา ผู้ตบจะต้องก้าวเท้าซ้ายเป็นก้าวที่ 1 ก้าวเท้าขวาเป็นก้าวที่ 2 แล้วต้องก้าวเท้าซ้ายเกือบชิดเท้าขวาเป็นก้าวที่ 3 ย่อเข่าเหวี่ยงแขน เตรียมกระโดดขึ้นตบ



ภาพที่ 1 แสดงการยืนเตรียมความพร้อมในการตบ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

การวิ่งเข้าหาลูกบอล

การวิ่งเข้าหาลูกบอล ณ จุดที่จะทำการเตะ เมื่อผู้เตะได้คาดคะเนทิศทางของลูกบอลได้แล้วการเตะต้องอาศัยการกระโดดอย่างเต็มที่ ถ้านักกีฬาหรือผู้ฝึกเตะยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้นเตะจะทำให้กระโดดได้ไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้นผู้เตะต้องอาศัยใช้แรงจากการวิ่งช่วยในการกระโดดวิ่งเข้าเตะของนักกีฬาวอลเลย์บอลจะใช้วิธีวิ่งแบบเท้าแผ่ว ๆ คือไม่วิ่งยกเท้าสูง ขณะวิ่งลักษณะลำตัวจะตั้งเกือบตรง เพราะต้องเงยหน้ามองลูกบอลตลอดเวลา การวิ่งจะต้องมีความสัมพันธ์กับการเหวี่ยงแขนด้วย ในการวิ่งก้าวสุดท้ายกับรองสุดท้ายถ้าผู้เตะใช้ระยะทางวิ่ง 3 ก้าว ให้ก้าวที่ 2 กับก้าวที่ 3 จะต้องมีความสัมพันธ์กันกับการเหวี่ยงแขนเพราะก้าวที่ 2 นั้น ผู้เตะจะต้องเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าเล็กน้อย ส่วนก้าวที่ 3 เป็นก้าวสุดท้ายนั้นผู้เตะจะต้องเหวี่ยงแขนทั้งสองไปข้างหลังพอดี ในขณะที่ผู้เตะหยุดวิ่งย่อเข่าขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมตัวเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนไหวจากแนวนอนไปเป็นแนวตั้งขึ้นจากพื้นเป็นจังหวะเดียวกับแขนทั้งสองเหวี่ยงกลับมาข้างหน้า แล้วเลยไปเหนือศีรษะ เพื่อเป็นการเสริมแรงในการกระโดด การทรงตัวกลางอากาศพร้อมทั้งความสัมพันธ์ ประสานงานกับการส่งแรงข้อเท้าทั้งสองข้างด้วย



ภาพที่ 2 แสดงการวิ่งเข้าหาลูกบอลเพื่อกระโดดเตะ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

การเหวี่ยงแขนขึ้นตบ

การเหวี่ยงแขนขึ้นตบนอกจากจะช่วยให้มีแรงส่งในการลอยตัวขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการทรงตัวที่ดี โดยบังคับลำตัวไม่ให้พุ่งไปข้างหน้าถูกตาข่ายได้ และช่วยให้ลำตัวลอยอยู่ในอากาศได้นาน การเหวี่ยงแขนจึงเป็นสิ่งที่ช่วยเสริมให้การกระโดดขึ้นตบลูกได้เป็นอย่างดี การเหวี่ยงแขนที่ได้จังหวะจะมีความสัมพันธ์กับการกระโดดแล้ว จะช่วยให้นักกีฬาหรือผู้ฝึกเตะสามารถกระโดดได้สูง และรักษาความสมดุลกลางอากาศได้ดี อาจจะช่วยให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปในตำแหน่งที่ต้องการได้ จากท่าเตรียมการกระโดดแขนจะอยู่ด้านหน้าจะเหวี่ยงแขนออกหลังเล็กน้อย เพื่อเตรียมตัวจะเหวี่ยงแขนออกไปด้านหน้า เพื่อช่วยในการกระโดดขึ้น

ดังนั้น ในการฝึกการเหวี่ยงแขนจึงควรได้ชี้แจงเหตุผลต่างๆ ในการฝึกให้ชัดเจน เพื่อให้ผู้ฝึกจะได้นำไปปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไปได้

การออกแรงตบลูก

การเล่นวอลเลย์บอล ใช้ทักษะในการตบลูกขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ เป็นเทคนิคที่สำคัญอีกขั้นตอนหนึ่ง ในการแข่งขันจะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การตบลูกบอลเหนือตาข่ายของผู้เล่น บางโอกาสจะพบเห็นบ่อย ๆ ในคุณสมบัติของนักกีฬา อาทิเช่น นักกีฬบางคนที่มีรูปร่างสูงใหญ่แต่ตบลูกบอลไม่แรง กลับเป็นนักกีฬาที่มีรูปร่างเล็กสามารถตบลูกบอลได้แรงกว่า ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะนักกีฬาวอลเลย์บอลหรือผู้ฝึกขาดความเข้าใจเรื่องการใช้แรงตบลูกบอลก็ได้ ซึ่งในการออกแรงตบ ผู้ตบต้องอาศัยแรงที่ใช้ในการตบจากแหล่งใหญ่ ๆ รวม 2 แหล่งด้วยกันคือ

1. แรงจากการสับัดข้อต่อต่างๆ

ในการตบลูกบอลผู้ตบต้องใช้แรงจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ฝ่ามือและรวมทั้งข้อต่อของนิ้วมือ ขณะตบลูกบอลนั้นแรงจะเกิดจากการดึงตัวของมัดกล้ามเนื้อที่ห่อหุ้มข้อต่อเหล่านั้น มีอิทธิพลต่อการเคลื่อนไหวของข้อต่อในส่วนนั้น การเคลื่อนไหวเพื่อทำการส่งแรงในลักษณะเช่นนี้คล้ายกับการทำงานของคันงัดคันตีด กล่าวคือ ขนาดของแรงกระทำ (P) คูณด้วยระยะทางระหว่างจุดหมุนถึงแรงกระทำ (R) เท่ากับขนาดของแรงต้าน (W) คูณด้วยระยะทางระหว่างจุดหมุนถึงแรงต้าน (R)

2. แรงจากน้ำหนักตัวของผู้ตบ

แรงนี้เกิดจากแรงดึงดูดของโลกกับตัวนักกีฬาของแต่ละคน หมายถึง แรงที่เกิดจากน้ำหนักตัวของนักกีฬานั้นเอง นักกีฬาคงใฝ่มีน้ำหนักตัวมากก็ได้เปรียบการใช้แรงส่วนนี้มาก ในการกระโดดขึ้นตบลูกบอลนั้น สามารถแยกลักษณะการตบตามช่วงเวลาของการตบลูกบอลได้เป็น 2 แบบด้วยกันคือ

2.1 เมื่อกระโดดขึ้นถึงจุดสูงสุดแล้วตบลูกบอลทันที การตบลูกบอลในลักษณะนี้จะไม่สามารถอาศัยแรงตบจากน้ำหนักตัวช่วยได้ คงอาศัยแต่การใช้แรงตบจากการสับัดข้อต่อต่าง ๆ เท่านั้น

2.2 เมื่อผู้ตบกระโดดขึ้นจนถึงจุดสูงสุด แล้วมีจังหวะลอยตัวได้เล็กน้อยจึงตบ ลักษณะการตบแบบนี้จะสามารถใช้น้ำหนักของผู้ตบช่วยเพิ่มแรงในการตบได้

ดังนั้น ถ้านักกีฬาวอลเลย์บอลคนใดกระโดดขึ้นตบและมีจังหวะช่วงการลอยตัวได้นาน ผู้ตบก็จะผสมผสานแรงจากน้ำหนักตัวกับแรงของการสับัดข้อต่อต่าง ๆ ส่งไปยังลูกบอล ทำให้การตบลูกบอลได้แรงกว่าผู้ที่กระโดดขึ้นตบลูกบอลทันที โดยไม่มีจังหวะการลอยตัวได้นาน ด้วยเหตุผลดังกล่าว จึงทำให้คนตัวเล็กมีความสามารถในการตบลูกบอลได้แรงกว่าคนที่รูปร่างสูงใหญ่ และทำไมบางจังหวะไม่ได้ตั้งใจตบลูกบอลแต่กลับตบลูกได้แรง บางจังหวะตั้งใจจะตบลูกบอลให้แรง กลับตบลูกบอลไม่แรงเท่าที่ควร

การลอยตัวกลางอากาศ

การที่นักกีฬาวอลเลย์บอลจะกระโดดขึ้นจากพื้นลอยตัวกลางอากาศ เพื่อทำการตบนั้นจะต้องกระทำต่อเนื่องจากการวิ่งเข้าหาตาข่าย พร้อมกับเหวี่ยงแขนกระโดดขึ้นตบ ช่วงเวลาการลอยตัวอยู่กลางอากาศเป็นเทคนิคการเล่นที่สำคัญอีกขั้นตอนหนึ่ง จะเป็นการทำคะแนนให้กับทีมหรือเป็นการป้องกันจากการรุกของฝ่ายตรงข้ามก็ตามนักกีฬาจะใช้กลวิธีใดๆ ในการตบ การหยอด การเฉาะเบา ๆ ล้วนต้องอาศัย

ช่วงเวลาสำคัญนี้ นักกีฬาคนใดสามารถลอยตัวกลางอากาศได้นานจะได้เปรียบ เพราะมีเวลาในการเลือกที่จะทำอะไรก็ได้มาก ทำอย่างไรนักกีฬาวอลเลย์บอล หรือผู้ฝึกหัดบจะสามารถลอยตัวกลางอากาศได้นาน

การลอยตัวกลางอากาศได้นาน พอจะสรุปส่วนประกอบที่สำคัญออกได้เป็น 4 ประการ คือ

1. นักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดนั้น จะต้องสามารถกระโดดได้สูง
2. เวลากระโดดขึ้นจากพื้นแล้วต้องไม่เกร็งตัว ผ่อนกล้ามเนื้อให้ร่างกายในลักษณะผ่อนคลาย ให้ลอยขึ้นตามธรรมชาติจากนั้นค่อยเกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อการควบคุมบอลซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับลำตัวเริ่มจะลงสู่พื้น
3. การลอยตัวขึ้นต้องนิ่ง ไม่คืนกระตุกแขน,ขา หรือลำตัวไป – มา ในขณะที่ลอยตัวอยู่กลางอากาศ
4. ความสัมพันธ์ของร่างกาย เช่น การวิ่งเข้าสู่จุดที่กระโดดขึ้น การเหวี่ยงแขนและการใช้แรงส่งจากสะโพก หัวเข่า พร้อมทั้งข้อเท้าจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง จึงจะทำให้การลอยตัวกลางอากาศได้นาน

การบังคับทิศทางของลูกบอล

การบังคับทิศทางให้ลูกบอลได้ลงในสนามฝ่ายตรงข้าม ตามที่ต้องการเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการตบ เป็นกลวิธีที่ยาก ต้องอาศัยทักษะพื้นฐานหลายอย่างประกอบกัน เช่น นักกีฬาจะต้องลอยตัวได้นาน กระโดดได้สูง จึงจะสามารถเลือกทิศทางที่จะตบได้ ต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่ถูกต้อง ใช้เวลาการฝึกหัดนานจนเกิดความชำนาญ และประการสำคัญนักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดจะต้องมีความฉลาด มีไหวพริบในการเล่น

โดยทั่วไป นักกีฬาหรือผู้ตบมักจะใช้ฝ่ามือในการบังคับทิศทาง และการส่งแรงตบตามที่ต้องการ จุดที่ฝ่ามือสัมผัสกับลูกบอลนับว่ามีอิทธิพลต่อการบังคับทิศทางของลูกบอลอย่างมากด้วยซึ่งหลักการบังคับทิศทางของลูกบอลมีดังต่อไปนี้

1. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือไปสัมผัสด้านหลังตรงกึ่งกลางของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลางมีลักษณะของลูกบอลจะพุ่งออกไปข้างหน้า
2. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือไปสัมผัสด้านหลังส่วนล่างของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลางของลูกบอล ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งขึ้นข้างบน
3. ฝ่ามือผ่านจุดศูนย์กลางของลูกบอล ทิศทางของลูกบอลจะพุ่งลงล่าง
4. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือไปสัมผัสด้านหลังจากแนวตั้งทางซีกขวามือ ทิศทางของแรงจากฝ่ามือทิศทางของลูกบอลจะพุ่งไปทางมือซ้าย
5. ถ้าตบลูกบอลให้ฝ่ามือไปสัมผัสด้านซีกมือซ้าย ทิศทางของแรงจากฝ่ามือจะส่งลูกบอลให้พุ่งออกไปทางขวามือ
6. ในทำนองเดียวกัน ถ้านักกีฬาหรือผู้ฝึกหัดตบ ตบลูกบอลให้ฝ่ามือสัมผัสส่วนบนสุดของลูกบอล ทิศทางของแรงจากฝ่ามือจะทำให้ลูกบอลตกใกล้ตัวผู้ตบหรือใกล้ตาข่าย

การลงสู่พื้น

การลงสู่พื้นของผู้ตบลูกบอล โดยทั่วไปส่วนใหญ่จะตบลูกบอลด้วยมือขวา จึงทำให้การลงสู่พื้นของเท้าไม่พร้อมกันขณะลอยตัวตบลูกบอล ผู้ตบมีลักษณะกดไหล่ซ้ายลงเล็กน้อยยกไหล่ขวาสูงกว่าไหล่ซ้ายเพื่อใช้มือขวาตบลูกบอล ทำให้การลงสู่พื้นของผู้ตบมักจะลงด้วยเท้าซ้ายถึงพื้นก่อนเสมอ ด้วยเหตุนี้ทำให้เท้าซ้ายต้องรับน้ำหนักมาก นักกีฬาโอลิมปิกหรือผู้ฝึกตบลูกบอลควรฝึกหัดการลงสู่พื้นหลังจากการตบลูกบอลเรียบร้อยแล้ว ให้ลงสู่พื้นได้อย่างถูกต้องและสามารถรักษาความปลอดภัยให้กับตนเองได้ด้วย

การลงสู่พื้นที่ถูกต้อง ให้ผู้ฝึกหัดตบหรือผู้เล่นลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองข้างพร้อมกัน ในขณะที่ย่อตัว เข่างอ ส้นเท้าจะถึงพื้นหลังปลายเท้าเล็กน้อย อยู่ในท่าการทรงตัวที่ดี และเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกบอลหรือเคลื่อนไหวต่อไปได้ทันที

ลักษณะของการตบลูกบอล



ลักษณะของการตบลูกบอลในปัจจุบันมีอยู่หลายรูปแบบ ซึ่งแต่ละทีมได้ศึกษาพัฒนารูปแบบให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การที่จะเลือกใช้แบบแผนการตบได้นั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบและความสัมพันธ์ภายในทีม ซึ่งประกอบด้วยผู้เซต กับผู้ตบ จะต้องมีการฝึกฝนร่วมกันจนเกิดความชำนาญ เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เซตตั้งลูกบอลขึ้นกับผู้ตบ ความแม่นยำในการตั้งเซตลูกบอลขึ้นให้เพื่อนร่วมทีมตบได้มากน้อยเพียงใด สัญญาณการตั้งเซตลูกบอล และรวมทั้งสมรรถภาพของผู้ตบด้วย เป็นต้น

ลักษณะของการตบลูกบอลพื้นฐานโดยทั่ว ๆ ไปแบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ

1. การตบลูกยาว (ลูก C)
2. การตบลูกระยะกลาง (B)
3. การตบลูกสั้น (A)

การตบลูกยาว (C)

การตบลูกยาว หรือที่นิยมเรียกกันในหมู่นักกีฬาโอลิมปิกว่า “ลูก C” หรือ “ลูกหัวเสา” นั่นเอง การตบลูกยาวหรือลูก C นั้น ผู้ตบกับตัวเซตที่ตั้งลูกให้ตบ ต้องมีความสัมพันธ์กันและเข้าใจกันเป็นอย่างดี การตบลูกยาว (ลูก C) คือการตบลูกบอลที่ถูกเซตส่งมาจากตัวเซต ผู้เล่นในตำแหน่งที่ 3 (กลางหน้า) หรือผู้เล่นคนใดคนหนึ่ง เซตลูกบอลให้ผู้ตบมีระดับความสูงจากขอบบนของตาข่ายขึ้นไปประมาณ 2 – 3 เมตร มีความโค้งยาวเกือบปลายสุดของตาข่าย โดยไม่จำกัดว่าลูกบอลนั้นจะถูกส่งมาจากจุดใด ๆ ของสนาม จะเป็นทางด้านซ้ายหรือด้านขวา แล้วแต่โอกาสเพื่อให้ผู้ตบสามารถวิ่งเข้าตบได้

ขั้นตอนของการตบลูกยาว (ลูกC) พอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลส่งไปถึงตัวเซต คบตบเตรียมหาตำแหน่งในการวิ่งเข้าตบ ซ้ำเล็งสำรวจสนามฝ่ายตรงข้ามแล้วกำหนดจุดตกของลูกบอล พร้อมกับมองตัวเซต

2. เมื่อลูกบอลเซตขึ้นไปถึงระดับที่ 2 คนตบเริ่มถ่ายน้ำหน้าตัวออกไปไว้ทำหน้าที่เพื่อเตรียมเคลื่อนที่วิ่งเข้าตบ

3. เมื่อลูกบอลเซตขึ้นไปถึงระดับที่ 3 ซึ่งเป็นจุดสูงสุด คนตบจะเริ่มวิ่งเข้าหาจุดกระโดด โดยให้จุดตกของลูกบอลอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ที่จะใช้ตบ และให้อยู่ด้านหน้าเล็กน้อย

4. เมื่อลูกบอลเริ่มตกลงมาถึงระดับที่ 4 คนตบเริ่มกระโดดจากพื้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนออกจากข้างหลังเล็กน้อยด้วยความรวดเร็ว

5. เมื่อลูกบอลลงมาถึงระดับที่ 5 คนตบเหวี่ยงแขนกลับมาข้างหน้าขึ้นเหนือศีรษะ เพื่อมาทำการตบลูกบอลที่อยู่ข้างหน้าในแนวไหล่ที่ใช้ตบบริเวณเหนือตาข่ายเล็กน้อยในทิศทางตามที่ต้องการ

การตบลูกกระยะกลาง (ลูก B)

การตบลูกกระยะกลางหรือที่เรียกว่า “ลูก B” นั้น เป็นการตบลูกบอลที่เร็วกว่าลูก C ทั้งตัวเซตและผู้ตบจะมีความสัมพันธ์และมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ลักษณะของลูกตบ B คือ การตบลูกที่ถูกเซตส่งมาจากตัวเซต ซึ่งมีความสูงจากขอบบนของตาข่ายประมาณ 1 เมตร โดยไม่จำกัดว่าลูกบอลจะถูกเซตมาจากจุดใดๆ ขึ้นตอนของการตบลูกกระยะกลาง หรือลูก B มีวิธีการตบดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลถูกส่งมาถึงตัวเซต คนตบรับถ่ายน้ำหน้าตัวมาไว้ทำหน้าที่เตรียมเคลื่อนที่

2. เมื่อตัวเซต เซตลูกบอลขึ้นถึงระดับตัวที่ 2 คนตบเริ่มวิ่งเข้าหาจุดกระโดด หรือจุดที่คาดว่าลูกบอลจะตกลงมา

3. เมื่อตัวเซต เซตลูกบอลขึ้นสูงถึงระดับที่ 3 ซึ่งลูกบอลขึ้นถึงจุดสูงสุด คนตบเริ่มเหวี่ยงแขนออกไปข้างหน้า ย่อเข้ากระโดดขึ้นจากพื้น

4. เมื่อลูกบอลตกถึงระดับที่ 4 คนตบเหวี่ยงแขนขึ้นเหนือศีรษะด้านหน้าตบลูกบอลไปในทิศทางตามต้องการ

การตบลูกสั้น (ลูก A)

การตบลูกเร็วหรือที่เรียกว่า “ลูก A” เป็นการตบที่รวดเร็วระยะทางสั้นๆ ทำให้ฝ่ายตรงข้ามไม่ทันตั้งรับ เป็นการเล่นที่เปิดเกมรุกอย่างรวดเร็ว ซึ่งในปัจจุบันทีมนักกีฬาโอลิมปิกบอลทั่วๆ ไปนิยมเล่นกันมาก เพราะเป็นการตบที่มีประสิทธิภาพมาก มีความเร็วจนฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถทำการสกัดกั้นได้ทัน การตบลูกเร็วเป็นการเล่นที่มีความชำนาญระหว่างตัวเซตกับผู้ตบที่มีความสัมพันธ์กันเป็นพิเศษด้วยการนัดหมายหรือใช้สัญญาณกันเป็นอย่างดี จึงจะมีความสัมพันธ์กัน การเล่นลูกเร็ว (ลูก A) คือการตบลูกบอลที่ถูกเซตขึ้นเหนือระดับขอบตาข่ายประมาณ 1 ฟุต เพื่อให้ผู้ตบเข้าทำการตบได้อย่างทันที จะเป็นการตบที่เร็วกว่าลูก B

ขั้นตอนของการตบลูกเร็วหรือลูก A มีวิธีการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. เมื่อลูกบอลถูกส่งถึงตัวเซต คนตบต้องวิ่งเข้าหาตัวเซตประมาณ 1 เมตร เหวี่ยงแขนด้วยความรวดเร็ว พร้อมกับกระโดดขึ้นจากพื้น

2. เมื่อลูกบอลถูกเซตขึ้นสูงสุด คนตบเหวี่ยงแขนขึ้นเหนือศีรษะด้วยความเร็วตบลูกบอลขณะที่ลูกบอลเริ่มลงอยู่ระดับเหนือตาข่ายเล็กน้อย ให้ลูกบอลไปตามทิศทางที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะในการตบลูกบอล



1. ในการฝึกหัดเบื้องต้นควรเน้นท่าทางที่ถูกต้อง และวิธีการบังคับทิศทางของลูกบอลก่อน แล้วฝึกความรุนแรงในการตบลูกบอลภายหลัง
2. การตบลูกที่จุดสูงสุดเท่าที่จะทำได้ และควรเริ่มเคลื่อนที่เข้าตบ 1 ก้าว 2 ก้าว และ 3 ก้าว ตามลำดับ
3. การรวบเท้าเพื่อการกระโดดเท้าทั้งสองจะไม่เสมอกันและไม่ติดกัน และรวบเท้าห่างกัน ประมาณ 1 ฟุต ในลักษณะเท้าหน้า – เท้าตาม เล็กน้อย โดยใช้เท้าที่ไม่ถนัดนำ
4. การตบจะได้ผลดีต้องอาศัย การเซตลูกบอลที่ดีเป็นองค์ประกอบสำคัญ ถ้าการเซตกระทำ ได้ไม่ดี แล้วประสิทธิภาพในการตบก็จะลดลงตามไปด้วย
5. ในจังหวะการเคลื่อนที่ การกระโดดลอยตัวขึ้นจากพื้นที่เหมาะสมและสอดคล้องกับ จังหวะของลูกบอล จะช่วยให้การตบมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้นควรฝึกวิ่งเข้าตบลูกบอลบ่อย ๆ จนกระทั่งเกิดความเคยชินในการคาดคะเนช่วงจังหวะของลูก
6. ไม่ควรหลับตาหรือกระพริบตาในการตบลูกบอล เพราะจะทำให้ผู้ตบไม่สามารถมองเห็น ลูกบอลที่จะตบ ไม่เห็นมือของผู้ที่สกัดกั้น หรือไม่เห็นจุดตกของลูกบอลด้วย
7. ควรฝึกบังคับทิศทางและความหนัก – เบา ในการตบให้ได้ตามต้องการ
8. ในการตบทุกครั้งต้องมีความกล้า มีสมาธิ และความมั่นใจในการทำคะแนนด้วย
9. ต้องพยายามศึกษาวิธีการสกัดกั้นของฝ่ายตรงกันข้ามเพื่อหาทางหลีกเลี่ยงให้ได้
10. ภายหลังจากการตบลูกบอลไปแล้วต้องพร้อมที่จะเล่นลูกบอลต่อไปในทันที
11. ต้องพยายามฝึกความสัมพันธ์การตบกับเพื่อนร่วมทีมบ่อยๆ เพื่อความถูกต้องใน รูปแบบของการตบเป็นทีม
12. ควรฝึกหัดการตบหลาย ๆ ลักษณะติดต่อกัน หรือฝึกลักษณะเดียวแต่ปฏิบัติติดต่อกันเพื่อ เสริมสร้างความอดทนและจังหวะในการตบลูกบอล
13. ควรฝึกตบลูกบอลที่จุดๆหนึ่ง จากการวิ่งเข้าตบในหลาย ๆ ทิศทาง และควรฝึกวิ่งจาก จุดหนึ่งไปตบลูกบอลในหลายๆจุดหน้าตาข่าย เพื่อฝึกให้ใกล้เคียงสภาพความเป็นจริงในการเล่นให้มากที่สุด
14. ควรมีการตบพลิกแพลง ที่เป็นแบบเฉพาะตัวของตนเอง ไว้ใช้แก้สถานการณ์เฉพาะหน้า
15. ต้องพยายามฝึกตบลูกบอลทุก ๆ ลูก ทั้งในและนอกสนามให้ข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้ ให้ได้
16. ต้องพยายามตบให้ได้ทุกลักษณะเพื่อประสิทธิภาพของทีมมิใช่ฝึกตบแต่เฉพาะลักษณะที่ ตนเองถนัด

แบบฝึกเพื่อการตบลูกบอล



เทคนิคการตบลูกบอลค่อนข้างสลับซับซ้อน ผู้ตบต้องอาศัยทักษะหลายๆด้านมาประกอบกัน ผู้ฝึกสอนจึงควรฝึกตบจากท่าง่ายไปสู่ท่าที่ยากขึ้นตามลำดับ โดยฝึกท่าทางการเข้าตบลูกบอลด้วยท่ามือเปล่า พร้อมทั้งแสดงตัวอย่างให้ดูเป็นส่วนๆ เช่นจากท่าเตรียมการเหวี่ยงแขนอยู่กับที่การวิ่งเข้าจุด และการกระโดดขึ้นจากพื้น เป็นต้น เมื่อผู้ฝึกตบเกิดความชำนาญแล้วจึงให้เริ่มฝึกโดยใช้ลูกบอล เพื่อให้ผู้ฝึกตบรู้จักการนำทักษะต่าง ๆ มาผสมผสานสร้างความสัมพันธ์ในการตบต่อไป

การฝึกเพื่อให้เกิดทักษะในการตบลูกบอล ต้องอาศัยแบบฝึกพื้นฐานในการช่วยพัฒนาการตบ พอสรุปเป็นแนวการฝึกได้ดังต่อไปนี้

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 1 ให้ผู้ฝึกจับคู่กัน คู่คนใดคนหนึ่งสองมือจับลูกบอล ยกสูงเหนือศีรษะ ผู้ฝึกตบลูกบอลยืนอยู่กับที่เหวี่ยงแขนทำท่าตบลูกบอล เป็นการฝึกเหวี่ยงแขนตบลูกบอล ทำเป็นชุด ชุดละ 15 – 20 ครั้งเน้นท่าทางที่ถูกต้อง



ภาพที่ 3 แสดงการยืนตบลูกบอลอยู่กับที่
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 2 ผู้ฝึกสอนยืนบนโต๊ะ สองมือถือลูกบอลชูขึ้นเหนือศีรษะ ให้ผู้ฝึกตบฝึกการเหวี่ยงแขน โดยยืนอยู่กับที่แล้วกระโดดขึ้น ทำท่าตบลูกบอลติดต่อกัน ทำเป็นชุด ชุดละ 10 - 15 ครั้ง เน้นการเหวี่ยงแขนกับการกระโดดขึ้นอยู่กับที่



ภาพที่ 4 แสดงการฝึกกระโดดลูกบอล
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 3 ให้ผู้ฝึกตบก้าวเท้าถอยหลัง 1 ก้าว แล้วเริ่มเหวี่ยงแขนก้าวเท้ามาข้างหน้า 1 ก้าว กระโดดขึ้นทำท่าตบเบาๆ จากการยืนถือลูกบอลบนโต๊ะของครูผู้ฝึกสอน โดยการฝึกตบเป็นชุด ชุดละ 10 - 15 ครั้งต่อคน



ภาพที่ 5 แสดงการยืนก้าวเท้าเหวี่ยงแขนตบลูกบอล
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 4 ให้ผู้ฝึกเพิ่มการก้าวเท้าจาก 1 ก้าว เป็น 2 ก้าว หาจังหวะเหวี่ยงแขนย่อเข้า กระโดดขึ้นทำท่าตบเบา ๆ โดยเคลื่อนที่เข้าตบติดต่อกันทำเป็นชุด ๆ 10 – 15 ครั้งต่อคน



ภาพที่ 6 แสดงการก้าวเท้ากระโดดตบลูกบอล
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 5 ให้ผู้ฝึกตบลูกบอลกระทบฝ่าผนังดังติดต่อกัน เพื่อเป็นการฝึกการสร้าง ความแข็งแรงของข้อมือ รู้จักการใช้มือตบและบังคับทิศทางของลูกบอลที่ตบออกไป ให้ฝึกสม่ำเสมอเมื่อ มีเวลา



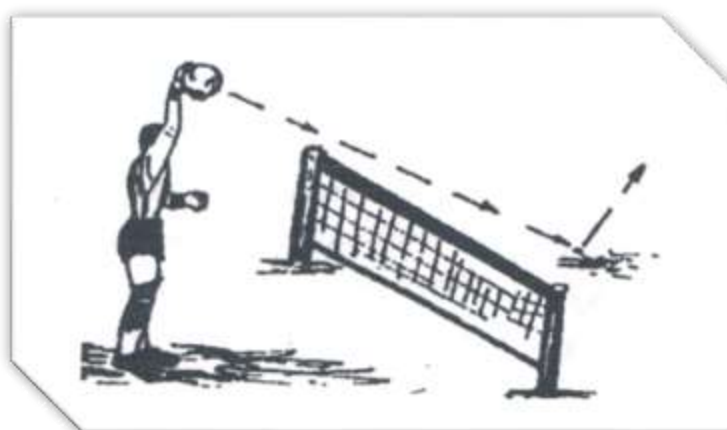
ภาพที่ 7 แสดงการตบลูกบอลกระทบฝ่าผนัง
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 6 ให้ผู้ฝึกจับคู่ 2 คน ยืนห่างกัน 5 – 6 เมตร คนหนึ่งเป็นคนโยนลูกบอลขึ้นให้คู่ตบเบา ๆ ลงพื้นกับมาให้คนโยน ผลัดกันโยนคนละ 10 - 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกัน คนฝึกตบเป็นคนโยนบ้างทำสลับกันไป



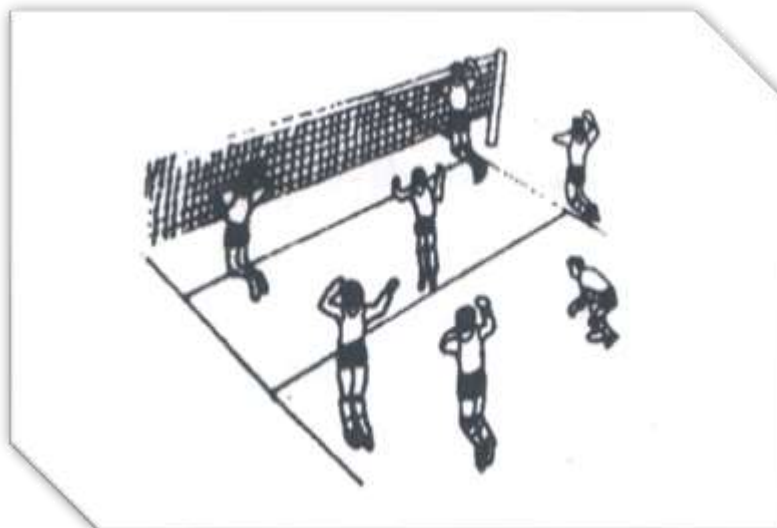
ภาพที่ 8 แสดงการตบลูกบอลกระทบพื้นให้คู่
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 7 จิ้งตาข่ายให้ต่ำกว่าปกติเล็กน้อย ผู้ฝึกตบยืนห่างตาข่าย 3-4 เมตร ยืนอยู่กับที่แล้วโยนลูกบอลขึ้น 1-2 เมตร ผู้ฝึกตบบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม



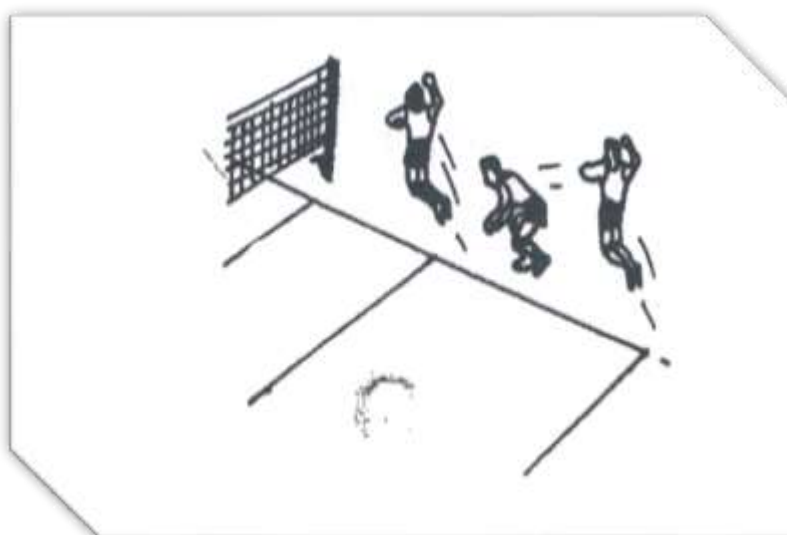
ภาพที่ 9 แสดงการยืนตบลูกบอลข้ามตาข่าย
ที่มา : อภิศักดิ์ ขำสุข, 2548 , หน้า 256

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 8 ให้ผู้ฝึกตบหาที่ว่างยืนห่างๆ กันในสนาม เมื่อครูผู้ฝึกสอนให้สัญญาณให้ทุกคนก้าวเท้าออกไปข้างหน้า 1 ก้าว เหยียดแขนพร้อมกับรวบเท้ากระโดดขึ้นทำท่าตบในอากาศ 1 ครั้งแล้วถอยหลังกลับที่เดิมฟังสัญญาณเริ่มต้นทำใหม่



ภาพที่ 10 แสดงการก้าวเท้าเหยียดแขนกระโดดตบ
ที่มา : อภิสักดิ์ ขำสุข, 2548 , หน้า 259

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 9 ให้ผู้ฝึกตบวิ่งเหยาะๆ บนเส้นรอบๆ สนามห่างกันประมาณ 2 เมตร เมื่อได้ยินสัญญาณจากครูผู้ฝึกสอน ให้ผู้ฝึกตบนับ 1-2 เหยียดแขนรวบเท้า กระโดดขึ้นทำท่าตบลูกบอลในอากาศในจังหวะที่ 3 แล้ววิ่งเหยาะต่อไปเรื่อย ๆ



ภาพที่ 11 แสดงการวิ่งก้าวกระโดดขึ้นตบ
ที่มา : อภิสักดิ์ ขำสุข, 2548 , หน้า 260

ปัญหาและวิธีแก้ไข การตบบอล



ปัญหา	ผล	วิธีแก้ไข
1. ตำแหน่งกระโดดไม่ตรงจุดทำให้บอลที่ตกลงมาอยู่น้ำหรือหลังเกินไป	- ลูกบอลที่ตบไปติดตาข่ายหรือลูกบอลลอยโด่งไปออกเส้นหลังของแดนหลัง	- ฝึกวิ่งเข้าหาจุดกระโดดหลายๆ
2. กระโดดเร็วหรือช้าไป	- ลูกบอลติดตาข่าย	- ฝึกกระโดดบอลที่โยนขึ้นเองตบบอลในขณะที่ตัวลอยถึงจุดสูงสุด
3. ขณะตบบอลข้อศอกต่ำกว่าไหล่	- ลูกบอลไม่มีความแรง	- ยกแขนข้างที่ตบให้สูงโดยให้ข้อศอกสูงกว่าไหล่
4. เกร็งข้อมือในขณะที่ตบบอล	- ลูกบอลไม่มีความแรง	- ขณะตบบอลมือข้างที่ตบไม่เกร็งตีบอลในลักษณะสะบัดข้อมือ
5. ตีบอลโดยกำปั้น	- ทิศทางบอลไม่มีจุดหมายที่แน่นอน	- แขนมือในขณะที่ตบบอลในลักษณะสะบัดข้อมือ
6. แขนเหยียดตรงเกินไป	- ลูกบอลไม่มีความแรง	- แขนท่อนบนและท่อนล่างทำมุมประมาณ 120 – 130 องศา
7. แขนตีบอลมักเคลื่อนที่ตามทิศทางบอลที่ดีไป	- มือหรือส่วนของแขนถูกตาข่าย	- ฝึกหยุดการเคลื่อนที่ของแขนเมื่อตีบอลออกไปแล้ว
8. วิ่งแล้วกระโดดด้วยเท้าเดียวขึ้นตบบอล	- ลูกบอลขาดความแรงและลำตัวมักจะถูกตาข่าย	- ฝึกการวิ่งเข้าหาจุดกระโดดด้วยเท้าคู่
9. กระโดดพุ่งไปข้างหน้ามากเกินไป	- ลูกบอลมักติดตาข่ายหรือลำตัวมักไปชนกับตาข่าย	- ฝึกการวิ่งเข้าหาจุดกระโดดแล้วกระโดดขึ้นเท้าคู่ตรงๆ ขึ้นตบบอล

ตารางที่ 1 แสดงปัญหาและวิธีแก้ไขการตบบอล

ที่มา : พิชิต ภูติจันทร์ 2546, หน้า 95

การสกัดกั้น



การสกัดกั้น



การเล่นวอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่ไม่ต้องใช้แรงปะทะ เนื่องจากผู้เล่นอยู่คนละฝ่ายโดยมีตาข่ายกั้นกลางไว้ ดังนั้นการที่จะป้องกันฝ่ายตรงกันข้ามตบลูกมายังฝ่ายรับ จึงต้องอาศัยการสกัดกั้นหรือที่เรียกว่า “การบล็อก” (Blocking the Ball) หมายถึง การกระโดดขึ้นป้องกันมิให้ฝ่ายตรงกันข้ามตีหรือเล่นลูกบอลมายังฝ่ายรับได้โดยง่าย และเป็นวิธีการตั้งรับที่ดีที่สุดในกีฬาวอลเลย์บอล ดังนั้นผู้ที่ทำหน้าที่สกัดกั้นได้ดีจะต้องมีความสามารถ กระโดดได้สูง ๆ ถ้ามีรูปร่างสูงก็ได้เปรียบมาก เพราะการสกัดกั้นนั้นสามารถเอื้อมมือเข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้ามได้

การสกัดกั้น สามารถกระทำได้ต่อเมื่อ ฝ่ายตรงข้ามเจตนาเล่นลูกบอลเพื่อให้ลูกบอลข้ามตาข่ายมายังฝ่ายรับ เช่น การเล่นลูกบอลครั้งที่ 3 หรือ จากการตบลูกบอลของฝ่ายรุก การตั้งรับจากการตบลูกบอลนั้นมาสามารถตั้งรับได้ เพราะความรุนแรงในการตบนั้นมีมาก จึงจำเป็นต้องใช้วิธีการสกัดกั้นเข้าช่วย โดยพยายามกระโดดขึ้นเหนือตาข่ายและใช้มือทั้งสองสกัดกั้นด้วยการนำมือทั้งสองให้ใกล้ลูกบอลมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้เพื่อผ่อนคลายความรุนแรงของลูกบอล และยังป้องกันมิให้ลูกบอลเข้ามายังฝ่ายรับได้

ความหมายของการสกัดกั้น



สุรศักดิ์ เครือหงษ์ (2546, หน้า 37) ได้กล่าวว่าการสกัดกั้นหมายถึง การยื่นส่วนหนึ่งส่วนใดที่อยู่เหนือเอวขึ้นไปให้สูงพ้นระดับของตาข่าย เพื่อขวางทางการเคลื่อนที่ข้ามตาข่ายของลูกบอล ซึ่งถูกส่งมาจากฝ่ายตรงข้าม การสกัดกั้นมีหลายวิธี คือ การสกัดกั้นคนเดียว การสกัดกั้นสองคน

วิระพงษ์ บางท่าไม้ (2546, หน้า 53) ได้กล่าวถึงการสกัดกั้นหมายถึง วิธีการป้องกันการรุกที่ดีว่าดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งอาจทำเพียงคนเดียวหรือกลุ่มก็ได้ การสกัดกั้นที่ดีเปรียบเสมือนการรูกกลับอย่างรวดเร็วการสกัดกั้นนั้นนอกจากจะมีท่าทางและวิธีที่ถูกต้องแล้วยังต้องมีการตัดสินใจและไหวพริบดี ขณะเดียวกันก็ต้องมีการคาดคะเนทิศทาง การตบและตำแหน่งของการกระโดด รวมทั้งจังหวะการกระโดดที่ถูกต้อง จึงจะทำให้การสกัดกั้นประสบความสำเร็จ

พรสวรรค์ สรรภักดิ์ (2549, หน้า 34) ได้ให้ความหมายของการสกัดกั้นไว้ว่า เป็นการสกัดกั้นของฝ่ายรับขณะเดียวกันก็อาจเป็นฝ่ายรุกได้ในทันทีที่สกัดกั้นได้ผล

สรุป การสกัดกั้น หมายถึง เน้นวิธีการป้องกันการรุกของคู่ต่อสู้ ขณะเดียวกันก็อาจเป็นการรุกได้ในทันทีที่การสกัดกั้นได้ผล โดยใช้ผู้เล่นที่มีรูปร่างสูง ๆ คอยสกัดกั้นที่บริเวณหน้าตาข่ายโดยการสกัดกั้นจะต้องมีท่าทางและวิธีการที่ถูกต้อง การตัดสินใจและไหวพริบดี รวมทั้งจังหวะการกระโดดที่ถูกต้องจึงจะทำให้การสกัดกั้นประสบผลสำเร็จ

หลักการสัดกัน



หลักการสัดกันขึ้นพื้นฐานการเล่นหรือการแข่งขันวอลเลย์บอล ผู้ฝึกเล่นใหม่ๆ จำเป็นต้องมีความเข้าใจและความชำนาญในการกระโดดขึ้นพร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้นเหนือตาข่ายบริเวณใกล้หรือสามารถเข้าไปในเขตตรงกันข้ามนั้นมากระทบมือผู้สัดกัน แล้วให้ลูกบอลตกลงในแดนขงฝ่ายผู้ตบ ทักษะต่างๆ ในการสัดกัน ผู้ฝึกเล่นวอลเลย์บอลใหม่ ๆ จะต้องทำการฝึกหัดอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้เข้าใจทิศทางของลูกบอลและรู้ลักษณะของการใช้มือในการบ้งกับทิศทางของผู้ตบจะได้ทำการสัดกันได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

หลักการสัดกันขึ้นพื้นฐานที่สำคัญพอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ทิศทางของลูกบอลและระยะของลูกบอล เช่น ความสูงของลูกบอล ชิด หรือห่างตาข่าย
2. ต้องคาดการณ์จังหวะการกระโดดของผู้ตบว่าจะตบลูกบอลแบบใด เช่น ตบเร็วหรือตบช้า ตบลูกบอลห่างหรือใกล้ตาข่าย
3. ฝึกสัดกันตั้งแต่ 1 , 2 และ 3 คน แต่ต้องฝึกหัดเป็นอย่างดี เพราะจะเกิดการชนกันเอง ทำให้บาดเจ็บหรือฟาล์วได้
4. เคลื่อนที่อย่างรวดเร็วไปยังตำแหน่งที่คาดว่าลูกบอลจะตก หรือจุดที่ผู้ตบจะตบลูกบอลได้แล้วจึงกระโดดได้เต็มที่
5. ต้องรู้จักย่อตัวให้ถูกต้อง เพื่อช่วยให้การกระโดดได้สูงขึ้น ถ้าผู้สัดกันไม่ย่อตัวจะทำให้การกระโดดได้ไม่เต็มที่
6. การตัดสินใจจะสัดกันหรือไม่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของฝ่ายตรงกันข้าม เช่น ตัวเซตต้องเซตลูกบอลห่างหรือชิดตาข่าย ผู้ตบจะตบหรือไม่ ถ้าผู้สัดกันไม่ทำการสัดกันต้องถอยหลังมารับลูกแทน
7. พยายามยื่นใกล้ตาข่าย โดยไม่ให้ส่วนใดส่วนหนึ่งถูกตาข่าย ย่อตัวสปริงตัวขึ้นตรง ๆ พร้อมกับชูมือทั้งสองขึ้นเหนือตาข่าย กางนิ้วทั้งห้าออกเพื่อกันลูกบอล ในขณะที่เดียวกันข้อมือต้องสามารถเคลื่อนไหวเพื่อดัักทิศทางของลูกบอลได้
8. การสัดกันพยายามกระโดดให้สูง ในจังหวะที่ฝ่ายตรงข้ามจะตบ และพยายามยื่นมือเข้าไปใกล้ลูกบอลมากที่สุดในลักษณะการตะครุบลูกบอล
9. ในขณะที่กระโดดสัดกัน อย่าให้มือห่างตาข่ายมากนัก เพราะลูกบอลจะไหลตามมือลงมาตกในแดนของผู้สัดกันเองได้
10. ในขณะที่กระโดดสัดกัน ต้องมีความอ่อนตัว สามารถที่จะโยกตัวด้านทิศทางของลูกบอลที่ฝ่ายตรงกันข้ามตบมา เพื่อให้รัศมีการสัดกันกว้างออกไป
11. ผู้สัดกันต้องระวังการถูกตาข่ายแล้วการลงสู่พื้นแล้วลำเส้นแบ่งแดน
12. ต้องมีคนเล่นคนหนึ่งคนใดของฝ่ายสัดกันเข้ามารองรับลูก เพื่อป้องกันลูกขอดส่วนของผู้เล่นอื่นต้องย่อตัวต่ำเพื่อด้านทานของลูกบอลที่หลุดมาจากผู้สัดกันซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

13. เมื่อลูกบอลผ่านการสกัดกั้นไปแล้ว ผู้เล่นต้องหันตามทิศทางที่ลูกบอลลอยไป และเตรียมที่จะเล่นจากเกมรับเป็นเกมรุกต่อไป

14. หลังจากการสกัดกั้นแล้ว เมื่อลงสู่พื้นจะต้องอยู่ในลักษณะที่พร้อมจะเคลื่อนไหวอยู่เสมอ และพร้อมที่จะทำการเล่นต่อไปได้ทันที

15. ขณะที่กระโดดขึ้นสกัดกั้นนั้น สายตาต้องมองที่ลูกบอลตลอดเวลา พร้อมที่จะเล่นต่อได้ทันที โดยเปลี่ยนการเล่นจากฝ่ายตั้งรับมาเป็นฝ่ายรุกได้อย่างรวดเร็ว

ทักษะพื้นฐานในการสกัดกั้น



ก่อนที่ผู้ฝึกหัดวอลเลย์บอล จะลงไปเล่นหรือเข้าทำการแข่งขัน ผู้ฝึกต้องทำการฝึกทักษะพื้นฐานของการสกัดกั้นควบคู่กับทักษะอื่น ๆ พร้อมกันไปด้วยเสมอ การฝึกหัดสกัดกั้นบ่อย ๆ นอกจากจะมีท่าทางที่ถูกต้องแล้ว ยังเกิดการตัดสินใจไหวพริบที่ดี ขณะเดียวกันก็มีการคาดคะเนทิศทางของการตบ และสามารถเลือกตำแหน่งของการกระโดดขึ้นสกัดกั้นอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ฝึกต้องอาศัยทักษะพื้นฐานของการสกัดกั้นดังต่อไปนี้

1. การเตรียมสกัดกั้น
2. การเคลื่อนที่และการกระโดดสกัดกั้น
3. การลอยตัว
4. การใช้มือสกัดกั้น
5. การลงสู่พื้น

การเตรียมสกัดกั้น



เมื่อลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังแดนฝ่ายตรงกันข้าม ผู้เล่นในแดนหน้าของฝ่ายที่จะทำการสกัดกั้นต้องคาดการณ์ การเปิดเกมรุกของฝ่ายตรงกันข้ามว่าจะเปิดเกมรุกในทิศทางใด ผู้สกัดกั้นเตรียมเคลื่อนตัวเข้าหาเพื่อย่อเข้าเตรียมกระโดดพร้อมกับยกมือทั้งสองขึ้นข้างๆ ระดับหัวไหล่ การยกมือเตรียมสกัดกั้นนั้น ถ้าฝ่ายตบตบลูกห่างตาข่าย มือทั้งสองยกขึ้นระดับไหล่ สกัดกั้นลูกตบหน้าตาข่าย ผู้สกัดกั้นยกมือทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะปล่อยมือตามสบาย เมื่อลูกบอลตกถูกมือจึงค่อยเกร็งมือและข้อมือกดลูกลง ถ้าลูกบอลไม่ถูกมือให้ลดมือลงเท่าเดิม ผู้สกัดกั้นต้องระวังอย่าให้มือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายถูกตาข่ายจะเกิดการฟาล์ว

สรุปขั้นตอนการเตรียมการสกัดกั้นแบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

1. สายตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา
2. ยืนยกมือทั้งสองขึ้นระดับไหล่
3. ย่อเข้าลงเล็กน้อย
4. เตรียมเคลื่อนที่เข้าหาหน้าตาข่าย



ภาพที่ 12 แสดงการเตรียมสก๊ตกัน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

การเคลื่อนที่และการกระโดดสก๊ตกัน



หลังจากที่ลูกบอลข้ามตาข่ายไปแล้ว ฝ่ายที่จะทำการสก๊ตกัน ต้องเตรียมคาดการณ์การเปิดเกมรุก พร้อมกันนั้นผู้สก๊ตกันเตรียมเคลื่อนที่ไปยังจุดที่ผู้ตบจะทำการตบ ย่อเข้า เตรียมยกมือทั้งสองขึ้นระดับหัวไหล่ ตามองลูกบอลและผู้ตบ ขณะที่ผู้ตบกระโดดขึ้นตบ ผู้สก๊ตกันซึ่งย่อเข้าเตรียมอยู่แล้วสปริงเท้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือตาข่าย ทำการสก๊ตกัน ยกมือทั้งสองเกือบชิดใบหูทั้งสองข้าง กางนิ้วมือออก ส่วนข้อมือพร้อมที่จะเคลื่อนที่เข้าหาทิศทางของลูกตบได้ การเคลื่อนที่เพื่อทำการสก๊ตกันสามารถเคลื่อนที่ได้ 3 แบบด้วยกันคือ

1. แบบสไลด์เท้า

การเคลื่อนที่สก๊ตกันแบบสไลด์เท้า ใช้ในการเคลื่อนที่เข้าสก๊ตกันที่มีระยะห่าง 2 – 3 ก้าว ด้านข้าง โดยการก้าวเท้าไปข้าง ๆ 1 ก้าว แล้วลากอีกเท้าหนึ่งตาม เช่น การเคลื่อนที่ไปด้านขวา ให้ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง 1 ก้าว แล้วลากเท้าซ้ายตามเท้าขวา หรือการเคลื่อนที่ไปทางด้านซ้าย ให้ก้าวเท้าซ้ายนำมาก่อน แล้วลากเท้าขวาตาม ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนถึงจุดที่จะกระโดดขึ้นทำการสก๊ตกัน แล้วย่อตัวกระโดดขึ้นสก๊ตกัน



ภาพที่ 13 แสดงการเคลื่อนที่สก๊ตกันแบบสไลด์เท้า

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

2. แบบก้าววิ่ง

การเคลื่อนที่แบบก้าววิ่งใช้เมื่อจุดกระโดดขึ้นสกัดกันอยู่ไกล 3 – 5 ก้าว การวิ่งจะใช้แรงเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แล้วเปลี่ยนเป็นแรงเคลื่อนที่ขึ้นข้างบน เพื่อทำการสกัดกัน สมมุติเคลื่อนที่ไปทางด้านซ้ายเพื่อทำการสกัดกัน ให้ทำกึ่งซ้ายหัน แล้วก้าวเท้าซ้ายวิ่งออกไปก่อนเมื่อวิ่งไปใกล้จะถึงจุดสกัดกัน ให้ก้าวเท้าขวาเป็นจุดสกัดหยุดการวิ่ง แล้วก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าอีก 1 ก้าว ย่อเข่าพร้อมกับการเหวี่ยงแขนขนานกับตาข่าย สปริงข้อเท้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด บิดลำตัวหันหน้าเข้าหาตาข่าย ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกันที่ฝ่ายรุกกระโดดขึ้นตบ ผู้สกัดกันยกแขนขึ้น กางนิ้วออก ส่วนข้อมือเคลื่อนที่เพื่อสกัดทิศทางของลูกตบได้



ภาพที่ 14 แสดงการวิ่งเคลื่อนที่ไปทางซ้ายกระโดดสกัดกัน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



ภาพที่ 15 แสดงการวิ่งเคลื่อนที่ไปทางขวากระโดดสกัดกัน

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

3. แบบก้าวเท้า

การเคลื่อนที่สกัดกั้นแบบก้าวเท้า เป็นการสกัดกั้นที่ผู้สกัดกั้นกับผู้ตบอยู่บริเวณที่ใกล้เคียงกัน เพียงผู้สกัดกั้นเท้า 1 ก้าว ก็สามารถจะกระโดดขึ้นสกัดกั้นได้ ไม่ว่าจะทำการสกัดกั้นด้านหน้าหรือด้านข้าง ซ้าย-ขวา โดยให้ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งที่จะเคลื่อนที่ไปเป็นเท้าหน้าแล้วก้าวเท้าหลังตามไป พร้อมกับย่อเข่าลง ยกแขนทั้งสองขึ้นแนวหัวไหล่ สปริงข้อเท้ากระโดดขึ้นให้สูงที่สุด ยกมือขึ้นเหนือตาข่าย กางนิ้วออก ข้อมือพร้อมที่จะเคลื่อนคักทิศทางของลูกตบได้



ภาพที่ 16 แสดงการเคลื่อนที่แบบก้าวเท้ากระโดดสกัดกั้น

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ

การลอยตัว



หลังจากที่คาดการณ์เคลื่อนที่เข้าหาจุดตบลูก ย่อเข้ากระโดดลอยตัวขึ้นแล้ว ให้ผู้สกัดกั้นยกมือจากระดับไหล่ขึ้นไปเหนือศีรษะมากที่สุด แขนทั้งสองต้องเหยียดขนานกัน ช่วงระหว่างฝ่ามือทั้งสองกางนิ้วออก ต้องไม่น้อยกว่าขนาดของลูกบอล ขณะที่ลอยตัวตามองลูกบอลและผู้ตบ เมื่อลูกใกล้จะถึงมือหรือผู้ตบขึ้นตบ ให้ผู้สกัดกั้นกางนิ้วเกร็งข้อมือเล็กน้อย เพื่อรับแรงกระทบจากลูกบอลที่อยู่ใกล้ตาข่าย มือทั้งสองควรเหยียดล้ำเข้าไปในแดนคู่ต่อสู้ พอลูกสัมผัสมือใช้ข้อมือกดลงลักษณะการลอยตัวขึ้นสกัดกั้น ถ้าลูกตบห่างตาข่าย ให้ผู้สกัดกั้นกระโดดขึ้นหลังผู้ตบเล็กน้อย ถ้าตบลูกเร็วให้กระโดดขึ้นพร้อมกับผู้ตบลูกบอล



ภาพที่ 17 แสดงการลอยตัวขณะกระโดดขึ้นสกัดกั้น

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ



การใช้มือสกัดกัน

ในขณะที่กำลังลอยตัวอยู่ลักษณะของมือยกสูงขึ้นเหนือศีรษะให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ มือทั้งสองขนานกันขณะที่ทำการสกัดกัน ให้กางนิ้วมือทั้ง 5 ออก และข้อมือส่ายเคลื่อนที่ซ้าย – ขวา – หน้า – หลัง ได้ เพื่อดักทิศทางของลูกบอล ขณะที่ลูกบอลถูกมือเกร็งนิ้วพร้อมกับกดข้อมือให้ลูกบอลลงในแดนของผู้ตบ

การลงสู่พื้น



ภายหลังจากการสกัดกันลูกบอลเหนือตาข่ายแล้ว ลักษณะลำตัวจะลงสู่พื้นด้วยความรวดเร็วพร้อมกับลดมือ การลงสู่พื้นควรใช้ด้วยปลายเท้าทั้งคู่ลงพร้อม ๆ กัน เพื่อป้องกันการรับน้ำหนักตัวด้วยเท้าใดเท้าหนึ่งเพียงเท้าเดียว พร้อมกับงอเข่าย่อตัวลง สปริงข้อเท้าช่วยอีกส่วนหนึ่ง ขณะทำการสกัดกัน หรือลงสู่พื้น ตามองตามลูกบอลตลอดเวลา ถ้าสามารถสกัดกันได้ผล ทำให้ลูกลงสู่พื้นแดนผู้ตบได้ก็จะทำให้เป็นฝ่ายได้เปรียบ ถ้าหากสกัดกันแล้วลูกบอลอยู่ในแดนผู้สกัดกัน ผู้สกัดกันต้องเตรียมพร้อมที่จะเปิดเกมรุกกลับไปทันที ขณะที่ลงสู่พื้นต้องอยู่ในลักษณะการทรงตัวที่ดี และพร้อมที่จะเล่นต่อไปได้อย่างรวดเร็ว

ประเภทของการสกัดกัน



การสกัดกันจะกระทำได้โดยไม่ผิดกติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลนานาชาติ ผู้ที่จะทำการสกัดกันได้คือผู้เล่นในแดนหน้าเพียง 3 คนเท่านั้นที่จะทำการสกัดกันลูกบอลเหนือตาข่ายได้ ผู้เล่นทั้ง 3 คนในแดนหน้าจะมีผู้เล่นในตำแหน่งที่ 2 (ผู้เล่นหน้าขวา) ตำแหน่งที่ 3 (ผู้เล่นหน้ากลาง) และตำแหน่งที่ 4 (ผู้เล่นหน้าซ้าย) ที่จะทำการสกัดกันได้ ประเภทของการสกัดกัน โดยทั่วไปนิยมใช้กัน 2 แบบด้วยกันคือ

1. การสกัดกันเป็นรายบุคคล

เมื่อฝ่ายรุกเตรียมเซตลูกบอลไปยังผู้ตบ ฝ่ายป้องกันคือฝ่ายที่จะทำการสกัดกัน โดยผู้เล่นแดนหน้าคนใดคนหนึ่งอยู่ใกล้ผู้ตบลูก ต้องเตรียมตัวเคลื่อนที่เข้าหา ตามองลูกบอลและคนตบพร้อมกับกระโดดขึ้นลอยตัวให้สูงที่สุด ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือตาข่ายทำการสกัดกัน การสกัดกันเป็นรายบุคคลมีข้อเสียคือป้องกันพื้นที่ของตนเองได้น้อย แต่ก็ยังดีกว่าไม่ทำการสกัดกันเลย

2. การสกัดกันเป็นทีม

การสกัดกันเป็นทีม คือ การที่ผู้เล่น 2 คน หรือ 3 คน ของผู้เล่นแดนหน้าร่วมกันทำการสกัดกัน การตบของฝ่ายรุก โดยนำเอาทักษะการสกัดกันรายบุคคลมาผสมผสานให้มีการสัมพันธ์อย่างดี จึงจะทำให้การสกัดกันได้ผล การสกัดกันเป็นทีมจะมีความสัมพันธ์กัน จะต้องมีความเข้าใจว่าใครเป็นคนหลัก ใครที่เป็นคนเคลื่อนมาช่วย ถ้าหากไม่สัมพันธ์กันแล้ว การกระโดดขึ้นสกัดกันจะชนกันเอง

วิธีการสกัดกันเป็นทีม ควรจะยึดหลักปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ให้คนที่อยู่ใกล้ผู้ตบเป็นหลัก แล้วคนข้างเคียงที่เสริมเข้ามาช่วย
2. เมื่อกระโดดลอยตัวขึ้นอย่าให้แขนซ้อนกัน โดยจัดแขนให้มีลักษณะเป็นแผงอย่าให้มีช่องว่างมากกว่าลูกบอล
3. การกระโดดลอยตัวขึ้นจะต้องกระโดดพร้อม ๆ กัน
4. การสกัดกันเป็นทีม ถ้าหากฝ่ายผู้สกัดกันมีความสูงต่างกัน ให้คนสูงกระโดดขึ้นช้ากว่าคนเตี้ยเล็กน้อย
5. จัดผู้เล่นแดนหน้าที่กระโดดได้สูง หรือคนสูง ให้ตรงกับผู้ตบหน้าของฝ่ายรุกตลอดเวลา
6. การยกแขนสกัดกัน ให้ยกแขนขึ้นด้านหน้าของหัวไหล่ กระโดดขึ้นพร้อมกับเหยียดแขนขึ้นเหนือศีรษะ ให้สูงกว่าตาข่ายมากที่สุด ถ้าหากเหวี่ยงแขนขึ้นด้านหน้าจะทำให้แขนชนกันเอง

แบบฝึกการสกัดกัน



การฝึกจะช่วยให้เกิดทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง ผู้เล่นในทีมจะต้องหมั่นทำการฝึกซ้อมร่วมกันอยู่เสมอ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในการสกัดกัน เพราะการสกัดกันให้ได้ผลต้องทำการสกัดกันเป็นทีม 2 คนหรือ 3 คน ซึ่งในการสกัดกันแต่ละครั้งใช้เวลาสั้นๆ มีผู้เล่น 2 – 3 คนที่ทำกิจกรรมเดียวกัน จึงต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ร่วมการฝึกซ้อมกันมาทำการสกัดกันซึ่งจะทำให้ได้ผลแน่นอน การฝึกทำการสกัดกันได้เสนอเป็นแนวที่จะนำไปเป็นแนวแบบฝึกการสกัดกันไว้ดังต่อไปนี้

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 1 ให้ผู้ฝึกสกัดกันยืนหันหน้าเข้าหากำแพงห่างประมาณ 2 ฟุต ยืนในลักษณะเตรียมพร้อม ย่อเข่าเล็กน้อยพร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ขึ้น ด้านหน้าของหัวไหล่ ย่อตัวกระโดดและกำแพงให้สูงที่สุดติดต่อกันคนละ 10 -15 ครั้งต่อชุด



ภาพที่ 18 แสดงการฝึกย่อดตัวกระโดดและกำแพง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 2 ให้ผู้ฝึกสกดกันกระโดดแต่ละกำแพงโดยเคลื่อนเท้าแบบสไลด์เท้าเคลื่อนที่ไปตามความยาวของกำแพง 10 – 15 ครั้งต่อชุด



ภาพที่ 19 แสดงการเคลื่อนที่กระโดดแต่ละกำแพง
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

วิธีฝึก แบบฝึกที่ 3 ให้ผู้ฝึกสกดกันยืนหันหน้าเข้าหากำแพงย่อเข้าเตรียมพร้อมที่จะกระโดดสกดกันโดยการกระโดดขึ้นแต่ละกำแพงแล้วสไลด์ไปทางซ้าย 1 ก้าว กระโดดขึ้นแต่ละกำแพงและสไลด์ไปทางขวา 1 ก้าว กระโดดขึ้นแต่ละกำแพงและสไลด์ไปทางขวา 1 ก้าว กระโดดขึ้นแต่ละกำแพง ติดต่อกันทำเป็นชุด ชุดละ 10 – 15 ครั้งต่อคน



ภาพที่ 20 แสดงการกระโดดแต่ละกำแพง ซ้าย – ขวา
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

ปัญหาและวิธีแก้ไข การสกัดกั้น



ปัญหา	ผล	วิธีแก้ไข
1. กระโดดขึ้นสกัดกั้นเร็วหรือช้าเกินไป	- ทำให้การสกัดกั้นไม่เกิดผล	- กระโดดขึ้นสกัดกั้นพร้อมกับผู้ตบบอล ไม่ใช่กระโดดพร้อมกับบอลที่ลอยขึ้น
2. ถูกตาข่ายหรือล้าเส้นแบ่งแดนหลังจากทำการสกัดกั้นเสร็จสิ้นแล้ว	- ผิดกติกาเพราะผู้เล่นถูกตาข่ายหรือล้าเส้นแบ่งแดนขณะทำการสกัดกั้น	- ฝึกกระโดดขึ้นสกัดกั้นหลายๆ โดยจะเน้นก้าวสุดท้ายให้ยาวๆ แล้วกระโดดซึ่งลงตรงๆ
3. สกัดกั้นห่างตาข่าย	- ลูกบอลไหลลงในแดนของตัวเอง	- ฝึกสกัดกั้นอยู่กับที่ให้ยื่นมือและแขนให้สูงเหนือตาข่าย
4. มือที่ยกขึ้นสกัดกั้นไม่สูงเนื่องจากกระโดดไม่สูง	- ลูกบอลถูกผู้สกัดกั้นแล้วลงไปตามด้านหลัง	- ฝึกกระโดดสกัดกั้นให้สูงและฝึกกำลังของขาให้มาก
5. ไม่มีแรงกดลูกบอลขณะลูกบอลถูกมือผู้สกัดกั้น	- ลูกบอลไม่กระดอนไปยังฝ่ายตรงข้าม	- เกร็งพอสสมควร และเพิ่มแรงกดลูกบอลขณะลูกบอลถูกมือโดยหักข้อมือ

ตารางที่ 2 แสดงปัญหาและวิธีการแก้ไข การสกัดกั้น

ที่มา : พิชิต ภูติจันทร์ 2546, หน้า 103



การตบเป็นการรุกเพื่อทำคะแนนจากบริเวณหน้าตาข่าย หรือบริเวณอื่นๆ ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด จุดประสงค์ของการตบเพื่อที่จะส่งลูกบอลข้ามตาข่ายลงในเขตสนามคู่ต่อสู้ โดยที่คู่ต่อสู้ไม่สามารถรับลูกบอลเพื่อโต้กลับมาได้ องค์ประกอบที่จะทำให้การตบลูกมีประสิทธิภาพมีดังนี้ การเตรียมพร้อม การวิ่งเข้าหาลูก การกระโดด การเหวี่ยงแขนลอยตัว การตบลูกกลางอากาศ และการลงสู่พื้น เป็นทักษะกระบวนการที่ต่อเนื่อง การฝึกฝนต้องต่อเนื่องและหนักจึงจะเกิดประสิทธิภาพและพัฒนาทักษะขั้นสูงต่อไป

การสกัดกั้น เป็นการป้องกันการรุกที่มีประสิทธิภาพ มีจุดประสงค์เพื่อมิให้คู่ต่อสู้ได้คะแนนจากการรุกด้วยการตบ และในขณะเดียวกันการสกัดกั้นยังเป็นการรุกที่มีประสิทธิภาพสามารถทำคะแนนได้อีก ทักษะการสกัดกั้นประกอบด้วย การเตรียมพร้อม การเคลื่อนที่การกระโดด การลอยตัวในอากาศ การรับสกัดกั้นและการลงสู่พื้น

แบบฝึกที่ 1 การตบลูกบอลใส่ฝาผนัง



ฝึกตบลูกใส่ฝาผนัง ฝึกความแข็งแรงของข้อมือ และหัวไหล่ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ทำเตรียม ผู้ฝึกถือบอลห่างจากฝาผนัง ประมาณ 3-4 เมตร โดยยืนเท้าหน้าเท้าตาม (จังหวะที่ 1)
2. โยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับเหวี่ยงแขนขึ้นไปด้านหลัง งอข้อศอกเล็กน้อย พร้อมกับตบลูกบอลกระทบพื้นก่อนถึงฝาผนัง โดยกระทบพื้น 2 ใน 3 ส่วน (จังหวะที่ 2)
3. มือไปตามแรงของบอลเพื่อเพิ่มความแรงให้กับลูกบอล (จังหวะที่ 3)
4. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แล้วฝึกการตบลูกใส่ฝาผนัง ซึ่งมีกรวยวางเป็นจุดกระทบกับพื้น เมื่อฝึกแล้วให้ต่อท้ายแถว จนครบทุกคน



จังหวะที่ 1



จุดตบลูกกระทบ

จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

ภาพที่ 21 แบบฝึกตบลูกบอลใส่ฝาผนัง

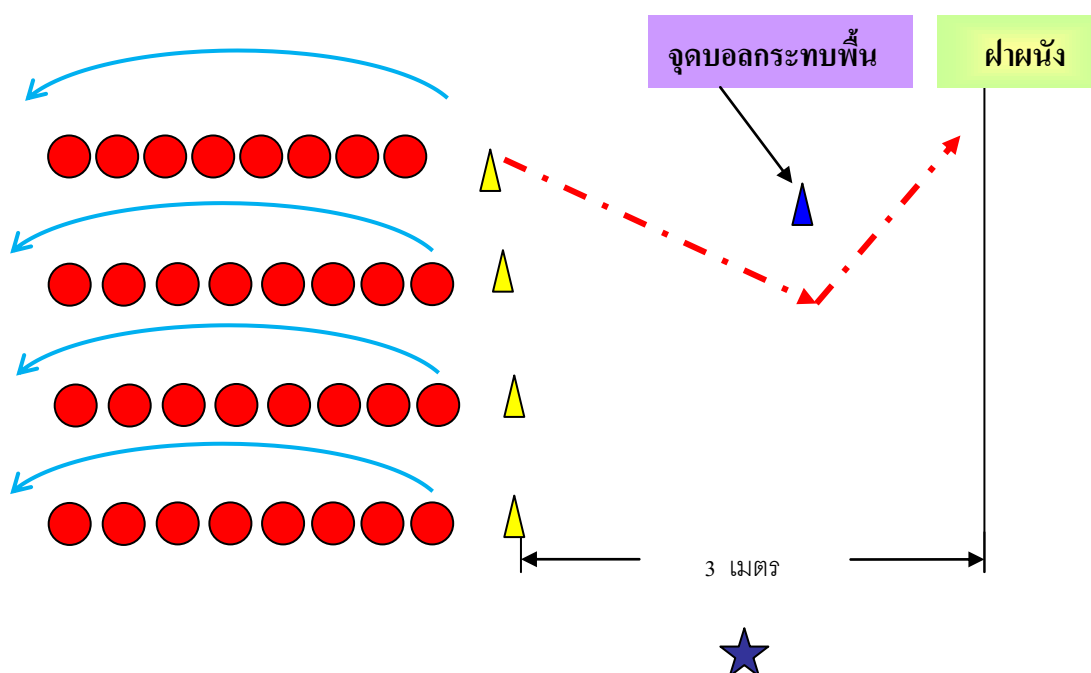
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

แผนผังแบบฝึกที่ 1 การตบลูกบอลใส่ฝามัง



วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แล้วฝึกการตบลูกบอลใส่ฝามัง ซึ่งมีกรวยวางเป็นจุดกระทบกับพื้น เมื่อฝึกแล้วให้ต่อท้ายแถว จนครบทุกคน
2. ผู้ฝึกถือบอลห่างจากฝามัง ประมาณ 3 เมตร โดยยืนเท้าหน้าเท้าตาม
3. โยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับเหวี่ยงแขนขึ้นไปด้านหลัง งอข้อศอกเล็กน้อย พร้อมกับตบลูกบอลกระทบพื้นก่อนถึงฝามัง โดยกระทบพื้น 2 ใน 3 ส่วน
4. มือไปตามแรงของบอลเพื่อเพิ่มความแรงให้กับลูกบอล
5. เมื่อฝึกแล้วให้ต่อท้ายแถวจนครบทุกคน



สัญลักษณ์ในกิจกรรม ★ = ครู ● = นักเรียน ▲ = กรวยวางจุดบอลกระทบพื้น

← = ต่อท้ายแถว - . - . → = ทิศทางลูกบอล

 = ฝามัง ▲ = กรวยเริ่มต้น



แบบฝึกที่ 2 การหาจังหวะกระโดดตบลูกบอล



การหาจังหวะกระโดดตบลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ทำเตรียม นักเรียนจับคู่ คนหนึ่งถือลูกบอล อีกคนฝึกการหาจังหวะกระโดดตบลูกบอล
2. ให้ผู้ฝึก ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า หรือยืนเท้าหน้าเท้าตาม แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัว กางออกเล็กน้อย เพื่อนอีกคนชูบอลสูงไปหน้าเล็กน้อย (จังหวะที่ 1)
3. ผู้ฝึกย่อเข้าเล็กน้อยพร้อมกับดึงศอกที่ถนัดไปข้างหลังและก้าวเท้าตรงข้ามกับมือที่ใช้ ตบลูกบอลไป 1 ก้าว (จังหวะที่ 2)
4. ผู้ฝึกสปริงข้อเท้ากระโดดให้สูงพร้อมกับใช้ฝ่ามือตบลูกบอลที่เพื่อน (จังหวะที่ 3)
5. ผู้ฝึกลอยตัวลงสู่พื้น ส่วนคนที่ถือบอลให้ปล่อยลูกไปตามแรงตบ (จังหวะที่ 4)
6. ฝึกหาจังหวะตบบอลคนละ 10 ครั้ง แล้วสลับกับเพื่อน
7. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกระโดดตบหน้าตาข่าย ครั้งละ 2 กลุ่ม



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4

ภาพที่ 22 แสดงการหาจังหวะการกระโดดตบลูกบอล

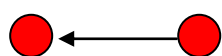
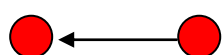
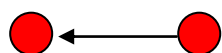
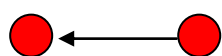
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

แผนผังแบบฝึกที่ 2 การหาจังหวะตบลูกบอล

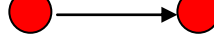
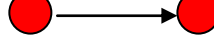
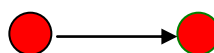
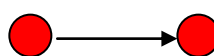


การหาจังหวะกระโดดตบลูกบอล มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ทำเตรียม นักเรียนจับคู่ คนหนึ่งถือลูกบอล อีกคนฝึกการหาจังหวะกระโดดตบลูกบอล
2. ให้ผู้ฝึก ก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า หรือยืนเท้าหน้าเท้าตาม แขนทั้งสองอยู่ข้างลำตัวกางออกเล็กน้อย เพื่อนอีกคนชูบอลสูงไปหน้าเล็กน้อย (จังหวะที่ 1)
3. ผู้ฝึกย่อเข่าเล็กน้อยพร้อมกับดึงศอกที่ถนัดไปข้างหลังและก้าวเท้าตรงข้ามกับมือที่ใช้ตบลูกบอลไป 1 ก้าว (จังหวะที่ 2)
4. ผู้ฝึกสปริงข้อเท้ากระโดดให้สูงพร้อมกับใช้ฝ่ามือตบลูกบอลที่เพื่อน (จังหวะที่ 3)
5. ผู้ฝึกลอยตัวลงสู่พื้น ส่วนคนที่ถือบอลให้ปล่อยลูกไปตามแรงตบ (จังหวะที่ 4)
6. ฝึกหาจังหวะตบบอลคนละ 10 ครั้ง แล้วสลับกับเพื่อน



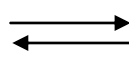
1 เมตร



สัญลักษณ์



หมายถึง ครู



หมายถึง การจับคู่ฝึกหาจังหวะ



หมายถึง นักเรียน

แบบฝึกที่ 3 การหาจังหวะตบลูกบอลกับคู่



การตบลูกบอลกับคู่ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

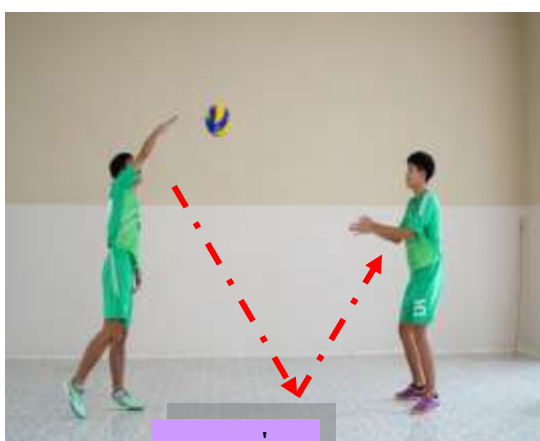
1. ทำเตรียม นักเรียนจับคู่ คนหนึ่งเป็นผู้ฝึกตบลูกบอล อีกคนเป็นผู้รับลูกบอล
2. ผู้ฝึกใช้มือที่ไม่ถนัดถือบอล และมือที่ถนัดกางออกข้างลำตัว พร้อมกับก้าวเท้าหน้าเท้าตามงอเข้าเล็กน้อย (จังหวะที่ 1)
3. ผู้ฝึกโยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับดึงแขนที่ใช้ตบลูกไปข้างหลัง งอศอกเล็กน้อย งอเข้าเล็กน้อย ผู้รับลูกยื่นย่อเข้าเล็กน้อย พร้อมทั้งจะรับลูกที่เพื่อนตบ (จังหวะที่ 2)
4. ผู้ฝึกหาจังหวะ ขณะลูกตกลงมาสุดปลายมือ ตบลูกบอลโดยใช้ฝ่ามือตบลูกก่อนไปด้านหลังของลูก และเกร็งนิ้วมือ (จังหวะที่ 3)
5. ผู้ฝึกปล่อยมือตามลูกบอล เพื่อเพิ่มแรงส่งให้ลูกแรง (จังหวะที่ 4)
6. สลับกับเพื่อนฝึกคนละ 10 ลูก



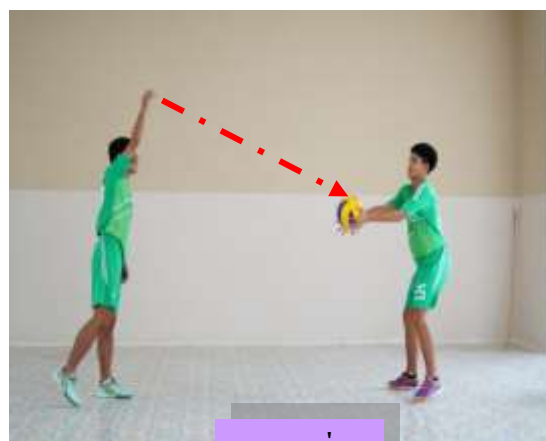
จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4

ภาพที่ 23 แสดงการฝึกตบลูกบอลกับคู่

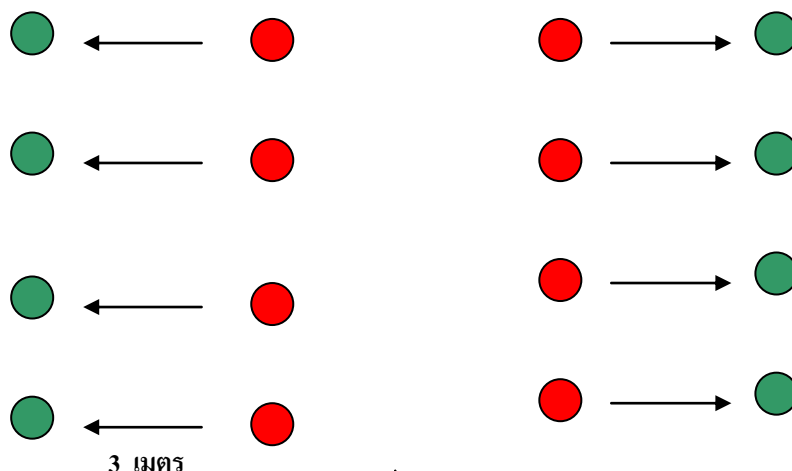
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

แผนผังแบบฝึกที่ 3 การหาจังหวะตบลูกบอลกับคู่



การตบลูกบอลกับคู่ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. นักเรียนจับคู่ คนหนึ่งเป็นผู้ฝึกตบลูกบอล อีกคนเป็นผู้รับลูกบอล
2. ผู้ฝึกใช้มือที่ไม่ถนัดถือบอล และมือที่ถนัดกางออกข้างลำตัว พร้อมกับก้าวเท้าหน้าเท้าตาม จอเข้าเล็กน้อย (จังหวะที่ 1)
3. ผู้ฝึกโยนบอลขึ้นเหนือศีรษะ พร้อมกับดึงแขนที่ใช้ตบลูกไปข้างหลัง จอศอกเล็กน้อย จอเข้าเล็กน้อย ผู้รับลูกยื่นจอเข้าเล็กน้อย พร้อมทั้งจะรับลูกที่เพื่อนตบ (จังหวะที่ 2)
4. ผู้ฝึกหาจังหวะ ขณะลูกตกลงมาสู่ปลายมือ ตบลูกบอลโดยใช้ฝ่ามือตบลูกก่อนไปด้านหลังของลูก และเกร็งนิ้วมือ (จังหวะที่ 3)
5. ผู้ฝึกปล่อยมือตามลูกบอล เพื่อเพิ่มแรงส่งให้ลูกแรง (จังหวะที่ 4)
6. สลับกับเพื่อนฝึกคนละ 10 ลูก



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



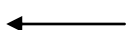
= ครู



= นักเรียนผู้ถือลูกบอล



= นักเรียนผู้ฝึกตบลูกบอล



= ระยะห่าง 3 เมตร



แบบฝึกที่ 4 การสกัดกัน



แบบฝึกที่ 4 การสกดกัน

การสกดกันมีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

1. ให้นักเรียนยืนด้วยปลายเท้าพร้อมกับกางมือให้ได้ระดับศีรษะ(จังหวะที่ 1)
2. ให้นักเรียนกระโดดสปริงข้อเท้าพร้อมกับยกมือขึ้น แขนชิดแนบใบหูและกางนิ้วมือและเกร็งนิ้ว (จังหวะที่ 2)
3. เท้าทั้งสองลงสู่พื้นด้วยปลายเท้า (จังหวะที่ 3)
4. ให้นักเรียนทุกคนฝึกการสกดกันกับฝาผนัง โดยใช้นิ้วแต่ละนิ้วให้สูงที่สุด



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3

ภาพที่ 24 แสดงการสกดกัน

เกมการตบลูกกับฝาผนัง



วิธีปฏิบัติ

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน แยกกันไปยืนตามกลุ่ม

2. แข่งขันการตอบลูกบอลกับฝ่าผนัง ดังนี้

(1) ให้คนที่ 1 เริ่มตอบบอลใส่ฝ่าผนัง โดยบอลกระทบพื้น 2 ใน 3 ส่วน แล้วรีบไป

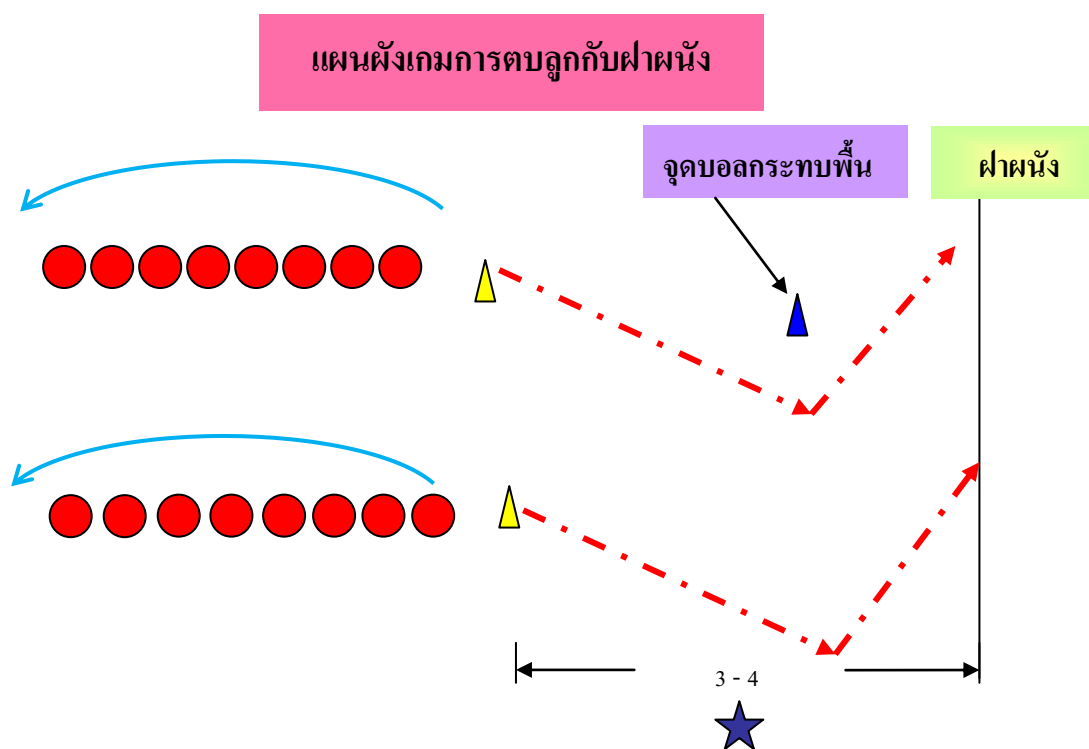
ต่อท้ายแถว

(2) ให้คนที่ 2 รีบเข้ามาแทนที่จุดเริ่มเพื่อตอบบอลต่อจากคนที่ 1 ทำแบบเดียวกับคนที่ 1

ตอบบอลอย่างต่อเนื่อง ทำจนครบทุกคน (คนละ 1 ลูก)

(3) กลุ่มไหนเล่นบอลครบทุกคน และเสร็จก่อนเป็นฝ่ายชนะ

หมายเหตุ ถ้าบอลไม่กระทบฝ่าผนัง หรือออกนอกกรอบที่คนใด ต้องนำบอลมาเริ่มใหม่



สัญลักษณ์ในกิจกรรม ★ = ครู ● = นักเรียน ▲ = กรวยยางจุดบอลกระทบพื้น

← = ต่อท้ายแถว _____ = ฝ่าผนัง ▲ = กรวยเริ่มต้น

ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน



การตอบลูกบอลและการสกัดกั้น

จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบ ที่ถูกต้องที่สุด
เพียงข้อเดียว

- ถ้าเราใช้การสกัดกั้นสองคน ควรเป็นตำแหน่งใด
 - หน้าซ้าย – หลังขวา
 - หน้าขวา – กลางหลัง
 - หน้าซ้าย – กลางหน้า
 - กลางหลัง – กลางหน้า
- ข้อใดไม่เกี่ยวข้องกับการตอบลูกบอลที่ได้ผลดีและมีประสิทธิภาพ
 - ความสูงของลูกบอล
 - ความเร็วของลูกบอล
 - ความแรงของลูกบอล
 - ความอ่อนตัวของนักกีฬา
- ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องตามหลักการสกัดกั้น
 - ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่
 - มือทั้งสองยกขึ้นกางฝ่ามือออก
 - งอเข่าเล็กน้อย เพื่อสปริงข้อเท้า
 - ศีรษะตั้งตรง มองหันไปด้านหลัง
- การตอบลูกที่ได้ผลดีขึ้นอยู่กับผู้เล่นข้อใด
 - ผู้เสิร์ฟ
 - ผู้ที่รับลูกคนแรก
 - ผู้จัดการทีม
 - ผู้เล่นที่อยู่หน้าซ้ายเสมอ
- ทำเป็นความพร้อม ในการสกัดกั้น ควรยกมือทั้งสองระดับใด
 - ระดับไหล่
 - ระดับอก
 - ระดับศีรษะ
 - ยกเหนือศีรษะ



การตอบลูกบอลและการสกัดกัน (ต่อ)

6. สถานการณ์ในข้อใด เป็นการตอบลูกวอลเลย์บอลได้ดีที่สุด
 - ก. ค.ช.ใจดีใช้ข้อมือในการตีลูก
 - ข. ค.ช.ใจเย็นใช้หลังมือในการตีลูก
 - ค. ค.ช.ใจร้อนใช้ฝ่ามือในการตีลูก
 - ง. ค.ช.ใจถึงใช้ปลายนิ้วมือในการตีลูก
7. ตำแหน่งในข้อใดที่สามารถตอบลูกบอลได้ดีที่สุดคือ
 - ก. ตำแหน่งหน้าซ้าย-หน้าขวา
 - ข. ตำแหน่งหน้าขวา-กลางหลัง
 - ค. ตำแหน่งกลางหลัง-หน้าซ้าย
 - ง. ตำแหน่งหลังขวา-หลังซ้าย
8. ในการแข่งขัน ถ้าทีม ก เสรีฟมาแล้วทีม ข ตั้งลูกให้เพื่อนตอบ ลูกบอล ลงในแดนของตนเอง ผลการตัดสินนักเรียนคิดว่าเป็นอย่างไร
 - ก. ฝ่าย ข ได้คะแนน 1 คะแนน
 - ข. ฝ่าย ก ได้คะแนน 1 คะแนน
 - ค. ให้ฝ่าย ก เสรีฟใหม่
 - ง. เปลี่ยนให้ ฝ่าย ข เสรีฟ
9. ลูกที่นักกีฬาสามารถตอบลูกได้ดี จะได้จากตำแหน่งในข้อใด
 - ก. ผู้เสิร์ฟฝ่ายตรงข้าม
 - ข. ผู้เล่นกลางหน้า
 - ค. ผู้เล่นหลังซ้าย
 - ง. ผู้เล่นลูกสองมือบน
10. การสกัดกันเป็นหน้าที่ของผู้เล่นตำแหน่งใด
 - ก. ผู้เล่น สามคนแดนหน้า
 - ข. ผู้เล่นสามคนแดนหลัง
 - ค. ผู้ที่เป็นหัวหน้าทีม
 - ง. ผู้เสิร์ฟ



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



เอกสารอ้างอิง

- ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (ม.ป.ป). **แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
- พรสวรรค์ สระภักดิ์. (2549). **กลวิธีและการจัดการกีฬา วอลเลย์บอล**. จังหวัดสุพรรณบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2546). **วอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วีระพงษ์ บางท่าไม้. (2546). **วอลเลย์บอล**. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ.
- ศรีเกษม อุ้นประดิษฐ์ และคณะ. (2547). **วอลเลย์บอล**. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- สุรศักดิ์ เครือหงษ์. 2546. **การสร้างแบบประเมินค่าทักษะกีฬา วอลเลย์บอล สำหรับนักเรียนโรงเรียนช่างฝีมือทหาร**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อภิศักดิ์ จำสุข. (2548). **การฝึกวอลเลย์บอล 2000**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2546). **คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลิ้นคอน.
- _____. (ม.ป.ป). **คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มังกรการพิมพ์.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ. (2546). **คู่มือการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอล ขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาร์ตโปรเกรส.

วีระพงษ์ บางท่าไม้. 2546. วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร: กรมวิชาการ.