

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษากีฬาบอลเลย์บอล  
บทที่ 3 การเล่นลูกสองมือล่าง



โดย

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธี

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

โรงเรียนปทุมวิไล

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 4

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชาพลศึกษา รหัสวิชา พ 22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผู้เขียน ได้จัดทำขึ้นตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เพื่อพัฒนาการเรียนการสอน รายวิชาพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยได้จัดทำเอกสารประกอบการเรียน บทที่ 3 เรื่องการเล่นลูกสองมือล่าง ซึ่งมีรายละเอียดในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ คำแนะนำการใช้ เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน สารสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ คำชี้แจงในการใช้เอกสารประกอบการเรียน เนื้อหาสาระได้เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก โดยเนื้อหาจะมีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน มีการยกตัวอย่าง และภาพประกอบอย่างชัดเจน นักเรียนสามารถตอบคำถามประจำบทเรียนในแต่ละกิจกรรมและตรวจ คำตอบกับเฉลยที่ถูกต้องด้วยตนเอง ทำให้นักเรียนสามารถทราบการพัฒนาตนเองได้ทันที

หลังจากการนำชุดเอกสารประกอบการเรียนชุดนี้ไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วทำให้นักเรียนมีความกระตือรือร้น สามารถศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำให้การจัดการเรียนการสอนประสบผล สำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ส่งผลให้นักเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงขึ้น

นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู	2
คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน	2
ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน	5
<b>บทที่ 3 การเล่นลูกสองมือล่าง</b>	
- ความหมายการเล่นลูกสองมือล่าง	7
- ความสำคัญการเล่นลูกสองมือล่าง	7
- การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง	8
- วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง	9
- ลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอล	12
- การสัมผัสลูกบอลในการเล่นลูกสองมือล่าง	14
- ลักษณะของการเล่นลูกสองมือล่างแบบต่างๆ	15
- สรุปปัญหาและวิธีการแก้ไขการเล่นลูกสองมือล่าง	22
- แบบฝึกการเล่น	23
- ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท	30
- เฉลยข้อสอบ	32
<b>เอกสารอ้างอิง</b>	33



บทที่ 3  
การเล่นลูกสองมือต่าง



### คำแนะนำในการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับครู

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 3 การเล่นลูกสองมือล่าง
  - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกายการแต่งกายที่เหมาะสม
  - 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.3 นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียนก่อนฝึกปฏิบัติ
  - 1.4 ให้นักเรียนฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง และนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษาด้วยตนเองและฝึกปฏิบัติที่บ้าน และที่โรงเรียน (เป็นเวลา 1 สัปดาห์)
  - 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.6 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท หลังเรียน
  - 1.7 หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

### คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียนสำหรับนักเรียน

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน บทที่ 3 การเล่นลูกสองมือล่าง
  - 1.1 นักเรียนเตรียมความพร้อมด้านร่างกายการแต่งกายที่เหมาะสม
  - 1.2 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.3 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบท ก่อนเรียน
  - 1.4 ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเรื่องกีฬาบอลเลย์บอลขั้นพื้นฐานบทที่ 3 การเล่นลูกสองมือล่าง
  - 1.5 ทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ลงในกระดาษคำตอบ
  - 1.6 ตรวจสอบคำตอบข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน
  - 1.7 เปรียบเทียบคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน หาข้อบกพร่อง และแก้ไขปัญหาในการเรียน

## การเล่นลูกสองมือล่าง



### สาระสำคัญ

การเล่นลูกสองมือล่างหรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” เป็นทักษะพื้นฐานของการเล่นวอลเลย์บอลที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การเล่นทีมได้ดี การเล่นลูกสองมือล่างที่มีประสิทธิภาพ มีความแม่นยำ จะเริ่มจากท่าเตรียมพร้อมที่ถูกต้อง และมีความขยันในการฝึก เพราะเป็นกีฬาที่ต้องใช้แขนทั้งสองเล่นลูกบอลพร้อมกัน โดยจะมีการประสานมือ เพื่อเป็นการยึดแขนทั้งสองให้อยู่ในระดับเดียวกันมีการส่งแรงอย่างถูกวิธี



### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความสำคัญและหลักการเล่นลูกสองมือล่างได้
2. ปฏิบัติทักษะหลักการเล่นลูกสองมือล่างเดี่ยวและคู่ได้
3. ดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ตามขั้นตอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. รู้คุณค่าและมีเจตคติในการปฏิบัติกิจกรรมที่ดี
5. ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการปฏิบัติกิจกรรมได้

## สาระการเรียนรู้

### การเล่นลูกสองมือน้อย

- ความหมายการเล่นลูกสองมือน้อย
- ความสำคัญการเล่นลูกสองมือน้อย
- การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือน้อย
- วิธีการเล่นลูกสองมือน้อย
- ลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอล
- การสัมผัสลูกบอลในการเล่นลูกสองมือน้อย
- ลักษณะของการเล่นลูกสองมือน้อยแบบต่างๆ
- สรุปปัญหาและวิธีการแก้ไขการเล่นลูกสองมือน้อย

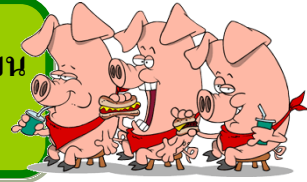
## คำชี้แจง

ให้นักเรียนใช้เวลา 60 นาทีในการทำกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. นักเรียนแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มเท่าๆกัน เลือกหัวหน้ากลุ่ม รองหัวหน้ากลุ่ม และอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 8-10 นาที แล้วศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทำขบทก่อนเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
3. นักเรียนดูครูสาธิตการจับมือ และขั้นตอนการเล่นลูกสองมือน้อยเดี่ยวและคู่
4. นักเรียนฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือน้อยเดี่ยว และจับคู่การเล่นลูกสองมือน้อยคู่
5. นักเรียนแข่งขันเกมเล่นลูกสองมือน้อย
6. นักเรียนทำข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทำขบท หลังเรียน 10 ข้อ และตรวจคำตอบ
7. เปรียบเทียบคะแนนวัดผลสัมฤทธิ์ก่อนเรียนกับหลังเรียน
8. นักเรียนและครูร่วมกันสรุปกิจกรรมการฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือน้อยคนเดียวและคู่



ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทก่อนเรียน  
การเล่นลูกสองมือล่าง



จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง
  - ก. สไลด์เท้ารับลูก
  - ข. การยืนต้องมิให้นำเท้าตาม
  - ค. ประสานมือทั้งสองติดกัน
  - ง. มือจะต้องสัมผัสบอลระดับเข่าเท่านั้น
2. การเล่นลูกสองมือล่างควรให้บอลกระทบมือระดับใด
  - ก. ระดับเข่า
  - ข. ระดับหน้าผาก
  - ค. ระดับอก
  - ง. ระดับเอว
3. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง
  - ก. ใช้แขนทั้งสองตีลูกบอลพร้อมๆกัน
  - ข. ยืนเต็มเท้าเพื่อการทรงตัวที่ดี
  - ค. มือทั้งสองประสานกัน
  - ง. การยืนที่มีเท้าหน้าเท้าตาม
4. การเล่นลูกสองมือล่างลูกบอลจะถูกบริเวณใดของแขน จึงจะถูกตองที่สุด
  - ก. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 5 เซนติเมตร
  - ข. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 10 เซนติเมตร
  - ค. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 12 เซนติเมตร
  - ง. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 15 เซนติเมตร
5. เมื่อฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟ และอีกฝ่ายรับลูกแรกด้วยการเล่นลูกสองมือล่าง แต่เป็นการเล่น 2 จังหวะ กรรมการผู้ตัดสินจะตัดสินอย่างไร
  - ก. เป่านกหวีด และเปลี่ยนเสิร์ฟ
  - ข. เป่านกหวีด และให้ฝ่ายเดิมเสิร์ฟใหม่
  - ค. เล่นต่อไปได้ตามปกติ
  - ง. หยุดเกมและดักเตือนผู้เล่น



## การเล่นลูกสองมือล่าง(ต่อ)

6. ข้อใดเป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอล
- ก. การเสิร์ฟ
  - ข. การตบ
  - ค. การเล่นลูกสองมือล่าง
  - ง. การเล่นลูกสองมือบน
7. ข้อใดไม่ใช่โอกาสที่จะเล่นลูกสองมือล่าง
- ก. เพื่อส่งลูกบอลให้ตัวเล่นลูกสองมือบนตั้งตบ
  - ข. เพื่อส่งบอลข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงข้าม
  - ค. เพื่อตีบอลครั้งที่ 2 สำหรับตบ
  - ง. เพื่อใช้ในการเสิร์ฟบอล
8. นักกีฬาจะเล่นลูกสองมือล่างส่งให้คนเล่นลูกสองมือบนควรใช้มุมของแขนเท่าไร
- ก. 45 องศา
  - ข. 60 องศา
  - ค. 90 องศา
  - ง. 120 องศา
9. การเล่นลูกสองมือล่าง ถ้าลูกสัมผัสข้อมือ วิธีลูกบอลจะเป็นอย่างไร
- ก. ทำให้ลูกแรง เปลี่ยนทิศทางการเล่น
  - ข. ทำให้ลูกเบา คนต่อไปจะเล่นต่อง่าย
  - ค. ทำให้ลูกแรง วิธีลูกบอลดี
  - ง. ทำให้ลูกเบาและเปลี่ยนทิศทางการเล่น
10. ในขณะที่ทำการแข่งขัน ฝ่ายตรงข้ามตบลูกบอล อย่างแรง อีกฝ่ายหนึ่งควรรับลูกบอลลักษณะใด
- ก. แรงมากก็แรงไป
  - ข. ยกแขนขึ้นดีตามความถนัดตนเอง
  - ค. รับลูกเกร็งข้อศอกแล้วผ่อนข้อมือ
  - ง. ปล่อยลูกให้ตกพื้น



## การเล่นลูกสองมือน้อย

การเล่นลูกสองมือน้อย หรือที่นิยมเรียกว่า “อันเดอร์” ถือเป็นทักษะพื้นฐานในการเล่นวอลเลย์บอล เพราะลูกอันเดอร์เป็นเทคนิคพื้นฐานอย่างหนึ่ง การอันเดอร์ลูกได้ดีและแม่นยำเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล จังหวะแรกของการเล่นวอลเลย์บอลส่วนใหญ่ใช้ทำการเล่นลูกอันเดอร์ เช่น การรับลูกเสิร์ฟหรือลูกกระดืบต่ำ หากเล่นลูกอันเดอร์ไม่ดี จะเป็นปัญหาในการเล่นเป็นอย่างยิ่ง เพราะลูกอันเดอร์ที่ดีจะส่งผลต่อการเล่นลูกต่อไป และเกมจะได้เปรียบ ดังนั้นจึงควรให้ผู้เล่นฝึกทักษะการอันเดอร์ให้ถูกวิธี

### ความหมายการเล่นลูกสองมือน้อย

อุทัย สงวนพงศ์ (2546, หน้า 26) กล่าวว่า การเล่นลูกด้วยมือน้อยหรือสองมือน้อยหรือลูกอันเดอร์เป็นการเล่นลูกโดยใช้แขนท่อนล่างของทั้งสองมือบังคับหรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ การเล่นลูกอันเดอร์นี้ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเล่นวอลเลย์บอล เพราะเป็นพื้นฐานของการรับและการรุก ถ้าหากไม่มีการรับ การรุกก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ทีมฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟหรือตบลูกมา ฝ่ายเรารับลูกอันเดอร์พลาดหรือรับไม่ได้ การรุกให้ลูกบอลข้ามตาข่ายจึงไม่เกิดขึ้น การเล่นลูกอันเดอร์ได้ดีจึงเป็นการเปิดเกมรุกที่ดีด้วย ในบางโอกาสอาจจะต้องใช้อันเดอร์ด้วยมือเดียว

พรสวรรค์ สระภักดิ์ (2549, หน้า 22) ได้กล่าวว่า การเล่นลูกสองมือน้อยหรืออาจเรียกว่า “Dig” เป็นทักษะที่ใช้กันมากในการเล่นวอลเลย์บอลเพื่อใช้ในการส่งลูก หรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบหรือถ้าใช้ทักษะอื่นอาจทำให้เกิดความผิดพลาด

จากความหมายของการเล่นลูกสองมือน้อย สรุปได้ว่า การเล่นลูกสองมือน้อยหมายถึง การจับลูกด้วยมือสองข้างโดยใช้แขนท่อนล่างของทั้งสองมือบังคับหรือส่งลูกบอลไปยังทิศทางหรือตำแหน่งที่ต้องการ ซึ่งการเล่นลูกสองมือน้อยนี้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นทีม และใช้มากขึ้นในการเล่นวอลเลย์บอล เพื่อใช้ในการส่งลูกหรือใช้ในการรับลูกเสิร์ฟหรือลูกตบ

### ความสำคัญของการเล่นลูกสองมือน้อย

ปราโมทย์ พงษ์ไชย และคณะ (ม.ป.ป., หน้า 20) กล่าวถึงความสำคัญของการเล่นลูกสองมือน้อยว่า การเล่นลูกบอลด้วยมือหรือแขนมีความสำคัญมากต่อการเล่นวอลเลย์บอล เพราะผู้เล่นต้องใช้ทักษะนี้เล่นลูกอยู่เสมอ นับตั้งแต่การรับลูกเสิร์ฟ การรับลูกตบ การตบโต้และตั้งลูกบอลเป็นต้น ซึ่งวิธีการเล่นอาจใช้บริเวณแขนท่อนล่าง มือ นิ้วหรือสันมือ เป็นต้น โดยมีการพิจารณาใช้ให้ถูกต้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นๆ การเล่นลูกสองมือน้อยเป็นทักษะที่สำคัญ

อุทัย สงวนพงศ์ (ม.ป.ป., หน้า 8) ได้กล่าวว่า การเล่นลูกบอลสองมือล่างหรือเรียกกันทั่วไปว่า “อันเดอร์” ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะลูกอันเดอร์เป็นเทคนิคพื้นฐานอย่างหนึ่งของการเล่นวอลเลย์บอล การอันเดอร์ลูกได้ดีและแม่นยำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญของการเซตที่ดีอีกด้วย เนื่องจากลักษณะทิศทางความเร็ว และวิถีของลูกบอลที่พุ่งมาไม่เหมือนกัน การเล่นลูกอันเดอร์มีหลายวิธี เช่นการเล่นด้านหน้า อันเดอร์ไปข้างหลัง ด้านข้าง พุ่งตัวอันเดอร์ เป็นต้น

### การเตรียมพร้อมการเล่นลูกสองมือล่าง

ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ (ม.ป.ป., หน้า 25) ได้กล่าวถึงท่าทางขั้นพื้นฐานในการเตรียมรับบอลมือล่างไว้ว่าผู้เล่นจะต้องยืนแยกเท้าทั้งสองจากกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ แต่ปลายเท้าทั้งสองข้างหันเข้าหากันเล็กน้อย ข้อเท้าอยู่ในตำแหน่งใกล้ชิดกับเส้นริมสนาม เท้าที่อยู่ใกล้เส้นริมสนามจะอยู่ในลักษณะก้าวล้ำไปข้างหน้า เท้าอีกข้างหนึ่ง 1 ก้าว ปล่อยไหล่ทั้งสองข้างตามสบายไม่ต้องเกร็งมือและแขนทั้งสองข้างอยู่ด้านหน้าลำตัวเล็กน้อยเพื่อเตรียมรับบอล

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว (2548, หน้า 31) ได้กล่าวถึงลักษณะท่าทางการเตรียมพร้อมเพื่อเล่นวอลเลย์บอลไว้ดังนี้

1. อยู่ในท่าลักษณะการทรงตัว ข้อเท้าให้ก้มต่ำลงโดยให้ลำตัวตั้งตรงอย่าให้ไหล่ไปข้างหน้ามาก
2. ลักษณะของเท้าทั้งสองคู่ขนานกันห่างกันประมาณช่วงไหล่หรือจะรับให้เท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าอีกเท้าหนึ่งก็ได้ (ขึ้นอยู่กับความถนัด)
3. ให้น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองถ้ายืนลักษณะเท้าใดเท้าหนึ่งอยู่หน้าให้น้ำหนักตัวลงที่เท้าหน้าซึ่งใช้เป็นหลัก
4. การยืนต้องยืนด้วยปลายเท้าเสมอ เพื่อความคล่องตัวในการเคลื่อนที่สามารถกระทำได้อย่างรวดเร็วหรือเรียกกันว่าลักษณะพร้อมในการเคลื่อนที่

อุทัย สงวนพงศ์ (2546, หน้า 27) ได้กล่าวถึงการยืนเตรียมพร้อมเพื่อเล่นลูกอันเดอร์ไว้ดังนี้

1. ยืนแยกเท้าออกประมาณ 1 ช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อยปลายเท้าทั้งสองเสมอกันหรือเท้าหนึ่งอยู่ข้างหน้า
2. ข้อเข่าลงให้หัวเข่าเลยปลายเท้าเล็กน้อย หัวไหล่อยู่ในระดับของเข่า
3. ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่ที่ปลายเท้าทั้งสองข้าง
4. ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือเข่า ตามองที่ลูก

จากท่าการยืนเตรียมพร้อมข้างต้น พอสรุปได้ดังนี้ ยืนหันหน้าเข้าหาลูกบอล ลักษณะเท้าหน้าเท้าตามยืนแยกเท้าทั้งสองออกกว้างกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เปิดส้นเท้าขึ้น ข้อเท้าและลำตัวให้มีลักษณะ 3 ส่วน คือ จากเท้าถึงเข่า จากเข่าถึงสะโพก และจากสะโพกถึงศีรษะ ให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าหน้า ยกมือทั้งสองขึ้นข้างหน้าระดับอก ให้ปลายแขนตั้งแต่ข้อศอกถึงมือให้ขนานกับพื้น หน้าเข่าขึ้นตามองลูกบอลตลอดเวลา



ภาพที่ 1 แสดงท่าการทรงตัวเพื่อการเตรียมพร้อมที่จะเล่นลูกสองมือล่าง  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

### วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (ม.ป.ป., หน้า 12) ได้เสนอวิธีการเล่นลูกสองมือล่างไว้ ดังนี้

1. เคลื่อนที่ไปด้านหน้าหรือด้านข้างเพื่อรับลูกบอล
2. แขนจะต้องเหยียดตั้งและอยู่ในระดับต่ำใกล้ลูกบอล การที่จะให้แขนตั้งก็เพียงแต่กดปลาย

หัวแม่มือลง แขนก็จะตั้งเอง

3. แขนกระทบลูกและส่งแขนไปตามทิศทางที่ต้องการ
4. การเคลื่อนที่รับลูกบอลระดับต่ำผู้เล่นจะต้องย่อตัวและแขนให้อยู่ใต้ลูกบอล
5. เมื่อลูกบอลอยู่ระดับต่ำมากก็จำเป็นจะต้องนั่งชันเข่ารับลูกบอล
6. การเคลื่อนที่ไปด้านข้างเพื่อรับลูกบอล ถ้าลูกบอลอยู่ไกลตัวต้องการเคลื่อนที่รวดเร็วโดยใช้วิธี

ก้าวไขว้เท้า และระยะใกล้ใช้วิธีการสไลด์เท้า

7. จุดสำคัญของการเคลื่อนที่ คือจะต้องเคลื่อนที่ให้ลูกบอลอยู่ตรงกลางลำตัว เพื่อให้การรับลูกได้ง่ายขึ้น




อุทัย สงวนพงศ์ (2546, หน้า 30) ได้กล่าวถึงวิธีการเล่นลูกบอลสองมือล่างไว้ดังนี้




1. เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล
2. หยुकและย่อเข่าลงพร้อมกับประสานมือให้นิ้วมือชิดกัน
3. ขณะที่ลูกบอลกำลังตกลงมานั้น เหยียดแขนให้ตั้ง พร้อมกับยกแขนและเหยียดเข่าขึ้นปะทะกับ

ลูกบอล



### วิธีการเล่นลูกสองมือล่างควรมีลักษณะ ดังนี้

ภาพที่	ลักษณะ	รูปภาพ	คำอธิบาย
1	การย่อเข่า		ท่าเตรียมพร้อมแยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เท้าขวาอยู่น้ำ ยกส้นเท้าซ้ายเล็กน้อย
2	ตามองที่เป้าหมาย		ตามองที่เป้าหมาย ยึดลำตัวขึ้นเล็กน้อย ให้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้านำและเท้าตาม
3	การก้าวเท้าไปหน้าลูก		ตามองที่เป้าหมาย พยายามให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัวระหว่างเท้าทั้งสอง ตามองที่เป้าหมายที่จะส่งไป ถ้าเป้าหมายอยู่ทางขวาของสนาม ผู้รับต้องพยายามก้าวเท้าซ้ายก่อน เพื่อเป็นการถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวาในทิศทางเดียวกับเป้าหมาย

ภาพที่	ลักษณะ	รูปภาพ	คำอธิบาย
4	การอยู่ด้านหลังลูกบอล		<p>ตามองที่เป้าหมาย พยายามให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัวระหว่างเท้าทั้งสอง ตามองที่เป้าหมายที่จะส่งไป ถ้าเป้าหมายอยู่ทางขวาของสนาม ผู้รับต้องพยายามก้าวเท้าซ้ายก่อน เพื่อเป็นการถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวาในทิศทางเดียวกับเป้าหมาย</p>
5	แขนทั้งสองชิดกัน		<p>ตามองที่เป้าหมาย พยายามให้ลูกบอลอยู่หน้าลำตัวระหว่างเท้าทั้งสอง ตามองที่เป้าหมายที่จะส่งไป ถ้าเป้าหมายอยู่ทางขวาของสนาม ผู้รับต้องพยายามก้าวเท้าซ้ายก่อน เพื่อเป็นการถ่ายน้ำหนักตัวไปสู่เท้าขวาในทิศทางเดียวกับเป้าหมาย</p>
6	การยกไหล่		<p>ท่าเตรียมพร้อมแยกเท้าออกให้มากกว่าช่วงไหล่เล็กน้อย เท้าขวาอยู่หน้า ยกสันเท้าซ้ายเล็กน้อย ลูกบอลไปด้านขวาให้ยกไหล่ด้านขวา ขึ้นสูงเล็กน้อย</p>

ภาพที่ 2 แสดงวิธีการเล่นลูกสองมือล่าง  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



### ลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอล

อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ (2546, หน้า 28) ได้กล่าวถึงการเล่นลูกสองมือล่างต้องคำนึงถึงการจับมือหรือการให้นิ้วหัวแม่มือชิดกัน มือทั้งสองสัมผัสกันแนบแน่นเพื่อให้แขนทั้งสองเสมอกัน ทำให้การควบคุมลูกเป็นไปตามทิศทางที่ต้องการได้ง่าย วิธีที่ทำให้มือทั้งสองข้างแนบชิดกันมี 3 ลักษณะ ดังนี้

1. โดยวิธีซ้อนมือ
2. โดยวิธีโอบหมัด
3. โดยวิธีกำหมัดทั้งสองข้างชิดกัน

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว (2548, หน้า 57) ได้กล่าวถึงลักษณะการประสานมือในการเล่นลูกบอลสองมือล่าง (Underhand pass) มีลักษณะการประสานมือว่า การประสานมือมีหลายวิธี แต่จะอย่างไรจึงจะสัมผัสลูกบอลได้พร้อมๆกัน เพื่อลูกบอลจะได้กระดอนไปในทิศทางที่ต้องการได้

1. วางมือซ้อนกันเป็นเครื่องหมายกากบาท โดยหงายฝ่ามือขึ้น จะใช้มือซ้ายวางทับมือขวาหรือมือขวาทับมือซ้ายก็ได้
2. กำมือทั้งสองเข้าหากัน พยายามให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองชิดกัน และเรียงคู่ขนานกัน
3. ใช้มือที่ไม่ถนัดอยู่ด้านนอกให้เป็นมือคบ โดยจับมือที่ถนัดไว้ให้แน่น
4. แขนทั้งสองเหยียดตึง โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบนเสมอ

สรุป ลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอล จะมีการจับมือเพื่อให้แขนทั้งสองส่วนของมือและนิ้วมือเรียงชิดติดกัน เมื่อเวลาสัมผัสลูกบอลแล้วสามารถควบคุมทิศทางของลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการได้ ดังนั้นลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอลจึงมี 3 วิธี คือ

1. วิธีซ้อนมือ เป็นวิธีที่นิยมเล่นกันมาก ลักษณะการจับมือแบบซ้อนมือใช้มือทั้งสองซ้อนกัน จะใช้มือไหนซ้อนมือไหนก็ได้ให้มือล่างโอบได้มือบนไว้ให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้าแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะของมือขณะสัมผัสลูกบอลวิธีซ้อนมือ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

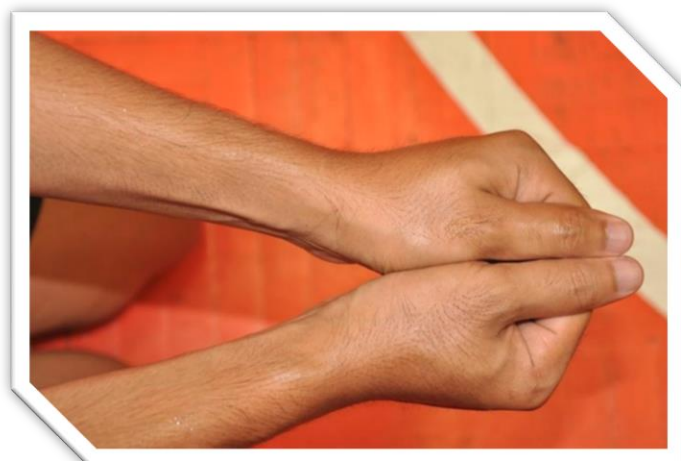
2. วิธีโอบหมัด ลักษณะการจับมือแบบโอบหมัดใช้มือใดมือหนึ่งกำหมัดไว้ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งโอบหมัดด้านนอกอีกชั้นหนึ่งโดยใช้นิ้วมือทั้งสองวางชิดขนานกันชี้ไปข้างหน้า แขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย



ภาพที่ 4 แสดงลักษณะของมือขณะสัมผัสสบอลโดยวิธีโอบหมัด

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

3. วิธีกำมือทั้งสองชิดกันหรือแบบต่อหมัด ให้กำหมัดทั้งมือซ้ายและมือขวาแล้วนำมาต่อหมัดให้ทั้งสองหมัดมาชนกันชิดกันให้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองมาชิดขนานกันแขนทั้งสองข้างเหยียดตรงคู่ขนานกันไปตลอด ขณะสัมผัสสบอลให้เกร็งแขนเล็กน้อย



ภาพที่ 5 แสดงลักษณะของมือขณะสัมผัสสบอลวิธีกำมือทั้งสองแบบต่อหมัด

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

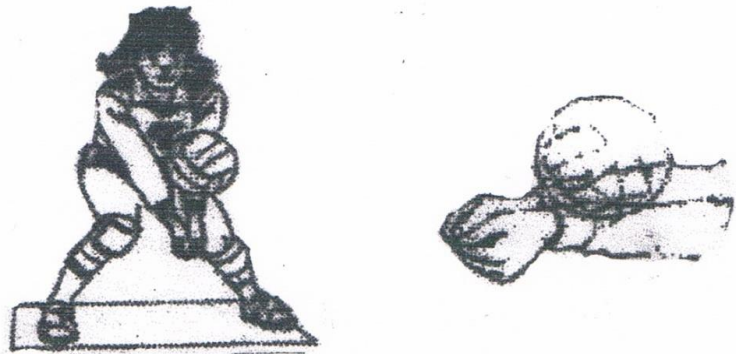
### การสัมผัสลูกบอลในการเล่นลูกสองมือล่าง

สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว (2548, หน้า 63) ได้กล่าวถึงการสัมผัสลูกบอลไว้ ดังนี้

1. ใช้บริเวณแขนท่อนล่างจากข้อมือขึ้นไปประมาณ 1 ฝ่ามือหรือบริเวณข้อมือที่ผูกนาฬิกา
2. ขณะที่สัมผัสลูกบอลให้เกร็งแขนทั้งสองเล็กน้อยโดยให้แขนทั้งสองเหยียดตึง ข้อศอกงอประมาณ เท่าทั้งสองมีหลักที่มั่นคง
3. ขณะที่แขนทั้งสองสัมผัสลูกบอลให้ยกลำตัวขึ้น พร้อมกับยกแขนทั้งสองขึ้นเล็กน้อย เป็นการส่งลูกบอลไปในทิศทางที่ต้องการทำหลายๆครั้ง จะรู้น้ำหนักของลูกบอลและสามารถส่งลูกบอลไปในระยะทางที่ต้องการได้

อุทัย สงวนพงศ์ (2546, หน้า 29) ได้กล่าวถึงการสัมผัสลูกบอลไว้ว่า บริเวณที่ถูกลูกบอลคือบริเวณท่อนแขน ด้านหน้าทั้งสองแขนพร้อมๆ กัน ตั้งแต่เหนือข้อมือขึ้นมา 10 เซนติเมตร

1. จุดสัมผัสลูกบอลให้ลูกบอลกระทบแขนนั้นอยู่บริเวณตั้งแต่ข้อมือขึ้นมา จนถึงกึ่งกลางของกระดูกแขนท่อนล่างทั้งสองข้าง



ภาพที่ 6 แสดงการสัมผัสลูกบอลในการเล่นลูกสองมือล่าง

ที่มา : อุทัย สงวนพงศ์ , 2546, หน้า 29

2. ทิศทางของลูกบอล ให้ลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าให้ยกแขนทั้งสองขึ้น ขณะสัมผัสลูกบอลให้ยกปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่ต้องการให้ลูกเคลื่อนที่ขึ้น - ลง ในแนวตั้ง ให้ยกแขนทั้งสองขึ้นขณะที่แขนสัมผัสลูกต้องการให้ลูกบอลไปข้างหลังให้ยกแขนทั้งสองขึ้นในขณะที่สัมผัสลูกให้ยกปลายแขนสูงกว่าหัวไหล่ ต้องการให้ลูกไปด้านข้าง ให้ยกแขนทั้งสองขึ้น บิดลำตัวให้แขนสัมผัสลูกพร้อมกับก้าวออกไปด้านข้างโดยให้ปลายแขนต่ำกว่าหัวไหล่

3. การใช้แรงส่ง สายตามองลูกบอลเหยียดแขนอยู่ด้านหน้าลำตัว แขนกับลำตัวทำมุม 40 องศา ให้บอลสัมผัสกับแขนท่อนล่างพร้อมกันทั้งสองแขน ให้เหยียดแขนทั้งสองขึ้นพร้อม ๆ กับการส่งแรงจากขาลำตัว เมื่อลูกกระทบแขนให้ยกหัวไหล่ขึ้นเล็กน้อย



ภาพที่ 7 แสดงทิศทางของลูกบอลและการใช้แรงส่ง  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ

### ลักษณะของการเล่นลูกสองมือล่างแบบต่างๆ

การเล่นลูกสองมือล่างแบบต่างๆ ถือเป็นทักษะสำคัญมากสำหรับการเล่นกีฬาบอลเลย์บอล ผู้เล่นนอกจากจะต้องมีทักษะพื้นฐานในการเล่นลูกสองมือล่าง ยังต้องสามารถเล่นลูกสองมือล่างแบบต่างๆด้วย เนื่องจากวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องเล่นลูกบอลขณะที่ลูกบอลลอยอยู่ในอากาศ ทิศทาง วิธี และความเร็วของลูกบอลขณะที่ลอยอยู่ในอากาศนั้นไม่เหมือนกัน อาจจะมาในลักษณะต่ำ ลอยมาทางด้านข้างหรืออาจจะลอยไปข้างหลัง เป็นต้น ดังนั้นผู้เล่นจึงจำเป็นต้องฝึกการเล่นลูกสองมือล่างแบบต่างๆ

ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ (ม.ป.ป., หน้า 24-27) ได้กล่าวถึงลักษณะการเล่นลูกสองมือล่าง ดังนี้

#### 1. ท่าทางการรับลูกบอลด้านหน้าลำตัว (Front reception)

1.1 การรับลูกบอลด้านหน้า จุดสำคัญในการรับแบบนี้ก็คือแขนทั้งสองข้างเหยียดตั้งโดยข้อมือกดลงไปข้างหน้า และต้องรับบอลขณะที่บอลอยู่ห่างด้านหน้าของลำตัวพอสมควร ทั้งนี้เพราะถ้าลูกบอลอยู่ชิดลำตัวมากเกินไปหรืออยู่ห่างลำตัวมากเกินไป จะไม่สามารถควบคุมการรับบอลได้





ภาพที่ 8 แสดงการรับลูกบอลด้านหน้า

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

1.2 การรับบอลในระดับต่ำด้านหน้าของลำตัว การรับลูก ผู้รับจะต้องยืนในลักษณะแยกเท้าออกจากกัน ตาจ้องจับที่ลูกบอลตลอดเวลา ขณะย่อตัวลงต่ำเพื่อรับบอล จะสังเกตเห็นข้อมือที่กดลงและแขนที่แนบชิดกัน ดังที่เคยกล่าวไว้แล้วว่า ถ้ากดข้อมือหรือปลายหัวแม่มือลง แขนทั้งสองข้างก็จะตึง และแนบชิดกันเอง ซึ่งจะทำให้รับบอลได้ดี



ภาพที่ 9 แสดงการรับบอลในระดับต่ำด้านของลำตัว

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## 2. การรับบอลในระดับสูง

การรับบอลที่ยังลอยในระดับสูง เมื่อบอลลอยมาในระดับสูงกว่าที่คาดไว้ ผู้เล่นจะต้องเหยียดแขนและกระชับข้อศอกทั้งสองให้แนบชิดกัน เพื่อรับบอลมือล่าง ถ้าบอลยังลอยสูงกว่าที่จะยื่นรับได้ ผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นเพื่อให้ส่วนของท่อนแขนที่ใช้รับบอลถูกลูกบอลพอดี



ภาพที่ 10 แสดงการรับลูกบอลที่ยังลอยอยู่ในระดับสูง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

### 3. การรับบอลด้านข้างลำตัว (Reception outside the body)

3.1 การรับบอลด้านข้างของลำตัวระดับสูง เมื่อบอลลอยมาในระดับสูงทางด้านข้างของลำตัว ผู้เล่นต้องเอี้ยวหัวไหล่ที่อยู่ด้านในสนามลงต่ำและเอี้ยวลำตัวไปทางด้านที่บอลลอยมาเล็กน้อยเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างขึ้นรับบอลแต่ถ้าเป็นไปได้แล้วการรับบอลที่ดีที่สุดควรเคลื่อนที่ให้บอลอยู่ด้านหน้าของลำตัว จะทำให้ผู้เล่นสามารถควบคุมระยะและทิศทางของบอลได้ง่าย



ภาพที่ 11 แสดงการใช้แขนทั้งสองข้างรับบอลด้านข้างของลำตัวระดับสูง

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



3.2 การรับบอลด้านข้างของลำตัวระดับต่ำ ผู้เล่นแนบแขนทั้งสองข้างชิดกัน ส่วนที่แบนราบของแขนหันเข้าหาตัวเซตมุมของแขนและลำตัวที่จะถูกบอลเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการรับบอล กล่าวคือจะต้องนึกถึงเรื่องของมุมตกเท่ากับมุมสะท้อนไว้เสมอ



ภาพที่ 12 แสดงการรับลูกบอลด้านข้างลำตัวระดับต่ำ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ

#### 4. การคุกเข่าและก้มตัวเพื่อรับบอล (Kneeling and Crouching)

4.1 การคุกเข่ารับบอล ถ้าบอลลอยมาในระดับต่ำด้านหน้าของลำตัวผู้เล่น จะต้องทรงตัวให้อยู่ได้บอล การคุกเข่าเป็นวิธีหนึ่งที่ผู้เล่นจะอยู่ได้บอลได้ เพื่อให้สามารถควบคุมการรับบอลอย่างได้ผล



ภาพที่ 13 แสดงการคุกเข่ารับบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ ถ่ายภาพ

4.2 การก้าวเท้าย่อตัวรับบอล ถ้ามอลลอยมาในระดับทางด้านข้างของลำตัว ผู้เล่นจะต้องก้าวเท้าออกไปให้ยู่หลังบอล โดยอาจจะคุกเข่าข้างหนึ่งลง และรับบอลขณะที่บอลลอยอยู่ในแนวของหัวเข่าด้านที่ก้าวเท้าออกไป



ภาพที่ 14 แสดงการก้าวเท้าย่อตัวรับบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

4.3 การรับบอลระดับต่ำทางด้านหน้าของลำตัว ผู้เล่นจะต้องก้าวเท้าไปข้างหน้า แล้วย่อตัวลงบนหัวเข่าข้างหนึ่งและรับบอลที่ลอยมาต่ำทางด้านหน้าของลำตัว จะเห็นว่าบอลถูกแขนที่จุดเหนือข้อมือขึ้นไปเล็กน้อยสายตาจับจ้องที่บอล “การรับ” เป็นหัวใจสำคัญในการเล่นวอลเลย์บอล และเป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายสำหรับผู้เล่นเพราะการฝึกจะฝึกซ้ำๆ แต่ถ้าต้องการที่จะชนะคู่ต่อสู้จำเป็นต้องฝึกการรับให้มาก



ภาพที่ 15 แสดงการรับบอลระดับต่ำทางด้านหน้าของลำตัว

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## 5. การรับบอลด้วยมือข้างเดียว (One hand reception)

5.1 การรับบอลด้วยมือข้างเดียวด้านขวามือบางครั้งผู้เล่น ไม่มีโอกาสรับบอลที่พุ่งมาอย่างรวดเร็ว ด้วยมือทั้งสองข้าง จำเป็นต้องใช้มือเพียงข้างเดียวรับบอลทางด้านข้างของลำตัว โดยเหยียดแขนเฉียงเป็นมุม 45 องศา ไปข้างหน้าเพื่อบอลจะได้สะท้อนกลับเข้าในสนาม จะเห็นได้ว่าการรับบอลแบบนี้ ผู้เล่นจะหันด้านหน้าของลำตัวเข้าหาด้านในของสนาม เท้าข้างที่อยู่ชิดกับเส้นข้าง ก้าวเฉียงไปข้างหน้าเหยียดออกไปเป็นเส้นทแยงมุม จึงจะสามารถรับบอลเข้าไปในสนามได้



ภาพที่ 16 แสดงการรับบอลด้วยมือข้างเดียวด้านขวามือ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

5.2 การรับบอลด้วยมือข้างเดียวด้านซ้ายมือ จะเห็นได้ว่าผู้เล่นหันหน้าเข้าหาด้านในของสนาม เท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้าและยื่นแขนซ้ายเฉียงออกไปด้านข้าง เพื่อสามารถส่งบอลเข้าในสนามได้



ภาพที่ 17 แสดงการรับบอลด้วยมือข้างเดียวซ้ายมือ

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ



## 6. การพุ่งตัวรับบอล (Diving reception)

6.1 การพุ่งตัวไปข้างหน้าเพื่อรับบอล บอลจากการรุกของทีมตรงข้ามที่ลอยมาช้าๆ หรือเป็นบอลหยอด ผู้เล่นจะสามารถรับได้โดยเริ่มจากท่าก้มตัวไปข้างหน้า เพื่อเตรียมรับบอลผู้เล่นจะสามารถพุ่งตัวอย่างรวดเร็วและรับบอลขึ้นมาด้วยหลังมือ ขณะที่พุ่งตัวต้องให้หน้าอกแนบไปกับพื้น อาศัยแขนอีกข้างหนึ่งยันพื้น ช่วยรับน้ำหนักตัว แล้วไถลตัวไปข้างหน้า



ภาพที่ 18 แสดงการพุ่งตัวไปข้างหน้าเพื่อรับลูกบอล

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

6.2 การรับบอลด้วยมือข้างเดียวแล้วม้วนตัว (Rolling) จะเห็นได้ว่าขณะเหยียดแขนไปรับบอล หน้าอกจะอยู่ชิดกับต้นขาและใบหน้าอยู่ชิดกับหัวไหล่ เพื่อเหยียดลำตัวต่ำได้บอล เมื่อรับบอลไปแล้ว จึงทิ้งสะโพกและหัวไหล่ลงม้วนตัวไปกับพื้น



ภาพที่ 19 แสดงการรับบอลด้วยมือข้างเดียวแล้วม้วนตัว

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

## สรุปปัญหาและวิธีการแก้ไข การเล่นเกมสองมือล่าง

ปัญหา	ผล	วิธีการแก้ไข
1. มือทั้งสองไม่ขนานกัน	- ลูกบอลจะไม่ตรงทิศทางที่ต้องการ	- ห่อไหล่ไปข้างหน้าและพยายามให้ข้อศอกอยู่ใกล้กัน
2. แขนไม่เหยียดขณะเล่นบอล	- ลูกบอลจะหมุนข้ามศีรษะไปข้างหลัง	- จับมือให้แน่นพอ ข้อศอกเหยียดตึงตลอดเวลา
3. เหวี่ยงแขนแรงไปขณะเล่นบอล	- บังคับบอลไม่ได้บอลอาจลอยออกนอกสนาม	- แขนทั้งสองต้องไม่เกร็งหนีบทันแขนไว้กับลำตัว
4. เกร็งขาขณะเล่นบอล	- บอลลอยออกไปไม่แน่นอน	- ย่อตัวโดยการงอเข่าต่างๆ ส่งแรงจากส่วนล่างไปสู่แขนโดยเหยียดตัวขึ้นขณะเล่นบอล
5. ไม่จับตาทิศทางบอลที่ลอยมา	- ทิศทางของลูกบอลที่เล่นไปไม่แน่นอนหรือเล่นลูกบอลพลาดไป	- ต้องจับตาทิศทางบอลที่ลอยมาตลอดเวลา และพร้อมที่จะเล่นลูกสองมือล่าง

ตาราง 1 แสดงปัญหาและวิธีการแก้ไขการเล่นเกมสองมือล่าง

ที่มา : พิชิต ภูมิจันทร์ ,2546, หน้า 74



## แบบฝึกที่ 1

### ฝึกเล่นลูกสองมือล่างเดี่ยว



#### วิธีปฏิบัติ

1. จังหวะที่ 1 ยืนท่าเตรียมพร้อม มือทั้งสองจับลูกวอลเลย์บอลก่อนไปด้านหลัง
2. จังหวะที่ 2 โยนลูกบอลขึ้นตรง ๆ
3. จังหวะที่ 3 เมื่อลูกวอลเลย์บอลตกมาถึงจุดสัมผัสให้เล่นลูกสองมือล่าง โดยยกแขนตี และ แขนเหยียดตรงให้ลูกบอลสัมผัสระหว่างข้อมือกับข้อศอก พร้อมกับเหยียดลำตัวขาและข้อเท้าขึ้นตรง ๆ เพื่อให้ลูกบอลขึ้นไปตรง ๆ
4. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มจับลูกฝึก
5. ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือล่างคนเดียว โดยเริ่มจากจังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3
6. ฝึกเล่นลูกสองมือล่างติดต่อกันให้ได้ 10 ครั้งในหนึ่งโยน
7. ถ้าในหนึ่งโยนทำติดต่อกันไม่ได้ถึง 10 ครั้ง ให้ฝึกต่อโดยนับต่อเนื่อง
8. เมื่อครบ 10 ครั้ง ให้ลูกคนต่อไปฝึก แล้วกลับไปต่อท้ายแถว
9. ขณะที่เพื่อนในกลุ่มฝึกทักษะเล่นลูกสองมือล่างให้สังเกตว่าทำถูกต้องตามขั้นตอนที่ครูอธิบายและสาธิตหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องมีส่วนใดต้องแก้ไข ให้แนะนำเพื่อนเมื่อออกไปฝึกครั้งต่อไป



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



ภาพที่ 20 แสดงการฝึกเล่นลูกสองมือล่างเดี่ยว

ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒนัชลธิ ถ่ายภาพ

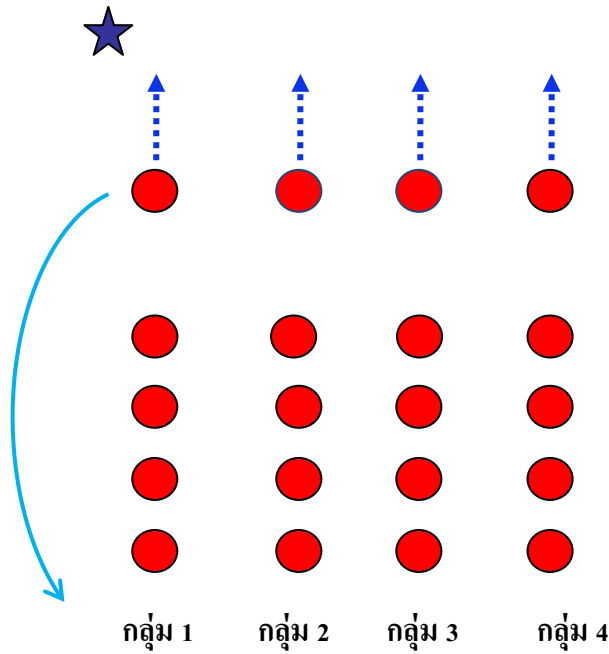


แผนผังแบบฝึกที่ 1  
เล่นลูกสองมือล่างเดียว



วิธีปฏิบัติ

1. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม ให้นักเรียนคนแรกของแต่ละกลุ่มจับลูกฝึก
2. ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือล่างคนเดียว โดยเริ่มจากจังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3
3. ฝึกเล่นลูกสองมือล่างติดต่อกันให้ได้ 10 ครั้งในหนึ่งโยน



สัญลักษณ์ในกิจกรรม ★ = ครู ● = นักเรียน ↑ = ทิศทางลูกบอล  
= ต่อท้ายแถว





## แบบฝึกที่ 2 ฝึกเล่นลูกสองมือล่างคู่



### วิธีปฏิบัติ

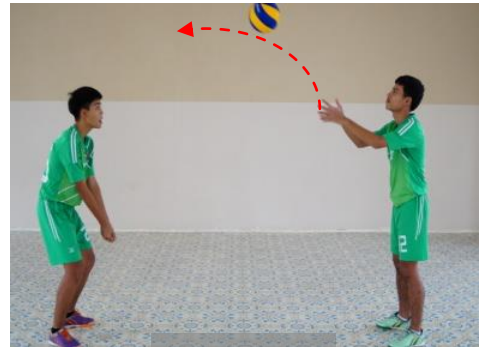
1. จังหวะที่ 1 ทำเตรียมพร้อม
2. จังหวะที่ 2 คุโยนลูกบอลให้สูงระดับศีรษะ แต่ลูกตกระดับอกผู้เล่น
3. จังหวะที่ 3 เล่นลูกสองมือล่างกลับไปหาคู่ โดยให้บอลสัมผัสพื้นมือเล็กน้อย
4. จังหวะที่ 4 คุรับลูกบอลไว้แล้วโยนใหม่
5. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ

3 – 4 เมตร

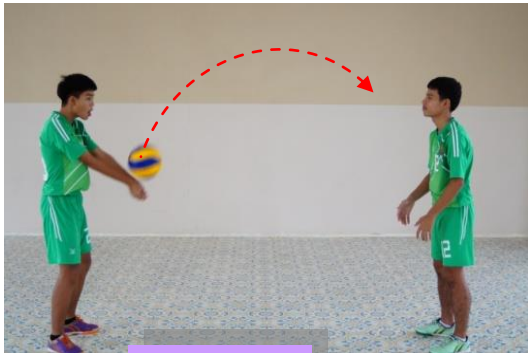
6. ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือล่างให้คุโยนให้ โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3 → จังหวะที่ 4
7. สลับกันโยนกับเพื่อนคนละ 10 ครั้ง
8. ให้นักเรียนฝึกการเล่นลูกสองมือล่างกับคู่ต่อเนื่องให้ได้มากที่สุด



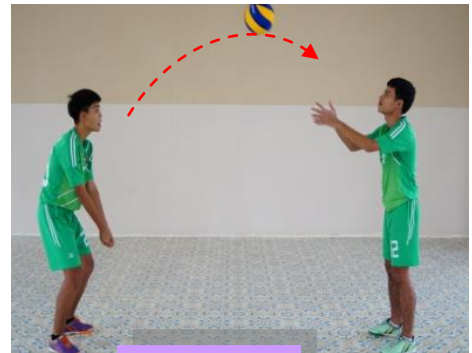
จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2



จังหวะที่ 3



จังหวะที่ 4

ภาพที่ 21 แสดงฝึกเล่นลูกสองมือล่างคู่  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

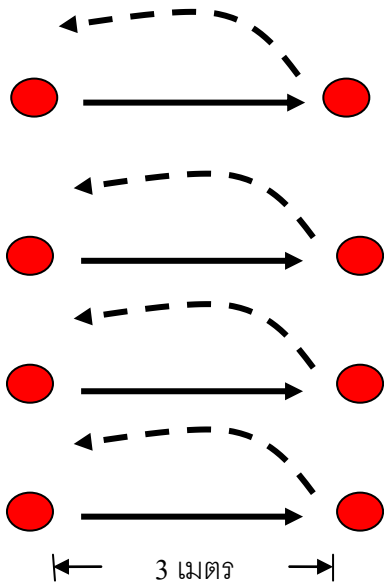




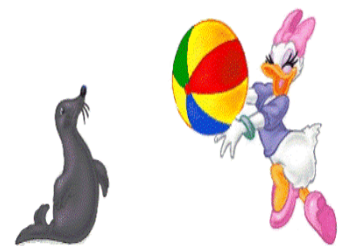
# แผนผังแบบฝึกที่ 2 เล่นลูกสองมือล่างคู่

## วิธีปฏิบัติ

1. นักเรียนแต่ละกลุ่มจับคู่กัน จัดแถวหน้ากระดาน 2 แถว ยืนหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 3 เมตร
2. ฝึกทักษะเล่นลูกสองมือล่างให้คู่โยนให้ โดยเริ่มจาก จังหวะที่ 1 → จังหวะที่ 2 → จังหวะที่ 3 → จังหวะที่ 4
3. สลับกันโยนกับเพื่อนคนละ 10 ครั้ง



สัญลักษณ์ในกิจกรรม ★ = ครู    ● = นักเรียน    ← - - - - - = ทิศทางโยนลูกบอล  
 → = ทิศทางลูกบอลกลับให้เพื่อน

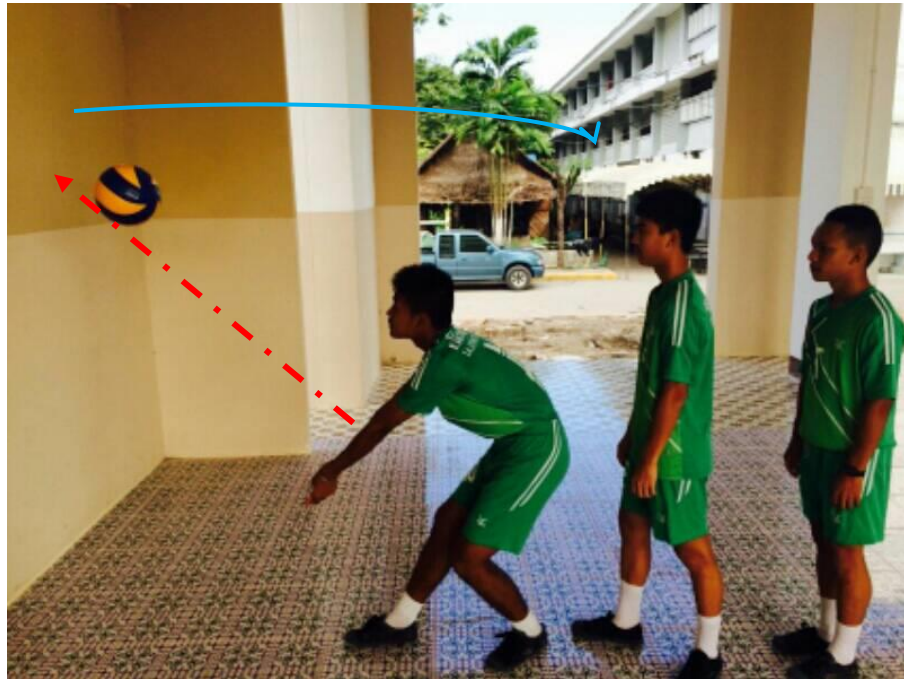


### แบบฝึกที่ 3 ฝึกความคล่องตัวในการเล่นลูกสองมือล่าง



#### วิธีปฏิบัติ

1. ผู้เล่นเข้าแถวตอน ยืนห่างจากผนัง ประมาณ 2-3 เมตร
2. ผู้เล่นคนที่ 1 โยนลูกกระทบฝาผนัง แล้วเล่นต่อด้วยลูกสองมือล่าง
3. ผู้ที่เล่นแล้วให้วิ่งไปต่อท้ายแถว คนที่ 2 วิ่งมาแทนที่แล้วเล่นเหมือนคนที่ 1
4. เล่นจนครบทุกคน ฝึกความแม่นยำและความคล่องตัว
5. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม แล้วหาฝาผนังฝึกความคล่องตัวในการเล่นลูกสองมือล่าง

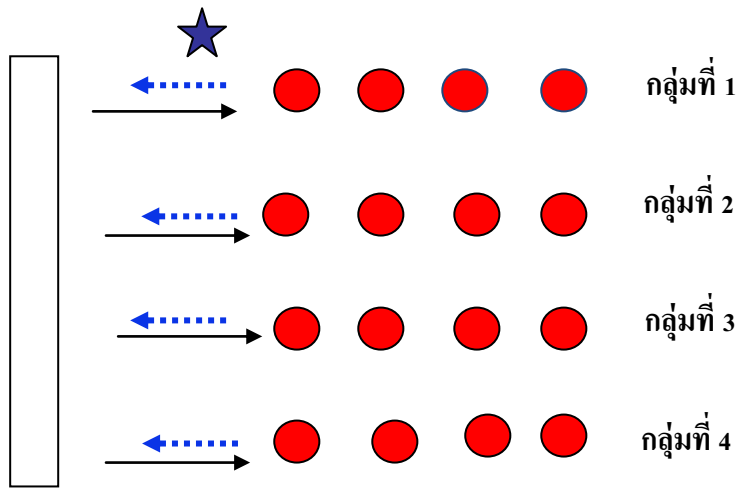


ภาพที่ 22 แสดงการฝึกความคล่องตัว  
ที่มา : นายรังสรรค์ พิพัฒน์ชลธิ์ ถ่ายภาพ

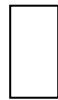
สัญลักษณ์ ◀ - หมายถึง ตีบอลกระทบฝาผนัง      ▶ หมายถึง บอลสะท้อนกลับ



**แผนผังแบบฝึกที่ 3**  
**ฝึกความคล่องตัวในการเล่นลูกสองมือล่าง**



สัญลักษณ์ในกิจกรรม



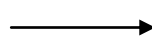
★ = ครู  
 = ฝาผนัง



= นักเรียน



= ทิศทางลูกบอลกระทบฝาผนัง



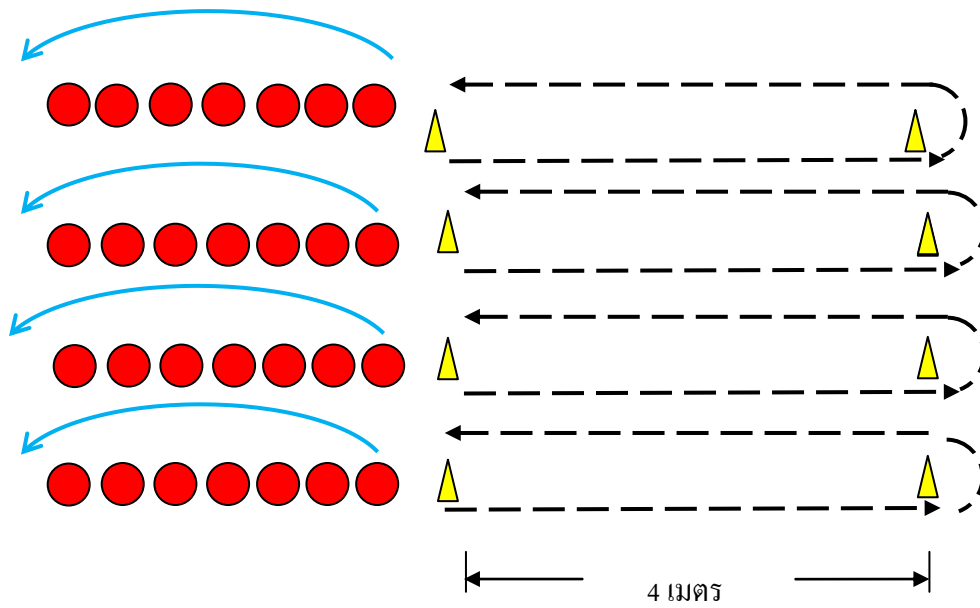
= ทิศทางลูกบอลกระดอนกลับ





**วิธีปฏิบัติ**

1. แบ่งนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม จัดแถวตอน 4 แถวตามกลุ่ม
2. ครูเป่านกหวีดเริ่ม นักเรียนคนที่ 1 เล่นลูกสองมือล่างเคลื่อนที่ไปอ้อมกรวยข้างที่วางอยู่ด้านตรงข้าม กลับมายังจุดเริ่มต้น
3. คนที่ 1 ตั้งลูกสองมือล่างส่งต่อให้คนที่ 2 เสร็จแล้วไปต่อท้ายแถว
4. คนที่ 2 เล่นลูกสองมือล่างต่อ ปฏิบัติขั้นตอนเหมือนกับคนที่ 1
5. ปฏิบัติอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนถึงคนสุดท้ายแล้วนั่งลง กลุ่มใดทำเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ ครูกล่าวชมเชย



สัญลักษณ์ในกิจกรรม

★ = ครู      ● = นักเรียน      ▲ = กรวยข้าง

← = ต่อท้ายแถว      ↺ = ทิศทางการเลี้ยงลูกบอล





ข้อสอบวัดผลสัมฤทธิ์ท้ายบทหลังเรียน  
การเล่นลูกสองมือล่าง

จำนวน 10 ข้อ เวลา 10 นาที คะแนนเต็ม 10 คะแนน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมายกากบาท ( X ) ทับตัวอักษรที่อยู่หน้าคำตอบที่ถูกต้องที่สุด เพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่วิธีการเล่นลูกสองมือล่าง
  - ก. สไลด์เท้ารับลูก
  - ข. การยืนต้องมิเพื่อนำเท้าตาม
  - ค. ประสานมือทั้งสองติดกัน
  - ง. มือจะต้องสัมผัสบอลระดับเข่าเท่านั้น
2. การเล่นลูกสองมือล่างควรให้บอลกระทบมือระดับใด
  - ก. ระดับเข่า
  - ข. ระดับหน้าผาก
  - ค. ระดับอก
  - ง. ระดับเอว
3. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง
  - ก. ใช้แขนทั้งสองตีลูกบอลพร้อมๆกัน
  - ข. ยืนเต็มเท้าเพื่อการทรงตัวที่ดี
  - ค. มือทั้งสองประสานกัน
  - ง. การยืนที่มีเพื่อนำเท้าตาม
4. การเล่นลูกสองมือล่างลูกบอลจะถูกบริเวณใดของแขน จึงจะถูกตองที่สุด
  - ก. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 5 เซนติเมตร
  - ข. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 10 เซนติเมตร
  - ค. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 12 เซนติเมตร
  - ง. แขนท่อนล่างเหนือข้อมือ 15 เซนติเมตร
5. เมื่อฝ่ายหนึ่งเสิร์ฟ และอีกฝ่ายรับลูกแรกด้วยการเล่นลูกสองมือล่าง แต่เป็นการเล่น 2 จึงหะกรรมการผู้ตัดสินจะตัดสินอย่างไร
  - ก. เป่านกหวีด และเปลี่ยนเสิร์ฟ
  - ข. เป่านกหวีด และให้ฝ่ายเดิมเสิร์ฟใหม่
  - ค. เล่นต่อไปได้ตามปกติ
  - ง. หยุดเกมและดักเตือนผู้เล่น

### การเล่นลูกสองมือล่าง(ต่อ)

6. ข้อใดเป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้มากที่สุดในการเล่นวอลเลย์บอล
  - ก. การเสิร์ฟ
  - ข. การตบ
  - ค. การเล่นลูกสองมือล่าง
  - ง. การเล่นลูกสองมือบน
7. ข้อใดไม่ใช่โอกาสที่จะเล่นลูกสองมือล่าง
  - ก. เพื่อส่งลูกบอลให้ตัวเล่นลูกสองมือบนตั้งตบ
  - ข. เพื่อส่งบอลข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงข้าม
  - ค. เพื่อตีบอลครั้งที่ 2 สำหรับตบ
  - ง. เพื่อใช้ในการเสิร์ฟบอล
8. นักกีฬาจะเล่นลูกสองมือล่างส่งให้คนเล่นลูกสองมือบนควรใช้มุมของแขนเท่าไร
  - ก. 45 องศา
  - ข. 60 องศา
  - ค. 90 องศา
  - ง. 120 องศา
9. การเล่นลูกสองมือล่าง ถ้าลูกสัมผัสข้อมือ วิธีลูกบอลจะเป็นอย่างไร
  - ก. ทำให้ลูกแรง เปลี่ยนทิศทางการเล่น
  - ข. ทำให้ลูกเบา คนต่อไปจะเล่นต่อง่าย
  - ค. ทำให้ลูกแรง วิธีลูกบอลดี
  - ง. ทำให้ลูกเบาและเปลี่ยนทิศทางการเล่น
10. ในขณะที่ทำการแข่งขัน ฝ่ายตรงข้ามตบลูกบอล อย่างแรง อีกฝ่ายหนึ่งควรรับลูกบอลลักษณะใด
  - ก. แรงมากี่แรงไป
  - ข. ยกแขนขึ้นตีตามความถนัดตนเอง
  - ค. รับลูกเกร็งข้อศอกแล้วผ่อนข้อมือ
  - ง. ปล่อยลูกให้ตกพื้น

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



## เอกสารอ้างอิง

- ชาญฤทธิ์ วงศ์ประเสริฐ. (ม.ป.ป). แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
- ปราโมทย์ พงษ์ไชยและคณะ. (ม.ป.ป). คู่มือการสอนวิชาวอลเลย์บอล. สุพรรณบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- พรสวรรค์ สระภักดี. (2549). กลวิธีและการจัดการกีฬา วอลเลย์บอล. จังหวัดสุพรรณบุรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี.
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2546). วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สำนักงานพัฒนากีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยว. คู่มือการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาระดับพื้นฐานวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2548
- อภิศักดิ์ บำสุข. (2548). การฝึกวอลเลย์บอล 2000. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ริ้วเขียว.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2546). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ลินคอน.
- \_\_\_\_\_. (ม.ป.ป). คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มังกรการพิมพ์.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสมบัติ คุณามาศปกรณ. (2546). คู่มือการฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อาร์ตโปรเกรส.