

คำแนะนำในการใช้แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล

แบบฝึกทักษะเล่มนี้ เป็นแบบฝึกทักษะที่ใช้ประกอบการเรียน นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ให้นักเรียนอ่านคำแนะนำ และปฏิบัติตามกิจกรรม แต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วนโดยปฏิบัติ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ทราบว่า เมื่อจบบทเรียนแต่ละบทแล้วนักเรียนสามารถเรียนรู้อะไรได้บ้าง
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน แล้วตรวจคำตอบที่เฉลยไว้ท้ายแบบฝึกของแต่ละเรื่อง เพื่อให้รู้ว่านักเรียนมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด
3. ศึกษาแบบฝึกทักษะและทำแบบฝึกตามที่กำหนดไว้เพื่อเป็นการทบทวนให้มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหามากขึ้น
4. ทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อวัดความรู้ความเข้าใจอีกครั้งหนึ่ง
5. นักเรียนแต่ละคนต้องมีความเชื่อสัจย์ต่อตนเองไม่เปิดดูเฉลยก่อนเรียนและหลังเรียน
6. ถ้านักเรียนและผู้สนใจต้องการเนื้อหาเพิ่มเติมจากแบบฝึกทักษะวอลเลย์บอลทั้งหมด และสามารถค้นคว้าได้จากบรรณานุกรมที่ให้ไว้ท้ายเล่ม

แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน (การเซท)

สาระสำคัญ

กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่แตกต่างจากกีฬาประเภทอื่น ในเรื่องการรับ – ส่ง ลูกบอล ในระหว่างการเล่นไม่อนุญาตให้จับลูกบอล ต้องส่งลูกบอลออกไปทันที ทักษะที่สำคัญในการรับส่งลูกบอลคือ การเล่นลูกสองมือบน (การเซท)

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและแสดงวิธีตั้งลูกบอลสองมือบนได้
2. บอกวิธีการและแสดงการบังคับลูกบอลสองมือบนได้กับคู่ของตนได้

สาระการเรียนรู้

การเล่นลูกสองมือบน

- การทรงตัวเพื่อการเล่นลูกสองมือบน
- การวางมือและนิ้ว
- การสัมผัสลูกบอล
- แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน(การเซท)

แบบทดสอบก่อนเรียน
แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 2 การเล่นเกมสองมือบน (การเซต)

จำนวน 10 ข้อ เวลา 15 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การรุกของทีมจะมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ
 - ก. ตัวเซต
 - ข. ตัวตบ
 - ค. ตัวสกัดกั้น
 - ง. ผู้เล่นเกมมือล่าง
2. การเซตลูกบอล ลำตัวจะต้องสัมพันธ์กับลูกบอลอย่างไร
 - ก. ลำตัวอยู่หลังลูกบอล
 - ข. ลำตัวอยู่ใต้ลูกบอล
 - ค. ลำตัวอยู่หน้าลูกบอล
 - ง. อยู่อย่างไรก็ได้แล้วแต่ถนัด
3. ในการเล่นเกมผู้เล่นสามารถเล่นด้วยการเซตได้สูงสุดกี่ครั้ง
 - ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง
4. การเซตวอลเลย์บอลควรให้ลูกอยู่บริเวณใด
 - ก. ด้านหน้าลำตัว
 - ข. เหนือศีรษะบริเวณหน้าผาก
 - ค. ด้านข้างลำตัว
 - ง. ด้านหลังลำตัว
5. ลักษณะของการเซตที่ดีผู้เซตควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ตามองลูกบอลตลอดเวลา
 - ข. เคลื่อนที่เข้าไต่บอลทุกครั้ง
 - ค. ยกมือทั้งสองเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก
 - ง. ถูกทุกข้อ

6. ข้อควรระวังในการเซทคืออะไร

- ก. การพับบอล
- ข. นิ้วมือจะเจ็บ
- ค. ข้อมือจะเคล็ด
- ง. ลูกบอลจะถูกหน้า

7. การเซทควรกางนิ้วมือเป็นรูปอะไร

- ก. จาน
- ข. ครึ่งวงกลม
- ค. สี่เหลี่ยม
- ง. สามเหลี่ยม

8. การเซทลูกวอลเลย์บอล การเสริมแรงส่งควรเริ่มจากส่วนใด

- ก. เท้า
- ข. หัวไหล่
- ค. ข้อศอก
- ง. ข้อมือ

9. ในการเซทลูกบอลใช้ส่วนใดสัมผัสลูกบอล

- ก. นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง
- ข. นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
- ค. อุ้งมือ
- ง. นิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน

10. ผู้เล่นภายในทีมที่เป็นหัวใจของทีมคือใคร

- ก. หัวหน้าทีม
- ข. ผู้เสิร์ฟ
- ค. ตัวเซท
- ง. ตัวตบ

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน
แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 2 การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

1. ก
2. ข
3. ค
4. ข
5. ง
6. ก
7. ข
8. ก
9. ง
10. ค

การเล่นลูกสองมือบน (การเซท)

1. ยกมือทั้งสองขึ้นอยู่ประมาณหน้าผาก มือทั้งสองห่างจากใบหน้าประมาณ 1 กำมือกางนิ้วออก กางข้อศอกออกเล็กน้อย ข้อศอกอยู่ระดับเสมอไหล่หรือสูงกว่าเล็กน้อยกางนิ้วออก นิ้วมือจะเป็นรูปครึ่งวงกลม ปลายนิ้วก้อยอยู่ข้างหน้านิ้วหัวแม่มือเป็นนิ้วที่รองรับลูกบอลนิ้วนางเป็นนิ้วที่ใช้ออกแรงและช่วยควบคุมทิศทางของลูกบอลนิ้วชี้และนิ้วกลางเป็นนิ้วที่ช่วยนิ้วนางโดยทำงานสัมพันธ์กันกับข้อมือด้วย
2. ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่หรือกว้างกว่าเล็กน้อยจะยืนให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกันหรือเท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้านำก็ได้ยกส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย ย่อเข่าเล็กน้อย เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยปล่อยไหล่ตามสบายไม่เกร็ง
3. การเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลนั้นจะต้องพยายามเคลื่อนที่ไปยังตำแหน่งที่ลูกบอลจะตกให้ลูกบอลอยู่เหนือศีรษะบริเวณ หน้าผาก
4. เมื่อย่อเข่า ยกมือขึ้นแล้วขณะที่ลูกบอลสัมผัสนิ้วมือแรงที่เซทลูกจะมาจากแรงสปริงของนิ้วพร้อมกับแรงส่งจากข้อมือข้อศอกรวมทั้งการเหยียดแขนและเข่าออกไป

หลักการเซทลูกบอล

การเซทบอลหรือการส่งลูกสองมือบน คือ การเล่นลูกบอลโดยให้มือสัมผัสลูกบอลเหนือศีรษะ บริเวณหน้าผาก ข้อศอกทำมุมประมาณ 45 - 90 องศา การเซทจะต้องใช้ ทุกนิ้วในการสัมผัสบอล สัมผัสพื้นที่ของบอลให้มากที่สุดนิ้วนางและนิ้วก้อยจะทำหน้าที่ประคองบอล เมื่อทำการเซทบอล บอลจะต้องอยู่เหนือศีรษะใช้ข้อมือ นิ้ว คีบบอลออกไปแล้วส่งแขนตามบอลเพื่อช่วยในการควบคุมทิศทางตามที่เราต้องการ

ภาพถ่ายที่ 2.1 แสดงท่าทางการเซท



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558
ลักษณะการเซทลูกบอลแบบต่าง ๆ

1. การเซทลูกไปด้านหน้า
2. การเซทลูกไปด้านหลัง
3. การเซทลูกไปด้านข้าง
4. การเซทลูกไกล
5. การกระโดดเซท

1. การเซตลูกบอลไปด้านหลัง

การเซตลูกบอลไปด้านหลัง เป็นทักษะพื้นฐานที่ใช้กันมาก ผู้เซตต้องหันหน้าไปยังทิศทางที่จะเซตไป และต้องเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล ปรับทิศทางของลำตัวให้อยู่ในแนวเดียวกับลูกบอล

ภาพถ่ายที่ 2.2 แสดงการเซตลูกบอลไปด้านหลัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

2. การเซตลูกบอลไปด้านหลัง

ผู้เซตต้องรีบเคลื่อนที่ไปยังใต้จุดตกของลูกบอล ปรับทิศทางแล้วย่อตัวต่ำลงยกมือทั้งสองขึ้นตรงศีรษะหงายฝ่ามือเข้าหาลูก หรือหันหลังมือเข้าหาเหนือหน้าผาก ส่วนนิ้วหัวแม่มือทั้งสองชี้ลงสู่พื้น หน้าเงขึ้นเซตลูกบอลขณะลูกบอลอยู่เหนือศีรษะ ขณะเซตเหยียดแขนออกไปด้านหลังใช้แรงส่งจากนิ้วหัวแม่มือ ข้อมือ หัวไหล่ พร้อมทั้งลำตัว และขา ช่วยส่งลูกบอลให้ข้ามศีรษะไปด้านหลัง

ภาพถ่ายที่ 2.3 แสดงการเซตลูกบอลไปด้านหลัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

3. การเซตลูกบอลไปด้านหลัง

การเซตลูกบอลไปด้านหลัง ลักษณะมือของการเซตทำเช่นเดียวกับการเซตไปด้านหลังต่างกันที่เซตไปด้านหลัง ด้านซ้าย หรือด้านหลังขวาเท่านั้น การใช้แรงส่งมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับระยะทางที่ต้องการส่งลูกบอลออกไปหลักการเซตลูกบอลออกไปด้านหลัง ถ้าต้องการเซตลูกบอลออกไปด้านหลังซ้ายมือ ขณะที่เซตมือซ้ายจะยกสูงกว่ามือขวาเล็กน้อย พร้อมบิดลำตัวไปด้านหลังซ้าย ในขณะเดียวกันถ้าต้องการเซตไปด้านหลังขวามือให้ทำตรงกันข้าม

ภาพถ่ายที่ 2.4 แสดงการเซตลูกบอลไปด้านหลัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

4. การเซตลูกบอลไกล

การเซตลูกไกลนั้นทักษะการเซตทำเช่นเดียวกับการเซตอื่น ๆ ต้องอาศัยแรงส่งจากทุกส่วนเพิ่มมากขึ้น

ภาพถ่ายที่ 2.5 แสดงการเซตลูกไกล



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

5. การกระโดดเซต

การกระโดดเซตเป็นลักษณะการตั้งลูกให้เร็วขึ้นโดยไม่ต้องรอให้ลูกบอลต่ำลง
ทั้งนี้เพื่อเป็นการรีบเร่งเปิดเกมรุก มิให้ฝ่ายตรงข้ามตั้งรูปแบบการรับได้ทันทั้งที่
การกระโดดเซตอาจจะยื่นกระโดดเซตหรือวิ่งมาแล้วกระโดดขึ้นเซตลูกบอล
ก็ได้

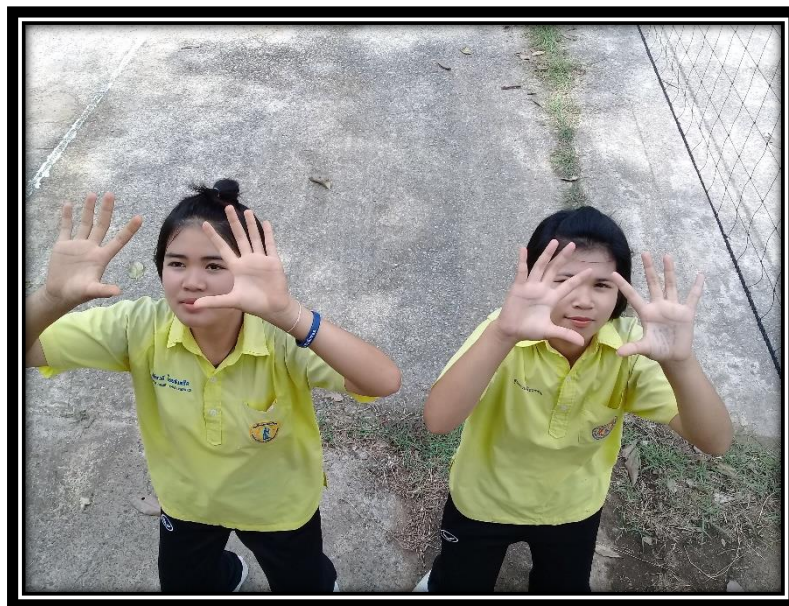
ภาพถ่ายที่ 2.6 แสดงการกระโดดเซต



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

แบบฝึกทักษะการเล่นลูกสองมือบน (การเซท)

แบบฝึกที่ 1 ทำทางการเซทลูกบอล ภาพถ่ายที่ 2.7 แสดงการเซท



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ยกมือทั้งสองขึ้นอยู่เหนือหน้าผาก มือทั้งสองห่างจากหน้าผาก
ประมาณ 10-15 เซนติเมตร จัดนิ้วมือให้เป็นรูปสามเหลี่ยมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
เป็นฐาน นิ้วที่เหลือกางออกจุ่มปลายเล็กน้อย

แบบฝึกที่ 2 การเซตลูกบอลกับพื้นขึ้น – ลง

ภาพถ่ายที่ 2.8 แสดงการเซตลูกบอลกับพื้นขึ้น – ลง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดยืนแยกเท้าย่อเข่าลง ก้มตัวเล็กน้อย ทำมือในท่าเซตเซตลูกบอล
กระทบพื้น ขึ้น – ลง เน้นการใช้นิ้วมือสัมผัสลูกให้ถูกต้องและการใช้แรงส่งจากนิ้วและ
ข้อมือ

แบบฝึกที่ 3 โยนลูกบอลขึ้น – ลง รับเหนือศีรษะ

ภาพถ่ายที่ 2.9 แสดงการโยนลูกบอลขึ้น – ลง รับเหนือศีรษะ



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดโยนลูกบอลขึ้นในอากาศสูงประมาณ 1 เมตร รับลูกบอลเหนือศีรษะ ในท่าเซทเน้นการวางมือให้ถูกต้อง

แบบฝึกที่ 4 ฝึกเซตลูกบอลเคลื่อนที่

ภาพถ่ายที่ 2.10 แสดงการโยนลูกบอลขึ้นในอากาศไปด้านหน้า



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดโยนลูกบอลขึ้นในอากาศไปด้านหน้าให้สูงประมาณ 1 – 3 เมตร
ผู้เซตเคลื่อนที่เซตลูกบอลขึ้น 1 หรือ 2 ครั้ง แล้วจับลูกบอลไว้ ให้เริ่มต้นทำใหม่ทำ
สลับกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 5 ฝึกกระโดดเซตลูกบอล
ภาพถ่ายที่ 2.11 แสดงการเซต



ภาพถ่ายที่ 2.12 แสดงการกระโดดเซต



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดโยนลูกบอลขึ้นในอากาศให้สูงประมาณ 2 – 3 เมตร
เมื่อลูกบอลเริ่มลงให้ผู้เซตกระโดดเซต 1 ครั้ง แล้วปล่อยให้ลูกบอลตกพื้น 1 ครั้ง
ผู้เซตย่อตัวเซตลูกบอลขึ้นในอากาศสูงประมาณ 2 เมตร ให้ตกพื้น 1 ครั้ง
ผู้เซตคุกเข่าข้างใดข้างหนึ่งเซตลูกบอลให้ขึ้นสูงประมาณ 2 – 3 เมตร
ให้ทำตามลำดับเริ่มต้นใหม่ สลับกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 6 ฝึกเซตลูกสลับหน้า – หลัง

ภาพถ่ายที่ 2.13 แสดงการเซต



ภาพถ่ายที่ 2.14 แสดงการเซตลูกสลับหน้า - หลัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดโยนลูกบอลขึ้นในอากาศ ให้สูงประมาณ 1 – 2 เมตรเซตลูกบอลตั้งตรง ขึ้น 1 ครั้งแล้วเซตกลับหลังเซตตั้งลูกขึ้น แล้วเซตลูกกลับหลัง ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 7 ฝึกเซตลูกบอลกระทบฝาผนัง

ภาพถ่ายที่ 2.15 แสดงการเซตลูกบอลกระทบฝาผนัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดยืนห่างฝาผนังประมาณ 2 เซตลูกบอลกระทบฝาผนังติดต่อกัน
หลาย ๆ ครั้ง

แบบฝึกที่ 8 นั่งเซทบอลขึ้น –ลง

ภาพถ่ายที่ 2.16 แสดงการเซทนั่งเซทบอลขึ้น –ลง



ภาพถ่ายที่ 2.17 แสดงการเซทนั่งกับพื้น แยกเท้า



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดนั่งกับพื้น แยกเท้า โยนลูกบอลขึ้นแล้วเซทลูกบอลขึ้น – ลง ทำติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง หรืออาจจะทำเป็นชุด ๆ ละ 20 – 30 ครั้ง

แบบฝึกที่ 9 นอนหงายเซทลูกบอล

ภาพถ่ายที่ 2.18 แสดงการเซทนอนหงายเซทลูกบอล



ภาพถ่ายที่ 2.19 แสดงการเซทนอนหงายแล้วรับลูกนั่ง



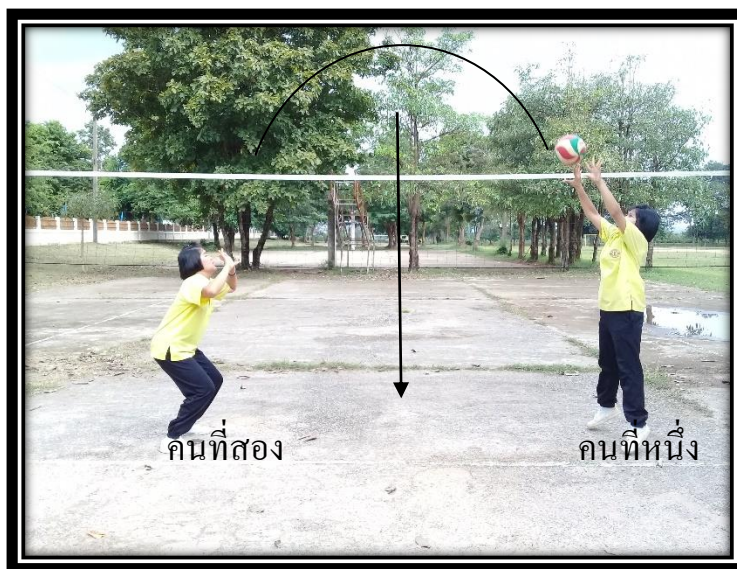
ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้เซทนอนหงายแล้วรับลูกนั่ง (ในท่าเดิม) เซทลูกให้สูงขึ้น เริ่มต้นใหม่ติดต่อกัน
(ในลักษณะเซทแล้วนอนหงายแล้วลุกขึ้นนั่งเซทใหม่)

แบบฝึกที่ 10 เซทลูกสูงย่อตัวเซทลูกบอลโต้คู่

ภาพถ่ายที่ 2.20 แสดงการเซทลูกสูงย่อตัวเซทลูกบอลโต้คู่



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับคู่ 2 คน คนแรกเซทลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะสูงประมาณ 2 เมตรแล้ว
ปล่อยให้ตกพื้น 1 ครั้งคนที่สองเคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล ย่อตัวให้ต่ำเซทลูกบอลขึ้นเหนือ
ศีรษะเช่นเดียวกัน แล้วปล่อยให้ลูกบอลตกพื้น 1 ครั้ง จากนั้นให้คนแรกเคลื่อนที่เข้าหา
ลูกบอลย่อตัวเซทลูกบอลขึ้นเหนือศีรษะ ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 11 ย่อตัวเซตลูกบอลให้คู่ เคลื่อนที่เซตซ้าย – ขวา

ภาพถ่ายที่ 2.21 แสดงการเซตลูกบอลให้คู่ เคลื่อนที่เซตซ้าย – ขวา



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับคู่ 2 คน คนที่ 1 โยนลูกให้สูงไปทางซ้ายหรือทางขวา ให้ลูกบอลตกพื้น 1 ครั้ง คนที่ 2 เคลื่อนที่ไปที่ทิศทางเดียวกับลูกบอล เซตลูกบอลกลับมาให้คนโยน ทำเป็นชุด ๆ 15 – 20 ครั้ง แล้วเปลี่ยนกันเป็นคนโยน สลับกันไปเรื่อย ๆ ทำคนละ 3 ชุด

แบบฝึกที่ 12 กระโดดเซตลูกบอลโต้คู่

ภาพถ่ายที่ 2.22 แสดงการเซตกระโดดเซตลูกบอลโต้คู่



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับคู่ 2 คน ยืนห่างกันประมาณ 3 เมตรคนที่ 1 โยนลูกบอลให้คนที่ 2 เซตคนที่ 2 กระโดดเซตลูกบอลคืนให้คนที่ 1 คนที่ 1 กระโดดเซตลูกบอลโต้กลับไป – มา ทำเป็นชุด ๆ ละ 15 – 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 13 เซทลูกบอลต่งขึ้นผสมเซทลูกบอลกลับหลัง

ภาพถ่ายที่ 2.23 แสดงการเซทลูกบอลต่งขึ้นผสมเซทลูกบอลกลับหลัง



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับคู่ 2 คน ให้คนที่ 1 โยนลูกบอลให้คนที่ 2 เหนือศีรษะ คนที่ 2 เซทลูกต่ง 1 ครั้ง ครั้งที่ 2 ให้เซทลูกออกไปด้านหลังเล็กน้อยแล้วหมุนตัวกลับหลัง เซทลูกกลับให้คนที่ 1 คนที่ 1 รับลูกเซตแล้วเซตต่งลูกขึ้นทำเช่นเดียวกับคนที่ 2 เซทสลับกันไป – มา

แบบฝึกที่ 14 เซทลูกบอลโต้คู่ข้ามตาข่าย

ภาพถ่ายที่ 2.24 แสดงการเซทลูกบอลโต้คู่ข้ามตาข่าย



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดยืนคนละข้างของตาข่าย เซทลูกบอลโด่งข้ามตาข่ายกลับไปกลับมา

แบบฝึกที่ 15 เซทลูกขนานข้ามตาข่าย

ภาพถ่ายที่ 2.25 แสดงการเซทลูกขนานข้ามตาข่าย



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดยืนคนละข้างของตาข่าย เซทลูกบอลขนานตาข่ายให้ลูกบอลเหนือตาข่ายเล็กน้อยกลับไปกลับมา

แบบฝึกที่ 16 เซทลูกบอลให้คู่

ภาพถ่ายที่ 2.26 แสดงการเซทลูกบอลให้คู่



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดยืนจับคู่ คนหนึ่งยืนบนโต๊ะ เป็นคนโยนลูกบอล อีกคนหนึ่งนั่งบนพื้น เป็นคนเซทลูกบอลให้คนที่โยนลูกบอลสลับกันเป็นคนโยนและเป็นคนเซททำคนละ 3 – 4 ชุด ชุดละ 15 – 20 ครั้ง

แบบฝึกที่ 17 สองคนเซตลูกบอลกระทบฝาผนัง

ภาพถ่ายที่ 2.27 แสดงการเซตลูกบอลกระทบฝาผนัง



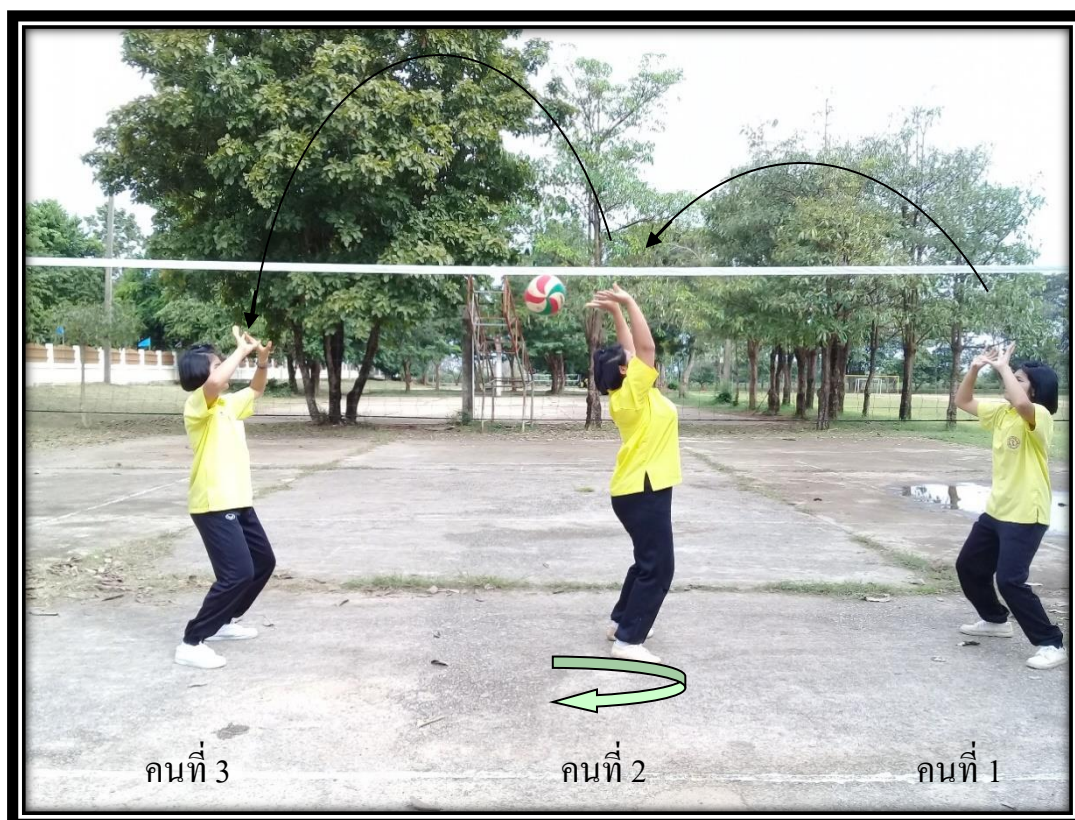
ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับคู่ 2 คน ยืนหันหน้าเข้าหาผนัง คนยืนด้านหลังเซตลูกบอลข้ามศีรษะคนหน้าไปกระทบฝาผนัง เมื่อลูกบอลกระทบคอนกลับมาให้ผู้เล่นคนหน้าเซตลูกบอลกลับหลังไปให้ผู้เล่นคนยืนด้านหลังเซตลูกบอลเข้าหาฝาผนังเริ่มต้นใหม่ ทำสลับกันคนละ 20 ลูก แล้วเปลี่ยนกันยืนหน้าหลัง

แบบฝึกที่ 18 สามคนเซตลูกบอลไปหน้า-หลัง

ภาพถ่ายที่ 2.28 แสดงการเซตสามคนเซตลูกบอลไปหน้า-หลัง



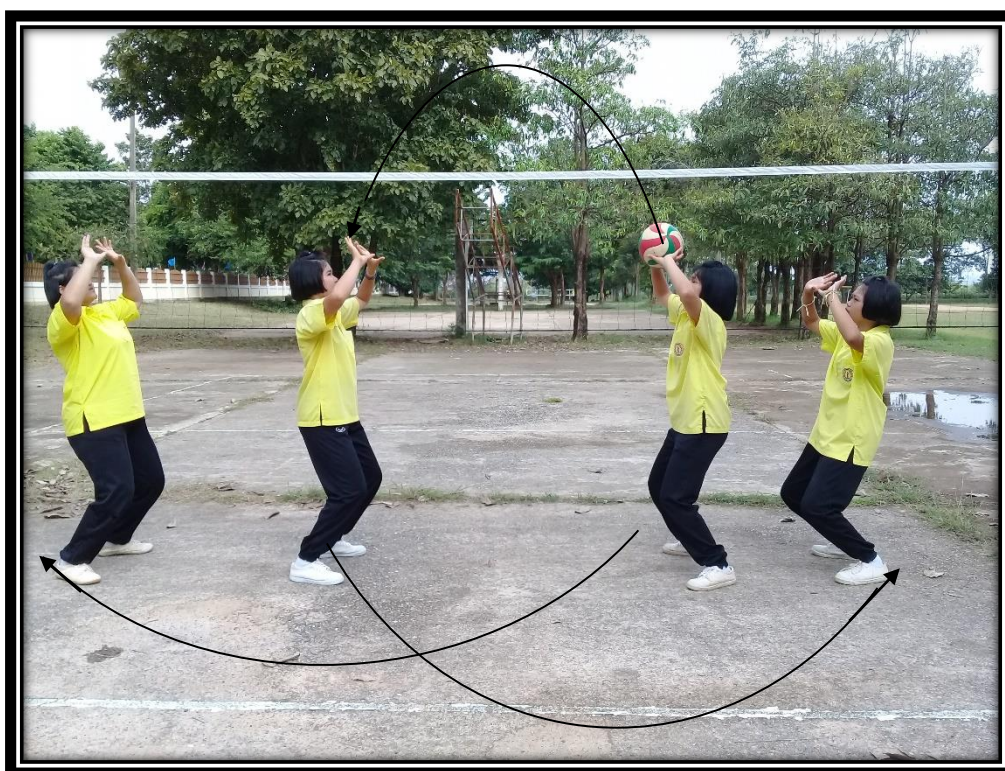
ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจับกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ยืนเป็นแนวเดียวกันห่างกัน 3 เมตร คนที่ 1 เซต
ด้านหน้าไปให้คนที่ 2 คนที่ 2 เซตกลับหลังไปให้คนที่ 3 แล้วหมุนตัวกลับหันหน้าไป
หาคนที่ 3 คนที่ 3 เซตกลับให้คนที่ 2 คนที่ 2 เซตลูกบอลกลับหลังไปให้คนที่ 1 เริ่มต้น
ทำใหม่สลับกันไปเป็นชุด ๆ ละ 10 – 15 ครั้ง แล้วเปลี่ยนตำแหน่ง

แบบฝึกที่ 19 เซทลูกบอลโต้คู่เป็นแถว

ภาพถ่ายที่ 2.29 แสดงการเซทลูกบอลโต้คู่เป็นแถว



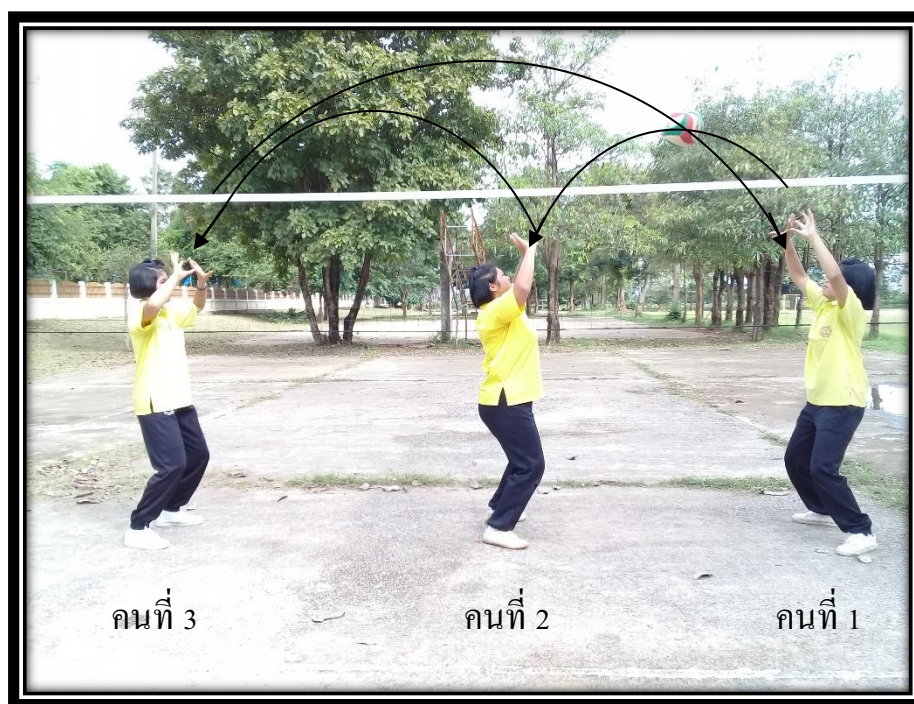
ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจัดเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 2 – 4 คน เซทลูกบอลแล้ววิ่งไปอ้อมหลังไปต่อท้ายแถวตรงกันข้าม จะเซทต่อเนื่องกันตลอดไม่ให้ลูกบอลตกพื้น

แบบฝึกที่ 20 สามคนเซตลูกบอลไปหน้า – หลัง และข้ามคนกลาง

ภาพถ่ายที่ 2.30 แสดงการเซตลูกบอลไปหน้า – หลัง และข้ามคนกลาง



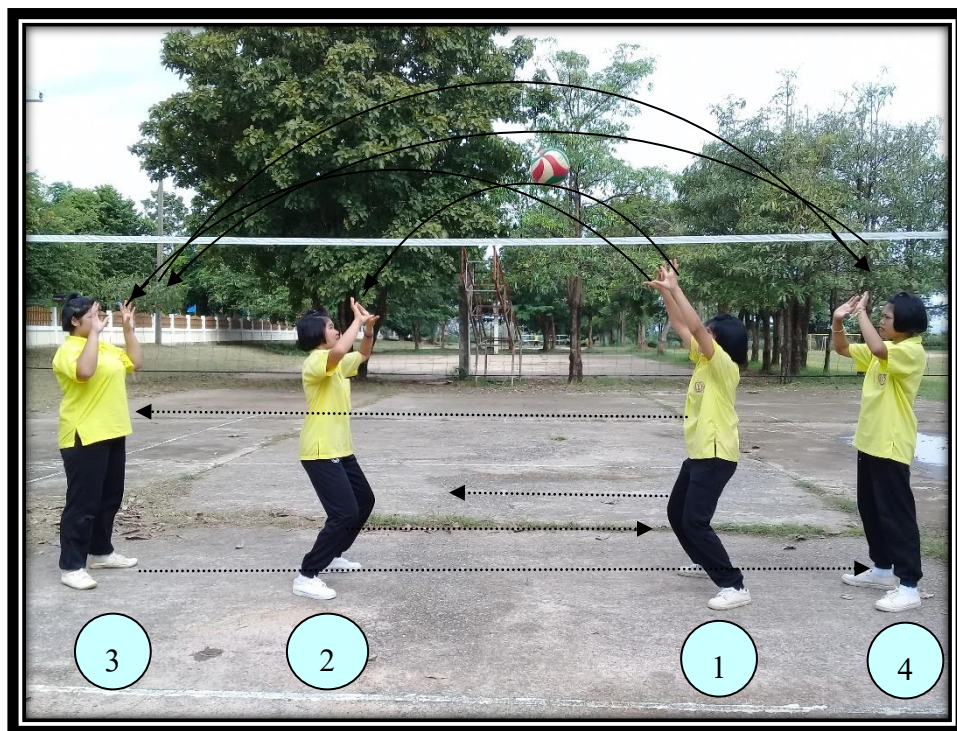
ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ผู้ฝึกหัดจัดเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 คน ให้ยืนเป็นแนวเดียวกันคนที่ 1 กับคนที่ 3 หันหน้าเข้าหากันส่วนคนที่ 2 หันหน้าหาคนที่ 1 เริ่มด้วยการเซต คนที่ 1 เซตลูกให้คนที่ 2 คนที่ 2 เซตลูกบอลกลับหลังให้ คนที่ 3 และคนที่ 3 เซตลูกบอลข้ามคนที่ 2 มาให้ คนที่ 1 คนที่ 1 เซตให้คนที่ 2 เข้าสู่จุดเริ่มต้นใหม่ทำติดต่อกันไปเรื่อย ๆ

แบบฝึกที่ 21 เซทลูกบอลข้ามคู่

ภาพถ่ายที่ 2.31 แสดงการเซทลูกบอลข้ามคู่



ภาพถ่ายโดย นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์ ถ่ายเมื่อวันอังคารที่ 26 มกราคม 2558

วิธีฝึก

ให้ผู้ฝึกหัดเซท 4 คน โดยให้ 1 หันหน้าคู่กับ 2, 3 หันหน้าคู่กับ 4 ยืนเป็นแนวเดียวกันให้เซทลูกบอลได้คู่ของตนเองโดยเริ่มต้น 1 เซทให้ 2 2 เซทกลับไปให้ 1 แล้ว 1 เซทบอลข้ามไปให้ 4 4 เซทลูกบอลข้ามไปให้ 3 เริ่มต้นเซทใหม่ จากจุดเริ่มต้นสลับกันเซทไป - มา

แบบทดสอบภาคปฏิบัติ วิชาวอลเลย์บอล

เรื่อง การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้น...../.....โรงเรียนอรพิมพิทยาศรี

คำชี้แจง ให้เขียนคะแนนให้ตรงกับระดับการปฏิบัติของนักเรียน

รายการปฏิบัติ	ระดับการปฏิบัติ			หมายเหตุ
	2	1	0	
ก. ลักษณะท่าทาง				
1. ทำขึ้นในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเล่นวอลเลย์บอล	
2. ลักษณะการใช้มือและนิ้วมือเล่นวอลเลย์บอล	
3. การเซตให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอล	
4. การเซตเมื่อลูกลอยมาสูง	
5. การเคลื่อนที่และการถ่ายน้ำหนักตัว	
ข. ผลการเซตลูกบอล				
เซต 10 ครั้ง ได้.....คะแนน			(5 คะแนน)
ค. คุณลักษณะการปฏิบัติ				
ความตั้งใจ	(5 คะแนน)
รวม				(20 คะแนน)

เกณฑ์การผ่าน นักเรียนจะต้องได้คะแนน 14 คะแนนขึ้นไป

(ลงชื่อ)ผู้ประเมิน

(นายอนิรุทธิ์ อนุรักษ์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

เกณฑ์การให้คะแนน

ก. ลักษณะท่าทางในการเซท

2 คะแนน หมายถึง มีลักษณะท่าทางถูกต้องตามวิธี

1 คะแนน หมายถึง มีลักษณะท่าทางที่บกพร่องเล็กน้อย

0 คะแนน หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

ข. ความสามารถในการเซท

นักเรียนเซทลูกบอลมีความสูงสม่ำเสมอ ควบคุมลูกบอลได้และเซทได้ถูกต้องตามกติกา 10 ครั้ง ลูกที่เซทได้ถูกต้องตามกติกาได้ 2 ครั้ง : 1 คะแนน

คะแนน	การปฏิบัติ
ทำขึ้นในลักษณะเตรียมพร้อมที่จะเล่นวอลเลย์บอล	
2 คะแนน	หมายถึง ยืนในท่าการทรงตัวแบบเท้าหน้าเท้าตาม ย่อเข้าเล็กน้อย ลำตัวก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย สายตามองไปข้างหน้า แขนยื่นไปข้างหน้าพร้อมที่จะเล่นลูกบอลเพื่อการทรงตัว
1 คะแนน	หมายถึง ยืนในท่าการทรงตัวแบบเท้าหน้าเท้าตามแต่ไม่ย่อเข้า ลำตัวตั้งตรงสายตามองไปข้างหน้าแขนยื่นไปข้างหน้าพร้อมที่จะเล่นวอลเลย์บอล
0 คะแนน	หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย
ลักษณะการใช้มือและนิ้วมือเล่นวอลเลย์บอล	
2 คะแนน	หมายถึง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณหน้าผาก มือทั้งสองห่างกันเล็กน้อย กางข้อศอกกางนิ้วออกงอเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยให้นิ้วสัมผัสกับข้อมือด้วย
1 คะแนน	หมายถึง ยกมือทั้งสองข้างขึ้นประมาณหน้าผาก มือทั้งสองห่างกันเล็กน้อยไม่กางข้อศอก ไม่กางนิ้วออกงอเป็นรูปครึ่งวงกลมโดยให้นิ้วทำงานสัมผัสกับข้อมือด้วย
0 คะแนน	หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย
การเซทให้เพื่อนร่วมทีมตบลูกบอล	
2 คะแนน	หมายถึง บังคับลูกบอลได้ดีมีจุดหมายที่แน่นอนและทำได้แม่นยำทำให้เพื่อนตบบอลตามนัดได้
1 คะแนน	หมายถึง บังคับบอลได้จุดหมายไม่แน่นอน ทำให้เพื่อนตบบอลได้บ้างไม่ได้บ้าง
0 คะแนน	หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

การเซทเมื่อลูกลอยมาสูง	
2 คะแนน	หมายถึง เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลงอศอกยกมือขึ้นเหนือหน้าผากใช้สันมือหรือฝ่ามือตีลูกบอลและเกร็งข้อศอก บังคับบอลไปในทิศทางที่ต้องการได้
1 คะแนน	หมายถึง เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล งอข้อศอกยกมือขึ้นเหนือหน้าผากใช้สันมือหรือฝ่ามือตีบอลและเกร็งข้อศอก บังคับบอลไปในทิศทางที่ต้องการไม่ได้
0 คะแนน	หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย
การเคลื่อนที่และการถ่ายน้ำหนักตัว	
2 คะแนน	หมายถึง เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอลงอศอกยกมือขึ้นเหนือหน้าผากใช้สันมือหรือฝ่ามือตีลูกบอลและเกร็งข้อศอก บังคับบอลไปในทิศทางที่ต้องการและถ่ายน้ำหนักตัวได้
1 คะแนน	หมายถึง เคลื่อนที่เข้าหาลูกบอล งอข้อศอกยกมือขึ้นเหนือหน้าผากใช้สันมือหรือฝ่ามือตีบอลและเกร็งข้อศอก บังคับบอลไปในทิศทางที่ต้องการและถ่ายน้ำหนักตัวไม่ได้
0 คะแนน	หมายถึง ไม่สามารถปฏิบัติได้เลย

แบบทดสอบหลังเรียน
แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 2 การเล่นเกมสองมือบน(การเซต)

จำนวน 10 ข้อ เวลา 15 นาที

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ลักษณะของการเซตที่ดีผู้เซตควรปฏิบัติอย่างไร
 - ก. ตามองลูกบอลตลอดเวลา
 - ข. เคลื่อนที่เข้าไต่บอลทุกครั้ง
 - ค. ยกมือทั้งสองเหนือศีรษะระหว่างหน้าผาก
 - ง. ถูกทุกข้อ
2. ข้อควรระวังในการเซตคืออะไร
 - ก. การพักบอล
 - ข. นิ้วมือจะเจ็บ
 - ค. ข้อมือจะเคล็ด
 - ง. ลูกบอลจะถูกหน้า
3. ผู้เล่นภายในทีมที่เป็นหัวใจของทีมคือใคร
 - ก. หัวหน้าทีม
 - ข. ผู้เสิร์ฟ
 - ค. ตัวเซต
 - ง. ตัวตบ
4. ในการเล่นเกมผู้เล่นสามารถเล่นด้วยการเซตได้สูงสุดกี่ครั้ง
 - ก. 1 ครั้ง
 - ข. 2 ครั้ง
 - ค. 3 ครั้ง
 - ง. 4 ครั้ง
5. การเซตลูกบอล ลำตัวจะต้องสัมพันธ์กับลูกบอลอย่างไร
 - ก. ลำตัวอยู่หลังลูกบอล
 - ข. ลำตัวอยู่ใต้ลูกบอล
 - ค. ลำตัวอยู่หน้าลูกบอล
 - ง. อยู่อย่างไรก็ได้แล้วแต่นัก

6. การรุกของทีมจะมีประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับ

- ก. ตัวเซต
- ข. ตัวตบ
- ค. ตัวสกัดกัน
- ง. ผู้เล่นลูกมือล่าง

7. ในการเซตลูกบอลใช้ส่วนใดสัมผัสลูกบอล

- ก. นิ้วหัวแม่มือทั้งสอง
- ข. นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้
- ค. อุ้งมือ
- ง. นิ้วมือทั้งสองข้างพร้อมกัน

8. การเซตลูกวอลเลย์บอล การเสริมแรงส่งควรเริ่มจากส่วนใด

- ก. เท้า
- ข. หัวไหล่
- ค. ข้อศอก
- ง. ข้อมือ

9. การเซตควรงานนิ้วมือเป็นรูปอะไร

- ก. จาน
- ข. เครื่องวงกลม
- ค. สี่เหลี่ยม
- ง. สามเหลี่ยม

10. การเซตวอลเลย์บอลควรให้ลูกอยู่บริเวณใด

- ก. ด้านหน้าลำตัว
- ข. เหนือศีรษะบริเวณหน้าผาก
- ค. ด้านข้างลำตัว
- ง. ด้านหลังลำตัว

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 2 การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

1. ง
2. ก
3. ค
4. ค
5. ข
6. ก
7. ง
8. ก
9. ข
10. ข

แบบประเมินผลการเรียนรู้

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

แบบฝึกทักษะวอลเลย์บอล เล่มที่ 2 การเล่นลูกสองมือบน (การเซต)

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนในช่องผลการประเมินตามความเป็นจริง

เลขที่	ผลการเรียนรู้		
	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ ทักษะที่ 2	แบบทดสอบ หลังเรียน
	10	10	10
1	6	8	8
2	5	8	9
3	5	8	9
4	6	8	9
5	4	8	9
6	5	8	9
7	5	9	9
8	6	8	9
9	6	8	8
10	6	8	8
11	6	8	8
12	4	8	8
13	5	8	8
14	5	8	8
15	6	8	8
16	6	8	8
17	6	8	8
18	6	8	9
19	5	8	9

เลขที่	ผลการเรียนรู้		
	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ ทักษะที่ 2	แบบทดสอบ หลังเรียน
	10	10	10
20	5	8	9
21	5	8	9
22	6	8	8
23	6	8	9
24	5	9	8
รวม	130	194	204
เฉลี่ย	5.42	8.08	8.50
ร้อยละ	54.17	80.83	85.00

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(นายอนิรุทธิ์ อนุรักษย์)

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **คู่มือการจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้
สุขศึกษาและพลศึกษา เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**
กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- พิชิต ภูติจันทร์. (2546). **วอลเลย์บอล. พิมพ์ครั้งที่ 2.** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- สมคิด สวนศิริ. (2550). **วอลเลย์บอล. [ออนไลน์].** แหล่งที่มา:
203.158.184.2/elearning/valleyball/unit100.htm - 8k [24 พฤศจิกายน 2554].
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์และคณะ. (2550). **หนังสือเรียนพลศึกษา เล่ม 6 วอลเลย์บอล ม. 1 - 3**
กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช.
- สังคม พันชมภู. (2547). **การสร้างแบบวัดภาคปฏิบัติกีฬา วอลเลย์บอล กลุ่มสาระ
การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน
พุทธศักราช 2544.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาการวัดผล
การศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สำนักพัฒนาบุคลากรกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย กองพัฒนาบุคลากร. (2547).
คู่มือประกอบหลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬา วอลเลย์บอลระดับชาติขั้นต้น.
กรุงเทพฯ : อาร์ตโปรเกรส.
- อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์. (2546). **วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน.** กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- อภิศักดิ์ ขำสุข. (2544). **การฝึกวอลเลย์บอล 2000.** กรุงเทพฯ : รุ่งเรือง.
- อุทัย สงวนพงศ์ และสุนัฏฐา สงวนพงศ์ (2550). **หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ชั้น ม.2.**
กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด.