

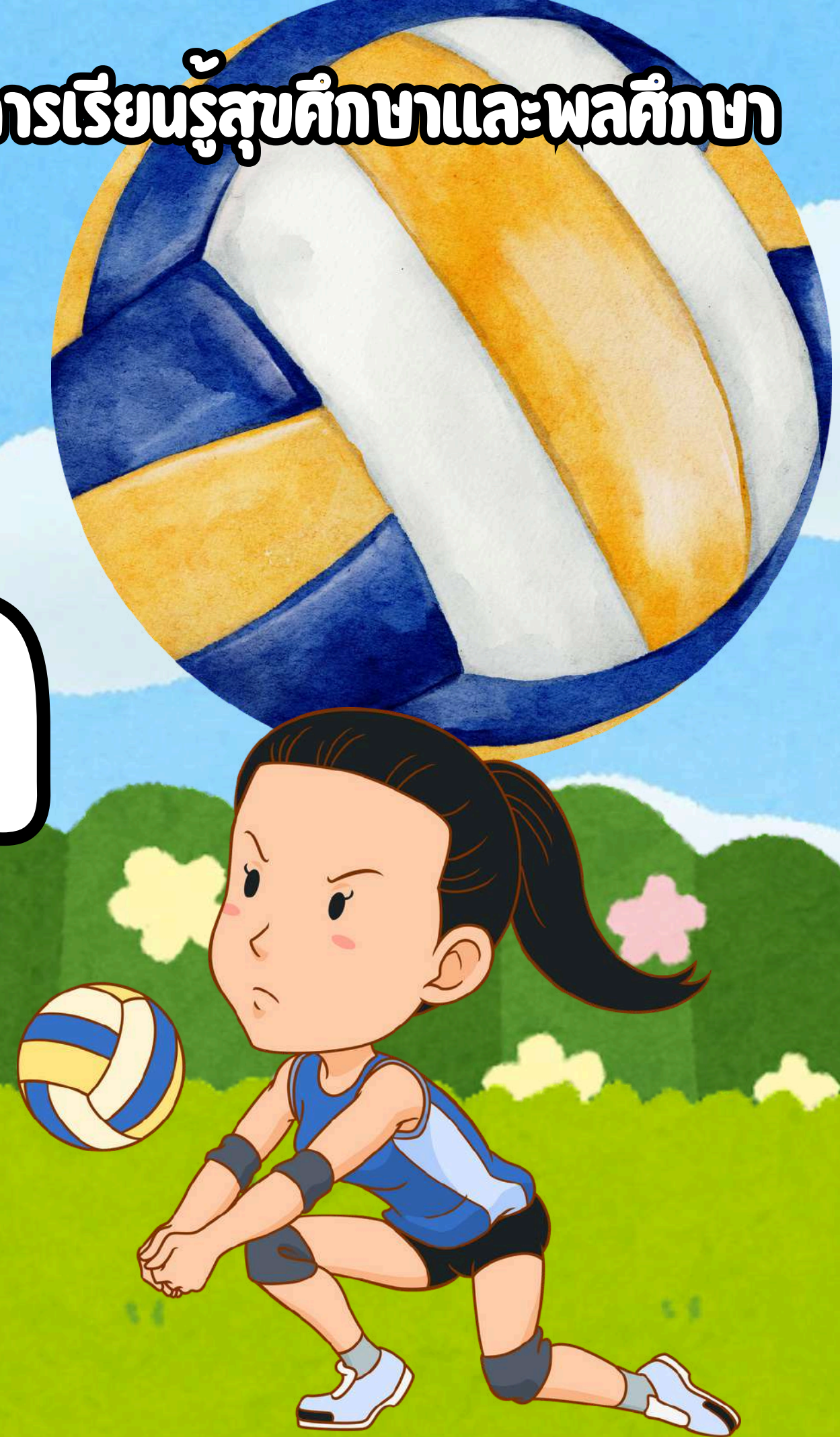
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

พิชิตลูกอันเดอร์

วอลเลย์บอล

ม.3

(การเล่นลูกสองมือล่าง)





เราจะเรียนอะไรกันบ้าง?



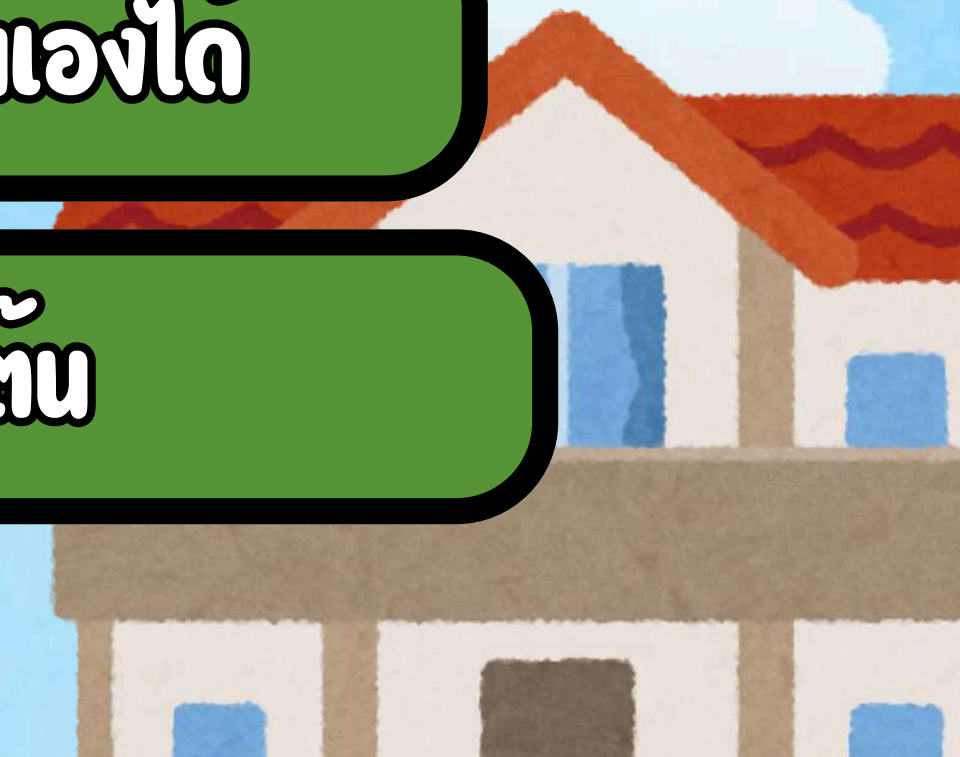
อธิบาย ความสำคัญและหลักการของการเล่นลูกสองมือล่างได้

สาธิต ทำท่าทางการเตรียมพร้อม การสร้างแขน และการสัมผัสบอลที่ถูกต้องได้

นำไปฝึกฝน เพื่อพัฒนาทักษะการรับและส่งบอลแรกด้วยตนเองได้



วิเคราะห์ ข้อผิดพลาดที่พบบ่อยและรู้วิธีแก้ไขเบื้องต้น



"อันเดอร์"

สำคัญอย่างไร?

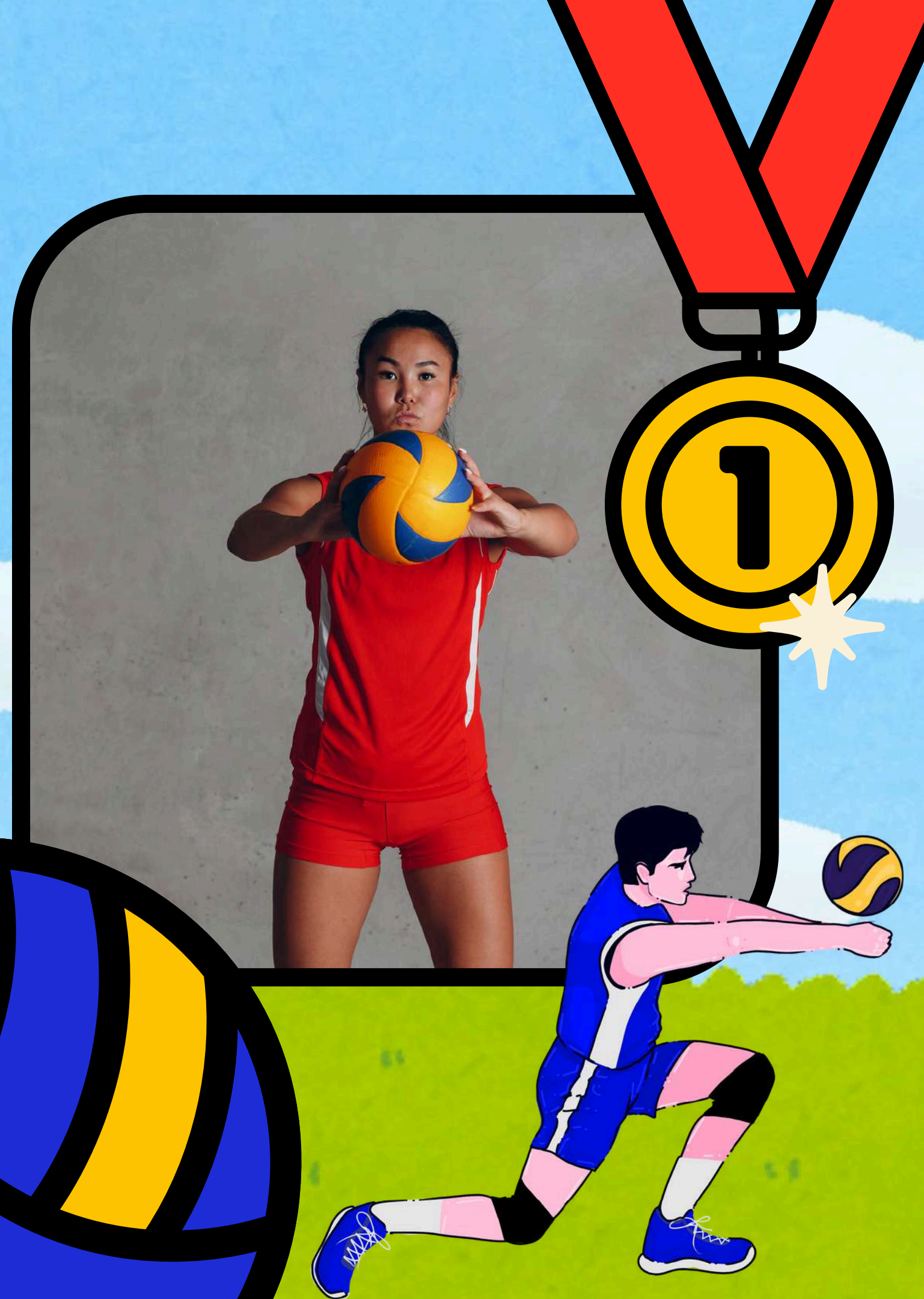


หัวใจของเกมรับ: การันเดอร์เป็นทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการ "ตั้งรับ" และ "เปิดบอลแรก"

เปลี่ยนรับให้เป็นรุก: การันเดอร์ที่ดี คือจุดเริ่มต้นของการบุกที่มีประสิทธิภาพ

ใช้เมื่อไหร่?:

- เมื่อรับลูกเสิร์ฟจากฝ่ายตรงข้าม
- เมื่อรับลูกตบที่พุ่งมาแรงและต่ำ
- เมื่อเล่นบอลที่อยู่ต่ำกว่าระดับเอว



ขั้นตอนสู่การอันเดอร์ที่สมบูรณ์แบบ (ตอนที่ 1)

ขั้นตอนที่ 1: ท่าเตรียมพร้อม (Stance)

- ยืนแยกเท้าประมาณหัวไหล่ เท้าใดเท้าหนึ่งนำหน้าเล็กน้อย
- ย่อเข่าลง ทั้งน้ำหนักไปข้างหน้าเล็กน้อย (เหมือนกำลังจะนั่งเก้าอี้)
- ลำตัวตั้งตรง พร้อมเคลื่อนที่ไปทุกทิศทาง



ขั้นตอนที่ 2: การสร้างแขน (Arm Platform)

- แหย่แขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า
- การวางมือ (สำคัญมาก!): วางมือหนึ่งซ้อนทับอีกมือหนึ่ง แล้วรวบนิ้วหัวแม่มือทั้งสองให้ชิดติดกันและชี้ไปข้างหน้า
- บีบแขนเข้าหากันเล็กน้อย ล็อกข้อศอกให้ตึง เพื่อสร้าง "หน้าแขน" ที่เป็นแผ่นเดียวกัน



ขั้นตอนสู่การันเดอร์ที่สมบูรณ์แบบ (ตอนที่ 2)

ขั้นตอนที่ 3: จุดสัมผัสบอล (Contact Point)

- ให้อุ้งเท้าแตะบอลบริเวณ "เขนก่อนล่าง" (ระหว่างข้อมือกับข้อพับ)
- ห้ามให้บอลโดนมือหรือนิ้วเด็ดขาด! (จะทำให้คอนโทรลบอลไม่ได้และอาจผิดกติกา)



ขั้นตอนที่ 4: การใช้แรงส่ง (Power)

- แรงส่งหลักมาจาก "การยืดเข้าและยกลำตัวขึ้น"
- ไม่ใช่การ "เหวี่ยงแขน" ให้อุ้งเท้าแตะบอล! แขนทำหน้าที่เป็นแค่ "แป้น" กระแทกบอลเท่านั้น
- หลังจากบอลออกจากแขน ให้อุ้งเท้าและแขนตามทิศทางที่ต้องการส่งบอลไป





ข้อผิดพลาดที่พบบ่อย

งอข้อศอกขณะสัมผัสบอล: ทำให้หน้าแขนไม่เรียบ
บอลกระดอนไม่เป็นทิศทาง

- วิธีแก้: ล็อกศอกให้ตึงเสมอ



เหวี่ยงแขนสูงเกินไป (ตีวงสวิง):
ทำให้บอลลอยโด่งไปข้างหลัง

- วิธีแก้: ใช้แรงจากขาเป็นหลัก
ยกลำตัวขึ้น แขนยกไม่เกิน
ระดับไหล่

บอลโดนนิ้วหรือข้อมือ: ทำให้เจ็บ
และควบคุมบอลไม่ได้

- วิธีแก้: เคลื่อนที่เข้าไปหาบอล
ให้ลึกพอที่บอลจะกระทบ
แขนก่อนล่าง

ยืนตัวตรง ไม่ย่อเข่า: ทำให้
เคลื่อนที่ช้าและใช้แรงจากขาไม่
ได้

- วิธีแก้: "ย่อเข่า" ให้เป็นนิสัย

มาฝึกกันเถอะ!

- ฝึกคนเดียว (Solo Drills)

1. โยน-อันเดอร์: โยนบอลขึ้นตรงๆ แล้วฝึกอันเดอร์ให้บอลลอยกลับขึ้นมาตรงๆ จับ แล้วทำซ้ำ (ฝึกการควบคุมน้ำหนัก)
2. อันเดอร์กับกำแพง: ยืนห่างกำแพง 2-3 เมตร ฝึกอันเดอร์บอลกระทบ กำแพงต่อเนื่อง (ฝึกความแม่นยำและจังหวะ)

- เป้าหมายการฝึก:

- พยายามทำต่อเนื่องให้ได้ 10-15 ครั้งโดยไม่พลาด
- ถ่ายคลิปวิดีโอของตัวเองเพื่อดูและเปรียบเทียบกับท่าที่ถูกต้อง



สรุปหัวใจสำคัญ



- ท่าเตรียม: ย่อเข้า ทำน้ำ-ตาม
- แขน: ตั้ง เรียบ ชิด
- มือ: ซ้อนกัน หัวแม่มือคู่
- สัมผัส: แขนก่อนล่าง
- แรงส่ง: มาจากขา ไม่ใช่การเหวี่ยงแขน!





ทดสอบความเข้าใจ

(Quiz Time!)



พร้อมแล้วมาทดสอบความรู้กันหน่อย! สแกน
QR Code หรือคลิกลิงก์ด้านล่างเพื่อทำแบบ
ทดสอบ 6 ข้อ สนุกๆ ครับ

[คลิกเพื่อทำแบบทดสอบ](#)



ครูชิงวพัฒน์ เครือวัลย์

