

หนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน
เรื่อง

วอลเลย์บอล



กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน

เรื่อง

วอลเลย์บอล



ศูนย์พัฒนาหนังสือ

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน

เรื่อง วอลเลย์บอล

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2545

จำนวน 15,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์เป็นของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ISBN 974-269-2149



796 วีระพงษ์ บางท่าไม้

ว-ก วอลเลย์บอล... กรุงเทพฯ :

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2545.

104 หน้า : ภาพประกอบ.

ISBN 974-269-2149

1. พลศึกษา 2. ชื่อเรื่อง



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน เรื่องวอลเลย์บอล ขึ้น เพื่อให้ครูและนักเรียนมีสื่อที่ให้สาระความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และใช้เสริมประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้กลุ่มผู้ศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545

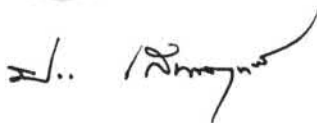
(นายอานันท์ จันทวานิช)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

วอลเลย์บอล เป็นหนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน ที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้ครูและนักเรียนมีสื่อที่ให้สาระความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ซึ่งเป็นกีฬาสากลที่ได้รับความนิยมชนิดหนึ่ง นอกจากนี้ จะใช้เสริมประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้ กลุ่มผู้ศึกษาและ พลศึกษา แล้วยังสามารถนำไปใช้เสริมสร้างสมรรถภาพและใช้เป็น กิจกรรมการออกกำลังกายในยามว่างได้อีกด้วย เนื้อหาของหนังสือ จะประกอบไปด้วยเรื่อง ประวัติความเป็นมา คุณลักษณะของนักกีฬา วอลเลย์บอล ทักษะพื้นฐานในการเล่น เทคนิคการเสิร์ฟ การสกัดกั้น และการเซตลูกบอล รวมถึงกติกาที่ผู้เล่นและผู้ชมควรได้รับรู้

กรมวิชาการ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครู และนักเรียนได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ หนังสือเล่มนี้มา ณ โอกาสนี้



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

อธิบดีกรมวิชาการ

21 กุมภาพันธ์ 2545

สารบัญ

	หน้า
ประวัติและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล	1
กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย	2
ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล	3
ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล	6
การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความปลอดภัย	8
มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล	17
การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล	23
คุณสมบัติของนักกีฬาวอลเลย์บอล	27
ความสำคัญของทักษะพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอล	29
การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม	30
วิธีการและขั้นตอนในการเตรียมพร้อม	30
การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกบอล	31
การเล่นลูกสองมือล่าง	33
วิธีการและขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง	33
โอกาสที่จะเล่นลูกสองมือล่าง	38
ข้อเสนอแนะในการเล่นลูกสองมือล่าง	39
การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างตัว	40
การเล่นลูกสองมือบน	42
การเล่นลูกมือเดียว	43
วิธีการฝึกการเล่นลูกมือเดียว	44
ข้อเสนอแนะในการเล่นลูกมือเดียว	49

	หน้า
การเสิร์ฟ	50
วิธีการเสิร์ฟลูก	53
ข้อควรคำนึงในการเสิร์ฟ	59
เทคนิคการเสิร์ฟ	60
การตบ	62
วิธีการบังคับทิศทางลูกบอล	63
การสกัดกั้น	64
การเซต	65
วิธีการและขั้นตอนการเซต	66
กติกาบอลเลย์บอล	68
กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์	68
กติกาการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน	75
สัญญาณมือของผู้ตัดสิน	86
บรรณานุกรม	98



ประวัติและการพัฒนากีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลได้กำเนิดขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2438 (ค.ศ. 895) โดยชาวอเมริกันชื่อนายวิลเลียม จี.มอแกน (William G. Morgan) ผู้อำนวยการพลศึกษาของสมาคม วาย.เอ็ม.ซี.เอ. (Yong man Christian Association) แห่งเมืองฮอลโยค (Holyoke) มลรัฐแมสซาชูเซตส์ (Massachusetts) ได้คิดค้นการเล่นกีฬาขึ้นมาชนิดหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สมาชิกของสมาคมทุกระดับสามารถออกกำลังกายได้โดยปราศจากอันตราย และมีความสนุกสนาน ในช่วงเวลานั้น กีฬาบาสเกตบอลไม่เหมาะกับคนที่มีอายุมากเพราะการเล่นต้องอาศัยความเร็วสูงใช้กำลังมาก ซึ่งเป็นอันตรายแก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งสถานที่และอุปกรณ์ก็จัดหาได้ยาก นายมอร์แกนมีความประสงค์ให้การเล่นกีฬาที่เขาคิดค้นขึ้นนั้นเข้าหลักเกณฑ์ที่หาจัดหาอุปกรณ์ได้ง่าย ใช้พื้นที่สนามน้อยและสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยจึงพยายามดัดแปลงกีฬาต่างๆ เพื่อให้บรรลุดัตุประสงค์ขั้นแรกได้น่าลักษณะและวิธีการของเทนนิสมาใช้ โดยนำตาข่ายเทนนิสมาขึงในโรงฝึกพลศึกษาสูงจากพื้นประมาณ 6 ฟุต 6 นิ้ว ใ้ข้างในลูกบาสเกตบอลเป็นลูกบอล ใช้มือตบตีลูกบอลแทนแร็กเก็ตเทนนิส ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะอยู่ในแดนของตนเองพยายามใช้มือตบตีลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปมาโดยพยายามมิให้ลูกบอลนั้นตกลงในแดนรับผิดชอบของฝ่ายตน แต่เนื่องจากข้างในลูกบาสเกตบอลเบาเกินไป เป็นเหตุให้วิถีของลูกบอลไม่สามารถบังคับได้แน่นอน ดังนั้นนายมอร์แกนจึงสั่งทำลูกบอลขึ้นเป็นพิเศษเพื่อให้เหมาะสมกับเกมที่เขาคิดค้นขึ้นจากบริษัท เอ.จี.สปอลดิ้ง แอนด์ บรอส (A.g.Spolding & Bros) ลูกบอลนี้มีเส้นรอบวงยาวประมาณ 25 - 27 นิ้ว น้ำหนักของลูกประมาณ 9 - 12 ออนซ์ ลักษณะคล้ายลูกบาสเกตบอล แต่ใช้หนังนุ่มๆ เย็บหุ้มไว้ มีขนาดเล็กและน้ำหนักน้อยกว่าเพื่อความนุ่มนวล

ในการเล่นด้วยแขนและมือ เมื่อทดลองเล่นก็เกิดผลดี นายมอร์แกน จึงได้จัดสาธิตการเล่นเกมส์ที่เขาคิดค้นให้ประชาชนและคณะกรรมการ กีฬาฝ่ายพลศึกษาของสมาคม วาย.เอ็ม.ซี.เอ.ที่มาประชุมสัมมนา ณ เมืองสปริงฟิลด์ (Springfield) ได้ชม โดยจัดชุดผู้เล่นจากตำบล โฮลีย์คและใช้ชื่อเกมว่า “มินโตนีต” (Mintonette) ภายหลังการ สาธิต นายเจ.วาย.คาเมรอน (J.y.Cameron) แห่ง Y.M.C.A Buffalo New York ได้เขียนบทความวิจารณ์ในนิตยสารพลศึกษาฉบับเดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2439 (ค.ศ. 1896) สรุปว่า “เป็นกีฬาใหม่ที่ประยุกต์ เทนนิสและแฮนด์บอลเข้าไว้ เล่นได้ทั้งกลางแจ้งและในร่มเหมาะสมกับ คนทุกเพศทุกวัย การเล่นมีจุดหมายบังคับลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปยัง แคนตรงข้ามและพยายามป้องกันมิให้ลูกบอลตกในแดนของตนเป็น กีฬาที่ให้คุณประโยชน์ต่อผู้เล่นอย่างยิ่ง”

ต่อมาศาสตราจารย์อัลเฟรด ที.ฮาล์เตด (Alfred T. Haldtead) แห่งวิทยาลัยสปริงฟิลด์ (Springfield College) ได้พิจารณาถึงวิธีการ เล่นกีฬานี้แล้วเสนอชื่อให้ใหม่ว่า “Volleyball” และได้รับรอง เป็นทางการจากคณะกรรมการด้านพลศึกษาของสหรัฐอเมริกาใน พ.ศ. 2439 (ค.ศ. 1896) ซึ่งต่อมา กีฬาวอลเลย์บอลก็ได้รับความนิยมอย่าง แพร่หลายในสหรัฐอเมริกาและทวีปต่างๆ ทั่วโลก

กีฬาวอลเลย์บอลในประเทศไทย

กีฬาวอลเลย์บอลได้เข้ามาแพร่หลายในประเทศไทยเมื่อใดไม่มี หลักฐานแน่ชัด เพียงแต่ทราบว่ระยะแรก ชาวจีนและชาวญวนนิยม เล่นกันมาก มีการแข่งขันกันในชุมชน และคนไทยก็เริ่มเล่นตาม เพราะ เป็นกีฬาที่ไม่มีอันตราย เล่นง่าย อุปกรณ์น้อย และเล่นร่วมกันได้ทั้งชาย และหญิง

พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกา กีฬาวอลเลย์บอล ขึ้นโดยอาจารย์พคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปลจากภาษาอังกฤษ ในปีนี้ กรมพลศึกษาได้จัดการแข่งขันกีฬาระดับชาติประจำปีและบรรจุกีฬาวอลเลย์บอล หญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก อีกทั้งในหลักสูตรของโรงเรียน พลศึกษากลางได้กำหนดวิชาบังคับให้นักเรียนหญิงเรียนวอลเลย์บอล และเนตบอล จนถึง พ.ศ. 2500 ได้มีบุคคลคณะหนึ่งซึ่งสนใจกีฬา วอลเลย์บอลร่วมกันจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ สนับสนุนและเผยแพร่กีฬาประเภทนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2500 สมาคมวอลเลย์บอลของ ประเทศไทยได้จดทะเบียนตั้งเป็นสมาคมขึ้นและใช้ชื่อเป็นทางการว่า “สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” (Amature Volleyball Association of Thailand) ดำเนินการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลในระบบ 6 คน โดยมีหน่วยงานราชการต่างๆ สนับสนุนการจัดการแข่งขัน กีฬาประเภทนี้ด้วย เช่น กรมพลศึกษา เทศบาลนครกรุงเทพฯ สภา กีฬา ทหารและกีฬาเขตแห่งประเทศไทย เป็นต้น

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีเอกลักษณ์เหมาะสมกับวัฒนธรรม ประเพณีของประเทศไทย ด้วยการแสดงออกถึงความสุภาพในวิธีการ เล่น การแข่งขันและการฝึกซ้อมมักจะไม่เกิดปัญหาทะเลาะวิวาท เป็นการ ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ของผู้ร่วมทีม คู่แข่งขัน และผู้ชมกีฬาวอลเลย์บอล สามารถพัฒนาร่างกายและจิตใจของผู้เล่นได้ตามสภาพแวดล้อม สามารถ ดัดแปลงกติกาการเล่นให้เหมาะสมกับระดับความสามารถ เพศ วัยของ ผู้เล่นได้ เป็นเกมการเล่นเพื่อพักผ่อนหย่อนใจที่ไม่เสี่ยงอันตราย จึงช่วยลดความกังวลใจเรื่องการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในการออกกำลังกาย

ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้เล่นหรือนักกีฬาวอลเลย์บอลตลอดจนผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายจึงเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการเล่นการฝึกซ้อมและการจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล โดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

ทางร่างกาย

1. สุขภาพร่างกายของผู้เล่นโดยรวมมีความสมบูรณ์แข็งแรง เพราะวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีลักษณะการเล่นที่ต่อเนื่องจึงมีผลต่อการพัฒนาระบบการหายใจ การไหลเวียนโลหิตและระบบกล้ามเนื้อเป็นอย่างดี
2. ผู้เล่นจะมีทรวดทรงสมส่วนสวยงาม เนื่องจากวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ใช้อวัยวะในการเล่นทุกส่วนสมดุลกันทั้งแขน ขา และลำตัว ทำให้การพัฒนาทางร่างกายเป็นไปอย่างสอดคล้องกันทุกส่วนส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่ดีเป็นที่ยอมรับ และชื่นชมของบุคคลในสังคมทั่วไป
3. กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายผู้เล่นจะมีประสิทธิภาพในการทำงานมากขึ้น ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่กระฉับกระเฉงในการใช้ชีวิตประจำวัน
4. ร่างกายของผู้เล่นสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้ดี อันเป็นผลสืบเนื่องจากการฝึกที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น
5. ผู้เล่นจะมีระบบประสาทสั่งงานดีเพราะในการฝึกต้องอาศัยความสัมพันธ์ของระบบประสาทสั่งงานกับกล้ามเนื้อทำให้กลไกการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น
6. ส่งเสริมการใช้พลังงานของผู้เล่นในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม
7. ช่วยลดความเสี่ยงของอวัยวะทุกส่วนในร่างกายของผู้เล่นตามวัยและช่วยป้องกันการเกิดโรคบางชนิดได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหวัด ปวดตามข้อ ท้องผูก เป็นต้น

ทางจิตใจ - อารมณ์

1. ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิดีรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนการเคารพต่อกฎระเบียบ และกติกาอันจะส่งผลต่อการเคารพกฎเกณฑ์ ต่างๆ ในสังคม
3. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตื่นเต้น เร้าใจ ทั้งในการเล่น การฝึก การแข่งขันและการเข้าชม
4. ช่วยให้ผ่อนคลายความตึงเครียดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีทั้งผู้เล่นและผู้ชม
5. ส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความเชื่อมั่น มีความกล้าในการตัดสินใจ ที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

ทางสังคม

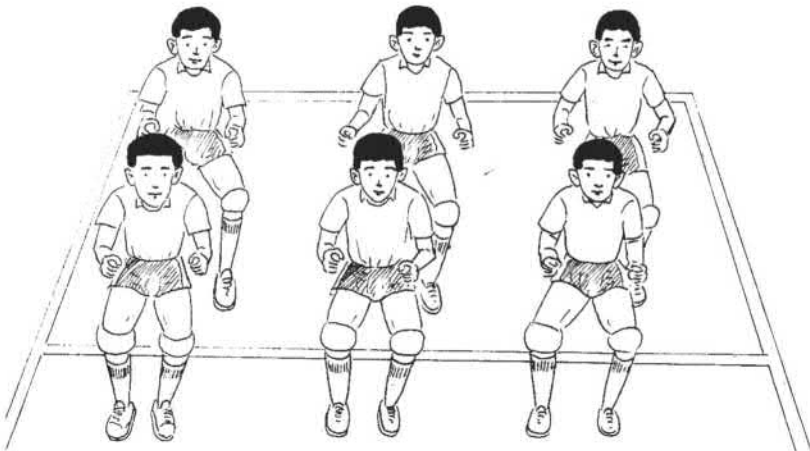
1. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เนื่องจากการฝึกซ้อมเป็นทีม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ความรักใคร่กลมเกลียวในหมู่นักกีฬาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย
2. เกิดความมีวินัย เนื่องจากการในการเล่นผู้เล่นต้องอยู่ในกฎ กติกา จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความปกติสุขได้ในสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
3. เป็นกีฬาที่สร้างความมีน้ำใจนักกีฬา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีสัมพันธภาพดีกับคนทุกระดับ
4. ผู้เล่นเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคม จึงได้รับสิทธิพิเศษ บางประการ เช่น การเข้าศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น การเข้าทำงาน

ประกอบอาชีพเพราะเป็นที่ยอมรับต่อสังคมทั่วไปว่าเป็นบุคคลที่ทำคุณประโยชน์ แก่สังคมและประเทศชาติ

5. กีฬาวอลเลย์บอลเป็นสื่อในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้เล่นและผู้ชมห่างไกลจากอบายมุขและยาเสพติด ซึ่งช่วยแก้ปัญหาสังคมได้วิธีหนึ่ง

ลักษณะเฉพาะของกีฬาวอลเลย์บอล

การแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลประกอบด้วยผู้เล่น 2 ทีม ทีมละ 12 คน เป็นผู้เล่นจริงลงแข่งขันในสนามทีมละ 6 คน สนามแข่งขันมีขนาด 18 x 9 เมตร แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่ากัน โดยเส้นกึ่งกลางและเหนือเส้นกึ่งกลางสนามซึ่งดาข่ายไว้ตามความสูงที่กำหนด แต่ละด้านของสนามแบ่งเป็นแดนหน้า และแดนหลัง ผู้เล่นจะมีตำแหน่งการเล่น 2 ลักษณะ คือ แดวหน้า 3 คน แดวหลัง 3 คน ใช้ลูกบอลอัดด้วยลมเป็นอุปกรณ์ในการเล่น ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของกีฬาประเภทนี้ คือ



1. จุดมุ่งหมายในการเล่น

ต้องส่งลูกบอลข้ามตาข่ายให้ไปลงบนพื้นสนามในแดนฝ่ายตรงข้าม โดยใช้อวัยวะของร่างกายทุกส่วนสัมผัสลูกบอลโดยการ ปะทะ ตี ตบ โหม่ง ฯลฯ โดยลูกบอลที่มาสัมผัสอวัยวะต่างๆ ต้องถูกบังคับให้กระดอนออกไปอย่างชัดเจน และถูกต้องตามกติกา

2. การเล่น

2.1 เลือกเสิร์ฟ หรือรับลูกเสิร์ฟ

2.2 เลือกแดน

ผู้เสิร์ฟต้องเสิร์ฟภายในเขตเสิร์ฟให้ลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายรับ จากนั้นทั้งสองฝ่ายจะพยายามได้ลูกบอลกลับไปมาโดยแต่ละทีมมีสิทธิถูกลูกบอลได้ 3 ครั้ง (ยกเว้นลูกบอลที่ถูกสัมผัสโดยการสกัดกัน ซึ่งไม่นับเป็นการเล่นครั้งที่ 1) เพื่อป้องกันมิให้ลูกบอลตกลงถูกพื้นสนามในแดนของตนและเพื่อที่จะส่งลูกบอลได้กลับไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม โดยผู้เล่นแต่ละคนจะถูกลูกบอล 2 ครั้งติดต่อกันไม่ได้ (ยกเว้นผู้ที่สกัดกัน)

3. การได้คะแนน

ถ้าฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายมาได้ตามกติกาให้ฝ่ายเสิร์ฟ ได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าฝ่ายเสิร์ฟทำเสียให้ฝ่ายรับได้ 1 คะแนน และได้สิทธิเสิร์ฟ

4. การแพ้ชนะ

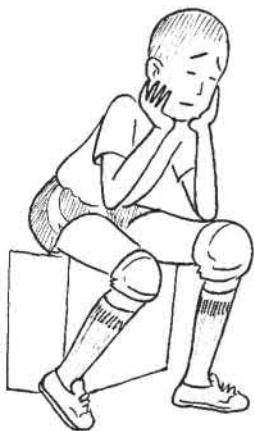
ในการแข่งขันเซตที่ 1 - 4 ทีมที่ทำได้ 25 คะแนนก่อน และมีคะแนนนำทีมตรงข้ามอย่างน้อยที่สุด 2 คะแนน เป็นทีมชนะการแข่งขันในเซตนั้น ถ้าทั้งสองทีมทำคะแนนได้ 24 คะแนนเท่ากัน ให้แข่งขันต่อไปจนกว่าทีมใดทีมหนึ่งจะทำคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน เช่น 26 : 24 หรือ 27 : 25 (โดยไม่กำหนดคะแนนสิ้นสุด) จึงจะถือเป็น

ทีมที่ชนะในเซตนั้น ทีมที่ชนะ 3 เซตก่อน เป็นทีมที่ชนะการแข่งขัน
ในกรณีที่ได้เซตชนะเท่ากัน 2 : 2 การแข่งขันในเซตตัดสินจะแข่งกัน
15 คะแนน และทีมชนะจะต้องมีคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน
(โดยไม่กำหนดคะแนนสิ้นสุด) เมื่อเล่นชนะ 2 ใน 3 เซต หรือ 3 ใน
5 เซต (แล้วแต่ระเบียบการแข่งขัน) ถือว่าเป็นฝ่ายชนะ

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลด้วยความปลอดภัย

การเล่นกีฬาเป็นการสร้างสรรค์คุณประโยชน์ให้แก่ร่างกายอย่าง
มากมาย ถ้าผู้เล่นได้เรียนรู้วิธีการเล่นที่ถูกต้องและปฏิบัติตามขั้นตอน
การเล่นอย่างรอบคอบ แต่ในกรณีที่ผู้เล่นขาดความรู้ความเข้าใจใน
กลวิธีการเล่นตลอดจนขั้นตอนต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้
ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้กับการเล่นกีฬา
วอลเลย์บอล จึงขอแนะนำหลักความปลอดภัยไว้ดังนี้

1. สำรวจความพร้อมของร่างกาย ถ้ามีความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย
มิใช่ เพียงหายจากการเจ็บป่วย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ยังมีอาการ
มึนเมา ควรงดเว้นการฝึกและเล่น



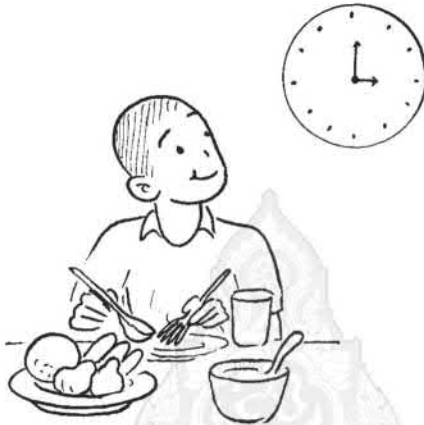
2. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนว่าออกกำลังได้หรือไม่เพียงใด หรือมีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายหรือไม่ ถ้าเกิดอาการเจ็บป่วยกะทันหันจะมีวิธีปฐมพยาบาลตนเองอย่างไร

3. ทำใจให้ร่าเริง มีอารมณ์ร่วมในการเล่น อย่าฝืนใจเล่น เพราะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

4. ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ไม่สวมเสื้อผ้าที่คับหรือหลวมเกินไป ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายจากการกระโดดซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ส้นเท้า หรือข้อเท้าพลิก เป็นต้น



5. ควรรับประทานอาหารมื้อหลักก่อนการเล่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการจุกเสียดท้องและการตกค้างของอาหารในกระเพาะอาหาร เนื่องจากการย่อยที่ไม่สมบูรณ์จะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ



6. ถ้ามีการเจ็บป่วยและอยู่ในระหว่างการกินยารักษาอาการไม่ควรออกกำลังกายหลังการกินยาแล้วน้อยกว่า 12 ชั่วโมง เพราะฤทธิ์ยาอาจตกค้างอยู่ทำให้ประสาทสั่งงานช้า มึนงง เป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้ง่าย



7. ควรตรวจสอบอุปกรณ์การเล่นและสนามให้เรียบร้อย คว้าแรงดันลมในลูกบอลเหมาะสมหรือไม่ พื้นสนามมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคต่อการเล่น เสาตาข่ายอยู่ใกล้สนามเกินไปหรือมีสายลวดยึดเสาตาข่ายหรือไม่ ถ้ามีสิ่งกีดขวางรอบสนามที่จะก่อให้เกิดอันตรายต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อย



8. ก่อนเล่นทุกครั้งผู้เล่นทุกคนต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ และให้ครบทุกส่วนเพื่อสร้างความพร้อมให้แก่ร่างกาย



9. ผู้เล่นทุกคนควรสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ขณะนี้กำลังเล่นอยู่ในตำแหน่งใด จะเคลื่อนที่ไปที่ไหน อย่างไร กำลังเล่นใกล้ผู้เล่นคนใดหรือเล่นใกล้สิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายอะไร แล้วระมัดระวังเหตุอันตรายที่อาจเกิดขึ้น



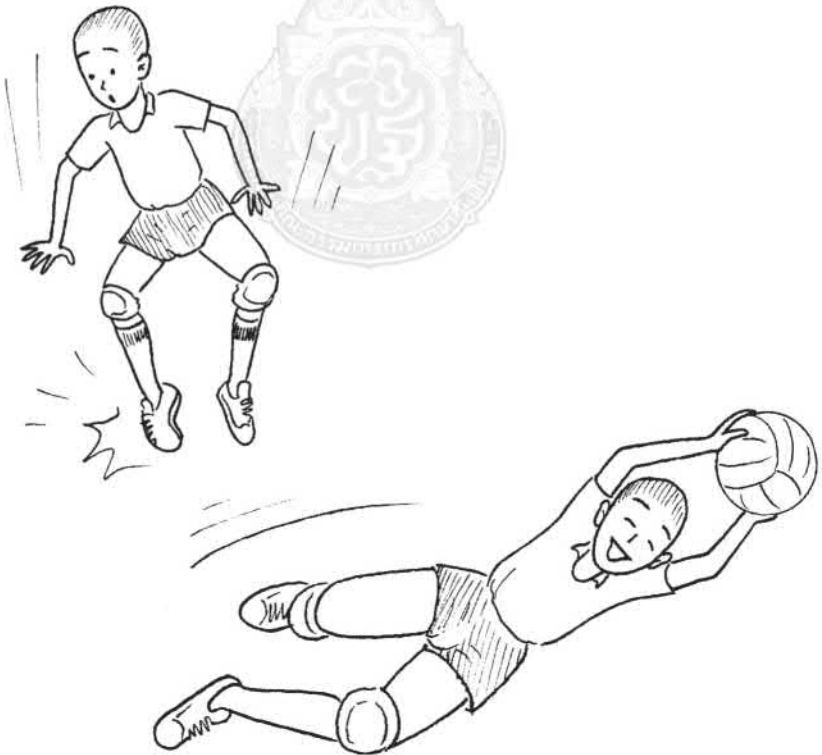
10. อย่าเล่นเลียนแบบการเล่นผู้อื่นโดยไม่ได้ฝึกมาก่อน เพราะการเล่นบางลักษณะอาจอาศัยความเคยชินในการฝึกฝน เช่น การพุ่งตัวรับลูกบอล การล้มม้วนตัว ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อนอย่าปฏิบัติเลียนแบบเป็นอันขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่าย



11. หลีกเลี่ยงการกระทำผิดกติกาโดยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เช่น กระโดดตบลูกแล้วล้ำเส้นแบ่งแดนก็พยายามลงสู่พื้นโดยมิให้เท้าล้ำเส้นแบ่งแดน เพราะจะทำให้เสียการทรงตัวและเกิดข้อเท้าพลิกได้ง่าย

12. อย่าเล่นพลิกแพลงในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เพราะอาจก่อให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรืออันตรายกับกระดูกข้อต่อได้ เช่น การเสิร์ฟลูกสุดอย่างแรง ถ้าร่างกายไม่พร้อมอาจทำให้เจ็บไหล่หรือข้อต่อที่ไหล่หลุดได้

13. อย่าฝืนเล่นท่าเสี่ยงอันตรายเพื่อเอาใจผู้ชม เช่น ผู้ชมชอบการพุ่งตัวรับลูกบอลแต่ผู้เล่นไม่ถนัดหรือโอกาสไม่เหมาะผู้เล่นต้องไม่เสี่ยงพุ่งตัวเพื่อเอาใจผู้ชม



14. ถ้าไม่แน่ใจว่าจะลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย อย่าใช้แรงในขณะลอยตัวกลางอากาศอย่างเต็มที่ เพราะอาจเกิดอันตรายขณะลงสู่พื้นได้ เช่น การกระโดดตบ ถ้าไม่แน่ใจว่าจะลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย ไม่ควรตบลูกบอลอย่างรุนแรง ควรตบลูกบอลเบาๆ แล้วลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย



15. อย่าตามไปเล่นลูกบอลที่เข้าไปในเขตอันตรายแล้ว เช่น บางโอกาสการเล่นลูกบอลอาจจะคอนเข้าไปในกลุ่มผู้ชมหรือออกนอกสนามไปไกลมาก ผู้เล่นไม่ควรตามไปเล่นลูกบอลเพราะอาจเกิดอันตรายจากการปะทะกับผู้ชมหรือสิ่งกีดขวางที่อยู่โดยรอบสนามได้



16. อย่าแย่งกันทำคะแนน บางโอกาสคู่ต่อสู้รับลูกโด่งเข้ามา ใกล้ตาข่าย อย่าแย่งกันตบลูกบอลเพื่อทำคะแนน เพราะอาจเกิดการปะทะหรือตีมือซึ่งกันและกันได้ ควรให้โอกาสแก่ผู้เล่นที่มีโอกาสดีกว่า หรือเป็นเจ้าของตำแหน่งการเล่น ณ ที่นั้นเป็นผู้ทำคะแนน



17. ถ้าเกิดการเหยียบเท้ากันระหว่างการลงสู่พื้น เช่น ผู้เล่นคนหนึ่งตบ อีกคนหนึ่งสกัดกัน แล้วลงสู่พื้นมาเหยียบเท้ากัน ผู้เล่นคนที่ถูกเหยียบอย่าดึงเท้าออกทันที และผู้เล่นที่เหยียบก็อย่าแรงแวรดึงเท้ากลับคืน เพราะอาจเกิดข้อเท้าพลิกได้ทั้งสองฝ่าย



18. ช่วยยึดจับผู้เล่นร่วมทีมที่ไม่สามารถทรงตัวได้ เช่น วิ่งไปรับลูกบอลแล้วเสียการทรงตัวกำลังจะล้ม หรือบางครั้งเล่นลูกบอลโดยล้มตัวไถลสิ่งกีดขวางที่จะก่อให้เกิดอันตราย ให้ช่วยกันป้องกันผู้เล่นคนนั้นไว้ แม้จะเป็นผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก็ตาม



19. อย่าใช้เข่าขึ้นพื้นเพื่อการทรงตัว หรือใช้แขนรับน้ำหนักตัว ในลักษณะข้อศอกตั้ง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นทักษะใดก็ตาม เพราะจะเกิดอันตรายได้

20. ถ้ารู้ตัวว่าเหนื่อยมากอย่าหักโหมเล่น และถ้าเกิดการบาดเจ็บหรือเป็นตะคริว อย่าฝืนเล่นต่อไปเพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย และจะเกิดอาการเจ็บที่เรื้อรัง รักษายาก



มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล

มารยาทของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. ควรแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ยกเว้นในการแข่งขัน ผู้เล่นต้องแต่งกายตามกติกา สำหรับการเล่นทั่วไป เพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อออกกำลังกาย ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและค่านิยมในสังคม



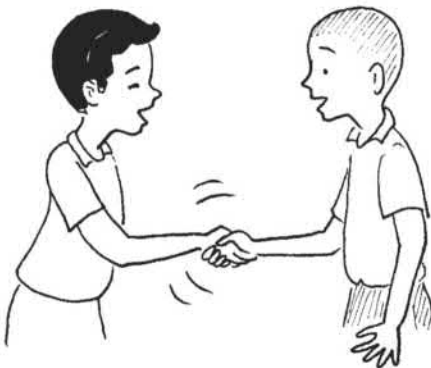
2. ไม่แสดงกิริยาดูหมิ่น ล้อเลียน หรือกล่าวถ้อยคำเสียดสี ไม่สุภาพกับผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ฝ่ายตรงข้าม ผู้ชม หรือผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย



3. ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาไม่ควรรับฟังคำสอนจากผู้หนึ่ง
ผู้ใดนอกสนามยกเว้นผู้ฝึกสอนประจำทีม



4. ควรประพฤติตนด้วยความสุภาพเรียบร้อย แสดงความ
เป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน
เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วควรสัมผัสมือผู้เล่นของทีมตรงข้าม ไม่ว่า
ผลการแข่งขันจะแพ้ หรือชนะก็ตาม



5. ไม่ได้เถียง หรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่อื่นใดในการแข่งขัน และปฏิบัติตามระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด



6. จะต้องอดทน อดกลั้น และพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะทำผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ



มารยาทของผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล

1. ให้เกียรตินักกีฬาและกรรมการผู้ตัดสิน แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่น



2. ไม่กล่าวถ้อยคำหรือแสดงกริยาเยาะเย้ยถากถางผู้ที่เล่นผิดพลาด

3. ไม่เชียร์ในลักษณะที่เป็นการเสียดสีหรือดูหมิ่น ดูแคลนผู้เล่นทีมอื่น



4. ไม่ทำตัวเป็นผู้ตัดสิน ด้วยการวินิจฉัยเหตุการณ์ต่างๆ แล้วแสดงกิริยาคัดค้านความเห็นของผู้อื่น



5. ไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานของผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่นๆ



6. ควรอยู่ในบริเวณที่คณะกรรมการจัดการแข่งขันจัดเตรียมไว้ให้



7. ยอมรับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินและคณะกรรมการ
ทุกฝ่ายด้วยใจเป็นธรรม



การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬาวอลเลย์บอล

อุปกรณ์การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลควรได้รับการดูแลเก็บรักษาให้ดีเพื่อให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานได้นานที่สุด เพื่อความประหยัด และเป็นการปลูกฝังให้ผู้เล่นเกิดนิสัยรักความมีระเบียบ โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

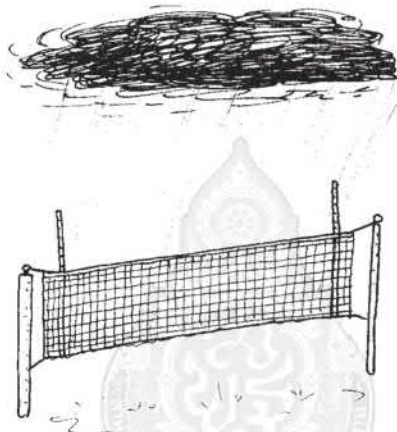
1. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อความสะดวกในการนำมาใช้



2. อุปกรณ์ที่ชำรุดและสามารถซ่อมแซมได้ เช่น ตาข่ายขาด ควรรีบซ่อมแซมทันที การปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น



3. อย่าชิงดาข่ายให้ตึงเต็มที่ตลอดเวลา ควรชิงตึงเฉพาะช่วงฝึกซ้อมเท่านั้นแล้วหย่อนดาข่ายไว้เพื่อมิให้เสาข่ายต้องถูกดึงเข้าหากันตลอดเวลา อันเป็นสาเหตุให้เสาชำรุดได้ง่ายและไม่ควรทิ้งดาข่ายไว้กลางแจ้งให้ถูกแดดถูกฝนเป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ดาข่ายชำรุดเสียหายมีอายุการใช้งานไม่นานเท่าที่ควร



4. อย่าให้ลูกวอลเลย์บอลที่ทำด้วยหนังถูกน้ำ เพราะนอกจากจะเป็นการเพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้นแล้ว ยังทำให้ลูกบอลชำรุดเร็วกว่าปกติ เมื่อลูกบอลถูกน้ำ ควรใช้ผ้าเช็ดให้แห้งทันทีก่อนที่จะนำลูกบอลมาเล่น หรือนำไปเก็บต่อไป



5. ทำความสะอาดลูกบอลทุกครั้งด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำแล้วบิดให้แห้ง เช็ดก่อนจะนำไปเก็บ



6. การสูบลมเข้าหรือปล่อยลมออกจากลูกบอล ควรใช้เข็มที่ใช้กับลูกวอลเลย์บอลโดยเฉพาะ ถ้าใช้ของแหลมชนิดอื่นจะทำให้ลูกวอลเลย์บอลชำรุดได้ง่าย

7. หมั่น เช็ด กวาดดูพื้นสนามเล่นให้สะอาดอยู่เสมอ



8. ควรมีรถเข็นลูกบอล เพื่อความสะดวกในการรวบรวมลูกบอล
เพื่อใช้ในการฝึก



9. ไม่ควรใช้ลูกบอลรองนั่ง เพราะจะทำให้ลูกบอลมีรูปทรง
เปลี่ยนไป



10. ไม่ควรเก็บอุปกรณ์ไว้ในห้องที่อับชื้น อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เพราะอาจเกิดเชื้อรา และเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ



คุณสมบัติของนักกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่จะเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ดีควรมีคุณสมบัติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. รูปร่าง ลักษณะภายนอกที่สามารถเห็นได้อย่างเด่นชัด คือ ความสูง นักกีฬาวอลเลย์บอลที่ดีควรมีรูปร่างสูง เพราะความสูงของนักกีฬาเป็นความได้เปรียบที่ถูกต้องตามกติกา ยังสามารถคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสูงได้มากยิ่งขึ้นดี ส่วนจะเลือกนักกีฬาที่มีลักษณะสูงโย่ง หรือสูงใหญ่ให้พิจารณาช่วงเวลาในการฝึกซ้อม โดยคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่า การเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้กับนักกีฬากระทำได้ง่ายกว่าการลดขนาดหรือน้ำหนักของนักกีฬา และคนที่มีลักษณะสูงใหญ่มักจะ

มีการเคลื่อนไหวช้าซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ฉะนั้น จึงควรเลือกนักกีฬาที่มีลักษณะสูงโย่งมาฝึกหัดมากกว่านักกีฬาที่มีลักษณะสูงใหญ่

2. รยางค์ หมายถึง ส่วนที่ยื่นออกไปจากลำตัว การเลือก นักกีฬาวอลเลย์บอลผู้ฝึกสอนควรเลือกนักกีฬาที่มีรยางค์ยาว เพราะจะ มีความได้เปรียบทางรูปร่างแฝงอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีในการเล่น และให้ พิจารณขนาดของฝ่ามือและนิ้วมือด้วย นักกีฬาคนใดมีฝ่ามือใหญ่ นิ้วมืวยาวจะสามารถฝึกหัดกีฬาวอลเลย์บอลได้ง่าย เพราะทักษะการเล่น กีฬาวอลเลย์บอลหลายอย่างต้องอาศัยนิ้วและฝ่ามือในการบังคับทิศทาง ของลูกบอล



3. สายตา กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความฉับไวของการคาดคะเนทิศทาง ความเร็ว และความแรงของลูกบอลด้วยสายตา ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงประสิทธิภาพในการมองเห็นของนักกีฬาด้วย นักกีฬาคนใดมีความผิดปกติทางสายต่าย่อมมีความเสียเปรียบอยู่ในตัว แม้จะสวมแว่นหรือใส่คอนแทคเลนส์เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องดังกล่าวแล้วก็ตาม



ความสำคัญของทักษะพื้นฐานในกีฬาวอลเลย์บอล

ทักษะพื้นฐานที่ถูกต้องเป็นเรื่องจำเป็นและมีความสำคัญมากสำหรับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลที่ดี เพราะสามารถทำให้ผู้เล่นพัฒนาเป็นนักกีฬาในระดับสูงต่อไปได้

ทักษะพื้นฐานของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ประกอบด้วย

1. การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม
2. การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกบอล
3. การเล่นลูกสองมือล่าง
4. การเสิร์ฟ
5. การตบ
6. การสกัดกั้น
7. การเซต

1. การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม

พื้นฐานเบื้องต้นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง คือ การทรงตัวในท่าเตรียมพร้อม เพราะหากมีการเตรียมพร้อมที่ดีจะส่งผลต่อการปฏิบัติทักษะที่ต่อเนื่องได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

วิธีการและขั้นตอนในการเตรียมพร้อม

1. ยืน ย่อเข่า แยกเท้าห่างกันประมาณหนึ่งช่วงไหล่ วางเท้าทั้งสองในลักษณะเท้าหน้าเท้าตาม (ยกเว้นการสกัดกั้น จะวางเท้าทั้งสองเสมอกัน)
2. เท้าหลังเปิดส้นเท้าเล็กน้อย น้ำหนักตัวเฉลี่ยอยู่ที่เท้าหน้าประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ ลำตัวโน้มไปข้างหน้า
3. เงยหน้า ตามองไปที่ลูกบอล
4. สมองคิดถึงกลวิธีในการเล่น
5. แขนทั้งสองข้างงอเล็กน้อย ยกมือยื่นออกไปข้างหน้า
6. เท้าทั้งสองพร้อมจะเคลื่อนที่เพื่อปรับตัวให้อยู่ในสภาพที่สอดคล้องกับการเล่นเสมอ

การยืนในท่าเตรียมพร้อม



ด้านหน้า

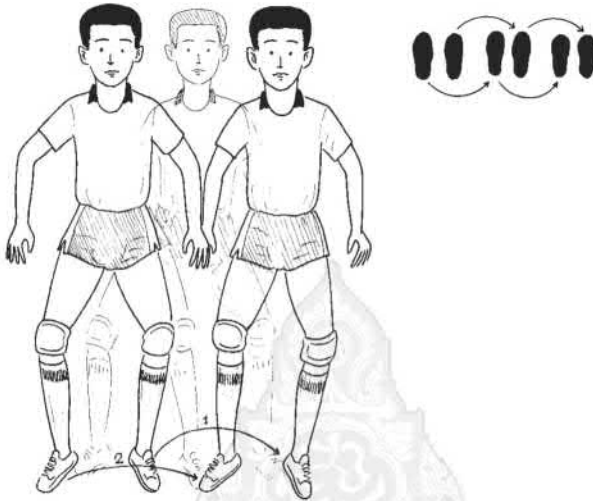


ด้านข้าง

2. การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกบอล

การเคลื่อนที่ในกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเฉพาะคือ การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ในระยะสั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทิศทาง และวิธีการเคลื่อนที่เสมอเพื่อความเหมาะสมในการเล่นลูกบอลแต่ละสถานการณ์ได้แก่

1. การสไลด์เท้า (Slide) เป็นลักษณะที่ใช้กับการเคลื่อนที่ในระยะทางไกลๆ ด้วยการเคลื่อนเท้าในลักษณะเท้าหน้า - เท้าตาม โดยลำดับดังภาพ



2. การวิ่ง (Running) เป็นลักษณะที่ใช้กับการเคลื่อนที่ในระยะปานกลาง - ไกล โดยการวิ่งเข้าหาลูกบอลแล้วหันหน้าไปสู่ทิศทางที่จะส่งลูกไปดังภาพ



3. การเล่นลูกสองมือล่าง

การเล่นลูกสองมือล่างหรือเรียกว่า การเล่นลูกมือล่าง หมายถึง การใช้แขนทั้งสองเล่นลูกบอลพร้อมกันโดยการประสานมือเพื่อการชิดแขนทั้งสองให้อยู่ในระดับเดียวกันไม่เหลื่อมล้ำอันจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทิศทางการกระดอนของลูกบอลเสียไป การเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญประการแรกในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เป็นทักษะที่ปฏิบัติได้ง่ายแต่การจะฝึกให้เกิดความชำนาญต้องอาศัยเวลาและวิธีการที่ถูกต้อง



วิธีการและขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

1. การทรงตัว

การทรงตัวหรือเตรียมตัวเพื่อการเล่นลูกสองมือล่าง ให้ผู้เล่นยืนในลักษณะเท้าหน้า - เท้าตาม โดยมีระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสองประมาณ 1 ช่วงไหล่ ไม่กำหนดว่าเท้าซ้ายหรือเท้าขวาต้องอยู่ข้างหน้าแล้วแต่ความถนัดและโอกาสในการเล่น หย่อนเท้าลงเล็กน้อยน้ำหนักตัว

ก่อนมาทางเท้าหน้า หลังตรง หน้าเงยตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา เปิด
ส้นเท้าหลังขึ้นเล็กน้อยเพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่ติดตามลูกบอล
มือทั้งสองยกขึ้นระดับอกยื่นออกข้างหน้า



2. การประสานมือ

เป็นกิจกรรมที่สำคัญในทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง
เพราะการประสานมือจะช่วยให้แขนทั้งสองข้างยึดติดกันในลักษณะ
เรียบเสมอ และเกร็งให้แขนทั้งสองข้างตั้งเพื่อรับการปะทะของลูกบอล
อย่างสม่ำเสมอพร้อมกันทั้งสองข้าง และช่วยรักษาความสมดุลของ
แขนทั้งสองข้างขณะเล่นลูกด้านล่างลำตัวด้วย

แบบของการประสานมือ

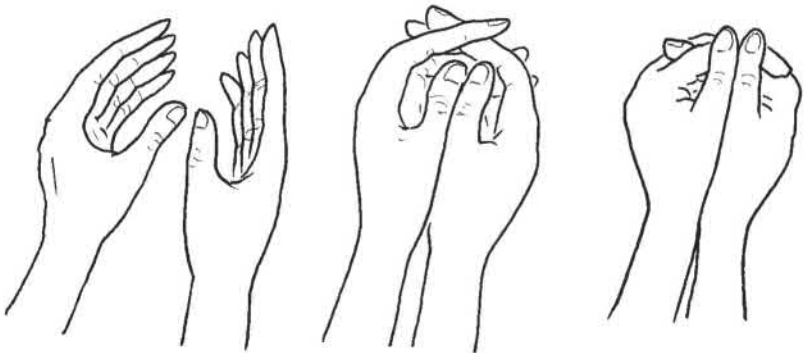
ไม่มีกติกากำหนดว่าต้องประสานมืออย่างไร แต่ในทาง
ปฏิบัติจะยึดหลักความสะดวก ความปลอดภัย และความรวดเร็วจึงมี
รูปแบบในการประสานมือหลายแบบแต่ที่สำคัญมี 2 แบบ คือ

1. แบบการช้อนมือ ใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกันโดย
ใช้มือที่ถนัดซ้อนอยู่บนมือที่ไม่ถนัดแล้วกำมือทั้งสองข้างเข้าหากันให้
นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางขนานกันอยู่บนสันนิ้วชี้



แบบช้อนมือ

2. แบบการสอดนิ้ว ใช้มือทั้งสองประกบกันโดยให้นิ้ว
สอดในระหว่างกันและกัน นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางขนานบนสันนิ้วชี้



แบบสอดนิ้ว

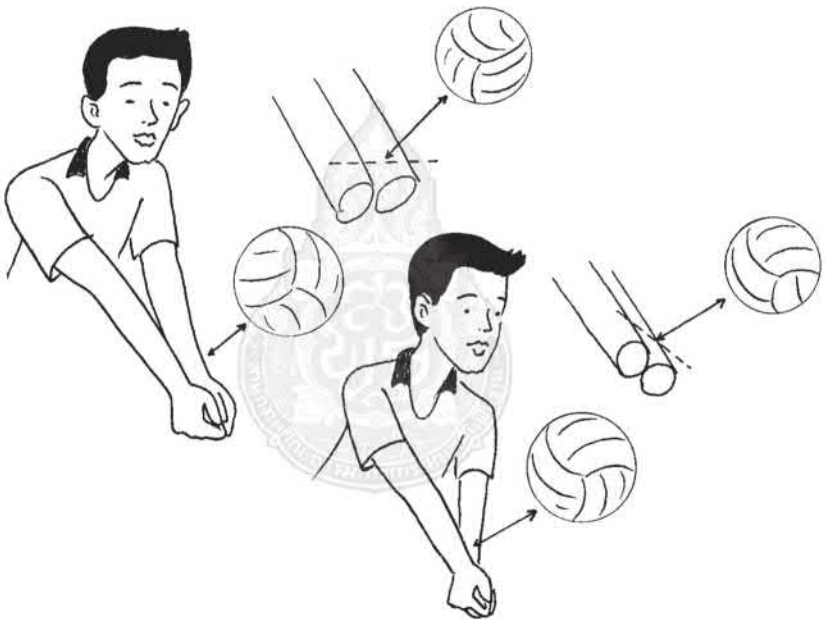
3. จุดตกกระทบของลูกบอลกับแขน

เนื่องจากลูกบอลเป็นวัสดุที่มีการยืดหยุ่น 'โดยธรรมชาติ' เมื่อลูกบอลกระทบของแข็งจะกระดอนอย่างแรง แต่ถ้ากระทบของนุ่มจะหยุดตัวมีแรงกระดอนน้อย ดังนั้นในการเล่นลูกสองมือน้อยซึ่งลูกบอลต้องกระทบแขนทั้งสองข้างจึงต้องพิจารณาจุดตกกระทบที่เหมาะสมเพื่อไม่ให้ลูกบอลเกิดการกระดอนที่รุนแรงยากต่อการบังคับทิศทาง หรือ เกิดการหยุดตัวจนพิจารณาได้ว่าเป็นการพักบอล ในทางปฏิบัติ จุดตกกระทบของลูกบอลกับแขนจะอยู่บริเวณเหนือข้อมือขึ้นมาทางข้อศอกประมาณ 10 เซนติเมตร ทั้งนี้เพราะบริเวณดังกล่าวไม่แข็งหรือนิ่มจนเกินไป จึงสะดวกในการบังคับทิศทางของลูกบอลที่กระดอนออกไป และไม่ผิดกติกาการพักบอล แต่ถ้าโอกาสไม่อำนวยจุดตกกระทบของลูกบอลกับแขนอาจเปลี่ยนเป็นจุดต่างๆ ที่อยู่บริเวณแขนท่อนล่าง และมือทั้งสองที่ประกบกันก็ได้



4. ทิศทางการกระดอนของลูกบอล

มุมในการกระดอนของลูกบอลจากการเล่นลูกสองมือล่างอย่างถูกวิธีสามารถคาดคะเนได้โดยยึดหลักว่ามุมในการกระดอนของลูกบอลกับแนวนานจะเท่ากับมุมที่แขนทำกับแนวดิ่งที่จุดตกกระทบของลูกบอล



ดังนั้นถ้าต้องการเล่นลูกบอลให้กระดอนออกข้างหน้าของผู้เล่นมุมของแขนกับแนวดิ่งต้องไม่เกิน 90 องศา ถ้าต้องการเล่นลูกบอลให้กระดอนออกข้างหลังมุมของแขนกับแนวดิ่งต้องไม่ต่ำกว่า 90 องศา ในขณะที่เมื่อลูกบอลกระทบแขน และถ้าต้องการให้ลูกบอลกระดอนตั้งขึ้นในแนวดิ่ง มุมของแขนกับแนวดิ่งต้องเป็น 90 องศา

5. การส่งแรง

แรงกระดอนของลูกบอลที่กระทบแขนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับส่วนประกอบดังนี้

1. แรงของลูกที่พุ่งเข้าหาแขน
2. แรงจากความตึงของแขน
3. แรงจากการยกแขนขึ้น
4. แรงจากการเหยียด เข่า และข้อเท้า

ถ้าสามารถบังคับได้ควรใช้การส่งแรงปะทะเพื่อการกระดอนของลูกบอลจากการเหยียดเข่าและข้อเท้าผสมแรงจากความตึงของแขนประกอบกัน แต่ถ้าจังหวะไม่อำนวยสามารถใช้การยกแขนช่วยเพื่อให้ลูกบอลกระดอนไปตามทิศทางและระยะที่ต้องการ

ถ้าลูกบอลพุ่งเข้าหาตัวผู้เล่นอย่างแรง การยกแขนต้องเปลี่ยนจากการยกขึ้นเป็นการผ่อนลง เพื่อลดแรงปะทะให้ลูกบอลกระดอนอยู่ในระยะที่ต้องการ

โอกาสที่จะเล่นลูกสองมือล่าง

1. เพื่อป้องกันลูกบอลที่ส่งข้ามตาข่ายมาจากฝ่ายตรงข้ามไม่ให้ตก
2. เพื่อส่งลูกบอลข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม
3. เพื่อตั้งลูกบอลครั้งที่สองสำหรับตบข้ามตาข่ายไปฝ่ายตรงข้าม
4. เพื่อส่งลูกบอลให้ตัวเซตตั้งลูกบอลครั้งที่สองเพื่อการตบ
5. ใช้เป็นกลวิธีในการเล่นลูกบอลที่ติดตาข่ายและกำลังลดระดับลงต่ำ

6. เพื่อส่งลูกบอลในการเล่นครั้งที่สามซึ่งอยู่ห่างตาข่ายมากให้ข้ามตาข่ายไปยังฝ่ายตรงข้าม

ข้อเสนอแนะในการเล่นลูกสองมือล่าง

1. ควรทรงตัวในลักษณะที่ถูกต้องและพร้อมที่จะเล่นอยู่เสมอ
2. ควรยกแขนขึ้นระดับเอวตลอดเวลา
3. ควรประสานมือในลักษณะแขนตั้งที่ด้านล่างแล้วยกแขนขึ้นปะทะลูกบอลในลักษณะแขนตั้งตลอดแขน
4. การจับมือทุกครั้งหัวแม่มือทั้งสองต้องเรียงขนานไม่ซ้อนกัน
5. การเกร็งแขนโดยการกำมือหรือกดข้อมือลงเล็กน้อยเหมาะสำหรับการรับลูกเบา ถ้าลูกมาเร็วและแรงควรใช้วิธีเกร็งข้อศอกแล้วผ่อนข้อมือเล็กน้อยเป็นการผ่อนความตึงของกล้ามเนื้อแขนท่อนล่างเพื่อลดแรงปะทะของลูกบอลให้น้อยลง ลูกบอลจะไม่กระดอนไปไกล
6. พยายามบังคับลูกบอลที่กระดอนออกไป อย่าให้หมุนเพื่อสะดวกต่อการเซต



7. ถ้าเป็นการรับลูกเสิร์ฟซึ่งเคลื่อนที่มาในลักษณะลูกสาย ควรรอให้ลูกบอลลดระดับลงต่ำ แล้วจึงเล่นลูกบอลเพราะเมื่อลูกบอลลดระดับลงมาต่ำแล้วการส่ายจะลดลง

8. ควรให้ลำตัว - แขน - ลูกบอล - และจุดหมายที่ส่งลูกบอล ไปอยู่ในทิศทางเดียวกัน

9. การเตรียมตัวรับลูกบอลแรงควรขยายฐาน (ขาทั้งสอง) ให้กว้างเพื่อรองรับลูกบอลในระดับต่ำเพื่อลดแรงปะทะของลูกบอลกับแขน และเพื่อป้องกันพื้นที่ให้ได้มากโดยไม่ต้องก้าวเท้า

10. ไม่ควรเคลื่อนที่ในขณะที่ประสานแขนตึง ควรเคลื่อนที่ในลักษณะปล่อยมือและแขนตามธรรมชาติ เมื่อจะเล่นจึงค่อยประสานแขนตึงและถ้าไม่จำเป็นอย่าเล่นลูกบอลขณะกำลังเคลื่อนที่ ควรหยุดตั้งหลักในท่าที่มั่นคงก่อน

การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างตัว

การเล่นลูกสองมือล่างนอกจากจะใช้กับลูกบอลที่เคลื่อนที่มาข้างหน้าแล้ว ในบางโอกาสผู้เล่นต้องใช้วิธีเล่นลูกสองมือล่างกับลูกบอลที่เคลื่อนที่มาจากด้านหลังลำตัวทั้งข้างซ้ายและข้างขวา เพราะความรับผิดชอบในการป้องกันพื้นที่ของผู้เล่นแต่ละคนมีได้อยู่เพียงด้านหน้าเท่านั้น หากแต่เป็นพื้นที่โดยรอบตัวในรัศมี 1 ก้าวกับ 1 ช่วงแขน ดังนั้นผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอลโดยทั่วไปจึงมีความจำเป็นต้องฝึกหัดเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัวด้วย

วิธีเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัวทางซ้าย จากท่าทรงตัวปกติ ให้ผู้เล่นก้าวเท้าซ้ายออกด้านข้างเหยียดแขนทั้งสองออกประกบมือทางซ้ายบิดลำตัวเล็กน้อยเพื่อเอียงให้ไหล่ข้างซ้ายสูงกว่าข้างขวาน้อย แขนซ้ายจะสูงกว่าแขนขวา ทั้งน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้ายเป็นส่วนใหญ่

เข้าซ้ายงอ เข่าขวาเหยียดเกือบถึง ตามองทิศทางของลูกบอลที่วิ่งมา เมื่อลูกบอลกระทบแขนให้ใช้แรงส่วนจากต้นขาซ้ายเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับการบังคับทิศทางลูกด้วยแขนทั้งสองในลักษณะแขนตั้ง สำหรับการเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัวทางขวา ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม

ข้อสังเกต การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัว ระดับแขน และไหล่ทั้งสองของผู้เล่นขณะที่กระทบลูกบอลจะต่างระดับกันเสมอ ลูกบอลมาด้านใดแขนและไหล่ข้างนั้นจะสูงกว่าแขนและไหล่ด้านตรงข้าม แต่ยังรักษาลักษณะของการประสานมือและการเหยียดแขนตั้งไว้



การเล่นลูกสองมือบน



ด้านข้าง (ขวา)

ด้านหน้า

ด้านข้าง (ซ้าย)

วิธีเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ

ผู้เล่นยืนทรงตัวในลักษณะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อลูกบอลพุ่งเข้าหาตัวผู้เล่นในระดับสูงเกินกว่าจะใช้วิธีการเล่นลูกสองมือล่างได้ วิธีปฏิบัติให้ยกมือทั้งสองขึ้นก่อนข้างสูง เมื่อลูกบอลพุ่งมาในระดับที่เหมาะสมต่อการเล่นด้วยวิธีการเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ ให้ผู้เล่นยกมือขึ้นประกบกันโดยแยกนิ้วหัวแม่มือออกจากนิ้วทั้งสี่แล้วสอดง่ามมือระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือทั้งสองมือเข้าหากันแล้วพับนิ้วหัวแม่มือไปด้านหลัง นิ้วมือทั้งสี่ของแต่ละมือจะวางซ้อนขวางกัน ให้ฝ่ามือและนิ้วทั้งสี่ของมือที่อยู่ด้านหน้าเป็นรูปโครงของฝ่าลูกบอลแล้วใช้บริเวณฝ่ามือทั้งสองค่อนมาทางสันมือในการปะทะลูกบอลส่งไปในทิศทางที่ต้องการ

ข้อสังเกต การเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือลักษณะนี้สามารถรับลูกบอลได้ทุกทิศทางทั้งลูกด้านหน้าและด้านข้าง เพราะ

ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวมือที่ประกบกันลักษณะนี้ได้หลายทิศทางด้วยความสะดวกและรวดเร็ว อีกทั้งยังเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากการรับลูกบอลในระยะประชิดตัวด้วย ทำให้ผู้เล่นที่มีความชำนาญในการเล่นลักษณะนี้ สามารถวิ่งสวนทิศทางการตบเข้าไปรับลูกบอลในระยะกระชั้นชิดได้โดยไม่เกิดอันตราย



การเล่นลูกมือเดียว

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนอกจากการเล่นลูกบอลด้วยแขนทั้งสองข้างพร้อมกันแล้ว ในบางโอกาสผู้เล่นต้องใช้การเล่นลูกบอลด้วยมือข้างเดียว เช่น เมื่อลูกบอลอยู่ห่างตัวผู้เล่นมาก เมื่อลูกบอลมาเร็ว ประกมมือไม่ทัน หรือเมื่อต้องการเล่นลูกบอลที่ติดตาข่ายแล้วตกลงมาในแนวตั้ง การเล่นลูกมือเดียวเป็นทักษะขั้นสูงที่ผู้เล่นควรฝึกให้เกิดความชำนาญ

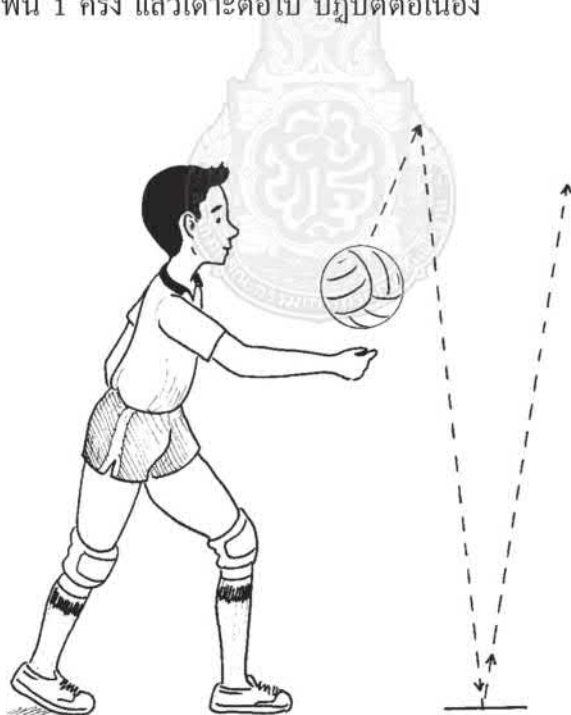


การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างมือเดียว ลักษณะของมือและตำแหน่งที่ถูกลูกบอล

ลักษณะการเล่นลูกมือเดียว ผู้เล่นสามารถใช้แขนท่อนล่าง ด้านหน้ากำปั้นด้านแบนหรือหลังมือเพื่อการปะทะลูกบอลโดยคำนึงถึงความเหมาะสมในการส่งแรง ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาเบาให้ออกแรงปะทะลูก ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาแรงให้เกร็งแขนอยู่กับที่โดยไม่ต้องส่งแรงปะทะลูกบอล ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาแรงมาก ต้องใช้การผ่อนแขนเพื่อลดแรงปะทะของแขนกับลูกบอล

วิธีการฝึกการเล่นลูกมือเดียว

1. ให้ผู้เล่นเดาะลูกบอลด้วยมือข้างเดียว 1 ครั้ง แล้วปล่อยลูกบอลตกพื้น 1 ครั้ง แล้วเดาะต่อไป ปฏิบัติต่อเนื่อง



2. ให้ผู้เล่นเดาะลูกบอล ด้วยมือข้างเดียวให้ลูกบอลลอยต่อเนื่อง โดยใช้แขนท่อนล่างด้านหน้า กำบังส่วนแขนและหลังมือ



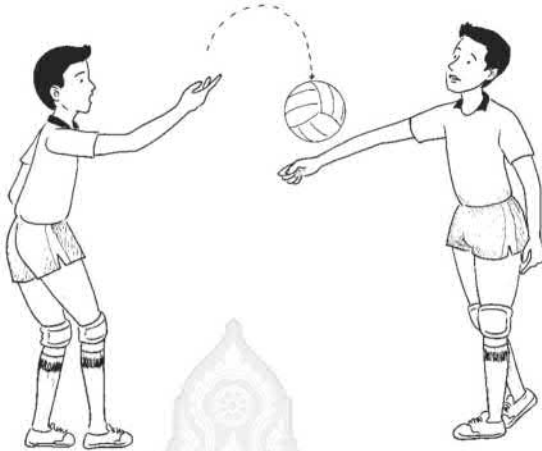
3. ให้ผู้เล่นแตะลูกบอลด้วยมือข้างเดียวให้ลูกบอลลอย
ต่อเนื่องโดยสลับข้าง ซ้าย - ขวา



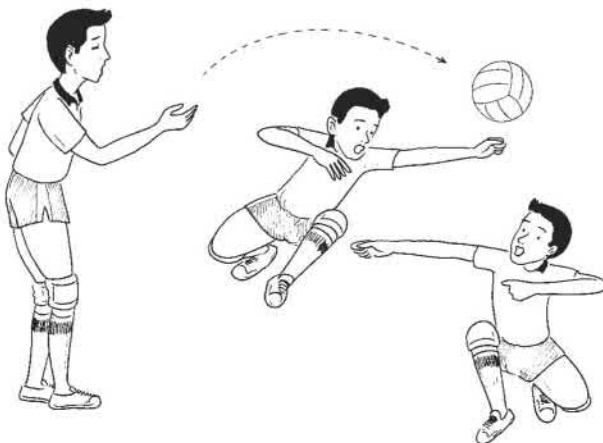
4. ให้ผู้เล่นแตะลูกบอลด้วยมือข้างเดียว 1 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่
หมุนรอบตัวเอง เดินหน้า ถอยหลัง ซ้าย - ขวา หรือเคลื่อนที่เป็น
วงกลมรอบสนาม



5. ให้ผู้เล่นจับคู่ยืนห่างเล็กน้อยได้ลูกบอลด้วยแขนข้างเดียว เมื่อชำนาญแล้วให้เพิ่มระยะทาง



6. ให้ผู้เล่นจับคู่ยืนถือลูกบอล 1 คน นั่ง 1 คน คนยืนโยนลูกบอลไปข้างขวาหรือข้างซ้ายของคนนั่ง ให้คนนั่งเล่นลูกบอลมือเดียว ตีลูกบอลข้างตัวส่งกลับคืนให้คนยืน พร้อมกับล้มตัวออกด้านข้างแล้วรับลูกขึ้นนั่งเพื่อเล่นลูกบอลที่ถูกโยนมาด้านตรงข้าม ปฏิบัติสลับข้างซ้าย ขวา



7. ให้ผู้เล่นนั่งคุกเข่าแล้วโน้มตัวรับลูกบอลที่ถูกโยนมาตกข้างหน้าด้วยหลังมือข้างเดียวส่งลูกบอลกลับไปหาคนโยน



8. ให้ผู้เล่นวิ่งไปเล่นลูกบอลมือเดียวซึ่งผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลไปตกจุดต่างๆ ส่งกลับคืนให้ผู้ฝึกสอน



ข้อเสนอแนะในการเล่นลูกมือเดียว

1. พยายามเล่นลูกบอลที่ลดระดับลงต่ำเกือบถึงพื้น เพราะโอกาสที่จะใช้วิธีเล่นลูกบอลมือเดียวในการเล่นจริงเป็นช่วงจังหวะที่เล่นลูกสองมือไม่ทันและลูกบอลใกล้จะตกพื้น ฉะนั้นในการฝึกจึงควรฝึกให้ใกล้เคียงสถานการณ์จริงมากที่สุด

2. ควรเหยียดแขนตึงเมื่อกระทบลูกบอล ไม่ควรให้แขนงอ เพราะลูกบอลจะเสียทิศทางได้



3. ควรฝึกเล่นลูกบอลมือเดียวประกอบการล้มหรือพุ่งให้ชำนาญ เพราะเป็นทักษะต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน



4. การเริ่มฝึกใหม่ ต้องพยายามฝึกให้ชำนาญทั้งสองมือ เพื่อสามารถเล่นลูกบอลห่างตัวทั้งทางซ้ายและขวา มิใช่นัดเล่นเพียงมือข้างเดียว เพราะถ้าลูกบอลมาในทางตรงข้ามจะทำให้การเล่นไม่เป็นไปตามลักษณะที่ถูกต้องไม่สามารถบังคับทิศทางลูกบอลได้

5. พยายามฝึกการใช้หลังมือตีลูกบอลให้ชำนาญ เพราะการเล่นลูกบอลด้วยหลังมือสามารถบังคับทิศทางลูกบอลได้ง่าย



4. การเสิร์ฟ

การเสิร์ฟ คือ การส่งลูกบอลจากเขตเสิร์ฟโดยผู้เล่นในตำแหน่งหลัง - ขวา ไปยังแดนคู่ต่อสู้ โดยมีข้อบังคับตามกติกาต่อไปนี้

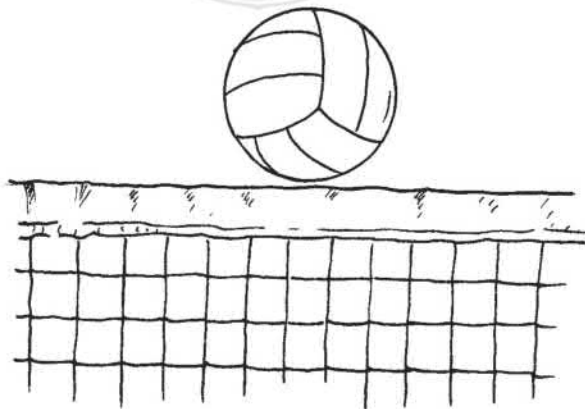
1. ลูกบอลต้องถูกโยนขึ้นหรือปล่อยให้พ้นจากมืออย่างชัดเจน ก่อนการเสิร์ฟ



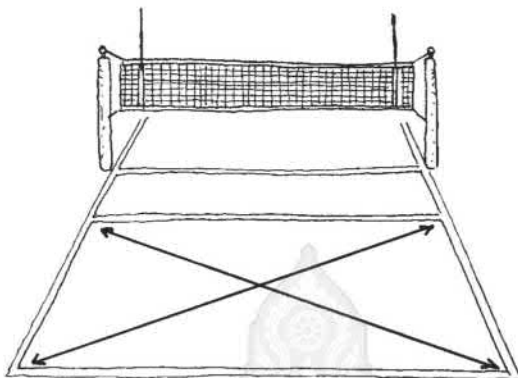
2. ลูกบอลต้องถูกตี หรือส่งด้วยมือ หรืออวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งของแขนเพียงครั้งเดียว โดยไม่เป็นลักษณะของการพักลูกบอล



3. ลูกบอลต้องข้ามตาข่ายในระหว่างเสาอากาศทั้งสอง โดยสามารถสัมผัสตาข่ายแล้วข้ามไปได้ แต่ลูกบอลจะลอดตาข่ายไม่ได้



4. ผู้เล่นจะยืนอยู่กับที่เคลื่อนที่หรือกระโดดเสิร์ฟก็ได้ แต่ก่อนการตีลูกบอลส่งไปยังแดนคู่ต่อสู้ ผู้เล่นที่เสิร์ฟลูกต้องไม่ล้ำเข้าไปในเขตสนามหรือออกนอกเขตเสิร์ฟ



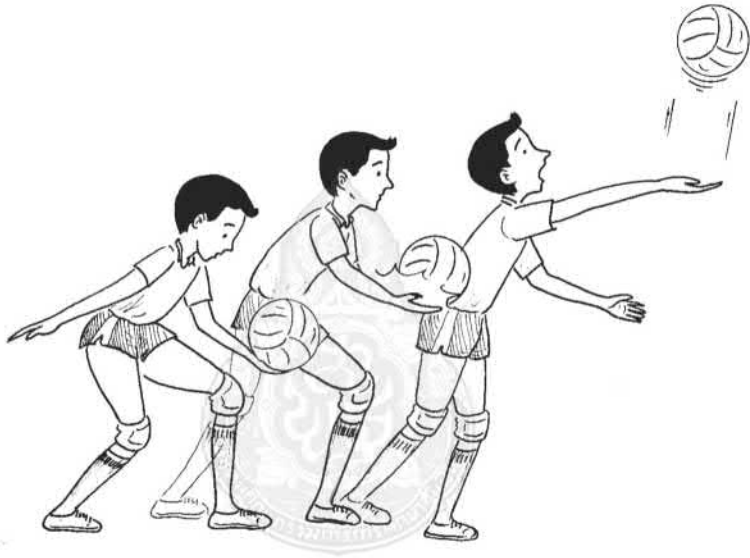
5. ผู้เล่นต้องเสิร์ฟลูกบอลภายใน 8 วินาทีหลังจากผู้ตัดสินให้สัญญาณหวีดแล้ว



วิธีการเสิร์ฟลูก

การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมีหลายวิธี แต่ในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการเล่นทั่วไปนั้นแบ่งได้เป็น 2 วิธี คือ

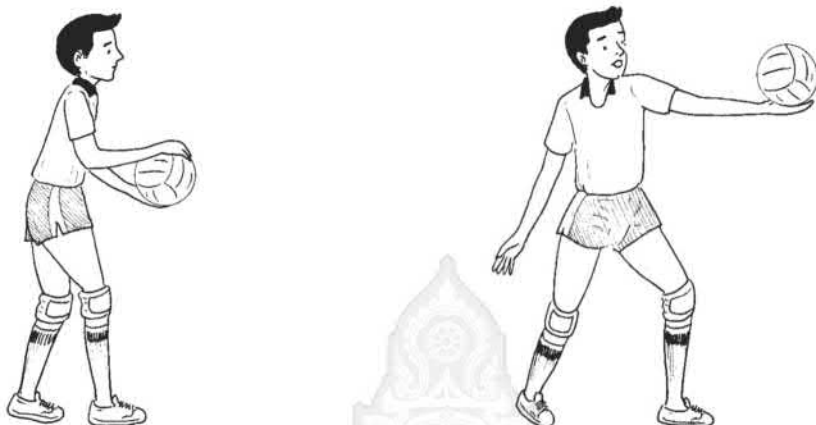
1. การเสิร์ฟลูกมือน้อย
2. การเสิร์ฟลูกมือบน



1. การเสิร์ฟลูกมือน้อย หมายถึง การเสิร์ฟทุกรูปแบบที่ผู้เล่นตีลูกบอลเสิร์ฟในขณะที่ระดับของลูกบอลนั้นอยู่ต่ำกว่าระดับไหล่ของผู้เสิร์ฟ ซึ่งมีผู้นิยมใช้การเสิร์ฟวิธีนี้อยู่หลายแบบ แบบที่ง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติได้แก่ การเสิร์ฟลูกมือน้อยด้านหน้า มีขั้นตอนการเสิร์ฟลูกดังนี้

1.1 จากท่าเตรียมพร้อมผู้เสิร์ฟยืนถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างหันหน้าเข้าหาตาข่ายในเขตเสิร์ฟโดยเท้าทั้งสองเสมอกัน ให้ผู้เล่นก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไปข้างหน้า 1 ก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวลงสู่เท้าหน้า ยื่นมือที่ถือลูกบอลออกข้างหน้า ตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้

1.2 ผู้เล่นเหวี่ยงแขนที่จะใช้ตีลูกบอลเหวี่ยงลำตัวออกด้าน
หลังพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาเท่าหลัง ถือลูกบอลด้วยมือข้าง
เดียว ตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้



1.3 หย่อนเข่าทั้งสองย่อตัวพร้อมกับโยนลูกบอลขึ้นให้พ้น
มือ ประมาณ 1 ฟุต ให้ลูกอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ที่จะใช้เสิร์ฟลูก ตามอง
ลูกบอลที่จะเสิร์ฟ



1.4 เหยียดเข้าทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนที่จะใช้เสิร์ฟ ตีลูกบอลซึ่งอยู่ข้างหน้าให้ข้ามตาข่ายพร้อมกับก้าวเท้าหลังออก (มุมของแขนกับแนวดิ่งขณะที่กระทบลูกบอลประมาณ 30 - 40 องศา ถ้ามุมกว้างมากลูกจะโค้ง)

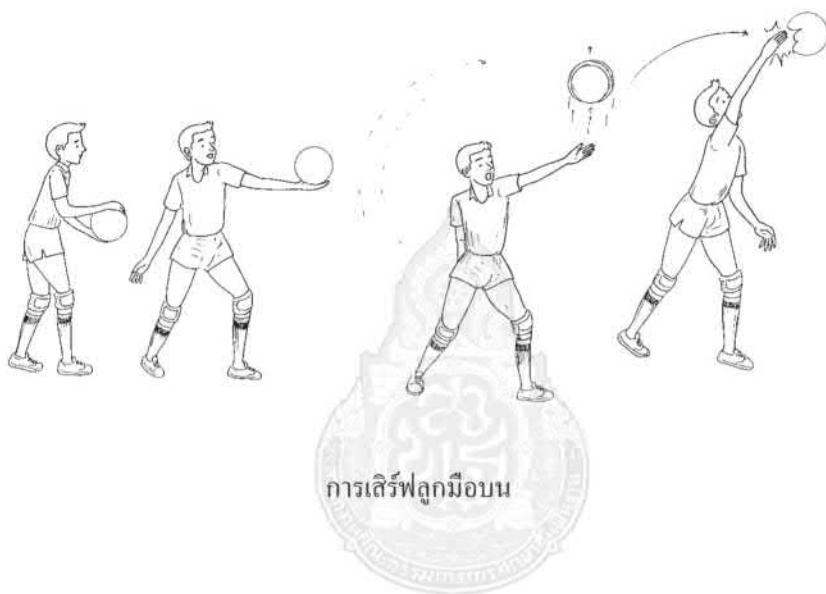


2. การเสิร์ฟลูกมือบน หมายถึง การเสิร์ฟลูกทุกรูปแบบที่ผู้เสิร์ฟตีลูกบอลเสิร์ฟในขณะที่ระดับของลูกบอลอยู่เหนือระดับไหล่ของผู้เสิร์ฟ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีที่ควรฝึกหัด ได้แก่

2.1 การเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า มีขั้นตอนการปฏิบัติดังนี้

2.1.1 จากท่าเตรียมซึ่งผู้เล่นยืนถือลูกบอลด้วยมือทั้งสอง เท้าขนาน หันหน้าเข้าหาตาข่าย ให้ผู้เล่นก้าวเท้าที่ไม่ถนัดออกข้างหน้า 1 ก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวลงเท้าหน้า มือยกลูกบอลชูออกข้างหน้าตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้

2.1.2 ยกมือที่จะใช้ตีขึ้นเหนือไหล่ ชูลูกบอลด้วยมือข้างเดียว ให้ลูกบอลอยู่หน้ามือที่จะใช้ตีพร้อมถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาที่เท้าหลังตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้



2.1.3 ย่อตัวพร้อมสับัดมือตีลูกบอลเป็นแนวตรงไปข้างหน้า ส่งลูกข้ามตาข่ายแล้วก้าวเท้าหลังออกข้างหน้าเข้าสนาม

หมายเหตุ

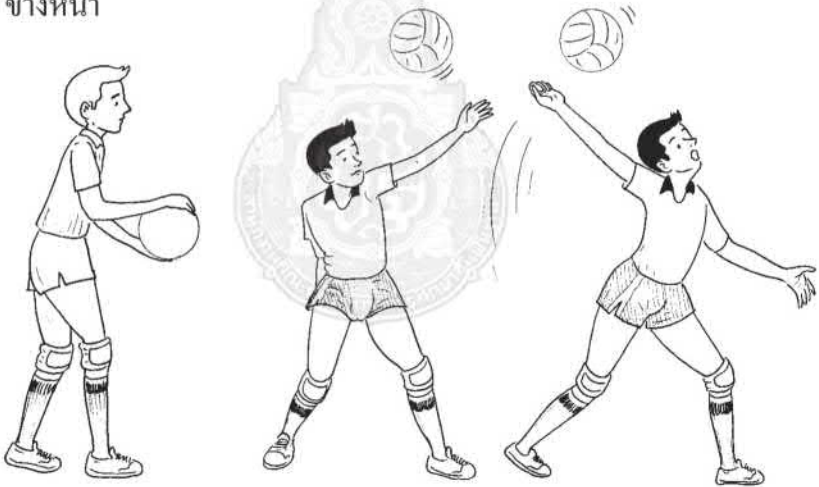
1. ส่วนของมือที่ใช้ตีลูกในการเสิร์ฟฟลุกมือล่าง คือ กำปั้นสันมือหรือช่วงต่อระหว่างโคนนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
2. ส่วนของมือที่ใช้ตีลูกในการเสิร์ฟฟลุกมือบนด้านหน้า คือ ฝ่ามือก่อนมาทางสันมือหรือใช้สันมือเพื่อส่งแรงปะทะลูกบอลแล้วใช้นิ้วและฝ่ามือบังคับทิศทางลูกบอล

2.2 การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

2.2.1 ลักษณะการยืนเหมือนการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า หันซ้ายเข้าหาตาข่ายทำมุมประมาณ 45 องศา

2.2.2 โยนลูกบอลด้วยมือซ้ายให้ลูกบอลไปทางไหล่ซ้ายเล็กน้อย ความสูงที่โยนประมาณ 3 - 4 ช่วงของลูกบอลพร้อมเหยียดแขนขวาไปข้างหลัง เหย่น้ำมองลูกบอล

2.2.3 จังหวะที่ดีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาขึ้นมาพร้อมบิดลำตัวมาทางซ้าย เท้าขวายันพื้นหมุนตัวอย่างเร็วเข้าหาสนาม ถ่ายน้ำหนักตัวมาเท้าซ้ายเหยียดแขนขวาตรงและต้องเหวี่ยงโค้งขึ้นไปข้างหน้า



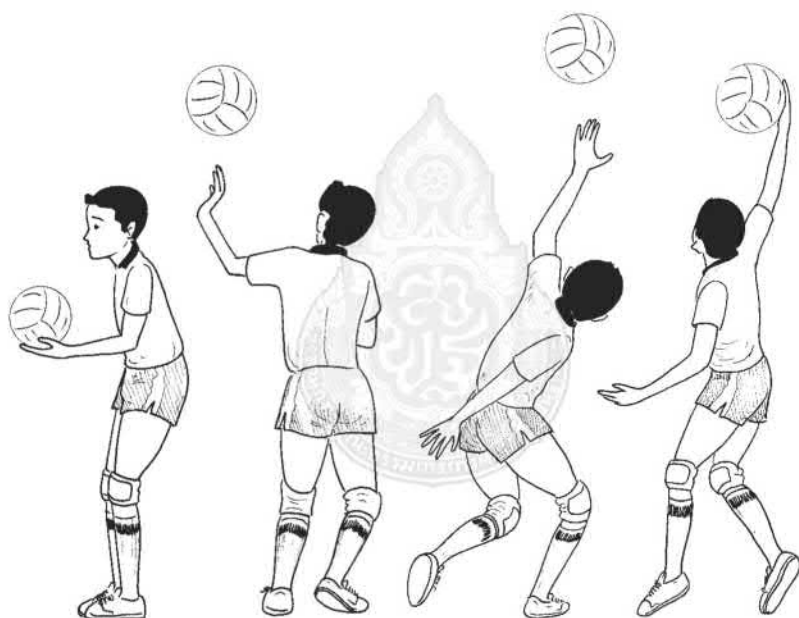
2.3 การเสิร์ฟลูกตัว

2.3.1 จับลูกด้วยมือทั้ง 2 ข้างหันข้างซ้ายเข้าหาตาข่าย

2.3.2 เพื่อเพิ่มความแรงในการเสิร์ฟ เมื่อก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าให้ใช้เท้าขวาลากไปหลังเท้าซ้าย 1 ก้าว แล้วก้าวเท้าซ้ายออกไปทางซ้ายอีก 1 ก้าว แล้วโยนลูกออกไปข้างหน้าเฉียงไปทางซ้าย ความสูงของลูกบอลจากมือประมาณ 1 เมตร

2.3.3 เหยี่ยงแขนขวาลงชิดลำตัว จังหวะที่ตีลูกบอล ให้เหยี่ยงแขนขวาเป็นวงโค้งขึ้นไปข้างหน้าพร้อมกับตัวค้อมมือและบิดลำตัวมาทางซ้ายเท้าขวายันพื้นถ่ายน้ำหนักตัวมาสู่เท้าซ้าย

2.3.4 จุดที่ตีลูกบอลจะอยู่ตรงด้านหลังของลูกเลย กึ่งกลางขึ้นมาข้างบนเล็กน้อย อาศัยการดันกดลูกอย่างรวดเร็วของอุ้งมือ ทำให้ลูกหมุนไปตกในแดนตรงข้าม



2.4 การเสิร์ฟลูกมือบน (ลูกตัว)

การเสิร์ฟลูกมือบน หมายถึง การกระโดดเสิร์ฟ การเสิร์ฟลูกแบบเดียวกับการกระโดดตบ โดยผู้เสิร์ฟลอยห่างเส้นหลัง 3 - 4 เมตร หันหน้าเข้าหาตาข่ายโยนลูกบอลไปข้างหน้าสูงเหนือระดับตาข่ายพร้อมก้าวเท้าวิ่งกระโดดขึ้นตบลูกเช่นเดียวกับการตบจากแดนหลัง ขึ้นตอนในการกระโดดเสิร์ฟมีดังนี้

2.4.1 ผู้เสิร์ฟ ถือลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง ใน เขตเสิร์ฟ ถอยไปห่างเส้นหลังพอปะมาณ



2.4.2 ผู้เสิร์ฟ โยนลูกบอลออกข้างหน้าสูงประมาณ 2 - 3 เมตร เหนือศีรษะ ก้าวเท้าเคลื่อนที่ออกข้างหน้า 1 ก้าว แล้ว เหวี่ยงแขนรวบเท้ากระโดดขึ้นตีลูกเสิร์ฟในลักษณะของการตบลูกบอล เคลื่อนที่ไปในลักษณะลูกหมุนลงมีวิถีโค้งข้ามตาข่ายไปลงยังแดนคู่ต่อสู้

ข้อควรคำนึงในการเสิร์ฟ

เนื่องจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันนี้มีกลวิธีในการทำ คะแนนมากมาย การเสิร์ฟก็เป็นยุทธวิธีที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งได้รับการ พัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำคะแนนมากยิ่งขึ้น ผู้เล่นที่ดีควรให้ความสนใจต่อการฝึกเสิร์ฟ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทำคะแนนก่อนที่จะใช้ การเสิร์ฟเพื่อทำคะแนนได้นั้น ผู้เล่นต้องฝึกความแน่นอน และความแม่นยำ ในการบังคับลูกให้ได้ ซึ่งความแน่นอนเหล่านี้ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ดังนี้

1. ตำแหน่งในการยืนเสิร์ฟ นักกีฬาจะต้องยืนเสิร์ฟลูกทุกลูกในตำแหน่งที่ตนเองถนัดและฝึกฝนเป็นประจำ เพราะความเคยชินจะช่วยให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง

2. การโยนลูกบอล ในการเสิร์ฟทุกครั้งนักกีฬาต้องโยนลูกบอลอย่างแม่นยำและแน่นอน ทั้งในด้านความสูงของลูกบอล ระยะห่างของลูกบอลกับตัวนักกีฬา ตำแหน่งของลูกบอลที่โยนขึ้นและตกลง วิธีการหมุนหรือไม่หมุนของลูกบอลที่โยน รวมถึงช่วงระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนจะโยนลูกบอล

3. แบบการเสิร์ฟ ผู้เล่นควรเสิร์ฟลูกในแบบที่ถนัด ไม่ควรเสิร์ฟลูกพลิกแพลงหรือลูกที่ไม่แน่ใจในขณะแข่งขัน เพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย และในการฝึกผู้เล่นทุกคนควรมีแบบการเสิร์ฟเฉพาะตัวและพยายามฝึกการเสิร์ฟแบบนี้ให้ดีที่สุด จะทำให้การเสิร์ฟมีความแน่นอน แม่นยำมากขึ้น

4. วิธีการส่งมือและแขน การส่งแรงกระแทกลูกบอลควรมีทิศทาง การส่งมือและแขนที่แน่นอน เพื่อความสะดวกและความเคยชินในการใช้แรงตามขนาดที่ต้องการ

5. จุดกระทบของมือกับลูกบอล อย่าวะส่วนที่กระทบลูกบอลไม่ว่าจะเป็นฝ่ามือ สันมือ หรือแขน ต้องคงลักษณะที่เคยฝึกซ้อมมา จุดกระทบลูกบอลต้องเป็นบริเวณที่แน่นอน

เทคนิคการเสิร์ฟ

1. แบบการเสิร์ฟที่แตกต่างจากปกติของผู้เล่นอื่นทั่วไป จะก่อให้เกิดความกังวลแก่ผู้รับ

2. การเสิร์ฟลูกให้หนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทิศทางในการเคลื่อนที่ของลูกบอลได้มาก ทำให้การคาดคะเนวิถีลูกในการรับของผู้รับผิดพลาดได้ง่าย การเสิร์ฟลูกหมุนวิถีลูกสามารถคาดคะเนได้ง่าย

3. ระยะทางของลูกเสิร์ฟที่เคลื่อนที่ไปจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทิศทางในการเคลื่อนที่ของลูกบอล คือ ถ้าผู้เสิร์ฟลอยไปเสิร์ฟห่างจากสนามมาก ระยะในการเคลื่อนที่ของลูกบอลมีมาก โอกาสในการเปลี่ยนแปลงทิศทางในการเคลื่อนที่ของลูกจะมีมากขึ้น

4. ระดับของลูกเสิร์ฟที่ข้ามตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้ควรอยู่สูงกว่าตาข่ายในระดับ 1 - 2 เมตร เพราะลูกบอลจะพุ่งลงสนามด้วยความเร็ว คู่ต่อสู้อาจปรับตัวตั้งหลักรับไม่ทัน

5. จุดตกของลูกบอลถ้าเป็นระยะระหว่างแถวหน้าและแถวหลังของคู่ต่อสู้ จะก่อให้เกิดความสับสนในการรับของคู่ต่อสู้จะนำไปสู่ความผิดพลาดในการรับได้ง่าย

6. ควรเสิร์ฟลูกบอลให้ช้าเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้คู่ต่อสู้เกิดการเกร็งค้างเมื่อคู่ต่อสู้ตั้งหลักพร้อมที่จะรับ และควรรับเสิร์ฟลูกบอลอย่างรวดเร็วเมื่อคู่ต่อสู้ไม่พร้อมที่จะรับ

7. จุดหมายในการเสิร์ฟ เพื่อประโยชน์ในการเสิร์ฟ (ถ้าสามารถบังคับทิศทางลูกได้) ควรตั้งเป้าหมายดังนี้

7.1 ผู้เล่นของฝ่ายตรงข้ามที่รับลูกอ่อนที่สุด

7.2 มุมหลังทั้งสองข้างของสนามฝ่ายตรงข้าม

7.3 ตำแหน่งที่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามจะสับเปลี่ยนหน้าที่กัน

7.4 ผู้เล่นสำรองที่เปลี่ยนตัวเข้ามาใหม่

7.5 ผู้เล่นกองหน้าที่เป็นตัววิ่งเข้าตบลูกเร็วของทีมฝ่ายตรงข้าม

7.6 ผู้เล่นที่ขาดความมั่นใจในตนเองหรือกำลังเสียสมาธิ

ในการเล่น

7.7 ตัวเซตของฝ่ายตรงข้าม

7.8 ควรเสิร์ฟลูกบอล สั้น ยาว ช้าย ขวา ซ้ายสลับกันเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้คาดคะเนทิศทางได้

7.9 พื้นที่แดนหน้าของฝ่ายตรงข้ามเพื่อบังกับให้คนรับเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล

7.10 ผู้เล่นที่กำลังบาดเจ็บหรือถูกคาดโทษจากผู้ตัดสิน

5. การตบ

การตบ เป็นทักษะสำคัญประการหนึ่งในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เพราะการตบเป็นยุทธวิธีในการทำคะแนนที่ผู้เล่นโดยทั่วไปนิยมใช้มากที่สุด การตบเป็นการนำลูกจากที่สูงข้ามตาข่ายไปยังแดนฝ่ายตรงข้าม การตบจึงเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก เพราะผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นไปเล่นลูกบอลกลางอากาศ ดังนั้นถ้าผู้เล่นสามารถกระโดดได้สูงจะได้เปรียบคู่ต่อสู้มาก



จากความก้าวหน้าในกลวิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลซึ่งได้รับการพัฒนาอย่างกว้างขวาง การตบจึงได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมวิธีการใหม่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการสก๊ตกัน แม้ว่าเทคนิคการตบจะล้ำหน้าไปเพียงใดก็ตาม สิ่งที่คุณเล่นทุกคนซึ่งต้องการความก้าวหน้าในด้านการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลควรปฏิบัติ คือพื้นฐานการตบที่ถูกต้อง

ซึ่งจะเป็นบันไดขั้นแรกในการก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้เล่นในตำแหน่งตัวตบที่ดีในอนาคต

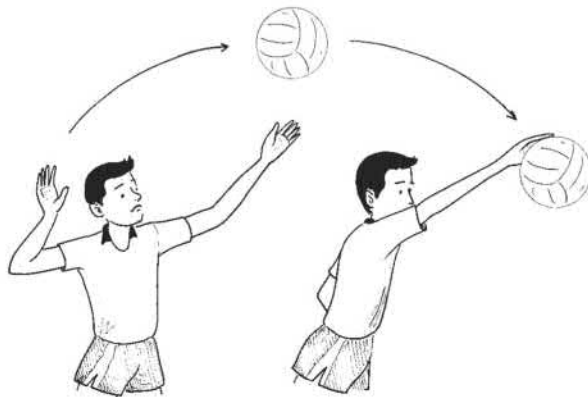
วิธีการบังคับทิศทางลูกบอล

การบังคับทิศทางลูกบอลในการตบ มีองค์ประกอบสำคัญ

2 ส่วน คือ

1. มือของผู้ตบลูกบอล ในการตบลูกบอล ผู้ตบจะต้องใช้ทุกส่วนของมือเพื่อสัมผัสลูกบอลให้มากที่สุด เพื่อสร้างโอกาสในการบังคับทิศทางลูกบอลให้พุ่งไปตามทิศทางที่ต้องการ ลักษณะของมือที่สัมผัสลูกบอลไม่เกร็งเป็นแผ่น แต่มีลักษณะเป็นส่วนโค้งคล้ายผิวลูกบอลและข้อมือจะถูกพับออกข้างหน้าทุกครั้งของการตบลูกบอล เพื่อเสริมการบังคับทิศทางของลูกบอลให้แน่นอนยิ่งขึ้น

2. ส่วนของลูกบอลที่ถูกตบ การเคลื่อนที่ของลูกบอลเป็นไปตามทิศทางของแรงจากมือที่ตบ ดังนั้นถ้าผู้ตบส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณหลังลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกข้างหน้า ถ้าส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณซีกซ้ายของลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกทางขวาและในทางตรงข้าม ถ้าส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณซีกขวาของลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกทางซ้าย



6. การสกัดกัน

การสกัดกัน หมายถึง การใช้วิธีะทุกส่วนกีดขวางการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายของฝ่ายตรงข้ามโดยผู้เล่นแถวหน้าบริเวณตาข่าย การพิจารณาว่าเป็นการสกัดกันของผู้เล่นตามกติกาหรือไม่ จะต้องพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ เพิ่มเติมดังนี้

1. ผู้เล่นที่จะสกัดกันจะต้องเป็นผู้เล่นที่มีตำแหน่งการเล่นอยู่แถวหน้า ในขณะนั้น
2. การสกัดกันต้องกระทำบริเวณตาข่าย
3. การสกัดกันต้องกระทำในระหว่างเสาอากาศเท่านั้น
4. การสกัดกันสามารถกระทำได้กับการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายของคู่ต่อสู้ทุกกรณีไม่ว่าจะเป็นการตบ การเซต การเล่นลูกสองมือล่าง โดยไม่เป็นการรบกวนหรือกีดขวางการเล่นของฝ่ายตรงข้ามตามสิทธิในการเล่นซึ่งระบุให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายเล่นลูกบอลได้ไม่เกิน 3 ครั้ง



เนื่องจากการพัฒนาความสูงของนักกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบัน ทำให้ประสิทธิภาพของการสกัดกั้นมีมากขึ้น จนผู้ฝึกสอนทั่วไปยอมรับว่าการสกัดกั้นคือ ทักษะในการทำคะแนนที่ดีวิธีหนึ่งประกอบกับการตบที่รวดเร็วและรุนแรงในปัจจุบัน มีผลให้การรับลูกบอลจากการตบทำได้ยากขึ้น การสกัดกั้นจึงเป็นยุทธวิธีในการเล่นที่สำคัญอย่างยิ่ง ฉะนั้นผู้ฝึกวอลเลย์บอลทุกคนควรให้ความสนใจในการฝึกทักษะการเล่นนี้

7. การเซต

การเซต หมายถึง การเล่นลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างพร้อมกันโดยมีเป้าหมายสำคัญ เพื่อส่งลูกบอลไปให้คนตบ การเซตมักใช้ในการเล่นครั้งที่ 2 ในจำนวน 3 ครั้ง ที่ผู้เล่นแต่ละฝ่ายมีสิทธิ์เล่นได้ก่อนลูกบอลนั้นจะถูกส่งไปฝ่ายตรงข้าม การเซตเป็นทักษะที่สำคัญในการทำคะแนนของทีม การที่ทีมจะประสบผลสำเร็จในการแข่งขันหรือไม่อาศัยความสามารถของตัวเซตเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ถึงร้อยละ 60 - 70

วิธีการและขั้นตอนการเซต

1. การทรงตัว ให้ยืนเท้าหน้าเท้าตาม โดยจะใช้เท้าใดก็ได้ ช่วงห่างระหว่างเท้าทั้งสองประมาณ 1 ช่วงไหล่ ย่อเข่าลงเล็กน้อย ตามองลูกบอล มือทั้งสองยกขึ้นระดับอก อยู่ด้านหน้าลำตัวตรง



2. การวางมือ เมื่อลูกบอลเคลื่อนมาได้ระยะให้ยกมือทั้งสอง ขึ้นวางเหนือหน้าผาก โดยให้ห่างจากหน้าผากประมาณ 10 เซนติเมตร ข้อศอกทั้งสองข้างกางออกด้านข้างเป็นมุม 45 องศา ยกขึ้นในระดับหัวไหล่ ตามองลอดช่องระหว่างมือทั้งสอง มือทั้งสองกางนิ้วออกพอประมาณ ทำมือทั้งสองให้มีลักษณะเหมือนมีลูกบอลอยู่ในมือให้เกร็งนิ้วหรือฝ่ามือ



3. การส่งแรง เมื่อลูกบอลเคลื่อนมาเกือบถึงมือให้ผ่อนมือ ตาม ลูกบอลลงมาเล็กน้อยให้ลูกบอลสัมผัสมือและนิ้วมากที่สุด เพื่อโอกาส ในการบังคับลูกบอล เมื่อมือเริ่มสัมผัสกับลูกบอลให้ออกแรงดันน้ำหนัก ของลูกบอลไว้ แล้วให้ใช้แรงส่งจากนิ้ว - ข้อมือ - ข้อศอก - หัวไหล่ และ ข้อเท้า รวมเป็นแนวเดียวส่งลูกบอลไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ



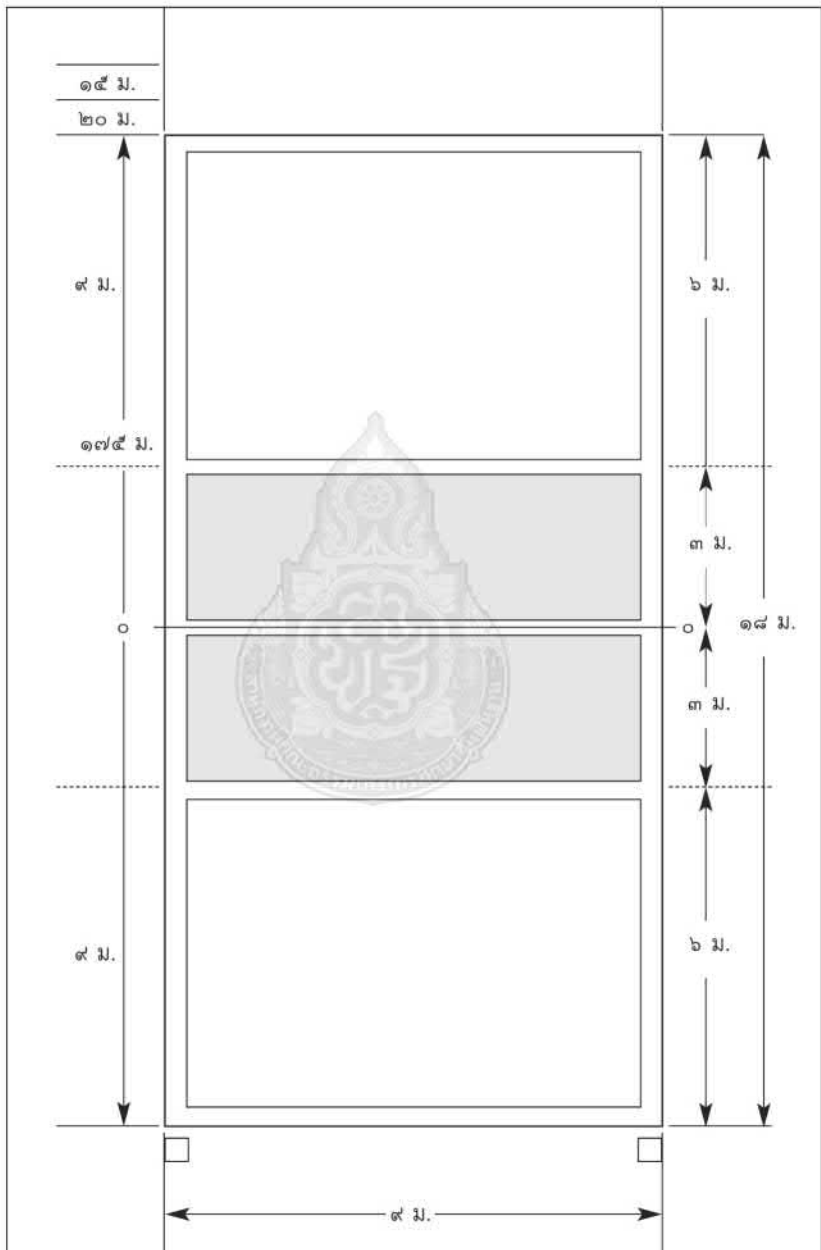
กติกา วอลเลย์บอล

กีฬาทุกประเภทจำเป็นต้องมีกฎกติกาเพื่อให้ผู้เล่นปฏิบัติตาม เพื่อไม่ให้เกิดการได้เปรียบเสียเปรียบในการแข่งขัน ผู้ที่ฝ่าฝืนจะมีกรรมการผู้ตัดสินลงโทษไปตามกฎกติกาที่กำหนดไว้ ผู้เล่นจึงควรศึกษากติกาการเล่นให้เข้าใจจะได้ไม่กระทำผิด สำหรับผู้ชมก็ควรรู้เรื่องกติกาไว้บ้าง เพราะเวลาชมการแข่งขันจะได้เข้าใจและเกิดความสนุกสนานไปด้วย กติกาที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นกติกาบางส่วนที่ผู้เล่นและผู้ชมทั่วไปควรทราบ

1. กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

1.1 ขนาดของสนามแข่งขันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด 18 9 เมตร ล้อมรอบด้วยบริเวณเขตรอบสนามกว้างอย่างน้อย 3 เมตร ทุกด้านมีที่ว่างเหนือพื้นที่เล่นลูกบอล ไม่มีสิ่งใดกีดขวางสูงขึ้นไปอย่างน้อยที่สุด 7 เมตรจากพื้นสนามการแข่งขันระดับนานาชาติของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ เขตรอบสนามต้องกว้างอย่างน้อยที่สุด 5 เมตร ถ้าวัดจากเส้นข้าง ข้างละ 8 เมตร ถ้าวัดจากเส้นหลังและที่ว่างสำหรับเล่นลูกบอลต้องสูงจากพื้นสนามขึ้นไปอย่างน้อยที่สุด 12.50 เมตร เส้นทุกเส้นกว้าง 5 เซนติเมตร เส้นบนพื้นสนามประกอบด้วยเส้นเขตสนาม และเส้นแบ่งแดน เส้นเขตสนามมีเส้นข้างสองเส้นและเส้นหลังสองเส้นเป็นเส้นกำหนดเขตสนามแข่งขัน เส้นทั้งหมดนี้ต้องตั้งอยู่ภายในเขตของสนามแข่งขัน ส่วนเส้นแบ่งแดนตีจากเส้นข้างด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่ง โดยกึ่งกลางของเส้นแบ่งแดนจะแบ่งสนามแข่งขันออกเป็นสองส่วนเท่าๆ กัน ขนาด 9 9 เมตร

1.2 แผนผังสนามแข่งขัน ตำแหน่งของคณะกรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่



ภาพขนาดสนาม



1. ผู้ตัดสินที่ 1
2. ผู้ตัดสินที่ 2
3. โตะผู้บันทึก ผู้จับเวลา ผู้กดย้ายคะแนน
4. โตะที่นั่งสำหรับผู้เล่นสำรอง ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน ฯลฯ
5. ผู้กำกับเส้น
6. ผู้เก็บลูกบอล
7. เขตอบอุ่นร่างกายของลูกเล่นสำรอง

1.3 เขตรุก

เขตรุกแต่ละฝ่ายเป็นเขตที่กำหนดจากจุดกึ่งกลางของเส้นแบ่งแดนถึงเส้นรูกยาว 3 เมตร ความกว้างของเส้นรุกรวมอยู่ในเขตรุกด้วย สำหรับการแข่งขันระดับนานาชาติ จะตีเส้นรูกออกไปจากเส้นข้างทั้งสองเส้นเป็นเส้นประกว้าง 5 เซนติเมตร ยาวเส้นละ 15 เซนติเมตร จำนวน 5 เส้น และเว้นช่องว่างระหว่างเส้นไว้ช่องละ 20 เซนติเมตร รวมยาวข้างละ 1.75 เมตร เขตรุกทั้งสองฝ่ายถือเสมือนว่ามีความยาวออกไปจากเส้นข้างทั้งสองไปจนถึงริมสุดของเขตรอบสนาม

1.4 เขตเสิร์ฟ

เขตเสิร์ฟจะอยู่เลยเส้นหลังออกไปกว้าง 9 เมตร มีเส้นกำหนดเขตเสิร์ฟเป็นเส้นขนานสั้นๆ 2 เส้น ยาวเส้นละ 15 เซนติเมตร กว้าง 5 เซนติเมตร เส้นทั้งสองนี้จะตีห่างจากเส้นหลัง 20 เซนติเมตร เหมือนกับเป็นแนวต่อจากเส้นข้างและรวมอยู่ในความกว้างของเขตเสิร์ฟด้วยในแนวเล็ก เขตเสิร์ฟจะยาวออกไปจนถึงปลายสุดของเขตรอบสนาม

1.5 เขตเปลี่ยนตัว

เขตเปลี่ยนตัว คือเขตที่อยู่ด้านผู้ตัดสินที่ 2 ภายในแนวของเส้นรูกทั้งสองเส้นไปจนถึงโตะผู้บันทึกการแข่งขัน

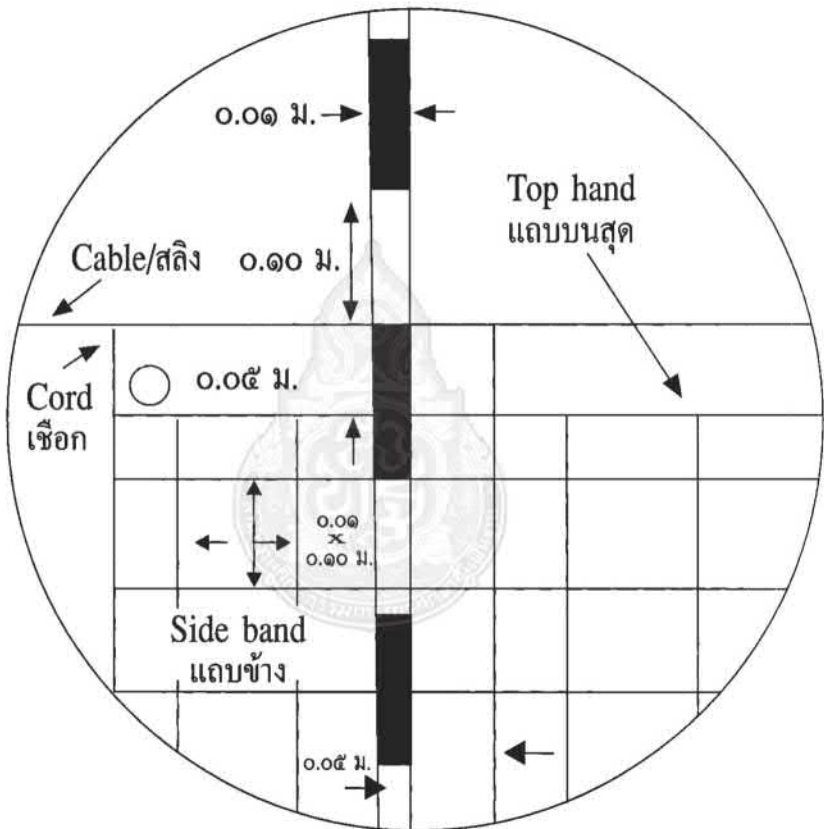
1.6 ตาข่าย

ตาข่ายจึงเป็นแนวตั้งเหนือเส้นแบ่งแดน สำหรับทีมชาย ขอบบนสุดสูงจากพื้น 2.43 เมตร สำหรับทีมหญิงสูง 2.24 เมตร ความสูงของตาข่ายให้วัดที่กึ่งกลางของสนาม ความสูงของตาข่ายเหนือเส้นข้างทั้งสองต้องสูงเท่ากัน และจะสูงกว่าที่ความสูงที่กำหนดเกิน 2 เซนติเมตรไม่ได้

ตาข่ายมีขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 9.50 เมตร ทำด้วยวัสดุค้ำเป็นตาสี่เหลี่ยมจัตุรัสยาวด้านละ 10 เซนติเมตร ที่ขอบบนของตาข่ายมีแถบสีขาวกว้าง 54 เซนติเมตร เย็บติดตลอดความยาวของตาข่าย ที่ปลายสุดของแถบแต่ละข้างเจาะรูไว้ข้างละ 1 รู เพื่อร้อยเชือกผูกกับเสาขึงตาข่าย ดึงขอบบนสุดตึง ภายในแถบมีสายที่ยึดหยุ่นได้ สำหรับผูกกับเสาเพื่อให้ขอบบนของตาข่ายผูกกับเสาทั้งสองเพื่อให้ส่วนล่างของตาข่ายตึง

1.7 แถบข้าง

ใช้แถบสีขาวสองเส้น กว้าง 5 เซนติเมตร ยาว 1 เมตร ติดที่ตาข่ายในแนวตั้งเหนือเส้นข้างทั้ง 2 เส้น แถบข้างนี้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของตาข่าย



1.8 เสาอากาศ

เสาอากาศเป็นแท่งกลมยึดหยุ่นได้มีขนาดยาว 1.80 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 10 มิลลิเมตร ทำด้วยใยแก้วหรือวัสดุที่คล้ายคลึงกัน เสาอากาศ 2 ต้น ยึดติดที่ริมด้านนอกของแถบข้างทั้งสองแต่อยู่คนละด้านของตาข่าย ส่วนบนสุดของเสาอากาศที่ยื่นเลยเหนือตาข่ายขึ้นไป 80 เซนติเมตร จะเป็นแถบสี่สลับกันเป็นช่วงๆ ยาวช่วงละ 10 เซนติเมตร ส่วนมากนิยมใช้สีแดงและสีขาว เสาอากาศถือเป็นส่วนหนึ่งของตาข่าย และเป็นแนวนานที่กำหนดพื้นที่ข้ามตาข่ายของลูกบอล

1.9 ลูกบอล

ลูกบอลต้องกลมทำด้วยหนังฟอกที่ยึดหยุ่นได้ ห่อหุ้มด้วยลูกทรงกลมที่ทำด้วยยางหรือหนังเทียม หรือมียางในที่ทำด้วยยางหรือวัสดุที่คล้ายคลึงกัน

สี สีของลูกบอลอาจเป็นสีอ่อนๆ เหมือนกันหมดทั้งลูกหรืออาจเป็นหลายสีก็ได้

เส้นรอบวง ระหว่าง 65 - 67 เซนติเมตร

น้ำหนัก ระหว่าง 260 - 280 กรัม

แรงอัด ระหว่าง 0.30 - 0.325 กก./ตร.ซม.

1.10 เครื่องแต่งกายของผู้เล่น

เครื่องแต่งกายประกอบด้วยเสื้อยืด กางเกงขาสั้น ถุงเท้าและรองเท้า ซึ่งเสื้อ กางเกงและถุงเท้า อย่างน้อยที่สุดต้องเป็นแบบเดียวกัน สะอาดและสีเหมือนกันทั้งทีม ส่วนรองเท้าต้องเบาและอ่อนนุ่ม 'พื้นเป็นยางหรือหนัง ไม่มีสัน เสื้อของนักกีฬาติดหมายเลขได้ตั้งแต่ 1 ถึง 18 เท่านั้น หมายเลขของเสื้อต้องมีสีดำกับเสื้ออย่างชัดเจน

หมายเลขบนหน้าอกต้องสูง 15 เซนติเมตร ความกว้างอย่างน้อยที่สุด 2 เซนติเมตร สำหรับหัวหน้าทีม ต้องมีแถบยาว 8 เซนติเมตร กว้าง 2 เซนติเมตร ติดอยู่ใต้หมายเลขตรงหน้าอกของเสื้อ



1.11 เครื่องแต่งกายและสิ่งของที่ห้ามสวมใส่

ห้ามสวมใส่สิ่งของที่อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น เครื่องเพชร พลอย เข็มกลัด กำไลมือ เป็นต้น และเครื่องประดับศีรษะ หรือเครื่องที่ช่วยให้ผู้เล่นได้เปรียบทีมตรงข้าม

2. กติกาการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

2.1 หัวหน้าทีม

1. ก่อนการแข่งขัน หัวหน้าทีมต้องลงชื่อในใบบันทึกการแข่งขันและเป็นผู้แทนของทีมเพื่อทำการเสี่ยง

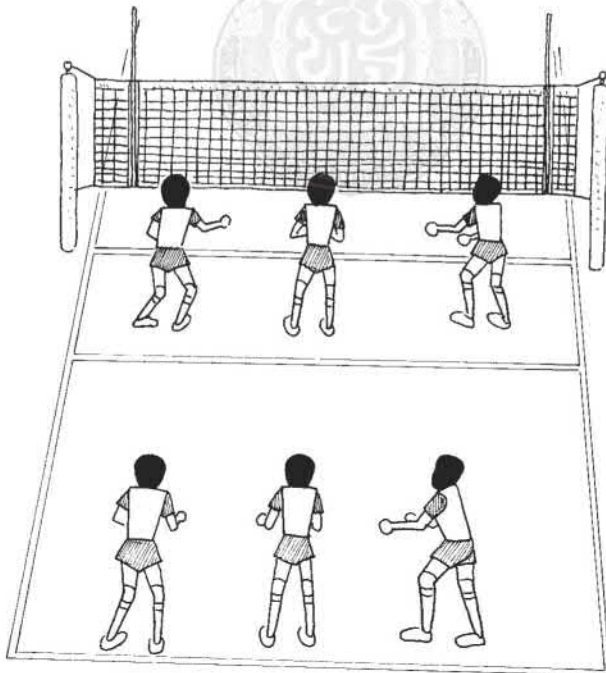
2. ระหว่างการแข่งขัน หัวหน้าทีมที่ทำหน้าที่อยู่ในสนามแข่งขันเท่านั้นที่สามารถพูดกับผู้ตัดสินได้เมื่อลูกตายคือ มีสิทธิ์ขอคำอธิบายหรือยื่นคำถามของเพื่อนร่วมทีมต่อผู้ตัดสิน นอกจากนี้ยัง

มีสิทธิ์ที่จะขอเปลี่ยนชุดและอุปกรณ์การแข่งขัน ตรวจสอบตำแหน่งผู้เล่นของทีม ตรวจสอบพื้นสนาม ตาข่าย และลูกบอล ขอเวลานอกหรือขอเปลี่ยนตัวผู้เล่น เป็นต้น

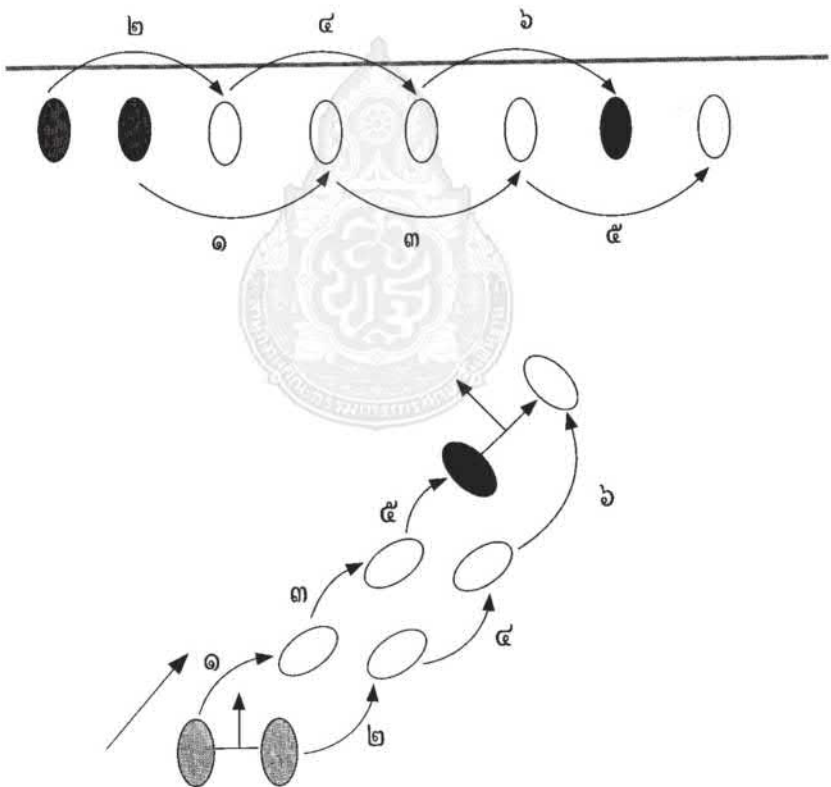
เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน หัวหน้าทีมขอขอบคุณผู้ตัดสิน และลงชื่อในใบบันทึกการแข่งขันเพื่อรับรองผลการแข่งขัน ถ้ามีความเห็นขัดแย้งกับผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน ให้ขอบันทึกลงในใบบันทึกการแข่งขันเพื่อเป็นการประท้วงอย่างเป็นทางการ

2.2 ตำแหน่งของผู้เล่น

ในขณะที่ผู้เสิร์ฟ ทำการเสิร์ฟลูกบอลผู้เล่นแต่ละทีมต้องอยู่ในแดนของตน (ยกเว้นผู้เสิร์ฟ) ในลักษณะเป็น 2 แถว แถวละ 3 คน แถวนี้แยกกันได้

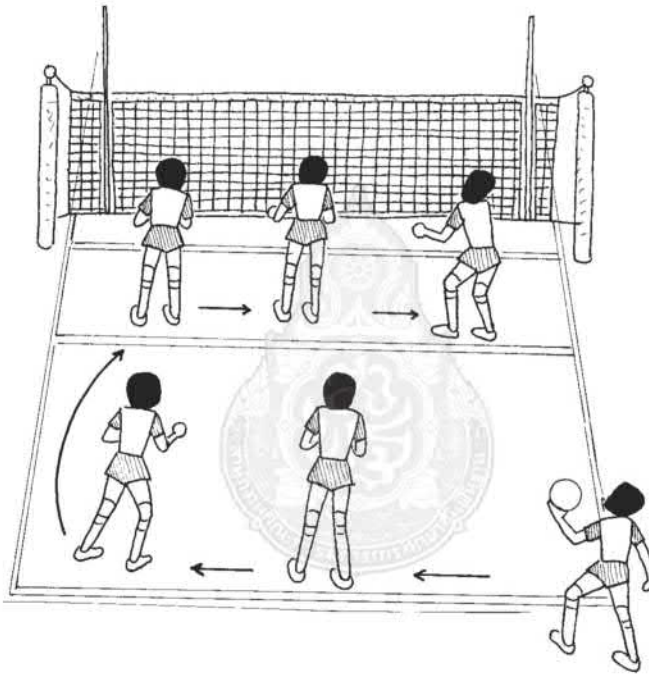


ผู้เล่น 3 คนที่อยู่ใกล้ตาข่ายเป็นผู้เล่นแถวหน้าอยู่ตำแหน่งที่ 4 (หน้าซ้าย) ตำแหน่งที่ 3 (กลางหน้า) ตำแหน่งที่ 2 (หน้าขวา) ส่วนผู้เล่นอีก 3 คนเป็นผู้เล่นแถวหลังอยู่ในตำแหน่งที่ 5 (หลังซ้าย) ตำแหน่งที่ 6 (กลางหลัง) และตำแหน่งที่ 1 (หลังขวา) ตำแหน่งของผู้เล่นจะถือตำแหน่งของเท้าที่แตะพื้นเป็นเครื่องกำหนด



2.3 การหมุนตำแหน่งของผู้เล่น

เมื่อทีมที่รับลูกเสิร์ฟได้สิทธิ์ทำการเสิร์ฟ ผู้เล่นต้องหมุนไปตามเข็มนาฬิกา 1 ตำแหน่ง ผู้เล่นตำแหน่งที่ 2 หมุนไปตำแหน่งที่ 1 เพื่อทำการเสิร์ฟ ผู้เล่นตำแหน่งที่ 1 หมุนไปตำแหน่งที่ 6 เป็นต้น



2.4 การเปลี่ยนตัวผู้เล่น

การเปลี่ยนตัว คือ การกระทำซึ่งผู้ตัดสินอนุญาตให้ผู้เล่นคนหนึ่งออกจากสนามและให้ผู้เล่นอีกคนหนึ่งเข้าแทนตำแหน่งนั้น

ทีมหนึ่งเปลี่ยนตัวผู้เล่นได้มากที่สุด 6 คน ต่อเซต การเปลี่ยนตัวแต่ละครั้งจะเปลี่ยนแปลงเพียง 1 คน หรือมากกว่าก็ได้

ผู้เล่นที่เริ่มต้นเล่นในเซตนั้นจะเปลี่ยนตัวออกได้หนึ่งครั้ง และกลับเข้าไปเล่นได้อีกหนึ่งครั้งในตำแหน่งเดิม ตามใบส่งตำแหน่ง

ผู้เล่นสำรองจะเปลี่ยนตัวเข้าแทนผู้เล่นที่เริ่มเล่นในเซตนั้นได้เพียงครั้งเดียวในแต่ละเซต และผู้เปลี่ยนเข้ามาต้องเป็นผู้เล่นคนเดิมเท่านั้น

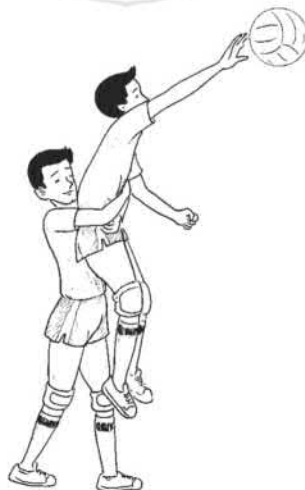
ผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บจนแข่งขันต่อไปไม่ได้จะเปลี่ยนตัวได้ตามกติกา ถ้าเปลี่ยนตัวตามกติกาไม่ได้ ทีมนั้นอาจจะได้รับการยกเว้นให้เปลี่ยนตัวได้นอกเหนือจากกติกาที่กำหนดได้

2.5 การถูกลูกบอลโดยมีการช่วยเหลือ

ผู้เล่นจะอาศัยเพื่อนร่วมทีมหรือใช้อุปกรณ์ใดๆ เพื่อให้ตนเอง เข้าถึงลูกบอลไม่ได้ เช่น ยืนบนหลังเพื่อนร่วมทีมสกัดกั้นลูก หรือให้เพื่อนร่วมทีมอุ้มจับยกตัวขึ้นตบลูก เป็นต้น

2.6 ลูกบอลที่อยู่ในการเล่น

การเล่นลูกแต่ละครั้งเริ่มต้นด้วยเสียงนกหวีดของผู้ตัดสินและลูกบอลจะอยู่ในการเล่นเมื่อผู้เล่นได้เสิร์ฟลูกออกไป แต่ละทีมต้องเล่นลูกบอลภายในพื้นที่เล่นลูกและที่ว่างของทีมตนเองอย่างไรก็ตาม ผู้เล่นสามารถนำลูกบอลจากนอกเขตรอบสนามกลับมาเล่นได้



2.7 ลูกบอลที่ไม่ได้อยู่ในการเล่น

การเล่นลูกแต่ละครั้งสิ้นสุดลงด้วยเสียงนกหวีดของผู้ตัดสิน และจะถือว่าลูกตายตั้งแต่การกระทำผิดนั้นเกิดขึ้น

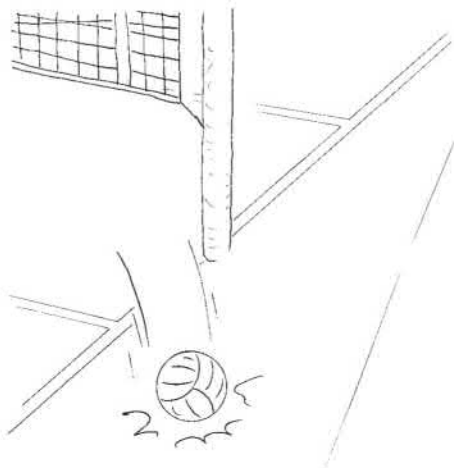
1) ลูกดี เมื่อลูกบอลถูกพื้นสนามแข่งขัน รวมทั้งเส้นเขตสนามถือว่าลูกนั้นเป็นลูกดี



2) ลูกเสีย จะถือว่าลูกเสียเมื่อ

1. ลูกบอลตกลงบนพื้นภายนอกเส้นเขตสนาม

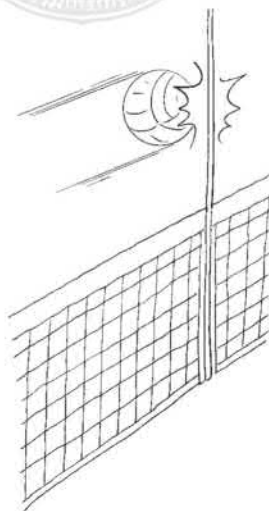
อย่างสมบูรณ์



2. ลูกบอลถูกสิ่งที่อยู่ภายนอกสนาม เพดาน หรือผู้ที่ไม่ได้แข่งขันด้วย



3. ลูกบอลถูกเสาอากาศ เชือก เสาข้างตาข่าย หรือตาข่ายที่อยู่นอกแถบข้าง



2.8 การถูกลูกบอลพร้อมกัน

ผู้เล่นสองหรือสามคนอาจถูกลูกบอลพร้อมๆ กันได้ โดยจะถือว่าถูกลูกบอลสองครั้ง (สามครั้ง) ยกเว้นเมื่อทำการสกัดกัน



2.9 การสกัดกัน

การสกัดกัน คือ การกระทำของผู้เล่นแดนหน้าบริเวณตาข่ายเพื่อป้องกันลูกบอลที่จะมาจากฝ่ายตรงข้าม

1) การสกัดกันและการถูกลูกบอลของทีม หลังจากถูกลูกบอลโดยการสกัดกัน ทีมนั้นยังถูกลูกบอลได้อีก 3 ครั้ง เพื่อส่งกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม การถูกลูกบอลครั้งแรกหลังจากทำการสกัดกันอาจถูกโดยผู้เล่นคนใดก็ได้ รวมทั้งผู้เล่นที่ถูกลูกบอลขณะทำการสกัดกันด้วย



2) การสกัดกั้นที่ผิดกติกา เมื่อ

1. ผู้สกัดกั้นถูกลูกบอลในแดนของฝ่ายตรงข้าม
ก่อนหรือพร้อมกันกับการเล่นลูกบอลของฝ่ายตรงข้าม
ในการสกัดกั้นผู้เล่นยื่นมือและแขนล้ำตาข่ายได้
ถ้าการกระทำของเขาไม่กีดขวางการเล่นของฝ่ายตรงข้าม
2. เป็นผู้เล่นแถวหลังแล้วทำการสกัดกั้นหรือ
ร่วมกลุ่มในการสกัดกั้นโดยสมบูรณ์
3. สกัดกั้นลูกบอลในแดนของฝ่ายตรงข้ามจาก
ด้านนอกเสาอากาศ
4. สกัดกั้นลูกเสิร์ฟของฝ่ายตรงข้าม
5. ลูกบอลถูกการสกัดกั้นแล้วออกนอกเขตสนาม

2.10 การตบลูกบอล

การตบลูกบอลจะสมบูรณ์เมื่อลูกบอลได้ข้ามแนวดิ่ง
ของตาข่ายไปแล้วโดยสมบูรณ์หรือเมื่อถูกฝ่ายตรงข้าม

1) ผู้เล่นตบลูกบอลผิดกติกา เมื่อ

1. ตบลูกบอลที่อยู่ในแดนของฝ่ายตรงข้าม
อย่างสมบูรณ์
2. ตบลูกบอลออกนอกเขตสนาม
3. เมื่อเป็นผู้เล่นแถวหลังแล้วทำการตบลูกบอล
ในเขตรุกขณะที่ลูกบอลอยู่เหนือระดับความสูงสุดของตาข่ายทั้งลูก
4. ตบลูกบอลที่ฝ่ายตรงข้ามเสิร์ฟมาขณะที่
ลูกบอลอยู่ในเขตรุกและอยู่เหนือระดับสูงสุดของตาข่ายทั้งลูก

2.11 ตัวรับอิสระ (The Libero Player)

ปัจจุบันกติกาการเล่นวอลเลย์บอลได้เปลี่ยนแปลงหลายอย่างเพื่อให้การเล่นสนุกสนานและได้ให้โอกาสผู้เล่นที่มีรูปร่างไม่ค่อยสูงแต่มีความสามารถในการรับลูกบอลได้ดี ได้เล่นและแข่งขันในระดับสูงๆ ขึ้น จึงได้เพิ่มกติกาของตัวรับอิสระขึ้น ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. แต่ละทีมมีสิทธิเลือกลงทะเบียนตัวรับอิสระที่รับลูกบอลได้ดีเป็นพิเศษ 1 คน จากผู้เล่นที่ส่งรายชื่อ 12 คน
2. ตัวรับอิสระจะถูกระบุลงในใบบันทึกการแข่งขัน ด้วยตัว “L” หลังชื่อของผู้เล่นนั้นก่อนเริ่มการแข่งขัน และหมายเลขต้องระบุลงในใบส่งตำแหน่งผู้เล่นของเซตที่ 1
3. ตัวรับอิสระถูกกำหนดให้ทำหน้าที่เหมือนกับผู้เล่นในแดนหลังคนหนึ่ง และไม่อนุญาตให้ทำการรุกอย่างสมบูรณ์ไม่ว่าจากจุดใดของสนาม (ทั้งภายในสนามแข่งขันและเขตเล่นลูก) ถ้าถูกลูกบอลในขณะที่ลูกอยู่สูงกว่าขอบบนของตาข่ายไม่ได้ แต่ถ้าทำในลักษณะเดียวกันจากแดนหลัง จะทำการรุกได้อย่างเสรี
4. ตัวรับอิสระจะทำการเสิร์ฟ สก๊ตกันหรือพยายามทำการสก๊ตกันไม่ได้
5. ลูกบอลที่ตัวรับอิสระส่งด้วยการเซต ขณะที่อยู่ในแดนหน้าหรือส่วนที่ยื่นเลยออกไปของแดนหน้า จะทำการรุกขณะที่ลูกบอลอยู่สูงกว่าขอบบนของตาข่ายไม่ได้ แต่ถ้าทำในลักษณะเดียวกันจากแดนหลัง จะทำการรุกได้อย่างเสรี
6. ตัวรับอิสระต้องสวมเสื้อที่มีสีแตกต่างหรือติดกับเสื้อของผู้เล่นอื่นในทีม (หรือแบบที่แตกต่างกัน)
7. การเปลี่ยนตัวที่เกี่ยวข้องกับตัวรับอิสระไม่มีการนับจำนวนครั้ง เช่น การเปลี่ยนตัวตามปกติ และเปลี่ยนตัวได้โดยไม่

จำกัดจำนวนครั้ง แต่ต้องมีการเล่นลูกครั้ง 1 ครั้งก่อนการเปลี่ยนตัวที่ติดต่อกันในครั้งต่อไป

8. ตัวรับอิสระจะเข้าหรือออกจากสนามตรงเส้นข้างสนาม บริเวณม้านั่งของผู้เล่นสำรอง ระหว่างเส้นรุกและเส้นหลัง ขณะที่ลูกตายและก่อนสัญญาณนกหวีดให้ทำการเสิร์ฟ (รวมทั้งก่อนเริ่มการแข่งขันในแต่ละเซต)

9. การเปลี่ยนตัวเมื่อตัวรับอิสระบาดเจ็บ

9.1 เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินที่ 1 ตัวรับอิสระที่บาดเจ็บจะเปลี่ยนตัวได้ระหว่างการแข่งขัน โดยผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่มีชื่ออยู่ในใบบันทึกการแข่งขัน ตัวรับอิสระที่บาดเจ็บจะลงแข่งขันต่อในนัดนั้นอีกไม่ได้

9.2 ผู้เล่นที่ได้รับการแต่งตั้งให้ลงไปแทนตัวรับอิสระที่บาดเจ็บ จะถูกกำหนดให้ทำหน้าที่ตัวรับอิสระเฉพาะการแข่งขันที่เหลืออยู่ของนัดนั้นเท่านั้น

2.12 การชนะในแต่ละเซต ทีมที่ทำได้ 25 คะแนนก่อนและมีคะแนนนำทีมตรงข้าม 2 คะแนน จะเป็นทีมที่ชนะการแข่งขันในเซตนั้น ถ้าทำคะแนนได้ 24 เท่ากัน จะแข่งขันกันต่อไปจนกว่าทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน (26:24 หรือ 27:25) การแข่งขันจะแพ้หรือชนะเมื่อทีมที่ทำได้ 3 เซตก่อน เป็นทีมชนะการแข่งขัน ในกรณีที่ได้เซตเท่ากัน 2:2 การแข่งขันในเซตตัดสิน (เซตที่ 5) จะแข่งขัน 15 คะแนน และทีมที่ชนะจะต้องมีคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน

2.13 การเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟ คือ ผู้เล่นในตำแหน่งหลัง - ขวา ผู้เสิร์ฟต้องทำการเสิร์ฟลูกภายใน 8 วินาที หลังจากผู้ตัดสินเป่านกหวีดให้ทำการเสิร์ฟ ผู้เสิร์ฟต้องปล่อยลูกให้ลอยในอากาศก่อนการเสิร์ฟ

ผู้เสิร์ฟต้องตีลูกบอลด้วยส่วนของแขนเพียงครั้งเดียว ผู้เสิร์ฟต้องอยู่ภายในเขตเสิร์ฟลูกบอลต้องข้ามตาข่ายในระหว่างเสาอากาศและสามารถสัมผัสตาข่ายได้

สัญญาณมือของผู้ตัดสิน

1. ทีมที่จะทำการเสิร์ฟ
 - เหยียดแขนไปทางทิศที่จะทำการเสิร์ฟ



2. ให้ทำการเสิร์ฟ
 - โบกมือแสดงทิศทางของการเสิร์ฟ



3. ลูกบอลลงในสนามแข่งขัน

- ใช้แขนและนิ้วทั้งห้าชี้ลงบนพื้นสนาม



4. ลูกบอลออกนอกสนามแข่งขัน

- ยกแขนทั้งสองขึ้นเป็นมุมฉากฝ่ามือกางออกและหัน

เข้าหาตัว



5. ผู้เล่นถูกลูกบอล 2 ครั้ง

- ชูนิ้วทั้งสองแยกออกจากกัน



6. ผู้เล่นยก พัก ผลัก พา ลูกบอล

- ยกแขนและฝ่ามือที่กางออกขึ้นช้าๆ



7. การถูกลูกบอล 4 ครั้ง

- ชูนิ้วทั้ง 4 แยกจากกัน

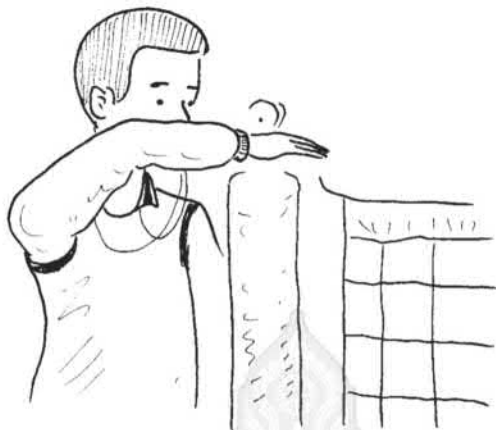


8. ผู้เล่นถูกตาข่าย

- ใช้มือแตะตาข่ายทางด้านที่กระทำผิด



9. ผู้เล่นเข้าไปเล่นลูกบอลในแดนคู่ต่อสู้
- ยกแขนขึ้นเหนือตาข่ายฝ่ามือคว่ำลง



10. ผู้เล่นแดนหลังทำผิดกติกาหรือตบลูกบอลที่ทีมตรงข้ามเสิร์ฟมา

- ลดแขนที่เหยียดตรงมาฝ่ามือกางออก



11. ผู้เล่นล้ำเส้นแบ่งแดนของทีมตรงข้าม
 - ชี้นิ้วไปที่เส้นแบ่งแดน



12. ทำผิดกติกาทั้งสองทีมและให้เล่นใหม่
 - ยกนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างตั้งตรง



13. ผู้เสิร์ฟไม่โยนหรือไม่ปล่อยลูกบอลขณะเสิร์ฟ

- เขี่ยขแดนหางายฝ่ามือและยกแขนขึ้น



14. ขอเวลานอก

- ยกฝ่ามือข้างหนึ่งเหนือปลายนิ้วมืออีกข้างหนึ่งเป็นแนวตั้งฉาก (เหมือนตัว T)



15. ขอเปลี่ยนตัวผู้เล่น

- หมุนแขนทั้งสองข้างไปโดยรอบ



16. จบการแข่งขันแต่ละเซต

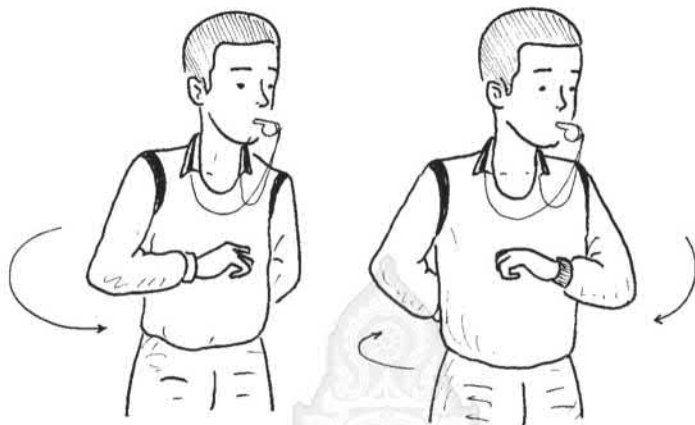
- ยกแขนไขว้กันบนหน้าอกฝ่ามือแบออก



17. เปลี่ยนแดน

- ยกแขนขึ้นด้านหน้าและด้านหลังของลำตัว และหมุนไป

รอบตัว



18. ลูกบอลกระทบผู้เล่นนอกสนาม

- ยกแขนทั้งสองขึ้นใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งปิดนิ้วมือของอีก

ข้างหนึ่ง



19. เตือนและลงโทษการถ่วงเวลา

- ผู้ตัดสินใช้ใบเหลืองชี้ที่นาฬิกา



20. ผู้เล่นแดนหลังขึ้นมาสกัดกั้น หรือผู้เล่นกำบังขณะเสิร์ฟ

- ยกแขนทั้งสองขึ้นเหยียดตรงฝ่ามือหันไปข้างหน้า



21. ผู้เล่นยืนผิดตำแหน่งหรือหมุนตำแหน่งผิด
- ใช้นิ้วมือหมุนเป็นวงกลม



22. ลงโทษการกระทำผิดมารยาท
- ยกใบเหลือง
 - ลงโทษให้พักการแข่งขันในเซตนั้น ยกใบแดง



23. ลงโทษให้ออกจากการแข่งขันนัดนั้น
- ยกใบเหลืองและใบแดงขึ้นคู่กัน



บรรณานุกรม

กระทรวงศึกษาธิการ. กายบริหาร. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, ม.ป.ป.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. กติกาวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : นำไทยมิตรการพิมพ์, 2542.

_____. กองวิชาการและฝึกอบรม. คู่มือการฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : อาร์ตโปรดเกรส, 2543.

_____. กองวิชาการและฝึกอบรม. คู่มือการฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล ขั้นก้าวหน้า. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2543.

_____. กองฝึกอบรม. หลักสูตรพื้นฐานผู้ตัดสิน 2543. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543.

_____. เอกสารประกอบการสัมมนา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.

_____. คู่มือการตัดสินวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.

ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ. แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.

_____. กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ. ม.ป.ป.

ดำรง กิจกุล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2537.

พิชิต ภูดีจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535.

วีระพงษ์ บางท่าไม้. คู่มือผู้ฝึกสอนวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ :
เอชเอน การพิมพ์, 2527.

สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. สารวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยีการกีฬา. ปีที่ 9 เดือนกรกฎาคม 2542. กรุงเทพฯ :
แท็กซี่แอนด์ เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด, 2542.

อุทัย สงวนพงศ์. คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. พิมพ์ครั้งที่ 3.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวีเจียว, 2543.

_____. แบบฝึกวอลเลย์บอลมากกว่า 1500 แบบ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์รวีเจียว, 2542.

_____. หนังสือเรียนกลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพ วอลเลย์บอล. ระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, มปป.

_____. วอลเลย์บอล เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์, 2532.

_____. วอลเลย์บอล เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : อักษร
เจริญทัศน์, 2533.

_____. คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
รวีเจียว, 2538.

_____. คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
รวีเจียว, 2543.

_____. แบบฝึกวอลเลย์บอลมากกว่า 1500 แบบ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์รวีเจียว, 2542.

_____. หนังสือเรียนกลุ่มวิชาพัฒนาศักยภาพ วอลเลย์บอล. ระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2533.

- กองวิชาการและฝึกอบรม. การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอน
กีฬาวอลเลย์บอลขั้นก้าวหน้า. กรุงเทพมหานคร : หจก. อรุ ณ
การพิมพ์, 2543.
- _____. การกีฬาแห่งประเทศไทย. กติกา วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร :
นำไทยมิตรการพิมพ์ จำกัด, 2542.
- _____. การกีฬาแห่งประเทศไทย. เอกสารองค์การและแผนงานพัฒนา
วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย,
2543.
- กองการฝึกอบรม. การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอนกีฬา
วอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : หจก. อาร์ตโปเกรส,
2543.
- _____. การกีฬาแห่งประเทศไทย. หลักสูตรฟื้นฟูผู้ตัดสินปี 2543.
กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543.
- พิชิต ภูติจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
โอเดียนสโตร์, 2535.
- ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ. แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. สมาคม
วอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
- ปัญจะ จิตรโสภี. ตำราและกติกาวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร :
หจก.โรงพิมพ์เลิศศิลป์, 2526.
- ดำรง กิจกุศล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
หมอชาวบ้าน, 2537.
- คณะอนุกรรมการ การพัฒนาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย. เอกสารประกอบการสัมมนา. การ
พัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬากับสมาคมกีฬา.
กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.

Coaches Manual International **Volleyball** Federation 1989,
Direct Marketing Communication SA, Lausanne,
Switzerland.

Coaches Dijest. International **Volleyball** Federation 1997,
Lausanne, Switzerland.

Development in International **Top Volleyball**. International
Volleyball Federation 1997, Lausanne, Switzerland.

Technical Skills by the best Volleyball Players. And Teams in
the World. International Volleyball Federation 1992,
Lausanne, Switzerland.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

1. อธิปไตยกรมิวิชาการ
(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)
2. รองอธิบดีกรมวิชาการ
(นายประสาธ สอ้านวงศ์)
3. ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ
(นายวินัย รอดจ่าย)

คณะกรรมการจัดทำ

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| 1. นายวิรัตน์ มั่งคั่ง | ประธานกรรมการ |
| 2. นายวีระพงษ์ บางท่าไม้ | กรรมการ |
| 3. นายวัฒนะ สุวัฒนุสส์ | กรรมการ |
| 4. นายวิสูตร จันทรคุ ้ง | กรรมการ |
| 5. นายบรรเทง จันทรนิเวศน์ | กรรมการ |
| 6. นายวิทยา โพธิ์เทียนทอง | กรรมการ |
| 7. นายถนันทน์ สุวรรณรัตน์ | กรรมการ |
| 8. นางสุกัญญา งามบรรจง | กรรมการ |
| 9. นายวิจิต ชีเชิญ | กรรมการ |
| 10. นายสุ มอห์นขวัญเมือง | กรรมการ |
| 11. นายมงคล ทะมั่งกลาง | กรรมการ |
| 12. นายกมล ดันกิมหงษ์ | กรรมการ |
| 13. นางสาวสปีบสาย บุญวีระบุตร | กรรมการ |
| 14. นายชัยทัศน์ สุดจิตตานนท์ | กรรมการ |
| 15. นายสุชิน ม่วงมี | กรรมการ |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 16. นายภิรมย์ อ้นประเสริฐ | กรรมการ |
| 17. นายชรัส ภิรมย์ | กรรมการ |
| 18. นายชาญวิทย์ ผลชีวิน | กรรมการ |
| 19. นายสมเกียรติ ภู่นาค | กรรมการ |
| 20. นายจิระศักดิ์ ปลาพิพย์ | กรรมการ |
| 21. นางกรุณา นนทรักษ์ | กรรมการ |
| 22. นายมานิตย์ หุยมาก | กรรมการ |
| 23. นายศรัณย์ จันทรง | กรรมการและเลขานุการ |
| 24. นายไวยากร ชะสารวรรณ | กรรมการ
และผู้ช่วยเลขานุการ |
| 25. นายวิโรจน์ วณิชย์พัฒน์พงศ์ | กรรมการ
และผู้ช่วยเลขานุการ |

ยกย่องต้นฉบับ

นายวีระพงษ์ บางท่าไม้

คณะกรรมการตรวจต้นฉบับขั้นสุดท้าย

นายวิรัตน์ มั่งคั่ง

นายถนอม นร สุวรรณรัตน์

นางสุกัญญา งามบรรจง

นายศรัณย์ จันทรง

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางสุกัญญา งามบรรจง

บรรณาธิการ

นายศรัณย์ จันทรง

ผู้วาดภาพประกอบ

นายปรีดา ปัญญาจันทร์

ผู้ออกแบบจัดทำรูปเล่ม

นายพินิจ สุชะสันดี



