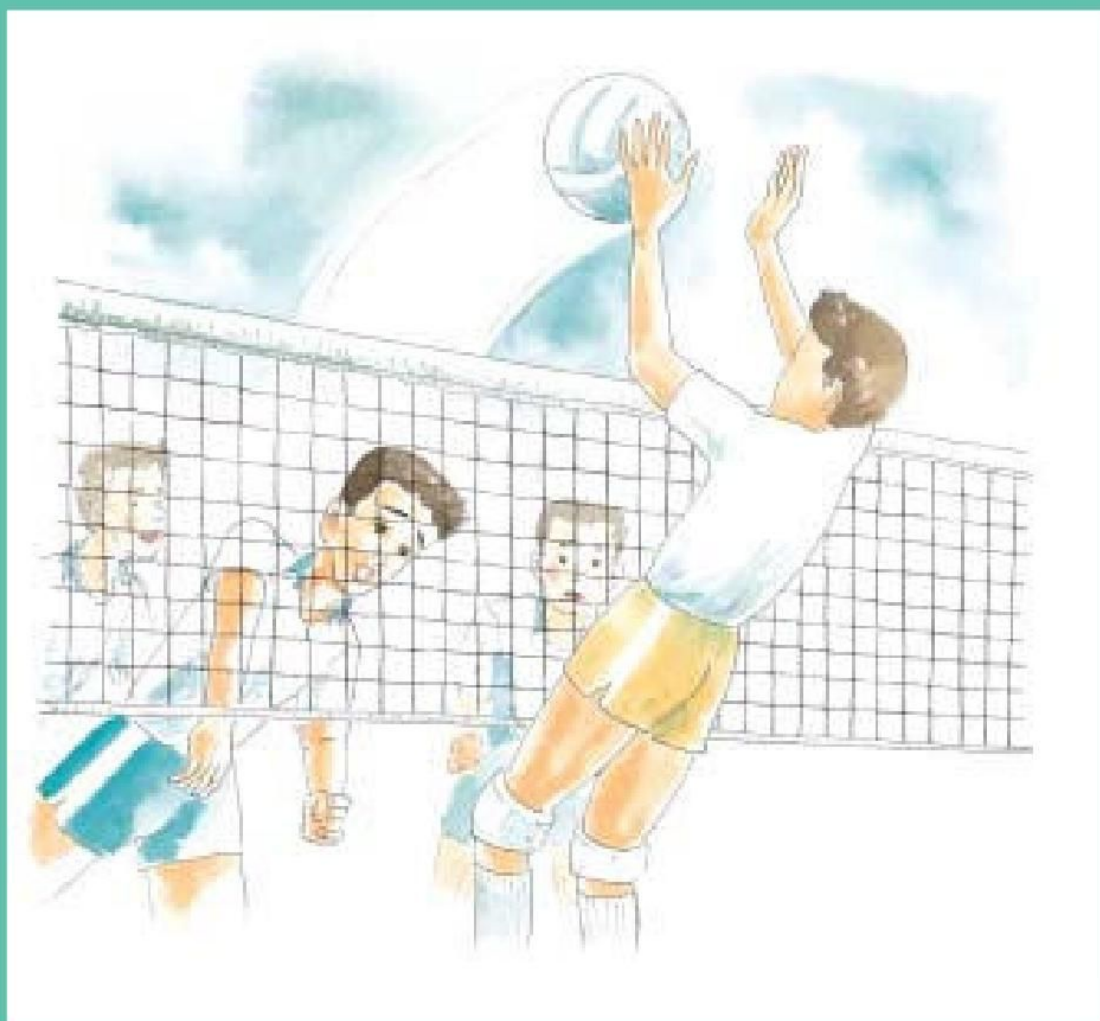


หนังสือเสริมความรู้สำหรับครูและนักเรียน  
เรื่อง

# 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 และใช้เสริมประสิทธิภาพในกระบวนการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2545

(นายอึ้ง จันทวานิช)

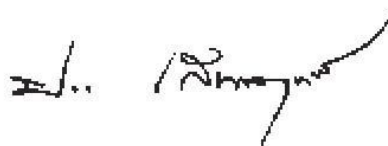
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

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

กรมวิชาการ หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับครู และนักเรียนได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำ หนังสือเล่มนี้มา ณ โอกาสนี้



(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)

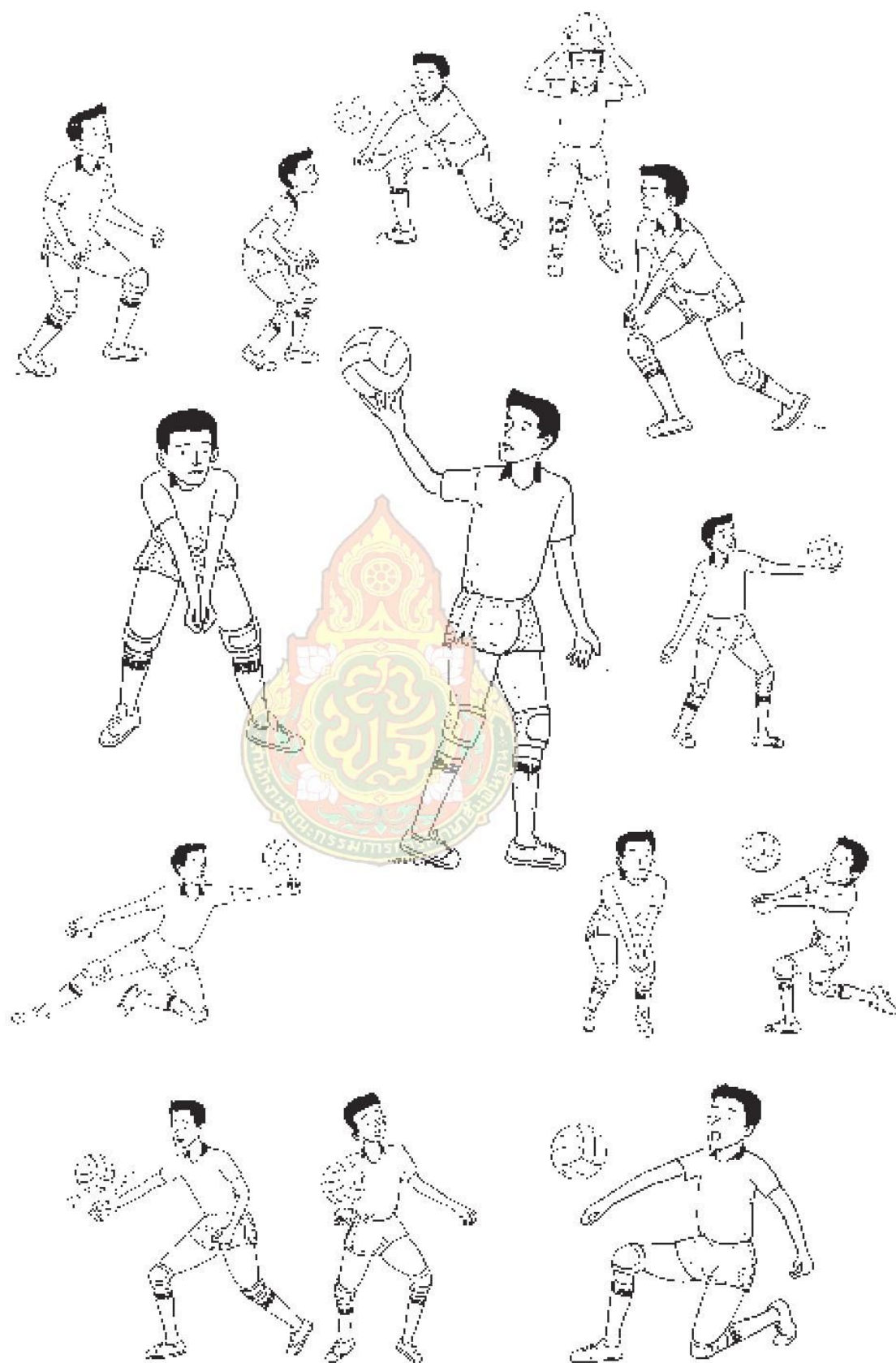
อธิบดีกรมวิชาการ

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   |
| กติกาออลเลย์บอล                            | 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 กีฬาเบสบอลไม่เหมาะกับคนที่มีอายุมากเพราะการเล่นต้องอาศัยความเร็วสูงใช้กำลังมาก ซึ่งเป็นอันตรายแก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งสถานที่และอุปกรณ์ก็จัดหาได้ยาก นายมอแกนมีความประสงค์ให้การเล่นกีฬาที่เขาคิดค้นขึ้นนั้นเข้าหลักเกณฑ์ที่ว่าจัดหาอุปกรณ์ได้ง่าย ใช้พื้นที่สนามน้อยและสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยจึงพยายามดัดแปลงกีฬาต่างๆ เพื่อให้บรรลุดุติประสงค์ขั้นแรกได้น่าลักษณะและวิธีการของเทนนิสมาใช้ โดยนำตาข่ายเทนนิสมาขึงในโรงฝึกพลศึกษาสูงจากพื้นประมาณ 6 ฟุต 6 นิ้ว ใช้ยางในลูกเบสบอลเป็นลูกบอล ใช้มือตบตีลูกบอลแทนแร็กเก็ตเทนนิส ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะอยู่ในแดนของตนเองพยายามใช้มือตบตีลูกบอลให้ข้ามตาข่ายไปมาโดยพยายามมิให้ลูกบอลนั้นตกลงในแดนรับผิดชอบของฝ่ายตน แต่เนื่องจากยางในลูกเบสบอลเบาเกินไป เป็นเหตุให้วิถีของลูกบอลไม่สามารถบังคับได้แน่นอน ดังนั้นนายมอแกนจึงสั่งทำลูกบอลขึ้นเป็นพิเศษเพื่อให้เหมาะสมกับเกมที่เขาคิดค้นขึ้นจากบริษัท เอ.จี.สปอลดิง แอนด์ บรอส (A.g.Spolding & Bros) ลูกบอลนี้มีเส้นรอบวงยาวประมาณ 25 - 27 นิ้ว น้ำหนักของลูกประมาณ 9 - 12 ออนซ์ ลักษณะคล้ายลูกเบสบอล แต่ใช้หนังนุ่มๆ เย็บหุ้มไว้ มีขนาดเล็กและน้ำหนักน้อยกว่าเพื่อความนุ่มนวล

ในการเล่นด้วยแขนและมือ เมื่อทดลองเล่นก็เกิดผลดี นายมอร์แกน จึงได้จัดสถิติการเล่นเกมส์ที่เขาคิดค้นให้ประชาชนและคณะกรรมการ กีฬาฝ่ายพลศึกษาของสมาคม วาย.เอ็ม.ซี.เอ.ที่มาประชุมสัมมนา ณ เมืองสปริงฟิลด์ (Springfield) ได้ชม โดยจัดชุดผู้เล่นจากตำบล โฮลียอคและใช้ชื่อเกมว่า “มินโตนีต” (Mintonette) ภายหลังการ สถิต นายเจ.วาย.คามรอน (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 แดนตรงข้ามและพยายามป้องกันมิให้ลูกบอลตกในแดนของตนเป็น 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 เพียงแต่ทราบว่าระยะแรก ชาวจีนและชาวญวนนิยม เล่นกันมาก มีการแข่งขันกันในชุมชน และคนไทยก็เริ่มเล่นตาม เพราะ เป็นกีฬาที่ไม่มีอันตราย เล่นง่าย อุปกรณ์น้อย และเล่นร่วมกันได้ทั้งชาย และหญิง

พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษาได้จัดพิมพ์กติกา กีฬาวอลเลย์บอล ขึ้นโดยอาจารย์นพคุณ พงษ์สุวรรณ เป็นผู้แปลจากภาษาอังกฤษ ในปีนี้ กรมพลศึกษาได้จัดการแข่งขันกีฬาระจำปีและบรรจุกีฬาวอลเลย์บอล หญิงเข้าไว้ในรายการแข่งขันเป็นครั้งแรก อีกทั้งในหลักสูตรของโรงเรียน พลศึกษากลางได้กำหนดวิชาบังคับให้นักเรียนหญิงเรียนวอลเลย์บอล และเนื้บอด จนถึง พ.ศ. 2500 ได้มีบุคคลคณะหนึ่งซึ่งสนใจกีฬา วอลเลย์บอลร่วมกันจัดตั้งสมาคมวอลเลย์บอลขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ สนับสนุนและเผยแพร่กีฬาประเภทนี้ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

วันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2500 สมาคมวอลเลย์บอลของ ประเทศไทยได้จดทะเบียนตั้งเป็นสมาคมขึ้นและใช้ชื่อเป็นทางการว่า “สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย” (Amature Volleyball Association of Thailand) ดำเนินการจัดการแข่งขันวอลเลย์บอลใน ระบบ 6 คน โดยมีหน่วยงานราชการต่าง ๆ สนับสนุนการจัดการแข่งขัน กีฬาประเภทนี้ด้วย เช่น กรมพลศึกษา เทศบาลนครกรุงเทพฯ สภากีฬา ทหารและกีฬาเขตแห่งประเทศไทย เป็นต้น

### ประโยชน์ของการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล

วอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่มีเอกลักษณ์เหมาะสมกับวัฒนธรรม ประเพณีของประเทศไทย ด้วยการแสดงออกถึงความสุภาพในวิธีการ เล่น การแข่งขันและการฝึกซ้อมมักจะไม่มีเกิดปัญหาทะเลาะวิวาท 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 โรคหัด ปวดตามข้อ ท้องผูก เป็นต้น

## ทางจิตใจ - อารมณ์

1. ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีความมั่นคงทางอารมณ์ สมาธิดีรอบคอบ มีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. ส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ถ้อยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ตลอดจนการเคารพต่อกฎระเบียบ และกติกาอันจะส่งผลต่อการเคารพกฎเกณฑ์ต่างๆ ในสังคม
3. ช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ตื่นเต้น เ้าใจ ทั้งในการเล่น การฝึก การแข่งขันและการเข้าชม
4. ช่วยให้ผู้ผ่อนคลายความตึงเครียดความวิตกกังวล นอนไม่หลับ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจที่ดีทั้งผู้เล่นและผู้ชม
5. ส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความเชื่อมั่น มีความกล้าในการตัดสินใจ ที่รวดเร็ว สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี

## ทางสังคม

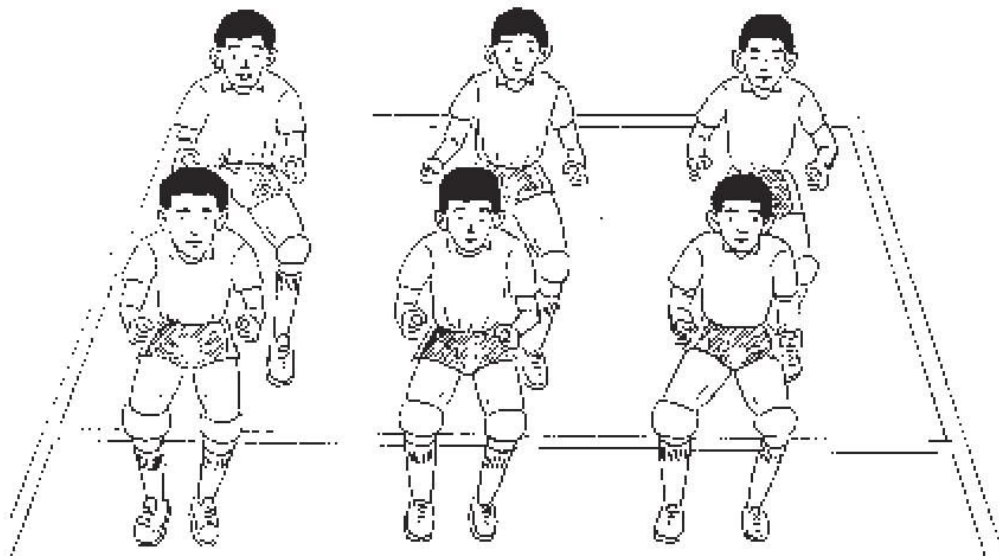
1. เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ เนื่องจากการฝึกซ้อมเป็นทีม ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดี ความรักใคร่กลมเกลียวในหมู่นักกีฬาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย
2. เกิดความมีวินัย เนื่องจากการเล่นผู้เล่นต้องอยู่ในกฎ กติกา จึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความปกติสุขได้ ในสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว
3. เป็นกีฬาที่สร้างความมีน้ำใจนักกีฬา 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  $18 \times 9$  เมตร แบ่งเป็น 2 ส่วนเท่ากัน โดยเส้นกึ่งกลางและเหนือเส้นกึ่งกลางสนามจึงตาข่ายไว้ตามความสูงที่กำหนด แต่ละด้านของสนามแบ่งเป็นแดนหน้า และแดนหลัง ผู้เล่นจะมีตำแหน่งการเล่น 2 ลักษณะ คือ แลหน้า 3 คน แลหลัง 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 จากนั้นทั้งสองฝ่ายจะพยายามได้ลูกบอลกลับไปมาโดยแต่ละทีมมีสิทธิลูกบอลได้ 3 ครั้ง (ยกเว้นลูกบอลที่ถูกสัมผัสโดยการสกัดกั้น ซึ่งไม่นับเป็นการเล่นครั้งที่ 1) เพื่อป้องกันมิให้ลูกบอลตกลงถูกพื้นสนามในแดนของตนและเพื่อที่จะส่งลูกบอลได้กลับไปในแดนของฝ่ายตรงข้าม โดยผู้เล่นแต่ละคนจะถูกลูกบอล 2 ครั้งติดต่อกันไม่ได้ (ยกเว้นผู้ที่สกัดกั้น)

## 3. การได้คะแนน

ถ้าฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับลูกบอลที่ข้ามตาข่ายมาได้ตามกติกาให้ฝ่ายเสิร์ฟ ได้คะแนน 1 คะแนน ถ้าฝ่ายเสิร์ฟทำเสียให้ฝ่ายรับได้ 1 คะแนน และได้สิทธิเสิร์ฟ

## 4. การแพ้ชนะ

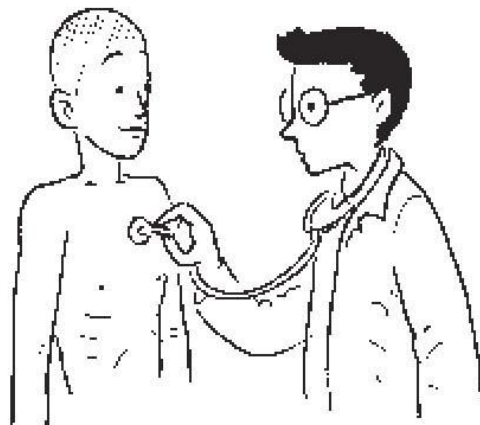
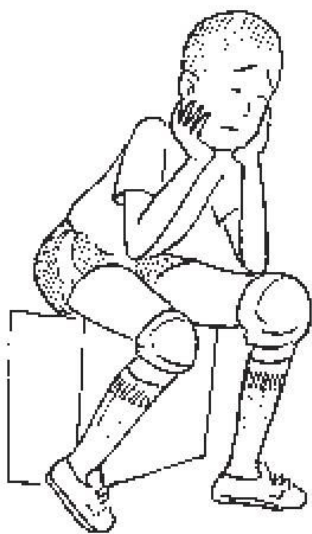
ในการแข่งขันเซตที่ 1 - 4 ทีมที่ทำได้ 25 คะแนนก่อน และมีคะแนนนำทีมตรงข้ามอย่างน้อยที่สุด 2 คะแนน เป็นทีมชนะการแข่งขันในเซตนั้น ถ้าทั้งสองทีมทำคะแนนได้ 24 คะแนนเท่ากัน ให้แข่งขันต่อไปจนกว่าทีมใดทีมหนึ่งจะทำคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน เช่น 26 : 24 หรือ 27 : 25 (โดยไม่กำหนดคะแนนสิ้นสุด) จึงจะถือเป็น

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  
กลวิธีการเล่นตลอดจนขั้นตอนต่าง ๆ ก็อาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้  
ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้กับการเล่นกีฬา  
วอลเลย์บอล จึงขอแนะนำหลักความปลอดภัยไว้ดังนี้

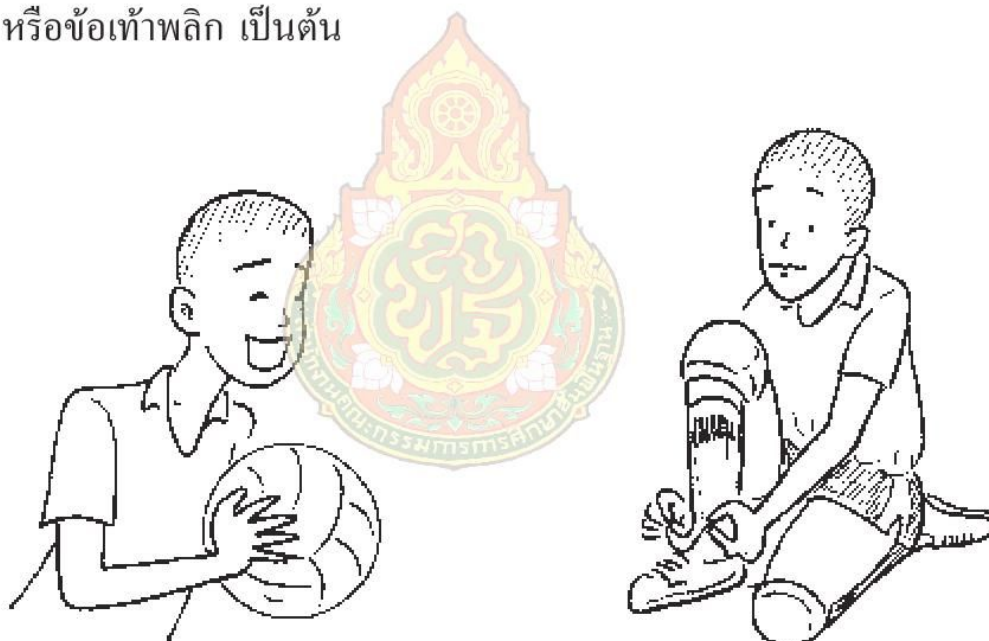
1. ตรวจสอบความพร้อมของร่างกาย ถ้ามีความเมื่อยล้า อ่อนเพลีย  
มีไข้ เพิ่งหายจากการเจ็บป่วย หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ยังมีอาการ  
มึนเมา ควรงดเว้นการฝึกและเล่น



2. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนว่าออกกำลังได้หรือไม่เพียงพอ  
หรือมีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายหรือไม่ ถ้าเกิด  
อาการเจ็บป่วยกะทันหันจะมีวิธีปฐมพยาบาลตนเองอย่างไร

3. ทำใจให้ร่าเริง มีอารมณ์ร่วมในการเล่น อย่าฝืนใจเล่น เพราะ  
จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

4. ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ไม่  
สวมเสื้อผ้าที่คับหรือหลวมเกินไป ควรสวมถุงเท้าและรองเท้าทุกครั้ง  
เพื่อป้องกันอันตรายจากการกระโดดซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ส้นเท้า  
หรือข้อเท้าพลิก เป็นต้น



5. ควรรับประทานอาหารมื้อหลักก่อนการเล่นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการจุกเสียดท้องและการตกค้างของอาหารในกระเพาะอาหาร เนื่องจากการย่อยที่ไม่สมบูรณ์จะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหารมากกว่าปกติ



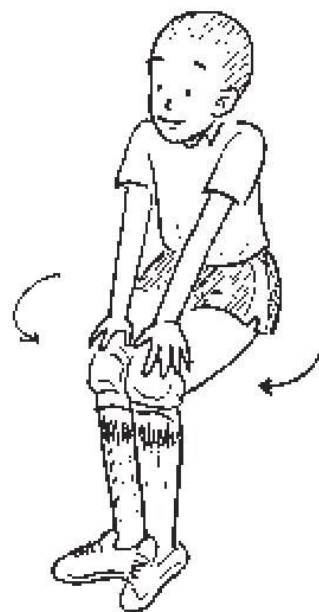
6. ถ้ามีการเจ็บป่วยและอยู่ในระหว่างการกินยารักษาอาการไม่ควรออกกำลังกายหลังการกินยาแล้วน้อยกว่า 12 ชั่วโมง เพราะฤทธิ์ยาอาจตกค้างอยู่ทำให้ประสาทสั่งงานช้า มึนงง เป็นเหตุให้เกิดอันตรายได้ง่าย



7. ควรตรวจสอบอุปกรณ์การเล่นและสนามให้เรียบร้อย ดูว่าแรงดันลมในลูกบอลเหมาะสมหรือไม่ พื้นสนามมีสิ่งใดเป็นอุปสรรคต่อการเล่น เสาตาข่ายอยู่ใกล้สนามเกินไปหรือมีสายลวดยึดเสาตาข่ายหรือไม่ ถ้ามีสิ่งกีดขวางรอบสนามที่จะก่อให้เกิดอันตรายต้องรีบแก้ไขให้เรียบร้อย



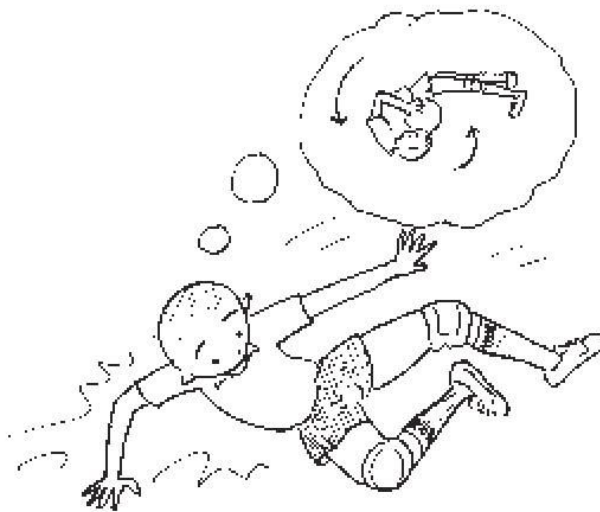
8. ก่อนเล่นทุกครั้งผู้เล่นทุกคนต้องอบอุ่นร่างกายให้เพียงพอ และให้ครบทุกส่วนเพื่อสร้างความพร้อมให้แก่ร่างกาย



9. ผู้เล่นทุกคนควรสำรวจสิ่งแวดลอมรอบตัว เช่น ขณะนี้ กำลังเล่นอยู่ในตำแหน่งใด จะเคลื่อนที่ไปที่ไหน อย่างไร กำลังเล่นใกล้ ผู้เล่นคนใดหรือเล่นใกล้สิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตรายอะไร แล้วระมัดระวัง เหตุอันตรายที่อาจเกิดขึ้น



10. อย่าเล่นเลียนแบบการเล่นผู้อื่นโดยไม่ได้ฝึกมาก่อน เพราะ การเล่นบางลักษณะอาจอาศัยความเคยชินในการฝึกฝน เช่น การพุ่งตัว รับลูกบอล การล้มม้วนตัว ถ้าไม่เคยฝึกมาก่อนอย่าปฏิบัติเลียนแบบเป็น อันขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่าย



11. หลีกเลี่ยงการกระทำผิดกติกาโดยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เช่น กระโดดตบลูกแล้วล้ำเส้นแบ่งแดนก็พยายามลงสู่พื้นโดยมิให้เท้าล้ำเส้นแบ่งแดน เพราะจะทำให้เสียการทรงตัวและเกิดข้อเท้าพลิกได้ง่าย

12. อย่าเล่นพลิกแพลงในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เพราะอาจก่อให้เกิดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรืออันตรายกับกระดูกข้อต่อได้ เช่น การเสิร์ฟลูกสุดอย่างแรง ถ้าร่างกายไม่พร้อมอาจทำให้เจ็บไหล่หรือข้อต่อที่ไหล่หลุดได้

13. อย่าฝืนเล่นท่าเสี่ยงอันตรายเพื่อเอาใจผู้ชม เช่น ผู้ชมชอบการพุ่งตัวรับลูกบอลแต่ผู้เล่นไม่ถนัดหรือโอกาสไม่เหมาะผู้เล่นต้องไม่เสี่ยงพุ่งตัวเพื่อเอาใจผู้ชม



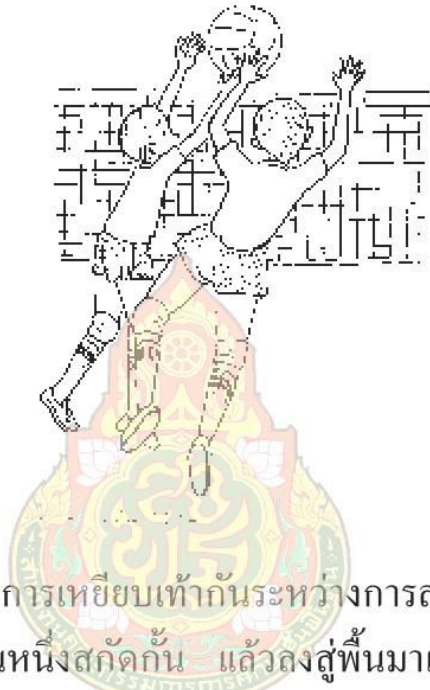
14. ถ้าไม่แน่ใจว่าจะลงสู่พื้นได้อย่างปลอดภัย อย่าใช้แรงในขณะลอยตัวกลางอากาศอย่างเต็มที่ เพราะอาจเกิดอันตรายขณะลงสู่พื้นได้ เช่น การกระโดดตบ ถ้าไม่แน่ใจว่าจะลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย ไม่ควรตบลูกบอลอย่างรุนแรง ควรตบลูกบอลเบาๆ แล้วลงสู่พื้นอย่างปลอดภัย



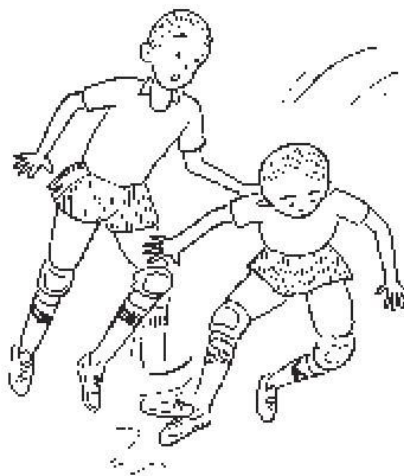
15. อย่าตามไปเล่นลูกบอลที่เข้าไปในเขตอันตรายแล้ว เช่น บางโอกาสการเล่นลูกบอลอาจจะกระดอนเข้าไปในกลุ่มผู้ชมหรือออกนอกสนามไปไกลมาก ผู้เล่นไม่ควรตามไปเล่นลูกบอลเพราะอาจเกิดอันตรายจากการปะทะกับผู้ชมหรือสิ่งกีดขวางที่อยู่โดยรอบสนามได้



16. อย่าแย่งกันทำคะแนน บางโอกาสคู่ต่อสู้รับลูกโด่งเข้ามาใกล้ตาข่าย อย่าแย่งกันตบลูกบอลเพื่อทำคะแนน เพราะอาจเกิดการปะทะหรือตีมือซึ่งกันและกันได้ ควรให้โอกาสแก่ผู้เล่นที่มีโอกาสดีกว่า หรือเป็นเจ้าของตำแหน่งการเล่น ณ ที่นั้นเป็นผู้ทำคะแนน



17. ถ้าเกิดการเหยียบเท้ากันระหว่างการลงสู่พื้น เช่น ผู้เล่นคนหนึ่งตบ อีกคนหนึ่งสกัดกัน แล้วลงสู่พื้นมาเหยียบเท้ากัน ผู้เล่นคนที่ถูกเหยียบอย่าดึงเท้าออกทันที และผู้เล่นที่เหยียบก็อย่าระแวงรีบดึงเท้ากลับคืน เพราะอาจเกิดข้อเท้าพลิกได้ทั้งสองฝ่าย

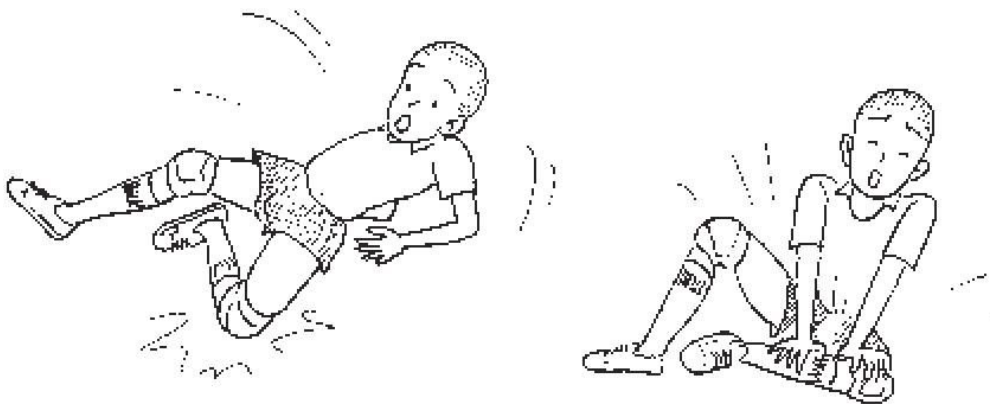


18. ช่วยยึดจับผู้เล่นร่วมทีมที่ไม่สามารถทรงตัวได้ เช่น วิ่งไปรับลูกบอลแล้วเสียการทรงตัวกำลังจะล้ม หรือบางครั้งเล่นลูกบอลโดยล้มตัวใกล้สิ่งกีดขวางที่จะก่อให้เกิดอันตราย ให้ช่วยกันป้องกันผู้เล่นคนนั้นไว้ แม้จะเป็นผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามก็ตาม



19. อย่าใช้เข่ายันพื้นเพื่อการทรงตัว หรือใช้แขนรับน้ำหนักตัว ในลักษณะข้อศอกตั้ง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นทักษะใดก็ตาม เพราะจะเกิดอันตรายได้

20. ถ้ารู้ตัวว่าเหนื่อยมากอย่าหักโหมเล่น และถ้าเกิดการบาดเจ็บหรือเป็นตะคริว อย่าฝืนเล่นต่อไปเพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย และจะเกิดอาการเจ็บที่เรื้อรัง รักษายาก



## มารยาทของผู้เล่นและผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล

### มารยาทของผู้เล่นกีฬาวอลเลย์บอล

1. ควรแต่งกายด้วยชุดที่เหมาะสมกับการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ยกเว้นในการแข่งขัน ผู้เล่นต้องแต่งกายตามกติกา สำหรับการเล่นทั่วไป เพื่อความสนุกสนานหรือเพื่อกำลังกาย ควรแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะและค่านิยมในสังคม



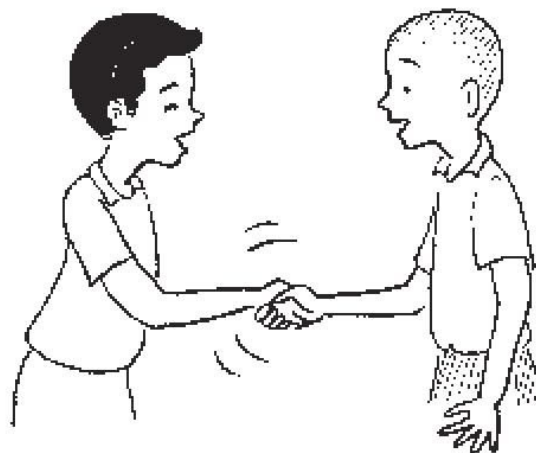
2. ไม่แสดงกิริยาดูหมิ่น ล้อเลียน หรือกล่าวถ้อยคำเสียดสี ไม่สุภาพกับผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน ฝ่ายตรงข้าม ผู้ชม หรือผู้ตัดสิน และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่าย



3. ในระหว่างการแข่งขันนักกีฬาไม่ควรรับฟังคำสอนจากผู้หนึ่ง  
ผู้ใดนอกสนามยกเว้นผู้ฝึกสอนประจำทีม



4. ควรประพฤติตนด้วยความสุภาพเรียบร้อย แสดงความ  
เป็นมิตรและให้เกียรติแก่ผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามทั้งก่อนและหลังการแข่งขัน  
เมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้วควรสวัสดีมือผู้เล่นของทีมตรงข้าม ไม่ว่า  
ผลการแข่งขันจะแพ้ หรือชนะก็ตาม



5. ไม่ได้เถียง หรือแสดงกิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมแก่ผู้ตัดสิน หรือเจ้าหน้าที่อื่นใดในการแข่งขัน และปฏิบัติตามระเบียบ กติกาอย่างเคร่งครัด



6. จะต้องอดทน อดกลั้น และพยายามควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถึงแม้ว่าผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะทำผิดพลาดก็ไม่ควรแสดงอาการไม่พอใจ



### มารยาทของผู้ดูกีฬาวอลเลย์บอล

1. ให้เกียรตินักกีฬาและกรรมการผู้ตัดสิน แสดงความยินดีด้วยการปรบมือให้แก่ผู้เล่น

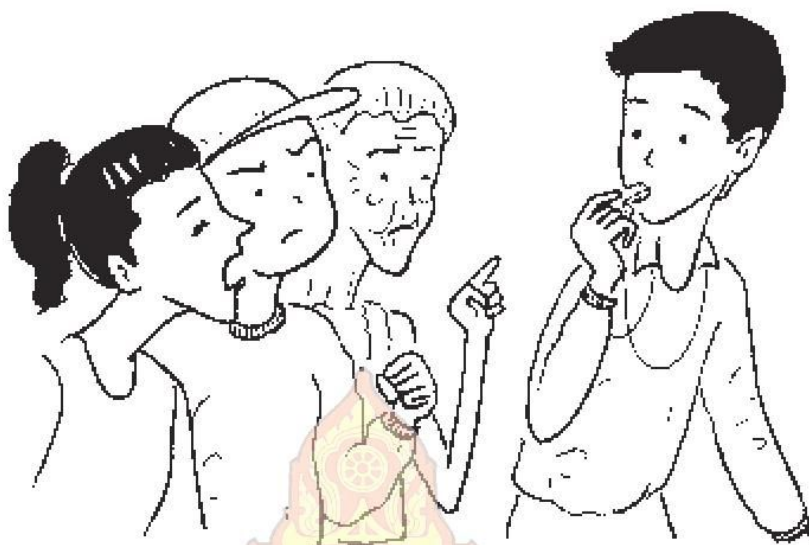


2. ไม่กล่าวถ้อยคำหรือแสดงกริยาเยาะเย้ยถากถางผู้ที่เล่นผิดพลาด

3. ไม่เชียร์ในลักษณะที่เป็นการเสียดสีหรือดูหมิ่น ดูแคลนผู้เล่นทีมอื่น



4. ไม่ทำตัวเป็นผู้ตัดสิน ด้วยการวินิจฉัยเหตุการณ์ต่างๆ แล้วแสดงกิริยาคัดค้านความเห็นของผู้อื่น



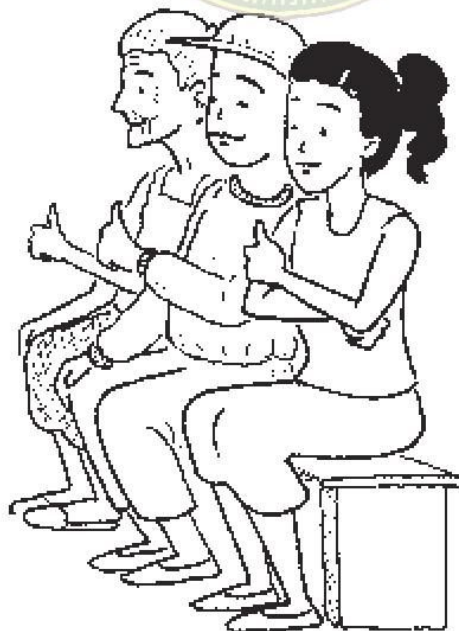
5. ไม่กระทำการใดๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติงานของผู้ตัดสินหรือเจ้าหน้าที่อื่นๆ



6. ควรอยู่ในบริเวณที่คณะกรรมการจัดการแข่งขันจัดเตรียมไว้ให้



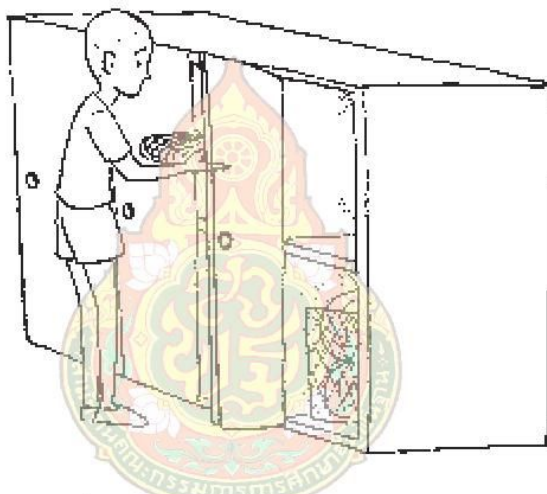
7. ยอมรับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ตัดสินและคณะกรรมการ  
ทุกฝ่ายด้วยใจเป็นธรรม



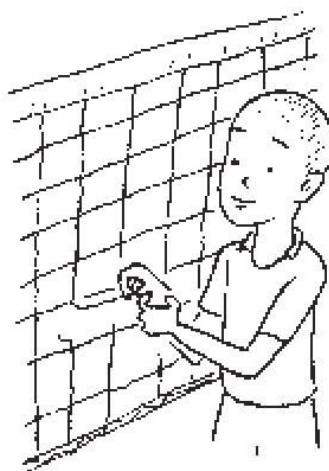
## การบำรุงรักษาอุปกรณ์กีฬา วอลเลย์บอล

อุปกรณ์การเล่นกีฬา วอลเลย์บอล ควรได้รับการดูแลเก็บรักษาให้ดีเพื่อให้มีประสิทธิภาพในการใช้งานได้นานที่สุด เพื่อความประหยัด และเป็นการปลูกฝังให้ผู้เล่นเกิดนิสัยรักความมีระเบียบ โดยมีหลักปฏิบัติ ดังนี้

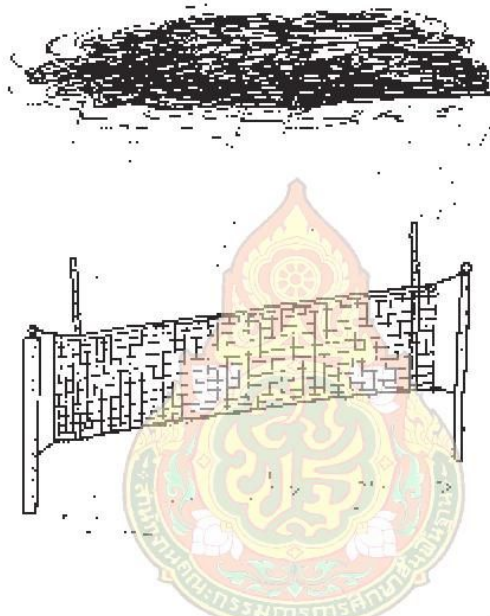
1. มีชั้นหรือตู้เก็บอุปกรณ์โดยเฉพาะ และควรเก็บแยกประเภทให้เรียบร้อยเพื่อความสะดวกในการนำมาใช้



2. อุปกรณ์ที่ชำรุดและสามารถซ่อมแซมได้ เช่น ตาข่ายขาด ควรรีบซ่อมแซมทันที การปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เสียหายมากขึ้น



3. อย่าชิงตาข่ายให้ตึงเต็มที่ตลอดเวลา ควรชิงตึงเฉพาะช่วงฝึกซ้อมเท่านั้นแล้วหย่อนตาข่ายไว้เพื่อมิให้เสาตาข่ายต้องถูกตึงเข้าหากันตลอดเวลา อันเป็นสาเหตุให้เสาชำรุดได้ง่ายและไม่ควรทิ้งตาข่ายไว้กลางแจ้งให้ถูกแดดถูกฝนเป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ตาข่ายชำรุดเสียหายมีอายุการใช้งานไม่นานเท่าที่ควร



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



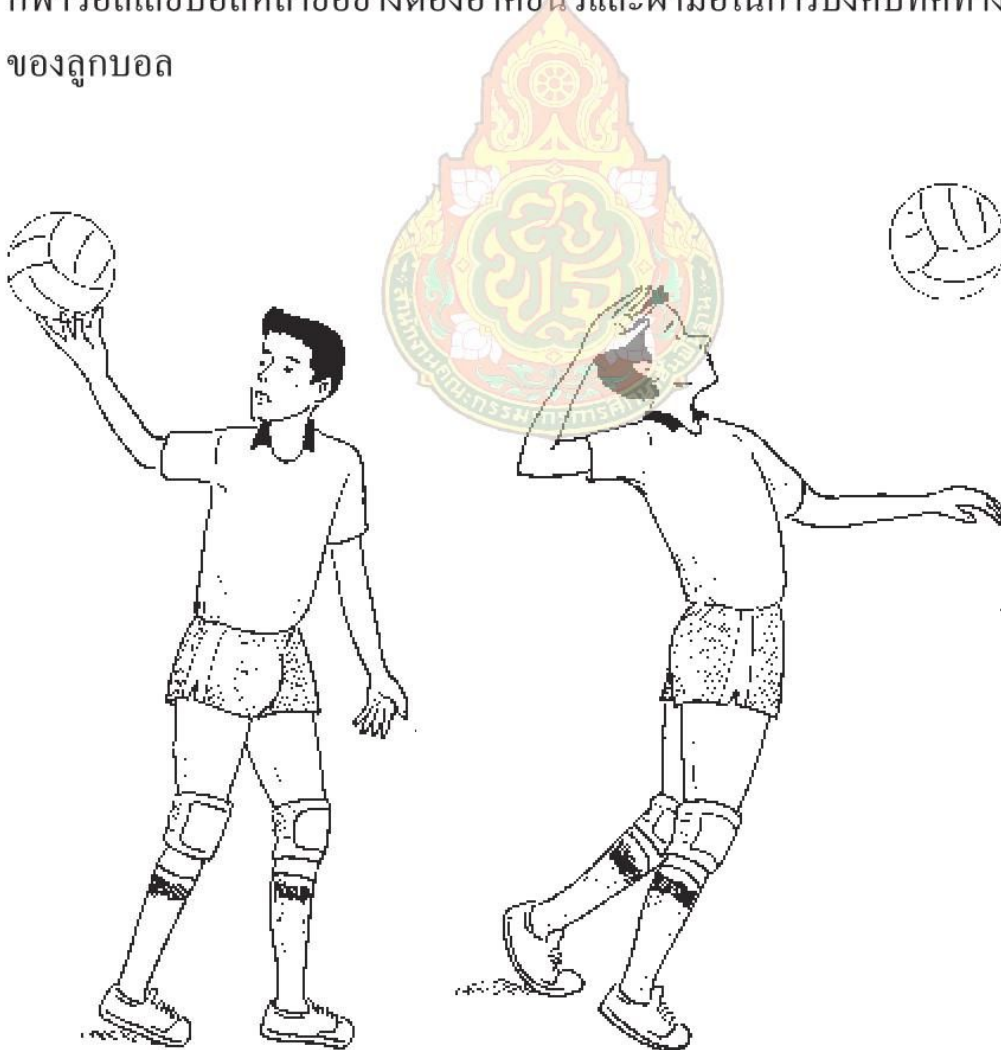
### คุณสมบัติของนักกีฬาวอลเลย์บอล

กีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเฉพาะตัวบุคคลที่จะเล่นกีฬาวอลเลย์บอลได้ดีควรมีคุณสมบัติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. **รูปร่าง** ลักษณะภายนอกที่สามารถเห็นได้อย่างเด่นชัด คือ ความสูง นักกีฬาวอลเลย์บอลที่ดีควรมีรูปร่างสูง เพราะความสูงของนักกีฬาเป็นความได้เปรียบที่ถูกต้องตามกติกา ยังสามารถคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสูงได้มากยิ่งขึ้น ส่วนจะเลือกนักกีฬาที่มีลักษณะสูงโย่ง หรือสูงใหญ่ให้พิจารณาช่วงเวลาในการฝึกซ้อม โดยคำนึงถึงข้อเท็จจริงที่ว่า การเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงให้กับนักกีฬากระทำได้ง่ายกว่าการลดขนาดหรือน้ำหนักของนักกีฬา และคนที่มีความสูงใหญ่มักจะ

มีการเคลื่อนไหวช้าซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล ฉะนั้น จึงควรเลือกนักกีฬาที่มีลักษณะสูงโย่งมาฝึกหัดมากกว่านักกีฬาที่มีลักษณะสูงใหญ่

2. รยางค์ หมายถึง ส่วนที่ยื่นออกไปจากลำตัว การเลือก นักกีฬาวอลเลย์บอลผู้ฝึกสอนควรเลือกนักกีฬาที่มีรยางค์ยาว เพราะจะ มีความได้เปรียบทางรูปร่างแฝงอยู่ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีในการเล่น และให้ พิจารณานาฬิกาของฝ่ามือและนิ้วมือด้วย นักกีฬาคนใดมีฝ่ามือใหญ่ นิ้วมือยาวจะสามารถฝึกหัดกีฬาวอลเลย์บอลได้ง่าย เพราะทักษะการเล่น กีฬาวอลเลย์บอลหลายอย่างต้องอาศัยนิ้วและฝ่ามือในการบังคับทิศทาง ของลูกบอล



3. สายตา กีฬาวอลเลย์บอลเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยความฉับไวของการคาดคะเนทิศทาง ความเร็ว และความแรงของลูกบอลด้วยสายตา ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงประสิทธิภาพในการมองเห็นของนักกีฬาด้วย นักกีฬาคนใดมีความผิดปกติทางสายตาย่อมมีความเสียเปรียบอยู่ในตัว 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

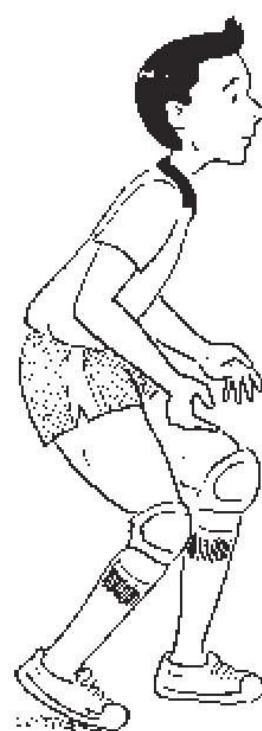
#### วิธีการและขั้นตอนในการเตรียมพร้อม

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

## การยืนในท่าเตรียมพร้อม



ด้านหน้า

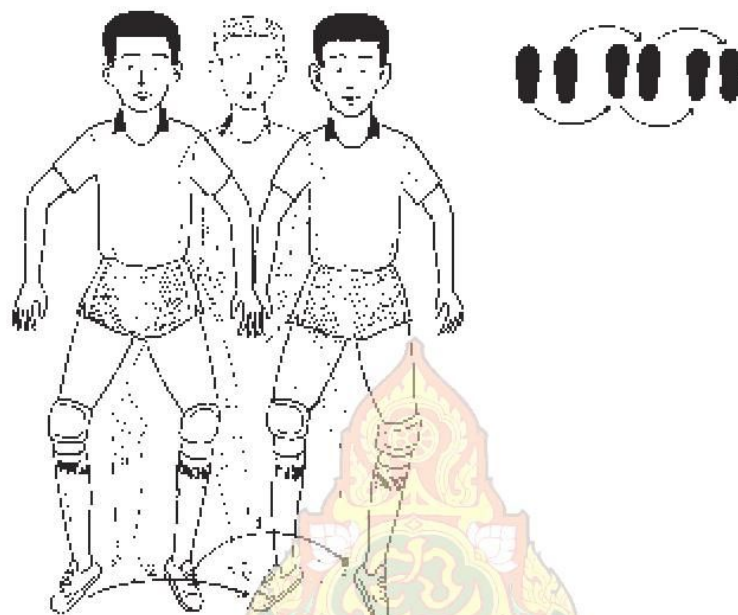


ด้านข้าง

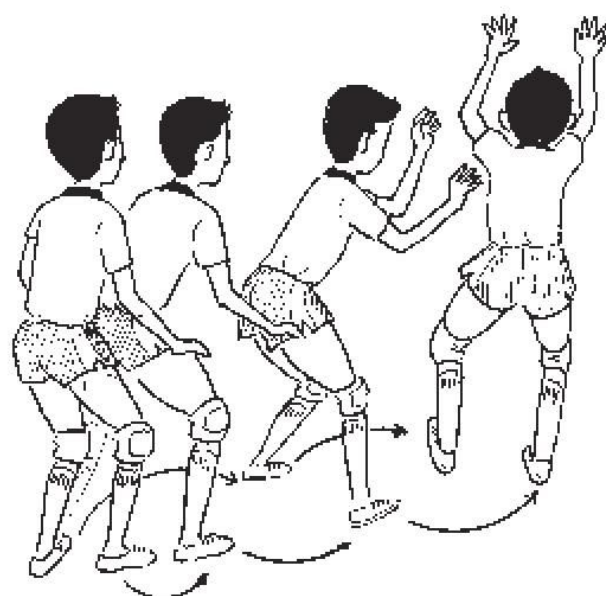
## 2. การเคลื่อนที่ในการเล่นลูกบอล

การเคลื่อนที่ในกีฬาวอลเลย์บอลมีลักษณะเฉพาะคือ การเคลื่อนที่อย่างรวดเร็ว ในระยะสั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทิศทาง และวิธีการเคลื่อนที่เสมอเพื่อความเหมาะสมในการเล่นลูกบอลแต่ละสถานการณ์ได้แก่

1. การสไลด์เท้า (Slide) เป็นลักษณะที่ใช้กับการเคลื่อนที่ในระยะทางไกลๆ ด้วยการเคลื่อนเท้าในลักษณะเท้าหน้า - เท้าตาม โดยลำดับดังภาพ

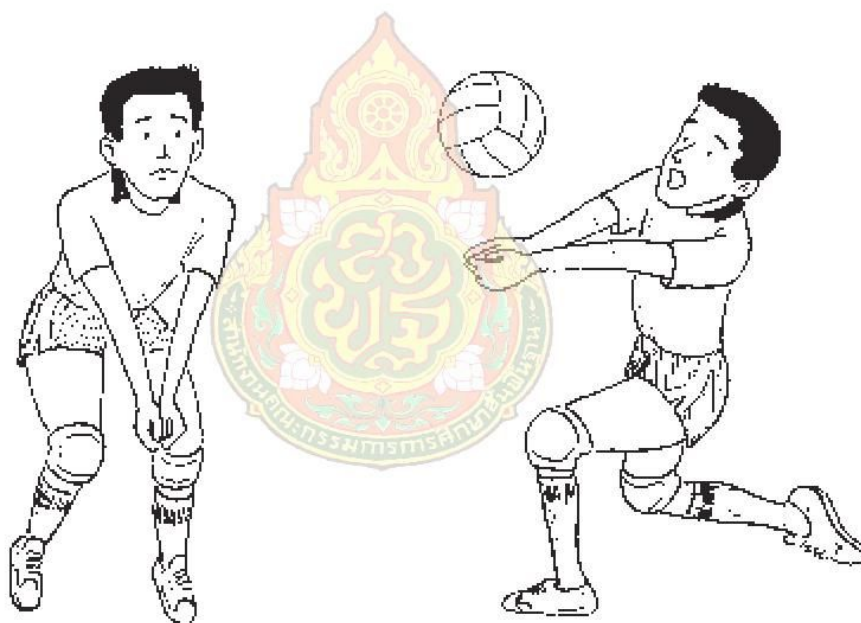


2. การวิ่ง (Running) เป็นลักษณะที่ใช้กับการเคลื่อนที่ในระยะปานกลาง - ไกล โดยการวิ่งเข้าหาลูกบอลแล้วหันหน้าไปสู่ทิศทางที่จะส่งลูกไปดังภาพ



### 3. การเล่นลูกสองมือล่าง

การเล่นลูกสองมือล่างหรือเรียกว่า การเล่นลูกมือล่าง หมายถึง การใช้แขนทั้งสองเล่นลูกบอลพร้อมกันโดยการประสานมือเพื่อการยัดแขนทั้งสองให้อยู่ในระดับเดียวกันไม่เหลื่อมล้ำอันจะเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ทิศทางการกระดอนของลูกบอลเสียไป การเล่นลูกสองมือล่างนี้เป็นทักษะพื้นฐานสำคัญประการแรกในการเล่นกีฬา วอลเลย์บอล เป็นทักษะที่ปฏิบัติได้ง่ายแต่การจะฝึกให้เกิดความชำนาญ ต้องอาศัยเวลาและวิธีการที่ถูกต้อง

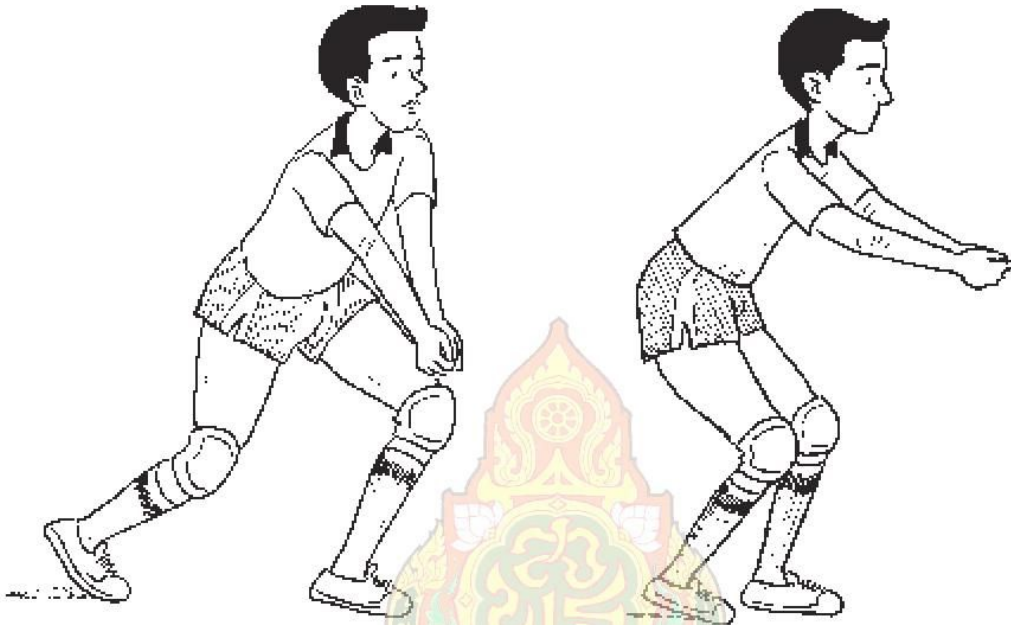


#### วิธีการและขั้นตอนการเล่นลูกสองมือล่าง

##### 1. การทรงตัว

การทรงตัวหรือเตรียมตัวเพื่อการเล่นลูกสองมือล่าง ให้ผู้เล่นยืนในลักษณะเท้าหน้า - เท้าตาม โดยมีระยะห่างระหว่างเท้าทั้งสอง ประมาณ 1 ช่วงไหล่ ไม่กำหนดว่าเท้าซ้ายหรือเท้าขวาต้องอยู่ข้างหน้า แต่ว่าความถนัดและโอกาสในการเล่น หย่อนเท้าลงเล็กน้อยน้ำหนักตัว

ก่อนมาทางเท้าหน้า หลังตรง หน้าเงยตามองที่ลูกบอลตลอดเวลา เปิด  
ส้นเท้าหลังขึ้นเล็กน้อยเพื่อความรวดเร็วในการเคลื่อนที่ติดตามลูกบอล  
มือทั้งสองยกขึ้นระดับอกยื่นออกข้างหน้า



## 2. การประสานมือ

เป็นกิจกรรมที่สำคัญในทักษะการเล่นลูกสองมือน่า เพราะการประสานมือจะช่วยให้แขนทั้งสองข้างยึดติดกันในลักษณะ  
เรียบเสมอ และเกร็งให้แขนทั้งสองข้างตั้งเพื่อรับการปะทะของลูกบอล  
อย่างสม่ำเสมอพร้อมกันทั้งสองข้าง และช่วยรักษาความสมดุลของ  
แขนทั้งสองข้างขณะเล่นลูกด้านข้างลำตัวด้วย

### แบบของการประสานมือ

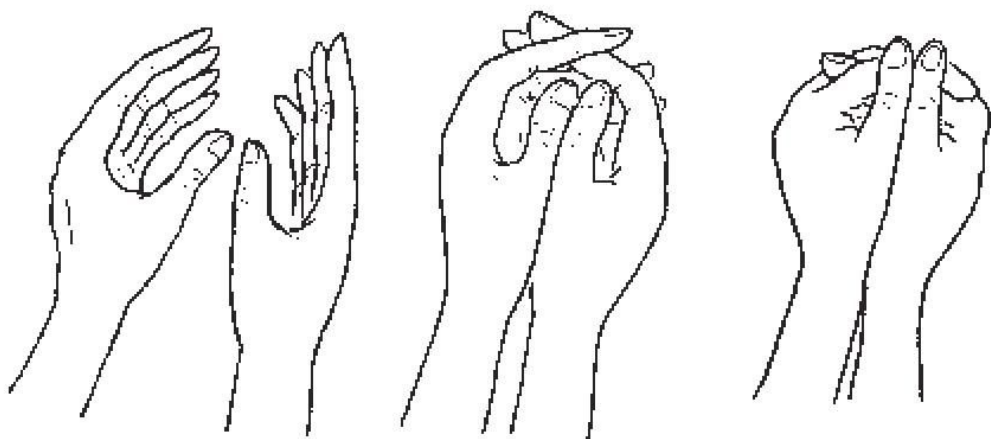
ไม่มีกติกากำหนดว่าต้องประสานมืออย่างไร แต่ในทาง  
ปฏิบัติจะยึดหลักความสะดวก ความปลอดภัย และความรวดเร็วจึงมี  
รูปแบบในการประสานมือหลายแบบแต่ที่สำคัญมี 2 แบบ คือ

1. แบบการช้อนมือ ใช้มือทั้งสองข้างวางซ้อนกันโดย  
ใช้มือที่ถนัดช้อนอยู่บนมือที่ไม่ถนัดแล้วกำมือทั้งสองข้างเข้าหากันให้  
นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางขนานกันอยู่บนสันนิ้วชี้



แบบช้อนมือ

2. แบบการสอดนิ้ว ใช้มือทั้งสองประกบกันโดยให้นิ้ว  
สอดในระหว่างกันและกัน นิ้วหัวแม่มือทั้งสองวางขนานบนสันนิ้วชี้



แบบสอดนิ้ว

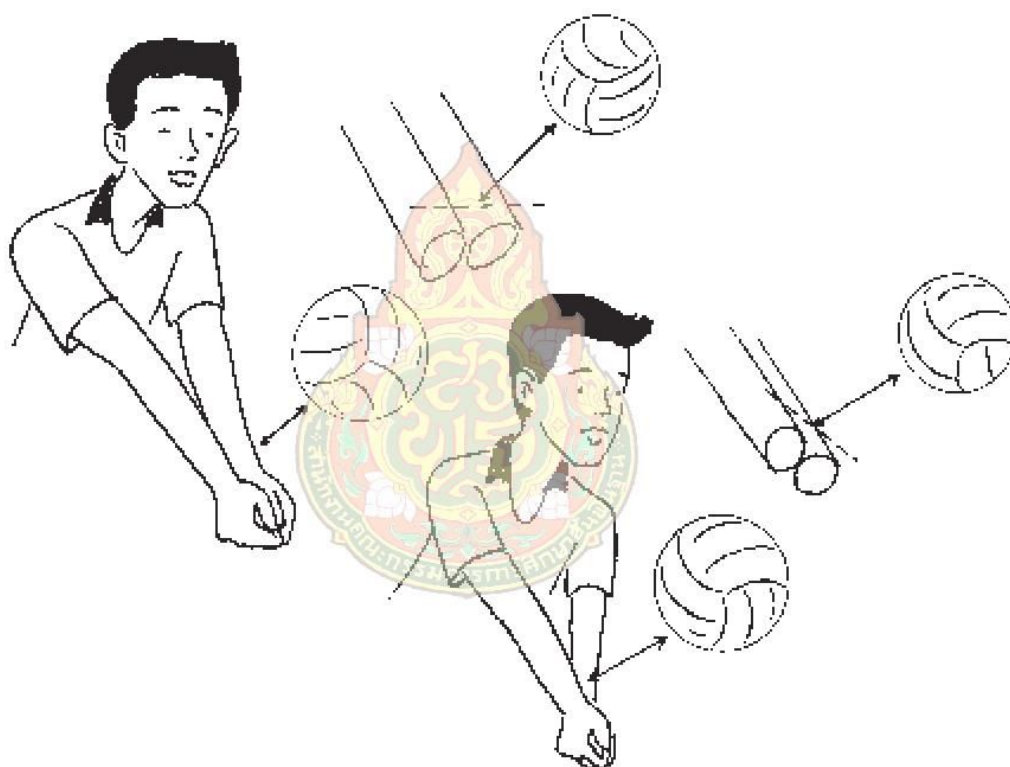
### 3. จุดตกกระทบของลูกบอลกับแขน

เนื่องจากลูกบอลเป็นวัสดุที่มีการยืดหยุ่น โดยธรรมชาติ เมื่อลูกบอลกระทบของแข็งจะกระดอนอย่างแรง แต่ถ้ากระทบของนุ่ม จะหยุ่นตัวมีแรงกระดอนน้อย ดังนั้นในการเล่นลูกสองมือล่างซึ่งลูกบอล ต้องกระทบแขนทั้งสองข้างจึงต้องพิจารณาจุดตกกระทบที่เหมาะสม เพื่อไม่ให้ลูกบอลเกิดการกระดอนที่รุนแรงยากต่อการบังคับทิศทาง หรือ เกิดการหยุ่นตัวจนพิจารณาได้ว่าเป็นการพักบอล ในทางปฏิบัติ จุดตกกระทบของลูกบอลกับแขนจะอยู่บริเวณเหนือข้อมือขึ้นมาทาง ข้อศอกประมาณ 10 เซนติเมตร ทั้งนี้เพราะบริเวณดังกล่าวไม่แข็งหรือนุ่มจนเกินไป จึงสะดวกในการบังคับทิศทางของลูกบอลที่กระดอนออกไป และไม่ผิดกติกาการพักบอล แต่ถ้าโอกาสไม่อำนวยจุดตกกระทบของ ลูกบอลกับแขนอาจเปลี่ยนเป็นจุดต่างๆ ที่อยู่บริเวณแขนท่อนล่าง และ มือทั้งสองที่ประกบกันก็ได้



#### 4. ทิศทางการกระดอนของลูกบอล

มุมในการกระดอนของลูกบอลจากการเล่นลูกสองมือล่าง อย่างถูกวิธีสามารถคาดคะเนได้โดยยึดหลักว่ามุมในการกระดอนของ ลูกบอลกับแนวนานจะเท่ากับมุมที่แขนทำกับแนวดิ่งที่จุดตกกระทบ ของลูกบอล



ดังนั้นถ้าต้องการเล่นลูกบอลให้กระดอนออกข้างหน้า ของผู้เล่นมุมของแขนกับแนวดิ่งต้องไม่เกิน 90 องศา ถ้าต้องการเล่น ลูกบอลให้กระดอนออกข้างหลังมุมของแขนกับแนวดิ่งต้องไม่ต่ำกว่า 90 องศา ในขณะที่ลูกบอลกระทบแขน และถ้าต้องการให้ลูกบอล กระดอนตั้งขึ้นในแนวดิ่ง 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. ถ้าเป็นการรับลูกเสิร์ฟซึ่งเคลื่อนที่มาในลักษณะลูกส่าย ควรรอให้ลูกบอลลดระดับลงต่ำ แล้วจึงเล่นลูกบอลเพราะเมื่อลูกบอลลดระดับลงต่ำแล้วการส่ายจะลดลง

8. ควรให้ลำตัว - แขน - ลูกบอล - และจุดหมายที่ส่งลูกบอล ไปอยู่ในทิศทางเดียวกัน

9. การเตรียมตัวรับลูกบอลแรงควรขยายฐาน (ขาทั้งสอง) ให้กว้างเพื่อรองรับลูกบอลในระดับต่ำเพื่อลดแรงปะทะของลูกบอลกับแขน และเพื่อป้องกันพื้นที่ให้ได้มากโดยไม่ต้องก้าวเท้า

10. ไม่ควรเคลื่อนที่ในขณะที่ประสานแขนตึง ควรเคลื่อนที่ในลักษณะปล่อยมือและแขนตามธรรมชาติ เมื่อจะเล่นจึงค่อยประสานแขนตึงและถ้าไม่จำเป็นอย่าเล่นลูกบอลขณะกำลังเคลื่อนที่ ควรหยุดตั้งหลักในท่าที่มั่นคงก่อน

### การเล่นลูกสองมือนำด้านข้างตัว

การเล่นลูกสองมือนำนอกจากจะใช้กับลูกบอลที่เคลื่อนที่มาข้างหน้าแล้ว ในบางโอกาสผู้เล่นต้องใช้วิธีเล่นลูกสองมือนำกับลูกบอลที่เคลื่อนที่มำด้านข้างลำตัวทั้งข้างซ้ายและข้างขวา เพราะความรับผิดชอบในการป้องกันพื้นที่ของผู้เล่นแต่ละคนมิได้อยู่เพียงด้านหน้าเท่านั้น หากแต่เป็นพื้นที่โดยรอบตัวในรัศมี 1 ก้าวกับ 1 ช่วงแขน ดังนั้นผู้เล่นก็พาวอลเลย์บอลโดยทั่วไปจึงมีความจำเป็นต้องฝึกหัดเล่นลูกสองมือนำด้านข้างลำตัวด้วย

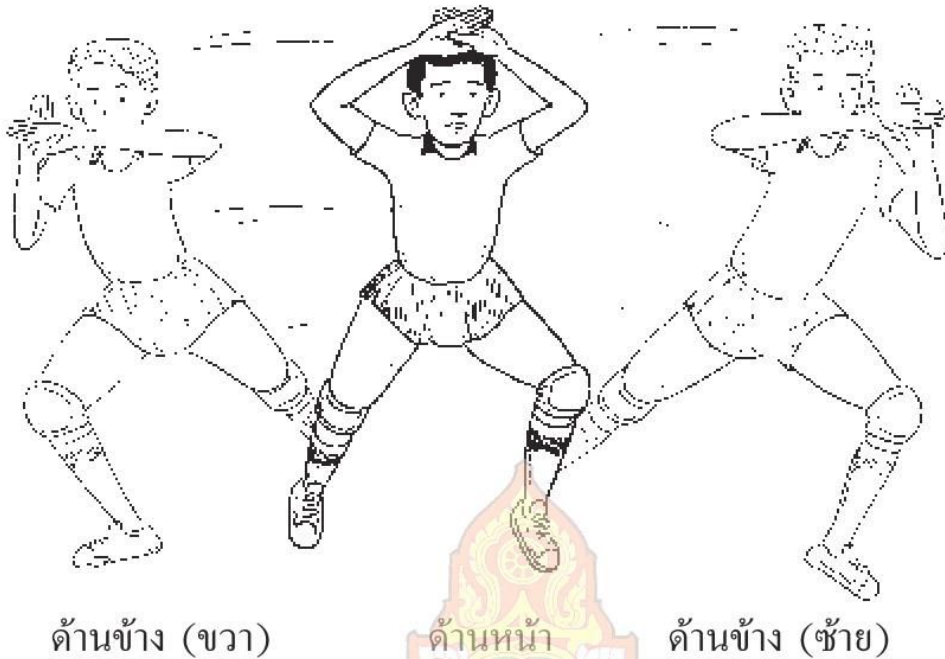
วิธีเล่นลูกสองมือนำด้านข้างลำตัวทางซ้าย จากท่าทรงตัวปกติ ให้ผู้เล่นก้าวเท้าซ้ายออกด้านข้างเหยียดแขนทั้งสองออกประกบมือทางซ้ายบิดลำตัวเล็กน้อยเพื่อเอียงให้ไหล่ข้างซ้ายสูงกว่าข้างขวาน้อย แขนซ้ายจะสูงกว่าแขนขวา ทิ้งน้ำหนักตัวไปที่ขาซ้ายเป็นส่วนใหญ่

เข้าซ้ายงอ เข้าขวาเหยียดเกือบตึง ตามองทิศทางของลูกบอลที่วิ่งมา เมื่อลูกบอลกระทบแขนให้ใช้แรงส่วนจากต้นขาซ้ายเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับการบังคับทิศทางลูกด้วยแขนทั้งสองในลักษณะแขนตึง สำหรับการเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัวทางขวา ปฏิบัติเช่นเดียวกัน แต่เปลี่ยนเป็นด้านตรงข้าม

**ข้อสังเกต** การเล่นลูกสองมือล่างด้านข้างลำตัว ระดับแขน และไหล่ทั้งสองของผู้เล่นขณะที่กระทบลูกบอลจะต่างระดับกันเสมอ ลูกบอลมาด้านใดแขนและไหล่ข้างนั้นจะสูงกว่าแขนและไหล่ด้านตรงข้าม แต่ยังรักษาลักษณะของการประสานมือและการเหยียดแขนตึงไว้



### การเล่นลูกสองมือบน

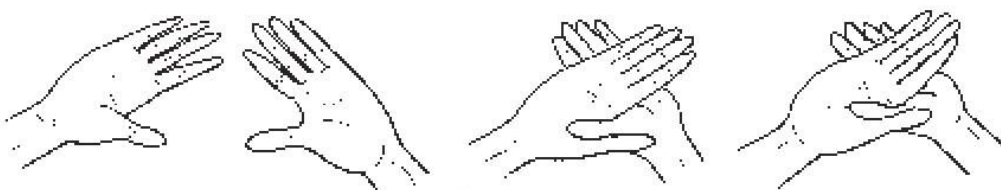


### วิธีเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ

ผู้เล่นยืนทรงตัวในลักษณะการเล่นลูกสองมือล่าง เมื่อลูกบอลพุ่งเข้าหาตัวผู้เล่นในระดับสูงเกินกว่าจะใช้วิธีการเล่นลูกสองมือล่างได้ วิธีปฏิบัติให้ยกมือทั้งสองขึ้นก่อนข้างสูง เมื่อลูกบอลพุ่งมาในระดับที่เหมาะสมต่อการเล่นด้วยวิธีการเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือ ให้ผู้เล่นยกมือขึ้นประกบกันโดยแยกนิ้วหัวแม่มือออกจากนิ้วทั้งสี่แล้ว สอดง่ามมือระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือทั้งสองมือเข้าหากันแล้วพับ นิ้วหัวแม่มือไปด้านหลัง นิ้วมือทั้งสี่ของแต่ละมือจะวางซ้อนขวางกัน ให้ฝ่ามือและนิ้วทั้งสี่ของมือที่อยู่ด้านหน้าเป็นรูปโครงของผิวลูกบอล แล้วใช้บริเวณฝ่ามือทั้งสองก่อนมาทางสันมือในการปะทะลูกบอลส่งไปในทิศทางที่ต้องการ

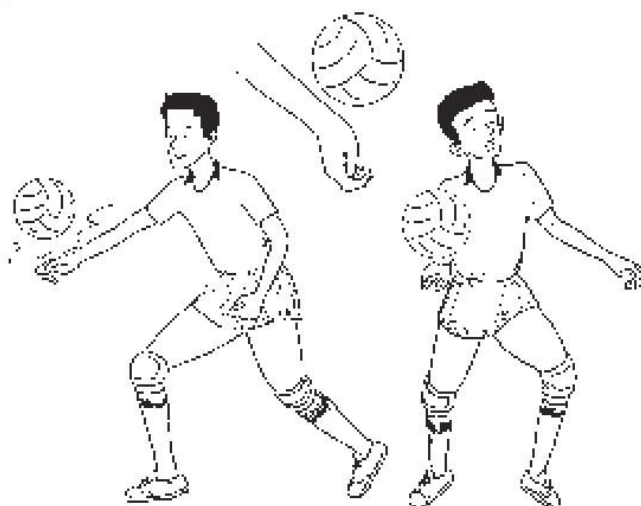
**ข้อสังเกต** การเล่นลูกสองมือบนด้วยการประกบมือลักษณะนี้ สามารถใช้รับลูกบอลได้ทุกทิศทางทั้งลูกด้านหน้าและด้านข้าง เพราะ

ผู้เล่นสามารถเคลื่อนไหวมือที่ประกบกันลักษณะนี้ได้หลายทิศทางด้วยความสะดวกและรวดเร็ว อีกทั้งยังเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากการรับลูกบอลในระยะประชิดตัวด้วย ทำให้ผู้เล่นที่มีความชำนาญในการเล่นลักษณะนี้ สามารถวิ่งสวนทิศทางการตบเข้าไปรับลูกบอลในระยะกระชั้นชิดได้โดยไม่เกิดอันตราย



### การเล่นลูกมือเดียว

การเล่นกีฬาวอลเลย์บอลนอกจากการเล่นลูกบอลด้วยแขนทั้งสองข้างพร้อมกันแล้ว ในบางโอกาสผู้เล่นต้องใช้การเล่นลูกบอลด้วยมือข้างเดียว เช่น เมื่อลูกบอลอยู่ห่างตัวผู้เล่นมาก เมื่อลูกบอลมาเร็ว ประกบมือไม่ทัน หรือเมื่อต้องการเล่นลูกบอลที่ติดตาข่ายแล้วตกลงมาในแนวตั้ง การเล่นลูกมือเดียวเป็นทักษะขั้นสูงที่ผู้เล่นควรฝึกให้เกิดความชำนาญ

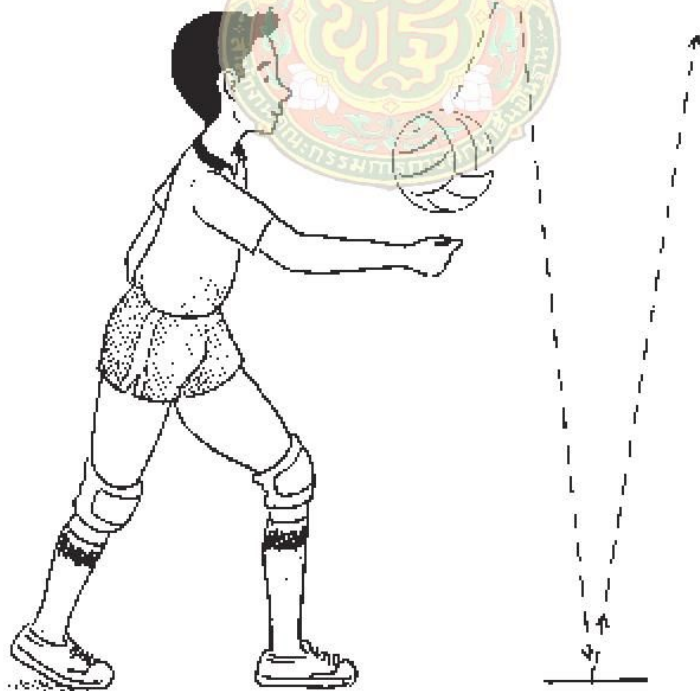


การเล่นลูกบอลด้วยมือล่างมือเดียว ลักษณะของมือและตำแหน่งที่ถูกลูกบอล

ลักษณะการเล่นลูกมือเดียว ผู้เล่นสามารถใช้แขนท่อนล่าง ด้านหน้ากำปั้นด้านแบนหรือหลังมือเพื่อการปะทะลูกบอลโดยคำนึงถึงความเหมาะสมในการส่งแรง ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาเบาให้ออกแรงปะทะลูก ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาแรงให้เกร็งแขนอยู่กับที่โดยไม่ต้องส่งแรงปะทะลูกบอล ถ้าลูกบอลเคลื่อนที่มาแรงมาก ต้องใช้การผ่อนแขน เพื่อลดแรงปะทะของแขนกับลูกบอล

### วิธีการฝึกการเล่นลูกมือเดียว

1. ให้ผู้เล่นเดาะลูกบอลด้วยมือข้างเดียว 1 ครั้ง แล้วปล่อยลูกบอลตกพื้น 1 ครั้ง แล้วเดาะต่อไป ปฏิบัติต่อเนื่อง



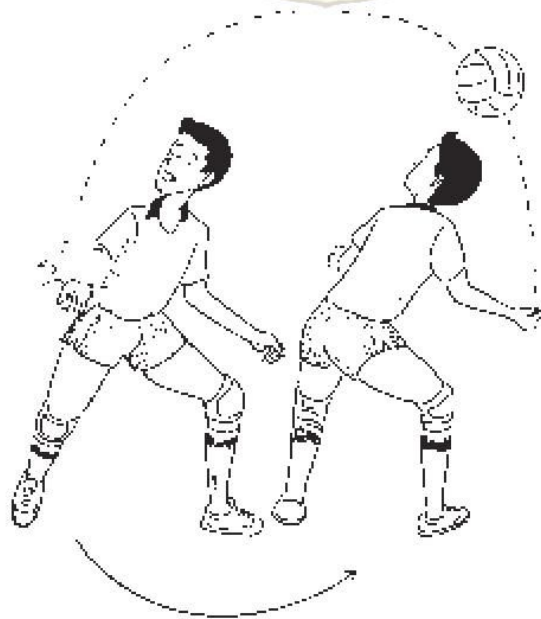
2. ให้ผู้เล่นแตะลูกบอล ด้วยมือข้างเดียวให้ลูกบอลลอยต่อเนื่อง โดยใช้แขนท่อนล่างด้านหน้า กำบังส่วนแขนและหลังมือ



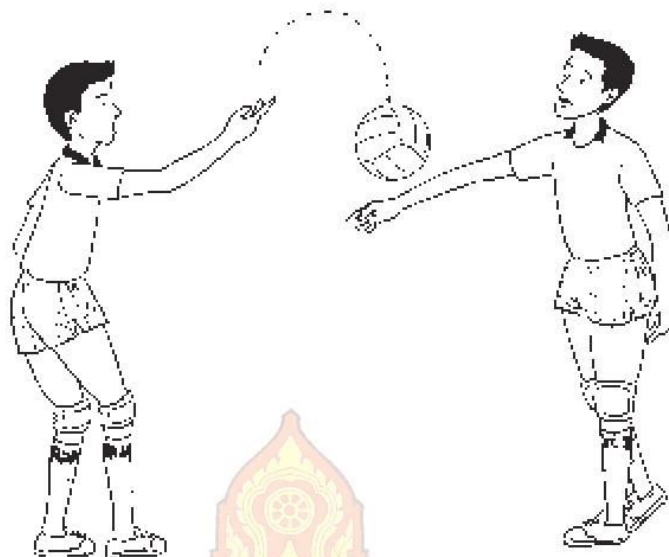
3. ให้ผู้เล่นเดาะลูกบอลด้วยมือข้างเดียวให้ลูกบอลลอยต่อเนื่องโดยสลับข้าง ซ้าย - ขวา



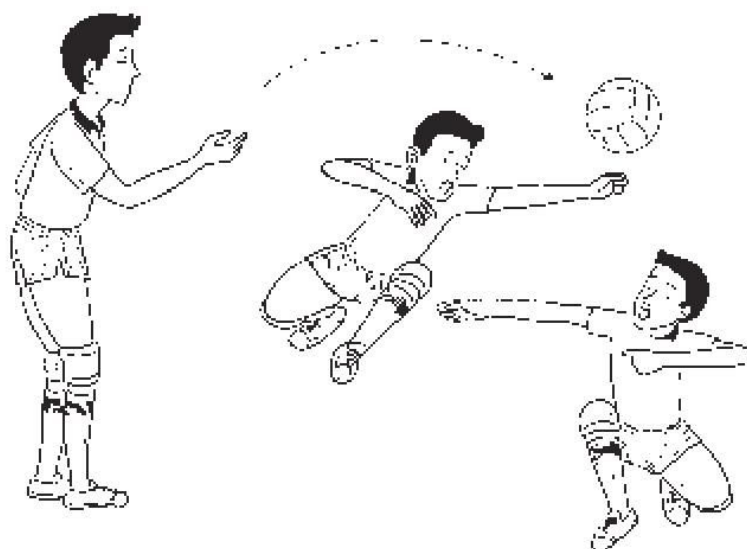
4. ให้ผู้เล่นเดาะลูกบอลด้วยมือข้างเดียว 1 ครั้ง แล้วเคลื่อนที่หมุนรอบตัวเอง เดินหน้า ถอยหลัง ซ้าย - ขวา หรือเคลื่อนที่เป็นวงกลมรอบสนาม



5. ให้ผู้เล่นจับคู่ยืนห่างเล็กน้อยได้ลูกบอลด้วยแขนข้างเดียว เมื่อชำนาญแล้วให้เพิ่มระยะทาง



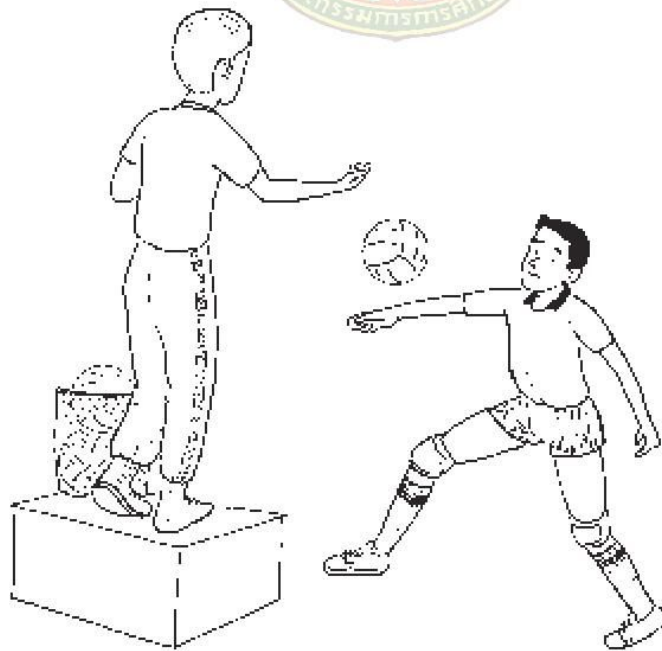
6. ให้ผู้เล่นจับคู่ยืนถือลูกบอล 1 คน นั่ง 1 คน คนยืนโยนลูกบอลไปข้างขวาหรือข้างซ้ายของคนนั่ง ให้คนนั่งเล่นลูกบอลมือเดียว ตีลูกบอลข้างตัวส่งกลับคืนให้คนยืน พร้อมกับล้มตัวออกด้านข้างแล้วรีบลุกขึ้นนั่งเพื่อเล่นลูกบอลที่ถูกโยนมาด้านตรงข้าม ปฏิบัติสลับข้างซ้าย ขวา



7. ให้ผู้เล่นนั่งคุกเข่าแล้วโน้มตัวรับลูกบอลที่ถูกโยนมาตกข้างหน้าด้วยหลังมือข้างเดียวส่งลูกบอลกลับไปหาคนโยน



8. ให้ผู้เล่นวิ่งไปเล่นลูกบอลมือเดียวซึ่งผู้ฝึกสอนโยนลูกบอลไปตกจุดต่างๆ ส่งกลับคืนให้ผู้ฝึกสอน



### ข้อเสนอแนะในการเล่นลูกมือเดียว

1. พยายามเล่นลูกบอลที่ลดระดับลงต่ำเกือบถึงพื้น เพราะโอกาสที่จะใช้วิธีเล่นลูกบอลมือเดียวในการเล่นจริงเป็นช่วงจังหวะที่เล่นลูกสองมือไม่ทันและลูกบอลใกล้จะตกพื้น ฉะนั้นในการฝึกจึงควรฝึกให้ใกล้เคียงสถานการณ์จริงมากที่สุด

2. ควรเหยียดแขนตึงเมื่อกระทบลูกบอล ไม่ควรให้แขนงอ เพราะลูกบอลจะเสียทิศทางได้



3. ควรฝึกเล่นลูกบอลมือเดียวประกอบการล้มหรือพุ่งให้ชำนาญ เพราะเป็นทักษะต่อเนื่องและสัมพันธ์กัน



4. การเริ่มฝึกใหม่ ต้องพยายามฝึกให้ชำนาญทั้งสองมือ เพื่อสามารถเล่นลูกบอลทางตัวทั้งทางซ้ายและขวา มิใช่ถนัดเล่นเพียงมือข้างเดียว เพราะถ้าลูกบอลมาในทางตรงข้ามจะทำให้การเล่นไม่เป็นไปตามลักษณะที่ถูกต้องไม่สามารถบังคับทิศทางลูกบอลได้

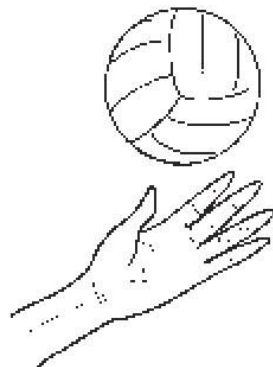
5. พยายามฝึกการใช้หลังมือตีลูกบอลให้ชำนาญ เพราะการเล่นลูกบอลด้วยหลังมือสามารถบังคับทิศทางลูกบอลได้ง่าย



#### 4. การเสิร์ฟ

การเสิร์ฟ คือ การส่งลูกบอลจากเขตเสิร์ฟโดยผู้เล่นในตำแหน่งหลัง - ขวา ไปยังแดนคู่ต่อสู้ โดยมีข้อบังคับตามกติกาต่อไปนี้

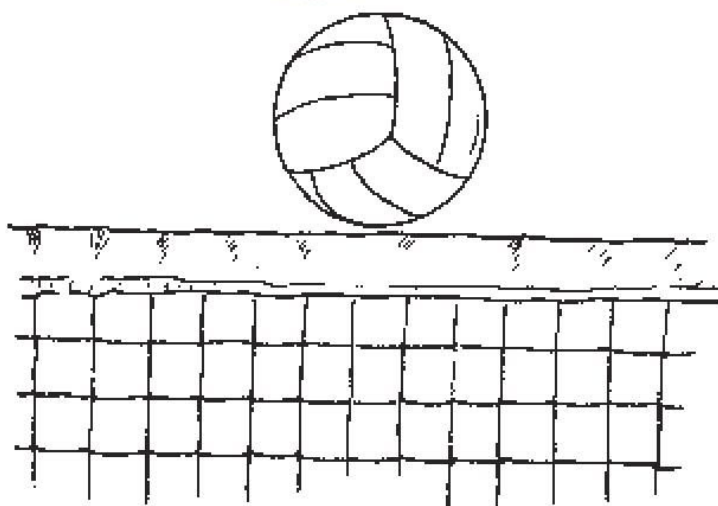
1. ลูกบอลต้องถูกโยนขึ้นหรือปล่อยให้พ้นจากมืออย่างชัดเจน ก่อนการเสิร์ฟ



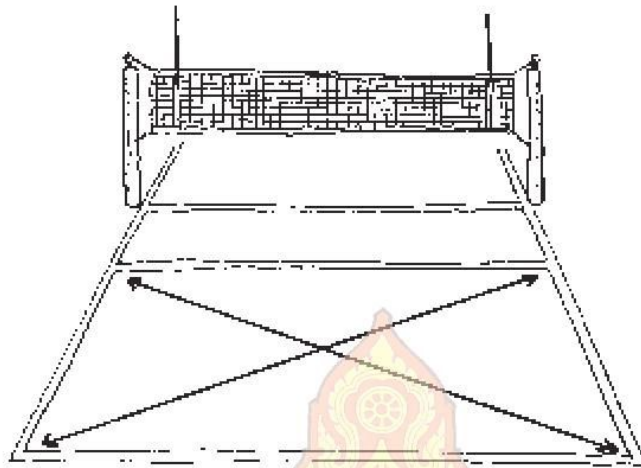
2. ลูกบอลต้องถูกตี หรือส่งด้วยมือ หรืออวัยวะส่วนใด ส่วนหนึ่งของแขนเพียงครั้งเดียว โดยไม่เป็นลักษณะของการพักลูกบอล



3. ลูกบอลต้องข้ามตาข่ายในระหว่างเสาอากาศทั้งสอง โดยสามารถสัมผัสตาข่ายแล้วข้ามไปได้ แต่ลูกบอลจะลอดตาข่ายไม่ได้



4. ผู้เล่นจะยืนอยู่กับที่เคลื่อนที่หรือกระโดดเสิร์ฟก็ได้ แต่ก่อนการตีลูกบอลส่งไปยังแดนคู่ต่อสู้ ผู้เล่นที่เสิร์ฟลูกต้องไม่ล้ำเข้าไปในเขตสนามหรือออกนอกเขตเสิร์ฟ



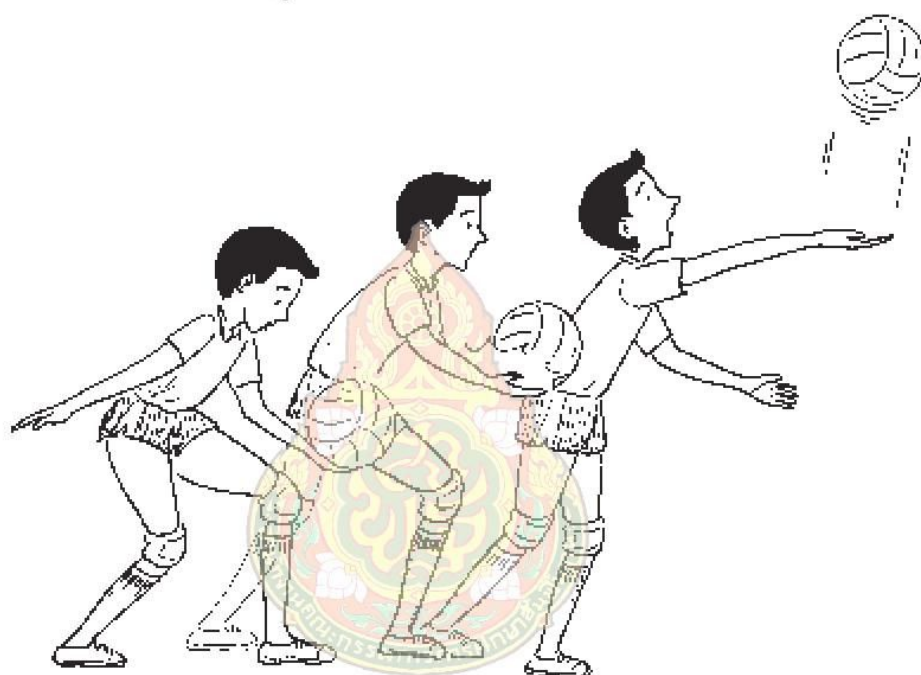
5. ผู้เล่นต้องเสิร์ฟลูกบอลภายใน 8 วินาทีหลังจากผู้ตัดสินให้สัญญาณนกหวีดแล้ว



## วิธีการเสิร์ฟลูก

การเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลมีหลายวิธี แต่ในการฝึกเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับการเล่นทั่วไปนั้นแบ่งได้เป็น 2 วิธี คือ

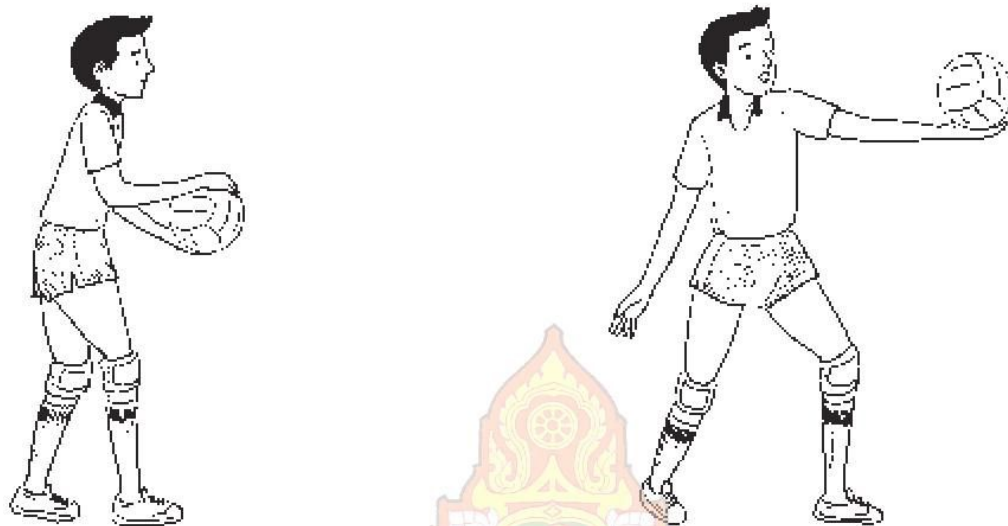
1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง
2. การเสิร์ฟลูกมือบน



1. การเสิร์ฟลูกมือล่าง หมายถึง การเสิร์ฟทุกรูปแบบที่ผู้เล่นตีลูกบอลเสิร์ฟในขณะที่ระดับของลูกบอลนั้นอยู่ต่ำกว่าระดับไหล่ของผู้เสิร์ฟ ซึ่งมีผู้นิยมใช้การเสิร์ฟวิธีนี้อยู่หลายแบบ แบบที่ง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติได้แก่ การเสิร์ฟลูกมือล่างด้านหน้า มีขั้นตอนการเสิร์ฟลูกดังนี้

1.1 จากท่าเตรียมพร้อมผู้เสิร์ฟยืนถือลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้างหันหน้าเข้าหาตาข่ายในเขตเสิร์ฟโดยเท้าทั้งสองเสมอกัน ให้ผู้เล่นก้าวเท้าที่ไม่ถนัดไปข้างหน้า 1 ก้าว ถ่ายน้ำหนักตัวลงสู่เท้าหน้า ยื่นมือที่ถือลูกบอลออกข้างหน้า ตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้

1.2 ผู้เล่นเหวี่ยงแขนที่จะใช้ตีลูกบอลเหวี่ยงลำตัวออกด้านหลังพร้อมกับถ่ายน้ำหนักตัวกลับมาเท้าหลัง ถือลูกบอลด้วยมือข้างเดียว ตามองผ่านตาข่ายไปยังแดนคู่ต่อสู้



1.3 หย่อนเข้าทั้งสองข้อนิ้วพร้อมกับโยนลูกบอลขึ้นให้พ้นมือ ประมาณ 1 ฟุต ให้ลูกอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ที่จะใช้เสิร์ฟลูก ตามองลูกบอลที่จะเสิร์ฟ



1.4 เขยียดเข้าทั้งสองขึ้นพร้อมกับเหวี่ยงแขนที่จะใช้เสิร์ฟ ตีลูกบอลซึ่งอยู่ข้างหน้าให้ข้ามตาข่ายพร้อมกับก้าวเท้าหลังออก (มุมของแขนกับแนวดิ่งขณะที่กระทบลูกบอลประมาณ 30 - 40 องศา ถ้ามุมกว้างมากลูกจะโค้ง)

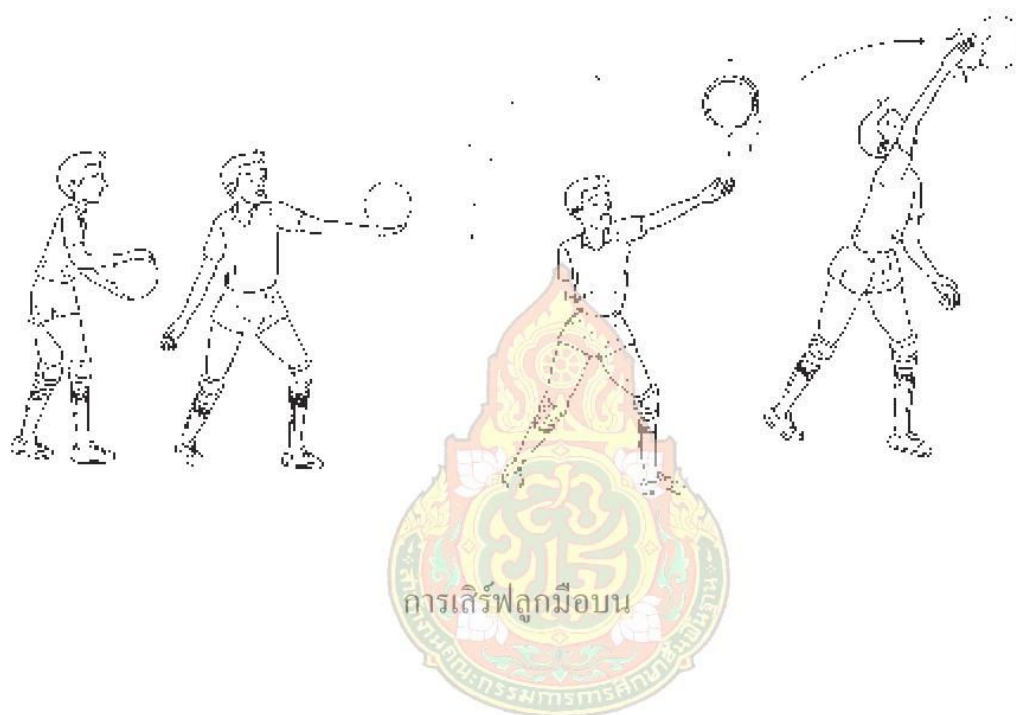


2. การเสิร์ฟลูกมือบน หมายถึง การเสิร์ฟลูกทุกรูปแบบที่ผู้เสิร์ฟตีลูกบอลเสิร์ฟในขณะที่ระดับของลูกบอลอยู่เหนือระดับไหล่ของผู้เสิร์ฟ ซึ่งมีอยู่หลายวิธีที่ควรฝึกหัด ได้แก่

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. ส่วนของมือที่ใช้ตีลูกในการเสิร์ฟลูกมือล่าง คือ กำปั้นสันมือหรือช่วงต่อระหว่างโคนนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้
2. ส่วนของมือที่ใช้ตีลูกในการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า คือ ฝ่ามือก่อนมาทางสันมือหรือใช้สันมือเพื่อส่งแรงปะทะลูกบอลแล้วใช้นิ้วและฝ่ามือบังคับทิศทางลูกบอล

## 2.2 การเสิร์ฟลูกมือบนด้านข้าง

2.2.1 ลักษณะการยืนเหมือนการเสิร์ฟลูกมือบนด้านหน้า หันซ้ายเข้าหาตาข่ายทำมุมประมาณ 45 องศา

2.2.2 โยนลูกบอลด้วยมือซ้ายให้ลูกบอลไปทางไหล่ซ้ายเล็กน้อย ความสูงที่โยนประมาณ 3 - 4 ช่วงของลูกบอลพร้อมเหยียดแขนขวาไปข้างหลัง เหย่งหน้ามองลูกบอล

2.2.3 จังหวะที่ดีลูกบอลให้เหวี่ยงแขนขวาลงมาพร้อมบิดลำตัวมาทางซ้าย เท้าขวายันพื้นหมุนตัวอย่างรวดเร็วเข้าหาสนาม ถ่ายน้ำหนักตัวมาเท้าซ้ายเหยียดแขนขวาตรงและต้องเหวี่ยงโค้งขึ้นไปข้างหน้า



## 2.3 การเสิร์ฟลูกตัว

2.3.1 จับลูกด้วยมือทั้ง 2 ข้างหันข้างซ้ายเข้าหาตาข่าย

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

2.3.3 เหยียงแขนขาลงชิดลำตัว จังหวะที่ตีลูกบอล ให้เหยียงแขนขวาเป็นวงโค้งขึ้นไปข้างหน้าพร้อมกับตัวดัดข้อมือและบิดลำตัวมาทางซ้ายเท้าขวายันพื้นถ่ายน้ำหนักตัวมาสู่เท้าซ้าย

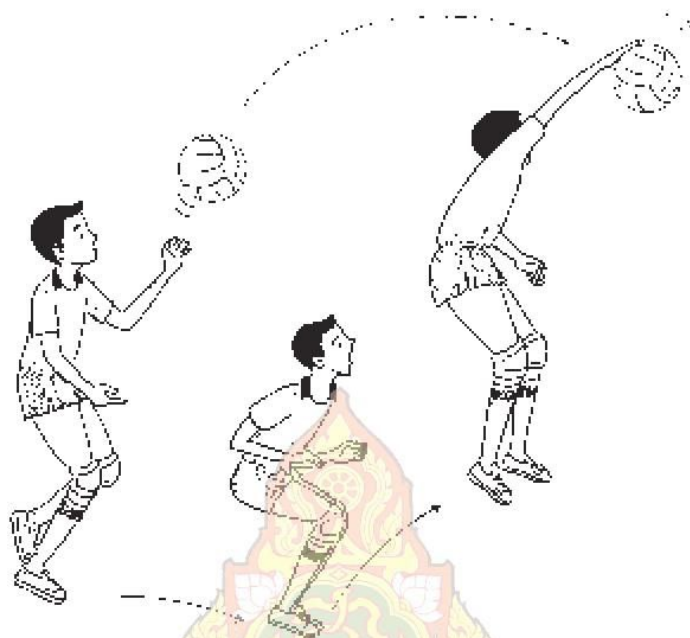
2.3.4 จุดที่ตีลูกบอลจะอยู่ตรงด้านหลังของลูกเลย กึ่งกลางขึ้นมาข้างบนเล็กน้อย อาศัยการดันกดลูกอย่างรวดเร็วของอุ้งมือ ทำให้ลูกหมุนไปตกในแดนตรงข้าม



#### 2.4 การเสิร์ฟลูกมือบน (ลูกตวัด)

การเสิร์ฟลูกมือบน หมายถึง การกระโดดเสิร์ฟ การเสิร์ฟลูกแบบเดียวกับการกระโดดตบ โดยผู้เสิร์ฟถอยห่างเส้นหลัง 3 - 4 เมตร หันหน้าเข้าหาตาข่ายโยนลูกบอลไปข้างหน้าสูงเหนือระดับตาข่ายพร้อมก้าวเท้าวิ่งกระโดดขึ้นตบลูกเช่นเดียวกับการตบจากแดนหลัง ขึ้นตอนในการกระโดดเสิร์ฟมีดังนี้

### 2.4.1 ผู้เสิร์ฟ ถือลูกบอลด้วยมือทั้ง 2 ข้าง ในเขตเสิร์ฟ ถอยไปห่างเส้นหลังพอประมาณ



### 2.4.2 ผู้เสิร์ฟ โยนลูกบอลออกข้างหน้าสูงประมาณ 2 - 3 เมตร เหนือศีรษะ ก้าวเท้าเคลื่อนที่ออกข้างหน้า 1 ก้าว แล้วเหวี่ยงแขนรวบเท้ากระโดดขึ้นตีลูกเสิร์ฟในลักษณะของการตบลูกบอลเคลื่อนที่ไปในลักษณะลูกหมุนลงมีวิถีโค้งข้ามตาข่ายไปลงยังแดนคู่ต่อสู้

#### ข้อควรคำนึงในการเสิร์ฟ

เนื่องจากการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันนี้มีกลวิธีในการทำคะแนนมากมาย การเสิร์ฟก็เป็นยุทธวิธีที่สำคัญประการหนึ่งซึ่งได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพในการทำคะแนนมากยิ่งขึ้น ผู้เล่นที่ดีควรให้ความสนใจต่อการฝึกเสิร์ฟ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการทำคะแนนก่อนที่จะใช้การเสิร์ฟเพื่อทำคะแนนได้นั้น ผู้เล่นต้องฝึกความแน่นอน และความแม่นยำในการบังคับลูกให้ได้ ซึ่งความแน่นอนเหล่านี้ประกอบด้วยส่วนสำคัญ ดังนี้

1. ตำแหน่งในการยืนเสิร์ฟ นักกีฬาจะต้องยืนเสิร์ฟลูกทุกลูกในตำแหน่งที่ตนเองถนัดและฝึกฝนเป็นประจำ เพราะความเคยชินจะช่วยให้เกิดความผิดพลาดน้อยลง

2. การโยนลูกบอล ในการเสิร์ฟทุกครั้งนักกีฬาต้องโยนลูกบอลอย่างแม่นยำและแน่นอน ทั้งในด้านความสูงของลูกบอล ระยะห่างของลูกบอลกับตัวนักกีฬา ตำแหน่งของลูกบอลที่โยนขึ้นและตกลง วิธีการหมุนหรือไม่หมุนของลูกบอลที่โยน รวมถึงช่วงระยะเวลาในการเตรียมตัวก่อนจะโยนลูกบอล

3. แบบการเสิร์ฟ ผู้เล่นควรเสิร์ฟลูกในแบบที่ถนัด ไม่ควรเสิร์ฟลูกพลิกแพลงหรือลูกที่ไม่แน่ใจในขณะแข่งขัน เพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย และในการฝึกผู้เล่นทุกคนควรมีแบบการเสิร์ฟเฉพาะตัวและพยายามฝึกการเสิร์ฟแบบนั้นให้ดีที่สุด จะทำให้การเสิร์ฟมีความแน่นอน แม่นยำมากขึ้น

4. วิธีการส่งมือและแขน การส่งแรงกระแทกลูกบอลควรมีทิศทาง การส่งมือและแขนที่แน่นอน เพื่อความสะดวกและความเคยชินในการใช้แรงตามขนาดที่ต้องการ

5. จุดกระทบของมือกับลูกบอล อวัยวะส่วนที่กระทบลูกบอลไม่ว่าจะเป็นฝ่ามือ 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 จะก่อให้เกิดความสับสนในการรับของคู่ต่อสู้อันจะนำไปสู่ความผิดพลาดในการรับได้ง่าย

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

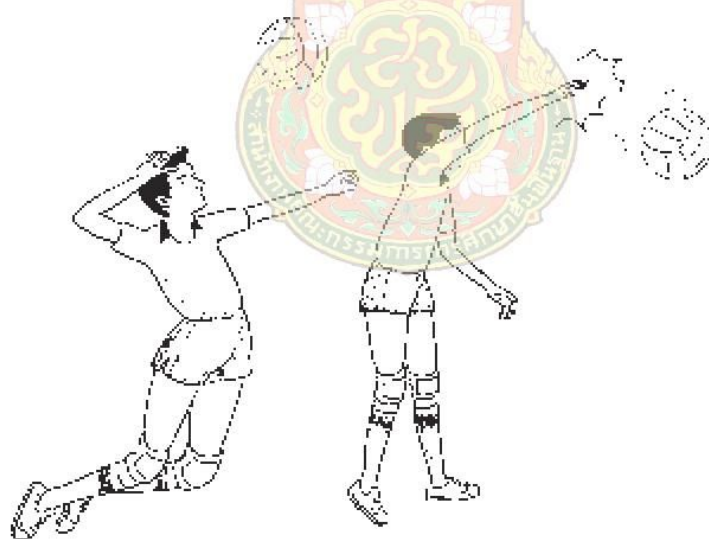
7.8 ควรเสิร์ฟลูกบอล สั้น ยาว ช้าย ขวา สลับกันเพื่อไม่ให้คู่ต่อสู้คาดคะเนทิศทางได้

7.9 พื้นที่แดนหน้าของฝ่ายตรงข้ามเพื่อบังคับให้คนรับเคลื่อนที่ไปหาลูกบอล

7.10 ผู้เล่นที่กำลังบาดเจ็บหรือถูกคาดโทษจากผู้ตัดสิน

## 5. การตบ

การตบ เป็นทักษะสำคัญประการหนึ่งในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เพราะการตบเป็นยุทธวิธีในการทำคะแนนที่ผู้เล่นโดยทั่วไปนิยมใช้มากที่สุด การตบเป็นการนำลูกจากที่สูงข้ามตาข่ายไปยังแดนฝ่ายตรงข้าม การตบจึงเป็นทักษะที่ค่อนข้างยาก เพราะผู้เล่นต้องกระโดดขึ้นไปเล่นลูกบอลกลางอากาศ ดังนั้นถ้าผู้เล่นสามารถกระโดดได้สูงจะได้เปรียบคู่ต่อสู้มาก



จากความก้าวหน้าในกลวิธีการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลซึ่งได้รับการพัฒนาอย่างกว้างขวาง การตบจึงได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและเพิ่มเติมวิธีการใหม่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการสกัดกัน แม้ว่าเทคนิคการตบจะล้าหน้าไปเพียงใดก็ตาม สิ่งที่ผู้เล่นทุกคนซึ่งต้องการความก้าวหน้าในการเล่นกีฬาวอลเลย์บอลควรปฏิบัติ คือพื้นฐานการตบที่ถูกต้อง

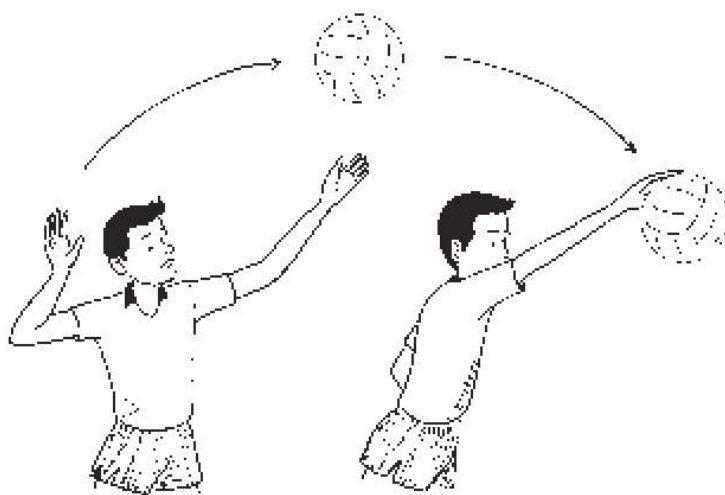
ซึ่งจะเป็นบันไดขั้นแรกในการก้าวขึ้นสู่การเป็นผู้เล่นในตำแหน่งตัวตบที่ดีในอนาคต

### วิธีการบังคับทิศทางลูกบอล

การบังคับทิศทางลูกบอลในการตบ มีองค์ประกอบสำคัญ 2 ส่วน คือ

1. มือของผู้ตบลูกบอล ในการตบลูกบอล ผู้ตบจะต้องใช้ทุกส่วนของมือเพื่อสัมผัสลูกบอลให้มากที่สุด เพื่อสร้างโอกาสในการบังคับทิศทางลูกบอลให้พุ่งไปตามทิศทางที่ต้องการ ลักษณะของมือที่สัมผัสลูกบอลไม่เกร็งเป็นแผ่น แต่มีลักษณะเป็นส่วนโค้งคล้ายผิวลูกบอลและข้อมือจะถูกพับออกข้างหน้าทุกครั้งของการตบลูกบอล เพื่อเสริมการบังคับทิศทางของลูกบอลให้แน่นอนยิ่งขึ้น

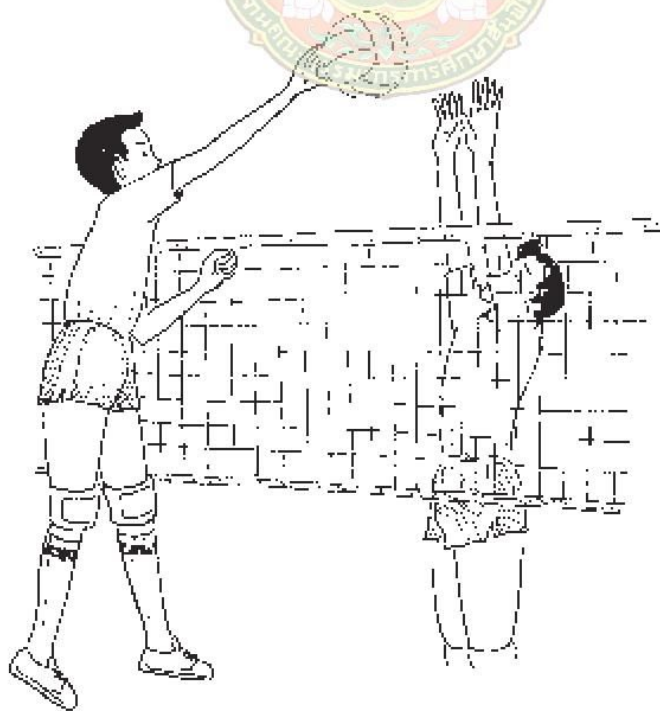
2. ส่วนของลูกบอลที่ถูกตบ การเคลื่อนที่ของลูกบอลเป็นไปตามทิศทางของแรงจากมือที่ตบ ดังนั้นถ้าผู้ตบส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณหลังลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกข้างหน้า ถ้าส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณซีกซ้ายของลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกทางขวาและในทางตรงข้าม ถ้าส่งแรงผ่านมือไปที่บริเวณซีกขวาของลูกบอล ลูกบอลจะพุ่งออกทางซ้าย



## 6. การสกัดกั้น

การสกัดกั้น หมายถึง การใช้วัยวะทุกส่วนกีดขวางการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายของฝ่ายตรงข้ามโดยผู้เล่นแถวหน้าบริเวณตาข่าย การพิจารณาว่าเป็นการสกัดกั้นของผู้เล่นตามกติกาหรือไม่ จะต้องพิจารณาส่วนประกอบต่างๆ เพิ่มเติมดังนี้

1. ผู้เล่นที่จะสกัดกั้นจะต้องเป็นผู้เล่นที่มีตำแหน่งการเล่นอยู่แถวหน้า ในขณะนั้น
2. การสกัดกั้นต้องกระทำบริเวณตาข่าย
3. การสกัดกั้นต้องกระทำในระหว่างเสาอากาศเท่านั้น
4. การสกัดกั้นสามารถกระทำได้กับการส่งลูกบอลข้ามตาข่ายของกลุ่มต่อสู้ทุกกรณีไม่ว่าจะเป็นการตบ การเซต การเล่นลูกสองมือล่าง โดยไม่เป็นการรบกวนหรือกีดขวางการเล่นของฝ่ายตรงข้ามตามสิทธิในการเล่นซึ่งระบุให้ผู้เล่นแต่ละฝ่ายเล่นลูกบอลได้ไม่เกิน 3 ครั้ง



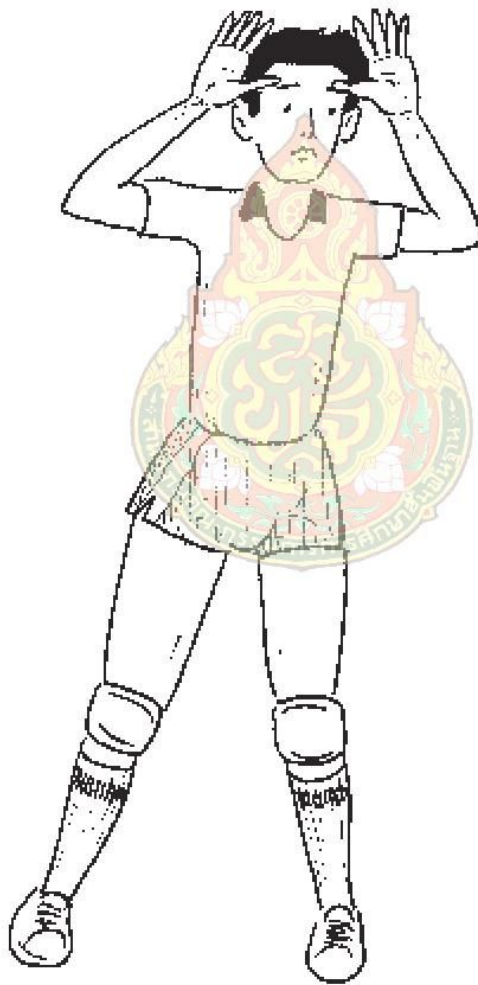
เนื่องจากการพัฒนาความสูงของนักกีฬาวอลเลย์บอลในปัจจุบันทำให้ประสิทธิภาพของการสกัดกั้นมีมากขึ้น จนผู้ฝึกสอนทั่วไปยอมรับว่าการสกัดกั้นคือ ทักษะในการทำคะแนนที่ดีวิธีหนึ่งประกอบกับการตบที่รวดเร็วและรุนแรงในปัจจุบัน มีผลให้การรับลูกบอลจากการตบทำได้ยากขึ้น การสกัดกั้นจึงเป็นยุทธวิธีในการเล่นที่สำคัญอย่างยิ่ง ฉะนั้นผู้ฝึกวอลเลย์บอลทุกคนควรให้ความสนใจในการฝึกทักษะการเล่นนี้

## 7. การเซต

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

### วิธีการและขั้นตอนการเซต

1. การทรงตัว ให้ยืนเท้าหน้าเท้าตาม โดยจะใช้เท้าใดนำก็ได้ 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



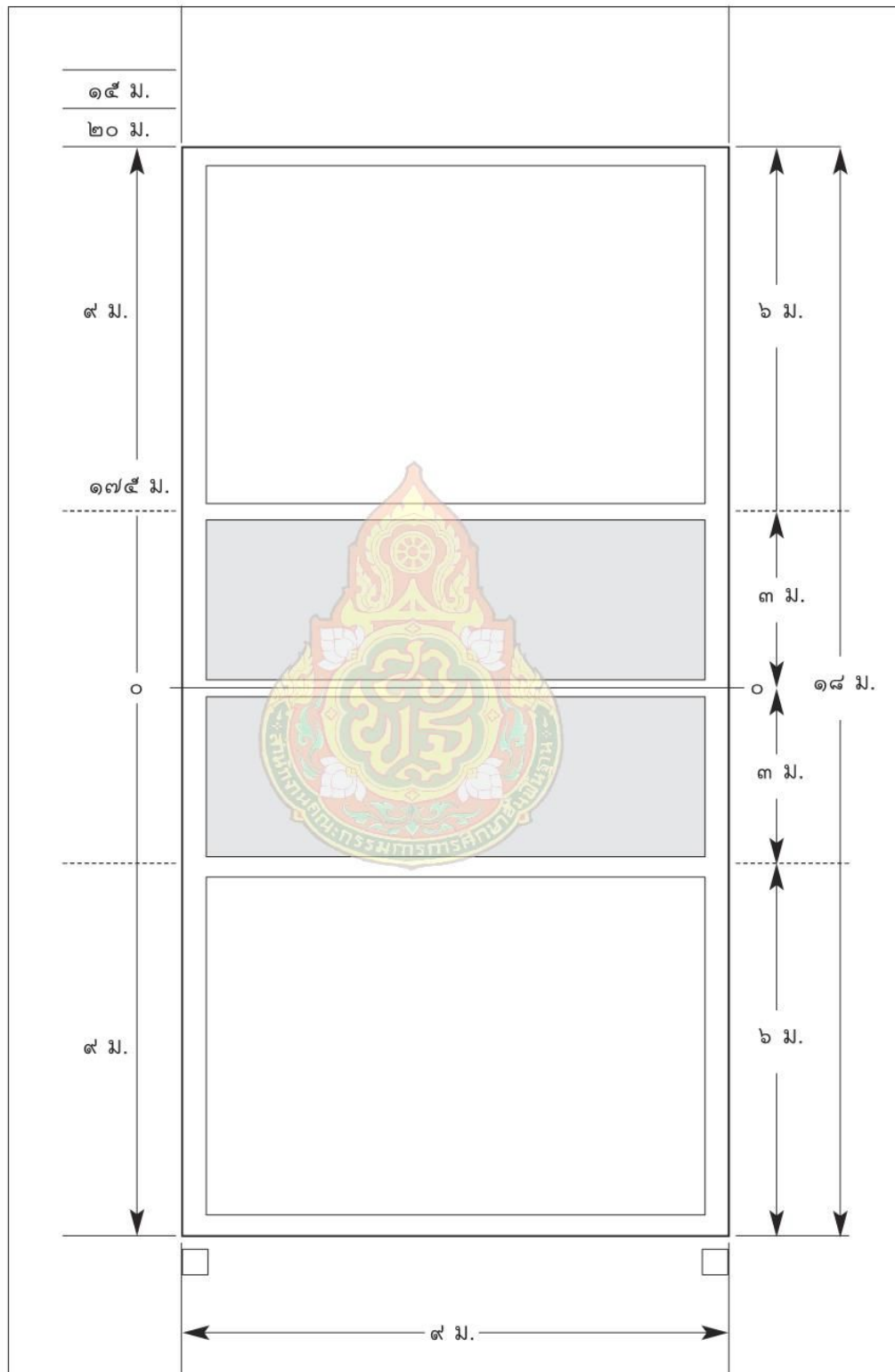
## กติกา วอลเลย์บอล

กีฬาทุกประเภทจำเป็นต้องมีกฎกติกาเพื่อให้ผู้เล่นปฏิบัติตาม เพื่อไม่ให้เกิดการโต้เถียงเสียเปรียบในการแข่งขัน ผู้ที่ฝ่าฝืนจะมีกรรมการผู้ตัดสินลงโทษไปตามกฎกติกาที่กำหนดไว้ ผู้เล่นจึงควรศึกษากติกาการเล่นให้เข้าใจจะได้ไม่กระทำผิด สำหรับผู้ชมก็ควรรู้เรื่องกติกาไว้บ้าง เพราะเวลาชมการแข่งขันจะได้เข้าใจและเกิดความสนุกสนานไปด้วย กติกาที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นกติกาบางส่วนที่ผู้เล่นและผู้ชมทั่วไปควรทราบ

### 1. กติกาเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์

1.1 ขนาดของสนามแข่งขันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด  $18 \times 9$  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  $9 \times 9$  เมตร

1.2 แผนผังสนามแข่งขัน ตำแหน่งของคณะกรรมการตัดสินและเจ้าหน้าที่



ภาพขนาดสนาม



1. ผู้ตัดสินที่ 1
2. ผู้ตัดสินที่ 2
3. โตะผู้บันทึก ผู้จับเวลา ผู้กดป้ายคะแนน
4. โตะที่นั่งสำหรับผู้เล่นสำรอง ผู้ฝึกสอน ผู้ช่วย

ผู้ฝึกสอน 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 เหมือนกับเป็นแนวต่อจากเส้นข้างและรวมอยู่ในความกว้างของเขตเสิร์ฟด้วยในแนวลึก เขตเสิร์ฟจะยาวออกไปจนถึงปลายสุดของเขตรอบสนาม

### 1.5 เขตเปลี่ยนตัว

เขตเปลี่ยนตัว คือเขตที่อยู่ด้านผู้ตัดสินที่ 2 ภายในแนวของเส้นรูกทั้งสองเส้นไปจนถึงโตะผู้บันทึกการแข่งขัน

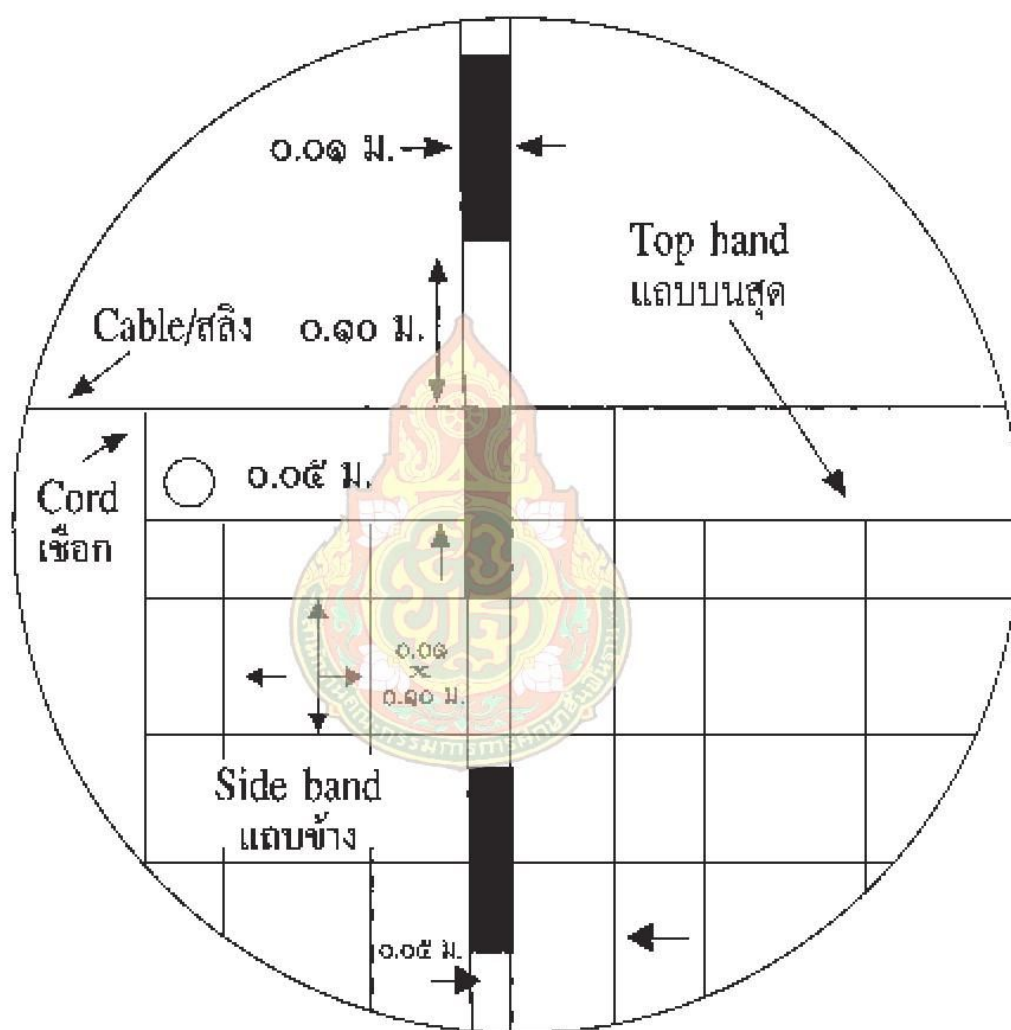
### 1.6 ตาข่าย

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

ตาข่ายมีขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 9.50 เมตร ทำด้วยวัสดุสีดำเป็นตาสี่เหลี่ยมจัตุรัส ยาวด้านละ 10 เซนติเมตร ที่ขอบบนของตาข่ายมีแถบสีขาวกว้าง 54 เซนติเมตร เย็บติดตลอดความยาวของตาข่าย ที่ปลายสุดของแถบแต่ละข้างเจาะรูไว้ข้างละ 1 รู เพื่อร้อยเชือกผูกกับเสาตั้งตาข่าย 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 จะเป็นแถบสีสลับกันเป็นช่วงๆ ยาวช่วงละ 10 เซนติเมตร ส่วนมากนิยมใช้สีแดงและสีขาว เสาอากาศถือเป็นส่วนหนึ่งของตาข่าย และเป็นแนวนานที่กำหนดพื้นที่ข้ามตาข่ายของลูกบอล

### 1.9 ลูกบอล

ลูกบอลต้องกลมทำด้วยหนังฟอกที่ยึดหยุ่นได้ ห่อหุ้มลูกทรงกลมที่ทำด้วยยางหรือหนังเทียม 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 ไม่มีส้น เสื้อของนักกีฬาติดหมายเลขได้ตั้งแต่ 1 ถึง 18 เท่านั้น หมายเลขของเสื้อต้องมีสีตัดกับเสื้ออย่างชัดเจน

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

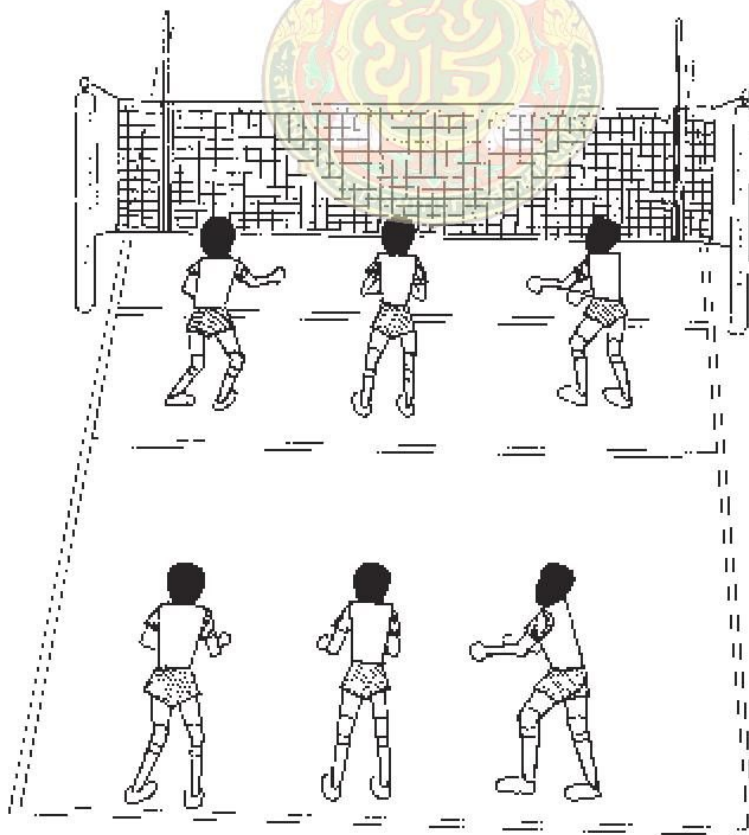
2. ระหว่างการแข่งขัน หัวหน้าทีมที่ทำหน้าที่อยู่ในสนามแข่งขันเท่านั้นที่สามารถพูดกับผู้ตัดสินได้เมื่อลูกตายคือ มีสิทธิ์ขอคำอธิบายหรือยื่นคำถามของเพื่อนร่วมทีมต่อผู้ตัดสิน นอกจากนี้ยัง

มีสิทธิ์ที่จะขอเปลี่ยนชุดและอุปกรณ์การแข่งขัน ตรวจสอบตำแหน่งผู้เล่นของทีม ตรวจสอบพื้นสนาม คาข่าย และลูกบอล ขอเวลานอกหรือขอเปลี่ยนตัวผู้เล่น เป็นต้น

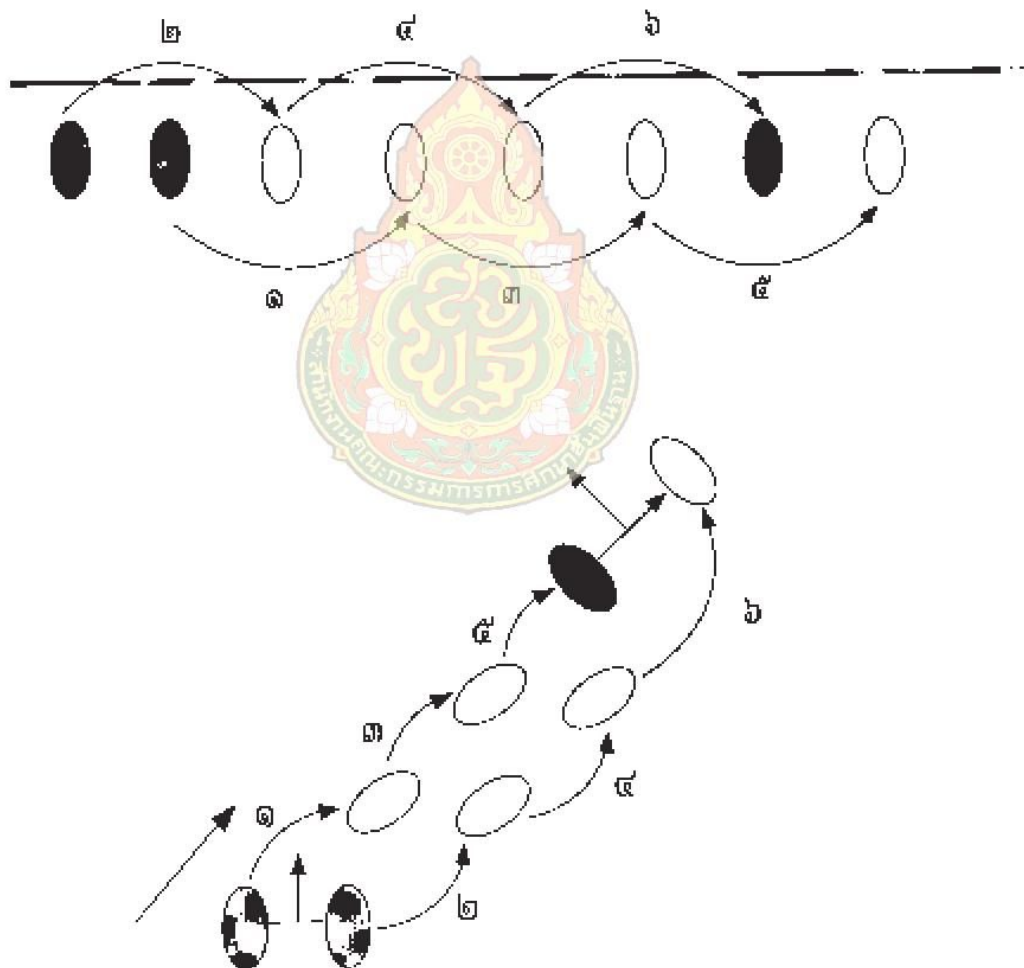
เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน หัวหน้าทีมขอบคุณผู้ตัดสินและลงชื่อในใบบันทึกการแข่งขันเพื่อรับรองผลการแข่งขัน ถ้ามีความเห็นขัดแย้งกับผู้ตัดสินระหว่างการแข่งขัน ให้ขอบันทึกลงในใบบันทึกการแข่งขันเพื่อเป็นการประท้วงอย่างเป็นทางการ

## 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

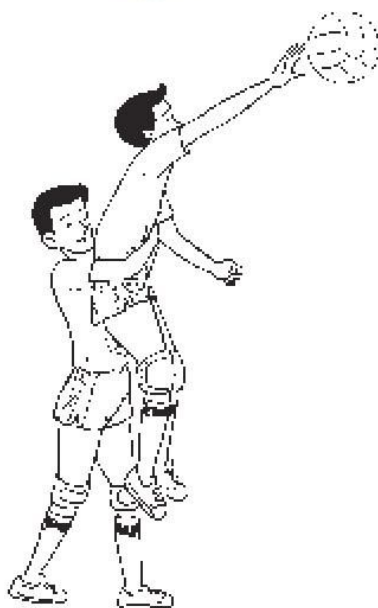
ผู้เล่นที่ได้รับบาดเจ็บจนแข่งขันต่อไปไม่ได้จะเปลี่ยนตัวได้ตามกติกา ถ้าเปลี่ยนตัวตามกติกาไม่ได้ ทีมนั้นอาจจะได้รับการยกเว้นให้เปลี่ยนตัวได้นอกเหนือจากกติกาที่กำหนดได้

## 2.5 การถูกลูกบอลโดยมีการช่วยเหลือ

ผู้เล่นจะอาศัยเพื่อนร่วมทีมหรือใช้อุปกรณ์ใดๆ เพื่อให้ตนเอง เข้าถึงลูกบอลไม่ได้ เช่น ยืนบนหลังเพื่อนร่วมทีมสกัดกั้นลูก หรือให้เพื่อนร่วมทีมอุ้มจับยกตัวขึ้นตบลูก เป็นต้น

## 2.6 ลูกบอลที่อยู่ในการเล่น

การเล่นลูกแต่ละครั้งเริ่มต้นด้วยเสียงนกหวีดของผู้ตัดสินและลูกบอลจะอยู่ในการเล่นเมื่อผู้เล่นได้เสิร์ฟลูกออกไป แต่ละทีมต้องเล่นลูกบอลภายในพื้นที่เล่นลูกและที่ว่างของทีมตนเองอย่างไรก็ตาม ผู้เล่นสามารถนำลูกบอลจากนอกเขตรอบสนามกลับมาเล่นต่อได้



## 2.7 ลูกบอลที่ไม่ได้อยู่ในการเล่น

การเล่นลูกแต่ละครั้งสิ้นสุดลงด้วยเสียงนกหวีดของผู้ตัดสิน และจะถือว่าลูกตายตั้งแต่การกระทำผิดนั้นเกิดขึ้น

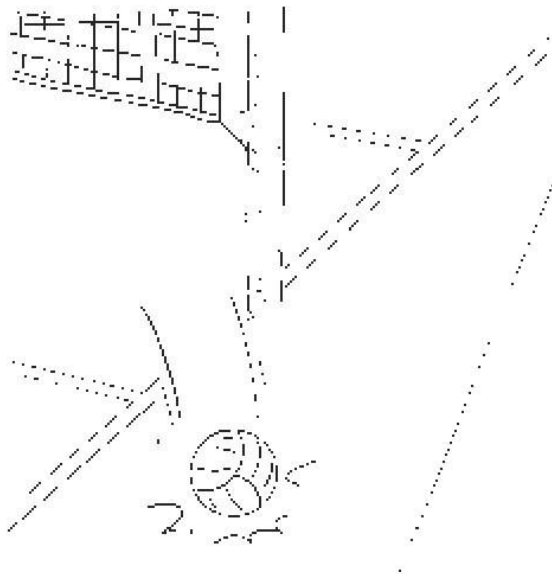
1) ลูกดี เมื่อลูกบอลถูกพื้นสนามแข่งขัน รวมทั้งเส้นเขตสนามถือว่าลูกนั้นเป็นลูกดี



2) ลูกเสีย จะถือว่าลูกเสียเมื่อ

1. ลูกบอลตกลงบนพื้นภายนอกเส้นเขตสนาม

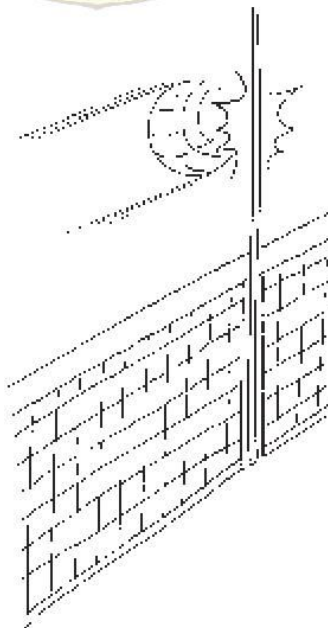
อย่างสมบูรณ์



2. ลูกบอลถูกสิ่งที่อยู่ภายนอกสนาม เพดาน  
หรือผู้ที่ไม่ได้แข่งขันด้วย

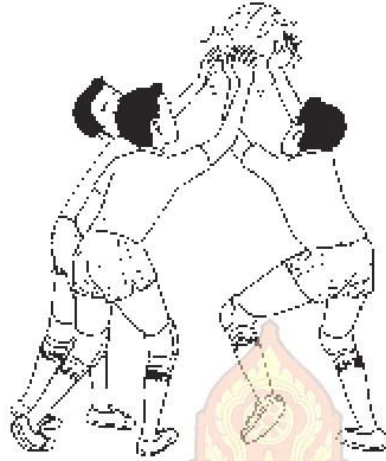


3. ลูกบอลถูกเสาอากาศ เชือก เสาชิงตาข่าย  
หรือตาข่ายที่อยู่นอกแถบข้าง



## 2.8 การถูกลูกบอลพร้อมกัน

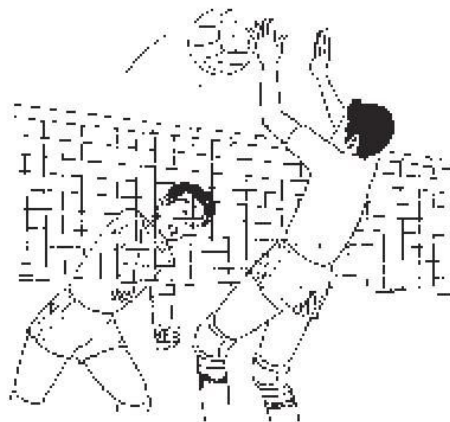
ผู้เล่นสองหรือสามคนอาจถูกลูกบอลพร้อมๆ กันได้ โดยจะถือว่าถูกลูกบอลสองครั้ง (สามครั้ง) ยกเว้นเมื่อทำการสกัดกั้น



## 2.9 การสกัดกั้น

การสกัดกั้น คือ การกระทำของผู้เล่นแดนหน้าบริเวณตาข่ายเพื่อป้องกันลูกบอลที่จะมาจากฝ่ายตรงข้าม

1) การสกัดกั้นและการถูกลูกบอลของทีม หลังจากถูกลูกบอลโดยการสกัดกั้น ทีมนั้นยังถูกลูกบอลได้อีก 3 ครั้ง เพื่อส่งกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม การถูกลูกบอลครั้งแรกหลังจากทำการสกัดกั้นอาจถูกโดยผู้เล่นคนใดก็ได้ รวมทั้งผู้เล่นที่ถูกลูกบอลขณะทำการสกัดกั้นด้วย



## 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)

ปัจจุบันกติกาการเล่นวอลเลย์บอลได้เปลี่ยนแปลงหลายอย่างเพื่อให้การเล่นสนุกสนานและได้ให้โอกาสผู้เล่นที่มีรูปร่างไม่ค่อมสูงแต่มีความสามารถในการรับลูกบอลได้ดี ได้เล่นและแข่งขันในระดับสูง ๆ ขึ้น จึงได้เพิ่มกติกาของตัวรับอิสระขึ้น ซึ่งมีสาระสำคัญ ดังนี้

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

จำกัดจำนวนครั้ง แต่ต้องมีการเล่นลูกคั่น 1 ครั้งก่อนการเปลี่ยนตัวที่ติดต่อกันในครั้งต่อไป

8. ตัวรับอิสระจะเข้าหรือออกจากสนามตรงเส้นข้างสนาม บริเวณม้านั่งของผู้เล่นสำรอง ระหว่างเส้นรุกและเส้นหลัง ขณะที่ลูกตายและก่อนสัญญาณนกหวีดให้ทำการเสิร์ฟ (รวมทั้งก่อนเริ่มการแข่งขันในแต่ละเซต)

#### 9. การเปลี่ยนตัวเมื่อตัวรับอิสระบาดเจ็บ

9.1 เมื่อได้รับอนุญาตจากผู้ตัดสินที่ 1 ตัวรับอิสระที่บาดเจ็บจะเปลี่ยนตัวได้ระหว่างการแข่งขัน โดยผู้เล่นคนใดคนหนึ่งที่มีชื่ออยู่ในใบบันทึกการแข่งขัน ตัวรับอิสระที่บาดเจ็บจะลงแข่งขันต่อในนัดนั้นอีกไม่ได้

9.2 ผู้เล่นที่ได้รับการแต่งตั้งให้ลงไปแทนตัวรับอิสระที่บาดเจ็บ จะถูกกำหนดให้ทำหน้าที่ตัวรับอิสระเฉพาะการแข่งขันที่เหลืออยู่ของนัดนั้นเท่านั้น

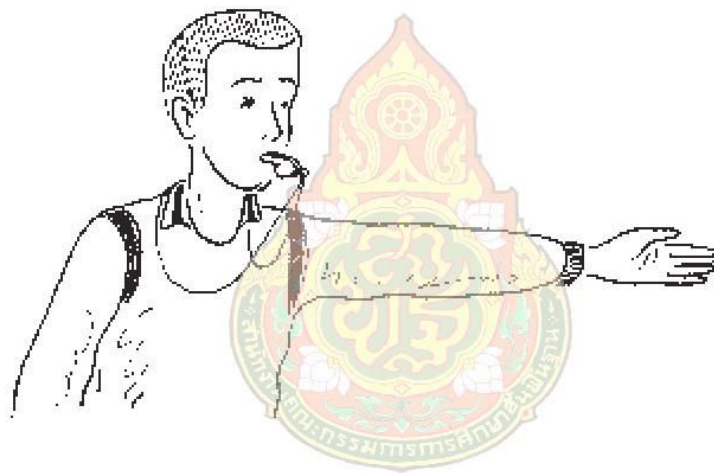
2.12 การชนะในแต่ละเซต ทีมที่ทำได้ 25 คะแนนก่อนและมีคะแนนนำทีมตรงข้าม 2 คะแนน จะเป็นทีมที่ชนะการแข่งขันในเซตนั้น ถ้าทำคะแนนได้ 24 เท่ากัน จะแข่งขันกันต่อไปจนกว่าทีมใดทีมหนึ่งทำคะแนนนำอีกทีมหนึ่ง 2 คะแนน (26:24 หรือ 27:25) การแข่งขันจะแพ้หรือชนะเมื่อทีมที่ทำได้ 3 เซตก่อน เป็นทีมชนะการแข่งขัน ในกรณีที่ได้เซตเท่ากัน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

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

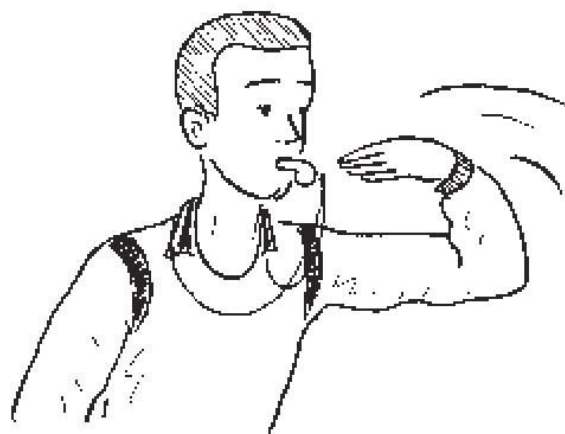
ผู้เสิร์ฟต้องตีลูกบอลด้วยส่วนของแขนเพียงครั้งเดียว ผู้เสิร์ฟต้องอยู่ภายในเขตเสิร์ฟลูกบอลต้องข้ามตาข่ายในระหว่างเส้าอากาศและสามารถสัมผัสตาข่ายได้

### สัญญาณมือของผู้ตัดสิน

1. ทีมที่จะทำการเสิร์ฟ
  - เขยียดแขนไปทางทิศที่จะทำการเสิร์ฟ



2. ให้ทำการเสิร์ฟ
  - โบกมือแสดงทิศทางของการเสิร์ฟ



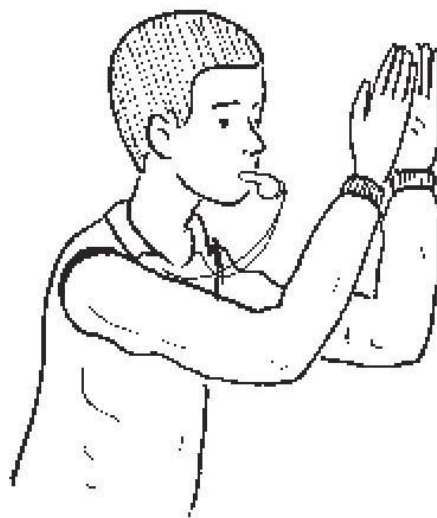
3. ลูกบอลลงในสนามแข่งขัน

- ใช้แขนและนิ้วทั้งห้าชี้ลงบนพื้นสนาม



4. ลูกบอลออกนอกสนามแข่งขัน

- ยกแขนทั้งสองขึ้นเป็นมุมฉากฝ่ามือกางออกและหันเข้าหาตัว



## 5. ผู้เล่นถูกลูกบอล 2 ครั้ง

- ชูนิ้วทั้งสองแยกออกจากกัน



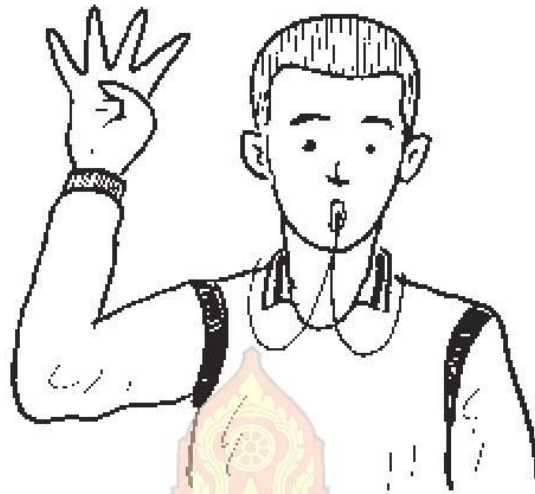
## 6. ผู้เล่นยก พัก ผลัก พา ลูกบอล

- ยกแขนและฝ่ามือที่กางออกขึ้นช้าๆ



7. การถูกลูกบอล 4 ครั้ง

- ชูนิ้วทั้ง 4 แยกจากกัน



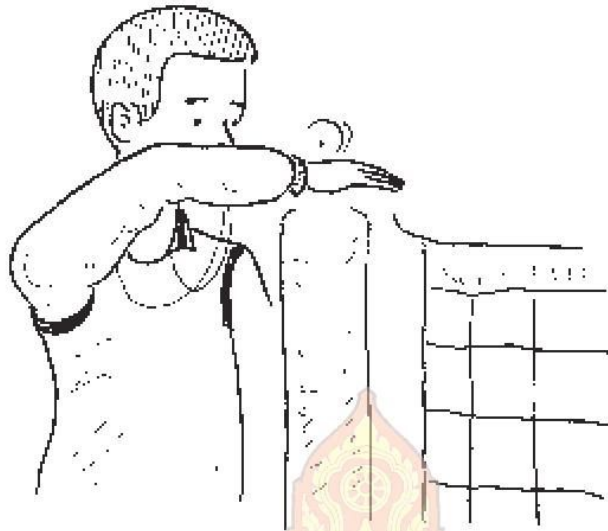
8. ผู้เล่นถูกตาข่าย

- ใช้มือแตะตาข่ายทางด้านที่กระทำผิด



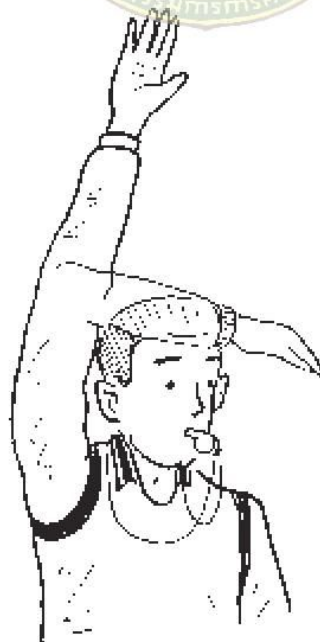
9. ผู้เล่นเข้าไปเล่นลูกบอลในแดนคู่ต่อสู้

- ยกแขนขึ้นเหนือตาข่ายฝ่ามือคว่ำลง



10. ผู้เล่นแดนหลังทำผิดกติกาหรือตบลูกบอลที่ทีมตรงข้ามเสิร์ฟมา

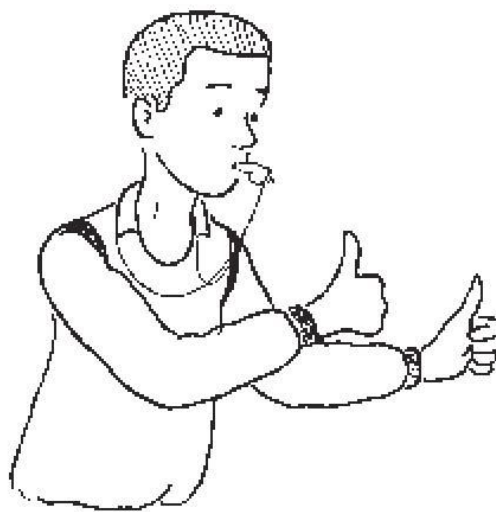
- ลดแขนที่เหยียดตรงมาฝ่ามือกางออก



11. ผู้เล่นล้ำเส้นแบ่งแดนของทีมตรงข้าม  
- ชี้นิ้วไปที่เส้นแบ่งแดน



12. ทำผิดกติกาทั้งสองทีมและให้เล่นใหม่  
- ยกนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างตั้งตรง



13. ผู้เสิร์ฟไมโยนหรือไม่ปล่อยลูกบอลขณะเสิร์ฟ  
- เขยียดแขนหางฝ่ามือและยกแขนขึ้น



14. ขอเวลานอก  
- ยกฝ่ามือข้างหนึ่งเหนือปลายนิ้วมืออีกข้างหนึ่งเป็นแนว  
ตั้งฉาก (เหมือนตัว T)



15. ขอเปลี่ยนตัวผู้เล่น

- หมุนแขนทั้งสองข้างไปโดยรอบ



16. จบการแข่งขันแต่ละเซต

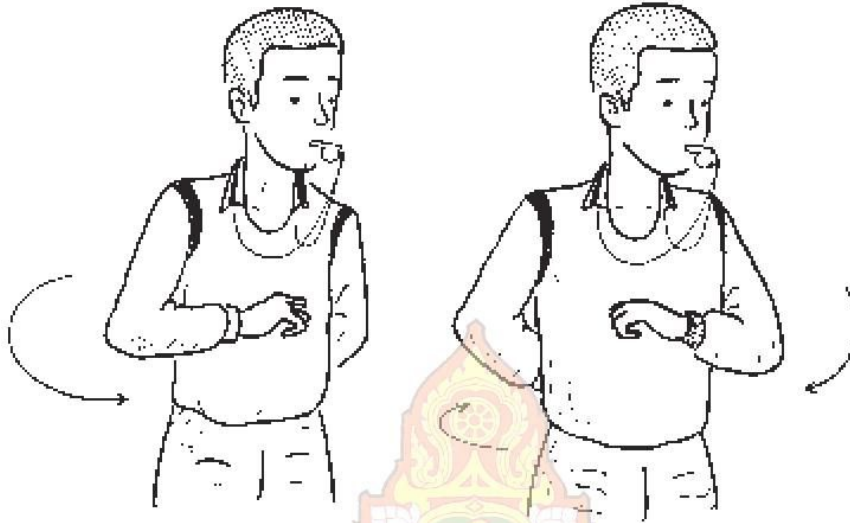
- ยกแขนไขว้กันบนหน้าอกฝ่ามือแบออก



## 17. เปลี่ยนแดน

- ยกแขนขึ้นด้านหน้าและด้านหลังของลำตัว และหมุนไป

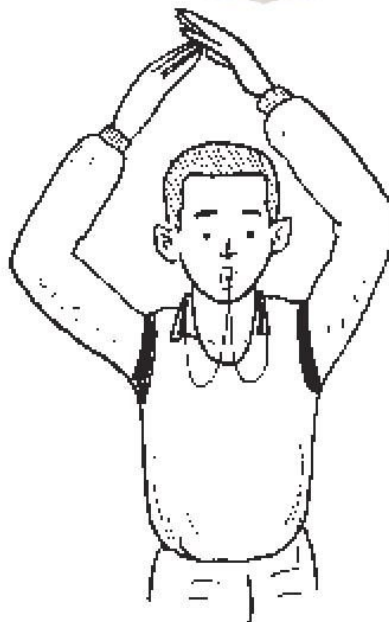
รอบตัว



## 18. ลูกบอลกระทบผู้เล่นนอกสนาม

- ยกแขนทั้งสองขึ้นใช้ฝ่ามือข้างหนึ่งปิดนิ้วมือของอีก

ข้างหนึ่ง



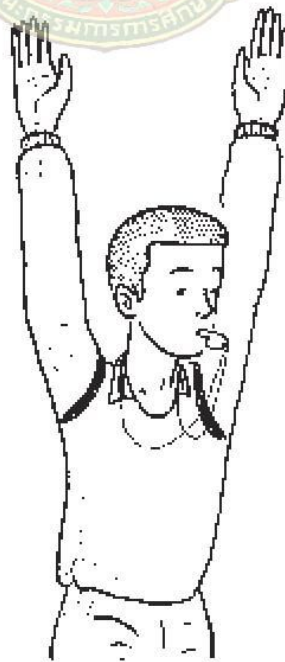
19. เตือนและลงโทษการถ่วงเวลา

- ผู้ตัดสินใช้ใบเหลืองชี้ที่นาฬิกา



20. ผู้เล่นแดนหลังขึ้นมาสกัดกัน หรือผู้เล่นกำบังขณะเสิร์ฟ

- ยกแขนทั้งสองขึ้นเหยียดตรงฝ่ามือหันไปข้างหน้า



21. ผู้เล่นยืนผิดตำแหน่งหรือหมุนตำแหน่งผิด
- ใช้นิ้วมือหมุนเป็นวงกลม



22. ลงโทษการกระทำผิดมารยาท
- ยกไบเหลือง
  - ลงโทษให้พักการแข่งขันในเซตนั้น ยกไบแดง



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. หลักสูตรฟื้นฟูผู้ตัดสิน 2543. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543.
- \_\_\_\_\_. เอกสารประกอบการสัมมนา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.
- \_\_\_\_\_. คู่มือการตัดสินวอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2542.
- ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ. แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.
- \_\_\_\_\_. กติกาการแข่งขันวอลเลย์บอลของสหพันธ์วอลเลย์บอลนานาชาติ. ม.ป.ป.
- ดำรง กิจกุศล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2537.
- พิชิต ภูติจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2535.

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

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

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

\_\_\_\_\_. แบบฝึกวอลเลย์บอลมากกว่า 1500 แบบ. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์รวีเขียว, 2542.

\_\_\_\_\_. หนังสือเรียนกลุ่มวิชาพัฒนาศิลปะ 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  
รวีเขียว, 2538.

\_\_\_\_\_. คู่มือการเล่นวอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
รวีเขียว, 2543.

\_\_\_\_\_. แบบฝึกวอลเลย์บอลมากกว่า 1500 แบบ. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์รวีเขียว, 2542.

\_\_\_\_\_. หนังสือเรียนกลุ่มวิชาพัฒนาศิลปะ วอลเลย์บอล. ระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย. กรุงเทพมหานคร :  
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์, 2533.

กองวิชาการและฝึกอบรม. การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอน กีฬาวอลเลย์บอลขั้นก้าวหน้า. กรุงเทพมหานคร : หจก. อรุณการพิมพ์, 2543.

\_\_\_\_\_. การกีฬาแห่งประเทศไทย. กติกา วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : นำไทยมิตรการพิมพ์ จำกัด, 2542.

\_\_\_\_\_. การกีฬาแห่งประเทศไทย. เอกสารองค์การและแผนงานพัฒนา วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543.

กองการฝึกอบรม. การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือการฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอลขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : หจก. อาร์ตโปเกรส, 2543.

\_\_\_\_\_. การกีฬาแห่งประเทศไทย. หลักสูตรฟื้นฟูผู้ตัดสินปี 2543. กรุงเทพมหานคร : การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543.

พิชิต ภูติจันทร์. วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์, 2535.

ชาญฤทธิ์ วงษ์ประเสริฐ. แบบฝึกทักษะการเล่นวอลเลย์บอล. สมาคมวอลเลย์บอลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย.

ปัญญา จิตรโสภี. ตำราและกติกา วอลเลย์บอล. กรุงเทพมหานคร : หจก. โรงพิมพ์เลิศศิลป์, 2526.

ดำรง กิจกุล. คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน, 2537.

คณะอนุกรรมการ การพัฒนาวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. เอกสารประกอบการสัมมนา. การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬากับสมาคมกีฬา. 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. อธิบดีกรมวิชาการ  
(นายประพัฒน์พงศ์ เสนาฤทธิ์)
2. รองอธิบดีกรมวิชาการ  
(นายประสาธ สอ้านวงศ์)
3. ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ  
(นายวินัย รอดจ่าย)

### คณะกรรมการจัดทำ

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 1. นายวิรัตน์ มั่งคั่ง       | ประธานกรรมการ |
| 2. นายวีระพงษ์ บางท่าไม้     | กรรมการ       |
| 3. นายวัฒน์ สุวัณณสุต        | กรรมการ       |
| 4. นายวิสูตร จันทร์ดั่ง      | กรรมการ       |
| 5. นายบรรเทง จันทร์นิเวศน์   | กรรมการ       |
| 6. นายวิทยา โพธิ์เทียนทอง    | กรรมการ       |
| 7. นายถนันทน์ สุวรรณรัตน์    | กรรมการ       |
| 8. นางสุกัญญา งามบรรจง       | กรรมการ       |
| 9. นายวิชิต ชี้เจริญ         | กรรมการ       |
| 10. นายสุขุม อ้นขวัญเมือง    | กรรมการ       |
| 11. นายมงคล ทะมั่งกลาง       | กรรมการ       |
| 12. นายกมล ตันกิมหงษ์        | กรรมการ       |
| 13. นางสาวสืบสาย 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 หยุมาก          | กรรมการ             |
| 23. นายศรัณย์ จันทรง           | กรรมการและเลขานุการ |
| 24. นายไวยากร ยะสารวรรณ        | กรรมการ             |
|                                | และผู้ช่วยเลขานุการ |
| 25. นายวิโรจน์ วณิชย์พัฒน์พงศ์ | กรรมการ             |
|                                | และผู้ช่วยเลขานุการ |

#### ยกร่างต้นฉบับ

นายวีระพงษ์ บางท่าไม้

#### คณะกรรมการตรวจต้นฉบับขั้นสุดท้าย

นายวิรัตน์ มั่งคั่ง

นายถนันทน์ สุวรรณรัตน์

นางสุกัญญา งามบรรจง

นายศรัณย์ จันทรง

#### บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางสุกัญญา งามบรรจง

## บรรณาธิการ

นายศรัณย์ จันทรวง

## ผู้วาดภาพประกอบ

นายปรีดา ปัญญาจันทร์

## ผู้ออกแบบจัดทำรูปเล่ม

นายพินิจ สุขะสันต์





