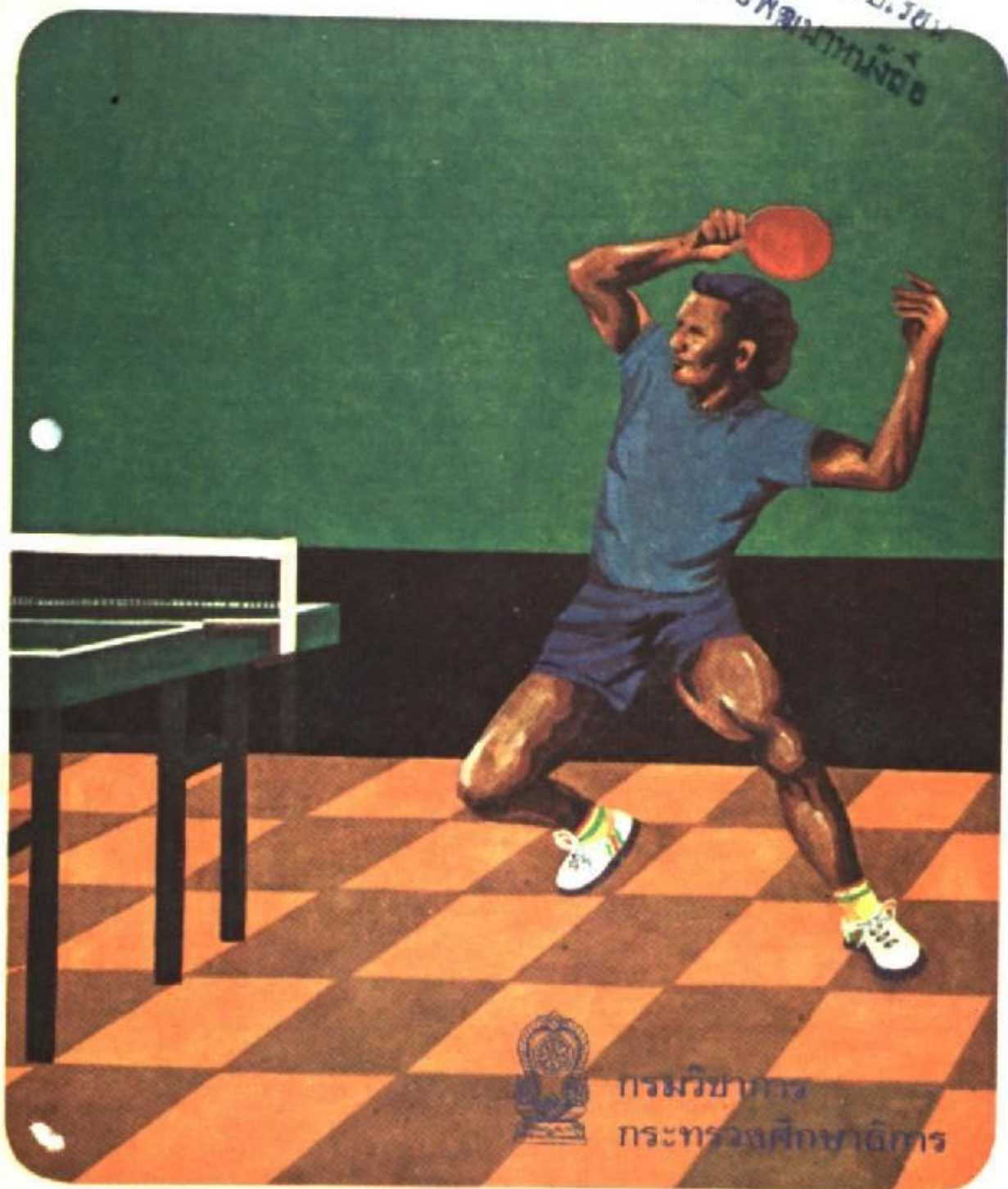


หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

เทเบิลเทนนิส

ระดับมัธยมศึกษา

วิธีอย่างแบบโรงเรียน
ศูนย์พัฒนาทางน้ำจืด



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ



ตัวอย่าง

หนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา

เทเบิลเทนนิส

ระดับมัธยมศึกษา

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ห้า 100,000 เล่ม

พ.ศ. ๒๕๒๗

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๖.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของครูสภา

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ครูสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

4996



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ตามที่กรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม เทเบิลเทนนิส สำหรับ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑
และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวในโรงเรียนแล้ว
นั้น

กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้สามารถใช้
เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามหลักสูตรมัช
ษะธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ ได้เป็นอย่างดี จึงอนุญาตให้ใช้ในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษา

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓

(นายบรรจง ชูสกุลชาติ)

รองปลัดกระทรวง รักษาการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้ คณะกรรมการจัดทำ
สื่อการเรียนวิชาพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม
วิชาพลศึกษา เทเบิลเทนนิส ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษา
ตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ซึ่งคณะกรรมการมอบหมายให้นายวรศักดิ์
เพียรชอบ นายฟอง เกิดแก้ว นายพิพิธพร แก้วมุกดา นายสมใจ ภัทโรภาส
เป็นผู้เรียบเรียง และมอบหมายให้นางจิตรา ทองเกิด นายสมลักษณ์ สุทธากาศ
เป็นผู้ตรวจ และกระทรวงศึกษาธิการได้อนุญาตให้ใช้หนังสือดังกล่าวใน
โรงเรียนแล้วนั้น

กรมวิชาการพิจารณาเห็นว่า หนังสือเล่มนี้มีรายละเอียด เนื้อหา และ
สามารถใช้เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมสำหรับรายวิชา เทเบิลเทนนิส ตามหลักสูตร
มัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔ ได้เป็นอย่างดี จึงได้มอบหมาย
ให้ องค์การค้ำของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่ายเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมวิชาพลศึกษา
ระดับมัธยมศึกษา ต่อไป


(นายสุรเดช วิเศษสุรการ)
อธิบดีกรมวิชาการ
๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗

สารบัญ

	หน้า
ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส	1
ลักษณะการเล่น	2
ประโยชน์และคุณค่าของเทเบิลเทนนิส	3
การดูแลรักษาอุปกรณ์	3
 การจับไม้	 3
— การจับไม้แบบธรรมดา	3
— การจับไม้แบบถือปากกา	4
 การตีลูกด้วยการจับไม้แบบธรรมดา	 5
— การตีลูกหลังมือ	5
— การตีลูกหน้ามือ	7
การตีลูกด้วยการจับไม้แบบถือปากกา	8
ทักษะเบื้องต้นในการตีลูก	10
 การตีลูกได้หลังมือด้วยวิธีจับไม้แบบธรรมดา	 14
— ท่าเตรียมพร้อม	14
— วิธีเคลื่อนเท้า	15
— วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจักหน้าไม้	15

	หน้า
— ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก	16
— วิธีตีลูกโต้หลังมือด้วยการจับไม้แบบธรรมดา	17
— การใช้สายคาดติดตามลูก	18
การตีลูกโต้หน้ามือด้วยวิธีจับไม้แบบธรรมดา	18
— ทำเตรียม	18
— วิธีเคลื่อนเท้า	18
— วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้	19
— ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก	20
— วิธีตีลูกโต้หน้ามือด้วยการจับไม้แบบธรรมดา	21
— การใช้สายคาดติดตามลูก	22
การตีลูกโต้ด้วยวิธีจับไม้แบบปากกา	22
— ทำเตรียมพร้อม	22
— วิธีเคลื่อนเท้า	23
— วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้	24
— ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก	26
— วิธีตีลูกโต้ของการจับไม้แบบปากกา	26
— การใช้สายคาดติดตามลูก	27
วิธีตีลูกโต้หน้ามือและหลังมือตามทิศทางที่ลูกมา	27
— ทิศทางของลูกที่มา	27
— ทำเตรียมพร้อมของการตีลูกตามทิศทางของลูกที่มา	28

	หน้า
— ทำเคลื่อนไหวและกลับหน้าไม้ของการตีลูกโต้หน้ามือ และหลังมือ	28
— การตีลูกโต้หน้ามือและหลังมือตามทิศทางของลูกที่มา	28
— การใช้สายคาดติดตามลูก	28
การส่งลูกหน้ามือ	29
— ทำเตรียม	29
— การเคลื่อนไหวในการส่งลูก	29
— การปล่อยลูกเพื่อส่ง	29
— การให้โอกาสแก่ฝ่ายตรงข้ามในการเตรียมพร้อมเพื่อ รับลูกส่ง	30
การส่งลูกหลังมือ	30
— ทำเตรียม	30
— การเคลื่อนไหวในการส่งลูก	30
— การปล่อยลูกเพื่อส่ง	31
การส่งลูกแบบถือปากกา	32
— ทำเตรียมการส่งลูกด้านขวา	32
— ทำเตรียมการส่งลูกด้านซ้าย	33

	หน้า
การวางจุดในการส่งลูก	34
— จุดต่าง ๆ ของการเริ่มส่งลูก	34
— วิธีการส่งลูกเริ่มเล่นแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ลงตามจุด	34
— ลักษณะการเล่นที่ไม่เอาเปรียบเพื่อนร่วมเล่น	35
การนับคะแนนการเล่น	35
— ลักษณะของลูกที่ได้คะแนน	35
— การนับคะแนนในเกมหนึ่ง ๆ	36
— การนับคะแนนในการแข่งขันครั้งหนึ่ง	36
— การนับคะแนนในการเล่นประเภทเดี่ยว	36
— การนับคะแนนในการเล่นประเภทคู่	37
— การเล่นและการช่วยให้การเล่นเป็นไปตามกติกา	37
การเล่นประเภทเดี่ยว	37
การเล่นประเภทคู่	38
ความปลอดภัยของการเล่นเทเบิลเทนนิส	39
— สาเหตุและอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นจากการเล่น	39
— การป้องกัน	39
— การเป็นผู้ตัดสินและผู้คู่ที่ดี	40
— คุณค่าของการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการกีฬา	40
— การดำเนินการป้องกัน	40

การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้ แบบธรรมดาหน้ามือ	41
การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้ แบบธรรมดาหลังมือ	47
การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้ แบบถือปากกา	48
การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกตัดด้วยการจับไม้ แบบธรรมดาหน้ามือ	48
การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกตัดด้วยการจับไม้ แบบธรรมดาหลังมือ	50
การตีลูกพร้อมด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา	51
การตบลูก	53
— การตบลูกด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ	53
— การตบลูกด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหลังมือ	55
การตบลูกด้วยการจับไม้แบบถือปากกาหน้ามือ	56
— การตบลูกด้วยการจับไม้แบบถือปากกาหลังมือ	57
การตีลูกหยุดด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา	58
การตีลูกยันด้วยการจับไม้แบบธรรมดา และแบบถือปากกา	59
กลวิธีการเล่นต่าง ๆ	61
กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส	66

ประวัติความเป็นมาของกีฬาเทเบิลเทนนิส

“เทเบิลเทนนิส” เคยเป็นกีฬาประจำราชสำนักในสมัยศตวรรษที่ 12 จากหลักฐานไม่ยืนยันแน่ชัดว่าประเทศใดเป็นต้นกำเนิดดั้งเดิม เพราะทั้งอังกฤษ อเมริกา อินเดีย และแอฟริกาใต้ ล้วนแต่ได้ชื่อว่าเป็นสถานที่เกิดกีฬานี้ขึ้น แต่ก็มีคนส่วนมากยอมรับว่าปิงปองเริ่มมีครั้งแรกในอังกฤษและได้รับความนิยมแพร่หลายเพิ่มขึ้นเมื่อได้มีการผลิตลูกบอลที่ทำด้วย “เซลลูลอยด์” ซึ่งมีคุณสมบัติและสัดส่วนที่เหมาะสมชวนให้น่าเล่นยิ่งขึ้นกว่าเดิม

โดยทั่วไปเรามักเรียกกีฬาเทเบิลเทนนิสว่า “ปิงปอง” ตามลักษณะเสียงของลูกบอลคือ “ปิง” เป็นเสียงที่ไม่ติดลูกบอล และ “ปอง” เป็นเสียงที่ลูกบอลตกกระทบโต๊ะ

ค.ศ. 1927 ในสหรัฐอเมริกาคนนิยมเล่นเทเบิลเทนนิสเพิ่มขึ้น จนกระทั่งเมื่อกลางปี ค.ศ. 1927 กีฬาเทเบิลเทนนิสได้ถูกนำมาใช้เป็นสื่อกลางในการเปิดสัมพันธภาพระหว่างสหรัฐอเมริกากับจีนคอมมิวนิสต์ ซึ่งแต่ก่อนนั้นประเทศทั้งสองต่างอยู่ในสภาพข่มขืนกันอยู่ ผลที่ตามมาคือ สหรัฐอเมริกาได้เสนอจีนคอมมิวนิสต์เข้าเป็นประเทศภาคีขององค์การสหประชาชาติ และในปีเดียวกันนี้ประธานาธิบดี ริชาร์ด เอ็ม. นิกสัน แห่งสหรัฐอเมริกาได้รับเชิญไปเยือนปักกิ่งเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของสหรัฐอเมริกาซึ่งไม่เคยมีมาก่อนเลย

คนไทยรู้จักคุ้นเคยและเล่นเทเบิลเทนนิสกันมาเป็นเวลานานแล้ว แต่ไม่ปรากฏหลักฐานว่าใครเป็นผู้นำเข้ามาเล่นตั้งแต่เมื่อใด สมาคมเทเบิลเทนนิสสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ได้ตั้งขึ้นโดยถูกต้องตามกฎหมายเมื่อปี พ.ศ. 2500 และได้มีการนิยมแพร่หลายมาจนถึงปัจจุบัน คงจะเห็นได้จากการแข่งขันของสถาบันต่าง ๆ หรือของนักเรียนซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำเป็นประเพณีนิยม

แม้ว่าเทเบิลเทนนิสจะเป็นเพียงเกมเล็กๆ แต่บทบาทนั้นไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากีฬาใหญ่อื่น ๆ เลย ดังตัวอย่างเช่น เมื่อปลายปี พ.ศ. 2515 ประเทศไทยได้เปิดสัมพันธ์ภาพทางการค้ากับประเทศจีนคอมมิวนิสต์ โดยมีกีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นสะพานเชื่อมโยง หลังจากที่ได้ห่างเหินกันมาเป็นเวลานานตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 และผลที่ได้รับต่อเนื่องมานี้ยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่ประเทศไทยตามวัตถุประสงค์ของการกีฬาอีกด้วย

ลักษณะการเล่น

เทเบิลเทนนิสเป็นการเล่นที่ประกอบด้วยผู้เล่น 2 ฝ่าย โดยผลัดกันส่งลูกด้วยการตีลูกให้ตกในแดนของตนเองแล้วกระดอนไปตกยังแดนฝ่ายตรงข้าม เมื่อลูกกระดอนขึ้นถึงตีกลับให้ไปตกยังแดนของผู้ส่งสลับกันไปจนกว่าลูกจะเสีย คือไม่สามารถตีได้ เช่น ตีตกชาย หรือตกลงบนพื้น

การส่งลูก ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะผลัดกันส่งลูกฝ่ายละ 5 ครั้ง สลับกันจนฝ่ายใดทำคะแนนได้ 2 คะแนนก่อน เป็นการเล่นที่จบเกมหนึ่งๆ

อุปกรณ์การเล่นประกอบด้วย

1. โต๊ะขนาดกว้าง 5 ฟุต ยาว 9 ฟุต สูงจากพื้น $2\frac{1}{2}$ ฟุต
2. ตาข่ายและเสา แบ่งพื้นโต๊ะออกเป็นสองส่วนเท่า ๆ กัน ตาข่ายมีความยาว 6 ฟุต ขอบบนของตาข่ายสูงจากพื้นโต๊ะ 6 นิ้ว เสาจับตาข่ายสูง 6 นิ้ว
3. ลูกบอล ต้องมีความกลมเส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.46 นิ้ว และไม่เกิน 1.50 นิ้ว ทำด้วยเซลลูโลยด์ หนักระหว่าง 37-39 เกรน
4. ไม้แร็กเกต ขนาดและน้ำหนักไม่จำกัด ต้องทำด้วยกระดานแข็ง ผิวเรียบ

ประโยชน์และคุณค่าของเทเบิลเทนนิส

1. ทำให้มีความว่องไว และรู้สึกตอบสนองในการรับที่รวดเร็ว
2. ฝึกหัดการใช้สายตา มือ และเท้าให้สัมพันธ์กัน
3. เป็นเกมเบา ๆ จึงเหมาะแก่การเล่นทุกฤดูกาลและทุกโอกาส
4. สะดวกในการเล่น การจัดแข่งขัน เพราะใช้ผู้เล่นน้อยคน
5. อุปกรณ์มีราคาไม่แพง ผู้เล่นสามารถจัดหาซื้อด้วยตนเองได้
6. เป็นกิจกรรมนันทนาการซึ่งเล่นได้ทุกเพศทุกวัย
7. เป็นการเล่นที่สามารถเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างหมู่คณะ

การดูแลรักษาอุปกรณ์

โต๊ะ ทาด้วยสีเข้ม ไม่ควรขัดให้เป็นเงา ต้องเก็บไว้ในร่ม การทำความสะอาดให้เช็ดด้วยผ้าเปียกๆ และทิ้งไว้ให้แห้ง

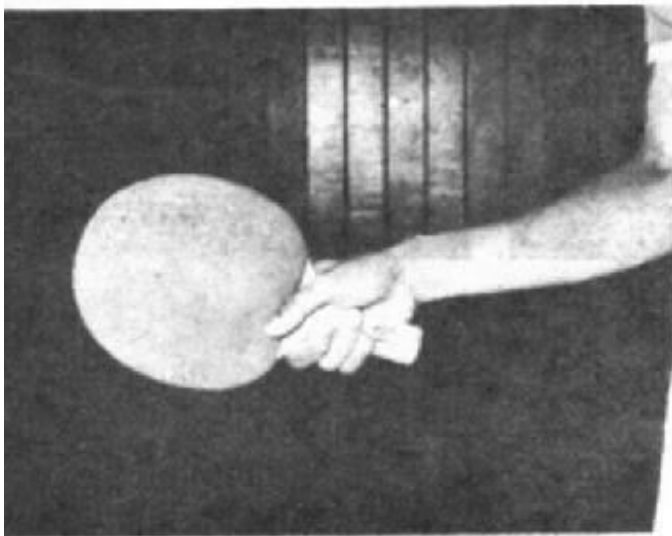
ไม้ตี (ไม้แร็กเกต) ถ้าเป็นไม้เบสิคๆ ก็ไม่ยากในการดูแลรักษา แต่ในปัจจุบันนิยมใช้ไม้ที่มีแผ่นยางเรียบและแบบอย่างสวยๆ ีตทาบไว้ที่หน้าไม้ทั้งสองด้าน จึงไม่ควรตากแดดหรือเก็บไว้ในที่ร้อนเพราะยางที่หน้าไม้จะเสื่อมสภาพ หรือถ้าหากยางเริ่มเสื่อมสภาพให้เปลี่ยนใหม่ ก่อนจะเล่นทุกครั้งควรทำความสะอาดด้วยแอลกอฮอล์

การจับไม้

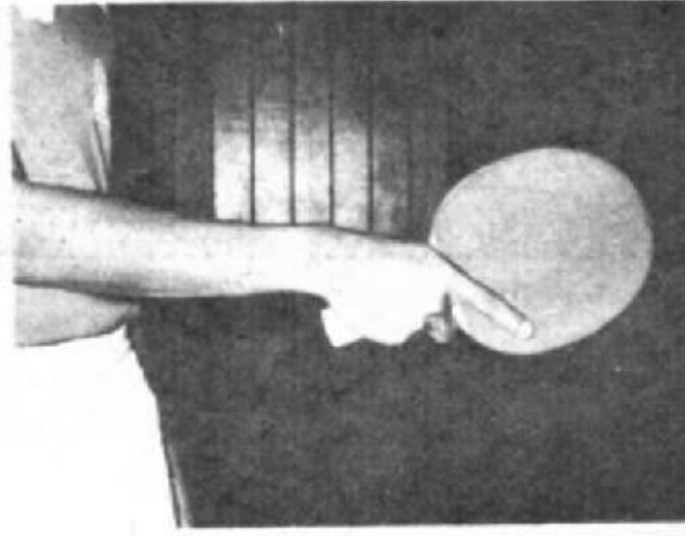
การจับไม้เทเบิลเทนนิสมีวิธีการจับ 2 แบบ คือ

1. **การจับไม้แบบธรรมดา** หรือที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการจับไม้ขวาง ซึ่งได้รับความนิยมโดยทั่วไป เนื่องจากมีผลเหนือกว่าการจับแบบอื่น ผู้เล่นสามารถใช้หน้าไม้ได้ทั้งสองด้าน ทำให้ไม่ต้องเคลื่อนที่มากกว่าการจับแบบปากกา

ลักษณะการจับไม้ คือ ให้นัก้ามไม้ก้านข้างเข้าหามือ ซึ่งอยู่ระหว่างหัวแม่มือกับนิ้วชี้ หัวแม่มือวางเฉียงไปตามหน้าไม้อย่างธรรมชาติ ส่วนนิ้วชี้ก็เหยียดยาวลงไปตามขอบไม้หรือบางครั้งอาจคว้ารัดก้ามไม้ นิ้วอื่น ๆ ที่เหลือก็กำรัดก้ามพออยู่ (ดังรูป 1-2)



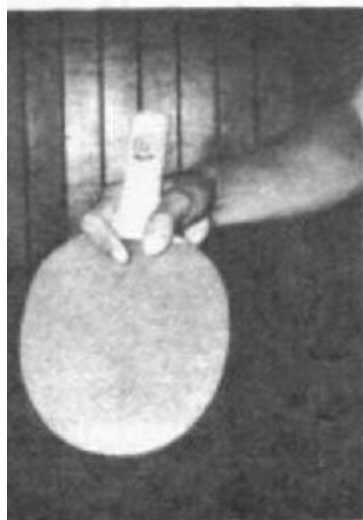
รูปที่ 1
การจับไม้ด้วยลูกหน้ามือ



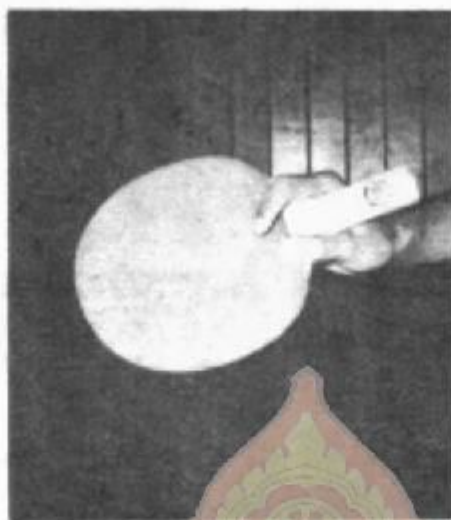
รูปที่ 2
การจับไม้ด้วยลูกหลังมือ

2. การจับไม้แบบถือปากกา บางทีเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การจับไม้แบบญี่ปุ่น ซึ่งมีข้อได้เปรียบมากกว่าการจับไม้แบบธรรมดาเนื่องจากการตีลูกจะใช้หน้าไม้เพียงก้านเดียว ทำให้การตีลูกก้านซ้ายและก้านขวา หรือที่เรียกว่าการตีลูกหน้ามือและหลังมือทำได้เร็วกว่าใช้เวลาน้อยกว่า แต่จุดอ่อนก็คือต้องเคลื่อนที่มากกว่า และมุมในการควบคุมลูกไม่กว้างพอ

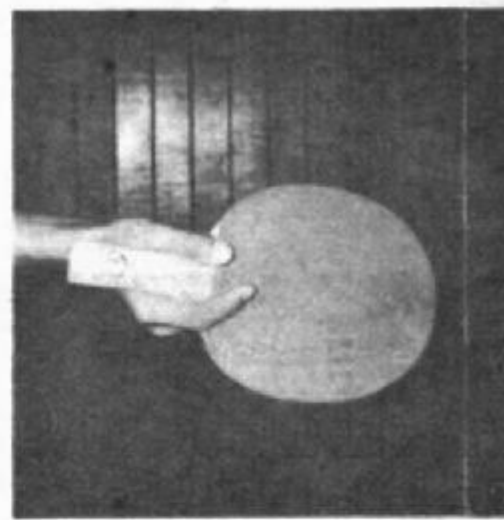
ลักษณะการจับไม้ คือ ให้ก้ามไม้อยู่ระหว่างง่ามมือซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือ โดยนิ้วทั้งสองทาบอยู่บนหน้าไม้ก้านเดียวกัน ซึ่งเป็นก้านที่ใช้ตีลูก โดยคร่อมก้ามไม้ไว้ทั้งสองนิ้ว ส่วนนิ้วที่เหลือรองรับอยู่ก้านข้างของไม้ (ดังรูป 3-4-5)



รูปที่ 3
การจับไม้แบบปากกา



รูปที่ 4
การจับไม้ตีลูกหน้ามือ



รูปที่ 5
การจับไม้ตีลูกหลังมือ

การตีลูกด้วยการจับไม้แบบธรรมดา

การตีลูกหลังมือ การตีลูกหลังมือปกติจะง่ายกว่าหน้ามือ นอกเสียจากจะทำให้ผิดไปจากแบบธรรมดา การตีลูกจะประกอบไปด้วยการยืน การเคลื่อนที่ การเหวี่ยงไม้เพื่อให้ได้จังหวะที่จะตีลูกให้แรงและตรงตามจุดที่ต้องการ

การยืน ยืนแยกเท้าให้มีความห่างเท่ากับช่วงไหล่ ทั้งน้ำหนักลงที่เท้าทั้งสองเท้า ๆ กัน เข่างอเล็กน้อย โน้มตัวไปข้างหน้า มือถือไม้อยู่ข้างหน้าประมาณระดับเอว หน้าไม้ตั้งได้ฉากกับพื้นโต๊ะ หน้าไม้เฉียงขึ้นเล็กน้อย เมื่อเหยียดแขนออกไปปลายไม้จะสัมผัสกับโต๊ะพอดี มือที่ไม่ได้ถือไม้ให้อยู่ระดับเดียวกับมือที่ถือไม้ มือทั้งสองจะต้องสูงกว่าข้อศอก การเคลื่อนที่ไปทางซ้ายหรือทางขวาให้เคลื่อนที่ด้วยเท้าขวา และใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก (ดังรูป 6-7)



รูปที่ 6
ท่าอื่นด้านหน้า



รูปที่ 7
ท่าอื่นด้านหลัง

การตีลูกหลังมือนี้ จะใช้ในลักษณะที่ลูกกระดอนขึ้นจากโต๊ะบริเวณซ้ายมือหรือตรงตัวผู้รับ (สำหรับผู้ที่จับไม้มือขวา) การตีลักษณะนี้คล้ายกับเป็นการผลักลูก แต่ต้องพยายามให้ลูกข้ามตาข่ายตกลงยังจุดหรือตำแหน่งที่ต้องการ

ข้อสำคัญประการหนึ่งก็คือ เมื่อตีลูกออกไปแล้ว ทางของไม้ในการตามลูกจะต้องตามลูกในทิศทางที่ลูกมุ่งไปสู่เป้าหมายด้วย การฝึกตีในระยะแรกควรตีลูกให้เกิดความชำนาญเสียก่อน ต่อจากนั้นจึงเริ่มฝึกบังคับลูกให้ต่ำลงหรือเร็วขึ้น (ดังรูป 8—9)



รูปที่ 8
แสดงท่าขณะตี



รูปที่ 9
แสดงท่าการตีลูกออกไปแล้ว

การตีลูกหน้ามือ การตีลูกหน้ามือด้วยการจับไม้แบบธรรมคามีผลเช่นเดียวกับการตีลูกหลังมือ แต่มีโอกาสดีลูกได้แรงกว่า ขณะตีตำแหน่งของลำตัวจะผิดไปจากการตีแบบหลังมือ คือ ต้องบิดตัวเพื่อให้ตีลูกได้ถูกต้องและตรงจุดที่ตียังยาว การฝึกตีลูกหน้ามือควรกระทำเมื่อตีลูกหลังมือชำนาญแล้ว การยืนเช่นเดียวกับการตีลูกหลังมือ

การตีลูก เมื่อลูกกระดอนขึ้นจากพื้นพุ่งไปทางขวามือ (ผู้ที่จับไม้มือขวา) ให้เอี้ยวตัวไปทางขวาเล็กน้อย พร้อมกับเหวี่ยงไม้ไปทางขวาเฉียงด้านหลัง ข้อศอกแนบชิดข้างลำตัวเป็นจุดหมุนตามทิศทางที่ลูกจะพุ่งไปหา มือซ้ายแยกห่างลำตัวเพื่อการทรงตัว เหวี่ยงไม้กลับไปยังหน้าขนานกับพื้นเอียงตัวกลับที่เดิมเป็นจังหวะเดียวกับที่ลูกกระทบหน้าไม้พอดี จากนั้นจึงเป็นการตามลูกที่ตีไปแล้ว (จรงรูป)



รูปที่ 10
ขณะตีลูก



รูปที่ 11
ตีลูกไปแล้ว

การเคลื่อนที่มีส่วนสำคัญที่จะทำให้การตีลูกได้ทันและง่ายขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการเคลื่อนที่ที่รวดเร็วเพื่อให้อยู่ในตำแหน่งที่จะตีลูกได้สะดวก

การตีลูกด้วยการจับไม้แบบถือปากกา การตีลูกแบบนี้เป็นการใช้หน้าไม้เพียงด้านเดียวโดยตีทั้งด้านซ้ายและด้านขวา ฉะนั้นจึงควรทำความเข้าใจว่า การตีลูกทางซ้าย (จับไม้มือขวา) เรียก “ลูกหลังมือ” ตีลูกด้านขวาเรียก “ลูกหน้ามือ” ซึ่งต่างกับการจับไม้แบบธรรมดา การเปลี่ยนทิศทางในการตีจึงเป็นเพียงการเคลื่อนที่แล้วใช้การบิดข้อมือแทนที่จะเป็นการเปลี่ยนหน้าไม้

ท่าเตรียมพร้อม ยืนห่างจากโต๊ะประมาณ 2 ฟุต ย่อเข่าก้มลงไปข้างหน้า คอทั้งสองกางออก จับไม้ให้อยู่ด้านหน้าของลำตัวระดับเอว



รูปที่ 12
ท่าจับไม้เตรียมพร้อม

การตีลูกให้เคลื่อนที่เข้าหาทิศทางที่ลูกจะมา เมื่อลูกพุ่งมาตรงตัว ให้เหวี่ยงแขนที่ถือไม้ชิดลำตัว และเหวี่ยงออกไปข้างหน้าเมื่อตีลูกเป็นจังหวะเดียวกับที่ลูกกระทบไม้พอสตี การตีลูกนี้คล้ายกับการผลักลูกแขนซ้ายให้คอกางออกเพื่อทรงตัว

ลูกที่มาด้านซ้าย เป็นการตีลูกเหมือนกับลูกที่มาตรงตัว อาจมีการเคลื่อนที่และบิดลำตัวไปในทิศทางนั้นด้วย เพื่อให้มุมของการตีลูกกว้างและตีได้ถนัดขึ้น ลูกนี้ตีได้ค่อนข้างแรงกว่าลูกตรงตัว



รูปที่ 13
แสดงการตีลูก



รูปที่ 14
ตีลูกออกไปแล้ว

ลูกที่มาจากหน้ามือ ถือว่าเป็นการตีลูกหน้ามือ จะมีการเคลื่อนไหวหรือ
ไม่ก็ตาม ให้เหวี่ยงแขนเฉียงออกไปข้างขวามือแล้วตามไปเล็กน้อย บิดข้อมือ
ให้ปลายไม้เฉียงออกไปในทิศทางที่จะตีลูกออกซ้ายทางออก เหวี่ยงแขนกลับ
พร้อมกับใช้หน้าไม้ตีลูกไปยังทิศทางตรงข้าม

ต้องพยายามตีลูกให้ข้ามตาข่ายและตกลงยังจุดที่หรือตำแหน่งที่ต้องการ
และทุกครั้งทีตีลูกไปแล้วจะต้องตามลูกด้วย



รูปที่ 15
แสดงการตีลูก



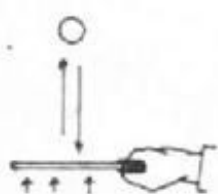
รูปที่ 16
ตีลูกออกไปแล้ว

ทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับการตีลูก

สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ต้องฝึกหัดทักษะการตีลูกเบื้องต้นที่จำเป็น เพื่อให้เกิดความชำนาญในการควบคุมและตีลูกด้วยหน้าไม้ไปสู่ทิศทางและจุดที่ต้องการไม่ว่าจะเป็นลูกหน้ามือ หลังมือหรือลูกที่โด้มมาในทิศทางใดก็ตาม

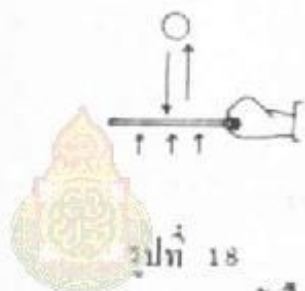
แบบฝึกหัดต่อไปนี้จะใช้สำหรับผู้เริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ เป็นทักษะการตีลูกทั้งหน้ามือและหลังมือเพื่อก่อให้เกิดความชำนาญตามลำดับขั้นดังนี้

แบบฝึกหัดที่ 1



รูปที่ 17
การเคาะลูกหน้ามือ

การเคาะลูกหน้ามือ (จับไม้แบบธรรมดา) หายหน้าไม้ขึ้นแล้วเคาะลูกให้ลอยขึ้นหรือใช้ไม้แรกเกิดเริ่มเคาะเบา ๆ ให้ลูกกระดอนต่ำ ๆ เมื่อชำนาญและสามารถควบคุมได้แล้วจึงเคาะลูกให้แรง ลูกจะเริ่มลอยสูงขึ้นจนสามารถเคาะลูกได้หลาย ๆ ครั้งติดต่อกันโดยลูกไม่ตกถึงพื้น

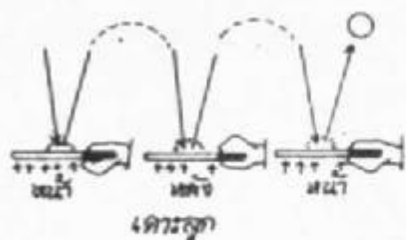


รูปที่ 18
การเคาะลูกหลังมือ

แบบฝึกหัดที่ 2

การเคาะลูกหลังมือ (จับไม้แบบธรรมดา) คว่ำมือให้หลังมือหันขึ้นด้านบน การเคาะลูกเช่นเดียวกับแบบฝึกหัดที่ 1

แบบฝึกหัดที่ 3

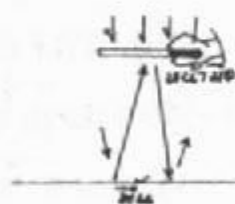


รูปที่ 19

การเตะลูกหน้ามือและหลังมือสลับกัน

การเตะลูกหน้ามือและหลังมือสลับกัน ให้เตะลูกด้านหน้ามือหนึ่งครั้ง แล้วพลิกไม้กว่าเตะด้วยหลังมือหนึ่งครั้งสลับกันโดยไม่ให้ลูกตกถึงพื้น

แบบฝึกหัดที่ 4

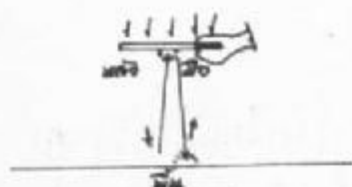


รูปที่ 20

การตบลูกหน้ามือกระทบพื้น

การตบลูกหน้ามือกระทบพื้น คว้าหน้าแรก เกิดลงตบลูกกระทบพื้นครั้งแรก ๆ ตบต่ำ ๆ แล้วค่อย ๆ แกร่งขึ้น ในระยะแรกอาจนั่งยอง ๆ ค่อย ๆ ยืนขึ้นเมื่อชำนาญแล้วจึงยืนตบลูก

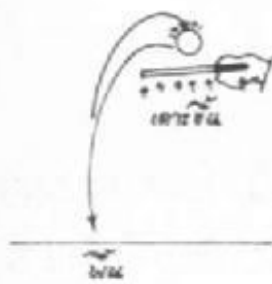
แบบฝึกหัดที่ 5



รูปที่ 21

การตบลูกหลังมือกระทบพื้น

การตบลูกหลังมือกระทบพื้น ปฏิบัติเช่นเดียวกับการฝึกแบบที่ 4 แต่หงายมือขึ้นใช้ไม้แรกเกิดด้านหลังมือตบลูกลงสู่พื้น



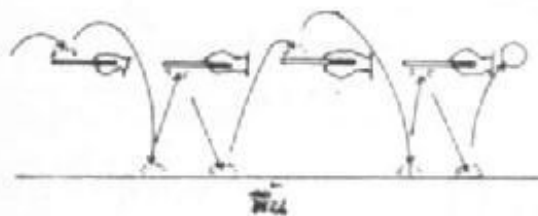
รูปที่ 22

การเดาะลูกด้วยหลังมือ

แบบฝึกหัดที่ 6

การเดาะลูกด้วยหน้ามือ ปั่นย่อยให้หล่นลงสู่พื้น เมื่อลูกกระดอนขึ้นมาก็เดาะลูกด้านหลังมือสลับกันไปเรื่อย ๆ ไป

แบบฝึกหัดที่ 7

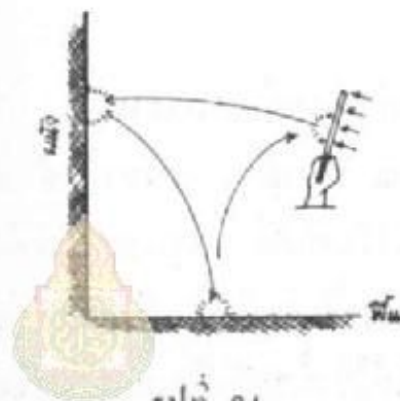


รูปที่ 23

การเดาะลูกลงพื้นหน้ามือสลับหลังมือสลับกัน

การผสมเดาะลูกและตบลูก การเดาะลูกด้วยหน้ามือปั่นย่อยลูกให้กระทบพื้นกระดอนขึ้นมา ตบลูกลงสู่พื้นด้วยหน้ามือ เดาะลูกด้วยหลังมือ ตบลูกลงสู่พื้นด้วยหลังมือ

แบบฝึกหัดที่ 8

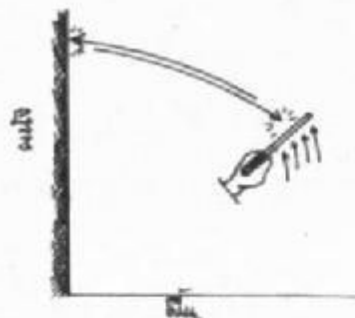


รูปที่ 24

เดาะลูกกระทบฝาผนัง

เดาะลูกที่กระดอนจากพื้นให้กระทบฝาผนัง ฝาผนังและพื้นจะต้องเรียบ เริ่มต้นด้วยการเดาะลูกให้กระทบฝาผนังแล้วปล่อยให้ลูกตกพื้น เมื่อกระดอนขึ้นจึงเดาะลูกให้กระทบผนังอีก ทำติดต่อกันหลาย ๆ ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 9



รูปที่ 25

การเตะลูกกระทบผนังหน้ามือ
การเตะลูกกระทบผนังหลังมือ

เตะลูกวอลเลย์กระทบผนัง ยืนห่างจากผนังพอประมาณ เเตะลูกหน้ามือหรือหลังมืออย่างเดียวหรือสลับกันก็ได้กระทบผนังลักษณะนี้ลูกจะเร็วเป็นการฝึกการบังคับลูกและสายตาพร้อมกับการเคลื่อนที่

แบบฝึกหัดที่ 10

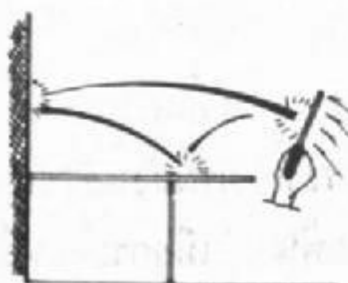


รูปที่ 26

การเตะลูกวอลเลย์กับคู่

เตะลูกวอลเลย์กับคู่ ยืนหันหน้าเข้าหากู่ห่างกันพอประมาณ เเตะลูกโต้กับคู่ทั้งหน้ามือและหลังมือโดยไม่ให้ลูกตกพื้น ฝึกการบังคับลูกให้ไปทั้งซ้ายและขวาแต่ไม่ห่างจากคู่จนเกินไป

แบบฝึกหัดที่ 11

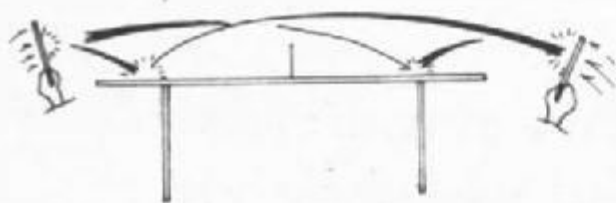


รูปที่ 27

การตีลูกกระทบผนัง

ตั้งโต๊ะกรังตัวชิดผนังและตีลูกกระทบ ยืนห่างจากโต๊ะประมาณ 2 ฟุต หันหน้าเข้าหาผนังตีลูกกระทบผนังในทันที ลูกจะตกสู่พื้นแล้วกระดอนขึ้นเป็นครั้งแรกจึงเริ่มตีต่อไปเช่นครั้งแรก การตีลูกให้ใช้ทั้งหน้ามือและหลังมือรวมทั้งการเคลื่อนที่ไปด้วย

แบบฝึกหัดที่ 12



รูปที่ 28
การดึงได้คู่

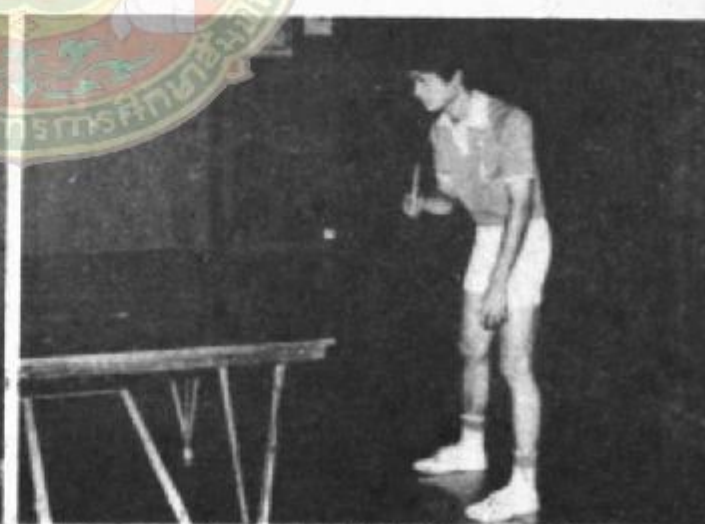
การฝึกดึงได้กับคู่ ใช้โต๊ะ
ปิงปองครบชุด ผู้ฝึกอยู่
ข้างโต๊ะคนละด้าน ฝึกตี
ลูกข้ามตาข่ายไปมาทั้งการ
ตีด้วยหน้ามือและหลังมือ

การตีลูกโต้หลังมือด้วยวิธีจับไม้แบบธรรมดา

ทำเตรียมพร้อม ผู้ตียืนห่างโต๊ะประมาณ 2 ฟุต เท้าแยกห่างประมาณ
ช่วงไหล่ ก้มตัวไปข้างหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย นาน้ำมืออยู่บนปลายเท้าทั้งสอง
ศอกทั้งสองกางออก ถือไม้ตีไว้ด้านหน้าระดับเอว ห่างด้ามหัวประมาณ 25 ซม.
ปลายไม้เฉียงขึ้นด้านบน น้ำหนักแขนออกไปข้างหน้าปลายไม้จะสัมผัสโต๊ะพอดี



รูปที่ 29
ท่ายืนเตรียมพร้อมด้านหน้า



รูปที่ 30
ท่ายืนเตรียมพร้อมด้านข้าง

วิธีเคลื่อนเท้า การเริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ ผู้ที่ยืนท่าโตะประมาณ - 2 ฟุต เท้าทั้งสองขนานโตะ การตีลูกยังไม่มีการเล่น เมื่อมีการตีลูกหลังมือ การเคลื่อนที่กระทำได้ คือ

1. ถ้าลูกที่พุ่งมาอยู่ในระหว่างค้ำกว้างของโตะ ก็อาจถ่ายน้ำหนักตัวไป ค้ำซ้าย พร้อมกับเหวี่ยงแขนขวาเฉียงไปทางหลังเมื่อตีลูก หรือ

2. ถ้ายังไม่สามารถตีลูกได้ถนัด ให้ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าเฉียงซ้ายมือ ทั้งน้ำหนักตัวลงเท้าขวา พร้อมกับเหวี่ยงไม้เฉียงขึ้นซ้ายมือค้ำหลัง พร้อมทั้งจะตีลูกที่พุ่งเข้ามา



รูปที่ 31

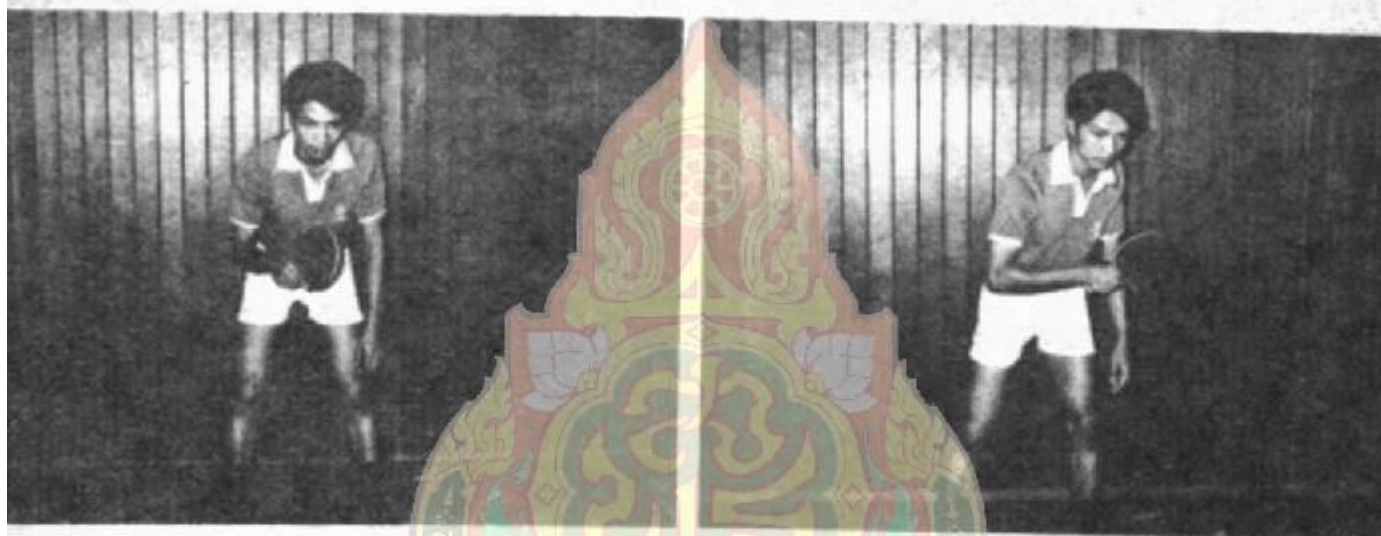
การถ่ายน้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย

รูปที่ 32

ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย

วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้ ท่าจับอยู่ที่ลูกซึ่งพุ่งเข้าหาผู้ตี ผู้ตีจะต้องเคลื่อนตัวเข้าหาทิศทางที่ลูกจะมา กรณีที่ลูกเฉียงไปทางซ้าย ให้เคลื่อนตัวเข้าหาเป็นจังหวะเดียวกับแขนข้างที่ถือไม้เหวี่ยงออกไปทางซ้าย ปิดตัวเล็กน้อยพร้อมที่จะตีลูกกลับ ไปยังฝ่ายตรงข้ามมือซ้ายซึ่งไม่ได้ทำอะไรให้แยกออกเพื่อช่วยในการทรงตัวถ้าลูกมาตรงตัวก็เหวี่ยงแขนออกไปชิดลำตัวแล้วตี

การจัดหน้าไม้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการบังคับให้ลูกพุ่งไปยังแดนฝ่ายตรงข้ามตามทิศทางที่ต้องการ สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ จุดประสงค์ก็เป็นเพียงการตีลูกให้กลับไปยังฝ่ายตรงข้าม โดยไม่ต้องตีลูกพลิกแพลง สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ การจัดหน้าไม้ในการตีลูกให้สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของแขน เพื่อให้ลูกนั้นกลับไปตกในแดนฝ่ายตรงข้าม โดยไม่ถูกตาข่าย



รูปที่ 33
แสดงท่าเตรียม

รูปที่ 34
แสดงท่าการใช้หลังมือ

ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก การตีลูกสำหรับผู้หัดใหม่นี้เป็นเพียงการเรียนรู้ทักษะขั้นพื้นฐาน ด้วยการตีลูกให้กลับไปยังแดนฝ่ายตรงข้าม ขณะตีลูกด้วยหลังมือนั้น ผู้ตีจะต้องหันหน้าไปทางฝ่ายตรงข้าม ส่วนจะบิดลำตัวหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับทิศทางที่ลูกพุ่งมา ถ้าเป็นลูกหลังมือปลายไม้จะเฉียงขึ้นประมาณ 45 องศา เมื่อเหวี่ยงไปข้างหลังจนกระทบลูก หน้าไม้จะตรงไปข้างหน้า



รูปที่ 35

แสดงลูกหลังมือกระทบไม้



รูปที่ 36

ข้ามค้ำช่วยตกแดนตรงข้าม

วิธีตีลูกโต้หลังมือด้วยการจับไม้แบบธรรมดา การตีลูกโต้หลังมือขึ้น ผู้ตีต้องยืนตัวอยู่เสมอตาจับอยู่ที่ลูกและต้องอาศัยการเคลื่อนที่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะ เป็นทางซ้าย-ขวา ข้างหน้าหรือถอยหลังก็ได้ ต้องพยายามเคลื่อนที่ให้ทัน และอย่าให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายสัมผัสกับโต๊ะ

การฝึกตีลูกโต้หลังมือในระยะแรก ๆ ซึ่งผู้ตียังไม่ชำนาญอาจตีลูกโค้งเล็กน้อย ให้ตกในแดนฝ่ายตรงข้าม ถ้าสามารถบังคับให้ลูกตกได้ทั้งซ้ายและขวา โกล้ตาซ้ายหรือโกล้ออกไปได้ก็จะเป็นการดี เมื่อชำนาญขึ้นจึงฝึกตีลูกให้ต่ำลง (ซิดตาซ้าย) และลูกเร็วขึ้น

ข้อสำคัญในการตีลูกโต้ ก็คือ

1. สายตาจะต้องจับที่ลูกซึ่งฝ่ายตรงข้ามจะตีกลับมา
2. เคลื่อนที่เข้าหาทิศทางที่ลูกพุ่งมาและตีให้ทันอย่างถูกต้องวิธี
3. ตีลูกกลับไปยังแดนฝ่ายตรงข้ามตามจุดที่ต้องการ



รูปที่ 37

การตีลูกโต้หลังมือ

การใช้สายคาดติดตามลูก ขณะที่ตีลูกผู้เล่นจะต้องใช้สายคาดจับที่ลูกตลอดเวลาไม่ว่าขณะที่ลูกหรือเมื่อตีไปแล้ว รวมทั้งเมื่อฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะได้ทราบว่าลูกที่ตีไปแล้วถูกต้องตามทิศทางที่ต้องการหรือไม่ และฝ่ายตรงข้ามจะตีลูกกลับมาในทิศทางใด เพื่อที่จะได้รับลูกนั้นได้ทันและถูกต้อง

การตีลูกโต้หน้ามือด้วยวิธีจับไม้แบบธรรมดา

ท่าเตรียม การหักตีลูกหน้ามือจะกระทำเมื่อได้ฝึกหักตีลูกหลังมือชำนาญแล้วโดยปกติผู้ที่จะยืนอยู่ตรงกลางของโต๊ะ เมื่อลูกมาด้านซ้าย (จับไม้มือขวา) หรือตรงตัวก็จะใช้การตีลูกด้วยหลังมือ แต่ถ้าลูกเลยมารทางด้านขวาก็จะใช้การตีลูกด้วยหน้ามือ ลักษณะการยืนเตรียมพร้อมเหมือนกับการตีลูกหลังมือ

วิธีเคลื่อนเท้า การเริ่มฝึกหักใหม่ ๆ ผู้ตียืนห่างโต๊ะประมาณ 2 ฟุต เท้าทั้งสองขนานโต๊ะเมื่อมีการตีลูกหน้ามือ การเคลื่อนเท้ากระทำได้ คือ

1. ถ้าลูกพุ่งมาอยู่ในระหว่างความกว้างของโต๊ะซึ่งเมื่อเหยียดแขนไปทางขวาก็สามารถจะตีลูกได้ ให้ใช้วิธีการถ่ายน้ำหนักตัวไปทางเท้าขวา พร้อมกับเหวี่ยงไม้เฉียงไปด้านหลังเพื่อตีลูก

2. ถ้ายังไม่สามารถตีลูกได้ถนัดให้ก้าวเท้าขวาเฉียงออกไปทางด้านหลัง พร้อมกับเหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง พร้อมทั้งจะตีลูกที่พุ่งเข้ามา



รูปที่ 38

ถ่ายน้ำหนักตัวไปเท้าขวา

รูปที่ 39

ก้าวเท้าขวาเฉียงออกไปทางด้านหลัง

วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้ ถ้าจับอยู่ที่ลูกซึ่งพุ่งเข้ามาหาทางด้านขวาของผู้ตี ถ้าสามารถตีลูกได้โดยไม่ต้องเคลื่อนเท้าก็ให้เหวี่ยงแขนขวาเฉียงไปทางด้านหลังลำตัวบิดตามแขนไปเล็กน้อย พร้อมกับจัดหน้าไม้เมื่อตีลูกให้ตรงกลับไปยังฝ่ายตรงข้าม ถ้าลูกห่างตัวก็ให้เพิ่มการสไลด์เท้าด้วย การเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้จะต้องให้สัมพันธ์กันโดยกระทำไปพร้อมๆ กัน



รูปที่ 40
ท่าเตรียม



รูปที่ 41
แสดงท่าการใช้หน้าไม้

ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก ที่ลูกหน้ามือปลายไม้จะเฉียงขึ้น
ประมาณ 45 องศาเมื่อเหวี่ยงไปด้านหลังจนกระทบลูกหน้าไม้จะตรงไปข้างหน้า



รูปที่ 42
ลูกหน้ามือกระทบไม้



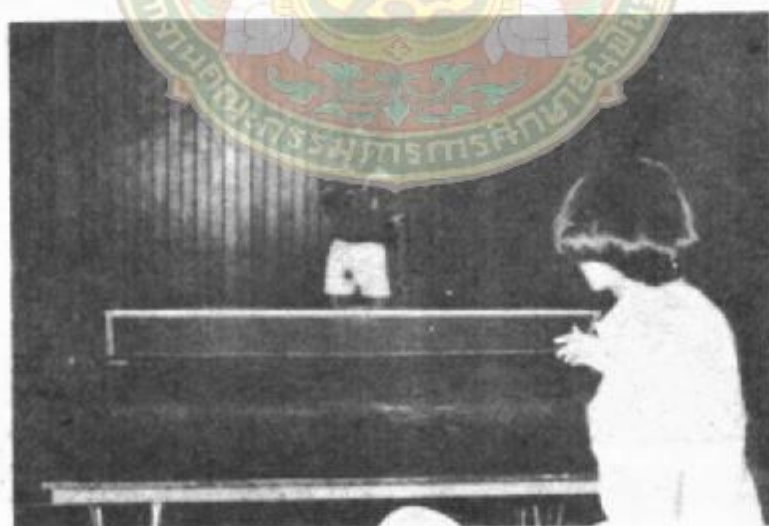
รูปที่ 43
ข้ามตาข่ายตกแดนตรงข้าม

วิธีตีลูกโต้หน้ามือด้วยการจับไม้แบบธรรมดา ขณะที่ลูกผู้ตีจะต้องยืนตัวอยู่เสมอ เท้าจับอยู่ที่ลูกตลอดเวลาและพร้อมที่จะเคลื่อนที่ตลอดเวลา ต้องพยายามเคลื่อนที่และสามารถตีลูกโต้ทัน พยายามอย่าให้ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายกระทบโต๊ะ

การฝึกตีลูกโต้ในระยะแรก ๆ ควรตีให้ลูกไปตกยังแดนลูกตกของฝ่ายตรงข้ามจะเป็นจุดใดก็ได้ ต่อเมื่อชำนาญขึ้นแล้วจึงฝึกบังคับให้ลูกตกทางด้านซ้าย-ขวา โกล์ตาซ้ายหรือโกล์ออกไปริมโต๊ะก็ได้ จากนั้นจึงพยายามตีลูกให้ต่ำลง (ชิตตาซ้าย) และลูกเร็วขึ้น

ข้อสำคัญในการตีลูกโต้ คือ

1. สายตาจะต้องจับที่ลูกซึ่งฝ่ายตรงข้ามจะตีกลับมา
2. เคลื่อนที่เข้าหาทิศทางที่ลูกพุ่งมาและตีให้ทันอย่างถูกต้อง
3. ตีลูกกลับไปยังแดนฝ่ายตรงข้ามตามจุดที่ต้องการ



รูปที่ 44

การตีลูกโต้หน้ามือ

การใช้สายคาดติดตามลูก ผู้เล่นจะต้องใช้สายคาดจับที่ลูกตลอดเวลาไม่ว่าขณะตีหรือเมื่อตีไปแล้ว รวมทั้งเมื่อฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาซึ่งมีความสำคัญมากเพราะจะทำให้เราได้ทราบว่าลูกจะถูกตีกลับมาในทิศทางใด เพื่อที่จะตีลูกโต้ทันและถูกต้อง

การตีลูกโต้ด้วยวิธีจับไม้แบบถือปากกา

การฝึกหัดตีลูกด้วยวิธีจับไม้แบบถือปากกานี้ส่วนมากจะใช้เมื่อเป็นฝ่ายรุกคือ ลูกเร็วแต่ถ้าหากตีลูกโต้ธรรมดานาน ๆ โอกาสที่จะเสียคะแนนมีมากกว่าการจับไม้แบบธรรมดา

ท่าเตรียมพร้อม ผู้ตียืนห่างโต๊ะประมาณ 2 ฟุต เท้าแยกประมาณช่วงไหล่ ก้มตัวไปข้างหน้า ย่อเข่าเล็กน้อย ทั้งน้ำหนักตัวลงบนปลายเท้าทั้งสอง สอกลงทั้งสองข้างออก ถือไม้ไว้ค้ำหน้าห่างจากลำตัวประมาณ 25 ซม. ปลายไม้เฉียงลงพื้น (ดังรูป)



รูปที่ 45
ค้ำหน้า



รูปที่ 46
ค้ำข้าง

วิธีเคลื่อนเท้า ตามปกติผู้ที่จะยืนอยู่กลางโต๊ะ เมื่อคู่ต่อสู้ตีลูกมาในทิศทางใด ก็ให้เคลื่อนเท้าไปในทิศทางนั้นเช่นเดียวกับการเคลื่อนเท้าในการจับไม้แบบธรรมคา



รูปที่ 47
ก้าวเท้าขวาเฉียงหน้าไปทางซ้าย
(ลูกหลังมือ)



รูปที่ 48
ก้าวเท้าขวาเฉียงออกข้างหลัง
(ลูกหน้ามือ)

การอ่ายน้ำหนักตัว



รูปที่ 49
การอ่ายน้ำหนักตัวทางซ้าย



รูปที่ 50
การอ่ายน้ำหนักตัวทางขวา

วิธีการเคลื่อนไหวของแขนและการจัดหน้าไม้

วิธีการเคลื่อนไหวของแขนไปทางซ้ายมือ ถือว่าเป็นการตีลูกหลังมืออาจจะเป็นการโน้มตัวไปทางซ้ายหรือการเคลื่อนเท้าไปก็ตาม ให้เหวี่ยงแขนไปทางขวาเฉียงค้ำหลัง ส้นไม้ตั้งขึ้น (ตั้งรูป) บิดตัวเล็กน้อยและเหวี่ยงกลับมาในจังหวะเดียวกับที่ลูกกระทบหน้าไม้พอดี ถ้าตีลูกตรงตัวก็ให้เหวี่ยงไม้เข้าหาลำตัว

วิธีการเคลื่อนไหวของแขนไปทางขวามือ ถือว่าเป็นการตีลูกหน้ามือ อาจเป็นการโน้มตัวไปทางขวาหรือการเคลื่อนเท้าไปก็ตาม ให้เหวี่ยงแขนเฉียงไปทางหลังค้ำหน้า ส้นไม้ตั้งขึ้น (ตั้งรูป) บิดตัวเล็กน้อยและเหวี่ยงกลับมาในจังหวะเดียวกับที่ลูกกระทบหน้าไม้พอดี

การจัดหน้าไม้ มีส่วนสำคัญในการบังคับลูกให้พุ่งไปยังแดนฝ่ายตรงข้ามตามทิศทางที่ต้องการ แต่สำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ ๆ พยายามตีให้ลูกตกในแดนฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น ค่อยเมื่อชำนาญขึ้นจึงค่อย ๆ บังคับให้ลูกตกตามจุดที่ต้องการ การเปลี่ยนหน้าไม้จากหน้ามือเป็นหลังมือกระทำโดยการพลิกข้อมือ



รูปที่ 51
ตำแหน่งตีลูกหลังมือตรงตัว



รูปที่ 52
การเหวี่ยงไม้ตีลูกหลังมือ



รูปที่ 53
ตีลูกไปแล้ว



รูปที่ 54
การเหวี่ยงไม้ตีลูกหน้ามือ



รูปที่ 55
ตีลูกไปแล้ว

ลักษณะของหน้าไม้ขณะกระทบลูก ลูกเมื่อกระทบไม้ถ้าเป็นลูกหน้า (ค้ำหน้า) ปลายไม้จะเฉียงลง ถ้าเป็นลูกค้ำซ้าย (หลังมือ) หรือตรงตัวปลายไม้จะเฉียงขึ้น ลักษณะหน้าไม้ในการตีทั้งค้ำซ้ายและขวาจะเฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย (ทั้งรูป)



รูปที่ 56
หลังมือปลายไม้เฉียงลง



รูปที่ 57
หน้ามือปลายไม้เฉียงขึ้น

วิธีตีลูกได้ของการจับไม้แบบออปกกา การฝึกตีลูกได้ของการถือไม้แบบปากกระยะแรก ๆ ควรฝึกการตีทั้งค้ำซ้ายและค้ำขวาไปพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ก็เพราะผู้ตีจะได้รู้จักวิธีการเปลี่ยนหน้าไม้ด้วยการบิดข้อมือรวมทั้งการเคลื่อนที่ประกอบซึ่งผู้ตีจะต้องเคลื่อนที่มากกว่าการตีแบบธรรมดาเพราะมุมในการตีลูกแบบนี้แคบ จุดประสงค์ในการตีเมื่อเริ่มฝึกหัดใหม่ ๆ คือ การตีในแดนของฝ่ายตรงข้าม และเมื่อชำนาญขึ้นจึงพยายามตีลูกให้ตกตามจุดที่ต้องการ ขณะที่ต้องสังเกตทิศทางของลูกตลอดเวลา



รูปที่ 58

การตีได้อีกแบบจับปากกา

การใช้สายคาดติดตามลูก ผู้เล่นจะต้องใช้สายคาดจับที่ลูกตลอดเวลา ไม่ว่าขณะตีหรือเมื่อตีไปแล้ว รวมทั้งเมื่อฝ่ายตรงข้ามตีลูกกลับมาซึ่งมีความสำคัญมากเพราะจะทำให้ทราบว่าลูกจะพุ่งมาในลักษณะใดและจะได้ตีกลับอย่างถูกต้อง

วิธีตีลูกตีหน้ามือและหลังมือตามทิศทางที่ลูกมา

ตามปกติแล้วการตีลูกทั้งหน้ามือและหลังมือจะใช้ในการตีไม้แบบธรรมชาติเท่านั้น ถ้าเป็นการจับไม้แบบถือปากกาจะใช้ตีทางหน้ามืออย่างเดียวแต่ใช้การบิดข้อมือเป็นส่วนประกอบ

ทิศทางของลูกที่มา ทิศทางของลูกที่มาส่วนมากจะมาในแนวเฉียงตรงข้ามจุดที่ลูกตกกระทบโต๊ะ เช่น ถ้าเป็นลูกหน้ามือของฝ่ายตรงข้าม ลูกจะข้ามมาตกกระทบโต๊ะทางด้านหน้ามือของเราเช่นกัน ในทำนองเดียวกับลูกหลังมือ แต่ถ้าลูกตีมาทางตรงตัวไม่มีปัญหา

ท่าเตรียมพร้อมของการตีลูกตามทิศทางของลูกที่มา ลักษณะการเตรียมพร้อมตามปกติผู้รับจะยืนตรงกลางโต๊ะ ห่างจากโต๊ะประมาณ 2—3 ฟุต ในลักษณะแยกเท้า ก้มตัวไปข้างหน้า งอเข่าเล็กน้อย น้ำหนักตัวอยู่บนปลายเท้าทั้งสอง เมื่อลูกมาตรงตัวให้ยืนในลักษณะเดิม ถ้าลูกมาทางหลังมือให้ก้าวเท้าขวาเฉียงไปข้างเท้าทางที่ลูกมา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา แต่ถ้าลูกมาทางหน้ามือให้ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางขวาก้นหลังประมาณ 45 องศา น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวาเช่นกัน

ท่าเคลื่อนไหวและกลับหน้าไม้ของการตีลูกได้น้ำมือและหลังมือ ท่าเคลื่อนไหวในการตีโต๊ะจะเป็นในลักษณะเดียวกับท่าเตรียมพร้อม สำหรับการกลับหน้าไม้ ถ้าลูกมาทางซ้ายให้หันหน้าไม้ทางหลังมือเข้ารับ ถ้าลูกมาทางขวาให้หันหน้าไม้ทางด้านหน้ามือเข้ารับ

การตีลูกได้น้ำมือและหลังมือตามทิศทางของลูกที่มา ในขณะที่ฝ่ายตรงข้ามตีลูกข้ามมาตกกระทบกับโต๊ะแดนผู้รับ ผู้รับจะตีลูกโต้กลับไปตามทิศทางที่ลูกมา เช่น ลูกมาตรงตัวหรือมาทางซ้ายให้ใช้ลูกตีหลังมือ ถ้าลูกมาทางขวาใช้หน้ามือตีโต้กลับ

การใช้สายตาติดตามลูก เทเบิลเทนนิสเป็นกีฬาที่จำเป็นต้องใช้สายตามาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องใช้สายตาประสานสัมพันธ์กับการใช้มือ ในขณะที่ตีเราสามารถสังเกตทิศทางที่ลูกจะมาได้ โดยดูจากลักษณะการถือไม้หรือการตีโต้ของฝ่ายตรงข้าม คือ เมื่อเราเห็นฝ่ายตรงข้ามถือไม้ตี โดยหันหน้าไม้มาทางขวามือเรา ในทันทีที่ลูกข้ามตาข่ายมากระทบโต๊ะ เราต้องรีบหรือตีโต้ด้วยลูกหน้ามืออย่างถูกต้อง ผู้ที่ใช้สายตาติดตามลูกได้ดี โอกาสที่จะตีลูกพลาดนั้นย่อมมีน้อย

การส่งลูกหน้ามือ

ท่าเตรียม ผู้ส่งยืนเอียงข้างซ้ายเข้าหาโต๊ะ หันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน ก้มตัวเล็กน้อย (ถือไม้มือขวา) มือที่ถือไม้ชี้ตรงออกไปด้านข้าง คอชิด ลำตัวในแนวขนานกับพื้น มือซ้ายแบออกให้เต็มท่อนิ้วทั้ง 4 เรียงชิดกันปล่อยนิ้วหัวแม่มือแยกออก ลูกอยู่กลางฝ่ามือ คอชิดซ้ายชิดลำตัว

การเคลื่อนไหวในการส่งลูก เมื่อจะส่งลูกให้ผู้ส่งเหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง บิดตัว มือที่ถือลูกเคลื่อนตามไม้ด้วยเล็กน้อย



รูปที่ 59
ท่าเตรียม

รูปที่ 60
การเคลื่อนไหว (เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง)

การปล่อยลูกเพื่อส่ง ให้โยนลูกขึ้นจากฝ่ามือซ้าย โดยไม่ให้ลูกหมุน แล้วเหวี่ยงหน้าไม้มาทางด้านหน้าตีลูกให้ตกในแดนของตนก่อนข้ามไปตกในแดนของฝ่ายรับ

ในขณะที่ไม้ตีกระทบลูกเมื่อทำการส่งนั้น ลูกจะต้องอยู่นอกเส้นสกัด และอยู่ในระหว่างเส้นข้างของพื้นโต๊ะที่ตีออกไป



รูปที่ ๓๖
การส่งลูกหน้ามือ

การให้โอกาสแก่ฝ่ายตรงข้ามในการเตรียมพร้อมเพื่อรับลูกส่ง ในการส่งลูกเข้าเล่นนั้นเมื่อผู้ส่งเตรียมพร้อมสำหรับการส่งลูกแล้วจะต้องสังเกตฝ่ายตรงข้ามว่าพร้อมที่จะรับลูกหรือยัง ถ้าหากยังไม่อยู่ในสภาวะที่พร้อมจะรับ ก็จะต้องรอกกว่าฝ่ายตรงข้ามจะพร้อมจึงเริ่มส่งลูก (ถ้าเป็นการแข่งขันผู้ส่งจะต้องฟังผู้ตัดสินที่จะบอกให้ส่ง)

การส่งลูกหลังมือ

ท่าเตรียม ผู้ส่งยืนเอียงคานขวาเข้าหาโต๊ะก้มตัวเล็กน้อย (ถือไม้มือขวา) เหวี่ยงมือขวาที่ถือไม้เข้าชิดไหล่ซ้าย คอกระชับแนบชิดลำตัว แขนซ้ายท่อนล่างเหยียดตรงเข้าหาโต๊ะ มือซ้ายแบ่ออกให้เต็มที่ นิ้วทั้ง 4 เรียงชิดติดกัน นิ้วหัวแม่มือแยกออก ลูกอยู่กลางฝ่ามือ

การเคลื่อนไหวในการส่งลูก เมื่อจะส่งลูกให้ผู้ส่งบิดลำตัวไปทางซ้ายเพื่อเหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง มือซ้ายที่ถือลูกคงอยู่สภาพเดิม



รูปที่ 62
ท่าเตรียม



รูปที่ 63
การเคลื่อนไหว (เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง)

การปล่อยลูกเพื่อส่ง ให้โยนลูกขึ้นจากฝ่ามือซ้ายโดยไม่ให้ลูกหมุน แล้วเหวี่ยงหน้าไม้จากไหล่ซ้ายออกไปข้างหน้าที่ลูกให้ตกในแดนของตนก่อนข้าม ไปตกในแดนของฝ่ายรับ

ในกรณีที่หลังไม้กระทบลูกเพื่อส่งนั้น ลูกจะต้องอยู่นอกเส้นสกัด และอยู่ระหว่างเส้นข้างของพื้นที่ที่จะตีต่อไป



รูปที่ 64
การส่งลูกหลังมือ

การให้โอกาสแก่ฝ่ายตรงข้ามในการเตรียมพร้อมเพื่อรับลูกส่งนั้น คง
เช่นเดียวกับการส่งลูกหน้ามือ

การส่งลูกแบบถือปากกา

ท่าเตรียม การส่งลูกด้านขวา ผู้ส่งยืนเอียงข้างซ้ายเข้าหาโต๊ะ หันหน้า
ไปในทิศทางเดียวกันกับตัวเล็กน้อย คอขวาชิดลำตัว แขนท่อนล่างขนานกับพื้น
ในแนวตั้งฉากกับลำตัว มือซ้ายแบออกให้เต็มที นิ้วทั้ง 4 เวียงชิดติดกัน ปล่อย
นิ้วหัวแม่มือแยกออก ลูกอยู่กลางฝ่ามือ มือขวาถือไม้แขนท่อนล่างขนานกับ
ตัวซ้าย

การเคลื่อนไหวในการส่งลูก เมื่อจะส่งให้ผู้ส่งเหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง
หลัง บิดลำตัวพร้อมกับมือที่ถือลูกเคลื่อนตามไปด้วยเล็กน้อย



รูปที่ 65
ท่าเตรียม

รูปที่ 66
การเคลื่อนไหว (เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง)

การปล่อยลูกเพื่อส่ง ให้โยนลูกขึ้นจากฝ่ามือซ้าย โดยไม่ให้ลูกหมุน
แล้วเหวี่ยงหน้าไม้มาทางด้านหน้าตีลูกให้ตกในแดนของคนที่ก่อนข้ามไปตกในแดน
ของฝ่ายรับ

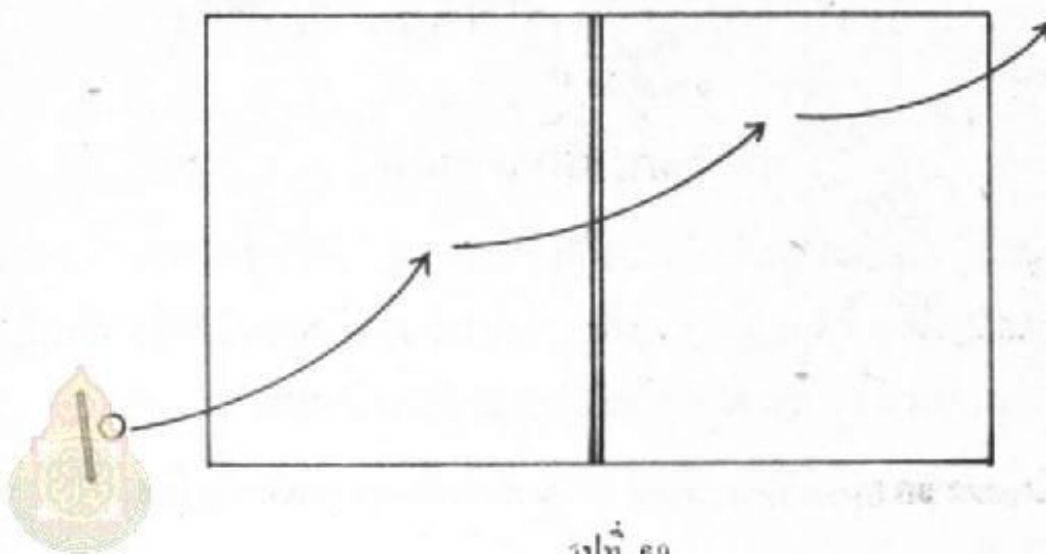
การวางจุดในการส่งลูก

การวางจุดในการส่งลูกมีความสำคัญต่อการทำคะแนน เพราะถ้าสามารถบังคับให้ลูกไปตกตามจุดที่เราต้องการได้แล้ว โอกาสที่จะทำคะแนนได้ย่อมมีมากขึ้น

จุดต่าง ๆ ของการเริ่มส่งลูก ขั้นแรกผู้ส่งจะต้องตีลูกให้ตกในแดนของตนเองก่อน แล้วจึงกระดอนไปตกในแดนของฝ่ายตรงข้ามจุดต่าง ๆ ที่ลูกได้กระดอนไปตกนี้มีความสำคัญ เพราะถ้าสามารถจะทำให้ลูกตกในบริเวณที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถจะรับลูกได้ความได้เปรียบในการทำคะแนนก็มีมากขึ้น ฉะนั้นจึงควรกำหนดจุดตกในแดนฝ่ายตรงข้าม เช่น มุมโต๊ะทั้งสองด้าน ซึ่งลูกจะต้องตกในลักษณะเส้นทะแยงมุม หรือบริเวณเส้นข้างทั้งสองด้าน เป็นต้น

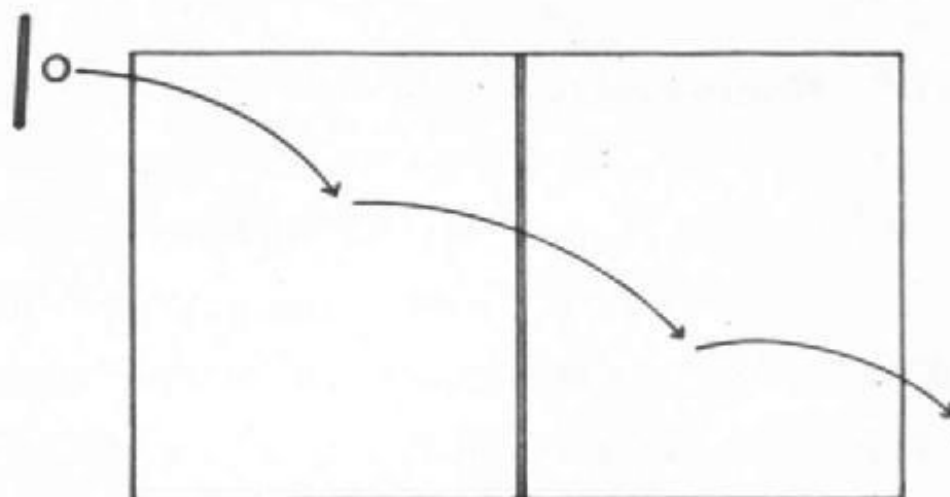
วิธีการส่งลูกเริ่มเล่นแบบต่าง ๆ ด้วยวิธีต่าง ๆ ให้ดังตามจุด การส่งลูกเริ่มเล่นประกอบด้วยการส่งลูกหน้ามือและหลังมือ ด้วยวิธีแตกต่างกันดังนี้

เมื่อส่งลูกหน้ามือ ผู้ส่งจะส่งลูกให้ตกกระทบในแดนของตนเองจากแดนด้านขวา และเฉียงไปตกกระทบในแดนของฝ่ายตรงข้าม (ดังรูป)



รูปที่ 69

เมื่อส่งลูกหลังมือ ผู้ส่งจะส่งให้ตกกระทบในแดนของตน จากแดนด้านซ้ายและเฉียงไปตกกระทบในแดนของฝ่ายตรงข้าม (จึ่งรูป)



รูปที่ 70

ลักษณะการเล่นที่ไม่เอาเปรียบเพื่อนร่วมเล่น เช่น

1. ไม่ส่งลูกในขณะที่ผู้รับเผละ หรือไม่พร้อมที่จะรับ
2. ไม่กระต๊อบเท้าหรือลักษณะอย่างอื่นใดที่ทำให้คู่ต่อสู้ตกใจ
3. ไม่สวมเสื้อที่มีสีคล้าย ๆ กับสีลูกเทเบิลเทนนิส

การนับคะแนนการเล่น

ในการเล่นหรือการแข่งขัน สิ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้คือการแพ้และชนะ ฝ่ายใดทำคะแนนได้มากกว่าฝ่ายนั้นย่อมชนะ การเล่นเทเบิลเทนนิสจึงจำเป็นต้องมีการนับคะแนนเช่นเดียวกับการเล่นกีฬาประเภทอื่นเหมือนกัน

ลักษณะของลูกที่ได้คะแนน ลูกที่จะทำคะแนนได้นั้นมีหลายลักษณะ

ดังนี้

1. เมื่อผู้ส่ง ส่งลูกข้ามไปแล้วฝ่ายตรงข้ามไม่สามารถรับได้ ถือว่า ผู้ส่งได้คะแนน
2. เมื่อส่งลูกไปแล้ว ฝ่ายตรงข้ามตีลูกเสีย เช่น ตีค้ำซ้าย หรือ ตีลูกออกนอกโต๊ะผู้ส่งจะเป็นฝ่ายได้คะแนน
3. ในขณะตีได้ ถ้าฝ่ายใดทำลูกเสีย อีกฝ่ายหนึ่งจะเป็นผู้ได้คะแนน

การนับคะแนนในเกมหนึ่ง ๆ การนับคะแนนในเกมหนึ่ง ๆ ผู้เล่นจะต้องผลัดกันส่งฝ่ายละ 5 ครั้ง ฝ่ายใดทำคะแนนได้ถึง 21 ก่อนเป็นฝ่ายชนะในเกมนี้ทั้งที่สองฝ่ายได้คะแนน 20 เท่ากันจะต้องเล่นต่อไปจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำได้เหนือกว่าคู่แข่งชั้น 2 คะแนน จึงจะชนะ โดยผลัดกันส่งฝ่ายละ 1 ครั้ง

การนับคะแนนในการแข่งขันครั้งหนึ่ง การแข่งขันแต่ละครั้งการนับคะแนนแพ้ชนะให้ถือเอาการเล่นแบบชนะ 2 ใน 3 หรือ 3 ใน 5 เกม การเล่นจะต้องดำเนินติดต่อกันไปโดยไม่หยุด

การนับคะแนนในการเล่นประเภทเดี่ยว การเล่นประเภทเดี่ยว ประกอบด้วยผู้เล่นฝ่ายละ 1 คน ในการส่งลูกจะส่งไปยังจุดไหนก็ได้ และเวลาส่งให้ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเลือกส่งลูก ฝ่ายใดเลือกก่อนการเล่น เมื่อตกลงกันแล้วกรรมการจะเริ่มนับคะแนนฝ่ายที่ส่งลูกขึ้นก่อน ไม่ว่าจะทำคะแนนได้หรือไม่หรือเสีย เช่น ทำคะแนนได้ กรรมการชานับ 1-0 แต่ถ้าตีลูกเสีย กรรมการชานับ 0-1 เป็นต้น

การส่งลูก ทั้งสองฝ่ายจะผลัดกันส่งคนละ 5 ครั้ง จนกว่าใครจะทำคะแนนได้ถึง 21 ก่อนตามกติกาการนับคะแนน

เมื่อเริ่มขึ้นเกมใหม่ ให้ผู้ส่งในเกมแรกเป็นผู้รับ โดยผลัดกันส่งคนละเกม จนกว่าการเล่นจะจบด้วยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งชนะคะแนน 2 ใน 3 หรือ 3 ใน 5 เกม ตามที่ได้ตกลงกันไว้

ในการเล่นของเกมที่ 3 หรือที่ 5 ถ้าทั้งสองฝ่ายทำคะแนนเท่ากัน เช่น 1 : 1 หรือ 2 : 2 เกม ในเกมสุดท้ายเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำคะแนนได้ 10 คะแนน ก่อน ให้เปลี่ยนแดนกันแล้วนับคะแนนการเล่นต่อไปจนหมดเกม

การนับคะแนนในการเล่นประเภทคู่ ในการเล่นประเภทคู่ ฝ่ายที่มีสิทธิ์ส่งลูกจะต้องยื่นส่งลูกทางขวาของโต๊ะเสมอ ส่วนผู้รับจะยืนทางมุมขวาในแดนของตนเองเช่นกัน

การนับคะแนน ถ้าผู้ส่งส่งลูกข้ามตาข่ายไปแล้ว ลูกจะต้องตกกระทบโต๊ะเฉียงไปในแดนที่ผู้รับยืนอยู่ คือ ในแนวทแยงมุมของผู้ส่ง ถ้าลูกตกกระทบโต๊ะในแนวเส้นแบ่งดินเดียวกับผู้ส่งให้ถือว่าผู้ส่งเสียคะแนน

เส้นแบ่งดิน คือ เส้นที่อยู่ตรงกลาง จากขนานกับเส้นข้างตามกรอบยาวของโต๊ะ

การเล่นและการช่วยให้การเล่นเป็นไปตามกติกา การเล่นโดยทั่วไปจะต้องมีผู้เล่น กรรมการผู้ตัดสิน กติกาการเล่นหรือการแข่งขัน เพื่อที่จะให้การเล่นดำเนินไปด้วยดีตามกติกา ผู้เล่นจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติตามกติกา เคารพและให้อำนาจเด็ดขาดในการตัดสิน ไม่ส่งเสียงโวยวายหรือทู่เถียงผู้ตัดสิน

การเล่นประเภทเดี่ยว

ลักษณะของการเล่นประเภทเดี่ยว จะแบ่งผู้เล่นออกเป็นฝ่ายละ 1 คน ทั้งสองฝ่ายจะหันหน้าเข้าหากัน

 **ทิศทางของการเล่นประเภทเดี่ยว** ผู้เล่นจะต้องส่งลูกตกกระทบแดนของตนเองแล้วข้ามตาข่ายไปแดนผู้รับบริเวณใด หรือจุดใดบนโต๊ะก็ได้ เมื่อผู้รับตีโต้กลับมา ถือว่าลูกนั้นกำลังอยู่ในการเล่น

ลำดับการเล่นประเภทเดี่ยว เริ่มต้นจากทั้ง 2 ฝ่าย เลือกส่งหรือเลือก แคนเรียบร้อยแล้วให้ผู้ส่งตีลูกกระทบโต๊ะในแดนของตนเองข้ามตาข่ายไปยัง แคนผู้รับ ถ้าลูกไม่ข้ามตาข่าย หรือไม่ตกกระทบโต๊ะแคนผู้รับ แต่ข้ามตาข่าย เหยือกนอกโต๊ะ ถือว่าผู้ส่งเสียคะแนน เมื่อการเล่นดำเนินไปเรื่อย ๆ ผู้ที่จะ ชนะในเกมหนึ่ง ๆ จะต้องทำคะแนนให้ได้ 21 ก่อน หลังจากหมดเกมแรก แล้วเกมต่อไปผู้ส่งจะต้องเปลี่ยนเป็นผู้รับ พร้อมทั้งเปลี่ยนแดนกันด้วย การ แข่งขันจะดำเนินไปจนกว่าฝ่ายใดจะชนะคะแนน 2 ใน 3 หรือ 3 ใน 5 เกม ตามที่ได้ตกลงกันไว้

การเล่นประเภทคู่

ลักษณะของการเล่นประเภทคู่ แตกต่างกับการเล่นประเภทเดี่ยว คือ ผู้ เล่นแบ่งเป็นฝ่ายละ 2 คน อาจเป็น หญิงคู่ ชายคู่ หรือคู่ผสมก็ได้

ทิศทางของการเล่นประเภทคู่ ลูกที่ส่งไปจะต้องอยู่ในแนวทะแยงมุมกับ ผู้ส่ง ผู้รับจะยืนมุมขวาเช่นเดียวกับผู้ส่ง หลังจากผู้รับตีโต้มาแล้ว คู่ของผู้ส่ง จะตีโต้กลับไป การเล่นจะผลัดกันรับลูกจนกระทั่งในฝ่ายของตน

ลำดับการเล่นประเภทคู่ การเล่นเริ่มเหมือนกับการเล่นประเภทเดี่ยว คือ มีการเลือกส่ง และเลือกแคนโดยฝ่ายที่ส่งจะต้องตกลงกันเองว่าใครจะเป็นผู้ส่ง และฝ่ายรับทั้งสองก็ต้องตกลงกันเองว่าใครจะเป็นผู้รับ ส่วนวิธีการส่งลูก และการรับแตกต่างกัน การเล่นประเภทเดี่ยวตามลำดับขั้นการเล่นดังนี้

สมมติว่าผู้เล่นฝ่ายส่งลูก คือ นาย ก ข และฝ่ายรับคือ ค ง

1. ผู้ส่งลูก 5 ครั้งแรก คือ นาย ก ผู้รับคือ นาย ค
2. ผู้ส่งลูก 5 ครั้งที่สอง คือ นาย ค (ผู้ที่จะส่งลูกครั้งต่อไป คือ ผู้ที่รับลูก เมื่อ 5 ครั้งก่อน) ผู้รับลูกของนาย ค คือ นาย ข

3. ผู้ส่งลูก 5 ครั้งที่สาม คือ นาย ข ผู้รับลูกนาย ข คือ นาย ง

4. ผู้ส่งลูก 5 ครั้งที่สี่ คือ นาย ง และผู้รับลูกส่งของนาย ง คือ

นาย ก

การส่งและการรับลูกจะเวียนกันไปตามลำดับดังกล่าวมาแล้วจนกว่าจะจบเกมนั้น หรือจนกว่าทั้งสองฝ่ายจะได้ 20 คะแนนเท่ากัน

ถ้าทั้ง 2 ฝ่ายได้ 20 คะแนนเท่ากัน ให้ผลัดกันส่งและรับเพียงครั้งเดียวเท่านั้น จนกว่าจะจบเกมนั้น ฝ่ายรับในเกมแรกจะเป็นฝ่ายส่งในเกมที่ 2 ผลัดกันไปจนสิ้นสุดการแข่งขัน

ในเกมสุดท้ายของการแข่งขันประเภทคู่ เมื่อฝ่ายใดได้ 10 คะแนน นอกจากจะเปลี่ยนแดนแล้ว ลำดับการรับลูกจะต้องกลับกันด้วย คือ ให้อู๋ของผู้เล่นฝ่ายรับนั้นเองเปลี่ยนลำดับการรับ ฉะนั้น ส่วนที่เหลือของเกมสุดท้ายนี้ ลำดับการรับลูกจึงกลับเป็นตรงกันข้ามกับเกมก่อน ๆ

ความปลอดภัยของการเล่นเทเบิลเทนนิส

สาเหตุและอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการเล่น

1. สถานที่ บริเวณรอบ ๆ โต๊ะที่เล่นหรือแข่งขันมีสิ่งกีดขวาง เช่น โต๊ะ เก้าอี้
2. รองเท้านั้นแข็งหรือรองเท้าที่ใส่แล้วอาจลื่นหกล้มได้
3. การวิ่งชนกันระหว่างผู้เล่นฝ่ายเดียวกัน (ประเภทคู่)
4. ไม่หลุดจากมือผู้เล่น



การป้องกัน

1. บริเวณรอบ ๆ โต๊ะต้องปราศจากสิ่งกีดขวาง

2. สวมรองเท้าพื้นยางเพื่อป้องกันการ สิ้นหล่น
3. พื้นที่บริเวณที่วางโต๊ะจะต้องเรียบ ไม่มีน้ำหรือวัตถุอื่นใดที่จะ ทำให้สิ้นหล่น
4. การเล่นเกมกลุ่มผู้เล่นฝ่ายเดียวกันจะต้องทำความตกลงกัน ก่อนเกี่ยวกับทิศทางที่จะวิ่งสับเปลี่ยน
5. ใช้ความระมัดระวังไม้ตีอาจหล่นมือได้

การเป็นผู้ตัดสินและผู้คุมที่ดี ผู้ตัดสินที่ดี จะต้องเป็นกลางไม่เข้ากับ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง การตัดสินต้องทำด้วยความเด็ดขาด มีความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อคิดว่าตนตัดสินอย่างถูกต้องแล้ว

การเล่นโดยทั่วไป เมื่อมีการแข่งขันก็ย่อมมีคนเชียร์ คนที่เชียร์หรือดูนั้น มีส่วนทำให้การแข่งขันเป็นไปด้วยดี ทำให้ผู้เล่นมีกำลังใจ ดังนั้น การเป็นผู้คุม ที่ดีนั้นทำได้ไม่ยากนัก ในขณะที่ดูควรดูด้วยความสงบไม่ส่งเสียงรบกวน หรือ ยืนกีดขวางผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ไม่ส่งเสียงเย้าแหย่ทำให้ผู้เล่นเสียสมาธิ

คุณค่าของการเล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการกีฬา คุณค่าที่เราได้รับจากการ เล่นเทเบิลเทนนิสเพื่อการกีฬานั้น คือ ทำให้ร่างกายมีความคล่องตัว คล่องแคล่ว ว่องไว สามารถแก้ไขปัญหาละเอียดได้อย่างฉับพลัน มีความสุขุมเยือกเย็น ที่สำคัญคือเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

นอกจากนี้เทเบิลเทนนิสยังสามารถเป็นสะพานเชื่อมโยงสัมพันธ์ภาพกับ ประเทศที่สนใจกีฬานี้อีกด้วย หรืออย่างน้อยที่สุดก็เป็นสิ่งเชื่อมความสามัคคีใน หมู่คณะ

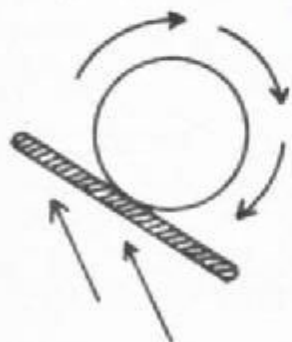


การดำเนินการป้องกัน

1. ทำโปสเตอร์เกี่ยวกับการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะเล่น
2. จัดสถานที่ให้กว้าง และปราศจากสิ่งกีดขวาง

การส่ง การรับ และการตีได้ลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ

ลูกหน้ามือสามารถบังคับให้ลูกหมุนได้หลายลักษณะ คือ ลูกหมุนขึ้น (TOP SPINS) ลูกหมุนลง (BACK SPINS) ลูกหมุนข้าง (SIDE SPINS) เวลาส่งลูก ถ้าไม้กระทบกับส่วนบนของลูก พร้อมกับดันไปข้างหน้า ลูกที่ส่งไปจะหมุนขึ้น (รูปที่ 1) ถ้าไม้กระทบกับส่วนล่างของลูกพร้อมกับกดลงไปข้างล่าง ลูกจะหมุนลง (รูปที่ 2) หากไม้กระทบตรงกลางคันทิ้งขว้างของลูกพร้อมกับหมุนไปทางซ้าย ลูกเช่นนี้จะเป็นลูกหมุนข้างไปทางซ้าย และในทำนองเดียวกัน ถ้าไม้กระทบตรงกลางคันทิ้งซ้ายของลูกพร้อมกับหมุนไปทางขวา ลูกก็จะหมุนไปทางขวา (รูปที่ 3)



รูปที่ 1



รูปที่ 2



รูปที่ 3

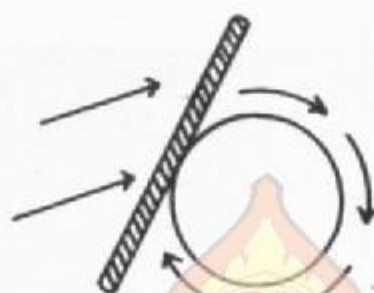
การที่จะทำให้ลูกหมุนได้แรงนั้น เวลาส่งด้วยการจับไม้แบบธรรมคาหน้ามือ ให้ผู้ส่งจับ ไม้ดังรูปที่ 4 ขณะที่ส่งต้องใช้กำลังไหล่และแขน และในระหว่างที่ไม่กระทบกับลูกก็ต้องอาศัยกำลังข้อศอก ใช้ความเร็วสูงเกิดการเสียดสีกับลูก ลูกหมุนแรงจึงมีพิษสง



วิธีตีลูกหมุนขึ้นหน้ามือ

1. เหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง ให้ค้ำเท้าระดับโต๊ะ พร้อมกับเอียงไหล่ซ้ายเข้าหาโต๊ะ
2. คว่าหน้าไม้ส่งให้เอียงทำมุมกับพื้น
3. ขณะที่ลูกกระดอนจากพื้น ให้วาคไม้กลับมาหาลูกในลักษณะโค้งเหมือนรังนกน้ำ
4. เมื่อหน้าไม้สัมผัสลูก จะคว่าหน้าไม้ลงหาโต๊ะพร้อมกระตุกไม้ขึ้นทำมุมเฉียงเป็นแนวจากสะโพกขวาขึ้นมาหาไหล่ซ้าย ผลจากการตีลูกด้วยวิธีนี้ทำให้

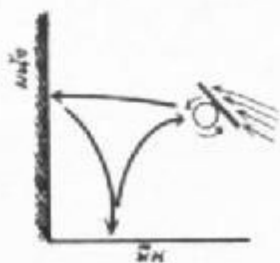
- ก. ลูกหมุนขึ้น
ข. วิธีลูกจะโค้งมุดลงโดยเร็วเหมือนรู้งกินน้ำ
ค. เมื่อลูกกระทบพื้นจะกระดอนขึ้นสูง และมุดลงโดยเร็ว



รูปที่ 5

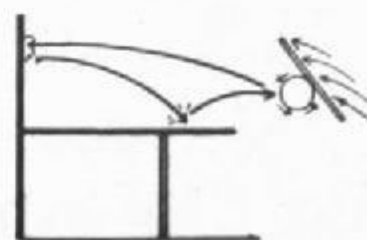
แบบฝึกหัดได้ลูกหมุนขึ้นด้วยลูกหมุน

1. การตีกระทบฝ่าผนัง
2. ตั้งโต๊ะเครื่องตัว ได้ลูกกระทบฝ่าผนัง
3. การตีลูกโต้กับคู่



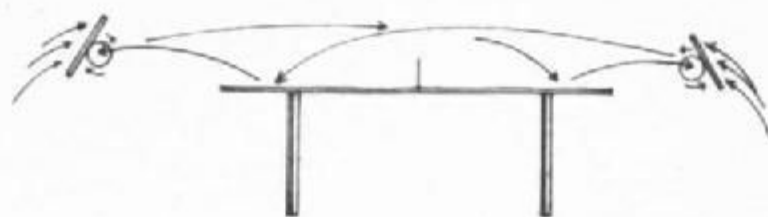
รูปที่ 6

การตีลูกกระทบผนัง



รูปที่ 7

ตั้งโต๊ะเครื่องตัวได้กระทบฝ่าผนัง



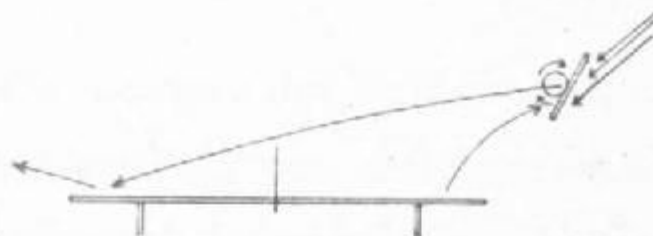
รูปที่ 8
การตีได้ลูกกับคู่

วิธีตีลูกหมุนกลับหน้ามือ

1. หายหน้ามือขึ้นเล็กน้อยพร้อมกับเหวี่ยงไปข้างหลัง ยกขึ้นระดับไหล่
2. เอียงตัวเข้าหาโต๊ะ เท้าซ้ายอยู่หน้า
3. ขณะที่ลูกกระดอนขึ้นจากโต๊ะให้เหวี่ยงไม้เข้าปะทะลูกบอล
4. ไม้จะสัมผัสก่อนลงมาถึงส่วนล่างของลูกในลักษณะปากเฉียงจาก ไหล่ ขวาลงสู่โต๊ะเท้าซ้าย

ผลของการตีลูกด้วยวิธีดังกล่าว คือ

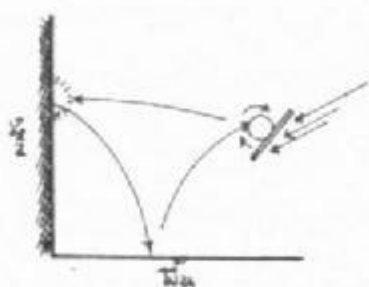
1. ลูกบอลจะหมุนกลับ
2. ถ้าตีแรงขึ้นลูกจะพุ่งตรง ไม่กลบหลังมือ ทบพื้นจะกระดอนขึ้น ไม่สูง แต่จะเร็วไปกับพื้นและตีได้ลูกมาก
3. ถ้าลูกย้อยสูง ลูกจะลอยไปอย่างช้า ๆ และเมื่อกระทบพื้นแล้วมักจะกระดอนขึ้นตรง ๆ หรือกระดอนกลับเข้าหาตัว



รูปที่ 9

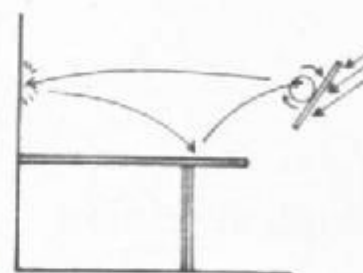
แบบฝึกหัดโต้ลูกหมุนกลับ

ตีลูกหน้ามือด้วยการตีคัลลง



รูปที่ 10

การตีลูกกระทบหน้า



รูปที่ 11

ใช้ไม้ตีวงตัวตีลูกกระทบฝ่าหน้า



รูปที่ 12

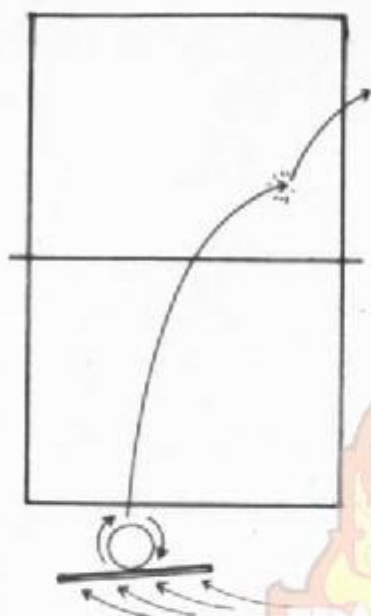
การตีโต้ลูกกับหัวไม้ตี

วิธีตีลูกหมุนข้าง

การตีแบบนี้ไม่ค่อยนิยมใช้เพราะขาดความแน่นอนและฝึกหัดยาก แต่ถ้าทำได้ก็ย่อมเป็นผลดีต่อการแข่งขัน เพราะลูกที่กระดอนออกไปจากหน้าไม้หรือกระดอนขึ้นจากพื้นก็ตี จะมีวิถีของลูกไปในทิศทางตรงข้ามกับทิศทางของการวาดไม้

วิธีปฏิบัติดังนี้

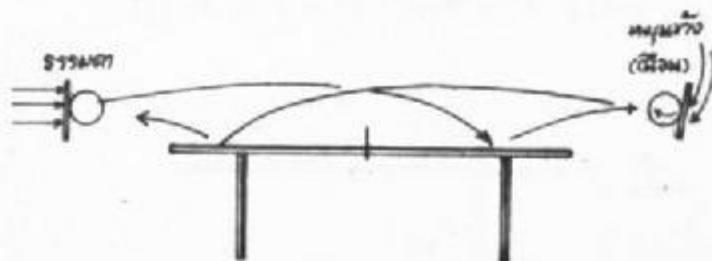
1. ใช้ในโอกาสที่ลูกมาตรงหน้า หรือเฉียงมาทางขวาเล็กน้อย
2. ถ้าตีคว่ำมือ จะต้องตีขณะที่ลูกบอลกระดอนขึ้นถึงจุดสูงสุด ถ้าตีหงายมือจะต้องคอยให้ลูกย้อยลงแล้ว
3. เขี่ยคมือออกทางขวาเกือบตรง แล้วปาดขนานตามแนวเส้นหลัง คัดหน้ามาทางซ้าย
4. ลูกที่สัมผัสหน้าไม้จะหมุนไปทางข้างและมีวิถีลูกดังนี้
 - ก. ลูกออกจากหน้าไม้ จะเลี้ยวขวาไปตามแรงเหวี่ยงของลูก
 - ข. เมื่อตกพื้นแล้วกระดอนขึ้น จะกระดอนออกทางขวา



รูปที่ 13

แบบฝึกหัดที่ได้จับคู่

โดยให้อีกฝ่ายหนึ่งตีลูกธรรมดาอีกฝ่ายหนึ่งตีลูกหมุนข้าง



รูปที่ 14

การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหลังมือ

โอกาสในการใช้ลูกหลังมือมีมากเท่า ๆ กับการใช้ลูกหน้ามือ โดยเฉพาะผู้ที่จับไม้มือขวาเมื่อคู่ต่อสู้ตีลูกหมุนมาตรงตัว หรือมาทางซ้าย ต้องใช้ลูกหลังมือตีโต้กลับไป

วิธีตีลูกหมุนขึ้นโดยการตวัดหลังมือ

1. เหวี่ยงไม้มาทางซ้าย (สำหรับผู้จับไม้มือขวา) ลงไม่ให้ต่ำลงกว่าระดับพื้นโต๊ะ
2. ตวัดกลับสวนทิศทางของลูก ในลักษณะเฉียงขึ้นข้างหน้า
3. ในจังหวะที่หน้าไม้สัมผัสลูก ให้หักข้อมือไปข้างหน้า พร้อมกับหงายหน้าแขนขึ้น ผลจากการตีลูกด้วยวิธีนี้เหมือนกับการตีลูกหมุนขึ้นหน้ามือ

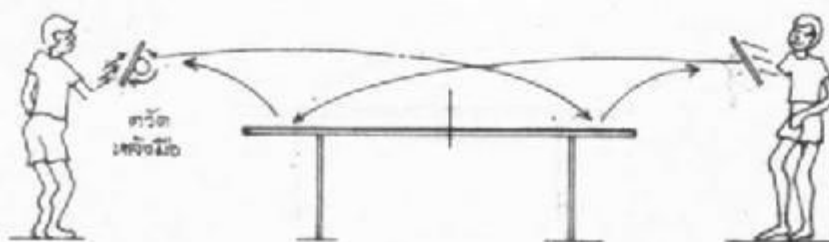
แบบฝึกหัดตีลูกตวัดหลังมือปะทะผนัง



รูปที่ 15
ใช้โต๊ะครึ่งตัวตีลูกปะทะผนัง

รูปที่ 16
ตีลูกที่กระดอนจากพื้นปะทะผนัง

แบบฝึกหัดตีลูกตวัดเมื่อโต้กับคู่



รูปที่ 17

การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบถือปากกา

ในการตีลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบถือปากกาหน้ามือ ก็เหมือนกับการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ ที่แตกต่างกันคือ ถ้าตีลูกหมุนด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหลังมือจะใช้หลังมือรับ ส่วนการจับไม้แบบถือปากกาจะบีบข้อมือให้หงายขึ้นและตัวคักกลับไปตามลักษณะของลูกหมุนในแบบต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

การส่ง การรับ และการตีโต้ลูกคัตด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ

การตีลูกคัต

ไม้กระแทกส่วนล่างของลูกทำให้ลูกหมุนกลับเมื่อลูกข้ามไปตกในแดนตรงข้ามจะอยู่ในลักษณะค้ำ และหมุนกลับทำให้คู่ต่อสู้ไม่มีโอกาสตบลูก



การตีลูกคัตหลังมือใกล้โต๊ะ

เมื่อจะตีลูกคัตให้ยืนหันข้างเข้าหาส่วนกลางของโต๊ะ เท้าขวาเฉียงมาด้านหลัง เอนตัวไปข้างหน้าย่อเข้า ทั้งน้ำหนักตัวลงเท้าขวา แขนเหยียดออก คำนึง ยกไม้สูงระดับไหล่ ค้ำไม้ลาดลง เหวี่ยงไม้เข้าหาลูกในลักษณะเฉียงลงข้างหน้า หน้าไม้เอนไปทางด้านหลัง ปากลงอย่างรวดเร็วให้สัมผัสกับส่วนล่างของลูก (ดังรูป)



รูปที่ 19

การตีลูกคัตหน้ามือไกลโต๊ะ

เป็นการตีลูกคล้ายกับการตีไกลโต๊ะ แต่ต้องยืนไกลโต๊ะประมาณ $1\frac{1}{2}$ ฟุต ประโยชน์ของการตี ทำให้สามารถตีลูกคัตกลับไปได้อย่างรวดเร็วและใช้มุมในการตีแคบ และคู่ต่อสู้มีโอกาสเตรียมตัวน้อยกว่าการตีลูกคัตไกลโต๊ะ



รูปที่ 20

การส่ง การรับ และการตีได้ลูกตัดด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหลังมือ

เมื่อจะตีลูกให้ยืนเท้าขวาเฉียงหน้าไปทางซ้าย ลำตัวเอนไปข้างหน้า แขนเหยียดไปทางซ้ายข้างหน้าอยู่ระดับไหล่ เมื่อคู่ต่อสู้บุกมาตีคัตว์ให้ถอยออกห่างโต๊ะ ขณะตีลูกให้ทั้งน้ำหนักตัวลงบนเท้าขวา เหวี่ยงไม้เข้าหาลูกในลักษณะเฉียงลงข้างหน้า หน้าไม้เอนไปด้านหลังปากลงอย่างรวดเร็วให้สัมผัสกับส่วนล่างของลูก (คังรูป)



รูปที่ 21



รูปที่ 22



รูปที่ 23

การตีลูกตัดหลังมือใกล้โต๊ะ



เป็นการตีลูกคล้ายกับการตีใกล้โต๊ะ ให้ไหล่ขวาและขาขวาอยู่ใกล้โต๊ะ เหวี่ยงไม้จากข้างหลังเฉียงลงข้างหน้าลักษณะปากลงอย่างรวดเร็วให้หน้าไม้สัมผัสกับส่วนล่างของลูก การตีลูกตัดหลังมือนี้นั้นจะเร็วกว่าการตีลูกตัดด้านหลังมือ



รูปที่ ๒๔

การตีลูกตัดแบบถือปากกา ก็คล้ายกับแบบธรรมดาต่างกันตรงแบบของ
การจับไม้ และการพลิกข้อมือเมื่อตีลูกหน้ามือหรือหลังมือ

ข้อควรระวัง

ในการตีลูกอย่างหงายหน้าไม้มากจนเกินไป เพราะอาจทำให้ลูกกระ-
ดอนโค้งขึ้น

การตีลูกพร้อมด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา

เป็นวิธีตอบโต้ลูกสั้น และรวดเร็วอีกแบบหนึ่ง ผู้ที่จะตีโต้ลูกพร้อมได้ก็
นั้นจะต้องคาดคะเนลูกได้แม่นยำ สามารถปรับหน้าไม้ได้อย่างรวดเร็ว อันเป็น
ผลจากการฝึกซ้อม

การตีลูกพร้อมควรปฏิบัติดังนี้

1. ยืนห่างโต๊ะเล็กน้อย
2. ยื่นหน้าไม้เข้ารับลูกใกล้จุดกระดอน โดยกะเนว่าเมื่อลูกกระดอน
ขึ้นจะถูกหน้าไม้ในทันที

3. ตึงหน้าไม้หรือคว่ำไปข้างหน้าเล็กน้อย เพราะการทึงหน้าไม้จะทำให้ลูกบอลกระดอนโค้งขึ้น หรือถ้าคว่ำหน้าไม้มากเกินไปอาจทำให้ลูกติดตาข่าย

4. ถ้าลูกมาแรง จำเป็นจะต้องผ่อนแรงที่ตีกลับให้เบาลงยิ่งขึ้น

โดยปกติการเล่นลูกพร้อมมักจะเล่นลูกหลังมือในท่าจับไม้แบบธรรมดา และแบบถือปากกาเป็นส่วนใหญ่ ไม่นิยมการตีลูกพร้อมด้วยลูกหน้ามือเพราะต้องพลิกหน้าไม้หรือข้อมือซึ่งไม่สะดวกและรวดเร็วเท่ากับการตีด้วยลูกหลังมือ

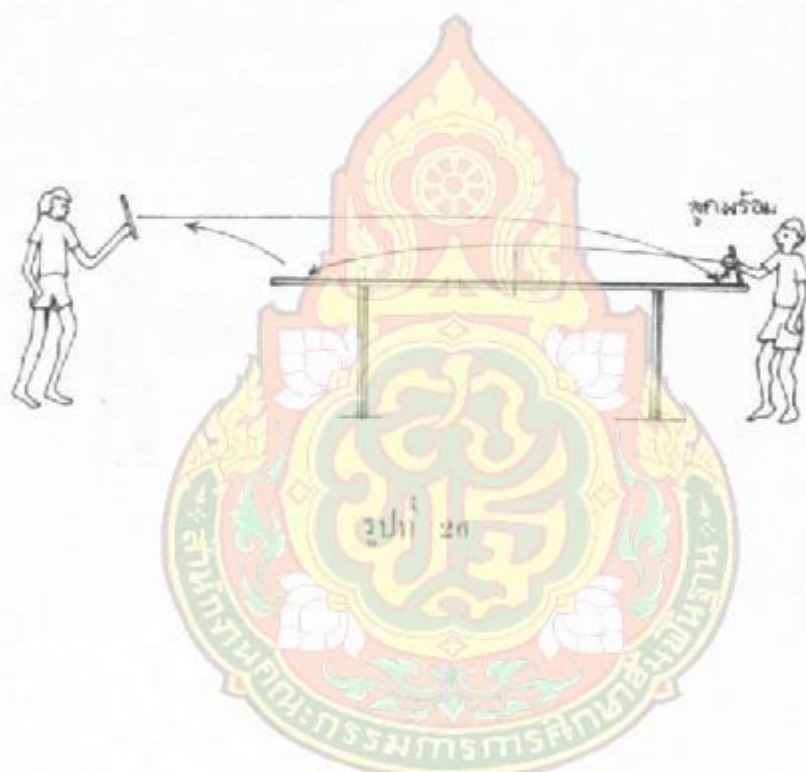


แบบฝึกหัด การตีลูกพร้อมหลังมือกับคู่.

ผู้เล่นยืนห่างโต๊ะเล็กน้อยข้างละ 1 คน หักโต้ลูกพร้อมไปมา ระยะเริ่มแรกหักตีลูกโค้งก่อน เมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงค่อยปรับหน้าไม้ให้ตึงหรือคว่ำหน้าไม้ไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยใช้การสังเกตและปรับปรุงให้ดีขึ้น และพยายามให้ลูกพุ่งข้ามเน็ตตาข่าย

แบบฝึกหัด คนหนึ่งได้ลูกธรรมดาให้อีกคนหนึ่งได้ลูกพร้อม

จุดประสงค์ในการฝึกหัดเพื่อให้ผู้ตีลูกพร้อมรู้จักผ่อนแรง ปรับวิถีลูกไม่ให้โค้ง หรือแรงจนเกินไป รวมทั้งฝึกหัดการตีลูกไปลงตามจุดต่างๆ ในแดนของฝ่ายตรงข้ามตามต้องการ ด้วยการเอียงมุมไม้หรือปากหน้าไม้ไปทางขวาหรือซ้าย



การตบลูก

วิธีที่จะนำไปสู่ชัยชนะในการแข่งขันที่สำคัญก็คือ การตบลูกซึ่งต้องกระทำอย่างรวดเร็ว การตบลูกแบ่งออกได้ดังนี้

การตบลูกด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหน้ามือ

1. การตบลูกด้วยหน้ามือไกลโต๊ะ ขณะที่จะตบลูกควรยืนให้ห่างจากจุดที่ลูกกระดอนประมาณ 2 ฟุต ไหล่ซ้ายและเท้าซ้ายเอียงเข้าหาโต๊ะ ลำตัวและเท้าขวาเอียงไปทางด้านหลัง บิดลำตัวไปทางขวาย่อเข้าเล็กน้อย

เหวี่ยงแขนขวาไปทางด้านหลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าขวา เมื่อลูกกระดอนเข้าหา
 ให้อยู่ในตำแหน่งที่พร้อมจะตีลูก เหวี่ยงไม้ไปข้างหน้ากว่าหน้าไม้เล็กน้อย
 กระทบลูกเมื่อกระดอนขึ้นสูงสุดและเร็ว ข้อมือใช้แรงเหวี่ยงไปข้างหน้า เหวี่ยง
 ไม้ตามลูก เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย ลูกจะหมุนข้ามตาข่ายเป็นแนวโค้งไป
 ตกในแดนตรงข้าม



รูปที่ 27
 เหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง



รูปที่ 28
 ไม้กระทบลูก



รูปที่ 29
 ตีไปแล้ว

2. การตบลูกหน้ามือใกล้โต๊ะ ขณะที่ตบลูกยืนชิดโต๊ะคล้าย
 กับการตบลูกไกลโต๊ะ เท้าซ้ายอยู่หน้า ต้นแขนขนานกับพื้น เมื่อลูกกระดอนเข้า
 มาหาให้อยู่ในตำแหน่งที่พร้อมจะตีลูกด้วยการเหวี่ยงไม้ไปข้างหลังขวา เหวี่ยง
 ไม้ไปด้านหน้าทางซ้ายพร้อมกับตัวข้อมือเป็นจังหวะเดียวกับที่ไม้กระทบลูก
 หน้าไม้เหวี่ยงไปข้างหน้าเล็กน้อย อาศัยแรงกระตุกแขนอย่างรวดเร็วลูกจะกระดอน
 ไปตกยังแนวตรงข้าม



รูปที่ 30
เทวียงไม้ไปข้างหลัง



รูปที่ 31
ไม้กระทบลูก



รูปที่ 32
ตีไปแล้ว

การควบคุมด้วยการจับไม้แบบธรรมดาหลังมือ

1. การควบคุมหลังมือไกลโต๊ะ ขณะที่ตีลูกให้ยืนเอียงไหล่ขวาเข้าหาโต๊ะ เท้าขวาอยู่หน้า เท้าซ้ายอยู่หลัง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าซ้าย เมื่อจะควบคุมให้เหวี่ยงไม้ไปด้านหลังทางซ้ายมือ สกอกขวาแนบชิดลำตัว แขนท่อนล่างลาดลงเล็กน้อยประมาณระดับเอว ขณะที่ลูกกระดอนขึ้นให้เหวี่ยงไม้ไปด้านหน้ากว่าไม้เล็กน้อย ลูกถูกกลางไม้โดยให้หน้าไม้ถูกด้านบนของลูก เปลี่ยนน้ำหนักตัวจากเท้าซ้ายไปเท้าขวาทันที



รูปที่ 33
เทวียงไม้ไปด้านหลัง



รูปที่ 34
ไม้กระทบลูก



รูปที่ 35
ตีลูกไปแล้ว

2. การตบลูกหลังมือใกล้โต๊ะ ขณะที่จะตบลูกให้ยืนชิดโต๊ะลักษณะทุกอย่างคล้ายกับการตบลูกไกลโต๊ะ แต่เมื่อใกล้โต๊ะมุมในการตบทุกอย่างจะแคบกว่าและต้องกระทำอย่างรวดเร็วอาศัยการหมุนหรือการกระตุกข้อมือเป็นสำคัญ



รูปที่ 36
เหวี่ยงไม้ไปด้านหลัง



รูปที่ 37
ไม้กระตบลูก



รูปที่ 38
ตีลูกไปแล้ว

การตบลูกด้วยการจับ ไม้แบบถือปากกาหน้ามือ

ตำแหน่งในการยืนขณะตบลูกนั้นให้ยืนห่างจากโต๊ะพอสมควร การตบอาจใกล้หรือห่างโต๊ะก็ได้ เอียงไหล่ซ้าย และเท้าซ้ายเข้าหาโต๊ะ ลำตัวและเท้าขวาเอียงไปทางด้านหลังบิดลำตัวไปทางขวาย่อเข่าเล็กน้อย เหวี่ยงแขนไปด้านหลังน้ำหนักตัวอยู่เท้าขวาเหวี่ยงไม้กลับไปด้านหน้ากว่าหน้าไม้เล็กน้อย หน้าไม้จะกระทบคานบนของลูกตรงกึ่งกลางของหน้าไม้ ไขว่แรงเหวี่ยงจากข้อมือ และแขนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็วไม่ตามลูก เปลี่ยนน้ำหนักตัวไปอยู่เท้าซ้าย ลูกจะหมุนข้ามตาข่ายเป็นแนวโค้งไปตกในแดนตรงข้าม

ในการตบลูกใกล้โต๊ะนั้นมุมของการตบจะแคบลงและต้องกระทำ
ด้วยความรวดเร็วขึ้น



รูปที่ 39

เหวี่ยงไม้ไปข้างหลัง



รูปที่ 40

ไม้กระทบลูก



รูปที่ 41

ตีไปแล้ว

การตบลูกด้วยการจับไม้แบบถือปากกาหลังมือ ตำแหน่งในการ

ยืนขณะตบลูกให้ยืนห่างจากโต๊ะพอสมควร เอียงไหล่ขวาเข้าหาโต๊ะ เท้าขวา
อยู่หน้าเท้าหน้าเท้าซ้ายอยู่บนเท้าซ้าย เมื่อจะตบลูกให้เหวี่ยงไม้ไปทางด้านหลังทาง
ซ้ายมือคอกขวาแนบชิดลำตัว แขนท่อนล่างลาดลงระดับเอวขณะลูกกระดอนนั้น
ให้เหวี่ยงไม้ไปด้านหน้า คว่ำหน้าไม้เล็กน้อย หน้าไม้จะกระทบด้านบนของลูก
ตรงกึ่งกลางของหน้าไม้ ให้ใช้แรงเหวี่ยงจากข้อมือและแขนไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว
ไม้ตามลูกเปลี่ยนน้ำหนักตัวไปอยู่เท้าขวา ลูกจะหมุนข้ามตาข่ายเป็นแนวโค้งไป
ตกในแดนตรงข้าม



รูปที่ 42
เทวียงไม้ไปด้านหลัง



รูปที่ 43
ไม้กระทบลูก



รูปที่ 44
ตีไปแล้ว

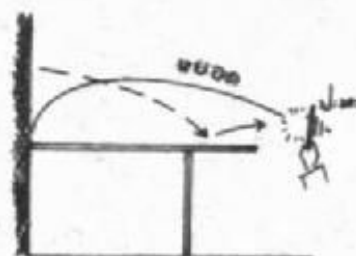
การตีลูกหยอดด้วย การจับไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา

การตีลูกหยอดหน้ามือ ในการตีลูกหยอดโดยทั่วไปมักจะ ไม่ค่อยใช้การตีลูกหน้ามือเพราะเมื่อตีไปแล้วลูกมักจะโค้ง ฝ่ายตรงข้ามมักจะตีลูกกลับมาด้วยลูกตบ ทำให้ต้องตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบ จึงไม่ค่อยนิยมใช้การตีลูกหยอดหน้ามือ ทั้งการจับ ไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา

การตีลูกหยอดหลังมือ ลูกหยอดที่ดีจะเป็นการตีลูกไปทางด้านขวามือของคู่ต่อสู้ เพราะการตีลูกหยอดหน้ามือกระทำไต่ยากกว่าเนื่องจากคู่ต่อสู้ไม่ทันตั้งหลัก ก็จะเข้ามารับลูก ในทันทีทันใด จะทำให้ลูกที่ตีไต่กลับมา โค้งขึ้น หรือออกนอกโต๊ะได้

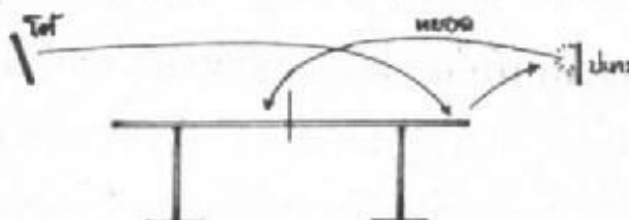
การตีลูกหยอดมักจะกระทำในทันทีที่ลูกกระดอนขึ้นจากโต๊ะ โดยใช้หน้าไม้ด้านหลังมือยันลูกให้ตกหน้าตาข่ายของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้าลูกหยอดตกห่างตาข่ายโอกาสที่คู่ต่อสู้จะรับลูกนี้ได้ย่อมมีมากขึ้น

สิ่งที่ควรระมัดระวังในการตีลูกหยอดหน้าตาข่ายต้องพยายามตีให้ลูกเสียก
ตาข่ายมากที่สุด



รูปที่ 45

แบบฝึกหัดตีลูกปะทะผนังแล้วหยอดหน้าผนัง



รูปที่ 46

แบบฝึกหัดคู่ต่อสู้ตีลูกธรรมดาแล้วโต้กลับด้วยลูกหยอด

การตีลูกขึ้นด้วยการจับไม้แบบธรรมดาและแบบถือปากกา

การตีลูกขึ้น ผู้ตีจะอยู่ในลักษณะยืนก้มโต๊ะ (คือกลางโต๊ะ) และคอย
รับลูกทุกลูกที่คู่ต่อสู้ตีมาและโต้กลับไปอย่างรวดเร็ว ส่วนมากจะรับลูกไม่ค่อย

พลาคนอกจากจะเป็นลูกที่มาแรงเท่านั้น ฉะนั้น ในการต่อสู้หากผู้เล่นที่เป็นฝ่าย
ยันลูกได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีก็จะสามารถยันลูกกลับทำให้ลูกที่ฝ่ายตรงข้ามตบ
มากลับไปฆ่าตัวเอง โดยทั่วไปจะใช้ลูกหลังมือ

ลักษณะการตีลูกยันมืออยู่ 2 แบบ คือ

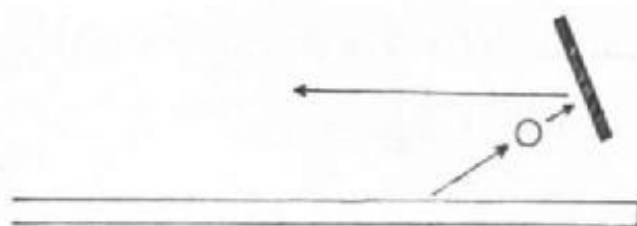
1. การตีลูกยันจากลูกที่พุ่งมารวมคา หรือด้วยการตบของคู่ต่อสู้ ผู้ที่
ลูกยันจะต้องตั้งหน้าไม้ในแนวตั้งฉากกับ โต๊ะ ให้ลูกตบหน้าไม้ในทันทีที่ลูกกระดอน
ขึ้นจากโต๊ะกลับไปอย่างรวดเร็ว โดยไม่ให้คู่ต่อสู้มีโอกาสดังตัว



รูปที่ 47

รูปหน้าไม้ตั้งฉากกับโต๊ะ

2. การตีลูกยันจากลูกที่พุ่งมาในลักษณะหมุนขึ้น การยันลูกแบบนี้ผู้ยัน
จะต้องกว้าหน้าไม้ให้ต่ำลง เพราะถ้ายันกลับไปแบบธรรมดา ลูกจะลอยขึ้นออก
นอกโต๊ะ ส่วนลักษณะการตีเหมือนกับข้อ 1. คือ ยันลูกกลับไปทันทีทันใด



รูปที่ 48
รูปทักไม้ค้ำ

กลวิธีการเล่นต่าง ๆ

ในการตีเทเบิลเทนนิสนั้น นอกจากผู้ที่จะเรียนรู้วิธีการตีลูกแบบต่าง ๆ แล้ว ยังจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้เพื่อช่วยในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจมีขึ้นให้ลุ่ลวงไปด้วยดี นั่นก็หมายความว่า จะต้องปรับปรุงตนเองให้สามารถต่อสู้ได้โดยไม่เสียเปรียบหรือเพลี่ยงพล้ำได้ ซึ่งผู้ที่จะต้องศึกษาในเรื่องกลวิธีการเล่นดังนี้ คือ

1. การส่งลูก อย่าให้โค้ง เพราะการส่งลูกโค้งเท่ากับเป็นการเปิดช่องให้คู่ต่อสู้ตอบโต้ด้วยลูกคบ การส่งที่ได้เปรียบคือการส่งให้ลูกพุ่งเฉียดมาข้ามตาข่ายเท่านั้น
2. ศึกษาจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ ว่าอยู่ทางค้ำขวาหรือซ้าย แล้วพยายามส่งลูกไปยังจุดนั้นเพื่อป้องกันมิให้ถูกตอบโต้ด้วยลูกรุนแรง
3. การเล่นประเภทคู่ ควรตีลูกไปหาคู่ต่อสู้ที่ตีลูกไปแล้ว เพราะจะทำให้ผู้เล่นเกิดสับสน ทั้งผู้เล่นที่จะตีลูกกลับไปก็เข้ารับลูกลำบาก
4. การตีโต้ควรใช้ลูกพุ่งและเร็ว ไม่ควรใช้ลูกโค้งเพราะจะทำให้คู่ต่อสู้ตอบลูกได้ง่ายขึ้น

5. ควรยืนด้วยปลายเท้าเป็นเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนที่ ไม่ควรยืนเต็มเท้า

6. ถ้าคู่ต่อสู้ยืนชิดโต๊ะ ควรตีโต้ด้วยลูกยาว

7. ถ้าคู่ต่อสู้ยืนห่างโต๊ะควรตีด้วยลูกหยอก และลูกตักกลับ

8. ถ้าคู่ แข่งขัน ตีโต้มาด้วย ลูกหมุนขึ้น ก็ตาม ทอบ ด้วย ลูกหมุน ขึ้น เช่นเดียวกัน

9. ถ้าคู่ต่อสู้ตีโต้ด้วยลูกตักกลับ ควรตีโต้กลับ ไปด้วย ลูกตักกลับเช่นเดียวกัน พร้อมกับหงายหน้าไม้ขึ้น

10. การตีโต้ลูกหมุน ต้องคักทิศทางการเล่นของลูกให้ถูก เช่น ถ้าหมุนขึ้นให้กว่าหน้าไม้ถ้าหมุนกลับควรหงายหน้าไม้

11. ถ้าคู่ต่อสู้ตีลูกโค้งมา ให้ตีกลับด้วยลูกตบ และจะตบเมื่อลูกกระดอนถึงจุดสูงสุด

12. การรับลูกตบ จะต้องถอยหลังรับ เมื่อโต้กลับระวังอย่าให้ลูกโค้ง

13. ถ้าจะตบ ต้องมั่นใจ ควรระวังหว่าที่คู่ต่อสู้ตีลูกโค้ง การตบจริงจะได้ผลเต็มที่

14. การเล่นประเภทคู่ เมื่อตีโต้ไปแล้วต้องรีบถอยเพื่อหลีกเลี่ยงให้คู่ของตนเข้าตีในครั้งต่อไป

15. ทุกครั้งเมื่อตีลูกไปแล้วจะต้องทรงตัวให้ดีและพร้อมที่จะตีลูกต่อไปอย่าให้ถล่ำเพราะจะเสียการทรงตัว

16. ระวังความตื่นเต็นก่อนเข้าแข่งขัน เพื่อจะได้มีเวลาอบอุ่นกายและฝึกซ้อมก่อนลงแข่งขัน

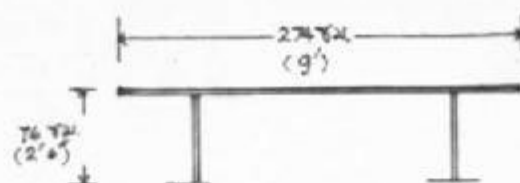
17. การวางตัวประเภทคู่มีความสำคัญมาก ถ้าฝีมืออ่อน เป็นคู่อย่า
วางมืออ่อนได้ลูกไปให้มือดีของคู่แข่งชั้น แต่ควรวางมือดีของฝ่ายเราให้ตีโต้ต่อ
จากมืออ่อนของฝ่ายตรงกันข้าม

18. ต้อง มีความเชื่อมั่น ในความสามารถ ของ ตนเอง ตาม แผนที่ ได้ฝึก
ซ้อมมา ไม่ฟังเสียงเชียร์หรือเสียงจากผู้อื่น นอกจากโค้ชของตนเท่านั้น

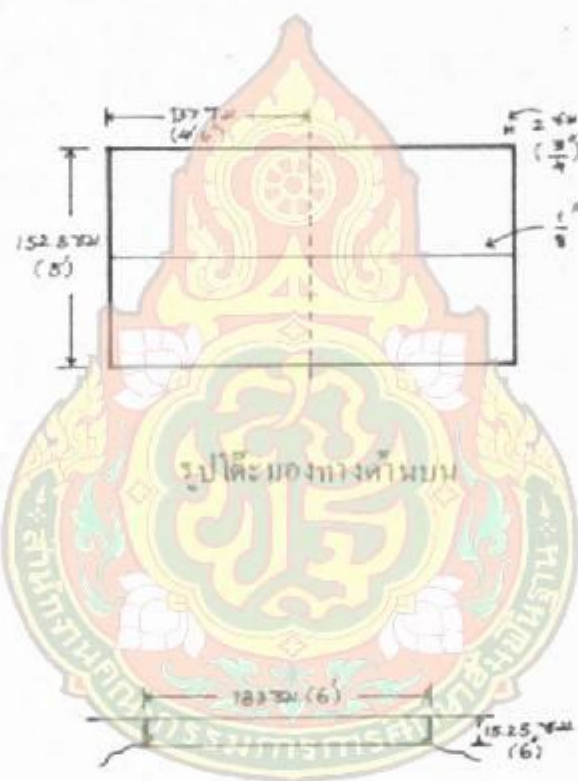
19. แม้คู่ต่อสู้จะทำคะแนนนำก็อย่าห้อยลอย ต้องตั้งใจเล่น ให้ดีที่สุด
ด้วยความสุขุมรอบคอบและใจเย็น

20. แกล้งลูกตักข้างด้วยการตีลูกกลับ หรือลูกหมุนขึ้นไม่ควรยกไม้ปะทะ
ลูกเฉย ๆ เพราะลูกจะแลบออกด้านข้าง

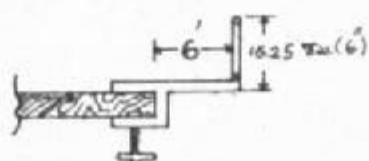




รูปโต๊ะทางด้านข้าง



รูปตาข่าย



รูปเสา

กติกากาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส

ฉบับแปลเป็นภาษาไทยจากต้นฉบับภาษาอังกฤษ

ของ

สมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย



โดยการรับรองจากสหพันธ์เทเบิลเทนนิสระหว่างประเทศ

กติกาการแข่งขันเทเบิลเทนนิส

1. **โต๊ะ** โต๊ะมีพื้นหน้าเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ายาว 9 ฟุต กว้าง 5 ฟุต พื้นผิว “หน้าโต๊ะ” ต้องเรียบเสมอกัน สูงจากพื้น 2 ฟุต 6 นิ้ว มีขาตั้งจะทำด้วยวัสดุใด ๆ ก็ได้ โดยที่ปล่อยลูกบอลสูงจากพื้นโต๊ะ 12 นิ้ว ลูกบอลจะกระดอนขึ้นสูงไม่น้อยกว่า $8\frac{3}{4}$ นิ้ว และไม่มากกว่า $9\frac{3}{4}$ นิ้ว พื้นโต๊ะต้องทาด้วยสีเข้ม ที่เหมาะคือสีเขียวแก่ และไม่สะท้อนแสง ทัดขอบหน้าโต๊ะทั้งสี่ด้าน กว้าง $\frac{3}{4}$ นิ้ว เส้นตามแนวความกว้าง 5 ฟุต ทั้งสองด้าน เรียกว่า “เส้นสกัด” และเส้นตามแนวความยาว 9 ฟุต ทั้งสองข้างเรียกว่า “เส้นข้าง”

สำหรับประเภทคู่ พื้นโต๊ะแบ่งออกเป็น 2 ส่วนเท่ากันตลอดแนวยาว ด้วยเส้นสีขาวกว้าง $\frac{1}{8}$ นิ้ว และขนานไปกับเส้นข้าง เรียกว่า “เส้นแบ่งดิน” เพื่อความสะดวกควรตีเส้นแบ่งดินไว้เป็นการถาวร แม้ว่าจะใช้โต๊ะเพื่อการแข่งขันประเภทเดี่ยวเส้นแบ่งดินก็มีได้ทำให้เกิดอุปสรรคใด ๆ

2. **ตาข่ายและเสา** พื้นโต๊ะแบ่งเป็น 2 แคนเท่า ๆ กันด้วยตาข่ายซึ่งกั้นกลาง แนวตาข่ายขนานและห่างจากเส้นสกัดทั้งสองเท่า ๆ กัน ตาข่ายต้องมีความยาว 6 ฟุต ซึ่งให้ตั้ง ขอบบนของตาข่ายสูงจากพื้นโต๊ะ 6 นิ้ว ขอบล่างจะต้องได้ระดับกับพื้นโต๊ะ ปลายทั้งสองด้านของตาข่ายผูกติดกับเสารับตาข่ายซึ่งสูง 6 นิ้ว และยื่นออกมาจากโต๊ะ ห่างเส้นข้างทั้งสองด้านออกไป 6 นิ้ว

3. **ลูกบอล** ลูกบอลต้องมีทรงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 1.46 นิ้ว และไม่เกิน 1.50 นิ้ว ทำด้วยเซลลูลอยด์ หรือพลาสติกสีขาวขั้เรียบ น้ำหนักไม่น้อยกว่า 37 เกรน และไม่น้อยกว่า 39 เกรน

4. **ไม้แร็กเก็ต** ขนาดและน้ำหนักของไม้แร็กเก็ตไม่จำกัด ผิวหน้าของไม้ต้องมีสีเข้มส่วนในของหน้าแร็กเก็ตต้องทำด้วยไม้กระดานแบนแข็ง และมี

ความหนาเท่ากันตลอด หน้าแรกเกิดทั้งสองด้าน อาจทาบทับค้ำกล้าวต้องหนาไม่เกิน 4 มิลลิเมตร ถ้าใช้แผ่นยางทั้งสองหน้าแผ่นยางต้องเป็นสี่เหลี่ยม ถ้าเป็นหน้าไม้ธรรมชาติต้องเป็นสี่เหลี่ยม จะเป็นสี่เหลี่ยมตามธรรมชาติของไม้ หรือทาสีขึ้นใหม่ก็ได้ แต่การทาสีค้ำกล้าวนี้จะต้องไม่มีเจตนากะทำให้เกิดความผิดของผิวหน้าไม้

ส่วนของหน้าไม้ใกล้บริเวณค้ำไม้หรือที่ค้ำไม้ อาจพันทับด้วยวัสดุชนิดใดก็ได้ที่ช่วยให้การจับเกิดความสะดวกและมั่นคงขึ้น ในทำนองเดียวกัน หน้าไม้ด้านตรงกันข้ามซึ่งมิได้ใช้เพื่อการตีลูกนั้น ก็คงใช้วัสดุทาบทับได้เฉพาะเท่าที่กำหนดไว้ เช่นเดียวกันกับหน้าไม้ด้านที่ใช้ตีลูกคงได้กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตาม หน้าไม้ด้านที่ใช้ตีลูกนั้นถ้าทาบทับด้วยวัสดุอื่นใด นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วให้ถือว่าผิดกติกา และเสียคะแนน

5. ลำดับการเล่น นิยาม ระยะเวลาซึ่งลูกกำลังอยู่ในระหว่างการเล่น เรียกว่า “การโต้ลูก” การโต้ลูกที่ไม่มีผลต่อการนับคะแนนเรียกว่า “เลิฟ” และการโต้ลูกที่มีผลต่อการนับคะแนน เรียกว่า “โค้ตคะแนน”

ผู้เล่นที่ตีลูกเป็นครั้งแรก เพื่อทำลูกบอลเข้าตีได้เรียกว่า “ผู้เสิร์ฟ” และผู้ที่ตีลูกครั้งถัดไปเรียกว่า “ผู้รับ”

การแข่งขันประเภทคู่ - ครั้งแรกผู้เสิร์ฟจะต้องเสิร์ฟลูกให้ถูกต้อง ครั้งที่สอง ผู้รับจะต้องรับลูกและตีโต้กลับมา แล้วคู่ของผู้เสิร์ฟจะเป็นผู้ตีลูกโต้กลับเป็นครั้งที่สาม ต่อไปคู่ของผู้รับจะตีโต้กลับมาเป็นครั้งที่สี่ กลับไปจนกว่าลูกตาย

6. การเสิร์ฟที่ถูกต้อง ลูกบอลต้องวางอยู่บนกลางใจมือข้างที่ไม่ถือแร็กเกตก่อนโยนลูกขึ้นมือต่อนึ่ง ก่อนตีลูกต้องโยนลูกขึ้นจากกลางใจมือ โดย

ให้ผู้ตัดสินเห็นได้ถนัดตลอดเวลา ลูกเสิร์ฟจะตกลงพื้นโต๊ะ ทางด้านผู้เสิร์ฟก่อน แล้วจึงกระดอนข้ามหรืออ้อมตาข่ายไปตกยังแดนของคู่แข่ง

สำหรับประเภทคู่ ลูกเสิร์ฟต้องตกลงบนดินขวาของผู้เสิร์ฟก่อน แล้วจึงกระดอนข้ามหรืออ้อมตาข่ายไปตกยังดินขวาของแดนคู่แข่ง มือข้างที่ถือลูกบอลก่อนโยนจะต้องอยู่เหนือระดับแนวพื้นโต๊ะ และต้องแบ่มือ นิ้วมือทั้งสองเรียงชิดกัน ส่วนหัวแม่มือแยก ลูกบอลวางอยู่บนกลางใจมือที่ไม่ห่อเข้าเป็นรูปถ้วย นิ้วมือไม่งอ เพื่อขจัดปัญหาข้อขัดแย้งเกี่ยวกับเรื่องนี้ อันเนื่องจากผู้เล่นบางคนที่มือพิการ ผู้ตัดสินจึงควรตรวจสอบมือก่อนเริ่มแข่งขันทุกครั้ง

ขณะที่แร็กเกตสัมผัสลูกบอล ลูกบอลจะต้องอยู่นอกแนวเส้นสกัด รวมทั้งแนวเส้นสกัดสมมติที่ต่อออกไป ทั้งนี้นับตามแนวตั้งฉาก

หมายเหตุ

(1) “การตีลูก” หมายถึง การตีด้วยแร็กเกตรวมทั้งมือ ตั้งแต่เหนือข้อมือจรดปลายนิ้วขณะที่จับแร็กเกตอยู่ในมือ มือที่ถือลูกหมายถึงมือที่ไม่ได้จับแร็กเกต ดังนั้น การตีลูกด้วยมือเปล่าโดยไม่มีแร็กเกต หรือการตีลูกด้วยแร็กเกตโดยไม่ได้ใช้มือจับ ถือว่า ลูกเสีย

(2) “พื้นโต๊ะ” ให้หมายรวมถึง สันคานบนของโต๊ะด้วย ดังนั้น ลูกบอลที่ตีมาถูกสันบนขอบโต๊ะ จึงถือได้ว่าเป็น “ลูกดี” แต่ถ้าลูกบอลที่ตีมาถูกใต้สันบนขอบโต๊ะ ให้ถือว่า “ลูกเสีย” และผู้ที่ตีลูกครั้งหลังสุดก่อนที่ลูกจะถูกใต้สันโต๊ะนั้นเป็นผู้เสียคะแนน

(3) “ลูกอ้อมตาข่าย” หมายถึง ลูกบอลที่ตีอ้อมตาข่าย หรือลวดแนวตาข่าย รวมทั้งเสาดตาข่ายส่วนที่ยื่นพ้นเส้นข้างออกไป ส่วนปลายของตาข่ายทั้งสองด้านจะต้องชิงให้ชิดเสาเพื่อป้องกันมิให้เกิดช่องว่างระหว่างเสากับตาข่ายจนลูกบอลลอดผ่านได้ ซึ่งกรณีดังกล่าวนี้ไม่นับว่าเป็น “ลูกอ้อมตาข่าย”

(4) ถ้าผู้เสิร์ฟพยายามเสิร์ฟลูก แต่ที่ลูกผิดให้ถือว่าเสียคะแนนด้วย เพราะการเสิร์ฟลูกให้เริ่มนับจากช่วงเวลาที่ยกมือขึ้น เพื่อโยนลูก แม้ลูกบอลยังไม่พ้นใจกลางมือก็ตามจึงตีความได้ว่าผู้เสิร์ฟ เสิร์ฟเสีย

7. การโต้ที่ถูกต้อง ลูกที่จะถือว่าเป็นลูกเสิร์ฟหรือลูกโต้ที่ถูกต้องนั้น เมื่อเสิร์ฟหรือโต้ ไปแล้วลูก จะต้องข้าม หรือ อ้อมเสาตาข่าย แล้วตกลงบนแดนของคู่แข่งขัน ถ้าลูกที่เสิร์ฟหรือโต้โดยถูกต้องกลับกระดอนถอยหลังข้าม หรือ อ้อมตาข่ายกลับมายังแดนเดิม ฝ่ายรับมีสิทธิ์ตามมาตีลูกที่ยังไม่ตาย ให้ตกลงในแดนของผู้เสิร์ฟหรือผู้โต้ตามลำดับนั้นได้ ลูกที่ข้ามหรืออ้อมตาข่ายนั้นได้สัมผัสเสาตาข่ายก่อนตกลงบนพื้นโต๊ะ ที่ถูกต้องให้ถือว่าเป็นลูกดีด้วย

8. ลูกที่อยู่ในการเล่น ให้ถือว่าลูกที่อยู่ในระหว่างการเล่นเริ่มตั้งแต่ผู้เสิร์ฟเริ่มเคลื่อนมือที่มีลูกอยู่ใจกลางมือขึ้น เพื่อทำการโยนลูกจนถึง

- ก. ลูกตกกระทบแดนใดแดนหนึ่ง 2 ครั้งติดต่อกัน
- ข. ลูกตกกระทบแดนทั้งสองติดต่อกัน โดยไม่มีผู้เล่นฝ่ายใดที่ตีลูกก่อนที่ลูกจะตกกระทบแดนตรงข้าม ทั้งนี้ นอกจากลูกเสิร์ฟ
- ค. ผู้เล่นที่ลูกติดต่อกัน 2 ครั้ง จะเป็นคนเดียวหรือไม่ก็ตาม
- ง. ลูกถูกผู้เล่นหรือเครื่องนุ่งห่ม หรือสิ่งอื่นใดที่ผู้เล่นถืออยู่
- จ. ผู้เล่นที่ลูกลอยเลย หรือลูกถูกร่างกายโต้ข้ามมือลงไป
- ฉ. ลูกถูกวัตถุสิ่งของอื่น ๆ นอกจากตาข่าย เสาตาข่าย
- ช. ในการเล่นประเภทคู่ ลูกเสิร์ฟกระทบพื้นโต๊ะ ดินข่ายของผู้เสิร์ฟหรือของผู้รับ
- ซ. ในการเล่นประเภทคู่ ผู้รับผิดลำดับ

นอกจากนี้

กล่าวในกติกาข้อ 15



๙. ลูกเล็ก ระยะเวลาที่ลูกอยู่ในการเล่น ถือว่าเป็นลูกเล็ก คือ

ก. ถ้าลูกที่ผู้เสิร์ฟไปกระทบตาข่าย หรือเสตาคาข่าย แล้วข้ามตาข่ายไปตกในแดนหรือดินของฝ่ายรับที่ถูกต้อง หรือฝ่ายรับตีลูกวอลเลย์กลับมา

ข. หลังจากเสิร์ฟลูกไปแล้ว แต่ฝ่ายรับยังไม่พร้อมที่จะรับแต่ถ้าฝ่ายรับหรือคู่ของฝ่ายรับพยายามที่จะตีลูกนั้นให้ถือว่าพร้อมที่จะรับแล้วโดยปริยาย

ค. ถ้ามีเหตุการณ์อันสุดวิสัยนอกอำนาจควบคุม อุบัติขึ้นแก่ผู้เล่นจนทำให้การเสิร์ฟการรับหรือการโต้ลูกเสียไป

ง. หากการเล่นต้องหยุดลงกะทันหัน เพื่อเปลี่ยนแปลงระบบการแข่งขันแบบเร่งเวลา

จ. หากการเล่นต้องหยุดลงกะทันหัน เพื่อแก้ไขข้อผิดพลาดเกี่ยวกับการลำดับการเสิร์ฟ หรือการเลือกข้าง

หมายเหตุ

(1) ถ้าลูกบอลแตกหรือชำรุด ในระหว่างการโต้ลูก จนทำให้ผู้เล่นโต้ลูกไม่ถนัดให้ถือว่าเป็นลูกเล็ก ในกรณีนี้เป็นอำนาจของผู้ตัดสินที่จะสั่งให้ยุติการเล่น เมื่อมีเหตุผลที่ทำให้เชื่อว่าลูกบอลแตก หรือชำรุดจริง ถ้าผู้ตัดสินวินิจฉัยได้ว่า ลูกบอลที่ชำรุดนั้นได้เกิดขึ้นขณะที่ออกไปนอกการเล่น และมีได้ทำให้ผู้เล่นเสียเปรียบในการตีโต้อย่างใดแล้วให้ถือว่าเป็นการนับคะแนน อย่างไรก็ตาม หากเกิดความสงสัย หรือไม่แน่ใจด้วยประการทั้งปวง ให้ผู้ตัดสินประกาศเป็นลูกเล็กและให้เสิร์ฟใหม่

(2) คนคู่ วัตถุสิ่งของ หรือผู้เล่นที่อยู่ใกล้ๆ นอกจากคู่ของผู้เล่นเอง ทำการเคลื่อนไหวหรือบังเกิดเสียงดังอีกทีขึ้นในทันทีทันใด ปราบฏการณ์ดังกล่าวนี้ให้ถือว่าเป็นอุบัติเหตุที่นอกเหนืออำนาจควบคุมของผู้เล่นทั้งสิ้น จึงให้

ถือว่าเป็นลูกเล็ก แต่ถ้าผู้ดู ผู้ตัดสินซึ่งนั่งอยู่กับทีมของตน โคม และเสาไฟ ตั้งอยู่ตามที่ตามเดิมโดยไม่เคลื่อนไหว หรือเสียงซึ่งกังสมา่เสมอติดต่อกันไป เหล่านี้จะอาจเป็นสาเหตุขัดขวางการเล่นไม่ได้

(3) ถ้าการแข่งขันในเกมนั้นๆ ไม่สามารถกระทำให้เสร็จสิ้นได้ ภายใน 15 นาที นับจากเริ่มเล่น ส่วนที่เหลือของเกมนั้น และเกมที่เหลือถัดไป จะต้องใช้ระบบการแข่งขันแบบเร่งเวลา โดยเมื่อสิ้นสุดนาทีที่ 15 ถ้าผู้เล่นยังได้ ลูกกันอยู่ ให้ผู้ตัดสินขวาน “เล็ก” เพื่อหยุดการเล่นและให้ผู้เสิร์ฟทำการเสิร์ฟลูกใหม่ แต่ถ้าการเล่นสิ้นสุดนาทีที่ 15 ดังกล่าวเกิดขึ้นหลังจากลูกตายก็ให้ผู้รับ ลูกเสิร์ฟที่เพิ่งผ่านพ้นไปนั้นเป็นผู้เสิร์ฟ และให้เจ้าหน้าที่เฉพาะ นอกจากผู้ ตัดสินนับลูกที่ฝ่ายรับได้กลับมาแต่ละครั้งด้วยเสียงดังจนครบ 13 ครั้ง ถ้าครบ 13 ครั้งแล้วฝ่ายเสิร์ฟยังไม่สามารถเอาชนะฝ่ายรับได้ ต้องเสียคะแนนให้ฝ่าย รับ 1 คะแนน

10. การนับคะแนน นอกเหนือจากที่ได้บัญญัติไว้ในกติกาข้อ 9 ว่า ด้วยลูกเล็ก ผู้เล่นจะเสียคะแนนในกรณีดังต่อไปนี้

ก. ถ้าผู้เสิร์ฟ เสิร์ฟลูกไม่ถูกต้อง

ข. ถ้าคู่แข่งเสิร์ฟ หรือรับลูกได้ถูกต้องมาแล้ว ฝ่ายตนเอง ไม่สามารถโต้ลูกกลับได้โดยถูกต้อง

ค. ถ้าร่างกาย ไม่เร็กเกต หรือเสื้อผ้า ตลอดจนวัตถุอื่น ๆ ที่ผู้เล่นถืออยู่นั้นสัมผัสตาข่าย ขณะที่ลูกอยู่ในระหว่างการเล่น

ง. ถ้ามือที่มีได้ถือเร็กเกตของผู้เล่นสัมผัสพื้นโต๊ะ ขณะที่ลูกยัง อยู่ในระหว่างการเล่น

จ. ถ้าลูกบอลลูกที่อยู่ในระหว่างการเล่น ลอยมายังไม่พ้นแนวตั้งฉากของเส้นข้างหรือเส้นสกัด และยังไม่กระทบพื้นโต๊ะของฝ่ายรับ แต่มาสัมผัส ร่างกาย เสื้อผ้า หรือสิ่งของของผู้รับ

ฉ. ถ้าผู้เล่นตีลูกวอลเลย์

ช. ในการเล่นประเภทคู่ ถ้าผู้เล่นตีลูกผิดลำดับนอกจากที่กำหนดไว้ในกติกาข้อ 15

ซ. ในกรณีใช้ระบบเร่งเวลาการแข่งขัน หลังจากฝ่ายเซิร์ฟได้ครั้งที่ 12 ไปแล้ว และฝ่ายรับยังตีลูกกลับมาได้อย่างถูกต้อง

11. **การจบเกม** ฝ่ายใดที่ทำได้ 21 คะแนนก่อน เป็นฝ่ายชนะ ถ้าทั้งสองฝ่ายทำได้ 20 คะแนนเท่ากัน จะต้องเล่นต่อไปจนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำได้เหนือกว่าคู่แข่ง 2 คะแนนจึงเป็นฝ่ายชนะในเกมนั้น

12. **การแพ้ชนะ** การแพ้ชนะกันให้ถือเอาการเล่น แบบชนะ 2 ใน 3 หรือ 3 ใน 5 เกม การเล่นจะต้องดำเนินติดต่อกันไปโดยไม่หยุดคนอกจากผู้เล่นคนใดคนหนึ่งจะขอร้องให้มีการหยุดพัก แต่ช่วงของการหยุดพักดังกล่าวจะต้องไม่เกิน 5 นาที และพักได้เฉพาะหลังเกมที่ 3 ก่อนเริ่มเกมที่ 4 เท่านั้น

13. **การเสี่ยงเพื่อเลือกแดนและเลือกเซิร์ฟ** การเสี่ยงเพื่อเลือกแดนและสิทธิ์ในการเซิร์ฟหรือการรับลูกก่อน กระทำด้วยการโยนหัวโยนก้อย ถ้าผู้ชนะการเสี่ยงเลือกเซิร์ฟ หรือรับลูกก่อนก็ให้ผู้แพ้การเสี่ยงเลือกแดนหรือกลับกัน ทั้งนี้ผู้ชนะการเสี่ยงอาจจะตัดสินใจให้ผู้แพ้การเสี่ยงเป็นผู้เลือกก่อนก็ได้

ในการแข่งขันประเภทคู่ แต่ละเกมฝ่ายมีสิทธิ์เซิร์ฟลูกก่อนจะต้องตกลงกันเองว่า ผู้ใดจะเป็นผู้ริเริ่มเซิร์ฟ 5 ครั้งแรก และในทำนองเดียวกันฝ่ายรับจะต้องตกลงกันเองว่าผู้ใดจะเป็นผู้รับลูกเซิร์ฟ 5 ครั้งแรกด้วย ส่วนเกมถัดไปฝ่ายที่ได้สิทธิ์ในการเซิร์ฟ 5 ครั้งแรกต้องตกลงกันเองว่าใครจะเป็นผู้เซิร์ฟและฝ่ายรับ 5 ครั้งแรกก็พึงปฏิบัติเช่นเดียวกัน และดำเนินไปตามกติกาข้อ 14

14. **การเปลี่ยนแดนและเปลี่ยนเซิร์ฟ** ผู้เล่นหรือคู่ ซึ่งเริ่มเล่นในแดนหนึ่งเมื่อเกมแรกจะต้องเปลี่ยนแดนก่อนเริ่มเล่นในเกมที่สอง และสลับกันทุก ๆ

เกมจบการแข่งขัน สำหรับเกมสุดท้าย ผู้เล่นหรือคู่แข่งจะต้องเปลี่ยนแดน เมื่อฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดทำได้ 10 คะแนนก่อน ส่วนการแข่งขันประเภทเดี่ยวจะผลัดกันเสิร์ฟ และรับลูกทุกๆ 5 ครั้งติดต่อกันจนจบเกม ยกเว้นจากข้อความที่จะกล่าวถึงในวรรคต่อไป สำหรับการแข่งขันประเภทคู่ ลำดับการเสิร์ฟจะต้องกระทำดังต่อไปนี้

สมมติว่าผู้เล่นฝ่ายชนะการเสี่ยงเลือกเสิร์ฟ คือ นาย ก ข และฝ่ายรับ คือ นาย จ ฉ

ผู้เสิร์ฟ 5 ครั้งแรก คือ นาย ก (โดยได้ตกลงกันเองแล้ว)

ผู้รับลูกเสิร์ฟ 5 ครั้งแรก คือ นาย จ (โดยได้ตกลงกันเองแล้วเช่นกัน)

ผู้เสิร์ฟ 5 ครั้งที่สอง คือ นาย จ (ผู้ที่จะเสิร์ฟครั้งต่อไปคือ ผู้รับลูกเสิร์ฟเมื่อ 5 ครั้งก่อน)

ผู้รับลูกเสิร์ฟของนาย จ คือ นาย ข

ผู้เสิร์ฟ 5 ครั้งที่สาม คือ นาย ข

ผู้รับลูกเสิร์ฟของนาย ข คือ นาย ฉ

ผู้เสิร์ฟ 5 ครั้งที่สี่ คือ นาย ฉ และผู้รับลูกเสิร์ฟของนาย ฉ คือ นาย ก

เวียนกันไปตามลำดับดังกล่าวมาแล้ว จนกว่าจะจบเกมนั้น หรือจนกว่าทั้งสองฝ่ายจะได้คะแนน 20 เท่ากัน

ถ้าทั้งสองฝ่ายได้ 20 คะแนนเท่ากัน หรืออยู่ในระหว่างการใช้ระบบการเร่งเวลาลำดับการเสิร์ฟ และการรับลูกก็ควรเป็นไปตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แต่ให้ผลัดกันเสิร์ฟ และรับเพียงครั้งเดียวเท่านั้น จนกว่าจะจบเกมนั้น ฝ่ายรับในเกมแรกจะเป็นฝ่ายเสิร์ฟในเกมที่สองสลับกันไป จนสิ้นสุดการแข่งขัน

ในเกมสุดท้ายของการแข่งขันประเภทคู่ เมื่อฝ่ายหนึ่งได้ 10 คะแนน นอกจากจะต้องเปลี่ยนแดนแล้ว ลำดับการรับลูกจะต้องกลับกันด้วย กล่าวคือ

ให้คู่ของผู้เล่นฝ่ายรับนั้นเองเปลี่ยนลำดับการรับ ดังนั้น ส่วนที่เหลือของเกม สุดท้ายนี้ลำดับการรับลูกเสิร์ฟจึงกลับเป็นตรงกันข้ามกับเกมก่อนๆ

15. การผิดแดน ผิดลำดับการเสิร์ฟ หรือผิดลำดับการรับลูก เมื่อถึงคราวที่ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องเปลี่ยนแดนกัน แต่มิได้ปฏิบัติตามระเบียบจะต้องปฏิบัติตามในทันทีที่ความผิดพลาดดังกล่าวได้ถูกค้นพบ แต่ถ้าการแข่งขันได้ดำเนินผ่านพ้นไปแล้วก่อนถูกค้นพบให้ถือว่าถูกต้อง และคะแนนการแข่งขันให้ถือว่าถูกต้องด้วย จึงให้ดำเนินการแข่งขันต่อไป เช่นเดียวกับลำดับการเสิร์ฟการรับซึ่งปฏิบัติตามแล้วเมื่อเริ่มเล่น หรือเมื่อถึง 10 คะแนนตามกติกาการแข่งขันข้อ 14 อย่างไรก็ตามก็ตีคะแนนที่ได้ทำการแข่งขันผ่านมาแล้วนั้น ให้ถือว่าเป็นการถูกต้อง



เลขที่



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

นายกำธร สติรกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๐๒๕ : ๒๗ - ๒๘ (๑)